

育心树人
助力成长

XIN QIDIAN



2020
第1期

总第29期

心起点

东营市第一中学心理咨询 & 生涯规划指导中心



www.dyyz.net



而 因 并 大
大 为 不 多
数 自 真 的
人 由 的 想
害 包 要 自
怕 含 要 由
责 责 自
任 任 由



史本泉

东营市第一中学党委书记、校长，齐鲁名校长，荣获全国百名科教先进校长、百名德育专家、全国德育名校长等。

史本泉校长对中学生心理挫折及其对策有比较深入的研究，十多年前就曾发表过一系列关于中学生挫折教育的研究成果。本文曾发表在《山东青少年研究》上，本刊把这篇论文作为卷首语全文刊登，以飨读者。

中学生的 心理挫折及其对策研究

文 / 史本泉

人的心理挫折是在挫折情景中产生的。那么，什么是挫折情景呢？中学生在校园生活中面临着哪些挫折情景呢？这些挫折情景会引起中学生哪些身心上的反应呢？教育工作者应如何培养学生树立正确的挫折观呢？带着这些问题让我们走近学生 ----

人的行动是由动机驱使的，而动机的产生又是以需要为基础的。人饿了需要食物，渴了需要喝水，这是生理上的需要。与人交往需要理解、尊重，工作学习需要理想的支持和精神的寄托，这是心理上的需要。正是由于这种需要的多样性，才导致了人的动机和行动的多样性。人的行动在实现其动机目标的过程中，会遇到两种情景：一种是顺利的实现了目标，满足了需要，这时就构成了一幅成功情景；另一种是遇到干扰障碍，尽管付出努力，想尽办法，但仍束手无策，万般无奈。这时，目标受阻，需要无法实现，便形成了另一种情况，这就是挫折情景。

那么作为一名中学生，在校园生活中会遇到哪些挫折情景呢？从总体上看：中学阶段所受的挫折程度较弱，

且外因性挫折少，内因性挫折多，持续性挫折少，暂时性挫折多，实质性的挫折少，想象性的挫折多，大部分只是动机目标的冲突，个人条件与单一理想相悖，能力与愿望矛盾等等。在几年的研究中，我们通过对学生座谈、观察、问卷，把中学生在校园中遇到的挫折情景归纳为6个方面。

1. 学习方面：考试不理想、名次下降；名次落后而被公布或张贴；上课不能回答老师的问题；完不成作业；没能遇到理想的班主任或任课教师；教师不屑回答自己的问题；无机会显示自己在某一学科才能；没能及时得到教师的肯定性评价等等。由于学习是学生在校内的主要活动，因此学生在学习方面所遇到的挫折情景要远远多于其他方面。

2. 生理方面：因生理有缺陷、特体、相貌不佳而被同学取笑、挖苦；因身体条件所限未能参加有关文艺活动、体育比赛等等。

3. 人际关系方面：给老师留下的第一印象不好；没有知心朋友；经常遭人议论；在异性面前被人（特别是被同性）戏弄、嘲笑；宿舍里没人理自己、不良的亲子关系、父母教育方法不当等等。

4. 兴趣方面：未能被选入自己感兴趣的学科小组；班主任不允许自己参加社团活动；自己的爱好

人的行动在实现其动机目标的过程中，会遇到两种情景：一种是顺利的实现了目标，满足了需要，这时就构成了一幅成功情景；另一种是遇到干扰障碍，尽管付出努力，想尽办法，但仍束手无策，万般无奈。这时，目标受阻，需要无法实现，便形成了另一种情况，这就是挫折情景。

得不到家长、教师的支持，甚至受到限制和责备。

5. 自尊心方面：被老师体罚或变相体罚，遭到点名批评；经常忍受委屈；教师和同学不信任、不理解自己；没资格参加年终评比；班干部被撤职；没取得应有的比赛名次。

6. 自信心方面：自己付出巨大努力，却没有达到预期目标，精心制订的学习计划，却常常不能落实；自己苦思冥想的工作打算，却被同学轻以否定；因某门功课没学好而被视为“不可造就”。

7. 个人成长发育方面：对第二性征的紧张、烦恼，与异性朋友交往把握不好界限，

对异性想入非非、单相思、为交异性朋友争风吃醋、早恋，因“失恋”而情绪低落消沉等等。

当人处在挫折情景中的时候，总要伴随着一定的心理反映，引发出一系列直接或间接的挫折行为，并最终影响着人们个性心理的形成和发展。那么学校中的这些挫折情景，会给中学生带来哪些反应呢？

1. 在情绪方面：挫折常常使学生产生一种压抑感、恐惧感以及焦虑不安、灰心丧气、敏感多疑等不愉快的情绪反映。

2. 在理智方面：接二连三的挫折情景抑制了学生的理智活动，常常使一些学生在分析、判断、解决问题时滞缓、刻板、缺少灵活性和独创性。这些学生往往把失败和挫折情景归咎于他人，并为自己找一些合理的借口，以减轻心理压力。如：踢输了球，便抱怨场地不标准；害怕与人交往，就说别人对自己不热情。

3. 在自信方面：由于学习上的频繁挫折，考试中的失败体验，加剧了学生对学习的担忧，从而怀疑自己的能力，丧失了学习的信心，放弃了追求的目标，从而产生逃避学习的心理倾向。

4. 在性格方面：挫折情景常会使一些学生变得悲观、失望、沉默、孤独、抑郁寡欢、不善交往、不好竞争，或表现出暴躁、易怒、喜欢挑衅等等。

5. 在生理方面：挫折情景所带来的紧张情绪，常常导致生理上的一系列反映，如想吐、呼吸急促、出汗、脸红、想上厕所、神情恍惚、食欲减退、失眠、健忘、以及轻度的身体疾病等等。

6. 在行为方面：挫折情景常常使学生表现出直接或转向的攻击性行为。学习上的挫折，常常导致学生破坏纪律、扰乱秩序、厌学、逃学、考试作弊等。自尊与人际关系方面的挫折常常使学生作出破坏对方财物、偷窃、讽刺、挖苦、打人、骂人等行为。

由上述分析不难看出，挫折作为一种非智力因素，不同程度地对学生的智力活动和个性的发展产生着影响。既然如此，帮助学生排除引起挫折的各种障碍，培养学生正确的挫折观，让学生学会处理各种挫折的方法和技巧，就显得尤为重要。那么如何培养学生正确的挫折观呢？

1. 让学生了解何为心理挫折

人要活着就要有各种本能的和高级的欲望、需要与要求，但是，由于

客观的制约，自身的局限，这些需要不可能完全得到满足。当一个人独立的面对生活以后，挫折情景就不可避免地遍及人们的现实生活，成为人生的伴侣。因此，人人都会遇到挫折，事事都会有挫折，我们不应该回避挫折、害怕挫折，而应面对挫折、正视挫折。

2. 排除学生心理挫折的外部障碍

学生遇到挫折，作为老师应主动帮助学生进行冷静分析，从客观、主观、他人、自己、目标、环境、条件等各方面找出受挫的原因，有针对性地采取积极妥当的教育措施，帮助学生排除心理挫折的外部障碍。对于学习无信心，自卑感较强的学生，教师应经常与其谈心，在教学中鼓励他们树立信心，培养独立性。在人际关系方面，要加强班集体建设，努力形成团结、友爱、互帮、和谐的班风，让每一名学生都有归属感、集体荣誉感。对于害怕或逃避学习的学生，要引导他们循序渐进，布置作业、提出问题都要充分考虑其学习基础和可能接受的水平。对于家庭教育不当，过于溺爱、迁就、心理脆弱、自理能力差的学生，要及时与其家长沟通，取得学校家庭教育的一致性。此外，教师还要理解学生、尊重学生、信任学生，建立民主、平等、融洽的师生关系。

3. 指导学生确立适中的抱负水平

抱负水平是一种心理需要，这种需要决定着自己的行为将要达到什么样的目标，并支配自己的行为指向目标。抱负水平适中，就是让学生在把学习中的目标摆在既有一定困难，但经过努力又能够实现的水平上。抱负水平为什么要适中呢？

抱负水平过低的同学，他们往往对成

功不抱希望、不求上进、学习无信心、自暴自弃。而抱负水平过高的同学，往往盲目乐观、感觉良好、期望与现实常常发生冲突、挫折体验频繁。

可见，教师应指导学生客观地了解自己，帮助学生提出适当的抱负水平，帮助学生提出切实而明确的目标，制定具体而又可行的计划，这是避免学生因抱负水平不适中而产生心理挫折的有效方法。

4. 教师要恰当地运用教育评价

同样一个教育评价，在不同的学生身上引起的行为反应是不同的。期中考试以后，班主任在总结评价考试情况时，考试失败者极易出现精神紧张、不安加剧等非常状态。但是，当他们得到批评、指责等否定性评价时，一部分学生，反而会急起直追，发愤读书，严格要求自己，不断提高需要水平。而另一部分同学，由于他们把自己的考试成绩，看作是他们获得自尊的唯一依据，在得到否定性评价以后，他们的自尊心受到严重挫折，特别是照顾进来的一些后进学生，有的产生过敏性焦虑，有的产生逆反心理，觉得到一中来是个天大的错误。有的否定自己，放弃或降低自己原有的需要层次，有的甚至会由于过度抑制，出现自卑、对人冷漠、充满敌意等心理和行为倾向。

因此，老师在运用教育评价时，要认真分析每个学生的心理特点，要因人而异。在学习上教师若能更多地

挫折作为一种非智力因素，不同程度地对学生的智力活动和个性的发展产生着影响。既然如此，帮助学生排除引起挫折的各种障碍，培养学生正确的挫折观，让学生学会处理各种挫折的方法和技巧，就显得尤为重要。

人生犹如大海，只有遇到暗礁才会激起美丽的浪花。良好的教育并非尽力保护我们的中学生免受挫折，而是让学生能够正确认识和对待挫折，在挫折中培养意志，增强毅力，提高能力，从而促进中学生的心理健康和个性心理的不断发展完善。

采取比较学生前后学习成绩、学习态度等的肯定性评价，效果会更好。此外，设立学习进步奖、特长奖、评选班级之最，使后进学生体验到教师对自己的信任和关注，增强他们的自尊心和自信心，也是一种无言的肯定性教育评价。

5. 培养学生对挫折的耐受力

同样的挫折，不同的学生有不同的反应。心理脆弱，挫折的容忍力低，是中学生产生心理问题、心理障碍、心理疾病的重要原因。研究表明：适当的挫折、压力，能够使机体调动一切积极因素，去战胜困难和障碍。思想上的压力、肉体上的磨炼，对一个意志坚强的人来说，是一种精神上的兴奋剂。“艰难困苦，玉汝于成。”研究表明，早年挫折经验对成年后的影响很大，著名教育家苏霍姆林斯基认为，必须让孩子从小知道困难是与劳动血汗分不开的。作为教师，要善于创设挫折情景，使学生在一定数量和一定强度的挫折中，提高学生对挫折的容忍力，让学生在学习生活中认识到，挫折是现实生活中的正常现象，不必逃避，也无法逃避，并在一定范围内予以克服。

人生犹如大海，只有遇到暗礁才会激起美丽的浪花。良好的教育并非尽力保护我们的中学生免受挫折，而是让学生能够正确认识和对待挫折，在挫折中培养意志，增强毅力，提高能力，从而促进中学生的心理健康和个性心理的不断发展完善。

顾问

史本泉

孙青山

田效方

董玉奎

主编

田效方

执行主编

郑延凤

责任编辑

陈杰

李兴民

赵林林

郭树卫

胡计常

刘海涛

高长征

主办

东营市第一中学

地址

东营市园博路99号

网址

<http://www.dyyz.net/>

邮政编码

257091

编辑部电话

0546-6079019

投稿邮箱

dyyzxinqidian@126.com

内部资料 免费交流



卷首语

中学生的
心理挫折及其对策研究

根 于



本期特稿

刚中有柔 敬业奉献
记市一中2019级部政治组燕乐法老师

至臻至性 至己至美
记市一中2019级语文组董莉老师

扎根一中沃土，不忘教育初心，
勇担育人重任
记2019级体育组薛国防老师

潜心钻研 追逐梦想
记市一中2019级英语组安丽华老师

其身正，不令而行
其身不正，虽令不从
记体育教研组长孙广林老师

质朴谦谨
笃定耕耘
记市一中2018级语文组谢鹏娟老师

甘为孺子育英才
克勤尽力细心裁
记2018级物理组尹玉先老师

不忘教书育人初心
牢记立德树人使命
记2017级生物组王舒老师

三尺讲台展示人生风采
两尺教鞭演奏生命之歌
记2017级化学组杨同刚老师

功崇惟志
业广惟勤
记2017级政治组苑忠国老师

快 于



守望心灵

多面人
说说“我”
遇见更好的自己
我是谁
为理想而奔跑
不一样的我
认识我自己
认识自己
说说我自己

会 其



伴你成长

终生报国不言悔

求 于



心理咨询园地

善待心理咨询师
心理咨询跟普通的聊天，有什么根本的不同？
一个人脆弱敏感的根源是什么？
13只狐狸吃葡萄的心理，你知道吗？

归 其



心理世界

你好心的劝慰，是扎在别人心上最深的刺
不愿麻烦别人，是你对“独立”最深的误解
真正的疗愈，是内在小孩的成长
潜意识正在操控你的人生，而你却称其为命运
最好的镜子是你自己

尽 于



家校共育

如果你有儿子，一定要聊聊这“三条底线”
学会做“无知”的父母
孩子发脾气，这样做最有效

正 其



郑老师在线

同学们说我“女性气”，怎么办？



根



于



坚守初心 榜样故事（一）

主持人 2018 级部副主任 李兴民

主持人语

近年来，东营市一中教学成就斐然，高考成绩年年攀高，综合办学实力不断提升，学校先后获“山东省文明校园”“全国教育系统先进集体”等诸多荣誉……

这背后，是市一中教师的辛勤付出与无私奉献。

市一中目前拥有一支东营市高中学校中最年轻的骨干教师队伍，他们平均年龄 39 岁。这其中有：齐鲁名校长 1 人，全国优秀教师 2 人，省特级教师 2 人，省级教学能手 7 人，省级优秀教师 4 人，省富民强鲁劳动奖章获得者 1 人，东营市特级教师 2 人……

在一中这片沃土上，他们书写自己平淡的人生，描绘学生灿烂的未来；他们淡泊明志，为学校赢得辉煌；他们春风化雨润物无声，点石成金琢璞为玉；他们是默默无闻的耕耘者，是神采飞扬的奉献者。

为深入推进市一中“不忘初心、牢记使命”主题教育的开展，激励广大教职员以身边的同志为榜样，不忘初心、牢记使命，勇于担当、甘于奉献，为东营基础教育的跨越式发展贡献力量。本期特稿，推出市一中 2019 年十佳师德标兵教师的风采……



—根—于—心—

特稿

编辑 / 李兴民

刚中有柔 敬业奉献

记市一中 2019 级部政治组燕乐法老师

一滴水，总能折射出太阳的光辉。在我们身边，总有那么一群人，像高擎的旗帜，指引人们目及远方、走向明天；总有那么一群人，像熠熠生辉的启明星，带领大家奋勇前进、拨云见日。即便做着相同的工作，他们也比大多数人更能严格要求自己，给同伴以信心、勇气和力量，成为团体前进的动力。在我们 19 级政治组，就有这么一位传奇人物——法爷。

“法爷”，是学生对燕乐法老师的昵称，作为政治组的泰斗级人物，从 1989 年大学毕业，他已经为一中兢兢业业付出了 30 年。不难看出，这个称呼里饱含着学生对燕老师的敬仰之情。在没有走近法爷之前，我对他的印象全部来自于学校宣传和同事评价，诸如“讲课很棒，经验丰富，出了不少书，送出过山东省状元，经常当评委，不太爱笑，爱抽烟”等。后来带 2016 级，我有幸跟他分到一个级部。说实在的，知道法爷严肃的行事风格，一开始心里还有点害怕呢。但在一个办公室共事久了，畏惧之情已慢慢消退，敬



佩之情却越来越浓。从他身上，我真是获益匪浅。

作为组里年龄最大、工作经验最丰富的教师，法爷并没有像别人想象的那样“不用备课了”或“啥也不干了”。相反，他样样当先，为我们一帮年轻人作出了表率。

埋头钻研的法爷。燕老师非常注重与时俱进，养成了教学科研的习惯。山东省高考文综改为实行新课标全国卷后，他立即开始了相关的研究。从命题思路到试卷构成，再到评分标准，都做了细致的剖析，并及时在教研会上与组内老师分享，对我们这些年轻老师的帮助特别大。今年又恰逢19级全面启用新教材，燕老师又开始了对新教材的研究，研究如何开展议题式教学和活动式教学。燕老师最爱钻研的，还是课堂。他的课上，永远激情四射，师生互动精彩。难怪燕老师所教的班级每次考试都位居年级第一。每当此时，我就更能深刻感受到“比你优秀的人都比你更努力，你有什么理由不努力”这句话的震撼。

敬业的法爷。2016年11月的一个周末，传来了燕老师住院的消息。他身体不舒服很长时间了，但由于不愿耽误学生学习，一直撑着，最后不得不进行手术治疗。我们去医院看望时，燕老师仍记挂着教学任务，询问自己四个班级的学习情况。我们都嘱咐他安心休养，但没想到的是，他一出院就匆匆赶来上班。彼时，组里老

一滴水，总能折射出太阳的光辉。在我们身边，总有那么一群人，像高擎的旗帜，指引人们目及远方、走向明天；总有那么一群人，像熠熠生辉的启明星，带领大家奋勇前进、拨云见日。即便做着相同的工作，他们也比大多数人更能严格要求自己，给同伴以信心、勇气和力量，成为团体前进的动力。在我们19级政治组，就有这么一位传奇人物——法爷。

埋头钻研的法爷。

敬业的法爷。

刚中有柔的法爷。

乐于奉献的法爷。



师紧缺，每个人都要带4-5个班级的课，法爷是怕累着大家。

刚中有柔的法爷。初见法爷的人，都觉得他很严肃，不苟言笑。但相处下来，却发现法爷原来刚中有柔，这大概就是 he 要求特别严格，但学生却非常喜欢他的原因吧。一次，法爷因公出差，我替他上课，学生纷纷问道：“我们的法爷呢？”言语中充满了亲昵。组内老师备课、上课难免存在不





—根—于—心—

66

这么多年，燕老师坚持给尖子生、学困生面批试卷，这是极耗心血的。只要有晚自习第一节，他都是6点半准时到教室，级部表扬单上总能看到他的名字。

99

足，法爷会直言不讳地指出，虽然有时态度严厉，让一些脸皮薄的老师觉得尴尬，但随着自己课堂焕然一新，也就明白了一位老教师的苦心。教学之外，法爷对同事很关心。有段时间，我身体很不舒服，上完课就蜷缩在椅子上。燕老师看到后，提醒我别不好意思请假，而且亲自替我向主任说明情况，我当时心里真是暖极了。

乐于奉献的法爷。今年已经 55 岁的燕老师，依旧承担着四个实验班的教学工作，同时还承担着组里的命题审核工作。燕老师的眼睛看电脑时间一久就会疼痛，但每次批改试卷，燕老师的阅卷量都是组里数一数二的。这么多年，燕老师坚持给尖子生、学困生面批试卷，这是极耗心血的。只要有晚自习第一节，他都是 6 点半准时到教室，级部表扬单上总能看到他的名字。

这就是法爷，他是东营市政治学科第一个正高级教师，东营市教学能手，东营市高中思想政治课教学指导委员会委员，东营市高中政治教育教学评选工作专家。近年来先后获得“全国优秀教师”、东营市首批“东营名师”、“东营市劳动模范”、东营市“优秀共产党员”。他普通又不平凡，从教 30 年，为学生成长和学校发展，乐于奉献、埋头苦干。正是“法爷”这样一批元老级的优秀教师，才使得我们学校短短 30 年间，便发展为全省的名校。相信随着我们年轻一代的成长，大美一中会越来越越好！

至臻至性 至己至美

记市一中 2019 级语文组董莉老师

“此中有真意，欲辨已忘言。”这是我与董莉老师共事十几年、对她有了深刻了解之后的感受。她真诚待人，真实生活，真切追求，真率为己，真心为师，真真正正地把自己活成了一个让我们亲近而又感佩的人。

犹记得第一次见董莉老师的时候，她穿着一身棕色的针织裙，留着服帖的短发，坐在自行车的后座，宛如青春偶像剧里温婉柔情的女主角。然而没过多久，董老师就颠覆了我的这种认识。

刚上班的时候，董莉是我的师傅。师傅者，当然是我从师道路上的领路人，我自觉只要跟着师傅，就会很容易地天堑变通途了，自己的教学之路会很容易宽敞明亮起来。于是，当我遇到教师生涯中第一次验收课的考验时，下意识的动作就是奔着师傅而去。董老师淡然地抬头看了我一眼说：“你自己的课，你想怎么讲就怎么讲。”我一下子傻眼了，这是个什么指示呢？其中有什么玄机呢？可能师傅看我有点儿不开窍的样子，只好做出进一步地说明：“我告诉你怎样讲，那是我的想法，你还能把它完全复制下来吗？谁也不可能一直去复制别人的课，我们要多想想自己想让学生学到什么，再考虑怎么让学生学。”听了师傅一席话，我如醍醐灌顶，胜读十本教参书。这就是董老师教给我的第一堂重要的课。





—根—于—心—

66

她爱看书，但是她很少在人前引经据典，高谈阔论；她也很少洋洋洒洒，下笔千言。她读书似乎就是为了读书，读平凡的生活，读不平凡的心。

“表灵物莫赏，蕴真谁为传”，董莉老师内心的情韵雅致而幽深，无论是当一名普通的语文老师，还是做一个班主任，亦或是现在担任教学组长，她一直都在坚持修养自己的内心，丰盈自己的灵魂。“日月之行，若出其中。星汉灿烂，若出其里”，无数学子的光芒就从这里闪耀！

99

董老师后来担任了正班主任，工作很忙，但似乎对于她而言，并没有什么特别难为的事情。她总是那么有条不紊，从容不迫。你很少会听到她抱怨什么，也很少能看到她焦虑疲惫的样子。她心中永远都有一个计划表，什么时间做什么事，如何去做，都已经列得清清楚楚，明明白白，她只需要保持节奏去做就好了。

带完第一届学生，貌似我已经可以“出师”了，但我仍然习惯有问题去请教她，于是第一次讲公开课时，我又一次抱着忐忑不安的心情站在了师傅面前。董老师看着我，给了我一个简单明了的指示——先回去把课文读个十来遍，读懂了再来说别的。我拿在手里的从网上打印的现成教案都没来得及拿出来，就转身踏踏实实地读课文去了。这就是师傅教给我的第二堂重要的课。

