



中学生自我教育心理学

张新立 [著]

心路弯弯



XINLU WANWAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

心 路 弯 弯

——中学生自我教育心理学

XINLU WANWAN

——ZHONGXUESHENG ZIWO JIAOYU XINLIXUE

张新立 著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

心路弯弯:中学生自我教育心理学/张新立编著. —北京:人民军医出版社,2003.3

ISBN 7-80157-731-0

I. 心… II. 张… III. 中学生—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088944 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行


*

开本:850×1168mm 1/32·印张:8.375 字数:209 千字

2003 年 3 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



这是倍受中学生喜爱的畅销书《驿动的心》的作者——张新立博士的又一本力作。中学生做人、学习、情感方面的心理障碍已经成为困扰中学生、家长和教师的一个社会性难题，本书以：细反思——千难万难，做人难；巧斟酌——千苦万苦，学习苦；莫感叹——千愁万愁，情爱愁为主线，巧妙又科学地回答了这些问题。





这是由教育学博士（留学英、美多年）和心理学博士（北京大学心理系）倾情联手推出的国内第一部中学生自我教育心理学普及性著作。本书的写作形式为：中学生来信——教育学博士回信——心理学博士分析，三者有机结合回答同一个问题，相信一定会得到中学生及其家长和教师的青睐。

内容提要

这是由教育学博士和心理学博士倾情联手推出的国内第一本以“自我教育心理学”为标志、探讨中学生有关做人、学习、情感等方面的心理现象和心理困惑的书。它源自一位父亲与孩子的书面交流，而父亲是一位从事儿童心理学和心理咨询的教学、科研专家。职业的关系，使他掌握了很多来自中学校园生活的真实情景，他以负责的态度与某些中学生作了多层次多方面的交流。在这种交流中，中学生获得心理意义上的自我教育，拓展了为人处世的能力，促进了学业进步，丰富了个人情感，提高了校园生活的质量。

成功的实践导致本书的问世，当代中学生需要这样的自我教育心理学。书中没有让人肃然起敬的大道理和令人敬畏的词藻。只有真诚、平等的沟通和切磋；强烈的针对性和实用性；巧妙传达出的心理学和教育学知识；带着传统文化色彩的现代观。作者写作风格亲切而幽默，轻松又凝重。全书科学性和可读性强，且图文并茂，富有创意和情趣，很适合中学生及其教师和父母阅读，在最大限度上使读者得到启迪和收益。

责任编辑 秦素利

序

宇宙万物运动不已；人类社会变化万千。一方面复杂性大增，一方面冲突丛生。身外如此，人心如此。

以文凭制度为归依的现代教育遇到了窘迫：青少年对教育工程发出的诘问，教育领导者疲于应付或无力处理。青少年对教师和学校领导显示出冷漠态度或反叛精神。在学校教育中，出现教育理论和教育实践的脱节。“现代主义”的教学法左右摇摆于“以教师为中心”或“以儿童为中心”之间。由此引发的明显缺陷就是低估了青少年在建构各自的人生目的和道路方面的创造性活动，师生间缺乏真正的沟通和交流。

在现代科学技术影响下，教师已不是知识的唯一来源，其作用理应有所变化。后现代主义教育思想鼓励教师和学生发展一种平等对话关系。通过对话，师生之间达到的不是“一致”或“相同”，而是“理解”与“和谐”。恰如《论语》所言：“君子和而不同。”后现代教育思想还主张，教育的目的之一是教会人们怎样与世界共同生活，而不是想法将世界变成我们所设想的那个样子。这种追求人的内部世界和外部世界的和谐，也是我国传统文化中“天人合一”思想的现代诠释。

德国教育人类学家博尔诺夫说，青少年在他们的发展过程中常会遭遇到一些事件和事物，遭遇是必然的。我们教育者应当正视它，引导青少年在遭遇中做出正确选择。教育工作者必须为学生做好一件事，即，使他们为

应付遭遇做好准备。教育不仅应当注意知识的传递,更要注意促进学生个性的和谐发展,培养他们良好的心理素质。教育者在此可以采用告诫、号召和唤醒等手段,使他们有可能认识自己和自己所处的永恒变化的世界。让他们理解自己的处境,知晓未来的使命,使自己成为有自知之明,能自我控制,正视并战胜自己弱点,反思并走出困惑,勇于探索奋进的人。诚如老子所说:“知人者智,自知者明。胜人者有力,自胜者强”。

