

学校心理的
十万个为什么
丛书

高学贵 主编



科学出版社

张嘉玮 高学贵 编著

直面人生
——谈中学生的心理

学校心理的十万个为什么丛书

高学贵 主编

直面人生

——谈中学生的心理

张嘉玮 高学贵 编著

教育科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

直面人生:谈中学生的心理/张嘉玮,高学贵编著. -北京:
教育科学出版社,1998. 12

(学校心理的十万个为什么丛书/高学贵主编)

ISBN 7-5041-1832-X

I. 直… II. ①张… ②高… III. 中学生-青少年心理学
-青少年读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24527 号

责任编辑 章楠君

责任印制 尹明好

责任校对 徐虹

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

中煤涿州制图印刷厂印装

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7.375 字数:126 千

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数:00 001—20 000 册 定价:12.00 元(全套 8 册共 96.00 元)

加强心理素质教育

1998年12月26日
铁树·达瓦买提

1998年12月26日

提高心理素质
促进和谐发展

一九九八年六月
柳斌



学校心理的十万个为什么丛书

顾问：李连宁（教育部基础教育司司长）

**林崇德（北京师范大学儿童心理
发展研究所所长、教授、
博士生导师）**

主编：高学贵

序 言

随着社会进步和人们物质生活水平的提高，人们对心理生活的要求亦日益提高，心理卫生与否已经成为衡量一个人是否健康的标志之一。然而，由于种种原因，我国的心理教育远远不能满足人们在物质生活富裕后对心理生活有更高要求的需要，尤其是在中小学校。目前，中小学生虽然有很好的物质生活条件，但是过重的学业负担和激烈的升学竞争给他们尚未成熟的心理造成极大的压力，注意力分散、好动、攻击性行为等由心理原因引起的不良表现在中小学生中时有发生，孤独、压抑、焦虑、冷僻等不健康的心理状态时时困扰着他们，神经衰弱、厌食、失眠等心理性疾病使他们难以专心致志地投入学习。许多中小学生有心理不健康的倾向，其中有些发展

为心理疾病。患有心理疾病的学生有的在中学时代就表现出来了,有的则在进入大学之后表现出来。

虽然社会对中小学生的心理教育日益重视,但是许多家长和老师仍然缺乏这方面的意识,而且对于如何对儿童或学生进行恰如其分地心理辅导也知之甚少。在发达国家,心理教育已经相当普及,学校、社区大多设有专门的心理教育机构。我们在思想上加以重视的同时,也应大力普及心理学知识,为青少年学生的健康成长创设良好的心理环境。

使中小学生生动、全面、活泼地发展是时代的要求,是我国教育方针的要求。在中小学校大力普及心理学知识,使广大的教育工作者能够正确地引导学生走出心理困境,使中小学生能够正确地认识自己,增强他们排解心理压力的能力,是素质教育的需要,是现代教育发展的必然。但是目前要在中小学校开设一门普及心理学知识的课程是不现实的。为此,一批中青年学者编辑了一套普及心理学知识的丛书——《学校心理的十万个为什么》,目的是要把学校心理生活中的各种心理现象挖掘出来,分析其原因,指出正确的对待方法,以期能交给教师、家长、学生一把开启心理问题大门的钥匙。

这套丛书以心理学有关理论为指导,结合学校生活中的事例,回答具体的日常学校心理问题。重视科学性,但又不搞纯理

论的本本主义，强调融理论的抽象性于通俗易懂和深入浅出的事例之中，文风上基本上摆脱了纯粹的理论阐述和思辨。语言富有文采且形象生动，避免了抽象空洞和枯燥无味，事例生动且具有一定的说服力，是一套适合各文化层次的人阅读的较好的科普作品，尤其适合家长和老师阅读。

希望我国的心理教育蓬勃发展，促进青少年学生的全面发展和不断提高人们的心理健康水平。

是为序。

许嘉璐

1998年6月

前言

著名心理学家艾宾浩斯说过：心理学有一个很长的过去，很短的历史。直到现在，心理学似乎还没有形成一套自己的理论体系，于是它就成了人人都可以涉足的领域，从江湖郎中到政工人员都能跟人大侃一通。甚至有些对心理学一窍不通的人也以心理学家自居，或者从事心理咨询工作，这真是要“误人子弟”了。

