



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

会玩的孩子更聪明

秦宪刚 李玉强 刘 强 ◎ 编著

会玩会学才会考

生活其实很精彩

让我们放飞心灵

但娱乐也有极限

记得选择健康的娱乐方式哦

.....

第2版



科学出版社
www.sciencep.com



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

会玩的孩子更聪明

秦宪刚 李玉强 刘 强 ◎ 编著

会玩会学才会考

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

会玩的孩子更聪明：会玩会学才会考/秦宪刚，李玉强，刘强
编著. —2版. —北京：科学出版社，2009
(赢在青春起跑线丛书/伍新春主编)

ISBN 978-7-03-023613-5

I. 会… II. ①秦…②李…③刘… III. 文娱活动-青少年读物
IV. C24-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第010955号

丛书策划：侯俊琳 曲衍立 / 责任编辑：付 艳 汪旭婷

责任校对：鲁 素 / 责任印制：赵德静 / 封面设计：无极书装

编辑部电话：010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年4月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2009年4月第 二 版 印张：12 插页：2

2009年4月第二次印刷 字数：168 000

印数：5 001—11 000

定价：25.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

序言：青春的生命之歌

什么是“青春期”？这是一个不能简单回答的问题。有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现（如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等），即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。这些朋友通常与他（她）是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单

地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”一词（crisis）源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。从这个意义上说，危机也是“转机”，

是发展变化的转折点。国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”

科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟通包括与异性交往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业

人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴

华东师范大学心理学教授、博士生导师

教育部中小学心理健康教育指导委员会委员

上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任

序言：青春的生命之歌（徐光兴）

一 今天你玩了吗？



1. 娱乐的心理误区/2
2. 生活其实很精彩
——娱乐是生活的一部分/10
3. 越过那道墙——突破娱乐的心理障碍/13
4. 该玩时就要玩——让我们放飞心灵/20
5. 何不潇洒“玩”一回/22

二 读书可以怡情，读书可以博彩

1. 书呆子不呆——书中的乐趣/26
2. 读书、音乐两不误——音乐是个好伴侣/29
3. 当回作家过把瘾——写作不在年高/32

三 魅力无穷的音乐

1. 要问哪得好心情，唯有音乐来聆听/38
2. 莫要眉毛胡子一把抓
——听音乐也有门道/41

3. 巧妇难为无米之炊——如何装备自己/44
4. 环保音乐世纪行——如何营造听音乐的环境/49
5. 无形的杀手——音乐好听但不能贪听/52

四 出去散散心

1. 凡事预则立,不预则废——做好出游的准备/58
2. 清水出芙蓉,天然去雕饰——回归自然/63
3. 人类智慧夺天工——体味人文历史/72
4. 精打细算是良品——做好开支预算/76
5. 遇到突发事故怎么办? /79
6. 骗你没商量——旅游中要注意防欺骗/82
7. 在我心中你最美——做个文明游客/85



五 生命在于运动

1. 一千个运动的理由/90
2. “花样”运动任你选/93
3. 运动前后有学问
——如何做好准备和缓和活动/95
4. 过犹不及——运动员猝死的警示/98
5. 科学运动伴你行/100
6. 运动、休息、饮食一个都不能少/103

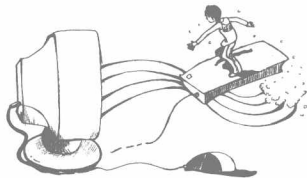
六 追星是与非

1. 我的眼里只有你——青春期的需要/108
2. 明星为我照亮前方/111
3. 原来你也不是全能的——全面认识明星/114
4. 青出于蓝而胜于蓝——努力超过明星/118
5. 追星万人行——切莫追星丧志/121

6. 最出色的明星就在你身边——榜样学习的作用/124
7. 爱你不如爱自己——自己才是最现实的明星/127

七 到网上冲浪去

1. 足不出户游世界——如何利用网上资源/130
2. 聊到天明也不厌倦/134
3. “网”里看花
——如何处理与网友关系/139
4. 网恋是与非/142
5. 网络综合征害你没商量/147
6. 该出手时就出手
——如何处理不健康的网页和邮件/153
7. 网络文明——从我做起/155



