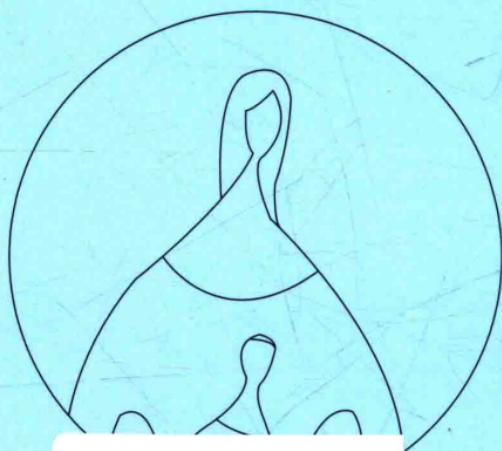


# 写好孩子的 人生脚本

岳晓东博士的亲子教育课



岳  
晓  
东  
▼  
著

民主与建设出版社

# 写好孩子的 人生脚本

岳晓东博士的亲子教育课

岳晓东 · 著

民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

写好孩子的人生脚本/岳晓东著.—北京：民主与建设出版社，2018.11

ISBN 978-7-5139-2333-0

I. ①写… II. ①岳… III. ①青少年心理学—通俗读物  
②青少年教育—家庭教育—通俗读物 IV. ①B844.2-49②G782-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第238382号

写好孩子的人生脚本

XIE HAO HAIZI DE RENSHENG JIAOBEN

---

出版人 李声笑  
著者 岳晓东  
责任编辑 郭长岭  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电话 （010）59417747 59419778  
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层  
邮编 100142  
印刷 三河市冀华印务有限公司  
版次 2019年1月第1版  
印次 2019年1月第1次印刷  
开本 710毫米×1000毫米 1/16  
印张 17.5  
字数 245千字  
书号 ISBN 978-7-5139-2333-0  
定价 55.00元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

我的《少年我心》再出新版，我深感荣幸！借此机会说几句感谢的话。

首先，我深深地感谢广大读者对拙作的厚爱。我当初写这些书，就是为了推动心理咨询在中国的发展及普及心理学的知识。20年过去了，不少人告诉我说拙作的确起到了这一作用，这令我深感欣慰。还有人写信告诉我，本书帮助他们明白了自己及孩子成长过程中的许多事情，我亦深感荣幸。其实，这也使我明白了什么是写作给人带来的登天的感觉。

其次，我深深地感谢本书编辑及其他参与者，他们对拙作的重新出版投入了大量的心血，也为本书增添了不少新的内容。相信新版《少年我心》会更具风采，且更具生活的指导意义。

本次新版在结构和内容上做了大幅调整，增加了5个新的故事，并同原书的一个故事，一起构成了新的章节——我爱我家篇，共同讲述了家庭教育的话题，包括亲子关系、兄弟关系的积极建构。在已有的

心理分析的基础上增添了成长启示专题、经典科学研究专题（包括36个经典的心理学和脑科学研究）以及岳博士家教百宝箱（包括108条家教建议）。通过这样全新的修订，增强了本书的理论解读性和操作实用性。此外，我还在书中增添了一些新的图片资料，希望大家也能在这些老照片、旧文档的回味当中，找到当初的自己。

最后我想强调，此书不仅是写给心理学同行看的，更是写给广大的家长和青少年朋友看的。因为本书涉及的心理问题在青少年的成长过程中十分普遍。而了解青少年的心理，是与他们有效沟通的关键。

近年来，我一直在心理咨询和亲子教育中倡导一个理念，就是梳理好来访者或当事人生活中的里程碑事件。也就是说，咨询师在与来访者的交流中，要不断发现并梳理来访者生活经历中的有利事件，以挖掘其优势人格和成功体验，使得来访者对自己的人生有更积极的解读。换言之，你讲述你的故事，我给你新的解读。你原来觉得自己的人生很灰暗，我向你证明，你的人生其实也很光辉。

在此基础上，我恳切希望大家在读我的故事时，寻找你自己、你孩子，或你来访者人生经历中的类似事件，积极地进行解读和利用。特别是对亲子教育来说，讲别人家孩子眼下的成功故事远不如讲自家孩子当初的成功故事更能激励孩子成长！也再没有比挖掘自家孩子的成功故事，更能改变父母对孩子的消极态度了。

