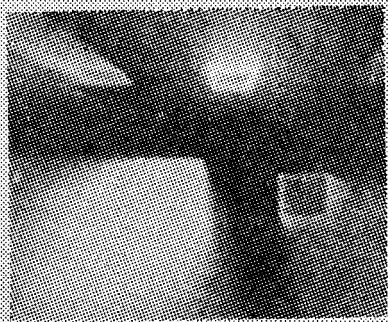




DANGDAISHAONIANKUASHIJIFANGAN

当代少年跨世纪方案

(京) 新登字 201 号

图书在版编目(CIP)数据

伴我潇洒生存/丁少华著. —北京: 北京少年儿童出版社, 1994

(当代少年跨世纪方案/李意如主编)

ISBN 7-5301-0478-0

I. 伴… II. 丁… III. 青少年心理学
IV. ①B 844.2 ②D 432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 04935
号

当代少年跨世纪方案

伴我潇洒生存

BANWO XIAOSA SHENG CUN

丁少华

*

北京少年儿童出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

北京朝阳广益印刷厂印刷

*

787×960 毫米 32 开本 7 印张 107 000 字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5301-0478-0/G·311

定 价: 4.60 元

主 编 的 话

我们正走向人类文明的第三个千年期，未来世界向着每个人招手。世界的未来归根结底是人类的未来，而人类的未来首先属于青少年。

亲爱的少年朋友，你在一天天长大，当你长大成人时，正是一个崭新世纪的开始。一百年人类才能更换一个世纪，这个时间是多么的漫长。而你恰好成长在这世纪的交接点上，该是多么幸运、多么自豪。少年朋友们当然也会懂得，拥有这个人类从来不曾拥有的时代，历史将赋予我们怎样的重任。

关于对未来世界的种种思考，给我们带来了希望的前景、无限的喜悦、美好的憧憬，然而也掺杂着不少的困惑与焦虑。因为，跨世纪人所面临的将是一个更为繁荣进步、竞争激烈、多姿多彩的新世界。我们的祖国正处于社会变革、社会转型的新时期，挑战与机遇并存，困难与希望同在，将

是这一特定历史时期的主旋律。尽管少年朋友年龄不大,然而也在各自的生活领域里苦苦地探求,急切地想知道未来的世界将是什么样?未来人应具备怎样的素质?从现在起应该想些什么、做些什么,以及怎样去做?答应时代的呼唤去构建自己的追求和理想,然后迈开那坚实的人生脚步。

《当代少年跨世纪方案》丛书帮助你。这套丛书以全新的面貌展现在你的眼前,她不同于其他少年丛书的特色在于:她突破以往思想品德教育内容的范围,把视角扩展到跨世纪人对未来生活的生存与适应。这套丛书共分五册:《半透明情感世界》、《伴我潇洒生存》、《能力训练三级跳》、《经济头脑生长点》、《观念腾飞起跑线》。从学会关心、心理保健、能力培养、经济意识、未来观念等五个侧面,为少年朋友顺利地跨进 21 世纪大门传递科学的知识、渗透时代的观念、提供思考的方法和便于操作的方案。

少年的内心世界丰富多采,具有鲜明的时代特点。我们考虑到,若从老年人的角度去理解他们的内心世界是较为困难的。因此丛书的各册都请青年人执笔,这些作者都是活跃在科学研究和教育第一线的、有作为的年轻人。正如我们所预想到的,他们远比我们这些年长者所写的东西从内容构思到语言表达更能贴近当代少年的心,更

能提出切实可行的成长建议。

相信这套丛书一定能受到少年朋友们的喜爱。她作为你最诚挚的朋友，为你成才的理想实现铺路搭桥，与你同步跨入新世纪，伴你走向成熟！

李意如

1993年11月于北京师范大学

目 录

在心理健康中潇洒生存……………(1)

生活需要七色光……………(3)

心理健康的自我保护和防卫……………(6)

从珊珊破门而入谈起……………(10)

抛弃你肩头沉重的压力……………(15)

克服自卑……………(19)

驱逐烦恼……………(23)

消除偏见……………(26)

赶走寂寞……………(30)

告别逆反……………(33)

让焦虑与我无缘……………(36)

抑郁自调……………(39)

神经性厌食的调治……………(42)

