

中

学

生

心

理

热

线

丛

书



俞国良 郑布英 编著

走出成长的怪圈

——成才技能优化



◆湖南师范大学出版社

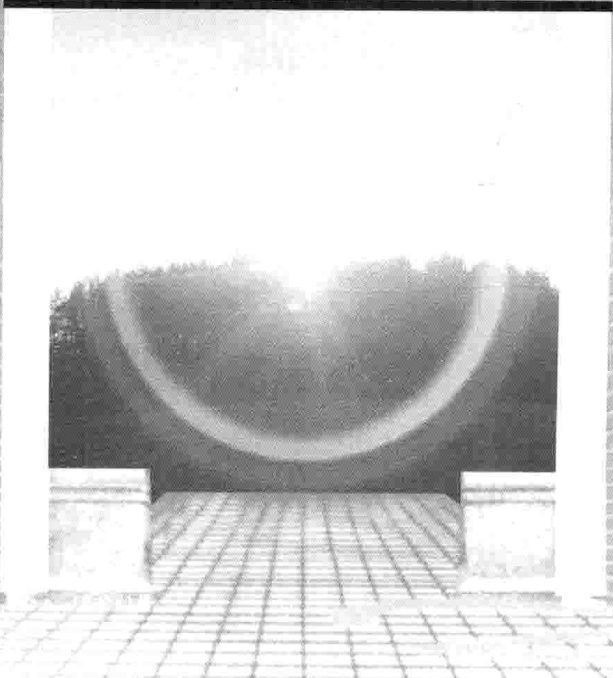
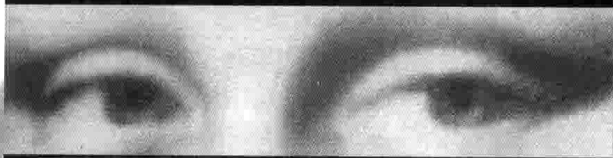
中 学 生 心 理 热 线 丛 书



俞国良 郑布英 编著

走出成长的怪圈

——成才技能优化



◆ 湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
走出成长的怪圈
——成才技能优化

主 编 俞国良
副主编 李 焰 廖建军
编 著 俞国良 郑布英
责任编辑 陈宏平

湖南师范大学出版社出版发行
(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 国防科学技术大学印刷厂印刷

787×1092 32开 6.375印张 148千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1—6200册

ISBN7—81031—647—8/G·267

定价：6.50元

总序

俞国良

成长与发展是人类打开 21 世纪大门的金钥匙，也是中学生实现自我完善的重要途径。而自我完善必须提高心理健康水平，这是素质教育的重要组成部分，也是中学生走向现代化、走向世界、走向未来与建功立业的必要条件。21 世纪呼唤心理健康教育！

根据调查和中学生的自我报告，目前中学生中的心理行为问题越来越多，其中初中生有心理和行为问题的占总数的 15%，高中生中约为 19%。42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事情过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”……这是一串触目惊心的数字！中学生中普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、逆反、焦虑、神经衰弱、社交困难、学校恐怖、学业不良、歇斯底里、吸烟饮酒，乃至自杀、犯罪等心理障碍和行为问题。为此，《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》和《中国教育改革与发展纲要》中，都强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。另一方面，随着心

理科学的发展与普及，大众传播媒介也越来越多地报道了有关心理异常、精神疾患、心理卫生、心理咨询等方面的消息，而中学生受社会阅历和知识的局限，难免会对心理健康教育产生误解与恐惧。在上述背景下，为了促进中学生的健康成长，普及心理卫生、心理健康知识，进行心理品质的培养与训练，我们编撰了这套书。旨在给中学生提供自我教育的方法，培养自我评价的意识，训练自我监控的能力，消除心理障碍，在追求身体健康的同时，努力追求心理健康，预防各种心理疾病，为他们的成长指点迷津、提供咨询与服务。

本丛书以中学生在现实中经常遇到的一系列具体的心理行为问题为线索，紧紧围绕学业不良、语言表达、智力障碍、情绪困扰、交际困难、行为问题、人际关系紧张、人格障碍等方面，在分析诊断基础上，努力遵循提供具体建议的原则，充分利用他人、专家在解决诸如此类问题时的经验和教训，帮助中学生减轻忧虑，走向成功。本丛书坚持科学性和实用性并举，以客观介绍解决问题的具体方法为主，力求通俗易懂、简单明了，特别是对中学生存在的问题，都提出了简明扼要的解决办法。中学生在阅读时可针对自己的问题，一一查找，以便对症下药，冀望在愉快的气氛中使自己健康发展。就内容而言，我们始终注意紧密联系中学生的实际情况和需要，在大量的心理行为问题中，筛选出中学生普遍存在和十分关心的心理行为问题，在解答“怎么办”的问题时，尽量避开中学生难以理解的理论问题和专业术语，以便中学生能在自己的知识范围内有效地阅读参考。