由此，我将此书重新命名为《写好孩子的人生脚本》。

最后，我也深深感谢国际心理化教育研究院应力院长及我的助理阚成成在本书的修订过程中的付出，没有他们的精心努力，本书是不会这么出彩的。谢谢各位！

岳晓东

2018年夏于香港

- 自我磨砺篇 | 输赢玻璃球——如何在失败中培养毅力 / 003
- 心理分析——意志力是不断强化的结果 / 007
  - 成长启示——如何从危机中看到生机 / 008
  - 相关科学研究1——信念影响行为 / 009
  - 岳博士家教百宝箱 / 010
- 找啊，找啊，找朋友——如何在冲突中升华友谊 / 012
- 心理分析——互敬共鸣是友谊的基石 / 014
  - 成长启示——反思、理解、主动是友谊的关键 / 015
  - 相关科学研究2——伙伴关系对成长的影响 / 016
  - 岳博士家教百宝箱 / 017
- 与“老博干”下象棋——如何在玩耍中增进友谊 / 019
- 心理分析——游戏是开启社会的钥匙 / 022
  - 成长启示——玩耍中的交流能增进友谊 / 023
  - 相关科学研究3——镜像神经元与共情 / 024
  - 岳博士家教百宝箱 / 024
- 那一架我打得很惨——如何在欺凌中培养自尊 / 026
- 心理分析——攻击与被攻击之链 / 029
  - 成长启示——培养人格中的自尊 / 030
  - 相关科学研究4——攻击性行为的习得 / 030
  - 岳博士家教百宝箱 / 032

