



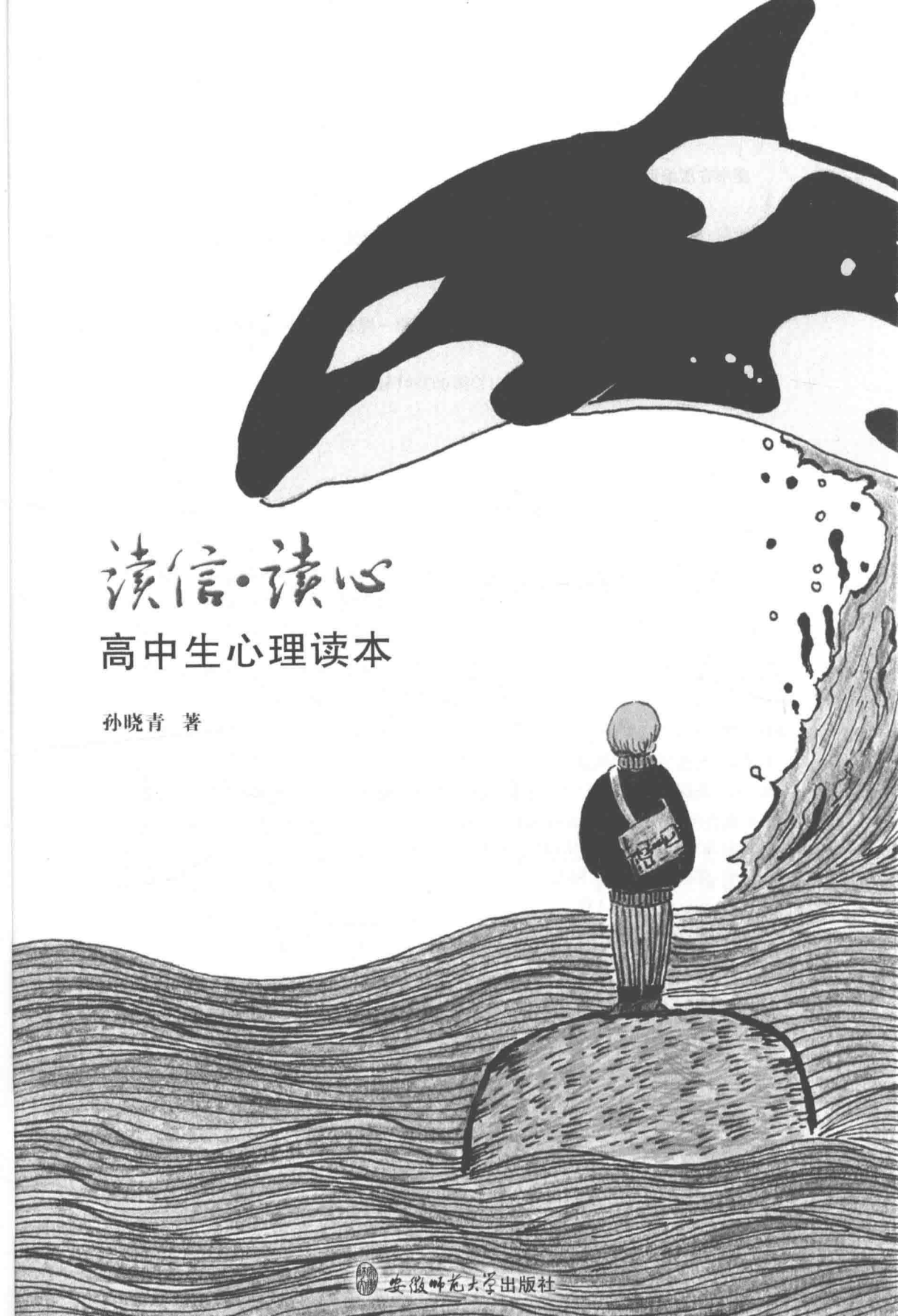
孙晓青 著

读信·读心

高中生心理读本



安徽师范大学出版社



读信·读心

高中生心理读本

孙晓青 著



安徽师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读信·读心:高中生心理读本/孙晓青著. — 芜湖:安徽师范大学出版社,2017.6
ISBN 978-7-5676-2766-6

