

# 只能对你说

## —情感

主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

于鉴夫 彭巧娣 著

晨 光 出 版 社

中 学 生 智 能 开 发 丛 书

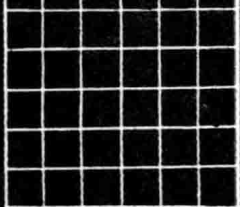


ZHI NENG DUI NI SHUO

中学生智能开发丛书

主 编 樊骏忠

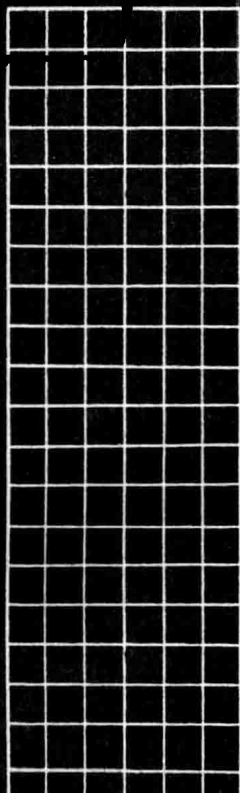
副主编 马书义 田万生 丁少华



只能对你说

——情感

于肇夫 彭巧弟 著



晨 光 出 版 社

(滇)新登字05号

责任编辑. 刘卫华

封面设计. 林 庶

**中学生智能开发丛书**

主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

**只能对你说**

——情 感

于鉴夫 彭巧娣 著

---

晨光出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

云南省新华书店经销

印装: 云南新华印刷一厂 云南新华彩印厂

---

开本: 787×1092 1/36 印张:  $2\frac{1}{9}$  字数: 40 000

1991年8月第1版

1994年12月第4次印刷

---

ISBN 7-5414-0626-0/G·461 定价: 1.90 元

# 编者的话

## ——学些做人的本领

《中学生智能开发》丛书以教育学、心理学、人才学、管理学的新思想、新方法为理论基础，结合中学生的生理、心理等特点，联系中学生在生活、学习、生活及成长过程中普遍关心和感兴趣的问题，剖析事例，深入浅出地向广大中学生及其家长、老师介绍如何开发智力，培养良好的非智力素质和健康情感的方式方法。

中学时代是人一生确立健康的生理、心理、个性、品行、智能的基础阶段，也是培养的最有效时期。中学生应该充分认识这一时期培养非智力素质和情感对自己一生的重要作用，在努力学习知识的同时，增长自己的各方面本领，丰富自己做人的经验，为将来大有作为做好准备。

事实证明，非智力和情感因素比智力因素对人一生成败所发挥的作用还要大。一个人智商很好，如果没有坚强意志和毅力，在很多事情面前不能坚持到底，畏难而退，结果前功尽弃；如果没有勇敢果断精神，不敢拚搏，不敢冒险，不敢竞争，优柔寡断，就可能丧失很多成功的机会；如果不能与他

人、社会协调相处，就可能处在孤立无援，受排挤的境地，处在这种境地的人何谈成功；如果没有自立、自理生活的能力，凡事依赖别人，没别人指点时就手脚无措，那也不会有所作为；如果没有健全的情感和个性，喜怒无常，易躁易悲，多疑自卑，被这些情感支配的人很难有所建树。以上这些问题都是仅凭文化知识和高智商所不能解决的，因此，不难看出非智力素质和情感培养的重要性。

至目前，国内面对学生讲非智力素质和情感开发培养的书很少见，《中学生智能开发》丛书可谓是查漏补缺，应急而生。尽管本丛书在编写上还不尽人意，但向人们展现的是教科书中没有的新天地。

一九八九年五月三十日

# 目 录

- 走出灰色的心境..... (1)
- 为激情的洪流修筑堤坝..... (3)
- 有色眼镜下的“危险”..... (5)
- 妈妈送饭到学校..... (8)
- 说别人是“马屁精”的背后..... (10)
- 这里的环境静悄悄..... (13)
- 我们主张合理的“自我夸耀”..... (14)
- 孤独在每个人心中..... (16)
- 丑小鸭就是白天鹅..... (19)
- 妈妈偷看我的日记..... (21)
- 情绪不宜极端内向..... (23)
- 松弛 松弛 再松弛..... (25)
- 友谊最崇尚真诚..... (28)
- 师生间的“恋情”..... (30)
- 为什么我总爱投入角色..... (33)
- 求得情绪上的平衡..... (35)
- 成熟到底好不好..... (38)
- 为失去的友情唱挽歌值得吗..... (41)
- 何谓公平..... (44)
- 我对还是爸爸对..... (46)

