

中学生素质教育阅读丛书 心理系列

少男少女当自强

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



阅
览
室

中国和平出版社



阅览室

中学生素质教育阅读丛书·心理系列



女当自强

艾克

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少男少女当自强/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—907—5/G·680

I. 少… II. 韩… III. 思想政治教育—中学生—课外读物

IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23144 号

少男少女当自强

(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—907—5/G·680 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

郭作黎

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，有嫉妒心；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！

志者当自强

——写给中学生朋友的话

◎陈寓中

我与一位中学生心理咨询热线的老师谈天时了解到，目前中学生厌学心理颇为严重。其表现为：

其一，认为学习是一种艰苦的脑力劳动，要想取得好成绩，必须下苦功夫，日复一日，年复一年，太累，何日才能熬出来？一想到这些，就感到心烦。

其二，上大学是家长的意愿，可自己力不从心。家长为了望子成龙，在初中时，就请家教辅导外语，星期天上数、理、化强化班。家长逼着学，越学越没情绪，一做题就头疼。又怕考不好受家长训斥、老师批评，只好打小抄、传条子、改分数，甚至摹仿家长签字，糊弄家长，欺骗老师，到头来还是

自己骗自己，感到很苦恼。

其三，认为有成就、有名望的人究竟是极少数，给自己定那么高的理想、目标是自讨苦吃。只好跟着感觉走，即使做个庸人，也落个逍遥自在。相信“人的命天注定，胡思乱想没有用”。

其四，认为“有钱能使鬼推磨”，现在的所谓大款、大腕，甚至当官的，不一定有什么学问，或是什么好学生，早做买卖早赚钱，读书没有多大用。

其五，认为学好数理化，不如有个好爸爸。现实生活中，社会关系、人际关系极为重要，只要老子有权，何愁没有好位置。平民百姓的孩子，就是学习好，也不一定能找到好工作。

其六，自己成绩不好，家长训斥，老师冷嘲热讽，对学习失去信心，干脆破罐破摔。

同学们勇于道出自己的真实想法，不是什么坏事，这样能使教育工作者和家长们知道：教育孩子，不能简单从事，而要对症下药。

同学们形成这诸多的心理活动及表现，原因是多方面的。但有一点是共同的，就是学习目标尚不明确，甚至很不明确。没有了奋斗目标，也就没有了远大的理想。没有理想的人，谈何雄心壮志呢？

古语曰：“志者当自强。”这“志”包括两个方面：志向和意志。

志向，所谓志向，就是指一个人的奋斗目标。“我将

来要干什么？”指的是一个人的理想和抱负，志向就是工作、学习、生活的导向。中国有句俗语，叫“有志不在年高，无志空活百岁”。古今中外，大凡学业有成就，事业有成就的人，都是有志之士。哥白尼有句名言：“人生的真正价值在于对真理的追求。一个人在发展中，要学会自己把住自己命运航船的舵柄，不向任何困难和偏见屈服。”试想，一只航船如果失去舵柄，能不触礁，能不翻船吗？

古人曰：“志，帅之气也。”它告诉我们，志是气的源泉和动力。一个有理想，有抱负的人，生活必然充满生机，学习的精力定然旺盛。

中学时期正是人生的黄金时期，历史上和当今的有成就者，无不是在这个时期立志发奋成才的。

反之，胸无大志，或只顾看眼前的蝇头小利者，必然出现前边说的诸多不良心理状态。怕苦，怕累，失去学习的信心，在误区中不能自拔。

有了志向还不够，还必须有意志。

意志，是实现既定目标内在的精神力量。无数事实证明，一个人在学业上或事业上取得成就，仅靠聪明才智和美好的理想是远远不够的，还必须要有坚强的意志。有些人有志向，也有才能，但缺乏数十年如一日坚持向目标前进的毅力，最终也难以获得事业上的成功。在通向成功的旅程上，有时持之以恒的毅力比立志更重要，而且更困难。

人的成长必须以坚强的毅力作为后盾。一个意志薄弱的人，一生中都一事无成，这是屡见不鲜的。有的意志薄

弱者，经不起外界的诱惑，经不起压力，失足落水，遗憾终生，这样的例子也比比皆是。

我们来到这个世界上，总要学点东西，干点事业。人生的道路是漫长的，是曲折的，没有坦途可言；也不可能一帆风顺。谁个不想：心想事成。那只是人们美好的愿望和美好的祝愿而已。要学习，要工作，就会遇到困难，遇到挫折。如何对待困难和挫折？强者和弱者相比，只不过多了一点阳刚，少了一点软弱。只要在实践中加强锻炼，敢于藐视困难，勇于战胜软弱，发扬阳刚之气，每一个人都有可能成为刚强坚毅，勇敢无畏的人。

中国古代思想家荀子在《劝学》中曾写过这样两句话：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”意思是说坚持不懈地用刀子刻下去，即使是金石之物也可雕刻成器；倘若雕雕停停，不能坚持到底，就是朽木也刻不断啊！荀子用这个比喻劝导人们勤奋上进，持之以恒，不可虎头蛇尾，半途而废。俗话说“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功到自然成”就是这个道理。

同学们，你读过王安石写的《伤仲永》吗？

仲永姓方，是江西金溪人。小时聪明过人，所学之事，一听就懂，一学就会。5岁时就能出口成章，写得一手好诗，受到大人們的赞扬。后来，他爸爸整天带他去做客，向人炫耀他的才能，而不再让他继续学习。到十二岁时，虽还能写诗但已写得很一般了。又过了七年，他已和一般人没有什么区别了。你听了这个故事，有什么感想