花季·雨季·树的影子

HUAJI YUJI SHU DE YIN

潘子丰◎编著
天天向阳◎创意策划

中小学生心理健康之路

全国百佳图书出版单位
APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

补齐“木桶效应”里的“短板”
——寻找缺失的心理健康教育
（代序）

金　燕

人类的一切学习行为，都是为了生存，学习的目的就在于学会生存。而在这样一个过程中，个人的心理健康程度，往往决定了他的学习能力和生存质量的优劣。

美国著名心理学家丹尼尔·格尔曼在他的著作《情感智商》一书中，对广大中国读者说：“中国的父母向来擅长督促子女在学习与事业上取得较好成绩。但在现代社会中，人生成功所需要的不仅仅是学业优异，还有更多方面的能力。”事实上，学业优异并不一定能带来生活成功，也并不意味着能登上事业的巅峰或开创惊天伟业。当然学习能力也很重要。最终，要想在竞争激烈的现代社会生存并获得成功，光是学业好是远远不够的。几乎所有的人生成功者，都具有较高的自我情感的调节与控制能力。所以他呼吁：“如果

中国的父母希望自己的孩子能有美好的未来，就应尽力帮助孩子，使他们早日获得这方面的能力”，所以“我们必须尽快教给下一代基本的情感与社会能力，即情感的基本技巧”。

新华社曾经报道：“近年来，我国学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。目前35%的中小学生具有心理异常表现。存在明显心理问题的学生，小学占10%，初中占15%，高中占20%。”《北京青年报》近日载：“我国17岁以下的儿童青少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍引发的行为问题的困扰，儿童行为问题的检出率呈不断上升之势。”“近五年的资料显示，我国儿童行为问题的检出率在13.97%至19.57%之间，留守儿童、单亲儿童、独生子女的心理问题尤为突现。”

针对这些问题，1999年，《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》中明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强小学生的心理健康教育，培养小学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中指出：“中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。”

在这个纲要里，确定了心理健康教育的具体目标和主要内

容：“使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。”

纲要对心理健康教育主要内容作出具体的规定：“普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。”

著名的“木桶效应”阐述了一个效率原则——一个木桶能盛多少水，取决于最短的那一块木板。《花季·雨季·树的影子——中小学生心理健康之路》一书，意在关注青少年学生健康成长教育，力图在心理健康成长方面，帮助广大中小学生读者，弥补心理健康教育或自我教育的不足。本书让活泼可爱的中小学生参与情景表演，采用图文并茂的表现形式，围绕教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》相关精神和基本要求，将影响人类成长客观存在的诸项非智力因素与中小学生成长过程中面临的心理问题，有机结合在一起，帮助中小学生发现与生活学习息息相关的心理学、成功学相关问题，分别从认识自己、责任、选择和诸如孤独、恐惧、愤怒、仇恨等心理现象以及相关的行为表现方面，揭开“人”的神秘面纱；通过如何认识自我的错误，如何面对环境的诱惑，怎样面对青春期和爱情问题等人生话

题，让中小学生认识到，在每个人的人生旅途中，总会面临许多问题，需要不断地予以解决，如同淘金一样，筛去沙砾，留下最闪亮的金沙；通过怎样抓住成功的关键要素，诸如机遇、珍惜时光、执著、拼搏等方面的问题的认识，鼓励读者持之以恒地坚持下去，用炽热的追求熔炼最闪耀的人生光芒。

