

江苏人民出版社

花/季/心/理/自/助/餐

我准能成功

——竞争中的心理困惑透视

陶国泰 主编 刘雪梅 撰稿



花/季/心/理/自/助/餐

我准能成功

—竞争中的心理困惑透视

江苏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

我准能成功：竞争中的心理困惑透视 / 陶国泰主编.
南京：江苏人民出版社，2000

(花季心理自助餐)

ISBN 7-214-02742-9

I. 我... II. 陶... III. 青少年心理学：成功心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48336 号

书 名	我准能成功
主 编	陶国泰
撰 稿	刘雪梅
责任编辑	姜克强
责任监制	王列丹
出版发行	江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址	http://www.jspph.com http://www.book-wind.com
经 销	江苏省新华书店
印 刷 者	通州市印刷总厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8 插页 2
印 数	5126—8140 册
字 数	194 千字
版 次	2000 年 10 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号	ISBN 7-214-02742-9/G·901
定 价	12.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

主编：陶国泰

撰稿：刘雪梅

副主编、心理专家：陈一心

选题设计：姜克强

出版者的话

《花季心理自助餐》是以青少年为读者对象和记述对象的心理困惑透视丛书。“丛书”以纪实的笔法介绍花季少年心理困惑的形成及现象,并请心理专家针对各种心理现象为青少年作解决困惑的提醒语。

过去,人们习惯于以身体无病为健康。可是,随着新旧体制的交替、新旧观念的更换、社会竞争的激烈,心理适应问题在人们日常生活和工作中已是不可忽视的问题。世界卫生组织指出的健康新概念是:健康需具备身体健康、心理健康和社会功能健全,无病不等于健康。心理健康已被广泛关注。

青少年的心理健康问题,不仅已被社会、老师和青少年自身所重视,也是占用家长内心“硬盘”最多的问题之一。有的家长说孩子的情绪是家庭的“晴雨表”,“一人打喷嚏全家都感冒”。这不是语言的夸张,而是生活的写照。如今的独生子女,有几个不是心肝宝贝?孩子有了情绪,大人的心也就提到了嗓子眼,这是许多家长的感慨。

青少年的心理困惑到底有哪些呢?根据心理专家的研究分析,主要有四大类:一、竞争心理困惑。有的青少年有十分强烈的超群意识,很想样样出类拔萃,可是事与愿违,于是产生自卑。有的同学平时的记忆和理解能力很好,可是,一走进考场就心慌神乱。不少同学因一次或几次考试不理想,每逢测验就对自己不放心等等。二、校园内外交往心理困惑。在群体交往中,有的青少年常常不服气地问:“我为什么要听他的,他为什么不能听我的?”

有的青少年为自己缺少朋友而痛苦;有的青少年为评优、选干而鸣不平;有的青少年甚至因畏惧校内外暴力而影响学习,诸如此类。三、少男少女感情困惑。你喜欢唱歌,我喜欢体育,男女生在一起交谈话题互补,产生了好感,是不是早恋?某男生英俊潇洒、为人大方,某女生情窦初开,暗中思恋,精力难以集中。某女生成绩优秀、活泼开朗,虽无闭月羞花之貌,却有化干戈为玉帛的口才和气质,某男生由钦佩、崇拜上升为爱恋,明邀请暗传书,因被拒绝而烦躁不安。年少事不少。四、亲子间心理困惑。父母与孩子,爱与被爱产生了冲突。过多的要求和关照,给孩子增加了压力,使孩子觉得是羁绊,埋怨没有自由。你怕他吃亏,他嫌你功利主义。你要为他拿主意,他说他也是公民,有自主权。常有烦恼与尴尬。

心理专家认为:种种生活事件引起的不愉快、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、欢乐和自豪等内心体验,即情绪。因不符合主观需要产生否定的态度体验,称为负性情绪。情绪通过自主神经系统、内分泌等直接影响生理功能。负性情绪会引起食欲不振、厌食、消化不良、呕吐、血压升高或尿频等症状。因此,应该把学会自我调剂情绪当成确保良好心理素质的个人能力来培养。

《花季心理自助餐》丛书共四册:《我准能成功——竞争中的心理困惑透视》、《我没有错——校园内外交往心理困惑透视》、《我与他(她)——少男少女心理困惑透视》、《我也是公民——亲子间心理困惑透视》。

