

心路弯弯

XINLU WANWAN

中学生自我教育心理学

(修订版)

张新立 著



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

(修订版)

XINLU WANWAN

——ZHONGXUESHENG ZIWO JIAOYU XINLIXUE

张新立 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

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/张新立著. —修订版. —北京:人民军医出版社,2012.4

ISBN 978-7-5091-5622-3

I. ①心… II. ①张… III. ①中学生—心理健康 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 049231 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:秦速励 周文英 责任审读:

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.25 字数:189千字

版、印次:2012年4月第2版第1次印刷

印数:0001—3500

定价:17.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

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，本书适合中小学学生阅读，也适合中小学图书馆收藏。

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的。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
博士生导师

张诗亚

前 言

作为一名从事儿童心理学、心理咨询的教学和研究人员,我曾利用自己的特长,给自己当时在中学表现欠佳的儿子定期写些东西,让他用来教育自己。同时,由于工作性质,我和中学生联系紧密,接到很多中学生的来信。我虽不才,尚知“幼吾幼以及人之幼”的道理。我像教育或辅导自己孩子那样,对中学生来信必复,尽心尽力。当时真有种焦头烂额的感觉,很多来信哪!抽屉里中学生来信塞满了,而计算机里的回信储存得多了。此时,规律性表现出来:中学生特别关注于自己的为人处世,学习方法和成绩,还有让人哭笑不得色彩缤纷的情感。儿子顺利考上理想的重点大学和专业后,一些和我通过信的中学生事后对我工作的肯定,使我从中感到自己的某种成功。我想其他中学生及其老师和父母,一定也能从我和这些中学生包括和我自己孩子的交流中,得到某种启发和收益。再者,数年辛苦,也该捎带出某些“社会效益和经济效益”了吧——结集出版的念头由此而生。

责任编辑秦速励老师作为北大毕业的心理学博士,将自己的智慧和学识贡献出来,为本书的编辑和出版花费了大量心血,补充了一些好材料,加了图画和编辑语。并且,为了对中学生及其老师和父母负责,特意请了另一位从事过中学教育的资深编辑周文英老师把关。初稿里的偏激或纰漏之处,被她们消灭在编辑过程中,使本书的科学性和可读性增加了许多。这是我特别需要感谢的!

值本书出版之际,我还要感谢我的父母、家人以及孩子的母亲,我的老师、领导和朋友,孩子的中学老师和领导。我个人能在心理学和教育领域取得一点成绩,孩子能够身心健康成长,离不开他们的教育、支持和帮助。我的硕士生导师,中国著名教育家和儿童心理学家刘兆吉先生,生前就我出版的《驿动的心》对我说:此类书极有利于青少年的心

理成长,以后还应该继续从事这方面的写作。但愿本书能告慰刘先生在天之灵!

难道我不该感谢以化名出现在本书里的中学生以及我的孩子吗?谢谢你们,谢谢所有和我通信或口头交流的老师 and 同学。

我也要感谢我的博士生导师,中国著名教育理论家、西南师大教科院院长张诗亚教授。他审核全书后写下画龙点睛式的序言,提高了本书的品位和价值。

我相信这本书,能给中学生以及所有关心中学生健康成长的人,带来一些帮助。祝愿我们的中学生通过社会教育、学校教育、家庭教育和自我教育,成长为全面发展的人;祝愿他们的老师和父母,在教育学生和孩子时,获得更多的乐趣和成就!

