

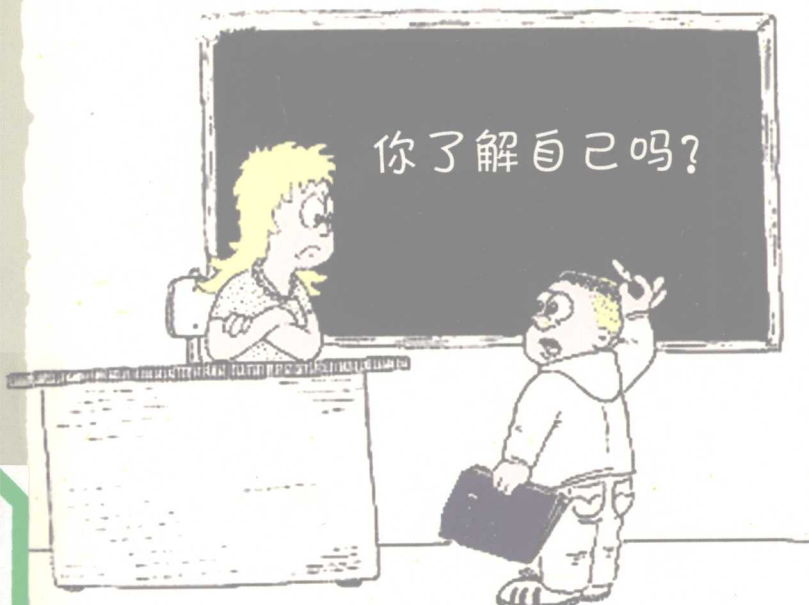
未名·中学生心理健康教育



了解你**初中生必读**自己

Liaojie Niziji

崔丽娟 黄敏红 ◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

了解你自己(初中生必读)

崔丽娟 黄敏红 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

了解你自己. 初中生必读/崔丽娟,黄敏红著. —北京:北京大学出版社,2008.9

(未名·中学生心理调适系列)

ISBN 978-7-301-14212-7

I. 了… II. ①崔… ②黄… III. 中学生-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134795 号

书 名: 了解你自己(初中生必读)

著作责任者: 崔丽娟 黄敏红 著

责任编辑: 魏冬峰

标准书号: ISBN 978-7-301-14212-7/B·0750

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

电子邮箱: weidf@pup.pku.edu.cn

印刷者: 北京汇林印务有限公司

经销者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 20.5 印张 230 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

序 言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。身心俱健才是健康的真正要义。我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。它们深刻地改变着我们与自然、与社会、与他人甚至与自我的关系，同时也呼唤更美好、更高尚、

更坚韧和更强健的精神和心灵以适应这一时代！

做一名对社会有所贡献同时又具有成功和幸福体验的人全赖于其正面的精神导引。人之所以为人，归根结底，乃是人有精神的追求。心理健康教育的宗旨就是为人赋予这种可受用终身的前行动力和能力！从小处言，心理素质的高低将决定一个人的人生命运，与个人当前和未来的精神与物质的生活质量有关。从大处言，则不可避免地影响到国家、民族的未来和整个社会的和谐与进步，因为今日之学子正是明日社会的栋梁，其间浅显的道理似不必赘述。

如今，令人可喜的是，关注并积极应对年青一代的心理健康问题已越来越受到社会全方位的重视了。而教师与家长、学校与家庭更是双双扮演着责无旁贷的责任。其实，对心理健康教育来说，家长与教师在解决学生心理健康问题的同时，也在完成着作为一名合格和优秀的育人者自身的心灵塑造。

至于心理学工作者，面对这一急迫的社会需求，他（她）们的责任是向社会推出更多的行之有效的科学产品。时代为心理学工作者创造了使自己的工作获取社会认同的大好时机。心理学工作者应走出宁静的书斋和学术象牙塔。解决现实问题是最大的学术。近年来，从事心理健康教育的心理学工作者的贡献有目共睹，各种相关的心理学读物琳琅满目，它们已成为心理学园地中最为繁茂的一角。好书不厌其多。如今，崔丽娟博士这套六卷本的《中学生心理调适系列》问世，我觉得它们虽无大红大紫的富贵之色，却决然称得上是清丽的小花数朵！