每个人唯一的真正拥有·····	(48)
印象分并不准确·····	(51)
我想走出那把小花伞·····	(54)
这种紧张不算病·····	(58)
胆大靠练·····	(60)
这种异常情绪能克服·····	(62)
自我显示≠自我意识·····	(65)
不该发生的故事·····	(67)

## 走出灰色的心境

我是一名初三学生，在中考即将来临之际，我心里很焦急。很多时候，我考试成绩并不理想，有几次甚至很糟，我一直都闷闷不乐，心理压力也很大，我不知道这种情况要持续多久……

从心理学的角度讲，这属于情绪上的问题。情绪是客观事物是否符合人的需要与愿望而产生的一种主观体验。这种需要不仅指吃喝玩乐，还包括物质方面和精神方面的社会性需求。凡能满足需要的事物，都会引起肯定性质的体验，如快乐、满足、热爱等；凡不能满足人的需求的事物，或与人的意向相违背的事物，就会引起否定性质的体验，如愤怒、哀怨、憎恨等。

你“心里很焦急”，实际上就是你希望取得好成绩的需要可能得不到实现的心理体验。如果这种体验在你心中持续很长一段时间形成一种比较微弱平静而持久的情绪状态，这就是具有了一种消极的心境。它会使你感到郁闷、压抑，觉得周围的一切都是暗淡无光的，灰蒙蒙的，没什么意思。

既然如此，怎样做才能使自己摆脱这种不良的



心境，轻松愉快起来呢？

我觉得我们不妨从以下两个方面去试一下。

首先，要自信。现实生活中，并非到处都是微笑和鲜花，有时也会有暗礁和漩涡。谁都遇到过挫折和失败。常言道：“失败是成功之母。”考试不理想，可从多方面总结经验教训，也许是由于题目偏难，也许是自己试前受些刺激而影响了情绪，也许是自己给自己造成了很大压力而不能正常发挥水平。如果是这些因素影响你的成绩，还能说你的能力低人一等吗？那么就看下一次的了！相信吧，成功一定属于你！居里夫人说过这样一句话：“我们必须有恒心，尤其要有自信心，我们必须相信自己的天赋，是要用来做某种事情的，无论代价多么大，这种事情必须做到。”只要充分相信自己的能力，并把这种信心化作学习上的催化剂，促使自己更勤奋，高效率地学习，那么你一定取得好的成绩，使自己摆脱困境，从而进一步激发学习的兴趣。

其次，要认真地、详细具体地分析总结考试失败的原因。有了信心，摆脱了那种不良的心境，自己就应正视现实，冷静地客观地总结考试失败的教训，寻找那些引起自己不良情绪的具体细节、原因。在哪里结下的结儿，就在哪里解开。

面临中考了，可能会有很多问题等着我们：考不上怎么办？你父母也一定会时常提醒你好好考。这些无疑都给你造成很大的精神负担。其实，这完全不必要。你还没参加考试呢，怎么就知道自己一

定考不上呢？所以，你千万不能给自己施加压力，应该放下包袱，轻装上阵。你可以对父母说：“请放心，我一定能考取。”

如果我们注意了上面这些情况，也许就能使自己变得愉快轻松起来，把所有的精力都集中到学习上去。

## 为激情的洪流修筑堤坝

我是一名女中学生，我的同桌是一名男同学，平时我们在一起互相帮助，互相学习。可是不久，同学们议论纷纷，说我们在谈恋爱，后来老师也知道了。有一天，他竟在课堂上当着全班同学的面批评我们，我觉得他是在亵渎我们之间的纯真的友情。顿时，眼泪夺眶而出，怎么忍也忍不住，实在没办法，我跑出了教室。

我为什么不能控制自己的感情？

你所说的情况是很常见的。从心理学上说，这是一种强烈的情绪体验，也就是激情，它是一种强烈的、爆发式的、时间短暂的情绪状态。由于遇到与愿望相违背的事情，或愿望不能实现并且一再地受到阻碍，紧张、压抑逐渐积累，最终突然爆发。

