

<<学生时代,赢在心态>>

图书基本信息

书名：<<学生时代,赢在心态>>

13位ISBN编号：9787505429246

10位ISBN编号：7505429248

出版时间：2011-10

出版时间：朝华出版社

作者：张丽珊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<学生时代,赢在心态>>

前言

与青春为伴。

人不老 我一直对学生充满了敬畏和感恩！

每次站在讲台上，我的第一句话总是：“同学们，我们上课！”

“同学”不是我的口误，是我对学生们亲近的表现。

尽管我拥有很多社会身份和头衔，但最让我感到自豪的身份是心理教师，我坚持在教育教学第一线已有20年光景，20年教学所得是我最大的人生财富！

耀华中学的领导高瞻远瞩，1993年就给予我系统学习心理辅导的机会，1994年将心理健康辅导课纳入高一年级的课表，寒来暑往，无论课时多么紧张，心理课雷打不动，始终拥有它应有的地位。

近两三年，为了让全校的学生都能掌握一些心理自助的方案，又在初一年级、早期智力开发实验班开设心理课，实现了校园全覆盖。

给学生上课对我来讲是最幸福的事情，诚如我校所倡导的“让课堂成为师生思维奔跑的场地”理念，课堂上，我们师生相互启发，彼此分享。

面对学生的热忱和对心理科学的探求，我不敢有丝毫懈怠，我在青少年心理健康方面不断提出理论假设，大胆实践，提出了有一定影响力的“同伴互助”理论与实践模式。

20年来，上过我的心理健康辅导课的学生已经几万人了，他们在校期间遇到困难、感到迷茫时会向我倾诉。

后来，他们升入大学，成为职业人，在事业、恋爱、婚姻、子女教育等方面遇到困难时，依然记得他们的丽珊老师。

为了能够跟上学生们成长的脚步，我开始拓展自己的专业领域：职业生涯规划、职场心理学、婚姻指导、亲子互动、企业管理咨询……为了能够给学生们提供最有用的心理支持，20年来，我执著于心理专业的学习，不断开阔自己的视野、静修自己的人生。

我把时间管理的理念和方法应用到日常的工作中，提高效率，追求效果最大化……面对事业上的累累硕果，我总是慨叹，对同学们深沉的爱和对他们心灵的默默守望，始终鞭策着我前行。

20年来，我与很多的同学发展成推心置腹的朋友，同学们说喜欢我的人文精神，佩服我对他们的真诚和尊重，欣赏我从容和宁静的生活态度。

其实，他们哪里知道，正是因为我坚守在教育教学一线，终日与同学们在一起，才使我拥有了这些品质。

因为与同学们在一起，我的思维越来越活跃，许多被大家称道的创意才不断涌现并且得以实施和推广；因为与同学们在一起，我的语言永远都不陈旧，许多新新人类的语言会从我的口中说出；因为与同学们在一起，我的审美也发生了巨大的变化，服饰由整齐划一的职业装到穿出了“丽珊风格”——明快、简洁、时尚、活泼。

凡此种种，让我不由感叹：我才是师生情感互动真正的受益者啊！

记得几十年前，我参加一次心理辅导的培训，来自美国的培训师没有真正理解主办者中国式的谦虚，误将学员当做没有任何专业素养的初学者，讲授的内容拖沓冗长，学员们实在无法忍住内心的焦急，陆续开小差去了……这次体验给了我极大的启发：作为教师，如果我们不了解学生，也就不了解自己，不了解自己工作的方向——“我是谁？”

“什么是学生最渴望知道的？”

“我能给予学生哪些最有价值的东西？”