张新立

于西南师范大学教育科学学院

目 录

上篇 细反思——千难万难,做人难

- 1 父爱的民主与专制 (2)
- 2 背后告状是与非 (4)
- 3 做个诚挚自信人 (6)
- 4 为受气男生抱不平 (8)
- 5 严格和随意的侧重 (9)
- 6 胶水覆盖下的邮票 (11)
- 7 虚荣心和真实人 (14)
- 8 足球和自控能力 (15)
- 9 “青春期综合征”? (16)
- 10 廉而不刿直而不肆 (17)
- 11 弄虚作假后的恐慌 (20)
- 12 如何挽救迷茫的心 (21)
- 13 “举世皆浊我独清” (22)
- 14 决不轻言放弃 (23)
- 15 挺起胸膛大胆做人 (26)
- 16 被误解的友谊 (27)
- 17 我之友情观告白 (28)

18	“生子当如孙仲谋”	(29)
19	白日梦和现实感	(31)
20	面对恶意攻击时	(33)
21	为谁指点迷津?	(36)
22	小诗两首赠失主	(38)
23	不讲信义的笔友	(39)
24	人生意义之讨论	(41)

中篇 巧斟酌——千苦万苦,学习苦

1	高考·同学·老师	(45)
2	“没有问题”的问题	(48)
3	教育探讨和学习	(49)
4	找回丢失的动力	(52)
5	大眼贼影响学习	(54)
6	摆脱家庭的干扰	(56)
7	学习和人生规划	(58)
8	借读生的烦恼和郁闷	(60)
9	学习进步之分析	(64)
10	信命不如信自己	(66)
11	漫谈封闭式学习	(70)
12	生理、学习和玩耍	(71)
13	英语学习总论	(73)
14	再谈英语学习——单词	(77)
15	三谈英语学习——语法	(79)

16	四谈英语学习——理解	(82)
17	学习的方法和思路	(84)
18	学习方法再谈	(86)
19	被冷落的小鸟	(87)
20	基础差勇气不差	(89)
21	数学、诗歌和其他	(91)
22	立志、学习和交际	(93)
23	豁达也是学来的	(96)
24	上网和上学的矛盾	(98)

下篇 莫感叹——千愁万愁,情爱愁

1	暗恋,花心与高考	(101)
2	三角恋爱和欺骗	(102)
3	要说情感也简单	(104)
4	“达人撒手悬崖”	(106)
5	高考还敢想女友?	(109)
6	恋爱与宽广心胸	(111)
7	解析情感波动	(113)
8	多愁善感古怪男孩	(116)
9	军校读书与出书	(119)
10	空虚无聊和浪漫	(121)
11	激昂而迷失的爱	(123)
12	日记、爱情及其他	(124)
13	分手的冲击和学习	(126)

14	友情及朦胧爱情	(128)
15	有个男生好帅哦	(129)
16	血书也有褪色时	(131)
17	母爱、情爱和自我	(133)
18	痛击所谓网络爱情	(136)
19	各人先扫门前雪	(137)
20	感情包袱和学习	(138)
21	感情中的泪水多	(139)
22	示爱被拒奈若何	(141)
23	你肩膀上有蜻蜓吗?	(143)
24	爱情为什么不听话	(145)
	附录 A 症状自评量表分析系统(scl-90)	(147)
	附录 B 艾森克人格问卷简式量表中国版(EPQ-RSC)	(151)
	附录 C Rokeach 价值及兴趣调查表	(153)

上篇 细反思—— 千难万难，做人难



1 父爱的民主与专制

给儿子的信

从去年9月4日开始到本学期结束,我将仍然给你每月300元零花钱。但是,由于此次考试成绩的大幅度下滑(本来也不够好),作为一种惩罚,原先答应你本学期换自行车之事,我要重新考虑。如果你的学习成绩不能稳步上升,我甚至会收回你现在骑的自行车,因为你需要利用每天步行的时间来反省你的学习态度,或利用步行时间来思考你当天所学过的东西。你知道,你有个说话算话的老爸。

