



清华大学  
Tsinghua University



# 平安留学，做好心理准备了吗？

主讲人：陈绍建 博士

清华大学-伯克利心理学高级研究中心 特聘教授  
英国温布尔大学中国项目 博士导师  
国家图书馆《文津讲坛》 特聘教授  
中国国际教育电视台 副台长

2019年6月14日  
兰州大学，兰州



清华大学  
Tsinghua University



## 个人简介

陈绍建博士，北京人士，祖籍浙江宁波，**1993**年毕业于北京大学心理学系临床心理学方向，后留校任教**4**年，**1997**年起任宁波开汇集团总裁，**2002**年起任宁波市江东刘氏儿童培训学校董事长，现兼任清华大学心理系主任特别助理，清华大学-伯克利心理学研究中心特聘教授，中国国际教育电视台副台长。

有多年的临床心理咨询和治疗经验，以及十几年的社会工作经验和企业管理经验，学术方向主要是心理测量、变态心理学、人格心理学和人力资源管理，发表过多篇论文，出版过《心理测量》、《人力资源开发与动态管理》系列丛书（三册）及《**Positive in China**》等专著。



## 学历、经历和职务

- ◎ 学历：
  - 杭州大学（现浙江大学）心理学学士
  - 北京大学临床心理学硕士、博士。
- ◎ 经历：
  - 北京大学心理学系 讲师
  - 中国心理学会 会员
  - 中国心理卫生协会 会员
  - 中国心理卫生协会心理咨询和心理治疗专业委员会 委员
  - 中国国家自然科学基金会 评审委员
  - 中央电视台《12演播室》 嘉宾主持
  - 中央电视台《新闻调查》 特邀嘉宾
  - 中央电视台《黄金分割线》 特邀嘉宾
  - 中央电视台《科海放谈》 特邀嘉宾
  - 北京五同经济文化发展集团有限公司软件分公司 副总经理
  - 宁波开汇集团有限公司 总裁
  - 清华大学心理学系 主任特别助理
  - 清华大学心理系发展中心 主任
- ◎ 现任职务：
  - 清华大学-伯克利心理学高级研究中心 特聘教授
  - 国家图书馆《文津讲坛》特聘教授
  - 中国国际教育电视台 副台长



# 心理月刊 PSYCHOLOGIES

美丽小卷宗

测试你的  
内心色彩

亲子  
带小宝宝旅行  
冒险, 还是...

个人发展  
4个练习释放  
你的创造力

自我分析  
我总想有外遇

职场  
苏紫紫:  
我用身体对抗

职场  
遭遇低龄上司

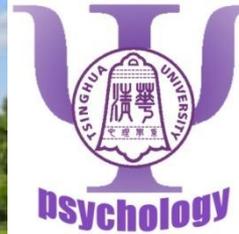
吴君如

“我没有当一个  
美人的压力”

卷宗 18PAGE SPECIAL

## 积极思维的力量

- 积极、消极, 思维方式是如何形成的 ■ 真的能够“心想事成”吗?
- 5种方式, 让乐观成习惯



● 2011年3月号

# 心理月刊专访

更重要的是, 你开始关注那些“证明”自己可以做到的“线索”, 透过这些证据, 坚定信心, 心中充满正面的心情, 愉快地发挥潜力迈向成功。

»» 就是我们对自我固有的认识, 我们就可以看到那些从前没有看到的, 听到从前没有听到的。其实, 它们并不是凭空出现的, 只是你之前没有注意到它们。金钱、人脉就在你的身边”。山崎拓巳本人就是“开关”的受益者: 他大学肄业, 22岁开始自己创业, 一路顺着梦想成为散文家、画家、电影导演以及音乐制片人。

这正是积极心理学的核心意义, 也是积极心理学同传统心理学的不同之处——它不再着重分析病态和弱点, 而是在接纳它们的同时, 强调幸福和心理强项, 鼓励人们在生活中找出成功经验以及促成这些经验的心理特质, 重新下一次的“成功”——放开对“心想事成”的执着, 也放开对负面情绪的执着, 让好的更好, 强的更强, 也是更好地生活。

#### 那些《秘密》没有告诉你的……

《秘密》当中没有提到的是, “心想事成”并不代表“万事如意”。因为书中所提到的物质成功, 其实并不能和幸福如意画等号。

“人真正的幸福, 不但因人而异, 也会因为时间地点等条件而改变。”广梅芳说: “这就是为什么积极心理学派发展了林林总总的评鉴工具, 却难以找出一个放诸四海而皆准的幸福指标。当人们被书中提到的几乎不劳而获的豪宅巨富所震撼之际, 不妨先冷静一下, 想想自己到底想要的是什么, 什么才能令自己真正快乐和满足。”

