

中国科学院心理研究所
北京反邪教协会

编著

北京科普创作出版专项资金资助

解读心灵

——少年儿童心理健康读本



北京科学技术出版社

解读心灵

——少年儿童心理健康读本

中国科学院心理研究所 编著
北京反邪教协会

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读心灵 / 中国科学院心理研究所, 北京反邪教协会
编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2006.3

ISBN 7-5304-3333-4

I. 解… II. ①中… ②北… III. 青少年心理学—
通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016407 号

解读心灵——少年儿童心理健康读本

编 者: 中国科学院心理研究所
北京反邪教协会

责任编辑: 张汉平

封面设计: 鹿鼎原

内文制作: 贾 晖

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227

0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/32

字 数: 50 千

印 张: 3.375

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5304-3333-4/G · 468

定 价: 10.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

少年儿童是我们国家的未来和民族的希望，小主人们的健康成长是全社会普遍关注的话题。

这本口袋书综合了有关少年儿童个性、动机、情感、人际关系等多方面的心理学研究成果，并配以精美的图画，帮助少年儿童在轻松快乐之余了解心理学的有关常识，增强对自我的认识和把握，成功解决生活中遇到的实际问题，成长得更健康，生活得更幸福。

在本书即将与广大小读者们见面的时候，参与本项工作和给予支持的北京市科学技术协会、中国科学院心理研究所和北京反邪教协会希望大家能从中真正受益，也真心希望小读者们对本书提出宝贵意见。

谢谢你们！

北京市科学技术协会
北京反邪教协会
2006年元月

编 委 会

编著：中国科学院心理研究所
北京反邪教协会

顾问：贺慧玲 于欣荣 曾苏东
策划：张江民 白 鹤 王文忠 毕 淑
刘 阳 张文左
主笔：王文忠
编校：毕 淑 刘 阳 张文左



一、观念与知识

- 1 浓雾中的灯塔 /2
- 2 当你被扔进老虎笼子时 /4

二、成功、失败与动机

- 3 成功意味着什么? /7
- 4 成功有两个方面的含义! /8
- 5 失败是自信者的成功之母 /10
- 6 人就像一部汽车 /12
- 7 说你行你就行, 不行也行 /13
- 8 “售票员 = 播音员”? ! /14
- 9 从来不用“失败”这个词来思考 /16
- 10 穿梭箱——失败的狗之一 /18
- 11 被捆在柱子上——失败的狗之二 /19
- 12 用绳子牵过来——失败的狗之三 /20
- 13 马戏团的大象都是失败者 /21
- 14 失败的人 /22
- 15 失败是一种感觉 /23
- 16 测智力与玩游戏 /24
- 17 “你很聪明, 你就是不努力” /26
- 18 懒孩子的心理“优势” /28
- 19 “笨鸟先飞”? /30
- 20 “笨鸟先飞”的作用 /30

21 “你就是疯子！” /32

22 最大的奖励 /34

三、沟通、交流与从众

23 最甜的东西 /36

24 最苦的东西 /36

25 你愿意交什么样的朋友之一 /38

26 你愿意交什么样的朋友之二 /39

27 你愿意交什么样的朋友之三 /40

28 讽刺挖苦的三重威力 /41

29 为进步喝彩！ /42

30 哪一个线段长！ /44

31 窘迫、害怕、焦虑、苦恼和愚蠢！ /46

32 “皇帝的新装”中说真话的孩子的年龄有多大？ /47

33 受到尊敬和喜爱的孩子 /48

34 成年人也从众 /49

35 遇到对你冷淡的人 /52

36 “这人看不起我”——对你冷淡的人之一 /52

37 “我做了对不起他的事”——对你冷淡的人之二 /52

38 “这个人腼腆害羞”——对你冷淡的人之三 /52

39 沟通、对话的三个要素 /54

40 “注意边界” /56

41 绕口令 /57

42 妨碍交流 and 理解的四种障碍 /58

43 价值判断与瞎子摸象 /61

44 心理学家、侦探与追根究底 /62

45 好为人师与乐于助人 /64

46 “你这个该死的小气鬼！” /65

47 沟通对话的作用 /67

48 心理咨询的重要手段就是倾听 /68

- 49 追求赞美——心理误区之一 /69
- 50 拖延时间——心理误区之二 /70
- 51 拖延时间的纠正办法 /71
- 52 强求公平——心理误区之三 /72
- 53 面对不公平我们怎样做 /73
- 54 你看到了什么？ /74
- 55 医生与病人 /75
- 56 毛拉与毛驴 /76
- 57 迷信权威——心理误区之四 /78
- 58 地狱 /79
- 59 天堂 /80
- 60 不会合作——心理误区之五 /81
- 61 学会合作 /82

