

My Childhood and Adolescent Years

— Stories and Analyses
of a Psychologist

岳晓东 著

少年我心

一个心理学者对
自我成长的回顾与分析

北京师范大学出版社

My Childhood and Adolescent Years

— — Stories and Analyses
of a Psychologist

少年我心

—— 一个心理学者对自我成长的回顾与分析

岳晓东 著



北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年我心:一个心理学者对自我成长的回顾与分析/岳晓东著. -北京:北京师范大学出版社, 1999. 5

ISBN 7 303 04597-X

I. 少… II. 岳… III. 青少年-修养 IV. D432.63

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第24873号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街19号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6.125 字数:114千字

1997年12月第1版 1999年5月第3次印刷

印数:10 001~20 100册 定价:12.00元

序

我向广大的青少年和父母们推荐这本书，它是一本难得的好书，它不仅内容生动活泼，深富哲理，而且立意新颖，发人深省。

青少年是祖国的花朵，是未来的栋梁。青少年应该怎样面对自我成长中的种种困惑与挫折，培养顽强的性格与积极的人生观，将来成为对国家、对社会有用的人才，这是每个青少年所必须认真思考的问题。同时，面对孩子进入青春期之后所产生的一系列心理情绪变化，父母应该怎样增强与子女的沟通，更新亲子关系，以促使孩子健康的成长，这也是每个家长所必须认真对待的问题。

对于上述问题，心理学家与社会学家们在理论的层面上，进行了大量的研究与探讨，文学家与新闻工作者也从实践的角度加以大量的报道与描述。但如何在写作中，既突破理论上的抽象性与晦涩性，又保留情节上的可读性与戏剧性，是每个心理学科普读物作者所面临的最大挑战。

而这正是本书之成功所在。

本书作者以平白直叙的语言，描述了他青少年时期的 30 段往事，形象、生动地展现了他在成长过程中所经历的种种困惑、彷徨、挫折与梦幻。从这些点点滴滴的小事中，我们可以看到作者那充满艰辛与奋斗的成长历程，也可体会到一个青少年成长道路中的苦与乐。同时，我们也可以从中看到自己成长中的许许多多的影子，产生强烈的思想共鸣。

更可贵的是，作者对自己成长的每篇记事都做了适切的心理分析，使读者在感悟其往事回顾的同时，也学到了不少有关心理学，特别是青少年心理学的知识。所以，本书也堪称是一本较好的青少年心理学的案例集，它使青少年心理学这样一门事关每个家庭的学问，变得那样的浅显易懂而又亲切自然。由此，我十分赞赏本书作者在写作方法上的大胆突破和匠心巧运。他的文章近似散文，又近似小说，令人读了浮想联翩。

在这层意义上讲，本书成功地将理论与实践接合在一起，为当今的科普写作开辟了一条新的道路。它在召唤专家学者们将自己的学问推向社会，推向生活，以使更多的人能够理解自己的学术思考与建树。同时，它也在召唤文学、新闻工作者进一步提高自己的知识面与理论素养，以使自己的作品更具知识性与理论深度，更经得住时间的考验。

现代人的阅读审美观已有很大变化，他们不仅希望读到那些具有深刻教育意义与人生哲理的书籍，也希望读到那些富于幽默感与科普知识的文章，本书可谓是其成功的尝试。

本书还有一个明显的特点，就是它的语言朴素无华，亲切自然。本书中不乏深富人生哲理的警句，但作者大多用近乎大白话的语言来加以描述，使人读了一目了然却又发人深省，这也是本书的魅力所在。

本书中的不少篇章都具教育意义，完全可以成为中小学生的课外读物。时下的年轻人太需要读到类似这样的内容健康、思想深刻的读物了。它对于建设全社会的精神文明也深具指导意义，因为青少年的健康成长需要长辈们的引导，但这种引导应该尽量是商量式的，而不是强加式的，这也是本书的一个宗旨。

最后，我想借用本书作者在自序中讲的一段话来结束我的序：

本书“还希望能使您也珍惜您自己已往的生活经历。无论它是喜，是忧，是悔，是憾，那都是您走过的路。其平淡也罢，壮烈也罢，您就是在这桩桩生活事件中长大的，成熟的。回首往事，您会感到您自己的生活其实也很特别，很耐人寻味。”

希望您也会像我一样喜欢这本书，并对其作出评价。
是为序。

林崇德

1997年9月
于北京师范大学

我开始从这一桩桩生活往事中去寻找童年的我，少年的我，乃至青年的我。我又重温了当初的困惑，当初的奋斗，当初的喜悦，当初的忧伤……

自序——再回首

人生是由一系列难忘的生活事件组成的，其中有悲、有欢、有苦、有乐。这些事件犹如点点花絮，点缀了人生的画卷。而每当人们回首这些往事时，都会有几许新的感悟与收获。

人生就是在这样的不断体验与感悟中度过的。

年少时，人们生活在对未来的梦幻与憧憬当中，迫不急待地盼望新年的到来，盼望生日的到来，盼望快快长大的一天。而步入中年，人们则开始生活在对往事的回味当中，越来越珍惜每一天逝去的时光，那遥远的过去，也开始变得越来越亲近。

人生也正是在这样的不断期盼与回顾中度过的。

我出生在“大跃进”的年代，上小学那年正赶上“文革”开始。1977年高中毕业，又值“文革”彻底结束。由此，我经历了一段令当今的青少年不能完全想象的生活。那是一段特殊的岁月，也是一个时代的见证。许多年来，这段生活经历一直静静地留存在我大脑的记忆库中，绝少问津。我的眼睛也一直盯着前方，很少去回首自己走过的路。

但自1987年我进入美国哈佛大学攻读咨询心理学博士学位以后，这段记忆就变得活跃起来。我的心理学导师要求我们在给别

人做心理咨询之前，自己先去经历一番被人咨询的滋味。我便请他以及其他的心理学导师为我的许多生活经历做了心理分析，从中了解到不少青少年时期的心理特征，并感悟出许多人生的道理。

我开始从这一桩桩生活往事中去寻找童年的我，少年的我，乃至青年的我。我又重温了当初的困惑，当初的奋斗，当初的喜悦，当初的忧伤。我再一次看清了自己的成长历程。由此，我很感谢那位导师的建议，这番心理分析使我更加了解我自己，也使我更加珍惜今天所拥有的一切。

作为一个心理学工作者，我愿将这一桩桩往事记叙下来，与读者共享我成长道路中的喜怒哀乐及对人生的感受，并增强对心理学知识的了解。因为每个人都曾有过自己的辉煌，也曾有过自己的屈辱。把它们记述下来本身，就是对生活的一个交待，也是对自我的重新认识。

《少年我心》这本书记叙了我中小学时期的 30 段往事。它们涉及了我当时生活的不同侧面，也反映了那个年代青少年的心态和风貌。虽然每个人的成长历程不尽相同，但他们在青少年时期中许多欢乐与烦恼的感受却是相通的。

在本书的写作过程中，我曾征求过一些朋友的意见。他们给我提出了许多宝贵的建议，也一致敦促我写完这本书。有的朋友甚至建议我将它写成一部小说，那样就会有更多的想象空间。但我没有这样做，这不仅是因为我缺乏小说家的想象力和功底，也是因为我愿意实实在在地写出自己当年的经历与感受。

真实与质朴，乃是我遵循的写作原则。

为了便于大家理解，我在每一篇记事的后面都加入了一段心理分析，尽量以深入浅出的语言来解析有关青少年心理学的原理，以便读者从中了解和学习到这方面的心理学知识。我不想以此来

说教人生，我只想为您的思考增加一些视野与空间。或许您在阅读当中会有什么刹那间的念头与想法，那么您也不妨把它们记录下来。相信它们早晚会对您有所帮助的。

《少年我心》的 30 篇记事，全都是悠悠岁月中的平常故事。我把它们记叙下来，是要揭示一个青少年成长过程中所经历的种种困惑与磨砺。因为在当今的社会中，太需要有更多的人去关心、理解青少年了。如果此书能使您增进与父母、子女、师长、同学及朋友的了解和沟通，那我将欣喜万分了。

通过读此书，我还希望能使您也珍惜您自己以往的生活经历。无论它是喜，是忧，是悔，是憾，那都是您走过的路。其平淡也罢，壮烈也罢，您就是在这桩桩生活事件中长大的，成熟的。

回首往事，您会感到您自己的生活其实也很特别，很耐人寻味。所以，若此书能引起您对青少年成长心路的共鸣与反思，那将是我最大的心愿。

在本书的写作中，我曾数度热泪盈眶。因为我再次感受到了自己当初的困惑与奋斗，我看到自己是怎样一次次摔倒了又爬起来的，尽管当时我并没有哭……

再回首，恍然如梦，
再回首，我心依旧，
只有那无尽的长路伴着我
.....

岳晓东
1997 年春
于香港

目 录

自序——再回首	(1)
---------------	-----

第 1 篇 自我磨砺篇

输赢玻璃球	(3)
找啊，找啊，找朋友	(10)
与“老博干”下象棋	(16)
那一架我打得很惨	(22)
做个男子汉	(27)
拾粪的苦与乐	(33)
荣辱之间	(39)
下乡学农	(45)
发动群众	(51)

第 2 篇 自我奋斗篇

儿时梦幻多	(59)
少年偶像	(65)
吾为何人	(72)
自学英语	(77)

私授英语	(83)
只有香如故	(89)
那一天我终于战胜了自己	(94)

第3篇 男女情怀篇

男女生的“冷战”年代	(101)
莫名我就喜欢你	(107)
谁之过	(114)
替“二虎子”写情书	(119)
无言的结局	(125)

第4篇 自我困惑篇

那把无辜的二胡	(133)
妈妈，您听我说	(140)
老爷庙迷路	(145)
镜中的我	(152)
替同学担过	(158)
其实你不懂我的心	(164)
吃咸蛋	(168)
“土豆英语”和“巴特英语”	(173)
吸烟的心理分析	(178)
结束语——少年的我	(182)
后记	(185)

1

自我磨砺篇



人可以被击倒，
但不可以被击垮。
(A man can be defeated,
but can not be destroyed.)

—— 海明威（美国作家）

- ☐ 输赢玻璃球
- ☐ 找啊，找啊，找朋友
- ☐ 与“老博干”下象棋
- ☐ 那一架我打得很惨
- ☐ 做个男子汉
- ☐ 拾粪的苦与乐
- ☐ 荣辱之间
- ☐ 下乡学农
- ☐ 发动群众

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家18颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

输 赢 玻 璃 球

儿童是在游戏中长大的。

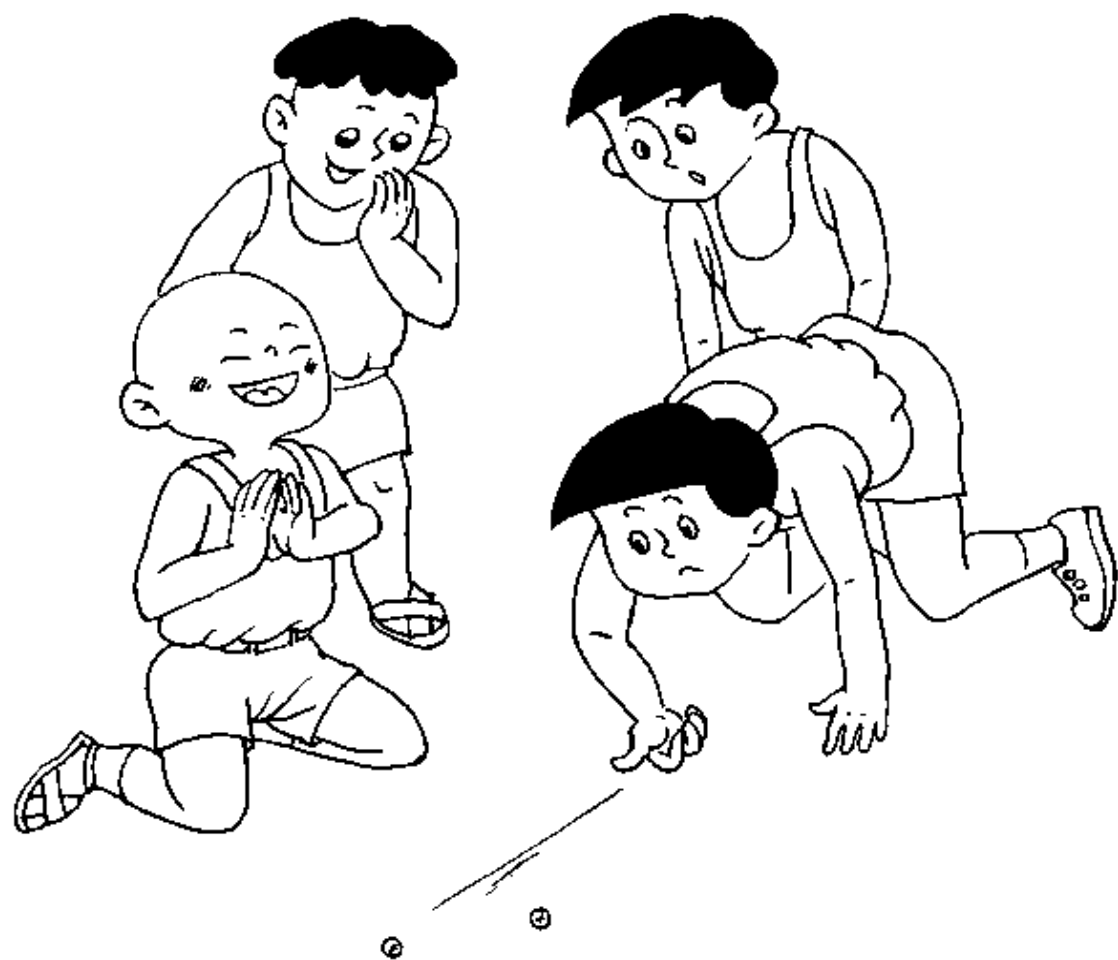
现在的孩子真是太幸福了。他们去的是游乐园，玩的是游戏机，比的是明星卡，看的是卡通片。而在我成长的年代里，根本没有这份福气。那时候男孩子们聚在一起，玩的是捉迷藏之类的古老游戏，是争上游、升级（又名打百分）一类的扑克牌玩意儿，再不就是赢个杏核、玻璃球、烟盒、蛤蟆片（一种铁片）之类的东西。

