

NI HEN ZHONG YAO

你很重要

破译青少年健康成长密码

毕淑敏 / 著



著名作家、心理咨询师毕淑敏为**青少年**精心打造**12个心理游戏**
让成长中的**困惑谜团**一一化解

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

NI HEN ZHONG YAO

你很重要

破译青少年健康成长密码

毕淑敏 / 著



图书在版编目(CIP)数据

你很重要:破译青少年健康成长密码 / 毕淑敏著. -- 南昌:二十一世纪出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5391-8489-0

I. ①你… II. ①毕… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第047309号

你很重要——破译青少年健康成长密码

毕淑敏 著

策 划 张 明

责任编辑 刘 刚

插 图 车宝田

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次 2013年5月第2版 2013年5月第1次印刷

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 12.5

字 数 135千

书 号 ISBN 978-7-5391-8489-0

定 价 20.00元

赣版权登字-04-2013-173

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

目 录

contents

1 认识你自己，原来你是这样一个人

“写下最害怕的十件事”游戏 /2

- ◇ 尴尬其实是人生中经常遭遇的一种状态
- ◇ 害怕孤独是很正常的，大家彼此彼此
- ◇ 不能让某种嗜好主宰我们的所有时间，比如上网

“写下最喜欢的十件事”游戏 /22

- ◇ 爱是需要艺术的表达，不是简单的管制或监视
- ◇ 你可以喜欢动漫，但切不要偏废了文字
- ◇ 因循守旧不可取，但一味求新求变也不是明智之举
- ◇ 要学会做一个不奢华不浪费的少年

