

心灵互动

——学习、生活、择业、家庭辅导手记

与心理学家面对面

郑晓边 著

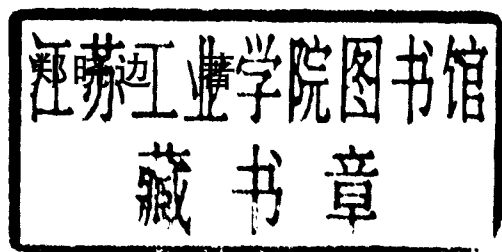


华中师范大学出版社

国家教育部“十五”规划重点研究课题成果

心灵互动

——学习、生活、择业、家庭辅导手记



华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵互动——学习、生活、择业、家庭辅导手记/郑晓边 著.

—武汉:华中师范大学出版社,2004.5

ISBN 7-5622-2975-9/G·1520

I. 心… II. 郑… III. 教育心理学 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086975 号

心灵互动

——学习、生活、择业、家庭辅导手记

主编:郑晓边 著

责任编辑:刘道静

责任校对:章光琼

封面设计:罗明波

编辑室:二编室

电话:027-67867362

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞瑜路 100 号

电话:027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://ccnup.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北恒吉印务有限公司

督印:姜勇华

字数:223 千字

开本:850mm×1168mm

印张:9

版次:2004 年 5 月第 1 版

印次:2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

定价:20.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321

自序

——从高考说起

这本书

提供一扇心灵互动的窗口——

希望您

能分享辅导手记中的人性感悟

寻觅到自我成长与保健的钥匙……

连续三年的高考语文作文题目都与心理学的研究问题有关：“认知与情感的关系”，“心灵选择”，“假如脑记忆能够移植”……这些“出乎意料”的考题令千万焦虑的考生犯难，令习惯押题的教师忌讳，令倾注心力的家长不得要领，更令全社会开始关注心理学的玄妙魅力！

其实，考试并不只是对考生“获得多少知识”的考核，而是对人知、情、意、行和个性心理品质的整合考查，是对学生、教师、家长基本素质和社会环境质量的综合测评。就去年的理科试题而言，有人责怪国家高考的出题专家，说他们在应试教育的胡同里“黔驴技穷”，各科专家都从本学科的利益与重要性出发，借助“能力”、“创造性”这些心理学词汇，苦心设计出超难考题，从大多数考生的挫败中获得“成就感”……也有人赞美这样的考核，说“意料之外”的考题可以更好地区分和甄别考生，使一线疲于应试的教师反思自己教学的悲哀与缺陷……探讨高考制度的利弊和专家出题的动机、效果，不是笔者此文的要旨，但从这些相悖的议论中可以清楚地领悟到，心理学的威力正在改变着教育专家、考生乃至社会公众的生活方式！

心理学是什么？心理学到底是工具还是精神？心理学为什么在各类人才选拔和考核中占有越来越大的份额？这不是一二句话能说清楚的。但能肯定的一点是，心理学是阐释心灵的学问，是研究心理现象的科学。既然高考考核的是人的认知、情感、能力与创造力这些心理品质，因此，加强人的基本心理品质的培养与训练将是应对高考的必由之路。

笔者在高考和大学的心理辅导领域耕耘了十多年，无论是对全国考生的流行学抽样调查还是服务于学校心理咨询门诊，接触了太多的喜怒哀乐与悲欢离合！一位有代表性的重点高中校长曾恳求笔者说：“请来我校为考生作一次高考战前动员吧，要把非智力因素的失分降到最低点，让考生个个争做黑马……”什么是“非智力因素”？难道非智力因素只会失分而不能得分？靠一次“战前动员”就能够戏剧性地催生出千匹“黑马”？笔者诚惶诚恐。在多年的高考辅导过程中，看着芸芸考生、家长、教师的期盼目光，笔者很早就在想，若有一部高考心理应对的书为人排忧解难该多好！

笔者也曾作为考生家长，体验了与孩子共同应对高考的全过程。女儿在三年高中乃至十二年的中小学寒窗生涯中，点点滴滴的前行都牵动着父母的心弦！笔者很想把自己发表的400多万字的心理辅导专业作品给女儿分享。无赖的是，她没有时间，也没有兴趣！同众多的考生一样，尽管教师和家长把一本又一本的《专家指南》、《成功之路》、《心理辅导》……放到孩子的书桌和床头，但随着高考的临近，孩子们离这样的书越来越远，而在高考难题、怪题的泥潭里越陷越深！笔者多么期盼有这样一部书，它从历年的高考试题解析开始，把孩子们的注意力逐步转移到对学习策略与方法的探讨、学习内部动机的激发乃至扩展到从小关注自身基本心理品质的培养与塑造，如情绪调控、人际合作、自我和个性的完善、职业与理想的憧憬……期盼这本书不再是应试教育的“补救品”，不再是单纯的微观“应试技巧”训练，而是宏观与微观相对照的“大手笔”之作，是考生们喜闻乐

见、家长们欢迎、老师们便于教学参考、社会青年能够自学,操作性好、实用性强、责任感高的佳作!