I. ①读… II. ①孙… III. ①高中生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第052391号

读信·读心——高中生心理读本

孙晓青 著

插图:吴恒 张夕洋 鲁俊灵

封面题字:汤道炳

装帧设计:赵志文

责任编辑:祝凤霞 何章艳

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发行部:0553-3883578 5910327 5910310(传真)

印刷:虎彩印艺股份有限公司

版 次:2017年6月第1版

印 次:2017年6月第1次印刷

规 格:700 mm×1 000 mm 1/16

印 张:14.5

字 数:239千字

书 号:ISBN 978-7-5676-2766-6

定 价:39.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



序 一

1879年，德国心理学家威廉·冯特在莱比锡大学建立了第一个心理学实验室，标志着心理学成为一门独立的学科。在过去的一百三十多年里，心理学神秘的色彩渐渐隐去，今天的心理学正日益走进并融入人们的现实生活，对社会的贡献越来越大。在我国，心理学的发展，从来没有像今天这样得到社会关注，令世人瞩目，让百姓受益。特别是心理学在心理健康、精神卫生等领域的研究及其作用，已成为心理学发展最富有生机和活力的生长点，也是心理学促进经济社会发展、提升广大人民群众生活质量最具显示度的窗口。2016年3月发布的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》（下文简称《“十三五”规划》）涉及“心理”的内容有四处，明确提出要全面加强学生心理健康教育，加强未成年人心理健康引导，加强国民心理健康服务，健全社会心理服务体系，等等。《“十三五”规划》充分体现了国家对心理健康的重视，也反映了广大人民群众对幸福生活的追求和向往。

哲学家叔本华说，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福；教育家洛克则强调，若没有健康，就没有幸福。也许健康不等于幸福，但是没有健康就难以幸福，而没有心理健康肯定不会幸福。教育是生命对生命的影响，是心灵与心灵的沟通。健康可以教育，幸福需要指引。教育不仅要关注学生的身体健康，还要高度关注学生的心理健康，这涉及他们的生活幸福，也关乎国家的未来。学生的健康、快乐和幸福应是教育的基本追求和终极价值，今天的教育和学校任重道远。

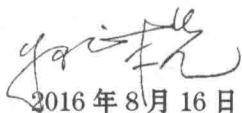
《读信·读心——高中生心理读本》一书系上海市上南中学孙晓青老师撰写的心理辅导读本。全书的内容来源于作者在河南省《中学生阅

读》杂志主持的“青春卡片”专栏文章。书中汇集了五十多封全国各地高中学生写给孙老师的信及孙老师给予他们的回复。对于这些高中学生的心理困惑，孙老师通过心理小故事、小贴士娓娓道来，并启迪学生思考，让他们学会自助。每个案例篇幅虽小，但颇有滴水藏海之意，读来精致隽永，内涵深刻。阅读本书可以当作是一次愉快的精神旅游或心灵沐浴。作者设身处地从青少年伙伴的角度出发，给予学生学习方法指点、方向目标确定、友情恋情解读、抗压能力增强、关键考试冲刺等方面的帮助，增强学生的心理弹性，培育阳光心态。

《读信·读心——高中生心理读本》一书行文生动有趣，每个案例都具有一定的典型性和很强的可读性。作者以简约的文字叙述辅导案例，融教育性、哲理性和智慧性为一体，短小精致，生动活泼，可以称之为“5分钟心理辅导故事”。通过阅读本书，广大高中学生可以达到心理健康理念中自助助人的目的，老师和家长也可从中读懂青春期孩子的心声，找到开启孩子心灵的那把钥匙。

