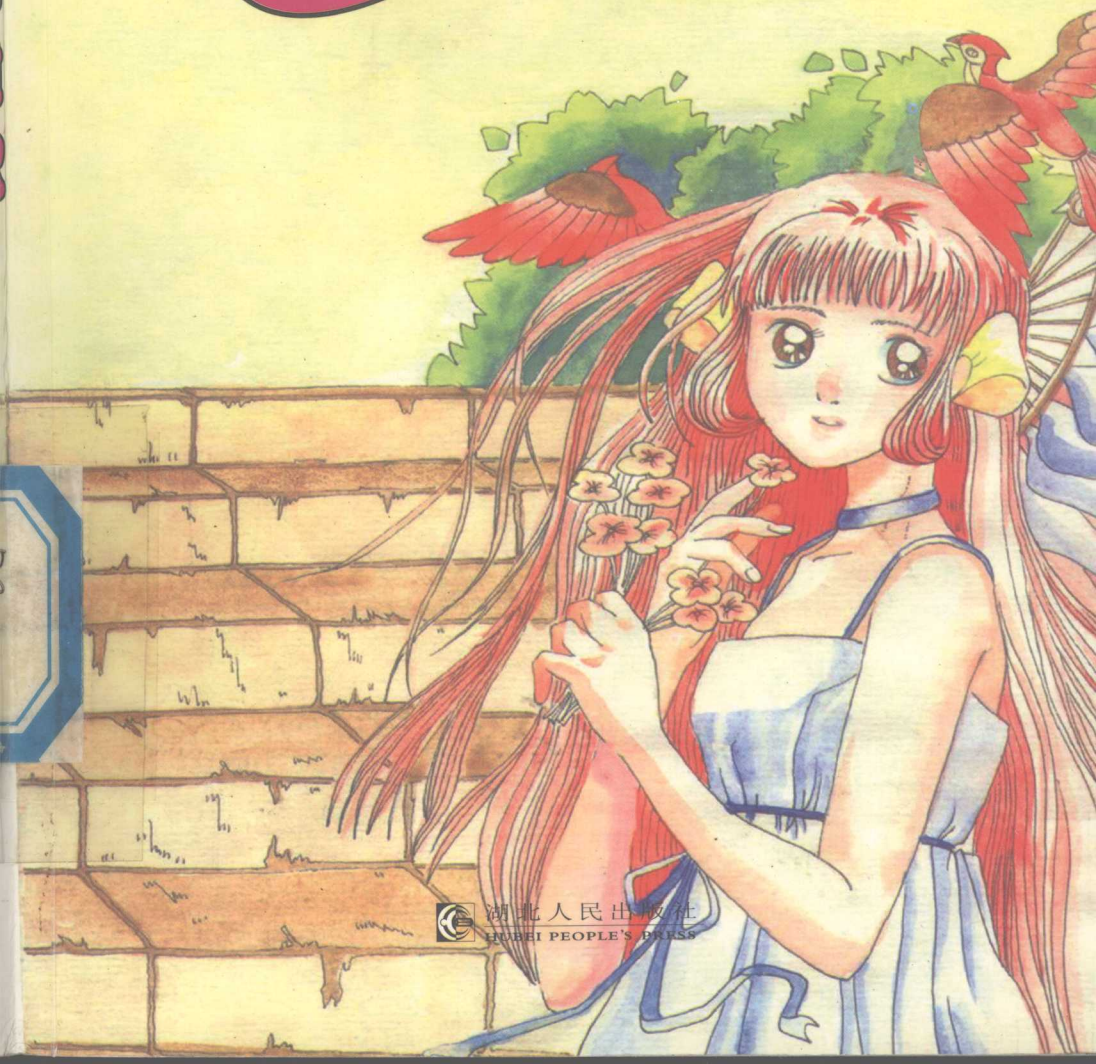


中央教科所“十五”重点课题“用个别化手段促进学生心理健康教育”研究成果

# 十七岁有道坎

黄绪意 主编



湖北人民出版社  
HUBEI PEOPLE'S PRESS

B844.2  
117

# 十七岁有道坎

黄绪意 主编



湖北人民出版社  
HUBEI PEOPLE'S PRESS

## 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

十七八岁有道坎/黄绪意主编.  
武汉:湖北人民出版社,2005.4

ISBN 7-216-04230-1

I. 十…

II. 黄…

III. 心理卫生—健康教育—高中—教学参考资料

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018407 号

十七八岁有道坎

黄绪意 主编

出版: 湖北人民出版社  
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号  
邮编:430070

印刷:中国科学院武汉分院科技印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:8.125

字数:146 千字

插页:1

版次:2005 年 4 月第 1 版

印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-10 000

定价:18.00 元

书号:ISBN 7-216-04230-1/G·1188

