

中学生心路

徐岫茹 王文雄 著
海天出版社

5/11/09

初 饮 人生

打
开
你
心
灵
的
钥
匙

帮
助
你
度
过
雨
季
的
泥
泞



中学生心路系列之三

初饮人生

徐岫茹 王文雄 著



海天出版社

策 划 姚敬美 赵同敏
责任编辑 杨宏英 王 蕾
封面设计 王晓珊
责任技编 卢志贵

书 名 中学生心路系列之三
初饮人生

著 者 徐岫茹 王文雄
出版发行者 海天出版社
地址 深圳市彩田路南海天综合大厦
邮编 518026
排 版 海天电子图书开发公司
印 刷 者 深圳市宜发印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.875
字 数 140(千)
版 次 1998年12月第1版
印 次 1999年4月第2次
印 数 10001—15000册

I S B N 7-80615-933-9 / G·231
定 价 11.00 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

《中学生心路》丛书

内 容 提 要

本丛书旨在普及现代的心理科学知识,促使青少年形成青春心理发展规律的正确认识,形成健康、开放、文明、高尚的自我意识。作者以对青少年内心世界的真实描述,反映现代青少年的喜怒哀乐;以心理学工作者的敏锐目光与特殊角发,通过鲜为人知的诸多个案,为中学生提供不同寻常的调适心理的方法,以引导中学生的心灵之路。

本丛书共四本,第一本《花开时节》,从生理、心理、情感、健康成长等方面,叙说青春期身心巨变的精彩故事;第二本《驿动的心》,揭示少男少女异性交往的敏感话题,科学认识现代性观念;第三本《初饮人生》,青春为伴读书难,探索学习考试酸甜苦辣都尝遍,初涉人生最需要心理支援;第四本《拥抱世界》,从校园走向大社会,将遭遇种种磨难,如何学会主宰命运,掌握完善自我的秘诀,便可充满自信走向美好的明天。

作者紧密结合近年来中学生在电话、书信与门诊心理咨询的生动个案,剖析青春期的各种心理问题,以朋友式的态度和青少年喜闻乐见的、富有青春气息、轻松活泼的文笔,以问答式、对话式,与青少年坦诚地讨论他们关注的、而又难于启齿的

内心秘密;以改变社会上长期以来所形成的那种对青少年心理问题过于紧张、过分敏感的不正常状态,使青少年的心理世界得到尊重和理解,特别是帮助中学生学会坦然面对现实和科学调整自己的心理,以满足广大青少年读者的渴求。

本书对于中学生的家长、广大教育工作者、心理咨询工作者和一切关心青少年的人士都有重要参考价值。

青春的旅程从这里开始

(代序)

像雄狮从酣睡中醒来,像小树长出第一片新叶,像船舶扬帆启航,像春天万物复苏……青春是人生起点上的一支动听的生命交响曲,那是少男少女合唱共鸣的激越旋律;青春是一条开满鲜花、湿润、泥泞的小路,幼稚的孩童从这里走出,成了未来世界的强者与栋梁;青春也是一池清澈见底的湖水,它与江河相通,与海洋相连,它是生命力的不尽源泉,它使人类的兴旺永远永远!

这就是青春,你的青春的旅程,就从这里开始;中学校园,青春的家園,青春在这里孕育和成长!

在这生命的春天里,正逢《花开时节》;万紫千红的花朵中有你一颗年轻的、朝气蓬勃的《驿动的心》;校园是你所接触的第一个小社会,它是青春心灵的家园,但也决不是一片净土,你在这里的学习与生活中《初饮人生》;未来的美好生活在向你召唤,为了成为 21 世纪的合格公民,你必须培养和储备良好的素质,准备勇敢地《拥抱世界》。你在碧绿的湖水边,尝试过投出一块小石子“打水漂”,看那一圈圈涟漪怎样层出不穷吗?在你的心田里,有一个日益扩展的“青春之湖”,那里盛满了你成长中的酸甜苦辣,那层层的涟漪,记载着你如诗、如歌、如画的青春