一般地讲，在遇到不合理的待遇或被人误解而造成委屈的情况下，最易产生这种情形。如受人侮辱或欺骗，言论遭反驳，权利被剥夺，秘密被泄露，善意被误会等等。由于愿望被阻，原已启动的能量未能如期发泄，被淤积堵塞，于是压力升高，心理紧张。这种心理紧张，如果不释放出来，则会影响自身生理机能，影响身体健康；如果发泄出来，将如决堤洪水，一泻而下。由此，那些平日温顺、文雅、端庄的人，也会发生爆炸性的强烈情感并产生极端的行爲。比如说你讲的情况：在众目睽睽之下，竟无法控制，眼泪夺眶而出，最后不得不跑出教室，就是这种心理释放的具体表现。

男女同学正常交往，在学习上互相帮助，互相提高，这本无可厚非。但是我们有些人却神经高度紧张，瞪大眼睛时刻提防着。男女同学接触多了甚至稍一接触，便会马上打个问号，或是大加谴责。实质上是“男女授受不亲”的封建思想在作怪。

既然会出现这种情况，该怎么办呢？

陶冶自己的情操，提高自己的认识。我们可以通过广泛地学习，增强对中学阶段两性交往上的科学认识，并相信自己，坚持自己的正确观点。男女同学之间的正常交往是合理的，也是应该的。俗话说：“身正不怕影斜。”时间是高尚者的通行证。男女同学之间友谊的纯洁和深化，既可使我们的情操高尚，也可使流言蜚语消亡。

要学会控制情绪。我们可以从“耳不听，心不

烦”中得到某些启示：遇到过激刺激，就强迫自己“充耳不闻，视而不见”，逃避刺激源。也可以临时忍耐一下，数几个数，在心中骂几句，咬咬牙关，待冷静下来细加审察：善意有理者，我们应该接受；善意无理者，我们就应该与之摆事实，讲道理，把情绪行为纳入理智行为，变“热处理”为“冷处理”。历史上廉颇与蔺相如的故事，就是理智让步，变“热”为“冷”的典范。廉颇居功自傲，辱没相如，而蔺相如则以“先国家之急而后私仇”的崇高精神，“称病不与争”，“引车避匿”。对于廉颇的侮辱，蔺相如能不生气吗？但他能以高尚的道德修养控制自己的情绪，避免了一触即发的火并。这种行为感动了廉颇，他负荆向蔺相如请罪，干戈也就化为玉帛。

“说来容易做起来难”，但只要你愿意试一试，办法总会有的。你说呢？

## 有色眼镜下的“危险”

我有几个很要好的同学，后来其中有一位因全家搬迁而转学了，我们也就变成了通信联系。可是有一次，老师把我叫到办公室，告诉我说有我的一封信，并严厉地问我和写信人是什么关系。我觉得这句

话问得很奇怪，我不愿回答，没有理他就跑了。

像这样对中学生之间的通信持怀疑态度，甚至偷拆偷看信件的事，是很令人伤心的。

我曾经看到过这样一幅漫画：女儿正在房间里兴高采烈地看同学的来信，嘴角漾着笑意。可是在她背后，房门开了一道缝，伸进来了爸爸妈妈的脑袋，他们愁眉苦脸，满腹狐疑。一家三口表情形成鲜明对比，有意思极了！

父母为什么要这样呢？

这是因为：理论上讲，中学生处在青春期，生理上会发生一系列变化，随着生理心理上发生的微妙的变化，在行为上也会有一些适应社会不良的倾向，这就是心理学上讲的“危险期”。一般地讲，这是对的，但大多数人，将这种说法变为一副有色眼镜，以偏概全。由于戴着这样一副有色眼镜，老师、家长常常就以一种异样的眼光来打量我们。稍有点风吹草动，神经便会异常紧张，即使不属于“危险的行为”，也视为危险，这样一来，难免会“草木皆兵”。实际上，目前有关青少年心理研究材料表明，“危险期”并不危险，特别是在异性的交往上，并不存在什么危险。这个时候的中学生渴望获得纯洁的友谊，需要心灵间的交流、沟通。不仅希望交同性朋友，也希望交异性朋友。正常的男女交往不仅不会发生“危险情况”，反而会使“危险情况”逐渐消失。

为什么这样说呢？让我给你说一件事吧。

记得我在初三的时候，有一次，我有幸参加了全市的夏令营活动。在去松花湖的途中，我注意到了另一所中学的一位女生，她很活泼，很漂亮，走到哪里，哪里就有欢乐。我心中陡生一种渴望，没有别的，就是想接近她，和她在一起说些什么。可是，我的内倾性格，我所谓的自尊，我所谓的“男性”的准则，使我怯步不前。越这样，我越难受，心思越集中到那个女同学身上，其他一切仿佛都成了背景。而且，一天、两天、三天，这种矛盾使我对她的感觉变得越来越狭窄了……

