



主编 雍少宏

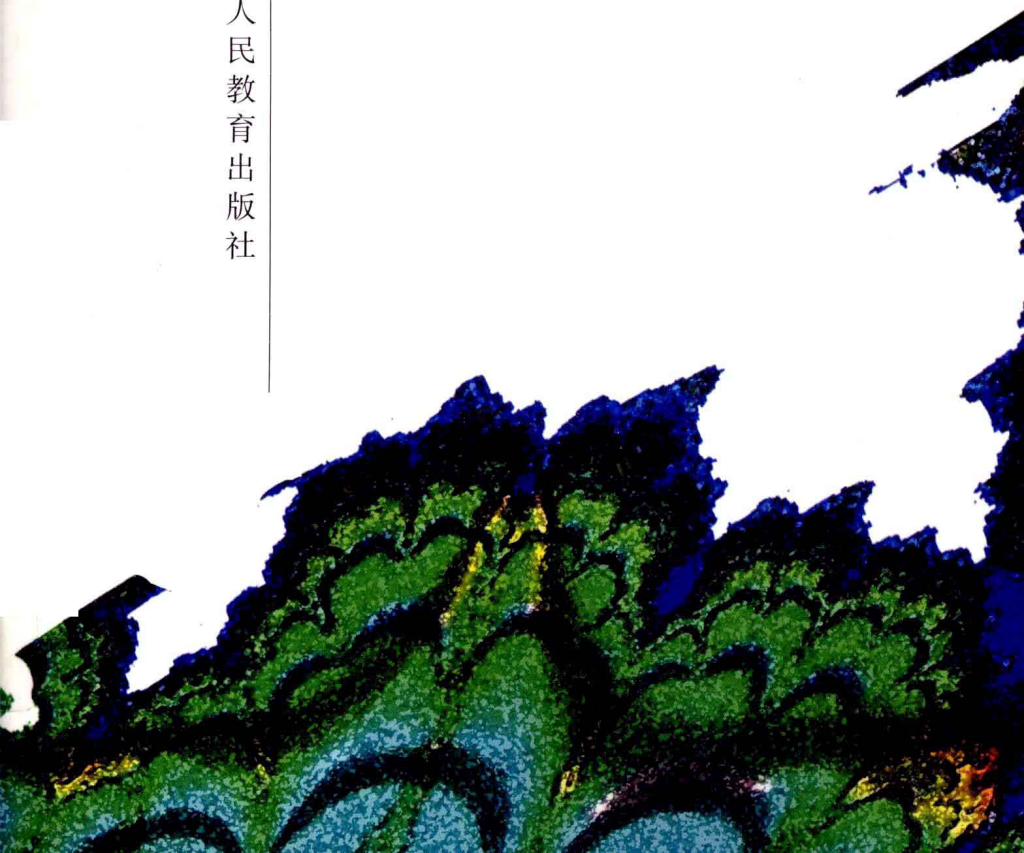
xunzhaoxingqidian

寻找

新起点

丁凤琴 编著

宁夏人民教育出版社



B848.5-49

2

P

寻找新起点

丁凤琴 编著



图书在版编目(CIP)数据

寻找新起点/丁凤琴编著. - 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 7-80596-590-0

I. 寻… II. 丁… III. 智力开发-青少年读物
IV. B848.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080148 号

寻找新起点

丁凤琴 编著

责任编辑 赵士其
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 5.75
插 页 2
字 数 110 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 7-80596-590-0/C·560
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

学习提高篇

- 心灵的舒展 (1)
- 带着紧张的压力,他片刻不停地拼命学习,导致心理过于疲劳,学习成绩骤然下降。须知有张有弛乃成功之道
- 偏科的启示 (6)
- 学习中有的同学对某门课达到痴迷的程度,奢望一口吃个大胖子,以至于无暇顾及其他课程,效果会适得其反
- 谈“巴尔扎克不在家” (10)
- 上课注意力不集中,浮想联翩时,会为此而深感不安;掌握注意力集中的技巧,就会消除烦恼
- 令人沮丧的高原现象 (15)
- 不断地进步是鼓舞自己斗志的兴奋剂,可有时继续努力却有停止不前的感觉。别害怕,这种学习的高原现象是可以突破的
- 见多识广的诀窍 (21)
- 既想抓住书本知识,又想扩充知识面。学会读书,将使你受益匪浅
- 学会利用时间 (28)
- 一个真正想成功的人,应充分利用生命中的每一分、每一秒推动自己前进。否则,就会手忙脚乱,一事无成
- 记忆术 (35)
- 怎样才能使自己学过的知识长时间地保持在大脑中?
- 除了要有记住的强烈愿望和能够记住的十足信心外,还要掌握记忆的窍门