## “我给人生做加法, 就算活一天也得精彩。”

陈绍建, 46岁,  
清华大学心理学系发展中心主任

我应该是全国心理学专业的第6个博士, 在别人眼中一直都很成功。1997年, 我离开北大自己做集团公司, 做生意, 天天就是请客吃饭唱歌跳舞喝酒, 一天三顿二锅头, 有一次和客户谈生意时, 自己居然睡过去了。去看医生, 结果是肝硬化晚期。这是不可逆转的进行性疾病, 得上了就是一天天等待死亡。当时, 伤心、后悔、失望, 一股脑全来了。我才34岁, 这辈子就结束了? 我不能接受。

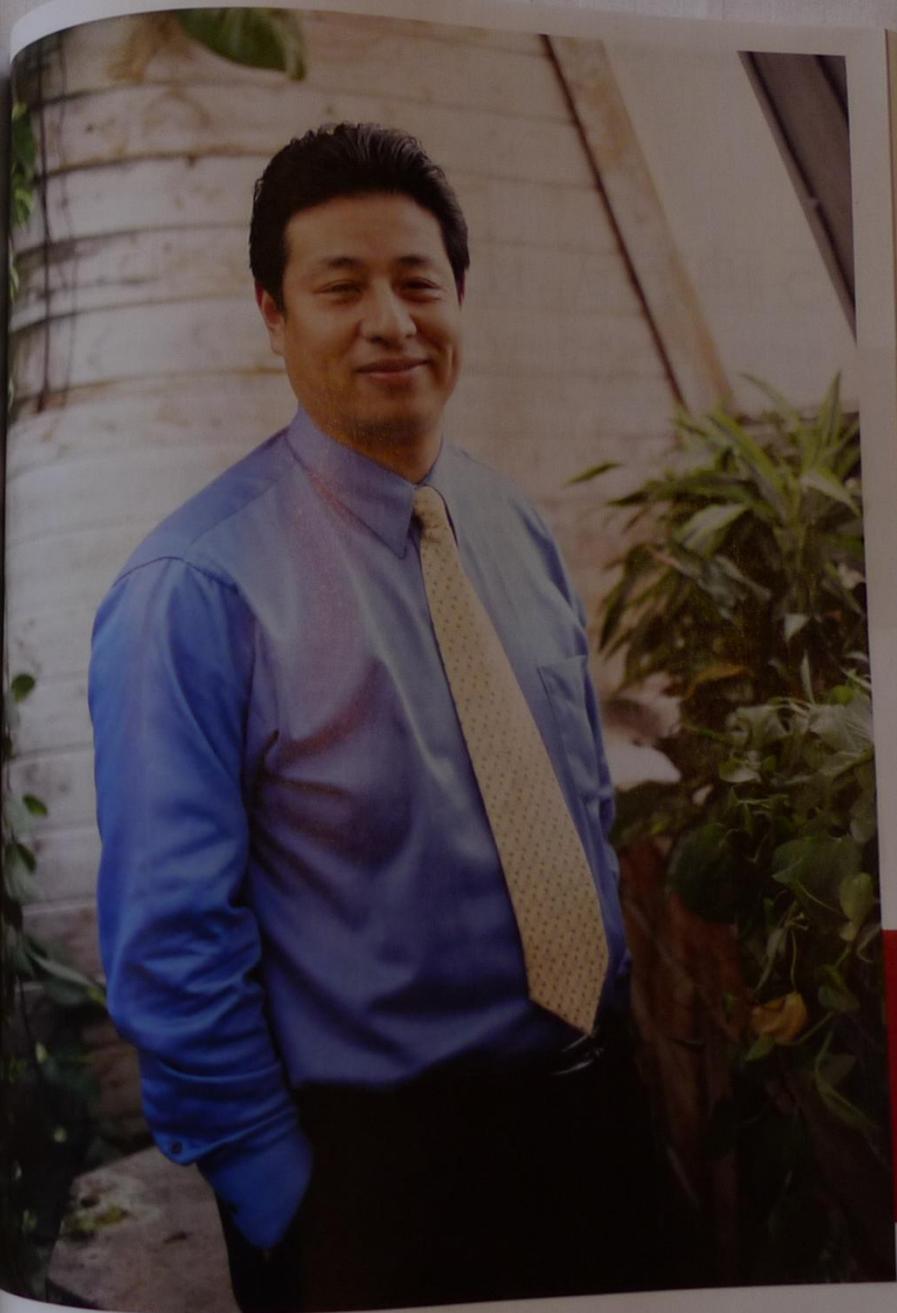
那时是人生的最低潮, 北大的关系脱离了, 公司因为我身体的原因也解散了, 紧接着离了婚。一个人在宁波, 不敢告诉父母, 因为全家支持我出来读书, 我怎么能不回报? 仅有的一点经济来源全都维持吃药、住院, 还照常给家里寄钱。