那年头，我们玩不起花钱的玩意儿^①。

在当年的游戏中，给我印象最深的就是赢输玻璃球，因为我曾有过大起大落的经历。赢玻璃球（又称弹珠珠或弹球）的游戏，就是用食指与拇指夹住玻子棋大小的玻璃球弹射，如果弹中了另一颗玻璃球，就可以将它赢走。

^① 那年头，小孩子玩的东西大多是不需花钱买来的，如香烟纸盒就是跟大人要来的，杏核、铁片就是相互换来的。

曾几何时，我辛辛苦苦才搞到 10 余颗各色花样的玻璃球^①。每天放学回家，我都会玩赏一阵（我当时上小学三年级），有时还会向我信得过的小朋友展示一番，那是我当年最宝贵的财富了。



“看 我 的！”

^① 那年头，玻璃球是很难搞到的。我的这些玻璃球都是拿各种小玩意儿与别的孩子换来的。

一天，我们院儿^①里一个比我矮半个头的小孩儿，不知从哪里听说我有这些玻璃球，提出要与我赌玻璃球。我望着他那张蹭满鼻涕的脸，毫不犹豫就应了战。没想到，那天我不光将老本儿输个精光，还倒欠了他18颗玻璃球。到后来弹球时，我的手都在发颤，那么近的距离都弹不准。而他的手，却像是着了魔似的，那么老远都一弹一个准儿，赢得我心里直发慌。

那天，还有不少孩子观战，都在为他助威，这更搅得我心烦意乱的。后来，那孩子的一个邻居（是一个比我大几岁的男孩子）提出不要再玩了，让我回去先筹集这18颗玻璃球，还了账再玩，并给了我一个月的期限。

就这样，我红着眼睛默默地离开了那群人。听着身后人们对那个孩子的一片欢呼声，我的眼泪夺眶而出。回到家里，望见那个装玻璃球的空盒子，想着还欠人家18颗玻璃球的债，我又大哭了一场。

那天，我第一次尝到了愁的滋味。

在以后的一个月中，我每天在家苦练弹射玻璃球的功夫。从几厘米都弹不准到几十厘米之外都能弹得准。我在等待时机赢回自己失去的一切。一个月后，那个孩子流着鼻涕来向我讨债。我告诉他现在还没有凑全，并提出接着玩，无论赢输都会一并还债。那孩子却说要去问一问邻居的大孩子。

“为什么？”我奇怪地问。

“因为是他上次叫我来找你玩的，而且在玩之前，他还教了我半天怎样弹玻璃球才准。”那孩子得意地说。

“噢？你弹得那么准，为什么上次又不接着玩了？”我又问。

① 我当时住在呼和浩特市内蒙古大学校园里。

“是啊，我也不知道，是他不让我再玩的。”

“那我们今天再玩，他就管不着你了。”说着，我拿出两颗新筹集到的玻璃球给他看，提出只要他答应与我玩，我就给他。望着那两颗漂亮的玻璃球，他的眼睛都放光了。

于是，我们找了一个僻静的地方开始赌玻璃球。不一会儿，我就将欠他所有的玻璃球都赢了回来，包括我刚给他的那两颗。到后来，那个孩子忽然恳求我能不能给他9颗玻璃球，解释说这是因为他每次赢玻璃球，都要分给他那个邻居大孩子一半。所以他等于欠他9颗玻璃球。

我无奈地摇摇头说：“我上次已经将所有的家产都输给你了，我也没求你还给我那些玻璃球呵。”

就在我们争论不休时，他那个邻居大孩子出现了。他上来就问我有没有还债。

“我已经一颗都不欠了。”我坚定地说，声音都在颤抖。

“什么——？”他瞪着双眼望着我，然后一步跳到那个小孩子面前，厉声问他是否属实。

“是的，我们刚玩完，都让他给赢回去了。”他哭丧着脸说。

接着，就是一记响亮的耳光和一阵狂烈的嚎哭。在这哭声中我离开了他们两人。但那个大孩子还是不甘心，提出要亲自与我玩。我望着他那副着急的样子，指指他身后那个眼泪鼻涕流成一团儿的小孩子说：“要玩，我也只跟他玩。”

那一天，是我儿时少有的开心日子。

我一个月的苦练没有辜负我的期望。我也出奇不意地赢了那小子一回，一扫我因上次输玻璃球而生的满脑子晦气。回家以后，

我放声高唱“太阳出来了——”^①

现在回想起这一切，我心里仍感到无比的激动！

赢输玻璃球，不过是小孩子的一种游戏罢了。但那次经历，使我懂得赢输都不会是永久不变的事情。只要下足了功夫，输赢的局面是可以改变的。更重要的是，我学会了在困难中盼望光明，在绝望中寻找希望。以一个10岁的小孩子，能领悟到这番道理，我要十分感谢那已经绝迹了的游戏。

在我后来的人生道路中，我曾多次身临这般的困境，但我都闯了过来，这都得益于早年的生活磨炼。人小的时候能够正确对待学习与游戏上的起落，长大之后也当会积极面对生活与工作上的挫折。人的生活之路，就是这样一步一步走出来的。

毅力是什么？毅力就是摔倒后再爬起来次数的积累。

【心理分析】

行为主义心理学（behavioural psychology）主张：人的性格形成是不断强化^②（reinforcement）的结果。人的习惯行为因正强化（positive reinforcement）而不断加强，因负强化（negative rein-

① 这是“文革”时期，八个样板戏之一《白毛女》舞剧中，喜儿见着她的旧日恋人大春来救她时，在山洞口唱的歌。

② 强化，即是指通过某种强化物的作用，来增强某一特定行为的出现，如家长可通过奖励（正强化物）来激发孩子的美好表现，通过批评（负强化物）来制止孩子的不良表现。

forcement) 而不断削弱。所以,人欲塑造自己的某种性格特点(如坚韧不拔、胸襟开阔等),就必须在生活中不断为自己的性格塑造提供正强化的机会和条件。

在输赢玻璃球这件事情上,我的收获不仅在于赢回了那18颗玻璃球,扫去了笼罩在心头一个月之久的阴云,也在于我学会了怎样在困难面前不弯腰,不低头,想方设法加以克服。由此,这次经历强化了我性格中坚毅的一面,使我以后在面临生活挫折时,都会从此次经历中吸取精神力量。

换言之,因为你以前有过战胜困难的成功体验,所以当你再次陷入困境时,你还要争取成功一回。而一旦你经受住了失败的考验,你就不再畏惧失败的到来。

这份追求失败中成功的动机,就是你坚毅性格的基础。

所以,一次生活上的失意,一次恋爱上的失望,一次生意上的失利,一次考场上的失误,都同时包含着危机与生机两个方面。挫折可使人成熟,失意可使人清醒。如果一个人总能从危机中看到生机,从困境中看到希望,并将此付诸具体行动,那么他就是在塑造自己的坚毅性格了。

此外,一次生活的挫折,可使一个人变得沉沦、气馁;也可使一个人变得坚毅、顽强。这两种心理状态其实没有明确的分界线,关键看一个人怎样辩证地看待此次生活挫折的得与失。只要他能够从失中看到得,从得中看到失,那么他就是在强化自己与困难做斗争的勇气和毅力了。

古人云:智者善因祸为福。西谚亦曰:生活的诀窍就是将绊脚石变为敲门砖(The secret of life is to make stepping stones out of stumbling blocks)。这本质上就是鼓励人们在面临困难的时候,“要看到成绩,要看到光明,要提高我们的勇气”(毛泽东语)。一

个人能越早感悟到这一点，就越能够在困境中战胜困难，完善自我。

我由于有了那一次输赢玻璃球的经历，在日后遇到生活中的其他挫折时，都力争扭转局面，追求那心花怒放、扬眉吐气的一刻。多年来，这种心理暗示常常敦促着我，即使不能立刻如意，想一想那次输赢玻璃球的经历，我就感到很温暖了。

所以说，毅力是失败中成功经验的强化与积累。

成功就是一个人落在最低点时弹高能力的表现。

——乔治·巴顿（美国“二战”时著名将领）

在去“老四”家的路上，我们彼此都不说话，只是闷着头走路，在无声中走完了那漫长的路程。而一到“老四”家，他就给我端上了一杯凉开水，当时我心里好感动……

找啊，找啊，找朋友

小孩子是在友谊的沉浮中成熟的。

我上小学六年级时，年级重新编了班。同学们聚在一个新班内，彼此都感到很新鲜，并很快形成不同的朋友圈子。我也与班中4位较投缘的男同学组成一个小圈子，还在一位同学家吃了饭。席间，有人提议每人各报出生日期，以兄弟相称，这立即获得了大家的一致赞同。

于是，我成了“老三”。

可惜没多久，我们5个人之间就开始闹矛盾，出现分裂。先是我与“老五”结盟，与其他3位关系搞僵了，彼此见面都不说话。后来我又由于什么事说话不慎，得罪了“老五”。渐渐地他也离我而去，彼此见面仅打个招呼，全无昔日之亲密情谊。

就这样，在短短的4个月内，我由五兄弟中的“老三”，变成了孤家寡人。在那些孤独的日子里，我是多么怀念当初聚首的时光，我又是多么渴望大家能聚在一起再吃一顿饭。表面上，我见着他们仍显出一副满不在乎的样子，但内心深处，我无时无刻不期待着他们主动与我打招呼。可惜，这只是我一厢情愿。

在父母的启发下，我开始检讨自己的过失。

我发现以前我老是在挑别人的错，认为是他们对不住我。但我从未认真想过，我曾做过什么对不住他们的东西。现在想来，我也有过对不住他们的时候，像自己平时说话有过不慎，在无形中损伤了别人的自尊还浑然不知。我还注意到，有时我和朋友讨论学习问题时，对他们的过错不留情面地指正，使人下不了台。于是我开始学着话到嘴边留半句，三思而后言。

凡此种种，都使我慢慢学会了反省自己，宽容他人。

此后，我不再盯着别人的过错不放，而是努力改正自己的过错。更重要的是，我不再等着他们先来找我，而是主动去找他们。于是，我主动接近“老四”，提出和他一同做作业。“老四”起初对我的善意表示有些冷漠，但我没有放弃，而是另找机会再次邀他。这次他感到过意不去，就答应了我的要求，并拉着“老二”一同到他家去做作业。

在去“老四”家的路上，我们彼此都不说话，只是闷着头走路，在无声中走完了那段漫长的路程。而一到“老四”家，他就给我端上了一杯凉开水，当时我心里好感动……

那天做完作业后，我们就无话不说了。回家时，我是一溜烟儿跑回去的，那兴奋的心情，现在想起来还觉得心跳。

再次获得友谊，我备加珍惜它，并注意克服自己以往的缺点。就这样，我也重新赢得了“老五”的友谊（由于其他原因，“老大”没有再与我们组合）。我们4人又一同做作业，一同玩耍，令班上其他同学大感诧异，连老师都过问我们怎么又“分久必合”了。

