

HAO LAOSHI DU XIN SHU

好老师读心术

读懂学生异常心理：
跨越你的心理障碍

马志国 / 著

读懂学生人格心理：
性格就是命运

中国人民大学出版社

读懂学生自我心理：
和自己好好相处

读懂学生人际心理：
在交往中成长

读懂学生怀春心理：
春情萌动的日子

读懂学生学业心理：
成功从心开始

好老师读心术

马志国 / 著



中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

好老师读心术 / 马志国著. —北京: 中国人民大学出版社, 2017.12

ISBN 978 - 7 - 300 - 25157 - 8

I. ① 好… II. ① 马… III. ① 心理健康—健康教育—经验
IV. ① G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第287670号

好老师读心术

马志国 著

Hao Laoshi Du Xin Shu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242 (总编室)

010 - 62511770 (质管部)

010 - 82501766 (邮购部)

010 - 62514148 (门市部)

010 - 62515195 (发行公司)

010 - 62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168 mm × 239 mm 16开本

版 次 2017年12月第1版

印 张 15 插页1

印 次 2017年12月第1次印刷

字 数 200 000

定 价 49.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序 好老师的真功夫 / 001

第一辑 读懂学生学业心理：成功从心开始

1. 我的希望在哪里 / 007
2. 不再把自己打败 / 011
3. 学会分解学习目标 / 018
4. 奠定好理想的塔基 / 021
5. 怎样战胜考试焦虑 / 029
6. 为何星光过早黯淡了 / 033
7. 男孩崩溃为哪般 / 039

第二辑 读懂学生怀春心理：春情萌动的日子

8. 初恋男孩遭遇“被分手” / 051
9. 我守住了“第一次” / 058
10. 善待“同性依恋情结” / 062
11. 美丽的“恋师情结” / 065
12. “留守儿童”与“恋师迷情” / 069
13. 与爱无关的“高三恋情” / 073
14. 对教官的情思不是爱 / 076

第三辑 读懂学生人际心理：在交往中成长

- 15. 帮助别人就是帮助自己 / 081
- 16. 当心“人际气泡”的拥挤 / 085
- 17. 你听到的是你想听到的 / 089
- 18. 总想攻击别人为哪般 / 096
- 19. 你的“爱”，让我逃离 / 104
- 20. 怎样看到生活的阳光 / 108

第四辑 读懂学生自我心理：和自己好好相处

- 21. 心中的“自我”受伤后 / 117
- 22. 人生的“特殊朋友” / 123
- 23. 都是当班长惹的祸 / 128
- 24. 经常想起老师那句话 / 132
- 25. 嫌恶自己的男孩女孩 / 136

第五辑 读懂学生人格心理：性格就是命运

- 26. 为何打翻老师的办公桌 / 143
- 27. 奇怪的网瘾背后 / 147
- 28. 我怎能一败涂地 / 155
- 29. 男孩的脾气哪里来 / 163
- 30. 女孩见“鬼”的背后 / 168
- 31. 男子汉的女孩子气 / 172

第六辑 读懂学生异常心理：跨越你的心障

- 32. 我病了，我就是有病了…… / 177
- 33. 失忆症：心灵最后的避难所 / 182
- 34. 瞌睡症：暂时躲过了困境 / 188
- 35. 多动症：让男孩蒙冤 / 192
- 36. 心中可怕的“小鬼人” / 195
- 37. 小小孩童写“遗书” / 199
- 38. 我的一颗爱国心 / 203
- 39. 白日梦：一个奇妙的世界 / 211

附录 心理自测题

- 1. 你的考试焦虑正常吗？ / 215
- 2. 你有初恋倾向吗？ / 218
- 3. 你的人际适应能力如何？ / 220
- 4. 你的自信感有几分？ / 223
- 5. 你的性格倾向怎样？ / 225
- 6. 你的心理健康吗？ / 228

好老师的真功夫

请看，下面两个教育教学案例是否似曾相识？

一个小学男孩，“淘气大王”，让原来的班主任很是头疼。然而，五年级的时候换了班主任，不知怎么搞的，男孩变得懂事起来，做了许多帮助同学、关心集体的好事，期末的时候还被评上了“三好生”。是原来的班主任不负责任吗？不，原来的班主任不仅带班很负责，而且为这个男孩也付出了很多心血。那么，这是为什么？

