



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学学院博士生导师
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

责任胜于能力

蔺秀云 ◎ 编著

责任感是受益终身的好品质



你是追星族吗?

该不该离家出走?

得饶人处且饶人

我们只有一个地球

.....

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

责任胜于能力

蔺秀云 ◎ 编著

责任感是受益终身的好品质

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

责任胜于能力：责任感是受益终身的好品质/蔺秀云编著.
—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 978-7-03-023618-0

I. 责… II. 蔺… III. 责任感—青少年读物
IV. B822.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 022177 号

丛书策划：侯俊琳 曲衍立 / 责任编辑：汪旭婷 付 艳
责任校对：曾 茹 / 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 月第三次印刷 字数：160 000

印数：8001—14 000

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”（crisis）一词源自希腊语，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）

引子

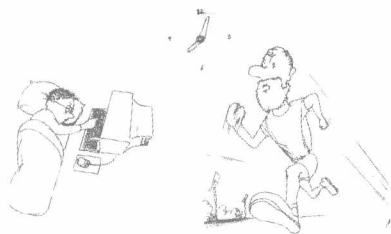
漫话责任感 / 2

一 对自己的身体负责

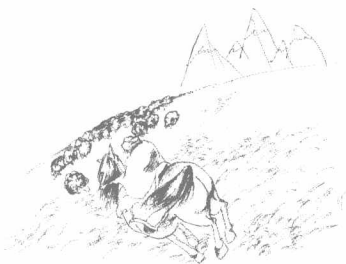
1. 阿嚏，又感冒了 / 8
2. 放假了，别叫我起床 / 11
3. 我不爱吃这个 / 13
4. 再玩最后一个游戏 / 21
5. 瞧，人家多漂亮 / 24
6. 可怜中国孩子的身体 / 28

二 你对生活有责任感吗？

1. 你的生活由自己来安排吗？ / 32
2. 你是追星族吗？ / 35
3. 付出的爱收不回 / 39
4. 家教的电话，妈，你来安排时间 / 45
5. 妈，给我打扫我的房间 / 49
6. 都怪我妈，没有给我装上计算器 / 51



7. 我不能用，你也别想用 / 53
8. 班上的女生穿的都是名牌 / 56
9. 老师宠爱她，我们要和她套套近乎 / 59
10. 笑口常开与闷闷不乐 / 62
11. 该不该离家出走？ / 66
12. 你对自己生活的感觉如何？ / 71
13. 得饶人处且饶人 / 77
14. 溺爱带来了什么？ / 80



三 对集体、社会负责

1. 为中华之崛起而奋斗 / 84
2. 先天下之忧而忧，后天下之乐而乐 / 87
3. 都是因为他没有来扫地 / 90
4. 他学习不好，关我什么事？ / 93
5. 小偷，还是不管为好 / 96
6. 他们为什么不让座？ / 99
7. 爸爸，他们怎么不把小树扶起来？ / 102
8. “9.11”事件，跟我有什么关系？ / 105
9. 不积小流，无以成江海 / 107
10. 我们只有一个地球 / 111



四 你对学习有责任感吗？

1. 你有学习动机吗？ / 118
2. 不会做，明天抄他们的 / 123
3. 我不喜欢学英语 / 127
4. “异想天开”并非是坏事 / 129



5. 我考得不好，都怪昨天睡得不好 / 132
6. 上次瞎猫碰个死老鼠 / 134
7. 什么有用，我就学什么 / 137
8. 差不多先生 / 140
9. 唉，太难了，不做了吧 / 143
10. 你考试焦虑吗？ / 146
11. 我爸要是大学生，我也就能学好了 / 151
12. 学好数理化，不如有个好爸爸 / 154
13. 从哪里跌倒就从哪里爬起 / 156

五 你是金钱的主人吗？

1. 金钱在你心目中的位置 / 160
2. 你长大了干什么？——挣钱 / 164
3. 好钢用在刀刃上 / 167
4. 穷得只剩下钱了 / 170
5. 爸爸，我的钱又花没了 / 173

