

JINSESHAONIAN QISHILU CONGSHU

金色少年启示录丛书

二十个中学生的故事

——
战胜自我



北京师范大学出版社

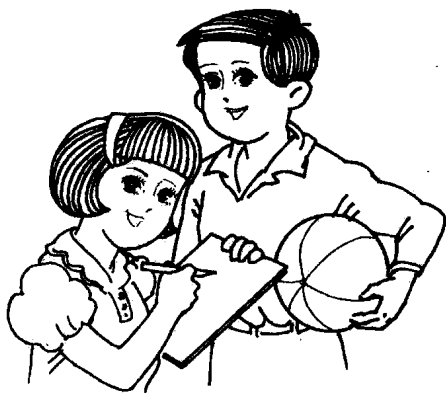
李百珍 于学兰 许丽珠 编著

金色少年启示录丛书

二十个中学生的故事

——战胜自我

李百珍 于学兰 许丽珠 编著



北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十个中学生的故事: 战胜自我/李百珍等编著.
—北京: 北京师范大学出版社, 1998. 4
(金色少年启示录丛书)
ISBN 7-303-04685-2

I. 二… II. 李… III. 心理卫生-初中生-课外读
物 IV. G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06587 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.5 字数: 152 千

1998 年 4 月北京第 1 版 1998 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 1~10 100 册

定价: 8.60 元

序

进入青春期的初中学生，生理发展快，心理变化大，求知欲望极为强烈。他们怀着极大的好奇心，搜寻着他们喜欢的书。据了解，初中学生已光顾了相当数量的课外读物，有的学生尽管厌读课内书，但对课外书却充满了好奇。目前，部分初中学生对课外读物的选择带有很大的盲目性，往往读一些使之无端兴奋、激动、刺激，以至惊恐、恍惚的书，导致有些学生的行为出现偏差，甚至走上邪路。有的学生长期处于心理变态之中，使家长不知所措，给学校的教育增加了难度。为此，许多家长和教育工作者疾呼：要为中小学生写书；要为学生提供健康的精神食粮，保住学生读物这块净土……这样功德无量的好事需要有人去做。《金色少年启示录》丛书就是在这种紧迫感驱使下产生的。

这套丛书题材来源于初中生实际生活的方方面面，依据当前初中学生普遍存在的问题，从心理学的角度帮助学生了解自己，解决自己在家庭、学校、社会碰到的各种实际问题，有很强的针对性。丛书从生动的故事引出，紧紧抓住初中生“要独立”意识比较强的特点，告诉他们如何认识自己，如何学习，如何交际，如何生活，如何择

业,如何培养自己健康的情趣及顽强的意志,如何充分发挥自己的聪明才智,如何培养独立完美的人格等;使他们读后知道如何做人,如何学习,如何自觉地调节控制自己的心态,纠正不良习惯,克服心理障碍,更健康地成长与发展。在每个问题的叙述中,丛书不仅告诉学生是什么,为什么,更重要的是告诉学生应该做什么,怎样做,有明确的行动方向,突出了可操作性。

丛书作者多年从事中小学教学和心理健康的研究,拥有丰富的关于初中学生学习状况和心理健康方面的第一手资料。他们对青少年一代的健康成长有着特殊的责任感和使命感。因而丛书的立意、内容对初中学生有着实实在在的益处,且语言叙述生动形象,符合初中生的年龄特点和认识水平,让孩子们读来亲切,受益终生。

社会进步和经济发展要求我们提高全民族素质。要提高全民族的素质,就应从担负基础教育的中小学抓起。为此,应为中小学生多出版一些素质教育的图书,使广大中小学生跳出“题海”、“题库”,生动活泼主动和谐地全面发展。我相信《金色少年启示录》丛书将对全面推进素质教育发挥积极作用。