本丛书选题来源于我们目前所从事的中学生心理咨询实践，包括《走出成长的怪圈》、《踏上成功的宝

殿》、《撑起前程的灯塔》、《解开心中千千结》、《我们一起踏青去》、《悄悄地完善自我》、《拓宽生命的空间》、《让他人喜欢自己》、《突破青春的极限》和《托起明天的太阳》等10册。其中《走出成长的怪圈》一册试图从整体上把握中学生的心灵轨迹，为他们的成长发展提供宏观指导；《托起明天的太阳》一册选择了中学生心理自测题52例，内容涉及中学生所关心的各个方面，有助于他们加深自我认识。每个自测题后还有一个专家咨询意见，旨在帮助理解和利用测验结果。其余每一分册精选中学生心理行为问题中某一专题的40多个疑难问题，这些问题是中学生十分关心、普遍存在和亟待解决的。每册就某一专题咨询、解答，10个分册形成一个系列，各分册又与总旨相互关联。各册以书信、门诊热线电话等灵活多样的形式提出问题，并就这一问题列举典型案例，然后进行诊断，找出问题的原因和症结所在，结合心理学知识进行解释，最后提出建设性参考意见，以便中学生能充分认识哪些心理是异常的、有问题的，前因后果是什么，如何通过心理咨询来矫正自己的这些心理疾病，充分体现丛书编写指导思想中的实用性原则。为了使中学生对某一心理问题有更深入的理解和把握，每册后面专附了一个心理学知识信箱，对某些问题进行深层次的阐述，供有兴趣的中学生进一步阅读。

这套书的作者，大多数是多年来从事心理咨询、心理健康研究或实践的工作者，有的作者曾在中国教育电视台主讲过56集大型专题片《中小学生心理咨询与教育》，在电视台、广播电台主持中学生专栏节目“花季风”；有的作者不但在高校开设《心理咨询》课程，而且还在电视台、广播电台主持心理热线节目“心灵港湾”；还有的作者是具有丰富教育、教学实践

经验的中学校长和老师，他们对中学生心理行为问题研究颇有建树，作者们怀着为21世纪培养高素质新一代的美好愿望，在精心研究、通力协作的基础上，把自己对中学生心理行为问题的真知灼见融汇到各册书中。这给本书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与科学性相结合的特点，丛书较完善地将智趣性、可读性和实用性融为一体。

这套丛书既可以作为中学心理健康课的辅助读物，又可以作为第二课堂的课外阅读材料。中学生阅读这方面的书，不但能够针对自己存在的问题与不足，得到健康和成长的指点，而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

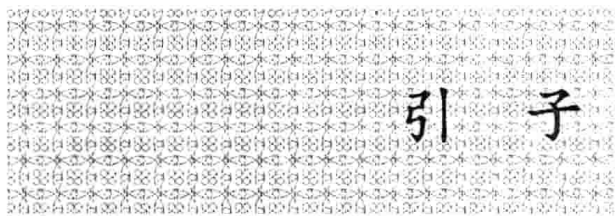
这套书也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为对于教师和家长来说，如果熟悉心理健康的知识，就可以把握中学生心理发展规律，做到科学有效地培育一代新人，有效地防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问题而发生偏差。教师和家长能及时倾听中学生的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并给予相应的咨询，这是时代发展对教师和家长提出的新要求。

这套丛书的写作吸收了国内外学者的有关研究成果。由于涉及到的书目繁多，未能一一注明。在此，谨向有关作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。承蒙中国心理学会副理事长、著名心理学家、教育家林崇德教授的厚爱，亲任丛书顾问，湖南师范大学出版社廖建军老师从丛书的酝酿到出版，做了大量的工作，在此一并致谢。

