

JINSESHAONIAN QISHILU CONGSHU

金色少年启示录丛书

# 让我和你心相连

——  
把握自我



王红编著

北京师范大学出版社

金色少年启示录丛书

# 让我和你心相连

## ——把握自我

---

王 红 编著



北京师范大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

让我和你心相连：把握自我/王红编著. -北京：北京师范大学出版社，1998. 4

(金色少年启示录丛书)

ISBN 7-303-04684-4

I. 让… II. 王… III. 青少年心理学-初中生-课外读物 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06586 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：5.75 字数：118 千

1998 年 4 月北京第 1 版 1998 年 4 月北京第 1 次印刷

印数：1~10 100 册

定价：6.80 元

## 序

进入青春期的初中学生,生理发展快,心理变化大,求知欲望极为强烈。他们怀着极大的好奇心,搜寻着他们喜欢的书。据了解,初中学生已光顾了相当数量的课外读物,有的学生尽管厌读课内书,但对课外书却充满了好奇。目前,部分初中学生对课外读物的选择带有很大的盲目性,往往读一些使之无端兴奋、激动、刺激,以至惊恐、恍惚的书,导致有些学生的行为出现偏差,甚至走上邪路。有的学生长期处于心理变态之中,使家长不知所措,给学校的教育增加了难度。为此,许多家长和教育工作者疾呼:要为中小学生写书;要为学生提供健康的精神食粮,保住学生读物这块净土……这样功德无量的好事需要有人去做。《金色少年启示录》丛书就是在这种紧迫感驱使下产生的。

这套丛书题材来源于初中生实际生活的方方面面,依据当前初中学生普遍存在的问题,从心理学的角度帮助学生了解自己,解决自己在家庭、学校、社会碰到的各种实际问题,有很强的针对性。丛书从生动的故事引出,紧紧抓住初中生“要独立”意识比较强的特点,告诉他们如何认识自己,如何学习,如何交际,如何生活,如何择

## 2 让我和你心相连——把握自我

---

业,如何培养自己健康的情趣及顽强的意志,如何充分发挥自己的聪明才智,如何培养独立完美的人格等;使他们读后知道如何做人,如何学习,如何自觉地调节控制自己的心态,纠正不良习惯,克服心理障碍,更健康地成长与发展。在每个问题的叙述中,丛书不仅告诉学生是什么,为什么,更重要的是告诉学生应该做什么,怎样做,有明确的行动方向,突出了可操作性。

丛书作者多年从事中小学教学和心理健康的研究,拥有丰富的关于初中学生学习状况和心理健康方面的第一手资料。他们对青少年一代的健康成长有着特殊的责任感和使命感。因而丛书的立意、内容对初中学生有着实实在在的益处,且语言叙述生动形象,符合初中生的年龄特点和认识水平,让孩子们读来亲切,受益终生。

社会进步和经济发展要求我们提高全民族素质。要提高全民族的素质,就应从担负基础教育的中小学抓起。为此,应为中小学生多出版一些素质教育的图书,使广大中小学生跳出“题海”、“题库”,生动活泼主动和谐地全面发展。我相信《金色少年启示录》丛书将对全面推进素质教育发挥积极作用。

张永光

## 前 言

翻开此书的你愿意与我做一次心的旅行吗？你会在你我心与心的碰撞中，了解自己，感悟自己、完善自己。你也会感触到，一个刚刚经历过你这个年龄段的大姐姐那种火热激动的心情。

提起笔时，是一个朗朗的春日，天空清澈蔚蓝，和煦的春风吹醒了大地，吹化了冰雪，吹绿了小草，吹开了春花。近而立之年的我，也随着这春风回到 1980 年的秋天，背着书包，梳着两个小辫子，迈入广渠门中学初一（2）班教室。

朋友们，这就是你我要走的一段心路历程的开始。这里有两个主人公，一个是初中生的我，一个是现在的我。前一个“我”是虚拟的，可能是“他”，也可能是“她”，是以我本人为原型的，一个许许多多初中生的缩影；后一个“我”是真实的现在的我，一位大姐姐与你们谈心，真心实意地想帮助你们。