一次，趁我父母出差之机，我邀请他们3人到我家来玩。临到吃饭时，我提议大家自己做饭吃^①。于是，我们有人摘豆角，有

① 在我成长的年代里，男女孩子很小就学着帮父母做饭。

人煮米饭，有人洗菜，有人炒菜，不一会儿就凑足了一桌饭。大家一起吃着自己做的饭菜，备感味香入口。而对我来说，吃这一



“我炒的豆角是国际水准的！”

顿“团圆饭”有着特殊的意义。它是我朝思暮想的一刻，它使我们的聚义又回到了原点，它使我们对彼此也多了一份了解。

这样在一年中，我与几位兄弟由合至散，再由散至合，经历了一个完整的沉浮过程。在此当中，我们每个人都对友谊有了更深的了解：友谊的基础，不仅是共同的兴趣与爱好，还有共同的宽容与谅解。而小孩子之间的宽容与谅解，就是学会主动认错，并在出现误会时主动搭理对方。

小孩子之间，还有什么可真正过不去的呢？

多年后，当我在哈佛大学攻读心理学时，曾与我的心理学导师讲述了这一段经历。他表示了极大的兴趣，并做了一番心理分析。其中给我印象最深的一句话是，“五兄弟”的经历，改变了你的交友方式。

的确，“五兄弟”的经历，使我懂得了反省与宽容的可贵。我是先失去了友谊，才知道友谊是怎样获得的。

春去春会来，花谢花会再开。人之友谊也要经得起时间的考验。

【心理分析】

心理学认为：人的友谊发展过程，是将个人的自我世界融入众人中的自我世界里去的过程。也就是说，友谊的发展要使人学会理解他人，谅解他人，并设身处地替他人着想。在这当中，人们要学会勇于承认自己的不足，接受他人的不足，进而建立相互尊重、相互理解、相互补充、相互促进的友谊基础，使大家珍惜

彼此间的情谊。

美国心里学家约瑟森 (R. Josselson) 进一步指出：友谊的一个重要基础是互敬共鸣^① (mutuality and resonance)。对于小孩子来讲，这意味着他们要学会在共同的交往和玩耍中理解对方，谦让对方，不要凡事都以自我为中心。这样才能培养出友谊的花朵，使它长开不谢。

小孩子之间发生冲突时，时常会认为是对方做出了对不起自己的事情，所以与对方分手也是理所当然的。在心理学当中，这是典型的自我中心^② (ego-centric thinking) 的表现，也是儿童认知能力^③ 发展 (cognitive development) 的阶段性的特点。

因此，他们还不能有效地从别人的角度来看待自己的行为，反省自己的过错，做出自我批评。然而，生活的矛盾与冲突会使得他们逐渐成熟起来，冲破自我中心的束缚，懂得友谊的真正涵义。

在“五兄弟”友谊的沉浮中，我的思想有了一个巨大的飞跃，我由盯着他人的过错不放到开始检讨自己的过错，它使我学会了在批评他人的同时，也做自我批评；它也使我开始走出自我中心的世界，懂得了怎样去谅解他人；它还使我懂得了怎样主动伸出手，去寻求他人的谅解。

这样，我对友谊的理解与处理就有了一个质的变化，也由衷体会到反省与宽容的意义所在。我的主动姿态最终赢得了其他各

① 互敬共鸣，指朋友之间要学会在共同的交往中，开放自己，尊重对方，分享各自生活中的喜怒哀乐，以获取彼此的信任与理解。

② 自我中心，在心理学中，泛指一个人凡事皆以自己的需要和利益为中心的思维方式。

③ 认知能力，在心理学中，泛指一个人的感觉、知觉、记忆和思维的能力。

位兄弟的积极反应，使得大家和好如初。

多少年过去，我一直与其他三兄弟保持联络。我们虽然天各一方，但都十分珍惜过去的这一段友谊。

说来真是“不打不成交”啊！

友谊的形成使人摆脱自我中心，友谊的沉浮使人学会怎样与人互敬共鸣。

真诚的友谊是一株缓慢生长的植物，它必须经受磨难的打击才能名正言顺地加以称呼。

——乔治·华盛顿（美国开国总统）

为了一步错棋，或是为了一盘本不该输的棋，我们两个人都曾红过脸，翻过脸，由棋盘上的拼杀上升为正面的“角斗”。然后又一同快快地回到楚河汉界边歇口气，整顿再战。

与“老博干”下象棋

我小时候，常与一个绰号叫“老博干”的男孩儿下象棋。他年长我两岁，棋艺却不比我高明多少，所以我们才能下到一块儿去。

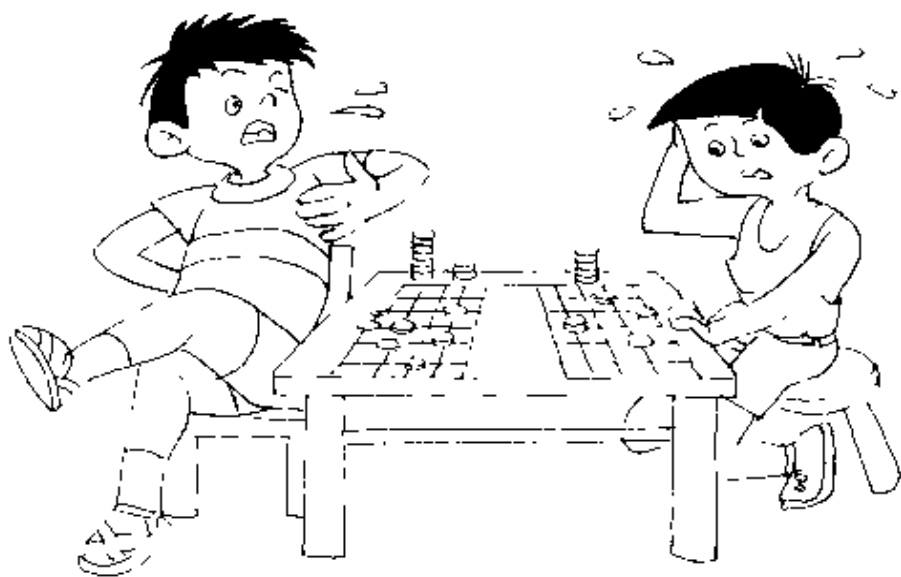
初与老博干“对弈”^①，我们乐在彼此取笑。一盘棋下来，一会儿他得势，一会儿我得势，嘴里总是闲不住的。

赶到我得势时，我就会不断地说：“老博干，看你的兔子尾巴还能长多久？还是老老实实在地交盘儿吧，省下这点儿工夫，咱们还能再下一盘儿……”说着，我会拍拍桌子。而待到老博干得势时，他则会唠叨说：“岳老肥（我当年的绰号，其实我只是在幼儿园时胖了一阵），看你还能肥多久，还不趁早缴枪，免得动刀子……”说着，他会不断地挥挥手，做出舞刀的样子。

当然，刀子是从没动过的，但手还是动了几回。为了一步错棋，或是为了一盘本不该输的棋，我们两个人都曾红过脸，翻过脸，由棋盘上的拼杀上升为正面的“角斗”。然后又一同快快地回到楚河汉界边歇口气，整顿再战。

^① 对弈，自古代起特指下围棋的意思。此处用来借喻下象棋。

我们俩就是在这样的“文攻武卫”的较量中不断提高各自棋艺的。那时下棋，5分钟就可以决胜负。一天大战二三十盘是常有的事儿，而且彼此总是在催着对方落子。



“再不走棋就要动刀子啦！”

为了能够多挥手，老博干专门买了一本象棋棋谱来读，并在交战中振振有词地摆出了“天龙卷蛇阵”、“地炮轰猪阵”等阵式，令我招架不得。后来，我也去买了一本棋谱回来读，但毕竟比老博干少读了两年书，怎么看也看不进去。但是，我至少看明白了一点，就是那里面根本就没有什么“天龙卷蛇阵”、“地炮轰猪阵”的。

我去请教老博干，他眨巴着眼睛，咂着嘴对我说：“那是我专门为对付你岳老肥而发明的阵式。”这下我才明白了老博干其实也是二把刀^①。于是，我也在交战中摆起了“博干迷魂阵”、“斜马取

① 二把刀，北方方言，有滥竽充数的意思。

车阵”。可老博干毕竟是读了点儿“兵书”的人，出手就是不凡，杀得我拍桌子都提心吊胆的。而老博干的挥手，则是越挥越有劲儿。一时间，老博干落子，简直成了拍子，震得我心里阵阵发慌。

老博干最得意的时候，居然提出要让我车、马、炮3子与他下棋，口气也太大了。焦急之中，我想出了一条妙计，就是每当老博干先走棋的时候，我都细细记下他走的每一步棋，有时多达10步以上。而待我先走棋时，我就完全按照老博干的路数走。如此以毒攻毒，我很快就破解了他的“天龙卷蛇阵”、“地炮轰猪阵”，令老博干惊得脖子一伸一伸的。

他伸脖子，并非因我读了什么最深的兵书而变得高明了，我只是悄悄记下他的路数，然后反其道而行之，就这么简单。老博干也许至今还不知道我这点儿把戏。

这下子该轮到我落子如拍子了，而且拍得比老博干还响，震得他耳朵一竖一竖的。直到有一天，我们共同订了一条君子协定，就是落子不许拍桌子。这是我们下棋以来订的第一条君子协定，也是我们下棋走向“文明”的开始。

原先下棋，我们最忌讳的事情就是悔棋。一步棋落子后，是绝对不容悔棋的，不管对方怎么脸红、恳求。但多少次，我们由于赢棋心切，不意被偷袭后方，一步臭棋使自己一盘大好的局势急转直下，毁于一旦。那份儿懊丧的心情，比考试不及格还难受，不悔棋能甘心吗！

后来，不知从谁开始，在看出对方走了一步臭棋后，就会礼貌地提醒一句：“想好了吗？可别悔棋呵？”往往经这么一问，对方就立即看出了问题，脸上露出一丝谢意。于是，我们又不明言地订出了第二条君子协定：谁走出一步经过提醒还没有看出来的臭棋，就算活该倒霉了。

再后来，我们下棋时说话越来越少，全无当初那种恶语相讥的场面了。有时彼此还会奉上一句“好棋”、“高招”之类的赞语。这时我们下棋，似乎也在较量谁的棋风更好，谁的招数更绝。有时，我们还会一同探讨刚下过一盘棋的得失原因。

到最后，我们下棋还养成一个好习惯，就是不到万不得已的情况下，绝不认输，即使是一盘输棋，也要走到最后一步。一方面是在等待对方出错的机会，以图再兴；另一方面也是在培养个人下棋时的耐力和涵养。这时下棋，我们也是在较量谁的耐性更强，谁的后劲儿更足。而当你真的走出几步妙棋反败为胜时，心里别提有多高兴了！

这样，残棋下到底，便成了我们的第三条君子协定。

最后一次和老博干下象棋，是在我上大学一年级放假回呼市时下的。那一次，我们连战了2天，第1天我是4胜2负，第2天却是3胜4负。本来还要约战第3天，却因为临时有变而耽误了。不想，这一耽误，就再没有机会弥补了。

那次下棋，老博干缓缓地评论说，我下棋最好的功夫是在下残局上。当时我并未太在意这句话。但这些年来，我愈嚼这句话愈有味，愈想起这句话就愈感谢当初与老博干的“对弈”经历。

因为人生如棋！

这其中，有赢，有输；有进，有退，实难为人的意志所转移。人生在失意时，要有下残局时的勇气与毅力，不予放弃，苦撑待变，才可能有机会扭转乾坤，反败为胜。故此，能在楚河汉界边巧与周旋之人，当能在生活中临危不乱，转危为安。

其实，象棋不就是始自当初刘邦、项羽之楚汉相争嘛。刘邦之所以能最后胜取天下，不就是因为较项羽更善下人生之棋的残局吗？所以，在后来的人生道路中，每遇到困境，我都会想到

当初破解老博干之“天龙卷蛇阵”、“地炮轰猪阵”的经历，在死阵中寻找生门！

想来我与老博干下象棋，初为玩耍，乐在相互讥讽；后来则变成棋艺与人品的较量，重在自我克制与磨炼。这番棋盘外的收获，远远超过了我们当初在棋盘上的赢输乐趣。

真不知何时能与老博干再大战一场？

【心理分析】

有的心理学家主张：小孩子的交友方式基本上经过了共同玩耍（playing together）到共同交流（being together）的转化过程。

在共同玩耍阶段，友谊的基础就是共同的游戏。无论是哪一种游戏，只要能玩到一块儿就是朋友。所以，游戏与共同活动，便成为交友的直接手段。到了共同交流阶段，友谊的基础是共同的兴趣与思想交流。此时，孩子们聚在一起，重在有共同的语言、爱好与追求。至于一起玩什么游戏则是次要的。随着年龄的增长，大家在一起谈得投机越来越重于玩得投机。

