



“神奇教授”——泰普林家教系列读物

I CAN

DO MY BEST

我能做好

—— 中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧 ——

Julian Taplin (美国) 张祥荣 著



四川出版集团·四川科学技术出版社



“神奇教授”——泰普林家教系列读物

I CAN

DO MY BEST

我能做好

——中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧——

Julian Taplin (美国) 张祥荣 著

四川出版集团 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我能做好——中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧/
Julian Taplin(美),张祥荣著. —成都:四川科学技术出版
社,2004.10(2005.10重印)
ISBN 7-5364-5595-X

I. 我… II. ①Taplin… ②张… III. ①中学生-心理
卫生-健康教育②中学生-卫生习惯-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第106217号

我能做好

——中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧

著 者 Julian Taplin(美国) 张祥荣
策 划 康利华
责任编辑 罗小燕
封面设计 李 庆
版面设计 杨璐璐
责任校对 命 华
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 230mm×170mm
印张 18.75 字数 210千 插页 1
印 刷 成都科刊印务有限公司
版 次 2004年10月成都第一版
印 次 2005年10月成都第五次印刷
定 价 26.00元
ISBN 7-5364-5595-X/G·1075

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号 (028)86665594
邮政编码/610012

前言

中国经济飞速发展，中国人民的生活发生着日新月异的变化，中国在世界舞台的地位举世瞩目。中国在与世界经济接轨的同时，又传承着自己悠久的历史传统文化传统，这样一个伟大的国家必然会独树一帜，也势必终将在世界的大舞台上独领风骚。生活在21世纪的中学生一定要意识到，你们生活的时代已与你们父辈年轻时生活的时代有着巨大的差别，这就需要我们以一个开放和探索的心态去面对今天的生活和更具挑战 and 充满未知的明天，更需要以不断学习和探索的精神，以更加灵活和开放的态度去面对未来。

通过这本书的学习，我们希望同学们能够掌握自我心理引导的技巧，管理好自己，发挥出自己的潜力，走向独立，实现自己的价值。未来的中国向你们年轻的一代伸开双臂，因为她知道你们可以把梦想变成现实，把世界变得更加美好。

这本书能呈献在你们的面前，得到了许多人的帮助，作者对这些人的帮助充满着无限感激。朱利安·泰普林教授要特别感谢牟云

前言

娟、梁菲菲、梁慧慧和他的其他学生们,感谢他的合著者张祥荣先生,他还要特别诚挚地感谢俄勒岗大学的教授、他的老师和朋友诺曼桑百格教授。张祥荣要感谢时刻温暖和关怀着他的今年80岁高寿的母亲,感谢他温柔的妻子和带给他无限快乐的儿子,感谢他的学生王梓瑞带给他阳光和灵感,感谢给予他帮助和鼓励的所有朋友们。当然,该书的作者最要感谢的还是那些给他们提供素材和建议的各个学校的同学们,没有他们热情的鼓励,这本书就不可能问世。作为回报,作者向你们献上这一份礼物:

一本回答中学生关心的问题书!

一本述说中学生身边发生的事情的书!

一本有简明英文提要的书!

一本翻翻插图也能会心一笑的书!



绪 言

“我的上帝呀！”一个同学说道，“我都要被学习压得喘不过气来了！”许多中学生有这样的感觉，我想不外乎主要有下面五个原因：

第一，“我一直面临着学习和考试的压力。”

第二，“我已经不是小孩子了，但是没有人真正把我们当成大人看待。”

第三，“要想与他人和睦相处太困难了，我的同学都有个性，我又被我喜欢的一个同学搞得心神不定，以至于回到家也不能安心。”

第四，“我没有足够的金钱去追求学校流行的时髦，还有我也不知道我想要……”

第五，“人们都说毕业以后就业非常困难，人人都有这样的问题吗？我会不会是一个例外呢？我怎么来解决这些问题？”

同学们有这样的問題一点也不奇怪。对于中学生来说，他们的确面临着上述五大挑战。上述这些问题都出现在同学们成长的一个重要时期——中学生时代，可以想像这是一个充满巨大风险的时段，如果同学们错过了机会去处理好上述问题，那将会贻误终身。