你们与我进行的心路旅行中所要看到的景象，会有春的生机与喜悦，夏的蓬勃与振奋，秋的丰硕与收获，冬的冷静与自省，更多会有的是心与心的交融。

当你读完这本书，完成这段心路的旅行后，作为你

的大姐姐，我衷心地祝贺你，因为你已完成了走向成熟的第一步——把握自我。

如果你愿意，我会伴你走得更远，尽我所能帮助你。姐姐还要提醒你，路在你脚下，面对这飞速发展，充满挑战与竞争的时代，要认清自我，把握自我，完善自我，这是现代人必须具备的基本素质。

拉紧我的手，请跟我来。

作 者

1998 年 3 月

## 内容提要

本书以现代心理学理论为基础,紧密结合中学生实际生活,帮助读者认识自我心理状态,完善自我心理素质。全书共8章,论述了学习心理、人际交往心理、情感、意志及性心理等倍受青少年关注的热点专题。青年女作者以一个大姐姐的身份,用特有的亲切细腻的语言,讲述了一个个生动的故事,从中说明道理。她将责任感流露于字里行间,陪伴青少年朋友走一段心路历程,将友爱之情奉献给读者朋友。

《金色少年启示录》丛书编委会

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 许瑛国 |     |     |
| 副主编 | 李书华 | 魏学成 |     |
| 编 委 | 于学兰 | 马开叔 | 王 红 |
|     | 孔凡龙 | 田国秀 | 齐力书 |
|     | 伍芳辉 | 刘文明 | 刘 岩 |
|     | 刘燕丘 | 许瑛国 | 李书华 |
|     | 李百珍 | 范基公 | 周海燕 |
|     | 胡 迟 | 钟祖荣 | 徐丽珠 |
|     | 蒋乃平 | 褚长萍 | 魏学成 |
| 总策划 | 许金更 |     |     |
| 总责编 | 许金更 | 张亚立 |     |

艰难困苦

玉汝于成

为金色少年启示

录题

柳斌



## 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 长大的喜悦 .....             | (1)   |
| 中学的第一节课 .....           | (1)   |
| 悄悄告诉你几个小故事 .....        | (2)   |
| 姐姐与你话成长 .....           | (5)   |
| 姐姐与你话成熟 .....           | (14)  |
| 自胜者自强 .....             | (21)  |
| 学习动机的激发与培养 .....        | (21)  |
| 计划、预习、上课、复习、作业、考试 ..... | (28)  |
| 形成符合你个性的学习方法 .....      | (38)  |
| 易被忽视的提高学习成绩十要诀 .....    | (51)  |
| 你我心手相连 .....            | (59)  |
| 家长与你 .....              | (59)  |
| 老师与你 .....              | (69)  |
| 同学与你 .....              | (78)  |
| 解你心中千千结 .....           | (91)  |
| 情感与情绪 .....             | (91)  |
| 初中生情绪特点及自我调节 .....      | (94)  |
| 做情绪的主人 .....            | (100) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 矫正不良情绪·····               | (104) |
| <b>梅花香自苦寒来</b> ·····      | (111) |
| 意志与意志品质·····              | (111) |
| 如何培养优良的意志品质·····          | (121) |
| <b>驾驭它，你就是生活的强者</b> ····· | (129) |
| 他与她的小故事·····              | (129) |
| 性心理的表现·····               | (135) |
| 性意识的发展·····               | (140) |
| 性心理的自我调节·····             | (144) |
| <b>写给我的小妹妹们</b> ·····     | (147) |
| 姐姐的故事·····                | (147) |
| 感悟生活·····                 | (152) |
| <b>写给我的小弟弟们</b> ·····     | (161) |
| 哥哥的故事·····                | (161) |
| 奋斗——男性永恒的主题·····          | (166) |
| <b>参考书目</b> ·····         | (173) |

# 长大的喜悦

好像在一夜间，就长大了  
——我们又惊喜，又担忧。

## 中学的第一节课

当我迈进初一（2）班的教室，迎面站着一位中年男老师。他自我介绍说，他是我们班班主任，姓何。铃声一响，怀着好奇心，我们静静地听他给我们讲中学的第一节课。

你们是站在同一个起跑线上

何老师转过身，在黑板上画了一条直线，又在直线上画了许多小点。他说：“这些小圆点代表你们每一个人，你们现在是站在同一个起跑线上。”随后，他从小圆点中向各个方向引出许多条线，有的长，有的短，他又说：