游戏花絮 /33

- ◇ 知道自己害怕什么喜欢什么，这仅仅是第一步

2 要学会应对自卑，让独特和唯一绽放光芒

“枫叶档案”游戏 /36

- ◇ 世上没有一模一样的树叶，也没有两个一模一样的人
每个人都有自卑情结 /42

- ◇ 人类的一切文化成果都是基于自卑感

五花八门的自卑表现 /44

- ◇ 自卑也有积极和消极之分

毕淑敏的自卑 /52

- ◇ 把自己是否尽力当成标准，不用别人尺度衡量自己
没有一棵小草自惭形秽 /58

3 发现自己的潜能，相信自己的价值

“掌声响起来”游戏 /62

◇ 人生来就是有价值的，不是别人给予而是与生俱来有差距的两个数字 /64

◇ 你对自己的能力是否估计得准确呢

打开一万台发动机 /67

◇ 上帝赋予你的能力，足以实现你的任何梦想
人的十五种潜能 /74

◇ 丰富的潜能，如同汹涌的地下河不断流淌
成为你所期待的那个人 /80

◇ 消极暗示会把你的一生分解得支离破碎

4 正确评估自己，实现切实可行的目标和理想

“剪红丝线”游戏 /86

◇ 订立目标要先从近期的、具体的开始

“我有一个理想” /88

◇ 实现理想的过程切忌好高骛远

毕老师也曾犯过想当然的错误 /93

◇ 首先是循序渐进，然后还有谦虚、热情
要学会分解目标，以助成功 /97

5 找到自信，学会自我鼓励

“写下属于你的成语”游戏 /102

contents

◇ 没有愿望，必是一个死寂的世界

形容你自己 /103

◇ 知道自己的弱点在哪里，才会有战胜它的力量

优点零 /104

◇ 看不到自身优点的人，必也看不到他人的优点

他、她、他们的精神画像 /105

◇ 学会拒绝是一个严肃的问题

和同学们说说“抑郁症” /119

◇ 我们的心理上也会得上精神的感冒

6 倾听内心的呼唤，发现真实的自己

“写给你最好朋友的一封信”游戏 /128

◇ 一个“新我”的出现是以“旧我”的躯壳中飞出的蝴蝶

谁是你最好的朋友 /129

◇ 你最好的朋友就是你自己

18岁的18个决定 /132

◇ 给自己写信，关注自己的内心，是一个良好的习惯

女孩的性教育从6岁开始 /139

◇ 靠蒙蔽视听的方法保持青少年的纯洁是痴人说梦

7 成功的秘诀是由细节、韧性和时间来决定的

“一张试卷”游戏 /156

contents

关于试卷的报告——细节很重要 /158

“反其道穿衣脱鞋”游戏 /161

习惯的魔力——关键在于韧性 /161

“老鼠爱大米”游戏 /165

与时间有什么关系 /165

8 快乐成长中鼓励不可或缺

“双面人心理学名画”游戏 /170

一幅心理学的名画 /170

把父母拉进来 /172

◇ 要磨练你和别人沟通的能力

“写鼓励卡”游戏 /174

◇ 一个人能自由地表达自己是心理健康的表现

谁来写鼓励卡 /174

◇ 表扬看到的是成果，鼓励看到的是过程中的精神



“写下最害怕的十件事”游戏

青春，作为一种状态，是指年轻时候所拥有的创造力，一种勇敢的、进取的乃至锋芒毕露的风格和品质。

一个人年轻的时候，那种蓬勃的生命力，那种处于开放的能多方面去锻炼成长、吸收、增长聪明才干的时光，不是人生的哪个阶段都能得到的。但这个阶段却又是极其短暂的，会飞快逝去，因此要格外珍惜这段青春时光。而且这种青春状态最好能永远保持下去，因为它能让我们勇敢地去迎接挑战，不会因年龄的改变而衰退。

这样说来，青少年时期应该是个最美好的时代，可实际上人的青春又是个充满了痛苦的时代，为什么会这样说呢？因为有时当你看见到处说青少年是多么充满希望、多么快乐、多么阳光灿烂、多么花季时，你可能会想：我是不是有毛病，为什么我却总觉得心里有那么多痛苦呢？而随着时间的推移、选择的增多、责任的增多，你会觉得痛苦也在增多，尤其是在学生阶段，相应的问题也特别集中。

怎样对自己有一个客观、清醒的把握，要认识到在这个摸索的过程中，学会探索自己的心灵，是一个非常重要的人生课题。

人，只有清醒地认识自己，才能掌握住自己的命运。

那么，这第一个游戏，就是让你感受一下，你是否了解你自己。

这个游戏，是个“可怕”的游戏。

同学，你可能要问，是要在半夜里做吗？是要在坟地里做吗？

是要戴上妖魔鬼怪的面具来做吗？是要鲜血淋漓电闪雷鸣吗？

.....

对不起，没有这样惊心动魄，至于为什么要用“可怕”这个词来形容它，这不是我的发明，而是一位做过这个游戏的同学命名的。他为什么要这么说呢？待你看到后面就会明白了，这里让我先保守一下秘密。

游戏所需要的“设备”很简单。原谅我用了“设备”这样一个词，好像有点故弄玄虚张声势的样子。概因以后的游戏中有的需要的辅助道具会稍微复杂一些，我就统称为“设备”了。

言归正传。本游戏设备的第一项——一张白纸。

第二项——一支红色铅笔。红色的钢笔、圆珠笔也可以，总之笔的类型不限，只要是红色的就行。也许你要说，没有红色的，我用其他颜色的笔来代替行不行啊？我要很抱歉地对你说，对不起，不行啊，拜托了，一定要红色的。

第三项设备最简单了，是一支黑颜色的铅笔。这次你要是说，我能不能用其他颜色的笔来代替啊？我就可以宽宏大量地说——可以。用蓝色、咖啡色都行，只是不可用黄色、绿色等鲜艳的颜色。

