

# 认识你自己

## ——中学生自我意识心理问答

ZHONGXUESHENG ZIWOYISHI XINLI WENDA

陈胜良 主编

浙江人民出版社



# 认识你自己

---

## ——中学生自我意识心理问答

陈胜良 主编



浙江人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

认识你自己:中学生自我意识心理问答/陈胜良主编. —  
杭州:浙江人民出版社,1999.11  
ISBN 7-213-01655-5

I. 认… II. 陈… III. 中学生-青少年心理学-问答  
IV. B844.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69273 号

# 认识你自己 ——中学生自我意识心理问答 陈胜良 主编

出版发行 浙江人民出版社(杭州体育场路347号)  
责任编辑 蔡颖春  
封面设计 王义钢  
责任校对 韦 伟  
激光照排 杭州天天电脑信息处理有限公司  
印 刷 浙江大学印刷厂(杭州玉古路)  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 6.625  
字 数 11 万  
印 数 1-15000  
版 次 1999 年 11 月第 1 版  
1999 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-213-01655-5/B·59  
定 价 10.80 元  
如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 序

个人的发展有两个重要的基础，一个是身体素质，另一个是心理素质，两者缺一不可。好比“人”字的撇捺，撇是身体健康，捺是心理健康，只有前者没有后者，不行；只有后者没有前者，也不行；只有两者兼而有之，才是一个完整的“人”。全面提高学生的心理健康水平，大力倡导和开展学校心理健康教育，作为素质教育的重要组成部分，是他们走向现代化、走向世界、走向未来、建功立业的必要条件。

随着社会的发展，教育的不断深化，人们越来越关注学生的心理健康教育。首先，教育要促进学生身心发展，就离不开心理健康教育，心理健康教育是学校教育本身应有的内涵之一。其次，这也是人们新的健康观的需要，是目前学校中存在的越来越突出的心理健康问题向人们提出的要求。现在，人们已逐渐达成一个共识，即健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。《世界卫生组织宪章》就开宗明义地提出：“健康不仅是没有疾病和病态，而且是一种个体在身体上、精神上、社会适应上健全安好的状态。”健康已不仅仅指传统意义上的身体健康和没有疾病，而且包含良好的精神状态、健全的社会适应能力，即身心健康。现在世界范围内蓬勃开展的“健康促进学校运动”，就是在上述背景下

形成的。



有鉴于此，党和政府多次向各级各类学校及全社会提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”最近，《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》又进一步强调：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”这不仅说明了开展心理健康教育的重要性，而且为我们开展此项工作创造了良好的环境，为中学生朋友提高心理素质创设了良好的条件。

我们说，中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，但最主要的还是靠中学生朋友自己！只有正确地认识自己，及时调整，才能认识自我，超越自我，实现自我完善。有人说得好，从人类存在的角度说，“认识自己”是永恒的追求；从人类进步的角度说，“发展自己”是根本的目标。由此看来，善待自己十分重要。

《认识你自己》一书的出版，为广大中学生朋友提供了认识自己的好读本，它为完善自我提供了有

效的方法和策略。书中既有知识的介绍，又有问题的阐述，与学校教育实践紧密联系，是作者对学校心理健康教育实践深入全面探索的结晶。作者怀着为 21 世纪培养高素质人才的美好愿望，在认真思考、精心研究的基础上，把自己对学生心理教育问题的真知灼见融进了书中。更值得指出的是，这是作者重视宏观与微观相结合，理论与实践相结合，知识性与科学性相结合的产物。我以为这本书有三个显著特点：一是科学性，符合中学生的心理发展特征和规律；二是可读性，适合中学生的阅读特点和接受能力；三是时代性，是推进素质教育的好帮手。

