

语文撞上心理学

——快乐丑小鸭

肖 军 著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

语文撞上心理学

——快乐丑小鸭

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——快乐丑小鸭 / 肖军著. —北京: 科学普及出版社,
2013

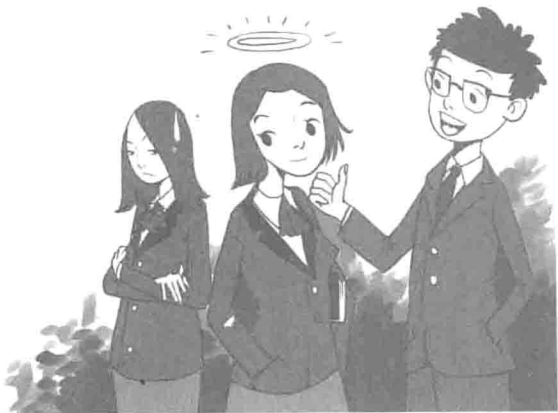
ISBN 978-7-110-08168-6

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 054866 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: 9.5 字数: 150 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-110-08168-6/G · 3424

印数: 1-5000 册 定价: 18.00 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。

郑西钊

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了一起。

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 人物心理解码

1. 丑小鸭：做自己才是最快乐的.....2
2. 孔乙己为何成为边缘人？.....6
3. 范进发疯：因为极度喜悦而出现的急性应激障碍.....8
4. 《雪》：南北性格之融合.....12
5. 陈胜杀穷朋友源于自我意识的矛盾14

第二章 刘禹锡对柳宗元

1. 刘禹锡对柳宗元：挫折如何变财富18
2. 《陋室铭》：温暖的画面修复受伤的心.....20
3. 《秋词》：希望在转角.....22
4. 《江雪》：自我人格的图画.....24
5. 《小石潭记》：凄凉的心态该如何改变？26

第三章 认知心理

1. 从《智子疑邻》和《邹忌讽齐王纳谏》看情感对认知的影响...30
2. 《乡愁》：海峡为什么是浅浅的？34
3. 《晏子使楚》：晏子超级口才的秘诀.....36
4. 愚公：移的不是山而是偏见40



第四章 心理防御机制

1. 《我的叔叔于勒》中有哪些心理防御机制? 44
2. 司马迁与《史记》: 升华是最好的心理防御机制 48
3. 吾非鱼, 也知鱼之乐——庄子的心理投射 52
4. 花为何溅泪? 鸟为何惊心? 54

第五章 对成语的心理学解读

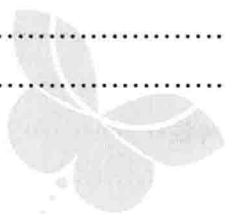
1. 杯弓蛇影: 暗示心理在作怪 58
2. 杞人忧天: 焦虑情绪的体现 62
3. 惊弓之鸟: 过分的恐惧可以毁灭自身 66
4. 欺软怕硬: 源于内心脆弱 68
5. 爱屋及乌: 晕轮效应 70
6. 掩耳盗铃: 否定心理 72
7. 江山易改, 禀性难移: 难改的是气质, 不是性格 74
8. 朝三暮四: 猴子为什么上当? 76
9. 草木皆兵: 情绪对知觉的影响 78
10. 望梅止渴: 是什么引出我们的口水? 80
11. 黄粱美梦: 愿望的满足 82
12. 刻舟求剑: 思维定势起作用 86
13. 甜言蜜语: 联觉和通感 88

第六章 心灵小故事点评

1. 被上帝咬过一口的苹果	92
2. 走钢丝的瓦伦达	93
3. 悲观的哥哥与乐观的弟弟	94
4. 将要被埋葬的驴子	96
5. 额满，暂不雇佣	98
6. 两只翻墙的蚂蚁	99
7. 被自己囚禁的人	100
8. 扛船赶路的人	102
9. 记录阳光	104
10. 酋长的好消息	105
11. 苏格拉底的遗憾	106
12. 昂起头来真美	107
13. 被践踏的钞票	108
14. 克里姆林宫的老清洁工	110
15. 为生命画一片树叶	111
16. 决定胜负的铜钱	112
17. 肮脏的窗户	114
18. 方向没有错，路错了	115
19. 人生的秘诀	116



