

JINSE SHAO NIAN QI SHI LU

金色少年启示录

——
初中生心理健康秘语



北京师范大学出版社

金色少年启示录

初中学生心理健康秘语

主编 许瑛国 李书华 魏学成

北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

金色少年启示录：初中学生心理健康秘语/许瑛国等编。

北京：北京师范大学出版社，1997.3

ISBN 7-303-04368-3

I. 金… I. 许… II. 心理卫生-中学生-课外读物

N. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 24869 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)

河北固安县印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：7.25 字数：152 千

1997 年 5 月北京第 1 版 1997 年 5 月北京第 1 次印刷

印数：1—5 000 册

定价：7.30 元

艰难困苦

玉汝于成

为金色少年启示

录题

柳斌



前 言

初中学生是接受大量知识的黄金时期。他们精力充沛，求知欲极强。他们会整天瞪着一双天真的眼睛，搜寻着他们喜欢的书。人们常常容易错误地认为，现在的学生一心想着升学，连课内的作业、考试还应付不过来，哪有可能分出精力去读什么课外读物；有的学生甚至连课内的书都无兴趣去读，哪还有心思去找一本“课外读物”读一读呢。事实上，这只是成人的一种主观推测。升学的紧张大多是家长的心理反应，学生并无和成人等值的紧迫感。有的学生尽管课内书厌读，而对课外书却充满了好奇。据了解，初中学生已光顾了相当数量的课外书。他们背着父母或成人偷偷读，有时还藏来藏去。偶尔被父母发现，那书的内容实则让人痛心不已。什么琼瑶、三毛、红侠少女、人性解放、嬉皮士游戏、发财之道……这些书不仅使学生无端的兴奋，激动，以至惊恐，恍惚，模仿，直至走上邪路，有的学生还长期处于变态之中。为此，多少家长和教育工作者大声疾呼，要为学生写书，为学生提供健康的精神食粮，要保住与净化学生这块净土……。这样功德无量的好事需要有人去做。《金色少年启示录》就是在这种紧迫感驱使下出版了。

本书有两大特点：一是专门为初中学生写的，和初中学生生活相通，立意对初中学生有实实在在的益处。二是以初中学生心理健康为主要研究对象，是初中学生形成良好心理素质的良师益友。根据中国青少年研究中心、中国少年报社和中国社会科学院新闻研究所的一项调查结果，16个城市小

学三年级到初中三年级的3 000多名学生根据不同的情境从包括电视、广播、报纸、游戏机在内的9种媒介中选择一种他们认为最好的媒介,分别有33.2%和42.2%的孩子在“需要认识自己的时候”和“需要了解怎样解决自己问题”的时候选择了向书籍寻求帮助,比例之高远远超过其它媒介。可见编这样一本适合初中学生阅读的心理健康读本,对于帮助学生正确地认识了解自己,解决一些轻微的心理障碍,培养其健康的人格,将起到潜移默化的作用,同时也适合初中学生的心理需求。本书从初中学生所关心的心理健康方面的问题,诸如情绪、情感、如何珍惜生命、消费休闲等方面,提供了心理学的科学知识,有助于学生自觉地调节、控制自己的心理状态,纠正心理障碍与不良习惯,科学、健康地成长。

《金色少年启示录》是集体研究的成果。作者大多是心理学工作者,多年从事中小学生学习健康方面的教学与研究。作者中也有长期从事中学生教育工作的教师,他们具有丰富的实践经验,并对青少年一代的健康成长有着特殊的责任感和使命感。正因为如此,本书在理论性、科学性、针对性和可操作性方面有别于一般的通俗读物,它不仅是初中学生的朋友,也可供中小学教师、班主任、学校管理者阅读参考。

本书撰稿人(以姓氏笔划为序)为:王 红 牟建昌
刘振兴 刘艳茹 任亚方 李心刚 李书华 陈若琰 谷桂杰
周海燕 张志刚 聂富来 董素艳 褚长萍 魏学成

本书引用了有关的心理学工作者和教育工作者的研究成果与经验,在此一并致谢。由于我们的水平有限,书中难免有错。恳请专家、同行和读者批评指正。

编 者

目 录

探寻一个未知的领域	(1)
金色少年的困惑	(1)
交给你开启心灵的钥匙——赵爷爷的话	(8)
青春世界的迷彩球	(13)
推开神秘的窗子	(14)
蹦蹦跳跳的大人	(19)
深秋落叶里的青苹果	(21)
明明白白的他和她	(25)
立身与待人的秘诀	(28)
一个字概括一个世界	(28)
你的人际交往能力如何	(30)
怎样解决如何立身，如何待人的问题	(32)
人际交往的基本技能	(40)
中学生人际关系的现状与对策	(45)
打开智慧大门的金钥匙	(50)
成功的秘诀	(50)