遗憾的是这样的书太少太少!十多年过去了,的确有一些相关书籍问世,但这些似曾相识的“商业化产品”或多或少都存在一些硬伤:专家的论著缺乏灵气且晦涩难懂;外行的手笔隔靴搔痒、支离破碎;商家的产品更是投机取巧、误人子弟。令人欣慰的是,这样的窘境正在改变。一批有责任心、头脑敏锐的心理学者正云集该领域潜心著书立说,在实证研究的基础上,综合运用多学科的方法进行了多视角、多层面的探索,出版了一些佳作。

纵观当前国内外相关书籍,英美等发达国家关于心理咨询的理论框架及其内容难以应用于我国的实际情况,港台及大陆有关心理辅导方面的书籍翻译版本居多,体系远未完善,实例甚少。心理辅导具有极强的交叉性质,所涉及的心理学、医学、教育学、管理学等方面的研究常常是各家分离,精神病学的色彩太浓,问题调查多,干预措施少,不适合我国大陆学校教育和心理辅导实践。

作者先期在师范大学尝试开设《大学生心理卫生》、《学校心理辅导》等素质教育课程,数年来选修课程的学生人数猛增,好评不断,而教材建设相对迟缓,已有的少数几本专业教材过于倚重理论,亟缺来自实践的辅导样例。笔者在常年的高校教学、中小学研究实践和大型家长报告会、咨询师培训中深深体会到,中国的心理咨询教材必须面向中国人实际,编写高质量的心理辅导样例集已刻不容缓。

《心灵互动》是一部全新的学术性大众读物,是作者十多年从事学校心理辅导门诊以及教学科研工作的手记与样例汇集,也是作者目前正主持的国家教育部“十五”规划重点研究课题《高中生心理健康测评与团体辅导研究》的成果,具有学科交叉性、实用性、教育性和普及性等多项特点。作者运用生物—心理—社会整合模式的观念,对心理辅导的实际样例进行了系统、详实的论述,从宏观到微观,从理论到实践,力求内容丰富、结构合理,以期完善我国学校心理辅导

研究的实践框架。

全书共分四篇,前三篇遵循学校心理辅导的三大内容逻辑,依次从高考与学习、生活与交往、求职与家庭心理辅导的角度,用70多篇样例,描写了人的心灵成长之路以及来访者与心理咨询师互动的辅导历程,第四篇是作者主持的教育部重点课题研究成果及一组研究报告与综述。全书语言流畅、记叙生动、分析深入、引人思考,形散神聚,集科学性、趣味性和操作性于一体,不仅是一本珍贵的学校心理辅导领域的学术专著与教参,也是一本实用的心理咨询师和辅导教师的专业培训读物,适合广大的教育工作者、家长和心理咨询师参考,也适合青少年学生保健自学。

毫无瑕疵的书与人是没有的,何况是在探讨人的心灵奥秘!

希望拙著能抛砖引玉,与读者您共勉:

学习有目标才能进取,情感有交流才能快乐,
生活有追求才能完美,心灵有期待才能幸福!

郑晓边 谨识

2004年2月写于武汉桂子山

目 录

第一篇 考试与学习辅导	1
1. 《断墙情思》的情思	1
2. 高考应试的策略技巧	4
3. 面对父母的殷切期望	8
4. 巾帼须眉比翼双飞	11
5. 恐惧笔尖,考场失败	13
6. 走过高考那段日子	16
7. 趟过泥泞,不要放弃	18
8. 总结方法,学会学习	21
9. 一桩小事令人感动	24
10. 变恨为爱迎接高考	26
11. 高考时分双面伊人	29
12. 注意力集中的秘诀	31
13. 考试失眠的心理处方	33
14. 如何面对两难选择	35
15. 回首“高四”的难堪岁月	37
16. 败者也能洒脱走过	39
17. 落榜已在情理之中	41
18. 自学考试的先决条件	43