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



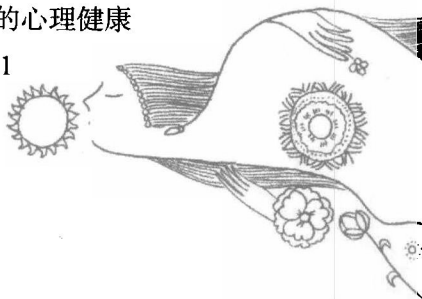
# 序

中央教科所 王书荃

《十七八岁有道坎》汇集了示范高中近 30 余位从事心理健康教育的教师撰写的 40 余篇文章。文章的内容、角度、着眼点各不相同,但论述的大都是心理的健康与人才的成长。比如怎样正确认识自我、调整自我,保持乐观开朗的心态;如何正确地对待人生、对待别人和自己;如何正视现实、调节情绪、锻炼意志、学会排遣,让心中充满阳光;如何走出早恋的误区,跨过十七八岁人生的一道坎等等。读后心中涌动着一股暖流,颇受感动。

人的成长离不开健康的心理,青年的成长关键在于导师。如此众多的热情敬业、热爱学生的教师,也是学生生活中的导师,他们在心理健康教育方面取得了如此丰硕的成果,自然是令人鼓舞的事情了。

近年来,我们一直在中小学开展对学生的心理健康教育,在“九五”期间教育部重点课题《面向 21 世纪,提高教育质量》和《素质教育的理论与实践》中的子课题中,我们对心理健康教育进





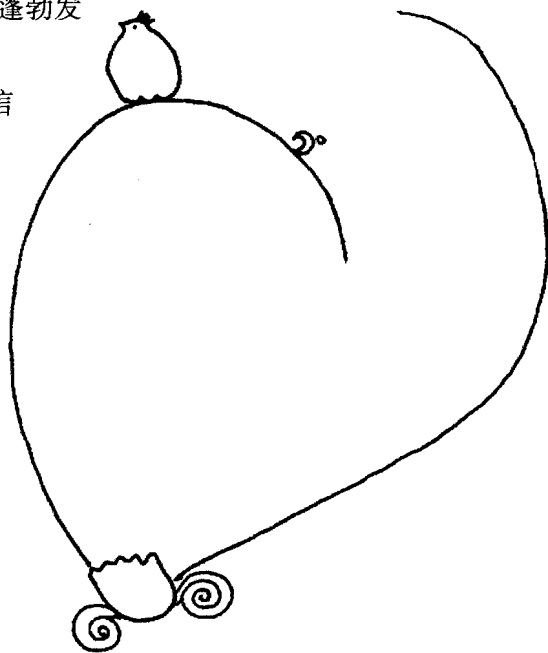
行了研究,从心理健康的角度对学生进行教育,并且在建立学校心理咨询室、解决个别学生心理困惑或不适应和对全体学生进行促进发展的团体心理辅导等方面取得了比较成熟的经验。“十五”期间我们将心理健康教育的研究引向深入,研究在课堂教学中以及学校的各项活动中如何渗透心理健康教育。在探索研究的过程中,我们深深感到学生心理的健康、学生的发展,关键在教师。教师素质的高低,是学生能否良好发展的前提。教师的心理健康状态构成了学生心理发展的微环境。