撰写这套丛书是一件有难度的事情。纪实的文体是一种形象思维,而心理症状的描述与分析是自然科学结合社会科学推理验证式的思维,如何有机结合,编者和作者均无实践经验。为了尊重生活、尊重科学,编者和作者找到了几点共识:一、所写现象,以心理困惑为主,凡已成为病症需医生治疗的,仅作概括性介绍。在生活中,已成心理疾病的青少年远远少于有心理困惑而被忽视的

青少年,后者若得不到及时的心理疏导,很有可能发展成疾病。

二、青少年的心理困惑现象多属认知性和情绪性问题,因此,疏导不限于心理学学科的知识,综合运用社会科学和自然科学中的哲学、医学、文学、生物学、生理学、逻辑学等多种学科知识,只要能帮助青少年提高认知水平、恢复正常心态就行,是多向思维的方式。

三、不具体讨论某些事件的对错、是非,不轻易下政治性结论,力求用青少年可亲、可近、可接受的语言、语气和方式帮助青少年走出困惑。例如考试作弊,常见的不是作弊的同学有心理问题,而是未作弊的同学考分低于作弊生而遭批评产生了心理不平衡。如果对不作弊的同学大谈作弊的危害和道德标准,就显得缺少针对性,且明显对这种负性情绪缺少理解,无论道理谈得多么正确,都无法被其接受,更不可能达到排解负性情绪的目的。所以,不对作弊行为作概念化的定论,而是启发未作弊的同学:作弊是某些人考好成绩的原因,但不是咱们未考好或用消极态度学习的理由。千万不能产生对作弊的依赖念头。

围绕以上三点共识,编者和作者共同努力,数易其稿,但愿能被我们的读者朋友认可。有什么建议和要求,盼写信给我们,以便修订再版。

二〇〇〇年七月十八日

目 录

竞争,太残酷了!	(1)
学不在深,作弊则灵	(13)
我真想天天都生病	(26)
我也要做“小人”!	(39)
“多亏外公生病!”	(51)
我是差生!	(61)
高考,高考!	(73)
这不公平!	(84)
谁骑毛驴好?	(97)
我要做“人上人”!	(109)
中等生,就不是人吗?	(121)
我不想再读“死”书了!	(132)
太阳是绿色的!	(145)
为自己的生命喝彩	(156)
为什么我这么丑?	(165)
我想像个城里人!	(177)
我想长高!	(190)
朋友夺爱	(205)
在乎别人,更在乎自己!	(217)

灰色的升学	(229)
要是男生该多好!	(240)

竞争,太残酷了!

每个人都会有一种真实的体会,人生就如同一场精彩的跨栏比赛,你只有跨越了第一个栏架,才能跨越第二个栏架,随后进入跨越第三个栏架的准备,最终跨越最后的栏架,抵达终点。

对林一川来说,他对自己的第一步是满意的。中考就如同第一个栏架,他不仅成功地跨过了它,而且跨得是如此轻松,如此漂亮。

从上初中的第一天开始,林一川就与其他同学一样,把自己的奋斗目标定在进入本校高中部上。竞争是残酷的,初中部虽是划片招生,但每个学生的分数平均都在 97 分以上,即便如此,3 年之后,他们中也只有三分之一的人“跨栏”成功。

林一川是 120 名幸运者中的一名。走在高中部那幢灰褐色的大楼里,他的心里充满了自豪。在市一中的校园建筑群中,高中部与初中部可谓泾渭分明。初中部是三排矮矮的两层楼,而高中部却是五层高楼,楼面呈扇形分布,就像一本打开的书一样。在初中部的同学看来,高中部那书形的建筑实则意味着一种身份,一种地位,走近它实则也就是走近了大学的校门。

开学之前,林一川已经精心设计过他的第二步跨栏:3 年里,一定要把成绩保持在全班前十名,直到自己顺利地考上心仪的清华大学。

可一进校门,林一川就认识到,如此设计人生的岂止他林一川一人!进入本校高中部的学生,哪一个不是当年学校里的佼佼者?不要说他们身上强烈的进取心与不达目的誓不罢休的精神,就连

神态举止也有一份林一川不能小觑的气势,不论看什么,他们的眼睛里绝少羡慕,惟有挑战。即便他们的脸上是笑着的,也同样给人以一种拒人于千里之外的感觉,让人不能随便靠近。

就连好朋友也有些不一样了。在中学的时候,林一川有两个要好的朋友,一个是三中的陈笑天,一个是育才中学的刘扬。初一的时候,他们一起被选拔上了区奥数培训班。由于志趣相投,又同住一个小区,他们很自然地成了好朋友。上奥数的时候,他们经常在一起解题,平时也常常聚在一起,相互交流参考书与模拟试题。那时候,他们不无自得地称自己为“三剑客”,三个人好得像一个人似的。

中考时,林一川与刘扬都考上了一中。当林一川知道刘扬和他分在一个班时,高兴得差点跳了起来。有难同当,有福同享,尽管自己身边强手如林,但是,只要想一想有一个好朋友在与自己一起承担,他内心的压力就无形地减少了许多。

一开始还真不错。开学时的数学摸底考试,他与刘扬都考得很好,竟然都拿到了满分。在教室里,刘扬当众就向他打起了“V”形的胜利手势,并夸口道:“这不过是小试牛刀!”