八 大话电子游戏

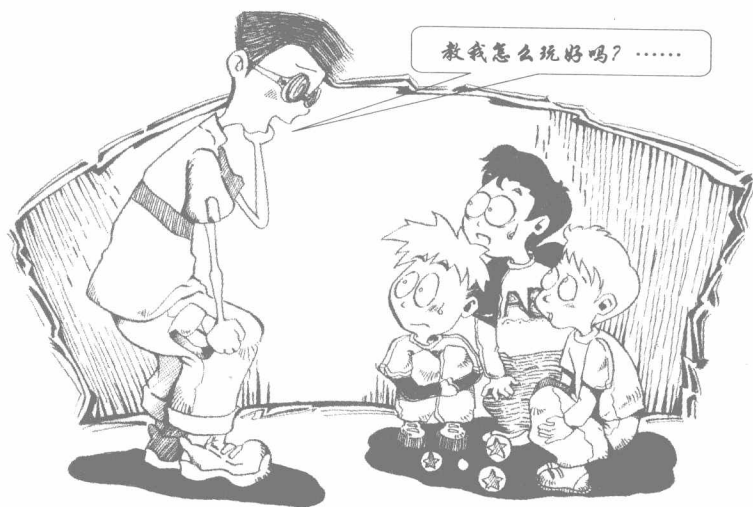
1. 并非游戏人间——青春期的需要/158
2. 第三只眼——电子游戏的好处/161
3. 游戏是把双刃剑——揭开游戏的面纱/163
4. 换种玩法——如何科学地玩游戏/166

九 娱乐无极限吗?

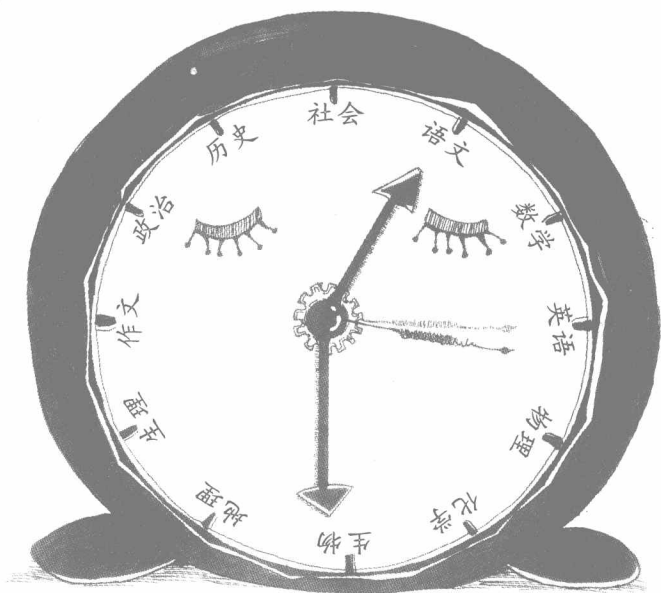
1. 娱乐也有极限——娱乐无度害你没商量/172
2. 告别幼稚——选择健康的娱乐方式/176
3. 未来的主人翁——明天会更好/179



今天你玩了吗？



1. 娱乐的心理误区



◎心理误区一：一位同龄人——我们没有时间玩◎

和时间赛跑：我没有选择

从周一到周五，我每天早上 6:30 起床，匆匆忙忙洗漱完毕，然后狼吞虎咽地吃一点东西；7:00 开始往学校进发；赶到学校，7:30 打扫卫生、预习新课；8:00 开始，老师拿着知识的“原子弹”轮番进行“轰炸”，但



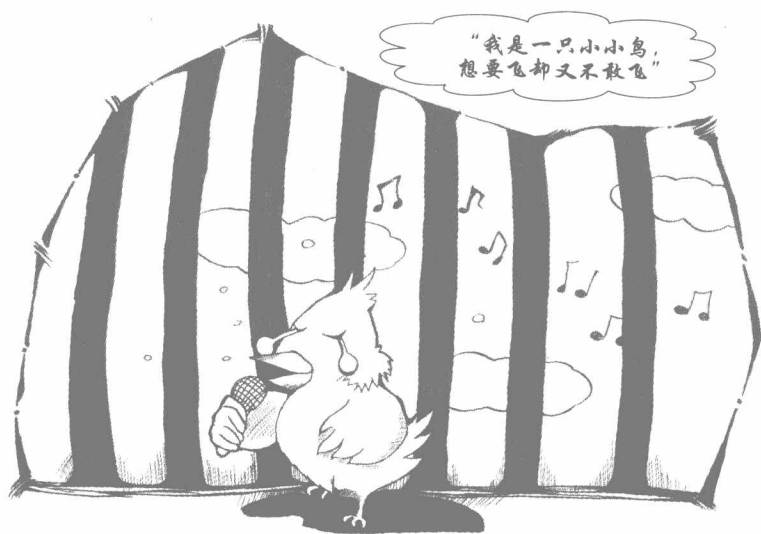
中间往往会有钢铁之身岿然不动，偶尔还会发出阵阵惬意的鼾声，12:00 铃声响后，学生们或头大，或脚轻，或麻木地走出教室，偶尔还会有几声歇斯底里的吼叫；12:00 到 13:00，赶回家再赶回来，中间要吃饭；13:00 上课，老师再次携着“原子弹”呼啸而来，开始了新一轮的“轰炸”。当然中间还是有同学先牺牲在瞌睡虫的攻击下；16:30，期待已久的下课铃声终于响起，一股骚动正要冲天而上，但是先留步：语文老师一边收拾残留的“弹片”，一边意味深长地说：“你们也太没有上进心了，晚上回去闲着没事把《荷塘月色》背个滚瓜烂熟，多么优美的句子，多么富有诗情画意，不背就可惜了……”语文老师话还没有说完，一向强调精确的数学老师踱着用数学公式计算好的小步停在讲桌的正中央，然后半转身飞快地在黑板上写下一个页码一个题号，后面注着四个字：今天作业。一个甜美的声音偷偷地飘出来，“数学老师今天真好，只一道题……”一个近乎疯狂的喊叫却在数学老师的脚后跟刚消失在教室门口爆发出来：“哇塞！一道题里面 40 个小题……”接着是一片虐待书本的声音……这时班主任兼政治老师进来了，只见他 1.85 米的身躯像华表一样立在教室前面，“怎么了，怎么了，还没有放学呢就翻天了，你们真是枉称社会主义的接班人，这种态度、这种觉悟、这种韧性怎么能担当起未来的重任，今天回家先好好反省一下自己，然后把社会主义分哪三个阶段和社会主义的优越性背一下，你们生活在这么优越的社会环境中还不知足？”接着就是历史老师、地理老师、生物老师、物理老师都向大家播撒了希望的种子……大家一边稀里哗啦收拾着书包一边奇怪今天化学老师怎么没有扔化学“炸弹”。这时，在楼梯上，一个尖嗓子在高声叫着，“同学们，回家不要忘了做一个小的实验，并写一份报告说明臭鸡蛋是怎样做成的……”