该书的作者——多年从事心理学研究的心理学家，从心理学的基本观点出发，为同学们提供了迎接这五大挑战的战略和技巧。我们不指望这些方法会一下子解决所有的问题，实



Five skills to make a good life

赢得幸福生活的五大技巧

This book gives key skills to help you with the five big challenges:

本书提供帮助读者在五大挑战中获胜的关键技巧:

- | | |
|---|---------------------|
| ★ Succeeding in school | ★ 在学校获得学业的成功 |
| ★ Becoming man, becoming woman | ★ 生理上成长为一个成熟的男人或者女人 |
| ★ Forming good relationships and leaving home | ★ 从与家庭和睦相处到独立 |
| ★ Owning possessions not being owned by possessions | ★ 拥有物质而不是被物质所支配 |
| ★ Planning a career path which fits you | ★ 设计一条适合自己的职业道路 |

际上你也不可能一下子让这些问题都烟消云散,因为不断面对风险、迎接挑战是生活的本质所在。但是,我们能够做的是告诉你一些被过去实践证明了的、行之有效的处理问题的方法。这样,你将可以用正确的方法去解决问题,用智慧去迎接风浪,在成长中变得勇敢。

首先,同学们要认识到自己是独特的;认识到每个人都是完全不同的个体,因为每个人的气质、能力、家庭、所在学校、环境和未来的工作都存在着巨大的差异,所以,世界上也就不可能有包治百病的万能药。你是一个处在独特的环境中的独特的个体,但你拥有的能量、技术和机遇需要得到承认和发

挥。本书能让你认识到你的能量和技术,并使它们得到充分的发挥,也希望该书能告诉你一些方法去加强你自身薄弱的地方,发挥你的长处。总之,我们希望该书能成为你成长道路上的指南。没有人能告诉我们每个人的命运将来如何,但是只要同学们懂得谨慎地把握机会,在合适的时候做出正确的选择,就能在关键时刻化险为夷,峰回路转,前途无量。

人生就是一场拼搏,的确,人生许多时候具有很强的挑战性。但人生不是一场 100 米的速度赛跑,而更像是奥林匹克运动会的全能体操比赛。你看过奥林匹克运动会的全能体操比赛吗?运动员进行不同项目的体操比赛,没有哪个运动员能在每个项目上都表现得最优秀,常常是某一项目的冠军在其他项目上却表现一般,能拿到全能冠军的是那个靠意志力和顽强力拿到总分第一的运动员。可以看出,运动员取得胜利靠的是自己的战略打法,从而使自己的综合得分最高。他们常常在赛前对自己说:“虽然我的鞍马项目只得了第四名,但我的强项自由体操却要拿到金牌。”想一想,我们的学习和生活不是和全能体操比赛一样吗?其实我们有很多方面胜过他人。有许多同学都认为,我们比赛的项目应该只是在学习,如数学、历史、化学、语文、英语的成绩高低上比较。学习成绩固然重要,但那仅仅是人的能力的一个方面,有许多人学习成绩一般,却用他们在运动、音乐以及演说方面的天才打开另外的美妙的大门。同学们有各自的特长,只要发挥自己的特长就能成功。在人生的竞赛中,有另外的一个全能竞赛项目,这个竞赛项目就是领导能力,这是一种建立团队协作、实现既定目标的能力。如果你不仅具备优秀的科学文化知识,而且具备了善于与人合作的领导能力,你在今后的事业中就有更多的优势和

选择的机会。

现在的状况并不能完全说明你们未来的一切，如果我们在10年或20年后再来看你和你全班同学的变化，我们会感到非常的惊讶。是的，有些明星红极一时，他们的生活令人惊讶，有时候到了难以置信的程度。但是他们的成功不是靠他们早期的学习，他们在学生时代并没有打下牢固的基础知识，他们的成功靠的是他们的天才。有些学习成绩一般的同学以后靠从事一般的职业过着普通人的生活，但也有许多在学校学习成绩一般的同学，后来因为在某方面做出了显著的成绩，最终成为了名人。他们不断前进，一次次面对挑战，做出正确选择，最后取得成功。在人生的长河中我们认识到，同学们在班级中的考试名次并不完全能预示他们未来的生活。我们在这本书中将要教给大家的心理学方面的技巧（让同学们知道如何找到自己成功的道路，教会同学们如何大胆而又现实地设定自己的目标，为自己制定有效的策略，坚持不懈投入精力去实现自己的目标，学会善于与他人相处，具备组织和领导能力），就是要带给大家上述的成功，这些技巧也特别适用于那些现在学习成绩一般的同学。

