

“新世纪中学生素质教育丛书”编委会组编

新世纪中学生素质教育丛书

心灵·海洋

—— 青春期心理调适



覃晓燕 编著



科学普及出版社

新世纪中学生素质教育丛书

心灵·海洋

——青春期心理调适

《新世纪中学生素质教育丛书》

编委会 组编

覃晓燕 编著

科学普及出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

心灵·海洋/覃晓燕编著. —北京:科学普及出版社,
2000.1

(新世纪中学生素质教育丛书)

ISBN 7-110-04834-9

I. 心… II. 覃… III. 青少年心理学-中学生-普及读物
IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01344 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:4.75 字数:90 千字

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:8.00 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)

内 容 提 要

花季少年的心灵如海洋般丰富而变幻。

那么,怎样播种良好的性格种子,提高接人待物的处事修养,锻炼自尊自信、坚韧不拔的意志,培养有序的健康的行为习惯,拥有善良和美好的情怀等等,您可以从这本小书的故事、典故、实例中找到答案。

本书读者对象为广大中学生,青年教师及青年朋友。

丛书编委会名单

主 编	高 志	李 响	
副 主 编	欧阳绛		
编 委	覃晓燕	傅子华	蒋靖生
	潘学芹	隗功民	李志军
	李东松	刘兆龙	杨秀萍
	高兴茹		
策 划	孙 倩		

责任编辑	孙 倩	鲍 峰
封面设计	赵 瑞	
正文设计	紫 青	
责任校对	王勤杰	
责任印制	李春利	

前 言

你看到过开在心上的茧花吗？那不知从什么时候开始悄悄萌生，由薄渐厚，有着某种硬度的苍黄色茧花，一朵一朵，一瓣一瓣，贴满柔软心壁的茧花。

我们无奈地一遍又一遍慨叹：“这个世界上理解我的人太少了！”“人们的心胸越来越狭隘了！”“我越来越迷失生活的方向了！”“友情和爱情的界限越来越模糊了！”我们为什么会有这么多的慨叹呢？是否可以说，我们对别人太苛求了，我们的心胸越来越狭隘了，我们的意志越来越不坚定了，我们的追求越来越渺茫了？是否是因为，我们心上的茧花越来越厚，使之越来越难以与别人沟通了？

我们无法遏止茧花的生长、开放，就如同我们无法躲避真实生活的层层磨砺。但是，我们能否在心烦意乱时，在心潮澎湃时，用意念的指尖轻轻地、悄悄地将心头的茧花一瓣一瓣地剥落，让我们的心静如水，让我们的情洁如玉，让我们的行稳如山，让我们的胸阔如海。

雨果曾说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”
《心灵·海洋》将告诉你：如何使心灵如海洋般宽阔。

作者

1999年10月1日

《新世纪中学生素质教育丛书》序

在当今世界上,国与国之间,已不再仅仅是军事力量和经济实力的竞争,而是文明与文明的竞赛。文明的载体是人,一个国家的文明程度,是以其国民的文明程度来衡量的。正因为如此,江泽民总书记在党的“十五大”报告中指出:“建设有中国特色的社会主义,必须着力提高全民族的思想道德素质和科学文化素质,为经济发展和社会进步提供强大的精神动力和智力支持,培育适应社会主义现代化要求的一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的公民。”

全面提高国民素质,必须从基础教育抓起。

当前,在充满竞争、考试及升学的压力下,许多学校仍片面地追求升学率,急功近利,以致于素质教育喊了许多年,仍然是“只听雷声,不见雨点”,素质教育没有实质性的进展和成效。学校里,依然是“分、分、分,学生的命根”,“考、考、考,老师的法宝”;升学率和分数的高低依然是评价教师教学质量高低的唯一标准;照顾考试课程,甚至取消不考试课程;高一文理提前分科,致使学生的知识结构出现畸型;毕业班加班加点补课,忽视德育和体育,致使学生课业负担和心理负担加重。这种严重违背教学规律,忽视学生全面发展,轻视学生能力培养,单纯以升学为目的的“应试教育”,愈来愈成为

我国基础教育发展的桎梏。所以,基础教育改革势在必行,实行素质教育已迫在眉睫。

素质教育,总体上讲,我们认为包括身体素质教育、心理素质教育、道德素质教育、思维素质教育、审美素质教育、劳动技能素质教育、科学文化素质教育。为何作这样的划分呢?我们的思路是:

人们的生活水平提高了,吃不饱、穿不暖的情况少了,然而青少年中“衣来伸手,饭来张口”的现象多了,锻炼身体、爱护身体的观念日益淡薄,中学生的身体素质越来越差。所以身体素质教育,刻不容缓。

学校里,教师对科学技术讲得更细了,学生接受的知识比以前多了,可是,心理上的承受能力却比以前的学生差了。教师忘记了:在让学生领会知识的同时,还必须帮助他们提高心理的承受能力,即受到非议,遇到挫折,得到夸奖,都要承受得了。作为社会的人,这种心理上的承受能力,是必不可少的。为此,我们要进行心理素质教育。