年华。

笔者虽已人过中年，仍愿与你们携手同行，那是在数次参与北京电视台的《你我同行》节目中，在与中学生们讨论问题时得到的美好灵感。其实，我们已经与青少年朋友同甘共苦二十多年了。自从社会改革开放，人的心灵也得到彻底解放（业已挣脱桎梏而获得解放），我们心理学工作者成为受欢迎的新职业；正在成长中的青少年，更需要理解、支持你们的大朋友。我们两个人，近年来在心理咨询热线电话、团体咨询、门诊咨询、书信咨询和心理讲座中，接触过成千上万的青少年朋友，我们知道你们的苦恼和快乐，你们信任我们，并愿敞开心扉，我们早已和全国各地众多的青少年朋友结为忘年之交，这套丛书便是我们送给中学生朋友的一份礼物。

青春虽然短暂，却像一本读不完的书，像一首写不完的诗，像一支唱不完的歌，像一幅画不完的画儿；青春是多姿多彩的：红是热烈，橙是温馨，黄是靓丽，绿是蓬勃，青是稚嫩，蓝是深思，紫是冲动，白是纯洁，黑是忧郁，灰是焦愁，棕是凝重……每个人的心田都是一幅无边的调色板，你们用自己的心和情描绘着自己辉煌绚丽的青春画卷！

所以，这些书既是我们为中学生朋友写的，也是你们自己用青春的语言和色彩表露和描绘的，是我们和你们共同创作和书写的。

序

大自然的任何生命，离不开阳光、空气和水；青少年的成长离不开学校、家庭和社会。认识和接触社会从校园开始，校园是个小社会。初饮人生都与学校生活的酸甜苦辣息息相关。

作为心理工作者，我们深知中学生的苦衷，因为我们倾听过无数中学生的心声，所以，我们要写出中学生青春期来自校园的心路历程和无奈——每天必须在教室里正襟危坐，而沸腾的青春热血铸造着多少美好梦幻，真是“青春为伴读书难”啊！听课、写作业、复习、考试，艰辛的轮回，无论如何也难于摆脱校园里给我们设置的“传递带”，可“我们不是学习的机器”。向谁去“倾诉厌学的烦恼”？即使去诉说，又能有多少回响？因为我们已“遭遇”这被动的“学生”命运。每年、每月、每天，多少教师、专家、家长与我们“心平气和说考试”，但是“考试”常常与挫折失败相连。我们实在按捺不住心头的翻腾，我们要急切地呼唤：“素质教育离我们究竟还有多远”！我们多么希望真正掌握“信息时代的学习方法”，这是为了适应社会的需要呀！当今是合作的时代，可为什么偏偏“同窗竞赛‘马拉松’”将要持续下去。为了度过学习中最艰难的时刻，我们更关心“学习障碍诊断与矫治”，调整好自我，才能努力去做自己能够把握的事情。

世纪之交，中国社会正处在改革开放的关键时期，中国的

基础教育也正处在由应试教育向素质教育转折的重大关口,教育价值、教育观念、教育思想、教育方法等“软件”的更新转换,显然是一个脱胎换骨的复杂过程,需要一个漫长的时间。

可是,一批批的中学生像一茬茬的庄稼,乘着青春之风,蓬勃而来,不能等待,不能停滞;全国亿万青少年期盼着教育的腾飞和发展。正如我国一些著名学者,如杨东平教授等所提出的教育改革建议:基础教育不再对高考负责,“升学率”不再作为评价教师和学校标准;教育资源平等分配,明确基础教育不是精英教育、专门教育,而是以提高全体劳动者素质为目的的平民教育、普通教育;增加教材编写、师资配备、考试形式的灵活度和多样性,提倡因材施教;逐渐“打通”普通高中与职业高中,使不能升入高校的高中毕业生有机会接受职业教育,增强就业竞争力。

然而,提出问题总是比解决问题容易得多,打破一个“旧教育”是极不容易的,而建立一个“新教育”则更是加倍的困难。这是一个庞大而复杂的社会系统工程,教育的改革必须与国情、国力相适应。有教育专家指出:一是教育的发展相对滞后于社会其他方面的发展,社会对教育的要求越来越高;二是人们对基础教育和学校的期望值过高。而事实是,人们必须明确,学校在教育中只能负“有限责任”,不能把社会对教育的要求“偷换”为对学校的要求,在提倡“终身教育”的今天,社会和家庭都要承担起教育的责任。

