

My Childhood Stories

一个心理学者对自我成长的回顾与分析

岳晓东 著

少年我心



全国百佳图书出版单位
APERTURE 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

岳晓东 著

My Childhood Stories

一个心理学者对自我成长的回顾与分析



少年我心

心·灵·氧·吧·系·列

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年我心/岳晓东著. —合肥:安徽人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-212-04098-7

I. ①少… II. ①岳… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011514 号

岳晓东作品集 心灵氧吧系列

少年我心

Shaonian Woxin

岳晓东 著

出版人:胡正义

丛书策划:杜国新

责任编辑:任 济

装帧设计:碧悠动漫 宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

印 制:安徽新华印刷股份有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:10.75

字数:183 千

版次:2011 年 4 月第 1 版 2014 年 2 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-04098-7

定价:20.00 元

版权所有,侵权必究

再版前言

我的心灵氧吧系列《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》承蒙安徽人民出版社出版,我深感荣幸!并借此机会说几句感谢的话。

首先,我深深地感谢广大读者对拙作的厚爱。我当初写这些书籍,就是为了推动心理咨询在中国大陆的发展及普及心理学的知识。10多年过去了,有不少人告诉我说拙作的确起到了这一作用,这令我深感欣慰。还有人写信告诉本人《少年我心》帮助他们明白了自己及孩子成长过程中的许多事情,我亦深感荣幸。其实,这也使我明白了什么是写作给人带来的登天的感觉。

其次,我深深地感谢安徽人民出版社的杜国新总编及心理学编辑室的全体成员,他们对拙作的重新出版投入了大量的心血,也为本书增添了不少新的内容。相信新版的《少年我心》会更具风采,且更具生活的指导意义。

在新书的编排上,我增添了“我的1977年高考经历”这一篇,其实1977年的高考是一个时代的集体回忆。在这当中,我想向大家展示,高考考出好成绩,不仅需要充分的复习准备,也需要有良好的心态及积极的心理暗示。此外,我还在书中增添了一些新的图片资料,希望大家也能在这些“老照片”、旧文档的回味当中,找到当初的自我。

最后我想强调,此书虽然是写给我的同行们看的,但也适合给一般的学生、家长、教师、机关干部及医务人员看。因为本书涉及的心理问题在青少年的成长当中十分普遍。而了解好青少年的心理,是与他们有效沟通的关键。

最后，我深深感谢本书的编辑任济先生，没有他的精心努力，本书是不会这么出彩的。

谢谢各位！

前言

任晓东

2011年春于合肥

本书是《中国文学史》（第二版）的《文学理论》部分，由任晓东先生主编。本书的出版，是任晓东先生长期从事文学理论教学和研究的结果。本书在编写过程中，参考了国内外许多文学理论著作，力求做到观点正确、材料丰富、论述严谨、文字流畅。本书可作为高等院校中文专业及相关专业的教材，也可供从事文学理论研究的学者参考。

本书共分五章。第一章介绍文学理论的基本概念和范畴；第二章介绍文学理论的发展史；第三章介绍文学理论的主要流派；第四章介绍文学理论的主要观点；第五章介绍文学理论的主要方法。本书力求做到观点正确、材料丰富、论述严谨、文字流畅。本书可作为高等院校中文专业及相关专业的教材，也可供从事文学理论研究的学者参考。

写在前面的话

人生是由一系列难忘的生活事件组成的,其中有悲、有喜、有苦、有乐。这些事件犹如点点花絮,点缀了人生的画卷。而每当人们回首这些往事时,都会有几许新的感情与收获。

人生就是在这样的不断体验与感悟中度过的。

年少时,人们生活在对未来的梦幻与憧憬当中,迫不及待地盼望新年的到来,盼望生日的到来,盼望快快长大的一天。步入中年,人们则开始生活在对往事的回味当中,越来越珍惜每一天逝去的时光,那遥远的过去,也开始变得越来越亲近。

人生正是在这样的不断期盼与回顾中度过的。

我出生在“大跃进”的年代,上小学那年正赶上“文革”开始。1977年高中毕业,值“文革”结束。由此,我经历了一段令当今的青少年难以想象的生活。那是一段特殊的岁月,也是一个时代的见证。许多年来,这段生活经历一直静静地留存在我大脑的记忆库中,很少问津。我的眼睛也一直盯着前方,很少去回首自己走过的路。

但自1987年我进入美国哈佛大学攻读咨询心理学博士学位以后,这段记忆就变得活跃起来。我的心理学导师要求我们在给别人做心理咨询之前,自己先去经历一番被人咨询的滋味。我便请他以及其他的心理学导师为我的许多生活经历做了心理分析,从中了解到不少青少年时期的心理特征,并感悟出许多人生的