其实她不只是这样教我，董老师在教学上也是这样严格要求自己的。不管是新课文还是教了几遍的课文，抑或是课外的文本，她总是自己先读，

反反复复地读，一定要在文中读出属于自己的东西来，然后才去参考其他的资料。她从来不贩卖教参知识，也不喜欢复制别人的课，所以她的课才永远让人充满期待。

董莉老师讲《兰亭集序》，讲到“山水是中国文人最后的归宿”；她讲《渔父》，讲到中国古代的隐士文化；她讲《李将军列传》，让我们看到了一个鲜活的汉武帝和封建王朝时期真实的君臣关系；她讲作文，绝对不只是在讲如何写这一篇作文，更重要的是引领学生体验生活和感受生活，更重要的是培育学生的家国情怀，提升他们的责任担当意识。董老师的课永远是从课本出发，但又不囿于课本，她尽可能地带领学生领略一个更为广阔的世界，触摸一个个更为有趣的灵魂。凡是她带过的学生，无不惊叹于她的求思之深而无所不在。

董莉老师爱读书，她的包里永远装着一本书，在那些碎片化的时间里，他人也许在低头看手机，而董老师却在看书。她爱看书，但是她很少在人前引经据典，高谈阔论；她也很少洋洋洒洒，下笔千言。她读书似乎就是为了读书，读平凡的生活，读不平凡的心。

她带领学生去读三毛，读张爱玲，读《瓦尔登湖》与《月亮与六便士》，读西南联大的诸位教授，读民国时期的气质与底气。她教过的学生谈起他们的语文老师时，往往谈论的是董老师读过的书以及她所传播的思想，那些亮晶晶的眼神里闪现出点燃思想的火苗。有这样的一位老师引路，孩子们将会进入怎样的一个美好而丰富的天地啊！

“表灵物莫赏，蕴真谁为传”，董莉老师内心的情韵雅致而幽深，无论是当一名普通的语文老师，还是做一个班主任，亦或是现在担任教学组长，她一直都在坚持修养自己的内心，丰盈自己的灵魂。“日月之行，若出其中。星汉灿烂，若出其里”，无数学子的光芒就从这里闪耀！





—根—于—心—

扎根一中沃土 不忘教育初心 勇担育人重任

记 2019 级体育组薛国防老师

“当一个人的青春融入到一个时代的一份事业中时，他的青春就永远不会逝去。”这是 22 岁的薛国防老师在 2002 年入党申请书中写下的句子。白驹过隙，时光荏苒，十七年的岁月一晃而过，当年的时光是激情燃烧的青春，立下铮铮誓言的他如今依然走在青春的道路上，高高擎起“不忘初心牢记使命”的火炬，照亮前行的道路，在教书育人的路上坚实而稳健地一直走下去。

学成归来 在母校当教师

1997 年，薛国防老师考入东营市一中，在一中学习的三年是充实而快乐的，他特别庆幸自己遇到了一位位好老师，他们有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心，他们把自己的温暖和情感倾注到每一个学生身上。他们的价值观深深地影响了他。

高二的时候，他就产生了从事体育教育行业的想法，当和班主任姜晓军老师说起这件事时，他给予了薛国防老师更多的鼓励和支持，结合他的性格特点和学习成绩，帮他分析了选择师范院校的优势。从那时起，他在学习上找到了更为具体的努力方向，学习动力大增，成绩也有了很大提升。高考填报志愿时，薛老师清晰地记得，自己所填报的志愿多是师范院校，

载着千禧年的荣光，薛老师如愿以偿考入曲阜师范大学体育学院。从那一年开始，他怀揣着满腔的热情和对教育的无限热爱只身投入到大学生活中。那时的他对未来充满了期待和希望，因为深知自己离实现教育梦想更近了一步。回顾四年的大学学习生活，最值得骄傲的事情不仅仅是在毕业之时收获了省级优秀毕业生这个荣誉，更为有意义的是在大二那年光荣地加入了中国共产党，从此成为了一名中共党员。

填报的专业都是和教育沾边的。

载着千禧年的荣光，薛老师如愿以偿考入曲阜师范大学体育学院。从那一年开始，他怀揣着满腔的热情和对教育的无限热爱只身投入到大学生活中。那时的他对未来充满了期待和希望，因为深知自己离实现教育梦想更近了一步。回顾四年的大学学习生活，最值得骄傲的事情不仅仅是在毕业之时收获了省级优秀毕业生这个荣誉，更为有意义的是在大二那年光荣地加入了中国共产党，从此成为了一名中共党员。

毕业之后，薛国防由一名市一中的学生成为了一名市一中的教师，当再次踏入一中校园的那一刻，他在想一定要多看多学多做，用勤奋努力工作来回报母校对自己的辛勤培养，成为一名合格的人民教师是献给教育过他的老师们最好的礼物。现在回想起来，当时的所思所想就是自己教育初心的萌芽吧！如今它破土而出，茁壮成长。

山重水复 柳暗花明又一村

“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”年轻的薛老师不缺少工作的热情和激情，回到母校工作，觉得自己熟悉那里的一切，工作一定是游刃有余的，然而，现实回馈给他的却是一张冷峻的面孔。看着老教师们管理的班级井井有条，成绩突出，而自己所带的班级一时半会却不见成效，在强烈的反差下，竟变得迷茫起来。





—根—于—心—

66

如果自己能注重过程，在自己的岗位上尽职尽责，做好分内的每一件事，也能取得优秀的成绩，成为别人羡慕的对象。面对困难，需要勇于挑战，顽强应对，这样才不会愧对自己内心深处最初的想法，才能把不忘初心、砥砺前行落实到行动上来，在山重水复疑无路之际，才能见到柳暗花明又一村的美景。

99

选择从事教育行业，这个决定是简单的，难的是选择之后面对困难时的坚持。虽然那时没有“不忘初心、牢记使命”这样的字眼在脑海中闪现，但是，凭着那份坚持，坚持反思教育理想是否明确，坚持追问工作方法是否得当，坚持潜心向有经验的教师请教学习，薛老师终于走出了事业的低迷期，进入了快速成长期。

风劲潮涌，自当扬帆破浪；任重道远，只需快马加鞭。2006年与2011年，薛国防老师先后两次获得山东省健康教育优质课二等奖；2011年4月被评为东营市教学能手；2015年在德育报主办、东营市一中协办的“争

创十佳班主任”活动中被评为“十佳班主任”；2017年11月份参加了教育部国培计划，并作为学员代表在结业典礼上发言。

在由一名年轻教师到一名合格人民教师的成长过程中，薛老师深深地体会到，不要只是羡慕别人的成绩或荣誉，他们所获得一切都是靠辛勤的付出和坚持不懈的积累。如果自己能注重过程，在自己的岗位上尽职尽责，做好分内的每一件事，也能取得优秀的成绩，成为别人羡慕的对象。面对困难，需要勇于挑战，顽强应对，这样才不会愧对自己内心深处最初的想法，才能把不忘初心、砥砺前行落实到行动上来，在山重水复疑无路之际，才能见到柳暗花明又一村的美景。

不忘初心 书写人生魅力

2019年是薛国防老师工作的第15个年头，对于他个人的教育生涯来说，不算长，也不算短。经验积攒了一点，成绩取得了一点，在这个时候，薛老师清醒地认识到，这个阶段应该是成长的又一个关键期。此时的更需要沉潜下来，认真思考怎样才能更好地教书育人，怎样才能更好地践行“不忘初心、牢记使命”的理念，怎样才能更好地发挥自己作为一名党员教师的先锋模范带头作用。

作为一名人民教师，育人应该是



“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”，常怀一颗爱心对待每一位学生，这是终身践行的教育理念。要关注每一个孩子，爱护每一个生命，育人为本、因材施教，让每个学生都能拥有健全的人格和独立的思想，努力把他们培养成为对社会有用的人。



永恒不变的初心。我们党从诞生之日起，就怀着一颗为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的初心，正是有了这颗初心，我们才赢得了亿万民心。教育何尝不是如此呢？教书育人，德育为先，以德施教，以德立身。薛老师在教学过程中体会到，他的职责不仅仅是要上好一门课，在日常教育中展现出高尚的师德师风，才是对学生最生动、最具体、最深远的教育。“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”，常怀一颗爱心对待每一位学生，这是终身践行的教育理念。要关注每一个孩子，爱护每一个生命，育人为本、因材施教，让每个学生都能拥有健全的人格和独立的思想，努力把他们培养成为对社会有用的人。

作为一名共产党员，在新时代的感召下，薛老师产生了一种前所未有的强烈的使命感和责任感。作为第三党支部副书记，对于党规党章、系列重要讲话等党性理论，他始终坚持提前学习、深入学习，理想信念坚定，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，能结合实际创造性的开展工作，实绩突出。协调组织了支部党员群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育等，圆满完成了党员发展、党费收缴、组织排查、“三会一课”、支部组织生活会、党建八项督查、党建特色品牌创建等系列党务工作，多次获得最让群众满意的党员等称号，2017年6月被评为东营市教育系统优秀共产党员，第三党支部于2018年被评为教育系统先进党组织。作为党员教师的薛老师要立足于本职工作，勇于担当自己的职责和使命，始终坚持高标准、严要求，始终牢记不忘初心、立德树人的教育使命。

习近平总书记在十九大报告中说，中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。叶圣陶先生说过，教师就是捧着一颗心来，不带半根草去的人。他能做的也许就是扎根一中沃土，不忘教育初心，勇担育人重任，这就是实现个人价值最好的途径，这就是奉献祖国最好的方式。





—根—于—心—

潜心钻研 追逐梦想

记市一中 2019 级英语组安丽华老师

66

“有安老师在的地方就会有教研。她非常爱思考。”办公室的同事这样评论她。的确，学生的一个问题，甚至是一堂小学语文课，都会引发她对教学方式的思考。

99

安丽华老师，2005年毕业于山东师范大学外国语学院，一级教师，高一英语教学组长。从教14年来，多次荣获“优秀青年教师”、“模范副班主任”、“最受学生欢迎的老师”、“十佳师德标兵”等荣誉称号；执教的优质课获东营市“一师一优课”二等奖。从教以来，教学成绩优秀，指导学生先后多人在“全国中学生英语能力竞赛”、“全国创新英语大赛”、“21世纪杯演讲比赛”中荣获一等奖。2019年高考中，所执教班级11班，陈子涵同学摘得东营市文科状元，同时英语140分以上学生数为年级最高。荣誉的背后是安丽华老师，无数个日夜，潜心钻研，努力拼搏的结果，也彰显了安老师对工作的付出，对教育事业的奉献。

十四年的教学生涯里，她一直积极思考，勇于探索，不断突破，追求创新，让自己的业务能力不断提升。任备课组长期间，她带领备课小组研究教材，研究学情，精心设计每一

堂课和每一份练习。在研究组内教学计划和教学思路时，她总是能结合学生凸显的集中问题和高考的考察方向和要求提出高屋建瓴的指导性意见。“有安老师在的地方就会有教研。她非常爱思考。”办公室的同事这样评论她。的确，学生的一个问题，甚至是一堂小学语文课，都会引发她对教学方式的思考。“教学不是经验的重复，而是不断总结，不断反思。时代在进步，每一届的学生也不同，我们的教学需要不断的创新。更何况，这个世界上永远没有最好，只有更好。”安丽华老师总是这样告诫自己。

14年的教学生涯，5000多个教学的日子，一轮又一轮的学生，同样的教材一遍又一遍，安丽华老师始终保持着这种警醒的态度，对自己的教学不断思考，不断创新，不断完善。在每届高三备考的研究中，她都会从命题角度、学生角度进行全面思考，寻找最科学、最有效的备考策略，两次参加高考研究说课比赛，均获得一等奖；在高考前100天为全校高三学生做的备考建议，获得学生的一致好评。

选择了教育，就意味着选择了奉献。教育路上的追梦者，不仅要有探索的勇气和决心，更要有奉献的精神。起早贪黑、披星戴月，见证的不仅仅是漫长的工作时间，还有为人师的责任感和爱心。从教以来，安丽华老师很少请假，更没有因为私事耽误过一节课。去年高考前夕，家人生病，需要每天去中心医院打针治疗。为不耽误工作，她都是在上完晚自习后才开车带家属去医院。打完针再返回家中时基本



选择了教育，就意味着选择了奉献。教育路上的追梦者，不仅要有探索的勇气和决心，更要有奉献的精神。起早贪黑、披星戴月，见证的不仅仅是漫长的工作时间，还有为人师的责任感和爱心。从教以来，安丽华老师很少请假，更没有因为私事耽误过一节课。



都已经是凌晨两点钟左右。然后，六点钟，她又要出发去学校盯早自习，开启自己忙碌的一天：备课、批改作业、找学生谈心、解决学生的疑难、编辑备考需要的习题和资料、剪辑每天播放的听力练习。那段时间，她是疲惫的，更是焦虑的，可是面对学生的问题时，她依然循循善诱，不厌其烦。她是班里的副班主任，可是对学生们来说，更像是姐姐或妈妈，关心他们的生活，照顾他们的情绪。她用自己的亲身经历为学生加油鼓劲，帮助他们减缓焦虑的情绪，树立迎战高考的信心。高考两天，





—根—于—心—

66

新的征程需要高瞻远瞩的目光，需要统筹全局的胸怀，需要精诚合作的团队精神，更需要的是责任感和奉献精神。面对挑战和考验，安老师说：“我们已经做好了准备。”我们相信，有像安老师这样的一大批追梦人行走在教育的路上，有探索的勇气，有拼搏的决心，有奉献的精神，必然会有灿烂的未来！

99

她陪伴了学生两天，每场考试，她微笑着送他们进入考场，告诉他们，他们是最棒的。她希望自己用陪伴带给学生一种心安，让学生在考场多一份从容，少一分慌乱。

安老师的儿子在作文中曾经这样描述自己的妈妈：我的妈妈总是很忙很忙，有早自习，有晚自习，中午也时常不回家。晚上在家的時候，还要一边辅导我作业一边批作业。安老师是副班主任，正班主任出差在外时，她尽心尽责，肩负起正班主任的责任和工作，班内学习、纪律、卫生全面抓。每天早到教室，检查学生的早读学习情况；课间操跟随在学生队伍后，指导学生队列，午休时穿梭在各个宿舍里检查卫生情况，晚饭后来到了教室里，督促学生尽快投入到学习状态，学生秩序稳定后，她才能回家吃饭。安老师是组内的骨干，除正常的教学任务外，还主动承担了教学组内许多的工作，工作多，投入的时间和精力自然多。本学期开始，安老师开始担任高一英语组的教学组长，肩上的担子更重，变得也更加忙碌了。面对新教材、新课标、新高考，安丽华老师带领整个高一团队开始了全新的探索。外出培训学习、认真研究教育形式和教育策略、精心打磨课堂教学模式、不断完善教学思路…

新的征程需要高瞻远瞩的目光，需要统筹全局的胸怀，需要精诚合作的团队精神，更需要的是责任感和奉献精神。面对挑战和考验，安老师说：“我们已经做好了准备。”我们相信，有像安老师这样的一大批追梦人行走在教育的路上，有探索的勇气，有拼搏的决心，有奉献的精神，必然会有灿烂的未来！

其身正，不令而行 其身不正，虽令不从

记 2018 级体育组孙广林老师

爱洒操场、情倾体育。孙广林是一位普通的体育教师，从教二十四年，他牢记人民教师“教书育人”的光荣使命，他一直非常的严格要求自己，兢兢业业地工作着。没有豪言壮语，没有惊人之举，只是在平凡的岗位上，倾注着全部心血，做着平凡的工作，多年来，他用自己的丹心换真情谱写着一名体育工作者平凡灿烂的人生。

一、加强学习，争做研究型教师

做为一名体育教师，他始终牢记“不会科研的教师不是好教师，没有科研的教学不是高质量的教学。”在努力做好教学、训练工作的同时，他能够把自己的精力用在继续学习上，以不断提高自己。作为体育教研组长，他积极参加学校的各项教研活动，不断丰富自己的专业知识。作为兼职市高中体育教研员，积极参加省、市级的各类教学、教研的组织活动。积极撰写教育教学论文，及时记录自己的教学所得，为今后的教学提供第一手材料。课堂教学是保证教学质量的关键。为此，他能够抓住每次外出的学习机会，博采众家之长。通过听公开课和专家报告，进行总结、反思、感悟，从中汲取精华，提高自己。课堂教学取得了骄人成绩。

二、规范自己，树立良好形象

体育工作是他人人生中驿站，也是体现他人人生价值的最佳平台。工作中他坚持依法执教，自觉遵守《教师法》等法规；他热爱那运动场上嬉戏的孩子，尊重学生的人格，平等、公平正确对待，不体罚或变相体罚学生。





—根—于—心—

66

始终坚守“健康第一”的教育思想，努力提高学生身体素质的同时，注重学生心理素质的健康发展；在工作中注重改进教学方法，提高教育教学水平；带领全组老师，相互帮助，维护学校荣誉；对自身的要求也不放松，树立体育教师的形象，规范衣着，普通话教学规范健康，举止文明有礼貌，严格要求，注重身教。对自己的要求力争达到最好。

99

始终坚守“健康第一”的教育思想，努力提高学生身体素质的同时，注重学生心理素质的健康发展；在工作中注重改进教学方法，提高教育教学水平；带领全组老师，相互帮助，维护学校荣誉；对自身的要求也不放松，树立体育教师的形象，规范衣着，普通话教学规范健康，举止文明有礼貌，严格要求，注重身教。对自己的要求力争达到最好。

三、默默耕耘，不畏艰辛，做奉献型教师

在进行课堂常规教学的同时，他还负责校田径队的训练。由于学生的特殊情况，要取得好成绩有着很多困难。针对这些实际情况，他对学生们进行了深入研究，借鉴当前较为主流和有效的训练方法和手段，自己根据本专业的技术特点创新了很多训练方法，取得了很好地效果，也得到校领导的肯定。记得那年为了带领学生参加市运动会，为了取得好成绩，他制定了好多套训练方案；为了不耽误运动员的训练，克服了好多困难坚守训练，没有向学校领导提出一点特殊要求；自工作以来，一直坚持暑寒假集训，从没有休息过一次完整的假期。也记得带领二十个孩子参加比赛时的酸、甜、苦、辣……辛苦的付出终于有了回报，他所带的这个团队取得了优异的成绩，在2019年东营市体育联赛田径比赛中，我校田径队垄断了半数金牌和铜牌和三分之一的银牌，以绝对的优势获得了团体总分第一名，为学校争了光。他的学生2017级李子硕在2019年全国田径传统学校冠军赛中，获得了女子跳高冠军，是

我校在全国比赛中第一次获得金牌，为此他也被评为优秀教练员。勤勤恳恳做事、踏踏实实做人是最重要的。作为一名基层体育工作者，他始终牢记自己的光荣使命：为了教育事业，他将无怨无悔，爱洒操场，倾情体育！

四、爱洒操场，增强学生体质，阳光体育，全民健身

每天一小时体育活动在我校搞的风风火火。每个学生都自觉的加入到大课间活动中来。增强体质的同时，培养作风、陶冶情操。寒来暑往，一天天、一月月、一年年，每天的大课间中，都可以看见他的身影。花开总有蜜蜂来。他的扎实、踏实和务实得到了领导和同志们的认可。他连续多年被学校评为优秀教师、师德标兵等称号。那种满足感使他更加努力探索，勤于实践。作为教研组长，他带领全组老师圆满完成体育教学外，重点强化体育特长生的训练工作，组织老师们分批分期的外出参加各类有影响力的业务培训。他带领各队教练员放弃了无数的节假日和寒暑假，全身心的投入到学生训练工作中，经过全体教练员的努力和付出，我校在2019年东营市体育联赛中夺得田径、男篮、女篮、游泳、武术的五项团体冠军。在2019年山东省组织的体育传统学校评选中，我校获得了五个项目的授牌，数目之多位列全省第一。教书育人是他人生的选择，做一名称职的教师，是他人生的目标，做一名优秀教师，是他一生的追求。



每天一小时体育活动在我校搞的风风火火。每个学生都自觉的加入到大课间活动中来。增强体质的同时，培养作风、陶冶情操。寒来暑往，一天天、一月月、一年年，每天的大课间中，都可以看见他的身影。花开总有蜜蜂来。他的扎实、踏实和务实得到了领导和同志们的认可。





—根—于—心—

质朴谦逊 笃定耕耘

记市一中 2018 级语文组谢鹏娟老师

66

熟识谢老师的人都不称她的名字或者“谢老师”，而是亲切地称她为“小谢”，李白诗云“蓬莱文章建安骨，中间小谢又清发”，谢老师虽没有谢朓之文采之风骨，却也自有其“清发”之真纯质朴，在我的记忆中，她一直扎着马尾辫，穿着平凡朴素。然而她的朴素外表下却始终有一颗谦逊的心。

99

在东营市一中这块年轻而蓬勃的热土上，有太多老师是怀揣着梦想与希望从祖国的四面八方汇聚到这里的，小谢老师就是其中的一位。小谢，莱芜人士，逐梦远方，飘到黄河入海口，黄河入了海，小谢却扎根在共和国这片最年轻的土地上，奉献着激扬的青春，挥洒下拼搏的汗水。我认识的人不少，但莱芜的仅此一人，我对莱芜人的好感，全来自小谢。20年前她离开自己的家乡，从此扎根在一中，成长在一中。20年来，时光的年轮在转，不变的却是她孜孜不倦，默默耕耘，质朴谦逊的身影。

熟识谢老师的人都不称她的名字或者“谢老师”，而是亲切地称她为“小谢”，李白诗云“蓬莱文章建安骨，中间小谢又清发”，谢老师虽没有谢朓之文采之风骨，却也自有其“清发”之真纯质朴，在我的记忆中，她一直扎着马尾辫，穿着平凡朴素。然而她的朴素外表下却始终有一颗谦逊的心。

小谢老师之小在于她的谦虚。她待人从没有大架子，从不端起来做人，她为人极其平和，对待我们年轻人，她的姿态总是很低，从不好为人师，向她请教问题，她总是认真地聆听并给予耐心地解答。我有一次在办公室用了“人浮于事”这个成语，小谢听到后，对我讲：“林林，你用的这个成语好像不是很对，用在这个句子里估计不合适，你最好再查一查。”经我一查，果真用错了。小谢在纠正我的错误时，没有直白地硬生生地讲，而是用了“好像”“估计”“最好”这样的话，她对年轻人的帮助总是春风化雨，润物无声的。

小谢老师之小还在于活得年轻，心态好，拥有一颗热爱学生的赤子之心。这也许就是其连续十几年带毕业班的秘密所在吧。熟识小谢老师的人都知道她是一名“老高三”。她工作20年，却有13年在带高三毕业班，我曾问她，带了这么多年的高三，不觉得累，不觉得烦吗？她说不累，也不烦。她戏称自己就是“铁打的营盘”，从她的营盘中流过的‘水’她自己都数不清了，但当我问起她的“兵”，她却又是如数家珍：

