

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

你了解自己吗



你了解自己吗

## 写在前面

要完善自己，首先要了解自己。青少年朋友，你也许了解与你朝夕相处的亲人，了解无话不谈的朋友；你也许很善于观察别人，甚至对他人的优点、毛病都了如指掌。但是，你了解自己吗？你知道自己的思想、意识、举止、言谈的心理特点吗？

本书所收文章是《北京青年报》“你了解自己吗？”栏目中的部分篇目。在该报主办的历次读者民意测验中，此专栏均被评为最受喜爱的栏目之一。这本书将会帮助你了解自己，帮助你认识和客观世界的关系，从而调整自己，以利于你的自我完善。

## 你的自我形象如何？

开会时，你喜欢坐在前面？还是坐在后面的角落里？

遇到考试，你是总担心出错？还是从不放在心上？

买东西，你是挑来挑去，犹豫不决？还是只要合意，立刻就买？

在公共场合，你对陌生人是沉默寡言？还是主动找话题同他交谈？

想想类似这些问题，再看看下面这组文章，你将会了解自己的性格特征，知道自己的品德层次，对自己的形象有个大致的了解。

## 你属于什么性格？

性格，从心理学的意义来说，是一个人对待现实的稳固态度，以及与之相适应的行为方式的独特结合。

性格的内向与外向是按照性格表现的倾向类型划分的，它们的特点可概括如下：

内向性		外向性	
孤独型	沉默寡言、谨慎、消极、孤独、	社交型	爽朗、积极、能言善辩、顺应
思考型	善于思考、深入钻研、提纲挈领	行动型	现实的、说干就干、易变化、好动
丧失自信型	有自卑感、自责感	过于自信型	瞧不起别人、过高估价自己
不安型	规矩、清高、小心	乐天型	度量宽、大方、不拘小节
冷静型	小心谨慎、沉着、稳重	感情型	敏感、喜怒哀乐、变化无常

你了解自己的性格吗？内向？外向？还是中间型？

请你根据自己的情况，在 A、C 两者中取一，然后在相应的方格内画圈；如果均不适合就在 B 格内画圈。

	A	B	C	
开会时总爱坐在后面	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	开会时愿意坐在前面
不爱当众回答问题	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	没问自己就抢先回答
不好意思向老师提问	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	爱发问但不求甚解
别人讲的总觉不明白	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	别人未讲完就觉已懂
考试后总为失败担忧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	认为无用因而不在于
在考试中总担心出错	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	即使错也不怎么在乎
非常注意同学的考分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不太注意别人的成绩
考不好就失去信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	分数低也不怎么在乎
午休时愿在教室静坐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	午休愿出外和朋友玩
制订计划并按时学习	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	无计划有了也不执行
作业总是清楚整洁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	作业马虎有时完不成
遇到难题非弄懂不可	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一遇到难题就泄气
学习时好电视也不看	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	想看电视就心不在焉
学习时不许外界干扰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	可以边听音乐边学习
屋里不整洁心里不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	房间乱七八糟不在乎
注意自己的衣着打扮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	衣着打扮很随便
买东西时爱犹豫不决	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	东西合心意马上就买
特别注意交通安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一遇危险情况就慌张
发现好书就爱不释手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	借书翻翻或没看就还

A				C
	A	B	C	
喜怒不形于色				喜怒毫不掩饰
不愿出头露面				好表现自己
有了想法不轻易说出				能坦率谈出个人看法
不好发议论				喜欢议论
不愿和生人打交道				和生人能谈得来
时常认为自己不行				认为自己时好时差
担心能力差难说将来				认为将来什么都能干
认为自己命运不好				对任何事情都很乐观
有时感到前途渺茫				对自己未来充满希望
做了错事很久忘不掉				有亏心事也很快遗忘
注意别人对自己看法				不注意别人的评价
遇事爱刨根问底				往往轻率从事
情绪稳定沉着				情绪易波动
做事情专心致志				兴趣不长久
不轻易改变自己主张				听了意见便改变主意

计算测定方法： A 栏填一个 0 为 0 分；B 栏填一个 0 为 1 分；C 栏填一个 0 为 2 分。累计分数，对照下表得分范围，就可看出你的性格倾向：

得分范围	等级分数	性格倾向
2 分以下	1	相当内向型
3—5	2	稍微内向型
6—10	3	中间型
11—13	4	稍微外向型
14 分以上	5	相当外向型

从性格与学习的关系来看，内向性性格的主要优点是遇事沉着，善于思考，这是提高学习效率的基本条件；但内向性的人思想较狭隘，容易产生自卑感，爱抠小事，忽视大局，这也会影响学习。外向性性格的最大长处是爽朗、倔强，遇事不怯场、反应较快，学得也较快；但外向性的人往往从兴趣、情感出发，学习缺乏计划性和坚持性，养成独立思考的学习习惯比较困难。

苏立增

## 什么样的性格好？

李平和赵彬在学校里是同班同学，在家里是对门邻居，可是他们的性格却大不相同：李平活泼、外向，热情开朗，喜欢交朋友，自信心很强。赵彬沉静、内向，爱独自沉思，待人谦和，做事谨慎，责任心强。有的同学说李平的性格好，有的同学说赵彬的性格好。究竟谁的性格好？什么样的性格才算好性格呢？

谦虚，是一种美德，但如果妄自菲薄，事事退缩，优柔寡断，没有主见，那就不是谦虚，而是自卑，不是美德而是缺陷了。自信，也是一种美德，但如果固执己见，刚愎自用，听不进别人的正确意见，那就不是自信，而是自负，同样不是美德而是缺陷了。由此看来，既自信又谦虚，既不自负也不自卑，可以算是良好性格的一个方面。

谨慎是人的优点，但如果谨小慎微，怯懦多疑，做事前怕狼后怕虎，就不足取了。勇敢是值得称赞的，但如果鲁莽暴躁，做事不考虑后果，盲目冒险，那不过是一个“莽汉”而已。可以说，勇敢而又不失谨慎，可以算是良好性格的又一个方面。

热情开朗的人，容易给人留下良好的印象，但是一个人如果感情用事，兴奋起来忘乎所以，做事仅凭热情，不考虑条件和可能，不考虑环境和场合，那就不免使人感到狂热和轻浮。反之，理智也是人的优点，但如果一个人对人时时都是“待之以礼”，不冷不热，对任何事物都是无动于衷，那就不是理智而是冷酷了。可见，热情而又理智才是良好性格的另一个方面。

此外，既富于理想又有现实感，既有灵活性又有坚定性，既温柔又不窝囊，办事既迅速又稳妥，用钱既慷慨又节俭……所有这些似乎相互矛盾的特点在一个人身上的统一，就形成了良好的性格。

然而，在实际生活中，自信心强的人往往容易不够谦虚，勇敢的人又往往容易鲁莽行事。因此，培养良好性格的关键就在于“适度”二字。任何好的品质都有一定的界限，超出了这一界限，就会成为缺陷，这就是辩证法所讲的“物极必反”。你能根据这些道理，对李平、赵彬的性格作出判断吗？

在上面谈到的各个方面中，恰恰适度的人是不多的。多数人都是在某一方面有所短长。你如果想努力完善自己的性格，可以就以上所谈的几个方面做一个自我评价，或请亲朋好友对你做一个评价，然后根据自己的特点，有意识地弥补自己的“所短”，保持自己的“所长”，使自己的性格日臻健全和完美。

离原

## 哪种品德好？

年轻人坐在公共汽车上，当一个白发苍苍的老者站在身边时，他们会有种种不同的想法和表现。

第一种：“同样花钱买票，凭什么我让你？”他坐着纹丝不动，昂首挺胸，面无愧色。

第二种：“按说该让，可站到终点也够难受的。别人为什么不让，非得我让呢？”他眼睛转向窗外，装作没有看见，但心里感到很不自然。

第三种：“身边站着个老人，坐着怪不好意思。”他似乎感到周围的人们都在注视着自己，赶紧站起身让座。

第四种：猛然看见老人，心想：“我怎么早没看见，让他站了这么半天。”他赶紧站起来，为自己没有及早注意到老人而感到抱歉。

这几种不同的表现，反映了品德形成的几个发展阶段。请你说一说，哪种品德好？自己属于哪一种？

品德形成的第一阶段是“道德认识”。道德认识是一种对于是非、好坏、善恶、美丑的行动准则及其意义的认识。优良品德的形成总是从正确的道德认识开始的。上面讲到的第一种人，是非不分，自然谈不上有良好的品德。

品德形成的第二阶段是“道德情感”。道德情感是一个人对于别人和自己的行动举止是否符合社会道德要求所产生的内心体验，它是在道德认识的基础上产生的。没有认识就没有情感，只有被认识的事物才能使人们产生情感。要使道德认识转化为道德上的行动，就必须具备一定的道德情感。上面所说的第二种人，虽然知道是非，但仍不能算一个有道德的人。事实上，许多人都具有正确的道德认识，都知道不该占国家的便宜，不该“走后门”，应该互相帮助。但是由于他们缺乏道德情感，就经不住物质利益的引诱，以至明知故犯，言行不一。

品德形成的第三阶段是“道德意志”。道德意志是正确的道德动机战胜不正确的道德动机，排除内外障碍，坚决执行由道德动机所引出的行动决定。它以有明确的目与克服困难为主要特征，困难可能来自客观，如物质条件、时间等，也可能来自主观，如疲倦、畏惧等。上面讲的第三种人，在正确的道德认识、一定的道德情感基础上，以道德意志作出了正确的决定，可以说他已经基本上具备了良好的品德。但是其道德行为还不能说是自觉的，其道德水平还不能算是很高的。

品德形成的第四阶段是“道德行动习惯”，指将正确的道德认识和强烈的道德情感相结合，形成了自觉的道德行为习惯。他已不仅是从社会舆论出发考虑问题，而是以有利于社会和他人为出发点。他能从自己给他人带来便利和愉快中体验到一种深深的满足。这才是真正的良好品德。

强烈的道德感和良好的道德行为习惯不是天生即有的，而是在社会生活中形成的。只要你有的是非观念，并努力坚持以这种是非观念来指导自己的行为，久而久之，你就会具有良好的品德，成为一个真正有道德的人。

离原



## 你的意志坚强吗？

小说《牛虻》开篇中的亚瑟，是个软弱、纯洁而又富于幻想的少年。经过十三年的艰苦磨难，出现在我们面前的是深沉、机警、隐忍的牛虻，是一个能承受种种考验的、具有坚强意志的战士。许多青年读者都十分景仰牛虻那种超人的意志。那么，这种意志是从何而来的呢？

意志，是人为实现预定目的而自觉努力的一种心理过程。换句话说就是用思维对行为进行控制、调节以达到预定的目的。它是人类完成各种活动所必须具备的条件。意志的品质包括自觉性、果断性、自制性、坚持性。好的意志品质表现在能够排除各种内外部的干扰，果断地、坚持不懈地朝着一个方向努力。人在完成任何一项任务时，都需付出一定的智力和体力，都要克服一定的困难，甚至忍受痛苦和牺牲。这时，如果缺乏意志或者意志薄弱，就可能在困难面前放弃原定目标，表现出患得患失，见异思迁，结果是一事无成。例如，参加冬季长跑，有的人就坚持不下来，因为每天清晨在严寒中忍受生理疲劳，是需要有坚强的意志的。如果稍一松懈，便会半途而废。所以，这种时候，最能体现意志力的强弱。

意志，是人脑的机能之一，是在客观现实影响下所建立起来的暂时神经联系系统。也就是说人的意志不是与生俱来的，而是在后天的实践中形成的。因此，只要能自觉锻炼，意志是可以由懦弱变为坚强的。

怎样培养坚强的意志呢？

首先，要树立坚定的信念，才能百折不回。换句话说，就是要意识到自己行动的社会意义，从而产生一种主动、积极地对待当前行动的态度。牛虻对自己从事的解放意大利人民的事业有着坚定的信念，愿意为之献出一切，因此，父子之情不能使他动摇，敌人的迫害更使他坚贞不屈。

其次，要学会约束自己，即善于在必要的时候抑制自己的情绪，迫使自己实现预定的行动。一位凭着坚强意志自学成才的青年说过：“什么是意志力？就是自我严格要求。”这句话说得很有道理，不能约束自己，就会受各种诱因、特别是不愉快情绪的干扰，以致不能很好地把达到目标的行为坚持下去，那任何创造性的劳动都是不能实现的。

此外，培养坚强意志还要具有正视现实和实事求是的态度。因为人的任何决定都是发端于一定的愿望，而只有有效的愿望才可能激励一个人去采取正当的行动，否则，就会事倍功半，甚至会适得其反，削弱意志。

愿你是一个意志坚强的人。

张册

## 你的需要是什么？

春节期间，小青得到了五十元钱。他高兴地去买了一部渴望已久的《辞海》缩印本。同学小强不以为然地说：“真不如把这钱去买一双漂亮的运动鞋。”当一个人的需要得到满足，他就会感到幸福。看来，小青和小强的需要不同，他们对幸福的看法也不相同。

需要，是指人对某种目标的渴求或欲望，它是人类维持其个体生命和种族延续所必需的条件以及相应社会生活的反映，也是对机体内部及周围环境的某种不平衡状态的反映。

人的一切活动都是为了满足需要。人从出生就开始有了需要，而且永不停止，直到死亡。不同的人有不同的需要，同一个人在不同的时期也有不同的需要。

国外著名的心理学家提出了人类的“五大需要”，从低级层次到高级层次排列，包括，生理需要、安全需要、相属与相爱需要、尊重需要、自我实现需要。

生理需要指对衣食住行的需要，具有自我种族保存的意义，是人的最基本需要。在这一需要得到最起码的满足之后，人才会产生较高级的需要。

由于社会条件的种种限制，人们的需要也有高有低。偏僻山村的农民，在富裕起来之前，不会产生跳交际舞的需要；一个目不识丁的人，也不会产生读雨果、托尔斯泰等艺术大师的作品的需要，更不会理解为什么有人愿意为“摘取数学皇冠上的明珠”，而牺牲许多物质享受去艰苦奋斗。

一般说来，较高级的需要，可以给人带来更深刻、更持久的幸福享受。当一个人产生了较高级的需要，与某些较低层次的需要有冲突时，就会很自然地放弃后者。例如有人为了一场好电影而放弃一顿美餐，为攻克一道技术难关而放弃一场电影。

在需要的阶梯上，最高层次的需要是自我实现的需要，即事业成功的需要，它可以给人带来最大的幸福享受。当中国女排的姑娘们站在领奖台上，看见五星红旗冉冉升起时，有什么幸福可以与她们此时所感受到的幸福相比呢？为了这一时刻，她们愿意牺牲自己的一切：金钱、舒适的生活、青春、爱情以至生命。

年轻的朋友，你的最高需要是什么？你所追求的又是哪一个层次的幸福呢？

离原

## 你有嫉妒心吗？

在班里，王玫和宋薇薇的数学成绩都是顶呱呱的，两人也是一对好朋友。但自从王玫被老师推荐参加全区的数学竞赛以后，宋薇薇开始疏远她了，这使王玫挺苦恼。不难看出，宋薇薇对王玫的疏远，是嫉妒心理的一种表现。

嫉妒是心灵中的阴暗角落。它对他人的成绩、地位、才能以至相貌表现出极不友好的敌视。它掩藏在人的灵魂深处，一有机会，就会暴露出其丑恶的面目。

大多数人或多或少都会产生嫉妒心，程度可能不同，有人表现为对别人的成就感到不快，有的会因为嫉妒而影响人际关系，有个别人则会因为嫉恨而干出不道德的事情来。可以说，嫉妒是一种邪恶的感情。

下面有几个自测题，请你回答，看看你有没有嫉妒心？嫉妒心重不重？

1. 你的同学有一双很时髦的鞋，你也很想买一双，那么怎么办？

A. 你问：在何处买的？ B. 买一双相似的穿上。

C. 婉转地打听哪家鞋店出售。

D. 放弃买鞋的打算。

2. 朋友穿了件过时的服装，但效果不错。如果她主动问你：“这件衣服漂亮吗？”你将如何回答？ A. 笑而不答。

B. “不错，很漂亮，我也能有这么一件。” C. “挺好，不过前一阵儿穿更好。”

D. “不好，过时了。”

3. 班会上，成绩不如你的刘军提出了比你高明的意见，你很赞同。这时老师向你征求意见，你怎样回答？ A. 赞成这条意见。

B. 不赞成，并提出其他意见。

C. 回答：“我没有什么看法。”

D. 一声不吭，背后发牢骚。

答案 试题	A	B	C	D	
1	1	5	3	1	13—15分……A型
2	1	1	3	5	9—12分……B型
3	1	5	5	3	6—8分……C型 3—5分……D型

对照一下得分表，找出你的得分。

A型是猜疑过度的异常嫉妒型。比一般人更易产生嫉妒心理。稍稍感到被人歧视或不如别人，就会产生嫉妒。

B型、具有一般人容易产生的嫉妒心理，平时不易感受到，一般不会影响相互交往。

C型、这种人很会处事，即使产生了嫉妒心理情绪也不外露，能克制忍耐或用其它事情冲散抵消。

D型、很少有嫉妒心理，对小事毫不介意，遇事达观，不自取烦恼。

什么样的人容易产生嫉妒心呢？

易产生嫉妒心的人常常是心胸狭窄而又缺乏自信心的人。由于缺乏自信，对别人的一举一动都非常敏感，做每件事都要同人比较，看不见自身存

在的价值。

不愿正视现实、不能正确认识自己的人也容易产生嫉妒心。不愿承认别人比自己强，不允许任何人超过自己，便会时时被嫉妒心所袭扰。

了解了嫉妒的危害和产生的原因，我们就应该自觉摒弃嫉妒这种邪恶的感情。

若星

## 你有孤独感吗？

小波是个性格比较内向的同学，随着年龄的增长，他感到一种从未有过的孤独。他既不能和同学亲密相处，又不愿和家人谈心里话。老师找他谈心，他拿出一本《青年心理学》说：“这上面说了，青年人都有孤独感，他们不愿意暴露自己的思想。”

孤独感是青年的心理特征吗？回答是否定的。但为什么有的同学会产生孤独感呢？这是由几方面原因造成的。

首先，随着年龄的增长和生活经验的丰富，他们产生了对友谊和交往的强烈需要，希望得到亲密和持久的友谊，对朋友的品德、学识和性格等方面也提出了更高的要求。然而“金无足赤，人无完人”，他们由于得不到“理想的朋友”而陷入苦恼，从而感到孤独。

其次，他们的自我表现和自我暴露的需要也在发展，他们需要人们了解自己。如果他们的长处得不到表现，心中的秘密找不到可信任的人来加以倾诉，就会感到一种焦虑，一种心理压力。这时，孤独感就是这种强烈的被了解需要的反射。

此外，随着青年生理、心理上日趋成熟，他们逐渐感到自己是“大人”了，自己的言行应当受到同大人平等的待遇。但父母和老师出于习惯，仍然常常对他们采取命令和训斥的态度。再加上两代人之间存在的“代沟”，有些父母和老师对他们的追求、想法往往不能理解，他们有话便不愿向父母和老师讲，因而转向孤独。

孤独感并不是年轻人心理发展过程中必然出现的特征。当然，他们不再像少年时那样容易情绪外露，而是由“冲动”转向“闭锁”。所谓闭锁，是指有事对一般人不轻易表露。但如果他结交了一个或几个知心朋友，往往会无话不谈，感情很深，恨不得形影不离；又如果他遇见了一个或几个能够平等相待、足以信任的长辈或老师，他也往往愿意向其倾诉心中的秘密。在这种情况下，孤独感就不会产生或很快消失。

有孤独感的青年，应该主动与周围的人多接触，积极地投入到生活中去，使自己尽快从这种孤独感中解脱出来。

离原

## 真正的“男子汉”

你这个小伙子最近可真是有点儿奇怪，从什么时候开始的呢？大概是那次课间闲聊中吧。你无意中听见几个女同学在议论“什么是真正的男子汉”，她们七嘴八舌夸了一通银幕上的某个男演员，于是，好强心切的你，就慢慢开始变了。

凡是那个男演员主演的电影，不管什么题材，你都要看上三遍。平常一贯爱说爱笑的你，在同学中开始板起了面孔，有时候还要咬咬牙，借以表示坚毅。更可笑的是那次课堂提问，明明你知道答案，站起来后却偏要沉默一会儿，据说不如此不足以表现所谓“男子汉风度”。然而，你这样做的结果，并没有得到多少人的赞赏，有一位直率的女同学讽刺你是“装模作样”，更有人怀疑你是否“有点神经”。你说，这又何苦来呢？