我要：

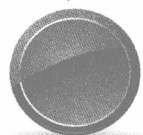
好的学习，成为像爱因斯坦那样伟大的科学家
 赚大钱，成为音乐家



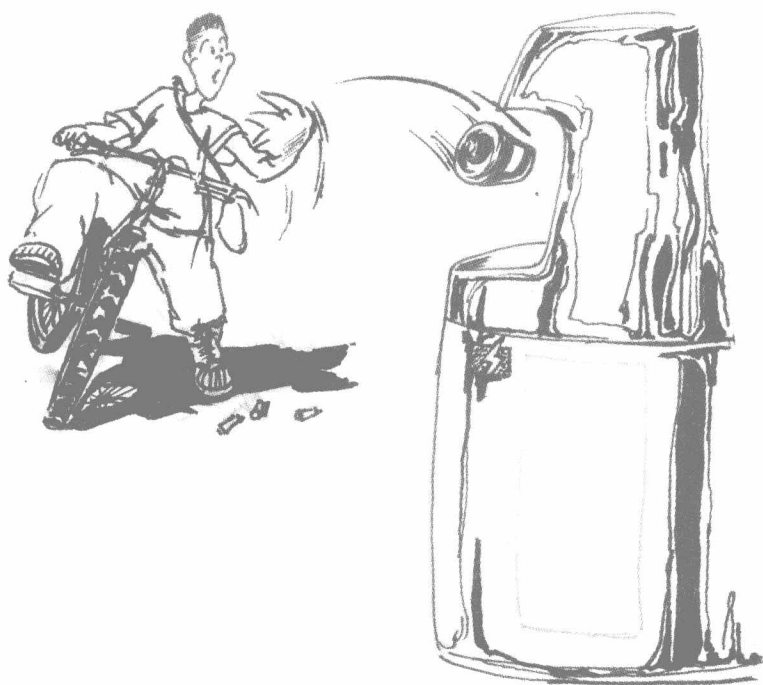
考上名校，学外语，学理科……
 永无止境
 学无止境
 成为世界著名的科学家

六 千万不要过度负责哟——过犹不及

1. 你是一个过度负责的人吗？ / 178
2. 心灵的负荷 / 180



引 子



谁若游戏人生，他就一事无成；谁不主宰自己，永远是个奴隶。

——歌德

漫话责任感

什么是责任，似乎很难用语言文字解释得清楚。可是，当你吃完一支冰棍，小心地将包装纸投入垃圾筒时；当你看到同桌的笔坏了而主动递上一支时；当你遇到不懂的问题，虚心求教，诚实而不自欺时；当你乘车时将自己的座位让给身边的妇孺时……便是尽了看来微乎其微，实则是浓缩、具体化了的责任。

更好地完善自我，“吾日三省吾身”，这是对自我负责任；诚实、守信，关心周围的人是对他人负责；不顾自己的生命安危勇斗歹徒，这是对社会负责任；保护生态环境，绿化、美化我们共同的家园，这是对全世界、全人类负责任。



小小故事

明末清初著名的思想家、学者顾炎武提出的“天下兴亡，匹夫有责”，一直激励着人们的爱国心。顾炎武出身名门，少年时勤奋读书，14岁中秀才。青年时常议论朝纲，提倡反清复明，以天下为己任。康熙年间曾诏举博学鸿儒科，他以死自誓不赴，失败后遍访名山大川，潜心治学，给后人留下了不朽的著作。



心灵碰撞

每个人联系在一起便构成了整个社会。人与人之间、人与社会之间的关系能稳定的维持，以至不断优化、全面发展，最关键的还是离不开“责任”这两个字。责任的实质是一种精神之力、信念之力、意志之力。责任不论大小，只要人与人之间联系成社会，它便会起到促进社会进步的巨大作用。

当然，责任是相互的。只有主动对别人、对社会负责任，别人与社会才会对你负责任。而一个不愿履行自己应尽的责任、应履行的义务的人，甚至于玩忽职守、游戏责任的人，则社会对他的惩处必然是加倍的。诸多损公肥私、危害社会的人在这方面已为我们提供了前车之鉴。