这个暑假,我考虑到你上学期的努力和辛苦,出钱让你买了游泳馆和健身房的月票。每个下午,你和同学们玩得都很愉快。可是,你的“惯性”和体育锻炼的“借口”确实耽误了学习,以至这次考试让老师们和我都很失望!从现在起,你丧失了在校、在外锻炼的权利,只有在家练哑铃的机会。暑假里,你的社交生活也颇多,现在,我要求你取消一些社交活动。过生日、开PARTY、询问作业、拿什么东西之类,一律不准。有事在校内处理。我既以父亲的身份,也以一个曾经在春节上午还和其他同学一起复习功课迎接重要考试的老学生身份,给你提出这样的要求。这还包括不准和妈妈一起到小姨家吃饭。每吃一顿,浪费时间不说,和表弟玩得像个小学生,使我很为你着急。如果妈妈去,你就在家吃方便面。偶尔一顿,没有关系。到姥姥家或爷爷奶奶家吃饭,请预先通知,吃完饭后即刻返回。每周各家最多去一次。

我基本上是个民主型的父亲,今天如此专制,要你把尽可能多的时间用在学习上,实出无奈,请你谅解。儿子,你要是有特殊能力、较为成熟而独立的人格和思想,我不会逼你上大学。可是,你没有。你要承认现实,对你来说,上个好大学,将为你今后人生打个好基础。我在你们的黑板报上看到这样的话:人的精力是有限的,一段时间只能专心致志地做好一件事。高三一年,你必须做好“考个好大学”这件事。你的智力够用,你的学习条件够好,你的老师够棒,你能考的大学够多。你不缺别的,就缺志气!志气,包括立志:志当存高远!高远的志向会引导和牵拉着你前进。鼠目寸光、得过且过、懵懂度日,最终只是碌碌一庸人也!志气,包括气概:要气吞山河!既要有“一鼓作气”的勇猛,还要有“气吞万里如虎”的刚毅。尤其是刚毅!你时常犯“再而衰”的毛病。庆幸的是,你从未达到“三而竭”的地步。因为,你会自动醒悟或由于我的“痛骂”而再整旗鼓。但是,我们没有时间老是反复!所谓气吞万里,不是十里八里,要盯准目标,一里一里的吞哪(我歪批辛弃疾词一句)!

一定要有做好自己该做的事之心理准备。这也是种志气!而且要比别人做得



好。哪怕一时不得志，正在做的事不是自己渴望的，不是自己擅长的，也要尽力干好它。我下放农村时干得如何，你是知道的。我曾说过，即使分配我去当清洁工人，我也会把大街扫得最干净，垃圾清理得最及时。决不能光憧憬未来，不做踏实的工作和努力，等天上掉馅饼。

我猜想自己年轻时一定读过诸葛亮的《家戒》。这件事我忘了，但《家戒》内容已融进我的思想。近来无意中看到它，忍不住要把它摘抄下来，以作对比并与大家共勉：

“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非静无以成学。慆慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时驰，意与岁去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及？”

夫志当存高远，慕先贤，绝情欲，弃凝滞，使庶几之志揭然有所存，恻然有所感。忍曲伸，去细碎，广咨问，除嫌吝。虽有淹留，何损于美趣？何患于不济？若志不强毅，意不慷慨，徒碌碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于凡庸，不免于下流矣。”

编辑语：决定一个人成功与否的因素，仅仅 15% 取决于智力因素，而 85% 取决于非智力因素。有一个心理学家曾做过这样一个追踪实验：给两组儿童几颗糖果，一组儿童能够忍耐糖果的诱惑，在手里拿了很长时间才放入嘴里慢慢品尝，一组儿童很快就将糖果吃掉了。追踪他们长大以后，发现能够忍耐糖果诱惑的儿童的成就更大。真可谓“三岁看老”。中学生应该锻炼自己抵抗外界诱惑的定力。