19. 父母的焦虑会遗传	45
20. 你学习的动力是什么	46
21. 考试焦虑的自我调节	49
22. 习得外语的辛酸苦辣	51
23. 女生男生的学习差异	53
24. 摆脱强化班的痛苦	54
25. 信任来自你自己	55
 第二篇 生活与交往辅导	 58
26. 师生之间的情与爱	58
27. 对峙单恋,巧解心结	65
28. 成功亦是失败之母	72
29. 校园同居,反悔领悟	74
30. 痛苦的为什么是我	81
31. 自卑与孤独的辅导	83
32. 爱不能靠报复获得	86
33. 仪表美还是心灵美	88
34. 人际交往的三部曲	90
35. 找回那个温馨的“家”	93
36. 凝视对方意味着侵犯	95
37. 合理防御,积极应对	97
38. “问题少年”,问题标签	100
39. 给“摇头玩”者的处方	101
40. 精神依恋与“早恋”	103
41. “断乳”是成长需要	104
42. 住读生的心理烦恼	106
43. 违法犯罪的心理分析	107
44. 学习休闲,促进成长	109

45. 补上消费辅导一课	110
46. 孩子成长的性色彩	111
47. 精神依恋非同性恋	112
48. 换位思考看“隐私”	114
49. 高墙内外,灵魂互动	116

第三篇 择业与家庭辅导

50. 考官谈公务员面试	122
51. 兴趣、能力与职业	125
52. 择业要考虑心理需要	129
53. 出国梦与精神失落	132
54. 有这样一对母与子	137
55. 人需要第二次创业	141
56. 女性求职并非劣势	145
57. 竞争的动因与智慧	147
58. 时代挑战家庭教育	150
59. 促进孩子的心理健康	154
60. 帮助孩子应对压力	159
61. 培养孩子学会学习	163
62. 激发孩子的学习动机	167
63. 鼓励孩子再创江山	169
64. 满足孩子的心理需要	171
65. 科学地处理性问题	174
66. 我给孩子一把钥匙	176
67. 成功的情商与智商	178
68. 家长要为孩子减负	181
69. 请什么样的家教老师好	183
70. 亲子间的双向交往	185

71. 预防家庭的心灵创伤	186
---------------------	-----

第四篇 专题研究与综述	190
--------------------------	------------

A. 全国 2016 例高中生心理健康状况的抽样调查分析 *	
.....	190
B. 大学心理辅导的困境与整合	202
C. 女性吸毒人员的心理调查与访谈研究 *	211
D. 异常发展研究综述	218

后记	277
----------	-----

第一篇 考试与学习辅导

1. 《断墙情思》的情思

高考前夕,笔者受邀去某县后港中学作了一场高考心理辅导的报告。在该校的校报上,我读到一篇《断墙情思》的短文。作者用平实的语言,回忆了她在家乡童年的故事,描述了在那个“炼铁车间”,她亲眼目睹父亲如何挥汗如雨、大干社会主义的情景。如今,那个火热的车间不见了,只留下一堵断墙,他的父亲和许多下岗工人开始了第二次创业,投身农副业生产,断墙处又长出了绿茵茵的小草……

我很感动。因为在大都市里能像作者这样充分理解下岗父母的高中生并不多见!能够从“断墙”的缺陷中,抒发出对父母、对国家、对未来生活之憧憬与爱的情怀,这不正是我们学校素质教育追求的目标么!

等到作大会报告时,在诚挚的请求下,我终于看到那位淹没在人群中的作者——一位梳着齐耳短发、洋溢着青春活力的小女生!她甩甩额前的刘海,自信地站起身,让礼堂内的千余名考生和台上的心理学家好好地打量了一眼!从她闪烁的瞳人里,我看到后港人的情怀,看到后港人良好的家庭与学校教育,看到后港人明天的希望!

我常常想,只有热爱父母、热爱家乡的人,才能热爱国家;只有热爱祖国的人才能有希望通过高考;只有心灵健康的人,才能在考卷上或实际生活中作出智慧的“心灵选择”!