小孩子的友谊，由玩到一起至聊到一起，经过了一个质的飞跃。

在这当中，有许多昔日的好友被淘汰了，也有许多以前从未上心的人忽然变成了密友。小孩子的友谊发展与个人认知能力的发展和性格的成熟有着直接的关系。小孩子需要在友谊的不断变化、选择中明确友谊的基础是什么。

在我与老博干的友谊当中，我们经历了一个由玩到一起至聊到一起的升华过程。起初我们交往，纯属因为我俩都喜欢下象棋。

那时，我们下棋的最大乐趣，是棋之赢输及其过程中的相互讥讽。虽然我们彼此都曾红过眼，翻过脸，由棋盘上的较量转为正面的“角斗”，但这并没有损害我们的友谊基础，因为我们是玩到一起的朋友。

到后来，我们的友谊越来越趋向于棋盘外的交流，如棋艺的磋商，棋风的比较，耐力的较量等。我们此时下象棋的乐趣，不仅在于一盘棋的输赢，也在于其过程中思想、智慧的交流。我们从相互讥讽到相互欣赏，从相互争夺到相互礼让，完成了由共同玩耍到共同交流的过渡。在这一过程当中，我们不仅提高了棋艺，也升华了友谊。更重要的是，我们都从共同的玩耍交流中，提高了个人的涵养，磨炼了个人的意志。

回顾我昔日的朋友，老博干与我基本上算是棋友。但那段友谊的交往对我后来的人生起了许多积极的影响。特别是“残局下到底”这条君子协定，对我的人格塑造起了重要的推动作用。这是我们相互交流的结果，也是我们友谊升华的体现。

小孩子需要在友谊的不断升华中获得友谊的滋润与力量。

小孩子也需要懂得在游戏中从共同玩耍过渡到共同交流。

友谊是培养人性情的学校。我们所以需要友谊，并非是要用它打发时间，而是在人身上，首先在自己身上培养美德。

——苏霍姆林斯基（前苏联教育家）

我虽然血流满头，染红了上衣，心中却充满了英雄感。毕竟我出了一口恶气，将积压在心头许久的愤怒发泄了出来。

那一架我打得很惨

女孩子吵嘴，男孩子打架，差不多是每个小孩子成长过程中必经的事情。

小孩子不经过挫折的磨炼，就难以形成健全的人格。在我成长的年代里，男孩子打架更是司空见惯的事情^①。那时候，院儿里的男孩子们聚在一起，为了逗趣，时常会挑唆两个男孩子起来打架，其他人在一旁喝彩助威，一如观看拳击比赛那样的兴奋。

我在家中是老大，父母多年的教诲是莫动武，和为贵。这一家训在幼儿园时期还吃得开，但上了小学之后就吃不开了。起初，当我与人发生冲突时，我总是能避则避，能躲就躲，结果是越来越容易受别人的欺负。曾几何时，我是多么盼望自己有一个哥哥，哪怕是一个什么表哥、堂哥之类的。但我只有一个比我小6岁的弟弟。

当然，我也曾与其他男孩子打过架。但大多是被动的，也很少得手。只有一架我是主动迎战的，那一架我打得很惨，却打出了威风 and 自信。

^① 在那个年代，男孩子之间时常以打架来解决矛盾冲突，这种情况相当普遍。幸运的是，在当今社会中，这种现象已大有改变。

我们院儿里有一个男孩儿，他长我几岁，由于平时受尽比他年长孩子的欺负，就经常去欺负比他年纪更小的孩子，我是他的常猎目标之一。平时遇着他，我总是退避三舍，对他提出的要求也尽量予以满足。可他对我竟得寸进尺，益加无礼，每次相遇总要我纠缠一番。直到有一天，我感到实在忍无可忍，决计豁出去与他拚一场。

那天下午，我们又相遇了，旁边还站着许多孩子。他看见我后，一脸狞笑地走过来，逼我叫他一声“大爷”。这次，我坚定地回绝了他。他顿时变了脸，瞪着眼睛威胁说，如果我不顺从，他就要采取行动了。我则后退了两步，摘下书包，准备应战。结果我们很快打作一团。

起初，我尽力用书包抽打他，打得书包里的东西满天飞，使他没能占到我什么便宜。但渐渐地我体力开始不支，书包里的东西也越来越少。最后，他终于抱住了我，将我按倒在地，红着眼睛，厉声让我叫他一声大爷。我仍坚决不从，并接着与他搏斗。我们的恶战使旁边观战的男孩子们喝彩不止。

后来，我脑袋不知撞上了什么，开始流血，我大声哭喊起来，像一头发了疯的野牛向他冲去，打得他退缩不已。此时，观战中几个向着我的男孩子连忙拉住我，陪我去校医室包扎，一路上还直夸奖我打得好威风……

我虽然血流满头，染红了上衣，心中却充满了英雄感。毕竟我出了一口恶气，将积压在心头许久的愤怒发泄了出来。

那一架我打得很惨，却打出一条人生的道理，人越是逆来顺受，就越容易受到别人的欺负，无论它是精神上的，还是肉体上的。从此，我不再惧怕打架，也不再对别人的动武要挟乖乖就范。我更加明白，有些人以动武相迫，其实只是想试一试你的勇气。而一旦

你真的严阵以待，他未必就会跟你打架。特别是那个与我打了架的男孩儿，以后见了我似乎总是在躲避我，我的感觉是何等的舒畅！

现在想来，其实那男孩儿和我都是那个年代的受害者。我们都生活在受人欺负的恐惧中，只是我们选择了不同的处理方式：我是与他正面交锋，他却去欺负比他更弱小的孩子。而他这样的处理方式，并不能使他摆脱被人欺负的事实，解除其心理压力。

虽然打了那一架，在我头上留下了永久的伤疤，但我并不后悔。因为我无法再忍受那孩子对我精神上的折磨，它可能会给我心灵上留下更可怕的伤疤，令我生活在阴影当中，抬不起头来。由此，我不再像以前那样对任何事都温良退让，“忍”字为先。我开始懂得让与不让，战与不战的辩证关系。我学会了说“不”字。

更重要的是，我发现自己虽然不是那种天生好斗的男孩儿，但真的打起架来，我并不像自己想象得那般不堪一战。难怪美国总统富兰克林·罗斯福会说：人生最大的恐惧正是恐惧本身（The biggest fear is fear itself）。

上中学后，当我学习到英国首相张伯伦以“绥靖政策”误国^①时，我是一学就通。因为我当初对外就是一律采取“绥靖政策”，结果我一再失去自己的生存空间。后来我改做了邱吉尔^②，敢于向恶势力做斗争，才争回了自己的尊严。

当然，我著此文，并非要鼓励小孩子们为维护自己的利益而相互争斗。我只是想说明，人要想获得别人的尊重，就要首先相

① 当时，张伯伦以“绥靖政策”一再满足希特勒提出的领土要求，自以为可以换得永久的和平，结果纵容了希特勒的野心，最终导致了第二次世界大战的爆发。

② 邱吉尔，“二战”时期的英国首相。他以坚决抵抗希特勒并领导欧洲的反法西斯战争而著称于世。

信自己；而当别人欺负你时，你的忍让可能有两种解释：一个是谦让，一个是退让。别让他人误会了你的意思。

这既是生活中的辩证法，也是心理学上的常规。

【心理分析】

欺负与被欺负的心理学本质，就是正强化与负强化的相互转化。

当遭他人欺负时，你一味地忍让，在你理解中，这是谦让的表示；可在别人理解中，这却可能是退让的表示。换言之，你的谦让可能被误解为畏缩与懦弱的表现，使别人对你的欺负行为得到了正强化，促使他变本加厉地强迫你做出你不愿做的事情。除非你敢于面对他，通过适当的方式，向他表明他不可以这样肆无忌惮地对待你，否则他是不会住手的。也就是说，你需要做出努力使他对你的欺负由正强化变为负强化。

更重要的是，小孩子之间的相互欺负，还可能使受害的一方日后生活在其阴影当中，变成一个胆小怕事的人。所以，小孩子早年受人欺负，蒙受的肉体痛苦可能是暂时的，而精神痛苦却可能会是长久的。

一个人小时候就失去做人的尊严，长大之后也难以挺起腰杆来做人，因为他缺乏挺起腰杆做人的经验。反之，小孩子面对别人的欺负，勇敢地拼斗一场，纵使斗败了，也是精神上的胜利、心理上的磨砺。人需要有这和不畏强暴的斗争经历，来强化个人性格中勇敢与坚毅的一面。反过来说，总是生活在失败感觉中的人是注定会缺乏自信心的。

在上述故事中，我最初的软弱与退让，强化了那个比我大的男孩儿对我的不恭与欺负。为了改变这种恶性循环，我与他拼斗了一回。其结果，我赢得的不仅是他不再欺负我这一事实，还有我挺起腰杆做人的开始。

那次恶斗，还使我明白了斗与不斗的辩证关系。特别是那个孩子，本质上就是个欺软怕硬的人。他以前敢欺负我是因为我比他还软，他后来不再敢欺负我是因为我比他还硬。

当然，我在这里要特别强调，我不是鼓励小孩子们去互相打架斗殴。我打的那一架是迫不得已的，不是每个矛盾冲突都一定要靠武力加以解决。人应该根据不同情形的需要来调整解决矛盾的方式，也应该根据各自的性格特点来决定什么斗争策略最适合自己的。毕竟武力不是解决冲突的最佳方式，人也不必勉强自己去超越个人心理承受能力的事情。

但就我而言，那一架的经历使我懂得了做人的尊严，这是人自信自爱之本。在某些情形下，人只有敢于对别人说“不”字，才可能使别人对你说“是”字。

一个人的勇气是从战胜自我的恐惧与畏缩情绪中培养出来的。

一个人也需要有意识地强化个人性格中坚毅的一面。

斗争是掌握本领的学校，挫折是通向真理的桥梁。

——歌德（德国文学家）

这句话曾深深刺痛了我的自尊心。我感到自己有负于《水浒》中的英雄人物。我开始磨炼自己在经受任何痛苦、伤心的事情时都不流泪，因为我要表现得像个男子汉。

做个男子汉

小学五年级时，有一阵子我忽然迷上了《水浒》，做梦都想成为水泊梁山中的一条好汉。那时，一位同学的邻居家有一套旧版的《水浒》连环画册^①，我经常要他带我去那个人家讨看这套书。每次看完，我都心潮澎湃，激动万分。我深憾自己没有能生活在那英雄辈出的年代，成为其中一分子，广结天下好汉，共举大业。

在《水浒》塑造的众多好汉当中，我尤其敬佩行者武松。不光是因为他在景阳冈醉酒打虎，打出了一身英雄气概，也因为他说说话办事一身正气，不拖泥带水。特别是他对家嫂潘金莲的态度，更显出了一副男子汉的本色。相比之下，我就不大喜欢豹子头林冲，主要是嫌他过分沉湎于儿女情长。

最喜欢武松那阵子，我曾为他画了好几幅像，想象他打虎时的英姿。我特别把他的手画得很大，因为手不大，是握不住那虎皮的。

曾几何时，我梦幻自己也成为武松似的英雄人物，为天下好汉所敬仰。连平时说话中，我都夹带着他们的日常用语，什么

① 这套书在当时是属于“封、资、修”之类的书籍，在被批判之列。

“此事不须大哥劳心，只须小弟出去看个明白”，什么“我看你狂个什么鸟劲儿，看我手中这一枪”。有时，见着同学也抱拳为礼，张口闭口“十八大碗”，“二十四拳”的。



“看我像不像武松？”

那段日子里，我感觉自己就是个古人了。

随着年龄的增长，我渐渐淡漠了思古幽情，不再把武松、史进、鲁智深这类古人当作自己的偶像。说话时，我也不再张口大哥，闭口小弟的了。我开始敬佩鲁迅、闻一多、华罗庚一类的现代人物。

长时间内，我一直把那段经历当作自己成长过程中的一段小插曲，并对当初的许多幼稚想法感到好笑，我不认为那段经历对我的成长起了什么重要作用。但是，自从我学了心理学之后，我逐渐意识到：那段经历其实对我的成长起了很重要的作用——它使我认同了男性的心理特征，也开始培养了自己的勇气与豪爽性格。

所以，接触《水浒》中的英雄人物，使我开始形成自己小小的男子汉气概。回想起来，我小时候打得最惨的那一架，正是在那段时间内打的，而对梁山好汉的崇拜心理，不能不说是其潜在的动机与力量。

