

● renshiziji

徐琳 张振芝著

中

学

生

热

线

心

理

辅

导

丛

书

# 认识自己

镜中看自己

别人的眼睛也是镜子

现实的我

理想的我

挑战自我

肯定自我

超越自我

完善自我



上海辞书出版社

丛书主编 张静涟

认识

*renshiziji*

自己

徐琳 张振芝著

● 中学生热线心理辅导丛书

上海辞书出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

认识自己/徐琳、张振芝著. —上海: 上海辞书出版社, 2000.9

(中学生热线心理辅导丛书)

ISBN 7-5326-0701-1

I. 认... II. 张... III. 中学生-心理卫生-课外读物 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47843 号

**中学生热线心理辅导丛书·认识自己**

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 同济大学印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.625 插页 1 字数 107 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5326-0701-1/G·296

定价: 9 元

**丛书主编** 张静涟  
**作者** 徐琳 张振芝  
**插图** 王灏 朱桦 刘颖频 杨青  
陈旭 顾励 顾丹晖

**责任编辑** 廖健华  
**责任校对** 杨宏  
**美术编辑** 江小铎  
**装帧设计** 江小铎

## 助你走好人生路

上海市教育委员会心理健康教育主管

张志刚

人生有着各种各样的不如意。为什么我不如他人聪明,学习的效果往往不如同学?为什么我不善于与人相处,初始的良好心愿在与人交往的过程中,居然常常导致怨忿与遗憾?为什么我做什么事情都打不起精神,看什么都不顺心,看自己更不顺眼?为什么一想到自己将来如何就业,如何立身社会,就往往会有一丝不安和惘然?

这些“不如意”不是与生俱来的!这些“不如意”是被每一个人生存的环境虽然无意但却十分结实导致成的!就如小树苗出土以后成长的身姿,或者英武挺拔,或者卑躬侧斜,这往往取决于地面上的现有物状!

但是,人非草木!“现有物状”只有当人对之处于无意识状态时,才能够导致“不如意”,一旦人对自我的“现有物状”有了一个智慧的认识,就完全有可能克服它的消极结果,重新锻造一个积极的自我!难怪常常有心理辅导老师几乎是掏心掏肺地对一些学生呼喊:你认为自己是差生,可是在你出生的那一天,你与其他婴儿没什么两样!这一切都是后天导致的!你要赶快清醒过来,重新认识你的环境,重新认识你自己。一个人要成为怎样的人,首先是你自己坚信

11月20日

自己能够成为这样的人。有了这个必要前提，有关的心理辅导具体方法才能奏效，相信你也就一定会焕然一新！一定会获得你所能获得的最大进步！一定会获得你所能获得的最大幸福！

亲爱的读者，现在你手上捧着的这套丛书就是帮助人尤其是青少年，如何聪明地认识自己身处的周围世界，如何具体地认识自我，规划自我，调适自我和发展自我的心理智慧读物。这套丛书的作者恳切地希望能够携起你的手，共同思索一些可能你未曾注意到的人生问题，陪伴着你，迈开步子，在健康心理的坦途上，走好人生的路。祝你幸福！

# 前 言

上海市中小学心理辅导协会

张静涟

从事中学生心理辅导、与中学生打了三十多年交道的我，一直盼望有一套中学生心理健康自助丛书，它必须贴近中学生生活，切实反映他们成长中所遇到的问题，并帮助他们实实在在地明白和学会如何去面对、去突破、去解决。

纵观现今所见到的解决青少年心理问题的书籍，大多是从事心理学基础理论研究的学者所著。他们的优势在于严谨地提出问题，进行分析与验证。这与我们直接服务于中学生心理健康的目标有很大距离。

热线电话、心理咨询会谈、心理辅导活动提供给我们的那些活生生的个案似乎不时地在提醒我们：儿童向成人过渡是人生重大的转折点，不少孩子在这阶段所产生的“成长的烦恼”几乎是成人无法想像的。他们对自身生理心理的变化不知所措、对自己过激的情绪行为难以自控、对自我形象过分在意与疑惑、对自我价值和成功之路苦苦追寻……，这种被心理学家称之为“急风骤雨”般的心理冲突，亟待成人给予充分的理解和巧妙的帮助。然而，心理的断乳期，“独立性、心理觉醒”又驱使他们不由自主地将自己封闭起来，小心翼翼地保护那块属于自己的心

理领域,陷入自己深深的内心冲突之中,这显然不利于他们的心理健康与成长。我们不难发现,与这个年龄段孩子的沟通似乎是一件难乎其难的事,难怪心理学家要大声疾呼:再也没有比这个时期的孩子更需要心理辅导了。

其实,要进行有效的沟通与辅导,光靠热线电话、心理咨询室、心理辅导活动有时还不能满足广大中学生需求。倘若我们的书,不仅能折射他们中间所发生的事,还能道出他们难以表达的内心感受;能始终站在他们的立场,用他们的眼光、他们的头脑去观察世界、体味生活、思考问题、评价别人和自我;对他们半成熟半幼稚的话不嘲笑;对他们的冲动能宽容;对他们异想天开的遐想能理解;对他们今后的人生之路能给予机智的辅导与鼓励(而不是一味地责备),以此激发他们乐观向上、勇于尝试、敢于成功的积极进取精神……。或许这套丛书能成为中学生成长的催化剂、加油站,能成为孩子与家长、老师之间一座心对心沟通的桥梁。