也难怪，谁不想做个堂堂正正的“男子汉”？可是，男子汉是有模式的吗？沉着、冷峻、性格刚毅，这当然是男子汉；爱说爱笑、幽默、乐观，这就不算男子汉吗？坚强果敢、遇事决断固然是男子汉；热情开朗、善解人意，不也是另一种类型的男子汉吗！

况且，大至脾气秉性，小到举手投足，都是各方面综合作用的结果，这里面包括家庭教育、环境影响、知识构成乃至身体状况等多种复杂的因素。不是一朝一夕就能学到的。若仅仅从表面上去模仿，结果往往搞得不伦不类，就像你们课本上那个“东施效颦”的故事一样。

现在不少同学嘴里常常挂着“男子汉”三字，他们互相品头论足，议论谁有男子汉的风度。有的同学认为有气派就是男子汉，他们指的气派，就是摹仿银幕上的英雄好汉。这种说法是片面的。人们所喜爱的男子汉，是指人的思想情操的一种外在表现，是人的性格和气质的自然流露。一个同学穿着很漂亮，外表颇像电影演员，然而行为粗野，满嘴污言秽语，这根本算不上是男子汉。一个人，只有不断加强自身思想意识锻炼，培养好的性格和气质，提高自己的文明修养程度，才能有美的风度，才会成为真正的男子汉！

江问渔

## 什么是潇洒？

恰逢少年，风华正茂，谁不希望自己获得“潇洒”的美称。潇洒，似乎是这个年龄的人所能获得的最高奖赏。

这天，几个小伙子凑在一起，讨论起“潇洒”来。

第一个说的比较抽象：装模作样，甩头摆脑不是什么潇洒；长得玉树临风，只能说好看，也不算潇洒。潇洒是一种难得的内在气质，需要知识和正确的人生态度的培养。

第二个说的比较具体：潇洒莫过于为真理而不屈不挠的人。比如像苏格拉底，为了坚持信念而被判服毒，临刑前他向狱卒说：如果毒药已经准备好了，那么请把杯子拿进来吧。苏格拉底的样子并不好看，光秃的脑袋，大而圆的脸孔，深陷的眼眶。但在我看来，他临危不惧，坦然相对，那不相当潇洒的。

第三个对此表示同意，又补充道：你说的是潇洒的一种，遇事自信镇定，临危不乱不潇洒；待人接物不卑不亢，是潇洒；其实，严以待己，宽以待人，尊敬老师，善待同学何尝不是潇洒？苏格拉底临死时的坦然自若固然算得上潇洒，而我最钦佩的却是他另一句遗言：“克里多，我还欠亚斯尔比斯一只鸡，你一定要替我还给他。”

的确，内心世界与外部神态的有机统一，才能构成真正的潇洒。潇洒是一种顺乎于自然的天然流露。言为心声，行为神使。难以想象一个心灵齷齪的人会有真正的潇洒。《克雷洛夫寓言》中有这样一段话：“身材高大，就跟他们的高贵一样，显然是好事，然而，假使灵魂是卑鄙的，那就不见得有什么好处。”精神面貌直接影响到人的外观表现。只有具有美德，才谈得上是真正的潇洒。我们知道，长相并不漂亮的安徒生、贝多芬、巴尔扎克，不都是由于他们的才华和美德而显示出令人羡慕的潇洒吗？

愿你成为一个潇洒的人。

刚建

## 你愿给别人带来愉快吗？

在你的同学和朋友中，肯定有你喜欢和不大喜欢的人，而且我敢说，你也希望自己能招人喜爱，不愿自己惹人讨厌。可是，在日常生活中，有些人会时常做出种种令人讨厌的行为，而他们自己往往却毫无意识，实在可悲！

惹人讨厌的人并不一定是那种木讷老实、笨手笨脚的人，也不一定是学习不好的人。相反，往往倒是那些自以为是的人，有强烈的表现意识的人，喜好虚荣且不拘小节的人。

下面有几个问题请你试着答一答：如果你回答“是”居多，那你可要注意改进了。

1. 常常喜欢谈论有名气的亲戚和朋友。
2. 你讲的事情别人并不感兴趣，而你却仍讲得津津有味，滔滔不绝。
3. 当别人正在交谈时，你是否会打断别人的谈话？
4. 非要朋友阅读你认为有趣或值得一读的东西。
5. 打公用电话时，是否说个没完没了，眼看别人等在一旁干着急也不管？
6. 经常注意别人的毛病，并且当面挑剔。
7. 自己有了不如意的事情，总喜欢找别人“诉苦”。
8. 在图书馆、阅览室等需要安静的公共场所，常叽叽喳喳不停地说话。
9. 在大家坐在一起的时候，总不停地抖动双腿，或把手指关节摁得咯巴咯巴作响。
10. 同学正在看有趣的读物，你同他打招呼就抢过来自己看？

千万不要以为这些都是日常琐事、生活小节就不予重视。因为我们喜欢一个人常常不是因为他（她）的学习成绩和能力，而是良好的行为和习惯。

和具有良好的行为、习惯的人交朋友会给我们自己的生活带来愉快。我们每个人都应该注意自己的行为，培养良好的习惯，做一个能给别人带来愉快的人。

若星



## 你能控制自己的情绪吗？

班会上，成绩比你差的一个同学提出了一个高明的意见，你也很赞同。当老师向你征求意见时，你可能作出哪种回答方式：

- A. 赞成这条意见。
- B. 不赞成，并提出其它意见。
- C. 回答：“我没有什么看法。”
- D. 一声不吭，背后发牢骚。

不同的回答，反映了人们不同的情绪和心理状态。

情绪这东西真难捉摸，本来你该主宰它，可它偏偏要控制你。当你被情绪所控制时，你就会被它所左右，成为它的奴隶。

你想知道怎样控制和调节你的情绪吗？

## 你属于哪类气质？

请看这张图。发下试卷后，同是得三分的人却有不同的表现。这是怎么回事呢？其中一个很重要的原因就是他们的气质类型不同。

“气质”，是一个很古老的概念。早在公元前五世纪，古希腊著名医生希波克利特嘎伦就观察到，不同的人有不同的气质。他认为人体内有四种体液：血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁，当某种体液在人体内占优势时，就表现为某种类型的气质——血液占优势时表现为“多血质”，粘液占优势时表现为“粘液质”，黄胆汁占优势时表现为“胆汁质”，黑胆汁占优势时表现为“抑郁质”。

现代科学，特别是巴甫洛夫晚年时所提出的高级神经活动类型的学说，为气质的生理基础作了科学的解释。巴甫洛夫指出：高级神经活动的兴奋过程和抑制过程具有强度、平衡性、灵活性三种基本特征。所谓强度，指神经细胞经受刺激的强度和持久工作的能力，这里有强弱之分；平衡性，指兴奋过程的力量和抑制过程的力量是否相当，这里有平衡与不平衡之分，不平衡又有兴奋占优势与抑制占优势之分；灵活性，指对刺激的反应速度和兴奋过程与抑制过程互相转化的速度，这里有灵活与不灵活之分。

三种特性的组合，形成了四种气质类型：强而平衡、灵活的称为“活泼型”（相当于多血质），许多机警、坚毅、幽默的政治家和艺术家都属于这一类型。强而不平衡的称为“冲动型”（相当于胆汁质），《三国演义》中的张飞、李逵就是这种类型的艺术代表。强、平衡而不灵活的称为“安静型”（相当于粘液质），《红楼梦》中的薛宝钗可以算这个类型。弱的称为“抑郁型”（相当于抑郁质），艺术典型当推《红楼梦》中的林黛玉了。

人的气质类型既然是由神经系统的特性决定的，那么在很大程度上是天生的。但是，就像人的身体素质一样，神经系统的功能也可以通过锻炼加以改造。任何气质类型的人，都可以成为一个卓有成就的人。例如：英国的生物学家达尔文、俄国作家果戈里和音乐家柴可夫斯基，都有明显的抑郁质倾向。

任何气质类型都有其积极和消极的一面。因此，我们应该注意扬其长，抑其短。活泼型的人应在保持热情、灵活的同时，注意避免变得油滑轻浮；冲动型的人应在保持勇敢刚直的品质时，注意避免粗鲁莽撞；安静型的人则应在保持稳重、严谨的同时，注意避免变得世故和冷漠；抑郁型的人在保持见微知著的观察力的同时，应力求避免脆弱和神经过敏。

我们应该了解自己的气质，了解的目的在于学会控制自己，克服气质上的消极因素，从而培养自己的优良品质。

周策

## 如何克服气质的消极因素

我们在生活中经常见到一些急性的人。这种人性格外露，生气勃勃，热情洋溢。他们说话像打机关枪。干起事来手忙脚乱，急躁不安。与此相反，生活中还可以见到一些慢性子的人。这种人性格内向，少言寡语，不爱说不爱动。这两种情况截然相反，其原因却是一个，人的气质特性不一样。

气质特性，是决定人的心理活动的一种自然属性，是一个人出生时就有一种稳定的心理特征。性情急躁的人，心神不定，往往忙中生乱；性情迟缓的人，反应迟钝，往往耽误事情。很明显，不同气质的人各有其优点和不足。怎样才能纠正这两种偏差呢？古人的“韦弦之教”，对我们很有启发。

汉代有一个著名的思想家叫王充，他在《论衡·吉验篇》中写道：“西门豹急，佩韦以自缓；董安于缓，带弦以自促。急之于缓，俱失中和，然而韦弦附身，成为完具之人。”

这里“韦”是指一种用来捆扎东西的皮条，“弦”指琴弦。西门豹为了克服自己性急的缺点，常在腰里扎根皮条，以提醒自己处事要像皮条那样“柔韧”。而董安于为了改正自己性情迟缓的毛病，就常常随身带一根琴弦以督促自己处事要像琴弦那样“紧绷”。他们以此来克服自身存在的缺点，成为“不失中和”的“完具之人”。

古人这种借器物提醒自己、磨炼性情的“韦弦之教”是很有道理的。每个人都有自己的气质特征，性情或急或缓，程度有重有轻。如果任其发展，为人处世难免失之偏颇。发现了自己的缺点并决心克服的人，不妨也借鉴一下古人的做法。当然，形式可以多种多样，不一定采取扎皮条、带琴弦的办法。比如，刚愎自用的人，多想想项羽兵败身死的悲剧；优柔寡断的人，应牢记刘禅听信谗言、终至误国的教训等等。相信每个人都能找到适合自己特点的好办法。

沈永社

## 自尊心——积极的心理品质

初一（三）班的彬彬，个子跟老师差不多高，肩膀宽宽的，说话冲冲的。上个月，这个“天不怕地不怕”的人却大哭了一场——班上成立课外活动小组的时候，大家觉得彬彬太散漫，都不愿要他。这下彬彬可“触雷”了，涕泪俱下，痛哭失声。直到同学们原谅了他，接受他参加了课外活动小组，他才破涕为笑。

原来，这是自尊心在起作用。自尊心是一个人估价自身的能力、价值的一种情绪体验。人在社会中生活，他要求社会对其自身的价值给予重视，并要求社会根据其特长委以适当的工作。一旦他意识到自己的价值得不到承认，自己在集体中的地位和作用被忽视时，自尊心就会被严重刺伤。彬彬之所以涕泪俱下，就是因为他觉得自己没有得到重视，被人瞧不起，自尊心受到了伤害。

从某种意义上说，自尊心是同上进心、荣誉感、社会责任感紧密联系的。可以说，它是一种积极的心理品质。古今中外许多人都曾由于自尊心受到刺伤从而醒悟、振奋起来的。彬彬就是从这次“触雷”以后变了一个人的。

现实生活中，有的人自尊心强烈一些，有的人自尊心淡薄一些，都不足为怪，但要防止两种倾向：一种倾向是自命清高。有些人很自尊，但却自命不凡、孤芳自赏。他们不能正确、客观地评价自己，总是过高估计自己的价值，往往眼高手低，大事做不来，小事又不做，对任何事情都表现出一种不屑一顾的“超然”态度。另一种是自甘落后。抱有这样态度的往往是在工作上犯有

错误，或生活、事业不太顺利的人。他们不求上进，有些“破罐子破摔”的味道。同自命清高一样，自甘落后的人也干不成什么事情。一个人没有自尊心，便会一步步地走下坡路，直至自卑自贱，自暴自弃。

无论是自命清高，还是自甘落后，都是不足取的。我们每个人都应该自尊，树立正确的世界观，客观公正地估计自己的价值和能力。自尊才能自爱，自爱才能自重，自重才能自立，自立才能自强不息。同时我们不仅要尊重自己，还要尊重别人。只有尊重别人，自己才能被人尊重。

沈永社

## 从应激反应看意志品质

联欢会上，小芳要代表团委向全校同学致词，没想到，当她站在麦克风前，面对着上千双眼睛时，竟将事先背得滚瓜烂熟的致词忘得一干二净；在考场上，小陈紧张得喘不上气，明明昨天才做过的题目，无论如何也答不上来。

这种现象，心理学上称为“应激衰竭”或“超限抑制”。

在遇到对自己产生重大影响的事情时，人可能会爆发出异乎寻常的力量，这种状态就是“应激状态”。例如，景阳冈上的武松，竟然“一顿拳脚”打死了一只凶猛的老虎，就是“应激状态”的表现。“应激状态”是人体的一种自我保护机制，与人的肾上腺素的分泌有关。在许多情况下，“应激状态”可以增强人适应环境和应付危险的能力。但是，如果应激状态超过一定限度，反而会形成抑制，使人失去对机体的控制能力，甚至造成植物性神经系统的功能紊乱。本文开头举的两个例子都属于应激状态形成抑制的情况。应激状态在某些时候固然重要，但人不能长期处于应激状态。因为，在应激状态下，人的免疫能力下降，冠心病、溃疡病和癌症的发病率明显提高。因此，锻炼和培养自己控制和调节应激状态的能力是十分重要的。

大量的经验、实验表明：思想、语言对于控制应激状态有重要的作用。比赛中，运动员因比分落后感到紧张和焦急时，如果对自己说一声：“没事！我肯定能赶上去。”就会感到平静一些；当因受到别人误解而感到委屈时，如果能对自己说：“日久自然明，事情终会搞得水落石出。”这时候，心情就会好一些。所谓“自我暗示”，就是指这种用语言的力量来调节情绪的过程。

面对危险，挫折和委屈，人会表现出不同的情绪状态：沉着冷静、从容不迫；惊慌失措，六神无主，就反映出了不同的意志品质。良好的意志品质中就包括自我暗示能力。一个将国家、集体利益看得胜过个人利益的人，一个将个人的得失、毁誉以至生命置之度外的人，容易表现出较好的控制和调节应激状态的能力。因此，为了培养自己适应复杂的社会生活和保持身体健康的能力，我们应该在不断提高自己的思想觉悟的同时，掌握一些自我暗示的方法。

离原

## 从“塞翁失马”谈人的情绪

我们都知道中国古代“塞翁失马”的故事：住在边境上的老翁丢了马，邻居来安慰他。他说：“安知非福？”（怎么知道这不是一件好事呢？）不久，马回来了，还带回一匹骏马，邻居向他贺喜，他又说：“安知非祸！”（怎么知道这不是坏事呢！）结果他的儿子在骑这匹骏马时把腿摔断了。邻居又来慰问，他还是说：“安知非福？”后来边境上打仗，青年人都被抓去当兵，他的儿子由于腿瘸而得以幸免。

这个故事的哲学内涵，我们这里不去研究，而要从心理学的角度，来看塞翁的自我情绪调节能力。

情绪，是人从事某种活动时产生的兴奋心理状态。爱好、快乐、嫌恶、愤怒、欲望、恐惧和悲哀是七种最基本的情绪。情绪产生的生理基础是大脑皮层下的神经中枢：当人脑中的“动力定型”（已经巩固了的暂时神经联系系统）维持时，人就得到满意的情绪体验；当“动力定型”受到破坏时，人就得到不满意的情绪体验。不过，人的情绪不是单纯地由生理唤醒状态所决定的，在很大程度上取决于人对客观事物的体验和认识：当客观事物被认为能够满足人的社会需要时，就引起积极的、满意的情绪体验；当客观事物被认为不能够满足人的社会需要时，就引起消极的、不满意的情绪体验。

因此，情绪控制能力的提高除了同人的经历、意志力有关外，还同他的思想方法有关。如果一个人能全面地、一分为二地看待事物，在困难的时候，从不利因素看到有利因素，并努力利用这些有利因素来变困难局面为顺利局面，就能保持积极的情绪。塞翁正是由于能从祸中看到福、从福中看到祸，才具有很强的自我情绪的调节能力。他既善于自我解脱，善于排除不好的心境，又善于在高兴时把握自己，不忘乎所以。这种情绪控制能力不仅有利于一个人的工作和学习，还有利于身心健康。

自我情绪的调节，必须以对事物的客观认识为基础，否则，就成了鲁迅笔下的“阿Q精神”。阿Q的自欺欺人的心理又被称为“酸葡萄心理”。《伊索寓言》中的一只狐狸，“吃不到葡萄就说葡萄是酸的。”这种心理，脱离了客观实际，不是正确的自我情绪调节，因此，它既不能持久，也不会有利于工作和学习。

我们在工作、学习和日常生活中，难免要遇到各种各样的重大事故和变化，尽快地排除它们对人的情绪的不良影响，保持乐观和冷静的头脑，不仅具有重要的实际意义，而且有利于个性修养。这一点，对于缺少社会阅历的中学同学来说，是尤其重要的。

离原

## 变“心血来潮”为热情

小江看完一场精彩的球赛后异常兴奋，他立志献身球场，做一个杰出的运动员。他当即拿出平日攒的钱买了球衣、球鞋，一放学就泡在球场上。可是，练了没几天，他这股激情就没有了。小莉听了陈景润勇摘数学王冠上明珠的事迹非常感动，她不仅在数学课上全神贯注地听讲，课下还做了很多课外题。她发誓要成为一个数学家。可是，不到两个星期，她这股激情就过去了。像小江和小莉这样情况的同学很多，他们这种情绪状态就是我们平时讲的“心血来潮”。

为什么年轻人容易“心血来潮”呢？这是因为他们的神经系统兴奋过程强、抑制过程弱，情绪波动大，情绪的紧张程度较高。一个很小的刺激，如一次有意义的活动、一件小事、甚至一次表扬或批评，都能引起他们强烈的情绪反应。在成年人看来是很小的一点儿事，会使他们兴高采烈，或者懊恼颓丧。这种激情的产生对年轻人是难以避免的，关键在于如何克制不良激情和把积极的激情转化为热情。

激情与热情的含义大不相同。

激情是一种强烈的、短促的情绪状态，处在激情状态下，人的认识活动的范围会缩小，理智分析能力受到抑制，往往不能约束自己的行动，不能正确评价自己的行动意义及后果，有时容易做出追悔莫及的错事。《水浒》里的拚命三郎石秀，在激情驱使下，为救卢俊义而只身劫法场，根本没想到自己不认识京城里的道路，结果不但没救出卢俊义，自己却进了死囚牢。

热情则是激情与认识的结合，即在激情的基础上，有意识地使自己的情绪与对事物的认识结合起来，从而坚定自己的理想，并付诸行动。小江由于精彩的球赛对他的刺激而产生了和对足球的热爱，小莉由于数学家的感人事迹对她的刺激而产生了和对数学的热爱，如果他们能将对自己的认识不断提高，在实践中逐渐加强和发展这种热爱的情感，他们就会自觉地把满腔热情投入到锻炼或学习中，这种对事业的热情就是他们能有所作为的基本保证。

在生活中，有很多美好的事物可以使我们产生激情，如《上甘岭》这样感人至深的影片、徐良同志坐在轮椅上的演唱……都会成为动员我们积极投入行动的巨大动力。但光凭激情是不够的，我们应当进一步将激情转化为热情，努力使之臻于完善。

对于不良的激情，需要我们动员意志力有意识地控制它，最好是“防患于未然”。古人有一种防止激情冲动的办法，就是在激情将要发作之前，先默数十个或更多的数字。也有的古人在房间里挂一条幅，时刻提醒自己。如林则徐的房间里就挂着写有“制怒”二字的条幅。当然，这还不是主要的办法，积极的办法是提高自我的修养和加强意志锻炼。

