

为心灵导航

WEIXINLINGDAOHANG

夏子辉 / 编著



四川大学出版社

内容提要

本书取名《为心灵导航》，寓意为中学生的心灵自由和健康成长科学领航，以促进学生愉快学习、快乐生活和幸福成长。全书涵盖关注心理健康、学会调节情绪、磨砺坚强意志、勇于战胜挫折、塑造良好性格、发展真挚友谊、陶冶高雅情趣、正确认识自我等八大主题，并以科学数据、典型案例、名人故事、历史典故、逸闻逸事等为载体，将抽象的知识具体化、枯燥的知识生活化、乏味的知识兴趣化。本书在传授知识的同时，更注重对学生心理品质、思想品德、行为习惯和情感、态度、价值观的培育与塑造，让学生的心灵之舟徜徉在思想共鸣、情感共振和精神升华的自由世界，因而具有较强的思想性、教育性、科学性和可读性，是一部值得教师、家长和学生共同拥有和品读的好书。

为了健康而圣洁的心灵

——代序

很多年前，我去金牛区讲座，就听说金牛区有个“瞎指挥”。“瞎指挥”的真名叫“夏子辉”，因为谐音相似，大家就打趣地叫他“瞎指挥”。其实，夏子辉还真不是“瞎指挥”。恰恰相反，与他交流，你会发现他是一个有教育理想、有专业素养、有职业追求的老师。他曾对我说：“即使当一名普通中学的教师，也要当一名‘著书立说’的教师。即使做一个平凡的教师，也绝不做一个平庸的教师。即使做一个生活平淡的教师，也绝不做一个上课平淡的教师。”因为在他看来，只有教师优秀，才能成就学生精彩。他认为，为师者，就应当有学术味儿、有研究气息，当学术型、研究型的教师。

后来，因他时常参加省教育学会年会、省人才学会年会等缘故，我对他有了更多的接触和了解。更巧的是，2009年9月，我在《中国教育学刊》上发表了《顶层设计与教育科学发展》，他也在该期刊上同期发表了《中小学教育科研成效低下探析》一文。据我所知，能在《中国教育学刊》上发表论文的中小学教师，在全国都是屈指可数的。目前，他已在《中国教育学刊》《中小学教师培训》《现代中小学教育》《中小学校长》《中学政治教学参考》等教育部主管的全国中文核心期刊上发表学术论文30余篇，荣获国家、省、市优秀科研成果7项，编写了《新课标·新教材·新指导丛书》中的“思想品德”学习指导书17册。如此彪炳的学术成果着实令人肃然起敬，表明他正一步一步地实现自己追求的“著书立说”的教育理想，实现自己做一名学术型、研究型教师的初心。

近日，子辉要我为其新书《为心灵导航》作序。由于时间关系，来不及细读，虽只是简略浏览了一遍，却发现该书不失为一本值得细细研读的好书，于是欣然命笔，为该书写下几句感得之言。所谓“为心灵导航”，就是要为中学生的心灵自由和健康成长科学领航，以促进学生愉快学习、快乐生活和幸福成长。从全书内容来看，本书涵盖了关注心理健康、学会调节情

绪、磨砺坚强意志、勇于战胜挫折、塑造良好性格、发展真挚友谊、陶冶高雅情趣、正确认识自我等八大主题。客观地讲，本书关注的主题和探讨的内容无疑都是当前教育的热点和难点问题。我曾经提出学校应开展“阳刚教育”，该书可以说是对学校如何开展阳刚教育的实践诠释。教育的真谛在于心灵塑造，人本教育的本义在于关注心灵教育。没有心灵关怀的教育，谈不上是成功的教育。