上海市中小学心理辅导协会的徐琳、沈之菲、苗蓬,徐汇区教育学院张振芝,杭州市下城区教科所心理辅导教研员余群,还有一位“外援”——上海高校心理咨询研究会的张海燕,由他们六人组成撰写队伍,分别成为《认识自己》、《创造未来》、《快乐人生》、《人际沟通》、《爱心世界》等五本书的作者。由于他们活跃在学校第一线,接受过心理辅导专业训练,有扎实的理论功底与丰富的辅导经验,长年累月地在学生中间工作,与学生朝夕相处,所以十分熟悉学生



语言、学生生活、学生的快乐与烦恼，懂得怎样赢得中学生的信任，怎样点拨引导。尤其难得的是，他们每人均有撰写心理辅导出版物的经历和写作经验。尽管这一切并不尽善尽美，却体现了作者们满怀对中学生的爱心与责任，忠实于中学生和严谨的科学态度。为此，作者们收集了大量反映中学生现实生活、助人自助方式的资料，注重对学生的“信任”、“尊重”、“理解”、“潜力开发”等理念的体现。注意不留痕迹地把人本主义、认知学派、行为主义所提倡的先进育人观和有效手段融入教育之中，并深入浅出地开拓学校情感教育、思想转变、行为训练的新思路、新方法。书中大部分插图由中学生自己设计绘制，具有学生气息。

经过四年努力，《中学生热线心理辅导丛书》终于呱呱落地了。我们衷心地希望这套虽稚嫩却充满活力的丛书能成为中学生探索自我的知心朋友；成为家长、教师、心理辅导工作者与中学生沟通的心灵之桥。倘若我们的中学生能在《中学生热线心理辅导丛书》的伴随下学会自助；倘若我们的家长、教师、心理辅导工作者能在《中学生热线心理辅导丛书》的启示下，学会富有人情味的助人，这将是全体作者最感欣慰的。

恳请大家提出宝贵的意见，愿《中学生热线心理辅导丛书》与中学生一同健康成长。

## 序: Who am I

你看过成龙的电影《我是谁》吗？剧中的主人公为了找回自我而经历了重重风险。其实想想你自己，平时看到书摊上那些关于血型性格分析或星座指南类书，总是禁不住翻到属于自己的那一页，虽然明知不可信，但也免不了会把自己对号入座；学期结束时，急急翻开学生手册栏中班主任对自己的评语栏（当然不是那种千人一面的评语）；同学朋友之间，特别关注自己的形象；上课不经意地走神时，头脑中突然会冒出类似像“我可能成为什么样的人”等问题。诸如此类现象，不正说明你们也在不断地追寻着能更多地了解自己，把握自己吗？

可惜，有很多人不能正确认识自己，甚至根本不了解自己。他们不了解自己做的事情，自己说的话，甚至自己在想些什么。他们可能会滔滔不绝地告诉你有关他们的父母、兄弟姐妹或朋友的事情，但是一说到自己，立刻就哑口无言！

当然，要认识自己并不是件简单的事情，本书运用一些有趣的心理学知识，带领大家一起进入自我探索的旅程，帮助你更多地了解自己。如果一个人了解了自已，就能真实地面对自己，作出适合自己的决定，为今天、明天及整个人生订出计划。如果别人建议一些不适合你的计划，例如，参加某个兴趣小组

或从事某项行业，你就会知道那些并不适合你。但是在现实生活中，许多人往往听任别人的摆布，让别人决定他们该做什么，该想什么，有时候和他们个人的原有风格完全背道而驰。有些医生想要当艺术家，有些艺术家想当水电工，有些水电工渴望当太空人，有些太空人向往农民的生活，问题就发生了。如果你的一生都在违背你的个人风格，你可能不会非常快乐，当你碰到困难时，更无法准确判断、妥善处理。所以了解自己，才能真正帮助你选择自己的发展方向，规划自己的未来，为自己作决定，实现你的梦想。我们希望这次旅行，将给你带来或多或少的收益，能帮助你更好地回答“我是谁”这个问题。

本书融测试、日记本、常识介绍于一身，有许多测验、练习要你亲自动手去做，并真实地表达你的感受。正是因为它属于你个人，所以你可以毫不犹豫地把想到的都写在上面(图书馆借来的书例外)。若干年后当你重新翻阅它时，你一定会感到乐趣无穷。好吧，下面我们就从你本身开始吧！

