

丽珊实用心理学丛书
LISHAN SHIYONG XINLI XUE CONGSHU

学生时代， 赢在心态

Xueshengshidai, yingzaixintai

张丽珊◎著

一本可以反复阅读的实用**心理学**读物
一本心理健康教育专家与青少年的**心灵对话**之书
一本最完整的**心理咨询师**手记



心航路中国大教育网创办人，
著名心理学家**张丽珊**老师

走进孩子未知的内心世界 告诉孩子用**心态成就未来**



朝華出版社

【丽珊实用心理学丛书】
XUESHENG SHIDAI YINGZAI XINTAI

学生时代， 赢在心态

Xueshengshidai,yingzaixintai

张丽珊◎著

一本可以反复阅读的实用心理学读物
一本心理健康教育专家与青少年的心灵对话之书
一本最完整的心理咨询师手记



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生时代,赢在心态 / 张丽珊著. —北京:朝华出版社,

2011.10

ISBN 978-7-5054-2924-6

I. ①学… II. ①张… III. ①青少年-心理健康-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 196189 号

学生时代,赢在心态

作 者 张丽珊

选题策划 杨 彬

责任编辑 侯剑芳

特约策划 连 慧

特约编辑 胡 博

责任印制 张文东

封面设计 天下书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 <http://www.blossompress.com.cn>

印 刷 北京佳顺印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1020mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 26

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2924-6

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

与青春为伴，人不老

我一直对学生充满了敬畏和感恩！

每次站在讲台上，我的第一句话总是：“同学们，我们上课！”“同学”不是我的口误，是我对学生们亲近的表现。尽管我拥有很多社会身份和头衔，但最让我感到自豪的身份是心理教师，我坚持在教育教学第一线已有 20 年光景，20 年教学所得是我最大的人生财富！

耀华中学的领导高瞻远瞩，1993 年就给予我系统学习心理辅导的机会，1994 年将心理健康辅导课纳入高一年级的课表，寒来暑往，无论课时多么紧张，心理课雷打不动，始终拥有它应有的地位。近两三年，为了让全校的学生都能掌握一些心理自助的方案，又在初一年级、早期智力开发实验班开设心理课，实现了校园全覆盖。给学生上课对我来讲是最幸福的事情，诚如我校所倡导的“让课堂成为师生思维奔跑的场地”理念，课堂上，我们师生相互启发，彼此分享。面对学生的热忱和对心理科学的探求，我不敢有丝毫懈怠，我在青少年心理健康方面不断提出理论假设，大胆实践，提出了有一定影响力的“同伴互助”理论与实践模式。

20 年来，上过我的心理健康辅导课的学生已经几万人了，他们在校期间遇到困难、感到迷茫时会向我倾诉。后来，他们升入大学，成为职业人，在事业、恋爱、婚姻、子女教育等方面遇到困难时，依然记得他们的丽珊老师。为了能够跟上学生们成长脚步，我开始拓展自己的专业领域：职业生涯规划、职场心理学、婚姻指导、亲子互动、企业管理咨询……为了能够给学生们提供最有用的心理支持，20 年来，我执著于心理专业的学习，不断开阔自己的视野、静修自己的人生。我把时间

管理的理念和方法应用到日常的工作中,提高效率,追求效果最大化……面对事业上的累累硕果,我总是慨叹,对同学们深沉的爱和对他们心灵的默默守望,始终鞭策着我前行。

20年来,我与很多的同学发展成推心置腹的朋友,同学们说喜欢我的人文精神,佩服我对他们的真诚和尊重,欣赏我从容和宁静的生活态度。其实,他们哪里知道,正是因为我坚守在教育教学一线,终日与同学们在一起,才使我拥有了这些品质。因为与同学们在一起,我的思维越来越活跃,许多被大家称道的创意才不断涌现并且得以实施和推广;因为与同学们在一起,我的语言永远都不陈旧,许多新新人类的语言会从我的口中说出;因为与同学们在一起,我的审美也发生了巨大的变化,服饰由整齐划一的职业装到穿出了“丽珊风格”——明快、简洁、时尚、活泼。凡此种种,让我不由感叹:我才是师生情感互动真正的受益者啊!

