



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

健康顾问

问候心灵：青少年
心理自我咨询

上海教育出版社



0345 005



海螺·绿叶文库

健康顾问

问候心灵：青少年心理自我咨询

刘国平著

上海教育出版社

责任编辑 岳 勤
美术编辑 陶雪华

问候心灵:青少年心理自我咨询

刘国平 著

上海教育出版社出版

上海永福路 123 号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光照排中心排版

上海长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 169,000

1998 年 4 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

印数:00,001—10,000 册

ISBN 7-5320-5817-4/G·5972

定价:15.00 元



海螺·绿叶文库

主编的话

有 乡镇（乃至农村）生活经验的人，或者较多游历过中国广阔腹地的人，不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中，有的地方或快或慢地富起来，但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展，使大众文化的普及获得了强大的工具，然而，经常能阅读新鲜、有益的书刊，对于基层知识分子和青少年学生，似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表，当为《故事会》。长期以来，这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户（阅读者则无法统计）。不过，从上海是中国重要出版基地这个角度看，我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少，太少。

于是，便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标，是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华浓缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



海螺·绿叶文库

常人修养

伟人邓小平

院士述情怀

自古英雄出少年

二千年前的哲言

名人名言录

影响我一生的一句话

——40位名人谈人生

开卷有益

——给我影响最大的一本书

优化你的性格

情绪的控制和调节

100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

唐诗一百首

唐宋词一百首

唐宋文荟萃

中国新诗经典

外国诗歌经典

中国现代散文经典

外国散文经典

中国现代短篇小说经典

外国短篇小说经典

世界随笔小品精编

外国童话寓言经典

世界经典名著品味

老人与海

少年维特的烦恼

中国当代优秀少儿文学作品品鉴

童年时代的朋友

男生贾里

文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

前仆后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史浅说

旋律中的天堂

——中外音乐精品长库

色彩的盛宴

——中外绘画精品长库

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长库

银海风流

——中外电影精品长库

戏苑奇葩

——中外戏曲精品长库

故事集锦

中华爱国者的故事

中华传统美德故事

中华名胜故事精选

中华博物故事精选

中外智慧故事集锦

中外科幻名著故事荟萃

中外经典侦探故事精选

世界文学名著故事精编

社会大学

少男少女赠言录

走向成功人生

——现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
金融知识 ABC
实用交际小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
新电脑世界漫游 信息高速公路
兵器新星 航天飞机
最强的光 核电探秘
金属新秀 奇妙的液晶
绿色革命 绿色技术
潜入深海 海洋工程
现代建筑 现代交通
动物新观察
多利,你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
演讲要诀
方寸之间

——怎样集邮

实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画问答百题
读古诗文常识
文学写作 ABC
业余摄影 200 题
黑板报墙报版式资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询
保健常谈
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护肤妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食用菌制种与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主编

孙 颢

编委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红



**海螺不吹亦是歌
绿叶无言一片情**

上海海螺(集团)有限公司
SHANGHAI CONCH(GROUP)CORP.,LTD.

目 录

生活的基本条件.....	1
——记忆的自我咨询	
进入心灵的门	22
——注意的自我咨询	
人的内心世界的“窗口”	36
——情绪的自我咨询	
个性最鲜明的表现	58
——性格的自我咨询	
人之力量的重要源泉	88
——意志的自我咨询	
世界舞台的人生角色.....	108
——交往的自我咨询	
导致成功的主要因素.....	132
——能力的自我咨询	
生活的热心向导.....	164
——兴趣的自我咨询	

生活的基本条件

——记忆的自我咨询

真使人难以相信：一个人在出生前，就有记忆了。
古代哲人说，一切智慧的根源在于记忆。
记忆分为识记、保持、再认和回忆四个基本过程。
遗忘常使人无奈，因为这是生活的常规。
记忆术林林总总，你可以创造出自己的最佳记忆方法。



丈夫：“好像这个月的哪一天是你的生日，是不是？”

记忆概论

在我们给记忆下定义之前，先来探究一下，一个人最初的记忆是

从什么时候开始的。

记忆的产生和意义

科学家们认为,在一个人出生前,就有记忆产生了。胎儿在母体内已开始熟悉母亲的声音,所以,刚出生的婴儿就能分辨母亲与其他妇女的声音。据儿童心理学家测试,85%的新生儿都喜欢自己母亲的声音,听到母亲的声音后,在36小时内可以学会按规定控制吮吸奶嘴的速度。

婴儿出生48—96小时,记忆水平有了提高。有两位心理学家教婴儿区分两种不同的声音,以得到糖水。仅用了半个小时,婴儿就会听到铃铛的声音就转头,听到哨子的声音就不回头,以期得到糖水的奖励。再通过半小时的训练,把铃铛与哨子的结合颠倒一下,婴儿又学会了以对哨子的声音的反应代替对铃铛的反应。

