

中学生素质教育阅读丛书 心理系列

竞争不相信眼泪

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



谈心角

中国和平出版社



谈心角

中学生素质教育阅读丛书·心理系列

压力下相信眼泪



谦

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

竞争不相信眼泪/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·心理系列)

ISBN 7—80101—905—9/G·678

I. 竞… II. 韩… III. 挫折(心理) — 心理卫生 — 中学生 — 课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23142 号

竞争不相信眼泪

(中学生素质教育阅读丛书·心理系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—905—9/G·678 定价: 9.95 元

中学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

封面、封底人物摄自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为21世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响着个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本素质？从现在起，你们应该做些什么？

首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明

的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的

重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有

理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

在有些人看来，凡是能吃能睡、体格健壮、没有病痛的人就拥有健康。其实，这个看法是很不全面的。世界卫生组织对人的健康是这样界定的：“健康，是一种生理上、心理上和社会适应上的完好状态，而不单纯是没有疾病与虚弱现象。”按照这个界定，人的健康应当有三个方面的内涵。一是躯体上没有生理性质的疾病；二是心理上没有不良状态；三是有完好的社会适应能力。这三条当中，二、三条都属于心理方面。因此，世界卫生组织认为，所谓人的健康，一半以

上是指心理健康。

心理，是脑的机能，包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、意志能力等等，是在劳动、语言影响下脑对外部环境长期适应而产生和发展起来的高级精神能力。对一个人来说，拥有健壮的躯体固然是重要的，但拥有健康的心理则更为重要。

在我们生活中常有这种现象：一些孩子犯了错误，走上歧途，不一定全是因为道德品质不好，而常常是因为出现了心理上的障碍，有某些难以启齿的“心结”解不开，才逐渐酿成大错的。就是那些各方面都比较正常，甚至比较优秀的孩子，也会受到各式各样心理矛盾的困扰，有种种“成长的烦恼”。在最近开通的几条青少年心理咨询热线上，每天都接到不少咨询电话的事实也充分反映了这一问题的普遍性。

从现实情况看，我们在有关青少年心理健康教育方面面临的问题不少。据上海市的一项调查显示，该市中学生中，心理不健康的人竟达全市中学生的 30.8%！他们有的感到内心空虚，情绪烦躁、抑郁；有的缺乏自信，怕苦，经不住挫折；有的自我意识不正确，自满或自卑，有忌妒心；有的自我封闭，难于与人沟通等等。这种状况如果不加以改变，不仅直接影响青少年现在的学习、成长和以后的事业与生活，而且对我们国家民族的振兴、富强也极为不利。

那么，怎样才算是心理健康呢？有关专家提出了一些

衡量标准。综合其要点，大致有如下一些：一、智力和认知能力正常，能客观地认识和反映外界事物，积极完成学习任务；二、有明确的人生目标和远大理想，并能为实现自己的理想和目标而拼搏；三、热爱生活，热爱劳动，积极进取，乐观向上，有朝气；四、讲文明，讲礼貌，有爱心，遵纪守法，遵守社会公德；五、有良好的性格和情操，珍惜美好事物，不染不良嗜好，拒绝不良诱惑；六、有明确的是非观、善恶观，敢于坚持真理、反对邪恶，勤为小善，不做小恶；七、对社会环境和自然环境有较强的适应能力，能择善而从，知难而进；八、情绪健康稳定，开朗活泼，宽怀大度；九、有正确的自我意识，能正确评价自己和别人，不自满自卑，不慕虚荣，不忌妒，不患得患失；十、善于交际，能与人团结共事，有集体荣誉感，有和谐的人际关系。总之，培养良好的心理素质，建立一种积极、乐观、健康、开朗的性格品质，对于青少年的成长是极为重要的。它的意义，绝不亚于树立正确的人生观、学习科学文化知识和锻炼健康的体魄。

现代社会变化加快，信息爆炸，经济飞速增长带来种种新的社会矛盾，这些都影响了人与人之间的互相理解，加剧了代际之间人们沟通的困难；应试教育下过重的课业负担，以及就业的压力等等，带给我们同学们的，更是种种心理上的焦虑、苦恼和失衡。这种现状告诉我们：心理素质的自我培养和自我调整，对于我们中学生来说，是多么迫切需要解决的问题。心理健康是未来人生道路成功的

保证。同学们出现心理问题，应该敞开心扉，向老师、家长和社会寻求理解和帮助；也需要同学之间的友情和互助；更需要在学习、生活的实践中，以那些心胸开阔、乐观积极的杰出人物为榜样，自立自强，笑对丰富而复杂的人生。

我们这套丛书的心理素质系列共编了《少男少女当自强》、《成功启示录》、《竞争不相信眼泪》、《做个乐观幽默的人》、《与人交往 A、B、C》五本书，为同学们提供了一些心理健康的榜样，并请专家与同学们谈心，解答同学们常会遇到的一些心理问题，还介绍了在与人交往、培养幽默开朗的性格和如何对待青春期躁动等等问题上的一些有用的知识和经验。希望这套小书能成为同学们的朋友，伴随你们走过绚丽多彩而又困惑丛生的中学时代，促进你们充满自信地迎接未来广阔而远大的前程！

