

Go Beyond Set rules

Go Beyond Set rules

Go Beyond Set rules

想知道豆蔻之年的**内心烦恼**吗？
想成为孩子的**知心朋友**吗？

Beyond
GO Set Rules

跳出**常规**

王震/著



Go Beyond Set rules

上海古籍出版社
shanghaijichubanshe

Go Beyond Set rules

Go Beyond Set rules

Go Beyond Set rules

Beyond
GO set Rules

跳出常規

王震 / 著



Go Beyond Set rules

上海古籍出版社
shanghaiquchubanshe

图书在版编目(CIP)数据

跳出常规 / 王震著. —上海:上海古籍出版社,2004.6
ISBN 7—5325—3745—5

I. 跳... II. 王... III. 青少年—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038351 号

跳出常规

王震著

世纪出版集团 出版、发行
上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 邮政编码200020)

(1)网址:www.guji.com.cn

(2)E-mail:guji1@guji.com.cn

(3)易文网网址:www.ewen.cc

新华书店上海发行所发行经销 上海古籍印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75 字数160,000

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数:1—8,000

ISBN 7—5325—3745—5

B·441 定价:13.00元

如有质量问题,请与承印厂联系 T:64063949



写给成长中的孩子

什么是幸福？爸爸妈妈们常说：“你们这代人真幸福，要什么有什么，哪像我们，在该读书的时候却开始上山下乡了，生活真是苦啊！”的确，作为80年代中后期出生的“新生代”们，你们生活在物质生活相对富裕、社会环境相对稳定的社会时期，同时，由于特殊的独生子女政策，你们在家庭中享受着得天独厚的关心与关注，与父辈们相比，你们的确是幸福得不能再幸福了。那么“应该幸福”是不是就是“感受幸福”呢？作为一位经常与成长中的孩子在一起聊天的心理老师，却更多的听到了你们内心真实的声音，本书中的“原音重现”就是来自咨询室中的真实声音，只是本着心理辅导对来访者尊重的原则，我对书中的人名、性别或者年龄都做了一些处理，或许你可以在书中找到自己的影子，或许这就是你真实的心事。其实，成长中的困惑如果一起分享，你会发现，和你一样年轻的伙伴正经历着和你一样的烦恼。

所以，对于目前的生活，你们有理由感到不快乐和不幸福，因为，幸福除了物质财富以外，还与许多与财富无关的因素有关，那么，这些因素是什么呢？是心理感受，是个人内心的真实需要！在表面上，你们拥有幸福的物质生活，有关心你们的家人，有正当的学习机会（应该是非常丰富的学习机会）；但是你们的内心却充满不安与不满，尤其是处在青春期这样充满叛逆的年龄，你们渴望挑战父辈们给你们安排的人生道路，但又苦于没有自己理性的主张；你们难以忍受一成不变的生活，但又害怕失去这种稳定的生活，在这种矛盾中，你



目 录

写给成长中的孩子.....	1
自我篇：不识庐山真面目——来去无踪的“我”	
我是我自己.....	2
我在等待什么.....	8
我是小草	14
换盆	19
好人还是坏人	25
我想自信	31
少女的担心	37
情绪篇：像雾像云又像风——情绪陛下	
我的“眼镜”	44
快乐的理由	51
我是一个被遗弃的人	59
我可以生气吗	65
我不想参加高考了	70
我是弱者	76
这不公平	81



人际篇：人生角色与角色人生——人际交往

关于人缘	88
爱有什么错	94
彗星撞地球	99
我的老师	104
学会说不	110
家庭聚会自助餐	114

秘籍篇：船到桥头不会直——方法与策略

寻找路标	119
高复的日子	125
真空地带	130
摆脱重负	136
人生大石头	141
锁定频道	146
舍得	152
囚禁的公主	157
战胜遗忘	163
远方的大象	168



自我篇：

不识庐山真面目 ——来去无踪的“我”

认识自我是个人成长的开端。对于青少年来讲，经常困扰他们的是“我是谁”、“我能成为怎样的人”等这样一系列有关自我的问题。按照常规的方法，“自我”的建立往往来自于家庭、社会和学校对“我”的综合评价，但假如这些评价对你构成了威胁，那么，不妨跳出这样的常规评价，去寻求别的评价模式。



