

无悔 十八岁



主编 雍少宏

wuhuishibasui

张丽锦 编著

宁夏人民教育出版社



2-49
8:1

B844.2-49
Y648:1



无悔十八岁

张丽锦
编著

图书在版编目(CIP)数据

无悔十八岁/雍少宏主编. - 银川:宁夏人民教育出版社,2002.10

(中学生心灵之声丛书)

ISBN 7-80596-588-9

I.无... II.雍... III.青少年心理学-通俗读物
IV.B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080152 号

无悔十八岁

张丽锦 编著

责任编辑	师传岩
封面设计	郭红霞
责任印制	来学军
出版发行	宁夏人民教育出版社
地 址	银川市上海西路 21 号
经 销	新华书店
印 刷	银川市税务印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	5.5
插 页	2
字 数	120 千
版 次	2003 年 6 月第 1 版
印 次	2003 年 6 月第 1 次印刷
印 数	3150 册
书 号	ISBN7-80596-588-9/G·558
定 价	8.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

有人说青春期是人生的花季，是人的再一次诞生……是的，花已绽开，获取果实季节殷殷可期。处在青春期的少男少女们本该满怀激奋，感受阳光雨露的惠泽，伴着憧憬，展望无限美好的前景，然而，从开花到结果，总还有一段时距，还得经受无数次艰难的磨砺。

也有人说，青春期是“转折期”，是人生的关键时期……是的，处在青春期的人们要面临许多生理和心理的蜕变，要解决许多困惑和矛盾。情感、理想、学习、交友、家庭、社会、道德、法律中的许多问题摆在了他们面前，需要他们抉择，令他们时而迷惘，时而困惑甚至手足无措。此时，他们已踏上“转折之路”，需要指点迷津，更要勇往直前。

无论是花季的少女，还是处在“转折期”的男孩，都需要细心地呵护、精心地教育。

谈到教育，古今中外的论著可谓汗牛充栋，数不胜数，从孔子的“有教无类”，到韩愈的“师道解惑”，从夸美纽斯的“大教授学”到苏霍姆林斯基的“情感教育”，等等。目前关于教育的书籍更是林林总总，莫衷一是，然而大部分的教育论著都是教育者怎样实施教育的学说，往往引起被教育者的逆反心理。因此，怎样启发被教育者的自我教育，是摆在我们面前的重要课题。

“心灵之声丛书”的编著者们以促进学生的自我教育为

立足点，通过和许许多多的中学生谈心，深入了解他们的学习、生活，拨动他们的心灵之弦，捕捉他们在情感、理想、学习、交友等方面的感受之音，凝炼出一曲曲令人回味无穷的乐章，以感性的认知启迪他们在人生的道路上健康成长。

原本将此套丛书命名为“中学生心理发展与自我教育丛书”，各分册为：(一)走过雨季，试图勾画出中学生伴随青春期的许多心理冲突和困惑的心理画卷；(二)学海远航，以透析中学生的学习生活，启迪学习动机，激发学习兴趣为目的；(三)情义无价，引导中学生学习优化人际关系的策略；(四)寻找新起点，指导中学生科学地应考、择业；(五)人格修炼，帮助中学生建构健全的人格特质。在撰写过程中，我们感到：1. 用“心灵之声丛书”更贴近中学生的心声，更能淡化说教的色彩，真正体现“自我教育”和“潜移默化”的效用；2. 按中学生年级段编写比按问题专题撰写更能反映不同阶段的问题特征，更适应中学生成长的需要，而且具有普遍意义；3. 本套丛书的体例基本上按“心灵之声”(或“敞开心扉”、“躁动的心”)——“心海领航”——“名家风范”(或“他山之石”、“铮言妙语”)——“我知我心”(或“自知之明”、“再认自我”)——“自我启迪”的线路展开，但也不硬性规定，可根据不同的问题灵活处理，以便既注重体系，又活泼生动，具有较强的可读性。