也许,中学生正处在教育改革的“漩涡”之中,难免会成为不可避免的“试验品”和“牺牲品”。但是,也不可否认,有所失也会有所得,在校生也必然是教育改革最早的受益者。

目 录

序	(1)
一、青春为伴读书难	(1)
1. 没心思学习的苦恼	(3)
2. 落魄的“差生”	(7)
3. 注意力缺乏症	(11)
4. “坏学生”要留级	(15)
5. 好学生的心理压力	(19)
6. 中学生与小学生的不同	(22)
7. 不要怨天尤人	(26)
8. “思维搁浅”的危害	(30)
二、我们不是学习的机器	(34)
1. 被操纵得身心疲惫	(36)
2. 麻木的“听神经”	(40)
3. 斥责之声不绝于耳	(43)
4. 用同一把尺子衡量	(47)

5. 作文命题的困扰	(51)
6. “强迫症”的根源	(55)
7. 赶不走的神经衰弱	(58)
8. 学习方法为何保密	(62)
三、倾诉厌学的烦恼	(65)
1. 学习没有愉快感	(67)
2. 付出与成绩极不相称	(71)
3. 从未体验成功感	(75)
4. “拒登校”传染快	(80)
5. 少年的“快速遗忘”	(84)
6. 贪玩与善学	(88)
7. 学习效率的自我训练	(91)
8. “大脑体操”治厌学	(94)
9. 科学用脑有良方	(98)
四、心平气和说考试	(102)
1. 考试焦虑人人有	(104)
2. 考试分数的“含金量”	(109)
3. 说考试作弊现象	(113)
4. 剖析“考试紧张综合症”	(117)
5. 轻松考试有窍门	(120)
6. 记忆力的自我训练	(124)

7. “分数可以成为学生隐私”的辩论·····	(128)
五、素质教育离我们有多远·····	(133)
1. 关于非智力因素的作用·····	(135)
2. 不做新时代的文盲·····	(140)
3. 如何对待“考试指挥棒”·····	(144)
4. 认识现实的学校教育·····	(148)
5. 智能结构新观念·····	(151)
6. 进入 21 世纪的“通行证”·····	(156)
7. 从国情出发看学历·····	(160)
8. 准备参与国际竞争·····	(164)
9. 学会求知与生存·····	(168)
六、信息时代的学习方法·····	(171)
1. 运用计算机的启示·····	(173)
2. 思维方式多元化·····	(177)
3. 从电子宠物说“玩伴”·····	(181)
4. 会想象与科学素质·····	(184)
5. 重视课堂之外的学习·····	(188)
6. 创通是最好的学习·····	(192)
7. 联网与信息交流·····	(195)
8. 知识更新的速发·····	(198)
七、同窗竞赛“马拉松”·····	(202)

1. 承认个体差异·····	(204)
2. 取长补短总相宜·····	(209)
3. 无人嫉妒是庸才·····	(213)
4. 分数名次并非竞争·····	(217)
5. 父母校友的今昔·····	(220)
6. 成才之路“马拉松”·····	(224)
7. 让自己有后劲·····	(228)
8. 国际竞争在召唤·····	(232)
八、学习障碍诊断与矫治 ·····	(236)
1. 学校适应不良综合症·····	(237)
2. 情绪自我调适·····	(242)
3. 能力抑制可突破·····	(247)
4. 社会退缩无出路·····	(250)
5. 精神病要早治疗·····	(253)
6. 品行紊乱重矫正·····	(256)
7. 神经症要及早治疗·····	(260)
8. 学习中的心理卫生·····	(265)

一、青春为伴读书难

青春,是生活赋予每个人的一份最珍贵的礼物;青春期正是学习知识、塑造自我的黄金年华。如今,人们物质生活有了很大的提高,大多数家庭能够保证孩子有较好的生活和学习条件;中学生除了学习外,没有什么可发愁的事,青春作伴好读书,似乎应是青少年倾心追求的理想境界。

“少壮不努力,老大徒伤悲”,“书山有路勤为径,学海无涯苦做舟”等都是人们从小熟悉的警句。我们的社会曾经历了多次“读书无用论”的强烈冲击,我们的学校和教育,也曾遭受社会动乱的重创。而近年来,当社会对人才的使用和提拔,逐渐更重视高学历的趋势出现后,又戏剧般地出现了一个“轮回”,似乎又回到了“万般皆下品,唯有读书高”的时代。

然而,在心理咨询门诊,近年来,我们接待过数千名来访者,其中约有 30% 是中学生;而在成人求询者中,约有 2/3 的人其心理疾病开始于青春期。这些数字说明,青春期的心理健康问题至关重要。“青春为伴读书难”,正是当今不少青少年在学习遭受各种心理困扰的生动写照。

为什么现在读书那么难?

