

21世纪心理学文库

《心理学告诉你》系列



Xinlixue Caosuni

杨韶刚 李建勋 博士著  
黑龙江人民出版社

心扉  
细语

.2

理学告诉你

# 心扉细语

杨韶刚 李建勋 著

黑龙江人民出版社

心 理 学 告 诉 你

# 心 扉 细 语

作者/杨韶刚 李建勋

出版/黑龙江人民出版社

地址/哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

制版/黑龙江人民出版社激光照排中心

印刷/黑龙江新华印刷二厂

发行/全国新华书店

责编/李 兵

封面/陶雪华工作室

开本/787×1092毫米

字数/120 000

印张/6

插页/2

印数/5 000

版次/1999年2月第1版

印次/1999年2月第1次印刷

书号/ISBN7-207-04191-8/B·124

定价/9.00元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

## 序 言

**初**、高中学生时代,是人生如花的季节,也是一个心灵躁动不安、情绪阴晴圆缺的多变季节。他们站在人生幼稚与成熟的边缘,就像是站在灯火辉煌的路口辨不清方向的孩童,种种迷惑、茫然、憧憬和希冀汇成了难以道尽的心事和烦恼。走好人生这一步,对他们今后的发展是至关重要的。无论是学生本人,还是他们的父母以及学校教师,都渴望较多地了解学生时代特有的心态,渴望通过这种了解,打开他们的心扉,和他们展开心与心的细语漫谈。

初、高中学生时代,是从幼稚走向成熟、从依赖走向独立的一个转折时期,在他们心中充满了这个时代特有的问题。他们对未来满怀希望和憧憬,对现实却常感烦恼和彷徨;他们对自我有了一定的认识,但又常常发出“我究竟是谁”的疑问;他们渴望得到老师和父母的理解,但面对老师和父母探询的

目光,他们又时常悄然地关闭心灵之窗;他们渴望得到同龄人的友谊,甚至表现出朦胧的爱,但又不知这尚未成熟的果子该不该采摘。美国心理学的创始人、著名儿童心理学家斯坦利·霍尔(Stanley Hall)把这段时期称为“暴风骤雨”时期,说明这既是一个多梦多思的时期,也是一个最容易出问题的时期。处理好这一时期特有的各种问题,可以为他们的成才铺平道路;倘若处理不好这些问题,就可能泯灭希望的火花,可能使他们走向自绝,或者出现心理疾病、离家出走,甚至堕入犯罪的深渊。因此,在他们走向社会、走向成熟之前,必须使他们对心理有所了解,帮助他们处理好家庭、学校和社会交往中的各种矛盾,敞开心扉和他们说说心里话,正是本书的一种尝试。

“望子成龙”、“望女成凤”是每个父母都热切期盼的。有些父母以他们特有的父母之爱,细腻的家庭教育方式,与孩子进行心与心的沟通,他们获得了成功。也有些父母操之过急,爱心太切,运用“拔苗助长”的教育方式,使本不该枯萎的花蕾过早地凋谢了。如何正确处理好家庭中父母与孩子之间的关系,如何使家庭这个休养生息的“港湾”,能为即将踏上人生远航征程的中学生补充足够的“给养”,便成为许多家长孜孜以求的目标。然而,由于对孩子心理的不甚了解,或者缺乏与孩子进行必要的心灵沟通,或者由于家庭教育方式不当、社会的压力过强、传统势力的影响太大等,使许多父母在家庭教育方面深感迷惘。他们发现,传统的教养方法似乎已不再适合现代青少年特有的心态;用其他父母成功的教养方法,也不一定完全适合自己的孩子。他们殚精竭虑,费尽心神,实指望孩子

