

My Childhood and Adolescent Years

— Stories and Analyses
of a Psychologist

岳晓东 著

少年 我心

一个心理学者对
自我成长的回顾与分析

北京师范大学出版社

My Childhood and Adolescent Years

— Stories and Analyses
of a Psychologist

少年我心

—— 一个心理学者对自我成长的回顾与分析

岳晓东 著



北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年我心:一个心理学者对自我成长的回顾与分析/岳
晓东著.-北京:北京师范大学出版社,1999.5

ISBN 7-303-04597-X

I. 少… II. 岳… III. 青少年-修养 IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 24873 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6.125 字数:144 千字

1997 年 12 月第 1 版 1999 年 5 月第 3 次印刷

印数:10 001~20 100 册 定价:12.00 元

序

我向广大的青少年和父母们推荐这本书，它是一本难得的好书，它不仅内容生动活泼，深富哲理，而且立意新颖，发人深省。

青少年是祖国的花朵，是未来的栋梁。青少年应该怎样面对自我成长中的种种困惑与挫折，培养顽强的性格与积极的人生观，将来成为对国家、对社会有用的人才，这是每个青少年所必须认真思考的问题。同时，面对孩子进入青春期之后所产生的一系列心理情绪变化，父母应该怎样增强与子女的沟通，更新亲子关系，以促使孩子健康的成长，这也是每个家长所必须认真对待的问题。

对于上述问题，心理学家与社会学家们在理论的层面上，进行了大量的研究与探讨，文学家与新闻工作者也从实践的角度加以大量的报道与描述。但如何在写作中，既突破理论上的抽象性与晦涩性，又保留情节上的可读性与戏剧性，是每个心理学科普读物作者所面临的最大挑战。

而这正是本书之成功所在。

本书作者以平白直叙的语言，描述了他青少年时期的30段往事，形象、生动地展现了他在成长过程中所经历的种种困惑、徬徨、挫折与梦幻。从这些点点滴滴的小事中，我们可以看到作者那充满艰辛与奋斗的成长历程，也可体会到一个青少年成长道路中的苦与乐。同时，我们也可以从中看到自己成长中的许许多多的影子，产生强烈的思想共鸣。

更可贵的是，作者对自己成长的每篇记事都做了适切的心理分析，使读者在感悟其往事回顾的同时，也学到了不少有关心理学，特别是青少年心理学的知识。所以，本书也堪称是一本较好的青少年心理学的案例集，它使青少年心理学这样一门事关每个家庭的学问，变得那样的浅显易懂而又亲切自然。由此，我十分赞赏本书作者在写作方法上的大胆突破和匠心巧运。他的文章近似散文，又近似小说，令人读了浮想联翩。

在这层意义上讲，本书成功地将理论与实践接合在一起，为当今的科普写作开辟了一条新的道路。它在召唤专家学者们将自己的学问推向社会，推向生活，以使更多的人能够理解自己的学术思考与建树。同时，它也在召唤文学、新闻工作者进一步提高自己的知识面与理论素养，以使自己的作品更具知识性与理论深度，更经得住时间的考验。

现代人的阅读审美观已有很大变化，他们不仅希望读到那些具有深刻教育意义与人生哲理的书籍，也希望读到那些富于幽默感与科普知识的文章，本书可谓是其成功的尝试。

本书还有一个明显的特点，就是它的语言朴素无华，亲切自然。本书中不乏深富人生哲理的警句，但作者大多用近乎大白话的语言来加以描述，使人读了一目了然却又发人深省，这也是本书的魅力所在。

本书中的不少篇章都具教育意义，完全可以成为中小学生的课外读物。时下的年轻人太需要读到类似这样的内容健康、思想深刻的读物了。它对于建设全社会的精神文明也深具指导意义，因为青少年的健康成长需要长辈们的引导，但这种引导应该尽量是商量式的，而不是强加式的，这也是本书的一个宗旨。

最后，我想借用本书作者在自序中讲的一段话来结束我的序：

本书“还希望能使您也珍惜您自己已往的生活经历。无论它是喜，是忧，是悔，是憾，那都是您走过的路。其平淡也罢，壮烈也罢，您就是在这桩桩生活事件中长大的，成熟的。回首往事，您会感到您自己的生活其实也很特别，很耐人寻味。”