记得几十年前,我参加一次心理辅导的培训,来自美国的培训师没有真正理解主办者中国式的谦虚,误将学员当做没有任何专业素养的初学者,讲授的内容拖沓冗长,学员们实在无法忍住内心的焦急,陆续开小差去了……这次体验给了我极大的启发:作为教师,如果我们不了解学生,也就不了解了自己,不了解自己工作的方向——“我是谁?”“什么是学生最渴望知道的?”“我能给予学生哪些最有价值的东西?”反思自己的教学过程,如果对学生的知识构架、知识储备不了解,无论讲给他们什么都带有主观强加的色彩。于是我请学生上讲台,学生知识面之广、逻辑思维之缜密、表达能力之精湛使我心中充满了敬畏。

“传道授业解惑”是教师的使命,在网络时代,教师只是一个陪伴者或引领者。当教师放下架子时,压力和焦虑自然减少了,对学生的态度自然就平和了。学生的潜能一旦被激发,成长空间就拓展了,学生没有了句句是真理、掌握标准答案的老师,却拥有了与他们同舟共济在学海畅游的真诚的朋友,教师也真正成为了托起太阳的人。

20年来,因为坚守教育教学一线,每天和学生们生活在一起,我对他们的常态心理把握精准。在接待来访的学生时,我能够举重若轻,给予他们恰如其分的点拨和支持。一些科研院所已经将学生视为心理疾患的高危人群,看着一个个被误诊的、因长期服用精神类药物而失去生命活力的孩子,看着他们深陷自卑漩涡不能自拔,我的心很痛。20年来,社会经济有了长足的发展,社会心理环境发生了剧烈的变化,人的心理环境、价值观和行为方式也相应地发生了变化。如果固

守 20 年前的标准,并以此来衡量现在的学生,是不科学的。因此,我总想为这些孩子们做些什么。

20 年来,我已经出版了专著 11 本,多是面向学生、家长和教师的,我希望通过自己的分享让更多的成年人真正走进孩子们的心里,为他们拨云见日;希望同学们能够了解自己的心理成长的规律,通过间接经验积累人生智慧,少走弯路,拥有幸福和快乐的人生。

我的职业发展得益于我背后拥有 84 年历史的耀华中学这片热土,感谢历任校长对我的支持和扶植;感谢心理健康使者团的同学们具有创新精神的付出;感谢全校同学对我的信任……

耀华中学任奕奕校长所提倡的“给问题解决更多方法,给学生发展更多机会;给学校教育更多可能……”深深地铭刻在所有耀华人心中,如果我们每一位教育工作者都能够保持一颗年轻鲜活的心,用青年人的真诚去感知社会、贡献社会,我们就是与青春为伴,人也不会衰老。

丽珊

2011 年 2 月 19 日于书斋

(书中所涉及的人名均为化名)

丽珊联系方式:

官方网站:www.xinhanglu.com 心航路中国大教育网

电子邮箱:lishanrexian@163.com

心理热线:022-23396165 13662045051

序

给问题的解决提供更多方法

当一位学生问老师：“几点了？”我想普通人可能只会就事论事地看待学生的问題，此时他想到的可能只是当时的时间。但如果他是一位资深的心理教师，他便可能会从更大的背景下来看待学生的问題，此时他关心的就不只是时间问題了，他可能会探究学生提问的背景和情境、问題的范围和性质、提问的动机、问題对学生的意义等等，这里可能会有数学问題、物理问題、时空问題以及历史问題、心理问题。

在学校的教育教学中，学生常常会向教师提出各种问題，而且很多时候，学生并不是通过语言而是通过各种行为来提问的，这就要求教师站在更高的高度，从更多的角度来看待问題、分析问题，只有这样才能更高效地解决问题。而心理学就为我们提供了这样一个分析问题、解决问题的新思路、新方法。

丽珊老师在大学里主攻历史学科，我们曾同时在一个年级工作，她的班主任工作 and 历史教学都堪称典范，特别是后来在心理学学科的应用上逐步积累、反思，大胆实践，成效显著。多年来耀华中学为有丽珊老师这样的特殊人才而骄傲，她本人也深受许多家长、教师和学生的喜爱和崇敬。丽珊老师多年来积累了大量的心理辅导案例，从中我们不难感受到她对教育事业的挚爱、对青年学生的热爱、对耀华同仁的关爱，以及对解决问题的厚爱。这种爱具有极大的感染力、冲击力和凝聚力，她对心灵的安抚和慰藉，能为人们带来心理的舒缓和激励。丽珊老师对青春的解读和修正，能唤醒青年的觉悟和进取心。可以说，任何一个人在和丽珊老师的沟通过程中都会感到一种爱的升腾，即对教育的大爱。

