

KUAILIFANGCHENGSHI

快乐 方程式

天骄
TIANJIAOXINLING
CONGSHU
心理丛书

第一辑

张静涟 主编
★ 朱珠 刘明波 著

心灵成长录



天津教育出版社

XINLINGCHENGZHANGLU

快乐方程式

心灵成长录

★ 朱珠 刘明波 著

★ 张静涟 主编

快乐方程式

天津教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐方程式：心灵成长录 / 朱珠, 刘明波著. - 天津:
天津教育出版社, 2001.1

(天骄心理丛书 / 张静涟主编)

ISBN 7-5309-3288-8

I. 快… II. ①朱…②刘… III. 青少年心理学 - 青少年读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82274 号

快乐方程式——心灵成长录

出版人 杨清文

作者 朱珠 刘明波
责任编辑 田昕
封面设计 贾宜中

出版发行 天津教育出版社
天津市张自忠路 189 号
邮政编码: 300020
经销 新华书店
印刷 天津新华印刷二厂
版次 2001 年 1 月第 1 版
印次 2001 年 1 月第 1 次印刷
规格 32 开(850×1168 毫米)
字数 174 千字
插页 3
印张 7.625
印数 1-6000

书号 ISBN 7-5309-3288-8 /G·2752
定价 11.90 元

青少年是我们这个时代的天之骄子，他们是推动新世纪发展的创造者。但是一切的成就和财富始于创造者拥有健康的心灵，而良好的心理素质是青少年成长、发展和创造辉煌未来的基石。

近年来心理科学蓬勃发展，世界各国都非常注重青少年心理素质培养，我们国家也不例外，其目的都是为了造就高素质、高智慧、高创造和高适应的未来人才。“天骄心理丛书”正是在这种崭新的教育理念指导下编写的。

开展心理健康教育活动，普及心理知识和行为科学的原理，根本的目的是要营造和优化教育的“生态环境”，让青少年能在一种良好的教育土壤里茁壮成长。我们要像保护地球、保护生态和环境一样，保护青少年的心理健康。要优化我们的教育“生态环境”，可以从以下几个方面着手。

一是“建绿护林”。即向教师、青少年和家长宣传和普及心理健康的科学知识。帮助青少年树立正确的人生观和价值观，使他们养成抗压、耐挫的良好适应能力，科学地用脑，积极地开发自我的发展潜力。

二是“退耕还田”。让青少年有探索自我、了解自我、感受自我的时间，特别是要将青少年从沉重的课业负担中解放出来，让他们去寻找自己心灵成长的快乐方程式，去营造自我的心灵家园。这样做

实质上就是给青少年以创造和发展的天地。

三是“防止水土流失”。对于一部分产生心理问题或不适应行为的学生，应及时给予心理援助，帮助他们进行行为矫正、改变认知、克服障碍等心理辅导活动，逐步恢复健康的心态。

四是“建立网络化工程”。即全社会都来关心青少年的心理健康和身心成长，学校、家庭和社区一体化，将心理健康教育活动构建成一种科学的网络化系统工程。

这套心理科普丛书的主编张静涟老师既是我国中小学心理健康教育园地中较早的开拓者，也是一位富有实际操作经验的辛勤耕耘者。而丛书的各位执笔者则以年轻的作者为生力军，他们在大专院校进行过心理学系统学习，并且已经在心理健康教育这块园地上崭露头角，取得了一定的成效。他们的书新颖，寓教于乐，行文叙述似甘泉雨露，点点滴滴浇灌着青少年的心田，是青少年在心理旅程上良好的“援助伴侣”。

青少年的心理健康与否，对他们的一生发展都是至关重要的。因此学校的教师、家里的父母和社区的教育机构方面的人士都需要了解和掌握有关心理健康的教育知识和方法。这套丛书将知识性、教育性、科学性和可实验操作性融于一体，避免了心理健康教育的学究化、说教化、概念化的倾向，具有很强的可读性。