接触《水浒》中的英雄人物，还使我找到了行动上的认同对象。无论是口头上的“十八大碗”、“二十四拳”，还是动作上的抱拳为礼，武功架式，都使我醉心于对古人的模仿当中，向英雄靠拢。

曾有一段时间，我被逼与人打架时，时常会大哭一场。结果有的男孩子笑话我总是哭哭啼啼的，像个女孩子。这句话曾深深刺痛了我的自尊心。我感到自己有负于《水浒》中的英雄人物，我开始磨炼自己在经受任何痛苦、伤心的事情时都不流泪，因为我要表现得像个男子汉。

从此，我绝少当人面前哭泣，以至于后来真心想哭时，都流不下眼泪来。

“你在潜意识中对哭做出了太多的压抑暗示，它是你男性认同中的一个重要标志”。这是我的心理学导师后来告诉我的。至此，我才明白当初看那套发了黄的《水浒》连环画册，曾怎样塑造了我性格中坚毅的一面。

现在，我时常听到不少家长斥责自己的孩子言行不像个男(女)孩子的样儿。或许这些孩子尚未找到自己的同性认同的偶像，等什么时候他们找到了这样的偶像，并竭力模仿他们的言行举止，家长们也许就可以省心了。

男女孩童们时常就是在这样的偶像认同与模仿经历中，塑造个人性格的，不是吗？

【心理分析】

心理学认为：青少年成长中的一项重要任务，是认同男女性别中的典型人物及其心理特征，以他们为榜样来塑造自我的形象。这对于青少年形成健康的人格^① (personality) 至关重要。

依照社会学理论，人的社会行为主要是群体模仿 (imitation) 与认同^② (identification) 的结果。在青少年性别特征 (sexual identi-

① 人格，也称个性。它泛指一个人气质、能力、兴趣等心理特征的总和。与性格 (character) 一词相比，它的涵义更广，更全面。

② 模仿与认同，是人类社会化过程的基本手段。在婴幼儿时期，人的模仿与认同对象主要是父母及师长。在青少年时期，人的模仿与认同日趋多样化、具体化，如对同性偶像的认同。

ty)的形成当中,男女孩子们皆要在各自的朋友圈子内寻找其鲜明人物来加以模仿,然后再从同伴的反馈中不断调整自己的行为。这是每个孩子性别特征形成所共同走过的道路。

想当初,我对水浒英雄人物的崇拜,就增强了我身上的男子汉气概。

我生长在一个知识分子家庭,受的尽是文明处事的教诲,绝少与人争斗。上小学之后,由于环境的压力(如受某些比我年纪大的孩子的欺负)及对英雄的崇拜,加速了我对男性突出特征——勇敢与坚毅的认同。

所以,我当时喜欢看《水浒》连环画册,绝非偶然。它满足了我对英雄的崇拜心理,梦幻自己成为武松那种打遍天下无敌手的好汉,不再被人耻笑欺辱。这种偶像认同,很快就落实到具体的行为模仿当中。无论是口念“十八大碗”、“二十四拳”,还是抱拳为礼、比武打架,都是我当年改变自己原有那副文质彬彬的弱男孩儿的形象的表现。特别是在对于哭这件事情上,我由一个动不动就落泪的小孩子,变成一个有泪弹不出的男子汉,几乎变了一个人。

我就是这样的心态下开始练就自己的男子汉气概的,并奋力与那个经常欺负我的男孩子拼斗了一场。那次拼斗的胜利,不但斗掉了我对打架的恐惧,也斗掉了我性格中某些缺乏男子汉特点的行为。

后来,我在读《红楼梦》时,深感贾宝玉的性格实在是太女性化了。这不仅是因为他自小生活在女孩子堆儿里,缺乏突出的同性偶像加以认同,模仿的尽是异性行为,也在于他从小娇生惯养,没有人敢欺负他(除了他老爹)。如果他自小也生活在遭人欺负的恐惧与搏斗当中,我相信他绝不会变成一个爱吃口红,声言

“男人是泥捏的，女人是水做的”的多情公子。

可怜这宝玉，没成为一个男子汉，却成了一个和尚（一个性格上的“中性人”）。他虽然走出了女人的世界，却终未真正融入男人的世界。这在很大程度上，也是因为他太爱和女孩子扎堆儿了。

故此，男孩子的心理成长需要有男子汉形象的认同与模仿。

男儿西北有神州，莫滴水西桥畔泪。

——刘克庄（南宋词人）

她那天穿着漂漂亮亮的衣服，骑着崭新的自行车，迎面而来。她看见我拉粪车的一副窘相，一手捂着鼻子急速骑车过去。我当时感到难为情极了，心里别扭了好几天。我很在乎她怎么想我，因为我还在暗恋着她。

拾粪的苦与乐

我上小学的时候，为支援附近农业生产队施肥，学校里时常要求我们去拾马粪交公。通常，我们会一只手拿着一只簸箕，另一只手拿着一把小铲子，在马路边上徘徊。每每见着马车过来就跟上一段路，盼望着那马能尽快拉出些粪蛋儿来。而一旦能拾到还冒着热气的马粪蛋儿，心里别提有多高兴了，也不觉得它是那么的呛鼻子。

在当时，积极交马粪是要求进步的表现。马粪交得越多，则会受到越多的肯定。因此，每个想获得老师与同学好评的学生都会认真完成这项任务，并努力争当班里甚至年级里的“拾粪冠军”。所以，那年头我在马路上拾粪，时常会遇见一些同学也拿着簸箕和小铁铲在路边徘徊。

一次，我刚拾完马粪回来，看见另一个同学手拿着空簸箕在路边走。我过去告诉他在前面不远的地方有几摊马粪，是刚拉出来的。那个同学听了之后，眼睛睁得大大的，说了声“真的？”接着就往那个方向狂奔。

他一手拿着簸箕，一手拿着小铁铲，跑起路来一摆一摆的，样子极为好笑，引起了不少路人的注意。后来他告诉我，幸亏他跑

得快，因为待他跑到那里时，已经有人在拾了，他只拾到了一半。

就这样，在常人眼中不堪入目的马粪，在我们眼中竟成了宝物。谁都不愿意因没交够马粪而受到老师的批评与同学的鄙视。小孩子的年代，再没有比受到老师的表扬更令人开心的啦！

上中学之后，学校又开展了一次交马粪的活动。为了照顾女生，只要求男生做。这下可难住了我们男生们，因为大家不可能再像小学生那样用簸箕去路边捡粪，我们要用车去拉粪，可到哪里去找那么多的马粪呢？我为此头疼了好几天。后来，得知一个小学同学家里有一头小毛驴，我连夜找到那个同学家，求他助我一臂之力。他满口答应下来，约好一周后拉车去取粪。

临出门时，我还是不放心，拉着他的手说：“看在老同学的份儿上，拉兄弟一把。”他笑着回答说：“不就是一车驴粪嘛，看你急的样儿。”

一周后，我与另两个同学拉车去他家取驴粪。我在前头拉车，他俩在后边推车，气喘吁吁地进了学校，交到集粪地点。那一次，我们组荣获了全校的交肥冠军，得到了学校广播站的一番报道。老师也在班上表扬我在此次集肥活动中起到了模范带头作用，为班集体争得了荣誉。

然而，我并不开心。

因为就在那一天拉车交肥时，我遇见了小学时的同桌女生。她那天穿着漂漂亮亮的衣服，骑着崭新的自行车，迎面而来。她看见我拉粪车的一副窘相，一手捂着鼻子急速骑车过去。我当时感到难为情极了，心里别扭了好几天。我很在乎她会怎么想我，因为我还在暗恋着她。

我懊悔不该在那一天去拉粪，哪怕是早一个时辰，或是晚一个时辰都好。我也埋怨自己怎么不低着头拉车，那样她就认不出

我了。虽然那几天里不断有男生来向我这个“新科状元”道喜，但我不愿与人多谈此事，因为我不愿意去触动那埋藏在心底的隐痛。



“我真倒霉啊！”

所以，交肥这件事，令我在感到最光荣的同时，也感到了莫

大的耻辱。我当时分不清是喜多，还是忧多。

我曾向我的心理学导师谈了这一经历。沉默了片刻，他问我：“你现在又怎么看这段戏剧性的经历呢？”

“人要经得起面子上的考验。”我不假思索地回答道。

“不仅如此呵，”他歪着脑袋用手点点我说，“你不觉得你这些年来能上能下，可以积极适应各种生活环境的挑战与这一经历有关吗？”

经他这一反问，我顿悟了。

的确，拾马粪表面上是一件很难堪的事情，但当你把马粪看作是“金子”的那一刻，也是你人生顿悟的一刻。手上做着不干净的事情，心灵却可以得到净化，这是早年拾粪的经历给我的教益。

我还感到，人之一生常常是在荣辱交替中度过的。荣辱的同时出现，虽较其分别出现增加了人自我平衡的难度，但也是升华一个人情感的大好机会。

生活就是这样在不经意中，教诲着人们许多深刻的道理。

【心理分析】

依照弗洛伊德(S. Freud)的精神分析理论，升华^①(sublimation)的意义在于使人将某些痛苦事件的记忆转入社会认可、颂扬

^① 升华，指人将压抑于无意识中的本能冲动在转向社会许可活动中所获得的精神满足。

的活动中去，以获得内心的平衡与满足。这是人抵御精神痛苦的常用手段之一。

在拾粪交公这件事情上，我实际经历了两个不同层次的升华体验：首先是对拾粪认识的升华，其次是对荣辱感觉的升华。

在对拾粪的认识上，我将对马粪的本能厌恶转向对个人与集体荣誉的追求当中，在最脏的东西（马粪）中寻求最高的精神满足（班集体的荣誉）。这样，我就会心甘情愿地去拾粪，也不觉得马粪是那么的呛鼻子了。此时，我开始将马粪看作是“金子”了，这便是我的第一层升华。

似乎我对此次拾粪经历的升华就到此为止了。

我本来可以尽情享受自己辛辛苦苦挣来的荣誉，可在送粪途中，我不期遇见了小学的女同桌。这使我大感尴尬，产生了“在我最光荣的时刻，也感到了莫大的耻辱”的心理反差。懊恼之中，我也将那次光荣的经历看作是耻辱的经历。

然而，随着年龄的增长和阅历的丰富，我在这件事的认识升华上又有了进一步的深化。因为我渐渐懂得：人不要将荣誉看得那么了不起，也不要把耻辱看得那么重。这样，人就可以修得一颗平常心，淡泊地看待周围的一切。

这便是我的第二层升华，而那次交粪经历中的心理反差，更增强了我的这种升华体验。从此，当我再次想起这段经历时，就不再有那份耻辱感了，反而倒还有几分庆幸感。因为它提高了我能屈能伸的适应能力，我需要有这样的生活磨炼，来增强自己对荣辱的心理承受力。

这次经历还说明，人应该不断地反省、思考自己做过的事情。一件屈辱的事情可能会使你头脑清醒，一件荣耀的事情也可能会使你忘乎所以。你每对此多加一分思考，就可能多一分升华。

少年我心

人需要在这种不断的升华体验中完善自我。这样，升华个人的精神痛苦和屈辱，不仅是心理平衡的手段，也是人格成长的需要。久而久之，升华便成为你自我平衡与自我超越的杠杆。

升华是人性的药剂，吃得越多就越不觉得苦口。

逆境有一种科学价值，一个好的学者是不会放弃这
一大好学习机会的。

——爱默生（美国文学家）

我应该感谢那位不喜欢我的老师使我体验到什么叫失宠。我需要有这种体验来防止自己因得宠于其他老师而头脑发热，忘乎所以。

荣 辱 之 间

人小的时候，最开心的事情莫过于受到老师的表扬，最不开心的事情莫过于受到老师的批评。但如果同时受到不同老师的赞扬与批评，你又会怎么感觉呢？

我上小学时就遇着这样一对老师。

一位老师把我当作她的得意门生，有机会就会叫我回答问题，并一再夸奖我学习好。另一位老师却总看我不顺眼，就是我答对了题也不加表扬，反而对我学习上的失误冷嘲热讽。她们两人的不同态度，令我的自尊每天沉浮不定。

我之所以得宠于前一位老师，是源于一件小事。上课第一天，她问大家地球转一圈下来，日期会不会是一样的。同学们都回答说是一样的，唯有我回答说是不一样的（因为以前我家人给我讲过《十万个为什么》）。老师问我为什么不一样，我回答说这是由于在太平洋上，有一条国际日期变更线^①。老师在肯定我回答正确的同时，也向全班学生讲解了其缘由。

从此，那老师就对我另眼相待，平时见面总是笑脸相迎。这

^① 国际日期变更线，是由著名葡萄牙航海家麦哲伦（1480～1521）在首次周游世界后发现的。

大大调动了我对她所教地理课的兴趣，每次上课时都会全神贯注，大脑处于高度兴奋状态，其作业、考试成绩一直在班内名列前茅。这便进入了一种良性循环，老师脸上的春风总是在温暖着我的心田，而我课上的积极表现，又强化了那春风的劲度。