当然，本套丛书只是自我教育方式的一种探索，望各位同仁和中学生朋友们批评指正，以期达到抛砖引玉的目的。

杨永明 雍少宏

2001年10月

目 录

性格磨砺篇

打开心灵 (1)

青年朋友都十分渴望友谊。要想获得友谊，赢得知音，首先要拨动自己的心弦，敞开自己的心扉。

相视一笑泯恩 (6)

在特定的场合，结怨是难免的，也是很不舒服的。事情过后，心平气和时，别忘了，笑一笑，用微笑缩短距离，消除隔阂。同学还是那个同学，朋友还是那个朋友。

面对曾经拥有过的辉煌 (12)

过去的辉煌只属于过去，切莫让它成为负担，使自己迷失了方向。为了未来的辉煌，我们仍需努力。

遭遇忽视 (17)

受到重视说明你行，遭遇忽视说明你目前还不行，行和不行是相对的，一个人不可能在任何时候，在各个方面都“行”，也不可能任何时候，各个方面都不行。受到忽视时，不要怨天尤人，不要自暴自弃，努力使自己“行”起来。

站直啰，别趴下！

——给“差生”说几句 (23)

别为自己是“差生”而自卑自怨，自我贬抑；更不要故作超脱，满不在乎。“差生”是一块尚待雕琢的璞玉，有闪光点，也会有前景。

试一试 (28)

试一试就能行，争一争就能赢。你最不敢做的事情也许正是你的潜力所在。

冲突与选择 (33)

“鱼和熊掌不可得兼”的情况经常发生，有冲突就心须做出抉择。抉择意味着选取，也意味着放弃，放弃是为了更好地选取。

换个角度 (39)

凡事有利必有弊，有弊必有利，福与祸是一对孪

生姊妹。无望甚至绝望时，别忘了换个角度，转到事情的背面看看，情况会大为改观。

勿以恶小而为之..... (44)

不要轻视小小不言的坏事的破坏性，“千里之堤，溃于蚁穴”，为使青春无悔，请守住自己纯净的

心田..... (49)

不会合群是一大缺陷，但不会独处却不啻是一种灾难，因为人是在独处中思想、提高和升华的。

学习应试辅导篇

为什么我对学习只有“三分钟”热度？.....(56)

也许是因为你意志力差，抗诱惑能力差；也许因为你没有明确的目标和对学习的自信心；也许还因为你没有良好的学习习惯，对自己的学习责任不明确……打开篇章，找找症结。

克服惰性 (62)

明确责任和明确具体目标是克服惰性的法宝。

没有理由不努力 (69)

学习是一个学生天经地义的责任，逃避学习的任何理由都是托辞和借口，都是热衷得不够、用心得不够、想念的不够的开脱理由。等经历了生活的沧桑后，总要为年轻时不够努力而懊悔。古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲！”

预则立，不预则废 (74)

学习没有目标和计划就像没有航标的海上航行，不知道走了多远，要到哪里去，还要走多久。这种漫无目的的航行费力多，收益少。

基础是个纲，纲举目张 (81)

学知识就像盖大楼，地基越坚固，楼层就会越高。扎实的基础知识会使今后的学习延伸、扩展、触类旁通。

临考生，大气些！ (86)

21世纪的竞争是合作式的竞争，21世纪的人才要求是会合作的人才。同学之间既是竞争的对手，又是潜在的合作伙伴。学习上的自私保守于人于己都不利。

自信，对临考生意味着什么？ …………… (91)

意味着对高考和自身情况的审时度势，意味着战胜困难的勇气和决心，意味着信念坚定不畏挫折，意味着顽强、独立和自我鞭策。

高考时，来点瓦伦达心态 …………… (96)

多注重学习过程而不是学习结果，少些急功近利和患得患失。“瓦伦达心态”会帮你取胜高考。

在高考的压力下，迎难而上 …………… (100)