天津教育出版社的编辑同志，充满了热情和创意，为这套丛书的编辑工作付出了大量的心血，使

得该丛书的编排新颖有趣,图文并茂,内容丰富,深入浅出,使它成为一套非常值得一读的新型心理学科普读物,故乐于为之作序,并郑重向读者特别是青少年朋友推荐。“开卷有益,信夫”,希望这套丛书能成为广大的青少年朋友和教育工作者培育心灵的一片春意盎然的绿洲。

华东师范大学心理学系教授

上海市心理卫生学会心理

咨询专业委员会主任 徐光兴

2000年12月于华东师大

引子：致读者的话和本书主人公

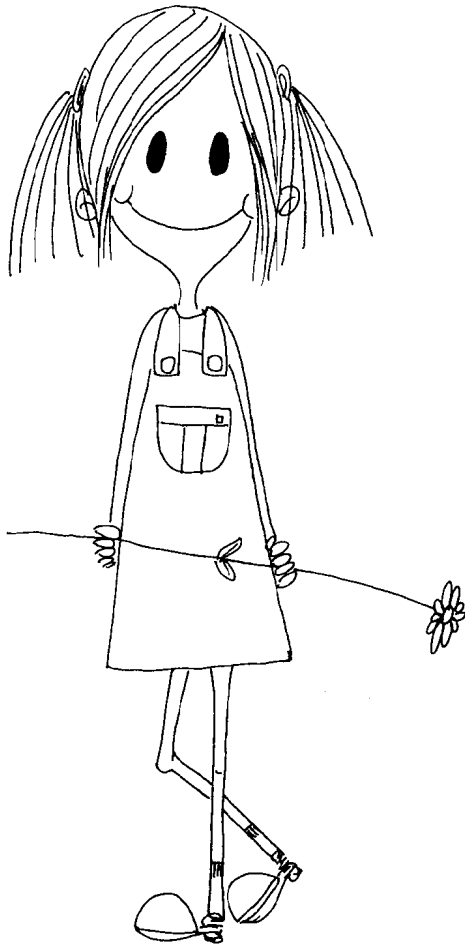
亲爱的读者：

你好，请问你成年了吗？如果你成年了，对你的成长过程还记得吗？记得最清楚的是哪一段？幼儿园、小学、初中、高中，抑或大学？也许你会回答：每一个阶段都有值得回忆的东西，那么你对高中生活记得最深的是什么呢？想起来了吗？请看看以下这些故事是否都曾经发生在你的身上呢？回头看看我们自己的成长足迹，你又作何感想呢？

如果你正处于青春年少之际，你可以看看正发生在你同龄人身上的故事，他们有着与你同样年轻的心，有着同你一样的喜怒哀乐。也许，这些故事也正发生在你自己的身上，或者，这些故事还有助于你更深刻地认识自己。

如果你还是天真少年，你也可以通过这些故事去看看未来的你将会怎样，因为，不久以后，你将很有可能成为这些故事的主角。

希望我们的故事能给你带去一点点启迪。那将是对我们的最大安慰！



我，沈皓堇！

女主角：

姓名：沈皓薰，(好复杂的名字，我也不知道父母为什么要给我起这个名字，大概现在的父母都有通病，名字起得越复杂越显示家长的水平，于是我就成了牺牲品，从认字开始，我是班上最后一个会写自己名字的学生，也是写得最慢的一个，考试时最吃亏，光写名字就要比别人多花几分钟)父母叫我“豆豆”。

性别：女。(这是不可选择的)

年龄：15岁多一点。

身高：1.68米。(而且到现在还没有停下来的趋势，这实在是一件很可悲的事情)

体重：48公斤。(穿上我全部的衣服，还包括鞋子)

头发：黑色，有一点偏黄。(大概是小时候被人叫“黄毛丫头”次数太多了的结果吧)

绰号：我希望别人叫我“阿薰”，因为港剧里的人总是叫最后一个字再加一个“阿”，感觉很亲切也很有人情味儿，可爸爸妈妈叫我“豆豆”，朋友叫我“奥利弗尔”，因为我腿长，而且瘦，很像大力水手的女朋友。你叫我什么？看着办吧！