她说她忘不了自己带的第一届高三毕业班，那是一个慢班，个个都不是省油的灯，作为班主任，她要跟他们斗智斗勇。她被他们气哭过，却更被他们感动过。他们送给她的签满姓名与祝福的非常特别的结婚礼物，她珍藏至今，而且将直到永远。

她说她忘不了自己带的那帮藏族学生，那是四个远离家乡，远离父母的孩子，却都是那样懂事有礼貌，忘不了将他们请到

小谢老师之小在于她的谦虚。她待人从没有大架子，从不端起来做人，她为人极其平和，对待我们年轻人，她的姿态总是很低，从不好为人师，向她请教问题，她总是认真地聆听并给予耐心地解答。

小谢老师之小还在于活得年轻，心态好，拥有一颗热爱学生的赤子之心。这也许就是其连续十几年带毕业班的秘密所在吧。

家中做客时，他们送上的真诚谢意与祝福；他们是那样认真又刻苦，从他们中走出了她带的第一个“清华生”和“北大生”，他们四个是她今生的骄傲。

她说她忘不了小车同学送给她的毕业礼物，那是一个精美的本子，精美的不仅是漂亮的包装，更是其中小车请同学为她写下的每一页留言，小车写给她的每一句或真挚或幽默的话语，还有偷拍的她的照片。

她说她忘不了每到教师节、春节毕业的学生发给她的短信与祝福，每一条





—根—于—心—

66

小谢老师正是那湿地里不可或缺的碱蓬草，倔强的根系牢牢地扎根在土壤中，任经年累月的狂风吹过，任肆无忌惮的暴雨浇过，任南来北往的走兽踏过，她吸收七彩阳光中的紫色，每到收获的季节，就会变成一片片火红，那是火热的青春，那是燃烧的生命，她走过的地方，为树木、野菜、花果提供了舒适的温床，留下了五彩缤纷的畅想。

99

她都认真阅读，真诚回复，然后珍藏……

“将心比心，以心换心”，我知道所有的这些她“忘不了”的真情，都是她用自己的真心与奉献换来的！20年来，她潜心教学，刻苦钻研，不断提升自我教学水平，先后获得东营市教学能手、市优质课一等奖等诸多荣誉。

我曾经读过小谢老师写的两篇文章，一篇是《五月槐花香》，看到学校的槐花开，她想起了家乡的槐花，想起了那美味的槐花饼，想起了那做槐花饼的人。小谢的文笔细腻感人，用心读来，我从文中看到的是一颗小小的心，一颗热爱生活的心；另一篇是在微信上，小谢发了一个朋友圈，写的是自己年二十八回家过年时，见到了爆爆米花的二哥，当二哥因为是熟人而少收一元钱的时候，小谢说到：“还没有落着吃晚饭的二哥颤巍巍地先从鼓风机箱的钱盒里面找了七块给我，接着又从里面捏出了一张一块的给我，我的眼里瞬间盈满了泪！我慌忙挡回了二哥的手，本想把找的钱都给二哥的，可是我知道他是不会收的……”一个对故乡念念不忘的人，在我眼里就是一个善良的人，就是一个心思细腻的人，就是有着小小心有着种种小确幸的人。这样的人会是一个生活幸福的人。

小谢老师正是那湿地里不可或缺的碱蓬草，倔强的根系牢牢地扎根在土壤中，任经年累月的狂风吹过，任肆无忌惮的暴雨浇过，任南来北往的走兽踏过，她吸收七彩阳光中的紫色，每到收获的季节，就会变成一片片火红，那是火热的青春，那是燃烧的生命，她走过的地方，为树木、野菜、花果提供了舒适的温床，留下了五彩缤纷的畅想。

小谢不小，青春不老！

甘为孺子育英才 克勤尽力细心裁

记 2018 级物理组尹玉先老师

尹玉先，一位朴实无华、专心教学、心里装满学生的老师。她兢兢业业、默默无闻，把爱、专注与执着化作力、化作光、化作电，把满腔热情化作一路前行的能量。

传承师恩 不忘初心

选择教师，源于自己的启蒙老师，一位在乡村小学驻守几十年的老先生。尹老师每每谈起，都是满满的崇敬。做一个像先生一样的能沁人心灵的老师，是尹老师一直怀揣的梦想。

初入职业，纪荣滨老师是她的师傅，是她物理教学工作的领路人。她跟着师傅学上一节课，学命一套题，学到了教学方法，也学到了踏实严谨的工作态度。从初入教坛的懵懂，经过潜心学习，不断探索，尹老师逐渐完成了从量变到质变的飞跃。

尹老师已经成为东营市骨干教师，获得第五届“和谐杯”说课比赛一等奖，“十三五”课题一等奖，市优质课二等奖，多篇论文发表、获奖。曾多次获得“优秀教师”、“师带徒优秀教师”、“优秀女职工”、“最受学生欢迎的教师”、“模范班主任”、“高考功勋教师”、“学雷锋先进个人”、“师德标兵”等称号。她精心研究高考，曾经多次在校内做高考研究的汇报交流；在 2019 年高考二轮研讨会上，她做了《潜心研究 进行备考》的物理教学经验介绍，她参与了新教材配套练习册的编审工作。

如今的尹老师也早已做了师傅，对徒弟的日常教学工作，她认真指导；对徒弟每一次的汇报课、优质课，从课堂设计到例题选择，再到语言斟酌，她无不倾其所有。尹老师所带的徒弟赵书田、杨芳华已成长为业务骨干。





—根—于—心—

甘为铺路石 愿做领航人

尹老师认为，教师所取得的最大成就就是当好学生的铺路石，最高荣誉就是能引领学生不断超越自己。

尹老师在工作中注重细节，以高标准要求自己。多年来，她坚持备好每一节课，亲自制作每个课件，仔细斟酌每个知识点的呈现形式、每个题目的深度难度。她擅长物理问题分析的逻辑性和过程化，她擅长对题目进行变形、拓展和延伸。她的课堂授课原则是让每个孩子都有所收获，她努力的方向是如何抓住知识根源，如何促进物理思维能力发展，如何让暂时薄弱的孩子有提升，如何让能力强的孩子再升华。她的教学成绩优异，多次考试，年级物理最高分均出自她所教的班级。她也助力了很多学生升入理想的大学，2018届学生姚新宁、刘明达更是以东营市理科前两名的成绩被清华大学录取。

尹老师在一次经验交流中说，教无止境，学无止境，要想在名校当好老师，要想教出优秀的学生，要想教得了优秀的学生，必须不断提升自己、完善自己。尹老师平时认真学习各种教育教学理论，广泛阅读专业书籍，深入研究高考题，不断更新自己的知识结构，努力拓展理论视野。每当遇到有价值的问题，她都以锲而不舍的精神去钻研：查阅各类资料，跟同事们研讨，向其他学科的同事请教，向在高校深造的学生请教。她会与数学奥赛生讨论最佳算法，会同物理



尹老师认为，教师所取得的最大成就就是当好学生的铺路石，最高荣誉就是能引领学生不断超越自己。

尹老师常说，当老师是个良心活，想要自己的孩子遇到什么样的老师，自己就要成为什么样的老师，所上的每一节课都要当成给自己的孩子上，命制的每一套题都要当成给自己的孩子做。



奥赛生讨论最佳分析思路。学生们视野开阔了，讨论的氛围活起来了，尹老师比谁都高兴。

甘于奉献勤耕耘，蜡炬成灰泪始干

尹老师常说，当老师是个良心活，想要自己的孩子遇到什么样的老师，自己就要成为什么样的老师，所上的每一节课都要当成给自己的孩子上，命制的每一套题都要当成给自己的孩子做。在课上，她严谨、严厉，甚至偶尔还会被学生认为苛刻；在课下，她柔软细腻，始终以呵护自己孩子的心呵护着每一个



甘为孺子育英才，克勤尽力细心裁。这是为师者的心声，也是尹老师在为师之路上严格践守的虔诚信念。她用爱经营教育，用心关爱学生，以高度的责任感和积极的心态去感染和启迪着每一个学生。



学生。即使是孩子们已毕业多年，每每传来读硕、读博、娶妻生子的消息，也都会让她兴奋不已。

无论是做物理老师、备课组长、副班主任，还是兼职物理奥赛教练，尹老师都以高度的责任感来完成每一项工作，不允许因为自己的私事影响工作。她的qq空间中记录着一件让人看了心酸的事情。当时自己的孩子还小，她假期给奥赛生上课，课间接到电话，“妈妈，我发烧了，腿酸，自己倒水的力气都没有。”她作为母亲心疼地哭了。然而左手是亲情，右手是责任。学生的课不能耽误，擦干泪，找邻居帮忙看着孩子，自己上完课再回家。尹老师有颈椎病，犯病时脖子支撑不住脑袋，早上起床都需要家人扶起，胳膊举不过头的高度。但她躺在床上，上着热敷，也要备课；扭头要靠转动身体完成，板书只能写到黑板的下部，也会坚持上课；她坐在矮凳子上，仰着头，也不会耽误批卷进度。

做真人，行正事，严于律己，而后勤于生，这也是尹老师坚守的原则。想让学生严谨细致，自己必须先做到。让孩子们注重运算，她自己坚持笔算；让孩子注重解题规范，她的教案上对典型题都有完整的解题思路；想让孩子们解题时细心，自己在命题时也要做到零错误。这半年她担任物理组命题组长，每一套题她都以高考题的标准对待，从头至尾都精雕细琢。从选题、做题、排版、校对，既要统筹兼顾知识结构和难度，又要注意孩子们读题时的舒适程度。只要对孩子有收益，尹老师不计付出。

只要孩子有问题需要解决，尹老师随时候场。无论是约在餐前饭后还是周末，尹老师都能在办公室等候孩子。在假期，尹老师也会借用问卷、石墨文档统计了解孩子们的学习情况，会借助通话、微信、QQ为孩子们答疑。只要孩子有收获，尹老师觉得再麻烦也值。

甘为孺子育英才，克勤尽力细心裁。这是为师者的心声，也是尹老师在为师之路上严格践守的虔诚信念。她用爱经营教育，用心关爱学生，以高度的责任感和积极的心态去感染和启迪着每一个学生。





—根—于—心—

不忘教书育人初心 牢记立德树人使命

记 2017 级生物组王舒老师

王舒老师毕业于陕西师范大学生命科学学院，本科学历，2000 年参加工作以来，一直在东营市第一中学任教，多年担任生物组教研组长。2017 年 5 月晋升高级职称。

在从事教育工作的近 20 年中，她满怀热情，带着对教育事业的热忱与对学生的爱，全身心地投入到教书育人之中。先后荣获“东营市教学能手”，“山东省教学能手”，东营市高中生物“学科带头人”，“东营市高中生物教学教研评选工作专家”等荣誉称号。2015 年 9 月，被聘为东营市教科院高中生物兼职教研员。2019 年 5 月，入选第四期齐鲁名师建设工程。

作为一名教师，王舒老师始终把教书育人当作自己的第一要务，一心扑在教学教研工作上，取得了显著成绩，硕果累累：多次执教省市级公开课和优质课。在全国中文核心期刊《中学生物教学上》上发表多篇论文。参与研究一项市级规划课题和三项省级规划课题。参与编写济南出版社出版的《生物读本》和青岛出版社出版的《生物学·必

修1·分子与细胞》。2017年10月，撰写的论文并被评为东营市第二十六次社会科学优秀成果奖三等奖。

在课堂教学中，王舒老师注重以新课程改革为契机，深化课堂教学改革，大力推进素质教育，高效地完成了学校交给的各项教学管理任务。所教学生贾文佳和李婧被北京大学录取，多名学生被复旦大学、上海交大、浙江大学、南京大学等985名校录取。她的工作得到了学校领导和家长的支持、肯定，也得到了同事们的认可，多次被评为东营市一中“优秀教师”、“高考功勋教师”、“最受学生欢迎的老师”，2014年、2016年、2017年和2018年考核等级为“优秀”。

王舒老师在担任教研组长过程中，带领全组老师团结协作，扎实苦干，进行教研教改。积极开展“结对子、传帮带”活动，指导和帮助的青年教师张喜燕、王洪亮被评为“东营市教学能手”，王娟老师和杨兆敏获省实验优质课说课一等奖，姚继亮老师获市优质课一等奖。她所在的生物教研组多次被学校评为“红旗教研组”。

雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”不管取得怎样的成绩，王老师依旧深爱着她的学生，深爱着她的事业。这不是动人的誓言，这是一个普通教师发自肺腑的真情表达。



作为一名教师，王舒老师始终把教书育人当作自己的第一要务，一心扑在教学教研工作上，取得了显著成绩，硕果累累：多次执教省市级公开课和优质课。

雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”不管取得怎样的成绩，王老师依旧深爱着她的学生，深爱着她的事业。这不是动人的誓言，这是一个普通教师发自肺腑的真情表达。





—根—于—心—

三尺讲台展示人生风采 两尺教鞭演奏生命之歌

记 2017 级化学组杨同刚老师

杨同刚老师毕业于山东师范大学化学化工与材料科学学院，本科学历，2003 年参加工作。中学一级教师，担任教学组长，班主任。工作以来，他敬业爱岗，默默奉献，教书育人，为人师表。对待他自己热爱的教育事业尽职尽责。多次被评为“最让家长放心班主任”、“最受学生欢迎老师”、“优秀教师”“十佳师德标兵”“高考功勋教师”等荣誉称号，连续多年东营市市直单位年度考核优秀，获市政府嘉奖。

2014 年所教学生焦宇晓获当年东营市理科状元，被清华大学录取。所教学生廉欣然获全国化学奥赛一等奖。

2017 年所教学生姚园、燕宗煦分别被清华大学、北京大学录取。

他潜心学问、刻苦钻研、严谨治学、热爱学生，一丝不苟地履行着一名高中教师的职责。教科研方面，在省级以上刊物上发表论文多篇。2017 年获山东省说课比赛一等奖；获东营市说课比赛一等奖，市“一课一名师”活动中获一等奖。在全市化学教学教研工作中，多次进行过经验介绍，获全市老师们的好评。

他所负责的化学组风气正，干劲足。在他的带动下，

全组老师勇于探索课堂教学，精心研究考纲考题。为高考的备考打下了坚实的基础。多次被学校评为“优秀教学组”。

三尺讲台展示人生风采，两尺教鞭演奏生命之歌；

一块黑板，记录奋斗的足迹，半支粉笔满载无限的希望。

备课、上课、批改作业、师生交流……

这也许就是杨老师工作的全部。四季交替，岁月轮回，他时时恪守着自己的职责，兢兢业业，勤勤恳恳，不知疲倦。

近16年的教育教学工作，使他练就了一身化学教学的好身手，教学工作踏实，教学方法实用而独到，教学成绩出色。

课堂上，他激情飞扬，用辛勤的汗水播种着科学，播种着智慧，播种着力量，引领着莘莘学子在知识的海洋里畅游；课堂下，他爱心涌动，用谆谆的教诲为学生启迪着理想之门，点燃着信念之光，净化着心灵之窗，指引着渴求知识的学子在人生的道路上徜徉。

在默默的奉献中，他一直用自己正直、坦率、真诚、友爱的朴素人格去影响一届又一届的学生；用自己的一言一行去为学生行为示范，用自己对学生、对事业的爱心去带动学生修正不健全的人生观，帮助学生树立远大理想，培养他们的社会、家庭、集体的责任感。

66

课堂上，他激情飞扬，用辛勤的汗水播种着科学，播种着智慧，播种着力量，引领着莘莘学子在知识的海洋里畅游；课堂下，他爱心涌动，用谆谆的教诲为学生启迪着理想之门，点燃着信念之光，净化着心灵之窗，指引着渴求知识的学子在人生的道路上徜徉。

在默默的奉献中，他一直用自己正直、坦率、真诚、友爱的朴素人格去影响一届又一届的学生；用自己的一言一行去为学生行为示范，用自己对学生、对事业的爱心去带动学生修正不健全的人生观，帮助学生树立远大理想，培养他们的社会、家庭、集体的责任感。

99





—根—于—心—

功崇惟志 业广惟勤

记 2017 级政治组苑忠国老师

06

作为政治组的负责人，苑老师用“精研、扎实”来带动每一位老师，用自己的认真来督促每一位老师，用无私分享来团结每一位老师。苑老师让政治组感受到的是真诚。

99

苑忠国，毕业于山东师范大学，本科学历，2003年参加工作以来，一直在东营市第一中学任教，高级教师，工作中担任任课教师、班主任、教学组长、教研组长等。参加工作以来，他爱岗敬业，为人师表，学生唐琦、高凯歌、杜昕彤、赵立萍等多名学生考入北大清华人大浙大南大等名校，桃李芬芳覆盖全国各地。

工作 16 年以来，苑老师兢兢业业、勤勤恳恳，认真备课，严格要求自己。作为政治组的负责人，苑老师用“精研、扎实”来带动每一位老师，用自己的认真来督促每一位老师，用无私分享来团结每一位老师。苑老师让政治组感受到的是真诚。每当学校、市里公开课，苑老师都是无私帮助，都会积极参与研课、磨课，让老师们感觉到满满的关心。在苑老师的带动下，组内风清气正，和谐、团结、向上、向善已经成为了共同的价值观。苑老师自己也收获颇多：山东省远程教育培训优秀指导教师，山东省中小学幼儿园教学指导委员会委员，东营市教学能手，东营市德育优质课一等奖，全国和谐德育先进实验教



“功崇惟志，业广惟勤，我们时刻需要准备再出发”，苑老师如是说。漫漫长路，不忘初心，我们都会继续研究教育规律，做好一名合格的思政老师，做好一名合格的班主任，引导学生树立社会主义核心价值观，做到课上课下一致、网上网下一致，用表里如一、知行合一的嘉言懿行传递正能量，让真善美的种子在学生心中生根发芽。



师，全国和谐德育研究优秀成果一等奖，多篇论文在国家级刊物发表。

作为班主任，他认真对待每一个学生，用心呵护每一名学生，从不放弃任何一位学生。“师者，不仅传道授业解惑，更应该传达社会的公平正义，传导做人做事的原则，这是我们老师的责任和义务，更是我们政治老师的要义”。苑老师是这样说的，也是这样干的。每一级学生自己接收到的不仅仅是老苑带来的深入浅出的知识讲解和生活的领悟，更多的是对于社会的看待和人生的引领。老苑做事有原则，不但对自己有原则，更是传导给学生们做事要有原则，“无论男生、女生，无论农村学生还是城市学生，来到我的班级，就是我的学生，他们对我来说，是一样的孩子”，这就是老苑最起码的教师原则，公平正义在老苑的课堂和班级，贯彻的淋漓尽致，很多学生第一次体悟到了社会的公平和正义，知道了什么叫尊重。

“功崇惟志，业广惟勤，我们时刻需要准备再出发”，苑老师如是说。漫漫长路，不忘初心，我们都会继续研究教育规律，做好一名合格的思政老师，做好一名合格的班主任，引导学生树立社会主义核心价值观，做到课上课下一致、网上网下一致，用表里如一、知行合一的嘉言懿行传递正能量，让真善美的种子在学生心中生根发芽。



貳

快

于

心

我是 人生设计师（一）

主持人 2017 级语文组 郭树卫

主持人语

每个人都在现实和理想的碰撞中找寻属于自己的生命之路，在这路途中会有跌撞会有碰壁、会流汗也会流泪、甚至会流血，也有灰心想放弃，但是也会有收获后的满足欢笑，历经风雨之后的神采飞扬和目标实现后的放松与喜悦……

我们希望借助规划课程能为孩子做些什么，让孩子在经历挫折时还不放弃希望，在面对选择时能够多几分从容和安然；我们希望在孩子们心中种下爱和智慧的种子、为孩子们的梦想插上腾飞的翅膀，让孩子飞得更高，走得更远，步伐更稳健，信仰更笃定，去历经生命中更多的风景。

尽管我们有不足和局限，但作为一个长者和老师，我们愿意给孩子一个宽广的胸怀，理解、包容和接纳每一个生命；我们愿意成为一束光，温暖着每一颗心灵，陪伴其走好当下的路。



—快—于—心—

守望心灵

多面人

谨以此文献给 16 岁的自己

文 / 逯凯欣 2018 级 6 班

或许从一出生开始，我注定会成为一个多方面的自己。16 年以来，我逐渐适应不同身份的自己，并乐在其中。或许这就是生活，市井中的人们来得来，去得去，有的独上高楼，看晓风残月；有的凄凄切切看满地落花。

谁让我们身处的地方叫时光。

胖子的觉悟

我是一个从幼儿园到小学，从小学到初中，从初中到高中，一个不折不扣的胖子。

幼儿园时，老师亲昵的叫我“胖琪”，虽然当时的我并不喜欢这个昵称，毕业时我还是抱着那个老师，哭的死去活来。初中的时候，闺蜜叫我“胖胖”，嗯……是亲切的感觉。

我承认，我是个胖子，我承认，我从来没想过减肥，我对吃似乎有一种天然的迷恋，就连玩游戏，都是有关做饭的，我喜欢看美食的制作过程，那是一种享受。

小时候被无数人嘲讽过，渐渐的，心里也就释然了，导致别人由衷的赞美我时，我却一脸无措。

或许从一出生开始，我注定会成为一个多方面的自己。16年以来，我逐渐适应不同身份的自己，并乐在其中。或许这就是生活，市井中的人们来得来，去得去，有的独上高楼，看晓风残月；有的凄凄切切看满地落花。

谁让我们身处的地方叫时光。

四只眼的烦恼

初中时，因喜欢在被窝里看书，我戴上了眼镜。

戴眼镜对我的生活影响不大，只有当从很冷的地方进屋时或吃热面条时，我感觉整个世界都陪着我醉眼朦胧。

“四只眼”不是书呆子，也没有任何讽刺意味，只是一个比较形象的比喻。摘下眼镜后你就会觉得欲化登仙，与整个世界都远离了。

自然卷的光环

天然的自然卷加重了我的与众不同，在顺滑的马尾面前，我显得格格不入。

从“棉花糖”到“爆炸头”，我欣然接受了所有因自然卷带来的外号，或好或坏。简单来说，我以自然卷为傲。每一根头发都卷到极致，可塑性极强。

校规中说，不能在校园里奇装异发，我却昂着头心安理得地穿梭在回廊中。天生的卷发略待发棕，让我想“异发”也“异”不起来。

我欣赏卷发的自己，喜欢与众不同的自己。

追星与钢琴

随着TFBOYS走向世界，我终于敢大声的向周围宣称“我是四叶草（TFBOYS粉丝团的名称）！”我一直把他们视为我的偶像，成绩好，有礼貌，就连父母也接受我专项，并经常用它们来激励我自己。

钢琴可以算是我16年来以来的事业，从电子琴到钢琴，我对钢琴的热度有增无减，也是让我骄傲的地方。

胖子，戴眼镜，卷发，追星，爱钢琴，我似乎将集齐了人类的“极端”，并将继续充实地生活下去，多面的自己让我爱的无法自拔……





—快—于—心—

说说“我”