老师脸上的春风总是在温暖着我的心田

我之所以失宠于另一位老师，也是源自一件小事。一次，班内举行一个数学小测验，老师走到我的桌前扫视了我的答卷，提醒我说：“你有一个错误，要认真检查噢。”可惜，我怎么检查，都没有查出那个错误来。待我交卷时，老师迅速扫视了一眼我试卷中那个错误，皱着眉头说：“你这个人太自负了，难道我提醒你有错还不肯承认吗？”

就这样，我不光答错了题，还得罪了老师，真可谓“祸不单行”。可我当时确实是看不出错误来，并非是太自负了。从此，每次上数学课时，我就提心吊胆，生怕她叫我起来答题。因为我知道，就是我答对了，老师也不会说我什么好话，我也怕她会没完没了地挑我的错。更可悲的是，我从此对数学课产生了一种莫名其妙的畏惧，其作业、考试成绩也不像以前那么出色。这便进入了一种恶性循环，老师脸上的阴云总是笼罩着我的心绪，而我课上的不尽意表现，又使那阴云挥之不去。

我就是在这春风与阴云的对比中，度过那个学期的。在阴云中我盼望着春风的到来；在春风中我担心着阴云的笼罩。

事隔多年，当我再次遇到那位喜欢我的地理老师时，我问她当初为什么那样看中我，她说她很喜欢我勤奋好学这一点，知识面又广，上课第一天就表现得与众不同，给她留下了深刻印象。而当我再次遇到那位不喜欢我的数学老师时，我也告诉她，当初她提醒我认真检查试卷，我是认真照着做了，只可惜没有查出错来。结果，她说完全不记得有这件事了。可她哪里知道，由于她对我的态度，我对数学课的兴趣一落千丈，再也没有能恢复元气。

许多年来，我一直怨恨那位数学教师对我的态度不公。但随着岁月的流逝和自己阅历的增长，我不再怨恨了。因为我懂得，一个人不可能永远生活在成功与颂扬当中。那样他容易变得飘飘然，失去对自我的清醒认识。

因此，我应该感谢那位不喜欢我的老师使我体验到什么叫失宠。我需要有这种体验来防止自己因得宠于其他老师而头脑发热，忘乎所以。当然，我也很感谢那位喜欢我的老师。由于她，我直到现在还十分喜欢地理学方面的书籍。

更重要的是，当别人喜欢我时，我会珍惜别人对我的厚爱，但

我不会得意忘形；而当别人不喜欢我时，我会竭力以实际行动证明自己的价值，但我不会自暴自弃。

生活就是这样的公平，有得则必有失，有失也必有得。而这得中之失与失中之得是什么，就全要靠你自己去不断地感悟、体味了。

得宠与失宠，其实是相辅相成的。

【心理分析】

美国著名心理咨询专家，交互分析疗法（Transactional Analysis Therapy）的创始人伯尔尼（E. Berne）认为：人皆渴望得到他人对自我的爱护（caring）与肯定（compliment），特别是得到自己生活中重要人物（这通常包括父母、师长、领导、朋友、恋人等人物）的爱护与肯定^①。这是人性之本，也是人格成长的需要。

在上述经历中，我由于受到地理课老师的爱护与肯定，每次上她的课时就充满信心，兴趣十足。这极大地调动了我对地理课的学习热情，以至于我参加1977年高考时，几乎去投报地理专业。而在数学课上，我由于受到那位老师的误解与否定，上课时充满了焦虑和畏惧，也从此不再爱好数学。

就这样，地理课老师的赞美之辞曾给了我巨大的力量。促使我在其课程学习中最大程度地发挥了自己的能量。而数学课老师

^① 伯尔尼认为，个人成长中得到他人的关爱与肯定越多，则其人格冲突越少，自信心也就越强。反之，人就会充满自卑与焦虑，不善处理生活中的挫折与打击。

的讥讽之词曾给了我极大的焦虑，使我在其课程学习当中兴趣锐减，没有能发挥出个人的潜能来。

由此可见，老师对学生态度的好坏，可在很大程度上左右学生的学习兴趣和潜能发挥。

老师因某种原因对学生态度不公，是学校生活中时有发生的事情。有的学生可能会因承受不了这种因老师的偏心歧视而带来的心理压力而一蹶不振，甚至日后都生活在其阴影当中。就我个人而言，我就曾在很长时间内，对那位数学老师耿耿于怀，乃至影响了我对整个数学课的兴趣和成绩。

这样的经历，在当时是很难给学生带来任何积极影响的。我也是在成年之后，才从这个消极经历中获得积极认识的。因为我看到，人之一生不可能尽皆生活在被爱护与肯定的感觉当中。那只是生活的梦幻。如果人总是指望别人说自己好话，他可能会因满足不了这个欲望而变得越来越自恋^①（narcissism），甚至自卑。

所以，人受点委屈，并非就是一件坏事。它可以使你保持头脑清醒，不因受到他人的表扬就头脑发涨，飘飘然。也就是说，人需要在头脑发热时吃副“散热药”，而这副“散热药”，就是积极看待别人对你的批评或指责，毕竟世无完人，谁都难免出错。

这番生活的智慧，是我后来才感悟到的。

一般说来，爱护与肯定一个人，会增强他的自信；歧视与否定一个人，会增强他的自卑。然而，这并不是绝对的，自信与自卑是可以转化的。它们就似同一面镜子，自信者爱看自己得意与中看的一面。而自卑者却总是盯着自己难看的一面不放。所以，自

① 自恋，指一个人过高地估计自己的能力和价值，以至于不能接受他人对自己的丝毫批评与否定。

信不等于没有了自卑，而是战胜了自卑；相反，自卑不等于没有了自信，而是抑制了自信。

因此，一个人自信心的建立与健康人格的成长，不仅要得益于他人对自我的欣赏与肯定，也要得益于个人善于平衡自信与自卑的关系。换言之，人不要把自卑与自信或得意与失意中任何一方绝对化、极端化。那样，一个人就能修得一颗平常心，做到在得意时不骄傲自大，在失意时不妄自菲薄。

其实，自信与自卑是人性格中的两面，相互排斥却又相互依存，有如一个铜板的两面。所不同的是，自信的人生活在对明天的憧憬与期盼中，而自卑的人却生活在对昨天的懊丧与悲哀中。

自信是相对论者，自卑是绝对论者。

自信就是心理平衡，自卑就是心理不平衡。

不可以一时之得意而自夸其能，亦不可以一时之失意而自坠其志。

——冯梦龙（明代文学家）

如此辛苦了一天，本想着可以美餐一顿，然后睡个好觉。不想是吃不好，睡不了，可是苦大发了。后来不知是谁将此事传了出去，登时成为全班男女生的笑料。而作为这一切的策划者，我好几天见人都抬不起头来。

下乡学农

我上初中时，全班同学到呼和浩特市远郊的一个农村学农劳动^①了一个月。

那是先苦后甜的事情。

初住到老乡家，我们都备感不适。窗户是用纸糊的，布满了窟窿，苍蝇、蚊子随便出入，毫无惧色。土炕^②是泥砌的，又硬又湿，晚上翻个身都会挤出几分潮气来。夜里又没有电灯，只能点油灯，半明半暗中，总觉得有什么东西在移动。最不习惯的莫过于上厕所了，因为老乡家里都没有厕所，只是在屋外墙角用砖头围起一个屎坑，每次大小便都要受到大批绿头苍蝇的骚扰，苦不堪言。

我们早上7点起床，8点到农田干活，中午12点回来吃饭。然后睡个午觉，下午2点再回农田干活，到6点收工，6点半吃晚饭。天黑没多久就上床睡觉。天天都是一个样，什么娱乐活动都没有。

每天早上出工的时候，大家迎着朝阳，扛着铁锹锄头，呼吸着那乡下才有的清新空气，心中犹有一股莫名的兴奋，因为我们

① 我们那时上中学，每年学校都要组织学生下乡学农劳动一个月。

② 在北方农村，人们都睡在土炕上。

不必去上课了。但晚上收工回来，大家拖着疲惫不堪的身子，饿着肚子往老乡家走，心中又有几分怀念学校，因为此时是大家在学校玩得正欢的时刻。

一次，一个同学嘟囔说：“这早上觉得下乡好，晚上觉得上学好，真不知在哪儿是好。”他的一句话说得大家都笑了。

我与另3个男生同住在一个老乡家，朝夕相处，情谊大进。晚上大家躺在炕上，开始还能聊点儿各家祖孙三代的事儿。到后来，就开始聊每天都看见了什么，做了什么。就连今天的馒头比昨天蒸得黄了点儿，谁分的菜比别人多了小半勺这点芝麻事儿，也能你一言我一语聊上老半天，难怪乡下人的闲话会传得那么快。

为了调剂生活，我建议星期天去县城的小饭馆吃顿饭，获得大家的一致响应。我们大清早出发，走了2个多小时的土路，才到了县城。找到一家小饭馆，花一块钱买了一个炒鸡蛋、一个炒豆腐、半两“二锅头”（一种高度数白酒）和4碗面条。那半两“二锅头”，分了4个小瓷杯装，结果我们谁都没喝完，呷了小半口，脸就红成了一片。

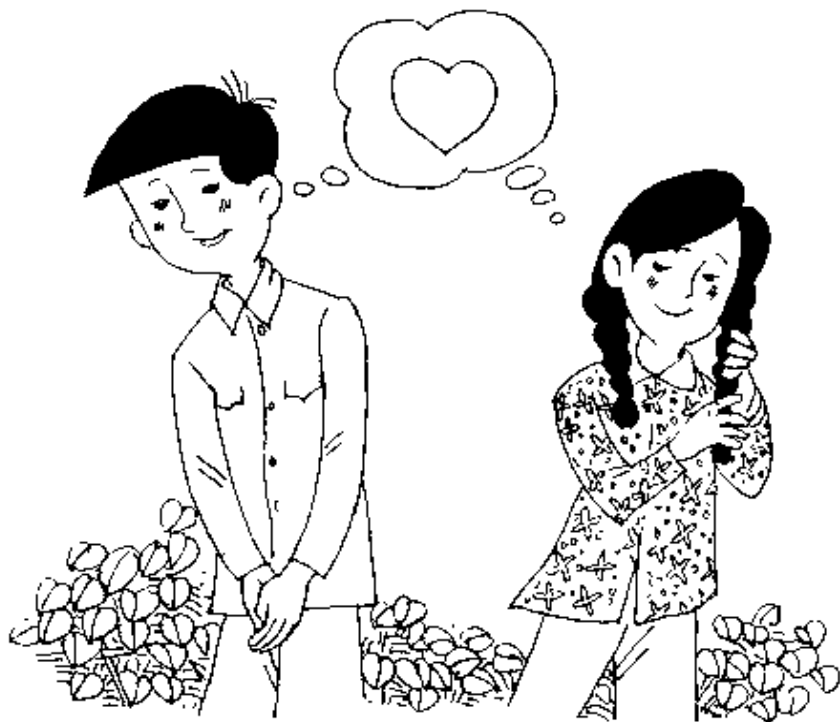
饭馆儿老板看我们花钱买了酒，又不会喝，觉得好玩，就过来替我们一一喝了下去。这点儿背兴的小事儿，也能让我们聊上整整3天，争论到底谁比谁多呷了一小口酒。

在我们那个年代，男女同学之间都是不说话的。大家在村口屋前遇着，都是各行其路，不相招呼。可心里都不免要紧张一番。十五六岁的年龄，正当情窦初开，彼此之间谁暗恋谁，只有自己心里最清楚。

有一次，我看见一个体弱的女同学干农活慢了些，就设法帮了她一把。不料这一帮，竟使她暗恋了我多年，而我却浑然不知。多年后，另一个女同学告诉我这件事，开玩笑地问我：“人家（指

那个女生)那么深情地望着你,你就一点感觉都没有?”

“没有啊。”我只记得我们每次相遇时,她都低着头走过去。



“没有啊,你也低着头走路,我也低着头走路,谁也没看见谁。”

“人家那么深情地望着你,你就一点感觉都没有?”

