

未名·中学生心理健康教育



# 了解你**高中生必读**自己

Liaojie Niziji

崔丽娟 李思霓 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

# 了解你自己(高中生必读)

崔丽娟 李思霓 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

了解你自己. 高中生必读/崔丽娟,李思霓著. —北京:北京大学出版社,2008. 10

(未名·中学生心理健康教育)

ISBN 978 - 7 - 301 - 14214 - 1

I. 了… II. ①崔… ②李… III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134796 号

书 名: 了解你自己(高中生必读)

著作责任者: 崔丽娟 李思霓 著

责任编辑: 魏冬峰

标准书号: ISBN 978 - 7 - 301 - 14214 - 1/B · 0752

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673  
出版部 62754962

电子邮箱: [weidf@pup.pku.edu.cn](mailto:weidf@pup.pku.edu.cn)

印 刷 者: 三河市新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 23.75 印张 267 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:[fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

## 序 言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。身心俱健才是健康的真正要义。我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。它们深刻地改变着我们与自然、与社会、与他人甚至与自我的关系，同时也呼唤更美好、更高尚、

更坚韧和更强健的精神和心灵以适应这一时代！

做一名对社会有所贡献同时又具有成功和幸福体验的人全赖于其正面的精神导引。人之所以为人，归根结底，乃是人有精神的追求。心理健康教育的宗旨就是为人赋予这种可受用终身的前行动力和能力！从小处言，心理素质的高低将决定一个人的人生命运，与个人当前和未来的精神与物质的生活质量有关。从大处言，则不可避免地影响到国家、民族的未来和整个社会的和谐与进步，因为今日之学子正是明日社会的栋梁，其间浅显的道理似不必赘述。

如今，令人可喜的是，关注并积极应对年青一代的心理健康问题已越来越受到社会全方位的重视了。而教师与家长、学校与家庭更是双双扮演着责无旁贷的责任。其实，对心理健康教育来说，家长与教师在解决学生心理健康问题的同时，也在完成着作为一名合格和优秀的育人者自身的心灵塑造。

至于心理学工作者，面对这一急迫的社会需求，他（她）们的责任是向社会推出更多的行之有效的科学产品。时代为心理学工作者创造了使自己的工作获取社会认同的大好时机。心理学工作者应走出宁静的书斋和学术象牙塔。解决现实问题是最大的学术。近年来，从事心理健康教育的心理学工作者的贡献有目共睹，各种相关的心理学读物琳琅满目，它们已成为心理学园地中最为繁茂的一角。好书不厌其多。如今，崔丽娟博士这套六卷本的《中学生心理健康教育》问世，我觉得它们虽无大红大紫的富贵之色，却决然称得上是清丽的小花数朵！

崔丽娟博士是我的一位年轻同事。她多年来治学社会心理学专业，并兼及老年、发展、学校临床咨询等心理学

领域。前不久，她曾为《人文社会科学是什么丛书》（北京大学出版社2002年版）撰写过《心理学是什么》一书。此书虽为通俗读物，但写作难度不低。因为社会大众对心理学这门学科仍或多或少存有神秘之感。既要让一般读者对心理学的全貌形成正确了解，又要保持心理学自身体系的科学性，这并非易事，即便大学者也未必运笔从容。但据我所知，此书无论在心理学界，还是在一般社会公众中，均有不错的口碑。至于现在呈现在读者面前的这套丛书，乃是她多年深入中学心理健康教育领域，有心积累丰富生动的案例和素材，以及在立足于专业的心理学知识基础上，同时又广泛涉猎各个相关知识领域，潜心完成的成果。在此，我愿郑重向读者推荐：此书可读！因为它与同类书籍相比有其鲜明特色，读者也许从中可获得某种不同的感受。

首先，此书的组织框架与众不同，显见作者的良苦用心。我们知道，心理健康教育的目的无非有二：一方面要预防心理疾病和心理问题的产生，所谓防患于未然，治病于未时；另一方面还应着眼于提高学生的心理健康水平，使之在环境和自身条件许可的范围内达到最佳状态，实现心理素质的全面发展和完善。在这一过程中，家长和教师义不容辞地扮演着倾听者、解惑者、引导者和鼓励者的角色。因为有时他人的一句话，一个眼神，一个不经意的动作都可能对学生的心理产生显著的积极或消极的作用，何况是家长和教师呢？因此，作者从人的心理是人与环境互动的产物以及对发展最重要的直接影响来自家长和教师这一理念出发，在承认学生自身作用的前提下，把学生成长过程中在心理健康上可能出现的缺陷、偏差和问题视为家庭与学校教育不当的直接后果。换言之，在学生与家