不应有的忽视.....(40)

面对作业中的小错,不要忽略不计,而应设法弥补,否则
小错不改,就会酿成大错

邯郸学步.....(45)

跛足而不迷路的人,胜过健步如飞而误入歧途的人。因
此,学习中不要一味地盲目模仿别人,而要善于发现自己身
上的闪光点

成才的关键.....(50)

成功不是偶然。等待丰收而播种的人,永远无法达到
自己的目标,只有知难而退,遇败而不馁,孜孜以求,发愤
而为的人,才会达到理想的彼岸

思考是人生最大的快乐.....(56)

不下决心培养思考习惯的人,会失去生活中的最大乐趣。
因此,应学会开动脑筋的方法

学习中的迁移.....(62)

升入高中,刚开始会产生不适应的现象,感到无从下手,
这是学习中的迁移问题,只要掌握方法,就会得心应手

差生的转变.....(68)

自己的路,是自己走出来的。不要因为自己成绩差而拒
绝前进,努力地去发现自我吧!

人格完善篇

面对惰性.....(74)

惰性也许是人类本身最根深蒂固的一种天性了,一个人
要克服自己的惰性,必须为自己建立一个切合实际的目标

挑战自卑.....(79)

如果你能想到的,就一定能做到。失败并不可怕,关键在
于要有信心掌握反败为胜的技巧

克服嫉妒(84)

嫉妒是恶魔。嫉妒他人的人常常自寻烦恼,害人害己。

只要培养达观的人生态度,就能化嫉妒为动力

别放弃你的机遇(90)

弱者等待时机,强者创造时机;而在机会面前驻足不前,

徘徊观望,机会就不再来叩你的门

二等残废的苦恼(95)

躯体上的残废并不可怕,最可怕的是精神上的残废——

自我鄙薄。只要客观看待自己,缺点也会变为优点,劣势也

会转为优势

青春期的困惑(100)

在青少年的发育期,许多人会出现“手淫”,并带来不良

的心理反应;科学地认识它,就会保持健康向上的心理状态

欲速则不达(105)

“心急吃不得热豆腐”。当一个人做事过于急躁时,就会

失去用明智的头脑去分析事物的能力

快乐的本源(111)

每一个人都应在自己的心里播下一点快乐的种子,这样

就可使你重新获得支持自己的力量

无名烦恼(117)

当你感到莫名其妙地烦恼时,别忘了找找原因,寻找策

略,解除这种烦恼

人际交往篇

难堪的局面(124)

面对嘲笑、讽刺、辱骂,也许你张口结舌,恼羞成怒;掌

握应付的技巧,你就会心安理得,除去不必要的烦恼

战胜自我.....	(129)
人在于自己本身,你创造你自己。因此,要正视自己的出身,消除交往中的自卑羞怯	
择善而交友	(134)
交往是每个人与生俱来的心理需要,可有些同学在交往中易被坏人利用。因此,交往、择友要讲究策略	
学会合作	(140)
一个好汉三个帮,只有善于同各有专长的同路者真诚合作,才能最大限度地发挥自身的优势	
为什么受伤的总是我	(147)
落花有意,流水无情,一相情愿地苦苦相思,可望而不可即,会使心灵受到伤害。立志高远些,战胜自己	
寻觅知音	(153)
要交到真正互相理解的朋友并不是一件容易的事,寻觅知音,要注意技巧	
学会控制自己	(159)
人的情绪就像潮水一样,会升高,也会降低。因此,当你为一些鸡毛蒜皮的事而大动肝火、怒气冲冲时,请学会控制自己的情绪	
世上没有解不开的扣	(165)
说者无意,听者有心,人与人之间的误解在所难免,关键在于如何客观分析,正确看待	
说的艺术	(170)
交往离不开谈话,有的人说话使人爱听,有的人说话使人厌烦,说话的学问值得研究	
参考书目	(176)

