

七彩
学生
文库

心理自助餐

七彩心理

主 编 / 宋 宁

高一(上)

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



七彩心理

(高一年级上)

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

七彩心理 高一年级上册

丛书主编	宋 宁
责任编辑	俞朝霞 吴 杨
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出 版	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	江苏苏中印刷有限公司

开 本	890mm×1 240mm
印 张	3.25
字 数	56 000
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号	ISBN 978—7—5345—5974—7
定 价	10.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

七彩心理编写组（中学版）

顾	问	郭亨杰				
丛书主	编	宋宁				
主	编	苏华				
编	者	杨静平	王璐	董梅		
		祁海燕	苏华			

七彩阅读 七彩心理

每位同学都有快乐,希望与人分享;

每位同学都有烦恼,渴望向人倾诉;

每位同学都想有一个“心灵之友”,能经常陪伴在自己的身旁,
在成长之路上一路同行。

其实,打开书你就交上了“心灵之友”。《七彩心理》就是同学们心理成长的朋友。一篇篇美文,一幅幅选图,都会走进同学们的心灵,与你共探心理成长的奥秘,与你共同追求心理成长的理想。

人的心理是丰富多彩的。灿烂的思维之花,悦耳的情感之弦,缤纷的性格图景,苦不堪言的心理负担,巨浪翻卷的情绪心海,甚至悄悄关闭的心灵之窗……每一条各具个性的心理色带组成了艳丽的七彩之光,形成了美不胜收的七彩心理。

心理是有差异的。唯其差异,才显得丰富。

心理是有变化的。唯其变化,才显得多姿。

中小学生的心理是不断成长的。心理成长,是生命勃发的美妙乐章。

中小学生心理成长是有困难的。战胜心理成长的困难,方显生命力量的坚强,心理之苗才会更加茁壮。

“我的成长我做主。”中小学生是心理成长的主人。心理成长需要老师、家长的支持、呵护,但是最根本的还是中小學生自己。

从这个意义上讲,中小学生有一门必修课程——“学会做心理成长的主人”。

这门课程的基础目标是:培育阳光心态,开放的、温暖的、生长的阳光心态。在阅读中,学会做心理成长的主人,是这门课程的重要篇章。

阅读,可以了解自己的心理。书中的故事,文中的图画,是一面面镜子。从这些镜子中,我们可以观照自己的心理。“我的思维灵活”“我的性格开朗”“我不怕挫折”“我相信自己”,在阅读中,我们会发现自己心理发展的潜能,自己心理成长的优势。阅读,可以丰富自己的心理经验。文中的“他”是怎样成长的,“他”的心路历程,“他”的坎坷抗争,给我们启迪,给我们警示。

阅读,可以调适自己的心理。你有心理困惑吗?你正陷于情绪沼泽地带吗?你渴求摆脱抑郁吗?阅读吧。阅读就是交流,是心与心的无声的交流;阅读就是释放,是压抑的释放,是焦虑的缓冲,是心灵的舒张。阅读,不断修剪着心理成长的一节节藤蔓。

适应中小学生心理成长的需求,江苏科学技术出版社编辑出版了《七彩心理》丛书。

与其他出版物不同的是,《七彩心理》的选文绝大多数是中小學生自己精心推荐的。数万名中小學生推荐了最能引起心理共鸣的心理美文近万篇,再由教师、专家共同筛选;然后再次倾听学生的心理回应,才确定选文。从这个意义上讲,《七彩心理》是一万多名中小學生共同编辑的。阅读书中的文章,中小學生会发生同龄人之间的心灵感应。

《七彩心理》循着中小學生心理成长的足迹,从“认识自我”“调

适情绪”“磨炼意志”“优化性格”“智慧学习”“学会交往”和“生涯规划”七个方面,选编心理美文,去轻轻拂动学生的心海,轻轻拨动学生的心弦,轻轻牵惹学生的思絮,让同学们多体验、多领悟心理成长的真谛。