可是接着的几次考试,林一川的数、理、化成绩一再超过了刘扬,情况就起了微妙的变化。每次他去约刘扬,刘扬不是这有事,就是那有约。有时,林一川作业没有抄下来,去找他借本子,但十有八次会扑空。有些题目没弄懂,去问他时,他也常推说不知道。

“可能是最近他学习上遇到了困难,这几次名次都不靠前,心里烦。也许过不了多少时间,他就会想通的。”林一川对自己安慰道。虽然心里的疙瘩越结越大,可他还是不想把好朋友往坏处想。

一直到期中考试成绩揭晓,林一川才发现自己一直都是在一厢情愿。数学成绩,刘扬考了满分,而林一川只考了90分。林一川为自己的失利苦恼,同时却为好朋友的进步骄傲。

好不容易盼到放学,林一川迫不及待地挤出教室,想与朋友分享快乐,可刘扬已经不见踪影。好小子,溜得比我还快!林一川暗骂一声,追了出去。只见前面有几个人头,他不知道刘扬在不在里面,但人群里传出的声音却让他吃了一闷棍:

“怎么样,风水轮流转吧!现在你们总该相信,要不是我在初中教了他那么多方法,他林一川想考90分,还要等两年!”

林一川感到十分吃惊:这是自己认识的刘扬吗?这是自己多年来的好朋友吗?他几乎要怀疑自己的听觉是不是出了问题。没错,正是刘扬。他正在那里与几个同学讲得起劲呢!

林一川愣在那里,脑海里一片空白,心底里却全是一片白茫茫的苦涩烟雾。他一个人放慢脚步,慢吞吞地踱到家中。看着妈妈为他精心准备的小菜,林一川的肠胃阵阵作呕,食欲全无。此后两天,他吃不下任何东西,吃进去就会条件反射,呕吐出来。

爱说爱笑的林一川就此沉默起来。他没有,也不能跟任何人谈论这件事。他觉得只要一开口,他的神经就会整个崩溃。

他默默地烧掉了与刘扬的合影,在火光腾跃中静静地咀嚼着被人出卖、被人侮辱的苦楚。

林一川想起了陈笑天,心中突然有一股想和他说话的强烈冲动。他已经很久没有见到陈笑天了。中考时,陈笑天发挥失常,以3分之差与一中失之交臂,后来只得去了二十九中。暑假的时候,陈笑天到外婆家“疗伤”,回来后再也没有与以前的同学联系。有几次林一川打电话去,他也只是寒暄了几句。两人的距离明显远了。后来因为学习紧张,就更顾不上联系了。

放学后,林一川等在陈笑天必经的路口。十几分钟后,那个熟悉的身影终于出现了。

“你怎么在这?”陈笑天有些惊讶。

“我怎么不能在这?”林一川边做鬼脸边说。

“刘扬怎么样?”陈笑天很自然地问道。

“他很好,和我一样苦得要死,你看才几个月工夫,我的脸色就熬得像青菜似的。”林一川不想谈刘扬,有些不自然地将话岔了过去。

没想到,这句话却触动了陈笑天的伤心事。一阵令人难堪的沉寂后,陈笑天像祥林嫂一样语无伦次地说:“能苦,就是幸运的了。你看我就差3分,一中上不了不说,五中与七中也不收。说的不收一中的‘削价货’。3分啦,只有3分,可能只是一个微不足道的计算错误,也可能只是一道政治时事题的分数。可为了这一道题,我就是拿这一辈子时间去还也没有机会了。你现在苦一点总归有盼头,而我就是想苦也没有出路了。上了一中的高中,就等于拿到了大学的入学通知书,虽然苦点,可心里有底。可我们学校,根本谈不上什么一流二流大学了,150人能有10个考上就不错了。我现在在快班,老师待我还不错,但是我根本不敢见以前的老师,就连我妈也不想见。我不知道怎样面对他们的失望。”

