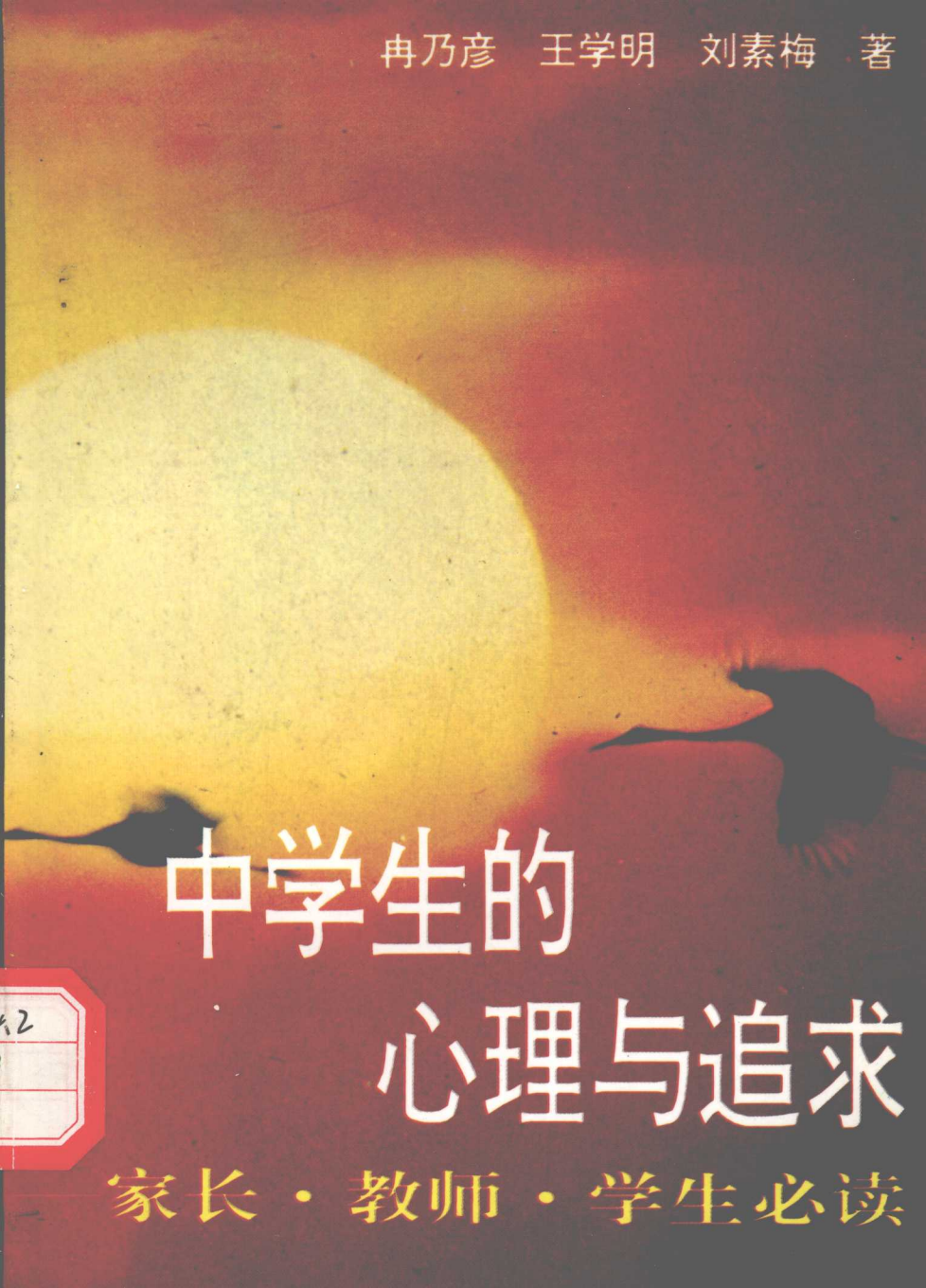
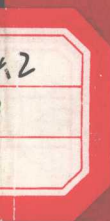