《七彩心理》聚焦“心理”二字,每篇文章的后面都有几句“点睛”,点出心理成长之睛。品读这些“点睛”之笔,同学们或者会会心一笑,或者会“哦”地发出感叹,或者会在心中留下回味无穷的“……”。然而,值得一提的是,这些“点睛”之笔也有相当一部分来自学生,是学生自己的“点睛”。同龄人的心灵默契、心灵分享,也是《七彩心理》的亮丽之处。

也许,也许你已经注意到《七彩心理》的一幅幅插图,每幅插图其实都是一个心灵故事,它不仅使选文更贴近学生,更易走进学生心理,而且可能成为学生心灵的伴侣:烦了,和它说说话;累了,让它在枕边陪你走进梦乡;乐了,唱支心灵之歌与它分享。仔细品读《七彩心理》的插图,同学们同样会得到心理的成长。

《七彩心理》的选文,突出一个“美”字,既有心灵之美,也有文字之美。选文中的谋篇布局、遣词造句,充满创意,充满灵气。这些选文,是语文阅读的拓展,是作文习作的示范。有些选文,本身就是各级各类考试、竞赛的阅读、习作素材,也是各级各类考试、竞赛的优胜之作。

中共中央、国务院发文,强调重视中小学生的心理健康。国家教育部颁布《中小学心理健康教育纲要》。现代社会的发展,都把中小学生的心理成长提到十分重要的位置。《七彩心理》的出版给中小学心理教育提供了优质的文本资源。

“十五”期间,我有幸主持了国家教育部规划课题《中小学生心理监护系统的建构与运作》。“读心理成长美文,做心理成长主人”,是中小学生心理监控和维护的重要策略之一。这样的思想,这样的经验,贯穿于《七彩心理》丛书之中。

七彩心理,需要七彩阅读;

七彩阅读,亮丽七彩心理。

我们和中小朋友们一起,跋涉在心理成长的道路上;我们和中小朋友们一起阅读,不断地创造着心理成长的一次次辉煌……

宋宁

中国心理学会会员 江苏省心理学会学校心理教育专业委员会主任 国家教育部规划课题《中小学生心理监护系统的建构与运作》主持人

于金陵“华阳佳苑”

目录

Contents

1

青春的歌唱	向着太阳歌唱	邵燕祥 / 2
	贝克汉姆的“秘密武器”	刘红旗 / 4
	黄山绝壁松	冯骥才 / 6
	牛的写意	李汉荣 / 9

我就是我	刘 墉 / 12	
三毛谈心	三 毛 / 13	我的星空
论生命化蛹为蝶	明飞龙 / 15	
创造自我感觉	佚 名 / 17	

2

	智慧学习	最傻的人成功了	佚 名 / 24
		语文,就是你这个人	孔庆东 / 26
		测测学习快车的性能	宋 宁 / 29
		开始	马 德 / 37

3

和妈妈吵架	张 萍 / 40	
点亮原谅的灯笼	佚 名 / 42	特别的朋友
有一种坚强	流 沙 / 43	
只为了看你	阿 姣 编译 / 45	
人生没有橡皮擦	爱亚·翰恩 / 48	

4

5

缤纷心情

一束木棉花
快乐的奥秘
面对危险

吴风华 / 52
[澳] 安德鲁·马修斯 / 56
杨文展 / 63

生活情趣

6

不是爱酒 张晓风 / 66
人生,因帮助而精彩 吉林一考生 / 69
“淡”是人生最深的滋味 蒋 蘅 / 71
有句话常挂嘴边 天津一考生 / 74

7

点亮性格

谁毁灭谁? 毕淑敏 / 78
幸福的源泉 矫友田 / 82
最珍贵的赠品 占砚文 / 84
宽容是一种爱 佚名 / 86
难忘的晚餐 宋 梅 / 89
后退两步的人生 俞 彪 / 92
不要仇恨世界 佚名 / 94