像后港中学这样地处偏僻、校舍陈旧的农村学校还有不少,像小

女生描写的那一堵堵“断墙”在社会的各个角落还有很多很多。考生们如何在这样的社会与经济背景下发展自己,如何面对学习与生活的挑战,的确需要更深层面的心理思考。

我去过很多这样的农村学校,在那些简陋的大礼堂里或操场上,我常常被千百名莘莘学子团团围住,看到考生们瞪着双眼与我同呼共吸,我深深感受到巨大的压力与期盼,感受到高考的紧张气氛和考生的心灵痛苦。我期待2小时的辅导能给孩子们带去快乐!更期待能送去一片希望,让他们在人生的征途中学会“心灵的选择”。

高考,对考生们的确是一次严峻考验,它不仅检测考生对知识的掌握程度,也考验他们的心理状态;不仅检测学校的教育质量,也考验家庭的参与水平。显然,在高考临近之时,请心理学家为考生进行有针对性的心理辅导是明智的决策,但试图通过一次报告、一张“心理妙方”使考生们能站在人的毕生发展的高点上看待高考、看待自己12年寒窗苦读的意义,使之从浩如烟海的“试题游戏”中幡然醒悟、突飞猛进,的确是一种挑战。

可以肯定地说,考试不仅仅考知识,还考能力尤其是创造能力,考人的心理素质和人的健康心灵。

心灵健康就是精神或心理健康。哲学家说,心理健康的人除了自己以外,至少要爱一个人。若不爱别人,只爱自己,是可怜的“自恋”。连自己也不爱、带着“自损”倾向,人就更悲哀了。心理健康的人要有良好的心情和自我评价,要有高效率的心理与社会功能,要符合自己的年龄发展特征。说到底,心理健康是一种人生态度,是人的精神与社会生活质量的指示器。只有心理健康的人才能在高考或人生发展的重要关头作出恰当的选择。

心理学家认为,心理健康是健全人格的反映,是各种人格特征的完备结合,主要表现有三:

一是心理健康者内部心理和谐发展,机能高度发挥。他们的需要和动机、兴趣和爱好、智慧和才能、人生观和价值观、理想和信念、

性格和气质都向健康方向发展。他们的内心协调一致,言行统一,有所追求,能正确认识和评价自己的所作所为是否符合客观需求以及社会道德准则,能及时调整个体与外部世界的关系,遇到挫折和痛苦能及时调适。

二是心理健康者能正确处理人际关系,发展友谊。他们在人际交往中显示出自尊和他尊、理解和信任、同情和人道等优良品质。他们开朗、热情、坦诚,虚心倾听他人意见,在日常交往中不随波逐流,不孤芳自赏,能够使自己的行为与朋友、同学协调一致,对人际关系和社会适应能谋求建设性的改变。

三是心理健康者能把自己的智慧和能力有效地运用到能获得成功的工作和事业上。在学习和工作中,他们受强烈的创造性动机和热情所推动,有效地发挥自己的能力,勇于和善于创造,其成功会带来满足和愉悦,再形成兴趣和动机,使生活内容更加充实。

调查表明,高考的成功者多数心理健康水平比较高,但二者并没有必然联系。心理健康是一个相对标准,是一个动态发展的过程。不少往年的高考失落者及时调整心态,汲取教训,努力进取,依然获得人生发展的辉煌业绩。也有少数大学生,虽然考取名校,但不注意自己的心理修养和心理健康的建设,结果沦落到与“狗熊”过不去的尴尬境地。因此,心理学家并不期望世人都达到完美无缺的心理健康顶峰状态,我们能做的是朝着这个方向不断地努力。

一位高考生该怎样促进自己的心理健康水平呢?给你提出五点建议:

强化内部学习动力。学习需要有一个以内部学习动机为主的强大动力系统,要注意培养与激发自己的学习动机与兴趣,有明确的学习目标,让自己“跳一跳、够得着”。还要掌握科学的学习策略和方法,克服考试焦虑,正确归因成败,多作努力归因,少作运气和外部环境归因。

善于搞好人际沟通。要加强与父母、老师、同学之间的人际交

往,从和睦的相处中获得真情体验。要学会换位思考,以“你好—我也好”的交往模式对待他人。要学会用善意的眼光看待世人,发扬光大人世间的真、善、美。

注意完善自我意识。自我意识是人格的核心,也是心理健康最重要的内容。对自己要有一个正确、符合实际的评价,多看自己的优点,寻找良好、成功的自我体验,加强自控力训练,使行为更符合社会规范。

积极进行生活调适。生活态度反映着人的价值观念,要阳光地看待实际生活,增加自己的社会生活适应性,树立正确的消费观念,不盲目攀比,通过健康的休闲娱乐方式来调整身心,提高心理品位。

掌握主动应对方式。遇到冲突与挫折,要善于运用有意识的、主动的应对方式去面对,调整认知结构,用合理的信念取代不合理的信念,及时缓解冲突与矛盾,主动寻求社会心理资源与心理支持,摒弃消极、自暴自弃的回避方式。

考试的成功需要健康心灵作后盾,健康心灵的培育主要依赖心理辅导。高中生心理辅导不是一朝一夕完成的,也许该从高一、初一和小学就开始。除了教师、父母和全社会的参与外,最重要的是靠考生自己。

我希望:那些地处贫困地区的考生们都能像《断墙情思》的作者一样,保留一份对父母、对家乡、对祖国的真情与爱,努力进取,提高自己的心理修养和心灵健康水平。我也坚信:一批又一批的“后港”人会走出“后港”,走向华夏文明和世界文明的前台!