反思自己的教学过程，如果对学生的知识构架、知识储备不了解，无论讲给他们什么都带有主观强加的色彩。

于是我请学生上讲台，学生知识面之广、逻辑思维之缜密、表达能力之精湛使我心中充满了敬畏。

“传道授业解惑”是教师的使命，在网络时代，教师只是一个陪伴者或引领者。

当教师放下架子时，压力和焦虑自然减少了，对学生的态度自然就平和了。

学生的潜能一旦被激发，成长空间就拓展了，学生没有了句句是真理、掌握标准答案的老师，却拥有了与他们同舟共济在学海畅游的真诚的朋友，教师也真正成为了托起太阳的人。

<<学生时代,赢在心态>>

20年来,因为坚守教育教学一线,每天和学生们生活在一起,我对他们的常态心理把握精准。

在接待来访的学生时,我能够举重若轻,给予他们恰如其分的点拨和支持。

一些科研院所已经将学生视为心理疾患的高危人群,看着一个个被误诊的、因长期服用精神类药物而失去生命活力的孩子,看着他们深陷自卑漩涡不能自拔,我的心很痛。

20年来,社会经济有了长足的发展,社会心理环境发生了剧烈的变化,人的心理环境、价值观和行为方式也相应地发生了变化。

如果固守20年前的标准,并以此来衡量现在的学生,是不科学的。

因此,我总想为这些孩子们做些什么。

20年来,我已经出版了专著11本,多是面向学生、家长和教师的,我希望通过自己的分享让更多的成年人真正走进孩子们的心里,为他们拨云见日;希望同学们能够了解自己的心理成长的规律,通过间接经验积累人生智慧,少走弯路,拥有幸福和快乐的人生。

我的职业发展得益于我背后拥有84年历史的耀华中学这片热土,感谢历任校长对我的支持和扶植;感谢心理健康使者团的同学们具有创新精神的付出;感谢全校同学对我的信任……耀华中学任奕奕校长所提倡的“给问题解决更多方法,给学生发展更多机会;给学校教育更多可能……”深深地铭刻在所有耀华人心中,如果我们每一位教育工作者都能够保持一颗年轻鲜活的心,用青年人的真诚去感知社会、贡献社会,我们就是与青春为伴,人也不会衰老。

丽珊 2011年2月19日于书斋

<<学生时代,赢在心态>>

内容概要

本书是一本可以反复阅读的实用心理学读物，一本心理健康教育专家与青少年的心灵对话之书，一本最完整的心理咨询师手记。
心航路中国大教育网创办人，著名心理学家张丽珊老师，走进孩子未知的内心世界告诉孩子用心态成就未来。

<<学生时代,赢在心态>>

作者简介

张丽珊，国内著名心理专家，心航路中国大教育网创始人、总督导。
天津市未成年人心理自助互助协会创会秘书长、青春教育国际合作项目专家。

从1993年至今，张丽珊老师在媒体开设的专栏主要有：《中国青年报》的“从孩子看家庭”；《今晚报》的“揭开原生家庭之谜”；《每日新报》的“九型人格与职场成败”“中层危机”；《城市快报》“丽珊热线”、天津电台生活广播“丽珊青春热线”等等。
被业内人士评价为“百科全书”式的心理学者。

已出版专著：《向丽珊敞开心灵》《成长是首流动的歌》《朋辈交往有规则》《与成人交往有技巧》《花季恋情(上、下)》《特殊的爱给特殊的你》《成功的教师生涯.您这样走过》《成功的学生时代，你应这样度过》《孩子快乐成长，您应这样呵护》《与厌学孩子的心灵对话》等。

<<学生时代,赢在心态>>

书籍目录

第一章 健康的真正内涵

第一节 心理健康

心理健康的标准

第二节 身心互动

第三节 社会健康

第四节 道德健康

心灵独白：我的心理健康指数

延伸阅读：走近心理咨询师

来自同龄人：自助，我心成长；助人，播洒阳光

第二章 适应，一个常说常新的话题。

第一节 新环境适应不良的三个故事

心理适应性量表

第二节 丽珊—新环境适应曲线图

第三节 适应新环境有方法

自我成长行动方案：新环境适应

延伸阅读：规范。

是成长的必修课

来自同龄人：适应新环境的秘籍

第三章 从里到外认识自己

第一节 自我意识

第二节 我是谁

身体自我形象

情绪自我形象

性格内外向测试

能力自我形象

社群自我形象

第三节 唤醒心中的巨人

心理作业：认识更多的“我”

自我成长行动方案：自我成长

延伸阅读一：本我、自我、超我——弗洛伊德的人格结构理论

延伸阅读二：艾里克森的个性发展阶段理论

第四章 人际交往能力是走向成功的敲门砖

第一节 不能没有朋友的年龄

“圈儿”喜忧参半的话题。

被同学欺负为哪般

自我成长行动方案：结交更多朋友

友情需要健康的模式

竞争错了吗

走人群体的脚步要坚实

第二节 良好的师生关系是快乐的开始

第三节 培养完美的父母

家，成了我无法走出的阴影

父母，难道您没有看到我长大了吗

亲情和友情不兼容

给破碎的家庭疗伤

<<学生时代,赢在心态>>

第四节 异性交往有方法

第五节 建立良好人际关系的技巧

延伸阅读一：马斯洛的层次需要理论

.....

