



当代中学生热门话题丛书之七

塑造自己

——中学生心理科普知识漫谈

聂振伟



● 教育科学出版社
● 陕西师范大学出版社
● 广西师范大学出版社

当代中国热门话题丛书

塑造自己

当代中国热门话题丛书



● 当代中国热门话题丛书
● 塑造自己
● 当代中国热门话题丛书

热门话题系列□

当代中学生热门话题丛书之七□

塑造自己

——中学生心理科普知识漫谈

聂 振 伟

教育科学出版社
陕西师范大学出版社
广西师范大学出版社

(京)新登字第 111 号

封面设计:谭 彬 申继章

当代中学生热门话题丛书之七

塑造自己——中学生心理科普知识趣谈

聂振伟 编著

责任编辑 王 兰

教育科学出版社出版、发行(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

北京东华印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张: 6 字数:142 千

1993 年 8 月第一版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数:00.001—00.000 册

ISBN 7-5041-1269-0/G · 1226 定价:3.80 元

总策划的话

这是我们四家出版单位优选设计,联合编辑,向全国中学生朋友奉献的第一套文库。全库共六大系列,几十个分支,一百余种(套)图书,都是围绕中学生课内外生活、校内外天地、家内外视野精心编排的中学生最感兴趣的内容。学习辅导系列,旨在通过先进的学习思路指导中学生在课内学业上如何登堂入室;学法指津系列,旨在运用科学的学习方法,启发中学生在课内外的知识摄取与技能掌握上如何独辟蹊径;应试训练系列,旨在遵循学科规律,引导中学生在各类考核与测试前的强化训练中如何事半功倍;校园文化系列,旨在展现青少年五彩的业余生活,促进中

学生在文化素质的提高上如何纯真完善；热门话题系列，旨在剖析少男少女独特的内心世界，启迪中学生在形形色色的心理障碍面前，如何自我解脱；面向未来系列，旨在打开二十一世纪绚丽的窗口，推动中学生在沟通现实与理想的桥梁上如何塑造自己。文库不敢大言百科全书，但却包罗了当代中学生今日的兴奋、苦恼、追求与探索；文库不敢妄称良师益友，但却向当代青少年奉献了朋友的忠言和可供借鉴的事实。她最突出的特点是实际、实在、实用，她最明显的优势在于可供中学生朋友自选、自用、自惠。我们可以确保，你们中的任何人定会喜欢她其中的一部分。

教育科学出版社 陕西师范大学出版社
广西师范大学出版社 河南中学生学习报社

联合编辑

向全国中学生奉献

当代中学生实用自选文库

编委会

顾问：曹青阳 屈应超 王炜炘

总策划：徐 同 李 峰 党玉敏

编 委 (按姓氏笔划)：

于中华 马五胜 王 昶

朱永庚 李 峰 余鑫晖

吴永沛 张世中 张德才

党玉敏 徐 同 程仁泉

当代中学生热门话题丛书

主 编 王建宗

副主编 许佩云 吴景岚

致中学生朋友

(代序)

新的一年，祝贺你们又长了一岁，迈进了少男少女的行列。

年龄长了，身体长了，智力也长了，但不知岁月在你们的身心变化中是带来了更多的欢乐呢，还是增添了无名的烦恼？也许两者都有，你们自己也说不清，只是使你们在青春萌发、亦喜亦忧的日子里越发骚动不安了。我们知道，在学校里，你们同老师之间的分歧总是难以统一；同学与同学之间的矛盾又那样错综复杂；男生和女生之间的交往常让你们进退维谷；学习生活中的心理压力也笼罩着你们，终难摆脱。在家庭里，你们同父母之间的看法常常大有径庭；兄弟姊妹之间的昔日亲情也日渐疏远；家庭成员之间的利害关系缠绕不清；你们对自主意识的追求似乎处处受阻。在社会上，灯红酒绿，使你们目不暇接；俊男艳女，使你们自愧不如；大千世界，使你们迈出了追求的步履，然而，你们的善良有时换来的却是欺骗；你们的坦诚有时得到的却是狡诈；你们的轻信有时竟招来了罪恶……这一切，都在你们纯真的感情上蒙上了阴影，给你们带来了欢乐中的烦恼、兴奋中的苦闷、无畏中的恐惧、进取中的退缩、坚定中的动摇、获得中的失落……总之，带来了形形色色的心理障碍。你们一直在盼望着别人理解自己，但你们至今还不曾真正理解他人；你们一直想在不断的探索中参与，但你们至今还不明白参与意味着什么，于是你们困惑了，迷茫了，彷徨了。但我们知道，青春的活力永远不会让你们放弃不懈的追求，