道理。

我开始从这一桩桩生活往事中去寻找童年的我、少年的我,乃至青年的我。我又重温了当初的困惑、当初的奋斗、当初的喜悦、当初的忧伤。我再一次看清了自己的成长历程。由此,我很感谢那位导师的建议,这番心理分析使我更加了解自己,也使我更加珍惜今天所拥有的一切。

作为一个心理学工作者,我愿将这一桩桩往事记述下来,与读者共享我成长道路中的喜怒哀乐以及对人生的感悟,并增强对心理学知识的了解。因为每个人都曾有过自己的辉煌,也曾有过自己的屈辱。把它们记述下来本身,就是对生活的一个交待,也是对自我的重新认识。

《少年我心》这本书记述了我中小学时期的三十一段往事。它们涉及了我当时生活的不同侧面,也反映了那个年代青少年的心态和风貌。虽然每个人的成长历程不尽相同,但在青少年时期许多欢乐与烦恼的感受却是相通的。

在本书的写作过程中,我曾征求过一些朋友的意见。他们给我提出了许多宝贵的意见,也一致敦促我写完这本书。有的朋友甚至建议我将它写成一部小说,那样就会有更多的想象空间。但我没有这样做,这不仅是因为我缺乏小说家的想象力和功底,也是因为我愿意实实在在地写出自己当年的经历与感受。

真实与质朴,乃是我遵循的写作原则。

我在每一篇记事的后面加入了一段心理分析,以深入浅出的语言来解析有关青少年心理学的原理,以便读者从中了解和学习到这方面的心理学知识。我不想以此来说教人生,我只想为您的思考增加一些视野与空间。或许您在阅读时会有一刹那间的念头与想法,那么您不妨把它们记录下来,相信它们早晚会对您有所帮助。

《少年我心》的三十一篇记事,全都是悠悠岁月中的平常故事。我把它们记述下来,是要揭示一个青少年成长过程中所经历的种种困惑与磨砺。在当今的社会中,太需要有更多的人去关心、理解青少年了。如果此书能使您增进与父母、子女、师长、同学及朋友的了解和沟通,那我将欣喜万分。

通过阅读此书,我还希望能使您珍惜您自己以往的生活经历。无论它是喜,是忧,是悔,是憾,那都是您走过的路。其平常也罢,壮烈也罢,您就是在这一桩桩生活事件中长大的、成熟的。

回首往事,您会感到自己的生活其实也很特别,很耐人寻味。所以,若此书能引起您对青少年成长心路的共鸣与反思,那将是我最大的心愿。

在本书的写作中,我曾数度热泪盈眶。因为我再次感受到自己当初的困惑与奋斗,看到自己是怎样一次次摔倒了又爬起来的,尽管当时我并没有哭……

再回首,恍然如梦。

再回首,我心依旧。

只有那无尽的长路伴着我。

.....

岳晓东

1997年春于香港

前言 / 001

写在重读的时候 / 001

自序 / 001

第一章 / 001

第二章 / 001

第三章 / 001

第四章 / 001

第五章 / 001

第六章 / 001

第七章 / 001

第八章 / 001

第九章 / 001

第十章 / 001

第十一章 / 001

第十二章 / 001

第十三章 / 001

第十四章 / 001

第十五章 / 001

第十六章 / 001

第十七章 / 001

第十八章 / 001

目 录

再版前言 / 001

写在前面的话 / 001

自我磨砺篇 / 001

输赢玻璃球 / 003

找啊,找啊,找朋友 / 008

与“老博千”下象棋 / 013

那一架我打得很惨 / 018

做个男子汉 / 023

拾粪的苦与乐 / 028

荣辱之间 / 032

下乡学农 / 039

发动群众 / 044

自我奋斗篇 / 049

儿时梦幻多 / 051

少年偶像 / 059

吾为何人 / 065

自学英语 / 069

私授英语 / 074

只有香如故 / 079

那一天我战胜了自己 / 084

我的 1977 年高考 / 089

男女情怀篇 / 095

男女生的“冷战”年代 / 097

莫名我就喜欢你 / 102

谁之过 / 107

替“二虎子”写情书 / 111

无言的结局 / 116

自我困惑篇 / 123

那把无辜的二胡 / 125

妈妈，您听我说 / 130

老爷庙迷路 / 135

镜中的我 / 141

替同学担过 / 146

其实你不懂我的心 / 151

吃咸蛋 / 155

“土豆英语”和“巴特英语” / 159

吸烟的故事 / 163

结束语——少年的我 / 167

自我磨砺篇

输赢玻璃球

找啊，找啊，找朋友
与“老博干”下象棋
那一架我打得很惨

做个男子汉

拾粪的苦与乐

荣辱之间

下乡学农

发动群众

输赢玻璃球

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家 18 颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