文 / 王颖慧 2018级 35班

66

在未开生涯规划课之前，我也许并不了解自己，但自从开设了这门课之后，我开始逐渐意识到了了解自己有多么重要，可以对未来产生多大的影响。有句歌词是“我是我，不一样的烟火”，我想我也许是其中独特的一朵“烟火”。

99

在未开生涯规划课之前，我也许并不了解自己，但自从开设了这门课之后，我开始逐渐意识到了了解自己有多么重要，可以对未来产生多大的影响。有句歌词是“我是我，不一样的烟火”，我想我也许是其中独特的一朵“烟火”。

从小我的性格便有点内向，爱读书，喜欢沉浸在别人不知道的世界里，在大半个学期中，我多半沉默寡言，不爱说话，但每当生涯规划课那一节开启，我开始发现，不一样的兴趣和爱好。我意识到，也许内向是我为自己烙上了一个标签，生活可以有许许多多样子。

66

我认为一个坚定的目标可以改变许多，我从未制定过一个坚定的目标，在明确自我的过程中，我喜欢上了所学的科目，并且心中已经有了明确的理想。

现在的我是一个时而内向，时而外向，对生活充满激情的人，心中早已有了方向，不再彷徨迷惘。不管未来如何，我要一步一个脚印的走下去，告诉自己“我可以”。迎接明天，拥抱这个时而困难重重时而辉煌灿烂的今天。

99

现在我慢慢尝试着与人交往，虽然每天仍然会被自己偶然的情绪所困扰，但是我逐渐发现，我喜欢上了与别人沟通，也逐渐喜欢开朗果敢的性格。

关于兴趣，我的优点是对待事物认真，因此，对待我自己的兴趣可以做到极致，但也有不好的一面，易造成死板、拘谨的局面。通过对自己的认识，我开始特意改变自己的缺点，让自己能够接纳一个更好的自己，每个人都有别人知晓的一面，但也存在自己同别人都不知道的一面。我相信人的潜力是可以发挥到极致的。

对于自己的个性特点，其实是与性格密切相关的，我终于知道自己的个性是独特无可比拟的。但在集体生活中，需要磨砺自己的棱角，使自己做到与他人亲密而友好的相处。我有些孤僻。不喜爱与他人交往，但在一步一步认识自己的过程中，我开始愿意与他人敞开心扉，倾诉自我，放松自我。

我认为一个坚定的目标可以改变许多，我从未制定过一个坚定的目标，在明确自我的过程中，我喜欢上了所学的科目，并且心中已经有了明确的理想。

现在的我是一个时而内向，时而外向，对生活充满激情的人，心中早已有了方向，不再彷徨迷惘。不管未来如何，我要一步一个脚印的走下去，告诉自己“我可以”。迎接明天，拥抱这个时而困难重重时而辉煌灿烂的今天。





—快—于—心—

遇见更好的自己

文 / 李凤鑫 2018 级 21 班

我从小就被家里的亲戚朋友，父母长辈贴上了“懂事”，“文静”，“听话”，“稳重”的标签，在很长的一段日子里，我也确实觉得自己是这样的，直到我的年龄逐渐增大……，父母长辈们看人的确很准，但我也并不完全是那样的。

我是一个含蓄的人，不善于表达自己的感情，或者说，不善于向别人倾诉。回想起来，时至今日，我从未向父母亲口说过一句“我爱你”，或任何一句其他表达自己感情的句子。他们会明白的，我常常这样想。的确，他们明白，懂得我对他们的感情，但也有人不会懂吧！步入高中，从前要好的朋友都被分到了别的班里，不能经常见面，在新的班级里遇见了性格合得来的同学，十分想和他们交朋友，说一句“我们能一起玩吗？”这句话在小学时代可以轻松说出口的话，如今却万分沉重。

我是一个乐观的人，和别人相处时从来都很



我的性格中也有自卑的成分，不相信自己，过于重视别人对自己的意见或看法，或者是为了去给别人留下一个好印象，去做一些自己根本不想做的事情。但随着时间的推移，我逐渐认识到自己根本不需要那样做，做好自己才是最重要的。因为你费尽心思的去博得别人的好印象，人家可能根本就不会在意，也不会理解你的努力和付出，所以在今后的日子里，要懂得拒绝别人。



随和。任何时候，只要有烦心事，好好吃一顿或睡上一觉就解决了。或者是在一个人独处时，自己熬心灵鸡汤喝，来开导自己。

我的性格中也有自卑的成分，不相信自己，过于重视别人对自己的意见或看法，或者是为了去给别人留下一个好印象，去做一些自己根本不想做的事情。但随着时间的推移，我逐渐认识到自己根本不需要那样做，做好自己才是最重要的。因为你费尽心思的去博得别人的好印象，人家可能根本就不会在意，也不会理解你的努力和付出，所以在今后的日子里，要懂得拒绝别人。

综合以上种种，我认为自己是一个心思细腻的人，文静、传统、乐观、善良，但是还需要不断的改进，让自己更自信一点，勇于表达自己，活出“真我”。

我平时的爱好也比较大众，大多是读书，听音乐之类比较安静的活动。这在一定程度上也反映了我的性格特点，我想在今后能多培养一些其他的爱好，扩大自己的交际面，在未来遇见更好的自己。





—快—于—心—

我是谁

文 / 赵美佳 2018级6班

通过2018下半学年中所开设的生涯规划课。我学到了许多知识。对自己的性格爱好等方面有了较为具体全面且真实的评价。了解到了自己在社会生活中的优势和不足。以便于在日后的学习生活中取长补短。

我是一个相对内向的人，比较试探和攻击。我在日常生活中更多处于观察者或倾听者这类形象。在平时，我也常常为身边的朋友做一些心理疏导的工作，喜欢用言语表扬他人去鼓励他们，用行动去实现理想，以自己微薄的力量去帮助别人成长和进步。

在生活中，我具有一定程度的好奇心，展现



我在日常生活中更多处于观察者或倾听者这类形象。在平时，我也常常为身边的朋友做一些心理疏导的工作，喜欢用言语表扬他人去鼓励他们，用行动去实现理想，以自己微薄的力量去帮助别人成长和进步。

在生涯规划课老师的建议下，我渐渐学会了怎样工作，而不是只注意一味寻求理想的反应；学会发展更为坚强的意志，我愿意说“不”，学会了用自己的准则分清事实和逻辑……



出丰富的想象力，专注于自己的兴趣，在一般的团队合作中，常常担负开发创意的启导者这类角色。我具有了解及发展他人潜能的企图。我比较珍重感情，不轻易不喜欢轻易而举的分别。

在工作生活中，我比较倾向于安静且氛围比较轻松的工作环境，希望环境中提供灵活有弹性的工作程序，有独自进行思考的时间和空间。我的适应能力较强，行事会具弹性且承受力强。但我行动有较强的原则性，若自己的价值观受到威胁，会比较果断对其进行处理。我也有一定的缺点，我会因为希望自己的行为令多数人满意而不断修正自己的计划；因为自己的完美倾向而延误任务的完成；思考会多于行动等等……我会在出行之前列举abcd等无数个方案，所以我时常感到疲惫和厌倦。

在生涯规划课老师的建议下，我渐渐学会了怎样工作，而不是只注意一味寻求理想的反应；学会发展更为坚强的意志，我愿意说“不”，学会了用自己的准则分清事实和逻辑……





—快—于—心—

为理想而奔跑

文 / 李思琦 2018级6班

通过本学期学校开设的生涯规划课，我对自己有了更加全面的了解与全新的认识。通过生涯规划课的学习，我认识到我是一个充满热忱，活力充沛，聪明的富有想象力的人。我几乎能达成所有的兴趣的事。对难题，很快就有对策，并且能够对有困难的人施以援手，常常为达到目的而找出自己的为之的理由。我喜欢根据自己的价值观和准则，探索创造性发展的各种可能性和前景。为了获得最佳结果，冷静理智的分析，考虑相关的事实资料和各种细节。

我喜欢与想象力丰富，致力于人们未来发展的人共事，倾向于允许表现交际能力和智力才能的工作环境，爱好参与的氛围，喜欢与不同的人分享不同的观点。我喜欢提供变化和具有挑战性的环境，鼓励提出观点和想法的环境，喜欢有弹性，自由度大，少限制的环境以及气氛愉悦和随意的环境。

在学习方面。我是一个积极主动型、经验型、想象型的学生，我会对学习的内容感兴趣，不管他们是否有实际应用性。对于我感兴趣的内容会花额外的时间去思考，我喜欢去尝试富有挑战性的难题，喜欢一个人独立

66

我所适合的工作大多会有一些的领导性，例如企业高管、公司的金融顾问、大学教师、投资顾问、银行管理、风险投资等。

通过一学期生涯规划课的学习，我认识了全新的自我，并对自己未来的人生有了大致的目标与方向，我要继续向着自己的目标努力。

99

思考，只有在花了大量时间，还是未解出时，我才会去向他人询问。

在生活中我比较喜欢领导他人，充当领导者的角色。我在精神上有极强的哲理性。善于言辩，充满活力，有感染力，能够影响他人的价值观，并鼓舞其激情，会帮助他人成长和进步，具有煽动性。会采取富有活力和热情的领导方式，喜欢进行首创性的管理，经常会作为重要事件的发言人，在工作中提倡和支持人们的自主性，关注如何激励他人，如何鼓励他人付诸于行动。

我的性格也存在着一些潜在的缺点，例如在没完成已经提出的计划前又转移到新的想法和计划上，忽视相关的细节和事实资料，过分扩展尝试做的事情太多，以寻求可能的结果而拖延自己的工作等等。

我所适合的工作大多会有一些的领导性，例如企业高管、公司的金融顾问、大学教师、投资顾问、银行管理、风险投资等。

通过一学期生涯规划课的学习，我认识了全新的自我，并对自己未来的人生有了大致的目标与方向，我要继续向着自己的目标努力。





—快—于—心—

不一样的我

文 / 陈文硕 2018 级 6 班

经过本学期的生涯规划课，自我感觉受益颇多，不仅仅是生活上，还包括做人、三观这一方面。

首先，性格。我是一个性格外向活泼的学生，学习生涯规划课使得我的性格越来越明了，因为是一个比较外向的人，所以较友好的。其实，每个性格的人都有缺点，世上没有十全十美的人，当然我也一样，尽管不喜欢与某些同学融洽不来，但要控制住自己，不与他人吵，保持良好的心态，树立坚定的信心，培养良好的自制，做学习上的自律者。

再者，兴趣。都说兴趣是最好的老师，亲身实践无疑正确，因为喜欢美剧，所以

英语口语发音比较溜，又因为发音比较溜，所以这又给择业带来了不少好的提供。理想说大不大，因为是说出来的，所以要比实行简单，说小也不小，理想理想有理才有想，高中选三科是为了大学选专业，都是为了以后就业提供出口。好比我梦想做一名外交官，梦想就是要长远的，所以大学想学小语种的翻译这一行，像汪洋、华春莹此类国家首席外交官肯定付出了千万倍的努力，所以这就教育我们把理想化小，把小换成现实，骐骥一跃不能十步，弩马十驾功在不舍。就是荀子所提到的一样，道理就是那样坚硬，等待着你去磨平磨掉棱角，露出光滑的那面而来。

次之，个性特点比较直爽，当然遇到不和的我会保持沉默本色。故木受绳则直，金就砺则利，硬件不同，软件后天一定努力，坚持便会取得良好的成效。

人都是独一无二的，个性特点也是独一无二的，因为是一个开朗的人，所以对成绩并没有多大的重视，但自打上了生涯规划课后，我开始为前面的偷懒不动做计划。

最后，高一快结束的我与新入学时的我形成对比，自我约束能力有了大大的提高，感谢自己，感谢老师。



人都是独一无二的，个性特点也是独一无二的，因为是一个开朗的人，所以对成绩并没有多大的重视，但自打上了生涯规划课后，我开始为前面的偷懒不动做计划。

最后，高一快结束的我与新入学时的我形成对比自我约束能力，有了大大的提高，感谢自己，感谢老师。





—快—于—心—

认识我自己

文 / 张芝嘉琪 2018 级 6 班

岁月如梭，时光荏苒。我早已脱去曾经的天真和稚嫩，成为一名成熟稳重的高中生。随着时间推移，自身的兴趣、性格等方面也渐渐成形。

曾经，我认为我很了解自己。可渐渐地我发现我认识的和他们不一样。很多我认为不适合我的词都被朋友用在我身上。我感到迷惘：我真的了解自己吗？通过高中开设的生涯规划课，我渐渐的深入了解自己，内心的迷惘也渐渐消失了。

第一，我是一名现实主义者，具有冒险精神，反应灵敏，任何有技巧性要求的事我都游刃有余。我的个性特点为忠诚，并略微内向。我不太适应热闹场合。并有怯场心理，但我还是一个忠诚的追随者，朋友们都不怕我会背叛他们。

第二，我喜欢游戏。在游戏团队中，我

66

通过生涯规划课，我也较为全面的认识自己，并有了自己的梦想和目标。梦在前方，路在脚下。我会通过自己的努力一步一步实现梦想。前进的路上不知有多少艰难困苦，我不会放弃，只会奋力向前，在挫折和困难中更深入的了解自己，完善自己。

99

并不喜欢担任领导，而是喜欢在团队中担任协调者的角色。用我的忠诚去带动其他人的合作意识；当发生矛盾时，我会尽量用温和的方式去劝解，而不会去批评他人。我也很喜欢音乐，没事儿的时候我总会听几首歌沉浸在音乐的世界里，让我的身心都跟随音乐的步伐，感受着音乐带来的灵魂颤动。

第三，我的性格较为现实，喜欢从实用的角度考虑对自己和他人真正重要的事物。在处理一件事时，我会从人际关系等很多方面考虑，尽量不对他人造成不便。我喜欢和合作的、安静的、讲礼貌的人在一起，喜欢追求实际效果的环境。

最后，我也发现了我的很多缺点。我非常信任别人，不愿意持怀疑的态度，我会为避免冲突而不去批评别人；我只关注眼前的损失，并不从长远的角度看；我会过度的自我批评，而没有发现自身优点。

通过生涯规划课，我也较为全面的认识自己，并有了自己的梦想和目标。梦在前方，路在脚下。我会通过自己的努力一步一步实现梦想。前进的路上不知有多少艰难困苦，我不会放弃，只会奋力向前，在挫折和困难中更深入的了解自己，完善自己。





—快—于—心—

认识自己

文 / 邱宇晨 2018 级 6 班

从生涯规划课中，我对自己的性格特点等方面，有了较为系统的认识。

个性特点：性情有些内向，话有些少，独立性较强，自理能力较差，思维方式较为抽象，喜欢理想生活，做事方式不稳定，有时制定计划，有时随机应变，好奇心较强，喜欢新奇事物，但防备意识强，思维活跃缜密，交友能力差。

性格：较为孤僻，且不合群。同时情绪有时不稳定，时好时坏。

兴趣：对运动兴趣比较一般，出门活动较少，喜爱宅在家中，对动漫、游戏、书籍有极大兴趣，



从生涯规划课中，我对自己的性格特点等方面，有了较为系统的认识。

生涯规划课着实让我受益良多，它使我自己有了更全面的认识，为我的学习提供了很大的帮助。



读书范围广泛（除武侠、玄幻小说），喜爱动作悬疑，科幻电影，对科学有极大兴趣。

另：自制能力较差，注意力不易集中，交友少。对服装无要求，但喜爱美食，不喜欢锻炼，不喜欢动脑子，比较公正，讲原则，说话时比较克制，喜好地理历史，对政治兴趣小，喜欢安静，喜欢幻想，比较懒，比较安分，和朋友在一起时，脾气较好，话多，和不熟的人在一起，阴郁。喜欢一个人走路，喜欢事物都井井有条。做事不能坚持。饮食习惯，作息习惯不是很健康，做事风格雷厉风行，喜爱自然、动物，热爱旅行。

生涯规划课着实让我受益良多，它使我自己有了更全面的认识，为我的学习提供了很大的帮助。





—快—于—心—

说说我自己

文 / 孙义涵 2018级21班

通过倾听本学期学校开展的生涯规划课，我更加全面，客观的认识了自己，接下来我将从个性特点、兴趣和性格三个方面谈谈对自己的认识。

一、个性特点：

我个性独立，做什么事都喜欢自己完成，并且不善于表现自己。通过生涯规划课中关于职业选择的一课，我明白了个人是不能脱离集体的，所以我面临困境时，要学会向他人求助，要善于合理的表现自己，让他能更好的了解自己，要树立主人翁精神，积极为集体增光添彩。

二、兴趣：

我兴趣爱好广泛，这其中既有高雅兴趣，又有低俗兴趣。比如，我爱好踢球、书法，放大周时，在学习之余我经常会和伙伴们在广场踢球，这项运动既愉悦了身心，又培养了团结互助的精神，我从中的获益是莫大的，所以说要培养和发展高



记得有一次生涯规划课，老师根据我们的性格特点和喜好，划分了不同类型的小岛，岛上的人们互相帮助，安居乐业，幸福的生活着。通过这一课，我明白一定要改变自己，改变自己的性格，尊重同学，善于帮助同学，和同学搞好关系，做一个有耐心的人。这对我的学习也未尝不是巨大的帮助啊！



雅情趣；但我也有不好的习惯，我喜欢打电子游戏和玩QQ，我也经常因此浪费大量时间，这是得不偿失的。通过生涯规划课的学习，我要提高辨别是非的能力，自觉抵制不良诱惑，学会统筹规划好时间，未来的人生才会更加美好。

三、性格：

我性格特别开朗，平时大大咧咧的，比较易怒，性子急，没耐心。我经常取笑同学，与同学发生口角和矛盾，因此我的人缘不好，人际关系差，这样的性格十分不利于我未来的发展。记得有一次生涯规划课，老师根据我们的性格特点和喜好，划分了不同类型的小岛，岛上的人们互相帮助，安居乐业，幸福的生活着。通过这一课，我明白一定要改变自己，改变自己的性格，尊重同学，善于帮助同学，和同学搞好关系，做一个有耐心的人。这对我的学习也未尝不是巨大的帮助啊！

学期伊始，我也曾错误的认为生涯规划课是毫无用处的。但通过这一学期的学习，我受益匪浅，全面客观的认识了自己。感谢生涯规划课！感谢心理老师的辅导！





会



其



“共和国勋章” 获得者黄旭华

主持人 2016 级语文组 赵林林

主持人语

花白的头发、和蔼的笑容、温和的言语……93 岁的中国工程院院士黄旭华外表看起来朴实无华。

作为第一代攻击型核潜艇和战略导弹核潜艇总设计师，黄旭华仿佛将“惊涛骇浪”的功勋“深潜”在了人生的大海之中。

我们能享受和平与安稳，正是有像黄老这样的“赫赫无名”的奉献者，他们在祖国贫弱的年代，创造出了荫护万代的财富，用自己的坚挺的脊梁，给了整个民族以力量！

“在惊涛骇浪的孤岛，他埋下头，甘心做沉默的砥柱；在一穷二白的年代，他挺起胸，成为国家最大的财富。他的人生，正如深海中的潜艇，无声，但有无穷的力量。”让我们向黄旭华，以及所有为祖国默默奉献的大国脊梁致敬！



—会—其—心—

○ 伴你成长

终生报国不言悔

花白的头发、和蔼的笑容、温和的言语……93 岁的中国工程院院士黄旭华，外表看起来朴实无华。

作为第一代攻击型核潜艇和战略导弹核潜艇总设计师，黄旭华仿佛将“惊涛骇浪”的功勋“深潜”在了人生的大海之中。

隐“功”埋名三十年

“从一开始参与研制核潜艇，我就知道这将是一辈子的事业。”黄旭华说。

1926 年，黄旭华出生在广东汕尾。上小学时，正值抗战时期，家乡饱受日本飞机的轰炸。海边少年就此立下报国之愿。

高中毕业后，黄旭华同时收到中央大学航空系和上海交通大学造船系录取通知。在海边长大的黄旭华选择了造船。

新中国成立初期，掌握核垄断地位的超级大国不断施加核威慑。

上世纪 50 年代后期，中央决定组织力量自主研发核潜艇。黄旭华有幸成为这一研制团队人员之一。

执行任务前，黄旭华于 1957 年元旦回到阔别许久的老家。63 岁的母亲再三嘱咐道：“工作稳定了，要常回家看看。”

但是，此后 30 年时间，他的家人都不知道他在做什么，父亲直到去世也未能再见他一面。

1986年底，两鬓斑白的黄旭华再次回到广东老家，见到93岁的老母。他眼含泪花说：“人们常说忠孝不能双全，我说对国家的忠，就是对父母最大的孝。”

直到1987年，母亲收到他寄来的一本《文汇月刊》，看到报告文学《赫赫而无名的人生》里有“他的爱人李世英”等字眼，黄旭华的9个兄弟姐妹及家人才了解他的工作性质。

与对家人隐姓埋名相比，黄旭华的爱人李世英承担了更大压力。忙时，黄旭华一年中有10个月不在家。结婚8年后结束两地分居，李世英才知道丈夫是做什么的。

“他生活简单随性，出去理发都嫌麻烦。后来，我买了理发工具学会理发，给他剪了几十年。”李世英说。

攻坚克难铸重器

核潜艇，是集海底核电站、海底导弹发射场和海底城市于一体的尖端工程。

“当时，我们只搞过几年苏式仿制潜艇，核潜艇和潜艇有着根本区别，核潜艇什么模样，大家都没见过，对内部结构更是一无所知。”黄旭华回忆说。

在开始探索核潜艇艇体线型方案时，黄旭华碰到的第一个难题就是艇型。最终他选择了最先进、也是难度最大的水滴线型艇体。



作为第一代攻击型核潜艇和战略导弹核潜艇总设计师，黄旭华仿佛将“惊涛骇浪”的功勋“深潜”在了人生的大海之中。



美国为建造同类型核潜艇，先是建了一艘常规动力水滴型潜艇，后把核动力装到水滴型潜艇上。

黄旭华通过大量的水池拖曳和风洞试验，取得了丰富的试验数据，为论证艇体方案的可行性奠定了坚实基础。“计算数据，当时还没有手摇计算机，我们初期只能依靠算盘。每一组数字由两组人计算，答案相同才能通过。常常为了一个数据会日夜不停地计算。”黄旭华回忆说。