那段时间, 我每天晚上对着天花板琢磨走过的三十九年, 想未来还有多少天……已经不是多少年了。我把学了十多年的心理学全用在了自己身上, 想了近一年, 我明白了: 人生不能做减法, 抱着过一天少一天的悲观心态, 而是要做加法——就算活一天, 也是赚的, 也得精彩!

所以, 体力最差的时候, 我也坚持每天上街, 或者到咖啡馆临窗的位置坐一会儿, 看着街上自由行走的人们。坚持看电视、上网, 看报纸——我知道, 如果脱离社会, 真的可能一切都结束了。结果有一天看到报纸上报道一个台湾专家到宁波做公益讲座, 题目是《如何解决孩子的学习障碍》。我一看, 这个专家是我在北大读博时接待过的教授! 我完全可以和他合作, 在宁波开个特殊教育学校, 从4个老师7个学生, 我躺在办公室的充气床垫上工作开始, 这个学校一直做到今天, 非常成功。

2005年我陷入肝癌谜。医生说我已经绝症了, 以我当时的情况, 顶多活三四年, 而我赚了6年! 摆在我面前两条路: 等待死亡或换肝。我当然选择了后者。于是, 我活到了今天, 还来到清华心理学系。而目前中国的换肝技术已相当成熟, 存活期没有限制, 万一复发, 还可以再换一个嘛!

采访: 何欣 图片统筹: 王黎仪 摄影: 李博





清华大学  
Tsinghua University

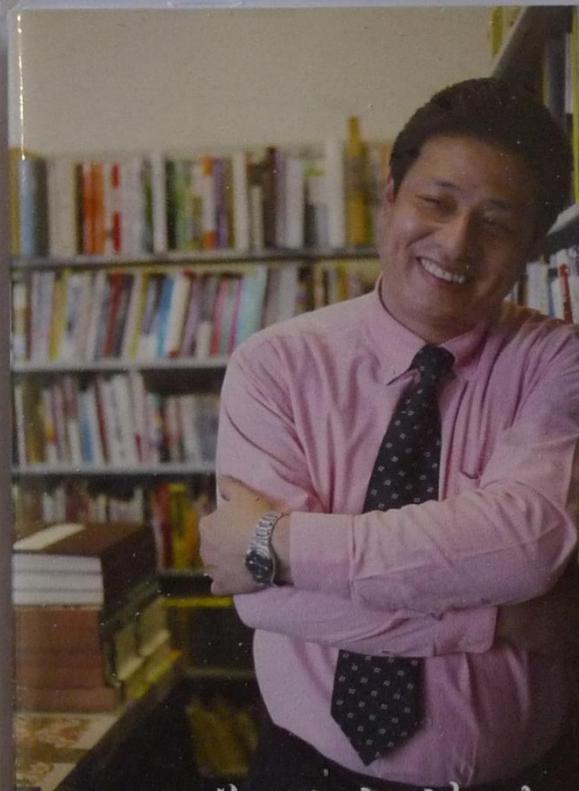


# 陈博士在CCTV系列节目合集



陈绍建博士

心理学研究讲谈一



陈绍建博士

心理学研究讲谈二



# 当代西方大学中 学生人数最多的十大专业

- 心理学
- 英语
- 数学
- 工商管理
- 生物
- 化学
- 历史
- 政治科学
- 会计
- 社会学

出自 Princeton Review 2005



# 认识一下什么是心理和心理问题

- 1、用力握紧拳头，直到坚持不住，突然放松
- 2、眼睛对视5秒钟以上
- 3、两两拥抱，感受温暖和心灵支持



# 心理问题其实就是个人三观问题

- 每个人的世界观、人生观和价值观决定了个人的一切！
- 留学生出现心理困扰或者心理障碍的根本原因都在个人的价值观冲突上！
- 你的价值观是什么样的？金钱至上？名誉至上？地位至上？还是自己的兴趣至上？你是一个追求真理的人吗？



