

语文撞上心理学

——幸福变色龙

肖 军 著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

语文撞上心理学

——幸福变色龙

肖军 著



科学普及出版社

北京·

图书在版编目(CIP)数据

语文撞上心理学——幸福变色龙 / 肖军著. —北京: 科学普及出版社,
2013

ISBN 978-7-110-08169-3

I. ①语… II. ①肖… III. ①语文教学—教学心理学—初中
IV. ①G633.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第054850号

编 著 者 肖 军

绘 画 同 同

出 版 人 苏 青

策划编辑 肖 叶

责任编辑 张 莉

封面设计 阳 光

责任校对 王勤杰

责任印制 马宇晨

法律顾问 宋润君



科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮编: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

鸿博昊天科技有限公司印刷

*

开本: 720毫米×1000毫米 1/16 印张: 9.75 字数: 150千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-110-08169-3/G·3425

印数: 1-5000册 定价: 18.50元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)



肖军 中学语文及心理教育高级教师、心理咨询师、湖北省科普作家协会会员，《中国学生健康报》、《心理医生》、新浪网、搜狐网等媒体心理专家，全球最大的中文网络实体书图书馆——青番茄阅读推广专家。在省级、国家级报纸杂志上发表心理学、教育学及文学作品总计数十万字。多年来坚持做中小学生心理日记点评，在国家级学生刊物上发表心理日记点评近百篇，形成了自己独特的点评风格。出版的学生心理著作有《中学生心理日记点评》、《小学生心理日记点评》（全三册）。其中，《中学生心理日记点评》一书获第六届湖北省优秀科普作品奖。

一拿到这套丛书书稿，我就被丛书的题目和内容所吸引，有一种不读不快的冲动。读完全部书稿，我更是有一种相见恨晚的感觉。

作为一名长期从事语文教学研究并时刻关注中学生心理健康的教育工作者，我有责任来写几句话，向大家推荐这套书。

据作者解释，这套丛书是从心理学的角度解读文本，同时借语文阅读中的相关素材传播心理学知识。

其实，语文阅读本身就是多角度理解文本的过程。而心理学的角度正是语文阅读众多角度中极其重要的一个。但是，因为传统思维的禁锢，也因为同学们的心理学知识不够充足，因而在语文阅读中，心理学的角度其实一直是被忽视的，或者说重视不够。但是，语文阅读一直在呼唤着心理学的到来。

语文阅读呼唤心理学主要有两个方面的原因。

首先，对文本的深度理解必须有起码的心理学知识。我们很多学生（甚至包括一些语文老师）之所以对文本的理解总是流于表面、时常犯人云亦云的毛病、缺乏自己的独到见解，其中一个重要的原因就是心理学知识比较贫乏，没有养成从心理学视角进行思考的习惯。当然，心理学方面的阅读绝不是语文阅读的全部。我们既要学会从心理学的角度阅读文本，同时还要善于离开心理学的角度，以避免语文阅读视角的单一化，保证语文阅读视角的多样性。

其次，语文心理阅读，也是我们在语文教学中渗透心理健康教育的需要。当下社会正处于转型时期，人们非常容易出现心理困扰。而学生因为心智还很不成熟，出现心理问题的概率就会远远大于成年人。学生中越来越多的心理问题向我们的语文教师提出了更高的要求：我们的语文教师能不能利用语文教学的独特优势，在传统教学目标的基础上，增加

心理健康教育这一项？这不仅仅是我个人的希望，也是新时期语文教育的期待。可喜的是，越来越多的语文教师正在努力实现这个期待。

上面，我们说了语文阅读对心理学的呼唤。而我们学校的心理健康教育又何尝不是呼唤着语文阅读——希望利用语文教材中丰富的心理学素材向同学们普及心理学常识、传递心理学人文精神呢？

语文阅读教学呼唤心理学，心理健康教育呼唤语文阅读教学。而肖军老师的这套《语文撞上心理学》丛书正是在这呼唤中来到了我们中间。

这套丛书的亮点很多。从心理学的视角解读初中语文教材中的人物形象，这些都是很独到的尝试；分析语文课文中的心理防御机制和认知心理，不仅能引导学生更深入地理解课文，还能向学生普及许多有用的心理学知识；专门针对学生所做的“对成语的心理学解读”，利用生动的成语故事普及心理学知识，则能实现语文与心理学教育的双赢；“心灵小故事点评”，不仅可以让学生积累精彩的写作素材，而且可以震撼学生的心灵、促进学生的成长；而利用中学语文教材解读爱情、友情和亲情的文章更是精彩纷呈；还有“趣味心理”、“生命教育”、“情商教育”、“艺术心理”等文章都给人以耳目一新的感觉。