同学们，让我们在学习和生活中倾注我们的热情吧！因为，热情不仅可以使我们执着地寻求真理，探索大千世界的奥秘，而且可以使我们在工作中取得成绩，在事业上有所建树。

晓东

## 自我意识的调节

在中学的女同学中，容易出现这样的一些情况：有的因相貌差而不愿见人；有的因身体胖而不思茶饭；有的还因脸上有雀斑而终日郁郁寡欢……他们的情绪轻则心神不安，分散了学习的精力；重则对人生丧失信心，做出一些荒唐的举动。

值得注意的是，有的同学从小脸上就有雀斑，上中学前自己从未介意；有的同学从小就胖，也从来没有想让体型“苗条”起来；有的同学从小就有残疾，可也没觉得比别人矮一头。可一上了中学，这些不显眼的问题，逐渐占据了一些人的头脑，他们惶惶不安起来，就像着了魔一样难以自制。

这是什么原因呢？原来不随着身体生长发育而带来的心境变化。在心理学上被称为第二高峰期。这个年龄段中的学生自我意识随着生理上的发育变化而骤然增强，他们开始注意自己在客观世界中的位置，比较注重别人对自己的评价，尤其注意异性的评价，自尊心变得格外强烈。所以，以前并不很介意的形象缺陷一下子有了格外严重的意义。在这点上，女同学要比男同学表现得突出。她们的心境体验比男同学多。男同学较多地体验到振奋的心境，而女同学较多地体验到感伤的心境。她们往往因为偶然的一点小事而悲伤，因为自己的一点不足而愤世嫉俗，认为自己是世界上最不幸的人。这种自我意识完全是一叶障目，错误地估计了个人价值，走进了一条死胡同。

自我意识的增强，给青春期的青年带来一些烦恼是很正常的现象。问题是能否自觉调节自我意识与外人评价及客观环境的关系，能否从过分的自尊和烦恼中自找出来。要常常这样问自己：这点忧虑值得我烦恼吗？或者这样去想：自己外表的不足，是不是可以从内在气质上去弥补呢？如果能，就把全部精力放在学习上，让知识焕发出一种内在的气质美。这种气质美也会使外表显出光彩。香港有一位电视节目主持人胖得出奇。可是她所主持的节目特别让人喜欢，她本人也为观众所喜爱，因为她在主持节目时表现出与之相协调的内在美。

很多看来像是令人不快的事物，你若仔细观察，便能发现一些新的意义和价值，你若换一个角度去认识，就能看到一些新的面貌和形态。灰尘该是让人讨厌的东西了，但若没有它，空中就会缺少反射阳光的颗粒，这个世界也许会变成另一个样子。黑暗也是人们所不喜欢的，但是居住在接近北极地带的人们，每年夏季却要在屋子里挂上双层窗帘，制造“黑夜”，以便很好的休息。现在你不喜欢的东西，也许在不同情况或若干年以后，它会给你带来新的价值。况且类似雀斑、肥胖这类小毛病是可以医治的，即使不可医治的疾病或伤残降临在你身上，也不必过分看重，往往有所失也会有所得。在这一方面，保尔、贝多芬、安徒生、张海迪等都为我们做出了榜样，我们应该像他们那样，把握自己的命运，调节好自我意识。

格非



## 当你要发火的时候……

列宁夫人克鲁普斯卡娅在世的时候，从没有为任何事发过火。每逢她察觉自己要生气时，就看一会儿书，等愤怒的情绪过去后，再心平气和地处理问题。用心理学的原理来说，克鲁普斯卡娅是使用“转移注意”的方法控制了自己的愤怒情绪。

人的愤怒包括从不满、生气直到大怒、暴怒等不同程度。当大怒和暴怒时，人处于猛烈的、暴发的情绪状态之中。这时候，不仅有明显的外部表现，如咬牙切齿，握拳挺胸，竖眉瞪眼，而且机体内部也有明显的生理变化，如心跳加速、胆汁增多、血压升高，肠胃功能抑制等。在特殊情况下，愤怒有积极的作用。如面对来犯者的侵略，我边防战士愤怒反击，这时愤怒的情绪可以激发英勇作战的斗志。但是在大多数情况下，愤怒是有害的。首先，大怒和暴怒不利于人的健康。《三国演义》里的周瑜，不就是被诸葛亮气得大怒三次而丧生了吗？不仅如此，人在大怒的时候，控制自己的能力减弱，不能正确评价自己行为的意义和后果。某中学曾经发生过这样的事：一个学生与同学发生了口角，一怒之下，竟然抄起铁链子把对方的头部砸了一道口子，事后追悔莫及。

在日常生活中，为了避免不必要的争吵，为了健康，为了避免大怒可能带来的可悲后果，我们需要学会控制自己的情绪。但是，心里有火气发不出，必然要造成心理压力，在精神上产生不良后果。所以寻找适当的疏导、发泄方式是必要的。

心理学家经过观察、实验，给我们提供了控制不良情绪的几种方法。克鲁普斯卡娅的“转移注意”就是其中的一种。当你遇到一件倒霉的事情，越想越气，不如丢到一边不去想它，转而寻找些轻松愉快的事干，如听听音乐、看一场电影等等。

“转移发泄对象”，也是行之有效的一种方法。据说，日本的很多企业设置“发泄室”，里面备有沙袋和拳击手套。企业中的工作人员之间发生矛盾、冲突的时候，常有人跑到发泄室，戴上拳击手套，把对某人的愤怒转移到某个沙袋上。

心理学家还建议：当你气愤之极，马上就要同别人吵起来的时候，可以先系系鞋带，叠叠手帕，抻抻衣服……经过这样的“缓冲”，可能就吵不起来了。

另外，给自己不满的人写信发泄怒气，但不寄出；做剧烈运动；大笑……也是控制发脾气的方法。当你要发火的时候，不妨照着这些办法试一试。

朱瑞玫

## 如何克服悲观情绪

有人身处逆境，却在贫困艰难之中不改其乐，奋发进取。例如，俄国大文豪车尔尼雪夫斯基在被监禁的时期写出了文学巨著《怎么办》；我国大革命时期的青年作家柔石在狱中学习德文；老山英雄徐良残而不废，坐在轮椅上仍满怀激情地歌唱……有人虽处于优裕、顺利之中，却有如大难将临，终日郁郁寡欢，无所作为。为什么有些人在逆境中仍能乐观，而有些人在顺境中反而悲观呢？

从心理学上讲，悲观是心理失调的一种表现。它产生的心理原因主要是不能正视客观现实，不能与现实保持良好的接触，因而不能使主观和客观相统一、相协调。乐观者则相反，能够全面地看待复杂多样的客观现实，对事物的发展充满信心。

对于乐观者来说，每一个小小的成功都会增添他的喜悦和勇气；遇到困难和挫折，他们也会有病苦和压力，但是他能看到好的一面，看到克服困难的可能，懂得“有利的情况和主动的恢复，产生于再坚持一下的努力之中”，懂得“失败是成功之母”，从而增添勇气和信心。悲观者则只看到生活中黑暗的一面，对前途失去信心，终日心情沉重，如同背负千斤重担，每一个小小的挫折都能增加他的忧伤与恐惧；即便是遇到成功，也不能使他喜悦。因为在他看来，喜悦是痛苦的前奏，成功的欢乐只能加重失败时的痛苦。

如果你是个悲观的人，不妨从以下几个方面来克服：首先，培养广泛的兴趣，丰富自己的生活。紧张的工作和学习，使你无暇去长吁短叹地抱怨自己的厄运。用有益的活动来充实业余生活，把思想和注意力从痛苦或抑郁中渐渐移至实际而具体的事物上，也就不会过多地顾及自己的挫折和失败了。

《红楼梦》里林黛玉之所以多愁多病，除了社会的原因外，恐怕与她的过于闲在有点儿关系。第三十二回中说她：“旧年好一年的工夫，做了个香袋；今年半年，还没见拿针线呢。”每天只是偶尔做几句诗而已，剩下那么多时间，自然就用来悲叹命运不济了。成天在泥里土里干活以求温饱的刘姥姥，是绝没有时间去“眼空蓄泪泪空垂”的。

其次，客观地接触环境，尽可能从不同角度去观察、了解事物。有许多令人不快的事物常是由于我们对它缺乏了解，如果能对它深入了解，换个角度重新考察它，就会发现它并非全然令人不快。

提倡乐观并非要人们只看到美好的东西，否认黑暗的一面，更不是要人们在困难面前强作欢笑，而是要人们永不气馁、永不灰心。“灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败”，这是我们应牢记的铭言。

珠江

## 让“抑制”再向前走几步

“每当我走在王府井大街上，就不敢随地吐痰了。”因为在王府井大街吐痰要罚钱。

“我说话总爱带脏字，只是在生人面前还能克制，遇到熟人毛病就犯了。”因为在生人面前考虑到个人的形象。

这两位同学的话说明：在特定的环境下，个人的不良习惯会有一时的改变。这是“抑制”在起作用。我们知道，习惯是反复多次而形成的牢固的条件反射系统，而抑制可以在一定条件下使习惯性的反射暂时消退。所以，抑制对纠正不良习惯有重要作用。

但是，要想彻底改变不良习惯是很困难的事情，改变中常会引起一些不舒服的感觉。如习惯随地吐痰的人，一时不吐就感到难受；说话带惯了脏字的人，长时间克制不说，就会觉得说话都不流畅了。这是因为“抑制”只是使习惯性反射信号在头脑里暂时消退，而没有从根本上破坏它。如果离开了产生抑制的环境或对象，头脑中自我抑制的警觉性放松，旧习惯还会故态复萌。

所以，要想彻底根除不良习惯，不能依靠特定环境或对象产生的抑制作用，而是要清楚地认识到抑制给自己带来的好效果，坚持让“抑制”再向前走几步，让客观上带来的抑制力转换成主观上的自制力。自制力是在意志行动过程中能控制自己的情感，约束自己的言论，节制自己的行动的一种表现。在一部描写浪子回头的影片里有这样一个镜头：因偷窃进监狱的A，刑满释放后，在马路无聊地走着。他发现一位女青年买完东西后将钱包放进外衣口袋里。A下意识地走近女青年，右手几乎要伸向女青年的口袋。可就在这短暂的时间里，A的头脑里像电流一般显现出对他苦口婆心进行教育的指导员形象，A迅速把手抽回来，狠狠地插进自己口袋里向前走去……A能自觉地停止犯罪，便是他个人的自制力起了作用。

长时间有意识地强化自己的自制力，就可以彻底破坏旧习惯的条件反射系统。这好比一个皮筋，你稍稍拉一下只会加长，只有拉到它不能再延长时才会断开。而这一断就不会反弹回去，因此，好习惯的形成往往在于自制力的最后坚持之中。

加强自制力是一种意志的培养，是自我意识的增强。在我们人生道路上，自制力不仅仅是用于对不良行为和习惯的纠正和克服，还是立志奋斗，努力追求人生崇高目标者的强有力的心理素质。大凡有所作为者，均是有自制能力的人。苏联著名教育家马卡连柯曾写道：“没有制动器，就不可能有汽车，而没有克制，就不可能有任何意志。”坚强的意志是在千百件小事的锻炼中逐步培养的，每一次对个人不良行为的抑制成功，都是一次小小的胜利，都能使人坚强许多。

格非

## 你想变得更聪明吗？

一串葡萄，你是先吃最大、最甜的？还是先吃最小最酸的？如果你先拣大的吃，虽然葡萄吃到后来一个不如一个大，但你吃的始终还是所剩葡萄中最好的。相反，如果先吃小的，尽管越吃越甜，但你吃的总是那串葡萄中最小的，从吃葡萄中，可以反映出你的心理习惯和思维方法。

遇到一件事，你为什么这样做而不那样做？这是你思考的结果。做事就要思考，思考就要有方法。

葡萄该怎么吃，不必太费心。思维方法是否正确，可是最最要紧的。

随着年龄的增长，你思考的问题会越来越多，越来越复杂。掌握了正确的思维方法，你会变得聪明、智慧起来。

## 认识不能停留在感觉上

“早上的太阳比中午大”，这一命题符合人的感觉经验，但它不是真理，而是视觉误差造成的不正确认识。

感觉是人对客观事物的个别属性（如颜色、气味、形状、温度等）的反映，它一般可以分为两大类：一类叫外部感觉，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉（指触觉、痛觉、冷觉、温觉、振动觉等）；另一类叫内部感觉，包括运动觉、平衡觉、机体觉等。感觉是知觉的前提，是认识的出发点。

人就是通过感觉和知觉，了解事物的外部特征及其联系，从而获得有关事物的感性认识。但是，感觉经验并不等于真理，有时甚至会成为我们认识真理的障碍。当年，哥白尼提出的“日心说”之所以受到人们的反对，除了宗教的原因外，恐怕也在于“地心说”才符合人们的感觉经验，而“日心说”不符合人们的感觉经验。就是在今天，说我们正在随着地球，以比声音还快的速度在运动，那也是与我们的感觉经验相去甚远的。伽利略提出“不同重量的物体下落速度相同”，也因为不符合人们的生活经验而一个时期内难以被人们所接受。而爱因斯坦的相对论之所以至今还很难被一般人所理解，它的“时间的相对性”、“长度收缩”、“空间弯曲”这些结论之所以使人困惑，也是由于它们不符合人的感觉经验。

由此看来，我们对事物的认识不能仅仅停留在感性认识阶段，更不能被某些感觉经验所迷惑、所束缚，而要不断将感性认识上升到理性认识。理性认识指对事物本质和规律的认识。

人在认识事物时，总是首先了解它的外部现象获得感性认识，然后在此基础上借助思维实现理性认识。当我们运用理性认识的各种方法，对我们的感性材料进行去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的改造制作之后，我们便会发现，理性思维的结果有时会与感性认识截然不同。例如，1980年全国各报均刊登了一项研究结果：被调查的四百余名有成就者中，未上大学者占54%。这一结果给人的印象是“上不上大学无所谓”。但是，我国人口中大学毕业生的比例还不足1%，统计学做出了完全不同的回答：“上不上大学差异十分显著（无差异可能性小于千分之一）”。其实，这一点很容易理解，甲校有五千人，乙校有五百人，在区运动会上两校各获得四枚金牌，能说两校的体育运动水平差不多吗？

理性认识是认识的高级形式，它使我们认识事物的本质，认识事物的规律性，使我们的认识更接近真理。如果我们的认识仅仅停止在感性阶段，仅仅凭一些表面现象就轻易下结论，那么这种认识很可能是错误的或是肤浅的。我们所学习的书本知识，是前人理性认识的总结。它使我们不必事事去直接经验，不必事事先经过感性认识，而是直接具备理性认识。因此，努力学习，掌握书本知识，对于我们是非常重要的。

离原

## 时间知觉的相对性

爱因斯坦在向一位青年人解释相对论时幽默地说：“当你坐在一位漂亮的姑娘身边时，会感到两、三个小时一会儿就过去了。当你独自一个人坐在灼身烤面的火炉旁时，即使是短暂的一分钟，你也会觉得有一小时那么长。”爱因斯坦的这番话，形象地道出了一条心理学规律，即人对时间知觉的相对性。

知觉，是人获得关于周围世界知识的心理现象，它反映事物的总体属性以及各个属性之间的相互联系。人的时间知觉，指人对客观存在的运动变化的连续性和顺序性的反映。

时间同空间一样，是客观存在，它每日公正地给予每个人二十四小时。但是，为什么有人感觉时间过得很快，有人却感到时间过得很慢。这里有一人对时间知觉的主观心理原因和环境影响的客观原因。

人总是通过某种衡量时间的媒介来反映时间的，这种媒介可能是自然现象，如太阳的升落，月亮的盈亏，昼夜的交替，四季的变化；也可能是机体内部的生理状态，如心跳的节律，呼吸的速度以及肠胃的定时收缩等等。无论自然变化还是体内生理的改变，都为我们的时间知觉提供了一定的客观标准。

但是，人们活动过程中产生的情绪、心境以及对事物的态度等这些主观因素，常常影响人们对时间的知觉。比如，在你情绪烦躁、焦虑，或期望什么的时候，你会感到时间过得很慢；当你情绪平稳，精力集中的时候，往往会感到时间过得很快。一个人整日无所事事，百无聊赖，他会觉得度日如年；一个人每天有着严密的计划，繁忙的工作和学习任务，他会觉得时间过得飞快。对你所不喜欢、感到枯燥的一门课程，你会觉得四十五分钟是很难熬的；对你特别有兴趣的课程，你会觉得四十五分钟瞬息即过。

除此之外，人们所从事的活动的内容、形式、节奏等诸客观因素，也会影响人对时间的知觉。爱看电影的同志都有这个体会，一部主题深刻，构思巧妙，情节曲折，节奏明快的电影，总给人短的感觉；相反，一部情节平淡，枯燥无味的电影，常常给人心理上造成一种无形的压抑，使观众感到厌倦。

青年朋友们，愿你以极大的热情，充沛的精力去学习和工作。当你感到时间不足时，你已经得到了更多的时间。

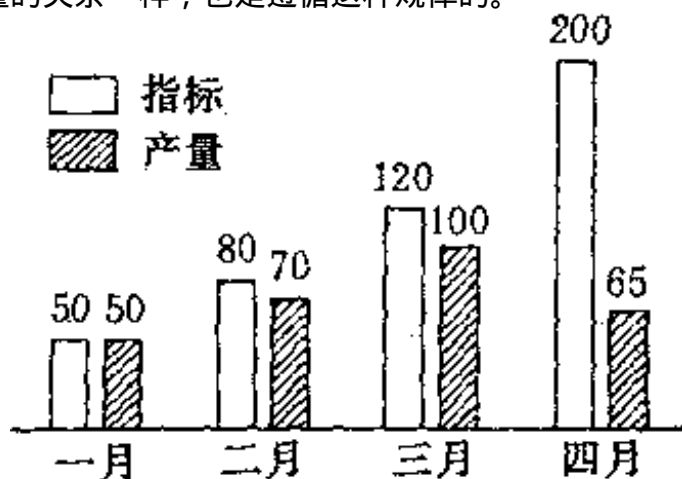
门方

## 立志的学问

每一个青年都有自己的志向，但不见得每一个青年都知道立志的学问。

我们先来看看这张某生产单位的指标与产量的对比图，从一月份到三月份，指标不断提高，产量也随之不断提高；到了四月份，指标大幅度提高，产量反而大幅度下降。可见，指标变得适当与否，对产量有很大影响。在一定范围内，提高指标会使产量得到提高；超过了一定限度，就会适得其反。这个规律，已经被许多实践所证明。

立志，就是确定自己的生活目标。“志向”与“成就”的关系同指标与产量的关系一样，也是遵循这种规律的。



### 指标与产量

一般来说，没有志向或志向很低的人必定是无所作为的，而志向高的人作为就大。例如，我国北朝著名的女英雄花木兰，立下“替爷征”的志向，做出了“万里赴戎机，关山度若飞”的业绩，而她的姐姐始终只是一个“当户理红妆”的普通女性。但是，志向太高，欲“挟泰山以超北海”，越出了自身条件可能，也会同样一无所获。

这是什么道理呢？从管理心理学的观点来看，一个人的努力程度是由他的目标所决定的，同时又与他所获得的报酬相联系。如果目标过高而长时间得不到报酬，努力就会失去动力。这里所说的报酬，不是一个客观的物理量，而是一个主观的心理量。它的大小与一个人的期望有关，如果期望过高，就难以得到报酬，也就难以保持继续努力的劲头。中国古代有些大诗人，早年有远大的政治抱负，企求在治国平天下的事业中实现宏愿、大显身手。但是他们在一再碰壁、半世潦倒之后，就“结庐在人境，而无车马喧”，去过那退居田园、寄情山水的生活了。

上面所讲的志，仅仅是就生活中的现实目标而言。事实上，一个人除了现实目标外，还须有一个长远目标，也就是根本的生活目的。这样，才能在实现了一个目标之后，又为自己提出新的目标。

现实目标是根据自己当前的具体情况来确定的，它可以是在本学期消灭三分，也可以是在本年度争当三好学生。长远目标则是同人的思想觉悟、认识水平相关，它可以是但求无过，当一天和尚撞一天钟；也可以是实现四化、振兴中华。人们就是通过实现一个又一个的现实目标，最终实现自己生活中的根本目的。

离原



## “放一放”和“跳出来”

请你先迅速完成这个简单的填空：

现有3斤、5斤两种勺，如果用这两种勺打1斤油，打法是， $1\text{斤} = 2 \times 3\text{斤} - 1 \times 5\text{斤}$