能理解父母的一番苦心,然而其结果却常常令父母们懊恼不已。怎么办?本书试图通过对现实生活中的一些实例的分析,为父母们提供一些参考。

学生教育的好坏,在很大程度上和学校教师有关。古语云:“君子既知教之所由兴,又知教之所由废,然后可以为人师也。”教师本身的心理素质如何,教师对中学生心理所知几何,教师如何运用心理学规律,解决教学中出现的各种矛盾冲突,都直接关系到教育的实效。不言而喻,哪个教师都希望自己的学生成才。他们兢兢业业、殚精竭虑,为教育学生不知付出了多少心血。但有时却由于对学生内心世界所知甚少,或者由于教育方法上的失当,而造成难以弥补的教育缺憾。在当今时代激烈的社会竞争面前,谁赢得了教育,谁就赢得了未来。教师特有的地位和角色,使他们肩负着“传道、授业、解惑”的艰巨使命。而现代教育竞争之激烈,学生心灵世界之复杂多变,又给教师们凭添了许多新的重负。倘若他们能多了解一些学生的心理,多洞见一些学生特有的内心世界,那么,在他们的辛勤培育下,学生时代的鲜花或许会在这多彩的花季开得更加绚丽。

本书通过对现实生活中的实际案例的分析,深入浅出地探讨了学生时代特有的心理活动,同他(她)们进行了心与心的交流;本书还以学校教育、家庭教育中的实例,探讨了教师和家长在学生和子女教育中的一些问题,并希望能通过对这些问题的剖析,给教师和家长带来一些启示。此外,作者还浅要地介绍了当前国外学生教育方面一些最新的理论观点和教育实践,以期对学生、教师和家长提供一定的帮助。若能如

此,作者将深感欣慰。

由于成稿时间仓促,深感本书尚有许多不尽如意之处,诚请各位学界前辈、同仁不吝赐教,也希望得到广大学生、教师和家长的批评指正。

作者谨识

1998年12月



## 目 录

## 序 言/1

## 一、学生篇/1

许多生活中的失败,都是因为人们没有认识到,当他们放弃努力时,距离成功是多么近。

1. 一千次地追问/3
2. 开发右脑潜能/9
3. 女孩真的好棒/15
4. 别让我这么累/22
5. 你也当“监狱长”/27
6. 忘记所有的痛/33
7. “四步曲”学习法/39
8. 敞开你的心扉/46
9. 不如意事常有/53
10. 应试需要技巧/59
11. 命运在你手中/65
12. 采摘成熟爱果/70
13. 何不换种活法/76



## 二、家长篇/81

给予自己的孩子以良好的教育,让他们将来能够杰出有为、品性优良、健康快乐,是所有中国人的梦想。

1. 做个合格家长/83
2. 学会教子妙方/88
3. 家长会的效应/94
4. 棍棒难出孝子/100
5. 孩子正在长大/106
6. 爸也管妈也管/113
7. 如何培养天才/119

## 三、教师篇/129

学生是一串即将到来的明天,教师是手握调色盘的设计家,你给他们什么颜色,他们将回报我们什么样的天空。

1. 避免高智低能/131
2. 打开学生心扉/137
3. 不要轻易发火/143
4. 罗森塔尔效应/150
5. 尝试冒险活动/156
6. 变呆板为活跃/161
7. “禁果”格外甜吗/171

## 一、学 生 篇

许多生活中的失败，都是因为人们没有认识到，当他们放弃努力时，距离成功是多么近。

当步入中学的殿堂,一个新的生活时代便展现在你们面前。此时此刻,随着你们身心的发展,许多新的问题也摆在你们面前。自我意识的发展使你们渴望了解自己究竟是个什么样的人;激烈的学习竞争使你们希望找到学习的捷径;青春期的到来使你们对异性交往充满了好奇和神秘感;日常生活中的挫折和成功使你们的心灵饱受冲击。如何保持心灵的健康,迈开青春的步伐,走向未来的科学圣殿,已成为许多同学由衷的渴望。本篇通过对一些生活实例的剖析,和学生朋友敞开心扉说点心里话,希望能帮助你们更好地了解自我,摆正自我的位置,找到一条适合你自己的发展道路。