子辉是一个“懂教育”“懂教学”“懂学生”“懂社会”“懂生活”的一线老师。他结合自己从教20多年的教学实践经验，以学生逐步扩展的社会生活为背景，以科学数据、典型案例、名人故事、历史典故、逸闻逸事等为载体，把抽象的知识具体化、枯燥的知识生活化、乏味的知识兴趣化，并以“摆龙门阵”的方式，将育人的道理和要求娓娓道来。在传授知识的同时，更注重对学生心理品质、思想品德、行为习惯和情感、态度、价值观的培育与塑造，让学生的心灵之舟徜徉在思想共鸣、情感共振和精神升华的自由世界。与各种晦涩难读、艰深难懂的心理健康教育专著相比，本书更具有案例丰富有趣、语言通俗幽默、叙述清晰严谨的特点，不仅思想性、教育性、科学性和可读性很强，而且适合阅读的对象很广，是一部教师收集教育素材、家长教育引导孩子、学生实现自我教育的好书。

简而言之，《为心灵导航》值得一读，也值得拥有！

是为序！

纪大随

目 录

第一章 关注心理健康	(1)
一、你健康吗	(1)
二、从一个特殊电话谈起	(2)
三、了解心理健康的标志	(3)
四、中学生心理健康的特征	(6)
五、心理健康利于学生成长	(13)
六、中学生的常见不良心理	(20)
第二章 学会调节情绪	(25)
一、情绪——奇妙的“窗口”	(25)
二、情绪的类型	(27)
三、情绪的作用	(30)
四、调节情绪的方法	(35)
五、做情绪的主人	(50)
第三章 磨砺坚强意志	(57)
一、什么是意志	(57)
二、意志坚强的表现	(60)
三、意志的作用	(74)
四、自觉磨砺意志	(77)
第四章 勇于战胜挫折	(84)
一、人生难免有挫折	(84)
二、中学生学习挫折透视	(87)
三、挫折的两重性	(88)
四、战胜挫折的方法	(93)

第五章 塑造良好的性格	(118)
一、没有完全相同的两片叶子.....	(118)
二、性格是先天与后天的“合金”.....	(122)
三、性格的“双面盾牌”.....	(128)
四、成亦性格 败亦性格.....	(132)
五、人的性格是可以改变的.....	(137)
六、塑造良好性格例谈.....	(148)
第六章 发展真挚友谊	(176)
一、生活需要友谊.....	(176)
二、让我们来认识友谊.....	(178)
三、从孤独到友谊.....	(181)
四、近朱者赤 近墨者黑.....	(187)
五、用心浇灌友谊之花.....	(194)
六、以恰当方式表达男女友谊.....	(202)
七、顺利度过青春期.....	(205)
第七章 陶冶高雅情趣	(207)
一、善于发现生活的美好.....	(207)
二、用美装点生活情趣.....	(209)
三、谈到趣味有是非.....	(212)
四、兴趣是最好的老师.....	(215)
五、幽默是调剂人际关系的润滑剂.....	(218)
六、培养高尚的情感.....	(221)
第八章 正确认识自我	(225)
一、关注自我形象.....	(225)
二、人能缺少自尊吗.....	(229)
三、心若在 梦就在.....	(232)
四、自信从何而来.....	(238)
五、依赖是自信的大敌.....	(246)
六、让孩子抬起头来走路.....	(248)
七、切除心灵的肿瘤.....	(251)
八、让心灵的天空不再有阴影.....	(256)
九、人贵有自知之明.....	(262)

十、人要学会自律·····	(267)
十一、我们是中国人·····	(273)
十二、劝君惜取少年时·····	(277)
参考文献·····	(280)
后 记·····	(281)

第一章 关注心理健康

近年来，随着社会经济的飞速发展和生活节奏的不断加快，心理健康问题已日益成为社会各界共同关注的热点话题。然而，当前我国社会各阶层群体的心理健康状况不容乐观。尤其是中学生，相对于他们比较富足的物质生活而言，其精神生活更显贫乏，人格健全更为堪忧。心理健康在个人成长中的作用，至今处在一个尚未被中学生充分认识的角落里。虽然许多学校都有计划、有目的地开设了心理健康课程并提供心理咨询服务，但这相对于广大中学生的实际心理需求而言，还是显得非常有限。因此，关注中学生心理健康问题，成为当前教育领域内值得深入探讨的一个重要话题。

一、你健康吗

当你被医生之外的人问及“你健康吗”这样的问题时，你一定会觉得很惊讶。你可能会想：我每天都这么“健康”地生活和学习，别人怎么还会问我这样奇怪的问题呢？其实，你不用太吃惊，因为这确实是一个很严肃、很认真而且每个人都应当正视的问题。