希望您也会像我一样喜欢这本书，并对其作出评价。
是为序。

林崇德

1997年9月
于北京师范大学

我开始从这一桩桩生活往事中去寻找童年的我，少年的我，乃至青年的我。我又重温了当初的困惑，当初的奋斗，当初的喜悦，当初的忧伤……

自序——再回首

人生是由一系列难忘的生活事件组成的，其中有悲、有欢、有苦、有乐。这些事件犹如点点花絮，点缀了人生的画卷。而每当人们回首这些往事时，都会有几许新的感悟与收获。

人生就是在这样的不断体验与感悟中度过的。

年少时，人们生活在对未来的梦幻与憧憬当中，迫不急待地盼望新年的到来，盼望生日的到来，盼望快快长大的一天。而步入中年，人们则开始生活在对往事的回味当中，越来越珍惜每一天逝去的时光，那遥远的过去，也开始变得越来越亲近。

人生也正是在这样的不断期盼与回顾中度过的。

我出生在“大跃进”的年代，上小学那年正赶上“文革”开始。1977年高中毕业，又值“文革”彻底结束。由此，我经历了一段令当今的青少年不能完全想象的生活。那是一段特殊的岁月，也是一个时代的见证。许多年来，这段生活经历一直静静地留存在我大脑的记忆库中，绝少问津。我的眼睛也一直盯着前方，很少去回首自己走过的路。

但自1987年我进入美国哈佛大学攻读咨询心理学博士学位以后，这段记忆就变得活跃起来。我的心理学导师要求我们在给别

人做心理咨询之前，自己先去经历一番被人咨询的滋味。我便请她以及其他的心理学导师为我的许多生活经历做了心理分析，从中了解到不少青少年时期的心理特征，并感悟出许多人生的道理。

我开始从这一桩桩生活往事中去寻找童年的我，少年的我，乃至青年的我。我又重温了当初的困惑，当初的奋斗，当初的喜悦，当初的忧伤。我再一次看清了自己的成长历程。由此，我很感谢那位导师的建议，这番心理分析使我更加了解我自己，也使我更加珍惜今天所拥有的一切。

作为一个心理学工作者，我愿将这一桩桩往事记叙下来，与读者共享我成长道路中的喜怒哀乐及对人生的感受，并增强对心理学知识的了解。因为每个人都曾有过自己的辉煌，也曾有过自己的屈辱。把它们记述下来本身，就是对生活的一个交待，也是对自我的重新认识。

《少年我心》这书记叙了我中小学时期的 30 段往事。它们涉及了我当时生活的不同侧面，也反映了那个年代青少年的心态和风貌。虽然每个人的成长历程不尽相同，但他们在青少年时期中许多欢乐与烦恼的感受却是相通的。

在本书的写作过程中，我曾征求过一些朋友的意见。他们给我提出了许多宝贵的建议，也一致敦促我写完这本书。有的朋友甚至建议我将它写成一部小说，那样就会有更多的想象空间。但我没有这样做，这不仅是因为我缺乏小说家的想象力和功底，也是因为我愿意实实在在地写出自己当年的经历与感受。

真实与质朴，乃是我遵循的写作原则。

为了便于大家理解，我在每一篇记事的后面都加入了一段心理分析，尽量以深入浅出的语言来解析有关青少年心理学的原理，以便读者从中了解和学习到这方面的心理学知识。我不想以此来

说教人生，我只想为您的思考增加一些视野与空间。或许您在阅读当中会有什么刹那间的念头与想法，那么您也不妨把它们记录下来。相信它们早晚会对您有所帮助的。

《少年我心》的30篇记事，全都是悠悠岁月中的平常故事。我把它们记叙下来，是要揭示一个青少年成长过程中所经历的种种困惑与磨砺。因为在当今的社会中，太需要有更多的人去关心、理解青少年了。如果此书能使您增进与父母、子女、师长、同学及朋友的了解和沟通，那我将欣喜万分了。

通过读此书，我还希望能使您也珍惜您自己以往的生活经历。无论它是喜，是忧，是悔，是憾，那都是您走过的路。其平淡也罢，壮烈也罢，您就是在这一桩桩生活事件中长大的，成熟的。