张承先

前 言

《二十个中学生的故事——战胜自我》就要和广大中学生见面了，这是四位大朋友献给少年朋友的一束小花。

本书内容取材于普通中学生真实的学习、生活和情感世界。

十一二岁至十四五岁的初中生，正是人一生的少年阶段。由于这一阶段发展极其复杂，充满矛盾，因此又被称之为“困难期”“危机期”“心理断乳期”。就生理而言，少年阶段正处在青春发育期，这是人体生长发育的第二个高峰，身体外形剧烈变化，体内机能迅速健全，性器官和性机能逐步发育成熟。生理上的这种迅速变化，对少年心理发展有着重大影响，一方面它刺激了少年自我意识的觉醒，另一方面，也给少年带来与异性交往和性心理卫生方面的问题。

目前的教育比较重视青少年知识的获得、智能的提高，而对青少年优秀品质的形成和优良人格的塑造则不太注意。其结果是以年轻一代人格健全发展的欠缺为代价，换取了部分青少年智能的片面发展。

人格又称个性，它表现为一个人与其他人相区别的特质和个性特征；是一个人在特定环境中所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。虽然一

个人的人格到成年期才最后定型，但人格（无论是正常的，还是异常的）的主要特征在儿童、少年期就有所表现，而且人格的社会化是从其生命的早期开始的。不良人格一旦定型后再矫正是十分困难的。因此，从少年期开始，塑造和培养良好的人格特征（如自尊、自信、自立、自强、活泼开朗、责任心、爱心、勇敢、坚毅、宽容、合作等），矫正不良的人格特征（如偏执、暴躁、嫉妒、自卑、怯懦、孤僻、自私、贪婪等），可获得事半功倍的效果。

本书四位著作者中，有心理学理论工作者、中学教师、中学心理辅导员、心理医生。虽然岗位不同，但都是长期与少年朋友休戚与共、同乐共忧的朋友。在少年朋友遇到困惑、挫折、危难时，我们都曾赠予打开心灵锁链的钥匙，给予心理的抚慰和支持。我们还有一个共同的愿望，期望少年朋友从发生在你们身边的这些故事中，获得一些心理学、心理卫生学、社会心理学等方面的知识，并从中受到启迪，使自己警醒。

少年朋友，要感悟人生，塑造美好的人格！

本书中，每一篇的著作者均在各篇后署名，全书由李百珍统稿。由于时间仓促，著者学识有限，因而疏陋之处在所难免，请专家、少年朋友不吝赐教。

作 者

1998年3月

目 录

人生难得几次搏 (1)

一位平时学习一贯很好的学生，因为一次结业考试差几分而没有定为“协议生”，从此他想不通、睡不宁、学不好……

当“三好生”的桂冠得而复失时 (13)

小梅是一位品学兼优的学生，当市级“三好生”是当之无愧的，可是她却落选了。

眼睛注视着自己，不盯着别人 (24)

小C升入初三后，看到大家都埋头读书，就再也找不到感觉了，深怕自己落在别人后面，第一阶段考试后，同桌D超过了她，从此只要看见D的身影，她就立即紧张起来……

老师，我并不笨 (37)

小勇能炒一手好菜，可是谁能想到，他曾经有多“笨”！

后进生，昂起头走路 (45)

全校闻名的差班学生以令人刮目相看的成绩毕业了。他们成功的秘诀是什么？

他终于绽开了笑脸 (54)

王小岩在小学时是市级三好学生，被保送升入重点中学后，学习一直名列前茅，是个出类拔萃的男孩子，可是近来他却一直耷拉着脑袋，情绪低沉，学习成绩也急剧下降。他究竟出了什么问题？

妈妈，请放开手吧 (67)

一群参加军训的学生，在第一次紧急集合时，狼狈不堪，他们一致呼吁：爸爸、妈妈，请放开手吧！

他不想来上学 (75)

“快班”的副班长，因考试成绩不佳被调到“慢班”，他沮丧、愤怒，竟一连几天不去上学。他能重振旗鼓吗？

面对校园敲诈，理直气壮地说不 (82)