一个中学女孩，“学习尖子”，她的物理成绩更是在班里长期排第一。然而，初三的时候换了物理老师，不知怎么搞的，女孩物理成绩直线下降，甚至降到中游偏下，最终没能走进重点高中。是后来这位物理老师教学不认真吗？不，后来的这位物理老师不仅教学很认真，而且对这个女孩也非常关注和器重。那么，这又是为什么？

近些年，常有学校请我去做讲座，为老师们讲讲学生心理。不久前在这样的一次讲座中，再次提到上述案例，我请老师们思考：为什么男孩的品行如此变化？为什么女孩的成绩如此起伏？为什么学生常常会出现诸如此类的情况？

细究起来原因固然很多，但是，从教师方面来说，影响教育教学效果的关键因素之一，还在于我们老师是不是摸透了学生心理，是不是走进了学生的心灵深处。

由于师生关系的特殊性，要取得教育教学的好效果，懂学生、理解学生、走进学生的心里，是不可或缺的心理前提。只有走进学生心灵深处，在日常的教育教学工作中，在日常的师生心灵互动中，教师的一言一行，乃至一颦一笑，才会春风化雨、点点入心，引发学生积极的心灵回应，促进学生品学兼优、身心健康发展。所以，论起好老师的真功夫，虽说列出个千条万条毫不夸张，但最关键、最拿手的真功夫是，好老师应该最懂学生的心，好老师应该善于走进学生心灵深处。

我们都想做个好老师，我们都想走进学生心灵深处。

为此，我们在这本书中相逢。

由于工作关系，我有幸走进众多学生的心中，分享了他们心灵深处的故事。在这本书中我们会看到，原来学生的心灵深处，有那么多奥妙，有那么多神秘，有那么多新奇，有那么多未知，有那么多误区，有那么多迷途……

作为本书的特色，书中每个话题都分为两大部分。

第一部分为“心理案例”。这部分是按照学生遇到的心理困扰，从几个方面精选的典型案列。案例叙述突出体现了以下几个特点：一是有故事，有人物，有情节，突出可读性；二是有诊断，有分析，有答疑，确保科学性；三是有建议，有方法，有对策，讲究实用性。在案例叙述过程中，遵照心理咨询的准则，隐去了当事人的姓名、住址等背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

第二部分为“与教师共同深入探讨”。这部分是心理案例的拓展和深化，以促进教师结合自己的工作实践深入思考。这是本书特色最鲜明的部分。这部分主要有两方面内容：一方面是对学生心理的深入解读，以帮助教师更好地走进学生心灵深处；另一方面是为教师提供心理辅导

的建议，以帮助教师更好地促进学生心理健康发展。

另外，本书还设置了与学生心理内容相对应的心理自测题，作为附录依次集中放在全书最后，老师们可以根据需要请学生自测，以便于了解学生心理。

凭借诸多助缘，本书和读者见面了。感谢多年来接待的每位求询者，推动着我对学生心灵世界的探索。感谢“源创图书”推出选题。感谢资深出版人吴法源先生的热忱邀约。感谢责任编辑张香凝老师的愉快合作。感谢我的妻子骆志霞的默默支持。