崔丽娟博士是我的一位年轻同事。她多年来治学社会心理学专业，并兼及老年、发展、学校临床咨询等心理学

领域。前不久，她曾为《人文社会科学是什么丛书》（北京大学出版社 2002 年版）撰写过《心理学是什么》一书。此书虽为通俗读物，但写作难度不低。因为社会大众对心理学这门学科仍或多或少存有神秘之感。既要让一般读者对心理学的全貌形成正确了解，又要保持心理学自身体系的科学性，这并非易事，即便大学者也未必运笔从容。但据我所知，此书无论在心理学界，还是在一般社会公众中，均有不错的口碑。至于现在呈现在读者面前的这套丛书，乃是她多年深入中学心理健康教育领域，有心积累丰富生动的案例和素材，以及在立足于专业的心理学知识基础上，同时又广泛涉猎各个相关知识领域，潜心完成的成果。在此，我愿郑重向读者推荐：此书可读！因为它与同类书籍相比有其鲜明特色，读者也许从中可获得某种不同的感受。

首先，此书的组织框架与众不同，显见作者的良苦用心。我们知道，心理健康教育的目的无非有二：一方面要预防心理疾病和心理问题的产生，所谓防患于未然，治病于未时；另一方面还应着眼于提高学生的心理健康水平，使之在环境和自身条件许可的范围内达到最佳状态，实现心理素质的全面发展和完善。在这一过程中，家长和教师义不容辞地扮演着倾听者、解惑者、引导者和鼓励者的角色。因为有时他人的一句话，一个眼神，一个不经意的动作都可能对学生的心理产生显著的积极或消极的作用，何况是家长和教师呢？因此，作者从人的心理是人与环境互动的产物以及对学生发展最重要的直接影响来自家长和教师这一理念出发，在承认学生自身作用的前提下，把学生成长过程中在心理健康上可能出现的缺陷、偏差和问题视为家庭与学校教育不当的直接后果。换言之，在学生与家

长、教师的互动三角中，对学生的心理发展，后者要承担更大的责任及发挥更大的作用。基于此，本丛书的体例首创了“教师——学生——家长”三方互动这一模式并以此结构整个丛书。作者有意识地在阐明某一主题时，分别在教师版、家长版和学生版中从三个不同的视角选取和组织材料。既鼓励、引导学生发挥自身的主动性，让学生体验并理解诸如“天助自助者”、“乐群者乐己”等深刻哲理，又明示甚至警示教师和家长在其间不可或缺的正向引导作用。

其次，在各版的具体设计上，作者还在学生版的每一章后，精心设计各种操作性很强的心灵体操。在这些操作中，既让学生通过简化的测验进一步了解自己，又复习、巩固和深化了对相关知识的理解（顺便提及，这些测验多少带有游戏性质，如欲了解有关心理量表的编制、施测、数据处理和结果解释等方面的科学知识，还须阅读相关专业书籍）。在教师版的每一章节后，则附有活动课程的设计，为教师提供与学生的现实互动的机会，在互动中把抽象的心理学知识转化为生动的培育学生心灵的实践。所有这些内容极大地提高了丛书的应用价值。它们既是丛书的重要组成部分，也是其一大亮点。

再次，本丛书在兼顾科学性与可读性上颇费功夫，两者实现了较好的统一。众所周知，凡属科普或实用类的读物，准确阐明和运用所涉科学原理是至关重要的。科学性是科普性的生命。丛书作者显然深明此理并奉之为撰写的指导原则。丛书以培养学生健康心理为主旨，以动机、兴趣、情绪、意志、性格、自我意识、情绪智力等心理学范畴为内容的主线，辅之以发展心理学所揭示的初、高中学生的心理特点为视角，以诸多心理学中的著名实验和研究