爱好：我感兴趣的事情实在太多了，电影、艺术、诗歌、摄影等等，几乎所有东西除了学习，别的我都喜欢，仔细想想，却什么都不精，什么都只是知道皮毛。

注意，我的故事都发生在本书的1、3、5、7……等单数章节里。



男主角：

嗨！大家好，想知道我是谁吗？你只要看 2、4、6、8……等双数章节就知道我的故事了，这里是我的个人介绍，有兴趣来看看吗？

本人名叫王飞，非王菲，我很喜欢听王菲的歌，但并不喜欢人们误会我是王菲，或者把我当女生来看，三横王，飞行的飞。

性别：正正宗宗的男子汉。（我很开心自己是男孩子，可以做好多女孩子不能做的事情，特别是老师们认为的“坏事情”，你知道吗？）

身材：1.70 米，体重 65 公斤，虽然不算高大，但也算孔武有力。

性格：粗犷、冲动、正直、外向、活泼好动。（还不错吧）

年龄：近 16 岁。（说是花季，我可没见什么“花”，哈哈……）

绰号：大飞。（不要以为是黑社会的人，我可是正经的学生）

爱好：篮球、足球、电脑、上网、听摇滚音乐等。（算兴趣广泛吧！）

毫无疑问，您肯定会觉得纳闷，为什么“阿薰”会和“大飞”在同一本书里出现。当然，这因为我们同龄、同学，而且还……，先保密，否则大家对本书内容就没有神秘感了。在以后的章节中，“阿薰”就是单数章节的主角，而“大飞”则是双数章节中的主角了，一定要分清哦！

目 录

各故事所涉及的心理内容说明表	
引子:致读者的话和本书主人公·····	1
第1章 寻找快乐	
“奥利弗尔”的烦恼·····	3
赞美的神奇力量·····	8
走近老师·····	14
震撼·····	19
害怕黑暗·····	24
抽烟的故事·····	29
寻找快乐·····	35



朱珠，女，一名心理学教师。在我的人生中有许多难忘的第一次：第一次接听心理热线、第一次参加心理健康网站的建设、第一次主办校园主题杂志《心晴》、第一次出版自己的书……

父爱无边·····	40
一心二用·····	46
试前焦虑·····	51
我的“白日梦”·····	57
镜中我·····	62
体会时尚·····	67
第2章 我要什么	
正义之战·····	73
感动·····	79
单相思·····	84

刘明波,男,心理学研究生,徜徉在心理世界里的我,就像在海边拾贝的孩子,常常被五彩斑斓的贝壳吸引,我贪婪地想装满我的背篓。我愿意将拾得的贝壳以我自己的方式展示给读者朋友!

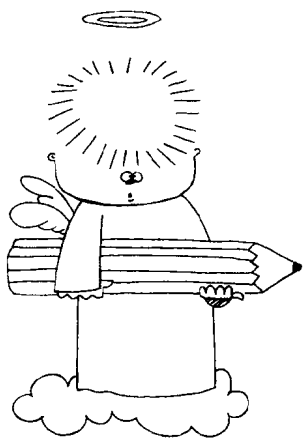


自卑,再见.....	89
向朋友说“不”.....	95
分手.....	101
爱情“旁观者”.....	105
“蛇咬”之痛.....	110
初识“瘾君子”.....	114
兼听则明.....	118
挑战自我.....	123
诺言.....	129
难忘的交易.....	133

陈一琦，女，高三学生，性格文静且内向，有些完美主义的色彩，常喜欢审视自己的内心深处，希望用画笔描绘出我们美丽多姿的世界，书为我提供了一次极好的机会，我是用心去画的。



成语故事新解·····	138
情感的盲区·····	143
学会关心·····	148
为何要倾诉·····	153
第一次打工·····	159
我要什么?·····	166
助人之旅·····	171
分班·····	177
偶像崇拜·····	182
暑假感悟·····	187



陈沁文,斯斯文文的高三男生,喜欢各种写写画画的工作,我一直认为心理学有些神秘,能够在这本关于中学生心理成长的书中展示自己,我感到自豪!

第3章 战胜自己

“创克”效应·····	195
网络聊天室·····	201
失败是一种经验·····	207
战胜自己·····	215
尾声:石头和碗·····	220