鉴于作者水平所限，书中难免出现错误。如能得到读者的指正，我这里先行致谢了。

马志国

丁酉仲夏于空心斋

第一辑

读懂学生学业心理：
成功从心开始

1. 我的希望在哪里

心理案例：我对学校生活厌烦了

眼看还有两三个月就要高考了。正当这关键时刻，毕胜却要放弃学业，已经几天不去上学了。这如何了得？这一天，毕胜在父亲的陪同下来到心理健康中心。

初步沟通之后，我知道毕胜是一个严谨、认真、努力向上的男孩，但最近一次考试退步了。毕胜自己说：“这次考试退步只是部分原因，关键是，我对学校生活厌烦了，反感了，觉得学校生活一点意思也没有了。我不认为非得上学才有出路。本来上高中就不是我自己的选择。我的中考成绩不够高中的正式录取线，是父母交钱让我上的高中，我也就勉强同意了。我知道家里对我的期望很高，希望我考一个好大学。我自己也想，既然上了高中，就必须拿个好成绩，考个好大学，从此下定决心，拼命苦学。入学的时候我排名 590 多，第一次考试 540 多，前进了几十名。我看到了希望，给自己定了下一步前进的目标，给自己加压，更加拼命苦读。高二的时候我选择了理科班。可是，我付出了那么多，最近一次考试却后退了几十名，到了 420 多名。我心里全乱了，听不进去课了。如果不是家里不同意，我早就退学了。我不认为非得上大学才有出路，我不上学了一样可以找到出路……”

很明显，是否上大学才有出路，这不是毕胜真正要讨论的问题，他的真实心态有点“吃不到葡萄说葡萄酸”，这叫做“酸葡萄心理”，是他

感到似乎考大学无望而采取的一种自我防卫心理。伊索寓言说，一只狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的，于是不感到痛苦。心理学家借用这个寓言，把以某种“合理化”的理由来解释事实，变恶性刺激为良性刺激，以求自我安慰的现象，称为“酸葡萄”心理，是合理化作用的一种表现。

合理化作用又叫文饰作用，是指人遭受挫折或无法达到所追求的目标，以及行为表现不符合社会规范时，用有利于自己的理由来为自己辩解，将面临的窘迫处境加以文饰，以隐瞒自己的真实动机或愿望，从而为自己进行解脱的一种自我心理防卫机制。比如，一个考试没拿高分的学生会说：“我根本瞧不起高分低能的人。”一个在评优中落选的学生会说：“人怎能把眼睛只盯在名誉上？”如此等等，这都需要我们给予充分的理解。

不错，这些所谓的理由不过是“自圆其说”，但的确有维护心理平衡、实现心理自救之效。在心理困境中，人常常需要通过这种方式进行自我调节。这不就是“精神胜利法”吗？是的，但别把“精神胜利法”瞧扁了。有些不如意的事摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力；如若已成定局，无法挽回，就该宽慰自己，承认现实，摆脱心理困境，追求精神胜利。这总比垂头丧气、痛不欲生、精神挫败，不知要好上多少倍。因此，要鼓励学生这样做，我们教师也不妨这样做。只是不要过头。

我稍做提示，男孩就理解了这一层意思，说：“当初家里花钱让我上高中，期望那样高，可到高三了，成绩却下滑得这么严重，自己感觉好像当初吹了一个肥皂泡，现在彻底破灭了……”说到这里毕胜连连摇头，唉声叹气。

人都难免给自己吹个肥皂泡，这个肥皂泡也多少会有一些激励作用。但是，肥皂泡是不能越吹越大的，不然早晚要破灭。毕胜心中的肥皂泡破灭了，就是他不断给自己加压，肥皂泡越吹越大的结果。这让他

感到自己没有希望了。现在，心理援助的关键是帮助毕胜重新找到现实的希望。毕胜的问题主要是认知出现了偏差，从而失去了对学业的希望。对学生的这种心态，我们应该从帮助学生调整认知入手。

首先，我引导毕胜算了一笔账：“高一时让你感到成功的那次考试你考了 540 多名，当时全年级多少人？这次考了 420 多名，让你感到很糟糕，现在全年级理科班多少人？”

“高一的时候全年级 750 人，现在全年级理科班 630 人。”

“把你感觉很糟糕的这次考试的名次，和你感觉很成功的那次比一比，想想看有什么新发现？”

毕胜沉思片刻：“这两次差不多，我后面都是还有 200 多人，总的看我没有退步。”毕胜第一次抬起了头，“就算没有退步，可您知道我付出了多少努力？怎么还是没有进步，没有效果呢？”

“怎么没有效果？”我顿了顿说，“你知道逆水行舟吗？”

“知道，逆水行舟，不进则退。”

“对呀！而你名次虽然没有前进，却也没有后退，这说明什么？”