孙晓青老师，是上海市上南中学专职心理教师，教育硕士，国家二级心理咨询师，浦东新区心理学科带头人，华东师范大学心理与认知科学学院本科生兼取导师。她从事中小学心理辅导工作二十年，有丰富的实践经验，也有全面深厚的学术素养。这本《读信·读心——高中生心理读本》，既是她在中小学心理健康教育领域探索的重要成果，也是对她在中小学心理健康教育工作一线不懈追求的褒奖。祝贺她，更期望她在中小学心理健康教育的道路上越走越远，取得更加辉煌的成就。

教育部中小学心理健康教育专家委员会委员
安徽师范大学教授



2016年8月16日



序 二

有幸能在第一时间读到孙晓青老师的新作《读信·读心——高中生心理读本》。多年来，孙老师作为《中学生阅读》杂志“青春卡片”专栏作者，通过一个个经典的故事，结合心理学知识，以她的真诚和睿智，解答了处于青春期的中学生提出的许多烦恼与困惑。

孙老师：您好！我是一名高一学生，现在每天都学不进去，成绩一路下滑，刚开始还计划好好学，可现在越来越堕落了。我已经看了三星期的小小说，从早到晚，完全听不进去课，完全控制不住自己。我想补这一学期所学的主要内容，也列了计划，可我一个字都看不进去，几天又过去了，什么都没学……我都快精神分裂了，每天无精打采，朋友们帮不到我，老师也不关注我，我该怎么办？

孙晓青老师：您好！我是一名高三学生……高三以来，我的脾气变得更加差劲了。我很不喜欢那些虚伪的谈话，他们每天表面上笑嘻嘻的，可一转身恨不得使出浑身解数算计对方。我对人喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢。有几个玩得好的哥们儿说我需要多跟人沟通，不要整天板着脸，可我面对那些人就没有说话的兴趣。我感觉自己得了人格分裂症，我不想这样下去，不知道孙老师有什么好的建议。

孙老师：您好！我是一名高三学生，面对即将到来的高考不是很害怕，但每周的小考让我很头疼！因为每次考试都会出现不利于考试的种种症状，例如，头疼、考前感冒、焦虑、无法入眠等。我很担心在高考前也会出现类似的情况，咋办？请老师帮帮我。

……

我们知道，面对快速发展的世界和激烈竞争的社会，每个人都可能会有心理上的障碍，特别是处在青春期的中学生，面对紧张的学习和生活，更容易产生恐慌和焦虑。比如上面列举的发生在学生中的烦恼和困惑，如果不能及时疏导，不仅会直接影响他们的学习和生活，还会给

他们今后的人生带来更大的问题。

值得欣赏的是，对于这些问题的回复，孙老师不是简单地说教，而是以她多年来从事心理学教学与咨询的经验，以她对学生的拳拳爱心以及助人自助的理念，帮助这些处在困惑中的学生，让他们一个个走出阴影，解决了他们成长中的烦恼。

值得欣慰的是，孙老师能够在繁忙的教学和咨询中，对这一个案例进行认真的整理、分类并汇集成书，分享给更多的中学生，帮助他们解决自身的困惑。因此，当你遇到学习、生活和心理上的烦恼时，请你翻开这本书，这里有孙老师的循循善诱，这里有解开你困惑、减轻你烦恼的故事，你一定会受到启发，进而豁然开朗。

如果你放过风筝，那么会有这样的经历：有时你能快速地让它飞上蔚蓝的高空，你只需牵着线一动不动；有时你花了一点时间让它飞在半空，飞高了就停停，飞低了就走走，大体上还算轻松；有时你只能让它挣扎于低空，自己还得牵着线不停地奔跑，即使这样它也难免跌落，而你无奈地面对苍穹……