1 青春的歌唱

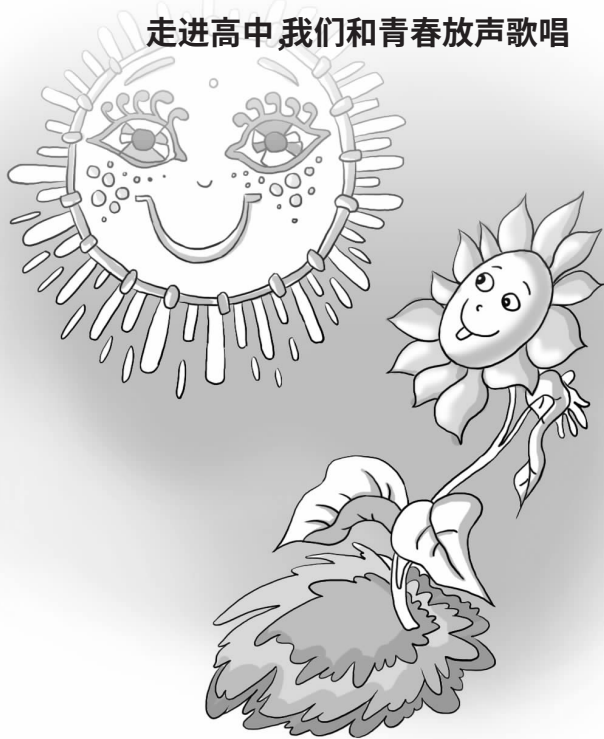
早晨迎着朝阳出发

晚上追着夕阳回家

我们最爱跟太阳作伴

相信吗

走进高中,我们和青春放声歌唱





向着太阳歌唱

邵燕祥

是谁说过：看我们
我们
笑得像太阳

凡·高向日葵头上的太阳
帕瓦罗蒂歌声外的太阳
比一切永远更永远
比一切辉煌更辉煌

没有太阳
便没有地球没有月亮没有陆地没有海洋
没有白日没有黑夜混沌一片
没有蓝天白云 没有草绿土黄
没有你也没有我
更没有我们的歌唱

有了太阳
就有了早晨有了晴朗
有了火的燃烧水的荡漾风的飞扬
有了春天有了解冻有了诞生和成长
有了声音有了彩虹七色光
点燃种子的愿望

召唤候鸟的飞翔

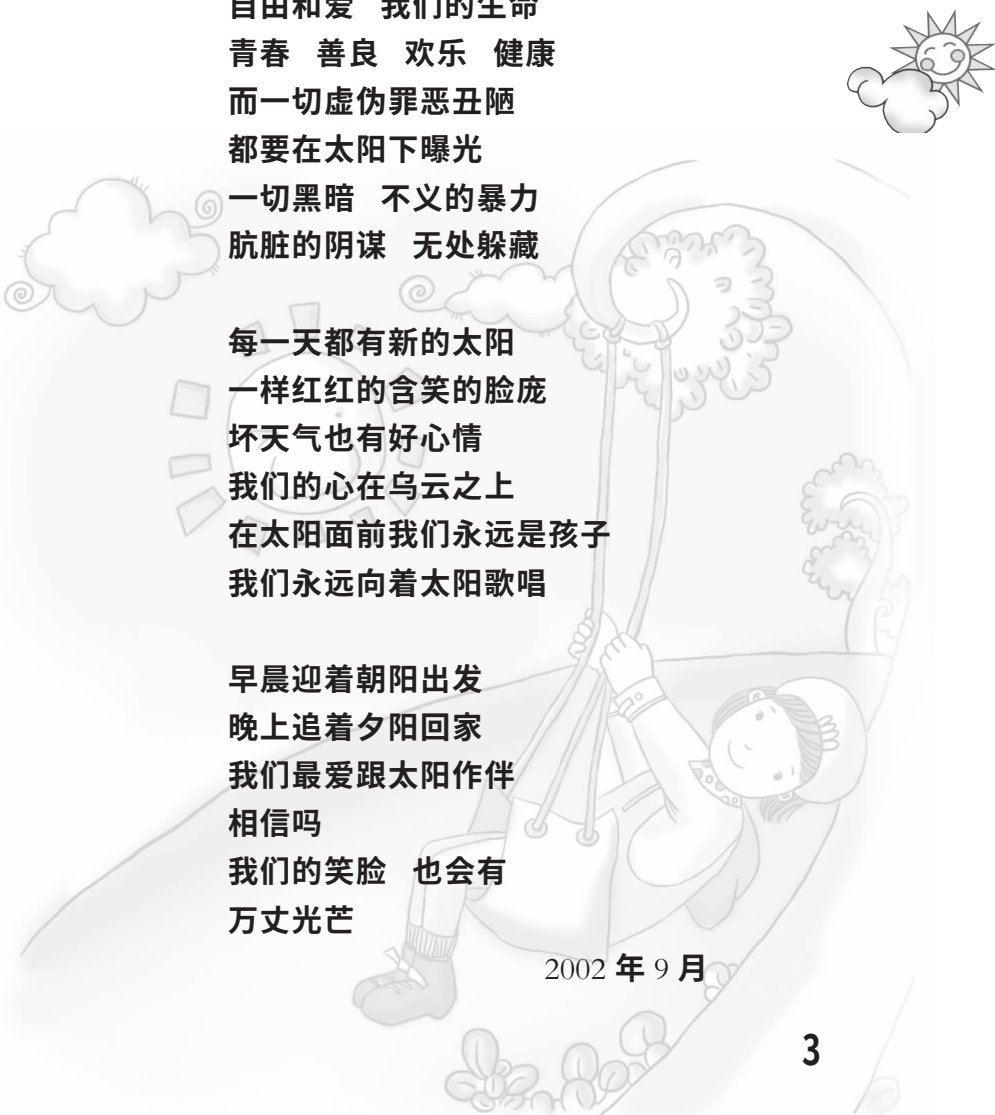
一切美好的被太阳照亮
也透过我们灵魂的门窗
自由和爱 我们的生命
青春 善良 欢乐 健康
而一切虚伪罪恶丑陋
都要在太阳下曝光

一切黑暗 不义的暴力
肮脏的阴谋 无处躲藏

每一天都有新的太阳
一样红红的含笑的脸庞
坏天气也有好心情
我们的心在乌云之上
在太阳面前我们永远是孩子
我们永远向着太阳歌唱

早晨迎着朝阳出发
晚上追着夕阳回家
我们最爱跟太阳作伴
相信吗
我们的笑脸 也会有
万丈光芒

2002 年 9 月





贝克汉姆的‘秘密武器’

刘红旗