## 你

年龄 \_\_\_\_\_ 岁

身高 \_\_\_\_\_ 米

体重 \_\_\_\_\_ 公斤

就读学校 \_\_\_\_\_

就读年级 \_\_\_\_\_

当我独处时，我喜欢 \_\_\_\_\_

当我与朋友在一起时,我们喜欢\_\_\_\_\_

最向往的职业\_\_\_\_\_

最想去的地方\_\_\_\_\_

最害怕的事情\_\_\_\_\_

最欣赏的格言\_\_\_\_\_

人生最大愿望\_\_\_\_\_

## 目 录

序：Who am I	1
<b>第一章 镜中看自己</b>	1
一、我的自画像	2
二、成长的烦恼	6
三、无声的晴雨表	11
<b>第二章 别人的眼睛也是镜子</b>	18
一、你在父母眼中	21
二、你在老师眼中	29
三、你在异性眼中	34
<b>第三章 现实的我</b>	40
一、真是“江山易改、秉性难移”吗？ ——谈谈气质	40
二、我是个笨小孩吗？——谈谈智力	48
三、我是个健康的人吗？——谈谈心理健康	60
<b>第四章 理想的我</b>	68
一、给自己一个新的心理定位	68
二、寻找三位辅助学习进步的“得力助手”	74
三、开拓学习的思路	85

<b>第五章 挑战自我</b>	91
一、全面看自己	93
二、完美主义的悲哀	101
三、人可能不犯错吗?	104
<b>第六章 肯定自我</b>	108
一、痛苦的根源	110
二、做一回你自己	113
三、不要盲从权威	116
<b>第七章 超越自我</b>	120
一、CQ 大比拼	123
二、突破极限	129
三、脑力体操	134
<b>第八章 完善自我</b>	139
一、反思的一代	152
二、创造自我	160
三、阴阳与我	163

## 第一章

# 镜中看自己

曾几何时,你突然发现自己开始喜欢照镜子了,看看自己的眼睛是否长得像“小燕子”那样又大又亮;学着酷哥谢霆锋的样子摆弄一下自己的发型;头脑中出现许多稀奇古怪的想法。面对这些变化,父母用警惕的眼光注视着你,吓得你只能偷偷照镜子。其实,这一切说明你已经长大,开始真正地关注自我,尤其是近年来“急风骤雨”式的剧变,有时让你自己也感到既兴奋又有些迷惑。

瞧,这是一位刚刚度过初中阶段的同学,试着为自己画了一幅色彩很不协调的“自画像”:

我,16岁,4岁的娃娃管我叫大姨,40岁的阿姨管我叫娃娃。

老师说:你不稳重,像夏季一样狂热急躁。

同学说:你成熟,像秋季一样沉思熟虑。

妈妈说:你爱消极,像冬天那样消沉。

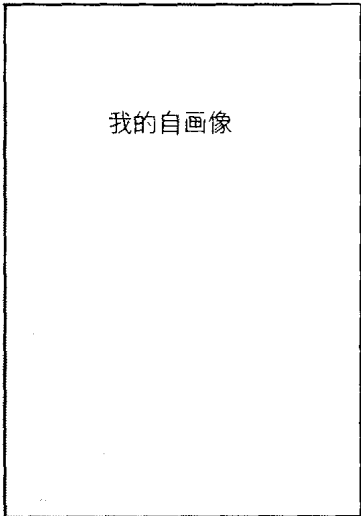
朋友说:你有激情,像春季一样生命力顽强。

于是，我陷入迷惘，我不知道我是怎样？也不知道我应该怎样？

看来，如果不了解自己在初中阶段有什么心理特点，有什么心理规律，就会像只无头苍蝇到处乱撞。为了自己的未来，开始行动吧！

## 一、我的自画像

首先让我们来做一个业余画家，不要在乎自己画得怎样，只要把最能代表自己的东西画出来就可以。我们可以用任何形式来画出自己，抽象的、形象的、写实的、动物的、植物的，什么都可以，如果能加上标题那就更好了。

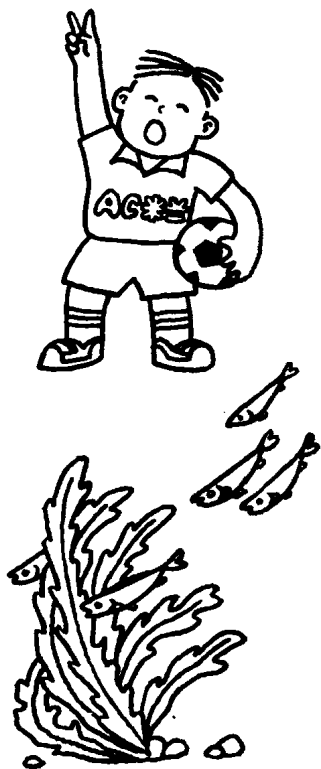


我的自画像



如果你已经画完了自己，那么可以邀请你的同学、朋友、家人(人越多越好)一起参与画你的画像，在欣赏完他人的画之后，请每一位画家对他的画解释并答疑。

通过这一交流，你是否对自己有了更深入地了解了呢？让我们一起来看看其他同龄人的代表作吧！你能猜猜他们想表达的是什么意思吗？有些画让你一目了然，有些画则让人回味无穷。



一天到晚游泳的鱼