核潜艇技术复杂，配套系统和设备





—会—其—心—

66

用最“土”的办法来解决最尖端的技术问题，是黄旭华和他的团队克难攻坚的法宝。

在核潜艇极限深潜试验中，黄旭华亲自上艇参与试验，成为当时世界上核潜艇总设计师亲自下水做深潜试验的第一人。

99

成千上万。为了在艇内合理布置数以万计的设备、仪表、附件，黄旭华不断调整、修改、完善，让艇内100多公里长的电缆、管道各就其位，为缩短建造工期打下坚实基础。

用最“土”的办法来解决最尖端的技术问题，是黄旭华和他的团队克难攻坚的法宝。

除了用算盘计算数据，他们还采取

用秤称重的方法：要求所有上艇设备都要过秤，安装中的边角余料也要一一过秤。几年的建造过程，天天如此，使核潜艇下水后的数值和设计值几乎吻合……

正是这种精神，激励黄旭华团队一步到位，将核动力和水滴艇体相结合，研制出我国水滴型核动力潜艇。

克己奉献乐其中

核潜艇战斗力的关键在于极限深潜。然而，极限深潜试验的风险性非常高。美国曾有一艘核潜艇在深潜试验中沉没，这场灾难悲剧被写进了人类历史。

在核潜艇极限深潜试验中，黄旭华亲自上艇参与试验，成为当时世界上核潜艇总设计师亲自下水做深潜试验的第一人。

“所有的设备材料没有一个是进口的，都是我们自己造的。开展极限深潜试验，并没有绝对的安全保证。我总担心还有哪些疏忽的地方。为了稳定大家情绪，我决定和大家一起深潜。”黄旭华说。

核潜艇载着黄旭华和100多名参试人员，一米一米地下潜。

“在极限深度，一块扑克牌大小的钢板承受的压力是一吨多，100多米的艇体，任何一块钢板不合格、一条焊缝有问题、一个阀门封闭不足，都可能导致艇毁人亡。”巨大的海水压力压迫艇体发出“咔嚓”的声音，惊心动魄。

黄旭华镇定自若，了解数据后，指挥继续下潜，直至突破此前纪录。在此深度，核潜艇的耐压性和系统安全可靠，全艇设备运转正常。

新纪录诞生，全艇沸腾了！黄旭华抑制不住内心的欣喜和激动，即兴赋诗一首：“花甲痴翁，志探龙宫。惊涛骇浪，乐在其中！”

正是凭着这样的奉献精神，黄旭华和团队于1970年研制出我国第一艘核潜艇，各项性能均超过美国1954年的第一艘核潜艇。建造周期之短，在世界核潜艇发展史上是罕见的。

1970年12月26日，当凝结了成千上万研制人员心血的庞然大物顺利下水，黄旭华禁不住热泪长流。核潜艇一万年也要搞出来的伟大誓言，新中国用了不到一代人的时间就实现了……

几十年来，黄旭华言传身教，培养和选拔出了一批又一批技术人才。他常用“三面镜子”来勉励年轻人：一是放大镜——跟踪追寻有效线索；二是显微镜——看清内容和实质性；三是照妖镜——去伪存真，为我所用。

作为中船重工第七一九研究所名誉所长，直到今天，93岁的黄旭华仍然会准时出现在办公室，为年轻一代答疑解惑、助威鼓劲……



新纪录诞生，全艇沸腾了！黄旭华抑制不住内心的欣喜和激动，即兴赋诗一首：“花甲痴翁，志探龙宫。惊涛骇浪，乐在其中！”

正是凭着这样的奉献精神，黄旭华和团队于1970年研制出我国第一艘核潜艇，各项性能均超过美国1954年的第一艘核潜艇。建造周期之短，在世界核潜艇发展史上是罕见的。





求



于



关于心理 的那些事儿

善待心理咨询师

心理咨询跟普通的聊天，
有什么根本的不同？

一个人脆弱敏感的来源是什么？

13 只狐狸吃葡萄的心理，
你知道吗？



—求—于—心—

○ 心理咨询园地

善待心理咨询师

以下9个追问，让你了解心理咨询师的真实现状。心理咨询师朋友，请捂好胸口，不要太痛。非心理咨询师朋友，请准备好同情的眼光，酌情施与。

一问：说起心理咨询师，你联想到了什么？

也许你觉得：他神情自若地坐在咨询室里，沉默地、目光炯炯地看着对面的来访者，在来访者痛苦万分的时候，适时抛出几个金句，来访者如遭棒喝，继而醍醐灌顶，大彻大悟，满意地走出了咨询室。

又或许，你会觉得：在一个气氛氤氲、透着神圣力量的房间里，他拿着一个水晶球，晃悠悠，嘴里念念有词，来访者在一场催眠之后——通常大家会认为是一场睡眠，缓解了痛苦，得到了解脱，感激涕零地走出了咨询室。

如果你是这么想的，说明我们真的心意相通——因为我们咨询师也曾是那么幻想的。

二问：心理咨询师到底是个什么状态？

事实呢，心理咨询师总体的状态，概括起来就是一句话：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。如果一句不够，还要加上一句的话，那就是：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

三问：心理咨询师的学习，从何学起？

答案是：从基础开始学。

如果你以为是从沙盘、从空椅技术，或是从催眠开始，说明

事实呢，心理咨询师总体的状态，概括起来就是一句话：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。如果一句不够，还要加上一句的话，那就是：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。



了一个事实：你是外行。不过这也没什么，其实我们咨询师刚开始学的时候，也是这么认为的。

我们没有想到，学习内容之复杂繁多，差不多算是又新读了一次大学，甚至研究生。跟人深入打交道，关于人的研究尤其是心理研究，总得了解吧，这么一罗列，就会有：普通心理学、社会心理学、人格心理学、发展心理学、文化心理学、心理测验……

噢，对了，以上只是心理咨询学习的第一梯度——心理学基础。

四问：学了心理学基础就够了吗？

答案是：不够，远远不够。

有个结论你一定要记住：心理学≠心理咨询。

到心理咨询学习的第二梯度，才是大家偶有听说的心理咨询的流派。

流派有多少？大大小小的有四五百个吧。不过主流的也就十几二十个。催眠不是主流的噢，催眠是偏门。

这里支个招，如何鉴别不靠谱 / 待考证 / 较为靠谱的咨询师。可以从咨询

师的介绍中，找到一些线索。

(1) 带这些词的不靠谱：宇宙能量、小三劝退、独创秘籍、一次解决……

(2) 带这些词的要进一步求证：催眠、身心灵、家排、nlp，以及动辄以家人、兄弟姐妹相称的……

(3) 带这些词的较为靠谱：弗洛伊德、荣格、阿德勒、罗杰斯、完形 / 格式塔、精神分析 / 心理动力取向、存在人本取向、认知行为取向、系统式 / 结构式 / 萨提亚家庭治疗、表达性艺术治疗、后现代 / 建构论取向、多元文化……

靠谱这一系列里提到的名词及其内涵，作为一个合格的咨询师，都要有所涉猎。

五问：学了心理咨询理论就够了吗？

答案是：不够，远远不够。

以上只是认识论——简单说来就是理解人，搞明白人到底怎么了。

心理咨询工作可不单单有知识就够。正经到心理咨询的时候，知识是





—求—于—心—

最没用的。咨询师不是给来访者讲道理、灌输知识的，而是去听，去反馈，去帮助来访者自己成长的。

于是，心理咨询师的学习进入第三梯度——咨询技术的学习。

听和说的基本技术如何训练？

说来也简单，无非就是把咨询过程中的每一个字都誊写下来，包括语气如“突然大声地说”，包括“嗯、啊”，包括细节“沉默*秒”、“来访者流下眼泪”等这些状态都记录下来。

准咨询师通常一边誊写逐字稿的时候，一边为自己感到羞耻：我为什么要这么说，我为什么这么笨，我真想掌自己的嘴……

誊写完逐字稿，恭送给督导老师，等着督导老师的鞭答，哦不，是谆谆教诲，逐字逐句地进行修正。准咨询师在充满强烈的自我怀疑中蹒跚前行，一度怀疑自己失去了说话的能力。

六问：学了咨询技术就够了吗？

答案是：不够，远远不够。

会听、会说，只是说明初步有了接客接待个案、取得来访者信任、与来访者建立合作的能力。

但痛苦万分的来访者，他们正遭遇着婚姻不和、失恋痛苦、孩子叛逆、过度压力、抑郁情绪、焦虑情绪、自杀冲动等问题。

收人钱财，替人消灾，咨询师替人缓解痛苦了吗？替人解决问题了吗？替

66

说来也简单，无非就是把咨询过程中的每一个字都誊写下来，包括语气如“突然大声地说”，包括“嗯、啊”，包括细节“沉默*秒”、“来访者流下眼泪”等这些状态都记录下来。

99

人改善处境了吗？

噢，不！咨询师不是直接帮助来访者解决问题的。

那么咨询师到底要做什么？

咨询师要做一面镜子，让来访者看清自己，看清自己的需求、情绪、想法、逻辑、行为模式等，自己去做调整和改进。必要时咨询师做一根支撑的拐杖，让来访者自己站起来。咨询师不授人以鱼，但授人以渔。

咨询师想要做到以上这些，也不是想想就可以的。那该怎么办？

继续学习啊！学习个案概念化（相当于医生的诊断），学习进阶干预（相当于医生的开药、打针、手术）。

这是学习的第四梯度。

七问：学了个案概念化、进阶干预，就够了吗？

答案是：不够，远远不够。

咨询不是一成不变的，说得更明白一点，来访者不是按照咨询师所学的东西来出问题的，每个来访者都是独特的个体，每个来访者的处境都有不同。

咨询师要有宽阔的视野，咨询师要时常到不同的哲学观、价值观、人性观里遨游一番，以增加心理弹性，提升自主思考能力。

跨文化的、后现代的、东西方哲学的、多元性别等知识和理论，还有历史、文学、艺术等，不去了解了解，能成吗？

有一句话是这么说的：咨询师不是在学习，就是在学习的路上。

学习的后果是：学习越多之后，感觉不会的越多了，要学的更多了。

不过也没关系啦，到了这个阶段，已经虱子多了不痒了。

志之所趋，无远弗届。学习不分阶段，年年回炉再造。

八问：咨询工作渐入佳境，咨询师是不是就可以名利双收、声名鹊起了呢？

答案是：呵呵，并不能。

咨询师的工作限制多多，来访者

资料要保密，永远不能去张扬曾经帮助过谁。

咨询师的工作危险多多，遇到高危的有自杀倾向的来访者，永远如履薄冰如临深渊。

咨询师每年都要继续学习继续深造，也没有那么多的功夫去抛头露面粉墨登场。

九问：那么问题来了，这么难，这么烧钱，为什么还要坚持学习心理咨询？

答案是：无他，就俩字——喜欢。

有人因为从小埋下的种子，终于有机会生根发芽；有人因为一朝无意遇上，就再也无法抵挡她的魅力；有人因为自己曾经经历万难，产生一份使命感想要帮助更多的人；有人因为中年危机，走上寻找自我之路，在此找到精神家园；有人因为在经久的医务工作中，发现心理因素才是致病根本；有人因为在常年的教育工作中，发现心理资源才是发展本源……

……

哪怕苦，哪怕累，哪怕花费多多，因为内心的执著，心理咨询师们，最终坚持了下来。

请善待心理咨询师，在你最艰难的时候，他们是你最好的成长伙伴。





—求—于—心—

心理咨询跟普通的聊天， 有什么根本的不同？

01 心理咨询是什么？

心理咨询不是普通聊天，不是治疗某个疾病，更不是学习一些隐秘的心理知识。而是指经过专业系统训练的咨询师，基于心理咨询的科学理论，遵循专业且符合伦理的设置，与你一起探索自我意识、理解内部冲突、整合个人资源，以此改善你的情绪、完善人格，形成更加健康的思维模式，提高你的社会适应能力。

心理咨询是需要你慢慢发现自己如何思考事物，需要怎样与自己的情绪共处，在心理困境面前，我们真正需要的不是否认情绪、压抑情绪、消灭情绪，而是在安全的环境里发现并理解情绪在诉说什么，从其中探索自己的真实体验和需求，以及学会通过多样的视角来与对你来说重要的人相处。

人天生有成为自己的动力和潜力，只是成长有时会被困难阻挡。心理咨询是陪伴你找到生命中最渴求的东西，逐步认清并移除成长的障碍，让人重新得到成长的空间，在不知不觉间使自己达成这些目标。

心理咨询帮助你看到你所想要的改变已经在内部存在。你要去识别并欣赏你的永恒核心所迸发出的火花。心理咨询的本质是“助人自助”。选择使用心理咨询意味着，通过一个具有专业能力的陌生人，你允许自己帮助自己。

02 心理咨询是如何起作用的

有很多研究表明，专业且符合伦理的心理咨询可以达到良好的咨询效果。



心理咨询的过程涉及到咨询师和来访者双方，是否起作用与双方的共同努力有关。所以，在开始时选择一位让你觉得舒服、安全的咨询师，建立起信任的咨询关系，是一个良好的开始。即使你有咨询动机，也还需要真诚地与咨询师合作，在咨询师指导下发挥自己的主观能动性，这样才有望使问题得到解决。

咨询室中谈话的过程，就是咨询师引导来访者一起完成疗愈的过程。咨询师通过倾听，协助你表达。以心理和专业的角度回馈给你信息，协助你探索问题、探寻问题背后的故事、找到解决问题的途径和思路。有时候来访者可能感到咨询师并没有说很多话，都是自己在说，但的确有了好转和改善，也是因为以上的原因。只要关注自己的切身感受，就能体会到咨询是否正在发挥作用，这的确是个有些“神奇”的过程。

03 很痛苦，心理咨询可以帮到我吗？

1、当你感受到心理层面上的不舒服、困惑，并认识到只依靠现实策略解决不了，心理咨询常常能起到很好的协助。

2、不好的感受或者心理困惑，已经影响到了你，但还能坚持学习工作，可以尽快考虑心理咨询，以免加重，导致身心疾患。

心理咨询，是一种非常有效的被支持的方式，能让你更快更深的走出痛苦，并且借助痛苦、超越痛苦、获得领悟和成长。



3、你希望改善和家人以及其他的人际关系。

4、你好奇自己的内心，希望提高幸福和成功指数，进行自我探索、个人成长。

心理咨询，是一种非常有效的被支持的方式，能让你更快更深的走出痛苦，并且借助痛苦、超越痛苦、获得领悟和成长。

04 哪位咨询师适合我？

心理咨询本质上是人和人之间的关系，所以并没有一个“统一”的标准。可能有的咨询师专业能力很好，看着背景都很优秀，但是你和他一起工作的时候，却觉得没那么好了，这可能就是不匹配造成的。





—求—于—心—

66

1、首先请你相信：我们的咨询师在咨询的专业能力方面都是非常优秀的。

2、建议你先仔细阅读咨询师的文字介绍，看看你所要解决的问题与老师的擅长领域是否匹配。

3、请你看照片，感觉哪位老师比较喜欢、顺眼就选择哪位。

99

所以我们给你的建议是：

1、首先请你相信：我们的咨询师在咨询的专业能力方面都是非常优秀的。

2、建议你先仔细阅读咨询师的文字介绍，看看你所要解决的问题与老师的擅长领域是否匹配。

3、请你看照片，感觉哪位老师比较喜欢、顺眼就选择哪位。

咨询师与你匹配与否，你的感觉才是最好的判断标准，相信你自己。

05 咨询前要做什么准备？

在第一次咨询前，你可以只做一件事，那就是放轻松，然后准时出现在咨询室或者视频前即可。你也可以提前想一想，是什么促使你来预约心理咨询，想通过咨询探讨解决哪些问题，并把这些想法告知你的咨询师。但是，如果对此并不清楚也没关系，

按照你自己的方式去交流就好。

通常来说在第一次咨询中，咨询师可能会和你明确一些咨询的设置，包括咨询的保密问题、接下来你们咨询的时间和频率、如何取消咨询预约等等。

咨询师也可能会做一些简单的提问，引导你表达你想探讨解决的问题。同时，咨询师可能会根据情况，询问一些关于你的更具体的信息，比如问题困扰的过往史，家庭成员的疾病史，你的睡眠、饮食等其他生活习惯是否有变化，以及你的社会支持资源（比如你的家人、伴侣、朋友等）。

了解到相对足够的信息后，咨询师可能会跟你一起讨论你们的咨询目标、咨询计划。

你不必急于在一开始强迫自己表达太多，随着你对咨询师和咨询

过程更加熟悉和信任，自然而然就会讲述那些在一开始令你不舒服的话题。

在第一次咨询结束的时候，心理咨询师也许会给你一些专业建议。这个建议绝不是咨询师直接对你做出评价或诊断，而是为了保证接下来你能获得专业帮助的参考信息。例如，咨询师会建议你去当地医院精神科或精神类专科医院看医生，看是否需要接受药物治疗，在此基础上配合进行心理咨询；又比如，咨询师评估确实不适合帮助你，TA也会为你提出转介的建议，以便你找到更适合自己的专业帮助。当然很有可能咨询师并不会给你任何建议。

06 咨询中感觉不舒服怎么办？

心理咨询的过程确实不是一直舒服的。

也许是因为咨询逐渐深入的过程中，会激活一些早年的创伤体验，比如当来访者与咨询师谈到儿时被父母虐待、生活在酗酒家庭中等等情景的时候。当这些体验出现在与咨询师的工作中时，就会给我们带来各种不舒服的感受，会让我们想要逃开，回到自己安全的“壳”当中去。但这个痛苦的时刻，恰巧也是咨询中最能产生进展，推动咨询过程进步的契机。如果这个时候，能够有勇气与咨询师去讨论这些感受和体验，就会有很大的帮助。

也许是因为咨询师没能恰到好处地及时回应你。世界上没有完美的咨询师，即使是适合你的咨询师也可能因为复杂的原因，出现一些欠妥当的反应，这都是正常的。这时候，及时、直接地向咨询师表达你的感受，可以帮助你们“重新同步”。

07 我可以和咨询师做朋友吗？

在咨询进行中是一定不可以的。

“双重关系 / 多重关系”会使得心理咨询失去工作的有效性。为了保护来访者的利益，有一些流派甚至会要求咨询师在和来访者咨询结束后的三年之内都不能发展朋友关系。

08 咨询师会为我保密吗？

为来访者保密是咨询师最基本的职业要求。

《中国心理学会临床与咨询工作伦理守则》中有对隐私性和保密性的严格要求，咨询师为来访者的隐私保密是其必须要遵守的职业伦理规范。

但也有保密例外的情况：在来访者有伤人 / 自伤 / 自杀风险时，未成年人受到性侵犯或虐待时，以及法律规定需要披露的其他情况，咨询师会在来访者知情的状况下打破保密协议。





—求—于—心—

一个人 脆弱敏感的根源是什么？

一个人心里受过的伤，能被时间治愈吗？

知乎一个热门话题，一个人心里受过的伤，能被时间治愈吗？

很遗憾，答案是否定的。

《奇葩说》辩手姜思达，外人看起来，他特立独行，有才华到马东为他定制节目。而没人看到的是，他从小打心底的不快乐。

在他的印象里，很难找到家庭温暖的回忆，父母总是在争吵，自己莫名其妙地被打骂。别人家吃饭热热闹闹，自己家总是冷冷清清、不欢而散。

童年没有得到大人足够的爱，却要逼自己做一个懂事的大人。

“你必须小心翼翼地琢磨，现在大人是高兴了还是不高兴了，你是该回避还是要劝和。”

“除了懂事，我别无选择。”

在姜思达记忆里，父亲“情绪很容易激动，那个激动是突然的，我不知道他下一秒会做出什么事”。

这导致他整个童年都很没有安全感。二三十年后，心里的伤口结成了性格上的一块疤。

他很难完全信任别人，无论对方再亲近，即使在亲密关系中，仍然



心理学上，把一个人经历的心灵伤害分为两种，大到天灾人祸等“急性创伤”，小到一句恶言恶语留下的“隐形创伤”。

前者是亲人离世、性侵、车祸、校园凌霸等等，让人难以接受的崩溃时刻。

而后者，像姜思达一样，过往的经历在心里不知不觉留下了阴影。

但这样的心理创伤，往往是“隐形”的，也就是说，大多数人并没有意识到自己心理有伤。



觉得要靠自己，很难让自己放松下来依赖对方，非常痛苦。

身体上创伤可能痊愈，心灵的疤痕却难以抚平，又易于撕裂。

即使已经是一个不动声色的大人，姜思达每次说起这些，还是忍不住哭出来，红着眼睛，像个慌张的孩子。

“我爸说我是他最重要的人。”

“可我没看出来。”

大多数人，意识不到自己心里有伤

回到文章开头的问题。

心理学上，把一个人经历的心灵伤害分为两种，大到天灾人祸等“急性创伤”，小到一句恶言恶语留下的“隐形创伤”。

前者是亲人离世、性侵、车祸、校园凌霸等等，让人难以接受的崩溃时刻。

而后者，像姜思达一样，过往的经历在心里不知不觉留下了阴影。

但这样的心理创伤，往往是“隐形”的，也就是说，大多数人并没有意识到自己心理有伤。

试想一下，你是否有过这样的经历：

小时候常常听到父母的责备，从小没有得到足够的爱；

一直被老师否定，仿佛成绩不好的学生就不值得被尊重；





—求—于—心—

66

然而，被我们忽视的心理创伤，只是被我们“假装忘记”，其实它们早就刻在我们的情绪、自我价值感中，变成你性格的一部分，实实在在影响着今天的生活。

99

被同伴排挤、瞧不起，他们眼神、笑容都那么讽刺；

遇到过渣男，感情磕磕绊绊，求而不得；

上司打压式的“教导”，曾让我觉得自己一无是处。

这样的时刻，往往显得难受又漫长，但我们以为时间一长，再难受也会过去了。

然而，被我们忽视的心理创伤，只是被我们“假装忘记”，其实它们早就刻在我们的情绪、自我价值感中，变成你性格的一部分，实实在在影响着今天的生活。

当你静下心来，仔细觉察，自己是否有这样的外在表现？

- 强烈的自我攻击

常常否定自己，觉得什么事都做不好，出了问题非常容易自责，觉得是自己的原因。与人交往，总不敢自信地说话，遇到喜欢的人，更是不敢靠近。

- 被糟糕的情绪笼罩

更多感受到不安、焦虑、无助，人际关系中容易被激怒，却又压抑自己的坏情绪，充满憋屈，心里始终开心不起来

- 过于敏感脆弱

害怕出错，害怕被否定，社交中不自信，战战兢兢，很难真正信任和依赖他人，哪怕再亲密

- 莫名的躯体反应

一些创伤会藏在我们身体里面，莫名其妙的头疼、腹泻、身体不适，或者做噩梦，很可能是早年创伤记忆的结果

外在不如意的表现，根源往往来自内在。

如果这些说的也是你，那是在提醒你，向内看，或许那里有没解开的心结，没过去的坎。

一个心里有伤的人，往往陷在人生的创伤模式中

如果一个人心里的伤，始终无法自

我调节，又没有得到治愈，就会像身体的伤口一样，发炎、化脓。

最后渐渐固着成“心灵受伤—敏感脆弱—自我攻击—受伤更重”的创伤模式，发展成更严重的心理障碍。

精神分析鼻祖弗洛伊德认为，创伤是一些成人心理疾病、不健康人格形成的一个重要来源。从创伤心理学看来，甚至所有的心理问题，都可以从创伤角度去解释。

而国内创伤治疗领域权威施琪嘉教授曾经提到：“早年没有得到妥善处理的创伤，即使现在看起来相安无事，但迟早会发作，突然某天表现出攻击性，要么伤害他人，要么伤害自己。”