难得具有 84 年历史的耀华园中又走来一位心理学方面的名师丽珊老师，期

盼着她把更多深刻的见解和实用的技术汇集成书,让我们更多地吸取营养、学习方法,使更多的老师和学生能更健康地生活和工作。

用心阅读这本书,会发现其中包含了许多学校教育中的关注热点,它们不仅深刻地反映出现代教育中的某些问题,同时也映射着时代发展、社会转型对学生人格塑造的负面影响。我们总说站在巨人的肩上能看得更远,阅读丽珊老师的书,则会把当前的教育所面临的问题看得更明白、更透彻。如果你对学生的心理健康问题十分重视,那么请阅读这本书吧,它将给我们每一位教育者上一节比较成功的必修课。

如果您是一位关心孩子成长的教师、家长,也可以通过阅读这本书来了解青少年心理发展的规律。让我们遵从科学走进年轻一代的内心,用正确的方法陪伴他们的成长,使他们更加懂得自重、自爱、自悟和自觉。

耀华中学历史悠久,有着深厚的文化底蕴和良好的社会美誉度,是许多一流大学的优质生源基地。作为校长,我深知自己肩负的重担。在当前的社会大背景下,如何为社会培养更多、更好的人才,如何让每一位学生获得更好的可持续发展,是我们一直在思考的问题。近年来,耀华中学提出了“给问题的解决提供更多方法,给学生的发展创造更多的机会,给学校教育更多可能”。我相信心理教育就是一种提高教学水平、促进学生人格发展的有效途径。而丽珊老师和每一位教职工都在努力着、学习着、实践着、不懈追求着。

我相信这本书会像一股清泉滋润着我们热爱的教育沃土,让我们每个人心中永远洋溢着春天的气息。

天津耀华中学校长 任奕奕

2011年2月28日

一本可以当工具书的实用心理学读物

作为丽珊老师这本新作的第一位读者，再次叹服丽珊老师深厚扎实的理论功底、广博的学识、丰富的社会阅历、对学生的无限慈爱和对教育事业的敬畏。再次欣赏丽珊老师举重若轻解决问题的从容、娓娓道来的谈话风格、淡定的处世态度。

被丽珊老师的精神所感染，我也想为读者做些有实际用途的事情。这本书既有广泛而深刻的理论阐述，又有详尽的个案分析，可以称其为一本实用性很强的工具书。放在手边，遇到困惑就可以翻一翻，可以一读再读。为了能够让读者更加快速地掌握阅读这本书的技巧，我先将这本书的结构介绍给大家。

实用的心理健康常识。每章中，丽珊老师都会给大家介绍实用的心理学常识，比如第一章的“心理健康标准”“灰色区域理论”；第三章的“自我意识”等等。这些大常识、小常识引领你进入到丰富多彩的心理学世界中。

周围人的心路历程。有着丰富心理咨询经历的丽珊老师，将这些学生的经历讲述给读者，让读者获得间接经验，增强理论的直观性和说服力。

完整的心理咨询手记。丽珊老师适时地将她在《中国青年报》“从孩子看家庭”和“与厌学孩子的心灵对话”两个专栏的文章与大家分享，从中不仅让读者了解了心理咨询的全过程，而且还能够从中找寻到自己所需要的一些心理支持。丽珊老师的这些专栏收到了很多读者的来信和电话，其中包括学生、家长、老师……值得一提的是，许多心理咨询师都给丽珊老师写来诚恳的感谢信，他们觉得阅读的过程就是与丽珊老师心与心沟通的过程，就是接受丽珊老师专业督导的过程。

恰到好处的心灵作业。每个人都渴望了解自己的内心。丽珊老师通过心灵作业，给你提供了一种行之有效的方案，在丽珊老师的引领下，你将一步步走进自己的内心，倾听自己心灵的声音，解读自己的需求和渴望。

简便易行的自我改善行动方案。人性的核心就是趋利避害，当自己发现问题，渴望改善时，却往往无从下手，经常是问题没有解决，又增添了新的纠结。那么，你就按照丽珊老师给你提供的自我改善行动方案执行吧。在这里特别强调一

点,这些方案不仅符合心理学的原理,更重要的是,丽珊老师曾经推荐给许多的来访者,他们通过自己的行动证明这些方案是行之有效的。

通过经典心理学理论带你进入心理学殿堂。许多学生都特别渴望学习心理学,我们周围经常有青年人问看什么书能了解心理学,但往往我们很难推荐,因为目前已出版的心理学方面的书籍很难向青年人呈现实用的心理学全貌,因为过于专业,往往会使初学者将心理学这个大象误读为“扇子”“柱子”抑或是“墙”。丽珊老师将与我们日常生活息息相关的心理学理论通过“延展阅读”呈现给大家,这部分内容对你走近心理学理论有很大的帮助。