2. 高考应试的策略技巧

在一所重点高中作完“高考心理辅导”的报告后,我被同学们团团围住,同学们许许多多的心理疑惑和求助询问让我应接不暇:

“我为什么看不进书?一遇到难题,脑子竟然一片空白。”

“临近高考了,复习时间太少,我是搞数学还是搞物理?”

“我经常看错题目,要是高考那天我把题目看错了咋办?”

“我能不能去看一场电影?看一场足球赛?”

……

如果不是处在高考临近的焦虑状态,有很多问题其实可以自己解决。“脑子一片空白”说明已经疲劳,需要休息;“搞数学还是物理”可以根据自己的情况扬长避短,注意抓总分;“经常看错题”的人可以幸庆自己有了经验,考试中不会再出错;“想看电影、球赛”的同学大可“该出手时就出手”,说不定能激发想像力以解答某些社会热点试题!遗憾的是,由于考前的焦虑,这些问题被严重强化与夸大,那些心理自我调节的智慧方法却被完全遗忘。

一位小伙子抢到话筒,问我一个奇怪的问题:“还有两周就高考了,人家都很紧张,为什么只有我却紧张不起来?怎样使自己紧张一些?”

“你的成绩在班里排第几名?”

“最后一名……”

最后一名还紧张什么?显然他是“不紧张”的紧张。

还有一位女生抱怨:“每次拿到考卷,第一题不会做就慌了,听到邻座的翻页声,我就更心慌意乱……”

“你为什么不这样想:我不会做的题,他人更不会做;他人翻页是因为第一页试题都不会做!”我的一番幽默使大家开心地笑了,也许考生们已经领悟到心理自我调节的神奇功能。

考试要取得高分,除了考前的心理状态需要调节外,还有一些具体的心理应对办法:

(1) 注意提高复习效率

首先,要善于订好自己的考前复习计划。许多同学说,总是计划很多,却不能按时完成。原因是什么?计划订得不合理。生疏的题目强迫自己去做,已滚瓜烂熟的内容还反复去背,这样的计划是愚蠢

的,也是无法使自己满意的。其实,每个高中学校都有一套完备的应考计划,应根据大计划完善自己的小计划,要相信自己,你未复习到的,人家可能都未注意到;你已经弄懂的,何苦反复去搞?要抓住整个学科的知识结构和重难点,尤其注重社会热点和“X”综合课程考试的知识联系与区别,考前做好应变各种试题的准备。

其次,考前复习在安排上要合理,一般先密后松、先求解后求快,对那些“钻牛角尖”的试题,最好放弃。

再次,要使自己的复习过程变得有刺激,可利用同学、亲子间的质疑、问答以及做题、朗读等方式,使复习有强化的功效。

最后,要注意劳逸结合,根据大脑皮质镶嵌式活动的特点,安排不同课业内容轮换复习,可以避免复习疲劳感。有时看看电视新闻和报纸,不仅可以缓解疲劳,还可开拓视野,激活答题的想像力和创造力。

(2) 认真做好考前准备

考前要做好物质上与精神上的双重准备。在物质准备方面,须按规定备好考试用品,熟悉交通路线与中午就餐地点,一定要提前了解考试环境,确定教室、座位和卫生间位置。每年高考都会有一些因物质准备不足的考生出现失误,有的忘带准考证,有的误带通讯工具,有的因座位找不到而干着急。曾经报道过一位考研的学生,因找不到自己的座位而乘长途汽车回老家,去询问父母自己考试的座位在哪。这不是喜剧,值得考生们深思。

考前更要注重精神上的准备。考试前一夜要尽量安静放松,切忌通宵达旦急于补火,要避免高度紧张的脑力活动。某位母亲告诉我,她女儿有个怪毛病,考前总是习惯上厕所,而且每次都去三次,蹲在那儿,尽管没有什么东西可拉。这样的强迫症状是考试焦虑的转换形式,也是“自我实现的寓言”——一种由不良自我暗示引起的刻板行为。我对这位焦虑母亲的回答很简短:“让你女儿考试时穿一件尿不湿吧!”有了这种“安全屏障”,也许可以有效缓解“腹泻”症状?