“现在就看你们的了，若干年后，你们会走向不同的方向，你们要努力啊！”

对何老师这番话，当时的我还似懂非懂，但是现在却体会到它丰富的内含。同学们，从初中开始，你们已经开始走向人生了。从你们每天所付出的奋斗中蕴育着明日希望之花。现在，当我再想一下昔日同学，每人各自走着不同的生活道路，有的已经下海，有的下岗，还有的考上了研究生，多数都在做一份平凡的工作。而我，1990年从北京师范大学毕业后，一直在教育战线上默默耕耘。1995年，我又回到了教育我成长的崇文区，为崇文区的教育事业尽力。

谁能设想，再过20年、30年，我们人生的航线又会在何方？

## 悄悄告诉你几个小故事

### 我真想拉拉他的手

我和小宇住在一个院子里有许多年了，差不多从我记事起我俩就在一起玩。不知为什么，上了初中以后，我和他渐渐的疏远了。

我考上了广渠门中学。小宇呢，上的是第50中学。有一天，我正在院子里洗衣服，小宇过来问我一道数学题，我还没说话，不知怎么，脸就红了，心呼呼地跳个

不停。打那以后，我每次到院子里，总怕碰见他，却又渴望看见他，和他说话。多想他能多看我几眼。我觉得他长高了，比我高出一头，说话粗声粗气，听他说话，心里比吃蜜还舒服，他好帅。他怎么看我呢？他注意过我吗？

我，我真想拉拉他的手，就一下。

真可恶！他叫我“大胖子”

初中时候的我一直担任班里的生活委员，每天的值日由我负责检查、监督，还有一周一次的大扫除，我也要全面负责。做值日，对于同学们来说是个苦差事。多数同学能认真完成，少数同学却不愿做。一个叫罗凯的男生，一做大扫除就捣乱，他给我起了个外号——“大胖子”，还总在扫除时当着全班同学的面叫我。我哭了好几次，心里真打怵，真不想管他了。我心里特自卑，恨自己为什么头那么大，脸那么大，还长得那么高，那么胖，一点儿也不美。罗凯每次扫除都捣乱，可我却又不敢管他，我真恨死他了！我该怎么办呀？

把我的秘密锁起来

我上初二的时候，家里添了一个写字台，妈妈说可以给我一个抽屉。我高兴极了。要知道，我心爱的日记本，就藏在床底下，要是被妈妈发现可就糟了，那里面可有许多小秘密呢！

写字台买来后，我真的有了一个自己的抽屉，那个抽屉太小了，只能并排放下几个小本子，可它给我带来多大的喜悦啊！哥哥还帮我安个小锁。啊！从此以后，我有了自己的小天地。那个小日记本静静地躺在抽屉里。它是我亲密的朋友，我给它起了个名字叫“蕴儿”，是包含一切的意思，只有它可以包含我的一切！



把我的秘密锁起来

### 悄悄收起的蓝外衣

上了初中，妈妈执意要叫我打扮得朴素一些，就给我买了一件蓝色的外衣，不许我穿花衣服。我并不特别

爱打扮自己，可是当我穿着蓝外衣到学校时，有个男生对我说了句“傻冒！”也许他并没有说我的衣服，但我却被深深地刺痛了。从此蓝外衣就成了压在箱子底的看家宝，我再没有穿过它。为什么？只因为那位男生的那句话，不经意的一句话。

## 姐姐与你话成长

### 镜中的你

“我是谁？”在上小学的时候，如果有人问你这样一个问题，你会感到可笑。可是，上了中学后，某一天，当你发现镜中的你突然长大了，女生是亭亭玉立，男生是高高壮壮，是大姑娘、大小伙子了。这时的你才认真地观察自己，分析自己。“我是谁？”“我是王佳。”“我是李远。”你觉得不解渴，你想认真地分析自己，甚至无情地剖析自己，你准想这样做。

### 水之源头——谈生理变化

人的一生是一个连续发展的过程，各阶段的发展速度是不同的。人的一生有两个发育高峰期。第一个是在0岁~1岁，第二个就是在初中阶段，男生在12岁~15岁，女生在11岁~14岁。

(1) 身高与体重的变化。你的身高以每年6厘米至