肖军老师在从事心理健康教育之前，当了近20年的中学语文教师，积累了丰富的语文教学经验。之后，他开始涉足心理咨询领域，并努力探索将心理健康教育与语文教育相融合的有效方式。心理日记点评和心理阅读探秘这两种方式就是他长期探索的结晶。特别是在心理日记点评方面，他积累了丰富的经验，有许多独到的心得。迄今为止，肖军老师已经在国家级学生刊物上公开发表学生心理日记点评文章近百篇，出版多部心理日记点评著作，其中《中学生心理日记点评》一书得到了《中国教师报》的重点推荐，并荣获第六届湖北省优秀科普作品奖。相信这套《语文撞上心理学》丛书同样会在同学和老师中产生较大的影响，并为中学语文教学和心理健康教育带来一股清新的空气。

此为序。

郑西银

2011.4.30



一切文学都是人学，而一切人学都离不开心理学。如不能从心理学的层面把握人性，文学家的写作就会流于肤浅。因此，文学家往往都是天生的心理学家。

一切阅读都是读者和作者的心灵交流。为了更好地理解作者的写作意图与作品的思想内涵，利用心理学的知识对文本进行深度解读是一个很好的途径。

这样，文学与心理学、阅读与心理学就自然而然地结合在一起了。

撰写这套心理阅读丛书，目的之一就是为了从心理学的角度启发同学们更加深入地理解作品及作家。

而另一个目的就是将心理健康教育渗透到语文教育之中。这是我在教育教学中一直努力的方向。在《中学生心理日记点评》、《小学生心理日记点评》系列著作由科学普及出版社公开出版并获得读者好评之后，我便开始了用心理学知识和原理来解读中学语文课文、赏析课外经典作品的工作。这项工作主要包括四个方面的内容：一是针对初中语文课本中某些文章的主题进行心理诠释；二是针对语文教材中的人物形象从心理学的角度进行深度解码；三是针对文章中的某个现象（或者是某个片段、某一细节）进行心理透视；四是对一些有心理含量的成语与课外小故事进行心理解读和点评。

这是一项很有趣的工作。在我近20年的语文教学实践中，在我还没有从事心理咨询工作之前，我就已经有这样一种习惯，就是常常不自觉地用心理学的眼光看待文本。在正统的语文教师看来，这种习惯是偏离语文教学正轨的、不入流的。值得庆幸的是，我一直没有放弃这种习惯，而正是因

为不放弃，才有了《中学生心理日记点评》、《小学生心理日记点评》（丛书）的出版以及今天这套《语文撞上心理学》丛书的诞生。

引导中学生以心理学的视角理解中学语文教材，不仅是向中学生普及心理健康常识的需要，更是提升中学生心理素质、人文素质的需要。这项工作曾经有人尝试过，也有过不少独特的见解，但是很零碎，没有形成一部专著。而本书虽然是站在前人的肩膀上看世界、在心理学大师们的引领下向文本深处挖掘，但看到的视野还是非常有限，所到之处仍然很肤浅，系统性也不是很强。读者从本书的目录中可以发现：为了保证我们的素材大部分来自中学语文教材，少部分来自同学们所熟知的课外文章，我们无法按照一个统一的标准进行分类编排，而只能进行一个大致的分类。

另外，关于上下册的书名还需要说明一下。

从心理学的角度分析，契诃夫的著名短篇小说《变色龙》在于揭示社会中的人际关系，而安徒生的经典童话《丑小鸭》侧重对自我的认识，侧重个人内心的感受。二者存在着“外”与“内”的关系。因此，《幸福变色龙》分册侧重揭示人与人之间的关系，而《快乐丑小鸭》分册重在探索自我及感悟心灵。之所以还要在“变色龙”前面加上“幸福”二字，在“丑小鸭”前面加上“快乐”二字，读者通过阅读书中的相关文章就会明白：心理阅读一定要抛弃传统的思维方式，在纯粹心理的层面张开求异的翅膀，翱翔于思想的天空。此种思维方式，难道不正是素质教育所要求的吗？难道不正是我们的学生甚至老师所缺乏的吗？

中学生心理阅读是一项大胆而全新的尝试。既然是尝试，就难免有瑕疵。在此希望中学生读者能光临“肖军咨询师新浪博客”(<http://blog.sina.com.cn/hubeixiaojun>)互动交流，希望广大的语文教师、心理教师、语文专家、心理专家不吝赐教。