国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告中指出,21 世纪的教育原则是:学会求知、学会做事、学会共处、学会生存。这“四种学会”是每个人一生的支柱,也是 21 世纪教育确定的新的目标。如何使教育更好地完成这样的目标,现代心理学的研究已经取得了一些非常好的成果,解决了当前教育上一些复杂的问题。但是,将心理学的研究成果在教育活动中加以实践还要靠教

师。教师在完成教育目标、促进学生发展中的作用是无可替代的。正像心理学家林崇德教授所说：“教师职业的价值，正在于体验一个个学生心灵的升华，教师的教育像涓涓的流水，滋润着一个个心田，从而产生了教育的个体发展功能。”在学生的心理健康问题需要投以更多关怀的今天，教师的价值、教师的力量就更为重要了。我们每一位教师都把自己酿造的心灵鸡汤献给每一位学生，将神圣的师爱洒向每一个学生，这种强大的师爱力量，不仅能够提高教学质量，而且还能够影响每一位学生身心的发展、个性人格的形成、人生道路的转变乃至他们一生。对学生来说，教师的力量是神圣的，教师的爱是神圣的。

本书中的每篇文章，无论是谈自信的问题，还是写“苦乐年华”，无论是谈自己站在讲台上的体会，还是讲网络，无论是论十七八岁的“早恋”，还是叙述这时期的人生坎坷，字里行间都流露出对职业的敬，对学生的爱。就是这种敬和爱，才使得我们的教育事业得以不断地蓬勃发展。

这虽是一本谈教育的书，相信它对跨入和准备跨入十七八岁的青少年都将是一羹不可或缺的心灵鸡汤。



## 十七八岁有道坎

黄绪意

一道道山，一道道梁，过桥过路又过江，坎坎坷坷有阻碍，曲曲折折漫又长，十七八岁有道坎，蹚过坎坎坷进平川。

这是一首民谣对人生旅程的描绘。

是啊，十七八岁，如花似锦。有人言：十八岁的花季，像风像雾，捉摸不定；是河是溪，清澈透明；是镜是潭，在阳光照耀下，折射出七彩光芒。

十七八岁，是人生乐以忘忧的季节，充满阳光，充满希望，充满快乐，充盈着爽朗的笑声；十七八岁，也是人生莫愁烦恼的季节，和着犹豫，和着彷徨，和着艰辛，和着苦闷和忧伤；十七八岁，是人生最易异想天开的季节，期待着进步、期待着成长、期待着对未来的不知天高地厚的遐想，希望有一天惊天动地，成为专家、教授，成为英雄、统帅，成为在人群中出类拔萃的栋梁。

有一位现已成为大学教授、博士生导师的朋友，在他出版的哲学专著的后记里写着：

“在我十八岁的时候，无意中看了《培根论人生》这本小册



子,正是这本小册子改变了我的人生。那时的我正处于孤独的求索过程之中。少年的我由于初中升重点高中的失败,过早地品尝了人间的世态炎凉。我始终不能理解的是:当一个人失败了最需要关怀和鼓励的时候,得到的却是冷眼和嘲笑,甚至幸灾乐祸!整个高中一年级,我都是在郁郁寡欢的状态中度过去的,只是在那些不大看得懂的朦胧诗和小说中寻找精神寄托,对于学习文化知识全无兴趣。

或许人的命运就是在偶然的事件中被改变的,在看了《培根论人生》后,少年的我虽然不懂得人生的真意,但的确是准备努力奋斗,力争考上大学。高中二年级就是我的人生转折点,因为就在这一年,我的哲学启蒙教师,在《辩证唯物主义常识》这门课中,给了我最初的哲学知识,我知道了唯物主义与唯心主义、辩证法与形而上学,知道了王阳明、康德、马克思……也可能正因为我是带着问题去学习哲学的,我很快就对这门课程产生了浓厚的兴趣,显示出比较突出的思辨能力,在期中考试中我得了独占鳌头的高分。这个现在看来并无特别的小事,对少年的我来说,却是我始终不能忘怀的。因为它不仅给予我‘已经阔别已久的所谓成功’的喜悦,更重要的是它给予了我学习的信心,从而铺就了我达至今天的人生之路。”



这是一位国家重点大学哲学系的教授、博导,也许,除此之外在他的一生中仍然充满艰辛和跋涉,尽管现在他已是一位成功的学者了,但回顾那当年的十八岁,倘若他不能跨过心理挫败的那道坎,谁说不会从此改写他的人生呢?