希望这本书的出版发行，能够在心理健康教育方面，对广大中小学生和关注孩子成长的家长起到积极帮助作用，通过大家的共同努力，为提高广大中小学生心理素质做出应有的贡献。

（作者系中共安徽省委教育工委委员、安徽省教育厅副厅长）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

目录

Contents

序言　补齐“木桶效应”里的“短板”
——寻找缺失的心理健康教育 / 001

第一章　发现自我 / 001

导语　给大家介绍几位老朋友——发现的意义 / 004
你是谁？——认识自己 / 009
刺刀的精神——担负责任 / 013

小王子的星球——目标选择 / 017
徜徉在花的海洋——享受青春 / 021
桥下的毒蛇——摆脱焦虑 / 025

挖掘潜能金矿——积极暗示 / 030

从篱笆墙的缝隙冲出去——面对孤独 / 035

卡尔丹诺是一面镜子——远离虚荣 / 038

荷马史诗里的“特洛伊”——愤怒之火 / 041

忘了它，离它远去吧——放弃仇恨 / 045

驱散暗夜里的魔兽——克服恐惧 / 049

斩断捆绑心灵翅膀的乱麻——降服嫉妒 / 053

愚人节也快乐——识别谎言 / 059

“他大舅他二舅都是他舅”——看清本质 / 064

“母亲不能再来这园中找我了”——任性 / 069

捅马蜂窝带来的痛——逆反心理 / 073

周杰伦也“触电”——青涩的爱情果儿 / 077

石头与砖头——生命的意义 / 083

第二章　完善自我 / 089

导语　非走不可的路 / 091

近朱者赤——成长环境 / 093

哲人的引领——纠正错误 / 097

“重为轻根，静为躁君”——约束自我 / 101

感受世间最温暖的港湾——感恩母爱 / 104

玫瑰花的馨香——朋友 / 108

温馨和煦的春风——善待他人 / 112
勤劳创造之道——财富观念 / 115
人品美德里的一种核心精神——见义勇为 / 119
“后其身而身先”——无私的境界 / 122

被啄伤的雁奴——误解 / 126
随时准备付出——助人为乐 / 130
“山不过来，我就过去”——随遇而安 / 134
宽恕别人，善待自己——宽容 / 137

沃尔特·米切尔的一项心理实验
——抵御诱惑 / 141
一种积极的能力——奉献 / 145
春风拂面乐悠悠——真诚的赞扬 / 149

“首因效应”与伊索的“舌头”——言谈举止 / 152
是人类美好的本能，也是强大的力量
——用心爱世界 / 157

第三章　成就自我 / 161

导语　用炽烈的追求熔炼最闪耀的人生光芒 / 163
扣住成功的那一环——抓住机遇 / 165
谷仓里的金表——执著 / 168

苏格拉底的手段——必胜的决心 / 171
圣人的慨叹——珍惜时光 / 174
当个黄豆贩子——思维方法 / 178
当心魔鬼的血盆大口——注意细节 / 182
永远继续下去——忠于自己的目标 / 187
从头顶飞过的大雁群——团队协作 / 192
师傅的三下敲打——感悟玄机 / 195
荀子的成功法则——借助外物 / 199
不只是去做感兴趣的事——观察 / 202
用神奇力量磨砺一支利箭——奋力拼搏 / 206
学而时习之——学习的目的 / 210
一个十七岁少年的理想——择业观 / 215
孙子的生存谋略——知己知彼 / 220
精诚所至换来的生存机遇——永不放弃 / 225
打开成功之门的神奇钥匙——提高注意力 / 230
有一种诺言比不怕死更需要勇气——服从命令 /235
“工欲善其事，必先利其器”——成功的准备 / 240

结语　止于至善的黄金人生 / 244

1 Chapter 1

发现自我

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

导语　给大家介绍几位老朋友
——发现的意义

成功学家经过多年的研究发现——几乎所有的诺贝尔奖获得者都具备三个特质：强烈的好奇心、浓厚的兴趣和永不放弃的精神。

美国著名的管理大师彼得·德鲁克提出了需要我们共同思考的三个问题：谁负责你的成长？自我成长的首要课题是什么？成功的关键是什么？这三个问题，在我们的心理修炼过程中，大家会逐渐找到可供参考的答案。