五、电视、游戏机、互联网

- 62 “消费至上”？！ /84
- 63 “暴力是解决问题的有效手段”？！ /86
- 64 “随时随地的浪漫”？！ /87
- 65 “不务正业、痴迷明星是一种时尚”？！ /88
- 66 导致心理障碍与犯罪 /89
- 67 网络成瘾 /90
- 68 限制时间 /92

六、面对挫折与压力

- 69 深呼吸 /95
- 70 文字法 /95
- 71 涂鸦法 /96
- 72 运动法 /97

- 73 喊叫法 /98
74 渐进式放松法 /99
75 想象法 /99
76 自我激励法 /100
77 积极行动法 /100





一、观念与知识

人的行为是受自己的观念支配的。人的勇气与智慧与自己的知识准备有密切的关系。希望每个人都能够“一日三省吾身”，使自己的观念更符合客观规律；更希望每个人都能不断学习，终身学习，使自己的知识越来越丰富，越来越有价值！

1 浓雾中的灯塔

人的行为是受自己的观念支配的。你有什么样的观念，就会产生什么样的行动。

第二次世界大战期间，一艘盟军的巡洋舰在浓雾中的英吉利海峡前进。忽然，值班员发现迎面有一个闪烁的灯光，好像一艘帆船的信号灯。值班员马上报告了舰长，舰长随即用无线电向对方喊话：“对方船只，请马上左转舵15度。”对方也用无线电进行喊话：“对方船舶，请马上左转舵15度。”舰长听到对方的回应后，接着喊话：“我是舰长詹姆斯上校，对方小船，马上左转舵15度。”对方也做出了回应：“我是二等兵汤姆，对方军舰请马上左转舵15度。”舰长听到对方的二等兵竟然命令自己避让，生气极了，冲着无线话筒大喊：“我这里是巡洋舰，马上就要撞沉你了，请立即左转舵15度！”无线电中传来对方平静的声音：“我这里是灯塔，你马上就要撞到我了，请立即左转舵15度！”这一次，巡洋舰的上校舰长乖乖地听了二等兵的话。舰长原来的观念是：信号灯来自一艘帆船，因此他要求、命令、威胁对方避让自己这艘威风凛凛的巡洋舰。后来，当他了解到对方是灯塔时，他的观念变了，他的行为也乖乖地变了。

你知道你可能受哪些观念支配吗？你了解你自己的心灵吗？你要想对这些问题有一个更加肯定的答复，我们希望你能够打开并阅读这本书。



“我这里是灯塔，你马上就要撞到我了……”

“我这里是巡洋舰，请你转舵。”

2 当你被扔进老虎笼子时

你正坐在马戏团的观众席上欣赏老虎的精彩表演。老虎在舞台上巨大的透明笼子里，随着训兽师的指挥，一会儿钻火圈，一会儿踩跷跷板，玩的不亦乐乎。忽然训兽师晕了过去，被几个快速冲上来的人扶着下场了。一个主持人走了上来，他用手指指舞台下的你，高声宣布，你被选中了，你要替代晕过去的训兽师。你开始还以为是个玩笑，但是几个身强力壮的人走到观众席，强行把你架上舞台，扔进了透明的老虎笼。你开始与老虎面对面，你看着老虎，老虎也看着你。你会怎么反应呢？

你可能会吓晕过去；你可能会恐惧地大叫：“救命呀，放我出去！”

但是，如果你以前在训兽学校接受过训虎技能培训，了解老虎的脾气、秉性，并有足够的经验和技能面对这种挑战，那么你可能会觉得这是一件令人兴奋的事情，你会庆幸刚才那个训兽师的不幸晕倒，你会感谢有这个机会，与虎共舞。