毕胜的眼睛有了亮光：“说明我的努力是有效果的。”

“不仅如此，如果调整心态，效果还会更好……”

毕胜眼睛更亮了：“调整心态？怎样调整心态？”

“其实非常简单，就是调整思维方式，把‘我必须怎样’换成‘我争取怎样’。比如，把‘我必须考一个好大学’，换成‘我争取考一个好大学’，把‘我必须前进几十名’，换成‘我争取前进几十名’……”

“我从来没有这样想过，我总是想‘我必须怎样’……”

“所以，调整思维方式做起来又非常困难。因为你已经习惯了‘必须’的思维方式，你已经习惯了‘毕胜’。对了，说说你这个名字，可以吗？”

“这个名字是爸爸给我起的，后来，我长大了，越来越知道爸爸对我的期望，我也越来越这样要求自己，凡事总是求必胜，要求自己必须

成功。所以，我从来都是想‘我必须要怎样……’。”

我笑了：“这，正是导致你出现心理困扰的关键所在。”

毕胜深有所悟，一个劲儿地点头：“您的意思是说，如果我不再凡事总是‘必须’，也就没有了那么大压力，学习效率还会更高？”

“是的。所以得从现在开始扔掉极端化的思维方式。这样会让你重新看待生活，重新看待学习，重新看到希望的阳光。”我肯定了他的领悟，“你知道，肥皂泡不能想吹多大就吹多大。你说肥皂泡破灭了，这并不可怕，因为我们找到了现实的希望。”

与教师共同深入探讨

从心理诊断的角度来说，困扰毕胜的是出了偏差的思维方式，这种思维方式叫做“偏执性期望”。所谓偏执性期望，就是偏激、固执地看待自己，强迫自己必须如何如何的自我期望和思维定式。比如，我必须成功，我必须做一个有价值的人，等等。凡事总是“必须”，而且不断放大这种“必须”，这无异于让自己背负了一块不断变大的石头，更容易让自己感到很累，更容易让“必须”成为泡影。

就学生的学习来说，“必须”拿个好成绩，“必须”考个好大学，这样的思维过分强化了学习动机。过强的学习动机恰恰会降低学习效率。心理学研究告诉我们，学习动机不强，学习效率当然不高；学习动机过强，学习效率也不高；只有中等强度的动机，效率最高。这种学习动机与学习效率的关系，正好是一个倒“U”的曲线。

因此，作为教师，我们应该指导学生破除偏执性期望，引导学生学会将“必须”转变为“希望”或“争取”，比如，让学生把“我必须成功”转变为“我希望成功”“我争取拿好成绩”，等等。这样，学生的思维就有了弹性，就会少一些压力，反而会多一些成功。

2. 不再把自己打败

心理案例：重读高二究竟好不好？

高强是一个重点高中的高三男孩。眼看到了最后的关键时刻，高强却学习不下去了。听不进课，做不了题，睡不好觉，吃不下饭，甚至在学校里待不下去了。高强自己说，最严重的是咽炎，所以吃不下饭，一吃东西就干呕，甚至吃进去了也会吐出来。于是，总是要家长接回家才能勉强吃饭。家长陪同看了很多医生，医生也查不出什么病，吃了好些调节神经的药，也不管事儿。这可如何是好？父母想到让高强重读高二，这样也许会减轻压力。

高强父母说，知道孩子要强，也感觉是目前的名次让他压力太大，就是不知道怎样帮孩子减压。实在没有办法了，才决定重读高二，以为这样做名次可能会提升，就可以减轻孩子的心理压力。为了这个决定，家里费了很多周折。最后，就要确定下来重读高二的时候，孩子又不同意了。

父母不知道孩子究竟怎么了，不知道到底怎样帮助孩子，更不知道重读高二究竟好不好。就是在这样的情况下，一家人预约来访了。

至此，高强的心理压力初见端倪，随后的沟通让我们看得越来越清楚。

原来，高强是一个追求完美的男孩，从小就对自己有很高的要求。为了实现这个目标，自己也确实付出了努力。从小学到初中，高强一直是尖子生，最后凭自己的实力考进了重点高中。但是，多年来每次考试