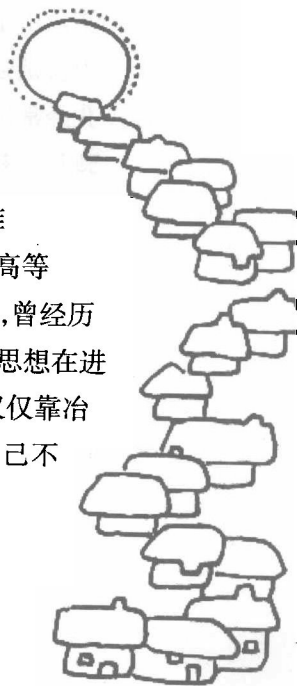
英国的一位哲学家怀特海在一部谈论教育的著作中说:“一个人教育的全过程要受到三重节奏的支配,十三四岁以前是浪漫阶段,十八岁以前是务实求精的阶段,十八岁以后是概括推理的阶段。”这段话被一个十三岁就弃耕从戎、跃马疆场,后来成为将军的英雄牢记,他在十八岁的时候,就战功显赫,成为了红军团长,此后,他延伸着躯体内殷红的血管,在战争的残酷中抒写着倔强的人生。

科学,是一径艰难曲折的历程,在这个历程中,充满着血与泪的评说,也充满着惊世骇俗的传奇。在上世纪二三十年代,一个刚读了一年高中、由于家境贫困而失学的十八岁青年,在凿壁偷光的深夜,如饥似渴地啃着《大代数》、《解析几何》、还有残缺不全的《微积分》,忽一日,他看到一本叫《学艺》的杂志上刊载着著名数学家苏家驹的《代数的五次方程式之解法》,他边读边想边算,忽然发现这位大学教授的论文

居然写错了。就在此时,他斗胆地写了《苏家驹之代数的五次方程式解法不能成立之理由》,在上海《科学》杂志第15卷第12期上发表,一个年仅十八岁,只有初中文化程度的毛头青年向大名鼎鼎的数学权威挑战了,引起了整个数学界的轰动,再后来,再后来,他成了举世闻名的大数学家,他就是华罗庚。

多少人的十八岁,多么地可歌可泣,令人振奋,令人肃然起敬。著名桥梁专家茅以升,十八岁时,在唐山路矿学堂读书,先后记了约900多万字200多本笔记,他的一张120分的试卷,学校保留近100年。这张试卷虽然已经泛黄,但它静静地躺在学校的校史陈列厅里,成为引领千万学子走向成功的航标。就是那张试卷,后来引领他飞向了大洋彼岸,使他成为美国康奈尔大学的高才生,成为了世界级的桥梁专家。

上世纪初的一个阴沉的下午,在英国伯明翰大学校园里的一块草坪上,一个中国青年徘徊着,沉思着,他望着湛蓝的天空、悠悠的白云,不禁勾起了淡淡的乡思。此时,家乡的一幕幕情景,秋风秋景般袭来……那在破庙里教私塾的父亲和领着兄弟姐妹艰难度日的母亲,正在倚门而望。他十四岁离开家门到武昌高等小学上学,为了科学救国,辗转漂泊,曾东渡日本学造船,曾经历辛亥革命的巨变,而后,来到这英伦半岛求学深造,他的思想在进行着严密的逻辑推理。要造船,必须用钢铁,但钢铁不仅仅靠冶炼。要有丰富的矿藏,而矿藏的开掘,需要地质人才,自己不



