

中学生心路

徐岫茹 王文雄 著
海天出版社

拥抱世界



打开心灵的钥匙

帮助你度过雨季的泥泞



中学生心路系列之四

拥抱世界

徐岫茹 王文雄 著



海天出版社

策 划 姚敬美 赵同敏
责任编辑 杨宏英 王 蕾
封面设计 王晓珊
责任技编 卢志贵

书 名 中学生心路系列之四
拥抱世界

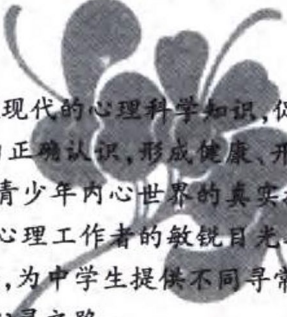
著 者 徐岫茹 王文雄
出版发行者 海天出版社
地址 深圳市彩田路南海天综合大厦
邮编 518026
排 版 海天电子图书开发公司
印 刷 者 深圳大公印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.875
字 数 140(千)
版 次 1999 年元月第 1 版
印 次 1999 年 4 月第 2 次
印 数 1-10000 册

I S B N 7-80615-944-4 / G·233
定 价 11.00 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

《中学生心路》丛书

内 容 提 要



本丛书旨在普及现代的心理科学知识,促使青少年形成青春期心理发展规律的正确认识,形成健康、开放、文明、高尚的自我意识。作者以对青少年内心世界的真实描述,反映现代青少年的喜怒哀乐;以心理工作者的敏锐目光与特殊角度,通过鲜为人知的诸多个案,为中学生提供不同寻常的调适心理的方法,以引导中学生的心灵之路。

本丛书共四本,第一本《花开时节》,从生理、心理、情感、健康成长等方面,叙说青春期身心巨变的精彩故事;第二本《驿动的心》,揭示少男少女异性交往的敏感话题,科学认识现代性观念;第三本《初饮人生》,青春为伴读书难,探索学习考试酸甜苦辣都尝遍,初涉人生最需要心理支援;第四本《拥抱世界》,从校园走向大社会,将遭遇种种磨难,如何学会主宰命运,掌握完善自我的秘诀,便可充满自信走向美好的明天。

作者紧密结合近年来中学生在电话、书信与门诊心理咨询中的生动个案,剖析青春期的各种心理问题,以朋友式的态度和青少年喜闻乐见的、富有青春气息、轻松活泼的文笔,以问答式、对话式,与青少年坦诚地讨论他们关注的、而又难于启齿的

内心秘密；以改变社会上长期以来所形成的那种对青少年心理问题过于紧张、过分敏感的不正常状态，使青少年的心理世界得到尊重和理解，特别是帮助中学生学会坦然面对现实和科学调整自己的心理，以满足广大青少年读者的渴求。

本书对于中学生的家长、广大教育工作者、心理咨询工作者和一切关心青少年的人士都有重要参考价值。



序

对于青春期的中学生来说,学校和家庭只是自己成长的摇篮;随着年龄的增长,就必然要考虑到如何适应社会的问题。社会,不仅是你自己生活的社区和国家;而是一个地球,是整个的世界!

青少年朋友,你要挺起胸膛,张开臂膀,准备拥抱世界!你是地球村的村民,是未来新世界的创造者,是新世纪的主人,所以,你要扎扎实实走好青春期成长之路。

在青春期会面临升学就业遭遇战,升学和就业的问题,这是每个人必须经历的关口,谁也无法回避;与其回避,不如勇敢面对挑战。现在随着独生子女的增多,许多家长格外关注子女的升学就业问题,希望孩子有一个好的前途,是人之常情。但部分成人长久以来在封闭的社会条件下所形成的保守、停滞、落后于时代的升学就业观念,也会影响到青少年。在心理咨询中,大中学生遇到的心理问题约有 20% ~ 30% 都与升学就业有关。