基于上述原因，我很乐意向广大中学生朋友及家长、教师推荐本书。愿本书能帮助广大中学生朋友认识自我、完善自我！

俞国良

1999 年 10 月 25 日于北京

# 目 录

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 一   | 现实与理想间的金桥  | 1   |
| 二   | 独立自信地完成作业  | 9   |
| 三   | 胖女孩的自我悦纳   | 20  |
| 四   | 学会自主、自立、自强 | 26  |
| 五   | 打开自己的心扉    | 34  |
| 六   | 知错就要改      | 43  |
| 七   | 命运由自己把握    | 48  |
| 八   | 人贵有自知之明    | 53  |
| 九   | 失败不算什么     | 57  |
| 十   | 玉不琢不成器     | 64  |
| 十一  | 自高自大少人缘    | 74  |
| 十二  | 说谎不是小毛病    | 81  |
| 十三  | “多动症”能治好   | 88  |
| 十四  | 课堂上敢于发言    | 95  |
| 十五  | 大胆地与人交流    | 103 |
| 十六  | 自怨自艾要不得    | 112 |
| 十七  | 心胸开阔益处多    | 119 |
| 十八  | 游戏机房进不得    | 127 |
| 十九  | 以理服人者强     | 134 |
| 二十  | 危难时刻不慌张    | 142 |
| 二十一 | 多疑性格不利团结   | 150 |
| 二十二 | “假小子”未必招人嫌 | 158 |
| 二十三 | 逃学不应该      | 163 |

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 二十四 | “出走”不是好办法   | 168 |
| 二十五 | 创造多彩的人生     | 174 |
| 知识角 | 自我意识——成功的基础 | 182 |
| 后记  |             | 203 |



# 现实与理想间的金桥

×老师：

您好！

我是一个充满幻想的女孩，我幻想着能考上名牌大学，成为一名像居里夫人那样的科学家，为人类作出重大的贡献；我想自己能够成为一名出色的画家，画尽我国 56 个民族的风土人情；我还想成为一个小说家，能写出几部女孩子都爱看的传世作品。

我知道我的理想是美好的，我也非常希望能实现这些理想。可是，总有一些烦恼缠绕着我，使得我的理想是那么遥远，又是那么渺茫。

首先，是我的成绩，虽说不是很差，但也不属于那些冒尖族。我认识到，以现在的成绩，离名牌大学还有很大一段距离。要上名牌大学，首先要上重点高中，可现在竞争那么激烈，万一……我不敢想。父母对我的要求很高，我怕失去机会，我真的好怕，真的……

还有，以我现在的画技，要实现当画家的梦想，还是远远不够的，现在连在本市比赛都不能获奖，何况更高一层的比赛呢？再者，现在学习又这么紧张，根本就腾不出时间来学习画画，这样一来，进步的机会就更小了。小时候，天真无邪的我，总对成为画家这个理想充满着极强的自信心，而现在，我害怕，我失去了信心，我有一些悲伤……

原本我对写小说还是存有一些自信的，我作文



水平不差。可是，我在课余练习小说的时候，却遭到父母的竭力反对；又有几次，我把小说给同学看，他们却拆我的台，有的还讽刺我。我开始有些沮丧了，那本小说本现在被我束之高阁，许久没有动过了。

×老师，我该怎么办？我是改变我的理想呢，还是应该继续下去？我感到很迷茫，真的好迷茫。

张岚

张岚同学：

你对自己的理想和现实产生矛盾感到迷茫，不知道自己今后的路该怎么走，是吧？其实，在你这个年龄段的人，许多人有过类似的体验。不知哪位哲人说过：人生中有幻想的时候是最幸福的时候。

幻想和理想，有时也很难分得清，我想，如果是仅仅对还没有实现的事物有所想象，而没有什么实际的行动，那只能说是幻想；如果你对想要实现的事物采取了行动，并且成为自己追求的目标，努力地去实践了，那就可以说这是你的理想了。

你为自己设计的三个目标，其实都是可以成为自己的理想的。那么如何处理现实和理想之间的矛盾呢？我认为应该注意以下几个方面：

首先，理想的确立要有现实基础。

这基础包含着两层意思。一要考虑自身的条件是否许可，自己的知识、能力、身体、性格等是否允

许你去实现自己的理想。大家知道，我国的著名数学家陈景润才智超人，在摘取数学皇冠上的明珠——哥德巴赫猜想的艰难征程中，写下了不朽的一页。但他却当不好中学的数学老师，在三尺讲台前，他不善言辞，一副窘态，很不受学生欢迎。试想，如若他不是做研究员，而是一直在讲台前教书，即使工作再勤奋，依照他的性格，恐怕也成不了一个名教师，当然更不可能发明“陈氏定理”，成为世界著名的数学家，为祖国赢得荣誉。