人生犹如放风筝，有时会比较顺利；有时会遇到困难，努力一下也会过去；有时就会遇到坎坷，仅仅依靠自己的力量往往难以跨越，这时就需要借助“风”的力量，才能迈过这道坎，从而在空中翱翔。我相信，放风筝的孩子，他们都会想象，离开地面，像风筝那样，朝着天空飞翔，这是每一个青春生命的向往。但是，金色的梦里虽然有过风筝的向往，可它往往未曾跨越蓝天，就已跌落在绿色的季节、青春的路旁。愿《读信·读心——高中生心理读本》这本书能给拥有青春梦想的花季、雨季少年插上一对翅膀，让他们能像高飞的风筝那样，在蓝色的天空中自由地飞翔。

上海市中小学心理辅导协会副理事长
上海市中小学心理健康专业委员会主任
上海市上南中学校长



2016年8月14日

目录

Contents



第一辑 点石成金

静心寻找灯火阑珊处的学习方法·····	4
心中无“数”和心中有“数”·····	8
垫“砖头”和找“马蝇”·····	12
让生命中的每一天充满知识的光辉·····	16
记忆总动员·····	20
走出迷茫 制订科学全面的学习计划·····	24
聪慧+努力+合理安排时间=成就梦想·····	28
快抉择 明目标 重行动·····	32
自古华山一条道，迎难而上·····	36

第二辑 活出真我

恰当评价 规划自我 活出真我·····	42
增强自信 集中注意力·····	46
认识自我 正确定位·····	50
听从自己内心的声音·····	54
给自己一片蓝天·····	58
寻找生命中的“沉香”·····	62
寻找合适的参照系，比出自信，点亮青春·····	66
愿内心深处洋溢乐天的气派·····	70

第三辑 沟通有方

寻找属于自己的伙伴群·····	76
分清主次 学会拒绝·····	80
和而不同 共处共赢·····	84
青春做伴莫焦虑，巧借树干助成长·····	88
改变和沟通 适应新环境·····	92
调理身心 有所担当·····	96
聊开心智 沟通改变生活·····	100
卸下包袱 轻装上阵·····	104
信 任·····	108



第四辑 花季雨季

以智慧和豁达来厘清自己的情感·····	114
走出迷茫,开启新生活·····	118
学着自己长大·····	122
“放得下”与“放不下”·····	126
胸无杂念 心止即岸·····	130
不经历风雨,怎能见彩虹·····	134
当断则断,相忘于高三·····	138
收藏浪漫 调控自我·····	142

第五辑 探骊得珠

知己知彼,有的放矢·····	148
意愿+自律+行动=成功·····	152
激发勇气 果断行动·····	156
以行动为桨,抵达梦想之彼岸·····	160
自觉使用 有效管理·····	164
拥有平常心 坦然来应考·····	168
自制 自控 自理·····	172
学习中韬光养晦,高考中方可厚积薄发·····	176
寻找密码,产生抗体,增进健康·····	180

第六辑 逆风飞扬

心中有景,淡定应考·····	186
风物长宜放眼量·····	190
让未来的你感谢今天你付出的努力·····	194
回避、退缩,还是勇敢迎战?·····	198
做情绪的主人·····	202
拨开迷雾见森林·····	206
握住命运之手,让生命开花·····	210
做喜欢自己的“达人”·····	214
朝着目标“金字塔”努力·····	218
后 记·····	222

是收获の旅行，
为我们解决学业困惑提供参考路径；
是床头的读物，
为我们抹去生活烦恼心安入眠；
是温馨的叮嘱，
为我们走出情感泥潭厘清思绪；
是远航的心灯，
为我们的发展拨开迷雾指明方向。