特别是在你们又长大了一岁的时候。

同学们，我们是你们的大朋友，我们很了解你们现在矛盾忐忑的心境。所以，在新的一年里，在你们更加渴望求得一切问题的答案的时候，我们特意向你们献上一套供你们自由选读的丛书，作为祝贺你们已经成长为少男少女的礼物。

希望你们能喜欢它！

“当代中学生热门话题丛书”全体作者

1993年5月

目 录

第一篇 中学生与心理健康

- 从耐人寻味的中学生“禁忌”现象说起…………… (1)
- 寻求自我众生相…………… (3)
- 算命先生与科学…………… (6)
- 一桩历史冤案…………… (8)
- 你也可以成为卓著的人…………… (9)
- 现代心理战…………… (12)
- 人心待揭之谜——心灵感应…………… (14)

第二篇 调控好生物钟

- 用好不上发条的“钟”…………… (17)
- “天地最有情,少华莫浪投”——谈时间知觉…………… (20)
- 聪明的话题与狼孩…………… (23)
- 人有两个意识吗…………… (26)
- 让我们学会做梦吧…………… (32)

第三篇 学习与创造

- 一群“蠢才”走向科学之巅…………… (36)

记忆奇才的“死记活背”	(42)
煮手表、织毛衣与注意力	(45)
王冠之谜	(49)
复习的最佳方式	(51)
10道智力测验题	(54)
文人构思的启示	(59)
星期一综合症的诊治	(60)
装病大仙儿	(61)

第四篇 个性发展的动力

剧院门口的风波——性格的内倾与外倾	(65)
事业成功的催化剂——良好的性格	(71)
你的行为与气质	(74)
个性与职业兴趣	(80)

第五篇 青春期的性信息

两次集体进餐的启示	(88)
卫生间里的“白日梦”	(91)
你羡慕谁	(95)
造物主的偏心——男女心理差异	(96)
愉快地接纳自己的性身份	(99)
镜子里的女孩	(101)
禁摘的果子是甜的	(104)

第六篇 情感、意志的力量

郑智化与《雄鹰迪斯科》	(107)
非凡的意志力量	(109)
希望就是生命	(112)
生命线上的自信与成功	(116)
意念的魔力	(120)
生活离不开音乐	(123)
测测你自己	(127)

第七篇 人际交往与社会适应

从会变色的动物谈起	(134)
“剥夺”实验与合群	(137)
人人都渴求赞扬	(138)
做一个播洒阳光的人——怎样赞扬人	(140)
人间的恶魔——嫉妒	(142)
幽默使人际世界充满情趣	(146)
微妙的暗示力量	(149)
鲁滨逊与社会交往	(152)
你会相安地处理“两难”处境吗	(156)
我第几位发言效果最好	(160)

第八篇 把握你自己

自寻惊扰的三个故事	(163)
-----------	-------

旋钮在自己手中.....	(165)
投入地哭一次.....	(167)
痛快地喊一回.....	(168)
找心理医生去.....	(171)
“抗拒病”的诊治.....	(174)
后记.....	(177)

第一篇 中学生与心理健康

从耐人寻味的中学生“禁忌”现象说起

朋友,你注意过吗?在相当一部分中学生中存在着形式不同的所谓“禁忌”,而这种“禁忌”在考试方面表现尤甚:男同学考前哪怕头发再长也不愿意理短,女同学则不大愿意洗头发,并喜欢穿那件曾给自己带来过好运的衣服。据说此举是从体育运动员那儿学来的,屡试屡爽。有一次,一个地区举办高二学生作文竞赛,一位教师嘱咐一个擅长写作文的女学生扣准题目,力争夺冠。谁料她一脸沮丧地说:“我肯定得不了奖的。”细问之下,原来前一天她吃河鱼时,把鱼头中一根骨头连丢六次,却都未能竖起来。她认为,“这是出师不利的凶兆”。这位女生竟如此地不相信自己,而相信虚幻的力量。诸如此类的中学生“禁忌”现象,折射出他们微妙的矛盾心态——缺少自信,同时也反映出中学生朋友们在认识自己和调节自己的情绪,以至最终把握自己方面还有待学习。其中健康心理是不可缺少的内容之一。