儿童是在游戏中长大的。

现在的孩子真是太幸福了。他们去的是游乐园，玩的是游戏机，比的是明星卡，看的是卡通片。而在我成长的年代里，根本没有这份福气。那时候男孩子们聚在一起，玩的是捉迷藏之类的古老游戏，是争上游、升级（又名打百分）一类的扑克牌玩意儿，再不就是赢个杏核、玻璃球、烟盒、蛤蟆片（一种铁片）之类的东西。

那年头，我们玩不起花钱的玩意儿^①。

在当年的游戏中，给我印象最深的就是输赢玻璃球，因为我曾有过大起

^① 那年头，小孩子玩的东西大多是不需花钱买来的，如香烟纸盒就是跟大人要来的，杏核、铁片是相互换来的。

大落的经历。赢玻璃球(又称弹珠或弹球)的游戏,就是用食指与拇指夹住玻子棋大小的玻璃球弹射,如果弹中了一颗玻璃球,就可以将它赢走。

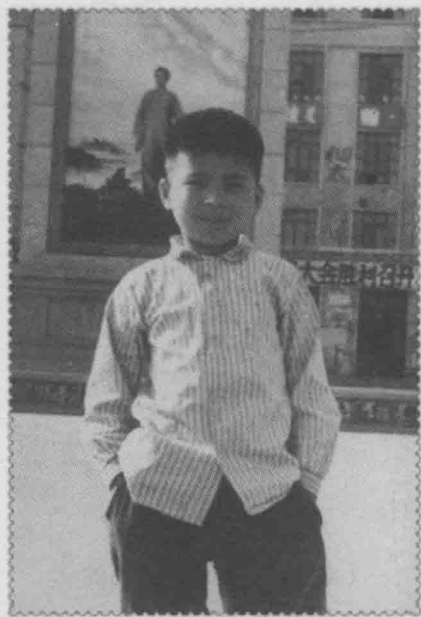
曾几何时,我辛辛苦苦才搞到10余颗各色花样的玻璃球^①。每天放学回家,我都会玩赏一阵(我当时上小学三年级),有时还会向我信得过的小朋友展示一番,那是我当年最宝贵的财富了。

一天,我们院儿^②里一个比我矮半个头的小孩儿,不知从哪里听说我有这些玻璃球,提出要与我赌玻璃球。我望着他那张蹭满鼻涕的脸,毫不犹豫就应了战。没想到,那天我不光将老本儿输个精光,还倒欠了他18颗玻璃球。到后来弹球时,我的手都在发颤,那么近的距离都弹不准。而他的手,却像着了魔似的,那么老远都一弹一个准儿,赢得我心里直发慌。

那天,还有不少孩子观战,都在为他助威,这更搅得我心烦意乱的。后来,那孩子的一个邻居(是一个比我大几岁的男孩子)提出不要再玩了,让我回去先筹集这18颗玻璃球,等还了账再玩,并给了我一个月的期限。

就这样,我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声,我的眼泪夺眶而出。回到家里,望见那个装玻璃球的空盒子,想着还欠人家18颗玻璃球的债,我又大哭了一场。

那天,我第一次尝到了愁的滋味。



11岁时摄。我就是在这时候输掉了所有的玻璃球。

① 那年头,玻璃球是很难搞到的。我的这些玻璃球都是拿各种小玩意儿向别的孩子换来的。

② 我当时住在呼和浩特市内蒙古大学校园里。

在以后的一个月中,我每天在家苦练弹射玻璃球的功夫。从几厘米都弹不准到几十厘米之外都能弹得准。我在等待时机赢回自己失去的一切。一个月后,那个孩子流着鼻涕来向我讨债,我告诉他现在还没有凑全,并提出接着玩,无论输赢都会一并还债,那孩子却说要回去问一问邻居的大孩子。

“为什么?”我奇怪地问。

“因为上次是他叫我来找你玩的,而且在玩之前,他还教了我半天怎样弹玻璃球才准。”那孩子得意地说。

“噢?你弹得那么准,为什么上次又不接着玩了?”我又问。

“是啊,我也不知道,是他不让我再玩的。”

“那我们今天再玩,他就管不着你了。”说着,我拿出两颗新筹集到的玻璃球给他看,提出只要他答应与我玩,我就给他。望着那两颗漂亮的玻璃球,他的眼睛都放光了。

于是,我们找了一个僻静的地方开始赌玻璃球。不一会儿,我就将欠他的所有玻璃球都赢了回来,包括我刚给他的那两颗。到后来,那个孩子忽然恳求我给他9颗玻璃球,解释说这是因为他每次赢玻璃球,都要分给他那个邻居大孩子一半。所以他等于欠邻居大孩子9颗玻璃球。

我无奈地摇摇头说:“我上次已经将所有的家产都输给你了我也没求你还给我那些玻璃球呵。”