关注自身兴趣爱好与理想,是促进自我发展的开端。虽然,你们设计自己的未来可能障碍重重,但也不应退缩;如果懂得人际关系与成功的内在联系,就会达到正确自我评价与自我设

计。你一定常常希望自己快一点儿长大,你不禁要问:我们距离成人社会还有多远?请你站高一些,看远一些,认识“知识经济”时代的到来;积极行动,努力学习,不断充实和塑造自己,不久的将来,你就会成为社会上有用的一员。

热烈地拥抱世界!你准备好了吗?世界是宽广的、宏大的、复杂的、神秘的、生机勃勃的;世界上有五大洲、四大洋;世界有黄、白、黑等不同种族、不同民族的 50 多亿人口;世界上有经济发达国家和发展中国家、地区,共计 200 余个;世界上有 500 家最强企业;世界上有诺贝尔科学奖、奥斯卡金像奖……对于世界你可能知道得更多,也许你七天七夜也说不完。而你现在就可以开始思索:你对世界上的什么最感兴趣?你在这个世界上将自己摆在什么位置?在世界这个大舞台上,你将扮演一个什么角色?不久的将来,你想为世界做些什么?也许你可以将这个世界扩大,让宇宙中的各种未知的物质和空间,都来为人类服务……

勇敢地拥抱世界!你准备好了吗?如今世界上还有多少科学的奥秘等待着你去探索,还有多少社会难题等待你去解决——环境保护,能源危机,艾滋病预防与治疗,克隆生物技术与伦理,计算机的发展,人口控制,金融危机,宇宙的探索与开发……问题真是多得数不清,你将为此做什么?请你作出回答,作好知识和技术的积蓄。

自信地拥抱世界!你准备好了吗?华夏民族是人才辈出的,在你们中间是不是定会出现更多的李宁、王军霞、伏明霞、郎平?得到诺贝尔奖金的华裔科学家有杨振宁、李政道、丁肇中、朱棣文等,下一个可能是你吗?中国的文化艺术享誉世界,意大利人请张艺谋去导演歌剧《图兰朵》;过几年你会杀入好莱坞

吗?也许你导演的大片能够超过《泰坦尼克号》?不久的将来,在宇航员的行列里,难道会缺少黑头发、黑眼睛的中国人吗?

你有责任把无数个问号变为现实,你可以做得更多、更好、更出色!拥抱世界,拥抱未来,请用你的心和情,用你的双手,捧起这蔚蓝的星球,我们人类永远的家园!



青春的旅程从这里开始

(代序)

像雄狮从酣睡中醒来,像小树长出第一片新叶,像船舶扬帆启航,像春天万物复苏……青春是人生起点上的一支动听的生命交响曲,那是少男少女合唱共鸣的激越旋律;青春是一条开满鲜花、湿润、泥泞的小路,幼稚的孩童从这里走出,成了未来世界的强者与栋梁;青春也是一池清澈见底的湖水,它与江河相通,与海洋相连,它是生命力的不尽源泉,它使人类的兴旺永远永远!

这就是青春,你的青春的旅程,就从这里开始;中学校园,青春的家园,青春在这里孕育和成长!

在这生命的春天里,正逢《花开时节》;万紫千红的花朵中有你一颗年轻的、朝气蓬勃的《驿动的心》;校园是你所接触的第一个小社会,它是青春心灵的家园,但也决不是一片净土,你在这里的学习与生活中《初饮人生》;未来的美好生活在向你召唤,为了成为 21 世纪的合格公民,你必须培养和储备良好的素质,准备勇敢地《拥抱世界》。你在碧绿的湖水边,尝试过投出一块小石子“打水漂”,看那一圈圈涟漪怎样层出不穷吗?在你的心田里,有一个日益扩展的“青春之湖”,那里盛满了你成长中的酸甜苦辣,那层层涟漪,记载着你如诗、如歌、如画的青春