竞争向上——与成功有约

——写给中学生朋友的话

◎刘谦

小孩子都有梦想，因为他生命的前方无限宽广。父母总爱告诉孩子：长大以后，你想做什么就可以做什么。于是，孩子们在小小的心灵中播下了梦想的种子，憧憬着未来的自己能作命运的舵手，驶向无垠的大海。唯一的考验是时间，因为时间将慢慢地让他们认识现实世界——也是他们梦想所在的地方。

亲爱的中学生朋友们，你们这个年龄是多梦的年龄，是向上的年龄，是塑造生命基础的年龄，是一轮初升的朝阳；我们生活的这个世界，高科技迅猛发展，日新月异，充满了竞争。正是这种竞争向上的力量，圆着每个人的梦想和整个人类的梦想。每一位中学生，每一位

莘莘学子，都应为了所有的梦而拥有竞争精神和奋发向上的决心。

首先，让我们谈谈什么是竞争。

作为现代人，我们应该把竞争理解为尽力实现自我价值而做出的不懈的努力，从而使自己的优势得以充分挖掘和发展，将来为祖国的建设贡献更大的力量。我们不应把竞争片面理解为个人或团体间力图胜过或压倒对方的心理状态和行为活动。

竞争有利于人的主动性、进取心和首创精神的发挥。比如：班级之间争创优秀班级可以使各个班更加出色，同学之间通过竞争可以共同进步等都是其产生的积极效应；在工厂里，竞争有利于提高产品质量和劳动生产率；国家之间的竞争有利于促进科技进步，推动生产力的发展。我们可以设想，如果没有竞争，个人、集体、国家之间都安于现状，没有发展提高的要求，没有竞争意识，社会将会是怎样落后的状态？当然，这种情况是不存在的，人类发展的愿望与生俱来，正是这个愿望推动着世界的前进与发展。竞争的存在成为必然。而社会的进步与发展却带来了更多的竞争。工业、商业、农业、国有和私有企业等各个部门相互之间、内部之间，科技的竞争、利润的竞争、信息的竞争、人才的竞争，鳞次栉比。作为未来世纪的中学生，担负着民族的希望，更是竞争的主体，是教育工作者培养高素质人材，适应下世纪国际间竞争的力量所在。现在的青少年一代，只有拥有了竞争意识才可能适应社会

的生存；只有拥有竞争向上的心态，才可能成为健康、自信、勤奋的一代；只有竞争向上，才会拥抱生活，才会担当起历史的重任。

中学生朋友们，既然竞争向上的精神如此重要，那么，我们怎样去培养这种精神？在培养的过程当中应当注意什么问题呢？为了加深对竞争向上精神含义的理解，我们不妨对这几个问题加以探讨。

第一，不想当冠军的运动员不是好运动员——立大志和脚踏实地的结合。

如果你是一名运动员，却没有当冠军的勇气，那么，怎么能成为冠军选手？如果你是一名科技人员，却没有攻克难关的决心，怎么能取得新的成果？如果一名中学生没有远大的理想，怎么会执著于自身的学业，而孜孜不倦地勤奋学习？

目标、理想、志向是行动的指南。法国的细菌学家巴斯德 18 岁时就科学地阐述了立志、工作和成功的关系。他说：“立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作走，这是一定的规律。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程的尽头就有个成功在等待着，来庆祝你的努力结果。”他所讲的立志就是要确立目标，它可以帮助我们掌握自己的生活，能够使我们成功、健康地成长。

我们敬爱的周恩来总理在年少时，曾在学堂中当众人立下“为中华之崛起而读书”的壮志，成年后经过不断努

力成为新中国的开国元勋和伟大领导者。桥梁专家茅以升少年时代一次因发烧未去文德桥看龙舟，可就是那次，文德桥被挤塌，淹死了不少人。于是茅以升立志长大后一定为大家造又牢固又美观的桥。从此，他收集各种有关桥的资料，并考取清华学堂官费留学研究生，并选择桥梁专业。终于于1937年9月建成了令国人骄傲、世人信服的公路铁路双层桥——钱塘江大桥，茅以升的少年壮志终于实现了。

目标可以是近期的，也可以是长远的，长远的目标往往靠一个个近期目标逐渐实现，许许多多近期目标衔接在一起，引导我们走向长远的目标。

比如，长远目标是要成为一名太空宇航员，那么，就应该建立一个与它接近的具体目标：学好每一门功课；坚持锻炼，形成健康体魄；注意阅读有关书籍和杂志，为报考有关的大学作准备等。再比如：希望做一名成功的企业家，那么，就应当树立这样的近期目标：锻炼自己待人接物的能力；培养自己活动能力和组织能力；养成雷厉风行的作风……无论要成为什么样的人，都应该从近期目标入手，并为之付出努力。这便是一种向上的精神，在你不断充实自己的过程中，便为竞争创造了条件。

正所谓有志者事竟成，少年朋友们，让我们立志成材，并为之奋斗吧。

第二，夺冠卫冕，舍我其谁？

竞争力是自信心的集中体现。有勇气参加竞争，是自