我们每个人都有自己的能力结构与能力倾向，只有正确地分析自己的能力，才能更好地把握自己的发展方向。

二要考虑国家的利益，民族的需要。鲁迅年轻时认识到中国的落后，是因为中国人被称为东亚病夫，于是立志成为一个医生，想通过医治国人的身体来拯救中国。他于1904年9月间，到日本仙台医学专门学校学医，希望用医学把古老的中国从昏暗愚昧的落后状态中拯救出来，使它走上独立和富强的道路。他在学医时，有一次看幻灯片，看到一个中国人给沙皇军队当侦探，被日军捕获，要抓去枪毙，但围着看的却是一群中国人，他们对于同胞的死亡，竟无动于衷，神情麻木。从那以后，鲁迅深深地感到，学医并非一件最紧要的事。他认为，在当时的情况下，第一件要紧的事，是改变人们的精神，而能



够改变精神的是文学。于是,他毅然弃医从文。如果鲁迅不从国家、民族的大局出发,来确立自己的理想,那么他也就成不了“鲁迅”了。

你有不少好的想法,现在是否能从陈景润和鲁迅的身上,学到点什么,从现实出发,从自己的实际出发,为自己设计一个理想的目标?

其次,对待理想要专心一致。

确立了正确的奋斗目标,就一定要专心一致,排除一切干扰。人生在世,不如意事常八九,家庭、社会、同学等各方面都会对自己的学习和思想有干扰,这就要求我们有毅力排除这些干扰,向着自己既定的目标不断地前进。

一只蜜蜂酿出 1 公斤蜂蜜要往来飞行 30 万公里,吸吮 1200 多万朵花的汁液,每次采集归来,还要把汁液从胃里吐出,由另一只蜜蜂吸到自己胃里。如此吞吞吐吐 120 次到 340 次,汁液才变成蜜汁,但这时的蜂蜜,还有大量的水分,不适宜储藏,蜜蜂还要不断地鼓翅扇风,使水分蒸发掉,最后才酿成浓稠的蜜糖。蜜蜂酿蜜贵在坚持,贵在专一。很难设想,一个三心二意的人,能有什么成就,会有什么辉煌。

第三,实现理想是奋斗的结果。

《易经》中写道:“天行健,君子以自强不息。”意思是说,时间永恒流逝,天体运动不止,有理想有道

德的人应该效仿这种精神,奋发向前,永不停息。

你有美好的理想,要实现它,就必须有拼搏进取的精神。人生的道路上常常会遇到艰难险阻,自强不息的人们在艰险面前不退缩,在逆境中不气馁。

现在有的人一遇到暂时的困难和挫折,便哀叹起来,认为自己不是这块料,其实这是懦夫的心态。孟子说:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”要实现自己的理想,总要经过各种各样的磨炼,尤其要能够经得起挫折,经得起失败。

汉朝的司马迁,为了继承父志,完成《史记》,经历了巨大的艰辛。正当他专心著述时,因“李陵事件”被汉武帝处以惨无人道的“宫刑”。他每天坐着浑身直冒冷汗,出门走在街上不知所往。内伤兼外伤,双重创伤交加。在这种情况下,人最容易消沉,也最容易颓唐。可司马迁却忍辱含垢,不仅没有消沉、颓唐,而且决心要“究天下之际,通古今之变,成一家之言”。他靠自己的力量,把中国上自上古黄帝,下至汉初武帝的三千年的历史写出来了。中华民族统共五千年的文明史,司马迁一个人就写了三千年。他为了把这部《史记》写好,使之能“藏之名山,传之其人”,游历了全国。为了写大禹治水,他南





下浙江探看禹穴；为了写孔夫子，他游历齐鲁瞻仰孔子的庙堂、舆服、礼器等遗物；为了写屈原，他特地到湘南汨罗江畔凭吊。他通览诸子百家，凡皇宫里能找到的档案资料都看了，最后把整部《史记》共52.65万字，一个字一个字刻在竹简上（这可不同于今天在纸上写字）。他是在忍受着人间最大的侮辱和摧残的时候写成《史记》的，这需要多大的毅力和耐心！如果我们今天的中学生都有司马迁的发愤精神，世间还有什么理想实现不了呢？