而这样的“伤害”，最终又像感冒一样，向周围传递。

施教授从超过1万小时的个案经验看来，创伤往往会横向传递给家人，所以伴侣之间互相指责抱怨，整个家庭氛围变差。

或者纵向传递给孩子，受伤的大人，养出受伤的小孩，曾经的受害者变成施害者。

人心皆有裂痕，那是光照进来的地方

那么，是否一个曾经受伤的人，只能在心理阴影中度过一生呢？

并非如此。

施教授在二十多年的研究中发现，“创伤可导致心理障碍，也可促使人成长，多数人成长了。”

那些理清自己心理创伤、让伤口愈合



人心皆有裂痕，那是光照进来的地方。

要走出心理的阴影，实现成长，需要用专业的方法，激发出自我疗愈的本能。

可以说，没有创伤，就没有成熟；没有处理心理创伤的能力，就不会真正地长大成人。



的人，会发现自己内心变得更强大了，因为经历了痛苦，心理承受能力也变得更好。跟以前的自己相比，他们多了一份从容自信。跟一般人相比，他们显得更加坚强、明亮。

人心皆有裂痕，那是光照进来的地方。

要走出心理的阴影，实现成长，需要用专业的方法，激发出自我疗愈的本能。

可以说，没有创伤，就没有成熟；没有处理心理创伤的能力，就不会真正地长大成人。





—求—于—心—

13 只狐狸 吃葡萄的心理， 你知道吗？

寓言故事言简意赅，却含有意味深长的道理。

今天分享的这个小故事，虽然说得是狐狸吃葡萄的心理，却映射了人们在面对相同的遭遇时，因为所做的不同选择而得到了不同结果，如果是你，会如何选择呢？

有一个古老的故事开头：在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴。当然，这种美味也逃不过附近的狐狸们。它们早就想享受一下了。

第一只狐狸来到了葡萄架下

它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想，不愿就此放弃，机会难得啊！想了一会儿，它发现了葡萄架旁边的梯子，回想农夫曾经用过它。因此，它也学着农夫的样子爬上去，顺利地摘到了葡萄。

第一狐狸采用的是解决问题的方式。它面对问题，没有逃避，也没有放弃。它学习他人经验，取他人之所长，补自己之所短，最后，利用工具，解决了问题。

第二只狐狸来到了葡萄架下

它也发现，以它的个头，这一辈子是无法吃到葡萄了。因此，它心里想，这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃。

66

强迫症的存在，说明了一个问题：不是任何问题都能套用一個解决方案，要看问题的实际情况、自己的能力、当时的环境等多种因素。

99

于是，它心情愉快地离开了。

第二只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”。也可以称为文饰作用或合理化解释。即，以能够满足个人需要的理由，来解释不能实现目标的现象。

这种心理令狐狸错失了机会，并放弃争取这个机会。

第三只狐狸来到了葡萄架下

它刚刚读过一本励志书，深深地被书中的话语打动。它看到高高的葡萄架并没有气馁，它想：我可以向上跳，只要我努力，我就一定能够得到。

“有志者事竟成”的信念支撑着它。

可是事与愿违，它跳得越来越低。最后累死在了葡萄架下，献身做了肥料。

第三只狐狸的行为，在心理学上我们称为“固执”。即重复某种无效的行为，令自己又焦虑，又低效，甚至一无所得。

有时我们也称这种心理病症为强迫症。

强迫症的存在，说明了一个问题：不是任何问题都能套用一個解决方案，要看问题的实际情况、自己的能力、当时的环境等多种因素。

第四只狐狸来到了葡萄架下

它仰望着葡萄架，心想，既然我吃不到葡萄，别的狐狸肯定也吃不到。既然这样的话，我也没什么好遗憾的了，反正大家都一样。

这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”。即，把自己的愿望与动机投射于他人，断言他人有此动机和愿望。

但是，许多人与事，往往都是超越自己理解范围的。而更多人，也与你想象的完全不同。

第五只狐狸来到了葡萄架下

它站在高高的葡萄架下，心情非常不好。

它在想为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都满足不了，我的运气怎么这么差啊？

越想它越郁闷，最后郁郁而终。

第五只狐狸的情况是“抑郁症”的





—求—于—心—

66

患上抑郁症的人，会失去进取的动力，不断攻击自我，像陷入黑泥潭一样绝望，无力站起来，也不知道自己为什么要站起来。

99

表现。即持久的心境低落状态为特征的神经性障碍。

患上抑郁症的人，会失去进取的动力，不断攻击自我，像陷入黑泥潭一样绝望，无力站起来，也不知道自己为什么要站起来。

第六只狐狸来到了葡萄架下

同样是够不到葡萄。

它心想，听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！

因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。

第六只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”。即，以一种自己可以达到的方式，来代替自己不能满足的愿望。

第七只狐狸来到了葡萄架下

它同样也面临着相同的问题。

它转了一下眼睛，把几个同伴骗了来，然后趁它们不注意，用铁锹将它们拍昏，将同伴摞起来，踩着同伴的身体，如愿以偿地吃到了葡萄。

第七只狐狸虽然最后也解决了问题。但它是在损害他人利益的基础上来解决的，这种应对方式不可取。

第八只狐狸来到了葡萄架下

这是一只漂亮的狐狸小姐。

它想我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了，我何不利用别人的力量呢？

因此，它找了一个男朋友，这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。

第八只狐狸的表现，在心理学上称



第九只狐狸的行为，在心理学上我们可以称之为“抵消作用”。即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。

第十只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”。即，行为与动机完全相反的一种心理防御机制。



为“补偿原则”。即，利用自己另一方面的优势，或是别人的优势来弥补自己的不足。

这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。

第九只狐狸来到了葡萄架下

它对葡萄架的高度非常不满，这导致了它不能尝到甜美的葡萄，于是它就怪罪起葡萄藤来。

说因为葡萄藤太好高骛远，爬那么高，说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。

发泄完后，它平静地离开了。

第九只狐狸的行为，在心理学上我们可以称之为“抵消作用”。即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。

第十只狐狸来到了葡萄架下

发现自己无法吃到自己向往已久的葡萄，看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮。

它轻蔑地看着这些，作呕吐状，嘴上说：“真让人恶心，谁能吃这些东西啊”。

第十只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”。即，行为与动机完全相反的一种心理防御机制。





— 求 于 心 —

66

第十一只狐狸的行为在心理学上我们称之为“升华”。即，用一种艺术创造这样健康的方式去防御痛苦的感受。

在心理学中我们可以称之为“傍同作用”。即，当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。

99

第十一只狐狸来到了葡萄架下

它既没有破口大骂，也没有坚持不懈地往上跳，而是发出了感叹：美好的事物有时候总是离我们那么远，这样有一段距离，让自己留有一点幻想又有什么不好的呢？

于是它诗性大发，一本诗集从此诞生了。

第十一只狐狸的行为在心理学上我们称之为“升华”。即，用一种艺术创造这样健康的方式去防御痛苦的感受。

第十二只狐狸来到了葡萄架下

它发现了同样的问题。

它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经有人吃过了，谁说只有猴子才能吃到果子，狐狸也一样行！”

第十二只狐狸所表现的言行是一种情绪取向的应对方式。

在心理学中我们可以称之为“傍同作用”。即，当自

我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。

第十三只狐狸来到了葡萄架下

它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么不学习猴子捞月的合作精神呢？

前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！

于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。

第十三只狐狸采取的是问题取向的应对方式。

它懂得合作的道理。最终的结果是既利于自己，又利于大家。

后记

一个人会收获什么，源于他做出了怎样的选择，并付诸行动。

而这一切则源于他的观念与心理。你在面对选择的时候，会是一只怎样的“狐狸”呢？

如果我们能够多多觉察自己的心理，外部世界也一定会做出相应的改变！



一个人会收获什么，源于他做出了怎样的选择，并付诸行动。

而这一切则源于他的观念与心理。你在面对选择的时候，会是一只怎样的“狐狸”呢？

如果我们能够多多觉察自己的心理，外部世界也一定会做出相应的改变！





归



其



人和人之间 最大的差距在 心智模式

生活心理

你好心的劝慰，
是扎在别人心上最深的刺

不愿麻烦别人，
是你对“独立”最深的误解

心理知识

真正的疗愈，是内在小孩的成长

潜意识正在操控你的人生，
而你却称其为命运

心理故事

最好的镜子是你自己



—归—其—心—

生活心理

你好心的劝慰， 是扎在别人心上最深的刺

那天在我工作室楼下十字路口。

有位中学生为躲避车辆摔倒在地，我们几个路人赶忙过去，刚要扶他，他连忙摆手说没事没事，四处看了下，一瘸一拐推着车子走到路边一棵树后面蹲下来。

我刚好从那经过，见他双手抱膝痛苦呻吟，眼泪也流下来，看着都觉得疼。

是什么让这个半大孩子拒绝帮助、忍住疼痛、独自承受？

是一种更糟糕的情绪：“羞耻”。

人来车往大庭广众之下，窘态被暴露，他们会怎么看我？平地摔倒是不是很蠢？于是，为避免羞耻，他选择了忍受疼痛。

这样的事真不少，你可能也经历过，路上不小心摔了一跤，你本能关注的一定不是自己有多疼，而是看看四周有没有人，有多少人注意到了你。

像这个学生，比疼痛更可怕的是羞耻，但他并没意识到：

比羞耻更可怕的是“不允许自己羞耻”。

每当出现一种负面感受、糟糕情绪，你总会拒绝它、逃避它，好让自己快点好起来。

可生活中让你不爽的事简直太多：和伴侣争吵；被领导批评；被闺蜜误会；和父母赌气；被孩子气个半死；被看门大爷拦在门外；被后面车按喇叭催促……



有时没人惹你，你对自己也是各种不爽：工作就是做不好，目标总实现不了，总是拖延迟到，总说错话，总忍不住发火，总是后悔，总畏手畏脚不去行动；就连躺在床上都会生闷气、追追剧刷刷抖音也会自责、甚至一段时间你一直会郁郁寡欢，看啥都不顺眼。

当这些情绪来的时候，你通常会怎么做呢？

你会说这没啥大不了的，睡一觉就好啦，要不去海边散散心，或找点事来做，加加班淘淘宝喝酒。

还不行就找个安静地方住上几天，让烦心事儿滚远一点，眼不见心不烦。

当你这样想的时候，就正在试图“转移情绪”，这是最常有的反应。

也许你真这么做了，蒙头睡去、酩酊大醉，或背上包手机一关爱谁谁。

可能会好受点，感觉放下了，是的，一些小情绪是会被转移掉，看起来好像也忘了。

但实际上你只不过把注意力转移了而已，它们都在，只是暂时不出来折腾了，可过一段时间

每当出现一种负面感受、糟糕情绪，你总会拒绝它、逃避它，好让自己快点好起来。

可生活中让你不爽的事简直太多：和伴侣争吵；被领导批评；被闺蜜误会；和父母赌气；被孩子气个半死；被看门大爷拦在门外；被后面车按喇叭催促……



又会卷土重来。

你总不会一烦就去找诗和远方吧，况且一些弥漫的消沉这个办法根本不管用，一觉醒来还那样。

再一种就是：“驱逐情绪”。总觉得“不应该这样”，“应该那样”，常见的就是做家务啊琐事啊发发呆追追剧啊，觉得不思进取不求上进。告诉自己应该振作起来，去学习去钻研去追求啊，不该这样坐吃等死。这都是在把一些失落、无聊、寂寞的感受从





—归—其—心—

脑子里往外驱赶，好像它们是传染病，让你一蹶不振。

第三种是“泛化情绪”本来只是生气，但想着想着就会绝望；本来只是受挫，想着想着就觉得很无能；本来就有委屈，可又觉得小题大做，好像好天真根本不值得；可什么才是值得呢，现在的难过还不值得被好好对待吗？还要扩大，然后自我贬低，暂时难过变成了全盘否定。

第四种，“自我威胁”。拿根本不存在的东西，或将来的想象打击自己：“再这样下去就废了”、“这事我一定做不好了”、“再颓就成垃圾了”、“我老发火会不会疯掉”、“我一定会得抑郁症的”。这些威胁都是雪上加霜，都在自我催眠，终有一天你不抑郁都不好意思。

不管你是采用这4种方式的哪一种，还是轮番使用，都在说明一点：“你并不接受当下的负面情绪”。

记住：负面情绪不可怕，可怕的是你迫使自己拒绝它们。

真正有影响的不仅是此刻的坏情绪，而是认为它们“不该有”。

比如：自慰不但没伤害还有愉悦感，伤害来自排斥；性幻想不可怕还有满足，伤害来自打压；考倒数第一也不怕，可怕的是不面对真相。

事实上，你真正拒绝的并不是这些事，而是负面感受，它们可能是无耻、无能、羞愧、恐惧。

一个人，为什么非要把负面情绪进行排除和打压呢？它们本身就是不舒服。

这是人之常情，谁都想快乐不想难过，趋乐避苦是生物本能。它们就像疾病，让你疼痛不适，但要去医院做检查啊，找到病原体杀死它，而不是去旅游或者睡觉；所以，只是方式错了“假想参照物”每次难受总会去比较，而且参照物总是很“有效”。往下比你会说：看人家也离婚了不照样过得挺好；那个谁混的还不如我也没见他着急上火；他老公还打她呢，我这点委屈算啥；往上比你会说：他那么有钱不也有烦恼吗他孩子进了名牌大学也没见有多开心都当上局长了他不也就那样。

且不管人家真相如何，你“想象出来的参照物”其实就是自我麻痹，好让此时此地的不爽赶紧消失。

所有比较都是为了和情绪隔离，作用是让你自我贬低、自我否定或自我麻痹、合理化。

假象的伤害。害怕情绪出来会让你失控、抓狂，陷入绝望、无助的境地，

或体验淹没性的羞辱。之所以会如此，是因为你是有过教训的。

曾经的你：疼了会哭、不爽会愤怒、被打击会悲伤、受到欺负会委屈。

但允许它们出来时被阻断了，不但没好起来，反而被否认、无视、贬低、指责，甚至羞辱和取笑。

这样的教训多了，你不但不信任别人，甚至连自己都不相信。既然有更可怕的事，那还不如压制它、逃开它。

你也可能怕会伤害他人。

比如一个孩子不小心划破了手指，有点疼有点懊恼，妈妈看到立刻惊慌失措、各种惶恐，抱着就往医院狂奔。

这时孩子会觉得是自己的情绪伤害了妈妈。

那么有人问了：当我处在一种糟糕情绪时候，到底该怎么办？

记住就一点就足够了：和这些情绪在一起、在一起、在一起。

不管处于什么理由，也不管因为什么事导致，别去考虑情绪停留多久，你只需要靠近它们、和它们在一起。

首先要告诉自己：“是的，我现在就是很害怕、很生气、很孤单、很忧伤、很后悔”。多重复几遍，并告诉自己：“这都是正常的”。没有才是不正



那么有人问了：当我处在一种糟糕情绪时候，到底该怎么办？

记住就一点就足够了：和这些情绪在一起、在一起、在一起。

不管处于什么理由，也不管因为什么事导致，别去考虑情绪停留多久，你只需要靠近它们、和它们在一起。





—归—其—心—

66

负面情绪也是如此，把心沉到它们身上，它们本就是你的一份子。沉在这些愤怒和抑郁里，任由脑海中浮现一切念头。

99

常，没有谁一直和打了鸡血似的满满正能量。然后试着各种表达出来。可以自言自语、可以歇斯底里、也可以想象对话，可以冥想，还可以写下来，我一般都会写下来。手别停，一直写一直写一直写，就从“此刻我很……”开始，不要回头、不要任何评判、不要关注格式、字迹、用词，反正只有你自己看到。

只需让笔在纸上奔腾即可，记住，不要停，直到手酸写不动为止，或者定时10分钟之类。

写完之后读给自己听，感受那一刻所有感受，并允许任何情绪出现。

这就是心灵书写的某一个片段。

这个方法很管用，我的一些来访就是在这种集中精力又自由联想的书写之后发现，那些讨厌的情绪很神奇的远离了自己。和负面情绪建立关系的重点是：集中精力、自我共情。调动全身所有感官系统，集中于一点，并尽可能待的时间久一点。

就好比牙疼，你可能选择去用凉水

冲、去揉捏、去转移、甚至去击打，但这都不是好方法。

除了止疼药和去医院以外，可以放松身体，集中精力感受这疼痛，你越是去看它、去和这个疼在一起，疼痛越可能缓解。

负面情绪也是如此，把心沉到它们身上，它们本就是你的一份子。沉在这些愤怒和抑郁里，任由脑海中浮现一切念头。

就好像天上的云，看它们来了又走。

我有个来访这样描述自己和情绪建立关系的：“我坐在地板上，胸口发闷，什么也不做，什么也做不了，也顾不上擦眼泪，我只是去感受这种愤怒，我紧闭双眼，脑海中一直浮现刚刚老公对我的辱骂和指责，一遍又一遍，我尽可能集中精神去感受我胸口发闷的感觉，像是被什么东西堵住了，呼吸困难，我感到了比生气更受不了是：委屈。”

“是的，就在那一刻很多往事涌入脑海，根本停不下来，我的付出我的努

力我的辛酸都不停出现，让我嚎啕大哭，就这样我也不知道过了多久，突然就发现感受慢慢变了，我好像看见了小时候的一些事，看见了那个很孤单很无助的内心小孩。”

“之后我试着想象去靠近她，安慰她，抱抱她，结果很神奇，我不再那么愤怒了，胸口也不那么堵了，我渐渐平复了下来，尽管这样说出来和当时体验很不同，确实是让我受益匪浅，至少我没有像原来那样歇斯底里。”

虽然这个来访没有用书写方式表达，但仅仅是集中精力和情绪在一起，就已经化解了愤怒，接纳了自己。

要知道，自我接纳就是从心底认可自己是一个普普通通的人，有着一些小目标小开心，也一定有小烦恼和负面情绪，有些事就是做不了，所以你注定不够好。

不在于你不够好，在于你是否看清这个真相，并认识到“不够好也不错啊”。

在此基础上，你才可能“共情他人”：

爱人孩子朋友像你展示他们“不够好”时，是觉得你相对安全，他们不需要安慰和激励，而是在场和允许。

所以这些话：“一定要坚强”、“别哭，没啥大不了的”、“别害怕，勇敢点”、“加油，你会振作起来的”、“他就那样，和你没关系”、“放心吧，下次就好了”、“别难受了，一切都会好起来”。

对此我只想用一个字：“滚”！有多远滚多远。

人在情绪低落时候，不是把他强行拉起来站成一排挽起袖子振臂高呼“我是最棒的！”、“我一定行！”、“努力努力奋斗奋斗！”。

说得轻一点，这些“好心”的劝慰是永远正确的废话，说得重一点就是用幻象制造出的工具，目的是让这个人和他的情绪分离，逃入幻觉。

正确的做法是要允许他此刻所有情绪发生，若再够意思，就和他一起哭，你都不需要说什么。





—归—其—心—

不愿麻烦别人 是你对“独立” 最深的误解

微博有个热搜话题是“当代成年人的社交默契”，回答寥寥几字，精准又精辟：“你不找我，我也不找你。”

这届成年人不仅性冷淡，也社交“冷淡”了。

钱钟书说：“婚姻是一座围城”。何止是婚姻呐，成年人的生活与内心世界，又何尝不是被环绕四起的围墙封闭着，而又在这围墙里独自一人孤独的过冬。

或许你也是这样：在朋友圈里安好着，却在深夜的微博里崩溃着；不主动联系，害怕对方的迟迟不回复你漫漫的焦灼不已；不轻易倾诉，担心别人其实并不 care 自己；也“不愿”依赖别人、麻烦别人，宁可一个人扛死到底。

或许你也经历过：初入职场，害怕开口向别人请教；去商场试衣服，不好意思换穿多次，觉得很麻烦导购员；同事请你去家里吃饭，你怕打扰或者欠同事人情；

不敢发消息向朋友借钱，担心被拒绝……

你独立自强，你告诉自己：“要拉下脸去麻烦别人，我宁愿花十倍的精力独自去面对。”“我自己可以面对所有事，并不需要任何人。”



她看似自立自强、孤傲冷漠，这不过是伪装的面具。生活的步步紧逼、一地鸡毛，她不得不以这样的方式来自我暗示，来刻意掩饰内心的脆弱与孤独。

在她眼中，示弱意味着无能，求助意味着低人一等，“需要别人”本身就是弱者的表现。



独立自强？你可能只是依赖无能

临床心理学家 Jonice Webb，曾提出“依赖无能”的概念，他总结出了以下几个表现：

- 习惯自己的事情自己做，回避对他人的需要、感情的疏离
- 害怕依赖他人，对于求助别人感到强烈的羞耻和尴尬
- 希望给人留下独立、强大的印象
- 时常感到孤独，即使身边有亲人朋友
- 展示或暴露自己的脆弱和软弱会让你感到极其不适

还记得前年热播剧《恋爱先生》里的女主罗玥吗？独自生活在比利时，还当上了比利时顶级酒店的大堂经理。

异国他乡，一个弱女子单枪匹马、扛下所有事，她固执的认为没有人是一直依靠与信任的，除了自己。

回国发展后遭遇同事暗算，丢工作、找房子、在北京的生活四处碰壁，她也始终一声不吭。

后来认识程皓与宋宁宇，在他们给予的慷慨相助时，她也一直心有戚戚焉，不自觉地抵触。

她看似自立自强、孤傲冷漠，这不过是伪装的面具。生活的步步紧逼、一地鸡毛，她不得不以这样的方式来自我暗示，来刻意掩饰内心的脆弱与孤独。

直到有一天，她终于“破功”，吐露了自己的心声：

“我长期国内外辗转漂泊，没有片刻安定的感觉，其实我已经很久很久没





—归—其—心—

66

在独立面对问题时并不会感到孤独无助，相反地，他们跃跃欲试，去探索自己能力的界限，享受不断挑战自我的快乐。

与此同时，他们也不会因为“需要他人”而感到羞耻或恐慌，当他们到了真正的困境时，也会果断寻求帮助。

99

有被照顾的感觉了。”