冉乃彦 王学明 刘素梅 著



中学生的 心理与追求

家长 · 教师 · 学生必读



B844.2/29

中学生的心理与追求

——家长·教师·学生必读

冉乃彦 王学明 刘素梅 著

中国文联出版社

(京)新登字 172 号

图书在版编目(CIP)数据

中学生的心理与追求/冉乃彦等著.-北京:中国文联出版公司,1995.7

ISBN 7-5059-2220-3

I. 中… I. 冉… III. 中学生-青少年心理学-研究
N. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 09382 号

中学生的心理与追求

——家长·教师·学生必读

冉乃彦 刘学明 刘素梅 著

*

中国文联出版社出版、发行

(北京农展馆南里 10 号)

文物印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开本 8.125 印张 2 插页 166 千字

1995 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月北京第 2 次印刷

印数:3001—8000 册

ISBN 7-5059-2220-3 定价:10.60 元
I · 1591

序

《中学生的心理与追求》编好了，编者要我写个序。我多年来涉足的领域是语文教学，对于编入书中的几个话题所知很少，由我写序本来并不合适，可是翻开书稿看看，光是那一连串目录已经引人入胜，不由得拿起笔来。好在我了解中学生以及中学生读物的出版情况，就漫写一点感想。

时下为青少年出版的读物越来越多了，花样翻新，众彩纷呈，是前所未有的。但是喜中有忧。一是有些读物的内容失于慎选。或无聊或庸劣，或不科学，或乏美感，甚至夹杂着封建迷信荒唐恐怖等有害因素；还有的内容虽然过得去，表现（文字或形象）却又粗俗。再是篇幅越来越长，一套书的册数越来越多，不是撷英集锦，而是巨细无遗。这些，大约有利于增加收入，而不利于青少年身心的健康发展，是极不足取的。

在五光十色的青少年读物里，这本书是令人喜欢的，首先是做到了精选。在青少年中间数不清的热门话题里选出了他们最感兴趣的、也是最重要的话题：从政治、经济到科学技术，从客观世界到主观世界，抓住了主要的东西。其次是富有教育意义，能引起青少年阅读的兴趣。由于编著者有多年从事教育工作的实践经验和从事教育科学研究的素养，每

个话题所收入的知识都注意了有益于青少年的成长，而知识的介绍又能符合青少年的心理特征，使他们喜于阅读，乐于思考。相信这本书的问世，会受到广泛的欢迎。

初中阶段是青少年发展的关键时期。青少年在这个时期的心理发展出现急剧变化，开始想用自己的观点来看待一切。他们迫切地想了解和思考世界，了解和思考未来，了解和思考人生，了解和思考自己。他们的思维正从经验型向理论型过渡，想尽可能多地丰富自己的经验，并逐渐构建自己的理论体系。这一切，都表现为如饥似渴的求知欲，以及不再一味服从长者的教导而尝试独立思考的倾向。在这个阶段，只是课堂教学不能使他们得到满足，大量的课外读物成为他们不可缺少的味美而丰富的滋养。教育工作者不仅要注意课内，也要注意课外。课外读物要求有较高的质量，符合青少年的心理特点。从他们感兴趣的话题开始，介绍丰富的科学知识，把正确的思想观点渗透在知识内容中，使他们在读书过程中既能增加知识积累，又能通过自己的思考获得积极的思想影响，为形成正确的人生观、价值观、世界观打下一定基础。

已出版的较好的青少年课外读物当然不只这一本书，但是十部百部甚至几百部，对于我国数以亿计的青少年来说，也还是微乎其微的。大家期待着有更多的好读物出版。如果把课堂比作游泳池，那么，课外的天地可以比作宽广的自然水域，让青少年既拥有较好的游泳池，又拥有水质优良、温暖澄清的自然水域吧！