高考既是挑战，也是机遇，是人生难得的搏击时刻。以饱满的精神和斗志，迎接挑战，才能创出佳绩。高考中，不怕输的才能赢。

点亮你心中的明灯 …………… (104)

你心中的明灯是你人生路上的领航灯，有了它的长明不息，你的奋斗才有目标和方向。你知道吗？能拨亮你心灯的人就是你自己。

你有考试焦虑吗？

——原因分析 …………… (108)

你对考试紧张吗？你认为这样的紧张好，还是不好？紧张是不是“考试焦虑症”？假如你有这些疑虑，细读本篇寻找答案，同时不妨自测一下。

战胜考试焦虑

——对策探索 (115)

考试紧张不要紧，但如果是考试焦虑，就要想办法克服了。认清引发考试焦虑的不必要的、看似合理其实未必的各种担忧并力图排解尤为重要。

教你几招应试策略(一)

——考前策略 (122)

临考要有临考的状态，从复习准备到心理准备到物质生活准备都很必要。要做到不松不紧，从容镇定。

教你几招应试策略(二)

——考间策略 (126)

该篇会告诉你审题、答题策略，应对考场意外情境策略，并教你一些预防焦虑的放松策略。

教你几招应试策略(三)

——考后策略 (134)

“亡羊补牢，未为迟也”。考试成败经验的总结，教训的吸取都是为了让下一次做得更好，每一个终点都是下一次的起点。

你的未来不是梦

——谈志愿的选报(138)

高考志愿的选报不能凭一时的“热情”，也不能图一阵子的“热门”。要审时度势，了解自己根据自己的具体情况填报志愿。

没有一样是容易的(150)

高中毕业后，无论你是升学还是就业，都需要付出新的努力。如果你想告诉人们你适合一项更好的工作，那么，先干好眼下这份工作。当你选择一份职业的优厚报酬时，同时也应选择这份职业的辛苦和风险。

弄潮须有过硬功(155)

知识经济的时代踏着大步向我们走来，当我们享受着高科技带来的种种便利时，别忘了科技知识日益常识化的现实。所以，作为一个现代社会的人，不断的给自己“充电”，努力更新和完善才不至于被淘汰。

性格磨砺篇

打开心灵



董毅是个孤僻的男孩，他和他的双胞胎哥哥董坚性格截然不同。董坚开朗、乐群，董毅却沉默、孤僻。董毅学习很好，同学们都说董毅清高、傲气十足，可董毅心里清楚自己不完全像同学们说的那样。董毅小时候因父母同时照顾不了两个孩子被送到乡下奶奶家抚养，尽管奶奶很疼爱他，可他总觉得自己比别的孩子缺点什么。到了小学三年级他被接回父母身边，同学嫌他“土气”，嘲笑他。他的小学生涯是在被讥笑和对别人的反击中度过的。刚从乡下回来，小哥俩也总是有冲突，妈妈却总是教训他、指责他。这样的生活让董毅在幼小的心灵里就体味到了孤独和委屈的滋味。从此他发奋学习，在学习中获得快乐和满足，并取得了好成绩。从小学到初中再到高中这些年，双胞胎哥俩

经过磨合也互相认同了，妈妈对董毅更是疼爱加自豪，总以弟弟的好成绩批评哥哥。可董毅依然落寞孤寂、形单影只，每次由同学评优，肯定没他的份，老师的评语上总是写着“希望今后多和同学交往”。



董毅刚从乡下回来受到排斥是孤僻的主要原因。同学们的嘲笑和欺侮使他觉得周围的人都对他有敌意，认为“城里小孩真坏”。他的防卫方式是要么打一架，要么躲开别人，而后者是比较安全的方法。所以他与人时刻保持距离，不信任别人，也不交朋友。孤僻常和交往失败的体验有关。