年华。

笔者虽已人过中年,仍愿与你们携手同行,那是在数次参与北京电视台的《你我同行》节目中,在与中学生们讨论问题时得到的美好灵感。其实,我们已经与青少年朋友同甘共苦二十多年了。自从社会改革开放,人的心灵也得到彻底解放(业已挣脱桎梏而获得解放),我们心理学工作者成为受欢迎的新职业;正在成长中的青少年,更需要理解、支持你们的大朋友。我们两个人,近年来在心理咨询热线电话、团体咨询、门诊咨询、书信咨询和心理讲座中,接触过成千上万的青少年朋友,我们知道你们的苦恼和快乐,你们信任我们,并愿敞开心扉,我们早已和全国各地众多的青少年朋友结为忘年之交,这套丛书便是我们送给中学生朋友的一份礼物。

青春虽然短暂,却像一本读不完的书,像一首写不完的诗,像一支唱不完的歌,像一幅画不完的画儿;青春是多姿多彩的:红是热烈,橙是温馨,黄是靓丽,绿是蓬勃,青是稚嫩,蓝是深思,紫是冲动,白是纯洁,黑是忧郁,灰是焦虑,棕是凝重……每个人的心田都是一幅无边的调色板,你们用自己的心和情描绘着自己辉煌绚丽的青春画卷!

所以,这些书既是我们为中学生朋友写的,也是你们自己用青春的语言和色彩表露和描绘的,是我们和你们共同创作和书写的。

一、面临升学就业遭遇战

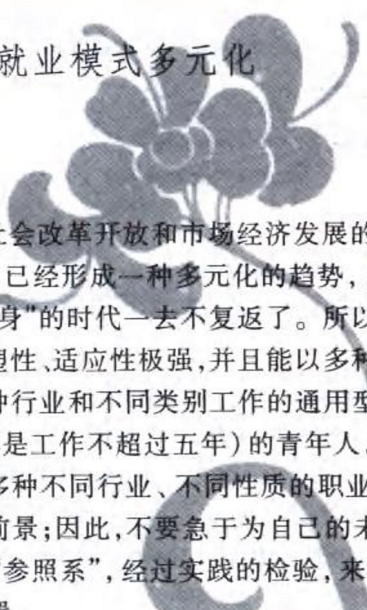
当你坐在教室里听课的时候，当你在家里读书的时候，当你看电视、看报纸或听广播的时候，难道你能够对身边发生的事情无动于衷吗？也许你的父亲或母亲下岗了；也许你的当工人的叔叔又回到老家去务农；你的大学毕业的表哥昨天被某公司“炒了鱿鱼”；也许今天你的拿到博士学位的表姐正从国外归来……

社会是个万花筒，社会是个多棱镜，社会是个“气象站”，社会是个“天文台”。山雨欲来风满楼，你是否听到了社会大变革的风声、雨声……

面临升学就业遭遇战，为了适应社会的需要，你要了解现代多元化的升学就业模式。升学压力来自何方？所以，报考志愿需有自知之明。模拟考试的干扰不可忽视，不管我是第几“舰队”，只要尽力而为，多半是会有好成绩的；如果平时努力不够，逼上“独木桥”的恐惧就很难排除。不报普通高中的遗憾也许会有，但是，如果对升学前的“分流”有一个较客观的看法，也就可以心安理得。就业之路也艰难，可是谁都要过这一关，只是个早晚而已。高考落榜何必无地自容呢？那不一定是你的过错。

这些即将毕业的青少年，怎样形成健康的升学就业心态？让我们来讨论这些人人关注的问题。

1. 升学就业模式多元化



由于社会改革开放和市场经济发展的需要,如今青少年的升学就业,已经形成一种多元化的趋势,那种“一校定终身”、“一职定终身”的时代一去不复返了。所以,青少年应力求使自己成为可塑性、适应性极强,并且能以多种学习方式新的知识,能从事多种行业 and 不同类别工作的通用型人才。参加工作时间不长(尤其是工作不超过五年)的青年人,在初试身手的阶段,可以尝试多种不同行业、不同性质的职业,以便了解自己的能力和发展前景;因此,不要急于为自己的未来定位,而应使自己有更多的“参照系”,经过实践的检验,来探索和确定自己在社会上的位置。