好不容易“媳妇熬成婆”等着过周末，刚坐在电视机前面还没有来得及打开，爸爸妈妈又挺着“机关枪”冲过来，“明天上午愉快英语，明天下午趣味数学，晚上练钢琴，后天上午情境作文，后天下午快乐物理，给你一个

晚上做作业的时间……”“我……”还没说出第二个字来“机关枪”更猛烈地扫过来，“你怎么了，想当年我们上山下乡哪有时间上学，大好青春都浪费了。我们拼命地挣钱不都是为了你，你现在这么好的条件，不趁着年轻多学点本事将来哭都来不及……”星期天晚上，更确切地说是星期一早上，我做作业做到1:00才好不容易做完，但到底做了些什么我也不知道，刚打个哈欠要睡觉，一直陪着自己熬夜的妈妈看着作业单上还缺的那个勾说：“臭鸡蛋实验报告还没有写呢……”

这位同学的解释是：我们根本就没有时间去娱乐，我们怎么会娱乐呢？我们根本就不敢娱乐，我们又怎么会娱乐呢？我们不妨把这种看法叫做时间冲突误区。

◎心理误区二：另一位同龄人——我害怕玩◎



“我想唱歌可不敢唱，小声哼哼还得东张西望……”这是一首 20 世纪 80 年代在广大青少年中广为传唱的歌曲，但相信歌中所描述的情形并不是 80 年代青少年的专利，即使是在 21 世纪的今天，仍然有好多少男少女在经历

着老鼠想吃奶油但又怕被猫捉的矛盾与痛苦。下面就是一个名字叫小菲的同龄人在暑假日记里一段无奈的自白。

恼人的青春：一个女孩的日记

今天离中考正好还有一年的时间，但是我的心却早就上紧了弦，好像马上就要中考一样，期末考试一结束我就为自己制定好了暑假的学习计划，现在我正在制定初三的学习计划。我的好朋友今天邀请我暑假一起出去玩，但被我婉言回绝了，因为我觉得一旦我一天不学习就会被其他同学落下。

说句实话，我不是铁打的，我也有七情六欲，我也很想出去玩一下，放松一下自己疲惫的心灵，因为我一直就像一台不知疲惫的机器一样日夜不停地转着，我实在太累了。但一种无形的压力却萦绕在我心头，并时刻告诫我：不能玩，玩是一种罪过。于是我便把自己锁在我那间堆满书籍的小屋里，把那些已经看了不知道有多少遍的参考书翻了又翻，即使什么也不看只是翻来翻去也觉得这样才放心一些，其实我也知道这样并没有学到多少东西。

我经常注视对面楼上那个熟悉的身影，一看到她在专心地学习，我就觉得自己落后了。到了晚上，我会注意她房间里的灯是否还亮着，她好像已经知道我在跟她拼，每天晚上都睡得很晚，我有时候不停地打瞌睡，但我还是不敢去睡觉，其实这样学习几乎没有什么效果，我很清楚这一点，但我却无法改变自己，我到底为了什么？