## 做个男子汉——如何在模仿中认同男性 / 034

心理分析——性别的认同与模仿 / 036

成长启示——练就男子汉气概 / 037

相关科学研究5——青少年偶像崇拜与榜样学习 / 038

岳博士家教百宝箱 / 039

## 拾粪的苦与乐——如何在吃苦中净化心灵 / 041

心理分析——认知改变后的升华 / 043

成长启示——人需要在体验中完善自我 / 044

相关科学研究6——趋避冲突与升华 / 045

岳博士家教百宝箱 / 046

## 荣辱之间——如何在褒贬中平衡自我 / 048

心理分析——褒贬之间练乐观 / 050

成长启示——自我激励与压力管理 / 052

相关科学研究7——罗森塔尔效应 / 052

岳博士家教百宝箱 / 053

## 下乡学农——如何在集体生活中完成“断乳” / 055

心理分析——在集体生活的体验中获得自立 / 058

成长启示——集体生活是个人成长的必修课 / 059

相关科学研究8——良好的社交和群体活动能提升安全感 / 059

岳博士家教百宝箱 / 060

## 发动群众——如何在集思广益中培养领导力 / 062

心理分析——挖掘集体中每个人的潜能 / 065

成长启示——三个臭皮匠，顶个诸葛亮 / 066

相关科学研究9——脑力风暴的心理效应 / 067

岳博士家教百宝箱 / 068

自我奋斗篇

儿时梦幻多——如何在梦想中聚焦目标 / 073

心理分析——心理成长阶梯 / 075

成长启示——现实自我不断趋近理想自我 / 076

相关科学研究10——埃里克森成长八阶段 / 077

岳博士家教百宝箱 / 079

少年偶像——如何在榜样学习中成就自我 / 081

心理分析——偶像崇拜的力量 / 084

成长启示——偶像崇拜需要价值内化 / 085

相关科学研究11——精神分析谈偶像崇拜 / 086

岳博士家教百宝箱 / 087

吾为何人——如何在自我探索中确立自我 / 089

心理分析——解答“我是谁” / 091

成长启示——寻找理想自我与现实自我的接合点 / 092

相关科学研究12——胼胝体与自我意识 / 093

岳博士家教百宝箱 / 094

自学英语——如何在兴趣中追求梦想 / 096

心理分析——兴趣+能力=心流 / 099

成长启示——坚持做自己爱做的事情 / 100

相关科学研究13——动机激励与大脑奖赏回路 / 101

岳博士家教百宝箱 / 101

私授英语——如何在实践中培养智慧 / 103

心理分析——统一性与差异化的结合 / 106

成长启示——在帮助别人中体现自己的价值 / 107

相关科学研究14——差异化教育触发心流 / 107

岳博士家教百宝箱 / 108



只有香如故——如何在诗词学习中进行自我激励 / 110

心理分析——暗示的心理效应 / 112

成长启示——让积极的自我暗示助力成长 / 113

相关科学研究15——暗示是一种内隐式的学习 / 114

岳博士家教百宝箱 / 115

那一天我战胜了自己——如何在学习中抗拒诱惑 / 117

心理分析——自我-本我-超我的平衡 / 120

成长启示——意志就是给自己念紧箍咒 / 120

相关科学研究16——棉花糖实验 / 121

岳博士家教百宝箱 / 122

我的1977年高考——如何在考试中超常发挥 / 124

心理分析——积极的心态触发超常发挥 / 126

成长启示——高考是“实力、技巧、心态”的综合检验 / 127

相关科学研究17——自信能带来更多成就体验 / 128

岳博士家教百宝箱 / 128

浪漫情怀篇 | 男女生的“冷战”年代——如何在困惑中走向异性 / 133

心理分析——男女交往发展四阶段 / 135

成长启示——两情相悦，人之常情 / 136

相关科学研究18——脑对爱的渴望 / 137

岳博士家教百宝箱 / 138

莫名我就喜欢你——如何在好感中理解异性 / 140

心理分析——青涩之爱的艺术 / 143

成长启示——爱，应该在成熟时节 / 144

相关科学研究19——阿尼玛与阿尼姆斯 / 145

岳博士家教百宝箱 / 146

谁之过——如何在误解中学会道歉 / 148

心理分析——夸张的“臆想观众” / 150

成长启示——误人的自我中心 / 151

相关科学研究20——自我中心与认知归因 / 152

岳博士家教百宝箱 / 152

替二虎子写情书——如何在爱情中自我“牺牲” / 154

心理分析——爱是情感的升华 / 157

成长启示——纯粹的爱是心灵不竭的动力 / 157

相关科学研究21——爱情三角形 / 158

岳博士家教百宝箱 / 159

无言的结局——如何在朦胧中理解爱情 / 161

心理分析——爱在朦胧中 / 164

成长启示——无言的美好 / 165

相关科学研究22——恋爱成长四阶段 / 166

岳博士家教百宝箱 / 167

自我困惑篇

那把无辜的二胡——如何理解孩子的心血来潮 / 171

心理分析——“逆反”是发展的心理需求 / 173

成长启示——寻求独立是青少年成长的一个标志 / 175

相关科学研究23——青春期是孩子经历心脑统整的关键期 / 175

岳博士家教百宝箱 / 176

老爷庙迷路——如何理解孩子的反叛心理 / 178

心理分析——逆反是心理转型的标志 / 181

成长启示——大胆尝试是青春的特征 / 182

相关科学研究24——逆反-自主性的不断增长 / 183

岳博士家教百宝箱 / 183

镜中的我——如何理解孩子的自我觉醒 / 185

心理分析——心理觉醒的一扇窗 / 188

成长启示——自我形象的审视 / 188

相关科学研究25——自我客体化 / 189

岳博士家教百宝箱 / 190

替同学担过——如何理解孩子的仗义心理 / 192

心理分析——透视心理忠诚度 / 194

成长启示——对人要无愧我心 / 195

