

来自东子直播热线的报告

东子

象牙塔内的心结

陕西人民教育出版社

G446
D677:1

象牙塔内的心结

——来自东子直播热线的报告

东 子 著

陕西人民教育出版社

(陕)新登字 004 号

象牙塔内的心结

—来自东子直播热线的报告

东 子 著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

新华书店经销 西安白云印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 9 印张 1 插页 185 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—6,000

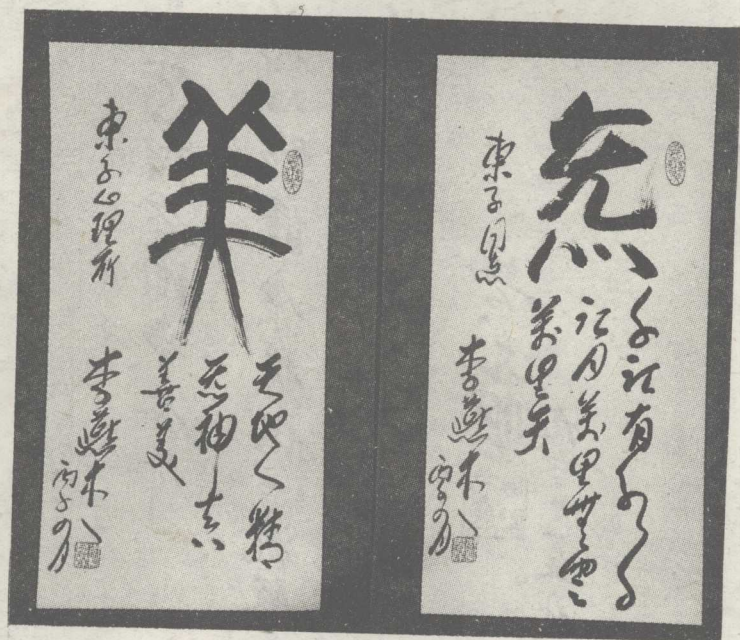
ISBN 7—5419—7193—6/G·6353

定价:9.80 元

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:西安市大白杨东路副 8 号 邮编:710016 电话:6312594

著名教育艺术演讲家、中华演讲第一人、中华教育艺术研究会常务副理事长、首都师范大学李燕杰教授为东子及东子心理咨询所的题词：



著名青年研究专家、中国青少年研究中心主任、中国青年研究会副会长、中国青年政治学院黄志坚教授为东子心理咨询事务所的题词：

东子心理咨询事务所

为心理健康提供一流服务

为成功成才指引最佳航程

黄志坚



九六·二·廿五北京

著名心理学家、中国心理学会理事长、
中国心理学会学术委员会主任、中国科学院
心理研究所心理学博士生导师林仲贤教
授的题词：

祝车子心理咨询事业
日益发展为社会作出
贡献！

林仲贤

九六.八.五

著名心理咨询专家、中国心理卫生协
会危机干预专业委员会委员、天津医科大
学陈仲舜教授：

心理咨询事业

的先驱

祝您事业兴旺发达！

陈仲舜

一九八六年

序

●东子

友人知道我要出集子时，都问请谁作的序，我说请东子作的序。他们以为我开玩笑，就再追问。我说真的，我准备自己作序。他们说干嘛不找个大名人？我问干嘛非要请大名人不可呢？仅仅为了“包装”吗？自己的“货”什么样我自己最清楚，“货”差加以再好的“包装”，“顾客”也不会买你的帐。其实，这些年在新闻界干事，大名人也熟识几个，也并非请不动。可东子为了保证“货”真“价”实，还是来个自序。

说心里话，我从未想过出什么书，虽然近年也有几十万字见诸报刊。但自己的文字功底自己是清楚的，所以虽有几分自信，却不敢有这份奢望。两年前的一些读者来信，改变了这种想法，坚定了我出本集子的信心。

自从在《海南青年报》和《特区家庭报》开设“东子热线问答”专栏和“东子热线电话”后，几乎每天的读者来信都有问能否将“东子热线问答”专栏和“东子热线电话”录音整理成书，以便更好地满足广大读者的需求。我十分感谢读者朋友对我的信任和关爱，我答应他们等时机成熟时，这