在心理咨询中,经常有青少年问到关于自己的发展方向,并存在一种急于“自我定位”的想法,希望尽快确定:自己学习什么专业?从事什么工作更有前途?可是,这种想法往往还是计划经济条件下的“铁饭碗”的旧观念,显然不符合市场经济条件下的人才观念。在升学、择业的问题上如果不能尽快转变观念,

就容易带来极大的心理困惑,导致对自己未来生活道路的疑虑和担忧。

所谓多元化的模式,就是可以根据自己的机遇和可行性,来灵活地安排升学和就业的选择,在当今社会转型的时期,按部就班地一直升学的人毕竟是少数,其实,青少年有许多出路可以选择,甚至在学习和就业的时间上也是可以交错进行的。有的青少年初中或高中(还包括中专、中技、职高等)毕业后去工作,然后边工作边坚持成人教育的业余学习。有的工作几年后,感到非常需要深造,再去报考大专院校或研究生;有些青年工作后对本职工作不满意,工作几年为了积攒学费,以后就去学习自己喜欢的专业,以便能够从事自己感兴趣的职业。社会上有许多新的行业和跨学科的职业,往往在国内还没有设置相应的学校和专业,有些青年人也经过自己努力,到国外学习,以便利于自己的发展,再回国开拓新的事业。总之,勤于学习和进取的青年人,可以尝试不同的行业和不同性质的工作,使自己的素质和能力得到全面的发展和提高。

不同的职业需要不同的心理素质和能力,如果一个人能够有机会接触多样性的职业,便有更多的可能培养出全面的能力和好的心理素质。在计划经济条件下,人才成为单位所有制,一个人甚至一辈子都在同一部门、同一单位、干同一种单调、枯燥、简单的工作;即使是科研、教育、文化等所谓高层次的职业,也被死板的分工和条块分割的管理方式所束缚,而难于越雷池一步。而社会的开放,随之发生的用人体制改革,将人才推向市场;灵活的竞争机制,使人们对职业有了选择的自由。但择业出路的多样性,毕竟不是人生游戏,而是严肃的生存竞争和激烈的人才竞争。

事业的成功取决于什么？在社会封闭的情况下，人们将任何成功都归结为：领导支持关怀，群众帮助参与，社会安定团结等等，而惟独不能提个人的努力和能力，这当然不符合实践的规律。在事业发展和成功方面，现代的开放意识具体表现在对个人人格和能力的作用的肯定，因为管理体制的改革，要求责任到人，按劳取酬和奖惩分明就可变为现实。

事业发展和成功，也是对一个人开放意识的最大考验。由于企业家和改革家的命运还处在极不稳定的状况，有人还警告说：中国历代的改革家都没有好下场。更不用说，社会上的种种对强者的褒贬之词、仇视敌对、冷嘲热讽、幸灾乐祸等等。但是，即使在社会转型期，大多数人仍旧是非分明，如果不能看到社会的有利条件，就可能使自己错过成功的机遇。

2. 升学压力来自何方

参加中考和高考的目的,都是为了升入高一级的学校。而我国教育事业的现状又给同学们出了难题。例如,全国每年能升入大学的人数约为 100 万左右。初中升入普通高中的比例,在北京这样的大城市约为应届毕业生的 1/3 左右,其他人可能上职高、中专等学校。在中小城市和农村中考后升学的比例就更低一些了。总之,与庞大的人口基数相比,现有的学校,还远不能满足初中生和高中生升学的大量需要,这是产生升学压力的主要原因。