2 背后告状是与非

因为在初中我没有好好学习,所以现在成绩不好。在初中时,我谈过恋爱,打过架,什么坏事都干过。但自进入高中以来,我就暗暗发誓,一定要好好学习,不再做任何违反校纪校规的事情。现在,虽然我在校规校纪方面做得不错,但在为人处世方面却不怎么好,或者是有些疑惑,不知怎么说好。就拿上次那件事来说吧。那是大家都已进入梦乡的一个晚上,我去厕所小便,发现同班的几个同学在厕所里面吸烟。当时,我也没觉得有什么,只想让它随风而去。但说来也巧,第二天晚自习课时,班主任来到班上,对我们说:每人拿出一张纸,写上这几个月来,你所见到的同学们的违纪现象,或自己违纪、不好好学习、干扰同学等现象。不许互相看,直接交到我(班主任)手中。我心里想,就趁这个机会,把上次看到同学们抽烟的事情写上去。但我不想得罪这些吸烟的同学,所以,我在纸条上特别注明一句“就我一个人看见这件事”,希望班主任老师不要追究,只是了解了解。但第二天,班主任老师就把他们叫到办公室,据说他们还挨了一顿揍。具体情况如何,我也不太清楚。事后他们几个对我的态度明显不同于以前。我知道他们已经知道是我写的那张纸条,我也不想再回避什么了。我就找他们道歉。但是,他们不但不接受我的道歉,还对我说,“走着瞧,看我以后怎么收拾你。”说真的,当时我特别害怕。但后来他们也没有找我的麻烦。事情虽然就这样过去了,但班上同学从那以后对我的态度也有了改变,说我不讲义气,出卖同学。尽管最近我和同学们的关系有些改善了,但还是有些同学对我依然……我真的很后悔,当初为什么告他们的状,他们又没得罪过我。张老师,您说我做得对吗?

还有,学习上也有些困惑。不知怎么的,上课时我经常思想开小差。每当我开小差时,就会对自己说:“不要开小差!”但还是那样,老是控制不住。学习成绩不好,人缘又差,我在学校里还能做什么?我曾有过退学的想法,在家人劝说下才有所改变。我在信的开头就告诉了您,自从上高中后,我对学习非常认真,但开小差的毛病解决不了,难道我的毅力就这么差吗?

张老师,我很佩服您。您在讲座里提到,您的儿子放学时没有回家,您去找他。原来有人要和他打架,让他在路上等着,他就在等对方来。您没有做什么,只是告诉他,同学们之间打架不许用砖头石块什么的,如果对方用了,那就“勇敢地逃回家来”,不算胆小。然后就骑上车子自己回家了。要是换了其他家长,他肯定会说:“是谁要打我的宝贝儿子……”我觉得您既是一位好老师,也是一位对自己孩子负责的好家长。

张老师,您可不可以和我交个朋友?可能我这个要求有点过分,但我希望张老师您能满足我这个要求。



雷童童

雷童童同学：你好！

看完你的来信，我有点感动。谢谢你的信任。

简短地说：初中的“坏事”就算过去了，不必再想它。对初中的反省和对高中的打算，反映了你有“浪子回头”的思想。请坚持下去，千万不要因为这次的挫折而故态复萌。

关于背后向老师“告状”的事，上次讲座里准备讲这种事的，时间来不及，没讲。根据学校纪律，他们抽烟不对。何必呢？偷偷摸摸抽烟，糟蹋钱又伤害身体（瞧那个地点，厕所里味道估计不会太好，烟也变味了）。但是，你的“小报告”确实没打好。要是我，我会写：我发现“别的班上”同学在厕所里抽烟，我不认识他们。既向老师反映了有人抽烟这件事，引起老师重视来制止同学抽烟的现象，又不至于因我的告发让我的同学挨骂或挨揍。这不叫“滑头”，这叫“策略”。因为你要防止你的“告密”被别人发现，给你自己惹上麻烦。实际上，你这次没有这么做，不是惹上麻烦了吗？

另外，我对贵校老师实行这样的管理策略不是很赞同。这样让同学们之间互相检举揭发，从积极的角度说有利于老师掌握学生情况；但从消极角度讲，是鼓励“背后放冷箭”的小人品格。我宁可采用其他方法，也不会让我的学生在背后揭发别人。尤其当老师得知同学们之中有不良现象时，没有采取必要措施保护检举人，造成同学们之间的矛盾，这就变得更加糟糕，如果你听到我的观点，你就不会陷入这种令人遗憾的处境。但事已如此，让我们大家都接受这个教训吧。