我是我自己

※ ※ 原音重现

刘晓毓(18岁)

我要做一个好学生,从小到大,我都用这个要求来勉励自己。我在
* 校听老师的话,努力按老师的要求完成各项任务。初中毕业的时候,老
* 师对我的评价很高,说我是一位品行端正、乐于助人的好学生。进了高
* 中以后,我希望自己能做得更好,在发生那件事以前,我认为我是做到
* 了,因为我高中三年连续被评为三好学生。可是昨天,我的好友告诉我,
* 她在办公室听到语文老师在说:“原来刘晓毓是这样的一个人,两面三
* 刀的,我算是认识她了!”语气非常强烈。听到这话,我感觉整个世界都
* 在晃动,我怎么会得到这样的一个评价!我到底做错了什么?这两天,
* 我的脑海中一直盘旋着这几句话:“原来你是个卑鄙小人!原来你是个
* 两面派!”想到这些我就想哭,怎么都摆脱不掉。

※ ※ 好学生的标准是什么

当我们背起书包第一次上学的时候,几乎所有的父母都会对自己的孩子叮嘱道:听老师的话;上课要好好听;作业要认真做,跟同学要搞好关系……当我们在评选优秀学生或三好学生的时候,老师也会给我们提供一些可供评选的依据:学习成绩要领先,关心集体要主动,体育锻炼要自觉……然后,我们渐渐地知道,什么是好学生,什么是好孩子。于是,为了成为老师心目中的好学生,爸爸妈妈心目中的好孩子,我们在下意识中就会用这些常规的“好”的标准来要求自己,让自己可以做得更好,更符合“好”的标准。

**集结去看戏**

先来听一个小故事吧。

歪头李、近视刘、重听陈,这三位是从小结交的好朋友。村里办了一场庆祝会,聚集了很多人来看戏。他们三位也在其中。散场后,他们私下讨论起来。

歪头李评论着:“表演得还不错,只是戏台歪了点。”

近视刘叹息道:“今天的戏,声音还不错,只是造型差了点。”

重听陈摇着头:“以我来看,整体都很棒,只是声音小了点。”

每个人总是站在自己的立场上来评价问题,你的立场一定要跟他们的一样吗?

你的一生中有没有被一些话压得喘不过气来?

如果有人丢垃圾给你,你真的非接不可吗?

你是否这样想过,为了别人的闲话,就动摇你长久以来所筹划的志向?

当你打破别人对你的评价模式的时候,你如何建立自我评价的体系?

我”究竟是谁

处在社会这个大群体中,我们每天都在与各种各样的人接触,你的态度,你的行为方式总会给对方留下一些印象。于是,我们便会收到来自各方面的反馈:听话的、学习努力的、有责任心的、顽皮的、粗心的、不诚实的等等等等,这种种反馈经过我们自己的综合,便会形成一个独特的“我的概念”。

我们一起来参与一个游戏好吗? 请你完成以下这些句子,写得



越多越好，直到你认为实在不能写了为止。

我是一个_____的人；……

你觉得完成这个游戏有困难吗？你可以完成多少？

这个活动是帮助你了解自己的一个简便而有效的方法，简单地讲，就是你对你自己的认识，包括你的生理状况（性别、身高、体重等）、社会身份（国籍、居住地、学校、班级等），还有你的心理特征（兴趣、能力、周围的人际关系等）。

如果你的答案主要集中在生理状况和社会身份方面，那表明你的自我意识的深度还不够，“我”对你来说仅是个区别于他人的符号，或者你是不愿意让别人来了解你的内心世界，尤其是在需要互相交流的时候。如果你的答案是在心理特征方面的东西比较多，那么，请你再看一看是正面的评价多一点呢，还是负面的评价多一点？还有，每条评价你都能找到出处吗？也就是说，它们主要来自谁的评价，老师，父母，还是同学？