参加中考、尤其是参加高考的学生心理压力都比较大,那么压力来自何方呢?是不是可以说,本来应由成人承担的、社会发展中的危机,却一股脑儿地推给尚无能力抗拒,也无责任承担的莘莘学子们!如果学校多一些,录取分数线和年龄都放宽一些,什么时候想上学都可以,那还有什么可发愁的呢?每年,到了春季开学后,升学方面的心理咨询便特别忙碌起来:

——家长的期望值太高,对我们也构成很大的压力。我认为考上一般的高中就很不错了,可是家长还希望我考市重点。

如果我的分数不理想,以后就别想看到父母的笑脸,今后就是有学校上,我的日子也是不好过的!您说,这样的处境老是折磨着我,在紧张的准备考试期间心里能踏实吗?

——我想对你说,进入高中的年龄,正是“心理断乳期”,最好是要尽量摆脱家长对你的某些控制和消极影响。家长的期望值高可以理解,但是,你對自己最了解,要有自己的主见和努力目标。若是与家长意见不一致,也不必与家长赌气。因为,教育是一种长周期的事情,要看长远,只要你是一个有理想的人,并不在乎你是不是上最好的学校,而在于你这个人今后是不是努力于学业和事业,这要看十几年、几十年呢!所以,你自己要心中有数,要能够沉住气,就可以胸有成竹,也能够承受住家长的某些偏见。特别要学会宽容地对待家长的不切实际的期望,闹冲突是最不明智的。

——我的父母又走到了另一个极端。父母的亲身体验中有不少的负面感受,他们总是对我说,边工作边学习有多么的辛苦,也不相信我有能力考上某校,非逼我报考录取分数线更低的学校,说只要有学上就行,真使我泄气!我报的志愿降低了标准,不由自主地接受了某种消极暗示,挫伤了自己的自尊心和自信心,不时也对自己担心,并且感到非常的烦躁,总是不能安心地复习,这可怎么办?

——你的问题也代表了一部分同学的心事。家长常常出自好心,可是效果不一定好,有一些不必要的担忧容易“传染”给你们。所以,你们对自己应该有一个比较正确的评价。你可以与周围同学有一个比较,对自己的学习和考试的水平也要有一个比较实际的估计和预测。但是这些都是相对的,并不是绝对的,也不能要求百分之百地精确。因此,要消除家长对你的一些消

极暗示,最好还是多与同学聊聊天,也客观地分析一下自己的情况。在考试前,一定要做到“气可鼓而不可泄,志愈坚而不可折”的原则。

——我很想与好朋友考同一个学校,虽然填写了同样的志愿,可又担心自己考不上,怕别人笑话自己。我知道这样的想法太狭隘,可是又很难克服,如何克服这样的想法呢?

——其实,简单一点说,这主要是一个虚荣心的问题。一个班的同学最好能够同时考上,如你没有考上,或是去了一个次一点的学校,会感到自己脸上无光。如果你不会看不起别人,那么,同样,你也不必担心自己会被别人看不起。说句大实话,今后大家各奔前程,别人真有什么不好的看法也很难有机会说了,最好还是豁达一点!一个人的发展要看几十年呢,在备考前的紧张日子里,何必去考虑这些问题呢?真是没有必要!

——升学考试情况复杂,相关因素很多,比如试题的难易程度,自己的健康状况,甚至天气的好坏都有关系。希望能够知道分数后再报志愿,可是现在还做不到,偏要在复习最紧张的时候,一般是第一次模拟考试后来报志愿,会造成很大的心理压力,也分散了学习精力,干扰复习。

——这是一股脑儿很现实的问题。近一两年,在上海和山东等地做了一些试点工作,学生在参加升学考试,知道分数以后再填写志愿表。这样做就比较科学,能够填写得比较准确,也不会对学习造成干扰。可是在全国推广还需要一个过程,并且与考试改革等工作也有很大的关系。如果你们赶不上这样的改革,也不必感到遗憾,因为你们的感受和呼吁是对以后的考试改革有益处的,是对后来人的贡献。