你可能要说，怎么这么复杂啊？我只要用笔写字就行了，干吗对颜色限制得那么死啊？我可以理解你的疑惑，但还是要坚持这个



对设备的要求。请你谅解。

现在我们已经把这个游戏的硬件部分准备好了，马上就可以来做这个游戏了。你可能要问，既然马上要来做游戏了，可这个游戏的名字我还不知道呢！这可不是我粗心，而是故意把名字隐瞒到现在。因为我一旦告诉你这个游戏的名字，也就等于把这个游戏的奥秘告诉你了。

游戏的名称就叫做——

写下你最害怕的十件事

对了，我还忘记交代对参加游戏人数的要求，因为这个游戏在人数方面有很大的伸缩性，一个人不嫌其少，一百个人也不嫌其多。但超过一百个人就有点尾大不掉之虞，咱们就以一百个人为本游戏的参与者上限。

在做游戏之前，还有一个小小的要求，不但适用于本游戏，还适用于以后的所有游戏。这就是当你明了游戏的规则进入游戏之后，完成答案时不要深思熟虑百转千回，而是想到什么就写下什么，抓住自己的第一感觉第一印象写下就是了。心理游戏，顾名思义，它本身就是一种有趣的玩法，并不负载着更多道义和真理，像舞台上的一道瞬息闪过的追光，如果你借此挑开了内心的幕布，发现那里潜藏着蛛网或是宝藏，就是你自己的运气了。如果你只是莞尔一笑，觉得游戏就是游戏，并无深意，也很正常。无论多么有价值有意义的体系，如果不进入一个人的思维层面，都是华而不实的装饰。

有一位同学不喜欢一切考试，不喜欢一切答题。不论是选择题

还是问答题，不论是填空还是正误判断……他对我说，即使珠穆朗玛峰没有了棱角，即使密西西比河不再涌流，即使时间重新回复到混沌，即使宇宙万物化为乌有，我还是不愿参加高考。

我要郑重声明，心理游戏不是考试，更不是高考那样的一发千钧。你万不必用参加高考的心态进入游戏。如果瞻前顾后斟酌再三，把它当成正式答卷一般如临大敌，你就丧失了一窥内心秘密的大好时机。到那时，遭受损失的不是我，而是你自己啊！

还有一个小小的贴心提示，就是一定要用黑笔写你害怕的事物。也许有的同学说，如果我用红笔写，如何？我能理解你的独出心裁，但还是按照统一的要求来做。红笔一会儿有用得着的地方。

好，写完了吗？你写的究竟是什么，我看不到，你自己是可以看到的。看了之后，你有什么感想？

先把你的感想存储起来，进行第二个步骤。把你刚才写满了最害怕的事情的这张纸反过来，在背面用红笔写上你最喜欢的十件事情。注意，这一次，请一定用红笔啊。

好了，你现在的任务就是细细地端详着你刚刚写下的这张纸，要知道，这张纸就像一匹矫健的小马，一边一个箩筐，驮着你最喜爱和最害怕的货物，沿着崎岖的小路翻山越岭。你是驭手，也是货物的主人。因为这些货物的不同，就构成了与众不同的你。因为它们在你心中的分量，就决定了你攀援的速度和节奏。

如果你是一个人在一个悠闲的傍晚或是静寂的深夜独自玩这个游戏，那我们就暂时留下你和你的写满了红与黑字迹的纸，让你再静思一会儿，其他人先到热闹的场合溜达一趟。



这个游戏要是在班会或是人多的场合，大家伙儿齐心合力来做，就更有意思一些。其他步骤同前，当大家都写完之后，增加一道工序，请每人把自己的那张白纸妥帖地折起来。注意啊，不要折得太艺术化或是鹤立鸡群，那样别人一眼就会识别出是你折的，于你不利。要大众化一点，让你的纸条一副芸芸众生不苟言笑的样子最好。把纸条混在一起，大家围着纸条坐成一个圆圈。也许有的人要说，不坐成圆圈而是围成长条形或是正方形好不好啊？你要是问我，我就说不好。只有围成一个圆圈，我们才可以清楚地看见每一个人的脸。