现代社会,人与人之间交往的机会多了,但是,真正的友情少了。有人曾产生这样的疑问:“如今,社会上尔虞我诈的事纷至沓来,道德值几文钱?”因此,道德方面需要解决的问题很多,对中学生尤为重要。

电脑进入家庭后,网络联通了世界。然而,人们成天忙乱,缺乏冷静的思考。思维是打开学习之门的钥匙。养成思维的习惯,培养创造性思维的能力,至关重要。思维素质教育,不可忽视。

彩电到了边远山区,家庭影院已不是什么稀罕事。然而,在一幅寓意深刻的画前伫立良久,凝神欣赏的人少了。流行歌曲,三岁的小孩也会哼哼。可是,“高山流水奏一曲,敢问知音有几个?”因而审美素质教育,真应该大力提倡。

由于缺乏社会生产生活的实践活动,没能掌握有用的劳动技能,从而许多学生走上社会不仅缺乏自理自力能力,而且缺乏劳动者刻苦耐劳的精神。因而常常有家长抱怨自己的孩子,没有从小树立劳动观念,缺乏生产生活的劳动锻炼。事实上,劳动技能素质教育,对于人才的培养,事实上,起到了重要的作用。

在学习科学文化的同时,必须端正学习科学文化的态度。应该从国家需要、社会需要和完善自我素质结构出发来认识学习科学文化的意义,而不是急功近利地应付考试;站得高,看得远,学习效率才会有所提高。我们所说的科学文化素质教育,就是这个意思。

希望我们这套丛书能在这几方面能对广大读者有所启发。由于时间仓促,错误难免,恳请读者批评。

丛书编委会

2000年2月

目 录

性格篇

请别“小心眼儿”	(3)
播种性格	(3)
论嫉妒	(3)
思维的痼疾	(6)
忌为小虫所吞噬	(10)
心胸开阔	(12)
从压抑到豁达	(15)
谨防优柔寡断	(17)
给心灵松绑	(17)
学会果断	(18)
一封来信	(19)
做一个乐观的人	(21)
一叶知秋	(21)
没有必要的哭泣	(23)
学会幽默	(26)
保持一颗平常心	(28)

修养篇

诚实·友善	(33)
诚实守信	(33)
鳄鱼的眼泪	(34)

友善·同情·····	(37)
宰相肚里能撑船·····	(38)
善待他人·····	(40)
体谅·····	(41)
深深的体谅·····	(41)
宽厚待人·····	(43)
学会谅解·····	(44)
微笑·····	(46)
礼貌·····	(51)
文明·礼貌·····	(51)
举止·教养·····	(53)
以礼待人·····	(56)

意志篇

自信·自尊·····	(61)
锻炼意志·····	(61)
自豪感和自尊心·····	(61)
自信方能自嘲·····	(63)
抹掉自卑的阴影·····	(65)
学会自立·····	(68)
生命的化妆·····	(70)
正直·刚强·····	(72)
威武不屈·····	(72)
自强不息·····	(73)
生命的力量·····	(76)
荐才之德·····	(77)

持之以恒	(79)
锲而不舍 金石可镂	(79)
悬梁刺股	(81)
穿杨贯虱	(84)
专注与苦练	(85)

习惯篇

管住自己	(89)
战胜自己	(89)
忍耐亦是坚毅	(91)
自制的能力	(93)
信心的威力	(95)
生活节奏良好	(97)
生活要有节奏	(97)
把首要的事情置于首要的位置	(98)
拒绝拖延	(99)
思,然后行	(102)
战胜保守、怯懦的个性	(104)
胆大心细	(104)
如何度过困境	(106)
把握机会	(108)
放弃追求完美	(110)

情怀篇

友谊	(115)
交友的秘诀	(115)
论择友	(120)

高山流水·····	(122)
爱情·····	(124)
朦胧的爱·····	(124)
爱的品味·····	(125)
无言的结局·····	(129)
保持正常的异性交往·····	(132)
怀春不算过·····	(134)
后记·····	(137)

性 格 篇

请别“小心眼儿”

播种性格

“播种性格，收获命运。”这是一句印度谚语。它包含两层意思：一是性格是可以播种的，即性格是可以塑造的；二是性格与命运有密切的联系，即性格对人生有重要的影响。

性格是人的个性之中最重要的部分。每一个人都有自己独特的性格，性格不同，就会在待人处事上表现出差异性。例如，面对同一个挫折，有的人觉得无所谓，不在乎；有的人则认为为了不得，不得了。处于相同的逆境中，有的人镇定自如，坚韧不拔，依然保持乐观向上的态度；而有的人则沮丧忧虑，坐立不安甚至精神崩溃。面对别人的成就，有的人虚怀若谷，不耻下问；有的人则心胸狭隘，嫉贤妒能。

不同的性格，对个人的学习、生活会有不同的影响。那么如何培养良好的性格呢？

论嫉妒

嫉妒生于利欲，而不生于贤美。

——黄道周