

神奇教授——朱利安·泰普林家教系列读物

(美) 朱利安·泰普林

(中) 张祥荣 刘志强



四川省哲学社会科学普及规划项目成果

中美合作教育

TSP

项目

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

国家新闻出版总署向全国青少年推荐百种优秀图书

四川出版集团
四川科学技术出版社

我能做好

——中学生健康心理和良好习惯自我引导技巧

经典案例解析

涵盖中学生各个成长阶段

重点课题成果

浓缩家庭教育精华



- Think 开放思维
- Study 有效学习
- Protect 自我保护

上架建议 素质教育

四川出版集团
四川科学技术出版社

[Http://www.sichuanpublisher.com](http://www.sichuanpublisher.com)

ISBN 978-7-5364-6766-8



9 787536 467668 >

定价：29.00元

神奇教授——朱利安·泰普林家教系列读物

中美合作教育



项目

四川省哲学社会科学普及规划项目成果



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

(美) 朱利安·泰普林
(中) 张祥荣 刘志强

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/
(美)泰普林(Taplin,J),张祥荣,刘志强著. -2版. -成都:
四川科学技术出版社,2009.4
ISBN 978-7-5364-6766-8

I. 我… II. ①泰…②张…③刘 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(2009)第 042740 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 朱利安·泰普林(美国) 张祥荣 刘志强(中国)
责任编辑 罗小燕
封面设计 王泉语
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 175mm×240mm
印张 16.5 字数 250 千 插图 1
印 刷 四川联翔印务有限公司
版 次 2009 年 4 月成都第二版
印 次 2009 年 4 月成都第七次印刷
定 价 29.00 元
ISBN 978-7-5364-6766-8

■ 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



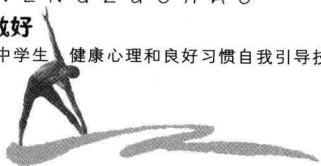
前言

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文化，这样一个伟大的国家必然会是独树一帜，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和充满未知的明天，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冈大学的教授、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 84 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,没有他们的热情的鼓励,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! 王梓瑞, 陈时彦, 李一, 王

一本述说中学生身边发生的事情! 王梓瑞, 陈时彦, 李一, 王

一本有简明英文提要的书! 王梓瑞, 陈时彦, 李一, 王

一本翻翻插图也能会心一笑的书! 王梓瑞, 陈时彦, 李一, 王



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。”

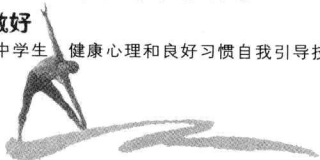
第三，“要想与他人和睦相处太困难了，我的同学都有个性，我又被我喜欢的一个同学搞得心神不定，以至于回到家也不能安心。”

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？”

同学们有这样的疑问一点也不奇怪。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，可以想象这是一个充满巨大风险的阶段，如果同学们错过了机会去处理好上述问题，那将会贻误终生。

该书的作者是多年从事心理学研究的心理学家，他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。



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

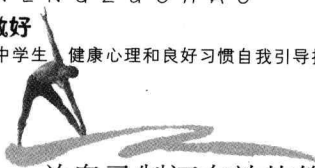
★ 设计一条适合自己的职业道路

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,但你拥有的才能、技术和机遇需要得到承认和发挥。本书能让你认识到你的才能和技术,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的精神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，我们的生活和学习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上，如数学、历史、化学、语文、英语成绩的较量上。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赋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，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，