20. 永远的坐票	117
21. 成功并不像你想象的那么难	118
22. 让人扫兴的理发师	120
23. 飞翔的蜘蛛	122
24. 世上最坚强的东西	123
25. 一加一可以大于二	124
26. 愚钝的力量	126
27. 渔王的苦恼	128
28. 爱心的力量	130
29. 请不要开错窗	131
30. 一堵将要倒的墙	132
31. 有些事并不像它看上去那样	133
32. 一担柴与一个苹果	134
33. 养牛之道	135
34. 心灵的房子	136
35. 习惯成自然	137
36. 让人胆战的桥	138



第一章

人物心理解码



1 丑小鸭： 做自己才是最快乐的

丑小鸭从来都没有想过要做天鹅，但它最终成了天鹅。这是因为它本来就是天鹅，是一枚天鹅蛋无意中被鸭妈妈孵化而降临在鸭子的王国里。虽然历经千辛万苦，但它最终还是做回了自己，成了一只美丽的白天鹅。

如何做真正的自己，是每一位青少年朋友都要认真思考的问题，因为这是一个人走向成熟的基本前提。

但是，在现实中，不仅许多青少年朋友没有做真正的自己，就是社会上许多成年人也没有做真正的自己。不能做真正的自己，主要表现在：不能准确而客观地认识自己的缺点和优点；不知道如何发扬自己的优点，避免自己的缺点；对自己的性格不接纳，如内向的人总幻想自己成为外向的人，外向的人又羡慕内向的人；没有自己独立的见解，总是人云亦云；特别喜欢跟风，特别喜欢从众，如别人穿了一件漂亮衣服，自己也要赶紧去买，而不管自己是不是适合穿这种款式的衣服；特别在乎别人的评价，自己的所作所为都受到周围人的评价的影响，而当周围人的评价相互矛盾的时候，就不知道该如何是好了；不满意自己的父母、自己的家庭、自己的班级和学校，甚至不满意自己的国家，总认为别的国家好，等等。

不能接纳自我，不能做真正的自己，其实是很痛苦的，是不可能得到幸福的。从根本上来讲，世界上很多的痛苦其实就来源于此。



丽丽同学，现在大街上流行穿花裙子了，你不穿就太落伍了！

当然，丑小鸭不能做自己，也就是不能做天鹅，那是阴差阳错造成的。丑小鸭在它成长的过程中为这个阴差阳错付出了沉重的代价，但它也因此更加懂得了做自己的价值和意义。苦难和磨练让它对于幸福有了更深刻的体验。这也算是上苍赐给它的一笔财富吧！可见，只要我们翻过了眼前这座苦难的大山，苦难就会帮我们找到真正的自己，就会化作我们人生的幸福之源。

可是，在我们的周围，很多人不能做真正的自己，并不是被迫的，而是他们经不起外界的某些诱惑，主动放弃做自己的。比如，有人看见当官很风光，就丢掉自己真正的爱好，一心想往上爬，而全然忘记了真正适合自己的事业。再比如，有些青少年朋友喜欢模仿明星的打扮和派头。如果这种模仿是适度的，那不过是对明星的一种心理认同；但如果这种模仿过分了，则很可能就是缺乏自我意识、不能做真正自我的表现。成语故事“东施效颦”中的东施就是古代因追星而失去自我或者说不愿意做自己的例子。

安徒生在《丑小鸭》的结尾这样写道：“当我是那只丑小鸭的时候，我从来也没梦想过我能够这么快乐！”换言之，当一个人开始做自己的时候，才发现，自己是多么快乐和幸福！



那么中学生朋友们，你们该如何做自己呢？

首先，你既要重视人际关系，重视他人的评价，重视与他人的合作，又不能被他人的评价所左右，不能依赖他人。比如，你的爸爸妈妈对你的评价很重要，你要重视，但是你又不能被父母的评价所左右，你要有自己的主见，要有自己的处世原则和方式。这样，你才是一个独一无二的你，才是真正成熟的表现。

其次，你要了解自己真正的优势。你看见自己同桌的语文成绩