

中学生心路

徐岫茹 王文雄 著
海天出版社

5/11/09

初 饮 人生

打
开
你
心
灵
的
钥
匙

帮
助
你
度
过
雨
季
的
泥
泞



中学生心路系列之三

初饮人生

徐岫茹 王文雄 著



海天出版社

策 划 姚敬美 赵同敏
责任编辑 杨宏英 王 蕾
封面设计 王晓珊
责任技编 卢志贵

书 名 中学生心路系列之三
初饮人生

著 者 徐岫茹 王文雄
出版发行者 海天出版社
地址 深圳市彩田路南海天综合大厦
邮编 518026
排 版 海天电子图书开发公司
印 刷 者 深圳市宜发印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.875
字 数 140(千)
版 次 1998年12月第1版
印 次 1999年4月第2次
印 数 10001—15000册

I S B N 7-80615-933-9 / G·231
定 价 11.00 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

《中学生心路》丛书

内 容 提 要

本丛书旨在普及现代的心理科学知识,促使青少年形成青春心理发展规律的正确认识,形成健康、开放、文明、高尚的自我意识。作者以对青少年内心世界的真实描述,反映现代青少年的喜怒哀乐;以心理工作者的敏锐目光与特殊角发,通过鲜为人知的诸多个案,为中学生提供不同寻常的调适心理的方法,以引导中学生的心灵之路。

本丛书共四本,第一本《花开时节》,从生理、心理、情感、健康成长等方面,叙说青春期身心巨变的精彩故事;第二本《驿动的心》,揭示少男少女异性交往的敏感话题,科学认识现代性观念;第三本《初饮人生》,青春为伴读书难,探索学习考试酸甜苦辣都尝遍,初涉人生最需要心理支援;第四本《拥抱世界》,从校园走向大社会,将遭遇种种磨难,如何学会主宰命运,掌握完善自我的秘诀,便可充满自信走向美好的明天。

作者紧密结合近年来中学生在电话、书信与门诊心理咨询的生动个案,剖析青春期的各种心理问题,以朋友式的态度和青少年喜闻乐见的、富有青春气息、轻松活泼的文笔,以问答式、对话式,与青少年坦诚地讨论他们关注的、而又难于启齿的

内心秘密;以改变社会上长期以来所形成的那种对青少年心理问题过于紧张、过分敏感的不正常状态,使青少年的心理世界得到尊重和理解,特别是帮助中学生学会坦然面对现实和科学调整自己的心理,以满足广大青少年读者的渴求。

本书对于中学生的家长、广大教育工作者、心理咨询工作者和一切关心青少年的人士都有重要参考价值。

青春的旅程从这里开始

(代序)

像雄狮从酣睡中醒来,像小树长出第一片新叶,像船舶扬帆启航,像春天万物复苏……青春是人生起点上的一支动听的生命交响曲,那是少男少女合唱共鸣的激越旋律;青春是一条开满鲜花、湿润、泥泞的小路,幼稚的孩童从这里走出,成了未来世界的强者与栋梁;青春也是一池清澈见底的湖水,它与江河相通,与海洋相连,它是生命力的不尽源泉,它使人类的兴旺永远永远!

这就是青春,你的青春的旅程,就从这里开始;中学校园,青春的家园,青春在这里孕育和成长!

在这生命的春天里,正逢《花开时节》;万紫千红的花朵中有你一颗年轻的、朝气蓬勃的《驿动的心》;校园是你所接触的第一个小社会,它是青春心灵的家园,但也决不是一片净土,你在这里的学习与生活中《初饮人生》;未来的美好生活在向你召唤,为了成为 21 世纪的合格公民,你必须培养和储备良好的素质,准备勇敢地《拥抱世界》。你在碧绿的湖水边,尝试过投出一块小石子“打水漂”,看那一圈圈涟漪怎样层出不穷吗?在你的心田里,有一个日益扩展的“青春之湖”,那里盛满了你成长中的酸甜苦辣,那层层涟漪,记载着你如诗、如歌、如画的青春