那么，如果打4斤、7斤、10斤油呢？

4斤 = ( )  $\times$  3斤 - ( )  $\times$  5斤

7斤 = ( )  $\times$  3斤 - ( )  $\times$  5斤

10斤 = ( )  $\times$  3斤 - ( )  $\times$  5斤

一般说，概括能力越强的人，越容易从前几道题中归纳出规律性：在前一个括号里，在1斤的打法基础上依次加1；而在后一个括号里，始终按1斤的打法填。因而，10斤油的打法是： $10\text{斤} = 5 \times 3\text{斤} - 1 \times 5\text{斤}$ 。这个答案对还是对的，不过太笨了。用5斤的勺打2次，就行了： $10\text{斤} = 0 \times 3\text{斤} + 2 \times 5\text{斤}$

得出笨的答案是由于心理惯性造成的。在心理学上，将这种现象称为“定势”。

在社会生活中，这种定势作用会影响一个人对事物的看法。例如：看话剧《悭吝人》时，看到邻座的人吃完桔子用手绢将桔皮包起来，就可能想：“小气，留着卖钱。”这是由于人对于《悭吝人》主题的感受而造成的定势。如果看的是电影《不拘小节的人》，则可能会想：“真讲公德，在公共场所不扔果皮。”这是由于人对于《不拘小节的人》的主题的感受造成的定势。

定势作用往往会造成人思想上的片面性。有的人，买东西一定要进口的，看电影一定要看外国的，真所谓“外国的月亮比中国的亮”，这也是一种定势作用。殊不知，进口货中亦有价高质次者，国产片中亦有感人肺腑者。

定势作用往往以情绪的形式影响人的思维，所以，人在情绪冲动时思维容易钻进“牛角尖”。这时最好不要急于将一个问题思考清楚，求得解答，更不要急于采取行动。可以先把这件事放一放。如，遇到解不开的数学题，可以先跳过去，往往在解别的题时，会突然得到启发。这是克服不利定势带来的思想片面性而利用有利定势的好方法。老师们常在考试时对我们说：“会哪个题先做哪个题。”这不仅是怕我们把时间都耗在一个不会做的题上而耽误了会做的题，而且是引导我们克服不利定势、利用有利定势。

做题时，有时需要“跳过去”或“放一放”处理社会生活中的问题时，有时也需要“跳出来”、“放一放”。所谓“跳出来”，就是多从几个角度考虑问题。我国宋朝大文学家苏东坡有一首著名的七绝：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”这首诗之所以成为千古佳句，不仅在于它真实而生动地描绘出庐山的千姿百态，而且在于它讲出了一个生活的哲理——多从几个角度观察事物和考虑问题。所以，在情绪冲动时，不要采取行动，有意识地“放一放”或“跳出来”，转移一下注意力，有利于克服不利定势的作用，更好地考虑和处理问题。

离原

## “芝麻”怎么变成了“西瓜”？

陈彤的一篇作文被收入了《中学生习作选》，久不见面的小学同学吴鹏赶来贺喜：“听说你写了一本书，祝贺你呀！”弄得陈彤莫明其妙；小威因为违反纪律受到班主任的批评，传到邻居中却成了他因为打架受了处分。像这样“芝麻”被说成“西瓜”的事情，在生活中经常发生。

“芝麻”为什么会被说成“西瓜”呢？大概有以下几个原因。

一、人的听觉或视觉，可能出现误差。心理学家做过实验：十几个人围桌而坐，一个人向右边的人附耳说一句话，然后依次传下去，当再传回发话人时，往往走了样。据说，一个连队夜行军，走在最前面的连长下命令：“往后传，拉开距离！”命令顺着行进的队伍往后面传达。可是过了好久，距离并没有拉开，而殿后的司务长，却跑步来到连长面前：“报告！半夜三更的，上哪儿去找驴呀？”原来，命令传到司务长这里时，已经变成了：“往后传，拉一只驴。”

在视觉上，误差也是很普遍的。请看这张图：我说  $AB = AC$ ，你或许不信，但用尺子一量，你就会发现自己眼睛的误差。早晨的太阳看起来比中午的太阳大些，也是视觉的误差。

二、人的知觉过程是受到人的经验、心理准备状态和情绪、期望的影响。例如一包棉花放在我们面前，我们看到它，就会觉得它很柔软。其实柔软是触觉功能，视觉完成不了对棉花柔软的感觉。我们之所以一看到它就出现了柔软的感觉，是由于过去经验补充的结果。如果一个人从来没有见过棉花，对棉花的属性一无所知，在感知上就不会有理解性的内容。如果是在人的身体不适或在精神高度紧张的情况下，还会产生幻视和幻听。

三、心理学家研究发现，人在对事物的理解中，存在着一定的假说和推论。这种假说和推论往往容易发生错误。比如，小王说：“我是七八级学生，我在中学时就爱好文学。”小张听后，就可能经过推论在脑子里产生一个印象：小王是中文系七八级学生。其实，小王是物理系学生。这里，小王并没有说假话的意思，小张也没有歪曲的意图。

在学习和生活中，如果我们遇到了“芝麻”变成了“西瓜”的情况，千万不要轻易给人扣上“造谣”的帽子，以免影响同学间的团结。我们自己在认识事物时，应该力求客观、准确，以免发生把“芝麻”变成了“西瓜”这类的事情。

离原

## 不要让怯懦束缚你的聪明

我的朋友小林聪明、好学，就是胆子小。学了两年游泳，仍旧不会。我对他说：“你身体向前扑，手伸直，脚打水，就会浮在水面上了。”他问：“那沉下去怎么办？”我说：“你只要蜷腿抱膝就能起来。”他惊恐了：“那不就朝前翻过去了？”看，他总是这样，事情还没干呢，首先想到的就是事物最坏的方面。这种思考问题的方法，使他变得胆小了，怯懦束缚了他的聪明，生活在他面前布满禁区。

胆大胆小，这似乎是人们天生的差别，其实，任何人对陌生的事物都会产生畏惧的心理。不会水的人对游泳胆怯，不懂电的人安个灯泡，修个插头也会缩手缩脚。包括一些自然界的现象，在人们没有认识它的时候，也会感到恐惧和神秘。所以鲁迅先生说，第一个吃螃蟹的人最勇敢。人类就是通过不断实践、摸索，对世界从陌生到熟悉，从无知到有知，一步一步发展的。

可见，思考问题的方法造成了人们胆量上的差别。胆小怕事的人之所以胆小怕事，就是干事总是考虑危险的一面，最坏的一面，虽然，我们做事要把困难设想得多一些，但这是为了成功，决不能因此而束缚了我们的手脚。另一种胆大包天的人又总是头脑简单，抱有侥幸心理和冒险心理。这也是不可取的。大胆实践离不开科学的态度，正是有了科学依据，我们才可能充满信心、勇往直前。

当科研人员探索新的领域时，他决不会首先想到失败，否则科学难关是无法攻克的。

一个跳伞队员第一次从飞机上往下跳的时候，他脑子里考虑的一定是如何掌握好动作要领，出色、安全地落到地面，而决不会想，跳下去就没命了。我们做任何事情也是如此，只有胜利的希望和美好的前景，才会使我们信心倍增，勇往直前。否则，我们只能缩在生活的角落里，永远一事无成。

体育课上，鞍马放在你面前，你怯懦吗？

全校大会上，让你上台发言，你敢上吗？

生活中，随时都会遇到你陌生的第一次，大胆迎上去，不要让怯懦束缚了你的聪明。

安山

## 不要让“人言”左右自己的行动

有人讲过这样一个笑话：父子两人牵着驴去赶集，被人讥笑为傻瓜，说他们有驴不骑。父亲骑上了驴，有人说他自私，竟然让儿子跟着走。父亲赶紧下来让儿子骑上驴，又有人说儿子不孝，忍心让父亲步行。于是，他们两个人索性都骑上了驴，这下有人又骂他们残忍了。弄得父子两人左右为难，无所适从。这人讲完这个故事，不无嘲讽地说，大概两人把驴抬起来走，就不会有人再说什么了。如果真要那样做，就成了更大的笑话，讥笑的人会更多了。

其实，这父子俩的做法都不算错。有错倒是他们只以别人的议论作为自己行动的尺度，随波逐流，为人言所左右。像这样毫无主见的人在现实中未必真有，但类似的事情却屡见不鲜。小赵想参加共青团，已经写好了入团申请书，一听有人说他“假积极”，就悄悄地把入团申请书撕掉了。小魏想帮物理老师拿教具，耳旁吹来几句“出风头”之类的冷言冷语，他就打退堂鼓了。有的人甚至因为自己穿的某件衣服被人说了几句，都会从此不穿了。在这些人看来，最要紧的是别人的议论，人言的作用在这些人身上可谓大矣。

“人言”，也就是人们的议论。其中有思想的闪光，有中肯的意见，有无聊的嚼舌，也有恶意的中伤。所以，被人议论并不一定是坏事。有时，恰恰因为是好事，才招来人们的议论纷纷。

一个人干事招来别人的议论，这不足为怪。关键是别人的议论是否正确、自己如何对待。年轻人社会阅历有限，思想还不够成熟，看问题难免有片面之处，有时做事也只凭一时冲动。从这点来说，对于别人的议论不能不屑一顾，而应该择其善者而从之。但如果把别人的议论作为自己行为的准则，那就大错特错了。

在做一件事情以前，只要你认真思考，认为是对的，就应该开弓没有回头箭，坚定不移地干下去。要相信自己的判断力。

一个人为人言所左右并不是谦虚的表现，恰恰是缺乏主见的一种反映。长此下去，你的创造性，你的判断力都会丧失殆尽，结果一事无成。

至于那些无聊的嚼舌，完全可以不予理睬。“走你的路，让人家说去吧！”只要自己行得端、坐得正，人言有什么可畏呢！

沈永社

## 不要寻找借口，逃避问题

寻找借口，是生活中常见的现象。

毛笔字写得不好，怪笔的质量差；乒乓球输了，怪“手不顺”或球拍不好；觉得自己满不错，没有被评为三好学生，却怪运气不好或老师“偏心眼”。

多数无所作为的人都沾有寻找借口的坏习惯。他们经常会有一箩筐的理由来解释自己为什么没有做到，为什么不做和为什么不能做。但是，所有这些借口都难以在成功人物身上找到。岳飞小时候无钱买笔和纸，坚持用树枝在沙地上练字。他的草书堪称一绝；许海峰的视力不好，他就在基本动作上下苦功，终于在奥运会上为祖国夺得了金牌。类似这样的例子很多。

寻找借口是一种逃避心理。这种心理过程通常是：我无法做到我应该做到的，我可以用什么借口来保全面子呢？从健康上找原因？从年龄大小来找原因？从自然环境、社会环境和家庭环境的影响来找原因？然后从中找出一个说得通的理由，既逃避了别人的指责，又使自己心绪得以宁静。寻找借口是失败的根源，而失败之后往往又去寻找更好的借口，并拿这种借口对自己和对别人解释。这种借口的不断使用，就会转化为自己的潜意识。起初还自知多少有点牵强附会，但是，不断使用的增强作用会愈来愈使自己相信那是真的，相信这个借口就是自己无法成功的真正根源。

寻找借口这种逃避心理不仅会影响我们取得成绩，而且会影响我们性格的健康成长。借口看起来都是冠冕堂皇、振振有词的，形式和内容也是多种多样的，但是他们的实质都是：逃避问题，而且都站不住脚。

如果你常因健康不良为借口，则会使你的健康状况越来越糟。即使是普通的感冒，也会觉得像得了大病一样。

如果你常用自己“才智不够”为借口，那么你的才智将会下降。真正重要的往往不是一个人才智的多少，而是怎么努力地去开发它。

如果你常以自己“年龄还小”作为借口，那么你永远不会长大。就年龄来说，到底多小算小？多大算大？这都是自设的障碍。

如果你常用“运气不好”作为借口，那么你将准备一辈子去倒霉。班干部和三好学生从来都不是靠碰运气得来的。各行各业攀登高峰的人必定有他们的优势所在。要相信因果律，不要梦想不劳而获。

同学们，请不要再去寻找借口，逃避矛盾吧，只有严格要求自己，才能把自己的潜力充分发挥出来，才能在人生的道路上，迈出新的步伐，取得成功和胜利。

林国灿

## 优柔寡断和三思而行

明天要考试，今晚有电影。小郭既想看电影，又想复习功课。他拿着凳子下了楼，犹豫了一会儿，又上楼回到屋里；看到别人都去了，忍不住又下了楼，但想了想又上来了。这样反复了几次，最后来到放电影的操场时，电影已经演了半个钟头，一场电影看得稀里糊涂。

小郭的这种犹豫，在许多人身上都不同程度地存在着。买东西一定要跑遍全城所有的大商场，最后又决定暂时不买；写信不到最后时刻决不封口，有时封了口又重新打开；遇事总要同别人商量，由别人为自己下决心，等等。

心理学告诉我们：一个人对现实的较稳固的态度和习惯了的行为方式就构成了他的性格。对事情经常犹豫不决、首鼠两端，这种性格，属于优柔寡断。它不仅会使人在举棋不定中坐失良机，而且会消蚀一个人的自信心和判断力，使人意志薄弱、缺乏勇气，最终一事无成。

造成这种性格的主要原因是不懂得“有所得必有所失”的道理，总是企图面面俱到，处处如意。买东西总怕吃亏、上当，于是，东奔西跑，比来比去，时间耽误了，东西还没买成。

造成优柔寡断性格的另一原因是不懂得“除婴儿之外人人会出错”这个道理，因噎废食，因怕犯错误而放弃行动。一个决定也不做，好像绝不会犯错误，其实，贻误战机是一种严重的错误。果断地做十个决定，或许会犯三个错误，但同时会取得七个成功，这比一个决定不做要好得多。因此，我们的行动准则应该是“多做贡献”，而不是“不犯错误”。

果断并不等于鲁莽和草率，二者的区别就在于前者动脑筋而后者不动脑筋。当面临一件事时，应该全面地考虑各种因素，权衡得失利弊，在此基础上做出选择。一般说，买东西、看电影这类事情不必反复推敲，而选择专业、选择朋友则应慎重，认真思考后再下决心。总之，既不应草率行事，也不应犹豫不决。正确的态度应是“三思而行”，而不是“三思而思”。

离原

## 预言的自动实现

隔壁一个中学生问我，到底有没有“预言”这种东西，并且说他是相信预言的神秘作用的。他对我讲了当天的一件事：早晨起床后，右眼皮总是跳，他听说过“左眼跳财，右眼跳灾”的说法，因此深感不安。果然放学路上骑车与人相撞，虽然没有造成外伤，但却说明眼跳的预兆的确很灵。类似这样的事情，他的同学、朋友也发生过，他问我这是怎么回事。

这是一个很有趣的问题。外国心理学界中有人把它概括为“预言自动实现的原则”，意思是说预言常有

一个自动实现的倾向。比如，眼皮跳本是同眼病或眼睛过度疲劳有关的常见生理现象，但如果你相信“右眼跳灾”的说法，就容易紧张，时时准备着祸事来临。结果在喝水时打破了水杯，下楼时跌了一跤，“预感”就这样应验了！其实，“灾祸”的发生正是由于你唯恐出事，心里过分紧张，以致一般的行为动作都不能像平时一样轻松自然，失误的机会也就大大增加了。

另外，打破茶杯和走路摔跤这类事，偶然发生的机会也并不少，不过平常谁都不太在意，事过之后也不再想它。但是记住“右眼跳灾”的人并不如此。一旦他的右眼皮跳，他就会在一天的活动里拚命的寻找那些倒霉的事，于是一点不顺心的小事都会被看作是预感的应验了。

再有深一层的解释：相信眼跳预示灾祸的人，对未来的灾祸甚为恐惧，因为未发生的“祸”所具有的威胁性，比已经发生的祸事的威胁性要大得多，因此他会有意或无意地制造小灾祸，使预感灵验了，便可不必再为之担忧。比如有人在眼跳之后，故意打破一个茶杯，以防更大的灾祸出现。

懂得了这个道理，就不会被消极的预感所困扰，或许还能利用“预言自动实现”的心理倾向争取一些有益的结果。

江问渔

## 侥幸心理不能有

一天，有位小青年骑着自行车飞驰出路口，正遇一辆汽车开来，躲闪不及，倒在血泊中，虽经抢救，但终成残废。

这位青年平时骑车特别快，家人、街坊每次劝他，他总是满不在乎：“哪有这么巧，偏偏撞着我？”

有些学生在考试前，不老实地进行全面复习，而是凑在一起猜题，可能考哪些，可能不考哪些，凭着侥幸心理对待考试。个别学生还考场上作弊，他们把赌注压在监考老师的一时疏忽上。这里除了道德品质的问题外，同样存在着侥幸心理。

许多问题恰恰都是出在侥幸心理上。

这种心理，在一些社会阅历不深，认识深度不够的青年人身上，是比较普遍的。究其原因，是片面夸大某些偶然现象，而对事物之间的本质联系缺少了解。骑快车危险，这是尽人皆知的道理，是许多血的教训换来的真理，但不一定每一次骑快车都会出事，这是许多偶然因素决定的，而必然性正是通过偶然性开辟道路，它才是事物的本质。不了解本质，把偶然当成必然，早晚会受到必然性的惩罚。

侥幸的心理往往又是从图省事发展起来的。在路口“一慢二看三通过”，那不太耽误时间了；要考试了，明知有几个问题还没有搞清楚，可又不愿意再花精力，于是就想：“哪有这么巧，偏偏考这几道题？”一次，两次，也许能蒙过去。可总有一天，会在考场上吃大亏。道理很简单，学习的努力程度、知识的掌握程度与考试成绩成正比，这是本质的必然的联系，而考卷上有哪些题目则带有一定的偶然性。

世界上没有“运气”这种东西，有的只是各种事物之间的各种本质联系。图省事的懒汉思想，放弃了对本质的认识，也就僵化了思维，实在是青年人成长的大敌。

顾宝华



## 世上没有后悔药可吃

一个中学生曾给我来信诉说苦恼：他本来喜欢文科，但去年进行文理分科时，由于受社会和家庭重理轻文的影响，糊里糊涂地报了理科。一年来，他一直在后悔。目前他学习没兴趣，成绩也不理想，眼看就该报考大学了，他情绪低落，信心不足。他埋怨父母过多干涉，后悔自己一念之差，造成“千古恨”。

“智者千虑，必有一失”，何况我们呢！我们难免会办出一些令自己不那么满意的事。遇到这种情况，总结教训，下次避免，千万不要牵肠挂肚，耿耿于怀。可是有的人却非要后悔，非要懊丧。他们会因为丢了一件东西而自责好几天；因为考试看错一道题而悔恨得不能自拔；甚至由于说错一句话而整天沮丧。他们在悔恨中消磨掉了自己的宝贵时光。

为什么有人会没完没了地老吃后悔药呢？也许是为了得到别人的同情和原谅，使自己心理上得到某种安慰；也许是为自己的错误行为开脱，把一切归咎于过去而摆脱责任。上面提到的那位错报理科的同学，就是把目前学习成绩不好归咎于当初没有报文科，而不在眼前的学习中找原因。如果他继续沉湎于往事的悔恨中而不去努力，那可真的要成为千古恨了。

克服这种不良心理并不难，关键是要坚定一个信念，从现在起，将过去的一切都视为无可挽回，把精力放在今天。过去的一切，无论你多么懊恼、内疚，无论你悔恨得多么痛心、真诚，都不会有丝毫的改变。要面向今天，主动积极地把力量放在如何改变目前状况上。那位同学既然错报了科目，只要积极努力改变现状，或重新定向，转向文科，结果可能就大不一样。

还是那句老话，世上没有后悔药可吃。

若星

## 切勿作“差不多先生”

一个人难免有粗心大意的时候。有的同学考试时，看错过题目；有的做数学作业时，点错过小数点；我自己在写信时，也写错过地址，就是一些名人也不例外，那位挥舞青龙偃月刀的名将关羽，不也曾大意失荆州吗？但一个人若经常这样，就不好啦。

经常对一切都敷衍塞责、漫不经心，是一种很不好的习惯。不管做什么事，不仅需要决心和毅力，还需要认真和细心，如果马马虎虎，粗心大意，往往会误事。按说，这是一个十分浅显的道理，大家都不难明白，但许多人却不去认真实行。在他们看来，粗心点，不是什么大不了的事情。走路不记路，没关系，还能走到外国去？丢三落四，小事一桩，反正死不了人。殊不知，因马虎大意而酿成大祸者，从古至今比比皆是，所谓“一着不慎，满盘皆输”，固然说的是下棋，但实际生活中类似的例子是不胜枚举的。