探秘是一段旅程。在旅程中，有了您的批评与指正，将不会再有寂寞和孤独……

肖 军

2013年4月20日



本书分为上下两册。《幸福变色龙》分册重在揭示人与人之间的关系，分“趣味心理”、“爱情无价”、“友情无敌”、“亲情无限”、“生命教育”、“情商教育”、“艺术心理”、“心理常识”八个章节，《快乐丑小鸭》分册重在探索自我及感悟心灵，分“人物心理解码”、“刘禹锡对柳宗元”、“认知心理”、“心理防御机制”、“对成语的心理学解读”、“心灵小故事点评”六个章节。

本书不仅是同学们学习语文与心理学的好帮手，也是语文教师教学的好参谋，是心理教师对学生进行心理辅导的好素材。

第一章 趣味心理

1. “水煮扁鹊”：初入职场者的反面教材..... 02
2. 通过《西游记》人物作自我人格分析 04
3. 疯狂英语与森田疗法 06
4. 我们都是变色龙 10

第二章 爱情无价

1. 《致女儿的信》：爱情的本质是美和力量 14
2. 《致橡树》：什么是真正成熟的爱情？ 18
3. 《诗经·关雎》：完美爱情四部曲 22
4. 《诗经·蒹葭》：爱的幻觉是把双刃剑 26

第三章 友情无敌

1. 《论友谊》心理解读 30
2. 友谊与竞争 36
3. 《送元二使安西》和
 《别董大》（其一）：前路有无知己 40
4. 《送杜少府之任蜀州》：真正的友情超越时空..... 44

第四章 亲情无限

1. 《羚羊木雕》：代沟该如何消除？ 48
2. 《“精彩极了”和“糟糕透了”》心理探秘 54
3. 《背影》：笨拙的、有杂质的爱才是真爱 58
4. 《散步》：爱的循环之美 62

第五章 生命教育

1. 《紫藤萝瀑布》：释怀痛苦的启示 66



2. 《假如生活欺骗了你》：就将欺骗变成怀恋吧！ 70
3. 《水调歌头·明月几时有》：接受有缺陷的生活 74
4. 《提醒幸福》：积极的自我暗示是人生幸福的法宝 76
5. 《红楼梦·好了歌》：降低心理依赖才是真的“好” 80

第六章 情商教育

1. 苏东坡的情商 84
2. 《曹刿论战》：一鼓作气体现了情绪的适应功能 88
3. 跟傅雷学情绪管理 92
4. 《伊索寓言·蚊子与狮子》：骄傲的根源 96
5. 《白雪歌送武判官归京》：
积极的情绪让我们从奇寒中感受温暖 100

第七章 艺术心理

1. 《记承天寺夜游》：给你一双发现美的眼睛 104
2. 从心理学的角度看《杨修之死》的艺术缺陷 106
3. 《观沧海》：天人合一的艺术境界 110
4. 《香菱学诗》中的痴迷心理 112
5. 《白兔和月亮》：审美要有心理距离 118

第八章 心理常识

1. 论语中的心理学 122
2. 《公输》中的“窃疾”是怎么形成的？ 128
3. 《自己与别人》：心灵成长的根本 132
4. 《走一步，再走一步》：教我们如何获得心灵的自由 136
5. 《狼》：心理战的生动教材 140
6. 《入若耶溪》：以动衬静的心理解释 144

第一章

趣味心理



1 “水煮扁鹊”：

初入职场者的反面教材

《扁鹊见蔡桓公》是一篇家喻户晓的文言文。因为这篇短文，蔡桓公成为讳疾忌医的典型，嘲弄声一片，谴责声一片。可如果换一个角度来看文本，我们会发现，其实扁鹊在蔡桓公讳疾忌医的过程中也是有责任的，其教训也是深刻的。

1. 指出对方的问题要看场合，不能想到什么就马上说出口。蔡国虽然是小国，但蔡桓公大小是一国之君。扁鹊不应一见面就指出对方身体有恙，毕竟有其他大臣在场，应该照顾一下蔡桓公的面子。

2. 指出对方的问题要照顾对方的心情。扁鹊可迂回地展开话题，比如先谈一些蔡桓公感兴趣的话题，循序渐进地步入主题。毕竟蔡桓公也不会把自己的健康当作儿戏的。

3. 指出对方的问题要注意语言技巧。扁鹊可将对方的疾病转换成保健上的问题，然后从强身健体的角度说出自己的调理方案，蔡桓公自然乐意接受建议。

4. 一旦发现对方很忌讳你说的问题，应马上改变自己的谈话策略。谈话必须以获得对方的信任为前提。只有在获得了对方的信任之后，对方才不会有抵触情绪，才会自然而然地接受你的意见。如果发现对方对你完全没有信任感，切不可一味“死谏”，可以通过其他人转达你的意见。扁鹊一发现蔡桓公对自己有抵触情绪就应该去