我的一位同屋暗恋上一位女生。由于她的父母是医生,老师就委派她作我们学农劳动期间的“赤脚医生^①”。我的这位同屋经常闹头痛,开始时大家都很焦急,问他要不要去把那位女同学请来看一看,但每提及此,都被他止住了,说自己躺一会儿就会好

① “赤脚医生”,指当时在农村的一些接受过简单医学训练的行医人员,因为他们当中许多人,都曾像农民那样光着脚干活,所以人们将他们俗称为“赤脚医生”。

的。后来，大家看出了其中的奥妙，他一闹头痛就干脆说：“要想请X医生过来就吱一声儿。”不料，这句话竟治好了他的头痛病。

除了干农活，我们有空儿，还会捉个山鸡野鸟什么的。一次，我们出外巡猎，居然收获了两只山鸡回来，决计犒劳自己一番。我们向房东老乡借了一把菜刀和一些调料，把山鸡开了膛，剔了毛，洗净之后下锅煮了。不料煮的火候不对，盐也放多了，又不知该把鸡胆取出来，结果那鸡肉吃起来，是又苦又硬又咸，大倒胃口。而晚上睡觉，炕又热得不得了^①。

如此辛苦了一天，本想着可以美餐一顿，然后睡个好觉。不想是吃不好，睡不了，可是苦大发了。后来不知是谁将此事传了出去，登时成为全班男女生的笑料。而作为这一切的策划者，我好几天见人都抬不起头来。

临离开乡下的前一天晚上，全班同学聚餐，气氛十分热烈。开始时，男女同学还是各守其道，互不相干。后来不知是哪位胆儿大的女生开了个头，与我们男生聊上了。就这样，大家突破了往日的男女生界限，尽情地交谈起来。那天晚上，我们男女同学之间讲的话，比同窗两年加起来还要多！

每每回首这段往事，我心里都充满了眷恋之情。表面上，我们是去学农劳动的，但实际上我们是去体验集体生活的。

过集体生活，使我们学会了自主，懂得了生活的艰辛，也增长了人际交往的能力。大家在一起，学的不仅是干农活的本事，还有生活的本领。

过集体生活，也使我们懂得了怎样去理解他人，关心他人。特别是男女同学之间，在一个月的共同生活、劳动中，增加了对彼

^① 在北方农村，炉台是紧靠着炕的，以取暖之用。

此的了解和关心。那份纯洁的情感，随着岁月的流逝而变得益加淳美、真挚。

过集体生活，还使同学们有了大家庭的感觉。往日学习上的竞争，人际关系的冲突，也随着共同的劳动和生活变得风恬月朗起来。

所以说，学农劳动是先苦后甜的事情。

【心理分析】

心理学认为：青少年时期是个体从权威人物的控制与监护中分化^①（individuation）出来的过程，这些权威人物通常包括父母、师长及其他生活中的重要人物。青少年在脱离这些生活中的重要人物时，会充满了各种复杂的情绪体验——兴奋、期盼、焦虑、困扰等。他们需要训练自我与父母分离，以缓解其中的心理压抑和不适。

换言之，青少年需要在共同的交往、活动中获取这一分化过程中的相互支持与理解，以完成向成人的过渡。青少年尤其需要体验集体生活，以减少与父母分离的焦虑，尝试独立生活的艰难，以相互支持，共同成长。

我那次下乡学农，第一次尝到了独立生活的滋味。衣服脏了自己洗，做了什么饭就跟着吃什么，干活累了也没人诉苦，身体不舒服硬挺着。如果我独自一个人去承受这种种压力，会觉得很难熬下去。但我是生活在集体当中，有大家分担我的困难与焦虑，并同甘共苦，相互扶持。这使得我顺利度过了与父母分化的考验，

① 分化，指青少年从父母、师长等权威人物的影响和管制下分离出来，独立生活的过程。

迈出了青少年精神断乳^① (psychological weaning) 的第一步。

在一个月学农劳动中，我们开始把集体看得重于个人，把集体的利益放在个人利益之上，因为我们都好似“天涯沦落人”。我们同吃同住，同苦同乐，感到彼此不可分割，亲如一家人，更加珍惜同学间的情谊。这种集体生活的体验，对于青少年学会独立生活至关重要。

我们煮野鸡吃那次经历，尤其说明了青少年的特点——热情有余，经验不足。我们4个人当中，没有一个人以前煮过鸡，也绝少在家里做饭。现在要自己动手做一餐肉，当然会笑话百出。这种“偷鸡不成蚀把米”的窘境，恐怕是许多青少年成长道路中所共有的故事。虽然鸡煮得又苦又咸又硬，我们毕竟独立做了一餐鸡肉，这一点比什么都可贵。

最后的一次聚餐对我们的成长亦十分重要，因为我们男女同学平时都不相互讲话，处于“冷战”状态，这十分不利于我们心理的正常发育。而那次聚餐，使大家突破了往日的男女界限，尽情地聊了一回，体验了一次男女生之间应有的自然感觉。

由此，集体生活的体验是青少年精神断乳的必要训练。

青少年就是与同龄人的交往当中认清自我，脱离父母的。

——艾利克·艾里克森（美国心理学家）

^① 精神断乳，泛指青少年从父母的呵护下独立出来的过程。

第3次开会时，大家果然带来了各方的高招，每个人都说得很兴奋。听着他们大声地争论，我忽然明白了什么叫集思广议，群策群力，运用集体的智慧来克服工作中的困难。我感到群众的力量真是其大无穷。

发动群众

上初中时，我曾担任班上的学习委员^①。

初任学习委员，我颇自鸣得意，感到自己是班内两人之下（班主任、班长），众人之上的人物。然而。我虽然很有工作热情，却不知如何入手，毕竟学校的课程中，没有一门课教授我怎样担任学生干部，一切都得靠自己去摸索。做不好工作的话，岂不就成了“天桥把式^②”了嘛。

于是，我去请教班主任老师怎样开展学习委员的工作。他告诉我要走群众路线，从群众中了解当前大家面临的学习困难，再去发动群众，依靠群众，运用群众的智慧来加以解决……

听得我是迷迷糊糊的。

老师见我直皱眉头，就建议我先开个课代表会（每一门课都有一名课代表，主要负责收发作业本之类的事情，并与任课老师联系有关本课事宜，我当时还兼任英语课的课代表），了解一下各方面的情况，再考虑下一步的工作。

① 学习委员，即负责班内学习事务的班干部。

② 天桥，是北京的一条老街。天桥把式，老北京语，指做事徒有其名的意思。

这样，我便召开了上任后的第1次会议——课代表联席会议。可是，那次会开得很糟，因为我根本不知道怎样去发动群众。在开会过程中，我一个劲儿要求大家就自己所任课代表的课程中的困难发表意见，可他们大多保持沉默，发言者寥寥无几。我忍受不了那一阵又一阵的沉默，不明白他们为什么不愿配合我的工作。在沉默中，我宣布散会，望着大家如释重负地冲出门外，我更感伤心。

我开始觉得做学习委员真是件苦差事，甚至想辞职不干了，图个清闲。就在我灰心丧气之际，班主任老师找到了我。他听说那次会开得不如意，就问我怎么想。这下子，我可找到了诉苦的对象，一古脑儿把心里的委屈都讲了出来。老师静静地听着，末了问我有想过自己在会议的主持上有什么问题。

“这个——”，我张了张嘴，什么也没说出来。

接着，老师告诉我在开会之前要准备一个议程，不能想到哪儿就讲到哪儿。另外，他还提醒我，如果我想听取大家在各科课程学习中的困难，应该先让他们分头了解情况，然后再做汇报。“没有调查就没有发言权嘛，”老师最后笑着说。

我这下子可明白了“走群众路线”的真实含义。真是不吃一堑，不长一智。于是，我又通知各门课代表分头了解同学们对本门课学习的困难与意见，一个星期后再次开会。作为英语课代表，我也亲自去了解大家在英语学习方面的困难。

一周后，我们再次开会。

这次，我准备了一个大概的开会议程，并首先向大家道歉上次会议没有组织好，耽误了大家的时间，结果这次开会，各课代表都争先恐后地发言，搞得我连汇报英语课学习困难的时间都被挤掉了。大家谈的内容，有的事关教学安排上的问题，有的事关

学习动机上的问题，也有的事关任课教师的问题。我都做了详细的会议记录。可下一步该怎么办呢？我又去找了老师。

老师首先肯定了我这次开会成功，并问我有什么进一步的打算。我被问住了，红着脸半天没说出个所以然。

“你还是要依靠群众嘛。”老师仍是那句话。

“怎么个依靠法？”我木然地望着老师。

“你要动员大家集思广议，群策群力，运用集体的智慧想出各种点子来克服当前的学习困难。”老师启发我。

“具体说呢？”我又问。

老师顿了顿说：“你可以动员课代表们去向大家了解克服学习困难的具体方法嘛。”

于是，我再次通知课代表们召开第3次会议，专门讨论怎样解决上次会上提出的学习问题，我还要求他们分别向同学和任课老师征求意见。我特别强调，这次会议是“点子大会”，不像上次是“问题大会”。

我自己也去找了英语课教师，向他征求意见。他建议我多开展学习辅导与知识竞赛之类的活动，并答应会尽力帮助我。末了，他还称赞我挺有工作能力的，说得我心里热乎乎的。

第3次开会时，大家果然带来了各方的高招，每个人都说得很兴奋。听着他们大声地争论，我忽然明白了什么叫集思广议，群策群力，运用集体的智慧来克服工作中的困难。我感到群众的力量真是其大无穷。

会上，我们决议成立了各学科的辅导小组，邀请班内学习出色的同学出任辅导员；我们还决议每个月搞一次知识竞赛活动，由各课代表与任课教师配合出题，我负责组织安排；此外，我们还决定加强与各任课教师的联络和沟通，请他们协助我们开展工作。

就这样，班里轰轰烈烈地开展起学习辅导与知识竞赛活动。在此当中，我不断地向课代表们讲解“走群众路线”的道理，说得他们直点头称是，俨然我已经成了一个发动群众的“大师”。

在我兼任课代表的英语课上，我特别组织了班里几个英语较好的同学，在每天早自习时间内带领大家朗读英语课文，并定时为同学们解答问题。后来，我找了一位英语学得不错的同学接替我的英语课代表职务，以使我能有更多的时间投入学习委员的工作。

在交接工作时，我语重心长地对他讲：“做课代表的工作，绝不仅是代老师收个作业本，发个通知的事情，你要学会发现学习中的普遍问题在哪里，然后运用群众的智慧和力量来加以解决……”

那个学期末，我被评上了班上的“三好学生^①”，得票之多仅次于班长。望着同学们那一双双眼睛中的殷切目光，我由衷地感谢他们这样地支持我，信任我，理解我，抬举我。

我感到同学们真是可爱。

回首往事，我很感激当初担任班干部的经历。它使我学到了课本上学不到的东西——组织、领导的本领。其中最重要的一条，就是要依靠群众，那样你就会摆脱思想上的主观性与行动上的盲目性。在这当中，我不再满足于自己做一个好学生，而是想方设法带动更多的同学成为好学生。我单枪匹马是无法完成这项“希望工程”的，我需要依靠群众的力量，来实现这一目标。

毕竟群众的智慧是无穷的。

① 三好学生，是对在德育、智育、体育三方面全面发展的优秀生的奖励称号。

【心理分析】

美国著名心理学家罗杰斯 (C. Rogers) 主张：人都具有无限的潜能，心理咨询的目标就是要最大程度地挖掘人的这份潜能，使人的自尊自信获得最大限度的满足。这是人本主义心理学^① (humanistic psychology) 的核心思想。

所谓发动群众，本质上就是要挖掘集体中每个人的潜能。这种积极的人生观，定会带来群众的积极表现。因为人都在追求他人对自我的信任、爱护与肯定。

在上述经历中，在我第 1 次召开课代表会议时，由于没有给大家时间去事先了解情况，准备开会时的讲话，所以他们在会上难以做出积极的反应，而我却认为他们不配合我的工作。

这是我不懂得怎样发动群众的表现。

第 2 次开会，我事先让课代表们去分头了解情况，并在开始时主动承认是自己组织不当，才使上次会开得不成功。这使得第 2 次会议开得十分热烈，大家都做足了准备，踊跃发言，出现了争先恐后的场面。

这是我尊重他们能力的直接收获。

第 3 次开会，我又鼓励各课代表进一步了解情况，为解决各科学习中的问题出谋划策。这极大地调动了课代表们的工作热情，

^① 人本主义心理学，是心理学中的一个流派。它主张积极地看待人性，肯定人都具有无限的潜力，并以自我实现为人生的最高目标。

使每个人都有机会去表现自己的才能。这么做，就是在挖掘每个人的潜能。大家齐心协力，为提高班内同学的学习劲头而开展了一系列有益的活动，收效显著。同时，这些活动又使我处于组织者、领导者的地位。

所有这些，也极大地挖掘了我个人的潜能。

就这样，发动群众不再是一句空话，而成为实实在在的行动。在此当中，我逐渐认识到，群众是具有无限能量的。如果我工作搞得不好，这不应是他们的的问题，而是我的问题。有了这样一种认识，我就能够更有效地相信他们，依靠他们，终而开创出工作上的新局面。

这也正是人们常言的“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”的道理所在。

从这层意义上讲，发动群众，本质上就是去挖掘每个人的潜能；依靠群众，本质上就是去尊重每个人的自主性。

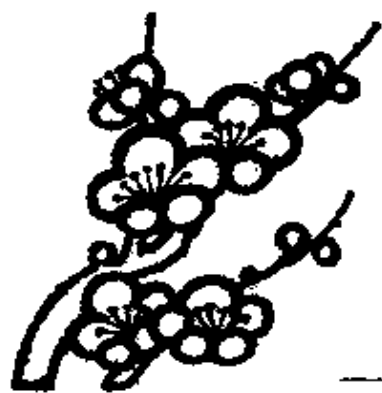
这也正是人本主义心理学所追求的目标。

群众的眼睛是雪亮的。

——毛泽东

2

自我奋斗篇



生活要么就是一场大胆
的历险记，要么就什么都不是。

(Life is either a daring
adventure or nothing.)