学习要有计划	(53)
一心不可二用	(54)
不动笔墨不看书	(55)
走出记忆迷宫	(56)

一枪命中	(63)
会当凌绝顶，一览众山小	(64)
知彼是制定坐标点的经线	(65)
面试中的自我展示	(73)
使用好参照分数	(75)
战胜考试焦虑，做考场骁将	(77)
填写报名表必须注意的几个问题	(88)
要立足于自己，反对不正之风	(93)
兴趣是福	(95)

珍惜生命	(102)
管理好你的时间	(103)
中学生吸烟面面观	(107)
绝对不该发生的故事	(112)
莫误入歧途	(117)

让生命之帆驶向理想的彼岸	(123)
你了解自己吗	(123)
气质类型自测	(128)
他不爱说话，但很热情	(133)
性格类型自测	(135)

情绪气象站	(138)
-------------	-------

人自有情，但要知情	(138)
-----------------	-------

及时宣泄，有益健康	(143)
-----------------	-------

扬理智之长鞭，驭激情之烈马	(147)
---------------------	-------

成功的基石	(152)
-------------	-------

试比“军神”——谈意志的含义	(152)
----------------------	-------

成功者的秘密武器——谈意志的品质	(154)
------------------------	-------

只有半截身子的肯尼——谈挫折	(161)
----------------------	-------

最大的胜利是征服自己——谈意志锻炼	(166)
-------------------------	-------

意志力自测	(170)
-------------	-------

学会驾驭消费列车	(174)
----------------	-------

怎样支配你的小金库	(175)
-----------------	-------

在书的海洋里采几朵浪花	(179)
-------------------	-------

快乐消费——挑选生日及节日礼品	(185)
-----------------------	-------

哪一款服饰适合你	(189)
----------------	-------

不要忽视你大脑的那一半球	(193)
--------------------	-------

获得 1981 年诺贝尔生理学奖的“裂脑人”实验	(193)
-----------------------------------	-------

你万不可盲目的自暴自弃	(197)
-------------------	-------

测测你的右脑潜能	(199)
----------------	-------

变一个“车轮”为两个“车轮”协同运转	(209)
--------------------------	-------

让右脑帮你记忆..... (214)

参考书目..... (222)

探寻一个未知的领域

“小孩儿”时候，再加上刚刚步入青年时期的两三年，是人的生活中举足轻重的、最优秀的、最属于我们的部分，也几乎是最重要的部分，它不知不觉地决定整个未来。

——赫尔岑

金色少年的困惑

初中阶段是一个人一生中最绚烂多彩的时期，就像一轮旭日刚刚从东方冉冉升起，喷吐着万丈金辉。

这里展示的是初中生丰富的却又隐藏着许多困惑的内心世界，这些困惑就像小虫一样撕咬着他们年轻的心，请让他们一吐为快吧！

王丹丹和高翔疏远了

王丹丹和高翔同在一个院子里住了十几年了，他俩一起手拉手上幼儿园、小学，可谓是两小无猜。可自从上了初中以后，不知怎么了，两人渐渐疏远起来了。

王丹丹在初一上学期就来了月经，妈妈告诉她，她已经是 个大姑娘了，后来她感到胸部也渐渐隆起，臀部也丰满起

来，见到生人也总是莫名其妙地脸红，连见到高翔也不自在起来。

高翔也同样感到自己身体的变化，个头猛长，声音也变粗了，肩部、腿部、腕部的肌肉日渐发达，最近还有了梦遗现象，他特别为这事问了爸爸，爸爸告诉他，这说明他已经是个男子汉了，应该更加自爱、自强。对王丹丹，高翔也越来越不自然了。这样，两人越来越疏远了。

小班长的烦恼

杜梅是初二（3）班的班长，从小学到中学，她一直是班上品学兼优的好学生。她人缘也好，在同学中也有一定威信。可最近一段日子，杜梅遇见难事了。班里捣蛋大王李凯常常在班里故意开她的玩笑，出她洋相，带头违反纪律。批评他他也不听，有一次还当着许多同学的面叫她的外号，其他一些男生也跟着起哄。班里在一起搞活动也没有以前那么积极了，男生一团，女生一伙，这班长工作还怎么干啊！