正、负面的评价，可以折射出你的自信心现状；点出出处，却可以反映你的“我”究竟来自于何处了。

“我”从哪里来？

假如“我”是来自于自己对自己真实、综合的评价，那么，你的那个“我”是相对稳定的；假如你的“我”大多来自于他人的评价，尤其是你认为是权威人士的评价，那么你的“我”非常不稳定。当他人的评价一有风吹草动，那个“我”就会轰然倒塌，就像晓毓一样。她的“我”完全建立在他人评价的基础上，所以尽管她一直都在小心呵护，尽管她一直认为这就是真实的“我”，然而，一旦负面的声音出现，那个没有“基石”的“我”便崩塌了，取而代之的是那个面目可憎的“两面派的、虚伪的、不真实的”负面的“我”。因为那个优秀的



“我”没有基石，所以，那个丑陋的“我”便轻而易举地取代了它。这就是为什么我们常常需要在别人的鼓励中去寻找自信的原因了。

我们再来参与一个游戏好不好，你能快速地、客观地回答以下的问题吗？

我的优势(身体方面的、性格方面的、学业方面的、个人能力方面的、人际关系方面的等等)：_____

_____；

……

我的限制(身体方面的、性格方面的、学业方面的、个人能力方面的、人际关系方面的等等)：_____

_____；

……

假如你能很好地审视“我”的优势，那么，当这个优势遭到他人否定的时候，你不会轻易地把这个优势从你的优势表中抹去，因为这是来自于你对自己真实的认可，这是“我的”。假如你对自己的限制也有一个清醒的认识，那么，当别人谈到你的限制时，你也不会妄自菲薄，你会坦然地接受，你不会因为自己有限制，就全盘否定自己的所有优势，就像玫瑰有刺，但丝毫不会影响它的美丽。倘若你能做到这一点了，那么，你已基本建立了一个稳定的“自我”，这种“舍我其谁”、“自我感觉良好”的内心状态，正是一切自尊、自信的真正前提。

自信不是说我什么都敢于尝试，自信更应该明确地知道我自己不能干什么。古老的智慧早就告诉过我们：知道自己能做什么的人是精明的人，知道自己不能做什么的人是聪明的人。每个人的潜能是无穷的，但每个人同样都有自己的局限，明确自己的优势



和自己的局限,这就是对“自知之明”最好的解释。如果拿自己的弱势去跟别人的优势竞争,这无异于自取灭亡。在学习和生活中尽量选择自己的优势项目而避开自己的弱势项目,正是你获得成功体验的最明智的做法。任何时候,都请记住这两句话:上帝向你关了一扇门,必会为你打开一扇窗;未经你的同意,谁都无法令你一败涂地。



专家点评

我们总是希望自己成为最好的自己,那么什么才是最好的自己呢?处在这个年龄的我们,会很在意别人对我们的评价,哪怕随便的一句,都会引起我们很大的情绪波动,以致对自我评价产生动摇。

认识自己是个人成长的开端。假如你陷入了刘晓斌这样的一个怪圈,那么,按上文所说的方法,建立自我评价体系就显得至关重要。当然,相信自己不等于刚愎自用,而是面对别人的评价,你应该知道哪些是真实的,哪些可以置之不理。



芝麻卡





我在等待什么

原音重现

华英(16岁)

放学了,我慢吞吞地离开学校,沿着走了四年的老路,脑中构思着心理老师布置的作业《吾为何人》。这种题目,语文课中都写烂了,心理作业该从哪个角度去写呢?脚下的这条路,即便是闭着眼睛我也不会走错。都四年了,我在这所著名的学校上完初中,然后,又顺理成章地直升入这所中学的高中部。我是别人眼中的幸运儿,确切地说应该是,我妈妈是别人眼中的幸运儿。有我这样一个女儿,不用她操心,就能如此争气,岂不难得?来到车站,汽车还没来,路边等车的人越来越多,大家都有急着要去的地方;路上的人行色匆匆,那些中年妇女,虽然是一脸的疲惫,但从她们手中内容丰富的马甲袋上看得出来,她们知道自己正在为什么而忙碌。路边有家音像店,一个男歌星正在反反复复地唱着:“I will right here waiting for you。”

我在等待什么?一下子,我觉得自己脑子里空空的。十几年的生活仿佛是一张白纸,我是爸爸妈妈的好女儿,老师的好学生,同学的好班长。我没有谈过恋爱,没有跟同学、父母、老师红过脸,我没有什么缺点,一直是按着别人的要求来要求自己怎么做。可是,我自己究竟在哪里?好像我从来就没有问过我自己要做什么?我要到哪里去?我简直就是一个被荣誉称号堆砌出来的隐形人,哪一天世界缺了我,别人照样可以炮制出这样的隐形人。吾为何人?吾为何人?这个问题问得我自己头都痛了,活了十几年,我竟然不知道自己是谁,我不知道自己等待的是怎样的一种生活,这不是件很滑稽的事吗?