其实,中学生活的哪一天都离不开心理问题。

清晨,到点自己醒来,称为生物钟,这是人对时间知觉的心理现象;当你起床之后,感觉天气的冷热变化或根据季节时令而

增减衣服,这是人的温度觉心理在起作用;吃早餐,喝牛奶加放糖,吃粥加上点咸菜,感觉可口,这是人的味觉作用;走出家门,发现春天时树木吐绿,原野、街道变青了,红墙绿树使人心旷神怡,这是人的视觉现象带来的内心体验;来到校园,生活在集体中,要与老师、同学交往,人际交往心理要参与其中;学习时,要专心听课,记下知识的结构和内容,要思考问题,其间要调动多种感觉器官参与心理活动,如听觉、视觉、触觉、嗅觉、记忆、思维、观察、想象、书写等等。

从我们个人成长来看,从初生的婴儿,到幼儿期、少年期,以至以后的青年期、中年期、老年期,在人发展的各个阶段都有不同时期的心理特点。如幼儿时期,我们知道棉被是软的,积木是硬的,学会穿衣、吃饭;同时自我意识建立起来,常常爱说:“这是我的玩具”,“这是我的衣服”。进入学校,开始学生生活,老师要提出统一的学习要求,每个学生的个性不同,会表现出不同的反应。为了得到一面“小红旗”,有的学生发烧了,身体不舒服,仍然坚持到校上课;争当少先队员,争做小干部,更是小学生积极向上奋斗的目标。中学生朋友们,你若静下心来想想,一定会回忆起许多过去发生在你身边的类似事情。进入中学后,你又发现哪些是有别于小学的地方呢?环境变了,课程增多了,老师不同于小学教师的教育管理方法,更多的是让学生发挥自己的主动性,这带来了一些同学的不适应。对待环境的变化,同学们的反应也不同。有的同学适应能力强,很快就习惯了中学教师讲课的方法和管理方法,表现为学习成绩稳定,情绪良好。而有的同学适应慢,表现为总是怀念小学生活,希望老师上课时能把知识掰开、揉碎了送给自己,希望老师处处替自己想周全。而中学教师是按

照中学生这个年龄阶段的一般心理特点来进行教育的,这就使得有些同学一时难以适应。

学习中同样也有心理学问题。

有的同学以为多用时间就能搞好学习,结果呢,反复记忆、背诵,花了不少时间,可学习成绩却不理想。其实,学习与学习成绩并不是绝对成正比的,这中间有许多心理的学问呢。如过渡学习最佳量为 150%;学习时,人的记忆里有保持,有也必然的遗忘;记忆不仅有机械背诵,还有意义识记等。

有的同学常常讲自己不会复习,最怕考试,一考就懵,这是为什么呢?还有的同学说,我的性格不好,太急躁,遇事不冷静或在异性、公众面前易脸红,在陌生人或紧张场合冒冷汗等,那么什么是性格?怎样使我们的性格更完美,请你一一读下去吧!

寻求自我众生相

痴迷歌星

我有多得数不清的爱好和兴趣。尤其是近几年,也许是改革开放的新潮推动了我,也许追逐流行时髦的本性使我如此,我死死迷住了唱歌,对大小歌星特别崇拜。电视上某位歌星很随便的一个动作,我会着魔似的刻意模仿好几天,直至胳膊挥得动弹不了才罢休。一放学,头就紧紧贴住录音机,一听就是俩钟头。真好比老鼠钻进瓶子里,进去就甭想出来。非得妈妈用笤帚赶我,才一百个不情愿地回到自己屋里。不过妈妈的这种办法对我作用不大,才五分钟,我的歌瘾又上来了,偷偷向门外望望,“OK,妈出去了!”我高兴地把书一拨拉,猫一般溜出来,急急地按响放