长、教师的互动三角中，对学生的心理发展，后者要承担更大的责任及发挥更大的作用。基于此，本丛书的体例首创了“教师——学生——家长”三方互动这一模式并以此结构整个丛书。作者有意识地在阐明某一主题时，分别在教师版、家长版和学生版中从三个不同的视角选取和组织材料。既鼓励、引导学生发挥自身的主动性，让学生体验并理解诸如“天助自助者”、“乐群者乐己”等深刻哲理，又明示甚至警示教师和家长在其间不可或缺的正向引导作用。

其次，在各版的具体设计上，作者还在学生版的每一章后，精心设计各种操作性很强的心灵体操。在这些操作中，既让学生通过简化的测验进一步了解自己，又复习、巩固和深化了对相关知识的理解（顺便提及，这些测验多少带有游戏性质，如欲了解有关心理量表的编制、施测、数据处理和结果解释等方面的科学知识，还须阅读相关专业书籍）。在教师版的每一章节后，则附有活动课程的设计，为教师提供与学生的现实互动的机会，在互动中把抽象的心理学知识转化为生动的培育学生心灵的实践。所有这些内容极大地提高了丛书的应用价值。它们既是丛书的重要组成部分，也是其一大亮点。

再次，本丛书在兼顾科学性与可读性上颇费功夫，两者实现了较好的统一。众所周知，凡属科普或实用类的读物，准确阐明和运用所涉科学原理是至关重要的。科学性是科普性的生命。丛书作者显然深明此理并奉之为撰写的指导原则。丛书以培养学生健康心理为主旨，以动机、兴趣、情绪、意志、性格、自我意识、情绪智力等心理学范畴为内容的主线，辅之以发展心理学所揭示的初、高中学生的心理特点为视角，以诸多心理学中的著名实验和研究

成果为素材，介绍了有关社会心理、教育心理、职业心理、心理测验和脑科学等多学科的相关原理和规律，全面而系统地展现了心理健康教育所蕴涵的丰富的心理学内容，为我们探秘中学生的心理世界，开启了一扇通达之门。另外，值得提及的是，作者为了提高丛书的趣味性和可读性，巧妙地穿插运用了大量的实例、寓言、故事以及各类读物的有关片段，使心理学内容配合以生动的形象载体，读来引人入胜，全无说教意味。这些具象材料，看似信手拈来，实则反映了作者的精心组织，可见作者平时就是一位喜读群书，注意积累的有心之人。常言道，“工夫在诗外”。同理，要想准确而生动地向一般读者传授心理学知识，使他们爱读乐听，恐怕某种意义上工夫也在心理学之外。顺便提及，据说崔丽娟博士是一位教学效果甚佳的教师，有如此丰富的知识面支撑，想必传闻不虚。

时代伟人邓小平曾在许多场合发表过很多事情“要从娃娃抓起”的指示。中学生虽已不是娃娃，但他们正处于精神之发育、完善乃至定型的关键期，这是毋庸置疑的。年青一代的文明、乐观、进取的健康心态和美好心灵的塑造是一项将造福全民族全社会的大工程。崔丽娟博士的这套书应该说是为这一过程增添了一块有分量的砖瓦。我们应该向她表示祝贺。我本人现在尽管早已不属于本丛书所指意义上的家长和教师的范围，但能以此序为此项工程尽一份微力，心中甚感欣然。同时我也希望崔丽娟博士能够在此领域凭借更勤勉的耕耘，未来收获更丰硕的成果。

