

成长 悟语

中学生心灵解码



沈之菲/著 ∞ 龚 正/插图



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

成长 悟语

中学生心灵解码

沈之菲/著 ∞ 龚正/插图

图书在版编目(CIP)数据

成长“悟”语:中学生心灵解码/沈之菲著. —上海:华东师范大学出版社,2014.1

(明心书坊)

ISBN 978-7-5675-1627-4

I. ①成… II. ①沈… III. ①中学生—心理卫生—健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 010694 号

成长“悟”语

中学生心灵解码

著 者 沈之菲

策划编辑 彭呈军

责任校对 赖芳斌

/插图 龚 正

/审读编辑 崔智博

/装帧设计 崔 楚

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮 编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666

行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州美柯乐制版印务有限公司

字 数 180 千字

印 次 2014 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-1627-4/B·823

开 本 890×1240 32 开

印 张 8

版 次 2014 年 4 月第 1 版

定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

序

东东

看到写序人的名字我想很多人会一头雾水，她是谁？大家好！我是本书作者的女儿，作为和本书作者离得最近的人，我想就这本书说一些我想说的。

有些话我想以一个未满 19 岁的青少年的角度来说。每个青少年心中都有一个想法：只有我自己懂我，你们才不懂呢。我想这本书的作用不是直接地解决一些青少年的烦恼和问题，而是让青少年们看到这些同龄人的烦恼和问题，更加了解自己，从而自己解决自己的问题。

生活是一门相处的艺术，和家人和朋友相处，和世界和社会相处，最重要的是和自己相处。“我们用多一点点辛苦，来交换多一点点的幸福。”相处是需要学习和付出的。

我大致是一个乖乖女，但我也有过我自己的烦恼和困惑。然而有些音乐，有些小说或电影，有些别人的话语给了我方向和力量，让我走过了我的烦恼阶段。我希望这本书能成为你们的力量。

上面一些话难免显得太严肃，那我换一个身份，从本书作者女儿的角度来说一些话。

作为和本书作者朝夕相处的人，我可以说是全程目睹了这本书的形成过程。当时老妈每个月为杂志写专栏，解答青少年寄到杂志社的各种生活和心理上的烦恼。看似微小而琐碎，老妈却一写写了好几年。某种角度上，我也算参与了这个过程。嘿，这是真的，我可是担当着帮老妈检查有没有错别字这个重要的工作呢。

从女儿的角度，我看到老妈对这本书的用心，她很认真地用她的专业知识

和对生活的领悟来解决这些青少年的烦恼和问题，希望他们能更加快乐地成长。她也很用心地对待全书的问答，甚至对于本书的插画，她也多加考虑，仔细挑选，当然其中也有我的建议哦。

另外，我推荐这本书，是因为我相信我的老妈是一个好的心理工作者。也许你会认为这句话只是自家人吹捧自家人。但是我们家和大多数家庭一样，是独生子女家庭。我是我们家唯一的小孩，老妈也是第一次当老妈，一切都是在慢慢学习和成长中领悟。在这个过程中，我遇到过一些问题，和家长身份的老妈之间也难免会有冲突，但是我们都在慢慢学着寻找解决问题的方法。我在学，老妈也在学。从小学到中学 18 年的学习过程中，我能说她是一个好妈妈，而这些生活的经验也会对她的工作有所启迪。我相信她会将心比心地来为这些青少年的烦恼寻找解决之道，我相信她是一个好的心理工作者。

最后有些话是我想对我老妈说的：很荣幸能来帮老妈的书写序；比起有一个能够出书的老妈，让我更加荣幸的是有一个会让自己女儿来写序的老妈。大约三年多前，我送给我老妈的生日礼物是把她当时写的专栏挑选了一部分复印下来，订在一起，写下了一些我的心得和感受。这份礼物上的话我还记得，至今我还是那么认为：我为你的工作骄傲，更为一个喜爱并投入于自己工作中的老妈骄傲。

目 录

➔ 自我

- “我是谁？” / 3
- 聚光灯效应 / 5
- 想成为何种人 / 7
- 内向与外向 / 9
- 不同的叙述 / 12
- 快乐的独处者 / 14
- 把盐放进大海里 / 17
- 没有感到事情很严重 / 19
- 硬币的另外一面 / 21
- 义无反顾地去做 / 23
- 坚持多方向尝试 / 25
- 尝试你自己的愿望 / 27
- 成为你自己 / 29
- 一时的快乐 / 31
- 得到的欣喜不同 / 33
- 成长中的困惑 / 35
- 选择性注意 / 37
- 思考的命题 / 40
- 能把握的幸福 / 43