小蕴的心事

小蕴上初三了，她的爸爸、妈妈远在甘肃工作，她和姥姥、姥爷在北京。姥姥、姥爷很疼爱她，可上了初中以后，她不再像小鸟一样围在姥姥身边说个不停，而是喜欢躲在小屋里写日记，想心事。小蕴偷偷地喜欢高一年的一个男生，他体育很棒，每次校运动会都能拿几个第一名。他个子很高，有一米八〇吧。每次出操都是小蕴最高兴的时候，他站在他们班末尾，而小蕴个子矮，站在班里头一排，在做体转运动时，小蕴做的很标准，转身时就可以大胆地看他背影一眼了。小

蕴记住了他背影的样子，在本上不知画了多少遍。在校级排球联赛上，小蕴拉着好友小红场场不落地看比赛，把手和脚都冻了，小红埋怨小蕴简直是有病，可谁也不知道，小蕴只等着看“他们班”比赛，只等着“他”出场。说实话，他长得并不漂亮，可他健壮、沉稳，他多像个大哥哥啊！小蕴在日记里就是这么叫他的。小蕴多想有个大哥哥疼她，保护她啊！

我不是个坏小孩

“我不是你们说的那种坏小孩，
也不是你们说的那种虚伪的乖小孩，
我现在的想法已经超出你们的时代，
请你们替我想想这是属于我们的时代。”

下课了，初三（1）班的教室里，传来了同学们的歌声，开始是几个人唱，后来就变成了全班同学的大合唱。正在这时，教导主任汪老师出现在门口，以妨碍别班和所唱歌曲不健康为由，不仅当场制止了同学们唱歌，而且过后在全校大会上批评了他们班。同学们想不通，七嘴八舌地议论，并不是所有的流行歌曲都不健康呀，像这首《我不是个坏小孩》，就唱出了大家的心声。就是嘛，我们不是大人们常说的坏小孩，我们不听大人的话，可你们说的也不一定全对呀，为什么你们不能听听我们的心声？你们不是总想了解我们吗？我们通过歌声表达我们的思想，敞开我们的心扉，可你们为什么这样粗暴地拒绝我们呢？

不乐的常乐乐

常乐乐是初一的学生，可自从上了初中以后，他和爸爸、

妈妈的关系越来越紧张，使乐乐再也乐不起来了。爸爸、妈妈都很爱他，希望他生活得幸福、快乐，要不就给他起名叫常乐乐嘛！可他觉得在家中一点也得不到快乐。妈妈总是像对待小孩子一样对待他，晚回家十分钟都要盘问个不停，穿什么衣服也要妈妈安排，乐乐想买一条牛仔裤，小哥们都穿上了，特帅，像个男子汉的样，可妈妈硬是不叫买，还给他做了条大肥裤子，一点儿派也没有。为这，乐乐在小哥们中弄得挺没面子的。妈妈还挺爱干净，不愿叫同学来家玩。有一次妈妈回家时看见乐乐正和好朋友李刚打游戏机，脸一下子拉了好长，还大声呵斥乐乐。李刚没打完一盘就走了，从此以后，同学们再不来乐乐家了。乐乐更孤独了。

爸爸也爱乐乐，可乐乐总说这不是真正的爱。星期天乐乐从来没有睡过懒觉，才早晨五点钟，爸爸就叫他起床读外语，然后做数学题，反正爸爸已把每小时都安排好，除了中午吃饭、睡觉一小时外，乐乐的整个星期天都在书桌前度过了。

其实，爸爸、妈妈也挺疼爱他的，一点家务活都不叫他干，爸爸常说，乐乐的任务就是学习、学习、再学习，只要学习好，考上大学，就什么都有了。乐乐想到要读五年书才能中学毕业，头都大了，可怎么熬啊！

小柯恨爸爸

小柯的爸爸是市第三医院的外科主任，妈妈是妇产科医生。爸爸、妈妈从小就对小柯说，希望他今后当一名医生。对数、理、化，爸爸妈妈抓得可紧了，要求这三科每次考试成绩不能低于90分。考试名次在班里不能下前三名。可小柯却

非常喜欢画画，他一直瞒着父母担任班里的美术课代表，他多想在做完作业后，能在纸上随心所欲地画啊！可爸爸、妈妈轮流盯着他，使他感觉自己就像犯人一样。有一次他为爸爸画了一张速写，可得意了，他把画拿给爸爸看，可没想到，爸爸不仅痛斥了他一顿，还把画笔、画纸全给没收了，大声命令他今后不许再画。从那以后，小柯一学数理化就头痛，他恨爸爸。