成果为素材，介绍了有关社会心理、教育心理、职业心理、心理测验和脑科学等多学科的相关原理和规律，全面而系统地展现了心理健康教育所蕴涵的丰富的心理学内容，为我们探秘中学生的心理世界，开启了一扇通达之门。另外，值得提及的是，作者为了提高丛书的趣味性和可读性，巧妙地穿插运用了大量的实例、寓言、故事以及各类读物的有关片段，使心理学内容配合以生动的形象载体，读来引人入胜，全无说教意味。这些具象材料，看似信手拈来，实则反映了作者的精心组织，可见作者平时就是一位喜读群书，注意积累的有心之人。常言道，“工夫在诗外”。同理，要想准确而生动地向一般读者传授心理学知识，使他们爱读乐听，恐怕某种意义上工夫也在心理学之外。顺便提及，据说崔丽娟博士是一位教学效果甚佳的教师，有如此丰富的知识面支撑，想必传闻不虚。

时代伟人邓小平曾在许多场合发表过很多事情“要从娃娃抓起”的指示。中学生虽已不是娃娃，但他们正处于精神之发育、完善乃至定型的关键期，这是毋庸置疑的。年青一代的文明、乐观、进取的健康心态和美好心灵的塑造是一项将造福全民族全社会的大工程。崔丽娟博士的这套书应该说是为这一过程增添了一块有份量的砖瓦。我们应该向她表示祝贺。我本人现在尽管早已不属于本丛书所指意义上的家长和教师的范围，但能以此序为此项工程尽一份微力，心中甚感欣然。同时我也希望崔丽娟博士能够在此领域凭借更勤勉的耕耘，未来收获更丰硕的成果。

李其维

发展心理学博士，华东师范大学终身教授

2008年8月27日于华东师范大学

CONTENTS

目 录

第一章 新的起跑线 /001	
第一节 初来乍到 /001	
第二节 新老师与新同学 /008	
第三节 学会适应 /015	
第四节 班级是个家 /024	
第二章 自我探秘 /032	
第一节 认识自己 /033	
第二节 “心灵”的自己 /040	
第三节 我要长大 /044	
第四节 独立宣言 /048	
第三章 情绪——心灵的色彩 /056	
第一节 七彩情绪 /057	
第二节 你快乐吗 /063	
第三节 少年最识愁滋味 /073	
第四节 掌控情绪 /084	

第四章 智力大比拼 /092

- 第一节 神秘的大脑 /092
- 第二节 生命在于创造 /102
- 第三节 超级记忆力 /112
- 第四节 动力源于兴趣 /123

第五章 学海无涯 /131

- 第一节 书山的“捷径” /132
- 第二节 有条不紊订计划 /140
- 第三节 让行动来说话 /150
- 第四节 考试——知者无惧 /158

第六章 在挫折中历练 /168

- 第一节 杀不死我的，使我更坚强 /169
- 第二节 自助者天助 /180
- 第三节 扬起自信的风帆 /190
- 第四节 决胜心理 /198

第七章 人际交往面面观 /208

- 第一节 友谊的芬芳 /209
- 第二节 朋友——一生的财富 /216
- 第三节 交友的艺术 /225
- 第四节 友谊的绊脚石 /235

第八章 跨越代沟 /245

- 第一节 理解万岁 /245
- 第二节 父母，我拿什么回报你 /256
- 第三节 良师，亦可是益友 /267

第九章 让青春飞扬 /275

第一节 寓学于乐 /275

第二节 锻炼生活能力 /286

第三节 我是理财小能手 /292

第十章 给心灵做个测验 /303

第一节 心理测验的用途 /303

第二节 心理测试中的注意点 /307

第三节 解读测验分数 /309

第一章 新的起跑线

告别小学母校，进入一所陌生的中学，这是每个预备班新生都不可避免的事情。新环境新面孔，真是不习惯呐，但是没有关系，这是一个新的起点，大家重新站在同一起跑线上，关键是接下来的行动。是时候了，主动出击，去了解新的学校，认识新的老师和同学，真正成为新校园的一员吧。

第一节 初来乍到

开学刚刚一周，班里就已经有风云人物闪亮登场啦！其中，邵乐最引人瞩目。他好像知道的事情特别多，是班上的小灵通。有一次上体育课的时候，有个同学受了伤，大家手忙脚乱地准备把他送到医务室去，可新开学，谁也说不清楚医务室在哪儿，这时，邵乐背起同学就跑，很快就到了医务室，大家都奇怪地问邵

