

广东省中小学德育研究会审定

中学生心理热线

沈家鲜 崔合美 著



高中版

主编 陈业彬 沈家鲜

新世纪出版社

中学生心理热线

(高中版)

陈业彬 沈家鲜 主编

沈家鲜 崔合美 著

*

新世纪出版社出版发行

新华书店经销

广州新华印刷厂印刷

(广州市西湖路 51 号)

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 100,000 字

1996 年 8 月第 1 版 1997 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 7—5405—1388—8

G·901 定价: 6.20 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

目 录

真实故事的启示（个案）

- 4 高材生自杀
- 8 校园里的爆炸声

学习与智力

- 13 智力与学习
- 18 记忆有术
- 23 用心观察
- 26 你是个有创造性的人吗
- 29 男女在智力发展上的差异
- 33 高考前夕
- 37 掌握高考的临场策略
- 41 职业选择
- 45 条条道路通罗马

情感·行为与意志

- 51 爱情的困惑

- 57 青年对“性”应有的认识和态度
- 61 你能应付心理压力吗
- 66 意志——成功的必要条件
- 70 信心——成功的一半
- 75 人生需要自信
- 79 正确对待失败与挫折

个性修养

- 84 性格陶冶
- 88 你的气质如何
- 92 你是独一无二的
——人的个性差异
- 96 自我暗示——心理调适的良方
- 100 制怒有途
- 103 不要嫉妒
- 106 测测你的性格：内向？外向？

人际关系

- 109 学会与人交往
- 114 学会倾听
 - 交际术之一
- 118 坦诚——打开心扉的金钥匙
 - 交际术之二
- 122 发现别人的优点，衷心地赞美别人
 - 交际术之三
- 125 师生之间
- 129 我已是大人了
 - 正确处理和父母的关系

趣味心理学

- 133 错觉知多少
- 138 有趣的知觉现象
- 143 谎言能测
- 146 心理学与相面术
- 150 梦的解释
- 154 后记

高材生自杀

1995年4月1日，一个平凡的周末之夜。

在山东济南市济洛路47号的一间宿舍里，17岁的山东省实验中学高二（4）班学生董波涛在全家人睡着之后自缢身亡。

董波涛从小聪明伶俐，所在的学校是山东省最有名气的重点高中，人们戏称为“大学生的摇篮”。许多家庭以孩子能考进这所学校而自豪，董波涛的父母亦不例外。可怜天下父母心，哪个父母不希望孩子考上好学校，以便日后考上大学，走上幸福的生活坦途呢？

董波涛是一个很懂事的孩子，他明白他17岁的生命花费了父母多少心血，全家对他寄托了多少希望，所以，他学习非常自觉、刻苦。他的成绩很不错，各门功课都在90分以上，一直在班上前5名之内；而且，他热爱集体，乐于助人，待人诚恳，与同学的关系很融洽，一直是模范班干部、三好学生、优秀共青团员。总之，是一位品学兼优的好学生，老师和同学都认为他考上名牌大学是没有问题的。

他呢，也一直孜孜追求着要考上清华大学。

他的脚下，道路广宽；他的面前，前途无量！

可是，就是这位品学兼优的董波涛，这个前途无量的董波涛，却用床单吊死在自己那间小房的门框上！

一颗未来之星突然陨落。

他死之前，没挨过老师一句批评，没与同学吵过一句嘴，没为一回成绩不好而焦急，没和父母怄过一点气，没有一点要自杀的征兆。他的死，不是由于应付不了沉重的学业，不是由于学校老师的压力，也不是因为父母的责难。

那么，他为什么自杀呢？

他的父母泣不成声地诉说：“我们家里太穷了，让孩子受委屈了！”