后来有一天晚上，她挤到我们的篝火旁，在嘻笑玩耍中，她的校徽掉了，只有我注意到了，我拾起，悄悄走到她近旁，问：“这是你的校徽吧？”……于是，我们认识了，以后的活动，我们常在一起。玩耍、闲聊、登山、下河……一天、两天、三天，我觉得我们之间的联系变得那么美好、纯洁；那么宽阔、淡泊……于是，我们有了真正的友谊。

这是一种微妙的感情转变，正当的接触使青春的“危险”在友谊的升华中得到排遣。于是，你我她之间的那种由于不了解而产生的“神秘”在了解中变得美好、崇高了，而所谓的危险也就不存在了。

所以说，老师这样问你是不对的。但是，我们已不是小孩子了，对老师的一片苦心也要加以理

解。老师的一颗心无私地奉献给了学生，他也是怕你们陷入“早恋”，于是打听一下，这是完全可以理解的。另外，你的态度也有些不正确之处，你完全可以心平气和地告诉老师，和你写信的是一般的同学关系，请老师放心。如果你这样做了，我想老师是不会无端地怀疑你的。

## 妈妈送饭到学校

我们班有位女生，没吃早饭就匆忙赶到学校上课。她妈妈看着挺心疼的，把饭送到学校，并说：“囡囡，快吃。”同学们听到后都嘲笑她，说她都上初中了，还让妈妈送饭，还在同学们面前喊她的小名。她听到同学们的议论，心里很难过，很生妈妈的气，回到家中好些天不和父母说话。

初中生伴随着生理上的变化，在心理上也萌发了强烈的自主自立的愿望，他们再也不愿意被父母捧在手心里，像对待小娃娃一样地溺爱着，而是愿意像大人一样生活。他们在心中常常幻想着当一个有独立人格和坚强性格的成年人。这并不是不切实际的想法，却恰恰是有信心，有毅力，能凭自己力

量克服困难的表现。他们经常在心里告诉自己是一个大人了，应当面对将至的各种困难和矛盾。他们相信自己能解决好这些问题，会动员自己全身的力量去克服困难，增长才干。

你提到的这位同学，可能是独生女，在家里一定得到父母百般的宠爱，过的是“饭来张口，衣来伸手”的生活。可是，越是这样，我想她越是渴望着独立，渴望着自主，对抗权威的心理越强。当妈妈到学校给她送饭，并当着同学的面叫她的乳名时，她觉得很不好意思，自尊心受到了很大的伤害，导致了情绪上消极面的出现。

遇到类似的情况，应该怎么办呢？

首先，应该耐心地对父母讲清楚内心的感受和要求，“晓之以理”，请他们不要再像以前一样，把自己捧在手心里，生怕磕破了头摔坏了腿，请他们给自己松绑放手，自己已经是大人了，已经有能力迈出第一步了。第一步固然要蹒跚一些，可是如果等到三、四岁才把自己从襁褓中解放出来，今天能洒脱地行走吗？

其次，在生活中，也要注意把自己的愿望变成行动。在家里多做些家务活，力争在没有别人帮助的情况下独立地完成一件事情；当别人要向你伸出援助之手时，你可以婉言谢绝，并告诉他们说你打算自己做。这样，家里人就会感到你正在一天天长大，他们就会像对待大人一样地对待你，虽然他们也会关心你，但那不是溺爱，而是在你需要的时候恰到



好处地给你帮助。

再次，中学生们正处在逐步走向成熟的时期，在思想和行动上难免有一些不成熟的表现。这时候，老师和家长对你们的批评、指正、关心和帮助是有益的、正确的。你们要注意不能一味地反对“帮助”。在很多情况下，只有在长辈的支持下，你们才能健康地度过青春期，从而达到真正意义的，也是你们所渴望的自立、自强。

## 说别人是“马屁精”的背后

我们班有的同学喜欢和老师接近，但是很多同学却在背地里说他们是“马屁精”。很多同学为了避免被别人嘲笑，都不敢和老师接触，对老师“敬而远之”，严重地影响了同学关系和师生关系。

类似这样的情况，屡见不鲜。有个同学就曾写信给我说：“我和两个同学关系不错，可是自从我被选为班干部以后，他们都有意无意地疏远我。现在除了和老师接触以外，我在班里实际上很孤立。我为此感到很苦恼。”

这都是怎么一回事呢？这就是人们常说的“嫉妒”。这也是一种不良情感，它是对别人的能力、