能找矿,将来也不过给洋人当矿工罢了,于是,他下定决心,学地质,要把开采祖国宝藏的钥匙拿在自己手里。这个青年的名字叫李四光。其时,他刚过十八岁,后来他果然拿到了开采祖国宝藏的钥匙,在我国找到了大庆油田、大港油田、胜利油田等,从而为祖国彻底抹掉了“中国贫油”的帽子。

十七八岁,让人羡慕的年龄,让人留恋的时光。然而,十七八岁,却往往充满着迷惑,十七八岁的孩子,往往抑郁于心中的苦闷,情深处裹着一连串的疑问,问同学、问家长、问老师,我怎么了?我该怎么办?

一个正在上高中二年级的女生在网上发布信息说:

“上初一的时候我在班里很引人注目,还当过班长,那时候很风光,也很单纯,只觉得那个班很不错。由于我是一个不拘小节的人,而且我的能力特别强,能处理好学习与玩的关系,所以我经常是天天在学校玩,回家写完作业就睡觉,考试还考得特别好。我自己觉得很自在,可老师总觉得我带有歪风邪气,会带坏其他同学。我很不以为然,我行我素,老师拿我没辙,就在班里公开批评我,冷落我,排斥我,甚至背后算计我,班里不明真相的同学就对我有了



偏见和误会,使我在班里的地位日益下滑。

而且我见多识广,思想新潮,有时说些

在港台、外国人眼里正常的那种比

较开放的话。有男生就觉得我

不检点,经常拿我寻开心。我

知道这不是单纯的开玩笑,这是

对我的侮辱。而我一向以宽容为美

德,以德报怨,对他们还是很友好。如此

一来他们更觉得我好欺负,变本加厉地开我

的玩笑,难听极了,很不尊重我。而在我来说,我

并没有出卖自己的任何东西,也不想去迎合别人

的口味去改变自己的个性,做个淑女什么的。我

真的觉得他们很庸俗,很虚伪,很势利,尤其是男

生,根本看不到别人性格深处闪光的一面。所以

懒得理他们,同时愈发感到孤独,我想改善这种局

面,更想挽回不喜欢我的男生对我的坏印象,我该

怎么办呢???”

看,一个十七八岁的女孩子的表白,多么坦  
白、多么真诚、多么迷惑。言词里透尽缺失和无奈,  
让人感到那样一种急切的祈求。这不正是人生十  
七八岁时情深之处的一种斩不断,理还乱的纠缠  
么!人生十七八岁有道坎,这是不是就是十七八





岁孩子的一道心灵之坎呢？

十七八岁的花只开一次，十七八岁的花是璀璨的、艳丽的，但这些璀璨艳丽花有时又是很茫然很脆弱的。

某省重点中学学生，面对学校的高要求和家庭的莫大希望，心理不知不觉就变得沉甸甸的。从进校起，他学习就相当刻苦，把几乎所有的时间和精力都用在了学习上。他怕看到家长老师期待的目光，一遇到考试就十分紧张，唯恐出现失误，偏偏期中考试成绩让他大失所望。考试分数像一块巨石压在他心上，久久不能搬去。在极度的痛苦之后，他重新振作起来，更加勤奋，更加刻苦，但期末考试成绩仍不理想。他开始否定自己，认为别人比自己强得多，他怀疑自己并不像师长们认为的那样聪明，他更缺少信心，紧张到呕吐、恶心、失眠，神经衰弱，极度痛苦，濒临崩溃的边缘。终于有一天他喝下了几十片安眠药，他写道：“……你们培养我这么多年，对我的

希望一直很高,但我辜负了你们,实在对不起。我没脸再见你们,请不要为我难过,我这样也就解脱了……”学习、升学、家庭、社会的压力,对绝大多数花季学子而言就是一道难以逾越的沟坎。