回首往事，您会感到您自己的生活其实也很特别，很耐人寻味。所以，若此书能引起您对青少年成长心路的共鸣与反思，那将是我最大的心愿。

在本书的写作中，我曾数度热泪盈眶。因为我再次感受到了自己当初的困惑与奋斗，我看到自己是怎样一次次摔倒了又爬起来的，尽管当时我并没有哭……

再回首，恍然如梦，
再回首，我心依旧，
只有那无尽的长路伴着我
……

岳晓东
1997年春
于香港

目 录

自序——再回首	(1)
---------------	-----

第1篇 自我磨砺篇

输赢玻璃球	(3)
找啊，找啊，找朋友	(10)
与“老博干”下象棋	(16)
那一架我打得很惨	(22)
做个男子汉	(27)
拾粪的苦与乐	(33)
荣辱之间	(39)
下乡学农	(45)
发动群众	(51)

第2篇 自我奋斗篇

儿时梦幻多	(59)
少年偶像	(65)
吾为何人	(72)
自学英语	(77)

私授英语	(83)
只有香如故	(89)
那一天我终于战胜了自己	(94)

第3篇 男女情怀篇

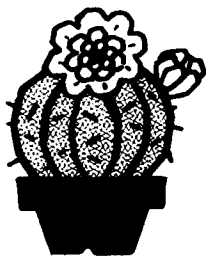
男女生的“冷战”年代	(101)
莫名我就喜欢你	(107)
谁之过	(114)
替“二虎子”写情书	(119)
无言的结局	(125)

第4篇 自我困惑篇

那把无辜的二胡	(133)
妈妈，您听我说	(140)
老爷庙迷路	(145)
镜中的我	(152)
替同学担过	(158)
其实你不懂我的心	(164)
吃咸蛋	(168)
“土豆英语”和“巴特英语”	(173)
吸烟的心理分析	(178)
结束语——少年的我	(182)
后记	(185)

1

自我磨砺篇



人可以被击倒，
但不可以被击垮。
(A man can be defeated,
but can not be destroyed.)

—— 海明威（美国作家）

- ☐ 输赢玻璃球
- ☐ 找啊，找啊，找朋友
- ☐ 与“老博干”下象棋
- ☐ 那一架我打得很惨
- ☐ 做个男子汉
- ☐ 拾粪的苦与乐
- ☐ 荣辱之间
- ☐ 下乡学农
- ☐ 发动群众

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家18颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

输赢玻璃球

儿童是在游戏中长大的。

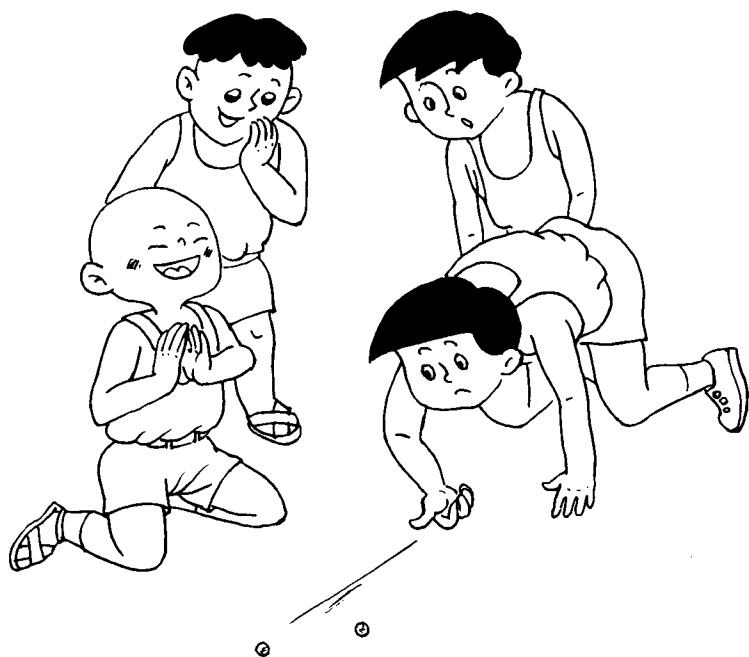
现在的孩子真是太幸福了。他们去的是游乐园，玩的是游戏机，比的是明星卡，看的是卡通片。而在我成长的年代里，根本没有这份福气。那时候男孩子们聚在一起，玩的是捉迷藏之类的古老游戏，是争上游、升级（又名打百分）一类的扑克牌玩意儿，再不就是赢个杏核、玻璃球、烟盒、蛤蟆片（一种铁片）之类的东西。