人生在勤，不索何获。

——张 衡

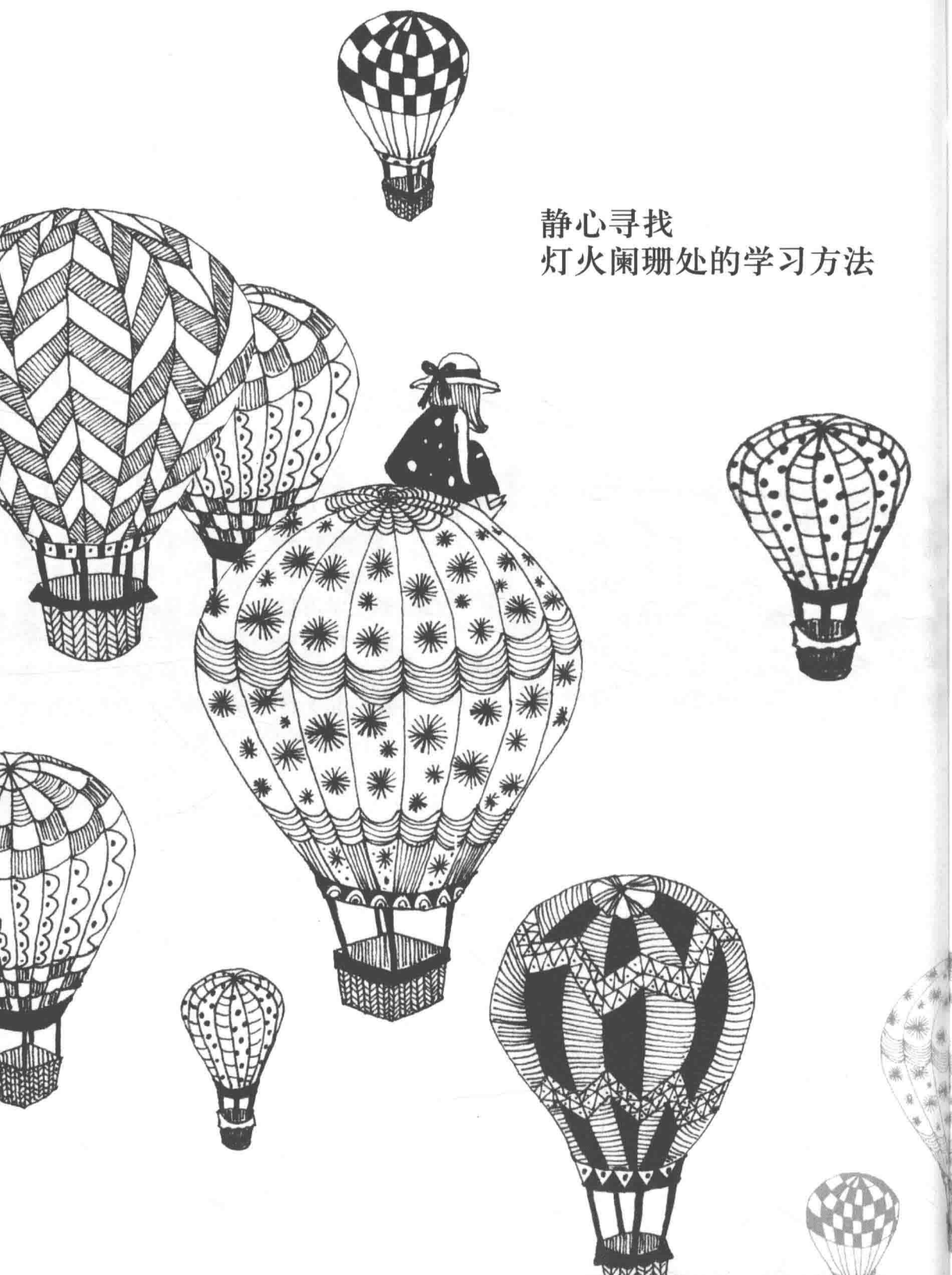




第一辑 点石成金

作为学生，尤其是高中生，学习乃首要任务。本辑针对学生来信，帮助他们制订学习计划，找到学习方法，激发学习动机，确立学习目标。希望每一位高中生都能让生命中的每一天充满知识的光辉，用勤奋这条神奇的线串起无数知识的珍珠。享受高中生活，从热爱学习做起。