在一份中国心理卫生协会主办的杂志里，有一位17岁女中学生问是否能谈恋爱，解答者告诉她要把爱藏在心底，这大概也是多数人所认可的解答。可是这位解答者随后又为谈恋爱提出了五个条件：①懂得恋爱要相互承担义务；②懂得爱情神圣非儿戏；③能理解对方的爱并表达自己的爱；④明白可能受挫并有勇气承担失恋的痛苦；⑤具有社会位置、经济来

源以保证自己完成爱情的结合等。这些条件简直是莫名其妙,中学生对爱情的认识比成年人更纯洁、更神圣,不会视为儿戏,更不会掺杂金钱、地位、名誉等非感情因素,而要想在具有社会位置、经济来源以后再谈恋爱,恐怕都得等到30岁以后了。这位解答者显然对人的心理不甚了解,他不是一位合格的心理咨询人员。

对于学生来说,他们迫切需要得到正确的心理学的指导,因为他们时时都会遇到心理上的疑难,也可以说,为学生提供心理教育,是素质教育的重要内容。然而,每一位老师和家长不可能都是心理学家,他们想把孩子教育好,可是有时候却“苦无其法”,错误的教育方法而导致的后果与教育者的初衷适得其反的事例屡见不鲜。鉴于这种情况,我们产生了一种想把自己所知道的都告诉老师和家长的欲望,于是,这一套《学校心理的十万个为什么》就应运而生了。

要想把所有与学生有关的心理问题都囊括到这一套书里来,显然是不可能的,但是我们的确在努力地这样做,同时,我们还尽量使所选的问题具有典型性。出于使本套书有更大的指导性的目的,我们不仅关注“怎么办”,更为关注的是“为什么”,想让老师和家长不仅知其然,而且知其所以然。同时,我们把读者来信当作一个“引子”,回答时着眼于普遍现象,而不是只单纯地回答这一封信,这样,本书就有可能给更多的人提供帮助。当然,

我们并不希望老师和家长“按图索骥”，机械地照搬照用，孩子生理和心理发展的实际情况应该是所有教育的出发点和归宿。

我们在谈每一个问题的时候，遵循一条最重要的原则就是无论孩子出现什么问题，都要把它看作是正常的，都应该是可能出现的。我们力图从社会、学校、家庭等各方面加以论述，并更加重视对孩子的自信心和自尊心的保护，对社会适应能力的培养，对非智力因素的教育，并主要以对某一现象的解释为主。人的心理问题是如此地纷繁复杂，以致于很难建立一个完整的，能为大家所普遍接受的理论，各种解释异彩纷呈，解决方法也各式各样。我们本不想提出什么解决办法，因为很可能会形成误导，但为了能使这套书看上去比较完整，我们还是勉为其难地提出了一些建议。尽管如此，我们还是希望老师和家长不要把重点放在这上面，甚至把它忘掉，只要把在孩子身上出现的各种问题都看作是正常的，并努力与孩子交朋友，相信会收到良好的教育效果。

我们都是学心理学的，且以心理学为业——我们是北京大学、北京师范大学、东北师范大学和中国科学院心理研究所心理学的博士、教授，但绝不敢以心理学专家的身份指点别人，我们所做的只是想把前人的经验，以及自己的一些体会提供给家长和老师，希望能够对孩子的成长有所帮助，使他们拥有更多的成才机会，成为对社会有用的人。在解释学生出现的心理问题时，