相关科学研究26——同伴关系对发展的影响 / 196

岳博士家教百宝箱 / 197

其实你不懂我的心——如何理解孩子对理解的渴望 / 199

心理分析——理解万岁 / 201

成长启示——人需要学会自我平衡 / 201

相关科学研究27——自我中心和换位思考 / 202

岳博士家教百宝箱 / 203

吃咸蛋——如何理解孩子间的恶作剧 / 205

心理分析——厌恶疗法 / 207

成长启示——恶作剧有度 / 208

相关科学研究28——透视恶作剧 / 209

岳博士家教百宝箱 / 209

“土豆英语”和“巴特英语”——如何让孩子理解自我中心的负面效应 / 211

心理分析——隔离臆想听众 / 213

成长启示——相互埋怨，伤人伤己 / 214

相关科学研究29——人际亲和是幸福的核心要素 / 214

岳博士家教百宝箱 / 215

吸烟的故事——如何理解仪式中的心理意义 / 216

心理分析——吸烟的象征意义 / 218

成长启示——习惯的背后有着深刻的含义 / 219

相关科学研究30——习惯是潜意识的操作 / 219

岳博士家教百宝箱 / 220

我爱我家篇

偷钱招待小朋友也算偷——家长如何引导孩子修正不良行为 / 225

心理分析——科尔伯格的道德发展阶段 / 228

成长启示——如何正确引导孩子认识错误自觉改正 / 229

相关科学研究31——说谎是孩子心智发展的必经阶段 / 230

岳博士家教百宝箱 / 230

有个弟兄真是好——如何引导孩子接受弟弟妹妹的到来 / 232

心理分析——良好交流的积极效应 / 235

成长启示——有个兄弟真是好 / 236

相关科学研究32——依恋促进健康成长 / 236

岳博士家教百宝箱 / 237

甘心为兴趣吃苦头——如何通过兴趣培养孩子的意志 / 239

心理分析——家庭教养的四种模式 / 242

成长启示——民主权威型家教促进孩子健康发展 / 243

相关科学研究33——情境中的动力学研究 / 244

岳博士家教百宝箱 / 245

家有“三机”好处多——如何培养孩子的主动性 / 247

心理分析——自我效能感 / 250

成长启示——自主行动会强化自我效能感 / 251

相关科学研究34——模仿学习实验 / 252

岳博士家教百宝箱 / 252

**妈妈，您听我说——家长如何化解孩子的逆反行为 / 254**

心理分析——倾听孩子的心声 / 255

成长启示——有效的沟通化解冲突 / 257

相关科学研究35——青春期家庭关系的转型 / 258

岳博士家教百宝箱 / 258

**给孩子需要的帮助——如何用心伴随孩子成长 / 260**

心理分析——他人如何影响自我概念 / 263

成长启示——用爱心和科学的态度陪伴孩子成长 / 264

相关科学研究36——罗杰斯自我实现理论 / 264

岳博士家教百宝箱 / 265

自我磨砺篇





## 输赢玻璃球——如何在失败中培养毅力

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家18颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

儿童是在游戏中长大的。

现在的孩子真是太幸福了。他们去的是游乐园，手上拿的是iPad，玩的是网游，比的是智能玩具，看的是卡通片。而在我成长的年代里，根本没有这份福气。那时候男孩子们聚在一起，玩的是捉迷藏之类的古老游戏，是争上游、升级（又名打百分）一类的扑克牌玩意儿，再不就是赢个杏核、玻璃球、烟盒、蛤蟆片（一种铁片）之类的东西。

那年头，我们玩不起花钱的玩意儿<sup>①</sup>。

在当年的游戏中，给我印象最深的就是赢玻璃球，因为我曾有过大起大落的经历。赢玻璃球（又称弹珠或弹球）的游戏，就是用食指与拇指夹住跳棋大小的玻璃球弹射，如果弹中了一颗玻璃球，就可以将它赢走。

---

<sup>①</sup>那年头，小孩子玩的东西大多是不需花钱买的，如香烟纸盒就是跟大人要来的，杏核、铁片就是相互换来的。



曾几何时，我辛辛苦苦才搞到十余颗各色花样的玻璃球<sup>①</sup>。每天放学回家，我都会玩赏一阵（我当时上小学三年级），有时还会向我信得过的小朋友展示一番，那是我当年最宝贵的财富了。

一天，我们院儿<sup>②</sup>里一个比我矮半个头的小孩儿，不知从哪里听说我有这些玻璃球，提出要与我赌玻璃球。我望着他那张蹭满鼻涕的脸，毫不犹豫就应了战。没想到，那天我不光将老本儿输了个精光，还倒欠了他18颗玻璃球。到后来弹球时，我的手都在发颤，那么近的距离都弹不准。而他的手，却像是着了魔似的，那么老远都一弹一个准儿，赢得我心里直发慌。

那天，还有不少孩子观战，都在为他助威，这更搅得我心烦意乱。后来，那孩子的一个邻居（是一个比我大几岁的男孩子）提出不要再玩了，让我回去先筹集这18颗玻璃球，等还了账再玩，并给了我一个月的期限。

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。

听着身后那些观战的孩子们对那个孩子发出的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家18颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

那天，我第一次尝到了愁的滋味。

败也败了，哭也哭了，大半天过去了，我开始冷静下来。我心里想他凭什么赢了我，是有高人指点还是他疯了似的练习过？也许是两者合一？他能这样，我也一定行！想到这里，我走到水龙头边洗了把脸，握紧了拳头，对自己说：我一定要赢，我一定能赢！

在以后的一个月中，虽然没有高人指点，我依然每天在家苦练弹射玻璃球的功夫，有时练到手指疼痛，我都顾不上了。

---

①那年头，玻璃球是很难搞到的。我的这些玻璃球都是拿各种小玩意儿与别的孩子换来的。

②我当时住在呼和浩特市内蒙古大学校园里。