第五章 高情商是这样练成的

第六章 学习，青春炫妙的主旋律

第七章 职业生涯规划：我的未来不是梦

<<学生时代,赢在心态>>

章节摘录

版权页：插图：看着同学们惊恐的目光，我微笑着告诉他们，这个标准是1967年由被选为美国心理学会主席的著名心理学家马斯洛提出的。

马斯洛对世界近现代史上48位“自我实现者”的心理行为模式进行归纳，列出了以上心理健康标准。这48位“自我实现者”包括林肯总统、罗斯福总统、科学家赫胥黎等等，同学们松了一口气，“天呀，这个标准也太高了。

”接着，我又将一个标准呈现给同学，同学们越看越高兴，“我心理超健康……”我不露声色地告诉学生们，这个标准是精神科医生用于诊断精神疾患时使用的，学生们像泄了气的皮球，“标准太低了！

”通过两个比较极端的心理健康标准的呈现，我想告诉同学们一个观点：心理学的研究对象是人本身，而生活在不同时代、处于社会不同层面的人所经历的社会情况是不一样的，心理感受自然也是不一样的，心理学家往往专注于他们服务对象的心理研究，具有片面性是很正常的，所以不要迷恋心理测试，更不要因为心理测试或喜或悲。

<<学生时代,赢在心态>>

后记

我行你就行 许多青少年朋友喜欢听我在电台主持的“丽珊青春热线”节目，喜欢看报纸上的“丽珊热线”。

由此，我成为青少年的知心朋友，也成了公众人物。

青少年朋友问我最多的就是如何能够成功，问我在他们这个年龄的时候是什么样的。

我愿意将自己的成长故事分享给大家，相信听过我的故事，你们就会发现每个人都具有成功的潜能。

我出生在一个知识分子家庭，哥哥和姐姐比我大许多，我记事的时候他们已经进入青春期了，根本没有时间带我玩儿，在家里我是孤独的。

妈妈特别疼我，不允许我参加任何一项体育活动，在她的眼里每项活动都有危险，我失去了与同龄小朋友接触的机会。

我曾经有过几天的幼儿园“学历”，胆小的我看着老师打小朋友的脑袋，非常惊恐，因为妈妈曾不止一次地告诉我如果脑袋被打会变傻。

每次进幼儿园，我都像进入地狱一般地哭喊……只能退园，被反锁在家，设计各种角色自己玩过家家。

我的美籍督导师听到我的这段经历，流下了眼泪，“丽珊，年幼的你好孤独，真是受苦了！”

看着督导师如此动情，我真诚地告诉他，那种生活方式是我的自主选择，我不怕一个人，而是怕与别人相处，尤其害怕与权威相处。

很少与人沟通使我上学后最担心的不是考试，而是当众回答问题。

我的学生生涯中只有可以数得出来的几次上课回答问题，每次被老师叫起来，我都是头脑一片空白，声音颤抖，不知自己在说什么。

老师们出于人道主义，不再难为我，于是我真的成了集体中可有可无的人，几天不去学校都不会被人发现。

我只有一次很长久的友情，为了这个友情我开始被老师关注。

这个好朋友很聪明、漂亮、有能力，她从小学就是班长，而我则始终是普通一兵，因为两家住得靠近，上学同路使我们成了朋友。

初二的时候她和班里的一个男生开始了恋情，这本是她的事，但老师却从那时开始关注我，经常把我叫到办公室问我好友感情发展的情况。

当时的我胆子很小，是不敢违背老师意志的，但我同时也知道不能出卖朋友。

每次我都沉默，我的态度激发了老师提审我的热情，她对我越来越严厉，越来越肆无忌惮。

她吓唬我不和老师配合的后果比班长恋爱问题还严重——父亲被请到学校，回来和我大发脾气，严禁我再与好朋友来往，说我与她是“臭味相投”……那天父亲说了许多尖刻的话，我心里清楚，善良得不忍伤害一只小蚂蚁的他是在复述班主任的责难。