本书一定会与朋友们见面。

两年后的今天，我认为时机已成熟了，所以重新整理原有的资料，撰写了这本小册子——《象牙塔内的心结》。

虽然近几年一直与青少年朋友打交道，并立志于青少年心理学研究，但我却未曾系统地学习过心理学知识，所以始终认为是一个缺憾。一偶然之机，我来到历史文化名城西安，走进了陕西师范大学心理学硕士学位班，圆了这个梦。

在不到一年的学习时间里，我系统地学习了欧阳岩教授讲授的《心理学的理论与体系》、《社会心理学》和《管理心理学》，杨永明教授讲授的《人格心理学》和方俊明教授讲授的《认知心理学》。在几位导师的精心辅导下，我自感受益匪浅，尤其欧阳岩教授的教诲对我影响甚深。

人生是一个客观的过程，生存是人无法选择的命运。只有在自我意识形成后，人才成为自己的主宰。要想主宰自己，首先应该知道“我”是什么。就是说“我”在社会中居于什么地位，扮演着什么性质的角色；其次知道“我”能做什么？也就是“我”在社会中能承担什么任务与责任。每个人都有两个自我，一个是现实中的自己，另一个是理想中的自己。理想中的自我形象是一个目标，一种使人向上的动力。只有把握好现实中的自我，努力向理想中的自我迈进，才能更好地主宰自己。

《象牙塔内的心结》一书收集了我作答心理问题及撰写的有关青少年心态的文章。

愿所有翻阅此书的朋友能时时有好心情，愿充实、快乐添满您所有的日子！

一九九七年六月六日
于西安雁塔寓所

目 录

一、东子心理问答 60 例

二、真情传递

1. 花开时，不是季节 (15)
 2. 走出亲情的困惑 (65)
 3. 真诚——友谊的基石 (104)
 4. 自卑的“良药”——自信 (119)
 5. 尊重别人等于尊重自己 (157)
 6. 贵在曾经努力过 (169)
 7. 走出自设的心灵怪圈 (174)
 8. 打开自封的心锁 (180)
 9. 走出一条五彩路 (190)
 10. 走过去，前面是个天 (194)
 11. 听听记忆的回声 (198)
-

三、东子告诉你

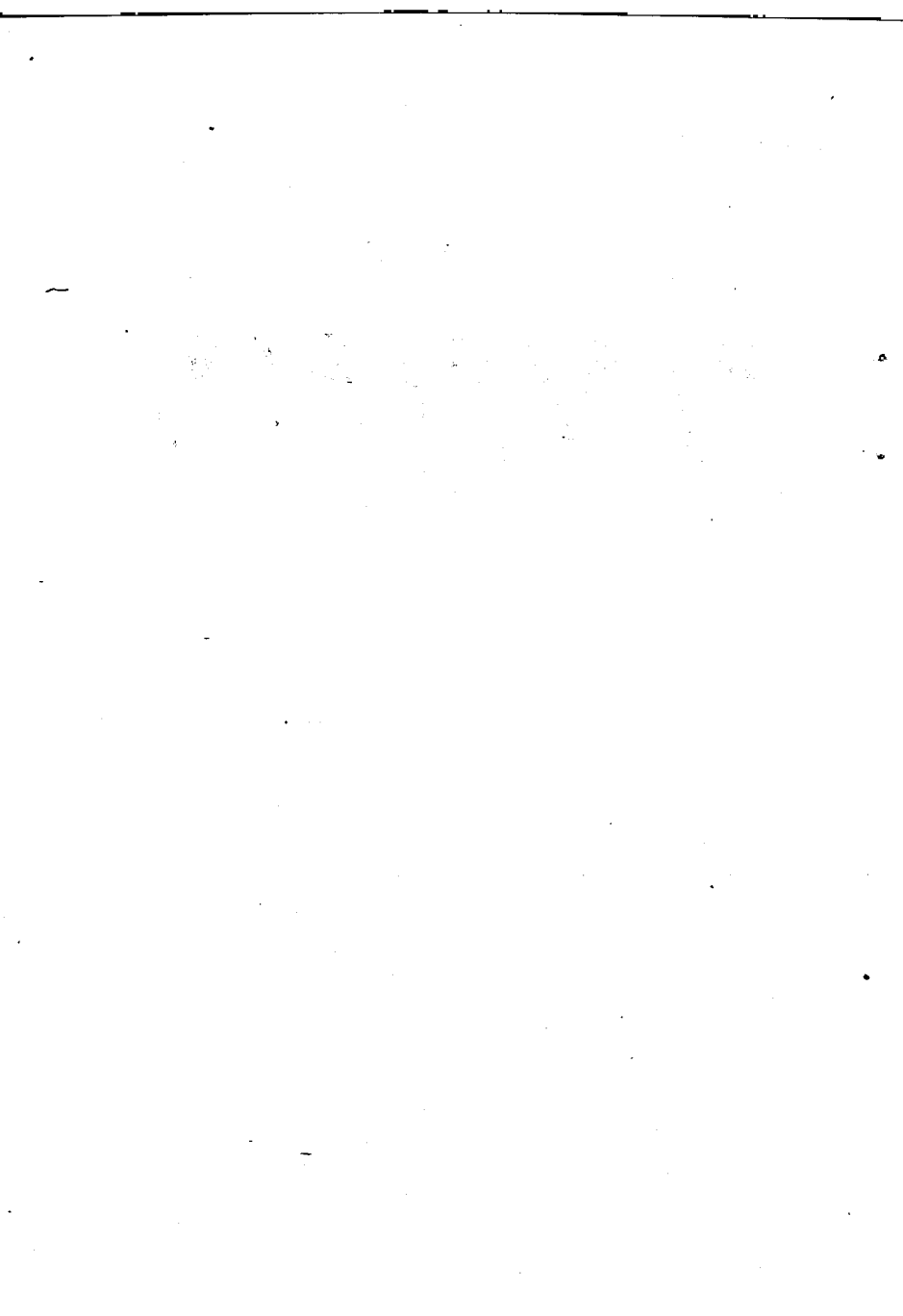
1. 编织和谐的经纬网 (209)