静心寻找
灯火阑珊处的学习方法





孙老师：

您好，我每周都去听专家讲课，在那个课堂上听一听、练一练感觉挺有用，但回到教室后就感觉是两重天。一天的作业对于我来说量有些大。每天最后一节课写作业，作业是写完了，但总感觉不是很踏实，有时感觉自己像是在赶作业。专家讲的学习方法因为一天的忙碌而没有落实到学习中，也因为这样，我的弱科根本没时间补。请您告诉我，我该怎么办。拜托您了！

紫色冰

紫色冰同学：

你好！收到来信，感觉你现在的困惑比较多，值得欣喜的是你想要改变的愿望很强烈，老师深受感动。读你的来信让我想起这么一个故事：有一天，一个工人在仓库搬运货物，一不小心把手表弄丢了，到处找都找不到。后来同伴也加入了寻找的行列，大伙儿翻箱倒柜，仍然一无所获，无奈只好沮丧地回去吃午饭。这时候，有个小男孩偷偷溜进仓库里，没费多少力气和时间就把手表找到了。人们诧异地问他是如何找到的。小男孩回答道：“我只是躺在地板上，保持安静，马上就听见手表的滴答声了。”

偌大的一个仓库，要找一块小小的手表确实不大容易。但是，那么多人办不到的事情一个小孩子却办到了，那么多大人费了那么大的劲没有寻到手表，小孩子没费多大的事就轻易地找到了，真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”！这其中有什么秘诀？其实十分简单，仅静心而已。那么多人寻找手表，心急火燎，慌里慌张，根本就静不下心来，怎么可能达到目的？那个小孩子则完全不同了，他一个人去找，没有什么人委托他，也不是什么特别的任务，思想上没有什么压力，自然心态平和，能细心观察，冷静思考，最后没有费多大的劲就如愿以偿了。

通过这个故事，我想说的是：当务之急，你要静下心来找到适合自己的学习方法。无论是外面的专家讲课、做练习，还是自己学校老师的讲课、做作业等，肯定是适应和能够满足大部分学生复习考试要求的，对你也一定是有启发和帮助的，就如你信中说“在那个课堂上听



一听、练一练感觉挺有用”。但同时每个个体在学习过程中都有自己的一些问题，而你缺乏的是像故事中的小男孩那样静下心来反思自己的学习问题和方法，缺乏的是将外面专家们所讲的学习策略迁移到目前的学习过程中的能力。如果只是疲于应付作业，听归听，做归做，那么再好的学习方法也是白搭，就如你自己的感觉那样：虽然赶完了作业，但心里还是不踏实。所有的学习理论、学习策略和学习方法都必须经过自己实践的检验，所谓“实践出真知”就是这个道理，否则只能是“纸上谈兵”，对吗？

再给你讲一则小故事：

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来。它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……

第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，因为思考，他变得聪明起来。

第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

故事中的第二个人改变思维方式，第三个人学会坚强，这是否值得我们学习呢？古人说过“学而不思则罔”，忙碌而不思考，只能是低水平的重复，学习成绩和学习效果上不去便会令自己感到困惑，还会导致自己的薄弱学科没有时间去弥补。所以，现在老师希望你能够尽快地找到解开自己困惑的那把钥匙，挤出时间、腾出精力在薄弱学科上寻求突破，这有助于大大提高你的学习自信心，让你体验到学习成功的快乐，这对目前的你来说很重要。相信“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的学习境界你一定会达到并且体会到。