在她眼中，示弱意味着无能，求助意味着低人一等，“需要别人”本身就是弱者的表现。

罗玥是依赖无能者，她心里不仅对“依赖”这种行为抱有十分负面的评价，选择逃避人际关系、亲密关系来自我保护。

她总是努力为自己打造一个自信强大，独立能干的形象，但当脱去那层坚强的外壳时，心中的孤独和恐慌只有自己知道。

依赖无能，并不是健康的独立

依赖无能者表面上独立、自信，而内心却是焦虑矛盾、孤独脆弱的。

他们不依赖别人，是因为缺乏安全感，害怕一旦与其他人产生紧密的连接，自己就会处在被拒绝、被放弃的危险中，比起这种担惊受怕的感觉，他们宁可选择独自面对。

依赖无能的人，是在用逃避与他人联结的方式自我保护。

而健康、真正独立的人，他们的内心世界往往是平静、充盈的。

在独立面对问题时并不会感到孤独无助，相反地，他们跃跃欲试，去探索自己能力的界限，享受不断挑战自我的快乐。

与此同时，他们也不会因为“需要他人”而感到羞耻或恐慌，当他们到了真



过分独立是危险的，它无法让我们与别人建立良好的协作关系，锻炼与人相处的能力、甚至领导能力。

生活与职场不是玛丽苏电视剧，身处社会的我们，谁都不能独善其身，脱离群体而步步营升。



正的困境时，也会果断寻求帮助。

不求人，是封闭 在“自我良好”的舒适区

曾经我也是个自尊心强，不懂得“麻烦”别人的人。初入职场，我总是一个人闷声干活，遇到不会的地方，也羞于请教。

回想起来，这样一根筋的做法，并没有让我受益，反而得到了惩罚。明明一分钟就能解决的问题，我偏要浪费大把时间死磕，不仅效率低，还总是出错，没有质量。

作家金惟纯就曾说过：“回忆我人生那两段不求人的日子，其实都没有什么长进，反倒是那三段求人的日子，自觉颇有斩获。”

过分独立是危险的，它无法让我们与别人建立良好的协作关系，锻炼与人相处的能力，甚至领导能力。

生活与职场不是玛丽苏电视剧，身处社会的我们，谁都不能独善其身，脱离群体而步步营升。

你看似聪明、独立、强大，实则愚昧，活在“我一个人能行”的幻想中，在舒适区里停滞不前。

而不给别人添“麻烦”的人，真的更受欢迎吗？恐





—归—其—心—

怕不是。

依赖无能者身边的人常常会有这样的感受：

当他们试图接近的时候，一旦到达一定的程度，便有个若隐若现的边界墙与之隔离。

和依赖无能的人相处，总会有一种“被推开”的感觉，好像自己不被需要，只是在他们的生活中扮演无足轻重的角色，因而产生挫败感。

经常性的挫败感会让人退缩，依赖无能者和身边人的疏远是相互的。

依赖无能者在困境时，不会抓住他人伸出的手，更不能容忍自己的生活与他人交织在一起，清晰的边界感注定了他们没有办法与他人建立长久、深刻的关系。当他们偶尔回过头时，只会发现身边空无一人。

而常常身处孤立无援的感受中，获得孤岛般的独立，真的是你想要的吗？

感受不到人与人之间联结的深度和快感，真的不觉得痛苦吗？

适度“麻烦”别人，清晰提出需求

心理学有个现象是“富兰克林效应”，指的是“相比那些被你帮助过的人，那些曾经帮助过你的人会更愿意再帮你一次。”

一个人、一件东西于你的意义，除了自身价值之外，还取决于你为 ta 付出的时间和心思。

感情因互相亏欠而更深远。长久的、更深层的关系是“麻烦”出来的，人脉也是麻烦出来的。

对于依赖无能者来说，展露脆弱，提出需求是困难的。许多依赖无能的人在最初尝试改变的时候，可能会用抱怨的

方式，隐性地表达自己的需求，期待别人能“细心”地发现。

可是，多数时候，别人不会放太多注意力在你的身上，你的需求可能会被忽视，这反而更加会激发你的羞耻感，削弱你再次尝试的勇气。

所以我们建议你在迈出依赖的第一步时，能清晰地提出需求。

不再说，“我工作太多了做不完”，而是说，“我现在应付不来，你能帮我分担一小部分吗？”

不再说，“我很好，我没事”，而是说，“我感觉不太好，你能陪在我身边吗？”

当你适当依靠别人的时候，你只是打破了自己身上的盔甲，而更柔和的走向了对方。不仅让对方更明确了你对他们的需要，也给对方接纳我们，营造了更好的理由。

懂得有边界感和分寸感的“麻烦”、依赖别人；清晰、稳妥的表达自己的需求；双向互惠，你来我往。

唯此，才能更好拥有幸福感，才是为人处世之道、一种高级的智慧。



当你适当依靠别人的时候，你只是打破了自己身上的盔甲，而更柔和的走向了对方。不仅让对方更明确了你对他们的需要，也给对方接纳我们，营造了更好的理由。

懂得有边界感和分寸感的“麻烦”、依赖别人；清晰、稳妥的表达自己的需求；双向互惠，你来我往。

唯此，才能更好拥有幸福感，才是为人处世之道、一种高级的智慧。





—归—其—心—

心理知识

真正的疗愈， 是内在小孩的成长

01 每个大人都曾经是个小孩

你是否也有这样的经历：莫名感到悲伤、抑郁、愤怒，控制不住得发脾气或感到崩溃；感情中缺乏安全感，害怕失去，经常用作、讨好来换取伴侣的关心；人际交往中不敢拒绝，不敢表达自己的观点，不敢争取应有的权益；工作中自信心不足，唯唯诺诺小心翼翼，习惯性拖延、懒惰；内心敏感脆弱，性格孤僻，过于在意他人的感受和评价；……

仿佛心里有个顽固不受控的小孩，在你想要好好的时候，总出来捣乱。

正如《小王子》中说：“所有的大人都曾经是小孩，虽然，只有少数人记得。”

其实，上述所有表现，正是心理学上所说的：内在小孩。它正在向你呼救，渴求被你关心爱护。

02 内在小孩不长大我们再努力也无法成长

我们每个人的内心深处，都住着一个长不大的小孩。



内在小孩的需求得不到满足、情绪得不到释放、价值观得不到肯定，她就会一直蹲在那里哭泣，停止成长。并将这些演变成你性格里的不理性，不成熟，脆弱敏感……



不管在童年，还是成年后，当它得不到关心、爱护与疗愈时，它就会一直蹲在角落哭泣，成了一个阴晴不定的孩子：它会变成你失控的情绪：当你诉求得不到满足时，当别人跟你意见不同时，当事与愿违时……让你愤怒、悲伤、恐慌，甚至发展为抑郁症、焦虑症等身心疾病；它会变成你那根脆弱敏感的神经：让你缺乏安全感，在感情中很作；在工作中没自信，总害怕做错事，常常觉得自己不够好，不敢拒绝，不敢争取；时间久了，它还会变成你极度想去压抑的性格部分：拖延、懒惰、敏感自卑、情绪化……它们都会慢慢长在你的性格里，让你忍不住想去压抑它们，克制它们。

可是，我们越是无视内在小孩，越是压抑内在小孩，它会更沮丧和抗争，仿佛一个恶性循环，影响着你的情绪、性格、婚姻爱情和工作。

因为，内在小孩的需求得不到满足、情绪得不到释放、价值观得不到肯定，她就会一直蹲在那里哭泣，停止成长。并将这些演变成你性格里的不理性，不成熟，脆弱敏感……

不得不说，生命中几乎所有的问题，其实都是受伤的内在小孩在作祟。

内在小孩就如同我们人生木桶的最短板。它不长大，我们再努力也无法成长。

所以荣格说：“内在小孩是一切光之上的光，是治愈的





—归—其—心—

66

孩子是父母的复印件，我能给女儿最好的礼物，就是把我这个原件改好。

当我学会爱自己，照顾好自己，自然而然地，我就能把这份爱潜移默化地传递给我的孩子，而不需要刻意努力或模仿他人。

99

引领者。”

只有内在小孩被看见、被疗愈，并且与我们一同快乐健康地成长，我们的内心才会真正成长，真正感到快乐。

03 疗愈内在小孩，你远比想象中优秀

一位长期坚持疗愈内在小孩的妈妈说：成年人的世界，没有容易二字，即使内心一锅沸水，表面也要故作镇定。

以前，我很容易崩溃，感情冷淡、孩子哭闹……工作家庭一地鸡毛，平静下来后又不得不在废墟上一次次重建。

现在，我终于为自己搭好了牢固的地基，足以应对生活中的狂风暴雨。

因为我有一个法宝——跟我心里的宝宝对话。

我每周返回一次童年，去照看一下那个哭泣的、孤独的小女孩，给她足够的支持、关注、赞许和爱。而今她终于长大了，强大到足以成为一个好妻子、好妈妈。

孩子是父母的复印件，我能给女儿最好的礼物，就是把我这个原件改好。

当我学会爱自己，照顾好自己，自然而然地，我就能把这份爱潜移默化地传递给我的孩子，而不需要刻意努力或模仿他人。

你的内在小孩也正在等着你，她在等你抱抱她，跟她说：“我在，别怕～”

但这个过程是深度且漫长的，需要专业的心理咨询师带领才可以抵达内心深处，看见并疗愈内在小孩。

潜意识正在操控 你的人生， 而你却称其为命运

到底是什么决定了我们的命运？

一个学生时代看起来特别优秀的人，后来成了特别平凡的人；而那时候看起来平淡无奇的一些人，后来做出了一些似乎超越了他水平的事情。不禁想问，到底是什么决定了我们的命运？

关于这个问题，千百年来，人们都在研究和讨论。而根据心理学的研究发现，我们日常的思想、行为和决策这些“有意识”的念头，只占5%，其余95%都是隐藏在水面下，不为我们所知的潜意识。

也就是说，我们一生的际遇，除了外部条件影响之外，更多是由我们的潜意识，去选择和创造的结果。这也就意味着，对自己的认识，特别是潜意识层面的认识越深，我们对自己命运的掌控性就会越高，也就越容易实现我们想要的人生目标。

心理学家荣格曾说过这样一个论断：你的潜意识正在操控你的人生，而你却称其为命运。

你不知道的潜意识是如何操控你的？

这些年自认为了解自己的你，常常认为是外部力量在决定着命运，生活中那些罄竹难书的“事与愿违”，都归因为





— 归 其 心 —

66

探索潜意识，激发潜意识的能量，能打开我们之前一直不自知的潜能，并让我们的意识与潜意识最终达到一致，产生一通百通、事半功倍的效果。

99

运气。甚至有时候觉得，我本来就是这样的，我了解的自己，就是“没那种命”。

殊不知其实是你的潜意识在操纵着你，你一直被它牵着鼻子走：

- 一个项目或者考试，明明做足了准备，但一到上场时就不由担忧，脑中控制不住地闪现出失败后的局面，最后没有发挥应有实力。其实想努力、成功是你的意识，不想承受失败，想放弃是你的潜意识。

- 约会时，明明已提前想好怎么告白，但是一面对心仪的 Ta，就开不了口。想要表白是意识，觉得自己不配拥有好的爱情，怕被拒绝是潜意识。

- 在集体中，不敢展示自己，为自己争取机会，最终没有存在感，经常被忽视，而错过了很多好的晋升机会，这背后的潜意识是，害怕不一样，出错。

.....

然而，潜意识的影响远不止这些，它除了左右我们眼前的行动与决策，让我们使不上力，在心累和纠结中，错失机会之外，它还会影响我们的未来。

其中最直接的就是，在你不知道自己潜意识真正想要什么的时候，你常常容易被外界的声音左右，于是去选择大家都觉得体面的工作，找大家都觉得不错的人结婚，直到问题爆发，才发现原来这并不是自己真正想要的，真正喜欢的。而因此走了太多弯路，承受了很多不必要的痛苦。

能操控自己潜意识的人 方可掌控人生

探索潜意识，激发潜意识的能量，能打开我们之前一直不自知的潜能，并让我们的意识与潜意识最终达到一致，产生一通百通、事半功倍的效果。

之前，一段日本幼儿园小朋友跳箱的视频在朋友圈广为流传：

视频中，一个小男孩一次次冲向跳箱、又一次次经历失败，越来越沮丧；这时，一旁的老师站起来、带领全班小朋友走向小男孩，然后手臂搭着手臂围成一个圈、让小男孩站在正中央，大家一起高喊三声给他加油。奇迹发生了，小男孩在大家的鼓励下、小宇宙爆发一般地、一下就成功地越过了跳箱。

其实我们每个人身上都有一些忽隐忽现的能力，和一个未知的自己，当这个自己得到足够的支持，就可能做到我们没曾想过会做到的事；而当这个自己没有被发现或者是被质疑和设限的时候，我们就常常会体验到“心有余而力不足”、“真的做不到”。因为你的潜意识，所蕴含的潜在在被发掘之前间接和主动地被否决了。

举世闻名的催眠大师米尔顿·艾瑞克森，早在多年前就运用催眠法调动出潜意识的巨大力量去帮助人们实现意识的目标，其实这就是所谓的身心一致。当你学会往下看，在潜意识层面发生了什么，在潜意识层面去应对；当你的意识和潜意识亲密无间地合作时，其实就开启了人生的蜕变之路。

所以说，探索自己，探索自己的潜意识，是人一辈子都应该去做的事情，而且是越早做越好。



其实我们每个人身上都有一些忽隐忽现的能力，和一个未知的自己，当这个自己得到足够的支持，就可能做到我们没曾想过会做到的事；而当这个自己没有被发现、或者是被质疑和设限的时候，我们就常常会体验到“心有余而力不足”、“真的做不到”。因为你的潜意识，所蕴含的潜在在被发掘之前间接和主动地被否决了。





—归—其—心—

心理故事

最好的镜子是你自己

认识自己，才能认识人生。——苏格拉底

爱因斯坦小时候和很多小孩子一样，是一个十分调皮贪玩的孩子，经常和一些坏孩子混在一起。他的父亲常常为此忧心忡忡，他想找一个办法让爱因斯坦变得好学起来。直到爱因斯坦 16 岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，并给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。故事是这样的：“昨天，”爱因斯坦父亲说，“我和咱们的邻居约翰大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你约翰大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地爬了上去。下来时，你约翰大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱，我发现了一件奇怪的事情：你约翰大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰涂黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。”爱



别人并不能映照出你自己，只有自己才是最明亮的镜子。每个人的内心世界都有两面明镜，一面照他人，一面照自己。我们要学会反躬自省，每过一段时间就用照自己的那面镜子映照我们的心灵。这是成功人生的必然要求。



因斯坦的父亲微笑着继续说：“我看见你约翰大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去洗了又洗。而你约翰大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的模样，就以为他也和我一样干净，于是就只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，他们还以为你约翰大叔是个疯子呢。”爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说：“其实，谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。从此，爱因斯坦离开了那群顽皮的孩子。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出了他生命的熠熠光辉。

别人并不能映照出你自己，只有自己才是最明亮的镜子。每个人的内心世界都有两面明镜，一面照他人，一面照自己。我们要学会反躬自省，每过一段时间就用照自己的那面镜子映照我们的心灵。这是成功人生的必然要求。我们来到这个世界上，每个人都有自己所扮演的角色和应当承担的责任与义务，所以我们每个人都要牢记自己的使命，摒弃缺点，不断进取，努力做最好的自己。





尽

于



家庭问题 背后的心理真相

如果你有儿子，一定要聊聊这“三条底线”

学会做“无知”的父母

孩子发脾气，这样做最有效



— 尽 于 心 —

如果你有儿子， 一定要聊聊这“三条底线”



如果孩子平时犯个错，父母的惩罚总是不痛不痒的。那么我们就不会奇怪，为什么有些孩子总是长不大，同样的错误，一而再再而三地犯。教会孩子承担责任，是他们懂得分寸的第一步。



生了儿子，我们经常能听到这样的说法：“男孩好啊，男孩随便养养，只要不犯原则上的大错误，小打小闹一下没什么的。”

于是，很多父母都选择对男孩们进行“放养”。打架了，没伤着吧，下次别打了就行了。调皮闹事被老师训了，不严重吧，下次注意就行了。

总以为孩子还小，不会做出什么太出格的事情，即便犯了错，那也是无心而为之，口头警告几次，就没什么事了。

就在前段时间，河南一女童眼睛被塞纸片，引起了大家的关注。有两名小男生按住女儿，另外一名小男生则负责往女孩眼睛里塞纸片。

这样的事情已经不是嬉闹玩耍了，是一种恶，一种教养

的缺失。

在这里，家有男孩，是不是心里一紧。

因为顽皮一点可以，但是做这样伤害人的事绝对不行。

为人父母，肩上是沉甸甸的责任。

想要养育优秀男孩，父母一定要尽早跟孩子聊聊这“三条底线”。

犯了错 一定要学会承担

如果孩子平时犯个错，父母的惩罚总是不痛不痒的。那么我们就不奇怪，为什么有些孩子总是长不大，同样的错误，一而再再而三地犯。教会孩子承担责任，是他们懂得分寸的第一步。去年年底，一则母亲罚孩子捡垃圾的新闻引发议论。这个8岁的男孩小李，因为调皮捣蛋，三番五次因为损坏公物被请家长。这一次，他又弄坏了班上的班牌。李妈妈心想，说教一百次，不如让他自己去承担一次。于是她表明了态度：“老师要求赔偿，但妈妈帮不了你，你自己闯的祸，只能自己去承担。”于是就有了这样的情景：提着巨大编织袋的小李，吃力地翻着一个又一个垃圾桶，而他的妈妈，悄悄跟在不远处保护他的安全。

犯了错，就必须承担，这才是雷打不动的原则。不要觉得孩子小，犯一两次小错并没什么大碍。殊不知，差之毫厘，失之千里，大部分的“大恶”都是由很多个“小错”累积形成的。“在这个世界上，每个人都有可能因为各种原因犯错。不管是什错误，最重要的是让孩子学会承担责任。”犯错不可怕，不去承担才可怕。逃避带来的是零成长，甚至是倒退；只有学会承担，小小男子汉才能明白做事之前要三思，做错之后要修正。

任何时候 都必须尊重他人

前几天看到一个视频。在人来人往的大街上，环卫工人正在打扫。不远处走过来一对母子，孩子边走边扔纸屑。环卫





— 尽 于 心 —

66

这世上没有谁比谁更高贵，也没有谁比谁更卑微。当他们正确认识了自己的价值，同时也尊重了别人的价值，他才会用平等的心去看这个世界。

每一个善良的孩子，心里都有一束光，不仅温暖自己，还能照亮他人。

99

工人停下来劝阻：“别扔了，要扔也扔到垃圾桶里面。”没想到小孩却说：“我就扔，你不就是一个打扫卫生的吗？你就是干这个的啊。”说完还把纸撕成了更多的小块。目中无人的男孩，丢了一地的纸屑，也弄丢了尊重别人的能力。所谓尊重，既不是居高临下地去同情，也不是趾高气昂地去施舍。尊重，就是站在与对方相同的高度，用最自然的方式去表达共情。一位父亲带儿子去吃饭。点菜的时候，儿子吵闹疯跑，故意拿着纸团往服务员身上扔。上完菜，父亲说：“儿子，快谢谢阿姨！”男孩一脸不屑：“凭什么要谢谢她，我们可是付了钱的。”父亲说：“孩子，你付的只是饭菜钱，并不是阿姨的服务。只有对别人尊重，才能换来别人对你的尊重。”尊重别人，其实也是尊重自己。对于男孩来说，学识是他们进入社会的敲门砖，但尊重却是他们走得更远的通行证。

这世上没有谁比谁更高贵，也没有谁比谁更卑微。当他们正确认识了自己的价值，同时也尊重了别人的

价值，他才会用平等的心去看这个世界。

无论如何 都要心怀善意

每一个善良的孩子，心里都有一束光，不仅温暖自己，还能照亮他人。一名8岁的英国男孩，两年间在学校受尽嘲笑，原因是他留着长长的辫子。不久以后，他将一头长发剪下，小心翼翼地装进袋子，让爸爸帮忙捐给了公益机构。原来，他在电视上看到一些患癌小朋友失去头发，心里很难过，所以才想了这个办法。善良到底能带来什么？卢梭说：“善良的行为有一种好处，就是使人的灵魂变得高尚了，并且使它可以做出更美好的行为。”一个对苦难抱有怜悯，对弱小抱有同情的男孩，他在给予善意的同时，也得到了人格上的成长。我们总觉得男孩都是大大咧咧的模样，其实不然，善良，让每一个男孩都变得格外细腻。对于男孩来说，他们的善意可能只是默默无闻地保护，又或是路见不平的慷慨相助，但无论是哪一种，他们都在用自己的力量，维护着这个美好的世界。

心理学家克莱尔说：“授予孩子好的行为，就是教他们善良、考虑他人、尊重他人。”

敢于担当的男孩，一定是拿得起放得下的；懂得尊重他人的男孩，必然是心思细腻极具包容的；而一心向善的男孩，则是善恶分明的。

这样的男孩，无论走到人生的哪一个节点，都会是昂首阔步，自信热情的积极模样。



敢于担当的男孩，一定是拿得起放得下的；懂得尊重他人的男孩，必然是心思细腻极具包容的；而一心向善的男孩，则是善恶分明的。

这样的男孩，无论走到人生的哪一个节点，都会是昂首阔步，自信热情的积极模样。





— 尽 于 心 —

学会做“无知”的父母

66

很多时候作为父母，你表现的太聪明了。而这是错误的。

你迫不及待给孩子这种聪明感，就像这位父亲，轻而易举打败了女儿，女孩的感受不言而喻：挫败。

99

前天在面馆，我被邻桌父女的对话吸引了。

女儿6岁左右样子，她说：“爸爸，我给你出题吧？”“好！”，爸爸回答很干脆。

“第一题：什么布剪不断？”，女儿洋洋得意。

“瀑布！”爸爸脱口而出。

“第二题：什么帽子不能戴？”女儿继续问。

“螺丝帽！”爸爸几乎没思索。

“那我给你出一个超级难的”，小女孩想了半天，“树上有10只小鸟，猎人……”