老师会有错吗？

李宇明是初三（1）班的语文课代表，她平时活泼好动，作文常作为范文在班上朗读。她非常尊重和喜爱语文老师李秋玲。可有一次李老师在讲课过程中将课文中一个字的音念错了，同学们都知道，可谁也没说。李宇明觉得作为课代表应该帮助老师订正错误，就当堂给老师提了出来。没想到，打那以后，李老师渐渐和她疏远了，并且以她家远为由撤掉了她的课代表职务。李宇明大哭了一场，难道老师就没有错吗？指出老师的错误是不应该的吗？

绿茵梦的破灭

小威是初三的应届毕业生，在填写志愿表时，他与爸爸、妈妈发生了冲突。爸爸、妈妈坚持让他上高中，为今后升大学做准备，而且特别强调必须报考理工院校，他们认为踏踏实实地学一门技术才是最实在的。可小威心里却另有打算。他迷恋足球，初中时他就是校队的前锋，教练说他很有潜力，希望他初中毕业后到体校继续深造。小威也多次梦见自己在绿茵场上驰骋。他发誓要当中国的“古力特”。当他把自己的想

法告诉父母时，他们惊讶得嘴里能放下一个核桃，妈妈当时就流泪了，说这些年白养他了，爸爸的脸铁青，一言不发。小威心里也很难过。他父母都是普通工人，为供他念书省吃俭用，节衣缩食。唉！他长长地叹了一口气，他知道自己不会让父母难过，可一想到还有三年高中、四年大学的学习生活，特别是再与绿茵无缘，小威心里很难过。他的眼泪只能往肚子里流，而且是在晚上，在自己的小屋里，偷偷地。

于涛的计划本

于涛上初二了，他就读于全市有名的重点中学。他下决心一定好好学习，改掉自己没长性的毛病，就拿了一个小本子作计划本，谁知道一学年下来用了一本，上面写满了计划，大致算起来有二十几个，什么背外语单词计划，什么写观察日记计划，什么长跑计划……可各项计划一个也没完成。原来每一个计划定出来，于涛都兴致勃勃，要憋足了劲头大干一场，可才几天，就坚持不下去了。如上学期他要求自己每天6点半起床背外语单词，只坚持了两天就再也起不来了，非要妈妈做完早点后叫他起床。还有一阵他发誓锻炼身体，晚上做30个仰卧起坐，早晨跑步，这次他还在计划的左上角写下“坚持就是胜利！”的字样，勉励自己。可是这个计划又只执行了三天就落空了。于涛的计划本可真是名副其实的计
划本了。他真恨自己，怎么这么没有毅力呀！

第一名的苦恼

高耘上初二了，她是三好学生，文静内向，品学兼优。可自从上了初二以后，从小学到中学次次考试都是班里第一名

的她却遇到了很大障碍。原先她记忆力很好，可自月经初潮后，每次经前、后几天和行经期间身体都不舒服，爱出汗，头总是昏昏的。可是功课一点没有减少，班里的工作还要干。这前后算起来有十几天呢！高耘又很要强，每次老师交给她的任务，非要按时完成不可。回到家，还要完成作业、复习、预习，有时要到12点左右才能睡。第二天起床后头昏脑胀，形成了恶性循环。她心里特别羡慕班里的男同学，你看，他们好像总有使不完的劲，有的同学不仅玩得痛快，功课也挺棒。高耘却觉得很累，她连课间都不休息，来预习下节课的内容。初二第一学期期中考试前，她几乎每天晚上都学习到12点，早上6点钟就起床，考试结束后大病了一场，可她这个第一名比第二名肖剑飞只多了两分，而看肖剑飞的学习比她轻松多了。她担心，下次考试她要付出多大的代价才能保住这个第一名啊！女生真的上了初中就没有男生聪明吗？

言行不一的爸爸

李行的爸爸是个国营企业的厂长，在厂里他总是教育别人要廉洁、奉公，可他自己却总收客人们送来的礼物，大包小包的，可多了。有时李行觉得爸爸很虚伪，爸爸表面上说不要，一个劲地拒绝，可客人把礼物放下后他又装作没看见。李行挺讨厌爸爸，可他心里还是盼着有人送礼来，有好吃、好玩的。对爸爸，李行真是很矛盾，但在心里他还是爱这个言行不一的爸爸的。唉！谁叫他是爸爸呢！

真有焦裕禄这样的人吗？

看完电影《焦裕禄》，初三（1）班的几个同学边走边议