胆怯、懦弱、顺从、孤僻的小雨被他的同学小D敲诈。他应该怎么办？

形形变得招人喜欢了 (89)

在彤彤眼里，老师偏心眼，班长自私，不真心帮人，女同学是非特别多。究竟谁是谁非？

一心似水唯平好 (104)

一贯脾气暴躁的魏楠，居然改掉了自己的毛病，你相信吗？

错误使她警醒 (117)

小A是一个文静、浑身透着灵气的女孩，可谁能想到，她竟然是个“小偷”……

他的数学成绩为什么总上不去 (127)

小华的父母下过乡、插过队，他们期望在小华身上实现他们自己未曾实现的抱负，可是小华一考数学就心慌得厉害。他究竟怎么啦？

他为什么见人脸红 (139)

真是令人难以相信，一米八七的英俊小伙居然不敢见女同学。这是为什么？

她总觉得手洗不干净 (153)

一位四岁的小女孩，不听父母的劝告，用满是泥污的手拿东西吃，结果被愤怒的父亲教训一顿。十多年过

去了，突然有一天，这位女孩发现自己总爱洗手……

走出抑郁的阴影 (166)

一天放学之后，晨晨来到了班主任办公室，他头发蓬乱，脸上的表情沮丧中带着些麻木，双眼呆滞无神，他究竟……

失恋少年的烦恼 (176)

一对少男少女不断地偷偷约会，他们在一起时有说不完的话题。突然有一天，少女要和少男分手，少男感到自己仿佛坠入万丈深渊……

她摆脱了不相识异性的干扰 (190)

一位少女遇到了一位挺帅气的少男的追求，少女既怕耽误学习，又不愿拒绝少男。她该怎么办？

从单恋到友谊 (204)

班主任老师无意中发现晓蕊的书包里装着三十多封信。这是怎么回事？

贪吃的女孩 (215)

圆圆从小跟外婆在一起生活，当回到父母身边后，她突然发现自己的食欲简直无法遏制：吃了饺子，想吃包

子；吃了包子想吃油饼；吃了油饼，想吃……

人生难得几次搏

命运就是对一个人的才能考验的偶然。

——蓬皮杜

只有这样的人才配生活和自由，假如他每天为之奋斗。

——歌德

我正埋头整理近期的一些书刊和资料，耳畔突然响起了轻轻的叩门声。我忙喊一声：“请进！”随着脚步声渐近，我急速地抬起了头，一个高个子、方圆脸、长着一双大而有神的黑眼睛、天生一副憨厚相的男孩子出现在我眼前。他眼中似乎闪着泪花，略带迟疑地低声问我：“老师，打扰您了，您有时间吗？我想和您谈点事。”

显然，他是看到我工作忙碌的景象，不好意思占用我的时间，这是个多么有礼貌的孩子啊！我想，他肯定有在脑中萦绕了很长时间无法解脱的难题，才到心理咨询室寻求帮助的，再忙也得将手中工作暂时搁下。

于是，我热情地说：“欢迎你的到来，请坐！对不起，请稍候一下，允许我将桌面的东西整理一下，我们开始谈，好吗？”

他腼腆地答：“嗯，谢谢老师，真不好意思打搅您。”

“没关系，及时帮助你找到摆脱困境和苦恼的方法，是我应尽的责任，请不要客气。”我一边说一边迅速地整理完桌面上的书刊，恢复了心理咨询的环境氛围。

然后，我轻声地问：“你碰到什么心理的、难解之事啦？”

他眨了眨眼睛，把泪花收了回去，微咬着下唇、紧皱双眉，目光停留在相互揉搓的双手上，缓缓地说：“老师，有许多问题我想不通，影响我学习，晚上睡不着觉，心总是踏实不下来。离中考还有一个多月，心里着急，不知怎么办。”