我记得中央电视台有这样一则电视广告：“牙好，胃口就好，身体特棒，吃饭特香……”这则广告似乎告诉人们：牙好、胃口好、身体棒、吃饭香的人，就是一个“健康”的人。其实，这是对“健康”的一种曲解。在现实生活中，我们经常可以看到两种非常极端而又非常典型的例子：一种是我们随处都可以看见的身体残缺不全、靠乞讨求生的人。从生理的角度看，一个生理有残缺的人肯定是不健康的，但这样的人也许真的做到了“牙好、胃口好、吃饭特香”。另一种是我们偶尔会见到的躯体没有一点残缺，但精神错乱、神志不清的“疯子”。我们能因为“疯子”的躯体没有一点残缺而说“疯子”也是健康的吗？当然不能！实际上，事实的真相还远非如此。因为

“疯子”的病因可能是生理疾病，也可能不是。对于一个患有生理疾病的“疯子”，我们自然不会说他是健康的。但对于病因不是生理疾病的“疯子”，其真正的病因才是我们应该真正关注和深思的。人是社会的人，人不可能孤立生活。因此人不可避免地要受到社会因素、家庭因素、学校因素、个人因素等众多因素的影响，其中任何一个方面的影响都有可能致使一个正常的、健康的人变得不正常、不健康。前不久，成都某中学一位青年教师因学校工作压力过大、家庭夫妻关系紧张而心理不堪重负，最终精神恍惚、神志不清，竟不能上课。最终在一个周六的黄昏，从自家六楼纵身而下，结束了自己年仅26岁的生命。这便是一个真实而典型的例子。在这众多的因素中，社会因素、家庭因素、学校因素是外在的原因，个人因素是内在的原因。因为“外因”要通过“内因”起作用，所以，我们认为“疯子”归根到底是由个人因素尤其是个人不健康的心理造成的。就拿前面所讲的青年教师来说吧，假若他的抗挫能力强一些，假若他换个角度看问题，假若他的心态乐观一点……我想，他也不至于落得那样一个结果。据此，我们认为人的“健康”不单是指身体上的健康，还应当包括心理的健康。正是如此，联合国世界卫生组织给“健康”下了这样一个定义：健康不仅仅指躯体上没有疾病，还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。

明白了“健康”的定义，当你再被别人问及“你健康吗”这类问题时，你还会感到奇怪吗？而且，我们不妨经常问问自己“你健康吗”来提醒自己关注心理健康、保持健康心态。

二、从一个特殊电话谈起

在某地，有一个非常特殊的求救电话——“9595995”，意思是“救我救我救救我”。因为近年来自杀事件逐渐增多，其中80%是青少年，为了降低青少年的自杀率，增强对青少年自杀事件的干预，救助那些因心理健康问题而企图自杀的人们，有关部门专门开设了这样一个特殊的求救电话。

实际上，因心理健康问题而影响学习、工作和生活甚至导致自杀的现象，在全世界都很普遍。

国家疾病控制中心披露了这样一组调查结果：我国每年约25万人死于自杀，自杀是15岁到34岁青壮年人群的首位死因。我们粗略盘点近年的自杀事件，结果使人心情沉重，同时也为我们敲响了要提高预防自杀意识的警

钟。据有关专家研究统计,我国有 20% 的大学生、27% 的中学生、13% 的小学生都不同程度地存在心理健康问题。目前,中学生日益突出的心理健康问题已经引起了党和政府的高度重视和关心。早在 2001 年 2 月,江泽民同志就发表了《关于教育问题的谈话》,号召全社会都来关心教育、关心青少年学生的健康成长。可见,心理健康问题已经成了事关民族前途和国家未来发展的重大战略问题,人们对心理健康的需求已经到了渴望的程度。这种对心理健康的渴望,绝不仅仅是个人的渴望,更是全民族的渴望、全社会的渴望。珍爱宝贵生命、关注心理健康已经成为全社会必须共同面对的、迫在眉睫的严峻问题。