董波涛的死，真是因为家里穷吗？

平心而论，穷，是给董波涛造成了巨大的心理压力。

实验中学是全省重点中学，绝大部分学生都有些“来头”，特别是董波涛所在班的64名学生中，绝大多数都来自比较富裕或有一定社会地位的家庭，大部分是独生子女，生活优裕。

董波涛的父母都是普普通通的工人，生活自然拮据。

董波涛知道家庭生活困难，吃的、穿的、用的都没法与同学比。他从来不乱花钱。

董波涛家里的居住条件也很差。

他家住的是破旧的老式宿舍最底层，而且只有一室一厅，5口人大小4张床摆满了昏暗潮湿的小屋，董波涛住在由阳台改搭而成的不到6平方米的小房里。

为了补贴家里入不敷出的开支，为了提供两个孩子越来越多的学费，父亲天天两头摸黑地奔波开车，母亲也曾为别人照顾一个孩子，获取一点不多的报酬。可是，因为住房窄小，董波涛在家里的学习环境本来就不好，现在再添个孩子哭闹，家里就更显得不安宁了。母亲接受了儿子的意见，

不给人看孩子了，开始卖馒头。

不是母亲闲不了，是不能闲。她那每月 60 元的生活费维持不了一个人的生活，何况家里有 5 张嘴呢！再说，儿女大了，该穿得像样点呀！儿子真考上清华大学，总还得有一笔学杂费、生活费呀！

父亲、母亲含辛茹苦，全是为了儿女！

然而，母亲哪里明白，她一大早就起来发面、做馒头，晚上八九点钟她往往还没赶上做晚饭，打乱了一家人的生活秩序，对儿子的学习影响很大。

当儿子自杀的那天，母亲抚着董波涛的尸体，后悔地嚎哭道：“要知道有今天的事，我何苦去给人家看孩子、卖馒头哟！”

.....

一个高材生就这样死了。

人们惋惜之余，不能不深沉地发问：他真是死于贫穷吗？

穷固然对人是一种沉重的压力，可是，中国还有一句成语，叫做“穷则思变”呀，穷对于有的人，无疑还是一种动力呢。刘邦、朱元璋，不就是出身贫穷么？李白、杜甫，不就是穷书生么？

何况，穷是可以改变的。今天富裕繁荣的新中国，不是由“一穷二白”的旧中国改造、建设起来的么？今天的许多“万元户”、“款爷”，不是在改革开放的时代，用汗水，用智慧，摘掉当年“穷光蛋”、“困难户”的帽子而变成的么？

再说，中国人还有一种美德是安于清贫，视“清贫是福”。晋代的陶渊明不肯为五斗米折腰事权贵，革命先烈方

志敏更以《清贫》一文掷地有声的文字洋溢着高尚的情怀。

可见，穷虽然影响生计，但并不可怕。只有当贫穷摧残了一个人的意志和追求的时候，贫穷才显得冷酷无情。

董波涛就是被穷摧残了意志和追求而自杀的。

董波涛的自杀，暴露出他的意志及心理承受能力的脆弱。

董波涛的自杀告诉我们，即使是品学兼优的学生，也面临着提高心理素质的人生课题。

现在是传媒发达、人际互动频密的现代社会，即使是不谙世事的中学生，也不可避免地过早地阅历人世冷暖悲欢，他们不可避免地会遇到许多困难和挫折，会出现许多心理障碍，导致心理失去平衡。如果不及时对他们进行生存意志和心理承受能力的教育，引导他们在日渐复杂的社会里努力自我塑造，让心理健康地发展，随时克服心理的弱点，不断地追求自我完善，战胜失望和自弃，很难保证像高材生董波涛自杀这种事不会再生。

无怪乎在董波涛自杀以后，在嗟叹痛惜之中，他所在学校的校长深有感慨地说：“看来，光抓学生品德表现好、学习成绩好，还不能使学生健康成长。我们还应当加强对学生的心理素质教育，让他们增强对困难、挫折的适应力和承受能力，让他们的心理也健康茁壮地成长。”