这时，他将目光渐渐移向我。

我眼睛注视着他，关切地说：“噢！心中有事影响了睡眠和学习，确实是值得我们重视的。长此下去，不仅会给中考带来损失，而且也会损害身体健康。看来，我们必须认真地商讨一下该怎么办。不过，我很想知道是什么事让你想不通、睡不宁、学不进，能告诉我吗？”

我的话勾起了他内心的苦楚，泪花又在他的眼眶里闪现。他愤愤地说：“您说，老师做事怎么这么不公平，×××平时学习成绩不如我，前几次阶段考试，我的总分都比她高，只是这次结业考试她比我多几分，老师就

通知她和学校签协议，如果中考成绩好就可直升本校，如果差几分不够分数线，只要第一志愿报本校，也可在同等条件下照顾‘择校’。我心里别扭，觉得冤得慌，她留在本校的保险系数显然比我大。”话音戛然而止，泪珠从眼角处滚了下来，他啜嚅地喘了口气。

我说：“就这些吗？是否还有使你难以平静之事？”

他点了点头，用手擦干了眼角的泪水。停了一会，又说了起来：“还有，××从初一开始，学习一直是中等，前几次阶段考成绩也是中等，这次结业考试成绩突然上去了，竟考了全班第一。您说，这事怪不怪，同学们都有疑问……”

稍顿一下，他接着说：“×××这次被定为市级三好学生，大家都不怎么服气，认为她就会在老师和年级组长面前来事，老师偏向她，把市三好给了她，市三好中考时可加8分。您知道，我们要多考出这8分多不容易啊……”

像竹筒倒豆子似的，他一口气列举了很多难解的事例。

我全神贯注、若有所思地望着他：“就是这些事困扰着你吗？”

他说：“是的，这些事使我心理难以平衡，睡不好觉，念不下书。自己也知道想这些没用，但总是控制不住，念着书就会不由自主地想，复习半天什么也记不住。我担心这样下去会考不上市重点，我没信心了，不知该怎么

办。”

我细心地听着他的倾诉，边听边思索着……

我接触了不少和他一样的少年朋友，他们为在竞争中中考不过别人而苦恼，为不尽如人意的社会现象而愤愤不平，为“一卷定终身”而焦虑。此类情况，多出在要求上进、有较高人生志向的孩子身上。其苦恼来自何方？有客观环境因素的刺激，也与当事者面对现实缺乏理性思考和自我调节能力有关。

由于我国经济基础还比较薄弱，所以，我们还不能完全普及高中和大学教育。这就决定了初中毕业后，有相当数量学生要分流到中专、职校和技校，加之重点校与一般校办学条件和高考升学率的差距，势必造成家长和孩子渴望着在“千军万马齐过独木桥”的角逐中，跨至胜利的彼岸。因此，“中考胜负”成了15岁~16岁青少年人生的重要关口。

然而，少年朋友们心理发展并未成熟，在认识上，对考试的意义、对签协议的利与弊、对中考与个人前途的关系、对个人学习的实际能力等缺乏足够的估计；在情绪上，天真幼稚、情绪不稳定、易被激怒、好走极端，容易陷入情绪的低谷。作为心理辅导工作者，应及时启发他们学会领悟人生，敢于面对现实，寻找自己的优势。

我决定从调整其认识、理顺其情绪入手，使之尽快地获得精神上的自我解放，唤起他强大的内在动力，促使其最大限度地发挥心理潜能，不靠“神仙”和“救世



主”，靠自己的拼搏和毅力去实现升入市重点中学的近期目标。

于是，我用平和的语调说：“既然如此，我们一起讨论怎么办，好吗？我想，在你一生中，这不算什么天大的难事，我们总会找到解决问题的办法。”他点了点头，表示同意我的看法。

接着，我反问他：“你想过吗？现代社会的教育是终身制，那么人的一生将要遇到多少次考试？”

他用莫名其妙的眼神望着我，回答：“无数次。”