三、了解心理健康的标志

什么样的人才算得上是心理健康的人呢?关于这一点,心理学界分歧很大,形成了很多不同的观点。其中最普遍的一种观点认为,心理健康是指个体对环境适应良好,同时还具有相对稳定的、不受环境制约的、值得赞许的人格特质,是个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。这里的最佳功能状态,有四层内涵:一是指积极的、有效的心理活动;二是指平稳的、健康的心理状态;三是指有良好的责任感和事业心;四是指有理想追求,具有创造力。根据美国哈佛大学著名心理学家奥尔波特的学说,我们认为心理健康的主要标志如下:

(1) 能常和他人建立积极的、良好的人际关系,有自己的伙伴,乐于和别人交往。特别是在与人相处时,正面的态度(如尊敬、信任、关心、帮助、谅解等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧等),具有对别人表示同情、亲密及爱的能力。有这样一个故事:一位父亲骑车搭着女儿去幼儿园,一位母亲也骑车搭着儿子去幼儿园,两人相向而行。在一个拐弯处,两人的车相撞了。骑车的母亲赶紧下车,连忙向骑车的父亲赔不是。可骑车的父亲不由分说地怒骂那位母亲。父亲的待人方式似乎完全感染了坐在他身后的女儿,只见她冰冷地冲着那位母亲说了一句:“你骑不来车就不要骑车嘛!”我们认为,正是由于父亲与人相处的方式极不友善、待人对己都不宽容,才潜移默化地影响了她那本应单纯可爱的女儿,使她待人如此冷漠刻薄。这世界的确有时让人感到有些冷酷,但倘若我们人人都献出一点爱,对别人多表示一点理解、同情、友善、宽容和关爱,那这个世界不就会更有

希望变成美好的人间吗？如果多一点爱，那位父亲和他的女儿还会是那样的态度吗？正是那位父亲待人的不宽容，才导致了他女儿待人的不友善。让我们都多宽容一点吧，学会宽容就是善待自己。

(2) 有健全的情绪生活，愉快积极的情绪状态（如高兴、喜悦、快乐、欢欣等）常多于消极的情绪状态（如愤怒、恐惧、焦虑、烦恼等）。大量事实表明，积极情绪和消极情绪对人的学习、生活乃至身体健康起着完全不同的作用。

(3) 乐于学习和工作，并在其中充分地和建设性地发挥智力和能力，尽最大的努力去获取最大的成就。记得周恩来在南开上小学的时候，教他的先生问他为什么要读书？他掷地有声地回答：“为中华之崛起而读书！”周恩来用他一生的革命誓言表明，他能主动直接地将自己推延到身外的活动中去，并能着眼于未来，其行为的动力来自长远的目标和计划。而现在的许多学生，他们在学习过程中正是缺乏这种能着眼于未来的长远目标和计划。

(4) 有正确的自我观，既能客观地评价别人，也能正确地认识自己 and 对待自己。如何客观地评价别人？我们不妨做一个简单的检测：请你赞美自己的同桌一句。这个看似很简单的行为，其实很多人都做不到。在现实生活中，很多人不会赞美别人。据说一对刚相识不久的青年男女约会的时候，男方为表达自己对对方的好感，一见面便对女方说：“你真是太美了！你美若天仙，是嫦娥下凡，你是我见到过的世界上最美最美的女人……”结果，女方对他说“咱俩 bye-bye”。这是为什么呢？原因就在于这位男士不会赞美女方。我们都有这样一种感受：正面照射过来的阳光强烈而刺眼，让人不敢抬头正视。而上述男士赞美女方的一些词语，如“天仙”“嫦娥”“最美最美的女人”等过分夸大的话语成分，就像正面照射过来的阳光，让女方实在是接受不了。女方甚至会认为，男方这样过分夸大地“赞美”自己，其实是在嘲讽自己长得不怎么样。如果我们真要赞美一个人的话，可以用“你的头发真美”“你笑起来特别好看”“你的眼睛很迷人”等这样一些巧妙得体的话语来对对方的某一个方面加以肯定和赞美，那对方一定不会觉得尴尬和难为情，在欣然接受你的赞美的同时，还会觉得你有独到的眼光和富有个性的审美情趣；相反，如果赞美某个人什么都长得美，那反倒会让人怀疑你这样过分“赞美”的动机和诚意。试想，哪儿有十全十美的人呢？可见，学会赞美别人、评价别人并不是一件很容易的事。