目 录

1	引子
7	开发那片宝藏
12	三句话使我成功
20	编织知识的网
24	钻头能钻透坚硬的岩层
28	拓宽生命活动空间
33	打破创造思维的蛋壳
39	让新观念平安问世
46	机遇垂青于有准备的头脑
49	创造的技法
56	佩朵雅典娜智慧之花
60	从“顿悟”说开去
63	理解问题的艺术
67	问题解决的策略训练
71	问题解决的技能训练
75	提高解决问题的效率
79	洞开全方位的交际
83	在“雷区”前止步

- | | |
|-----|-------------|
| 87 | 此时无声胜有声 |
| 94 | 使人喜欢你的窍门 |
| 100 | 赞美能创造奇迹 |
| 103 | “谢谢”的艺术 |
| 105 | 向社会悄悄地声张自我 |
| 110 | 希望是半个生命 |
| 113 | 反省是一面镜子 |
| 118 | 切忌妒火中烧 |
| 122 | 宽容是一种美德 |
| 126 | 把握扬帆远航的风向标 |
| 130 | 人生目标的陷阱 |
| 133 | 分析自我 涉足社会 |
| 139 | 利用时间的艺术 |
| 144 | 把握生命的节律 |
| 149 | 自我暗示 |
| 152 | 积极向他人推销自我 |
| 158 | 拥有巧舌如簧的口才 |
| 161 | 演讲艺术面面观 |
| 168 | 学会正常的争论 |
| 170 | 撩开诡辩的面纱 |
| 174 | 罗斯福妙语拒朋友 |
| 177 | 健康的涵义是什么 |
| 180 | 心理健康的标准 |
| 184 | 让愉快的精灵驱走烦恼 |
| 187 | 从过大的压力下解脱出来 |
| 191 | 跳出“第三状态”的漩涡 |
| 194 | 生命在于运动 |



中学时代是青春勃发的时代。

人们如是说，青春是一种资本，是生命的一个阶段，是一片未开垦的处女地！

人们又说，春之青，青之春，无青不为春，无春不为青！

那一头乌黑飘逸的头发，平滑细嫩的肌肤，光洁的面庞，强健的四肢，满脸的不屑和傲气，躁动、不安、亢奋、激动的心灵，初生牛犊不怕虎的精神……这便是青春。

然而，青春决不仅仅如此！它不是生命的一个阶段，也不是一片正待开发的处女地，更不是一种年龄的限制，而是一种精神境界，一个自我实现的风向标，一剂长生不老的灵丹妙药！它是叮咚作响的山泉，正在透地钻山地向前流淌；它是欢畅明净的小溪，正在双眸闪光地探索方向，曲曲弯弯地寻觅道路……青春的家园就在那里。

生命阶段总要过去，精神境界却能超越时空限制，突破生存的极限，实现生命的延续。

每天，当人们拖着疲惫的身体走出教室、厂房和办公室，兴冲冲地挤在比肩接踵的下班路上时，你可曾想到，你是走在回家的路上！家，对人们来说，成为那么实在而富有诱惑的字眼。

然而，有时在家里，你的内心深处忽然会泛起一股奇怪的情绪，眼前实实在在的家变成了一片残墟，一缕缕寂寞之情悄然袭来，无名的不安和烦闷郁积心头，无数个声音在耳边轰鸣：我是谁？我几岁了？我在哪里？我在干什么……于是，你不得不重新反省自己的一切。诸如此类的冲动，便是现代青年寻找失落的“精神家园”的具体表现。

何谓“精神家园”？人类的“精神家园”是一脉自我，一片向往，一缕需要；也是一片衷情，一个渴望，一种情感。它始出于勃勃的冲动，终归于淡淡的哀怨。在点点滴滴探求引起的朦胧情绪中犹豫、徘徊和反思。这种连自己也说不清楚的一团茫然的情绪，李煜巧妙地进行了表述：“剪不断，理还乱，是离愁？别是一番滋味在心头。”这可以说是寻找“精神家园”的最好写照。惟其“精神家园”朦胧、模糊，因此寻找“精神家园”显得比较困难。尽管如此，人的一生又孜孜不倦地在从事这项工作：