这是很有见地的。

校园里的爆炸声

春天的校园，如诗如画。

花木掩映的教室里，学生们正在上课，他们专心致志地倾听着老师的教诲；绿草如茵的操场上，学生们正龙腾虎跃地在打球、跳远、跑步、做操，进行着多姿多采的体育锻炼……

突然，“轰隆”一声巨响，惊天动地，炸碎了校园里的安宁静谧，炸起一片凄厉的哭喊声、恐慌的惊叫声、痛苦的呻吟声，乌黑浓烈的硝烟，在风中四处弥漫。

校园顿时陷入一片混乱，各间教室里的学生蜂拥而出，四处奔逃；救火车、救护车呼啸着，风驰电掣般从校园外狂驶而来。参加抢救的人员蚂蚁般在校园穿进涌出；焦急的家长们咽泣着嚎叫着扑进校园……

散去硝烟，现出一间被炸塌的高中班教室。人们奋力抢救，从瓦砾堆中，找出 20 多个受伤的学生，还寻到 3 具学生的尸体。尸体虽然被炸得血肉模糊，皮开肉绽，可奇怪的是，3 具尸体却是紧紧地搂抱在一起的！

这是一次恶性爆炸案。

当地党政领导十分重视，当即责成公安部门马上立案侦查。

这是什么人制造的爆炸案？是歹徒故意破坏还是学生

玩弄炸药不慎造成的事故？炸药从哪里来的？3个死者是集体自杀，还是危难时刻互相救护而生死与共？

公安干警带着这一串问号调查取证，很快便查明，这是一宗荒唐而发人深思的报复杀人案，凶手便是3具尸体中紧紧箍抱着另外两人至死不放的那个学生。为了叙述方便，我们且将凶手称为A，把另外两个学生叫做B和C吧。

事情的原委是这样的。

因为父母离婚，A从小便养成一种冷漠、孤僻、内向的性格，升入高中以后，仍显得与大多数同学不合群，很少与其他同学往来。其他同学也觉得与A格格不入，难与他打交道。倒是B和C常找A一起温习功课，或玩玩足球、电子游戏机，A也似乎把B、C当成了朋友。

几天前发生的一件小事，却使A与B和C这两个仅有的朋友也反目成仇。

B从小娇生惯养，性格显得骄横跋扈；C却平庸懦弱，对B唯命是从，被同学嘲为B的“跟屁虫”。

这天中午，B领着A和C在校外的娱乐室玩游戏机，玩得上了瘾，入了迷。眼看就要上下午的课了，B兴犹未尽，根本不想挪脚离开屏幕上那场紧张激烈而又津津有味的“战斗”，便对A命令式地说道：“喂，你去学校为我向老师请假，就说我突然病了，不能来上学了！”

A说：“这不是撒谎吗？以后查出来，我岂不要白挨老师批评？”

“白挨批评又怎样呢？”C不以为然地说，“人家为朋友还甘愿两肋插刀哩！”

“那你怎么不去？”A没好气地反驳一句。

“我要陪他共同战斗嘛！”C 回答说，其实，他是要当跑腿买冰淇淋、饮料“孝敬”B。

“你去不去？”B 逼问着。

“要去你自己去。”A 坚决地说。

“难怪别人都不理你，你太不够朋友！”B 愤然说道，“你害怕挨批评，就去向老师打小报告，说我贪玩游戏机，故意不来上课呀！老师会表扬奖励你的！”

“你肚子里拨的是自己的小九九，与我们人心隔肚皮，从今以后，我们就快刀砍萝卜——一刀两断，拉倒吧！”C 也添油加醋地帮腔。

3 个人就这样不欢而散。

离开 B 和 C，A 满腹气恼：B 你凭什么对我指手画脚、发号施令！我凭什么要为你去撒谎白挨批评？这不明明是霸道欺侮我吗？C 也不是好东西，为虎作伥，跟 B 一道欺凌我！