1992年2月

人民教育出版社副总编辑 刘国正
中国中学语文学会会长

献给少年朋友 (序言)

少年朋友，
你将怎样迎来青春，告别少年？
你将怎样思考？

怎样勇敢地面对时代的挑战？

*

*

少年朋友，
你将怎样健康成长，自我完善？
你将怎样自强？

怎样写好人生日记又掀开的新篇？

*

*

少年朋友，
人生的道路应该怎样走？
理想的高峰应该怎样攀？
你是否盼望

有一个知心朋友为你参谋和指点？

*

*

少年朋友，
静静地读完这本用期望和思考编织起来的上

下篇。

心理学的知识，

将使你睿智，富有远见；

人生意义的探索，

将使你充实，更见一层天。

人生的道路不可能笔直，

在改革开放的海潮中，

愿此书

能帮助你驾驶好飞驰的航船。

作者 冉乃彦

1993年6月1日

目 录

序.....	刘国正 (1)
--------	-----------

上 篇

初中是人生事故多发期，还是人生最佳塑造期？

——初中生正处在心理发展的关键期	(3)
------------------------	-------

一 初中，最容易发现的是外表有了显著变化	(3)
----------------------------	-------

二 初中，最不容易意识到的是心理也在变化	(5)
----------------------------	-------

三 不按心理规律办事的结果——少年期成为危险期	(6)
-------------------------------	-------

四 按照心理规律办事的结果——少年期成为最佳塑造期	(8)
---------------------------------	-------

栽了跟头，别怪石头；想攀高峰，莫怕山陡。

——初中生应该学会自我教育	(10)
---------------------	--------

一 人生的道路不能让别人抱着走	(10)
-----------------------	--------

二 初中生，已经有了自我教育的能力	(12)
-------------------------	--------

三 掌握自我教育的具体方法	(14)
---------------------	--------

人贵有自知之明

——自己要了解少年期的心理特点	(17)
-----------------------	--------

一 觉得自己长大成人了	
-------------------	--

——自我意识有了飞速发展	(17)
--------------------	--------

二 想问题比较复杂和深入了	
---------------------	--

——抽象逻辑思维占了主导地位	(20)
三 情感变得丰富,但容易波动了	

——与社会需要联系的感情在发展	(22)
-----------------------	--------

我们怎样了解周围世界

——谈谈感觉、知觉和实践	(24)
--------------------	--------

一 什么是感觉和知觉?	(25)
-------------------	--------

二 提高感知效果	(27)
----------------	--------

三 提高感知效果应坚持的原则	(28)
----------------------	--------

四 实践才能得真知	(28)
-----------------	--------

1. 认识来源于改造世界的实践	(29)
-----------------------	--------

2. 通过实践活动,才能了解周围世界	(29)
--------------------------	--------

我们怎样才能变得聪明

——谈谈思维、想象和创造	(31)
--------------------	--------

一 思维是人的智力的核心成分	(31)
----------------------	--------

二 想象使思维插上了翅膀	(34)
--------------------	--------

三 创造使人类不断发展	(37)
-------------------	--------

我们的头脑能容纳十亿册书

——谈谈记忆	(40)
--------------	--------

一 掌握及时记忆的方法	(41)
-------------------	--------

二 学会理解记忆的方法	(42)
-------------------	--------

三 运用尝试记忆的方法	(42)
-------------------	--------

四 学会系统记忆的方法	(44)
-------------------	--------

五 学会多元记忆的方法	(45)
-------------------	--------

六 巧用笔记记忆	(45)
----------------	--------

我们的动力从哪里来?