李其维

发展心理学博士，华东师范大学终身教授

2008年8月27日于华东师范大学



# CONTENTS

## 目 录

### 第一章 有你真好 /001

第一节 和你在一起 /006

第二节 朋友一生一起走 /017

第三节 永远美丽的老师 /030

第四节 恒星的恒星 /040

### 第二章 学无止境 /062

第一节 动机为始 /066

第二节 兴趣相伴 /074

第三节 方法作傍 /083

第四节 终得金苹果 /087

### 第三章 认识自己 /099

第一节 探索的“我” /104

第二节 追梦的“我” /114

第三节 宽容的“我” /124

第四节 美丽的“我” /135

了解你自己(高中生必读)

#### 第四章 男孩与女孩之间 /145

第一节 渴慕爱,感受朦胧 /151

第二节 迷惑间,友情?爱情? /161

第三节 读懂他(她),读懂爱情 /168

第四节 不越线,坦然面对 /178

#### 第五章 不能人生失味 /188

第一节 另一种修养 /190

第二节 性格与情绪 /204

第三节 释怀的美好 /214

第四节 人生起伏间 /225

#### 第六章 e网精彩 /236

第一节 理论网络 /242

第二节 网友皆友? /251

第三节 迷幻空间 /258

第四节 自主网络 /266

#### 第七章 打造坚强 /276

第一节 意志充满魔力 /280

第二节 四种意志品质 /285

第三节 你好,挫折 /299

第四节 塑造坚强 /311

#### 第八章 “职”友如斯 /323

第一节 360度,职业世界 /328

第二节 我的职业,我的选择 /336

第三节 路在脚下,梦的旅途 /348

#### 第九章 剑拔弩张 /358

## 第一章 有你真好

9月9日 大雨 心情不好

雨一直在下，不知道什么时候能停。开学才一个礼拜多，这雨就一直下，下个没完，心情烦躁，真想出去走走。妈妈昨天剪头发了，早上吃早饭的时候，我盯着妈妈看了好长时间，又想笑又觉得可惜地说道：“没想到变得这么短了。”

我妈妈有着一头长发，虽然44岁了，可是看上去一根头发都没有白，也许有白头发，可是我相信，什么人都是有白头发的，难免要长一两根杂毛嘛！

“是啊，不知道怎么搞的就变得这么短了！”

“挺好看的，妈，你显得年轻了。人家书上写了，女人过了35岁就不宜留长头发了，大概是什么皮肤和长发不配了，皮肤比较粗糙，又有皱纹，头发长长的终归是不好的吧？嘿，我不知道，你问爸！”

爸爸，这人从来都不注意我妈妈变成啥样

了，他在闷头吃早点。有那么香吗？不就是礼拜六，休息了，妈妈有功夫煮上一个小时的粥嘛！“剪了挺好的！”爸爸傻傻地说。

妈妈不笑了，大概是我们说错了话！“安安，妈剪头发就是要让你也剪了，给你做个榜样，上高中了，每天都梳来梳去的，哪有心思学习呀，而且头发也占脑子营养呀！”

我妈就是这样，啥事都能牵涉到我的学习上。刚刚中考过，又是刚开学，就要套上“小夹板”吗？总得让我轻松轻松吧！

我就不剪，现在不留头发，以后老了就没机会了！啊呀，不好怪不得妈一天都不高兴，我早上说错话了。我干吗说皮肤粗糙之类的话呀，妈听了一定不高兴，爸也真是的，还说了挺好的，分明很赞成我的胡说八道嘛。他就是不会说“你妈咋样都好看！”之类的话！

礼拜五我们上语文课的时候，语文老师建议我们坚持写日记，她说，特别是对于那些文笔不太好的同学（好像是特别对我说的一样，当然她还不认识我呢！），如果能够坚持在高中三年写日记，以后肯定一辈子都写得一手好文章，贵在坚持。她就是这样坚持的！我挺喜欢这个语文老师的，她姓孙，刚刚大学毕业一年，长得挺难看的，很少见到有这么难看的老师，个子矮矮胖胖，乍一看没有脖子，好像脑袋直接放到了肩膀上（这么说可能不太尊敬她吧，可是我们同学都觉得是这样的）。但她上课挺有水平的，看久了，也不觉得难看了，可能以后还会发现她挺耐看的呢？她说：“我手写我心。”不像别的语文老师，就想着，高考高考，干吗那么焦虑呀？高考还远着呢！再说，又不是他们去高考！小令她们的语文老师，就跟她们说，要好好写

