

岳晓东
◎ 著

畅销20年 新增6万字全新修订

没有人 能让你孤独

剥开内心坚硬的壳
重塑全新的自我

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



没有人能使你孤独

剥开内心坚硬的壳
重塑全新的自我

图书在版编目 (CIP) 数据

没有人能使你孤独 / 岳晓东著. —北京: 北京联合出版公司, 2017.5

ISBN 978-7-5596-0112-4

I. ①没… II. ①岳… III. ①心理学—青少年读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第075884号

没有人能使你孤独

作 者: 岳晓东

选题策划: 北京磨铁图书有限公司

责任编辑: 徐 鹏

特约监制: 魏 玲

产品经理: 韩 烨

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数230千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张15.75
2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0112-4

定价: 39.80元

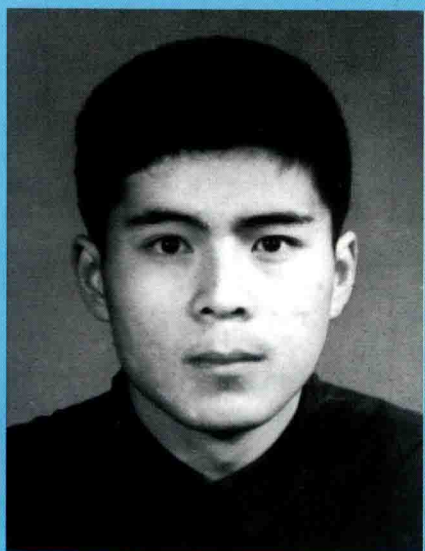
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



①

②

③



① 6岁时摄。这时，我的梦想是当个司机

② 11岁时摄。我就是在这时候输掉了所有的玻璃球

③ 15岁时摄。此前我从未关注过自我形象



12 岁时全家人在人工湖边合影



40 年后全家人在人工湖（现桃李湖）边合影



①

②

③

④



① 儿时画作之石油工人

② 儿时画作之我的少年偶像

③ 儿时画作之提高警惕，保卫祖国

④ 儿时画作之吕布大破曹孟德



小学同学合影



初中同学合影



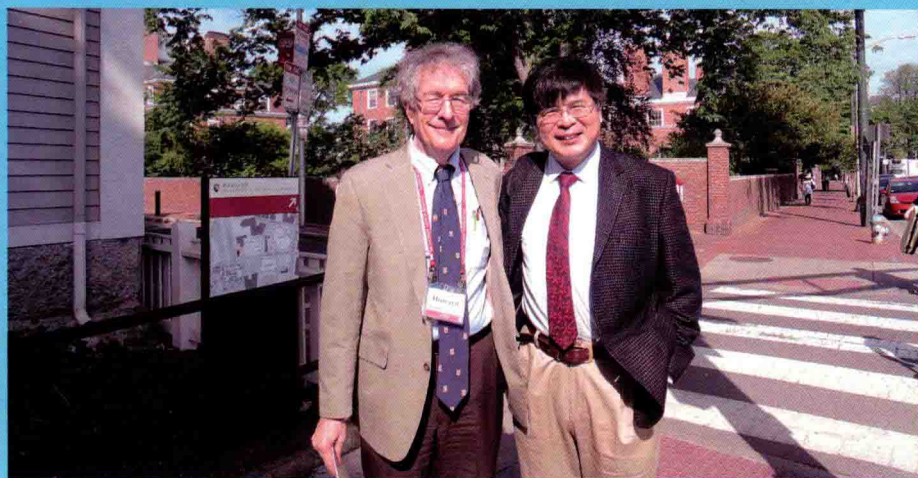
高中同学合影



与斯照老师和耿直合影



与徐炳勋老师在哈佛大学合影



在哈佛大学与霍华德·加德纳教授合影



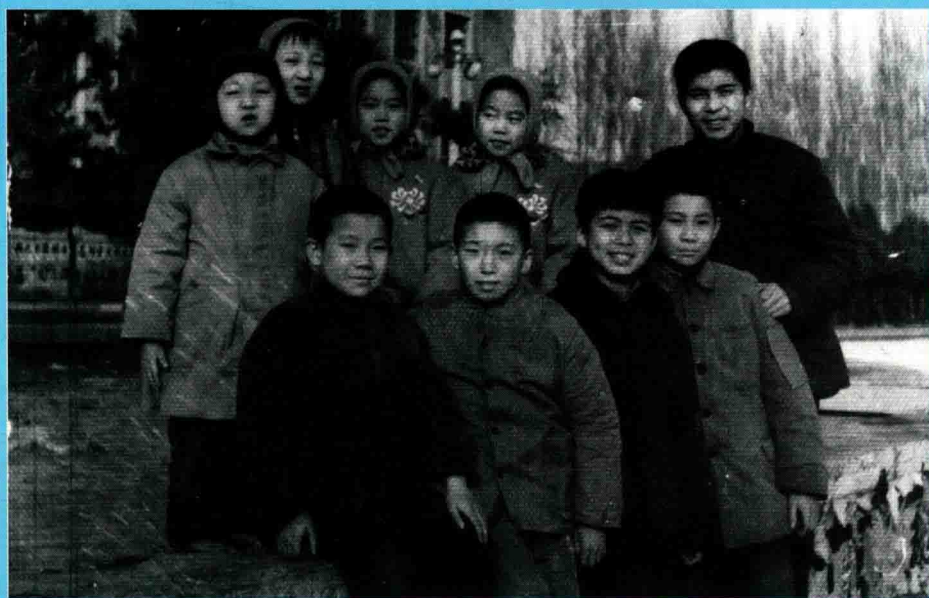
五兄弟合影。照此相后，我们五人开始分裂；三个月后，我变成了孤家寡人；五个月
后，我们又大和解了