——谈谈需要、动机和目的	(47)
--------------------	--------

- 一 他为什么最怕同学不理他? (47)
- (二) 有的同学想学抽烟, 是出于什么动机、目标? (50)
 - 1. 什么是心理学上的动机和目标? (50)
 - (二) 2. 动机、目标、行动之间有趣的关系 (51)

伟大的意志来自伟大的目的

- 谈谈意志品质 (54)
 - (一) 又拧又犟是不是有意志的表现 (54)
 - (二) 意志有哪些特征? (55)
 - (三) 怎样培养自己优良的意志品质 (58)

行为是人类心理的反映

- 谈谈行为和习惯 (62)
 - 一 爱因斯坦的著名公式: $A=X+Y+Z$ (62)
 - (二) 一个好的习惯, 可以使你终身受益 (64)
 - (三) 非习惯性行为, 来自日常打下的基础 (66)

无情未必真豪杰

- 谈谈情绪、情感 and 情操 (68)
 - (一) 情绪是动物也有的原始低级情感 (68)
 - 二 情感是人特有的、一种比较高级复杂的情绪 (69)
 - (三) 情操是一种高级的复杂情感 (71)

真是“江山易改, 秉性难移”吗?

- 谈谈气质 (74)
 - 一 气质有4种类型, 你是哪种类型的? (74)
 - (二) 你在日常生活中, 不要忘了注意自己和别人的气质 (76)
 - (801) 1. 用气质特点的长处, 补气质特点的短处 (77)
 - (804) 2. 对不同的气质类型, 提出不同的要求 (77)
 - 3. 提高活动质量, 适应各种气质的需要 (78)

4. 你在选择职业时，应该适当考虑自己的

气质特点 (78)

你想让自己更美好吗？

——谈谈性格 (80)

一 什么是性格？你的性格是属于哪种类型？ (80)

1. 性格有 3 个特征 (80)

2. 性格的结构有 3 个特点 (81)

二 积极培养自己优良的性格 (83)

1. 要善于选择知心朋友 (83)

2. 要积极参加有益的实践活动 (83)

3. 要善于自我教育，塑造自己优良的性格 (84)

每个中学生都能成才

——谈谈能力 (86)

一 能力有哪几种？你的哪种能力强？哪种能力弱？ (86)

二 怎样培养自己的能力？ (90)

1. 科学地了解能力是怎样形成的 (90)

2. 在实践中培养能力 (91)

在学校生活中人际关系的心理学

——和中学生谈与老师、同学的关系 (93)

一 师生关系 (93)

二 同龄人关系 (97)

在家庭、社会中人际关系的心理学

——和中学生谈与家长、社会的关系 (102)

一 同学与家长的关系 (102)

二 同学与社会的初步关系 (107)

又苦又酸的生果子好吃？还是又甜又红的熟果子好吃？

——谈谈青春期恋爱心理	(109)
一 这是正常的生理、心理变化	(109)
二 友谊是高尚爱情的学校	(110)
1. 爱情是人类一种高尚的情感	(111)
2. 真正懂得友谊的人, 将来才能真正懂得爱情	(111)
3. “早恋”的确有害	(112)
三 正确处理好几个具体问题	(113)
1. 关键要有远大理想	(113)
2. 理智地“冷冻”已经出现的“早恋”	(114)
3. 掌握一些防范的方法	(114)

爱因斯坦、达尔文、牛顿、爱迪生是不是天才?

——谈谈杰出人物的心理品质	(116)
一 勤奋好学	(116)
二 一定的智力水平, 但不一定非凡	(118)
三 善于提出新问题	(119)
四 长时间进行思考的坚持力	(120)
五 具有强烈的自信心	(121)
六 不寻常的价值观	(122)

人皆可以为尧舜

——如何培养自己健康的心理品质	(124)
一 初中阶段有一个引人注意的“开窍”现象	(124)
1. “开窍”有哪些主要表现	(125)
2. “开窍”是心理各系统配合发展形成的一种有价值的突变	(126)
二 关键是研究自己内心世界, 努力使自己更加美好和完善	(127)
三 培养健康心理品质的5点建议	(129)