## 1. 一千次地追问

**“我**是谁？我自己认为我是那种我想做的那种人。我的兴趣广泛，我认为自己非常活跃，我几乎喜欢所有的运动。因为我是独生女，我有点任性，做事情喜欢随心所欲。我认为自己相当机敏，但又常常粗心大意。假如我再多用点功，我在学校的成绩就会更好。但每次考试真的来临时，我仍是老样子。我的情绪很不稳定。高兴时谈笑风生，情绪低落时，对什么都不感兴趣。对别人也是如此，有时能宽以待人，有时则恶语相对。唉！我是谁？我在心中一千次地追问，我在心中一千次地追问，我究竟是个什么样的人呢？”

——摘自一位中学生的日记

**在**古希腊德尔斐神庙门前，矗立着一块巨大的石碑，上面刻着著名的德尔斐箴言“认识你自己”。几千年来，在人类发展的历史长河中，人类一直在充满希望地追寻着认识自己的道路。随着科学技术的进步，人类文明的发展，人类对自我

的认识也在不断深化。作为人类一员的个体,从他呱呱坠地来到人间,便开始了对自我的认识。然而,认识大千世界不易,认识自己似乎更难。西方有位哲学家曾经说过,“世界上最困难的事情莫过于了解自我”。事实也确实如此。经历了几千年的人类文明虽然苍桑巨变,社会、文化、经济等诸多领域都发生了惊人的变化。“敢上九天揽月,敢下五洋捉鳖”也早已不是天方夜谭的人间神话。但是,我们敢说人类已经认识自己了吗?可以毫不夸张地说,人类对自我的研究和认识远远落后于对自然界的研究和认识。有时我们似乎感到重新发现了自我,心中充满欢乐的惊异,有时我们又深深地陷于自我的失落之中。尤其是处在人生发展的转折时期的中学生,正处于人生中最富于幻想和回味的时代。然而,当他们在人生的道路上经历了漫长的思索,甚至是痛苦和失望之后,回首往事,他们会对自己中学时代的无知而感到困惑、不安和愕然。他们多么渴望能在中学时代了解自我,把握自我,走好人生这关键的一步。

中学时代是人生由不成熟走向成熟的转折时期。随着年龄的增长,中学生的自我意识(即人对自己、对自我与他人、与世界的关系等的认识)由低水平向高水平发展。进入中学后,他们发现自己在不知不觉中似乎悄悄地长大了,然而在大人的世界里他们仍然是个孩子。当他们从混沌中逐渐醒来,感悟到自己是独立的自我,而不是父母的附属品,他们有了自己独立的要求和欲望,希望拥有一份小小的属于自我的天地。这时,他们却常常感到惊惶失措。一方面,他们希望能独立自主地为自己寻求新的行为标准,认识自我的价值;另一方面,

他们又不得不依赖父母和师长,恪守长辈们为自己制定的行为规则。而一旦失去管束,他们的心就像断了线的风筝,脱了缰的野马,不知何去何从。这就是中学时代的“心理危机”。

心理学研究发现,中学生对自我的认识正处于自我意识发展的第三个时期,即主观化时期。此时中学生自我意识趋于成熟,进入心理自我时期。自我评价逐渐从外部行为向自觉地对别人和自己的内在品质、内心世界做出评价。具体地说,在整个中学时期自我意识又可分为三个阶段:第一个阶段是初中前两年,自我意识处于相对稳定阶段。初中生开始关注自己身体的形象和生理面貌,并逐渐注意到自己和别人的内心世界及个性品质。第二个阶段是从初三到高一,这是中学生自我意识发展速度较快的阶段。他们的内心世界充满了矛盾,他们既渴望了解自己,但对自我的评价又往往偏激。有时会因为取得小小的成绩便沾沾自喜,有时又会因小小的过失而自怨自艾。本文开篇那则中学生日记便反映了这种心态。第三个阶段是高中后两年,是自我意识在较高水平上趋于稳定的阶段。经历了从初中向高中的转折,学习科目的增多,学习方法的转变,人际交往范围的扩大等,使高中生常常对意识中的自我以及别人眼中的自我进行对比和反思。他们独立意识增强,希望摆脱成人的管束。若这种独立意识受阻,常会引起他们的不满和反抗。他们自我评价的稳定性迅速提高,能独立进行自我评价,能对自己的心理品质、个性特征、动机与效果的一致性程度等做出评价。研究发现,若一周内让学生进行两次自我评价,两次评价的一致性程度在小学三年级学生中为0.40,在初二学生中为0.60。就是说,随着年龄