A 越想越气，一头钻进了牛角尖：连两个最要好的朋友都欺侮我，其他同学更对我冷若冰霜，活着还有什么意思？

于是，他想到了死：对，古语云，“士可杀不可辱”，也不能让两个欺侮我的家伙开开心心地活！

如果 A 学会宣泄胸中的怨愤，对人与人之间的小瓜葛会一笑了之，一笑置之；如果老师同学平日与他亲密融洽，也会及时发现 A 的情绪变化而及时挽救……可是，一切“如果”都只是美好的愿望，在现实没有出现，于是，酿成了血的悲剧——

A 怀着满腹怨愤，用在课堂里学到的知识，自己制造

了炸药，安上雷管导火索，绑在胸前，穿上衣服遮掩着来到学校，走进教室，一把死死抱住 B，猛地点燃了导火索，C 一看顿时明白将要发生什么，一边朝其他同学大喊“快冲出教室”，一边冲上去，想要制止 A 的荒唐行为，A 却伸出另一只手，死死箍住了 C。

事情来得太突然，同学们顿时都发呆了……

一刹时，炸药猛然炸响。

面对 20 多个伤残的学生，面对 3 具残缺的尸体，想想发生这悲剧的原由，人们能说什么呢？

A 的举动多么轻率荒唐呀！

可是，3 条青春生命流淌出来的殷红鲜红，又洒给我们多少值得深思不已的教训——

从表面看，这是一宗报复杀人案，然而，透过现象看本质，这件血案是由于 A 人际关系处理不当导致心理障碍而发生的惨案。

人是名符其实的社会动物。人生活在人群汇聚的社会里，每一个人都是社会关系网络上的一个纽结。桃花源里的陶渊明，荒岛飘泊的鲁宾逊，甚至连那些似乎不食人间烟火的高僧仙尼，其实也未能离开满布凡夫俗子的社会。

任何人都免不了与人交际。也正是在交际活动中，人的生存和发展才成为现实。

人类历史发展到今天，人们正微笑着挥手告别昨天，阔步迈入信息社会。信息社会是高科技与深厚感情密切结合的社会。在社会活动程序高度科技化、信息化的同时，人与人之间的心理沟通不可能被高技术取代和隔绝，人们对普遍的同情、纯洁的友情、崇高的爱情的渴望和追求，会更加

强烈和急切，因而，人际交往显得越来越重要，人际关系显得越来越珍贵。尤其是当我们的国家和时代正向社会主义市场经济过渡的时候，物欲激发人的许多劣性，会使人人际关系变得更微妙复杂，甚至叫人苦恼，难于应付。

高中学生是即将步入社会的年轻人，涉世不深，面对复杂纷纭、光怪陆离的社会，时常会为人际关系所苦恼、所困惑，在处世做人方面深感难于适应，影响自身潜能的发挥。就以这起爆炸案为例，如果学生懂得了人的交际，如果A懂得人际交往的艺术，及时疏导，及时交流，及时宣泄，血案就绝不会发生。

这个血的教训告诉我们，应该抓紧对学生进行处理人际关系的教育和引导，这其实也是对学生的一种心理素质教育，会使中学生变得更健康，更成熟。



智力与学习

人有聪明、愚笨之分，这是生活中人所共见的事实。

中国历史上写满了聪明人的机智故事，如战国时期的“孙庞斗智”，三国时期诸葛亮的“草船借箭”，电视连续剧《宰相刘罗锅》里描绘的那个敢与擅执权柄、势倾朝野的和珅周旋斗争的刘墉，就处处散发着聪明劲儿。

聪明与愚笨用心理学的术语来说，就称为人的智力的个别差异。

什么是智力呢？简而言之，智力就是人的认识能力，主要包括感知或观察事物的能力、记忆力和思维能力（即分析问题、解决问题的能力，如理解能力、概括能力、推理能力）等。

人与人之间在智力发展上有很大差异，有的绝顶聪明，如曹植七步吟出“煮豆燃豆其，豆在釜中泣；本是同根生，相煎何太急”的脍炙人口的诗句，而有人却是白痴，连生活都不能自理。当然，智力“超常”和“超低”的人不多，根据心理学家调查，他们只占全人口的3%—4%，不过，其他大多数普通人的智力也是高低不同的。