答案在风中飘荡 / 45

二 学习

马拉松的乐趣 / 48

把你的时间填满 / 51

每临大事要有静气 / 53

你必须快跑 / 55

为自己而学习 / 57

更好的方法 / 60

心烦不安 / 62

“射雕英雄传” / 64

门可能在北墙 / 67

这不是因果关系 / 69

先放好大石头 / 72

更聪明的方法 / 74

并没有道理 / 76

“看因”和“看果” / 78

边学习边补上 / 80

你的突破点 / 82

并不过分的放松 / 84

改进学习方法 / 86

和粗心做斗争 / 88

关心学习本身 / 91

把你该做的事做好 / 93

三 人际

- 10 分朋友 / 97
- 苹果皮式的和谐 / 99
- 内心的光 / 102
- 对关系的期待不同 / 105
- 改变的着力点 / 107
- 表面的变化 / 109
- 深度分析一下 / 111
- 配上了一副显微镜 / 113
- 一切是当然的 / 115
- 注意力放在哪里 / 117
- 改变的契机 / 119
- 父母的关系与你无关 / 122
- 幸好没有更坏 / 125
- 寻找事实的真相 / 127

四 两性

- 睡美人 / 131
- “尴尬” / 133
- 不了解 / 135
- 内心的炙热 / 137
- 在对的范围里 / 139
- 都会害羞的 / 141
- 恋爱的准备 / 144

- 淡淡的朋友 / 147
- 格式化没有用 / 149
- 在行走中哭泣 / 153
- 就认了吧 / 155
- 这是对成绩的最大影响 / 157

五 生活

- 学生的常态 / 160
- 回忆的情感 / 162
- 不要让成绩变成了你的“盔甲” / 165
- 提升你的 EQ / 167
- 更重要的事 / 169
- 出过水痘了 / 172
- 点点滴滴的快乐 / 175
- “生命在你手中” / 177
- 抛掉幻想 / 180
- 高中生涯的回忆 / 182
- 处理自己的问题 / 184
- 艰难的旅程 / 187
- 一个伪命题 / 189
- 生活的逻辑 / 191
- 心如钟摆 / 193
- 不快乐的真正源头 / 195
- 每天的生活里 / 197

迈开第一步 / 199

拿出半条命来 / 201

六 生涯

往哪儿敲这一锤子 / 204

先后的顺序 / 207

理科还是文科 / 209

成为什么样的人 / 211

承担选择的后果 / 214

自我实现的寓言 / 216

匹配的工作 / 218

水温够,茶自香 / 221

缺失的一角 / 223

重要而不紧迫的事 / 226

都曾经是哈姆雷特 / 228

放不下,就把它挑起来 / 231

担心之余 / 233

“守株待兔” / 235

后记 / 237



“我是谁？”
这个问题不简单，

值得你在
夜深人静、
辗转反侧时

好好想想。



◎ “我是谁?”

沈老师:

您好! 我很喜欢看您的解答,一直想找一个和我问题类似的,但是没有。我们这里也没有心理医生,所以只能麻烦您了。

我的成绩不好,每次考试都是中下等。我的班主任却似乎总是专门对着我们这些中下等学生说的一样,让我们去考中专,说那样才会有出路。我感到很为难,也似乎感觉到被人看轻的尴尬。

这让我彻夜难眠。一躺下来,考试呀学习呀成绩呀等等全都在脑海中转悠,过了很久仍然全无睡意。我曾经借助药物,但我很清楚药物并不能解决根本问题。这让我很苦恼,您能帮帮我吗?

小哲

小哲同学:

你好! 在我们这样以应试教育为主的学校里,成绩不好,心中又好强上进的学生,有被人看轻的无奈、尴尬、不平、难受、心有不甘,以至于彻夜难眠,我是很能够理解的。你强烈希望摆脱目前的困境,得到别人的认可和承认的想法一点也没有错。我碰到过很多像你一样的学生,除了学习成绩不怎么样,他们也是吃苦耐劳、聪明能干的。他们中很多人即使暂时只上了中专,爱学习的中专后还会接着读书,该工作的也能认真负责地工作。

小哲同学，在你睡意全无的时候，你可以把班主任的话、考试呀成绩呀暂且放下，想想其他的事情，因为在你这个年龄有很多重要的事情可以想的，诸如：“我是谁？”

“我是谁？”你能回答这个问题么？你能说清楚“我是谁”么？有一个男人昏迷了，弥留之际，忽然感到被接到了天上去，站在了审判者的宝座前。一个声音问他：“你是谁？”他回答：“我是经理。”“我没问你是什么职务，我问你是谁。”“我是我孩子的爸爸。”“我并没有问你是谁的父亲，而是你是谁。”“我曾是一位教师。”“我也没有问你的职业，而是你是谁。”“我是一位佛教徒。”“我并不是问你宗教信仰，而是你是谁。”“我时常都帮助有需要的人。”“我也不是问你做了什么，究竟你是谁？”他们就这样对答下去，可是，不论他给予什么答案，似乎也没有答对那问题。这个男人显然是过不了这关，因此，他被送回地上。当他康复以后，他的生活全改变了，因为他觉得他要做真正的快乐的自己，而不是某某人。