那年头，我们玩不起花钱的玩意儿^①。

在当年的游戏中，给我印象最深的就是赢输玻璃球，因为我曾有过大起大落的经历。赢玻璃球（又称弹珠珠或弹球）的游戏，就是用食指与拇指夹住玻子棋大小的玻璃球弹射，如果弹中了另一颗玻璃球，就可以将它赢走。

^① 那年头，小孩子玩的东西大多是不需花钱买来的，如香烟纸盒就是跟大人要来的，杏核、铁片就是相互换来的。

曾几何时，我辛辛苦苦才搞到 10 余颗各色花样的玻璃球^①。每天放学回家，我都会玩赏一阵（我当时上小学三年级），有时还会向我信得过的小朋友展示一番，那是我当年最宝贵的财富了。



“看 我 的！”

① 那年头，玻璃球是很难搞到的。我的这些玻璃球都是拿各种小玩意儿与别的孩子换来的。

一天，我们院儿^①里一个比我矮半个头的小孩儿，不知从哪儿听说我有这些玻璃球，提出要与我赌玻璃球。我望着他那张蹭满鼻涕的脸，毫不犹豫就应了战。没想到，那天我不光将老本儿输个精光，还倒欠了他18颗玻璃球。到后来弹球时，我的手都在发颤，那么近的距离都弹不准。而他的手，却像是着了魔似的，那么老远都一弹一个准儿，赢得我心里直发慌。

那天，还有不少孩子观战，都在为他助威，这更搅得我心烦意乱的。后来，那孩子的一个邻居（是一个比我大几岁的男孩子）提出不要再玩了，让我回去先筹集这18颗玻璃球，还了账再玩，并给了我一个月的期限。

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家18颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

那天，我第一次尝到了愁的滋味。

在以后的一个月中，我每天在家苦练弹射玻璃球的功夫。从几厘米都弹不准到几十厘米之外都能弹得准。我在等待时机赢回自己失去的一切。一个月后，那个孩子流着鼻涕来向我讨债。我告诉他现在还没有凑全，并提出接着玩，无论赢输都会一并还债。那孩子却说要回去问一问邻居的大孩子。

“为什么？”我奇怪地问。

“因为是他上次叫我来找你玩的，而且在玩之前，他还教了我半天怎样弹玻璃球才准。”那孩子得意地说。

“噢？你弹得那么准，为什么上次又不接着玩了？”我又问。

^① 我当时住在呼和浩特市内蒙古大学校园里。

“是啊，我也不知道，是他不让我再玩的。”

“那我们今天再玩，他就管不着你了。”说着，我拿出两颗新筹集到的玻璃球给他看，提出只要他答应与我玩，我就给他。望着那两颗漂亮的玻璃球，他的眼睛都放光了。

于是，我们找了一个僻静的地方开始赌玻璃球。不一会儿，我就将欠他所有的玻璃球都赢了回来，包括我刚给他的那两颗。到后来，那个孩子忽然恳求我能不能给他9颗玻璃球，解释说这是因为他每次赢玻璃球，都要分给他那个邻居大孩子一半。所以他等于欠他9颗玻璃球。

我无奈地摇摇头说：“我上次已经将所有的家产都输给你了，我也没求你还给我那些玻璃球呵。”

就在我们争论不休时，他那个邻居大孩子出现了。他上来就问我有没有还债。

“我已经一颗都不欠了。”我坚定地说，声音都在颤抖。

“什么——？”他瞪着双眼望着我，然后一步跳到那个小孩子面前，厉声问他是否属实。

“是的，我们刚玩完，都让他给赢回去了。”他哭丧着脸说。

接着，就是一记响亮的耳光和一阵狂烈的嚎哭。在这哭声中我离开了他们两人。但那个大孩子还是不甘心，提出要亲自与我玩。我望着他那副着急的样子，指指他身后那个眼泪鼻涕流成一团儿的小孩子说：“要玩，我也只跟他玩。”

那一天，是我儿时少有的开心日子。

我一个月的苦练没有辜负我的期望。我也出奇不意地赢了那小子一回，一扫我因上次输玻璃球而生的满脑子晦气。回家以后，