2. 再谈理解	(211)
3. 失去的不是爱	(213)
4. 谈谈口才	(217)
5. 学会道歉	(219)
6. 学会发泄	(221)
7. 学会放弃	(223)
8. 孩子同样需要尊重	(224)
9. 早熟≠真正成熟	(228)
10. 三全其美打工族	(231)
11. 明日多儒商	(233)

四、校园传真

1. 大学，给了你什么？	(239)
2. 人为什么活着？	(249)
3. 大学生与成才	(254)
4. 象牙塔内的另一种心结 ——当代中国自费大中专生心态实录 ...	(258)
后记	(272)

1 / 1 / 1 / 1 / 1 /
东 / 子 心 / 理 问 / 答 60 / 例 /



1. 问：我是大学毕业快两年的女孩，可同事们总说我不成熟，那到底多大年龄才算成熟呢？

答：成熟是没有年龄界限的，八十岁不一定成熟，十八岁不一定不成熟，关键在于对人生及生活认识的深度如何。

2. 问：父母和老师不理解我，怎么办？

答：去理解他们。理解是心与心的交融，人与人之间最高境界的追求。你不可能理解所有的人，所有的人也不可能都理解你。你应记住：被人理解的人是幸福的，理解别人的人是高尚的。

3. 问：我很丑，可我找了一个英俊潇洒的对象，每次两人上街都招来白眼，我该怎么办？

答：走自己的路，让他们看去。你谈的丑和英俊均指外在而言，和内在也许是优势互补。总之，你们幸福快乐就好，让别人去嫉妒去羡慕吧。

4. 问：理想迟迟不能实现怎么办？

答：理想与现实的距离只能用努力来缩短，并非只有成功才能证明自己。事实上只要你曾经努力过，就无悔于己于人。

5. 问：您怎样看待大学生打工？

答：自食其力，了解社会，体验人生，三全其美。东子的观点一不提倡二不反对，因为别人能做的事你不一定能做，而别人不能做的事也许只有你能做，理论和实践相结合才能产生智慧的结晶。

6. 问：不会应酬的人就没“出息”吗？

答：会应酬的人不等于有出息，不会应酬的人不等于没出息。专家、教授、工程师大都不善应酬，能说他们没出息吗？

7. 问：你尝过被朋友背叛的滋味吗？

答：没有。因为背叛你的人是不配做你的朋友的。朋友是指彼此友爱，能同风共雨的人，一个出卖你背叛你的人是不配被称为朋友的。所以，你应潇洒地道声“拜拜”，去寻找真正的朋友，也许背叛意味着你会更加积极地去思索朋友与人生的关系。