评价别人不容易，客观地认识自己就更难。一般说来，自我意识过低的人易于自卑；自我意识过高的人喜欢自我欣赏，其自我形象会被无形夸大，

形成自我形象的膨胀。我个人认为,认识自己最重要的是善于接受自己,即无论是自己好的方面,还是坏的方面,都应该有一个正确的态度,都要善于接纳。我朋友有一位女儿,今年17岁,正在读高中二年级。她非常苦恼,埋怨自己长得不漂亮,同学们都不大喜欢接近她。于是,她跑到我家接受心理治疗。我对她说,意大利有一个著名影星名叫索菲娅·罗兰,她长得一点都不漂亮,但这并没有妨碍她成为非常受影迷们欢迎的国际著名影星。因为在索菲娅·罗兰看来,人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。什么是美?美学对美的评价是,美既是客观的,也是主观的。因此,我们没有理由也没有必要因为自己的外貌长得不如别人而苦恼。须知,天生我材必有用,人并非凭借外貌才能求得生存。我们既不能因为自己长相不佳而烦恼,也没有必要因为自己长相出众而带有沉重的心理负担。

(5) 有正常的行为和协调的个性,行为具有自觉的目的性,受意识支配。行为正常,一是指行为一贯、统一,而不是反复无常。像我们平时谈到的“朝三暮四”“三天打鱼,两天晒网”等现象,显然是属于不正常的行为。二是指行为反应适当,即行为反应的强度和刺激的强度相一致,当喜则喜、当怒则怒。

(6) 能面对现实,把握现实。对于生活、学习、工作中遇到的问题和困难,能用积极有效的办法去妥善解决,即使遭遇重大挫折,也能采用成熟的、健全的应对方式,而不是逃避。在这方面,伟大的革命家、政治家、中国改革开放的总设计师邓小平同志“三落三起”的卓越不凡的奋斗经历,就为我们树立了一个光辉的典范。

(7) 心理特点符合自己的年龄特征。我的妻子是一位小学教师。有一天,我下班回家,妻子很生气地对我讲:“现在的小学生就在写‘求爱信’,像什么话嘛,真是搞不懂!”我对她说:“这有什么了不起的,我听说现在幼儿园的小朋友都在唱‘爱你一万年’‘对面的女孩看过来,看过来,看过来……’还有什么‘妹妹你大胆地往前走’之类的。”只要我们留心观察,我们就不难发现,现在的小孩无论是生理还是心理,的确要比以前的小孩早熟多了。如果说小孩的生理早熟现象可能与当今生活水平的提高、食物结构的改善有密切关系的话,那么,小孩的心理早熟现象则与我们现代社会的文化氛围和各种娱乐节目的大肆渲染密切相关。儿童的“早熟”表明他们在成长的过程中已过早地被各种社会现象所感染,并深深地打上了儿童社会化的烙印。在儿童本身还缺乏辨别是非、美丑、善恶的能力的前提下,与其说儿童过早地“社会化”是培养了他们的社会适应能力,还不如说是“社会化”