其实，马马虎虎，粗心大意，说穿了是一个“懒”字在作怪，是惰性在起作用。有了这种惰性，许多能够做到的事情，也不积极主动去做；许多本来可以做好的事情，往往做得很糟糕。每个人都同自己的惰性作不懈的斗争。尤其是青少年，从小就养成一种严谨、细心的工作作风，将对一生的事业大有好处。

白话文运动首倡者之一的胡适，在“五四”时期写过一篇《差不多先生传》，对封建制度下那种麻木不仁的民族劣根性进行了辛辣的讽刺。胡适笔下的差不多先生是一个马马虎虎、浑浑噩噩、至死不悟的典型。他一生马虎，不分红糖白糖，山西陕西，“十”字常写成“千”字，“千”字常写成“十”字，还说“千字比十字只多一小撇”，差不多；最后这位差不多先生得了一场急病，一命呜呼了。临死前他还不觉悟，口中念到：“活人跟死人也差不多，凡事只要差不多就好了，何必太认真呢？”这位先生对自己所信奉的“主义”真称得上是身体力行、死而后已。身受其害而至死不悟，正是差不多先生的悲剧之所在。

差不多先生死了，写《差不多先生传》的作者也早已作古，但马马虎虎、粗枝大叶的人并没有绝迹。在我们身边，不是可以见到差不多先生的影子吗？

沈永社

## 你注意到学习中的心理因素吗？

“我笨吗？”

“我怎样才能把功课学得再好些？”

你常常这样问自己，常常为学习成绩不如意而着急。你想知道记忆的奥秘，你期望灵感到来，你甚至想获得一通百通的学习方法。

你明白，要想功课好，首先要努力学习，第二要方法得当。但还有一点你可能忽视了，那就是——学习中的心理因素。

## 心理从众趋向对学习的影响

同学们都很熟悉这种场面：考试结束了，大家聚在一起议论考试的内容，核对答案。问题就在这时出现了，当大多数同学说出了一种答案后，那些与答案不同的少数同学马上出现一个想法：看来我错了！虽然他们的答案可能是正确的。这说明心理的从众趋向在不自觉地起着作用。它造成一种无形的压力，常常迫使一些同学改变自己的意见。

从众心理同其它事物一样具有两面性。积极的方面，可以使人们注重吸取集体的经验，去改进思维方式和行为方式。但另一方面，它又往往抑制思维个性的发展，使联想、跳跃、反思、独创难以发挥，从而也失去了灵活多样的学习方法。如果这些消极方面得到发展，就会使你的学习变得十分被动，失去钻研的兴趣和自信心。

心理活动有个特点，即某种观念多次重复，便会使这种观念得到强化，形成一种难以改变的心理定势。比如一个人如果总是想，我的智力不行，得听大伙的。

那么，他遇到了学习难题，便很难有信心去攻克它，只能循着别人的现成结论去思考，甚至抄袭。这便是盲目屈从心理和从众趋向压力造成的弊端。

心理从众趋向还经常导致错误的结论。从众性判断的错误比率是比较高的。这些错误又往往造成一种消极的心理压力，使部分同学陷于苦恼，乃至迷失了学习上的方向。如有的同学在听了大多数人的意见后，作业和考试成绩不甚理想，他开始怀疑大伙意见的正确，但由于缺乏独到的见解和充分的依据，对自己建立不起信心，只好仍然盲目地遵从大多数的意见，造成恶性循环。这部分同学学习成绩下降，他们好像觉得不是自己在学习，而是被一种什么无形的力量压迫着，像走进了原始森林迷失了方向，苦干没有出路。这种心理失控必然造成学习失控。

当然，我们并不是让同学们盲目地排斥他人和集体的学习经验，只是想提醒大家，不要使心理从众趋向无所控制地发展，以至达到扼杀你的思维个性的程度。

世界上凡是没个性特色的东西都没有生命力。如果你注重集体经验，又注意发挥自己思维的个性，那么你的学习就会得心应手，成绩卓著。

田长波

## 兴趣，是学习的重要心理条件

读书是件苦事还是乐事？

古人常说读书是“十年寒窗”，而宋朝的翁森却说读书是“四时乐事”。是苦是乐？关键在于你对它有无兴趣。干什么事都和读书一样，你把它看成是苦差事，那就很难自始至终地努力去干，而当你对它有了强烈的兴趣，就自然要想方设法地把它干好。

兴趣是学习的起点。我们常见一些品学兼优的学生，他的兴趣很广泛。他不仅对学习有兴趣，课余还兴致勃勃地参加各种文体科技活动，做航模、采标本、拉小提琴、朗诵诗歌等。广泛的兴趣可以增强人的求知欲，陶冶人的性格。

兴趣是成才的重要心理条件。青少年对某种活动的浓厚兴趣，是智力迅速发展的“触发器”，是成才的重要的心理条件。达尔文在《自传》中说：“就我记得我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的就是：我有强烈的多样的趣味，沉溺于自我感兴趣的东西，深喜了解任何复杂的问题和事物。”广泛的兴趣，能使人视野开阔，胸怀豁达，朝气蓬勃，个性得到充分发展，且能博学而成才。一个没有兴趣的人，往往对生活、学习与工作都十分冷淡，常常感到精神空虚，缺乏动力，结果一事无成。

兴趣的产生往往与家庭、集体的影响有关。“音乐之家”、“武术之乡”、“京剧世家”都是说的这种影响。兴趣在开始往往是自发的，耳濡目染，不知不觉，油然而生；有时带偶然性，看了一次球赛，参观了一次画展，也许就会对体育、美术迷上了。

兴趣也可以有意识地培养。常听人说，对某项活动“从来不感兴趣”。这是由于他从来没有尝试过。不喜欢下棋是因为你不会下，最喜欢打球是因为你打得好。所以，对陌生的事物，去熟悉它，学会去做，兴趣就会产生，甚至迷得舍不得丢开。对虽经接触，仍无兴趣的事，还可想办法来培养兴趣。比如学英语吧，总离不开那二十六个字母，初学起来的确是枯燥乏味的。如果你想些积极的办法：课余试着用英语交谈几分钟；用英语写个短信，或找本趣味英语书看看，都有助于你培养学习英语的兴趣。我认识一个同学，他对外语的兴趣，竟是从大街上看广告牌开始的。

当然，要掌握一门过硬的本领，仅仅靠兴趣是不够的。应当使兴趣升华，变为理想，变为学习的动力，这才能持久、深刻。一位科学家在总结自己的成长道路时说：“兴趣也是一位老师。”这话是值得我们品味的。

江问渔

## 兴趣的选择性与片面性

一个初中学生告诉我：他平时很爱好文学，却忽视了其它科目的学习，数理化常不及格。有人说他这样下去可能毕不了业。爱好和学业之间的矛盾使他很苦恼，他舍不得放弃自己的爱好，又担心自己毕不了业。

我对他说：没有必要为此苦恼。人进入初中阶段，在学习方面，对各个学科总会表现出不同的兴趣，心理学称之为“学习兴趣的选择性”。这是青少年时期的一个特点，是很正常的。

兴趣是积极探索某种事物或进行某种活动的倾向，学习兴趣是学生对学习活动或学习对象的一种力求认识或趋近的倾向。产生不同学习兴趣的原因很多。有的是受家庭影响，如父亲研究生物，孩子从小耳濡目染，对生物课就会有较高的兴趣；有的是遗传作用，如乐器演奏家、歌唱家的子女，往往对音乐的感受力比别的同学要强些，对音乐课的兴趣也往往比较浓厚；也有一些同学对某些课程的兴趣，取决于对任课老师的感情与评价。

这种对各个学科的不同兴趣，有一定的积极意义。喜欢文科的同学，往往不仅在课上努力学习，课外还会自觉参加文科学习小组，阅读各种有关的刊物，为成年后从事有关的专业打下一定的基础。喜欢理科的同学也是如此。难怪有人说：兴趣是人材成长的“起点”。数学家陈景润就是在中学时代萌发了对数学的强烈兴趣。

但是，任何事物都不能走极端。如果因为对某一学科的爱好的放弃或忽视其它必修的基础课程，那就叫“学习兴趣的片面性”了。因为我们的中学课程，不论主科还是副科，不论理科还是文科，都是按照适当的比例所作的科学安排。各门学科之间的关系是相辅相成的。语文学不好，阅读能力及文字表现能力都比较差，在解数学应用题时，在写理化实验报告时，就会感到困难；数学没有学好，抽象思维能力差，也会在学习语言、逻辑时遇到困难。

心理学的研究还告诉我们：青少年时期不仅表现出学习兴趣的选择性，而且随着世界观的形成，能自觉地认识到学习的社会意义，把学习与远大理想联系起来，便会产生强烈的学习责任感，这就叫“学习兴趣的

自觉性”。也就是说，你已经有了支配自己去学习的能力。要知道，在初中阶段掌握好各门学科的基础知识，

这对将来各方面的发展都是大有益处的。只要你能摆正学习兴趣与学习目的的关系，爱好与学业之间的矛盾就会得到较好的解决。

朱瑞玫

## 他的脑袋为什么发懵？

我认识一个同学，平时学习成绩不错，可一到考试，成绩就不理想。他很焦虑，每次考试前，都“憋足了劲儿地复习，可一到考试脑袋就发懵。”为此，他常常抱怨自己运气不佳。

当然，这不是什么运气的问题。生活中许多人都会有类似的体会：上台讲话时，越想表现得自然些，讲得精彩些，结果却越糟；在陌生人面前做事，本想动作灵活，手脚麻利，结果反而丢三落四，手忙脚乱；有时越耽心失败，失败却越容易发生。这里除了客观条件和自身能力的限制外，恐怕还有个心理上的因素，我们称之为动机强度。

通常，当一个人产生某种动机，就会有相应的行动。一个想争取成为运动员的学生，就比只有应付体育课要求的学生在身体锻炼上努力得多；一个立志成为科学家的学生，自然就比把学习仅仅当成义务的学生自觉得多。这种动机所引起的活动精力同活动的结果也是成正比的。假如这种动机超过一定限度，以致

使人难于集中思想，就会引起一种只消耗而无成效的活动状态。常言道：“物极必反”，“欲速则不达”，正是说的这个道理。

有的人在考试前情绪焦虑、急躁、坐立不安，考试时则精神紧张，思维抑制，也就是那位同学说的“懵”的状态，往往同迫切要求成功的动机太强有关。这时，人的注意力不是放在考试的内容上，而是放在了考试的成败上。结果，平时能答出的问题，这时也变得难上加难了。

这种情况最容易在考试、比赛等具有某种决定意义的时刻发生。逢到这种场合，就要想办法使自己的情绪松弛下来，使思想从利害、得失中跳出来。1983年，在秘鲁举行的世界排球锦标赛中，由于中国队先以0比3负于美国队，致使中国与苏联的那场比赛成了我队是否在复赛中出线的关键。中国姑娘求胜的急切心情是可想而知的。开始中国队领先，可后来，中国队越谨慎小心、越怕失误，失误反而越多，眼看苏联队的比分要追上来了，教练袁伟民叫了“暂停”。他对队员们说：“我现在不跟你们讲技术，我只要求你们眼睛不要盯在比分上，要放松去打，笑着去打。”果然，队员们放松了情绪，技术也发挥出来了，最后，赢得了那场比赛的胜利，取得了“二连冠”的优异成绩。我想，袁伟民不仅懂技术，而且一定还很懂心理学。

在学习中遇到事与愿违的情况时，你能调节好自己的动机强度吗？

若星

## 藏拙不如献丑

毛茅正在学英语。她原本是个聪明的学生，可为什么在英语学习上进展不快呢？老师帮她找原因，原来是“藏拙”的心理在作怪。比如，老师提问的时候，她心里只想着不要叫到自己就好了，而不去思考问题的答案。外语是个实践性很强的科目，不说，不练，怎么行？

有的学生不愿在课堂上回答问题（更不用说提出问题了），据说这是个普遍的现象。我想，中国人常说：“献丑不如藏拙，”推崇的是在公开场合尽可能不表露自己。最明显的例子，我们一般怕在众人面前唱歌。而西方人乃至日本人聚会时，总喜欢逐一流唱歌助兴。而我们聚会时，通常只推选善歌者表演一番，否则就是玩游戏，输了的人被“罚”唱歌，因为大家认为这是“献丑”。

藏拙不等于无拙，献丑也不是出丑。在学习过程中提出问题，在朋友聚会中唱歌之类，可以看作是锻炼自己的极好机会。开始时献点儿丑，是为了以后的不献丑。相反的一味藏拙，可能会越藏越拙呢！

我有一个朋友，从小就不爱唱歌，也不会唱歌，人家都说他是“五音不全”。后来新来了一个音乐老师，下决心要教会这个同学唱歌，而且要唱好。老师除了讲道理外，还在各种场合鼓励他，帮助他。先是老师和他一起唱，后来是老师弹琴让他自己唱，再后来又让他在音乐课上与大家合唱，最后是让他站在讲台上单独唱。两年下来，他居然愿意唱歌了，而且唱得还挺不错。在全校的毕业生联欢晚会上，他唱的一曲“年轻的朋友来相会”，还居然博得了热烈的掌声呢。想想看，如果不是老师逼着他“献丑”，他现在没准还是个唱歌上的“丑小鸭”呢。

现在，青年朋友们愿意把自己塑造成“开放型的性格，”可是从拘谨、保守到开放，不是说变就能变的，需要从一点一滴的小处培养。有所大学的学生，利用假期，到火车站候车室搞了一次“亮相”，有的推销列车时刻表，有的回答旅客们各种各样的询问，还有的干脆自报奋勇为等车的旅客们表演节目。这种有意识的锻炼可不能小看。就说毛茅吧，她后来明白了这个道理，不光主动地回答老师的提问，也敢在英语会话中心与人们交谈几句了。这不，在“五四”联欢晚会上，毛茅用英语朗诵的一首诗，还赢得了热烈的掌声呢！

江问渔



## 女孩子比男孩子笨吗？

“女孩子比男孩子笨”的说法，在社会上颇有“市场”。有些学校甚至在确定升学的重点培养对象时，把学生的性别作为考虑因素之一。有的女孩子因此也认为自己不行，对自己丧失了信心。其实，女不如男的观点是一种偏见，它缺乏科学根据。

当然，男与女是有差别的。人成年以后，男女的高矮不同、体形不同，生理上有差别。至于在心理方面，男女的差异并不大，而且是各有优劣。美国有一个叫托尔曼的心理学家，他用了十几年的时间，做了450多项实验，专门研究男女在心理方面的差别。结果证明：一般来说，男人进取心强、好争斗，女人富有同情心、爱打扮。这不是各有优劣吗？你能说男人的性格好而女人的性格不好吗？托尔曼的实验还证明：少数男人呈女人性格，少数女人呈男人性格。可见，男女在心理方面差异并不大，认为男人的智力和才能优于女人并没有根据。

那么，“女不如男”、“女孩子比男孩子笨”的观点是从何而来的呢？

首先，它来自旧社会的陈腐观念。恩格斯说：“最初的阶级压迫是同男性对女性的奴役同时发生的。”在旧社会，女人只是男人的附属品，“在家从父，出嫁从夫，夫死从子”，没有地位，受压迫，被歧视。封建社会的“圣人”孔子就说过：“唯女子与小人为难养也。”这种封建毒素还没有完全肃清，对女人的偏见还烙在一部分人的脑海里。

其次，它来自传统习惯的影响。由于旧社会的男尊女卑，所以上至帝王将相、下至公卿百官，都是男人充任；而女人则“无才便是德”，只能囿于家庭的小圈子里，伺候公婆丈夫、照料儿女。像武则天这样的女人，自然只是凤毛麟角。一些人就不加分析地认为：女人“头发长见识短”，成不了大事。

“女不如男”的说法是不公平的，女人不比男人差。有人问：“既然如此，为什么很多男人能做的工作而女人做不了呢？”

男女的社会分工，一方面与解剖、生理有关，也有女人干得好、男人却不容易干好的工作，如护理、保育等工作。另一方面，传统观念也起了很大的作用。《镜花缘》里有个女儿国，出将入相的都是女人，而男人却涂脂抹粉、着裙裹足。这个故事看起来很离奇，其实在

大千世界里真有这样的事例：居住在南美洲的维托托族，女人耕作，男人料理家务。女人在田间分娩后，把孩子抱回家交给丈夫就出外干活，男人就在家坐起“月子”来。几天之后，男人竟然会身体虚弱，亲友们就带来滋补品慰问他。这个事例充分说明传统的社会分工对人的影响。传统的社会分工是可以打破的，近年发展起来的女子足球、女子举重就是明证！

女孩子，抛开这精神枷锁吧，你不比男孩子笨，你可以在学校里成绩优异、到社会上大显身手！

朱瑞玫

## 女生要重视学习中的参与

前几天，我到某校高二一个班参加家长会，只见名次表上前10名竟全被男生包揽。我记得在小学和初中时，女生的学习成绩大都比男生好，这是什么原因呢？

这里涉及的因素比较复杂，不过有一点我看不能忽视，那就是很多女生自我表现的勇气不足，学习中的参与性太差。听班主任介绍，这个班女生从来不敢直接问老师问题，但人“非生而知之，孰能无惑？”一些女生苦于“惑”积累太多，可又羞于打破惯例，只好找某些男生去向老师讨教，她们静待男生回来“传达”结果。至于传达的失真度如何，就不得而知了。学校每次搞教学竞赛，这个班报名的全是清一色的男同学，女同学据说都不愿出那个“风头”。

受社会和文化传统的影响，人们总认为性别模式应有差异，如男刚女柔，男外女内等等。因此对女孩的活动范围及“强度”从小就有严格的限定，要求她们不要太活跃，应该文静稳当一些。特别是上高中以后，随着青春发育高潮的到来，女生的羞涩感愈加加重起来，

这在一定程度上对学习起着消极的作用。她们在活动中总是缩手缩脚的，参与教学活动缺乏积极主动，回答问题时总是羞羞答答，生怕出错现“丑”。有位女生因回答问题出错竟独自伤心了一个星期而不能忘怀。做实验也往往是让男生全权代理而自己在一旁袖手旁观。总之，在学习过程中，她们的参与精神极为欠缺。而参与是学习中一个至关重要的因素。没有参与，学生就不会形成强烈的学习兴趣，师生之间的交流就会受阻，生动活泼的课堂气氛也无从谈起。有些女生所以不如男生学得灵活、透彻，不能不说与她们自我表现的勇气不足、活动范围过小有关。

明白了这一点，就要设法打破女生这种学习上的沉闷局面。前面提到的那个班就规定了每个女生问老师问题次数的硬性“指标”。当然，创造一定的有利于女生发挥主动性的条件和气氛是必要的，但我想关键还在于每个女生自己是否能够克服心理的惰性，鼓足勇气发展自我和表现自我。每个尚不敢出“风头”的女生都要切记：学业的成功往往是性格上成功的结果。

肖峰

## 学习能“一心二用”吗？

邻居有个孩子，每天回家来，打开书包，拿出作业本，同时打开收录机听歌曲，听广播小说，有时还看看电视。他说，这是节约时间，高效率，学习、娱乐两不误。

孩子的母亲发现后很生气，把录音机、电视机都锁在了自己的房里，说孩子学习不好就是边学习、边看电视、听歌曲造成的。

我不敢说那孩子学习不好就一定是边学习、边看电视、听歌曲造成的，但我敢断定一边看电视、一边做功课肯定对学习有干扰。

俗话说，“一心不能二用”。心理学研究表明，人在活动时，脑子里只有一个活动中心，不信，你试着一面背诵诗歌，一面同时在纸上演算20以内的加减法。你会感到，一种活动会抑制另一种活动。我们都有这样的体会，在一个大房间里，你与别人正在谈话时，如果你想注意身旁其他人在讲些什么时，你的谈话就会不知不觉地中断。

上课时，老师经常提醒我们注意力要集中，因为注意力集中是做好一件事情的必要前提，也是一种宝贵的心理品质。

你可能会说：老师一边上课，一边还观察同学是否注意听讲，他怎么就能一心二用呢？我想，那是因为老师对教材十分熟悉，教材已不那么束缚他的注意力，他可以抽出一部分注意力观察学生，这叫注意力的分配。生活中经常要求这种注意力的分配。比如驾驶员眼观前方，手脚还能操作；乐队指挥，一边按节拍指挥，一边注意听各种乐器的音响效果，你不是也会一面蹬自行车，一面和同学交谈吗？但这种分配有主有从，某一活动相当熟练，以致不需要过多的注意，你的注意才能分配在其他活动上。想想你刚学自行车的时候，别说你同别人谈话，不是连眼睛也不敢往别处看一看吗？