1. 从关心他人开始	(129)
2. 对自己总是又看到优点, 又看到不足	(129)
3. 学会执著地追求和理智地克制	(130)
4. 以伟大人物的品质为榜样	(130)
5. 要使自己每一分钟都过得有意义	(130)

下 篇

初中应该开始思考的一个重要问题

——人的一生应该怎样度过	(133)
一 “人不能跳进同一条河流两次”	
——世界万物都在不停地发展变化	(133)
1. 蝌蚪、黄豆、妈妈和我都在变	(133)
2. 每一个人每天都在写自己的历史	(134)
3. 老师献给 14 岁少年朋友的诗	(135)
二 科学发达了, 人能不能永远不死?	
——人的生命是有限的	(141)
1. 午餐时的爆炸性问题	(141)
2. 原来这是一个人类长期上下求索的问题	(142)
三 我们什么时候才算长大了?	
——初中阶段是人生的一个关键时期	(144)
1. 心理学的研究证明	(144)
2. 社会学的研究也证明	(146)
3. 许多著名人物的一生也证明	(149)
四 “天生我才必有用”	
——必须探讨人生意义, 才能有意义地度过	

自己的一生	(152)
1. 从初中开始探讨人生	(152)
2. 对待宝贵生命的 4 种态度	(153)
3. 令人深思的各式各样的人生道路	(155)
4. 让人难答的各式各样的人生问题	(158)
人为什么活着？是谁也不能回避的问题	
——各式各样的人生观	(161)
一 在众说纷纭的人生看法面前	
——学会慎重选择人生观	(161)
二 冯大兴在日记中处处宣扬“人不为己，天诛地灭”	
——剖析个人主义的人生观	(164)
三 “人生是在炽热的环形跑道上奔跑”	
——剖析悲观厌世主义人生观	(168)
四 “世界是个大赌场，人生就是投机和冒险”	
——剖析实用主义的人生观	(172)
五 脱离社会需要的“自我设计、自我造就、自我选择”	
——剖析存在主义人生观	(175)
六 最先进最科学的人生观	
——无产阶级人生观	(179)
人，应当怎样生？路，应当怎样行？	
——初中学生怎样选择自己的人生	(185)
一 “我哥哥说的人生意义和老师说的不一样”	
——在新社会也必须自己选择人生道路	(185)
1. 人生道路也是“条条道路通罗马”吗？	(185)
2. 人都是自私的吗？	(189)
3. “双重性格”的人就在你身边	(192)
二 “牺牲自己是不是也是个人的一种需要？”	

——人的需要是人类活动的内在动机和力量源泉	(193)
1. 什么是人的需要?	(193)
2. 人的需要有三个特点	(194)
3. 人的需要要有高低之分吗?	(196)
4. 敢于牺牲自己是一种什么需要?	(197)
三 鲁滨逊离开了人类社会没有?	
——人与社会有什么关系	(200)
1. 人能不能离开社会?	(200)
2. 怎样科学地预测人类社会往哪里发展?	(202)
3. 共产主义事业是不是人类最壮丽的事业?	(204)
四 萝卜、白菜都有“价”，怎样计算人生的“价”?	
——怎样科学地评价人生价值	(205)
1. 贡献和享用都是人的社会价值，但贡献是根本	(206)
2. 有没有人的自我价值?	(208)
3. 布鲁诺的人生痛苦、人生价值与幸福感	(210)
4. 争取人生最大价值，体验人生最大幸福	(213)
千里之行，始于足下	
——怎样争取灿烂美好的人生	(217)
一 让青春焕发灿烂光华	
——谈少年立志	(217)
二 架起通向理想的桥梁	
——如何把理想变为现实	(225)
三 在知识的海洋里吸取养料	
——掌握知识，使思想境界不断升华	(232)
四 要把不幸变成一所最好的学校	
——如何对待困难挫折	(236)
后 记	冉乃彦 王学明 刘素梅 (245)

上 篇