扼杀了儿童的天性，残忍地改变了儿童自己对这个世界本身的看法和理解。就拿儿童们唱的“爱你一万年”来说吧，什么是爱？这个看似很简单的问题，其实生活在现实中的很多成年人都不能正确理解，更别说是幼儿园的小朋友了。现在的很多年轻人对“爱”的理解是：爱就是“想”，爱就是“喜欢”，爱就是“占有”。固然，这种理解不能完全说是错的，但至少可以说是不全面的。实际上，爱不仅仅是占有、喜欢，还应当是给予、支持、关心、奉献、宽容、责任。我记得一位初中女生在上作文课的时候，按老师的要求写了一篇命题作文《我的父亲》。这篇作文写得非常好，她把父亲对她生活上的体贴、学习上的关心、父女俩之间“朋友般”的情感写得情真意切、非常感人。作文老师给她打了满分，并让她在作文课上给全班同学念了一遍。这位女生感到非常兴奋和激动，她还从未体验过这种成功的喜悦。回到家里，她就迫不及待地将这件在她看来非常值得庆贺的喜事告诉了她的母亲。谁知，她的母亲听后，从她手中抢过作文浏览了一下，便冲着女儿大发脾气：“你父亲从来不做家务，每天很晚才回来，有时打麻将输掉一个月的工资……我每天操持家务，既要管你吃喝又要管你洗睡，你居然在作文里还把你的父亲写得这么好！难道我就没有你爸那么好吗？你眼里就只有你爸，你还有没有良心呀？我不知道你们作文老师是怎么搞的，居然还把你这样的作文给打满分，简直不可思议！”只见委屈的泪水不断地从女儿的脸颊滚落下来，抽噎的哭声似乎在诉说内心的不解与痛苦。其实，真正让人觉得不可思议的是这位不讲情理的母亲。一位真正懂得“爱”的母亲，她就知道如何去爱自己的女儿，并且尽可能地去保护孩子应有的自尊，激发孩子不断上进的信心。我们可以这样假设，在这位母亲的眼中，她的丈夫的确不是一个好丈夫。但是，不是好丈夫的男人未必就不是一个好父亲啊！为什么做母亲的就不可以宽容自己的丈夫来尊重女儿对父亲的情感呢？

以上七个方面的指标，便是心理健康的基本内涵。我们依据以上七项指标，便能大致区分和衡量一个人心理是否健康。

四、中学生心理健康的特征

中学生是一个特殊的群体，有着与其他社会群体不同的独特的心理特征。根据心理健康的内涵，中学生如何判断自己的心理是否健康呢？为此，这里概述中学生心理健康的六大基本特征。

（一）智力正常

心理学界用智商（又叫 IQ）来表示一个人的智力水平。其计算公式是智商（IQ）=智力年龄/生命年龄×100%。根据智商的高低，心理学家把人的智力分为超常、正常、低常三个等级。如果视 100 为一个标准的智商参数，那么低于 100，则为不正常；低于 45，则为弱智或低能儿；高于 120，则为优秀；而高于 120，低于 140，则为“天才”或“神童”。但一般说来，大多数人的智商都在 100~120 之间。一位日本著名的心理学家曾对日本的 10 万名中小学生进行智商测验，研究结果发现，98% 的学生智商在 100~120 之间；1.5% 的学生智商低于 100，属于智商偏低。而在这 10 万名中小学生中，仅 4‰ 属于弱智，1‰ 属于所谓的“天才”或“神童”。这组数据表明，绝大多数人的智力都属于正常范畴，特别超常的儿童或特别低常的儿童，都是极少数。由于人的智力主要由观察力、记忆力、思维力、想象力和操作能力组成，智力低下者的心理适应能力就相对较差。因此，中学生要预知自己是否心理健康，了解自己的智力水平是一个必不可少的环节，即自己的智力状况是衡量自己的心理是否健康的重要依据。

（二）情绪稳定，心境良好

情绪稳定与心理愉快所形成的良好心境是心理健康的重要标志。我们不妨先来了解一下心境的魔力。

第二次世界大战期间，一个名叫维克多·弗兰克的精神病博士曾经在纳粹集中营中被关押了很多日子，饱受凌辱。集中营里，每天都有发疯的。弗兰克知道，如果自己不控制好自己的精神，他也难以逃脱精神失常的厄运。于是，他强迫自己不再想那些倒霉的事，而是刻意幻想自己是在去演讲的路上。他来到了一间宽敞明亮的教室中，精神饱满地发表演讲。他的脸上慢慢浮现出了笑容。这是久违的笑容。这让弗兰克知道，他不会死在集中营里，他会活着走出去。当他从集中营中释放出来时，精神显得很好。他的朋友不相信，一个人可以在魔窟里保持年轻。这就是心境的魔力。

这个故事告诉中学生，一个人的良好精神可以击败许多厄运。因为对于人的生命而言，要存活，一箪食、一钵水足矣。但要存活下去，并且要活得精彩，就需要有宽广的心胸、百折不挠的意志和化解痛苦的智慧。如果人的