我生平第一次大声说话了：“她是她，我是我，她犯了错老师不敢说她，为什么总跟我过不去？”

父亲告诉我，班主任说班长在班里很有号召力，有些事就得靠她来“以夷制夷”，所以不能动她。

“这是欺负老实人，我从今天不再做老实人了！”

我吼了出来。

遗憾的是一贯胆小怕事的我在喊出誓言之后，并没有付诸行动，准确地说，我根本不知道如何才能不做老实人。

当时我下定决心高中一定要考出去，改变环境，争取考上大学。

高中我进入另一所学校，我由每天单程步行10分钟，变成了骑自行车半个小时，父母很奇怪我的选择，我始终没有告诉他们真相。

现在回想起来，觉得这是我人生第一个明智的选择。

升入高中以后我依旧默默无闻，很少与人接触，一个人徜徉于书的海洋之中。

我结识了三毛、席慕蓉、荣格、弗洛伊德，当时的我有一个梦想——作家。

当了作家就可以将自己丰富的心理感受用文字表达出来。

没有倾诉的对象，我就向日记倾诉，现在拿起当初的日记，还能依稀地看到泪水的印迹。

<<学生时代,赢在心态>>

那里记录了一个内向女孩心理成长的历程。

读书使我成长，一个信念在我的脑海里越来越清晰：挣脱自己的樊笼，寻找更加广阔的天地。

大学时，我开始解放自己，参加中文系的文学社团，由作者到编辑再到副主编；然后回到历史系创办了我们系有史以来的第一个文学社团，在工作中锻炼了自己的能力和才干。

工作第二年学校派我学青少年心理健康辅导，我终于发现自己一直在寻觅的专业。

我如饥似渴地学习，并且决定放弃历史专业，专心投入心理专业，这是我人生第二次也是最明智的一次选择。

学习心理健康辅导之后，我的生活发生了巨大的变化，我知道了做自己情绪主人的重要性，不再被别人的情绪所控制，我成了快乐的人。

我知道自己并不是什么聪明的人，不可以有任何的侥幸心理，我勤奋地学习，不断地给自己提出新的要求，认真地面对每一件事，珍惜每一次学习的机会，不断地提升自己。

就这样我不断地与人合作，在合作中锻炼自己、展示自己，我的服务群体由学校的学生扩展到校外，由天津市扩展到全国……在帮助青少年的同时，我自己也得到了成长。

当我坦然地面对成千上万的听众激情讲演时，谁会想到我曾经是一位被课堂提问吓得要死、在人前说话声音发抖的人呢？

写到这里，我想告诉每一位青少年朋友：我们每一个人都有成功的潜能，只要不断努力，机会就会来临！

请记住我的话：我能行，你肯定就能行！

最后，我感谢耀华中学的领导和同仁，是你们让我体会到工作中的快乐和成长中的幸福；感谢耀华中学心理健康使者团的历届团员，是你们的“学生时代也可以做事业”始终鞭策、激励着我不懈前行！

感谢朝华出版社在该书出版过程中对我的支持和鼓励，感谢连慧女士对我的包容，这是推迟了两年的出版，我内心对写书充满了敬畏之情，身兼数职的状态使我难以全情投入，连慧总是微笑着说“理解！

”；感谢耀华中学的杜瞳同学在繁忙的学习之余为本书插图，十分精准地传达了书中内容的精髓；感谢编辑胡博。

我更要感谢心航路中国大教育网的每位心理咨询师七年来给我的支持；感谢所有我生命中的人！

张丽珊 2011年3月16日

<<学生时代,赢在心态>>

编辑推荐

《学生时代,赢在心态》“我的脑子里很乱，总是想着如何才能获得成功。”“为什么我总是无法集中精神学习？”“我的脑子里总有两个小人儿在打架，一个声音在说：‘快写作业吧，明天考试。’另一个声音马上说：‘上了一天课，我得痛痛快快地玩了……’”“我一走进学校就紧张，不知道会发生什么，不知道如何应对随时可能会出现的问题……”孩子只有保持一个良好的心态，才能知道自己应该做什么，不应该做什么。

<<学生时代,赢在心态>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>