# 孙中山先生与心理建设



- 孙中山先生的建国方略中，心理建设就具有与国家建设同样的地位。



# 孙中山先生 《建国方略》

- 《建国方略》是孙中山于**1917**年至**1920**年期间所著的三本书——  
《孙文学说》、《实业计划》、《民权初步》的合称。
- 《孙文学说》又名《知难行易的学说》或《心理建设》，是《建国方略》的重要内容之一。



## “心理建设” 原文摘录

- 《建国方略》孙中山自序：
- 夫国者人之积也，人者心之器也，而国事者一人群心理之现象也。
- 是故政治之隆污，系乎人心之振靡。吾心信其可行，则移山填海之难，终有成功之日；吾心信其不可行，则反掌折枝之易，亦无收效之期也。心之为用大矣哉！夫心也者，万事之本源也.....



# 一、出国前文化、心理准备

## 1、为什么出国？

留学意味着人生的成功吗？

留学意味着出人头地吗？

为谁留学？（为家长？为老师？为亲戚朋友？...）

## 2、正确认识个人的成功

成功意味着学业满意、工作满意、婚姻满意...

怎样才算是满意？（只有个人标准，没有统一标准！）

## 3、留学的根本目的

成为身心健康、人格健全、拥有先进西方科技知识和  
和  
技能的人才。



## 二、出国留学前物质和技能准备

- 物质上的准备（父母不差钱）
- 语言上的准备（突破哑巴英语）
- 专业上的准备（专业英语及最新前沿研究成果的掌握）
- 技能上的准备（独立生活技能和研究动手能力）
- .....



## 三、留学前，你的心理状况现状

- 自主性、独立性强吗？（洗衣、做饭、买东西）
- 碰到困难时，应对方式如何？
- 挫折耐受能力如何？
- 寂寞孤独时，如何应对？
- 与人交往能力如何？（文化差异和冲突）

.....



## 四、踏出国门时你会碰到……

- 生活适应
- 文化差异
- 语言障碍
- 习惯差异



- ……（过海关、问路、打招呼、认路、说话大声、成群结队勾肩搭背、带大量现金、开快车、做饭洗衣、请客吃饭、旅游付小费，…）
- Culture shock （建议先看看留学国的历史）



# 我们的思维有很多误区：

1. 以下哪个原因导致的死亡人数较多？

A. 被飞机上掉下的零件砸死

B. 被鲨鱼袭击之死

2. 以下哪个事件导致的死亡人数较多？

A . 龙卷风

B . 闪电

龙卷风现场

坏事遭雷劈



## 高度和角度不同更会造成误解

曾志伟去姚明家，因为姚明家特制的门，门镜高，敲了好几次门都没有人开，以为姚明不在家，就走了。第二天他看到姚明无精打采的，就问他昨晚干嘛去了。姚明神秘的说：“昨晚我家好像闹鬼了，一直有人敲门，可是从猫眼又看不见人，吓得我一整夜没睡！”

误解一般都是因高度不同造成的。所以，以后再被人误解就别再闹心了，因为高度不同，角度不一样，今天你对太多事情不理解，是因为你还没有站到对方的位置！

醒悟的跳楼者

的

珍惜已经拥有



清华大学  
Tsinghua University

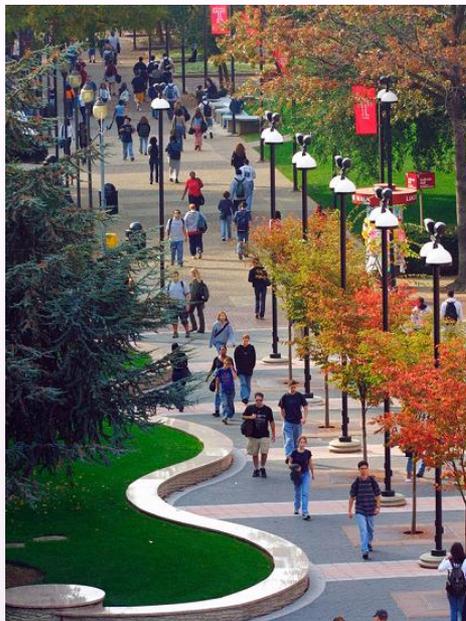
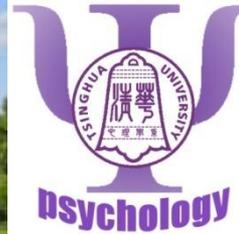