找宫中的太医，说服太医接受自己的观点，然后让太医出面劝说蔡桓公。万一太医出面也不行，还可以找蔡桓公的直系亲属出面做工作。总之，只要用心，办法总是会有有的。

刚见面的时候，因为治病心切，扁鹊忽视了蔡桓公的心理感受，我们可以理解。可后来，扁鹊不应总是“君之病君之病”的，医生不应一见面就毫无铺垫地说对方有病。

这个故事中的教训值得我们深思。

思考扁鹊在蔡桓公讳疾忌医事件中的责任，对于那些刚踏入职场的年轻人来说，是非常有价值的。为什么很多有才华的年轻人在进入职场之后还不如那些才能平庸的同辈？一个重要原因是因为这些有才能的年轻人大多有扁鹊心态：领导你听我的，是你明智！领导你不听我的，就是讳疾忌医！这种心态在职场上是万万不可的。

所以，《扁鹊见蔡桓公》中折射出来的某些观点完全可以作为初入职场者的反面教材。



2 通过《西游记》人物 作自我人格分析

先请同学们做一道题：在《西游记》中的三个主要人物——唐僧、孙悟空、猪八戒中，你最喜欢的是哪一个人物？请你在三秒钟之内凭感觉回答，不要思考。然后将答案写在旁边。当你读完这篇文章后，你会对自己有一个意外的发现。

心理学鼻祖弗洛伊德认为，一个人的人格由本我、自我、超我组成。本我由一切与生俱来的本能冲动所组成，本我的活动只受快乐原则的支配，一味地追求无条件的一时的满足；自我是从本我中分化出来的一部分，它是关注现实的一部分，受现实的陶冶变得“识时务”，不盲目去追求快乐，它使人能在现实生活中理性地、正常地生活，它遵循现实的原则，既力求避免痛苦、追求满足，又不违背社会规范；超我是理想的自我，它遵循道德标准，极力维护各种社会规范。

如果你喜欢唐僧，说明你选择了一个以“超我”为主要特征的理想主义者，道德感强，自我约束能力强，但是往往难免死板拘谨；如果你喜欢孙悟空，说明你选择了一个以“自我”为主要特征的现实主义者，敢于向权威挑战，追求自由和正义，但是有自我夸大的倾向，喜欢耍小聪明；如果你喜欢猪八戒，则说明你选择了一个以“本我”为主要特征的享乐主义者，率真可爱，但是往往容易冲动，对自己的行为缺乏约束。



正是唐僧代表的“超我”、孙悟空代表的“自我”以及猪八戒代表的“本我”三者的有机结合才构成了一个正常的人格整体。每个正常人身上都有这三种人格特征，只是不同的人在这三者上面的表现各不相同罢了。

需要指出的是，你选择猪八戒代表的“本我”，并不一定就说明你“本我”的特征就很强，“超我”的特征就很弱。有时恰恰相反，正是因为你“超我”的特征一直很强，“本我”的特征一直很弱，所以你感到特别需要有很强的“本我”特征来平衡，这样你才选择了猪八戒。选择“自我”、“超我”，也是一样。准确地说，你选择谁，只能说你选择了相应的特征，并不一定说明你的某个特征真的就很强。它有可能是你最强的特征，也有可能正好是你很弱的特征，需要我们结合具体的情况进行具体分析。

3 疯狂英语与 森田疗法

数十年的哑巴英语教学和几千年的中庸文化造成了中国英语学习者普遍的口语障碍。疯狂英语的创始人李阳首先在自己身上以“疯狂”的理念突破了英语学习中的口语障碍，获得了极大的成功。

李阳在中学的学习成绩并不理想。1985~1986年高三期间，他因对学习失去信心曾几欲退学。1986年，自新疆实验中学勉强考入兰州大学工程力学系，大学一年级和二年级多次补考英语。为了彻底改变英语学习失败的窘况，李阳开始奋起一搏。他摒弃了偏重语法训练和阅读训练的传统，另辟蹊径，从口语突破，并独创性地将考试题变成了琅琅上口的句子，然后脱口而出。经过四个月的艰苦努力，1988年，李阳在大学英语四级考试中一举取得全校第二名的优异成绩。

后来，他将自己独特的英语学习方法命名为疯狂英语。

疯狂英语的精神体现着对理想的执着追求，代表着对事业忘我的全情投入，代表着不达目的决不罢休的激情，代表着人类超越自我的精神。这在疯狂英语的口号中有很鲜明的体现。例如，越是自己不敢做的事情，越是要做！越是令自己恐惧的事情，越是要做！越是自己没信心的事情，越是要做！这就是疯狂的精神！这就是成功的秘诀！