我高兴地看到,《心路弯弯——中学生自我教育心理学》为此做出的一些可贵尝试。作者就当代中学生关注的主要问题及心理困惑与他们作了热情而诚恳的对话,尽力解答他们“对教育工程发出的诘问”。在这种对话和交流中,惯常的耳提面命、盛气凌人消散了,代之以平等和气和气,娓娓道来。这是谈心,是交心,是“出自内心进入内心”。作者将教育学和心理学的理论无形地运用于实践之中;在对话和交流中,一些斑斓多彩的中国传统文化和西方当代文化放射出柔和光芒,澄清了中学生的心灵迷雾,促进了他们人格、学习和情感的健康发展。

人心必须主动适应外界变动,调节自身与外界的关系,即,要做主动变化,以发展自己,提升自己的创造力,求得与外界和谐。否则,就会被时代和社会抛弃。我们必须深刻认识变通与和谐的道理,这样才能教育和培养出合乎时代和社会需要的人才。

教育工作者需要具备高度的心理学和教育学素养,同时,更重要的是爱世界、爱他人、爱自己的学生。对当代教育者来说,与学生交流的心理准备和技巧更是不可或缺。新立同志在这些方面做出的努力是有益的尝

试。我相信:除了中学生可以从本书得到自我教育的机会,提高自身心理素质,发现他们与外界和谐的切入点之外,教育工作者和中学生家长,亦会开卷有益,得到些许启发。

是为序。

西南师范大学教育科学学院 张诗亚
博士生导师

2002年12月11日

目 录

上篇 细反思——千难万难,做人难

- 1 虚荣心和真实人 (3)
- 2 背后告状是与非 (5)
- 3 做个诚挚自信人 (9)
- 4 为受气男生抱不平 (12)
- 5 严格和随意的侧重 (14)
- 6 胶水覆盖下的邮票 (17)
- 7 父爱的民主与专制 (21)
- 8 足球和自控能力 (24)
- 9 “青春期综合征”? (26)
- 10 廉而不刿直而不肆 (28)
- 11 弄虚作假后的恐慌 (32)
- 12 如何挽救迷茫的心 (34)
- 13 “举世皆浊我独清” (36)
- 14 决不轻言放弃 (38)
- 15 挺起胸膛大胆做人 (42)
- 16 被误解的友谊 (45)
- 17 我之友情观告白 (47)
- 18 “生子当如孙仲谋” (49)
- 19 白日梦和现实感 (52)

20	面对恶意攻击时	(55)
21	为谁指点迷津?	(60)
22	小诗两首赠失主	(63)
23	不讲信义的笔友	(65)
24	人生意义之讨论	(68)

中篇 巧斟酌——干苦万苦,学习苦

1	学习和人生规划	(75)
2	“没有问题”的问题	(78)
3	教育探讨和学习	(81)
4	找回丢失的动力	(85)
5	大眼贼影响学习	(88)
6	摆脱家庭的干扰	(92)
7	高考·同学·老师	(95)
8	借读生的烦恼和郁闷	(100)
9	学习进步之分析	(106)
10	信命不如信自己	(110)
11	漫谈封闭式学习	(115)
12	生理、学习和玩耍	(118)
13	英语学习总论	(120)
14	再谈英语学习——单词	(127)
15	三谈英语学习——语法	(131)
16	四谈英语学习——理解	(136)
17	学习的方法和思路	(139)
18	学习方法再谈	(142)

19	被冷落的小鸟	(145)
20	基础差勇气不差	(148)
21	数学、诗歌和其他	(151)
22	立志、学习和交际	(155)
23	豁达也是学来的	(159)
24	上网和上学的矛盾	(162)

下篇 莫感叹——千愁万愁,情爱愁

1	解析情感波动	(167)
2	三角恋爱和欺骗	(171)
3	要说情感也简单	(173)
4	“达人撒手悬崖”	(177)
5	高考还敢想女友?	(182)
6	恋爱与宽广心胸	(185)
7	暗恋,花心与高考	(189)
8	多愁善感古怪男孩	(192)
9	军校读书与出书	(197)
10	空虚无聊和浪漫	(200)
11	激昂而迷失的爱	(205)
12	日记、爱情及其他	(208)
13	分手的冲击和学习	(211)
14	友情及朦胧爱情	(214)
15	有个男生好帅哦	(216)
16	血书也有褪色时	(219)
17	母爱、情爱和自我	(222)