姚明参加政协会



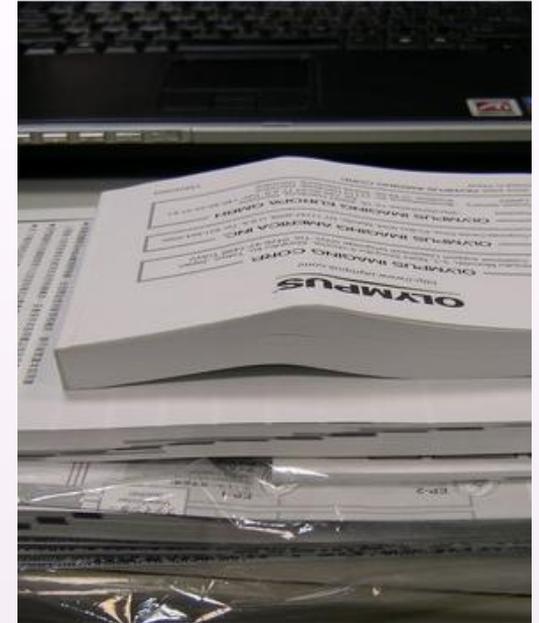


清华大学  
Tsinghua University





清華大學  
Tsinghua University





# 心理适应的四个阶段

兴奋  
期

敏感  
期

适应  
期

融合  
期



## 五、在留学过程中，你将会…

- 体验到学业方面的压力
  - ✓ 不适感
  - ✓ 挫败感
  - ✓ 迷失感
  - ✓ …… (最大冲击是教学方式和学习方式的改变)



## 五、在留学过程中，你将会…

- 体验到情感方面的压力
  - ✓ 孤独感
  - ✓ 焦虑感
  - ✓ 抑郁感
  - ✓ 失落感
  - ✓ 社交恐惧
  - ✓ ……（建议查阅心身疾病章节或者书籍）
  - ✓ （Psychosomatic Diseases）



## 五、在留学过程中，不适应时...

- 可能会产生的社会行为问题：
- 心理低落：
  - ≥ 情绪不高，空虚感
  - ≥ 对日常生活大多数活动丧失兴趣
  - ≥ 自责，怀疑自己的选择
  - ≥ 无望、无助感
  - ≥ 睡眠障碍
  - ≥ 食欲降低或亢进



## 五、在留学过程中，不适应时...

- 可能会产生的社会行为问题：
- 心理紧张：
  - 神经过敏，时常心慌
  - 无明显生理病因的身体症状
  - 过度的愤怒，焦躁不安，容易激惹
  - 嫉妒情绪明显和人际冲突多



## 六、出现问题，如何应对…

- 1、Open Your Mind ...
- 2、Accept the Fact ...
- 3、Find out Your Strengths ...
- 4、Figure out the  
Differences of Cultures ...
- 5、Reach Possible Helps ...



清华大学  
Tsinghua University



# 平安留学适应能力测试

平安留学适应力测试

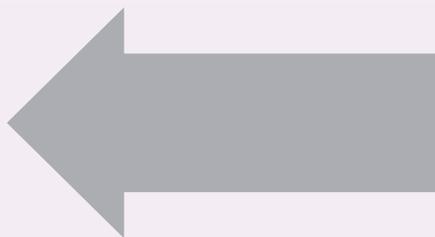


密码：  
liuxue2018





# 自助技巧





# 自助技巧：心态调整

## 有问题的想法

- ❌ 「他们会不会看不起我？」——自卑
- ❌ 「跟别人相比我显得无能」——沮丧
- ❌ 「出国是一个错误」——自我否定
- ❌ 「我永远都无法融入他们的文化…」——退
- ❌ 宿  
「万一……怎么办？」——焦虑



# 自助技巧：心态调整

## ● 适应性的想法

- 「任何人都可能犯错」——接纳
- 「这是一桩有趣的经历」——幽默
- 「不管怎么样，都不会是最糟糕的」——豁达
- 「任何一个决定都有好处和代价」——乐观
- 「目光放长远」——积极



## 结语

- ” 摘下「外来人」的心理标签
- ” 保持和老朋友的联系，但不要沉迷其中
- ” 至少有一种倾诉的渠道
- ” 不必有「报喜不报忧」的心理负担
- ” 保持开放和学习的心态
- ” 寻找资源，必要时勇于求助



## 结语

- “ 痛快地学习、痛快地休息
- “ 每个月参加一次聚会
- “ 大胆进入外国朋友的生活圈子
- “ 坚持运动
- “ 每年至少旅行一次
- “ 培养一些新的爱好，勇于尝试



清华大学  
Tsinghua University



谢谢大家的聆听！

联系方式：13911412114（北京）

[chensj@tsinghua.edu.cn](mailto:chensj@tsinghua.edu.cn)