

少年我心

一个心理学家对自我成长的回顾与分析

· 修订本 ·

岳晓东 著



· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

上海人民出版社

少年我心

一个心理学者对自我成长的回顾与分析

· 修订本 ·

岳晓东 著



· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

上海人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

少年我心:一个心理学者对自我成长的回顾与分析/
岳晓东著. —修订本. —上海:上海人民出版社, 2007
(哈佛心理学博士岳晓东系列)
ISBN 978-7-208-06920-6

I. 少... II. 岳... III. 青少年心理学-精神分析
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032022 号

特约编辑 高龙海
责任编辑 时海玲
罗 湘
封面设计 张志全
美术编辑 王小阳

· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

少年我心

——一个心理学者对自我成长的回顾与分析
(修订本)

岳晓东 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.75 插页 1 字数 124,000

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 978-7-208-06920-6/B·575

定价 14.00 元

作者简介

岳晓东，1959年生于北京，童年和少年在内蒙古呼和浩特市度过。1977年考入北京第二外国语学院英语系。1985年赴美国塔夫兹大学(Tufts University)攻读教育心理学硕士学位。1987年考入美国哈佛大学(Harvard University)攻读心理学博士学位，1993年获得哈佛大学心理学博士学位，毕业后赴香港。

岳晓东博士是中国著名的心理学家，也是目前国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学应用社会科学系任副教授，并受聘担任南京大学、华南师范大学、南京师范大学等10余所大学的客座教授。

岳晓东在心理咨询、创新思维、青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内各类学术刊物上发表学术论文60余篇，特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。此外，他撰写的《少年我心》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学大众读物也深受读者的喜爱。

内容提要

《少年我心》是著名心理学家岳晓东博士对自己成长经历的回顾。本书以生动风趣的语言，真实地记述了作者在中小学时期的30段往事，展现了一个少年人在成长过程中所经历的种种困惑、彷徨、烦恼和快乐。阅读这些故事，读者不仅可以增加对青少年心理成长时期的理解，还可以感受到六七十年代青少年的生活风貌。作者在每篇故事的后面，都加入了精辟的心理分析，深入浅出地道出了青少年时期种种心理变化的缘由。在对青春岁月的追忆和分析中，本书以朴实无华的语言道出了许多深刻的生活哲理。这是一本极具特色的心理学大众读物。本书是2007年修订版。

再版前言

拙作《少年我心》承蒙上海人民出版社修订重版,我深感荣幸!

借此机会,说几句感谢的话。

首先,我感谢广大读者对拙作的厚爱。当初著写此书,就是为了促进人们对青少年心理及自我成长的了解。十年过去,不少读者告诉我,拙作的确起到了这一作用,这令我尤感欣慰。特别是不少学习心理学与心理咨询专业的读者告诉我,此书使他们明白了什么是自我洞察与自我完善。这也令我感到欣慰,因为作为一个训练有素的心理咨询师,他首先要学会看清自我。

其次,我非常感谢上海人民出版社的时海玲编辑和世纪出版集团的高龙海先生,他们对拙作的修订版投入了很多精力,也提出了不少宝贵意见。相信重版后的《少年我心》,将会更具可观性及参考价值。

最后,我亦十分感谢促成拙作初版及再版的朋友们,他们是北京师范大学的郑日昌教授和许金更编辑及原上海人民出版社的曹利群和唐云松两位编辑。他们当初都对拙作的写作和编辑

提出了许多宝贵的意见，也在不同层面推广了本书，令我难以忘怀。

是为序。

岳晓东

2007年春于香港

我开始从这一桩桩生活往事中去寻找童年的我，少年的我，乃至青年的我。我又重温了当初的困惑，当初的奋斗，当初的喜悦，当初的忧伤……

自序——再回首

人生是由一系列难忘的生活事件组成的，其中有悲、有欢、有苦、有乐。这些事件犹如点点花絮，点缀了人生的画卷。而每当人们回首这些往事时，都会有几许新的感悟与收获。

人生就是在这样的不断体验与感悟中度过的。

年少时，人们生活在对未来的梦幻与憧憬当中，迫不及待地盼望新年的到来，盼望生日的到来，盼望快快长大的一天。步入中年，人们则开始生活在对往事的回味当中，越来越珍惜每一天逝去的时光，那遥远的过去，也开始变得越来越亲近。

人生正是在这样的不断期盼与回顾中度过的。

我出生在“大跃进”的年代，上小学那年正赶上“文革”开始。1977年高中毕业，值“文革”结束。由此，我经历了一段令当今的青少年难以想象的生活。那是一段特殊的岁月，也是一个时代的见证。许多年来，这段生活经历一直静静地留存在我大脑的记忆库中，很少问津。我的眼睛也一直盯着前方，很少去回首自己走过

的路。

但自 1987 年我进入美国哈佛大学攻读咨询心理学博士学位以后，这段记忆就变得活跃起来。我的心理学导师要求我们在给别人做心理咨询之前，自己先去经历一番被人咨询的滋味。我便请他以及其他的心理学导师为我的许多生活经历做了心理分析，从中了解到不少青少年时期的心理特征，并感悟出许多人生的道理。

我开始从这一桩桩生活往事中寻找童年的我、少年的我，乃至青年的我。我又重温了当初的困惑、当初的奋斗、当初的喜悦、当初的忧伤。我再一次看清了自己的成长历程。由此，我很感谢那位导师的建议，这番心理分析使我更加了解自己，也使我更加珍惜今天所拥有的一切。