精神垮了，那才是真的垮了。弗兰克情绪稳定、内心愉快，因而他的中枢神经系统就处在相对平衡状态，从而利于他的身心健康；相反，如果弗兰克喜怒无常，没有良好的心境，那他注定会“发疯”。因此，中学生懂得保持情绪稳定、形成良好的心境，对中学生的健康成长来讲是至关重要的。

（三）具有较为坚强的意志

中学生是否具有坚强的意志，也是衡量中学生心理是否健康的一个重要标志。对于中学生来讲，意志是战胜困难、克服弱点、完成学业所不可缺少的条件，是取得一切成功的保证。“海峡女皇”的故事或许能让我们明白坚强意志的重要性。

辛迪·尼古拉斯出生于加拿大一个小康之家，父亲是教师，母亲是医生，她本人是独生女，但她不仅不娇气，还练就了顽强的意志和过人的体力。1974年8月16日，她还是一个16岁的少女，就仅用15小时10分钟游泳横渡了51公里宽的安大略湖。第二年，她又横渡了23海里的英吉利海峡。1977年她在英吉利海峡游了一个来回。1981年她用36小时连续不停地3次横渡英吉利海峡成功。这个纪录，至今没有一个男子游泳选手能打破。她本人也因此被世界游泳爱好者公认为当之无愧的“海峡皇后”。我们能从辛迪身上认识到意志对于一个人成功的重要作用。

当然，坚强的意志不仅表现为行动的坚韧与持久，而且还表现为行为的自主与自觉；相反，则是被迫盲从。我曾经做过这样一个心理测验：我站在校园的一棵树下，煞有介事地抬头望树梢，而且装作越看越专注的样子。结果，从我身旁经过的师生都不由自主地停下脚步，顺着我的目光向树梢望去。有的边看还边问：“看什么呀？我觉得什么也没有啊？”这就是心理学上典型的盲从现象。类似这样的盲从，在中小学生的课堂教学中是相当普遍的。

（四）乐于交往，人际关系良好

正常良好的人际交往不仅是维持心理健康必不可少的条件，也是心理健康的重要标志。我们每个人都生活在社会之中，都是社会的一个成员，谁也不可能脱离社会而单独存在。因此，交往也就不可避免。“人是交往的动物”（孟德斯鸠），人的社会交往，是他适应环境、适应社会生活、担当一定的社会角色、形成丰富健全个性的基本途径。它具有以下几种重要的功能：

（1）获得信息功能。一个人直接从书本上学得的知识毕竟是有限的，即

即使是皓首穷经、学富五车，在浩瀚的知识海洋中也只能是沧海一粟而已。更何况在现代社会里，互联网信息犹如汹涌澎湃的浪潮，层出不穷。但是，通过社交，人就能以各种方式迅速地获得信息。当代著名学者普赖斯指出：“在那些激励每位科学家并作为使其研究成果成为可能的情报来源中，80%左右是在这些资料正式报道之前，通过非正式渠道从其他研究人员那里得到的……”实际上，在许多情况下，自己百般探索、长期冥思苦想而不得其解的问题，在与人的偶然交往中，会突然得到启示，产生灵感。著名物理学家李政道曾经说过，他与杨振宁合作打破宇称不守恒定律，就是在吃饭交谈时解决问题的。此外，交际也是一种思想交换的过程。英国作家萧伯纳很形象地说道：“如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，每人只有一个苹果；如果你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们每个人就有两种思想，甚至多于两种思想。”社会交际相比从书本上获得信息有内容更广泛、渠道更直接、速度更快等特点。随着交际范围的扩大，人就能认识更多的人，听到更多事，交换更多的思想，获得更多的信息。