就在我们争论不休时,他那个邻居大孩子出现了。他上来就问我有没有还债。

“我已经一颗都不欠了。”我坚定地说,声音都在颤抖。

“什么……?”他瞪着双眼望着我,然后一步跳到那个小孩子面前,厉声问他是否属实。

“是的,我们刚玩完,都让他给赢回去了。”他哭丧着脸说。

接着,就是一记响亮的耳光和一阵狂烈的嚎哭。在这哭声中我离开了他们两人。但那个大孩子还是不甘心,提出要亲自与我玩。我望着他那副着急的样子,指指他身后那个眼泪鼻涕流成一团儿的小孩子说:“要玩,我也只跟他玩。”

那一天,是我儿时少有的开心日子。

我一个月的苦练没有辜负我的期望。我也出奇不意地赢了那小子一回,一扫我因上次输玻璃球而生的满脑子晦气。

回家以后,我放声高唱“太阳出来了……^①”

现在回想起这一切,我心里仍感到无比的激动!

输赢玻璃球,不过是小孩子的一种游戏罢了。但那次经历,使我懂得输赢都不会是永久不变的事情。只要下足了功夫,输赢的局面是可以改变的。更重要的是,我学会了在困难中盼望光明,在绝望中寻找希望。一个 10 岁的小孩子,能领悟到这番道理,我要十分感谢那已经绝迹了的游戏。

在我后来的人生道路中,我曾多次身临这般困境,但我都闯了过来,这都得益于早年的生活磨炼。人小的时候能够正确对待学习与游戏上的起落,长大之后也当会积极面对生活与工作上的挫折。人的生活之路,就是这样一步一步走出来的。

毅力是什么?毅力就是摔倒后再爬起来次数的积累。

心理分析

行为主义心理学 (behavioural psychology) 主张:人的性格形成是不断强化^② (reinforcement) 的结果。人的习惯行为因正强化 (positive reinforcement) 而不断加强,因负强化 (negative reinforcement) 而不断削弱。所以,人欲塑造自己的某种性格特点 (如坚韧不拔、胸襟开阔等),就必须在生活中不断为自己的性格塑造提供正强化的机会和条件。

在输赢玻璃球这件事情上,我的收获不仅在于赢回了那 18 颗玻璃球,扫去了笼罩在心头一个月之久的阴云,也在于我学会了怎样在困难面前不弯腰,不低头,想方设法加以克服。由此,这次经历强化了我性格中坚毅的一面,

① 这是“文革”时期,八个样板戏之一《白毛女》舞剧中,喜儿见着她的昔日恋人大春来救她时,舞台上响起的歌声。

② 强化,即是指通过某种强化物的作用,来增强某一特定行为的出现,如家长可通过奖励 (正强化物) 来激发孩子的好表现,通过批评 (负强化物) 来制止孩子的不良表现。

使我以后在面临生活挫折时，都会从此次经历中吸取精神力量。

换言之，因为你以前有过战胜困难的成功体验，所以当你再次陷入困境时，你还要争取成功一回。而一旦你经受住了失败的考验，你就不再畏惧失败的到来。

这份追求失败中成功的动机，就是你坚毅性格的基础。

所以，一次生活上的失意，一次恋爱上的失望，一次生意上的失利，一次考场上的失误，都同时包含着危机与生机两个方面。挫折可使人成熟，失意可使人清醒。如果一个人总能从危机中看到生机，从困境中看到希望，并将此付诸具体行动，那么他就是在塑造自己的坚毅性格了。

此外，一次生活的挫折，可使一个人变得沉沦、气馁，也可使一个人变得坚毅、顽强。这两种心理状态其实没有明确的分界线，关键看一个人怎样辩证地看待此次生活挫折的得与失。只要他能够从失中看到得，从得中看到失，那么他就是在强化自己与困难作斗争的勇气和毅力了。

古人云：智者善因祸为福。西谚亦曰：生活的诀窍就是将绊脚石变为敲门砖（The secret of life is to make stepping stones out of stumbling blocks）。这本质上就是鼓励人们在面临困难的时候，“要看到成绩，要看到光明，要提高我们的勇气”（毛泽东语）。个人能越早感悟到这一点，就越能够在困境中战胜困难，完善自我。

我由于有了那一次输赢玻璃球的经历，在日后遇到生活中的其他挫折时，都力争扭转局面，追求那心花怒放、扬眉吐气的一刻。多年来，这种心理暗示常常敦促着我，即使不能立刻如意，想一想那次输赢玻璃球的经历，我就感到很温暖了。

所以说，毅力是失败中成功经验的强化与积累。

成功就是一个人落在最低点时弹高能力的表现。

——乔治·巴顿（“二战”时美国著名将领）