作为一个心理学工作者，我愿将这一桩桩往事记述下来，与读者共享我成长道路中的喜怒哀乐以及对人生的感悟，并增强对心理学知识的了解。因为每个人都曾有过自己的辉煌，也曾有过自己的屈辱。把它们记述下来本身，就是对生活的一个交待，也是对自我的重新认识。

《少年我心》这本书记述了我中小学时期的三十段往事。它们涉及了我当时生活的不同侧面，也反映了那个年代青少年的心态和风貌。虽然每个人的成长历程不尽相同，但在青少年时期许多欢乐与烦恼的感受却是相通的。

在本书的写作过程中，我曾征求过一些朋友的意见。他们给我

提出了许多宝贵的建议，也一致敦促我写完这本书。有的朋友甚至建议我将它写成一部小说，那样就会有更多的想象空间。但我没有这样做，这不仅是因为我缺乏小说家的想象力和功底，也是因为我愿意实实在在地写出自己当年的经历与感受。

真实与质朴，乃是我遵循的写作原则。

我在每一篇记事的后面加入了一段心理分析，以深入浅出的语言来解析有关青少年心理学的原理，以便读者从中了解和学习到这方面的心理学知识。我不想以此来说教人生，我只想为您的思考增加一些视野与空间。或许您在阅读时会有什么刹那间的念头与想法，那么您不妨把它们记录下来，相信它们早晚会对您有所帮助的。

《少年我心》的三十篇记事，全都是悠悠岁月中的平常故事。我把它们记述下来，是要揭示一个青少年成长过程中所经历的种种困惑与磨砺。在当今的社会中，太需要有更多的人去关心、理解青少年了。如果此书能使您增进与父母、子女、师长、同学及朋友的了解和沟通，那我将欣喜万分。

通过阅读此书，我还希望能使您珍惜您自己以往的生活经历。无论它是喜，是忧，是悔，是憾，那都是您走过的路。其平淡也罢，壮烈也罢，您就是在这桩桩生活事件中长大的、成熟的。

回首往事，您会感到您自己的生活其实也很特别，很耐人寻味。所以，若此书能引起您对青少年成长心路的共鸣与反思，那将是我最大的心愿。

在本书的写作中,我曾数度热泪盈眶。因为我再次感受到自己当初的困惑与奋斗,看到自己是怎样一次次摔倒了又爬起来的,尽管当时我并没有哭……

再回首,恍然如梦。

再回首,我心依旧。

只有那无尽的长路伴着我。

……

岳晓东

1997年春于香港

哈佛心理学博士岳晓东系列

- ◆《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》
- ◆《少年我心——一个心理学者对自我成长的回顾与分析》
- ◆《与真理为友——我的哈佛求学之路》
- ◆《高考超常发挥和心理暗示》
- ◆《我是你的粉丝——透视青少年偶像崇拜》
- ◆《心理面面观——岳晓东评析天下事》

以上图书可到各大新华书店购买，也可直接到上海人民出版社读者服务部按每本书价 8 折购买，挂号邮寄需另加书价的 15% 邮费。

邮购地址：上海市绍兴路 54 号

邮编：200020

联系电话：021 - 64313303

传真号码：021 - 64338919

目 录

再版前言	1
自序——再回首	1
自我磨砺篇	
输赢玻璃球	3
心理分析	7
找啊,找啊,找朋友	10
心理分析	13
与“老博干”下象棋	16
心理分析	20
那一架我打得很惨	23
心理分析	27
做个男子汉	29
心理分析	32
拾粪的苦与乐	35
心理分析	38
荣辱之间	41

心理分析·····	45
下乡学农·····	48
心理分析·····	52
发动群众·····	55
心理分析·····	59

自我奋斗篇

儿时梦幻多·····	65
心理分析·····	71
少年偶像·····	74
心理分析·····	78
吾为何人·····	81
心理分析·····	84
自学英语·····	87
心理分析·····	91
私授英语·····	93
心理分析·····	97
只有香如故·····	99
心理分析·····	102
那一天我终于战胜了自己·····	105
心理分析·····	108

男女情怀篇

男女生的“冷战”年代	115
心理分析	118
莫名我就喜欢你	121
心理分析	125
谁之过	127
心理分析	129
替“二虎子”写情书	132
心理分析	136
无言的结局	138
心理分析	142

自我困惑篇

那把无辜的二胡	147
心理分析	150
妈妈,您听我说	154
心理分析	156
老爷庙迷路	159
心理分析	162
镜中的我	166
心理分析	169
替同学担过	172

心理分析·····	175
其实你不懂我的心·····	178
心理分析·····	180
吃咸蛋·····	182
心理分析·····	184
“土豆英语”和“巴特英语”·····	186
心理分析·····	188
吸烟的故事·····	190
心理分析·····	193
结束语——少年的我·····	195
后记·····	198

自我

磨砺篇

- ☐ 输赢玻璃球
- ☐ 找啊,找啊,找朋友
- ☐ 与“老博干”下象棋
- ☐ 那一架我打得很惨
- ☐ 做个男子汉
- ☐ 拾粪的苦与乐
- ☐ 荣辱之间
- ☐ 下乡学农
- ☐ 发动群众