在1996年至1997年赛季,曼联队客场挑战温布尔队的比赛中,曼联的一个年轻队员在中场线附近得球,以一脚远射破门。从此,他走向了一条明星之路,成了能一锤定音的关键人物,并且连续两年在世界和欧洲足球先生评选中名列前茅。

他能够踢出世界上最好的右路传中球,任意球和角球也是世界一流水准,长传球犹如巡航导弹一样精准。加上帅气的外表和冷酷的眼神,使他成为足球场上的“万人迷”。

上面说的这个人,喜爱足球的人们都知道,他就是英格兰队的“灵魂”贝克汉姆。全名是戴维·约瑟·贝克汉姆。

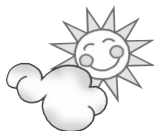
当他以那令人不可思议的一记长传脚法一举成名之后,人们一方面极力称赞、羡慕他的高超技艺,一方面也在努力探究他的这一绝活是如何练成的。

面对记者一次次的提问,他总是笑而不答,这更加引

起人们对这一问题的兴趣,纷纷猜测他一定有着不寻常的“秘密武器”。

这个秘密在一个非常偶然的时机里由他的父亲泰迪·贝克汉姆解开了。

一次,在贝克汉姆的家里,一个记者用异常神秘的口吻问起贝克汉姆少年时练球的经历,并且搬出了他的“秘密武器”这一老问题,老泰迪哈哈大笑起来。他带着记者到他家的庄园里,指着远处一棵大树上挂着的一只破旧的轮胎说,瞧,看到了吗?那就是他们说的秘密武器。



记者用大惑不解的眼光望着老泰迪,什么,你说什么?你没有搞错吧?