“我们家有紧急情况，我该怎么办？救命！救命！”低年级同学哭诉道。“是你家房子着火了，还是有人得病了？还是什么其他的问题？”年长的同学问道。“如果是我家的房子着火的话，我决不会给一个医生打电话。”这个大一点的学生懂得不完全搞清楚问题所在就没有办法采取行动。我们强调首先要全面了解问题，才能采取正确的行动。我们希望这本书带给你一种方法，让你能够在全面了解问题的基础上，采取正确的行动去解决你所面临的问题。

目 录

绪言

第一章 学业成功一定有方法

1. 学业成功的策略 / 002
2. 教会自己有效地学习 / 014
3. 教会自己有效地思考 / 020
4. 直面学习中的困难 / 023

第二章 自我心理引导,控制自己的情绪

1. 弄清楚产生情绪的根源 / 032
2. 不断地发现、分析、批判不合逻辑的想法 / 034
3. 不合逻辑的想法不仅仅会导致不良情绪的产生,而且还有害健康 / 041
4. 当好自己的教练 / 046
5. 树立和保持乐观的生活态度 / 053

第三章 坦然对待自己的身体和性的发育成熟

1. 养成爱护身体的良好习惯 / 064
2. 了解青春期的生理变化规律 / 076
3. 适应自己和同学们在青春期生理上的变化 / 080

目 录

第四章 正确对待性的问题

1. 理解性是美好的 / 092
2. 正确对待性欲 / 099
3. 在原则性问题上为自己设定界限 / 107

第五章 学会与他人和睦相处

1. 尊重个人间的差异 / 120
2. 与同学和老师相处的技巧 / 127
3. 正确对待早恋 / 137
4. 把握交友技巧 / 142

第六章 在团队中发展自己的领导才能

1. 牢记团队精神和发挥个人在团队中的角色 / 150
2. 拓展自己的领导才能 / 156
3. 坚持自己的原则,抵制团体的压力 / 163

第七章 与父母交朋友,处理好与家人的关系

1. 每个家庭都有自己的特殊性 / 174
2. 家庭成员都各自承担着不同的角色 / 178
3. 适应自己的家庭生活模式 / 180
4. 对家庭特殊问题的处理方法 / 183
5. 逐步走向独立 / 189

目 录

第八章 充分享受物质生活带给我们的便利,但不做金钱的奴隶

1. 利润是商家唯一的源动力 / 202
2. 金钱不一定能给你带来幸福 / 207
3. 你是商人盈利的目标 / 213
4. 设计和实现自己的理财计划 / 222
5. 关于管理金钱的两种观念 / 229

第九章 正确选择发展方向,走向独立

1. 选择利于自己发展的行业 / 234
2. 避免有损自己前途的突发事件发生 / 239
3. 慎重选择你的职业 / 241
4. 重视领导艺术——你未来前途的财富 / 248
5. 设计和调整你的发展方向 / 249

附录 1. 保证计划和安排有效进行的工作流程图 / 257

附录 2. 电视、电子游戏的利弊 / 260

附录 3. 兴趣和工作的对比表 / 266

附录 4. 常见的性传播疾病 / 268

附录 5. 网络利弊 / 275

附录 6. 将孔子的学习方法和苏格拉底的学习方法
相结合 / 279

第一章

学业成功一定有方法

内 容 提 要

1. 学业成功的策略
2. 教会自己有效地学习
3. 教会自己有效地思考
4. 直面学习中的困难

我们每个人都是不同的个体，我们有自己的思维特点和行为方式，我们总有一些方面是优胜于别人的，但是我们往往却习惯于对自己说：“我这点不如别人，那一点不如别人好”，而忽略了应该这样对自己提问：“我的优势究竟在哪里？我哪一点与别人不同？”学习也是如此，我们每个同学都有自己天然的学习优势和天生的学习模式，如果我们一生都在发现自己，培养自己的优势，应该说我们算得上是一个聪明而成功的人。发现和培养是需要技巧的，我们应该从了解和掌握管理大脑的技巧开始，这是一套行之有效的方法，它可以帮助我们合理地利用和开发自己的资源优势。