年华。

笔者虽已人过中年，仍愿与你们携手同行，那是在数次参与北京电视台的《你我同行》节目中，在与中学生们讨论问题时得到的美好灵感。其实，我们已经与青少年朋友同甘共苦二十多年了。自从社会改革开放，人的心灵也得到彻底解放（业已挣脱桎梏而获得解放），我们心理学工作者成为受欢迎的新职业；正在成长中的青少年，更需要理解、支持你们的大朋友。我们两个人，近年来在心理咨询热线电话、团体咨询、门诊咨询、书信咨询和心理讲座中，接触过成千上万的青少年朋友，我们知道你们的苦恼和快乐，你们信任我们，并愿敞开心扉，我们早已和全国各地众多的青少年朋友结为忘年之交，这套丛书便是我们送给中学生朋友的一份礼物。

青春虽然短暂，却像一本读不完的书，像一首写不完的诗，像一支唱不完的歌，像一幅画不完的画儿；青春是多姿多彩的：红是热烈，橙是温馨，黄是靓丽，绿是蓬勃，青是稚嫩，蓝是深思，紫是冲动，白是纯洁，黑是忧郁，灰是焦愁，棕是凝重……每个人的心田都是一幅无边的调色板，你们用自己的心和情描绘着自己辉煌绚丽的青春画卷！

所以，这些书既是我们为中学生朋友写的，也是你们自己用青春的语言和色彩表露和描绘的，是我们和你们共同创作和书写的。

序

大自然的任何生命，离不开阳光、空气和水；青少年的成长离不开学校、家庭和社会。认识和接触社会从校园开始，校园是个小社会。初饮人生都与学校生活的酸甜苦辣息息相关。

作为心理工作者，我们深知中学生的苦衷，因为我们倾听过无数中学生的心声，所以，我们要写出中学生青春期来自校园的心路历程和无奈——每天必须在教室里正襟危坐，而沸腾的青春热血铸造着多少美好梦幻，真是“青春为伴读书难”啊！听课、写作业、复习、考试，艰辛的轮回，无论如何也难于摆脱校园里给我们设置的“传递带”，可“我们不是学习的机器”。向谁去“倾诉厌学的烦恼”？即使去诉说，又能有多少回响？因为我们已“遭遇”这被动的“学生”命运。每年、每月、每天，多少教师、专家、家长与我们“心平气和说考试”，但是“考试”常常与挫折失败相连。我们实在按捺不住心头的翻腾，我们要急切地呼唤：“素质教育离我们究竟还有多远”！我们多么希望真正掌握“信息时代的学习方法”，这是为了适应社会的需要呀！当今是合作的时代，可为什么偏偏“同窗竞赛‘马拉松’”将要持续下去。为了度过学习中最艰难的时刻，我们更关心“学习障碍诊断与矫治”，调整好自我，才能努力去做自己能够把握的事情。

世纪之交，中国社会正处在改革开放的关键时期，中国的

基础教育也正处在由应试教育向素质教育转折的重大关口,教育价值、教育观念、教育思想、教育方法等“软件”的更新转换,显然是一个脱胎换骨的复杂过程,需要一个漫长的时间。

可是,一批批的中学生像一茬茬的庄稼,乘着青春之风,蓬勃而来,不能等待,不能停滞;全国亿万青少年期盼着教育的腾飞和发展。正如我国一些著名学者,如杨东平教授等所提出的教育改革建议:基础教育不再对高考负责,“升学率”不再作为评价教师和学校标准;教育资源平等分配,明确基础教育不是精英教育、专门教育,而是以提高全体劳动者素质为目的的平民教育、普通教育;增加教材编写、师资配备、考试形式的灵活度和多样性,提倡因材施教;逐渐“打通”普通高中与职业高中,使不能升入高校的高中毕业生有机会接受职业教育,增强就业竞争力。

然而,提出问题总是比解决问题容易得多,打破一个“旧教育”是极不容易的,而建立一个“新教育”则更是加倍的困难。这是一个庞大而复杂的社会系统工程,教育的改革必须与国情、国力相适应。有教育专家指出:一是教育的发展相对滞后于社会其他方面的发展,社会对教育的要求越来越高;二是人们对基础教育和学校的期望值过高。而事实是,人们必须明确,学校在教育中只能负“有限责任”,不能把社会对教育的要求“偷换”为对学校的要求,在提倡“终身教育”的今天,社会和家庭都要承担起教育的责任。

也许,中学生正处在教育改革的“漩涡”之中,难免会成为不可避免的“试验品”和“牺牲品”。但是,也不可否认,有所失也会有所得,在校生也必然是教育改革最早的受益者。

一、青春为伴读书难

青春,是生活赋予每个人的一份最珍贵的礼物;青春期正是学习知识、塑造自我的黄金年华。如今,人们物质生活有了很大的提高,大多数家庭能够保证孩子有较好的生活和学习条件;中学生除了学习外,没有什么可发愁的事,青春作伴好读书,似乎应是青少年倾心追求的理想境界。

“少壮不努力,老大徒伤悲”,“书山有路勤为径,学海无涯苦做舟”等都是人们从小熟悉的警句。我们的社会曾经历了多次“读书无用论”的强烈冲击,我们的学校和教育,也曾遭受社会动乱的重创。而近年来,当社会对人才的使用和提拔,逐渐更重视高学历的趋势出现后,又戏剧般地出现了一个“轮回”,似乎又回到了“万般皆下品,唯有读书高”的时代。

然而,在心理咨询门诊,近年来,我们接待过数千名来访者,其中约有 30% 是中学生;而在成人求询者中,约有 2/3 的人其心理疾病开始于青春期。这些数字说明,青春期的心理健康问题至关重要。“青春为伴读书难”,正是当今不少青少年在学习遭受各种心理困扰的生动写照。

为什么现在读书那么难?

中国中小学生教材的难度,如今几乎是“世界第一”,中国中小学生书包的重量也多半是“全球之首”。现在的孩子读的

书,比他们父母小时候读的书难多了,比外国同龄孩子读的书也要难得多;据在国外学习的中国学生的比较,我们的初中生学的数理化课程,差不多相当于国外的高中生的课程;中学生做的某些难题,往往是大学本科生也难于解出的。

中国的老师们,往往“以难倒学生为荣”,哪个老师特别会出偏题、怪题,复习时会“押题”,便是“专家”级的好老师;而在国外,老师则是“以被学生难倒为荣”,哪个学生最爱提问题,最爱讲出新的见解,便是具有创造性的好学生。如此大的反差,难道是偶然的吗?

中国的父母,尤其是独生子女的父母,对孩子的期望值之高,恐怕也是能拿“世界第一”的;明明是每年高校招生只有百万,而同龄人中注定只有大约4~5%的学生可以上大学,这个算式就是“挤独木桥”的由来;但是,家家都想培养出大学生,真是可怜天下父母心!

虽然是难,但是,学还得上,书还要读,就看怎么来读了。

1. 没心思学习的苦恼

古人说：两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。而在如今的信息时代，大多数中学生认为，我们对周围的世界，已经不可能视而不见、听而不闻了；我们可听的太多了，我们可看的太多了，我们可玩的也太多了。面对丰富多彩的大千世界，却要我们天天坐在教室里读那些没有意思的书，而不能去做自己有兴趣的事情，真是一种难以承受的煎熬。所以，笔者作为心理医生，经常听到中学生朋友倾诉“没有心思读书”的苦恼。有一次，刚放暑假，在心理咨询中心，笔者（简称医）与苏（男生）、何（女生）两位中学生聊了起来：

苏：老师，我们很烦闷，想跟您聊聊。恐怕只有您能知道我们的苦楚，明年要中考，家长让我们这个暑假好好补课，每天至少得学习8小时，这叫什么暑假呀？

何：放暑假，我们制定了许多很好的计划，都没法实现了。现在很难想象，到了初三日子可怎么过？我们好像没有心思读书了！

医：问题有那么严重吗？你们这不是出来了吗？时间在于你们自己安排，你们这么大了，父母也不可能把你们锁在家里。比如，暑假期间每天学习四个小时差不多，与父母商量过吗？

苏：唉，“考重点没商量”！老师给留了一大堆作业，父母又有许多要求，还给找了不少参考书，时间可是很有限的，一想到这些头都大了，真让人受不了！我要想上大学，要看以后自己的努力和运气了，何必管那么死呢？

问：我不一定上普通高中，我想考职高，宁愿早一点工作，可以早些摆脱父母的“管制”。以后，我可以边工作，边学成人高考课程。可是，父母不同意，逼我考高中，所以，这个暑假还得与父母较量一番呢！

医：那么，如果父母不管你们，暑假里你们想做什么呢？你们有什么计划，能不能“曝曝光”？

苏：平时上学，父母对我看电视限制很多，放假每天至少要看两个小时电视，通过电视，可以了解世界，让自己眼界开阔一些。

问：我们俩想去参加一个电脑培训的夏令营，只有一个星期，至少可以入点门儿，免得自己瞎摸索费时又费力。电脑的原理和操作必须学会，不然以后不能适应社会。

医：你们的想法很好，不过要得到父母同意，才会给钱，是不是？想好怎样与父母“谈判”了吗？那可得掌握点说话的技巧，别惹父母生气，又能把事情办成了，那样你们就能如愿以偿。

苏：我有办法，就说是学校让去的，我已经跟班主任打好招呼，只要老师说好，父母就听！我还喜欢踢足球，平时也没有时间，我要争取每周去和同学一起踢球一两次。

问：我最喜欢听和唱流行歌曲，就像他喜欢踢球一样，大多

数同学都喜欢唱卡拉 OK,我已经与几个同学约好了,我们每周要练歌一两次,这有什么不好?不能让父母知道,不然他们又说我不用心!

医:这些活动都是有益身心健康的,你们可以大胆地去参加。学习上的事要讲效率,不一定占非常多的时间,但学了要有效果。

何:我还有许多的兴趣爱好,总希望能够有时间捣鼓捣鼓。比如,我比较喜欢研究服装设计,可平时只是偶尔看看电视里的时装表演,暑假里我想花一点时间看看时装杂志,自己也试一试,做一点简单的设计;说不定今后我可能选择这方面的专业。

苏:我的兴趣爱好更广泛,我喜欢集邮、火花收藏,还有对体育和计算机方面也特别爱好,可是平时学习紧张,都无暇顾及。

医:你们的想法都很好,我支持你们在假期适当安排一些自己有兴趣的活动。至于与父母的矛盾分歧,也要学会去化解,最好不要发生正面冲突,目的是为自己争取更大的自由度,争取更多自己掌握的时间。当然,也不能不考虑学习,关键是要有自己升学的目标,力求使父母接受你的志愿。没有心思读书是不行的,你们必须学会闹中取静。现在学校教育是有许多不科学、不合理之处,你自己在学习的同时,要有自己的主见和看法,但又不能脱离实际,必须学会适应学校和家长的一些要求,这是国情,又是你们学会生存、适应环境所必需的。

苏:现在是市场经济的环境,可是我们的教材内容严重脱离社会现实,比如,数学中能不能教一点股票证券方面的知识?物理能不能讲一讲各种家用电器?现在的教材太陈旧,而且还

不断提高难度,听我父母说,这叫“知识下放”,中学的代数、几何“下放”到小学开始讲,高中的物理、化学下放到初中讲,大学里讲的哲学、政治也被下放到高中,学得越多忘得越快,这样下去有什么好处?