吾为何人？

这个问题亏你也能问得出来，还要用这样一个酸溜溜的老夫子的腔调。吾为何人，户口本上写得清清楚楚，要不，我还有身份证、学生证，想看吗？总之，我是一个实实在在的大活人！

真是这样的吗？那我问你一个问题，必须在一分钟内回答出来，不然，请你耐下心来看下文。

你说你了解自己吗？那好，请你说出你的嘴里有几颗牙齿，有哪几颗蛀了，有几颗经常会出血？注意，不许张大嘴巴数，也不许把舌头在嘴里打转啊！

看来，要回答上面的问题并不容易，所以，著名的爱尔兰戏剧家王尔德曾经说过：“那些自称了解自己人，都是肤浅的人。”这的确是无可争辩的事实，因为对每个人来说，要想完全了解自己，并不是件容易的事。你看，连对自己看得见摸得着的有形身体，我们也不一定能有很好的了解，何况是人的心理品质这些看不到的东东呢？好在心理学家设计了许多有关心理问题的测试量表，什么个性测试呀，能力倾向测试呀，还有据说是不能随便做的智力测试。反正，我发现一个非常有趣的结果，凡是对测试结果，大多数的学生都会说好准啊，好准。我就是这样的。真的就是这样的吗？有一次，在个性测试的结果报告中，我不小心把同学的名单拿错了，结果他也说很准。当然我这里并不是说心理测试就像算命那样，而是指我们有时并不清楚自己究竟是怎样的，而会用心理测试中的内容来暗示自己的行为。

假如我还有三天的生命

美国作家海伦·凯勒在其著作《假如给我三天的光明》中，对大学的校长们提出了一个建议，要在大学中设立一门必修课，“如何使



用你的眼睛”。海伦认为,教授应该让他的学生知道,看清他们面前一闪而过的东西会给他们的生活带来多大的快乐,从而唤醒人们那麻木、呆滞的心灵。海伦·凯勒之所以会提出这样的建议,是因为她觉得,作为一个盲人,她是多么渴望看看这世上的一切,奇怪的是明眼人对这一切却如此淡漠!那点缀世界的五彩缤纷和千姿百态在他们看来是那么的平庸。也许人就是这样,拥有的东西不知道欣赏,没有的东西又一味追求。在明眼人的世界里,视力这种天赋不过增添一点方便罢了,并没有赋予他们的生活更多的意义。

其实,明眼人对待自己的视力天赋是如此,眼下身体健康的人对待自己的生命又何尝不是如此呢?反正有些事以后还可以做,急什么?但今天,如果有人对你说,你的生命只剩下三天了,那么,你会怎样安排这最后的三天呢?

明白自己内心真实的需要

你会怎样安排呢?是抓紧时间把未读完的书读完呢,还是到某所心仪已久的大学去看看,或者是让自己最亲密的伙伴、父母来陪自己走完这人生的最后一站?或者什么都不是,或者有好多你自己看来都不怎么好的、平时想都不敢想的念头?假如你觉得自己是很认真地在回答这个问题,那么,这答案就是你内心最真实的需要。千万不要忽略了这个需要,也许在现实的生活中,你已经把它隐藏得太久、太深了,以至于若不是通过这样的一个活动,也许你自己也不明白内心真实的需要是什么。如若你的需要与父母、师长和社会的需求基本一致,那么除了感到有点压力之外,你不会产生很大的困惑;但如果二者完全不一样的话,那么你很可能感觉自己仿佛就是一个傀儡,是别人手中的牵线木偶。你在努力让别人对你的表现感到满意,却无法让自己对自己满意。