为自己制订有效的策略,坚持不懈地去实现自己的目标,学会善于与他人相处,具备组织和领导能力。这些技巧也特别适用于那些现在学习成绩一般的同学。

“我家有紧急情况,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——1

第一章 学习原来如此快乐——1

学习原来如此快乐 / 002

态度决定学习是否快乐、有效 / 005

寻找适合自己的快乐学习法 / 011

在学习中体会快乐 / 020

第二章 认识和克服学习障碍的问题——25

学习障碍学生的特点 / 027

学习障碍学生的诊断与矫治 / 035

第三章 自我心理引导,控制自己的情绪——49

弄清楚产生情绪的根源 / 050

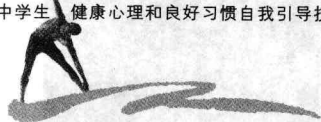
不断地发现、分析、批判不合逻辑的想法 / 052

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 / 058

当好自己的教练 / 061

树立和保持乐观的生活态度 / 067

0 0 1



第四章 坦然对待自己的身体和性的发育成熟

75

养成爱护身体的良好习惯 / 076

了解青春期的生理变化规律 / 086

适应自己和同学们在青春期生理上的变化 / 089

第五章 正确对待性的问题

97

理解性是美好的 / 98

正确对待性欲 / 103

在原则性问题上为自己设定界限 / 110

第六章 学会与他人和睦相处

119

尊重个人间的差异 / 120

与同学和老师相处的技巧 / 126

正确对待早恋 / 134

把握交友技巧 / 138

第七章 在团队中发展自己的领导才能

143

牢记团队精神和发挥个人在团队中的

角色 / 144

拓展自己的领导才能 / 148

坚持自己的原则,抵制团体的压力 / 155

第八章 与父母交朋友,处理好与家人的关系

163

每个家庭都有自己的特殊性 / 164

家庭成员都各自承担着不同的角色 / 167

适应自己的家庭生活模式 / 169

对家庭特殊问题的处理方法 / 171

逐步走向独立 / 176

第九章 充分享受物质生活带给我们的便利,但不做金钱的奴隶

187

利润是商家唯一的原动力 / 188

金钱不一定能给你带来幸福 / 192

你是商人盈利的目标 / 197

设计和实现自己的理财计划 / 203

关于管理金钱的两种观念 / 209

第十章 正确选择发展方向,走向独立

213

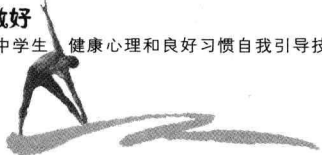
选择利于自己发展的行业 / 214

避免影响自己前途的突发事件发生 / 218

慎重选择你的职业 / 220

重视领导艺术——你未来的财富 / 226

设计和调整你的发展方向 / 227



附录 1. 保证计划和安排有效进行的工作流程图 / 233

附录 2. 电视、电子游戏的利弊 / 234

附录 3. 兴趣和工作的对比表 / 238

附录 4. 常见的性传播疾病 / 239

附录 5. 网络利弊 / 243

附录 6. 将孔子的学习方法和苏格拉底的学习方法

相结合 / 245

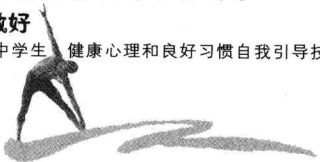
第一章

学习原来如此快乐

！学习原来如此快乐
！态度决定学习是否快乐、有效
！寻找适合自己的快乐学习法
！在学习中体会快乐



永封地取求思不学



你的学习是快乐的,还是令人厌烦的?

你的学习是有趣的,还是很枯燥的?

你的学习是事半功倍的,还是事倍功半的?

你考虑过自己为什么学习吗?

你考虑过怎样才能更有效地学习吗?

你考虑过怎样才能培养良好的学习习惯吗?

你考虑过怎样改变自己不良的学习态度和学习习惯吗?

学习是每个人在成长过程中都必须经历的。

这一章,就让我们一起来探讨一下学习的本质以及怎样才能做到快乐而有效地学习。



学习原来如此快乐

“一提到学习我就心烦,就特别紧张。”这是蓝蓝见到我所说的第一句话。蓝蓝是成都市某重点中学初中二年级的女生,今年14岁。从上幼儿园的那天起就喜欢学校,喜欢和同伴一起学习和玩耍。那时感觉学习是件非常快乐的事情,而且“每当我最先在同伴中解决一个问题时,总会使得同伴们羡慕和博得老师的赞许,所以感觉学习既快乐又轻松。”进入小学后,蓝蓝一直是班上学习成绩的佼佼者。她曾经参加过奥林匹克的数学竞赛,并获得市一等奖。蓝蓝还在省内的舞蹈比赛中获得优秀奖。爸爸、妈妈经常夸蓝蓝是个很懂事的孩子,老师为这么优秀的学生感到高兴,同学们都很羡慕蓝蓝,所以蓝蓝那时很喜欢学习,学习兴趣浓厚,也很自信。可是上了初中以后,蓝蓝不知不觉渐渐对学习产生了厌烦心理,

学习成绩也一滑再滑,最近的一次考试竟落到全班二十几名。同学和老师都感觉蓝蓝变了,变得不爱说话,很少见到她开心地笑一次。爸爸每次听到蓝蓝考得不理想就大发雷霆,妈妈总是在蓝蓝耳边唠叨:“整天不好好学习,就知道贪玩!”蓝蓝自己非常伤心,经过多次努力仍然没有什么转变,“我感觉自己真是太笨了,没有人能理解我是多么难受。”“一想到学习我就害怕。”

经过与蓝蓝的交谈,我发现蓝蓝的根本问题是学习方法不恰当。比如:在学习文言文时她总是采用机械记忆的方式,结果好不容易记住了,过一段时间又忘了;还有她喜欢把爱看的课外读物放在书桌上,导致无法安心学习。我们共同探讨了培养良好的学习方法、纠正不良学习习惯的问题。我帮她制订了新的学习计划。两个多月过去了,蓝蓝在我的指导下努力学习,成绩逐渐上升,爸爸、妈妈对她的态度也发生了极大的转变。到学期末时,蓝蓝进入了全班前十名!

我为蓝蓝努力的结果感到满意,不过我最满意的还是她重新在学习中找到了快乐和自信。在最近的一次交谈中,蓝蓝激动地对我说:“老师,我现在最大的乐趣就是和您谈我的学习。”是啊,学习本来就是件很快乐的事情!

像蓝蓝这样的事例不胜枚举。也许你就是另外一个“蓝蓝”,你在学习面前变得很畏缩,一想到学习或准备学习就会很紧张、很沮丧;你失去了奋发图强的勇气,原本快乐的学习变得“面目狰狞”,不过不要过于担心和焦虑,你要明白的是,这是所有孩子在成长过程中都会遇到的事情。

这一章就是为所有像你这样有这些困惑的孩子们设计的。我们首先会引导你回答下面的一个十分重要的问题,解决好这个问题是学习优良的前提。

学习的本质是什么呢?

首先,学习是人类生存和发展的前提,是满足各层次需要的保证。从我们呱呱坠地那一刻开始,甚至是出生之前,我们就已经开始了一生漫长的求知历程。当我们第一次从许多张面孔中识别出自己最亲近的人