文章，将来高考肯定没错。还好，我们老师不是这样的。可我妈说，小令的语文老师比我们的好。

我的文笔很差，我很想听我们语文老师的话，每天坚持记日记，可我只会记流水账。可是确实是这样的，今天确实没有发生什么嘛！天呀，我用了两个“确实”，肯定是不成文法的。

### 9月10日 晴 无所事事

每天都写日记，可是都写些什么呢？今天没有发生什么事情，我只不过在努力地记班上同学的名字，50个人不知道什么时候才能记得住！不过我现在跟我的前后左右都已经混熟了，本来我以为，我前桌的那个女生挺文静挺没脑子的，接触下来发现，她还蛮有意思的。有时候下课，我去找小令玩，我还挺怀念初中的时候，她坐在我前桌，我们上自习时讲悄悄话的事。只可惜我们没有分在一个班上，不过，这就不容易了，我们还是可以在一起三年的，但是小令好像又有了新朋友。所以我心里怪怪的，开学才十天呀，这家伙就不要我了，我还是她好朋友呢？真是的，喜新厌旧。看见她跟他们班上的女生打打闹闹的，心里特别难过。她就是有本事，一下子能让人喜欢她，跟她交上朋友！

哦，我刚才在写我前桌，怎么会跑到小令那儿呢。我还是不要跟她在同一个班上吧！我们走得太近了，肯定会起摩擦的，距离就是美呀！但是，我想，我不能没有朋友，不能过没有朋友的日子。太孤独，有什么事都不能跟人分享，多难过呀！我要找到好朋友。

我们这个班上，没有一个长得好看的男孩子，倒是女生都很好看，否则她又要说我不务正业。“爱美之心，人皆

有之”，有什么不对的呢！再说，我是不会谈恋爱之类的。我同桌是个挺聪明的男生，就是太瘦了，还叫陈亿明。我小的时候，有个小男朋友，就叫大明，长得人高马大的，所以我总有个错觉叫“明”的人都应该像他一样高大，何况叫亿明呀！

陈亿明个子不高，跟我差不多，我管他叫土豆，因为，我也管我初中的同桌叫土豆，我总是跟矮矮小小的男生坐在一起，总之坐在第二排的人是不会太高的，我也不高呀！他妈又给他订的是最大的校服，好像他能长胖长高似的，我看了他就想笑，像个唱戏的，不过，我今天偷看了他踢球，跑起来蛮好看的呢！就是味道不好闻，教室里充满了他们男生的臭汗味道。

我们前后左右的同学，现在都装模作样的，我也是的，大概都想给人留下个好印象吧！说起话来都笑笑的，挺文静的。他们男生都混得很熟了，可能一踢上球，人就是容易熟，不像女生，小家子气十足！

我不知道我给他们留下了什么印象，其实我觉得自己挺活泼的，可是第一次总是会让人觉得我腼腆，爸爸说外面看是个书生，家里看是个强盗！

有那么严重吗！

我还是挺喜欢我们语文老师的，今天又有她的课，她讲得特有激情！班主任单老师是教物理的，很有教学经验，刚刚带过高三，所以这老师常常转换不过来角色，老把我们当成高三的学生。“少参加社团活动、少看电视、少上网，多做题目，多看看与高考有关的书籍……”烦死了！还有外语老师金老师，是个特有风度的小老头，发音也很好，只是我一上外语课就肚子痛，紧张得，他总是在提问，

我就有些怕！大家刚上高中嘛！回答不上来多让人笑话！

呀！都十点了，我该睡觉了！

不写了，我希望我明天能有个主题写一写，《我的新朋友》，最好是这个题目，我是多么渴望有个要好的朋友呀！

还记得你第一次作为一名高中生走进学校的情景吗？新的校园、新的教室、新的老师，当然最最多的还有新的同学，也许你也和安安一样，怀揣着能找到个好朋友的渴望；也有安安的期待，要给人留下个好印象、讨别人喜欢。不过如果我们这么明白地说出安安的“小秘密”，她准会说：“我怎么会要讨别人喜欢？做人要有个性，要自由自在！”她可是常常这样跟小令说的呢。