五兄弟 40 年后合影



高中班团支部成员与老师（后排右一）合影，我时任团支部组织委员



我最早的英语弟子们

毛主席语录

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

通知

兹将我校 六 年 三 班学生 岳小东 本学期在校表现和学习成绩通知如下：

学 生 在 校 表 现

优点：

能学习毛主席著作，学习办类，积极发言，团结同学，完成作业好，能参加劳动，锻炼，卫生好，关心班集体。

希望今后要严格要求自己，大胆向不良现象作斗争，克服骄傲思想，争取早日加入红卫兵。

班主任

章

学生各科成绩考核评定

科目 时间	政治	语文	数学	外语	常识	农基	物理	化学	历史	地理	军体	音乐	图画
平时		优	优	优									
期中	优	优	优							优			
期末	优	优	优	优						优			
总评		优	优	优									
出勤	事 假 病 假 旷 课 迟 到										实到日数		
情况							4		183				
家长意见	同意 3.22												

一张拿了全“优”的成绩单

一九七七年内蒙古自治区高等学校招生

准考证

文科类

报考类别

考 区

呼市

报 名 号

120780

姓 名

岳晓东

考 试 时 间 表

日期	12月13日	12月14日	12月15日
	星期二	星期三	星期四
时间	科目	时间	科目
上午 9:00	政 治	上午 9:00	数 学
上午 11:00	政 治	上午 11:00	学 习
下午 2:00	理 史	下午 2:00	汉 语 文
下午 4:00	化 地	下午 4:00	英 语

考试地点：十中

赠给

岳小东 同志：

努力做好科技翻译工作，为实现四个现代化而奋斗。



1977.8.1.

1977年参加高考的准考证

学英语时翻译一篇科技文章所得纪念品

拙作《没有人能使你孤独》（原书名：《少年我心》）承蒙北京磨铁图书出版公司出20年白金版，我深感荣幸！

借此机会，想对各位说几句感谢的话。

首先，我感谢广大读者对拙作的厚爱。当初著此书，就是为了促进大众对青少年心理及自我成长的了解。20年过去，不少读者告诉我，拙作的确起到了这一作用，这令我尤感欣慰。特别是不少学习心理学与心理咨询专业的读者告诉我，此书使他们明白了什么是自我洞察与自我完善，这也令我感到欣慰。因为作为一个训练有素的心理咨询师，他首先要学会回望自身的成长，不断反省自我，对自己有更加清醒的认知。这是一个漫长的过程，甚至我们终其一生可能都无法找到明确的答案。所以，我希望这本书能给广大心理行业从业者一个认知思路，让大家从我的自我分析中得到启发。

为了丰富书中的内容，增强此书的现实指导性，本版增添了6万多字的篇幅。我在每篇后面特别增加了“相关科学研究”和“岳博士家教百宝箱”两个板

块，这主要是给年轻的父母提供育儿经验。毕竟我个人的成长故事可以作为青少年自我成长的参考，这当中无论是喜还是忧，都记录了一个青少年所面临的挑战和思考。希望大家在阅读这些故事中，获得育儿的感悟和指导。

此外，为了能帮助那些50后、60后甚至70后的读者更好地回忆起当初的岁月、回忆我们曾共同走过的激情燃烧的日子，我在书前增添了不少我的老照片、儿时画作和老证书（如成绩通知书等），希望老读者能从中找到当年你的生活迹象，那曾是我们共同拥有的记忆；同时也希望年轻的读者对过去的岁月有一个了解。实际上，虽然时代不同，但每代人面临的困境却大致相同，只不过以不同的形式体现出来，希望这本书对当代年轻人能有所帮助。

另外，我非常感谢磨铁图书编辑韩烨，她对拙作的再版投入了大量的心血和精力，也提出了不少宝贵意见。相信再版后的《没有人能使你孤独》，将会更具可读性及参考价值。

最后，我也要特别感谢国际心理化教育机构首席研究员应力教授，她为此书的修改付出了大量的心思和精力。国际心理化教育机构研究员毛紫琼和讲师阚成成，也对此书的修改做出了贡献，在此一并感谢！