小哲同学，“我是谁？”这个问题不简单，值得你在夜深人静、辗转反侧时好好想想。我想，想着想着，你一定会想到疲惫了；想着想着，你一定会告诉你自己：你是一个能吃苦耐劳、积极肯干、要求上进的人，因为这才是真正的你呀！想着想着，你一定会说我要睡了，明天再想吧，反正这个问题不急着想出答案的；想着想着，你也就睡着了，明天的太阳也依旧会慢慢升起来了。

沈之菲

◎ 聚光灯效应

沈老师：

您好！我自认为是个挺乐观开朗的孩子，可是自从进入青春以来，脸上长有痘痘后，自己逐渐自卑了。因为这样，每次自己都不敢与人面对面交流，总是羡慕那些长得干净的同学。父母只是安慰我说以后会好的，可是我还是很在意，我应该怎么办？

俊一

俊一同学：

你好！沈老师很理解你的烦恼，因为沈老师也因为这个烦恼过，很多很多人都为这个烦恼过，所以为青春痘烦恼、在意是很多很多人所共有的，在意也没有什么。况且在你这个年龄的人，包括不在你这个年龄的人，不是为痘痘烦恼，也会为长得胖、长得矮、单眼皮、大腿粗等等烦恼。所以，认为自己长得很理想的人大概不多，我们大家都不是长得完美的人。

不过俊一同学，你在意没什么，但是沈老师自身的经验及很多人的经验是在意并不能将痘痘变得更少，而是会让痘痘长得更多。诸如你有一个蚊子咬的块，如果你不在意的话，很快会好的，但是如果你一直看它，还用手去挠它，它会越来越严重的，最后小块块会变成大块块，甚至会感染、化脓。所以，最好的方法是连镜子都不照，内心暗示自己脸部越来越光滑了，这样过一段时间，你会发现痘痘

真的好了很多。你一定试试，因为沈老师这样做了以后，效果很好，也推荐给了好几个人，效果也很不错。

俊一同学，有一点是你需要了解的，脸上有痘痘，最在意的人是你自己，别人不会像你这么在意的。就像我们看集体照，你最注意的是你自己，其他人你也不会太注意吧，所以拍得好拍得不好最最放在心上的是你自己，这在心理学上称之为“聚光灯效应”。

“聚光灯效应”是季洛维奇和佐夫斯基于1999年提出的概念，是指我们的意识中“聚光灯”比在现实中更为闪亮地照耀着我们，我们会倾向于高估我们行为、外貌和情感在他人眼中的显著性。有时候我们总是不经意地把自己的问题放到无限大。比如，你自信地去参加一次聚会，衣着整洁，精神焕发，只是微风稍稍弄乱了你的头发，正当你打算推门而入时，门口的一面镜子让你惊骇不已，你感觉衣服邈邈凌乱，头发简直就是鸟窝。突然之间，似乎所有的眼睛都在盯着你看，所有的窃窃私语都在谈论你的“倒霉样儿”。你紧张不安，其实事实并不是这样的。当我们出丑时总以为人家会注意到，人家或许当时会注意一眼，但事后马上就忘了，没有人会像你那样关注你的。

所以俊一同学，你认为痘痘糟糕至极，是因为你最在意，你将聚光灯都集中在你脸上了。别人没有你这么在意的，他们忙自己的事还来不及呢，你大可放宽心。再试试沈老师的方法，会好的。

沈之菲

◎ 想成为何种人

沈老师：

您好！不知道您距离您的十五六岁有多远，也不知道您能不能体会到我们此刻的心情。是不是每个人的十五六岁都是多愁的年龄，一切都是那么地烦，烦得你无法安心学习。当资料一摞摞地送来，学习的压力也越来越大，老师的嘴里也好像只有“高考”两个字，什么都是关于高考的时候怎样得高分。学校还要组织考试，月月考，周周考，日日考，都快把我“烤焦”了。我现在的心情郁闷得无法静下心来学习，想找个人聊聊天，可是，看到别人在学习，怎么忍心去打搅。家里更不是一个可以倾诉的地方，我的家庭经济条件不好，父母动不动就说别上学了，我都快伤心死了。初中三年，辛辛苦苦考上高中，不就是为了考上一个大学吗，他们怎么不理解我呢！我怎样才能从现在的烦躁中走出去，安心地学习呢？

张静

张静同学：

你好！我很高兴，因为你烦恼的时候，没有地方倾诉的时候，能够通过来信的方式，诉说你的烦恼，我们这儿确实也是你可以说说烦恼的地方。其实，你想聊聊天，不用这么不忍心不敢打扰其他同学的，因为他们也许也正为考试烦着呢，正想聊聊天呢！

考试真的是很烦的，有个同学还写了首诗：“考试/你烦不烦/你到底烦不烦