老泰迪说,我怎么会搞错,那就是他小时候练球的武器。他把那个轮胎当成球门,一天天一年年地从不同的角度不同的距离向那个孔里面不停地踢,不停地射,如此而已。

真没想到答案竟是如此匪夷所思,那么一只简陋不堪的破轮胎竟然成就了一个非凡的足球天才。

摘自《思维与智慧》

一只简陋不堪的
破轮胎,成就了一个
非凡的足球天才!



黄山绝壁松

冯骥才

黄山以石奇云奇松奇名天下。然而登上黄山，给我以震动的是黄山松。

黄山之松布满黄山。由深深的山谷至大大小小的山顶，无处无松。可是我说的松只是山上的松。

山上有名气的松树颇多，如迎客松、望客松、黑虎松、连理松等等，都是游客们争相拍照的对象。但我说的不是这些名松，而是那些生在极顶和绝壁上不知名的野松。

黄山全是石峰。裸露的巨石侧立千仞，光秃秃没有土壤，尤其那些极高的地方，天寒风疾，草木不生，苍鹰也不去那里，一棵棵松树却破石而出，伸展着优美而碧绿的长臂，显示其独具的气质。世人赞叹它们独绝的姿容，却很少去想终年的烈日下或寒风中，它们是怎样存活和生长的。

一位本地人告诉我，这些生长在石缝里的松树，根部能够分泌一种酸性物质腐蚀石头的表面，使其化为养分被自己吸收。为了从石头里寻觅生机，也为了牢牢抓住绝壁，

以抵抗不期而至的狂风的撕扯与摧折,他们的根日日夜夜与石头搏斗着,最终不可思议地穿入坚如钢铁的石体。细心便能看到,这些松根在生长和壮大时常常把石头从中挣裂!还有什么树木有如此顽强的生命力?

我在迎客松后边的山崖上仰望一处绝壁,看到一条长长的石缝里生着一株幼小的松树。它高不及一米,却旺盛而又有活力。显然曾有一颗松子飞落到这里,在这冰冷的石缝间,什么养料也没有,它却奇迹般地生根发芽,生长起来。如此幼小的树也能这般顽强?这力量是来自物种本身,还是在一代代松树坎坷的命运中磨砺出来的?我想,一定是后者。我发现,山上之松与山下之松很不一样。那些密密实实拥挤在温暖的山谷中的松树,干直枝肥,针叶鲜碧,慵懒而富态;而这些山顶上的绝壁松却是枝干瘦硬,树叶黑绿,矫健而强悍。这绝壁之松是被恶劣与凶险的环境强化出来的。它强劲和富于弹性的树干,是长期与风雨搏斗的结果;它远远地伸出的枝叶是为了更多地吸取阳光……这一代代艰辛的生存记忆,已经化为一种个性的基因,潜入绝壁松的骨头里。因此,它们才有着如此非凡的性格与精神。

它们站立在所有人迹罕至的地方。那些荒峰野岭的极顶、那些下临万丈的悬崖峭壁,那些凶险莫测的绝境,常常可以看到三两棵甚至只有一棵孤松,十分夺目地立在那里。它们彼此姿态各异,也神情各异,或英武,或肃穆,或孤傲,或寂寞。远远望着它们,会心生敬意;但它们——只有站在这些高不可攀的地方,才能真正看到天地的浩荡