让我们想象一下眼前的情景。同学们围成了一个大大的圆圈，一张张年轻的脸有几分兴奋几分等待，还有几分好奇。在圆圈的中心，有一张桌子，桌子上有一堆白色的雪花。雪花之上印着玫瑰的花瓣，还印有苍蝇的翅膀——那都是调皮的同学灵机一动画上去的。

现在请出一位同学做我们的特使，用一个纸盒子把桌上的雪片收拢起来，然后就要辛苦一下这位同学，端着盒子走过我们这个大圈子，当纸盒子经过你身边的时候，你就伸手从纸盒子里掏出一片雪花，然后轻轻展开。

当然了，这不是普通的雪花，它来自此刻和你一道参与这个游戏的某一位同学的天空。红色的是他或她的最爱，黑色的是他或她的最厌。

下一个步骤是：谁愿意把自己手中的纸条念出来？

估计同学们会很踊跃地大声地念出别人心中最喜欢和最害怕的十样东西都是什么。你想啊，念出自己的所思所欲，恐有几分腼腆和畏缩，念别人的，那怕什么！

承蒙同学们的信任，我已经收到了若干同学的答案，在这里与大家分享。(彩色的是学生的原话。已经征得了他们的同意。不算侵犯隐私哦！)我们来分析第一份答案。

某同学最害怕的十件事：

1 脸上生酒米

酒米这个词，真是绘声绘色很形象啊！看来这位同学很重视自己的仪表，人之常情，毕老师深表理解。但列为最害怕的事件之首选，我可略有微辞。好在后面很有一些针对相貌的话题，咱们来日方长。

2 失去童真

毕老师稍微有一点不大明白，这个童真，是指贞节的“贞”，还是天真烂漫的“真”？你是不愿意长大，还是渴望人虽年华渐增，心地依然像儿童一样透彻无邪？也就是说——始终保有一颗赤子之心？我小的时候，为了这个“赤子之心”的词，曾经请教过一位长者，她言之凿凿地说，“赤子之心”就是不穿衣服的小孩子的心肠……从此以后，我对这个词就有点敬而远之了。人总是要长大，长大了的人也依然可以坦诚而明朗，只是那不是简单的幼稚，而是一种经过选择之后的清澈。伊甸园里是很单纯，除了苹果树就是一条会说话的蛇，现实生活中要比这个复杂多了。

3 背上有红斑点的蜘蛛

毕老师眉头紧皱，有点犯傻。她孤陋寡闻，没有看到过背上有红斑点的蜘蛛，想找一本昆虫类的大典查一查，书架上也没有，只好凭空想象。在毕老师的印象中，蜘蛛总是穿着一件黑色或是灰褐

色的紧身夹克，好像不曾遇到过彩衣蜘蛛。毕老师不怕蜘蛛，所以一想到有红斑点的蜘蛛，甚至觉得它很美丽呢！写到这里，毕老师深感惭愧，要向这位同学道声对不起。因为每个人的内心世界是不一样的，害怕红背蜘蛛是该同学的真切感受，我们都须尊重。

4 背得好好的书，突然想不起来了

毕老师也曾经有过多次这样的经验，越到关键的时刻，脑子里越是一片空白。北京话俗称掉链子。真是很可怕啊！有一些针对紧张的小方法可以一试，比如深呼吸。毕老师有一个小诀窍，就是穿一件很宽松的衣服，让自己处于轻裘缓带的放松状态。管不管用，也不敢打包票。

5 战争（不是本国的要好一些，最怕是本国）

毕老师当过边防军，受到的教育是：对战争的态度第一是反对，第二是不怕。但老百姓害怕战争，很正常。

6 知道了自己的死期

这是一个充满了哲学意味的问题，毕老师觉得你很深刻啊，怕得有理。这个问题可不是三言两语说得清的，也许要讨论一辈子呢。先赠送你一句名人名言：“死亡是生命的唤起之铃。它唤起了我们对于生命的自觉。知道有一个大限在等待着我们，你就会更加珍惜手里的每一分钟。”你要是问我这是谁说的，毕老师很惭愧，记在本子上的时候，没有注明出处。毕老师总顽固地认为，一句话只要说得好，不在乎是谁说的，所以就常常忘了作者。