“欲求人人成才，先求人人成人。”青少年做人的三个层次要求：做一个不妨碍别人的人，一个有责任感的人，一个对社会有贡献的人。从低到高确立了从责任感抓起的思路。责任感是影响做人最基本的问题，是学会做人的基点，增强自己的责任感先要培养起自己对自己的责任感，关心自己的人品、前途、学业和健康，自爱、自尊、自立、自强，在此基础上培养自己对家庭、他人、集体、国家和社会的责任感。

责任感是一个人日后能够立足于社会，获得事业成功与家庭幸福的至关重要的品质。托尔斯泰认为：“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心。”那么你是否具备这个重要的品质呢？你是个有责任感的人吗？赶紧来测一测吧！



心理测验

1. 父母给你的零花钱，你能够自己支配得很好，从不乱花。

- A. 是 B. 有时是 C. 不是

2. 父母生病时，你心里很难过，主动照顾父母。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
3. 做了错事能够主动承认，不隐瞒事实，不强词夺理。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
4. 主动承担家务劳动，认为自己应该承担这些责任。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
5. 珍惜时间，计划性很强，做事有条理，从不拖拖拉拉。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
6. 家里遇到经济困难时，不要求父母买一些不急用的衣服和玩具。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
7. 准确记住爸爸妈妈的生日，会为他们送上生日祝福。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
8. 父母心情不好时，能主动安慰他们，并想方设法让父母开心。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
9. 家中来客人时，能主动帮父母张罗，热情招待客人。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
10. 在公共汽车上，看到老人、小孩子或孕妇时，会主动让座。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
11. 认为学习、求知是为了自己，而不是迫于父母的压力，自觉完成各种学习任务，一般不需督促。
A. 是 B. 有时是 C. 不是
12. 衣服脏了，主动要求自己洗，自己的东西都非常整齐、干净。
A. 是 B. 有时是 C. 不是



给自己扣分

以上题目中，选 A 计 3 分，选 B 计 2 分，选 C 计 1 分。

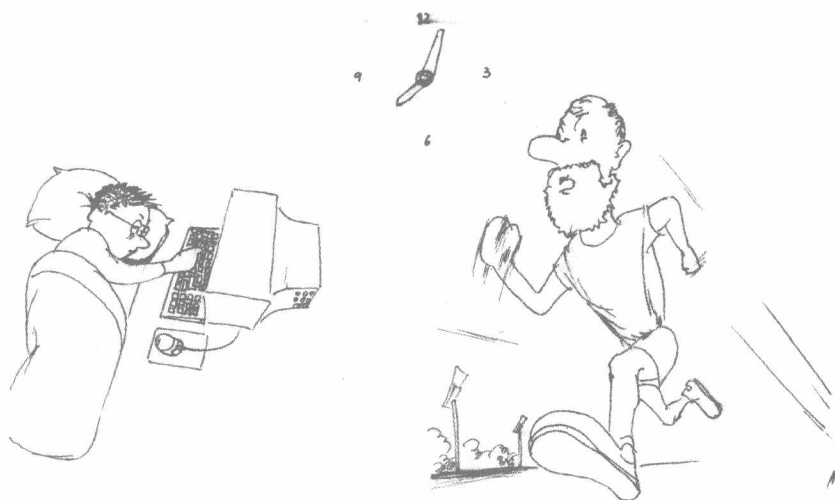
★如果你的得分在 28 分以上，说明你是一个非常富有责任感的孩子，能够成功地处理自己日常的学习和生活，并且把未来牢牢地把握在自己的手中。

★如果你的得分在 20~28 分之间，说明你的责任心一般，要想成为一个杰出的、有成就的人物，还需要认真努力，加强自己的责任心。

★得分低于 20 分，说明你的责任心还不够，你没有能力很好地处理自己的事情，有待于努力培养自己的责任心。



对自己的身体负责



世上只有一个真理，便是忠于人生，并且要热爱人生。

——罗曼·罗兰