在儿童眼里，他的玩具、需要、伙伴和父母，便是他的“精神家园”；

在少年心目中，他的理想、兴趣、抱负和追求，便是他的“精神家园”；

在成人视野里，他的学习、生活、工作和成功的体验，便是他的“精神家园”；

在老人心中，他的阅历、经验、教训和天伦之乐，便是他的“精神家园”；

而通往青春“精神家园”的道路，只能由青春的脚印来回答！

综观中外伟人青春的踪迹，人们发现寻找青春“精神家园”的根本途径有两条：一条是走向自然之乡，另一条是走向社会之乡，在那里找到一块自己可以自由栖息的“精神家园”。

每人面前，都摊开着生命中两部最重要、最生动的图书：大自然和人类社会。就看你愿不愿意和如何去读了。

大自然是一部形象的百科全书，那里有鸟语花香，小径幽幽，也有老树昏鸦，荆棘丛丛。有春之声、夏之雨、秋之果、也有冬之严寒与风沙。众芸自然，沧桑走马，阴晴圆缺……有的人喜欢“顺着读”，他们踏踏实实，利用大自然为人类服务，改造大自然为人类造福。在他们面前，草木竞秀，百花绽蕾，柳枝吐翠，田园新绿，真是“阳和启蛰，品物皆春”。而有的人喜欢“倒着读”或“干脆不读”，他们把大自然视为不可侵犯的圣地，或者把自己锁在自我的小天地里“坐井观天”，于是成为大自然的奴隶，在苦恼、痛苦的沼泽中越陷越深。他们在大自然面前永远跪着而站不起来，更谈不上认识自然和改造自然了。对待大自然两种截然不同的态度，培养了两种不同的人生观，造就了两种不同人的发展，对青年尤甚！

人类社会是一部抽象的百科全书，那里有阳光雨露，也有乌云压城；有笑语喧喧的时刻，也有紧锁双眉的漫长；有精心编织的玫瑰花环，也有被撕碎的童话；有血汗铺成的坦途，也有眼泪汇成的坎坷。大千社会，光怪陆离……有的人喜欢“精读”，从生命的第一天开始，就自觉接受社会的教化，自觉把社会道德规范、准则内化为自己的行动，由一个自然人转变为

社会人，他们在现实生活中左右逢源，应付自如。在他们面前，是康庄大道、风和日丽、万千春色、布谷声声。有的人喜欢“泛读”或“弃置一边不读”，他们拒绝社会的教化，紧紧围绕自我小我旋转，其言语行为与社会期望背道而驰，他们永远不会成熟，社会化也是一纸空文。他们在生活中处处碰壁，事事撞墙，于是怨天尤人，自暴自弃或者报复社会，从而成为有严重心理障碍的人。对待人类社会两种截然不同的态度，培养了两种不同的世界观，造就了两种不同人的发展。中学生受影响最大！

两部百科全书都是需要认真去读的，把大自然的书读薄，把人类社会的书读厚。拥有足够的知识准备和心理准备，就为步入青春峡谷打下了坚实基础，也就有可能到达青春的光辉顶点，实现青春永驻的崇高精神境界！

步入青春期，父母们铺设的一级级石阶不见了，横在面前的是一条崎岖的山路。从此，将开始的是一次艰难的探索和攀登。

山脚下，一群整装待发的中学生，他们带着昨天的稚气、今天的希冀和未来的好奇，争先恐后地开始攀行，牛仔裤和红裙子缀出一幅青春的登山图。攀登青春旅途的第一个高峰的道路还算平稳：

学习，成为初涉人世的“生长激素”

创造，有效地拓宽了生命活动空间。

思维，一朵永远佩在胸前的雅典娜智慧之花。学校教育和欠缺的社会阅历使这一切显得自然而亲切，显然这是脱离父母保护而来的新奇冲淡了艰难困苦和危险感。站在青春第一个山峰上，放眼远望，青春的第二大山峰巍然耸立，两峰之间的峡谷幽幽然而不知其妙处所在。

青春旅途的第一个峡谷确实曲折难行。父母赠送的登山鞋已不能使他们脚下生风，怪石嶙峋的峡谷，使人感到神秘而可怕。站在细细的夹缝中，压抑感油然而生。前面的坡度更大，山路更曲折，而鲜花也更绚丽，使人情绪振奋而又踌躇满志。中学生踏进了热气腾腾的现实社会生活，意欲在社会中一展身手。经过艰苦跋涉，峡谷闯出了，第二个山峰又被踏在脚下：