1 学业成功的策略

我们要向你提若干个问题，并通过对问题的讨论，帮助你了解你的学习环境问题，制定学业成功的策略。

(1)“我是清醒的、机敏的和健康的吗？”

保持大脑的清醒、思维的机敏和身体的健康是学业成功的基本保证。有一个同学这样告诉我：“老师，我上高三了，时间对于我来说太宝贵了，我不愿浪费每一分钟时间，除了吃饭的时间，我手上都要拿着书才觉得踏实，但有时真的好疲倦，

特别是中午,打开书看不进去,放下书躺下,又睡不着,觉得其他同学都在加油,我这样会落后。于是,又拿起书看,结果下午上课昏昏沉沉,听课的效果很差,心里又着急,心想“这样下去怎么办?”还有一位女同学告诉我说:“我觉得自己整天没有精神,上课思想不能集中,有时觉得眼睛花。”我问她:“你每天三餐怎么安排的?”她告诉我:“我不吃早餐,我太胖了,不吃早餐可以控制体重。”这些例子告诉我们,我们的大脑也和我们身体的其他器官一样是需要休息和营养的。比如,我们用一只手提一桶水,长时间不放,那么,手就会僵硬和麻木。大脑也是如此,如果长时间用脑,不休息,大脑也会像那只手一样僵硬和麻木。我们知道脑运动需要消耗大量的氧,所以,没有足够的蛋白质供给,脑的运动会受到很大的影响。这一点,我们将在第三章中作进一步的讨论。因此,在制定学业成功策略的时候,你首先应当重视的是你的身体状况,学会问自己“我是清醒的、机敏的和健康的吗?”随时关注自己的身体,保持良好的睡眠,注意营养,防止疾病。

(2)“我的听觉和视觉能力正常吗?”

眼和耳是我们吸收信息的两个重要器官,视力低下、听力不好而不能接受到必要的信息是很严重的问题。就目前中国一般的学校而言,每个班级的人数偏多,最多时可达 70 多个学生,而学生当中,视力不好的比例比较高。常常有这种情况出现,大家都想往前面坐,但是前面的座位是有限的,只能满足少数人。通常情况下,教师以学生的身高来安排座位。有一个学生,他个子很高,从小学到高中一直坐在教室的最后一排,如果遇到课堂纪律不好的时候,他就听不清楚老师讲课的内容,加之视力又有问题,有时还没来得及把黑板上写的内容



看清楚,老师又往下讲了。他要求老师给他换座位,但老师也有难处,如果把他调到前面坐,就会挡住其他同学的视线,同学们的意见也很大,他为此非常烦恼。

人在“感知”世界的过程中接收环境中的各种信息,分析环境中的各种变化,不通过感觉,我们就不知道任何实物的任何形式,也不知道运动的任何形式。刺激物作用于感官是引起感觉的开始。课堂上,老师讲的话,写在黑板上的字,就是一个刺激物,如果我们听不清楚,看不清楚,那么,感官就没有受到刺激物的刺激,也就是说,没有作用于我们感觉器官的当前事物,那么,我们也不会产生任何感觉,就更谈不上对信息进行分析、归纳,让信息上升为我们对事物的理解和认识。老师常常告诉我们:“上课一定要专心。”怎么专心?其实一个最基本的东西就是要听清楚和看清楚老师讲的内容。一般情况下,同学们不会太留意这一点,大多情况下是抽象地对自己说:“我一定要努力学习”,“我一定要认真学习”,这样太不具体,我们认为从现在起,你要很具体地问自己“我看清楚了吗?”“我听清楚了吗?”也许这是一个不起眼的问题,但我们希望你照这样的方法去做,试试效果。另外,我们还想告诉你,如果你的视力和听力有问题的话,配戴合适的眼镜、调整座位都是一些好的方法。

(3)“我做笔记的能力如何?”

一个讲座是由许多句子连贯组成的。有时同学们不能找出主要思想,有时很难分清讲课内容的主次,不能归纳出讲课的要点。如果同学们在课堂上做好笔记或者课后认真整理笔记,使笔记更有条理的话,这样就很容易明白什么是当天讲的重要内容。讲一个题目的顺序通常是这样的: