

宁夏人民出版社

韩林森 编著

走向心灵的



主编 雍少宏

zouxiangxinlingdechuntian



天

走向心灵的春天

韩林森 编著



图书在版编目(CIP)数据

走向心灵的春天/韩林森编著. - 银川:宁夏人民教育出版社, 2002. 10

(中学生心灵之声丛书/雍少宏主编)

ISBN 7-80596-589-7

I. 走… II. 韩… 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(2002)第 080151 号

走向心灵的春天

韩林森 编著

责任编辑 吕 棣

封面设计 郭红霞

责任印制 来学军

出版发行 宁夏人民教育出版社

地 址 银川市上海西路 21 号

经 销 新华书店

印 刷 宁夏精捷彩色印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 5

插 页 2

字 数 100 千

版 次 2003 年 6 月第 1 版

印 次 2003 年 6 月第 1 次印刷

印 数 3150 册

书 号 ISBN 7-80596-589-7/G·559

定 价 8.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

有人说青春期是人生的花季，是人的再一次诞生……

是的，花已绽开，获取果实季节殷殷可期。处在青春期的少男少女们本该满怀激奋，感受阳光雨露的惠泽，伴着憧憬，展望无限美好的前景，然而，从开花到结果，总还有一段时距，还得经受无数次艰难的磨砺。

也有人说，青春期是“转折期”，是人生的关键时期……

是的，处在青春期的人们要面临许多生理和心理的蜕变，要解决许多困惑和矛盾。情感、理想、学习、交友、家庭、社会、道德、法律中的许多问题摆在了他们面前，需要他们抉择，令他们时而迷惘，时而困惑甚至手足无措。此时，他们已踏上“转折之路”，需要指点迷津，更要勇往直前。

无论是花季的少女，还是处在“转折期”的男孩，都需要细心地呵护、精心地教育。

谈到教育，古今中外的论著可谓汗牛充栋，数不胜数，从孔子的“有教无类”，到韩愈的“师道解惑”，从夸美纽斯的“大教授学”到苏霍姆林斯基的“情感教育”，等等。目前关于教育的书籍更是林林总总，莫衷一是，然而大部分的教育论著都是教育者怎样实施教育的学说，往往引起被教育者的逆反心理。因此，怎样启发被教育者的自我教育，是摆在我们面前的重要课题。

“心灵之声丛书”的编著者们以促进学生的自我教育为

立足点，通过和许许多多的中学生谈心，深入了解他们的学习、生活，拨动他们的心灵之弦，捕捉他们在情感、理想、学习、交友等方面的感受之音，凝炼出一曲曲令人回味无穷的乐章，以感性的认知启迪他们在人生的道路上健康成长。

原本将此套丛书命名为“中学生心理发展与自我教育丛书”，各分册为：（一）走过雨季，试图勾画出中学生伴随青春期的许多心理冲突和困惑的心理画卷；（二）学海远航，以透析中学生的学习生活，启迪学习动机，激发学习兴趣为目的；（三）情义无价，引导中学生学习优化人际关系的策略；（四）寻找新起点，指导中学生科学地应考、择业；（五）人格修炼，帮助中学生建构健全的人格特质。在撰写过程中，我们感到：1. 用“心灵之声丛书”更贴近中学生的心声，更能淡化说教的色彩，真正体现“自我教育”和“潜移默化”的效用；2. 按中学生年级段编写比按问题专题撰写更能反映不同阶段的问题特征，更适应中学生成长的需要，而且具有普遍意义；3. 本套丛书的体例基本上按“心灵之声”（或“敞开心扉”、“躁动的心”）——“心海领航”——“名家风范”（或“他山之石”、“铮言妙语”）——“我知我心”（或“自知之明”、“再认自我”）——“自我启迪”的线路展开，但也不硬性规定，可根据不同的问题灵活处理，以便既注重体系，又活泼生动，具有较强的可读性。

当然，本套丛书只是自我教育方式的一种探索，望各位同仁和中学生朋友们批评指正，以期达到抛砖引玉的目的。

杨永明 雍少宏

2001年10月

目 录

学 习 篇

学习也讲策略..... (1)

如果您能以一个发现者、探索者的身份投入到学习中,你就会对各门学科揭示的社会规律和自然规律产生探求的愿望,摆正角色,是学习的第一策略。

“第一名”的苦恼..... (7)

人没有压力,很难发奋图强。危机感是一种心理压力,化解不好,会形成过度焦虑和恐慌,造成对学习的负面影响。那么,怎样化危机感为动力呢?

眼前一片迷惘时..... (12)

怀着美好的愿望跨进了高中,但对高中艰苦的学习和激烈的竞争缺乏心理准备,尽管加倍用功,仍不能如愿,怎样才能走出

迷惘?

失落的心灵..... (16)

回忆初中的辉煌,联想到现在处境的尴尬,你不再拔尖,难免产生失落感,渴望摆脱压抑,找回自信……

人际关系篇

偏爱与苦恼..... (20)

得到老师的器重是幸运,但受到偏爱又会产生反感,甚至会引发同学关系的紧张,陷入困境时,你可千万要把握好自己。

不该的怨恨..... (25)

师生关系是最不带功利色彩的社会关系,你不会怀疑老师批评你的动机,只因为老师伤了你的自尊心,就怨恨老师,以致耽误了学习,这个值得吗?为什么不能容忍老师的个性呢?

在爱的冲击波中..... (30)

如果你收到了异性同学的求爱信,你在激动之余可千万要冷静想一想,该怎么处理?

朦胧的情愫..... (34)

不小心踏入了早恋的“雷区”,醒悟后后悔自己怎么这样傻。

想斩断情丝又缺乏果断,你该怎么办呢?

情感的误区..... (39)

充满梦想的年龄,难免掀动情感的波涛,这一段“恋师情结”不能不说是一个情感的误区.....

误解的友谊..... (43)

对异性同学间的交往很敏感,是青春期的心理成长规律。如果你们的友谊被人们误解了,你要坚信“身正不怕影子歪”.....

心灵的雨季..... (48)

寒窗共度,是人际关系中最宝贵的情谊,可是平静的湖面也会被风吹皱,个性的碰撞会引起心灵的痛楚.....

木秀于林,风必摧之吗? (52)

面对别人的嫉妒,要培养宽阔的心胸和高尚的情操,不妨学习古代的蔺相如,来点高风亮节.....

争论..... (56)

花季少年,争强好胜很正常,在争论中你的知识面拓宽了,你的思维品质提高了,可是你不要把自己的观点强加于人。

走出报复的怪圈..... (61)

报复心理是一种不健康心理,互相报复的危害性不言而喻,小心踏入报复的怪圈啊!

情感升华篇

走向心灵的春天

多些批判精神 少些盲目崇拜…………… (65)

迷恋武侠小说,读得如痴如醉,掩卷沉思,既向往又失望,甚至产生了厌学情绪,你该如何面对呢?

在流行风中…………… (69)

流行风吹得许多同学心理痒痒,如何在流行风中站稳脚跟,发展自己独立的个性呢?

面对亲人的误解…………… (74)

人生在世难免遭人误解,亲人的误解更令人痛苦,其实要消除误解也并不难。

请理解我的心…………… (79)

“多希望父母理解我的苦衷”,这是重负之下的呼唤,而要填平“代沟”,确实需要双方的努力,因此你不妨学会说服父母亲。

无奈的泪…………… (84)

家庭的悲剧让你无奈,既然无力扭转乾坤,那就调整心态,面对现实吧。不过,你大可不必感到自卑,也不必选择孤傲……

沉重的负罪感…………… (89)

学习成绩不好,就觉得对不起父母,从父母那里得到支持

时,深感愧疚和恐慌,如何摆脱这种负罪感的折磨呢?

面对长辈的唠叨..... (93)

大家都厌烦长辈的唠叨,但假如没有这份关怀,你会多么空虚,多么孤单!

人格修炼篇

走出自卑的阴影..... (97)

自卑的根源无论多么复杂,都会磨蚀人的上进心,克服自卑的关键在于学会正确地评价自己.....

战胜孤独..... (101)

孤独难耐,没有朋友,无处倾诉自己内心的苦闷。你渴望改善孤独的处境吗?那就从现在起大胆地往前走吧!

摆脱压力,不必出走..... (106)

身上肩负着太多的期望,感觉好累好累,您想摆脱压力,寻求自由自在的生活,这可以理解,但却不可为。

克服懦弱..... (112)

发现自己的懦弱是自我意识觉醒的表现,战胜懦弱的前提是要相信自己,无须为自己的弱点而羞怯,不必害怕自己的笨拙

会遭嘲笑,要紧的是赶快去尝试。

遏制冲动 (116)

容易冲动并非坏事,但是发怒却会伤害别人。只要有决心,你会成为一个有涵养的人。

班长的困惑 (121)

工作遇到障碍时,你会感到力不从心,怀疑自己的能力,在动机与效果发生矛盾的时候,要注意调整你的工作方法和情绪。

落榜后的心旅 (125)

落榜的确是一种挫折,但是人生的挫折又何止这一次呢?想想塞翁失马的故事吧……

驱除考试的焦虑 (130)

对付考试的焦虑最可靠的办法是弄清原因,对症下药。其次是打好基础,才能胸有成竹。最后是学习轻松脱敏法和自我暗示法……

同龄人的故事

青春,在烦恼中走向成熟 (135)

风雨中这点痛算什么·····	(139)
超越自我·····	(141)
在失落中奋起·····	(144)

学习也讲策略

心灵之声

从幼儿园到小学，老师都夸我聪明活泼，上了初中后，我一直担任文艺委员，学习成绩一直保持在前五名，听到的都是赞扬与鼓励。现在上了重点高中，我日甚一日地感到迷惘，班里真是强手如林，特别是那些来自农村的同学，他们衣着简朴，没什么特长，整天埋头苦学，考试成绩遥遥领先，我虽然也很用功，就是比不过他们。面对这种激烈的竞争，我有一种力不从心的感觉。期中考试，我才排到 12 名，尤其是数学，竟然只考了 61 分，差点不及格！回想起刚考上高中时，爸爸妈妈对我的期望，我真是无地自容，我没有勇气把成绩告诉他们。结果，母亲参加了家长会知道了我的成绩，一回来就把我训了一顿。我感到很委屈，在屋里哭了一场。以后的日子，我决心加倍努力，我就不信赶不上“他们”。



为了学好各门功课，我甚至不再看课外书，体育课也找借口不上，躲在教室里学习。

又要考试了，一想起上次考试的结果，心里就发慌，尤其是妈妈那严肃的面孔，时常浮现在眼前，一连三天8场考试下来，我累得筋疲力尽，自我感觉答得不错，可等到成绩出来，我都有点不相信自己的眼睛，物理不及格：一打听，总分才排15名！那一天，我懊丧极了。当我两手颤抖着把成绩单递给爸爸时，眼泪不由自主地流了下来，这次爸妈没有责备我，反而安慰我：一次没考好关系不大，好好总结一下。我听了越发难受，我怀疑自己是不是太笨了，以后到底该怎么办？

——玲玲



根据玲玲的自述，我们可以判断，她的学习方法与高中课程不适应，是导致成绩下降的主要原因，心理负担太重，导致考场发挥不好，是直接原因。类似玲玲这种情况的同学很多，不是不用功，而是方法问题，大概就是人们常说的，学得太死。面对暂时成绩不佳，首先要克服焦虑情绪。因为过分的焦虑，会导致注意力分散，难以专注地钻研功课。怎么克服呢，应当先冷静地分析一下自己的情况，给自己一个客观的评价。第一，你的初中基础是扎实的，上高中以后也没有放松，从

掌握知识的角度看,学习是进步的。第二,要客观地看待成绩和名次,初中阶段是前5名,同班同学考上重点高中的也不过十多名,这些全县各毕业班的前10名学生集合为一个年级,你在本班又处于前15名,应当说是正常的,说明没有退步。何况,排名次只是一种激励措施,并不能反映一个人的综合素质及未来的成败。从分数构成来看,排在你前边的同学或许只高于你几分,有些科目的命题难度太大,全班都没有几个及格的是常事,考题太难,也不能反映真实的水平。因为正常情况下难度控制较好的考试,应使大多数同学及格,才比较符合重点中学学生的学习水平。经过这样的分析,你对学习进步的含义可能有一些认识,也就没有必要为此灰心丧气了。

学习虽是一件辛苦的事,但更应当是一件有趣的事。如果你对学习缺少兴趣,你决不会学得好。因此,学习过程中,要定好自己的位置,如果你能以一个发现者、探索者的身份投入学习,你就会对呈现在眼前的各学科揭示的社会规律和自然规律产生探究的愿望。当学习本身成为一种探索活动的时候,你的学习积极性会被充分地调动起来,你会为自己的每一点发现而感到欣喜和快慰。反之,学习如果仅仅是为了获取较高的考试分数,一旦得不到理想的成绩,学习兴趣也就荡然无存。此时的学习就成了负担。所以,你不妨这样暗示自己:不要总是问自己考了多少分,而要经常问自己:我掌握了多少个知识点,多少种解决问题的方法,因为知识与方法是终生受益



的。总之,摆正角色,是学习的第一策略。

高中课程科目多,难度大,抽象性大大增强,新教材加强了实用技能的培养,而学生则是用旧教材旧方法训练出来的,所以有一个学生适应教材、教法的问题。实行会考制度,又使学生压力加重,因为各门课程有一门会考不通过,便失去了参加高考的资格。在这种情况下,学习方法就变得十分重要了。这里谈几点,或许能对高中同学有所帮助。

第一,合理地安排学习时间,主要是安排好自习和休息,每天的自习都应分为复习和预习两部分,预习可以增加听课的针对性,以有目的地听课来提高学习效率。复习可以巩固当天所学内容。还要安排必要的体育锻炼时间,因为体育锻炼和充足的睡眠是学习精力的保证。

第二,讲究听课策略:坚持预习,一般应选择最感困难的一两门学科进行预习,提出重点、难点和疑点,在自己看不懂的地方做记号,写批注,这样先自学一遍,听课的目标就明确了。听课时,要紧跟老师的思路,积极思考老师提出的问题,要保持适度紧张,注意力集中,同时不忘做些简要的笔记。不仅如此,还应力争“超前思考”,走在老师思路的前头,如老师一提出问题,就主动寻找答案,和老师的解答对比,这就叫“比较听课”,不少同学采用这种方法,思维的敏捷性、准确性及听课效率都大大提高。再就是课后要及时总结,力求弄清新旧知识间的联系。

第三，勤学还要好问，不仅多向老师请教，还应多与同学讨论、交流，同学中有许多人是聪明且用功的，和他们一起探讨，有利于激活思维，使思路清晰，还能学到别人考虑问题的角度和方法。

以上是就学习的一般策略提出的一些建议，具体到各科的学习，又有其特点，应多向老师请教学习方法。



一个学生如果不知道如何安排时间和精力，如何按时完成作业，如何记笔记，如何使用图书馆——一句话，如何学习——那么，在课程的各个方面，他就会立即处于不利地位。

——布卢姆(美国教育家)

德国化学家利比息从小热爱化学。有一次，校长在大会上问每个学生的志愿，他第一个站起来，大声回答说：“我将来做一个化学家！”经过努力，利比息 23 岁就成了大学教授。

前苏联昆虫学家柳比歇夫，从 26 岁开始对自己实行“时间统计法”。他把自己的一生规划为一个个五年计划，对自己每小时、每分钟做什么，时间利用是否恰当，都做了详细的记载，力求最大限度地利用有限的时间，他活了 82 岁，发表了近 70 部学术专著，还有 12500 页打字论文。

ZOU XIANG XIN LI DE CHUN TIAN
走向心灵的春天