造成智力差异的因素，归纳起来，有彼此密切联系的三个方面：一是遗传与生理，二是环境和教育，三是主观的要求和努力。

遗传与生理的发展是心理发展的前提条件和物质基础,是智力发展的一个重要条件。科学研究证明,智力低下的痴愚儿童,约有 50%是通过遗传和病理因素造成的。有的心理学家还认为智力高低与大脑神经细胞树突刺的多少有关。有科学家还研究发现智力差异与人体化学成分有关,智力高的人头发中锌和铜的含量多,智力低的人碘、铅和镉的含量高。由此可见,遗传和生理发展状况是造成智力差异的重要因素之一。但是,良好的遗传素质和生理条件只提供了智力发展的可能性,而不能决定智力的发展。著名科学家爱因斯坦,是世界公认的 20 世纪的一位天才,他发表的相对论,改变了人们对宇宙的概念,可是,就是这位天才科学家,小时候就因成绩低劣,被学校看作“智力迟钝”而开除出校八年。学校在开除他的通知书上写道:“容许你继续上学对班级不利,会对其他学生产生不良影响。”19 世纪杰出的生物学家达尔文也曾被认为是“智力平庸的孩子”;贝多芬曾被他的老师说过没有希望当作曲家,可是后来他却谱写出享誉世界的交响曲;大发明家爱迪生也曾被老师认为太笨,什么东西也学不了而赶出学校。由此可见,天才不是天生的,智力不完全是先天生成的。

良好的物质文化环境和良好的教育是智力发展的决定因素。只要看看我们周围,就不难发现,读书多的人,比不读书或少读书的人显得聪明机智,生活在城市里的孩子比偏远穷困的山乡孩子显得灵秀,而知识分子家庭的孩子大多成绩好些。这证明环境和教育对人的智力发展起着极大作用,而学习又是提高智力的最有效途径。

人的智力发展存在着很大的潜力。

人脑是智力发展的物质基础。研究表明,人脑是一块特殊复杂的物质,约 1.5 公斤重,表面有一层 2~3 毫米厚的灰色物质,称为大脑皮质,人的智慧就是在这里产生的。大脑皮质上约有 140~160 亿个神经细胞,经常使用的只占 10%~20%,即使每小时损耗 1000 个神经细胞,人就是活上 100 岁,也只损耗 10 亿个神经细胞,只占总量的 $1/15$,还有 $14/15$ 能发挥作用,等待人努力开拓利用。

有人这样研究过人的智力潜能:

(1) 从记忆潜能看:人脑可以贮存 10^{15} 比特信息(比特是信息量计算单位),存贮密度达到每立方厘米 10^{12} 比特,而目前最好的电子计算机贮存密度每平方厘米只不过 10^2 比特,仅是人脑的十万分之一。只是由于平时缺乏训练,人们远远未能开发脑的这种记忆潜能,个别人通过特殊的实践锻炼,便表现出惊人的记忆力。我国有个柳大华,是位象棋大师,能背向棋盘,同时与 6 位象棋高手对弈,结果是 4 胜 1 和 1 负。

(2) 从语言潜能看:有人擅于学习语言,能通晓几十种甚至上百种语言文字,如美国的约翰·鲍威科恩就懂 200 种方言,能用 100 种语言流利地与人交谈。可见,人脑的语言潜能也是开发不完的。

(3) 从计算潜能看:我国有个小学生叫申克功,11 岁时心算神速、准确,不论多少位的整数、分数、小数的加减乘除四则运算,或开方、乘方,及其混合运算,计算速度多数都快于电子计算机,被人称为“活电脑”。这也证明,人脑计算潜能的开发是大有可为的。

上述研究资料表明,只要不断开发人的大脑潜能,人的