为什么同样是与老虎共处而不同的“你”有不同的表现呢？

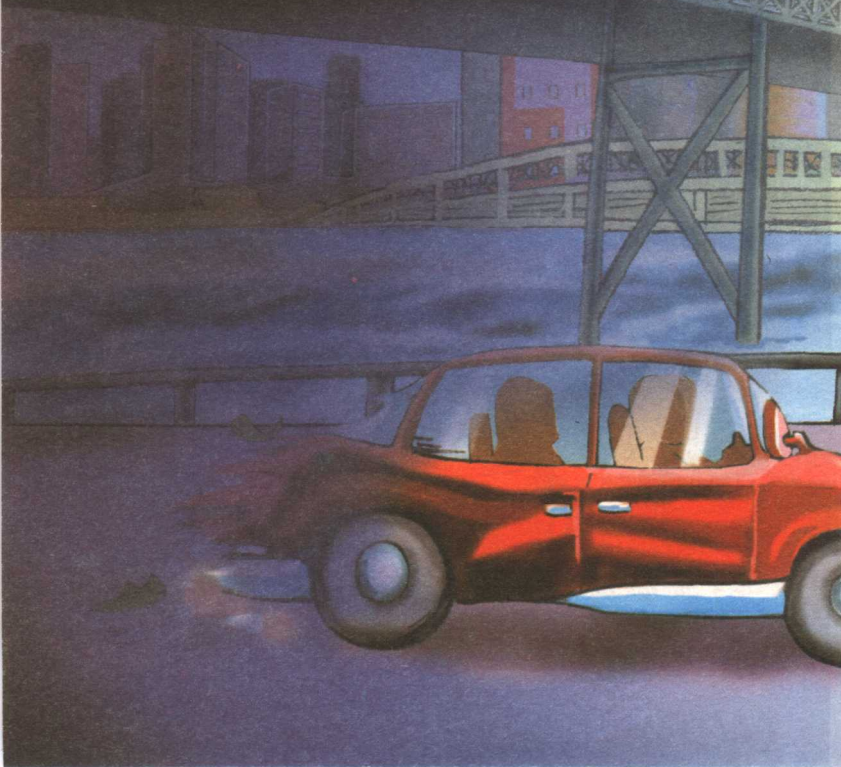
俗话说，“会了不难，难了不会”，世界上困难、压力等“老虎”无处不在。如果你没有应对这些问题的知识和能力，这些“老虎”就真的会吃掉你；如果你了解它们，这些“老虎”则会配合你，成为你成功表演的道具。

你有所谓的心理问题吗？你想帮助他人解决心理问题吗？那么让我们首先增加自己对于心灵的洞察吧！



二、成功、失败与动机

似乎人人都愿意追求成功，避免失败。你知道什么是“成功”，什么是“失败”吗？你知道为什么有的人总是“成功”，而有的人却总是“失败”吗？





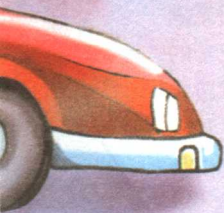
3 成功意味着什么？

成功学家卡尔博士认为：“成功意味着许多美好积极的事物。成功意味着个人的兴隆：享有好的住宅、假期、旅行、新奇的事物、经济保障，以及使你的小孩能享有最优厚的条件。成功意味能获得赞美，拥有领导权，并且在职业与社交圈中赢得别人的尊崇。成功意味着自由：免于各种烦恼、恐惧、挫折与失败的自由。成功意味着自重，能追求生命中更大的快乐和满足，也能为那些赖你维生的人做更多的事情。”

在读了上面关于成功的“界定”后，你想到了什么？作为一名青少年，作为一名学生，成功意味着什么？

你知道通常人们在看了这段话后，最容易忽视的一个说法是什么吗？

请想一想，谢谢。





4 成功有两个方面的含义！

成功包含两方面的含义。一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重等等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。但是人们往往忽略了成功的后一种含义，认为只有在社会承认我们、他人尊敬我们时，我们才算度过了成功的人生，只有在鲜花和掌声环绕着我们时，才算是到了成功的时刻；而仅仅自