记忆对一个人来说是非常重要的。

俄国伟大的生理学家谢切诺夫说过,一切智慧的根源都在于记忆,记忆是“整个心理生活的基本条件”。由于人有了记忆才能保持过去的经验,使当前的实践在以前实践的基础上进行,进而使人的认识不断发展。我国北宋哲学家张载说:“不记则思不忆。”意思是说,没有记忆,人们的思考就失去了前提。有了记忆,先后的经验才能联系起来。通过记忆,人们丰富自己的知识,并形成各自的心理特征。

通常,人们把能过目成诵、广征博引的人称为聪明人,而把提笔忘字、遇事瞠目结舌的人,说成愚笨的人。

人类具有惊人的记忆力。一位匈牙利数学家在《计算机与人脑》这部著作中提出,人的大脑的每个神经元相当于一个记忆元件,它有兴奋和抑制两种状态,就像一个双稳态继电器。因此,神经元记忆的信息可以用二进制的单位“比特”(bit)来计算。大脑皮层约有140亿个神经元,如果人的一生用60年来计算,神经元每秒钟接受的信息量为14比特(最高可达25比特),那么人一生的总记忆储量为 10^{15} 比特。记忆保持的时间也很长。人的有些记忆常常能保持七八十年或更长一些,一个90岁的老人,常常还能回忆起4—5岁时的许多事

情。

在俄国，音乐家拉赫玛尼诺夫非凡的记忆力，长期以来，一直为人们所惊叹。据说有一天，另一位著名音乐家到拉赫玛尼诺夫的老师家里演奏了他刚刚写好的一部新的、任何人都没有听过的交响曲。爱开玩笑的拉赫玛尼诺夫的老师就把自己的学生藏在自己的卧室里。当这位著名音乐家演奏完他的交响曲之后，老师就把拉赫玛尼诺夫领了出来，小伙子坐到钢琴跟前，把这支交响曲完整地重奏了一遍。那位音乐家听后百思不得其解：这个音乐学院的学生是从哪儿得知他的作品的？

据报道，1974年3月，在缅甸的仰光市，一位叫班坦塔·维西特沙拉的人在众目睽睽之下背诵了1600页佛教经典。

据新华社报道，中国东北哈尔滨市一个26岁的青年郭延龄能背出15000多个电话号码。

1987年3月9日，在日本筑波大学俱乐部里，55岁的日本国横滨人友良获秋，用17小时21分钟（其中包括4小时15分钟的休息），背出了圆周率小数点以下的四万位。

记 忆 的 过 程

什么叫记忆？心理学认为，记忆是过去的经验在人脑中的反映。记，是记住过去的经验；忆，是记住了的经验必要时得以复现。记是忆的前提，如果不能记住过去的经验，忆就成了无源之水，无本之木；忆是记的表现。

人见过的、听过的、嗅过的、尝过的、触摸过的、思考过的，体验过的东西以及动作等，都可能在头脑里留下痕迹，以后还会回忆出来，这些叫记忆现象。

识记——保持——再认——回忆

一个完整的记忆活动分为识记、保持、再认和回忆四个基本过程。

记忆过程从识记开始。要提高记忆效果,首先必须有良好的识记。

在日常生活中,爷爷奶奶、外公外婆或者爸爸妈妈都喜欢对孩子讲过去的事情。虽然时间已过去三四十年甚至更久,但他们对有些事情来龙去脉、枝枝叶叶,仍记得清、忆得明。而其他一些事,包括一些也比较重要的事,如果与他们的生活关系不大,你若问他们,他们有的模模糊糊,有的甚至连印象也没有了。

长辈所忆所思的事情,是他们事先有意去识记吗?显然不是。这种事先没有目的的识记,叫无意识记。事实上,我们获得的许多知识,都是通过无意识记这条渠道取得的,常说的“潜移默化”就是通过无意识记而被接受,使人产生不知不觉的变化的过程。

当然,在生活、学习、工作中都要求我们有意识有目的地去识记一些东西,这就是有意识记。有人做过这样一个实验。分别要求两组被试者在有目的和无目的的情况下识记16个英语单词。对比表明,有目的组当时记住了14个单词,两天后仍记住9个单词;而无目的组当时只记住10个单词,两天后只记住6个单词。这说明,有目的识记效果好得多。

在对记忆的认识上,也要防止片面性。比如,对“死记硬背”的看法上。“死记硬背”在心理学上叫机械识记。在我们的日常生活中,有许多材料是没有什么意义或缺乏意义联系的。例如历史年代、物体比重、元素、电话号码、门牌号码、人名、地名以及如电脑汉字输入中的“无理码”等。这些除了采用简单的重复的方法加以识记外,恐怕很难说还有什么更好的办法。机械识记是主要依靠机械性重复而进行的识记。识记的速度较慢而且费劲,但如上所说,在生活、学习中是不可缺少的,死记硬背并不等于笨。当然意义识记是优于机械识记的。

心理学家金斯利做了一个实验。他测试了348人,每次向他们呈现一个单词或音节,练习一遍呈现两秒钟,然后要求默出。其结果如下:

材 料	默出的平均数
15 个无意义音节	4.47
15 个由三个字母组成的孤立英文单词	9.95
15 个彼此意义相关联的英文单词	13.55

这个结果表明,在材料数量大致相等的情况下,彼此相关联的英文单词记忆效果最好;三个字母组成的孤立的英文单词的记忆效果就差一点;无意义音节的记忆效果最差。

意义识记之所以优于机械识记,这是因为材料的意义反映了事物的本质及其内在联系,也反映了识记材料和学习者的知识经验的联系,也就是新的内容被纳入到学习者已经掌握的知识系统之中,这样记忆的效果也就好了。

意义识记和机械识记是人们识记的两种基本方法。意义识记要有机械识记作基础,而机械识记也要靠意义识记来帮助。人们说,读书须理解,不理解就难记。这是很有道理的。

遗忘——记忆的“孪生姐妹”

讲到记忆就会讲到它的“孪生姐妹”——遗忘。人们学习、识记,总是希望永志不忘。可是,现实生活中偏偏要出现遗忘。仔细想想,人类的遗忘也是惊人的。有人做了个实验,测试人在学习半个月以后的遗忘情况,结果令人大吃一惊:小学生对地理知识忘了 55%,中学生对生物知识忘了 60%;大学生对物理知识忘了 85%。

怎样认识遗忘?我们以为有两方面是要搞清楚的。

首先,遗忘是生活的常规,只要不超过一定的范围,是很正常的。遗忘对一个人的认识起着“筛子”的作用,筛去那些不很重要,不符合社会和个人需要的东西,保持下来的就是对个人来说很重要的东西。不能认为只要能记住就是好事,有时我们记忆中大量完全不需要的琐事,如果我们不把它赶快遗忘的话,势必拖累记忆,影响记忆的质量。在日常生活中,有个别人在听演讲或听老师上课的时候,把演讲

者或老师的有些口头禅记住了,而对主要内容都忘记了,这对他的生活和学习都是不利的。

其次,要与遗忘作斗争。也就是让那些我们不希望遗忘的东西不遗忘或少遗忘,其重要的手段就是复习,通过复习,加强识记就能减少遗忘。

遗忘的原因很多,心理学家对此做了许多研究。有的心理学家认为遗忘是由于记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱,以致最后消退了。有的心理学家认为遗忘是由于记忆材料之间的干扰,产生相互抑制相互抵消。人们记在脑子里的东西实在太多了,这些材料如果没经过整理成为有序的知识,就会相互纠缠,使所需要的材料提取不出来。

不重要的和未经复习的内容容易遗忘。强烈的记忆意图会产生注意力集中的结果,对个人不重要和没有意义的事物,则会降低注意力,容易遗忘。日常的生活琐事,像本周内吃了什么?喝了几杯茶?如果不经强化,能记忆起来的人不会很多。

抽象的内容往往比形象的材料容易遗忘。因为抽象的内容在大脑里留下的痕迹比较单一,而形象的内容留下的痕迹就是多方面的了。

记忆的自我测试

你的记忆力如何?对你来说,比较容易记得住的是人、是物还是数?你的记忆信息是长时间存在的,还是很快消失的?下面的测试可能会帮助你解决这些问题。

不要以为这种测试很难。如果你仔细地去完成测试,那么在你总结测试的成绩时,会对取得的结果感到一些惊奇。

逻辑上无联系的材料记忆

用40秒钟记住下列20个词。请注意,只有同时回忆起词和它的顺序号码,答案才能被认为完全正确。

- | | | | |
|--------|---------|----------|--------|
| 1. 浙江人 | 2. 经济 | 3. 稀饭 | 4. 文身 |
| 5. 尼龙 | 6. 爱情 | 7. 剪刀 | 8. 良心 |
| 9. 粘土 | 10. 词典 | 11. 油脂 | 12. 纸张 |
| 13. 甜食 | 14. 逻辑学 | 15. 社会主义 | 16. 动词 |
| 17. 决口 | 18. 逃兵 | 19. 蜡烛 | 20. 樱桃 |

测试后可依下面公式算出你的记忆效果。

$$\frac{\text{正确回忆的词数}}{20} \times 100 = \dots\dots\%$$

假如你能正确回忆 10 个词的话, 则你的记忆效果为 50%。

数 字 的 记 忆

用 40 秒钟记住下列有顺序号码的 20 个数字, 而后, 把你回忆的那些数字记下来。

- | | | | |
|------|------|------|------|
| ① 43 | ② 57 | ③ 12 | ④ 33 |
| ⑤ 82 | ⑥ 71 | ⑦ 16 | ⑧ 42 |
| ⑨ 96 | ⑩ 7 | ⑪ 35 | ⑫ 17 |
| ⑬ 86 | ⑭ 55 | ⑮ 47 | ⑯ 6 |
| ⑰ 78 | ⑱ 62 | ⑲ 99 | ⑳ 74 |

按下列公式算出记忆效果:

$$\frac{\text{正确回忆出的数字总数}}{20} \times 100 = \dots\dots\%$$

图 形 的 记 忆 (一)

用 10 秒钟记住图一中的图形, 然后遮盖住图一, 从图二中把图一中也有的图形辨认出来。

如果你能辨认出 6 个在图一中出现过的图形, 我们就该为你的记忆力鼓掌了。