林一川真不知道再说什么。如果说刘扬的中伤给他带来的是闪电的话,那么,陈笑天的诉说给他带来的就是惊雷。

他从来没有像今天这样透彻地感受到竞争的残酷与血腥:几个名次之差,就可以使好朋友反目成仇;几分之差,就可以使一个人的命运有天壤之别。中考时,才十五六岁的他们,因分数在人们的视线中与自己的天平上有了三六九等之分;中考后,因分数,他们又进入了更残酷、更丑恶的淘汰赛。此时的陈笑天,活脱脱一个鲁迅笔下的闰土,一年前,那个生龙活虎的陈笑天已不存在了。

恍惚中,林一川已经记不清他是怎样与陈笑天分手,隐隐约约中记得的却是那条路的拐角处有一个肉摊,那股股浓浓的血腥味让人难受极了,他的心中又有一股作呕的感觉。

第二天上午有两节生物实验课,内容是蟾蜍神经解剖实验。

一听解剖两个字,林一川的鼻子里就出现了昨天那浓浓的血腥味。他不想去,但是又提不出理由,只得哆哆嗦嗦地跟着同学们来到实验楼。

在进实验室之前,老师宣布了两条纪律:第一,不许大呼小叫,在实验中保持冷静;第二,不许将蟾蜍杀死后再进行实验。

一开始,同学们都不以为然地直点头,可当老师开始发蟾蜍时,一些胆小的女生就直往后躲,一些人还可怜兮兮地向老师求告:“给我们一只死的行吗?”

“多大的人了!竟然还怕这种小动物!”老师板着脸,叫出个子最高的林一川,塞给他一只最大的蟾蜍,要他给同学们做个榜样。

从理论上说,林一川对实验步骤可以倒背如流:“先用一根铁针扎进蟾蜍的脑髓,破坏它的中枢神经,然后再用手术刀剖开它的肚子,看看心脏在怎样跳动。”可是,眼看着蟾蜍目不转睛地盯着他,林一川手里的针哆嗦了半天也扎不下去。不断地在手上蠕动的蟾蜍让他有一种极不舒服的感觉。真恶心!这么丑陋的家伙!

终于扎下去了,可这一针哪是扎在中枢神经上啊,它直直地扎在蟾蜍的背上,蟾蜍负痛跳出了林一川的手掌,带着一根明晃晃的针在地上翻滚,样子狰狞可怕。

教室里,尖叫声、椅子倒地声、器械落地声响成一片。女同学们边喊边往教室外面逃,混乱中又听到一记闷响,只见林一川的身子顺着墙根滑下去,很快便人事不省。

“现在的孩子,怎么动手能力这样差!这哪里是在实验动物的神经,简直就是在试验老师的神经。”在明白林一川没有大碍之后,生物老师大发感慨。

母亲急急地赶到学校,此时林一川已经醒了过来。站在老师和母亲中间,他真是感到不好意思。这么大的人,竟然给一只癞蛤蟆吓住了。

老师仔细分析后得出了结论：现在的孩子心理很脆弱，脆弱的原因是缺少锻炼。我国的独生子女许多生活琐事都是家长代理了，很少参加劳动，动手能力较差，心理承受能力也较弱。美国的孩子生活条件好，可他们每天有一个小时时间帮助家长做家务事，德国的孩子要花两到三个小时与父亲一起在花园中刈草，而我们中国的孩子，每天做家务的时间一般不超过 10 分钟，这 10 分钟主要用于整理自己床铺，或帮助大人倒一次垃圾。这种局面对孩子的成长是不利的。

林一川的母亲有些为儿子委屈。谁不想让自己的孩子动手能力强一些呢？但是，孩子每天一回到家就做作业，晚上 11 点钟后才能入睡。这中间，只有可怜的二三十分钟休息时间，哪个孩子的家长忍心让他做家务。

委屈归委屈，林一川母亲最终还是因放心不下儿子的身体问题而决心“改革”。从此，每天林一川放学后的第一件事就是“帮厨”。或帮母亲择菜，或自己烧一个糖醋鱼什么的。

但是，林一川还是见血就要晕。不仅如此，他还逐渐地不吃鲢鱼、龙虾，最后发展到不食肉类，有时反起胃来，就连包在饺皮中的肉馅也吞不下去。

这样下去怎么得了！林一川正上高中，这个阶段的学生，不要说一连几个月不吃肉，就是一顿没有肉都会嚷没吃饱。每天超过 10 小时的读书时间，可不是和尚念经，有口无心。但好端端的，林一川怎么学起和尚来了？