乐他是怎么知道医务室的？邵乐笑了笑说，有一次偶尔路过这边，注意到了医务室的牌子，就记住了。

还有一次，邵乐进教室时突然对大家宣布，这个周三是校庆，放假半天，同学都以为他在开玩笑，没想到上课时班主任老师宣布了同样的消息。这下大家就更奇怪了，邵乐的消息怎么这么灵通呢。原来邵乐注意到在一楼的楼道口有一个告示栏，那里写着学校一周的主要安排，他就是在那里了解到校庆的事的。时间长了，大家有事都爱先问问邵乐，而邵乐又是一个热心人，无论是老师交代的事情还是同学让他帮个忙，他都是有求必应，和谁都相处得很好，到了选举班干部的时候，他以绝对优势的票数当选了班长，大家都说，邵乐一定能成为一名出色的小班长。

聪明的你一定发现了，邵乐这么受人欢迎，首先就是因为他拥有别人所没有的知识，别人不知道的信息。怎样才能发现别人忽视了的東西呢？对啦，细心观察很重要！

观察是人们认识事物、获取知识的一个重要途径。据统计，一个人知识的90%是通过观察得来的。生物进化论的创始人达尔文说过：“我没有突出的理解能力，也没有过人的机智，只是在发觉那些稍纵即逝的事物并对它细心观察的能力上，我可能在众人之上。”

不过，可不是所有长了一双明亮的大眼睛的人就可以有敏锐的观察力，高超的观察力指的是随时注意四周的习惯、明察秋毫的敏锐感和过人的记忆。在法国作家圣·埃克苏佩里的童话《小王子》中，狐狸意味深长地对小王子说：“真正珍贵的东西用肉眼是看不见的，只有用心来体会。”

观察需要一颗什么样的心呢？假如任何事物对你而言都是新奇的、都逃不过你锲而不舍的眼光，那么你就具备了这颗重要的心——好奇心。好奇是人类深埋于基因中的古老天性。因为好奇，人们探求知识，并感到愉悦。正如罗曼·罗兰所说：“不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”一个完美的观察是心灵和大自然的契合，需要好奇的甚至是贪婪的追求真、善、美的心灵和眼睛。

观察不是漫无目的地左顾右盼，要观察到让你感到兴奋、激动的事情，首先要做一个有心人，要有你所感兴趣的目标。只有目标明确，才能聚精会神，持之以恒。贝弗里奇说：“观察训练首先必须刻苦勤奋，随着实践的增多，行动逐渐变得不知不觉或无意识，遂养成习惯。”法国作家莫泊桑也说过：“对你所要表现的东西，要长时间很仔细地观察它、以便发现别人没有发现过的特点。”

晚清著名画家任伯年画的猫，可以说是栩栩如生，呼之欲出。这是他长期仔细观察的结果。据说，一个月夜，他正端坐桌前，挥笔作画，忽然听到屋顶上有猫叫声，寻声望去，他看见一只猫正趴在墙头，瞪着一双绿莹莹的眼睛看着他。他推开窗子，想看个真切，不料响声把猫吓跑了。任伯年跟踪出去，爬上邻家屋顶。正巧，猫还在屋顶上，弓腰拖尾，瞪着一双警惕的眼睛扭头看人。他全神贯注地观察，全然忘记了自己还在屋顶之上，一不小心，竟然跌了下来。而任伯年全然不顾疼痛，跑进屋里，立即挥毫泼墨，画出了著名的《狸猫图》。

当你在生活中成为一个有心人，能够随时随地发现让自己感兴趣的事实与细节时，你也许会发现，自己已经成为了超级大侦探啦！英国小说家柯南道尔在写大侦探福尔摩

斯和华生第一次见面时，用了这样一段故事：华生医生初次见到福尔摩斯时，福尔摩斯脱口说道：“看得出，您去过阿富汗。”华生对此非常惊讶。后来，在一次谈话中，华生提起此事，他问福尔摩斯：“你当时是怎么知道我去过阿富汗的呢？有人告诉过你吗？”福尔摩斯解释道：“没那回事，我一看就知道你是从阿富汗回来的。”原来，在长期的侦探生活中，福尔摩斯养成了对周围的人和事物进行细致地观察的习惯，并能够快速地对分析和推断观察到的信息。当他看到华生时，首先敏锐地感到对方有一种医务工作者的风度，同时又具有一副军人的气概，显然，他是一名军医；他皮肤黝黑，而在手腕处有一圈很明显的白印，这说明肌肤黝黑是因为受到长时间的日晒；他面容憔悴，左臂的姿势有些不自然，可推知他历经艰苦、疲惫不堪或者是大病未愈，而且左臂受了伤。将这些信息综合起来，一个英国的军医，在热带历经艰辛，又受了伤，这能在什么地方呢？当时，有英国部队的热带地区只有阿富汗，因此，福尔摩斯脱口而出华生曾去过阿富汗。