从我们呱呱坠地降临人的社会，与人交往会始终陪伴着我们的一生，入学、中考、高考、工作、恋爱、结婚、生子、死亡等等，我们会发现让我们开心的事与人有关，而让我们伤心的事往往也离不开他人。我们生活的每一天几乎都不能不与人打交道。而正因为我们的生活中太不能缺少人，所以我们最大的困惑可能也正是对人的了解与被了解，与人的相识、相知与别离。

什么是我们一生中最重要的事情呢？是我们干了什么大事，还是我们成就了什么业绩？如果以一个人的所为来衡量他，那么天底下又有几个英雄、富翁与豪杰呢？衡量我们人生价值的应该是“我们的所是，而不是我们的所为”，这所是在于我们曾经怎样度过我们的一生，我们曾经怎样使我们周围的人因我们而欢喜，我们曾经怎样体味着生命中的每一次感动。所以我们应该重视生活中所拥有的，因为一旦失去它们，我们的生活即将失去意义。在这个借

大的世界中，能相遇、相知就是一种幸福。我们应该努力做得更好，让同伴因为有我们这样的朋友而开心；父母因为有我们这样的儿女而欣慰；老师因为有我们这样的学生而骄傲。当我们可以给予时，不要轻言放弃；在我们停止尝试之前，没有任何一件事是已经结束的。生活不是竞赛，但是在这条路上，每一步都能令我们回味无穷，每一次在爱中的相识都值得珍惜。

## 第一节 和你在一起

### 一、友谊很重要吗

友谊有那么重要吗？嗯，的确很重要。

美国的心理学家曾经对普林斯顿大学的学生进行过著名的“感觉剥夺”实验。在一个无声、无光、与外界隔绝的实验室里，放置着舒适的床和佳肴，要求参与者停止与外界交往，在这样的环境里安静地生活四天，同时许诺四天后可以得到一笔酬金。然而实验结果出乎意料，不到两天，所有的参与者均感到极度地不适应，表现出狂躁和神经质，要求重新回到自然状态。从实验室出来，许多人患上不适应症，表现出动作不协调，灵活性降低，甚至神经痴呆的症状。通过这项研究，心理学家们证实了交往对于人类健康非常重要，离群索居的生活会使人的身心都受到伤害。

马克思曾经把交往比喻为“人们日常生活、日常接触中的必然伴侣”。没有朋友，会让我们感到寂寞。一个人吃饭，一个人游戏，下课了一个人呆坐在教室，一个人走在



放学回家的路上，这种孤单的感觉，我们可能都曾有过，每个人都觉得那不是什好滋味，特别是当周围环境新鲜却陌生，落单的忧虑会让你急切地寻求一个伙伴来摆脱孤单的滋味。其实我们每个人都需要朋友，因为我们有高兴需要朋友一起分享，有烦恼需要朋友共同分担，我们的生活也正是因为有了朋友的存在而变得生动有趣。

让我们看看我们身边的好友，他们常常是一群与我们有着某个共同点的家伙，也正是因为这个使我们走到一起来。可能是因为共同喜欢某人的歌，或喜欢看某本漫画，或者是因为一次体育比赛，你发现他（她）跟你一样是冲劲十足、不拘小节的人，于是就开始相互接近，人生的友谊就这样开始啦！相同的兴趣、习惯、交往方式可能就帮助我们认识了他（她）。

我们常与朋友一起逛街、看电影、郊游等等，但是朋友的价值不仅仅在于我们有共同的爱好，我们可以彼此消除寂寞感受，也在于朋友是一个能够理解我们内心深处的伤害及恐惧，且知道我们最大秘密和最小过失的人，那个了解我们的挣扎、失败，甚至我们内在的梦想，肯不厌其烦地一次次倾听我们的心声的人，就是朋友。

在与朋友的交往中，我们通过“尝试”和“摸索”，了解了我们的哪些行为是适宜的，如何与他人相处，怎样劝慰别人等等。掌握了一些与人交往的技巧，提高了宽容度和理解力，为以后步入社会，建立良好的人际关系打下了基础。

正如杰利密·泰勒说的：“友谊是我们哀伤时的缓和剂，激情时的舒缓剂，是我们压力的流泻口，我们灾难时的庇护所，是我们犹豫时的商议者，是我们脑子的清新剂，