以“来自同龄人”的经历为参照,给自己准确定位。丽珊老师自1993年在天津耀华中学从事青少年心理健康,为该校高一年级开设心理健康辅导课,她始终和学生们生活在一起。为了使她创建的“同伴心理互助”的模式得到应用和证实,丽珊老师于1998年创建了“耀华中学心理健康使者团”,她一直站在同学们的背后,为他们的成长助力。通过这个栏目,你会知道学习、生活在耀华的同龄人们在心理学相关领域研究和实践了什么。

每次阅读丽珊老师的作品,都有一种面对面倾心交流的感觉,我坚信只有她才能写出这样的作品来。

因为丽珊老师始终站在学校心理教育第一线,所以她眼中的学生是最符合学生实际的,最能代表学生心声的,一些同学看了部分章节之后,都会心地笑了,“这就是我们的生活。”

因为丽珊老师参与许多社会工作,使她的作品具有一定的前瞻性。丽珊老师是许多单位的心理顾问,从企业性质上区分有全球500强企业、政府机关、事业单位、军队、民营企业;从行业上分有金融、IT、制药、能源、通讯、保险、教育……她在报纸上开设过“中层危机”“九型人格与职场成败”等专栏,精准把握职场规则。尤其是她跟踪调查了许多学生,见证着他们的高中时代、大学生活和职场成败。可以很负责任地说,丽珊老师用自己的实践诠释了心理辅导是对人生全阶段的关怀和规划。

好了,下面就是你了,年轻的朋友们,看看你能从这本书中学到什么。

心理咨询师 高效学习法培训师 资深企业管理咨询专家

郭荣泉

目 录

第一章 健康的真正内涵	001
第一节 心理健康	003
§心理健康的标准	003
第二节 身心互动	017
第三节 社会健康	020
第四节 道德健康	022
心灵独白:我的心理健康指数	024
延展阅读:走近心理咨询师	024
来自同龄人:自助,我心成长;助人,播洒阳光	031
 第二章 适应,一个常说常新的话题	 039
第一节 新环境适应不良的三个故事	041
§心理适应性量表	048
第二节 丽珊-新环境适应曲线图	050
第三节 适应新环境有方法	054
自我成长行动方案:新环境适应	062
延展阅读:规范,是成长的必修课	063
来自同龄人:适应新环境的秘籍	069
 第三章 从里到外认识自己	 075
第一节 自我意识	077

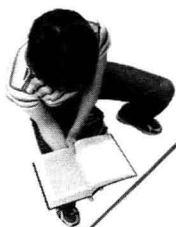


第二节 我是谁	100
身体自我形象	101
情绪自我形象	103
§性格内外向测试	105
能力自我形象	110
社群自我形象	114
第三节 唤醒心中的巨人	115
心理作业：认识更多的“我”	117
自我成长行动方案：自我成长	118
延展阅读一：本我、自我、超我——弗洛伊德的人格结构理论	118
延展阅读二：艾里克森的个性发展阶段理论	121
 第四章 人际交往能力是走向成功的敲门砖	 127
第一节 不能没有朋友的年龄	129
“圈儿”喜忧参半的话题	131
被同学欺负为哪般	134
自我成长行动方案：结交更多朋友	139
友情需要健康的模式	139
竞争错了吗	143
走入群体的脚步要坚实	146
第二节 良好的师生关系是快乐的开始	150
第三节 培养完美的父母	162
家，成了我无法走出的阴影	162
父母，难道您没有看到我长大了吗	165
亲情和友情不兼容	171
给破碎的家庭疗伤	174
第四节 异性交往有方法	179
第五节 建立良好人际关系的技巧	188
延展阅读一：马斯洛的层次需要理论	197

延展阅读二:父母要成为孩子性的引领者	200
来自同龄人:越沟大行动	202
第五章 高情商是这样练成的	205
第一节 丽珊情商-智商互动关系图	207
§关于情绪稳定性的测试	210
第二节 情商的重要能力	213
情绪的觉察能力	213
情绪的理解能力	217
情绪的调控能力	219
运用情绪的能力	221
情绪的表达能力	222
第三节 提高情商的具体方案	225
提高情商之一:建立自信心	225
§关于自信心的测试	227
心灵作业	230
提高情商之二:控制冲动的能力	234
心灵作业:如何处理愤怒情绪	235
提高情商之三:走出羞怯	239
提高情商之四:自我激励能力	244
提高情商之五:有效的人际交往能力	247
提高情商之六:给自己的心灵解压	249
提高情商之七:告别心理暗示的影子	256
第四节 心灵成长 DIY	261
技术之一:空椅子对话	262
技术之二:填空疗法	265
技术之三:认知疗法——ABC 理论	266
延展阅读一:从《盗梦空间》看催眠那点事儿	272
延展阅读二:校园贴吧爱恨交加	275