7 没有人同我玩

你是有过这样的痛苦经历呢，还是仅仅是一种对未来的想象？

先要知会(我喜欢知会这个词,其实就是“告诉你”的意思,却有外交照会般的正式感。)你的是,这不是你一个人的恐惧,你的恐惧并不孤独。我们都是从远古走来的,那时候的很多心理,还像蛰伏的恐龙一般栖息在我们心灵的白垩纪中。比如远古人的生存条件极为恶劣。人们只有群居,靠集体的力量才能抵御大自然的威慑和赢得活下去的基本养料。如果你被集体所抛弃,那你是无法独立生存下去的。这样,你不能引起伙伴们的反感和愤怒是非常必要的。在我们的潜意识里都保存着从那时就遗留下来的最深层的从众感和对被抛弃的恐惧感。因为一旦人们决定把他踢出自己的阵营,等待他的就是死亡。

无数世纪过去了,虽然离开了群体我们依然可以生活下去,但那种恐惧感有时依然会大到使我们无法自信,不敢表示自己的不同意见和特殊的才能,怕引起人们的反感招致悲惨的命运。在有些人那里,甚至表现为不敢公开发言,畏惧公众场合,迟到了不敢走进教室,不敢退货……

我不知道上面这段话对这位同学有没有一点帮助。它是一个理论,也许不如具体的办法那么实用,不过知道了害怕孤独并不是你的过错,是不是也有助于你的恐惧会减轻一些呢?

8 下雨打雷,声音非常大的那种

这种害怕源远流长,而且也是很多人的害怕。神话中的雷公电母脾气都很大。回家抽空问问父母还有爷爷奶奶、外公外婆,请他们回忆一下是不是你小时候不够听话,他们曾经用这种自然的威力吓唬过你。再去查查百科全书,把这种气候现象的机理搞个清楚明白,

找到源头对症下药，也许你就不会太害怕了。

9 近视越来越重了

毕老师双手托腮深叹一口气。这真是一件令人忧虑的事情。说句实在话，人眼的构造其实并不适宜长时间地近距离地分辨书本上的字迹，而是更适合在广阔的旷野和密密的森林中注视绿色和移动的物体。可是人类发展到了今天，孩子们只能在该奔跑的年龄读书，所以我们才有了那么多的眼镜。面对现实，只有赶紧加倍爱护视力，做眼睛保健操，吃维生素和鱼的眼睛，期待着近视的程度稳定下来。如果实在每况愈下，就要和医生好好商量一下治疗方案。我是医生出身，对医学的发展还是抱有乐观心态的。科技不断进步，会有办法的，别太紧张！当然别忘了在有会有条件的情况下，到野外看看绿色！

10 老师说“请你的家长来一下”

这种时刻，真是很值得害怕，大怕特怕。毕老师也是一筹莫展啊。唯一能对自己说的话就是——直面惨淡的人生。兵来将挡，水来土掩。第一是如实把老师的口信带到，隐瞒和躲藏绝不是战斗。第二就是和父母坦诚相见，就老师和家长的会谈一事详细地交流看法。第三就是争取局面的彻底扭转，以至下次老师再说这种话的时候，你不再害怕，因为老师是向家长报告一个好消息呀！

看完了这位同学的答案，我猜她是一位清秀敏感聪慧的女生，热爱自己的朋友，害怕孤独，但是又喜欢有时托着腮帮子静静地思考。戴着厚厚的眼镜片，脸蛋上偶尔会长出几颗青春痘，那时她会不由自主地有点自卑。还有一点胆小，打雷的时候会在耳朵眼里塞上