张岚同学，现实与理想的金桥是如何架设起来的，你明白了吗？选准目标——专心一致——努力拼搏。

陈毅元帅说过：“我们如果没有理想，我们的头脑将陷于昏沉；我们如果不从事劳动，我们的理想又怎样实行？我们是世界上最大的理想主义者！我们是世界上最大的行动主义者！我们是世界上最大的理想和行动的综合者！”张岚同学，为着自己的理想，行动起来吧！

× 老师

### 小资料库

1. “……我们必须受苦，让我们的子孙可以生活得愉快些。每一个人不要做他所想做的或者应该

做的，而要做他可能做的。拿不到元帅杖，就去拿枪，没有枪，就拿铁铲。”

这段话是俄国伟大的革命民主主义者别林斯基说的。这位英勇的战士年轻时曾想做诗人，后来他发现自己更应该、更可能做一个文学批评家时，便下决心“做新社会舆论的喉舌”。他把生命的蜡烛都燃在自己的岗位上，犹如一道闪电刺破了沙俄黑暗社会，光辉至今犹在。

每个青年，当他扬起自己生命的风帆在社会这个大海上航行时，都不会不碰到“想做”、“应该做”和“可能做”这三个问题构成的人生意义的方程式。如何解答呢？

人都有自己的个性、兴趣爱好，因而会乐意做他“想做的”。可是，对于我们来说，只有将自己的兴趣爱好、选择的奋斗目标同人民利益、祖国事业自觉地联系在一起时，理想之灯才会获得巨大的、用之不竭的光源，这就是“应该做”的。当然，远大抱负的实现并不能单凭一点热情，只有脚踏实地从一件件“可能做”的小事情开始，不折不挠地坚持下去，理想的蓝图才不至于化为玫瑰色的幻影。同时，由于主客观条件的局限，对于每个人，“想做”和“应该做”的事并不都有实现的可能。这时候，为了使自己的生命对社会有切实的价值，必须做自己“可能做”的事。拿不到元帅杖，拿铁铲吧！



2. 理想是人生的精神支柱,是一种巨大的精神力量。共产主义理想是人类历史上最科学、最进步、最美好的理想,现阶段我国各族人民的共同理想,就是把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家。

学生要把个人理想统一于社会理想之中,要立志做一名社会主义的奋斗者和对共产主义理想的执著追求者。

为了实现理想,我们应该培养脚踏实地的作风,发扬艰苦奋斗的精神,在学生时代既学好建设社会主义所必需的科学文化知识,又掌握做人的道理,真正学会做人。

3. 三国时魏国的董遇,从小家贫,无力上学,但是他刻苦自学不倦,后来终于成了很有学问的人。他曾说:学习只怕不立志,立了志就不怕没有时间,我就是利用“三余”(“冬者岁之余,夜者日之余,阴雨者时之余”)的时间进行学习的。



# 独立自信地完成作业

×老师：

我是一名初二的学生，我的学习成绩在班里、年级里都是排在前几名的。但现在有一件事困扰着我，我不知道如何处理：就是抄作业、考试作弊现象在班里比较普遍，我处在这样的环境里，有时也很难洁身自好。

有人可能会说，你成绩这么好，总不会抄作业吧，这又怎么会令你烦恼呢？其实不然。成绩好，自己的本子就会成了别人抄袭的目标，不让他们抄吧，要伤了同学之间的感情；睁只眼闭只眼吧，有时自己的本子都不知道传到哪里去了，结果抄作业的人得了表扬，自己变成了不交作业者，受到批评。有时，由于作业多，看着别人这样做，自己也忍不住，想找些省事的捷径，如对于一些烦琐的问答题，几个人每人分一两题做好，到时候你抄我的，我抄你的。自己也知道不对，可别人都在这样干，我不干，好像也太亏了。

还有考试，许多人在考前不是认真复习，而是在做各种作弊的准备工作，如做小纸条，把成绩好的同学的复习卷子拿去缩小复印等。有时自己辛辛苦苦复习，结果还是他们作弊的人分数考得高，想想真不服气，心里也不平衡。现在学校、班级经常要排名次，竞争也相当激烈，一旦考不过别人，家长要说我，老师也会认为我退步，所以有时也忍不住想