下面给大家介绍几位老朋友，让我们共同感受发现的意义。

牛顿【英】——1665 年至 1667 年间，牛顿从苹果落地的自然现象中，发现了万有引力定律，从而为今天乃至未来空间运载工具的最低推力和速度的下限值的设定提供了精确的科学依据。英国诗人波普在牛顿的碑铭中写了这么一句话："上帝说，让牛顿降生，使一切变得灿烂光明。"

我们的"神舟"和"嫦娥"的成功上天都有牛顿的功劳。

迈尔【德】——1840 年至 1847 年，和焦耳、赫尔姆霍茨共同发

现了能量守恒定律，成为著名的热力学第一定律，为能源的转化奠定了理论基础。

门捷列夫【俄】——1869 年，总结出已知化学元素的周期变化规律，并发明了著名的化学元素周期表。预言了 15 种以上未知元素的存在。第一次使化学元素系统化，极大地丰富了人类的知识。

伦琴【德】——1895 年，无意间拍摄了夫人的左手 X 光片。像“妖术”一样，一只活生生的人手瞬间显示成了一个可怕的骷髅。X 射线的发现，打破了 19 世纪末物理学家们自认为对世界已经完全把握的观念，提醒人们物质世界仍然存在许多未知的领域，揭开了现代物理学革命的序幕。

达尔文【英】——1871 年，发表生物进化论，第一次科学阐释生物进化过程。从生物学的角度解释了生命的起源和进化规律。他在《进化论》中指出，生命只有一种祖先，因为生命都起源于一个原始细胞的开端；在《人类的由来》中提出，人是由低等动物渐次演变后，由类人猿进化而来的。

……

这些都是我们的老朋友们在自然科学领域的重大发现。

人类的每一种发现，对人类每个阶段的生存与发展，都起着巨大的积极推动作用。而对“人是什么”这个问题，更需要人们在生活实践中不断地寻求答案，不断地去发现。

“人是什么？”——这是一个古老而又常新的命题。

传说中斯芬克斯最为得意的一个谜语是：“早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，晚间用三只脚走路，在一切生物中这是唯一的用不同数目的脚走路的生物。脚最多的时候，正是速度和力量最小的时候。”

俄狄浦斯一字中底，谜底是“人”，因为“在生命的早晨，人是软弱无助的孩子，他用两脚两手爬行；在生命的中午，他成为壮年，用两脚走路；但到了老年，临近生命的迟暮，他需要扶持，因此拄着拐杖，好像第三只脚。”

斯芬克斯之谜和写在太阳神阿波罗神殿上的箴言“认识你自己”都表明人类在认识自然的同时，还需要认识人本身。

从古至今，对“人是什么”这个永恒的命题，有许多名家作了精辟的论说。而西格蒙德·弗洛伊德以其“潜意识”理论，对这个命题做了新的解说。

弗洛伊德(1856—1939)，奥地利精神病学家，著名的心理学家，精神分析学派创始人。

弗洛伊德虽然不是发现潜意识的第一人，但是，弗洛伊德研究潜意识取得了惊人的成就。

弗洛伊德无意识理论，专门研讨人的非理性，把所有成人的意识结构和人格结构，看成是由潜意识、前意识、意识，或者说由本我、自我、超我构成的，其中潜意识——本我是人格中最深层次的我，它以非理性冲动为特征，是人的心理过程和精神生活的主要组成部分之一。

他的潜意识理论是人类在认识自己的过程中产生的重要成果，即使我们人类对自身的认识和理解跨进了一大步，同时又推动了二十世纪对“人”自身的研究和认识。

今天我们共同探讨的就是关于人类自我认识方面的心理学和教育学的问题。其中，心理学是以心理现象和心理活动规律为研究对象的科学。它的任务是揭示人的各类心理现象的本质，阐明其特点和规律，从而使人类对自己的精神世界具有充分的科学认识，为

完善、改造和发展人的精神世界提供科学依据。就这层意义上来说，这门科学又是人类自我认识的组成部分。

接下来，我们尝试着从人的精神世界的诸多表现来揭开“人”的神秘面纱。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.