学习提高篇

心灵的舒展

心灵之声

九月的校园鸟语花香，欢歌笑语。高一年级的新生们脸上洋溢着欢笑，个个兴致勃勃谈论学习、谈论人生……惟有王哲正在愁眉苦脸地看着窗外。他思绪万千，回想初三时，为了考入重点高中，放弃了多少个快乐的周末。他拼命地学习，一刻也不敢放松对自己的要求，愿望终于实现了。看到其他同学拿到录取通知书时的兴奋样子，他却怎么也高兴不起来，心头又袭来一丝丝淡淡的忧愁。想到升入高中为了考取大学又要连轴转时，他紧张起来，一种负担和压力萦绕于心，以至于刚上高中，便注意力不集中，提不起精神，坐到教室听课，浑身乏力。老师讲的课，他一知半解，看到同学们满怀信心，精力充沛地埋头读书时，焦虑、苦闷向他袭来。

1

心灵的舒展

寻找新起点





理 分 心 眼 析

许多同学会不由自主地问道：“王哲怎么了？刚开学就精力不集中？”其实，王哲出现的这种现象，是由于紧张学习，压力过重而导致的心理疲劳。

心理学研究表明，人的疲劳一般来自三个方面：第一是体力方面，因肌肉过度劳累，而使新陈代谢的废物二氧化碳和乳酸在血液中增多而削弱人的力气。第二是病理方面，伤风感冒或严重疾病而引起的头昏、发热、四肢乏力等。第三是心理方面，因过度紧张，不愉快的情绪的干扰或长期担心、忧虑等造成的萎靡不振，意志低落。三种因素相比之下，心理疲劳更为严重，也更难恢复。有的人一接触学习，仿佛有负重担，走进了漫无边际的戈壁滩，举步艰难，继而产生对社会、对人生的恐惧。

王哲出现的这种现象就是其中典型的一例。为了升高中，他放弃娱乐活动，拼命学习。虽然如愿以偿地考上了重点高中，但他又担心考大学的事，忧心如焚以致刚上高中，心理上就感到困扰、忧虑及紧张。他过多地担心学习赶不上怎么办？考不上大学怎么办？虽然这些事情对刚上高中的同学来说，还较遥远，但在他的心里可能已产生许多幻想，导致精神疲劳，心情恍惚。这种幻想是无益而有害的，比事情本身更令他不堪负重。

在日常生活中真正能担当重任、接受挑战的人决不过分忧虑。他们勇敢、乐观，想得开，对事情有周密的计划。多余的思虑势必蒙蔽智慧，扰乱情绪，有碍事情的正

常进展。在纷繁复杂的现代社会，我们必须学会面对现实，用轻松的态度有步骤地克服困难，解决问题。



你不要焦虑！我们所走的路是一条盘旋曲折的山路，要拐许多弯，兜许多圈子，我们时常觉得好像背向着目标，其实，我们总是越来越接近目标。

——勒农（法国作家）

我们都应要求自己上进，要求自己成功，要求自己胜利，但在这一要求之上，还必须有另一种要求来平衡，这就是要使自己努力而行，学会调解。聪明勤奋和平淡轻松是成功的两翼，缺少其一都将使你不成功。

——罗兰（台湾作家）



你的心理压力大吗？对下列各题

作出“是”或“否”的回答（仅供参考）。 是否

1. 因为发生了某些没有预料到的事，你感到心烦。 ☐ ☐
2. 学习中你常感到有压力。 ☐ ☐
3. 你觉得不能应付生活中所发生的重大变化。 ☐ ☐
4. 你感到事情的发展与你的愿望相违背。 ☐ ☐

寻找新起点





5. 你不能控制生活中的一切烦恼。 ☐☐

6. 你感到积累的大量困难不能克服。 ☐☐

7. 当父母责怪你的学习时,你不会与他们争执,而是自己压抑情感。 ☐☐

8. 考试没考好,你心里总是很难过。 ☐☐

9. 当你找不到好的学习方法来提高学习效率时,你不愿求人,但又为此而烦恼。 ☐☐

10. 当增加一门新课时,你总担心自己跟不上,并为此而痛苦。 ☐☐

评分规则:

(1)每题答“是”记1分,答“否”记0分。

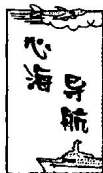
(2)你的总分在

A. 0—3分,你能应付生活事件,但有时也会有烦恼,这是正常的。

B. 4—6分,你有轻度心理压力,但基本能处理生活中的问题,关键在于学会调节。

C. 7—10分,你的心理压力过大,应尽快改变这种状况,否则学习和生活将难以进行。

(引自《心理素质自测与咨询》)