我们不想把心理学上的一些专业术语照搬过来，而是力图用通俗易懂的语言，深入浅出地剖析这些心理现象，目的就是想让具有中等文化水平的人也能从中得到一些启示。

在这里，我们要特别感谢全国人大常委会副委员长许嘉璐先生、全国人大常委会副委员长铁木尔·达瓦买提先生，以及原国家教委副主任、国家总督学柳斌先生。许嘉璐先生有许多的公务要处理，但他仍然欣然拨冗为本套丛书作序，这是对我们极大的支持与鼓励。铁木尔·达瓦买提先生和柳斌先生极其关注中小学的素质教育，对于有利于推进素质教育的事情都积极扶持。在本套丛书付梓之际，他们亦欣然提笔，题词鞭策，让我们感受到莫大的鼓舞。

我们还要感谢教育部基础教育司李连宁司长和著名心理学家、北京师范大学儿童心理发展研究所所长林崇德教授担任本套丛书的顾问，也感谢北京师范大学哲学系王德胜教授为本套丛书的出版所做的一切。

希望我们的工作没有白费，希望我们的书能为广大的老师、家长提供一些有益的启示。

高学贵

1998年6月

目 录

1. 为什么要对中学生进行青春期教育? /1
2. 为什么不要过分担心自己长不高? /7
3. 为什么无需为阴毛的发育而烦恼 /13
4. 为什么要学会接纳自己? /18
5. 为什么有的人较迟进入青春发育期? /23
6. 为什么小伙子也有难言之隐? /28
7. 为什么有些男生会为外生殖器烦恼不已? /32
8. 为什么说遗精是男性走向成熟的标志? /37
9. 为什么说月经初潮是女性走向成熟的标志? /41
10. 为什么月经来潮时会心烦意乱? /46

11. 为什么无需为手淫背上过重的
心理负担? / 50
12. 为什么会出现性爱白日梦? / 56
13. 为什么中学生要加强体育锻炼? / 62
14. 为什么到了初中高年级和高中阶段异性
之间开始渴望交往? / 67
15. 为什么不提倡在中学阶段谈恋爱? / 73
16. 为什么以前和现在对自己的认识会不一样? / 79
17. 为什么有时会不认识自己? / 86
18. 为什么自己心目中的“自己”和别人心目
中的“自己”总有一定的差距? / 92
19. 为什么有时自卑心理不易被察觉? / 98
20. 为什么有的同学爱生气? / 105
21. 为什么逆境并非坏事? / 110
22. 为什么不良的情绪要及时宣泄? / 116
23. 为什么有些中学生会产生厌学情绪? / 123
24. 为什么制订目标时可以适当低些? / 127
25. 为什么在同学交往中要学会聆听? / 134

26. 为什么同学之间相处要注意说话的方式？ / 139
27. 为什么有些同学难以与人处好人际关系？ / 145
28. 为什么同学之间的相互批评要讲究方法？ / 150
29. 为什么有时和父母难以沟通？ / 156
30. 为什么有些同学的注意力难以长时间集中？ / 161
31. 为什么要培养自学能力？ / 168
32. 为什么一上考场就心慌意乱？ / 174
33. 为什么要重视应试的策略？ / 181
34. 为什么说考试分数不是决定能否成材的唯一因素？ / 188
35. 为什么有的中学生会养成吸烟的不良习惯？ / 194
36. 为什么有的中学生会养成酗酒的不良习惯？ / 199
37. 为什么有些中学生不适应学校生活？ / 204
38. 为什么说嫉妒是一种不良的个性心理特征？ / 209

1. 为什么要对中学生进行青春期教育?

李老师:

前一段时间,我偶然弄到一本关于性生理和性心理发展的书,这是我14年来第一次接触到这样的书籍,所以在读这本书的时候,真有点“如饥似渴”的感觉。说实在的,书里说的很多东西我根本就无法体会,但那些和自己有关的内容还真的解释清楚了不少存在于我心头的疑问。在学校里,老师关心的就是怎样把学习成绩搞上去,就是讲课、做习题、检查作业和考试,很少和我们讨论有关我们自身的问题。听有的学生说,老师在讲生理卫生时总是有意避开生殖系统那一章,好像怕我们学习了这些知识后会变坏似的。可是,我却认为对自己生理的发展多一些了解不会有什么坏处,要不然总是模模糊糊、朦朦胧胧的反而不好。李老师,你说是吗?

山东 铮欧