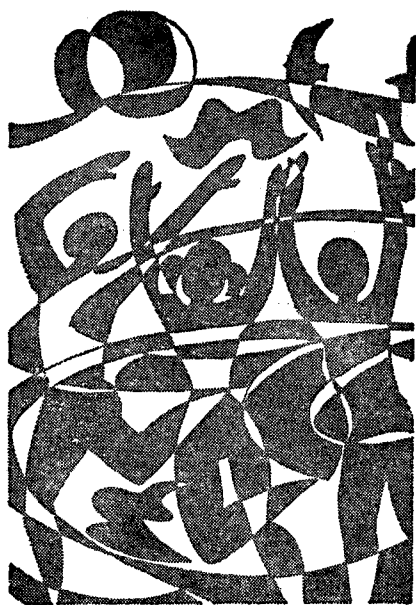
“自慰”不可怕……………(45)

生命诚可贵……………(48)

不要被强迫症、恐怖症所吓倒…(51)

让理想人格伴我一生·····	(56)
在良好的人际关系中潇洒生存·····	(61)
孤雁难行·····	(63)
哥儿们义气·····	(67)
帮好友解难·····	(71)
为何一见她就烦·····	(75)
寻回失去的信任·····	(79)
直言伤人以后·····	(83)
交友能力自测·····	(88)
制怒九法·····	(91)
摆脱尴尬·····	(95)
让嫉妒远离·····	(101)
“疑人偷斧”·····	(106)
战胜孤独·····	(110)
填充空虚·····	(115)
跨越代沟·····	(119)
对腼腆说声再见·····	(125)
我想有个家·····	(130)
异性交往知分寸·····	(134)
牢记待人第一准则·····	(138)
重“唯宽、唯厚”·····	(142)
怎样转变他人的态度·····	(146)

人际“心理距离”说·····	(150)
远避势利之交·····	(154)
在走向成功中潇洒生存·····	(157)
注意——成功的第一条件·····	(159)
做意志的强者·····	(163)
灵感何时登门·····	(167)
少年壮志不言愁·····	(172)
消除学习疲劳·····	(178)
助你成功的“品质”·····	(181)
让遗忘离我远去·····	(184)
如何对待挫折·····	(188)
下次考试不怯场·····	(192)
“人才早成，亦有晚就”·····	(193)
在半途而废中寻因·····	(201)
矮人一截，多人一招·····	(205)
满招损，谦受益·····	(210)



在心理健康中
潇洒生存

看看周围的他和她，我们会发现：

昨天，他总是独行，今天则喜欢与同学为伍。

昨天，他总是阴沉着脸，今天则喜笑颜开。

昨天，对同学的优胜，她总是嫉妒不已；今天，当同学站在奖台上的时候，她高兴得如同自己获奖一般。

现在，就让我们从这里打开话题，去看看他(她)们是怎样告别昨天，而成为健康、潇洒的少年的吧！

生活需要七色光

北京电视台有一个少年儿童节目，叫“七色光”，记得在这一节目主持人收到全国各地的来信中，有一大部分是少年儿童的家长吐露的肺腑之言，信里屡屡谈到，这一节目不但吸引了他们的孩子，也深深地吸引了他们自己。的确，在紧张的学习和工作中，人们都需要轻松，需要在欢乐中得到休息，或用舒心来调剂紧张的生活。

少年朋友的学习生活是十分紧张的，学习任务的繁重加之同学们对学习目标的全力追求，使许多同学在学习过程中往往置赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的七彩世界而不顾，一门心思地扎入到学习之中，终日只知道埋头读书，满脑子的公式和分数，不参加活动，不结交朋友，使自己成为“小书虫”。陈平平就是一个“小书虫”，他整日扎在书堆里、题海中，他的口头禅就是：“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。”后来，陈平平的情况被他

远在上海的叔叔知道了，叔叔很快给平平写了一封信，信中有一段话是这样写的：“……科学地说，你的生活应包括四大方面：即学习；日常活动（用餐、排泄、洗澡等）；睡眠；休闲。如果你只重前三而弃后一，那么，你不就成了生活中的一个不完全的人了吗？当然，对你来说，真正的损失是失去了休闲活动带给你的快乐，以及新兴趣培养的机会……”

叔叔在信中告诉平平：“良好的休闲活动对你的积极作用是重大的，我把主要的几点提供给你，希望对你有所启发，它们是：

“帮助你松弛过分紧张的情绪；

“帮助你形成远离消极颓废的生活态度；

“养成你良好的道德态度和习惯；

“形成你多种的社会技能；

“激发你的兴趣并增进身心平衡；

“使你的生活丰富多采并对生活充满爱。

“看看吧！平平，如果你真的失去了良好的休闲活动，你的损失该有多大呀。在这里我想真诚地告诉你，就你现在的条件而言，你可以投入到下述几种健康的休闲活动中去：

“阅读课外书刊，它可以使你获得知识并受到陶冶；适当地看看电视、电影，它会减轻你因紧张的学习而产生的压力；与同学外出玩玩，它能够使

你在交往中和共同的欢乐中得到友谊并享受大自然的美；参加文体活动，唱一唱，跑一跑，歌喉和汗水能够把压力和烦恼统统地排开。

“平平，希望你按照叔叔所讲的去做一做，这样，你一定会成为一个健康、快乐和充实的人……”