中国中小学生教材的难度,如今几乎是“世界第一”,中国中小学生书包的重量也多半是“全球之首”。现在的孩子读的

书,比他们父母小时候读的书难多了,比外国同龄孩子读的书也要难得多;据在国外学习的中国学生的比较,我们的初中生的数理化课程,差不多相当于国外的高中生的课程;中学生做的某些难题,往往是大学本科生也难于解出的。

中国的老师们,往往“以难倒学生为荣”,哪个老师特别会出偏题、怪题,复习时会“押题”,便是“专家”级的好老师;而在国外,老师则是“以被学生难倒为荣”,哪个学生最爱提问题,最爱讲出新的见解,便是具有创造性的好学生。如此大的反差,难道是偶然的吗?

中国的父母,尤其是独生子女的父母,对孩子的期望值之高,恐怕也是能拿“世界第一”的;明明是每年高校招生只有百万,而同龄人中注定只有大约4~5%的学生可以上大学,这个算式就是“挤独木桥”的由来;但是,家家都想培养出大学生,真是可怜天下父母心!

虽然是难,但是,学还得上,书还要读,就看怎么来读了。

1. 没心思学习的苦恼

古人说：两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。而在如今的信息时代，大多数中学生认为，我们对周围的世界，已经不可能视而不见、听而不闻了；我们可听的太多了，我们可看的太多了，我们可玩的也太多了。面对丰富多彩的大千世界，却要我们天天坐在教室里读那些没有意思的书，而不能去做自己有兴趣的事情，真是一种难以承受的煎熬。所以，笔者作为心理医生，经常听到中学生朋友倾诉“没有心思读书”的苦恼。有一次，刚放暑假，在心理咨询中心，笔者（简称医）与苏（男生）、何（女生）两位中学生聊了起来：

苏：老师，我们很烦闷，想跟您聊聊。恐怕只有您能知道我们的苦楚，明年要中考，家长让我们这个暑假好好补课，每天至少得学习8小时，这叫什么暑假呀？

何：放暑假，我们制定了许多很好的计划，都没法实现了。现在很难想象，到了初三日子可怎么过？我们好像没有心思读书了！

医：问题有那么严重吗？你们这不是出来了吗？时间在于你们自己安排，你们这么大了，父母也不可能把你们锁在家里。比如，暑假期间每天学习四个小时差不多，与父母商量过吗？

苏：唉，“考重点没商量”！老师给留了一大堆作业，父母又有许多要求，还给找了不少参考书，时间可是很有限的，一想到这些头都大了，真让人受不了！我要想上大学，要看以后自己的努力和运气了，何必管那么死呢？

问：我不一定上普通高中，我想考职高，宁愿早一点工作，可以早些摆脱父母的“管制”。以后，我可以边工作，边学成人高考课程。可是，父母不同意，逼我考高中，所以，这个暑假还得与父母较量一番呢！

医：那么，如果父母不管你们，暑假里你们想做什么呢？你们有什么计划，能不能“曝曝光”？

苏：平时上学，父母对我看电视限制很多，放假每天至少要看两个小时电视，通过电视，可以了解世界，让自己眼界开阔一些。

何：我们俩想去参加一个电脑培训的夏令营，只有一个星期，至少可以入点门儿，免得自己瞎摸索费时又费力。电脑的原理和操作必须学会，不然以后不能适应社会。

医：你们的想法很好，不过要得到父母同意，才会给钱，是不是？想好怎样与父母“谈判”了吗？那可得掌握点说话的技巧，别惹父母生气，又能把事情办成了，那样你们就能如愿以偿。

苏：我有办法，就说是学校让去的，我已经跟班主任打好招呼，只要老师说好，父母就听！我还喜欢踢足球，平时也没有时间，我要争取每周去和同学一起踢球一两两次。

何：我最喜欢听和唱流行歌曲，就像他喜欢踢球一样，大多