“零只！”爸爸居然会抢答了！

尴尬的沉默。

我看到女孩咬紧嘴唇鼻尖冒汗，也看到了那位爸爸镜片后得意的眼神。

我想，这位父亲肯定是个高学历，他很聪明。

但此刻，他很愚蠢。

这就是今天我想说的，很多时候作为父母，你表现的太聪明了。而这是错误的。

你迫不及待给孩子这种聪明感，就像这位父亲，轻而易举打败了女儿，女孩的感受不言自明：挫败。

生活中，这样的“聪明”有很多：

1、总是赢孩子

总喜欢和孩子辩论、比赛，这本身没啥，但孩子总1平9负，你总是大满贯。

在孩子面前，你总“知道很多”。

不仅如此，还带口头语，比如：“这有啥”、“这有何难”、“也太简单了吧”、“你再想想”，甚至：“这都不懂”、“你也太笨了吧”。

这都在说你很聪明，同时在说，孩子很愚蠢。

我以前和海蒂老师学过儿童游戏治疗，她经常强调，在孩子面前要“笨一点”。

越是小的孩子，你笨的就越夸张，那会大大增强孩子的信心和掌控感。

反之，则会有挫败感，久而久之孩子就会不敢展示自我，变得自卑。

2、不懂装懂

意思是“看起来很聪明，其实啥也不懂”。

有位哲学家说：“当环境要求一个人谈论他所不知道的事物的时候，胡言乱语是不可避免的”。

3-6岁的孩子最喜欢提问，很多问题像哲学，且本身并没有固定答案。

父母总想回答的很聪明，洋洋洒洒

越是小的孩子，你笨的就越夸张，那会大大增强孩子的信心和掌控感。

反之，则会有挫败感，久而久之孩子就会不敢展示自我，变得自卑。

有位哲学家说：“当环境要求一个人谈论他所不知道的事物的时候，胡言乱语是不可避免的”。



说的连自己都信了，其实，孩子一眼就感觉到，你在胡说八道。

就像唱歌先问别人听过吗，没听过你就可以放心大胆跑调了。

对有些父母而言，说句“我不知道”真的好难。

3、随意归因

你总以自己理解问题的方式去理解孩子。

比如孩子不爱吃肉爱喝汤、比如孩子打了别的小孩或被别的小孩打、比如周末先打球再写作业之类的吧，这样的问





— 尽 于 心 —



理解孩子和理解
来访者很像，面对依
赖你总假装强大，总
“表现的像个权威或
专家”，其实，这是
耍小聪明，无知不可
怕，可怕的是你不敢
承认。



题很多。

此时，你总能给孩子贴上标签，诸如“挑食”、“胆小”、“粗鲁”、“没目标”、“不自律”等。

够了，这是你的模式，动不动就上升到道德高度，得了吧你。

这些聪明的洞见，都是为了让你不焦虑而已。

4、冗长的道理

天哪，这一点我都不想多说了，虽然你也知道滔滔不绝讲大道理没意义，却无法控制，还美其名曰“为你好”。

曾经我问过一个3年级小来访，当父亲无休止的在他耳边讲道理时，他是如何做到一直听下去的。

他说：“把他想象成一只疯狗，所有的的话都是汪、汪、汪。”

这是一个让人笑不出来的笑话，却又如此贴切。

所有对自己聪明的证明，都是思想的强奸。

父母们，为什么要表现的那么“聪明”呢？

第一，因为恐惧无知。

因为不想让听众看到无知，你的“佯装模式”就会开启。就会滔滔不绝说废话，长篇大论的胡言乱语。

不管听谁的课，若频频让你感到云里雾里不明就里，别质疑自己的领悟力，



只有理解人性的局限，才能有效的助人，否则就是夸大型自恋（自卑）。



那是因为对方开启了“佯装模式”。在那个地方，他自己根本没弄明白，但却恐惧说出：“对不起，我不懂”这句话。

理解孩子和理解来访者很像，面对依赖你总假装强大，总“表现的像个权威或专家”，其实，这是耍小聪明，无知不可怕，可怕的是你不敢承认。

只有理解人性的局限，才能有效的助人，否则就是夸大型自恋（自卑）。

第二，害怕面对“自己不够好”。

担心被他人觉得“不够好”是潜意识对自己的评判。

你若见到一被赞美就眼睛放光的人，就可以断定他内心就是觉得自己很差劲。

我曾在电梯亲眼见过，一个小男孩大声说“爸爸好丑”，然后被爸爸狠狠踹了一脚。

那个父亲想听到的是“爸爸好棒、好威武”，我确定以后他会经常听到儿子“表扬”的，但这个爸爸彻底败了。

在孩子面前越聪明，就越掩饰“不够好”暴露，就越说明你很排斥内心的真相。

第三，潜意识的的不平等。

温尼科特说：“当我们和一个男人、女人或儿童面对面的时候，我们其实是两个地位平等的人类。”

而太多父母形成了我强他（孩子）弱的不平等图式，一直到孩子青春期、成年期甚至老年期。





— 尽 于 心 —

“理所当然的强势”是根深蒂固的控制欲，表现得聪明就是武器。

“不对等”一旦形成很难消除，你就会无意识贬低孩子，咨询师会无意识贬低来访者，这是羞愧感作祟。

你羞于面对自己的无力。

温尼科特与儿童工作从来都不站着，他与儿童的目光总保持水平。

切记，你面前的是身体比你小一号的人类，而不是弱势群体。

接下来你该知道怎么办了：就是要“笨笨”的。

儿童愿意和我工作的要点，就是游戏室是他的天下，他是王者，而我是他手下的“常败将军”。

真想理解孩子，想对这个人感兴趣，你就会：

1、保持开放的探索和好奇。

他怎么了，他为何这样想，为何这样做，为何和我说这些，为何在这个时候这么说，他这个阶段怎么了，在他以往生命里发生了什么，他怎么理解此时的自己，怎么理解我这个人……

而不是他的问题，更不是你教他怎么做！

一个有爱心的人，不论是父母还是心理治疗师，会持续关注孩子和来访，而不是他的问题。

当你对人性充满敬畏与好奇，就没有了所谓的评判。

2、承认错误、无知。

告诉孩子你不懂，告诉来访你理解错了，告诉别人，关于这一点你就是门外汉。

我和你打赌，当你承认了错误，即刻浑身轻松。

需要指出：把聪明才智用在该用的地方。

比如你的事业、工作、伴侣关系。



在爱的人面前笨是种能力，你的笨才会让对方发展出聪明。

参透了生命本质就不会假装笨，你会用一种悲悯对待求助之人，他有自己的佛性，而你是反应迟钝的那道光。



那个在电梯踢孩子的父亲事业一定做不大，因为他可怜的自尊只能靠几岁孩子来满足。

对家人，特别是对孩子敏感多疑之人，在外面一定频频受挫。

温尼科特又说了：“我们不知道的时候，我们就说不知道，一个生病的人无法容忍我们对真相的恐惧。如果我们害怕真相，就应该选择另外一份职业，而不是医生。”

3、多听，少说。

语言可悲之处是拼命刷存在感。

因为怕被忽视，所以才会抢话、插话，就像那个面馆里的父亲。

有时候仅仅听一个人把话说完，就是疗愈。

面对孩子，你所有眼神表情动作都在向他传递“宝贝，我听着呢”，就行了。

若你实在憋不住，干预一定要特别简单有力。

别做报告，别秀你高超的讲课才华。

没有谁比他自己更了解自己，你只不过给他提供了安全的基地，而不是由你替代了他的功能。

在爱的人面前笨是种能力，你的笨才会让对方发展出聪明。

参透了生命本质就不会假装笨，你会用一种悲悯对待求助之人，他有自己的佛性，而你是反应迟钝的那道光。

当然，仅仅“假装笨”这一点就很难，因为现代文化鼓励那些迅速的、聪明的人类。

因此，亲子关系、咨访关系“笨笨的”才是大智慧。





— 尽 于 心 —

孩子发脾气， 这样做最有效

上周末，带孩子逛商场，看到一个5岁左右的男孩拉着妈妈停在玩具店门口，指着里面的汽车模型说：“妈妈，我要买一个这个。”

妈妈立刻甩开男孩的手，不耐烦地说：“你手里不是有一个刚买的吗，怎么又要？”

男孩一下子坐在地上，大声尖叫：“刚才那个和这个不一样，我还要买一个！”

商场里很多人都被男孩的叫喊声吸引过来，见状，妈妈赶紧上前拽着男孩的胳膊，想把他从地上拉起来：“你别在这丢人现眼，赶紧站起来！”

此举一下子激怒了男孩，他突然大发脾气，一边哭一边疯狂地捶打着自己的妈妈，大声喊道：“我就要，我就要，不买我不走，我打死你！”

凶狠的模样让人有些瞠目结舌。

没想到，妈妈直接劈手夺过男孩手中的汽车玩具，往地上一摔，吼道：“再打我试试？你一个玩具也别想要了，你也别跟我回家了，就坐在这哭吧！”

玩具摔得散落一地，然后这个妈妈就真的甩开男孩的手，转身就走了。

被丢下的男孩顿时慌了，见妈妈真的走远了，边哭边喊着追了上去。

这个场景是不是很熟悉？

很多时候，孩子想要，父母不给，冲突也就发生了。

虽然孩子的表现有点极端，但妈妈的做法也很不妥：以暴制暴绝对不是对待发脾气孩子的好办法。

在综艺节目《不可思议的妈妈》中，对待同样因“无理取闹”而发脾气的小鱼儿，妈妈胡可的表现就可圈可点。

在一次吃饭时间，面对丰盛的食物，胡可的儿子小鱼儿却要求妈妈现在、立刻、马上把新玩具组装成“机器人”给他玩。

遭到妈妈的拒绝后，小鱼儿立马就要开始发脾气了。

眼看一场暴风雨就要来临，胡可坚定温柔地对儿子说道：“我知道你很想让玩具‘变身’，你很想让它变成拿着武器的机器人，但是要等吃完饭以后，这是规则，我们要遵守规则。”

在这个节目中，每当小鱼儿闹脾气的时候，胡可总会以“我知道”三个字来开头。

当小鱼儿因无法带走心爱的玩具而崩溃大哭时，胡可说：“我知道你很想要这个玩具，现在拿不回家你心里有点难过，但是这是规则……”

当小鱼儿从水堡里出来因害怕而哭泣时，胡可说：

“我知道你有点害怕，但是你表现很好、很勇敢，你坚持下来了对不对。”

孩子的生理和情感的发育超过了自身的沟通能力，大多数时候，他们无法用语言来有效地表达自己的需求和情感，总是会反复地重复要求：

“我就要这样”“你一定要买给我”……



孩子的生理和情感的发育超过了自身的沟通能力，大多数时候，他们无法用语言来有效地表达自己的需求和情感，总是会反复地重复要求：“我就要这样”“你一定要买给我”……





— 尽 于 心 —

其实，他们只是在通过自己的方式来表达自己的不满，并非真的是“无理取闹”。

而胡可用简单的三个字“我知道”，去体会孩子的感受，并理解他心里的担忧和害怕，接纳孩子的情绪，允许他们有情绪的宣泄。

这种不带抨击地陈述自己的想法和感受，比大声责骂更容易让孩子接受。

孩子的内心也会感受到父母的公平、理性、温暖与坚定。

儿童心理学家黛博拉·麦克纳马拉曾说过：“让孩子将脾气发完，而不要试图阻止孩子发脾气。因为，这是孩子表达情绪的一种本能反应，也是他们的权力！”

毕竟，孩子发脾气本身没有错，那是情绪的自然宣泄；阻止孩子发脾气，想要控制他们的坏情绪，才有问题！

太多的父母在面对孩子情绪失控、发脾气、大哭大闹时，用错了方法：

- 跟孩子讲道理——“你这样做不对，我都是为你好！”
- 冷处理或者威胁他们——“你再这样，我就不管你了”“我数三声你再哭，就等着挨打吧！”
- 干脆对孩子妥协——“好好好，你想怎么样都行，可以了吧？”

要知道，孩子发脾气时，不需要安慰和讲道理，责骂和威胁更没用，他们只想得到父母的倾听和理解！

所以，当孩子发脾气时，我们要优先处理的是，及时接纳并共情孩子当下的情绪。

66

儿童心理学家黛博拉·麦克纳马拉曾说过：“让孩子将脾气发完，而不要试图阻止孩子发脾气。因为，这是孩子表达情绪的一种本能反应，也是他们的权力！”

毕竟，孩子发脾气本身没有错，那是情绪的自然宣泄；阻止孩子发脾气，想要控制他们的坏情绪，才有问题！

99



孙俪曾在微博中这样写到：当孩子有不满，愤怒，悲痛的情绪发生，他需要的只是你的一个拥抱，不要说教，站在他的角度理解他，支持他，鼓励他，那些大道理等他们情绪好的时候再去说吧……

当孩子的情绪被父母看见，被理解和安抚，当他们的情感和需要被言语化，他们下一次再遇上一些事情，就多了一种方法，一种可以用语言去表达的办法，而不是只能大发光火，甚至撒泼打滚。



孙俪曾在微博中这样写到：当孩子有不满、愤怒、悲痛的情绪发生，他需要的只是你的一个拥抱，不要说教，站在他的角度理解他，支持他，鼓励他，那些大道理等他们情绪好的时候再去说吧……

正如孙俪所说，当孩子发生愤怒、不满的情绪时，最好先给孩子拥抱和关怀，让孩子知道我理解你。

我们可以先跟孩子有身体上的接触，给他一个情绪上的共情，让他知道我们理解他为什么发脾气。等他的情绪稍微好一点，我们再和他一起去商量。

比如说，“你因为……，所以很生气 / 伤心 / 难过 / 烦……”

当孩子的情绪被父母看见，被理解和安抚，当他们的情感和需要被言语化，他们下一次再遇上一些事情，就多了一种方法，一种可以用语言去表达的办法，而不是只能大发光火，甚至撒泼打滚。

其次，待孩子情绪平复后，再去跟孩子商量，要如何满足他的需要，是要全部满足，还是部分满足，还是延时满足。

因为不同的满足过程，实际上也是帮孩子建立规则的过程。





— 尽 — 于 — 心 —

66

保持温柔的态度，坚守规则的底线，用适当的奖励让孩子不去消极地认为“自己永远都得不到满足”的时候，他们才会听取家长给出的建议，并认真地去按照规则去执行。

99

比如，孩子今天跟你说，妈妈我要吃一整瓶彩虹糖。这个要求肯定是不可能全部满足他的，因为我们都知道糖吃多了对牙齿不好，还会影响身体健康的发育。

那么，我们就要跟孩子进行协商：不是不让你吃，而是要控制量和吃的时间问题。让孩子明白，我们可以在有规则的前提下，来满足你提出的合理需求。

我们可以这样跟孩子说：“妈妈同意你吃，但只能在饭后吃，这样你每天可以有三次机会吃到彩虹糖。但是零食一定要在饭后半小时后以后才可以吃，如果你能做到，我们还会给你额外的表扬和奖励。”

保持温柔的态度，坚守规则的底线，用适当的奖励让孩子不去消极地认为“自己永远都得不到满足”的时候，他们才会听取家长给出的建议，并认真地去按照规则去执行。

孩子发脾气不可怕，可怕的是父母的不接纳和刻意打压。

哈佛大学讲师、耶鲁大学心理学博士 Susan David 曾经提出：一个人的情商有一个非常大的决定因素——情绪敏感力，而取决情绪敏感力高低的因素，主要看小时候他释放情感时，父母对他的态度。

所以，面对孩子情绪的“暴风雨”来临的时候，家长如何正确的进行引导和对待，还有几个原则一定要



我们就要跟孩子进行协商：不是不让你吃，而是要控制量和吃的时间问题。让孩子明白，我们可以在有规则的前提下，来满足你提出的合理需求。

孩子发脾气不可怕，可怕的是父母的不接纳和刻意打压。

一个得不到尊重的孩子，他不可能自我尊重，长大后更不会去尊重别人。



把握住。

1、公共场合，别为了面子而责罚孩子

孩子在公共场合发脾气，很多父母的第一反应是尴尬、没面子。

他们大多是这样表现的：孩子闹脾气时，不分场合，经常一言不合就会大哭大闹。

家长看到孩子闹起了脾气，第一反应永远不是先去安抚孩子的情绪，而是抬头环顾一下四周，看看是否有人在注意着他们。

如果有人围观，他们往往表现得有些不自然和尴尬，他们会觉得如果此时不管教孩子就是溺爱、不负责，周围的人会笑话他们没有家教，随后对孩子就是大声的斥责。

说实话，这样的场景可能很多人都见过，这样的父母，不论是责骂还是冷落孩子也好，说白了不是为了教育孩子，而是为了挽回自己的面子。

而这样当众责骂，或扬长而去的简单粗暴的压制方法，会给孩子带来很多心理问题。

一个得不到尊重的孩子，他不可能自我尊重，长大后更不会去尊重别人。

2、不要用自己的愤怒来回应孩子的愤怒

在综艺节目《妈妈与超人》中，包文婧与女儿包饺子的相处过程中，有个情节我印象深刻：一天深夜，包饺子不肯睡觉，还在一直不停地折腾、哭闹，包文婧在劝说无效后，彻底失去了耐心，发火将女儿的玩具扔了一地。

发火后的包文婧，形容女儿当时的反应：





— 尽 于 心 —

66

你的愤怒不会平息
怒火，只会使孩子的情
绪发酵扩大。

所以，你没有调整
好自己的情绪，就请先
不要开口说话，否则这
些言辞激烈的话，只会
伤人伤己。

99

“饺子一下子就被震住了，低着头就不说话了，还试图爬下床，把玩具捡回来。说实话我确实觉得自己的脾气发得大了，确实觉得不对。”

很多父母其实和包文婧一样，看着孩子生气，自己也更加愤怒，有时候还会使用一些过激的词汇，比如：

- 给孩子粗暴贴标签，去责骂孩子：你这个坏孩子，总是这么不听话！你这个熊孩子，一直给我添乱！

- 威胁孩子：如果你不乖乖的，我就不要你了！如果你现在不马上停止哭闹，我再也不带你出来玩了！

- 专制命令：不许哭！现在闭嘴！

- 说出负面暗示的话：像你这样，迟早要惹出大乱子！你这种孩子，以后能有什么出息！

请记住，你的愤怒不会平息怒火，只会使孩子的情绪发酵扩大。

所以，你没有调整好自己的情绪，就请先不要开口说话，否则这些言辞激烈的话，只会伤人伤己。

妈妈可以在心里默默数到10，让情绪缓和下，然后再跟孩子去沟通，避免情绪失控。

3、在孩子下一次发脾气前建立规则，更好地帮他处理情绪

对于脾气大的孩子，还有一点很重要，那就是能够预计到孩子会在某种情况下发脾气，并要在这种情况发生之前跟他建立规则，一起对他的需求预先做出规划。

这样可以减少孩子发脾气机会，更好地帮助孩子处理好自己的情绪。

比如，你看有时候孩子到超市非要买这个那个，你不给他买，他就非常生气、发脾气，那么我们就可以在去超市之前，跟孩子做一些规则的设计。

你可以跟孩子说，“今天妈妈给你一样权利，你可以挑一个你喜欢的，但是最好跟家里的玩具不重复的，好吗？”立下这个规则之后，当他想挑第二件玩具的时候，你就可以跟他说，“等我们下次再逛这个超市的时候再买吧。”

这样做的时候，我们并没有轻易拒绝孩子的需求，只是把孩子的需求做了转移和转化，而这样的方式可能更适合用来处理孩子的情绪和帮助他立规则。

所以，当孩子需要通过发脾气这种方式去对抗父母的时候，一定是他们心里有需要、有情绪，没被看见或没被满足。

我们更应该庆幸的是，我们的孩子愿意在父母面前任性、发脾气、哭闹，那代表，他对父母有足够的依赖和信任。

当孩子再发脾气的时候，给予多一点点的耐心，多一点点的倾听，多一点点的尊重，那么，相信所有的孩子都能从父母身上感知到爱和包容，一点点学会修正自己的情绪。

如此，我们才能收获一个懂规则、高情商的孩子。



当孩子再发脾气的时候，给予多一点点的耐心，多一点点的倾听，多一点点的尊重，那么，相信所有的孩子都能从父母身上感知到爱和包容，一点点学会修正自己的情绪。





正



其



同学们 说我“女性气” 怎么办？

同样平凡的生活场景，你有没有感受到其中的不同呢？一个平凡中透着冷清，一个平凡中却浸着温暖。这就是它们最大的不同，而一冷一暖之间，仅仅隔着几句话和一些“小动作”而已。

郑老师，您好！

我因为天生的原因，有些动作会显得很娘，同学们都嘲笑我，拿这个来讽刺我。比如，老师让所有男生去做某某劳动，我跟着去，他们都说：“你去干吗？”那时我心里很难受。每天在学校，都有一些坏学生骂我，说我“很娘”，我也曾试过不去搭理他们，但他们总在我旁边说个不停，我无法不听，而且还会影响我的学习。郑老师，我该怎么做？

小豆



其实我最先想说的是：你很勇敢，敢于写信说出自己的困惑和苦恼，敢于把这个烦恼暴露在大家面前，这就很了不起了。所以首先，我会对你的勇气点赞！

我觉得，一个男孩子是不是很“娘”，不只是外表说了算的。



小豆，你好！

虽然没有见过你，但通过你的描述，我的脑海中大概可以勾勒出一个形象。其实我最先想说的是：你很勇敢，敢于写信说出自己的困惑和苦恼，敢于把这个烦恼暴露在大家面前，这就很了不起了。所以首先，我会对你的勇气点赞！

接着，我们来分析一下你遇到的问题。

我觉得，一个男孩子是不是很“娘”，不只是外表说了算的。

我也认识一个长得比女生还白净、眉清目秀、说话声音比女生还温柔的男生。虽然他的外表不够阳刚，但他却非常“男子汉”。这个“男子汉”的称号不光表现在称呼上，更重要的是体现在他做事的态度上。

当我问到这个班级的同学，你们为什么都和他这么要好？同学



你不喜欢别人说你“娘”，那就通过一些行动来改变他们对你的错误认识，比如挥汗如雨地飞奔在球场上。要知道，经常锻炼会增强你的体质，让你的一举一动都充满男子汉的力量！

你无法阻止别人说三道四，但你可以左右别人注视你的目光。当你的一举一动都表现出“男子汉”的样子，别人会慢慢改变对你外表的看法。

会告诉我，因为他很棒！遇到困难不退缩，犯了错误敢于承担，在女生面前有担当，处理事情有责任感……就因为这些，同学们都很佩服这个看上去有点“娘”的男生，大家打心眼里都承认，这才是真正的男子汉。

所以，我想说的是，你不喜欢别人说你“娘”，那就通过一些行动来改变他们对你的错误认识，比如挥汗如雨地飞奔在球场上。要知道，经常锻炼会增强你的体质，让你的一举一动都充满男子汉的力量！比如主动帮助弱小的同学，当别人遇到困难退缩时，你能够挺身而出帮助他，做一个精神上的强者！比如做事情稳重大方，处理问题光明磊落，充满自信，不小家子气，这都是提升男子汉魅力指数的好方法！

你无法阻止别人说三道四，但你可以左右别人注视你的目光。当你的一举一动都表现出“男子汉”的样子，别人会慢慢改变对你外表的看法。

请记住，实际行动永远比辩驳的话语更有力量！

——郑老师





黄蓝交泰 绿色崛起

东营市第一中学
Dongying No.1 High School

As teachers and students of Dongying No.1 High School, we firmly hold and follow the following beliefs:
We are making self-achievement as we make contributions to others.
We are improving society as we cultivate ourselves.

作为东营市第一中学的师生，我们始终确信并持之以恒的践行如下信念：

我们在奉献他人的同时，也在成就自己。

我们在修养自己的同时，就在完善社会。