少年朋友们，如果你的情况与平平相似，我想，你一定会从平平叔叔的信中受到启发，投入到丰富多采的生活中的。



心理健康的自我保护和防卫

从光线较暗的室内来到室外，我们眼睛的瞳孔会缩小，以减轻强光的刺激，这是一种本能的生理反映。假如我们对室外的强光有所认识，在步入室外时先戴上遮阳镜，眼睛就不会受到强光的刺激，此时，美和舒适都会与我们同在。同样的道理对心理健康的自我保护和防卫来说，也是如此。积极的心理防御机制一旦形成，我们就能够真正的潇洒一番。

××附中初三年级的小冰同学，是班里同学公认的潇洒者，让我们一起来看看他的“床头铭”，我们就会知道他是怎样潇洒起来的了。在小冰的床头侧墙，贴着一张写着如下内容的四开纸：

床 头 铭

豁达：虚怀若谷，心胸坦荡。

乐观：笑口常开，乐对人生。

理智：勤思善虑，思而后行。

稳健：镇定自若，遇事泰然。

顽强：坚韧不拔，从容不迫。

幽默：超然洒脱，妙语连篇。

健脑：劳逸结合，文理相间。

据小冰同学讲，他早晨起床和晚上睡觉以前，都要看一遍他的“床头铭”，时间一长，这些内容就深深地扎根在他的头脑中，并且自然地支配他的行为。小冰说：“开始我只是觉得这里面讲得很 有道理，所以老看它。后来发现它对自己的积极作用很大，所以更是每天必看它几遍。最近看了一本心理健康的书我才知道，我的“床头铭”里的内容，就是人们心理健康自我保护的方法。我很幸运，我成了一个“无意识的受益者”。

少年朋友们，我们一定会从一个无意识的受益者的故事中得到启发，积极地为自己创造心理健康保护的条件，使自己像小冰同学一样，潇洒起来。

除了小冰同学“床头铭”上所写的方法以外，下述的方法也会帮助我们成为潇洒者：

渲泄——当采用理智行为不能消除自己内心的矛盾冲突时，用语言或其它行为进行发泄，以求得心理平衡。小惠采用的方法是，把玩具小绒狗抓起来在床上狠狠地摔几下。

升华——将压抑和苦痛以符合社会要求的高级行为表现出来。小刚一直在忘我地学习，他把因父母离异而带来的苦痛远远地抛在脑后。

转移——通过转换兴奋中心去缓解挫折或矛盾冲突。刘军说：“遇到挫折或矛盾时，我首先要做的是去看一场电影。”

补偿——用各种优势弥补生理或心理上的某种缺陷，以减轻心理压力和不适。郑英腿有残疾，运动会上她总是旁观者，但学习成绩几乎从来都是第一。

任何积极的方法都会给我们良好的帮助，但我们一定要注意消极的心理防卫行为的出现。

假设有一个人，他叫A。

攻击——自我谴责、自我打击或迁怒于人。A总是自己骂自己笨蛋，或说他人不是东西。

逃避——回避矛盾或避实就虚。A明明学习方法不当，但却从不承认，他的口头禅是：“老师没讲清楚。”

文饰——自我精神胜利。A常对同学说，我学习虽不怎么样，但我体育拔尖。

逆反——无论正误一概对立。当体育委员让A代表班集体参加运动会百米跑时，A说道：“让考100分的去跑吧！”

抑郁——自我焦虑、悲戚。A时常呆在一旁，

两眼无神，什么话也不说。

投射——将自己想干的事情让他人去干以维护自尊。A 对自己的同伴说：“你去教训教训他。”原来这个“他”曾经拒绝了 A 抄自己的作业。

反向——言表不一，行非所思。当老师表扬 A 帮助其它小组打扫卫生时，A 在下面对同桌说：“我才没有这么高的觉悟呢，我只是觉得好玩儿。”

梦幻——以不能实现的假想进行自我欺骗。A 对同班学习成绩好的同学说：“别看你们现在成绩不错，以后我会比你们强得多，将来到美国读博士的是我而不是你们。”

A 是集消极心理防卫行为于一身的典型人物，但他的行为，却可能在少年朋友身上不同程度的存在，有些甚至可能已经转化为心理障碍在其行为过程中表现出来。对此，我们将就某些常见的行为，在后文中进行专门的探讨。