他的母亲几乎把各大医院的消化科都跑遍了，给他拿的开胃药装满了一个抽屉。可十几瓶“金施尔康”，八大盒“胃舒”冲剂，几大盒“三九胃泰”吃下去，情况却一点都没有好转。他的床头，五颜六色的瓶子越来越多，而脸色却越来越黄，体重也越来越轻。

看着母亲忙前忙后的样子，林一川好几次都想告诉母亲实话。

他的晕血也罢，厌食也好，与他的胃口并没有直接的联系，他只是心理反应不佳，一看到宰杀，一看到动物的尸体，他就不由自主地想到它们那痛苦挣扎的样子，并随之联想到发生在自己身上的竞争，联想到刘扬那令人恶心的样子，想起陈笑天那苍白的面孔。在激烈的竞争中，他赢了，别人要中伤他；他输了，那后果更是不堪设想。但是他不知道自己会不会永远幸运下去，如果有一天他走了麦城，那自己不就是那些可怜的刀下鱼，板上肉吗？

一句话，他最恐惧的就是学习成绩下降。无论哪一天，他总闻到血腥味，到了晚上，他经常做相同的梦。他梦到自己与一群人在一条看不到底的羊肠小道上行走，一不小心掉了下去。他痛苦地抽搐着，扭动着，却只听到陈笑天那无助的哭泣声与刘扬那放肆的大笑声。

“不行，我不能像陈笑天那样，成为分数的鱼肉，我更不想成为刘扬的笑料。分、分、分，学生的命根，我只要在考试中分分必争，这可恶的竞争就无法任意宰割我了。”林一川自言自语地说道。

学习逼人，考试逼人，分数逼人。林一川变了，变得比从前更加勤奋，同学们开始叫他“拼命三郎”。他还变得愈加沉默寡言，从前在课堂上看金庸的“潇洒”没有了，在课堂上打瞌睡、画老师漫画的小动作没有了，考试后坐等同学们来对答案的傲劲也没有了。

在课堂上，他总是拼命记着笔记，惟恐漏掉了老师的任何一句话，下课后，又总是与习题形影不离。考试一结束，他老是急不可待地找别人对答案，一旦答案不一致，他的脸色就变得十分难看。

最糟糕的是，从前，林一川考完试总是仔细检查一遍就轻松交卷，因为他坚信自己不会有错，而现在，他惟恐错了一个标点符号。再熟悉的题，他也要从许多方面思忖他会不会错，仿佛是为了查错才做题似的。不管是模拟考试，还是正式考试，他总是检查了又检查，思考了再思考。

可奇怪的是,他越是谨小慎微,出错率反而越高。一次化学测验,林一川只得了85分,而全班95分以上的就有13人。对林一川来说,这是前所未有的。

接下来的物理考试更惨,全班90分以上的有10个,而林一川仅考了79分。在期末考试中,林一川的总分排名也由前十名滑到了第18名。开家长会的时候,林一川评语上,有了他十分陌生的一行字:“该生学习目的较明确,但还应当成绩的稳定性上下功夫。”

“学习目的明确”前多了一个“较”字,让林一川怎么看怎么不顺眼。“稳定”两个字一旦被母亲与老师频频提及,又让林一川感到一种说不出的怪异。看来,分数不仅仅与一个人的学习有关,还与他的操行人品相关联。

林一川对周围的一切也变得异常敏感起来。从前的林一川对谁当班干部、谁参加了校广播站、谁谁谁的作文被选进优秀作文集等事情十分冷淡。如果不是老师做工作,他连物理与数学兴趣小组也不愿意参加。可现在,如果不让他参加数学奥林匹克竞赛,不参加物理兴趣小组,他会一个月都提不起精神来。

看着儿子食欲越来越差,成绩越来越不稳定,林一川的母亲觉得自己再也不能袖手旁观了。周二的下午,她替林一川请了半天假,带他去医院的脑科检查。

“我的脑子没有病,你怎么把我带到这里来?”林一川当即就向母亲发了火。跟母亲去医院看胃病已属常事,他已习以为常。可是一看到医院里的牌子,他就说什么都不肯进去。他读小学的时候,班上有两个弱智同学,他们的母亲就经常带他们到医院脑科来看病。现在,他的学习仅仅是出了一点问题,妈妈居然就把他与弱智者放到了一个天平上。

“你的晕血症与厌肉症总不见好,学习上又出现障碍。这里有