我多么希望自己能喘息一下，哪怕是翻看一本我喜欢的故事书，听一段自己喜欢的音乐，但我无法做到。因为我一打开故事书就仿佛有个无形的影子在我身后愤怒而又无奈地盯着我，我一打开随身听就好像听到一个声音在大地地训斥我，于是我赶快把故事书合上，把 MP3 关死，但即使是这样也消除不了我的罪恶感。我经常责备自己私心杂念太多，责备自己不能像尼姑一样抛弃一切尘事，一心学习。我曾经采取过一些措施来消除我的这些念

头，每当我想看故事书时就用一只手去捏另一只手，但即使是这样我还是经常出现玩的念头。

有时候我也力图去原谅自己，有时候又很痛恨自己，为什么不能像其他同学那样尽情地玩一下，但我实在没有那种勇气，因为我不敢向爸爸妈妈保证每次都能考第一，我不敢保证明年能考上省重点，我有太多的事情不敢做出保证，所以我不能出去玩。我只能把自己囚禁在小屋里品尝学习的苦涩滋味，难道只有小屋和学习才是我的生活？

这是一篇沉重而又无奈的日记，日记里的每一个字都迸发出作者的迷茫与痛苦。这绝不是“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”，这是发自内心的痛苦体验。

可能会有许多正在为学业挣扎的少男少女也在经历着或经历过小菲在日记里所描述的痛苦体验。

毕竟，我们这个年龄段曾经被赋予太多的溢美之词。伟人说我们是早晨八九点钟的太阳，文人说我们是灿烂的花季、浪漫的雨季，老人说我们是一个无忧无虑的年纪……

但是，生活从上学的那一刻起变得单调乏味起来，太阳因为背负着太多的责任而难以爬升、黯然失色，花季因为经受太多的风吹雨打而渐渐凋零，雨季因为包含太多的人生追求而混沌不堪。

难道这就是生活吗？小菲无奈与迷茫的呐喊深深地震撼着每一个少男少女骚动不安的心，可能也会激起许多同龄人心中共鸣的波澜。

小菲在她的日记中还写下了这么几句话：

“生活就是学习，生活就是与书籍为伴，生活就是苦酒一杯，生活就是一团乱麻，生活就是一条永无尽头的荒凉磨难之路……”

“生活难道就是这样吗？”

“答案真的是这样吗？”

这一串串的疑问像一把把利剑穿刺着我们稚嫩的心灵。是呀，多彩世界

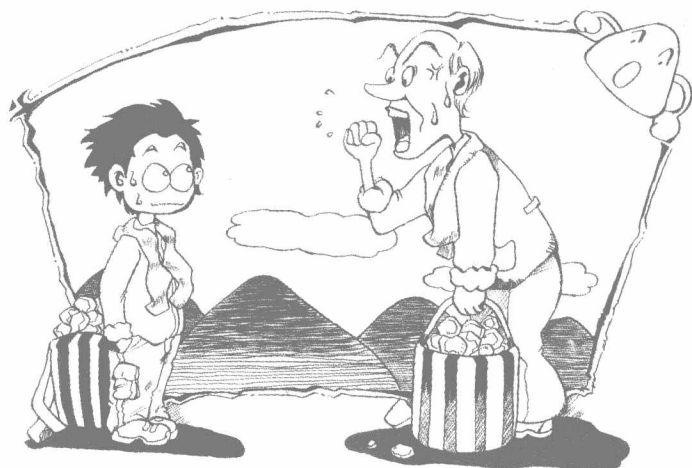
难道就只有灰色调了吗?

小菲的生活本应精彩,小菲的心情本应快乐,但事实是小菲已经不敢奢望这份本该属于自己的东西。

小菲最后在日记里写下:“我怎么了?”

我们把这种看法叫做学习冲突误区。

◎心理误区三:中华民族的美德:勤劳=艰苦?◎



爷爷,我长大要发明挖山机,混账东西,你爸爸怎么生出你这种一下子就把这座山铲平。游手好闲、投机取巧的东西。

在中国的文化理念中,勤奋是一大美德,是一个人能社会上站稳脚跟、成家立业的前提,而好吃懒做是一大忌。为此祖先为我们留下无数的名言警句、成语典故:“精卫填海”、“夸父逐日”、“愚公移山”、“天道酬勤”、“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”、“业精于勤荒于嬉”、“学习是灯,努力是油,要想灯亮,必须加油”等,这种观念本身并没有什么错,但我们自己却对这种观念形成一种误解,那就是把娱乐或者说是“玩”等同于“懒”,看做是游手好闲,于是“玩”也被我们看成是洪水猛兽,被列入“禁忌”行列。社会也在竭力宣传“勤文化”的过程中形成了一种默认的观念:勤就是