如果有心理压力,导致身心疲劳,大家不妨试试下面几种方法。

一、学会休息。不论学习任务多么繁重,也要抽出时间参加活动,活动筋骨,并保证晚上有充足的睡眠,切不可开夜车,熬通宵,连轴转。事实证明,后者并不能收到理想的效果。

二、学习要有计划性。凡事欲速则不达,要靠日常生活中一分一分的累积,慢慢地,成功的曙光就会展现在面前。而不要过度紧张,担心事情的后果及其他细节问题。集中注意力应付事情本身,心情自然平静,头脑自然清明。

三、在精神饱满时开始学习。以兴奋和自信来对付一定的疲劳。否则,学习提不起精神,会导致恶性循环,使你更加紧张忧愁,心理疲劳会加剧。

四、勇敢、乐观。勇敢乐观地对待事情,重视问题本身,“有问题,就去解决”,只去做自己认为对的和必须的,此外不必多想。

五、多参加体育锻炼,增强体质。

六、多听音乐。欢愉、舒缓的音乐能调节大脑及整个神经系统的机能,从而镇定情绪,激发热情,驱除疲劳。



偏科的启示



马霞是高一年级的学生，她父亲生前是个作家，母亲是教师。在家庭的影响下，她读初中时，就立志要当个文学家。因此，她平时很注意阅读小说、诗歌，并且坚持写日记。她的文章在校刊上发表过，这更加激发了她对文学的热爱。升入高中以后，她无暇顾及数理化的学习了，逐渐地数理化的知识在她面前变得越来越陌生。她越来越烦上数理化课。她在读许多人物传记时，发现有些文学家在校时，并不是各门功课全优，而是疯狂地专攻一门，这些人在后来都踏上了成功之路……于是，她整天沉浸在文学的殿堂里，外语成绩也下降了。最后，她决定不求全优，除了语文，其他各科只要求一般，谁知，这一决定使她的学习成绩像着了魔一样，大大退步，这给她带来巨大的精神压力。



马霞同学出现的这种偏科现象，是由于对文学的痴爱而无暇顾及其他各科学学习而引起的。她对文学特别爱好，对其他各科降低学习要求，降低目标，从而造成只顾一点而不及其余的偏科现象。在

中学，偏科现象比较严重。在同一课堂上听讲，为什么有些同学就会目不转睛，全神贯注地听老师讲解，而另一些同学则如坐针毡，烦躁不安，恨不得马上下课，这都是由于对某门课是否偏好引起的。马霞同学对文学偏爱，整天把精力放在文学知识的获取上，对数理化知识花费的精力逐步减少，从而造成学习成绩大面积滑坡。偏科现象的发生，是不同的需要和兴趣引起的。兴趣能提高大脑皮层的兴奋，对学习具有推导作用。相反，缺乏兴趣，就会把学习看成一种负担，一件令人讨厌的活动，从而产生抵触情绪。许多同学抱怨自己记不住单词、公式、定理，并归咎于记忆力差，但对武打小说的某些情节却记忆犹新，对游戏攻略也非常精通。可见并不是什么记忆力的问题，缺乏对学习的兴趣，才是导致学习成绩下降的主要原因。

马霞同学只对文学感兴趣，专攻文学，不可否认，她在文学方面会有一定的进步。但青少年朋友们，你们正处在长知识、长见识的时期，只专注于一门知识，未免过于狭窄，要知道，无论在什么样的社会里，也无论自己将来从事何种职业都要以丰富的知识做后盾。尤其是在未来社会中科技飞速发展，知识发展日新月异，没有渊博的知



识是无法适应社会发展的,更难在激烈的竞争中立足。古今中外,有多少伟人,他们既通晓天文又知地理,取得了辉煌的成就。因此,正在汲取知识的中学生朋友们,更应热爱学习,拓宽知识面,这将有利于今后的生活发展。



学习的最好动力,是对学习材料本身的兴趣。

——布鲁纳(美国教育家)

知之者不如好之者,好之者不如乐之者。

——孔子《论语·雍也》

就我记得在学校期间的性格来说,其中对我后来发生影响的,就是我有强烈而多样的兴趣,沉溺于自己感兴趣的东西,深入了解任何复杂的问题和事物。

——达尔文(英国生物学家)

我知我心



同学们,读了本文后,你对偏科现象有何看法,请写出你的看法来。

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____