有一部电视剧名叫《好想好想谈恋爱》,虽然这部电视剧写的不是十七八岁孩子的初恋故事,不是为十七八岁孩子写的,但是,十七八岁却是情窦绽放的季节。

在这个情窦初开的季节里,校园里虽是一方净土,却也偶然可见笔端里凝聚着苦涩的危情,从渴望友情中促生出同学真诚的友爱,到相互倾慕,空气里萌芽着纯洁的恋情,或许在那情感脱羁的一刹那,会蹦出一段段稚嫩的“早恋”传闻:

某校一个寂静的晚自习后,一决战高考的男生,忧心忡忡地来到怡情室(心理辅导站),倾诉着他藏匿于心中已久的“恋情”:

我是在外地读高中的,在高一时候认识了她。第一次见面就喜欢上了她,我对她表白过,慢慢地我们就走在了一起。可是后来发生了许多事情是没有预料到的。一天,她突然向我提出分手,我问她是为什么,她说她忘记不了初中时候的男同学。我很伤心,极力挽回,还是没有用,在高一暑假中我竭力克制企图把她忘记,但是到了高二……

到了高二我们成了同班同学,而且她就坐在我后面。我们平时几乎不讲话,在高二刚开学时候,我写了张纸条告诉她,“我还是喜欢你。”她把她的手机号码告诉了我,于是



每天晚上我们都发消息聊天，在聊天中，我问她感情，每次聊到这时她都借口说“要睡觉了”。我始终搞不懂她对我的感觉，为了弄懂我犯了一个让我很后悔的错误。H是一个漂亮的女孩子，刚开学时她就想让我做她男朋友，我没有答应，因为在我心中只有她。她外表比不上H，可是我很喜欢她，不为什么。有一次早自修时我们写纸条吵了起来，她说的一些话让我很生气，为了刺激她，我就和H在一起了。我在地面前和H交往，其实我没有对H产生感情，只是想气她。她知道我和H在一起后很生气，晚上发消息给我，但是我那天手机停机没有收到，接着她又发消息给我说，从今天起你的名字将从我的手机中永久删除。我很后悔，于是向H提出分手。H很伤心，打电话给我，哭着问我为什么分手，我没有告诉H是因为她。我重新去追她，她已经不相信我了。那天是我生日，我请了几位好朋友去酒店，自己喝得烂醉。寒假中我鼓起勇气给她发了消息，她也没有回，但是我用的是我朋友对我的称呼。为了想见她，我跑到她那边去见她，在她家

吃了午饭。虽然有同学陪着，但我和她没有说过一句话，很难过，最后发生的事让我很痛苦。

她喜欢上了我的一个好朋友。一开始我没有说什么，我朋友也没和我说。一次，当我给她手机充电时，我看到了我朋友和她之间发的短消息，我震惊了，从来没有想到这种事情会发生在自己身上。每当这时，我都会独自走得远远的，那时候我很痛苦，终于在一天晚上我对她发了火，说了些难听的话。尽管消息中她装得若无其事，可是我能感觉到她很难过。第二天早上她没来上课，去打点滴，我去看过她。

就这样，我和她这种关系一直到了高二结束。暑假中我去她家看她，听说了她同我好朋友怎样怎样，我装着无所谓，可是我心好痛，多么希望她这样做只是刺激我报复我。以前她寝室的人告诉我，每次谈到我的时候，她总是甜甜地笑，听到这些，我很开心。她为我哭过，哭得很伤心，第一次是在我运动会 3000 米跑倒下的时候，H 跑过来扶我，她在寝室里哭得很厉害。第二次是





当她得知我因为她用拳头打墙打出血后，她哭了。我在短信中告诉她，不痛真的不痛。我送给她我的大头贴，她收着。她生日的时候，我送给她一条我用自己生活费省下来的钱为她买的项链，这钱原本是我留着准备给自己买篮球鞋的，但是却从来没有看见她戴那条项链，我很伤心。高三分班了，我没与她分在一个班。补课的时候，我总留意她。她和我的教室在同一楼层，为了见她，我会在每节课下课时走过她教室。曾经和她说起过上大学的事情。我说我想考警校，她说她爸爸也让她考。好长时间我都不给她发短信了，当时想，到高三了，我得把自己的感情暂时