注意力的分配是建立在人们对某事物熟练的基础上，而学习则主要是对生疏知识的记忆和理解，所以容不得分心。尽管歌曲美妙，电视节目迷人，却不能作为学习时的“伴奏”。这个孩子的所谓的“高效率”，肯定是达不到的。

若星

## 记忆有妙法吗？

有人常常想不起钢笔放在哪儿了，或者忘记了一个公式，因而唉声叹气，十分羡慕那些记忆力好的人，非常希望知道一点关于记忆的方法。

前些时候，我碰到一位老朋友，他说正在研究记忆。他递给我一副扑克牌，让我把它洗好。之后，把牌面摊开，他看了一会儿，让我把牌合起来。他竟能从上到下依次把五十二张牌背出来，这使我惊叹不已。他说，这并不需要特殊才能，只要用心，谁都可以做到。

从此，我也开始对研究记忆有兴趣，并琢磨了一些记忆的方法。

兴趣与记忆。我认识一个同学，他什么事都爱忘，唯独对足球表现出惊人的记忆力。他常常眉飞色舞地谈论某球星的特长和经历，两年前世界杯足球赛各队的比分他至今仍记得一清二楚。看来，只要是喜欢的事物就能记得牢。我是个推理小说迷，而对英语却讨厌极了，我就有意识选了一本英文推理小说作课本，果然提高了英语的学习效果。可见，兴趣有助于记忆。

思考与记忆。有一段时间，我很爱猜谜语。有一次，一条“手拿谜条猜不出”，打一句成语的谜语，可把我难住了。我左思右想绞尽脑汁，最后才猜中是“执迷（谜）不悟”。几年过去了，猜过的谜语我大都忘记了，唯独这条还清楚地记着。这说明反复思考的事物会给人留下深刻的印象。

知识与记忆。一个人的知识越丰富，他的记忆力也就越好。这是由于学习迁移原理在起作用。学习迁移是指学习某种知识或技能对学习另一种知识或技能的影响。你学会了一门外语，再学另一种外语就容易些了。

讨论与记忆。我们都有过这样的经验，考试前几天，几个同学聚在一起互相争论着解答习题。一个人答错了，大家七嘴八舌地把它改正过来。互相议论过的问题，印象深刻，也易于记忆。

报酬与记忆。人对于自己不感兴趣的事，如果有相应的报酬，便会跃跃欲试。我们可以把这种心理运用到记忆上来。有时，我们对必须记住所规定的东西，有些厌倦了，如果这时能让自己得到报酬，事情就能继续下去。报酬可以是物质的，也可以是精神的。如你可以答应自己说：“记住这段话，就可以休息一下。”

重复多次的学习和复习虽是必要的，但机械被动，

奉命行事，不知其乐地死记硬背，将永远会事与愿违，毫无裨益。

锲而不舍的顽强学习精神固然难能可贵，但已经疲劳到极点，无精打采、昏昏欲睡地继续“坚持”学习，无疑是自我折磨，自欺欺人。

永远不要埋怨自己的脑子不够用，不要自叹“我的记忆不好”。应该记住，任何时候你脑子中的大部分地方还是未开垦的处女地。只要辛勤耕耘，何愁不结累累果实！

江问渔

## 为什么交叉读书法好？

著名化学家法拉第年轻时用功过度，得了严重的头疼病，向一位名医求治。这位名医没有给法拉第开处方，而是对法拉第说：“一个小丑进城，胜过一打医生。”法拉第听从了他的劝告，经常去看滑稽剧、看马戏、逛公园，很快就恢复了健康，又精力充沛地投入了学习。人的学习活动，不管是理解还是记忆，都是大脑神经的活动。大脑神经处于积极活动状态，就能提高学习效率；如果大脑神经过度疲劳，就会导致脑功能下降，造成理解慢、记忆差的后果。所以，防止大脑过度疲劳是保证高效率学习的一个重要条件，这就要求我们掌握科学的学习方法。对法拉第进行忠告的名医不光给他指出了治病的途径，其实还教给了他一种高效率的学习方法——交叉读书法。

交叉读书法包括两个方面：

一、读书与娱乐、运动等活动交叉进行。

我们的大脑皮层有兴奋与抑制两个基本活动过程。兴奋，指大脑皮层及相应器官的机能处于活动状态；抑制，指大脑皮层及相应器官的机能处于静息状态。这两个过程总是相互诱导、交错出现的。抑制一段时间后，就会产生兴奋；而兴奋一段时间后，就会产生抑制。例如，我们在充分睡眠后，感到头脑特别清醒、记忆力也特别强，这就是抑制诱导了兴奋；而古人所说的“入兰芳之室，久而不闻其香，入鲍鱼之市，久而不闻其臭”，就是兴奋诱导了抑制。

根据大脑的这个活动规律，读书应该与娱乐、运动交叉进行。学习一段时间后，打打球、唱唱歌，然后再继续学习。如果一连几小时伏案不起，不仅影响学习效果，而且有损健康。学校规定：45 分钟的课堂学习后，有 10 分钟的休息时间，就是这个道理。因此，我们在全神贯注地上完一节课后，应该利用课间十分钟积极休息；如果课间也趴在课桌上用功，必将“欲速则不达”。

二、不同科目的学习交叉进行。

我们的大脑细胞是有分工的。不同的脑细胞，接受不同的信息。学习数学时，这一部分脑细胞兴奋；学习语文时，另一部分脑细胞兴奋。

根据大脑的这个活动规律，不同科目的学习应该交叉进行，不要连续几小时“啃”一门功课。当你做物理习题感到疲劳时，可以背背外语单词。马克思写《资本论》的时候，累了就做做数学学习题，然后再从事理论写作。学校为我们安排课程表，就是为了使不同科目的学习交叉起来。

俄国大文豪车尔尼雪夫斯基说过：“变换工作就等于休息。”这是很有道理的。

朱瑞玫

## 你能在学习中运用联想吗？

如果有人问，那随风而起、纷纷扬扬的柳絮像什么，很多人都会说：“像雪花。”柳絮和雪花，一个在和风拂面的阳春飞扬，一个在寒风刺骨的隆冬飘洒，看起来风马牛不相及，是什么使我们把它们联系在一起呢？

其实，这并不神秘。这种因一个事物（语词、意象、动作）而想到另一个事物（语词、意象、动作）的现象，在心理学上叫做联想。世界上的事物千差万别，但彼此却有千丝万缕的联系。这种联系反映在人的脑子里，会形成一种暂时的神经联系。以后，每看到一种事物时，这种暂时的神经联系又会重新接通，从而产生联想。

联想有好几种：前面提到的因形状相似由柳絮想到雪花，叫做类似联想。由柳絮想到《红楼梦》中史湘云、贾探春、林黛玉等人作的咏柳絮词，叫接近联想。此外，还有对比联想（如由大想到小）、因果联想（如由火想到热）等等。

联想是记忆的基础，是思维必不可少的条件。明白联想的道理，把它运用于学习，可以收到事半功倍的效果。比如学外语吧，不熟练地掌握几千个单词和词组是不行的。可是那些弯弯曲曲的字母，记忆起来实在不易。但如果你能利用接近联想，把春夏秋冬、东西南北等单词连带记忆；利用对比联想把勇敢和怯懦、伟大和渺小等单词成对记忆，效率肯定比“各个击破”要高得多。学习数学，运算技能固然重要，记忆公式也是必不可少的，从平方和、立方和公式联想到平方差、立方差公式，从倍角公式联想到半角公式，有意识地利用联想，往往可以一箭双雕。

至于学习语文，那例子就更多了。不讲别的，象“爱屋及乌”、“杯弓蛇影”、“草木皆兵”、“瓜田李下”等成语，你不觉得都有联想的作用在里头吗？

欣赏音乐，尤其离不开联想。“高山流水”的故事人所熟知，没有丰富的联想，钟子期能成为俞伯牙的知音吗？

“世事洞明皆学问，心有灵犀一点通”。联想这种心理现象值得我们重视。如果你能在学习中运用联

想，你的学习效率和学习兴趣都会大大提高。不信，请你试试。

沈永社

## 你会看课外书吗？

我有两个少年朋友——小张和小陈，他们都对看课外读物有兴趣，是班上有名的“小说迷”。可是，小陈的作文写得不错；而小张的作文在班里只不过是中等水平。这是为什么呢？小张为此很苦恼。

原来，这里有个爱看书与会看书的问题。

进入中学阶段以后，同学们在学习兴趣方面的心理活动有了新的发展，对理论性问题、对需要动脑筋积极思考的问题，逐渐感到兴趣，这就叫做兴趣的深刻性，可同时，在他们的学习兴趣上，肤浅性仍然可能占有重要的地位。据我了解，小张的阅读兴趣，就带有相当的肤浅性。他阅读文学作品，只“迷”于故事的热闹和情节的曲折，对人物的刻画和作品的社会意义却毫不介意。例如，他对《水浒》中鲁达拳打镇关西的故事情节了如指掌，而根本不去注意小说中对鲁达形象的刻画。而小陈则不然。他也看故事情节，但更注意作品的人物刻画、作品的社会意义。同是看《水浒》，他不仅知道了鲁达拳打镇关西的情节，而且注意了刻画鲁达思想性格所运用的外貌描写、动作描写、语言描写、细节描写等艺术手法。此外，他还有意识地学习文学作品中生动形象的语言。总之，他没有满足于只知道故事情节，而能对故事作冷静的思考和吸收。这样，他的文学知识不断丰富，写作水平不断提高，更加重要的是，他分析、认识问题的能力也随之提高了。

阅读兴趣的肤浅性应该有意地克服，使兴趣向实际和理论相结合的更深刻的水平发展。

怎样克服阅读兴趣的肤浅性呢？写读书笔记是个好办法。每读一本书，都有意识地把书中人物的心理描写、语言描写、外貌描写及景物描写等方面的生动语言摘录下来，帮助自己使用、借鉴；阅读过程中，要学会概括文章的中心思想，帮助自己理解作品，把握人物；阅读后还可以写读后感。总之，写读书笔记的过程就是分析作品的过程，也就是克服肤浅性、培养深刻性的过程。当你的阅读不再是看热闹“解闷儿”的时候，你就会看课外书了。

当然，任何质量都要有一定的数量做保证。“读书破万卷，下笔若有神。”再冷静思考。只读几本、十几本文学作品，自己的写作水平不会有大幅度的提高。既广博又深刻的阅读，才能提高我们的写作能力。

朱瑞玫

## 方法不是“宝葫芦”

“知识爆炸”，炸得人晕头转向；“知识更新”，新得人应接不暇。于是，“聪明”的学生不再终日苦读、死记硬背，而特别看重获取知识的方法了。这是学海泛舟中的一个转弯，一个突进，凭借此，似乎可以激流勇进，一泻千里了。但是且慢。像一切事物一样，你把它的作用哪怕无意识地夸大一点儿，都会引人走向歧路。

昨天，我到朋友家串门，被朋友正上中学的孩子纠缠了半天，偏要让我讲讲哪种学习方法最省事、最灵验，各科学习都能通用，且一劳永逸。环顾他小小的书桌，我发现谈方法的书摆了不少，还有摘抄的卡片，尽是某人某人谈方法的段落。孩子的父母告诉我，孩子学“方法”着了迷，连该记的定理、公式，正常的作业都斥之为“死记硬背”，“加重负担”。

这就使人有点儿担忧了。

不错，方法正确，可以免得走无穷无尽的弯路，并节省无法计算的时间和劳动。正是这样的原因，你会发现一切学有所成的人们无不重视方法的运用。可是，方法绝不是童话中的那个“宝葫芦”，想要什么，只要一念咒，门门功课就能得90分以上。这是因为：

其一，方法，只能是在一定基础上的方法。有了比较扎实的基础，想百尺竿头更进一步了，正确的方法才能发挥作用。就像车行进到山前，忽见“山重水尽疑无路”，这时方法可以引你到达“柳暗花明又一村”的境地，但前提必须是车要行到山前，倘若马达压根儿未发动，或者方向盘尚不会掌握，其它一切也就不必谈了。

其二，方法，不宜生搬硬套。八十岁的学者，有他的治学方法；九岁的神童，也有他获得知识的方法。别人的方法，可以借鉴，可以参考，却不能套用。因为，人的知识结构，反应能力，乃至习惯、环境，都是千差万别的。有人用撕字典的方法背外语单词，换了你，撕一页忘一页，这种方法对你还有什么意义？

其三，方法，不能代替艰苦的学习。我们固然不赞成“头悬梁、锥刺股”，然而获取知识的确是一个艰苦、漫长的过程。况且，方法的获得，也同样不是一件容易的事。当一些舍不得付出汗水的人高谈着方法的时候，更多的人却在孜孜不倦地劳作着。他们并非不知道方法的重要，只是觉得，如果把方法当作“宝葫芦”，那么世界上的一切未免就太容易了。

江问渔



## 学习中要充分依靠班集体

这几年，好像集体这个词不那么有魅力了，许多中学生对班集体也不够重视。中学生与班集体疏远的原因，大体有三：第一是自私。特别是一些学习好的同学，不愿意向其他同学传授经验，实行知识封锁，怕耽误了自己，多了一个竞争者。第二是保守。许多中学生在学习上缺乏创新，只是死守着书本和老师的讲义，为了追求高分，成天死记硬背，食而不化。第三是不善交往。我们的一些学校没有真正形成一个开放性学习环境，以致限制了同学之间在学习生活上的交往，使同学们处在一个“自我封闭”的体系中。

社会的开放，必然带来我们学习生活的开放，学习生活的开放离不开班集体这个环境。中学生除了与家长、老师的联系之外，还有同学之间的学习与交流，相互之间的教育，这后一种联系将随着社会的发展，会显得愈来愈重要。

班集体在一个同学成才的过程中是十分重要的。许多有成就的专家学者最初大都是在班集体的“共振思维”中得到启发，并导向专业研究的。著名作家从维熙至今仍念念不忘当年在北京二中上学时，班集体活跃的学习气氛，及众多有才气的同学对他事业的帮助。在班集体的交往中，同学的任何一方既是先生又是学生，他们思维和行为的特点在这种交往中，不是被强加给谁，而是不自觉地加以吸收，这种耳濡目染，即体现了“放射性”的威力。班集体就是通过这种放射，碰撞出无数的思想火花。班集体中还蕴藏着丰富的知识潜能，这种潜能具有无限性，只要你注意开掘，注意向人家学习，潜能就会变成收获。班集体潜能是我们中学生应该着力开发的一种“新能源”。

在一个复杂的社会中进行学习，只有由家长对青少年进行控制的简单家庭，或只有老师控制的学习环境，都不能提供适合中学生进行广泛学习的适当场所。所以班集体便起到了某种补充的作用。同学们的经历和生活环境不同，特长和能力各异，他们接触社会面也有所差别，这就使班集体有给大家提供一个体验各种各样情景的机会，从中学到别人的经验和长处，并不断校正自己的缺点和失误。班集体还有一种强化和支持

作用，对一个中学生来讲，班集体的承认，有时比什么都重要。

田长波

你知道成功的障碍来自哪里吗？

你想出类拔萃，你想有所作为，可你往往不注意在小事上培养能力。

可能你注意了，你也努力去做了，结果却那么不如意。你苦恼、抱怨，你觉得有许多东西在阻碍着你。其实，这些障碍常常来自你自己——来自于你的心理。

## 你的“自我奖赏”是什么？

学习是很艰苦的事情。每个人在学习中都会遇到各种各样的困难和挫折。比如有的同学一看到数学公式就感到一种说不出的滋味，苦思冥想地弄上几个钟头，还是不得其解。经过几次挫折之后，便对数学丧失了兴趣，甚至形成一种厌倦心理。

其实，这些同学本身都有许多美好的“理想”，有要达到的目标。那么，在长远利益和目前挫折之间怎样才能得到一种心理上的满足呢？这就看你怎样对待挫折，怎样进行心理调整，即制定怎样的“自我奖赏”目标了。你是说：“我不能做这样的软骨头，我要奋斗，争取好成绩！”还是说：“算了吧，反正这样也凑合及格了，还有谁对不起呢。”这些“自我奖赏”的不同标准，便是一种忍受“延迟满足”能力的问题。你是为了长远的利益和事业，能正确地对待挫折，以奋斗来达到所期望的目标呢？还是为了满足当前，得过且过地混日子，而忘却了将来事业成功的满足呢？很明显，忍受“延迟满足”的能力，既是中学生心理“自我奖赏”的标准，也是学业成功的心理保证因素。

“自我奖赏”的标准，有时在一些同学的身上，又定得太高了。这是“延迟满足”的另一方面的问题。比如有的同学自恃很有才能，给自己订了个每科分数都必须在95分以上，只有这样才能得到心理“自我奖赏”的满足。当然这里也有家长的问题。这样的目标不那么实际，带有很大的盲目性。因为情况很复杂，往往由于某一方面出现问题，这些计划便泡汤了。

这些同学没有任何防御挫折的心理准备，在无情的现实面前，未能得到心理“自我奖赏”的满足，会造成严重的后果。正像发展心理学所说的：希冀报酬而报酬不出现，这种心情愈迫切，则后果愈严重。有些同学就是这样，由于没有正确的态度，一遇到挫折，小则影响学习兴趣，造成学习成绩下降；大则精神解脱不出来，压抑而病，甚至轻生。这类事情已经不少了。由此看来，培养忍受“延迟满足”这种自制能力，对中学生来说实在必要。

文化素养的提高，向往事业的崇高目标，社会责任感的增强和性格的开朗都会使忍受“延迟满足”能力得到提高。这里需要注意几个问题：首先是要正确地评价自己，这是确定“自我奖赏”标准的基础。其次，要控制自己的情绪和感情的冲动。情绪的冲动和感情的脆弱，都会大大降低自己韧性和意志力，减弱防御挫折的能力。这是正确使用“自我奖赏”必要的心理准备。再次，则要把注意力从有诱惑力的对象上转移到比较适宜的其他方面去。也就是通过减轻挫折的分散注意，使心理得到平衡，这是正确实行心理“自我奖赏”的内在条件。

我们每个中学生都有一个“自我奖赏”的标准，只是有的自觉些，有的则不够自觉。这就造成同学之间的各种差异，造成学习动力的不同，学习成绩的优劣，有的则直接妨碍着通往成才的道路。

希望大家都在正确判断自我的基础上，拿出一个切合实际的“自我奖赏”标准，解决学习的自我动力，打开通向成功的道路。

田长波

## 给幻想插上翅膀

在我们还是幼儿的时候，别人总爱一遍遍地问我们：你长大了想干什么？我们有的回答要做科学家，有的说想当解放军……其实那个时候的我们，并不完全明白选择这些职业的真实意义，在很大程度上属于一种幻想。但正是这类幻想，在我们幼小的心灵里播下了追求理想的种子。从小立下的志向，在家长、教师的不断教育下，萌芽、生根，如果能付出艰苦的努力，也必定会开花、结果。

幻想是人类所特有的意识的能动性的表现，是一种带有猜测性的想象力。通过幻想，人们能思考事实上不存在的东西，或在当时当地条件下不可能存在的东西，启迪人们去发现真理，探索未知的领域。鸟儿自由自在地飞翔，曾激发了人们遨游天空的幻想。由于预见“看到”了未来理想的远景，可以使一个人增强进取的信心，提高学习的热情，克服保守思想，发挥创造的潜能。

但这并不等于说，任何幻想都可以推动人们向前走。如果你整日沉溺于幻想，而以幻想来代替实际行动；或者你所幻想的完全是脱离现实的，因而是无法实现的东西，那么你的幻想就具有了空想的性质，它只能使人在异想天开、无所事事中浪费时光。

幻想往往是容易受到挫伤的。少年儿童喜欢寻根究底地提问题，喜欢提出一些天真的幻想。成人对此采取敷衍了事的态度，甚至斥责、嘲笑，很容易熄灭正在燃烧着的幻想的火花。青年人的创造性想象也常遭扼杀，这在一定程度上妨碍了青年人的创造性想象的发挥。创造性活动的特点在于探索和创新，丰富的想象力是创造的起点。我们应该充分认识幻想的作用，并且很好地把握它。

你想使幻想在生活中发挥积极的作用吗？那你首先要有正确的世界观，这样才能建立起远大的理想和高尚的志趣，使积极的幻想不断发展而又不致流于庸俗。其次，要储备丰富的知识和经验。这是因为任何幻想都不能凭空进行，而是在一定实践基础上的认识。只有具备各方面的知识，才能使幻想既活跃又不导致空想。