(2) 自知、知人功能。古语说：“人贵有自知之明。”所谓自知之明，即具有成熟的自我意识。人的自我意识并非是自然而然地成熟的，而是通过社交，即与别人的相互交流中逐步成熟起来的。首先，人是以他人为镜，在与别人的比较中认识自己的；离开了交际对象或可供比较的对象，就失去了衡量自己的尺子和照鉴自己的镜子。例如，一个人如果终日闭门谢客，独来独往，孤僻冷漠，缺乏交往，那他对自己的认识就缺乏了“参照系”。友伴交往，能使我们从别人的个性中找到与自己的相似之处，发现别人身上好或不好的东西。与别人交往越深，对别人个性的长短优劣了解也就越深，从而也就越能“以人为镜”，调整和改进自己。例如，你和一个性格坚毅的人交往深了，便会佩服他的坚毅，并由佩服到仿效。这样，你的性格也会慢慢变得坚毅起来。同样，与豁达宽宏的人相处，时间一长，便受到他潜移默化的影响，你自己也会变得豁达和宽宏起来。如果我们能经常和具有各种优良品性的人们交往，就有可能在这种交往中把他们的优良品性逐步“转移”到自己身上来。当然，每个人都会有其短处，和别人有了深刻的交往之后，我们也会逐渐认识到对方个性上的短处，并对这种个性逐渐产生警惕，设法不让这种个性在自己身上出现。这样，就会使自己产生一种对不良个性的“抗体”和“免疫力”，这样就会对自己个性的健康成长起到保护作用。其次，人还通过他人对自己的态度和评价，以及自己与他人的关系来认识自己的形象。一个人生活在社会群体中，其处事、为人、思想、言行都会引起别人对自己

的各种评价和议论。多了解别人对自己的看法，多听取别人对自己的评价，对于客观、全面地认识自己是很有好处的。俗话说：“当局者迷，旁观者清。”须知，我们自己的个性缺点，自己不一定能觉察出来，但别人却能看得一清二楚。如果我们与友伴交往很深，彼此间无话不谈，别人就会诚恳、直爽地指出我们个性上的缺点，从而使我们能更及时、更坚决地克服这些缺点，这对于加速我们个性成熟的进程来说，是大有裨益的。

人除了要“自知”外，还要“知人”。俗话说：“千人千品，万人万品。”人的社交范围越大，接触的人就越多，也就越能了解更多人的品性，这就有助于使人们的想法避免简单化和克服片面性。退而言之，即使在社交中受到愚弄，甚至遭到暗算，也可以“吃一堑、长一智”，从中学习一些经验教训，这也是十分难得的人生经历。人生的许多经验，就是在人际交往的过程中逐渐积累和丰富起来的。

(3) 自我表现功能。人总是希望别人了解自己、理解自己、信任自己。只有扩大交际范围，在更大的范围内表现自己，别人才可以了解你的为人、你的性格、你的学识和你的才能。假如人生有机遇的话，那么，这种机遇首先蕴藏在人们对你的了解和赏识之中。换言之，扩大社交范围，为人的自我表现提供了现实性，也为人的才能得以发挥、抱负得以实现提供了可能性。在实际生活中，许多名人、伟人的成功也印证了这个道理。

(4) 人际协调功能。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”一个人的力量是有限的，而集体的力量则是无穷的。正是通过社交，可以使单独的、孤立无援的个体，形成彼此支持、相互帮助的强大力量。一个人要想获得成功，不依靠集体的智慧和力量，运用联合效应，是不可想象的。所以，作为一个现代人，要想取得事业的成功，就要善于与人合作，要能组织、协调各种力量，调动各方面的智慧。

(5) 身心保健功能。人作为一个社会成员，有着强烈的合群需要。通过相互交际，诉说个人的喜怒哀乐、爱憎恐悲，增进彼此间的情感共鸣，从而在心理上产生一种归属感和安全感。关于这一点，培根说得最为透彻：“当你遭遇挫折而感到愤懑抑郁时，向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。否则这种积郁会使人致病……只有对朋友，你才可以尽情倾诉你的忧愁与欢乐、恐惧与希望、质疑与劝慰。总之，那沉重地压在你心头上的一切，通过友谊的肩头而被分担了。”其实，我们平常最爱讲的“一份快乐，两个人分享，就变成了两份快乐；一个痛苦，两个人承担，就变成了半个痛苦”这句话，说的也是这个道理。生活中我们也不难发现，那些交际范围较广的人，