8. 问：大兵真的傻吗？

答：智者从不说自己聪明，愚者从不承认自己蠢笨。其实“傻大兵”原是老百姓对那些无私奉献而不求索取的祖国卫士的一种爱称。

9. 问：沉默是金吗？

答：该沉默的时候是金，可机遇到来时，暂不可忍时，你仍沉默，那是金吗？

10. 问：如何才算有气质？

答：有广博的学识加上不凡的谈吐、高雅的举止就算上有气质了。气质有内在外在之分，外在多指容貌、言谈、举止等，内在指有学识、品行等，真正有气质是内外共同的体现。

11. 问：怎样才能潇洒地生活？

答：不要虚待自己，活出自己的个性，按自己设计的生活方式去生活一定很潇洒，但也不可能脱离现实呀！

12. 问：人生包含多少欢乐和痛苦？

答：无尽的欢乐与痛苦。不同的人生经历，有着不同的欢乐与痛苦，只有经历过痛苦的人，才能真实地感受生活，感受欢乐。

13. 问：妈妈不让我与男孩子交往并私拆我的信件，我该怎么办？

答：有胆量吗？那好，找个机会与妈妈举行正式谈判，告诉她，你明白她是出于爱心和责任，但是在正常交往中每个人是有通信自由的。

14. 问：作为中师生，我们中大多数人未来的职业是小学教师，当教师要有好的口才，那如何提高我们的口才呢？

答：像东子一样有空就说。作为师长的教师如果不能说一口流利的普通话是实在不好意思站在讲台前的。提高口才的要诀：勤练。要加强口语训练，注意语音、语速、语调、语势的练习。

15. 问：处于青春期的少男少女都很向往伊甸园，可又都怯于青春果的苦涩，难道青苹果都是苦涩的吗？

答：没熟的果子怎能甜。由于青少年识别能力的不成熟，过早坠入爱河是大有弊处的。因为他们难以处理好与学习之间的关系，往往会导致一些不该发生的故事。

16. 问：我觉得并不比别人笨，学习又很刻苦，很认真，可成绩为什么上不去？

答：换一种学习方法。学习应该讲方法，才能有事半功倍之效，反之则事倍功半。

17. 问：当今时代需要哪类人才？

答：综合能力强的人才。也就是有广博的知识、敏捷的头脑、高度的组织能力、创造能力、管理能力、协调能力、交际能力、应变能力、通晓各门类知识的人才。

18. 问：怎样才能让多疑的人相信自己？

答：有那个必要吗？生活中很多事情越解释越遭糕，顺其自然好了，做自己该做的事。

19. 问：做小草好还是做大树好？

答：是千里马干嘛要让他去耕地呢？若你只知有家然不知有国，能把你推到高位吗？大才小用是一种悲哀，小才大用亦是一种悲哀。也就是说，大树总归是大树，小草只能是小草，不是想做什么就做什么的。

20. 问：怎样才能让别人喜欢自己？

答：做个自信洒脱、开朗大方真诚助人的人。

21. 问：如何克服自卑心理？

答：自卑是指一种过分否定自己，从而产生自惭形秽的一种心理状态，也就是以己之短比人之长。“自信”——克服自卑的良药，学会充分地了解自己、正视自己、欣赏自己，才能树立起对自己的自信心，从而克服自卑心理。

22. 问：每个人内心都有自己的秘密吗？

答：是的，每个人内心都有一隅属于自己的芳草地，是从不对外开放的。有隐私并不是自私，内心最深处的隐私对任何人也不必讲。

23. 问：男朋友来信说，他要结婚了，可新娘子不是我，我该怎么办？

答：失去了，潇洒地说声：Bye。缘份是可遇而不可求的，也许蓦然回首时，属于你的白马王子正在不远处等你。

24. 问：你怎么看待大学生谈恋爱？

答：不提倡亦不反对。作为在校生，学习是第一位的，其它都次之。如有助于学习倒也无妨，反之，万万不可。但说心里话，东子是不赞成的，因为你们正值青春年少，尚不成熟，难以把握好尺度，往往会影响学习。

25. 问：怎样得到朋友的真心？

答：付出真情。付出和得到是成正比的。