18	痛击所谓网络爱情	(227)
19	各人先扫门前雪	(229)
20	感情包袱和学习	(231)
21	感情中的泪水多	(233)
22	示爱被拒奈若何	(235)
23	你肩膀上有蜻蜓吗?	(239)
24	爱情为什么不听话	(242)
附录 A	症状自评量表分析系统(scl-90)	(244)
附录 B	艾森克人格问卷简式量表中国版 (EPQ-RSC)	(249)
附录 C	Rokeach 价值及兴趣调查表	(252)
作者后记	(254)

上篇 细反思——
千难万难，做人难







1 虚荣心和真实人

给儿子的信

我在你上初中时,就曾想多给你写信。但我当年在外奔波,总顾不上,而每月两次长途电话,浮光掠影,作用不大。时至今日,你的缺点、弱点及某些不足之处,有你的责任,更有我的责任。今后,我将坚持每周一信(一个父亲,对儿子有说不完的话),使你能重视我们之间的交流。同时,也使你的老师从中了解我本周对你的“工作”重点所在,更全面地了解你。

上次我说你是“差生”,你很不服气。我可以改变对你的“偏见”。从总体上来说,你不差,有一定的综合素质。比如,尊老爱幼,通情达理,能说会道,友善待人,富有同情心,有时能刻苦学习,有一定的独立生活能力,等等。优点需要肯定,但缺点也要指出。比如,我曾经骂过你,虚荣心太重。用你一位老师的话讲,就是“学习浮得很,光做表面文章”。这话表面是指你学习方面华而不实,实质上说明你做人方面的虚荣心。

虚荣心谁人无之?我们都需要别人的认可和赞誉,我们没有修行到更高的思想境界,我们做不到“举世誉之而不加劝,举世毁之而不加沮”。我们需要别人的赞许来劝勉鼓励自己;受到别人的毁谤我们就会沮丧。这是普通人一般程度的虚荣心,它使我们能以别人的看法为参照标尺,矫正我们的前进方向,去适应社会,过一份普通人生活。高点层次的人,虚荣心少了点,能够凭自己实力,不太顾及外界毁誉,独立自主地走自己的路,并去“部分地”改造社会。而结果有两种可能:一是超凡脱俗,为时代先锋,受时代推崇。社会不就是这样才得以前进的吗?二是不为当时的人和社会所容,会有一时或终生的窘迫,但他的价值在将来的时代会得到展现。社会也受到他的影响而有进步。低层次的人则不然,他们

的虚荣心太重,事事以他人的毁誉为行事标准。甚至不顾自己的条件,用假象来竭力吻合别人的标准或社会的时髦,用假象来博取别人的赞誉。他永远是社会的尾巴,甚至最终为社会抛弃。你呢,有那么点儿虚荣心“太重”的苗头。如我所知,前段时间你对体育明星的热衷,或在考试成绩不理想时摆出一副无所谓架势说“我没用心复习……”。不承认自己的功力不到,就是这种虚荣心太重的表现。但是,应该庆幸你有个还算明白事理的爸爸和了解你的老师,我们会给你警醒;由于你的年轻和聪明,改正这方面的缺陷,是很有希望的。我们对你充满信心!

所以,儿子,你要踏实点。所有在学校的“聪明”、“能干”、“懂得多”,都要在高考之时见分晓。不仅如此,高考只是人生的一个测试点,到高校后如何?高校毕业又如何?人的一生都要警惕太重的虚荣心!做一个真实的你自己,好的坏的都一肩挑着,勇敢地对自己和别人说:“这就是我!”当然,要尽量多点“好”,少点“坏”,但千万不能藏着掖着自己的缺点弱点,光把自己的优点和优势表演给自己和别人,或干脆看不到这些缺点弱点,盲目乐观,自以为志大才高。李白的“天生我才必有用”一句,鼓舞了多少一时不得志的英雄,但也让很多青年为自己的“志大才疏”找到了借口。

2000年9月9日

编辑语:心理学法则中有一个著名的木桶理论或称铁锁链理论。决定木桶能盛多少水的不在于最长的一块木板,而在于最短的那一块。同样决定铁锁链强度的是铁锁链中最弱的那一环。因此,在迈向成功途中,要抓好任何一个环节,“知短”、“补短”、“防短”三管齐下,戒掉虚荣心才会在最后收获最丰美的果实。