是为序。

2017年春于香港

自我磨砺篇	输赢玻璃球——如何在失败中培养毅力 / 003
	心理分析——意志力是不断强化的结果 / 006
	成长启示——如何从危机中看到生机 / 007
	相关科学研究1——信念影响行为 / 008
	岳博士家教百宝箱 / 009
	找啊，找啊，找朋友——如何在冲突中升华友谊 / 011
	心理分析——互敬共鸣是友谊的基石 / 013
	成长启示——反思、理解、主动是友谊的关键 / 014
	相关科学研究2——伙伴关系对成长的影响 / 015
	岳博士家教百宝箱 / 015
	与“老博干”下象棋——如何在玩耍中增进友谊 / 017
	心理分析——游戏是开启社会的钥匙 / 020
	成长启示——玩耍中的交流能增进友谊 / 021
	相关科学研究3——镜像神经元与共情 / 021
	岳博士家教百宝箱 / 022
	那一架我打得很惨——如何在欺凌中培养自尊 / 024
	心理分析——攻击与被攻击之链 / 026
	成长启示——培养人格中的自尊 / 027
	相关科学研究4——攻击性行为的习得 / 028
	岳博士家教百宝箱 / 029

做个男子汉——如何在模仿中认同男性 / 031

心理分析——性别的认同与模仿 / 033

成长启示——练就男子汉气概 / 034

相关科学研究5——青少年偶像崇拜与榜样学习 / 034

岳博士家教百宝箱 / 036

拾粪的苦与乐——如何在吃苦中净化心灵 / 037

心理分析——认知改变后的升华 / 039

成长启示——人需要在体验中完善自我 / 040

相关科学研究6——趋避冲突与升华 / 040

岳博士家教百宝箱 / 041

荣辱之间——如何在褒贬中平衡自我 / 043

心理分析——褒贬之间练乐观 / 045

成长启示——自我激励与压力管理 / 046

相关科学研究7——罗森塔尔效应 / 047

岳博士家教百宝箱 / 048

下乡学农——如何在集体生活中完成“断乳” / 050

心理分析——在集体生活的体验中获得自立 / 053

成长启示——集体生活是个人成长的必修课 / 053

相关科学研究8——良好的社交和群体活动能提升安全感 / 054

岳博士家教百宝箱 / 055

发动群众——如何在集思广益中培养领导力 / 056

心理分析——挖掘集体中每个人的潜能 / 059

成长启示——三个臭皮匠，顶个诸葛亮 / 060

相关科学研究9——脑力风暴的心理效应 / 060

岳博士家教百宝箱 / 061

自我奋斗篇 | 儿时梦幻多——如何在梦想中聚焦目标 / 065

心理分析——心理成长阶梯 / 067

成长启示——现实自我不断趋近理想自我 / 068

相关科学研究10——埃里克森成长八阶段 / 069

岳博士家教百宝箱 / 070

少年偶像——如何在榜样学习中成就自我 / 072

心理分析——偶像崇拜的力量 / 075

成长启示——偶像崇拜需要价值内化 / 075

相关科学研究11——精神分析谈偶像崇拜 / 076

岳博士家教百宝箱 / 077

吾为何人——如何在自我探索中确立自我 / 079

心理分析——解答“我是谁” / 081

成长启示——寻找理想自我与现实自我的接合点 / 082

相关科学研究12——胼胝体与自我意识 / 083

岳博士家教百宝箱 / 083

自学英语——如何在兴趣中追求梦想 / 085

心理分析——兴趣+能力=心流 / 088

成长启示——坚持做自己爱做的事情 / 089

相关科学研究13——动机激励与大脑奖赏回路 / 089

岳博士家教百宝箱 / 090

私授英语——如何在实践中培养智慧 / 092

心理分析——统一性与差异化的结合 / 094

成长启示——在帮助别人中体现自己的价值 / 095

相关科学研究14——差异化教育触发心流 / 096

岳博士家教百宝箱 / 096

只有香如故——如何在诗词学习中进行自我激励 / 098

心理分析——暗示的心理效应 / 100

成长启示——让积极的自我暗示助力成长 / 101

相关科学研究15——暗示是一种内隐式的学习 / 102

岳博士家教百宝箱 / 102

那一天我战胜了自己——如何在学习中抗拒诱惑 / 104

心理分析——自我一本我一超我的平衡 / 106

成长启示——意志就是给自己念紧箍咒 / 107

相关科学研究16——棉花糖实验 / 108

岳博士家教百宝箱 / 108

我的 1977 年高考——如何在考试中超常发挥 / 110

心理分析——积极的心态触发超常发挥 / 112

成长启示——高考是“实力、技巧、心态”的综合检验 / 113

相关科学研究17——自信能带来更多成就体验 / 113

岳博士家教百宝箱 / 114

浪漫情怀篇

男女生的“冷战”年代——如何在困惑中走向异性 / 119

心理分析——男女交往发展四阶段 / 121

成长启示——两情相悦，人之常情 / 122

相关科学研究18——脑对爱的渴望 / 123

岳博士家教百宝箱 / 124

莫名我就喜欢你——如何在好感中理解异性 / 125

心理分析——青涩之爱的艺术 / 128

成长启示——爱，应该在成熟时节 / 129

相关科学研究19——阿尼玛与阿尼姆斯 / 129

岳博士家教百宝箱 / 130