的增长,青少年学生对自我的评价越来越趋于一致。

心理学研究认为,初中时期是形成自我意识和道德品质的关键期。这时由于生理上的成熟、知识技能的积累、学习方法的改进、独立意识和各种能力的增强。他们感到自己已经是大人了,希望家庭、学校和社会把他们当大人看待,给他们以较多独立发展的机会。然而,由于生活知识和社会经验不足,他们又常常受到挫折。这时的学生正处在“半成熟,半幼稚”的人生十字路口。为了帮助中学生更好地认识自己,心理学家建议,在中学时代,应做到:

(1)树立远大理想,制定具体措施,唤起自信和勇气。中学时代是树立理想的时期。在人们的心目中,这些正值花季中的少男少女,宛若黎明时分展翅初飞的蜜蜂,正在充盈着知识甘霖的校园里酿造着人生的希望之蜜。他们自己也常常浮想联翩,希望长大后实现人生的理想,成为理想中的人物。但是,理想毕竟不是现实。中学生首先应该对自己的长处和短处有所了解,甚至对自己潜在的能力有所了解。可以到有关心理咨询机构进行心理测量,也可以参考某些心理测量书籍进行自测。对自己的认知能力、情绪情感、意志、气质和性格等有初步了解。找到自己和理想人物的相通点,然后根据自己的具体情况,制定相应的计划和措施。不过,理想好树立,计划也好写,但实行起来可就难了。这就是所谓“世界上最难的事莫过于战胜自我”。为了“战胜自我”,建议你从具体的小事做起,先坚持一段时间,比如一周,看看效果如何,哪怕只取得一点点进步,也是在向战胜自我的道路上迈出的可喜的一步。你不妨试试看。

(2)学会自我观察,进行自我分析,形成正确的自我意识。一个人的观察能力是从对他人和其他事物的观察开始的。进入中学以后,中学生十分渴望了解自我,但他们对自我的评价却往往和教师、家长的评价不一致。这主要是由于评价标准不同所致。中学生应针对自己的情况,学会对自己进行全面的自我观察和分析。例如,对自己的道德品质、待人接物、学习态度和方式、自我控制能力、个人修养、自信心等方面进行综合的分析。发现自己在某些方面的长处,同时又要看到自己的短处。既要对自己的外部行为进行观察,以推断自己的气质、能力和性格,又要善于分析自己内在的心理活动,通过自我体验来认识自己。当然,要求中学生一开始就观察得非常全面是不现实的,教师和家长应该像朋友一样帮助他们学会自我观察,这就为将来实现自我理想打下了坚实的基础。但家长和教师不要机械地把自己的评价标准强加于他们。

(3)善于发现自己,发掘自我潜能,成为自我的主人。卡耐基曾经说过这样一段话:“发现你自己,你就是你。记住地球上没有和你一样的人……在这个世界上,你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱,你只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的你。不论好坏与否,你只能耕耘在自己的小园地;不论好坏与否,你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。”心理学研究业已表明,人是有个别差异的。这种差异不仅表现在遗传素质上,而且因每个人的环境和经验的不同,而在许多方面表现出很大差异。进入中学以后,中学生在各方面的差异日益明显。因此,不能要求学生成为同一个模式的人。中学生也要善于发现自己,知



道自己的特长和才能,尤其是在受到挫折时,应学会冷静地分析失败的原因,尝试改变方法,调整心态,以检测自己是否具有改变这种状况的潜在能力。千万不要盲目地依赖别人。父母、老师和同学的帮助只能是间接的,是一种促进作用。真正解决问题的钥匙就在你自己心中。战胜自我,奋力拼搏,发展特长,挖掘潜能,你才成为驾驭自我的主人。