董毅表面上是一个清高的人，其实内心非常自卑。他是用清高掩饰自己的自卑。周围人排斥他，他更排斥周围的人，“你们嫌我‘土气’，我还嫌你们傻气呢！”所以他总拿出一副孤傲的架式，不理睬同学们。他优异的学习成绩也使他认为自己是与众不同的，这更加固了他的清高自傲和离群索居。其实，董毅这种表面上的自视清高是一种防御心理^①，得不到渴望的友谊，就认为自己不需要友谊。用“举世皆浊，惟我独清”来安慰自己，给自己一个台阶下。

^① 防御心理：指个体遇到挫折或冲突时，在心里内部具有的自觉或不自觉地将烦恼、减轻不安、寻求情绪平衡与稳定的一种适应倾向。

董毅不知道该怎么与同学交往。尽管小学时同学们总嘲笑他，但初中以后，同学们对他还是客气且尊重的。但由于儿时的创伤，董毅的心中埋下了深深的不信任他人的种子，潜意识^①里觉得和别人交往会暴露自己的弱点，是危险的。其实，他不知道一个不会交往的人是被动的人，他不清楚交往应该是相互的关注。孤僻的人总是想让别人主动和自己接近、说知心话，然后才打开心扉，向别人倾吐心声，他们总是等着别人来接近，来关注。要知道，只有当你主动向别人披露心声后，别人才向你说心里话；你掩盖自己，给自己戴个面具，别人也会套个盔甲，对你敬而远之。



我们人生活在这个世界上，是离不开他人的。即使你有丰饶的物质资源，有巨额资产，没有朋友，没有友谊，你也不会快乐，莫名的烦恼会伴你左右。培根说过：“喜欢孤独的人不是野兽便是神灵。”只要你是人类的一员，你就需要交往，渴望友谊。一个人要获得友谊就得对人际交往有一个正确的态度和认识：

首先，对人要真诚、坦荡，向别人诉说你的真实想法和感情。虚伪的人是没有真正的朋友的，他与人的关系仅

^① 潜意识：是弗洛伊德·S精神分析理论的基本概念，指被压抑的、当时知觉不到的本能欲望和经验。

仅是利益之交。不要担心别人会轻视你的思想,就像你不会轻视别人的想法一样。你和你的同学是有很多相同之处的。

其次,交朋友是要主动的,主动问候别人,主动向别人微笑,主动伸出你的手,主动和别人聊天。你可以试一试,当你主动明确地向别人真诚地微笑时,你的回报肯定也是一个真诚的微笑。如果你站在原地等着别人冲你微笑,你在想:他微笑,我肯定立刻也微笑,那你永远也等不来你期望的结果。

第三,把你自己看得和大家一样,不要觉得自己与众不同或超凡脱俗。这样你就会以一颗平常心去交往,去聆听别人、接纳别人、关心别人,你也不会自视清高、孤芳自赏,顾影自怜。一个自命不凡的人是没有朋友的,所谓“曲高和寡”就是这个道理。即便你真的卓尔不凡、才华横溢,在交友时也应该捧一颗平常心。我们是在真正的友谊之中找到自我,产生发自内心的快乐的。记住,你需要别人,别人也需要你。

用你的真情来歌唱友谊。

友 情

友情,人人都需要友情,
不能孤独走上人生旅程。
要珍惜友情可贵,
失去的友情难追。

台 湾 歌 曲



诚恳,相互勉励,
闪耀着友情的光辉。
永远,永远让那友情温暖你的心。



· 我想说人们之间的交流接触极有利于
人的正确生活。 ——[美]C. 罗杰斯

· 找朋友的惟一方法是自己成为别人的朋友。

——[美]爱默生

· 得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者。没有友情的社会只是一片繁华的沙漠。 ——[英]培根

· 有时与朋友作一小时的促膝交谈可以比一整天的沉思默想更能令人聪明。 ——[英]培根

自我启迪

请写出你对友谊的认识和感悟

* _____
* _____
* _____
* _____