交际生活，洞开了全方位的未知世界

待人处世，悄悄地向社会声张了自我

自我管理，把握住满帆远航的人生之舟。这是青春勃发的热情烘烤所产生的巨大力量，是青春魔力的秘诀所在！

青春是攀登，青春是奋斗。站在青春第二山峰上，许多人的目光又被青春的第三峰——最高峰吸引住了。那黛青色的山顶闪烁着诱人的光泽，郁郁苍苍的树林似蕴藏着人间数不尽的奥秘。但环望四周的伙伴们，有精疲力尽正在休息的，有坐在山岩上小声呻吟的，有驻足仰望犹豫彷徨的。青春开始在这里踟蹰：脚下人生的第二峡谷——登上青春最高峰的必经之路，石壁叠起，峰回路转，山道崎岖，征途漫漫，前景未卜。这就是向“自我实现”目标前进的一幕！有为者上下求索，摸索前进，愈挫愈奋；无为者唉声叹气，怨天尤人，躺倒不想前进。就这样，人生的第二峡谷就把一部分人挽留下来。而不畏艰难困苦继续攀登者，开始逐步逼入青春精神境界的疆域：

如簧口才，人们向另一个“国土”推销自我。

身心健康，一举突破了青春的生存极限。那些被挽留下来的青年，看着一群群后来的同伴朋友奋然前行，他们只有羡慕和叹息。

再看另一部分中学生中的佼佼者，当他们一涉足第二个峡谷，困难便出乎意料地袭来，沼泽、野兽、荆棘、莽林……真

正有为的攀登者，正是战胜了这种种艰难险阻，经历了这场失败和痛苦的折磨，走出了一条自己开出的路，为青年和老年的青春永驻作好了一切准备！他们是中学生群体中最富魅力和最有发言权者，青春将伴随着他们走完人生的一个又一个历程！

呵，朋友，登山应由自己攀，历史应由自己写，成功来自血汗，境界出自追求。被窝里的一场美梦，醒来只能好笑。但笑过之后，又能留下什么？不要重温它、眷恋它，而应超越它、升华它，不懈地追求一种青春永驻的精神境界！

开发那一片宝藏

学习，使人类不断地完善自身！

学习，把人类文明不断向前推进！

朋友，当我们初涉人世，我们正年轻。我们渴望能早日自立于社会，在生活的激流中搏击风浪，一展雄姿。当然，我们更渴望能早日告别幼稚，走向成熟。

成熟的人，是生理成熟和心理成熟的总和。

成熟的人，是精神和肉体的完美合金。

成熟的人，心智和形体都焕发着熠熠光华、盎然生机。

于是，学习就成了中学生走向成熟，不断完善自我的必然途径。在学习的时候，中学生最容易低估自己的潜力，浅尝辄止或者一知半解，在学习的“平原期”困境里徘徊不前，不能有所飞跃、有所突破。现在，就让我们越过“平原”，到山峦下，寻找神话中的那一片宝藏。

在很久以前，有个农民有一亩土地，靠着辛劳耕作，总算使他免于饥寒之苦。一天，他偶然听人说，在一个遥远的地方有钻石矿藏，到那里去的人，很快就成了百万富翁。怀着对财富的渴望和向往，他卖掉了土地，四处漂泊，去寻觅那埋有钻石矿藏的地方。一晃十五年过去了，他贫病交加，囊空如洗，一命呜呼。

可是，就在他放弃的土地下，新主人却在一次散步中，偶然发现了举世罕见的钻石宝藏。

这则故事，使笔者陷入了沉思，它蕴含着深奥的哲理：

财富只属于自己去发掘的人；

财富只属于相信自己能力和智慧的人；

财富只属于依靠自己已拥有一切的人；

财富就隐藏在你习以为常的事物之中！

人们的大脑，便是一处正待进一步开发和利用的“钻石宝藏”！

大脑，重约 1400 克，只有人体重量的五分之一，处于坚硬的脑颅的严密保护中。假如打开脑颅，就会发现它像起伏的山峦，有沟壑，也有突起，其表面便是大脑皮层。大脑皮层是人类生命活动的“司令部”，它向人体各器官组织发号施令，智慧之花便根植在这片神奇的山峦里。

进一步的观察，人们还可以看到：人的大脑分为左右两个半球，两半球之间通过胼胝体联系。对于多数人来说，左半球是优势半球，它控制人体右侧躯体的运动，还主管着数学运算、逻辑推理、说话、书写、判断、语言记忆、时间的管理等功能；右半球是非优势半球，控制着人体左侧躯体的运动以及形象思维、空间知觉、直觉、情感、音乐等。人们靠左半球进行思维活动，靠右半球感知外界，因而也把左半球称为理性半