何:老师成天让我们死记硬背,历史、政治、语文都得一字不差地背下来,可是学的许多东西我们根本不理解。现在我们关心的是高科技发展、中美关系、中东危机、东南亚金融危机,等等正在发生的世界大事。

苏:还有欧盟东扩,欧元统一,即将到来的 21 世纪……可是书本上都没有这些,课堂上也不讲这些,我们似乎与这个飞速发展的世界无关,这怎么能让人对课堂学习有兴趣?

医:你们提出的问题很尖锐,可这又是一时难于解决的问题。教育部门有关领导和专家曾说,改革一套教材,需要 5~8 年的周期,也许你们赶不上了;可是,学校教学还要照旧运行,所以,你们要适应这种形势。要有心思学习,因为毕竟环境在变化,我国的教育也在改革,教育的滞后是多年的封闭社会所造成的,改革需要一个过程。对教育的改革,你们是最有发言权的了,为了下一世纪的教育,你们也要做出自己的努力,为此要先适应今天的教育,你们可以看到中国的教育怎样变革。可能还需要你们出力呢!

苏:您理解我们,就要谢谢您了,看来,我们还不能放弃学习。

何:是呀,赶上改革的时代,也得有耐心等待改革,这样我们就心理上平衡一些。

医:对,苦恼不能解决任何问题,更多的是要考虑怎样度过这个社会转型的时期,我们大家一样,都要付出一些代价。

2. 落魄的“差生”

不知从什么时候开始,“差生”、“双差生”的说法在学校“流行”;尤其是在初中,若是被列入差生行列,就意味着“被分流”,设法让你转学、勒令退学、别参加中考,也许能有一份工作,以免影响学校的“升学率”。

为了挽救“差生”于水深火热中,我们在做心理咨询工作中,往往通过“证明”他们有某些“心理障碍”,需要做心理治疗,而使学校不再将他们的成绩记入本校升学率,以改变他们被“敌视”的地位。这当然也是出于无奈。

国家教育部已经有领导同志在某些重要场合讲过,“要取消‘差生’的称谓”,可是,一个根深蒂固的教育观念的问题要改变,并非容易。平心而论,许多所谓的“差生”并不是什么都“差”。当他们失魂落魄地来到心理咨询中心,我们发现他们与其他同龄人一样,有许多长处和优势,但常常不被认识;有些老师却容易夸大他们的“劣势”方面。

初二(4)班的石海又被老师罚站了,因为他又迟到了。石海家因为搬迁,他只能暂时住在奶奶家,可是仍旧离学校较远,每天早上他得花一个多小时挤公共汽车到学校。老师让迟到的石海在教室门口罚站,他索性盘腿坐在地上,拿出课本和笔记来听课,老师提问时,他也举起了手,有的同学在偷偷笑他。老师发现了,立即对他说:“谁让你坐地下,你在罚站呢!还举什么手?你这样捣乱,影响别的同学听课,你到操场去吧,等会儿下课再说你的问题!”石海在操场跑步和做操,结果引得教室临操场的同学都在隔窗看他,因为上午很少有体育课,他一个人在操场上活动特别显眼,引起许多学生的好奇心。

课间,石海被班主任叫到办公室,没说几句话就吵了起来。学生处的主任只好出面来“教育”他,于是有了师生下面这段对话:

——你怎么又迟到了?我都替你不好意思!

——我六点就起床了,今天坐车不顺,老堵车,能赖我吗?

——你老是讲客观。那你来晚了,让你罚会儿站,为什么逗同学笑?

——我没有故意逗同学笑,我有听课的权利,为什么不让我听课?

——你在操场上折腾什么?不是故意分散同学的注意力吗?

——我又没让他们看我。我不能在那里白站着浪费时间,锻炼身体有什么错?

——唉,你怎么对自己的错误没有一点正确认识?跟你说多少次了,就不见你有什么长进,让你父母来学校一趟吧!

——我爸出差了,我妈是医生,特别忙,今天在医院有大事