专家点评：贴吧考验人们的道德底线	279
第六章 学习，青春炫妙的主旋律	281
第一节 学习是什么	283
第二节 在学习中体验人生的真谛	290
§ 测测你的学业成就动机	291
第三节 文理分科，未来职业方向说了算	303
第四节 从鸡头凤尾看中考升学策略	308
第五节 备战大考学习心理全方略	316
心理作业：我的学习我做主之一——人生规划	332
我的学习我做主之二——管理你的时间	333
我的学习我做主之三——SWOT 分析	333
延展阅读：高效率的学习法	334
第七章 职业生涯规划：我的未来不是梦	337
第一节 缺乏职业生涯规划会造成怎样的后果	339
第二节 职业生涯规划的几个基础要素	344
§ 职业价值观测试	345
§ 兴趣类型与择业方向	350
§ 气质类型调查表	357
第三节 如何做职业生涯规划	362
延展阅读一：离家出走的高三女生	365
延展阅读二：九型人格与职业选择	370
来自同龄人：几例高中生的职业生涯规划书	382
后记	396

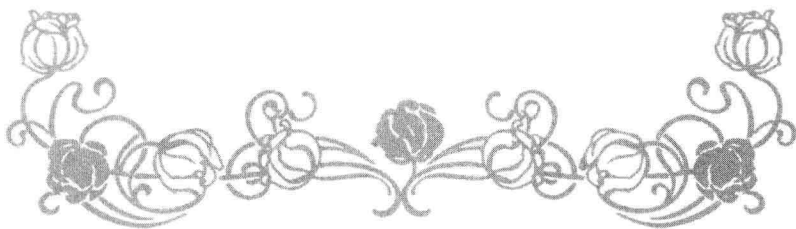


第一章 健康的真正内涵

随着社会文明的发展,人们拥有选择的机会越来越多,而与此相对,人们所承受的压力也越来越大,“心理健康”一词的点击率飙升。在谈心理健康之前,我想先与同学们分享一下健康的内涵。

每个人都渴望拥有健康的生活,那么健康的内涵是什么呢?传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观则是整体健康,世界卫生组织(WHO)提出“健康不仅是躯体没有疾病,还包括心理健康、社会适应性良好和道德健康”。

躯体健康是大家所熟知的。20世纪80年代,随着日本劳务省开始对“过劳死”进行统计以来,社会公众开始意识到躯体健康与心理状态有着直接的关系。接下来,我们详细地了解一下心理健康吧!



第一节 心理健康

年轻人为了全方位认识自己,都非常喜欢做测试。现在,我们先看看以下的标准吧——

§ 心理健康的标准

在以下 15 条标准中,如果其中有 5 条不符合,就应该关注自己的心理健康水平了。

- (1) 对现实有卓越的洞察力并能和现实保持适宜的关系。
- (2) 对自我、他人和客观事物表现出最大限度的认可和接纳。
- (3) 行为方式自然真实地流露,表现出朴实、纯真的美德。
- (4) 以问题为中心,而不是以自我为中心,视野宽阔,常常关注各种社会问题。
- (5) 具有超然独立的特性和离群独处的需要。
- (6) 意志自由,不受文化和环境的限制、约束。
- (7) 具有清新不俗的鉴赏力。
- (8) 能够产生某种神圣意义上的神秘体验和高峰经验。
- (9) 更多地具有全人类的共性,爱人类并认同自己是全人类的一员。
- (10) 拥有持久而有意义的人际关系。
- (11) 具有民主的性格结构。
- (12) 具有强烈的伦理道德观念,绝不为了达到某种个人目的而不择手段。
- (13) 具有良好的发展性和非敌意的幽默感。
- (14) 具有创造革新的思想和能力。
- (15) 能够抵抗消极地适应现存的社会文化类型,具有独立的内在品质。

——马斯洛(美国)

在以往的心理健康辅导课上,同学们默念这 15 条标准,掰着手指记录着自