幻想是起飞的方向，然而真要飞起来还有待付出艰苦的努力。居里夫人说得好：“我们要把人生变成一个科学的梦，然后再把梦变成现实。”居里夫人之所以能够对人类作出重大贡献，就在于她通过毕生的创造性实践，把幻想变成了现实。这是每一个立志在生活道路上“起飞”的年轻朋友都应该学习的。

江问渔

## 你的自制能力如何？

近年来，许多人提出了关于提高中学生自制能力的问题，这的确是十分必要的，只有自制，才能自理，才能自强，而后才谈得到自立成才。可以说，自制能力是中学生心理素质锻炼的基础课程。

自制问题听起来十分抽象，但具体说来又非常简单。自制就是要学会克制自己不做那种想做但又不应该做的事情。换句话说，就是要培养自己抗拒“引诱”的能力。“引诱”，对中学生来讲是多方面的：在中学生面前，那精彩纷呈的社会现象，使人着迷的神奇自然界的许多变化，都会引起同学们的极大兴趣，给他们以强烈的刺激。这种“引诱”，无时无刻不在冲击着中学生，引起他们的注意力，使他们的兴趣经常转移。

中学生正值好奇的年龄，有些微不足道的事情，也能把他们吸引过去。正像一些老人说的：这些孩子怎么像心里长了草，屁股上着了火似的？抗拒“引诱”能力差的同学，上课时特别容易“走神儿”，人在课堂上心不知飞到哪里去了。这样，老师讲的重点没能听到，使本来具有连贯性的知识，弄得支离破碎，连考试都难于应付，更谈不上将来的学业成就了。在学习上，抗拒“引诱”就是做到专心致志。有个“弈秋海二人弈”的故事。弈秋是古代很有名的棋手，相当于我们今天的聂卫平吧。他教了两个徒弟：一个专心致志的学习棋艺，结果功成名就；另一个思想老开“小差”，抗拒不了外界的“引诱”，总想“援弓射鸿”之类的事情，徒然荒费了宝贵的时光，一事无成。可见，经不起各种“引诱”，是我们取得学业与成就的大敌，每个同学都不可忽视。

增强抗拒“引诱”的能力需要不断加强锻炼。锻炼方法有三，一是加强心理自制锻炼。容易被各种事物所“引诱”，以至发生注意力和兴趣转移，主要是心理上“意志品质”的薄弱。要做到专心致志必须有极强的克制能力。心理自制锻炼方法是多样的，可因人而异，自我选择创造。听说一位有名的学者在年轻时为了锻炼自制能力，经常拿着书到闹市去学习。这可以叫“环境锻炼法”吧，我们也不妨试试。

二是养成抗拒“引诱”的良好习惯。习惯是心理无意注意的一种下意识活动，它是一种经过无数次的锻炼的一种“条件反射”。我们中学生在学习上要养成专心致志的良好习惯。这种习惯的养成要靠培养锻炼，也要形成一定的条件反射的媒介，在遇到这些媒介后就有意识地提醒自己，久而久之，习惯成自然，有意注意变成无意注意，好习惯就形成了。比如可以把课堂、书本、教师等等作为某种媒介加以有意锻炼，来调动自己的注意力和兴趣。习惯的养成并不难，难的是下决心这样做。

三是不断强化自制能力。锻炼也好，习惯也好，还都谈不到自觉，要想真正达到自制能力的提高，还必须在此基础上加以强化，使一般的认识上升到理性的高度，要从根本上认识到缺乏自制能力的危害，把自制能力与自己的学业目标，成就目标，理想目标联系起来。只有这样，一个人的自制能力才有了质的变化。

田长波

## 你敢在众人面前说话吗？

有个学生告诉我，说他不敢在众人面前说话。他有看法要表达，也想参加别人的交谈，可就是提不起勇气，只好躲在旁边听人家说，连别人看他一眼，就会感到局促不安。

这样的人在生活中并不少。有的人敢于在荒野里独自赶夜路，在危急时刻能够挺身而出，但在许多人面前，却显得十分胆怯。他怕什么呢？他可能怕自己谈吐不如别人，怕知识不如人，还怕说话不小心，惹人笑话。

这些“怕”是完全没有必要的，必须加以矫正。矫正这种心理，首先要注意提高自己的勇气。既然你热爱学习，肚里有“货”，还怕讲不出什么来吗？你看别人在那儿侃侃而谈，而你却一言不发，可你很在行的东西，他们却未必知晓。他们并不是处处比你高明，为什么要怕他们呢？

其次，不要怕话说错了。事实上说错话的情形是很少的，你越怕错，神经越紧张，错的机会反而更多。碰到你可以说话的机会时，大胆说好了。最好你能找到你十分内行的题目，这对于你练习讲话是有好处的。

即使说错了也不要紧，说错了，改过来再说一次，这并不是大不了的事。如果你说了一句错话引起旁人大笑时，也不要着慌，你可以跟他们一起笑，这样，和谐的气氛，使彼此的情绪得以调和，也是可以停止他们笑的最好方法。如果你慌张得手足无措，表示出忸怩不安，会引起他们笑得更厉害，其结果只会更糟。

说话的时候忘记你自己，把注意力集中在你所谈的问题上。不要以为别人都在盯着你，都在预备捉住你的漏洞来攻击你，不会的。到旁人真的都会聚精会神地注意你时，你就成功了，因为人们所注意的，是那些讲话生动有吸引力的人。

说话，同世界上其它技艺一样，都是通过锻炼而成。没有天生的演说家。我们在生活中常看到一些非常健谈的人，他们讲起话来口若悬河，很有吸引力。要知道，他们并不是一开始就这样的，也会有过脸红心跳、前言不搭后语的情况，不同的是，他们没有从此闭口或者寡言少语，而是该说就说，并利用一切场合锻炼自己。我有一位儿时的朋友，大人们都说他跟“大姑娘”似的，一说话就脸红，然而几年未见，他居然在朋友们的聚会中成了谈话的主角。后来才知道，他上了师范院校，学校里把讲话当作一项课程来学习。可见怕说话是可以改变的。

江问渔

## 提高你的谈话艺术

假如你有机会独坐一旁，以一种局外人的态度去注意听旁人的谈话，你定会惊讶地发现，他们谈话中有种种毛病：或是表达得含混不清；或是口头语用得太多；或是在谈话中表现出自大的、不礼貌的态度……别人在听你谈话时，也可能会有类似的感觉。可见，我们应该注意自己的谈话艺术。

那么，应该在哪些方面注意呢？

第一，不要乱说话。爱因斯坦教人成功的公式： $A = X + Y + Z$ 中， $Z$ 就代表少说话。一般说，有学问的人是不大乱说话的，只有胸无点墨的人才喜欢大吹大擂，夸夸其谈。只有不乱说话的人，才能静静地思索，使自己说出来的话格外精彩。

第二，做一个良好的听者，是谈话艺术中的一个重要条件。因为能够静听别人意见、见解的人必是一个富于思考、具有谦虚精神和柔和性格的人。这种人在集体中，最初也许不大受人注意，但最后一定能得到人们的敬重。

第三，避免以执拗表现你的聪明。有些人，不论别人说什么，他总要加以反驳。因为他总认为自己比别人高明，不喜欢倾听别人的意见，事事要占上风。其实，这样不仅不能从朋友、同学间的交谈中学到东西，反而会使自己丧失谈得来的朋友。

第四，切勿自我夸张。爱自夸的人是找不到真正朋友的。要知道，一句自夸的话就是一粒不幸的种子，它由你的口中说出而种在别人的心里，滋长出令人讨厌的芽。凡是有修养的人必不夸耀自己。他很明白，个人的行为在旁人看来是清清楚楚的，好坏别人自有评定。

第五，不要老谈自己。“昨天我做了一个梦，梦见……”或是“我以前有个好朋友，我们一起去玩……”你谈得津津有味，可别人听来却非常陌生和沉闷。因此，不要老是絮絮叨叨地谈你个人的事情。天南海北，大千世界，话题是那样广泛，多谈那些让大家都感到有趣的事吧！

第六，语气要温和，语调要平稳，不要大吼大叫，粗鲁蛮横，咄咄逼人。古代教育家孔子说过：“出辞气，斯远鄙信矣。”意思是说话要注意言辞口气，避免粗野和污秽。在日常生活中，我们可以看到，同样一句话，由于说话者的态度和语调不同，产生的效果便完全不一样。轻蔑粗鲁的语调，会使人感到受侮辱，骄横高傲的语调，会使人与你疏远，愤怒粗暴的语调，有可能将事情导向不良后果，而亲切、温和、谦逊、客气的语调，往往有助于建立谈话时的良好气氛，使双方友好地迅速接近。

在社会交往中，你能掌握一些谈话艺术，这无疑是好事。但谈话艺术的提高同人的思想修养的提高是分不开的。因为人的一切言谈、举止都是他内在思想品质的外现，所以，谈话艺术的提高，不完全是方法问题，也是一个培养良好品德的问题。

江问渔

## 当你站在主考老师面前

为了考察学生的分析能力、理解能力，避免因死记硬背而造成的某些人考试成绩不真实的情况。目前，各式各样的面试、口试越来越多，如有些学校政治课增加了口试，艺术院校的升学考试，毕业生的论文答辩，就连报考中学生通讯社也少不了面试。这些考试给一些学生提供了显示能力、发挥口才的机会，但也有一些人却为自己在这种考试方式中不能发挥出真实水平而苦恼。这里，我谈几点看法，供这些同学参考。

要想顺利通过考试，首先要给主考老师一个好的第一印象。比如，填写履历表要认真，字写得难看不怕，但字迹要工整，切记不要有错别字。此外，头发要整齐，穿戴要清洁，以示良好的精神面貌和对这次考试的重视。回答问题时，眼睛要正视对方，以表明自己的勇气和自信，不要低头喃喃自语，更不能翻着眼珠口若悬河。

如果你因为想表现出自己的最好水平而显得十分紧张时，便赶忙把精神放松，尽量不要让主考老师看出你的局促不安，尽管局促不安容易获得老师的同情和安慰，但往往不会受到老师的重视和认可。

假如你真的太紧张了，而且一时无法掩饰，干脆从实对老师说：“我这是第一次参加面试，有点儿紧张”，这样或许会转危为安，收到意外的效果。

回答问题时，要按要求去答，该简就简，不要一有机会就把自己知道的全都讲出去。否则，讲多了反而让老师觉得你不善理解问题或缺乏归纳能力。

如果需要讲自己，要注意分寸。我曾问过一名中学生为何要报考学通社，他回答：“我喜欢做有意义的事情，而且有创造精神，喜欢开拓性强的工作。”这种回答既笼统，又带有自吹自擂的口气，不如另一位同学回答得好：“我对新鲜事感兴趣，老师和家长常说我好发议论，想问题不着边际。”讲实事，不含混，说几句事实上不能算缺点的缺点，（但不能过分）容易给人留下印象。

总之，受试时要自然、放松，不要担心自己太胖、太矮、不漂亮或说错一句话而落选。不要故作姿态，去扮演你认为主考老师需要的那种角色。也不要以为你的竞争者个个对答如流、声音悦耳、无可挑剔，要相信自己的智慧。胜利不靠运气，要靠敏锐的思考和析的能力，靠平日的修养和充分的准备。

若星



## 当干部“吃亏”吗？

“当干部赔时间，不讨好，还耽误自己的学习，谁当干部谁吃亏。”同学中有不少这样的议论。从这种想法出发，有的同学不愿当干部，即使当了干部，干工作也不认真。

我认为这种看法是片面的。当干部其实很有意义。我们且不去说它对集体、对他人有什么意义，就是对于自己来讲，也并不是“吃亏”的事。

我们不是都希望自己成为完善的人吗？那么，什么样的人才算完善呢？我看至少应具备三点：高尚的人格，卓越的能力，丰富的知识。

高尚人格的核心是不自私。“拔一毛而利天下，不为也。”“宁让我负天下人，不让天下人负我。”持这种论调的是极端自私的人，在中国古代就已为天下人所唾弃和耻笑。而在我们现在的日常生活中，如果比别人多做了一次值日，多打了一次开水，心里就不舒服，好像吃了亏，也是很难得到别人尊敬的。

好的品质是在成长过程中逐渐形成的，自私不自私也不是与生俱来的，“冰冻三尺，非一日之寒。”常为大家服务，就会对克己助人习以为常；很少为他人服务，就容易对个人利益斤斤计较。担任学生干部，是一个为同学们服务的机会，有助于自己高尚人格的形成。

卓越能力的一个重要方面是与人相处的能力。在生活道路上，与人打交道是不可避免的。我们是生活在社会中，不是生活在鲁滨逊的荒岛上。学习时需要与人交流，工作中需要与人配合，生活上需要与他人协调，等等。因此，一个完善的人必须具有与人相处的能力。一些只有文化知识和技术专长的人被称之为“书呆子”，这里所说的呆，往往是指他们缺乏这种能力而不善于与人相处。这实在是很大的缺陷。担任学生干部，需要与各种性格、脾气的同学相处，而且要处得好。这是一个锻炼与人打交道能力的好机会。此外，当干部要协助老师组织许多活动，在活动中可以培养自己的组织能力、管理能力和判断能力。而且当了干部，就肩负着一定的责任了，还可以培养自己的责任感。

当然，一个公而忘私又善于联系群众的干部，如果学习成绩一塌糊涂，既影响他当前的威信，又影响他走上工作岗位以后的事业。不过，培养高尚人格、卓越能力与积累丰富的知识并不矛盾，而是相辅相成的。苏联女英雄卓娅在这方面堪称模范，我国的许多优秀学生干部也为我们做出了榜样。

以此看来，担任学生干部实在是造就自己和完善自己的好机会，在青少年时代，能有这种机会是很令人羡慕的，因为并不是所有的人都有当干部的机会。学生干部们应该利用这个机会，自觉地从人格上和能力上造就自己。

离原

## 如何看待机遇

英国著名医生琴纳死后，人们为他立了塑像，塑像前的碑文是：“向母亲、孩子、人民的恩人致敬！”

琴纳是牛痘疫苗的发明者。在这以前，天花是全世界最可怕的瘟疫。人得了天花后，发高烧，满脸满身长满脓疱，死亡率极高，侥幸活下来的人有的落下一脸难看的麻子，有的成了聋子、瞎子。琴纳的家乡是天花极为流行的地方，几乎所有的人都是麻子。奇怪的是，这里的挤奶女工却大多有一张光滑、正常的脸，这个现象引起了琴纳的注意，经过调查研究，他发现：她们接触过患天花的病牛，感染过牛痘！琴纳经过反复试验，终于从牛的痘浆里提取出能预防天花的牛痘疫苗。现在，联合国卫生组织已经宣布：天花已经在全世界范围内灭绝了。琴纳以他的卓越贡献赢得了全人类的尊敬。

琴纳与挤奶女工相逢是很偶然的，因此有人感叹道：“琴纳成名的原因在于机遇！”言外之意：自己生不逢时、生不逢地，没有恰当的机遇是自己没有成就的原因。

诚然，“机遇”是存在的：电流是生理学家伽伐尼在解剖青蛙时意外发现的；X射线是伦琴在做高真空放电实验时偶然发现的；美洲大陆是哥伦布环球航行时的额外收获；奎宁、六六六、磺胺、青霉素、福尔马林的发现，都是由机遇开始，然后在理论上进行研究后获得成功的。

可见，机遇对科学研究来说是十分重要的。它看起来是一种巧合，其实是事物发展必然规律的一种表现形式。恩格斯指出：“必然寓于偶然之中。”在机遇的偶然性背后是必然性的支配力量。琴纳与挤奶女工的相逢是偶然的，但是他追求真理、造福人类的精神是始终如一的；而且，这个现象不被琴纳发现，也迟早会被别的科学家发现。

每个人都有碰到机遇的可能。琴纳家乡的不少人都知道感染过牛痘的人就不会得天花了，挤奶工们更有切身的体会，他们都有发现预防天花办法的可能性。但是，对司空见惯的现象不敏感，或者对已经注意到的现象没有做进一步研究，就会使机遇丧失。可见“机遇只垂青那些懂得怎样追求她的人”。

怎样才能抓住机遇、利用机遇呢？

强烈的事业心和远见是追求机遇的首要条件。有了强烈的事业心才会孜孜不倦地追求真理，有远见才会独立思考而不受陈腐观念束缚。琴纳从牲畜身上提取牛痘疫苗接种到人身上，在当时遭到了教会的疯狂反对，然而琴纳坚信科学真理，毫不畏惧教会的反对，坚持研究试验，最终获得成功。

敏锐的观察力和判断力是追求机遇的必要条件，否则无法发现别人没有注意的现象。瓦特少年时观察到水沸腾后壶盖被顶起，判断出蒸汽具有很大的力量，终于在成年后发明了蒸汽机；牛顿少年时注意到成熟的苹果从树上掉落下来的现象，终于在成年后发现了万有引力。德国化学家利比希和法国化学家波拉德在做从海藻里提取碘的实验中，同时发现了一种有刺鼻臭味的褐色液体，利比希认为它是氯化碘，没有加以注意；波拉德却高度重视，从而发现了一种新元素——溴。

朋友，记住这句名言吧：“在观察的领域里，机遇只偏爱那种有准备的头脑。”

朱瑞玫

## 逆境中的选择

人的一生有时会处于逆境之中，青年朋友也常会遇到这样的情况——努力了却未曾收获，奋斗了却没有成功。这中间包括高考的落选，工作上的挫折，环境的不理想，等等。有些青年朋友因此而悲观失望，说自己的生活“没有多少美好的回忆，也没有看得见的迷人的前景”。甚至因此采取无所作为的生活态度。

有的人读了很多的历史、哲学、文学方面的书，往往喜欢从历史中汲取浪漫的情调，甚至抱怨自己为什么没有生在那英雄辈出的时代。其实，这毕竟是一种幻想，每一个人都必须正视自己生活的时代，勇敢地面对各种有利的、不利的现实环境。“历史的道路不是涅瓦大街上的人行道，它完全是在田野中行进的，有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林。”历史上有作为的人，几乎没有哪个未经过几次三番厄运的打击。正是这种打击，使他们一步步成熟起来；也正是在这样的意义上，他们才得出了“逆境是达到真理的一条道路”，“不幸是一所最好的大学”的结论。如果说你要从伟大人物那里汲取什么的话，我以为最重要的是学习他们在厄运面前毫不退缩的无畏态度，在逆境中百折不挠的进取精神。

青年时代的马克思曾把逆境中的选择提到人生路口的高度：“人们可以这样选择，但这样选择同时也可能是这样一种行为，它毁灭人们的整个生命，打乱人们的一切计划，使人们陷于不幸。因此，刚踏上人生旅途，不愿受命运摆布的青年，首先必须严肃地考虑这种选择。”的确，在逆境中，有人消沉了，采取虚无主义的处世哲学；有人绝望了，丧失了驾驭生活的勇气和能力。而强者之所以为强者，不在于他们没有过犹豫和软弱，而在于他们很快就丢掉了这种犹豫和软弱，在逆境中继续着自己的进击。人的价值不在于他现在的水平有多高，而在于他能否在生活中不停顿地前进。

有一次，几个在高考中落选的同学聚在一个同学家里唉声叹气的时候，这个同学的父亲——一位在学术上颇负盛名的学者对他们意味深长地说：“假如我是你们当中的任何一个人，哪怕是你们自以为最倒霉的一个，我都感到无限的幸福，因为你们拥有时间，拥有一次次选择的机会，这就意味着拥有广阔的未来。”

年轻的朋友，选择吧。当我们靠自己顽强不息

的努力终于闯出逆境后，会由衷地为自己的力量感到自豪。然而我们并不停步，因为我们知道还会有新的逆境在前头。

江问渔

## 信心宜足休自卑

自卑，像小溪的流水，它只能冲走青春的花瓣，却浮不起成就的巨轮。

自卑的人，对自己应有的幸福丧失希望，对存在的美好前景放弃争取，他畏缩在生活的角落里，无望地打发着岁月。

勇敢地站到生活的中心来吧，不久你就会发现，你也是一个值得自豪的人。

不要一味埋怨别人轻视自己。孟子说过：“人必自悔，然后人悔之。”你总是那么犹犹豫豫，缩手缩脚，“口将言而嗫嚅，足将趋而趑趄”，处处显得无所作为，旁人当然以为你无能。倘若你对自己充满信心，考虑问题成竹在胸，处理事情果敢泼辣，工作起来干脆利落，谁也不会小看你。