小贴士

学习问题之自我评价

每一个学习不良者并不一定真的了解自己的问题之所在,要想对症下药,解决问题,对学习问题进行自我评价便显得尤为重要。学习问题自我评价主要从如下几个方面进行。

1. 时间安排问题。

(1) 是否很少在学习前确定明确的目标,比如要在多长时间里完成多少内容。

(2) 学习是否常常没有固定的时间安排。

(3) 是否经常拖延时间以致作业都无法按时完成。

(4) 学习计划是否只在开头的几天有效执行。

(5) 一周学习时间是否不满 10 小时。

(6) 没有把所有的时间都花在学习上。

2. 注意力问题。

(1) 注意力完全集中的状态是否只能保持 10 至 15 分钟。

(2) 学习时,身旁是否常有小说、杂志等使你分心的东西。

(3) 学习时是否常开小差。

(4) 是否经常边聊天边学习。

3. 学习兴趣问题。

(1) 是否一见书本头就发胀。

(2) 是否只喜欢文科,而不喜欢理科。

(3) 是否经常需要强迫自己学习。

(4) 是否从未有意识地强化自己的学习行为。

4. 学习方法问题。

(1) 是否经常采用题海战术来提高解题能力。

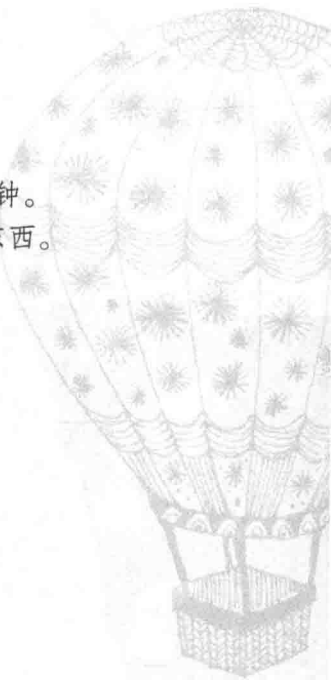
(2) 是否经常采用机械记忆法。

(3) 是否从未向学习好的同学讨教过学习方法。

(4) 是否从不向老师请教问题。

(5) 是否很少主动钻研课外辅助读物。

一般而言,回答上述问题,肯定的答案(回答“是”)越多,学习的效率越低。每个有学习问题的学生都应从上述四类问题中找出自己的主要毛病,然后有针对性地加以改正。





$$(x+y)^2 = x^2 + y^2 + 2xy$$

$$\pi \approx 3.1415926$$

$$\int (x \pm a^2) dx$$

$$\sqrt{x^2 + a^2} \cdot P = \sqrt{1+x^2}$$



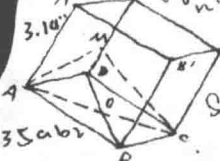
$$3 \frac{PA}{AC}$$

$$\frac{AP}{AB}$$

$$xy = ab^2$$

$$x = \sqrt{\frac{b^2}{c}} + c$$

$$x + y = a^2b$$



$$\pi = 3.1415$$

$$l = 2.79$$

$$S = \frac{\sqrt{x^2 + a^2}}{x}$$

$$\frac{A-c}{c} = ?$$

$$x^2 + 2xy + y^2 - x^2 + 2xy - y^2$$

$$\sum_{n=1}^{\infty} \frac{x^n}{n!}$$

$$\frac{abc^2}{b^2} \cdot \frac{f}{g} \cdot \frac{t}{u}$$

$$J = \frac{x \cdot y}{x^2 + y^2}$$

$$(x+y)^2 = (\frac{y}{2})^2 \cdot \frac{1}{2} + \dots$$

$$\sum_{n=1}^{\infty} \frac{x^n}{n!}$$

$$P = \frac{1}{2} \sum_{i=1}^n x_i^2$$

$$S = \frac{\sqrt{x^2 + a^2}}{x}$$

$$(x+y)^2 = (\frac{y}{2})^2 \cdot \frac{1}{2} + \dots$$

$$\tan(2a) = \frac{2 \tan(a)}{1 - \tan^2(a)}$$

$$e = \cos x + i \sin x$$

$$\pi = 3.1415926$$

$$\frac{A-c}{c} = ?$$

$$l = 2.79$$

$$a = 3.09$$

心中无“数”和心中有“数”