华生对福尔摩斯的探案本领敬佩万分，曾问福尔摩斯，为什么咱们两个人到现场，你看到了那么多的线索，而我却什么也没看见呢？福尔摩斯说，恰恰相反，你什么都看到了，只是你没有用头脑将它们联系在一起。这说明，观察要得出有用的结论，必须用大脑去思考。

观察与思考的结合，可以建立起不同事物之间的有机联系，能看到常人难以看到的事物间的联系和规律，然后有所发现，有所创造。达·芬奇在铃声与石头入水时发出的声音之间建立了联系，这使他得出了声音以波的形式传播的结论。德国化学家弗里德里希·凯库勒梦

到一条蛇咬住自己的尾巴，从而凭直觉理解了苯分子的环状结构。塞缪尔·莫尔斯在设法制造强大的足以越过大洋的电极信号时一筹莫展。一天，他看到拉车的马匹在驿站被换下来，于是，他由更换马匹的驿站联想到了电极信号的中继站。莫尔斯终于找到了解决办法：每隔一段距离就把电报信号放大。法国内科医生雷内·拉爱耐克一直没有忘记他小时候是怎样用敲空心木的方法向朋友示意的。从这一思想出发，他设想并最终创造了听诊器。克拉伦斯·伯德恩埃旅行到加拿大时，看到有些鱼在天然条件下封冻并解冻，他从大自然中得到启发，这就产生了冷冻食品工业。

当人们上医院检查身体时，一些中老年人的大夫在检查你的腹部和背部时，常常是一只手按住腹部或背部，另一只手则叩击这只手的手背，并很留心倾听叩击的声音。这种检查身体的方法，在医学上叫做叩诊法。这种方法是二百多年前由奥地利医生奥斯布鲁格发明的。一次，他给一位病人诊病时，当时还没有现在医生用的听诊器，怎么也查不出病人患了什么病，结果病人不幸身亡。解剖发现，病人胸脏化脓，积满腔水。这件事给奥斯布鲁格医生打击很大。他整天在想，今后再碰到类似的病人，怎样才能准确诊断呢？在思考中，他观察到父亲常常用手指叩响木制的酒桶，凭借响声的不同，估计出桶内的酒量。他由此受到启发，进而观察病例，进行病理解剖，探索胸部疾病与叩击声变化的关系，从而发现了新的诊断法——叩诊法。这就是“智能来自叩响的酒桶”的佳话。

只要你怀着一颗好奇心，带着大脑仔细地进行观察，相信你一定会像邵乐那样，在校园里发现好多的新鲜事，

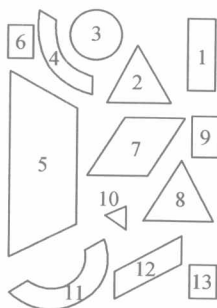
学到好多新知识，很快地适应学校的新生活。

测一测

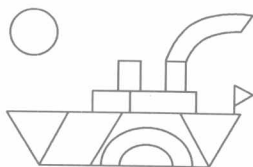
你的观察力如何？

将下面的图形组合起来，可以成为一条船，但1—13块中有一块组件是多余的。请你找出是哪一块组件？开始行动之前请先看好时间。你能在多长时间之内找出它来？

组件：



组合模型：



15秒内得出答案的人：你对事物的观察能力相当强，你可以观察出复杂图形的特征并迅速理解。

30秒钟内得出答案的人：你有一定的整理能力，能用巧妙的方法把窄小空间里的东西看得仔细而清楚。

1分钟以上得出答案的人：你的注意力难以集中，观察力很散漫。

（答案：第12块是多余的）