不必以某些方面低于人为羞。人生来不是为着要和别人盲目比较的，重要的是充分发挥本身的各种潜能。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”，每个人都有自己的长处短处。即使一般能力比别人低的同学，也总会有其比较擅长的一面，如果能把握住这个长处，使之得到充分发挥，你仍然是一个强者。

不要总怀疑自己的能力。事情还没干呢，就先说自己不行。树上的果子，抬抬脚就可以够到，却不愿意为此一跃。走到真理的大门口，却又不肯去叩门。你为什么那么不相信自己的创造能力呢？“自信人生二百年，会当击水三千里”。首先投入战斗吧，然后再见分晓。常常还有这种情况，在风平浪静的生活中，你的才智被掩藏着，惟有大风大浪，才能激发出潜在的能量，迸发出耀眼的火花。

利用各种机会有意识地锻炼自己。自卑的人，往往看到别人的成就，反衬出自己的渺小无能。尤其不乐意参加各种比赛，因为他没有勇气接受失败。抱着这样的心理状态，怎么能进步呢？正因为不会，我才去学习，正因为不行，我才去锻炼。比就比，落后了想法赶上；赛就赛，失败了明日再来。

千万不能用自卑来自己设置前进的障碍。

江问渔

## 你的人际关系处理得如何？

哲人说：人最怕什么——孤独。

你说：父母不理解我，我在家里好孤独。

书上说：交友是人的一种社会需求。

你说：朋友！朋友！你在哪里？

尽管人们都要求别人理解，渴望得到友谊，但在实际生活中却常常难如人意，甚至矛盾迭出。于是又有人说，人际交往是个最让人伤脑筋的事。

其实呢，事情并没有那么复杂，只要你把握好两点：善良的愿望；人际交往中的艺术，你就会在处理人际关系中取得成功。

## 你有这样的苦恼吗？

小松要和同学去爬山，妈妈不同意：“没有老师带着怎么行？！”好说歹说，妈妈同意了，可又规定，不许骑车去，不许游泳。临走前，妈妈又是找水壶，又是备草帽，还不住地嘱咐：“上山的时候别四处乱看，不然会头晕”。“下山的时候千万别跑，否则会收不住脚……”小松终于不耐烦了：“真罗唆，我又不是小孩子。”结果，两人吵了起来，吵得母亲也很不高兴。

类似的现象，在许多家庭中都发生过。一个长得同父亲一般高的男孩子，穿着父亲的衣服会骄傲地说：“我已经是大人了。”他希望受到成人一样的待遇，而他的父母依然认为他是个孩子：“上学时总忘记带书”，“洗脸时仍然不知道洗耳朵”，“想问题还是那样简单、幼稚”。习惯的力量使父母仍然用对待孩子的态度来对待他们，特别是把心血都放在孩子身上的母亲，很难对孩子的行为听之任之。于是摩擦出现了，苦恼也产生了。

一个人长到一定年龄，随着身体、情绪、思想的变化，都会产生一种成人感。他想独立自主，想自己处理自己的事物，希望在平等的基础上建立同父母的关系。这种成人感和独立性是很自然的，也是积极的。相反，如果你到这时仍想继续父母的保护和父母抱有依赖，那么对你将来的成长和心理成熟反倒不利。可是，具有了“成人感”并不能证明你就真的成熟了。这时，你还存在着许多孩子般的行为和习惯，还有一种潜在的、要别人为你负责的意识，你的行为还不能像一个成人一样完全让人放心。

看来，这是一对矛盾。为了解决这矛盾，减少同家人的摩擦，我们和父母之间有必要调整一下相互间的关系。

我们首先要学会自己管理自己，抛掉孩子似的习惯，而代之以成人般的行为和举止，培养自己作为成人的责任感。应该想到父母毕竟有多于自己的生活阅历，要经常同父母谈心，耐心听取他们的意见。当父母进行过多的干涉时，也应克制自己的情绪，学会体谅别人，以成人般的冷静帮助父母完成这个转变。

总之，要想父母以平等态度对待自己，就要发挥自己的主动性取得父母的信任。这样，才能避免矛盾，减少苦恼，顺利地完成自己从少年向青年期的过渡。

若星

## 同学间为什么合得来？

同学们都喜欢和自己合得来的人交朋友。究竟什么是“合得来”呢？你会说：“志同”才能“道合”，“合得来”不就是指人们在性格、情趣、爱好等方面的一致性吗？其实不尽然。我们可以从文学作品里找出很多朋友之间性格、爱好相异而很“合得来”的例子：《水浒》里粗鲁暴躁的鲁智深与沉着稳重的林冲，一见如故，八拜成交，成为生死与共的朋友；《红楼梦》里，豪放豁达、热情开朗的史湘云，在大观园众姐妹中她最看重的竟是“不甘己事不开口，一问摇头三不知”的“冷美人”薛宝钗。日常生活中也不乏这样的例子：我在中学时有两个同学，一个生性活泼，为人耿直，但脾气急躁，动不动就同别人吵架；另一个则性格孤僻，沉默寡言，很少与人交往。按照一般看法，这两个人根本就合不到一块儿。然而，他们不仅相处得很好，而且可以说是形影不离，干什么都要在一块儿。后来一个进了工厂，一个上了大学，但他们仍保持着深厚的友谊。

人们在彼此交往中为什么能“合得来”呢？心理学家对这个问题进行过很多研究，提出了几种理论。

一种是相似论。这种理论认为：人们在有相似的社会背景条件（家庭出身、社会地位、职业，生活经历等）和相同文化程度的情况下，相互之间就会产生一种“吸引力”。“物以类聚，人以群分”就是这个情况，因为彼此在各方面条件相似，从别人身上看到自己的影子，因而产生一种“亲切感”。于是，也就能够彼此“合得来”。

另一种是互补论。这种理论认为：人们之间所以“合得来”，是因为彼此之

间的需要和愿望的相互满足。如本文开头的例子，他们各自都期望从对方身上汲取一些长处，来弥补自身的不足，当这种期望满足时，他们就会“合得来”。还有第三种互动论，认为人们在长期的交往中，会产生一种互动力量。如两人在一起工作，配合默契，一旦其中一人不在，便会感到很别扭，甚至工作没情绪，效率也不高。这种类型的“合得来”，为数是很多的。汉高祖刘邦和他的丞相萧何，就属于这种关系。萧何本是刘邦的同乡，从刘邦在家乡起兵反秦，一直到他推翻秦朝、战败项羽、建立汉朝，萧何始终追随着他。在长期的共事中，萧何成了刘邦最亲密的助手，简直一刻也离不开。当萧何月下去追韩信时，刘邦以为他也像当时很多因思乡而开小差的人一样离开了自己，一连两天坐立不安，“如失左右手”。直到萧何带着韩信一同回来，刘邦才又欢喜又抱怨，说萧何不该不留一句话便跑了。

根据以上的介绍，你可以想一想：你和你的好友属于哪一类。此外，你还可以主动团结各式各样的人，其中包括同你性格、爱好不同的人。

建 达

## 伸出友谊的手

一个学生听说我正在搞心理学方面的调查，便跑来向我诉说他的苦恼。他说他生性孤僻，因此不愿与人交往，也就没有一个知心朋友。我对他说，你把这里的因果关系弄颠倒了，性格和人的其他心理品质一样，从来都不是天生的。正因为你平时忽视了建立友谊的重要性，所以才会感到孤独。

我们曾经以为人只是在困难时才需要得到帮助和安慰，在忧伤时才需要向朋友倾诉。而事实上，与人交往，保持友情是人维持心理平衡的重要方面，任何时候都是不可缺少的。有位哲学家曾讲过这样一个故事：一个人总是梦想着到天国去寻找幸福，有一天终于如愿以偿了。天国里有数不清的宝贝，喝不完的美酒。然而这个人只呆了一天便想回家，因为他找不到人来听他诉说欢乐，与他分享幸福。每个正常的人，不论是何种性格，都需要朋友，需要友谊，需要被人理解，如果这个愿望受到阻碍，就会在心理上引起不安和焦虑。

培根说得好：“缺乏真正的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独，没有友谊则斯世不过是一片荒野。”这是因为，朋友能够理解你，在你有缺点的时候帮助你，在你烦恼悲观的时候安慰鼓励你，在你自认为得意时提醒你。

我们还应该知道，友谊，它是生活中的一种力量，你能够从友谊中得到生活的欢乐，增强战胜困难的勇气，获得蓬勃向上的动力。周恩来同志曾说过：“余性恶静，好交游，每得一友，辄寤寐不忘。”可见，友谊对一个人的精神生活有着多么重要的意义。它发出的光辉，可以照亮整个人生旅程。

那么，怎样才能满足这个愿望，建立同志间的友情呢？重要的一点就是关心他人的需要，满足他人获得友情的愿望。友谊是相互的，你愈关心别人，在他生活中所占的位置就越重要，他自然会转而关心你。到时候去看望朋友，给朋友写个短简，打个电话，这不单为对方所欢迎，对自己也是一个愉快的活动。当一个人觉得自己尚有心情去关心别人时，他的信心便会增加。我们常见一些乐观、豁达的人，不时安排和知己们聚首，或是经常参加集体性的活动，从中体会彼此支持、关切的情谊，这是非常有益于身心健康的。

人人都热爱友谊，人人都需要朋友。伸出你友情的手吧，它马上会被无数双手紧紧握住。

江问渔



## 交往中的“第一印象”

刘晖全家迁进了新居，刘晖也因此转入新的学校。到新学校上课的当天晚上，爸爸问：“新学校怎么样啊？”刘晖说：“我的同桌是个讨厌的家伙！要是能和我前边的那个同学坐在一起就好了。”爸爸问：“发生了什么事吗？”刘晖说：“没什么事，只是我喜欢前边那个同学，却总觉得我的同桌不顺眼。”爸爸叹了口气：“你这些‘第一印象’可不见得正确啊！”“第一印象？”刘晖奇怪地问，“什么叫‘第一印象’？”

心理学研究告诉我们，所谓“第一印象”是指人们在进行活动时，活动的人物、情景、内容等给人留下的第一个印象。“第一印象”的好坏常常决定着人们对人、对事的态度。在学校里，如果新老师在上第一节课时不但讲得生动、形象、兴味无穷，而且言辞举止、衣着打扮都很合适，就会给学生一个美好的“第一印象”，提高学生的学习兴趣和积极性。反之，新老师讲课死板枯燥，衣着发式又同身份极不协调，学生就不会有好的“第一印象”，厌烦的心理便会产生。同样，同学之间初次见面、交往时所表现出的气质、性格、能力及种种特点，都会影响日后友谊的产生和发展。

“第一印象”通常是比较深刻的，它能牢固地保持在人的记忆中。“第一印象”的产生决定于人们当时各种心理活动、心理状态及以往的知识经验的总和。它具有很大的情境性与直觉性。因此，“第一印象”有时会使人生产生偏见。这种偏见的消除有待于人们进行长期交往和深入了解，俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”说的是仅凭“第一印象”给一个人下结论是不恰当的。刘晖的爸爸也正是从这一点出发才对刘晖提出忠告的。我们青少年容易感情用事，应该特别注意，不能让“第一印象”影响我们对一切人的正确认识。

在日常生活中，人们从事着广泛的社会交往活动。而青少年正处在青春活力焕发的时期，活动性比较大，活动范围也较广。当你来到一个新的环境时，希望你能给新的伙伴们一个好的“第一印象”。这样不仅有利于你与新同学的团结，而且有利于日后的学习和工作。当然，要给别人留下美好的“第一印象”，不是靠矫揉造作，而靠你平时对自己情操的陶冶、对自己能力的锻炼、对自己性格的培养……这样，你才能以你的言谈、举止、风度、性格，赢得人们对你美好的“第一印象”。

门方

## 如何指出别人的错误

大力回家时，一脸的不痛快，把书包往墙角一摔，打开录音机，把音量放得好大。我猜，他一定又和同学吵架了，因为每次遇到不痛快的事，他总会有此举动。问他，果然。在学校，几个同学谈论上届奥运会的事，明明是美国得金牌最多，苏联弃权没参加，而王晖愣说，苏联参加了，金牌得第二名。大力当着众人不客气地指出王晖的错，末了，还加了一句“真臭”把王晖说急了，俩人吵了一场。

我告诉大力，今天，他碰上了生活中经常碰到的，不好处理的问题，而他处理的实在是不高明。

在我们的学习生活中，我们总要同别人接触、交谈。在讨论问题时，也总会遇到不同意见、不同见解的时候，这时，最不易的就是指出别人的错误，让人接受你的观点。

当然，你可以说，错就让他错吧，何必指出来找不痛快呢。这种态度是不负责任的表现，我们希望的是既要不伤和气，又要达到我们的目的，这里就需要懂得一点儿谈话艺术。

当对方谈话有错误时，最高明的办法是暗示，可以采用一定的口气、眼神或话语来暗示对方，双方心照不宣，又不伤对方的面子。此时，如果你直来直去地指责对方，对方很可能不愿接受，即使是对方意识到你讲的对，恐怕他也要争执一番，因为你的直率打击了他的判断力和自尊心。“闻过则喜”是一种很高的修养，是我们每个人都应努力达到的，但真正能做到这点的人并不多，特别是少年气盛的青少年，更不易做到。

如果不易暗示，你可以用温和的态度，用商量、婉转的口气来告诉对方。比如你说：对这事，我有个看法，不一定对，但我愿意讲讲：或者说：是吗？我怎么记得不是这样的，而是如何如何。这样既表述了自己的观点，也指出了别人的错误，不会引起对方的反感。此时，最忌讳直率而肯定的语气。比如：你说的不可能，我记得清清楚楚是如何如何。或者干脆不礼貌地说：得了吧，别胡扯了，等等词句。这样，对方一定不接受，有时弄不好还会吵架，甚至彼此结怨。

青少年时期，刚刚学到一些知识，兴趣广泛，也能理解一些问题了，不少人充满自信，好表现自己，碰到一定场合，就要发发议论，谈谈见解。这本不是坏事。但与同学交谈和讨论时，千万注意方式方法，特别是指出别人错误时，要谦虚，要巧妙，要能让人接受。不要挖苦人，“踩忽”人，更不能像大力那样，说些“真臭”之类的字眼。这不仅是人与人友好交往中的一种手段，也是我们应该注意培养的一种修养。更何况，我们谁都有难免出错的时候呢。

若星

## 爱开玩笑好吗？

二毛在学校里又和同学吵架了。我问他为什么，他说是因为几句开玩笑的话。“是不是你太过分了，把人家惹急了？”二毛满不在乎地说：“谁知道呢，反正碰上个小心眼儿。”二毛是个爱玩爱闹的小伙子，平时常爱同别人开玩笑，这本来没什么，可他却常常因此而和别人闹得很不愉快。看来，开玩笑也不是什么随随便便的事，也要有所顾忌。

开玩笑之前，你应该知道对方能否经得起你的玩笑。有的人聪明伶俐，有的人敦厚老实，还有的人介于两者之间。对聪明伶俐的人开玩笑，他不会让你获胜，结果是旗鼓相当；而敦厚老实的人，既无反攻之方，亦无抵抗之力，任你如何取笑，他脾气绝好，不会动气。唯有第三类人，你开玩笑时特别要留心，这种人也爱和别人笑在一堆，但一经别人取笑时，既无立即还攻的机智，又无接纳别人玩笑的度量，结果双方尴尬不堪，不欢而散。所以应尽量避免与这类人开玩笑。

同前两类人开玩笑也应适可而止，一两句说过便算了，不能老是盯着一个人。看人家露出窘迫的样子，就应转过话头。无尽无休的取笑，往往成为不欢的前奏。

恶作剧式的玩笑不宜开，不要拿人家的短处开玩笑，更不可拿人家的生理缺陷来做玩笑的资料。属于一个人不幸的，你应该给予的是同情，而绝不是玩笑。

不可使开玩笑成为习惯。有的人，不分时间、地点场合，总爱把玩笑挂在嘴边，甚至除了开玩笑就不会说话。有的人正经事上开玩笑，让人分不清他哪句是真哪句是假。其实，开玩笑不过是生活中的插曲，如果把它引申到所有的场合，便难免出现不愉快的情形。

我不知二毛因为什么得罪了同学，不过因为开玩笑弄得大家不痛快，总是不值得的。如果你怕不小心伤害别人的感情，而宁愿竭力避免开玩笑时，你可把聪明移植到幽默上。智慧的幽默使人快乐，耐人寻味，是玩笑中的最上乘，在不损害别人中使大家开心。我们常见一些受人喜欢的人，总是幽默的能手，他们口中那些诙谐而不庸俗且轻松风趣的语言，使他们在人群中受到欢迎，给人们带来快乐。我们如能掌握幽默，那将获得许多愿意同我们相处的朋友。

江问渔

## 怎样才能被人喜爱？

我们都希望自己被人喜欢，更希望被人爱。我们也想使自己在别人的心目中有地位、有份量，受到重视；并拥有可以谈心、同甘共苦的朋友。

可是，如果我们是通过讨好别人来喜欢自己，就会戴上假面具，把真正的自我隐藏起来。有时，刻意去讨人欢心还会招至许多反效果，让人觉得你缺少个性，一文不值。

想使自己被人喜欢的途径，应该是努力先充实自己的特点。再让自己的这些特点本身去发挥作用。到底要充实哪些特点才能为别人所喜爱呢？不妨从以下几个方面尝试一下：

一、学习如何独处。善于享受独处时光的人，往往是有主见的人，是很容易被别人发现的优点。有些不善独处的人总觉得自己独处时孤独，时间长了有一种心理上的依赖感。即使独处心里也是空荡荡，不知干什么合适。每一个人都有自己一个安静的世界，在这个世界里你是主宰一切的主人，你可以有计划地充实这个世界。记住，独处并不是孤僻。能独处的人往往会经常邀请朋友来共欢乐，但那是有个性的表现，而不是依赖感造成的。

二、培养享受生活的乐趣。凡是自己喜爱有意义的事情，都可努力安排在生活的日程中。不必悄悄进行。你可以找几个伙伴一同商量：星期天去看展览；暑假骑自行车旅行……。你总是活动的召集者或是参加者，当然这都是自己喜欢的事情。时间一长，别人便会觉得你有一种热情在感染着他人。

三、避免愤世嫉俗。凡事不轻易抱讥讽、怀疑的态度也会令你快乐不少。不然的话，你很可能认为每个人都在为自己打算，不会相信这个世界上会有慷慨的人，逐渐变得内心阴暗自私起来。

愤世嫉俗不仅让别人不喜欢，甚至也让自己不爱自己了。常有此毛病的人，往往乐于用愤世嫉俗的态度来掩盖自己的过错。如自己不上进，却责怪这个环境不值得一干。德国文学家歌德说：“如果你满怀希望，赶快将它传染给我吧！如果你心中存疑，就留在你那边吧！我自己已经够多了！”

四、当你与别人在讨论问题时，要勇敢提出自己的异议来。即使事后证实你的异议不对也没关系，因为你毕竟动脑思考问题，何况你不会总错。这样别人才会感到你是有独立见解的人，才会为此而重视你、喜欢你。

五、培养能为别人设身处地着想的能力。能与别人的心灵相沟通，会使你变得有灵气、更可爱。

能设身处地替别人着想，往往能养成宽容大度的气质，避免小肚鸡肠，别人与你相处有安全感。

六、学着替他人喝采。德国哲学家叔本华曾说：“每个人都会去同情别人的悲伤，但是唯有天使才能分享他人的快乐。”

你越是吝于赞美别人，或是很嫉妒地毁谤别人的成绩，你与别人的交情就愈糟。因此，心中不存在什么恐惧，你才能泰然地去分享他人的成功。这对你和大家都是一件欣慰的事情。

七、善于帮助别人。这是做人的崇高美德。其实，帮助别人也是在充实自己。试想，当你的同学病在床上，你去看望他，或给他补课等。当你走出他家的时候，你会觉得今夜的星星比往日的亮。帮助别人获得的快乐是任何快乐所难以比拟的。不愿帮助别人的人，不会得到他人的喜爱。在心灵上，别人的喜爱也是一种报酬。

实际上，要想获得别人喜爱的品质很多，但最重要的一条就是不要认为取悦他人才会被人喜欢。要想做的都是你内心固有的东西，是你个性的体现，那样才会真正被人喜爱。不然的话，即使别人对你有好感，你也不会体会出这种好感的真正快乐。

格非