—— 海伦·凯勒 (美国作家)

- ☐ 儿时梦幻多
- ☐ 少年偶像
- ☐ 吾为何人
- ☐ 自学英语
- ☐ 私授英语
- ☐ 只有香如故
- ☐ 那一天我终于战胜了自己

我开始认真地思索自我，按照自己的兴趣、能力和性格特点去寻找自我的人生坐标。想来想去，我终于发现最适合于自己的职业是教师，因为我喜欢教书。将来还要做学问。

儿时梦幻多

人生是在对自我的不断探索与开发中度过的。

随着年龄的增长，人对自我的认识也在不断加深，对自己的要求也益加具体、明确。人从小到大，对未来会有无数的梦幻，但最后真正做成的梦，却屈指可数。无论怎样，梦幻人生，是人生的一大乐趣。

我儿时的第一个梦想是长大后成为一个司机。

在幼儿园时，我最喜欢玩的游戏是驾驶公共汽车（就是将小凳子一排一排摆起来，看上去好似车上的座位）。每次玩此游戏时，我都设法坐在第一排，拿个什么扁圆的东西当方向盘使，想象着自己在开车逛大街，嘟嘟地嚷着，其乐无穷。

略长大点儿，我梦想成为一名军官。

那时候，我常戴着父母自制的肩章耀武扬威地走在街上。一次，父母带我去一个军官叔叔家里作客，他为我精心做了一对两杠三星的肩章缝在我衣服上。这下我官拜“上校”，更加神气了。

后来，我在街上遇见另一位真的军官，他见我戴这样的肩章大为不满，说小孩子不可以随便戴这种肩章，叫我回家之后立即摘下来。我清楚地记得他的肩章是一杠一星（少尉）。现在想来，

怕是他这一辈子都扛不上两杠三星的肩章，所以妒忌了。不过他的一句话，也吓走了我的军官梦。

此后，我梦想成为一名画家。

我从小就颇有绘画的天分，绘画课的成绩一向很好。闲来尤好在家里作画，一作就是一打儿。最得意时，我的画曾被父母的同事要了去，挂在他家的墙上，俨然我已经做起了画家。

上学之后，学校与班里的黑板报都时常有我的插图。可惜我那时绘画，虽天分不薄，却从未有机会得人指教，全凭自己的想象去画。所以到了中学之后，便江郎才尽，日趋平庸了。就这样，我很不情愿地告别了我的画家梦。

再后来，我梦想成为一个科学家。

这恐怕是许多知识分子家庭孩子的共同梦想。曾几何时，居里夫人、达尔文、牛顿、爱因斯坦等人成了我的青春偶像，整日价我都在做他们的梦，盼望自己将来也会成为他们那样的科学巨匠。但上了中学之后，我发现自己的专长与兴趣不在理科上，也就不再梦幻成为科学伟人了。

下面我又改做外交官的梦了。

这与我上中学后爱好英语有关。同时，我的一个亲戚曾在驻外使馆工作过。他寄来的照片令我看了又看，于是他便成了我的精神寄托。我深知，要想成为一个外交官，就必须学好英语。所以我起劲儿地学英语，有一次还用英文给他写了封信。想当年，“外交官”这个字眼对我来讲，是多么地具有魅力啊！

再长大后，我意识到自己当外交官的梦想是不切实际的。我认为在我当时的生活环境下，是不易有那样的机遇的。我开始认真地思索自我，按照自己的兴趣、能力和性格特点去寻找自我的人生坐标。想来想去，我终于发现最适合于自己的职业是教师，因

为我喜欢教书，将来还要做学问。



儿时梦幻多

就这样，做教师便成为我最终的梦想。

说来也巧，我想来梦去竟梦到了自己父母的头上，因为他们都是大学教授，也理所当然地成了我的榜样。从此，我对生活不再有不切实际的空想，有的是脚踏实地的理想。

当然，我并没有因此就不再梦幻人生了。我仍有其他的梦想，如写出一手好文章，画出一手好漫画，甚至作出一两首好的歌曲来等等。但教书与治学，是我主要的人生目标。

回顾我的梦想历程，我感到小孩子的成长不可没有梦想。一个人小的时候没有梦想，长大之后也难以对自我有明确的追求。但随着年龄的增长，人也要学会把空想变为理想，把梦幻变为行动。

在这当中，可以追求到的梦想就是理想，不可以追求到的梦想就是空想。而这一切都取决于一个人有多少的自知之明及刻苦奋斗的精神。

小孩子可以生活在梦想的变幻当中，但成人则须生活在对理想的追求当中。

小孩子不怕梦幻多，就怕没有梦幻；而成人则不怕理想远大，就怕没有行动。

梦幻其实就是希望，人不就是生活在希望中的吗？

梦幻人生，也是人生不可缺少的一部分。

【心理分析】

美国著名心理学家艾里克森(E. Erikson)提出：人的自我发展(或人格发展)共经历了8个阶段，其中每个阶段的发展都有其核心任务与成长危机。这些核心任务的顺利完成及成长危机的

顺利解决，对一个人的自我成长至关重要。

艾里克森认为，青少年阶段(adolescence)的核心任务是建立自我确认^①(self identity)，排除自我迷惘^②(identity diffusion)。儿童进入青少年时期后，其理想自我(ideal self)与现实自我(actual self)的距离会越来越小。人们开始学会以自己的实际能力和客观条件去梦幻未来，而不再凭主观的喜好、想象去设计自我。

艾里克森还认为，青少年建立自我确认，本质上就是解答我是谁的疑问。在此期间，人们要认真思索自己是一个什么样的人？适合从事什么职业？有什么特长、优缺点？应该怎样塑造自我？将来想过什么样的生活？青少年越深入思考这些问题，就越能认清自我的面目，及早确立生活的目标与方向。

由此，人们逐渐学会调整理想自我与现实自我的差距，使之既不因为太遥远而无法统一，又不因为太贴近而没有意义，进而不断寻求个人的自我完善(self-actualization)。

青少年就是在对自我的不断疑问、探索当中形成自我确认的。青少年需要继续梦幻未来，而他们对自我的确认，应呼唤那些切合实际的梦想。

综观我的梦想过程，最初的梦幻完全是以直觉为基础的，认为那一定是很好玩的事情。如我对司机与军官的梦幻，完全是因为我感到他们很神气、很威风。但我从未考虑过自己有多少能力去实现这样的梦想。当然，那时我还小，是不会想那么多的。

① 自我确认，指个人对自我的能力、爱好、性格特点、交友方式、职业发展等问题建立一个全面、清醒的认识，以为今后的人生设计道路。

② 自我迷惘，指个人对自我的认识与发展存在种种的困惑与迷惘，以至于不能很好地确立个人的生活目标。

我后来的梦幻开始接近现实，但仍缺乏客观条件的支持，所以最终被放弃。如我对画家的梦幻，就有相当的实现可能，因为我曾有过较好的绘画天分，可惜由于没有得到及时的指导而被荒废了。这是我无可奈何的选择。

我对科学家的梦幻，也曾给了我很大的激励，推动我去努力学习，可惜我的兴趣不在理科上，最终被放弃了。但这次，是我心甘情愿的选择。

我对外交官的梦幻，纯属是一种自我陶醉。我明知它十分遥远，但仍愿这么去梦想，因为它曾给了我巨大的精神力量和学习动力。直到有一天，我觉得不能再这样不切实际地梦幻下去了，才忍痛告别了它。

再后来，我将自己的梦幻，对焦在传授知识和做学问上。它使我看清了自我的形象，也获得了理想自我与现实自我的最大统一。我感到自己最有能力，也最有兴趣做好这项工作。所以，对教师的梦幻增强了我的自我确认，解决了我在自我思考中的困惑与迷惘，使我得以加速向成人的世界迈进。

抚今叹昔，我珍惜自己做过的每一个梦。它们都曾给了我很大的动力与快乐，使我一步步走向成熟。

梦幻未来，不断增强着人的自我确认与自我完善。

我依然梦幻未来。

人无远虑，必有近忧。

——孔子

曾几何时，我每天学英语都会想起他，心里有无数的话想同他讲，想拜他做大哥哥，带我去逛北京城……多年后，一个偶然的机会，我终于见到了他。可那时，我已经心静如水，全无当初那份激动的感觉。

少年偶像

时下的年轻人，大都有自己的青春偶像。

这些偶像人物通常是著名的歌星、影星或体育健将等人物。特别是那些歌星、影星们，街头巷尾经常有他们的画像出售，买回来挂在家中，朝夕相望，日夜相顾，心里会有无尽的话想对他们讲。而在我的成长年代中是没有这种经历的。

我少年时第1个偶像是雷锋^①。

雷锋以助人为乐而名满天下，是当年所有年轻人的榜样。在我10年的中小生涯中，单全国性的学雷锋运动就开展了3次，每一次我都积极参与了。那年头，学雷锋就是去做好事。什么到火车站帮助旅客扶老携幼，搬运行李；到孤寡人家劈柴担水，打扫房间；到低年级班上帮助同学补习功课，复习考试等，我们都下过。干这些义务活，最大的鼓励莫过于被评上“学雷锋标兵”。所以，干活累时想起雷锋，劲头就来了。

① 雷锋（1940～1962），1960年入伍，是一个汽车兵，平生尤好帮助人，却不留姓名，1962年8月15日因公殉职。1963年3月5日毛主席题词：“向雷锋同志学习”。自60年代以来，他就成为学生的学习榜样。

这就是偶像给我们那个时代年轻人的力量。

比起现在时兴的青春偶像，雷锋要平易近人许多。只要你在做帮助人的事情，雷锋就活在你心中了。雷锋从未照过什么明星像，人们最常见的画像是他头戴棉帽，手握步枪的木刻像，全无当今明星画像的绚丽风姿。雷锋就是这样一个平常的人，可他身上却散发出一种朴实无华的人格光彩。

我的第2个偶像是居里夫人^①。

这是我家人为我提供的偶像。我们家很早就有一本居里夫人的连环画册，那是属于我父亲的书，不许我随便翻动。每次翻看时，父亲都要教诲我一番居里夫人是怎样勤奋治学，不计名利的。渐渐地，那个深眼窝、高鼻梁的西洋女子，便成为我心目中的偶像。我曾梦幻自己也像她那样学有建树，成为科学巨匠，造福人类。

父亲还时常给我讲一句很有偶像煽动力的话：“当你学习感到困难和没有兴趣的时候，想一想居里夫人就会有劲头了。”初时，这句话确曾使我振奋过，激动过。但后来，随着对英语兴趣的增加，我对理科课程不再像以前那般投入了，居里夫人也渐渐离我远去。

我的第3个偶像是院子里的一个大孩子。

这是我自己找到的偶像。他长我多岁，十分勤奋好学，虽下乡插队，仍不间断自学。后来他被北京外国语学院（现北京外国语大学）招了去学俄语。于是，他便成为我学习的榜样，我日夜

① 居里夫人 (Marie Curie 1867~1934)，是波兰籍法国物理学家及化学家，一生中两次荣获诺贝尔奖（1903年获物理奖，1911年获化学奖）。

都想着能像他那样，通过自学外语回北京去读书^①。



少年偶像

曾几何时，我每天学英语都会想起他，心里有无数的话想同他讲，想拜他做大哥哥，带我去逛北京城。虽然比起雷锋和居里

① 我出生在北京。早年父母响应政府的号召，支援边疆建设，去内蒙古大学工作，我亦随往。

夫人，他本是一个可以看得见，摸得着的人物，但在我最崇拜他的那段日子里，我一直没有见过他。多年后，一个偶然的机会，我终于见到了他。可那时，我已经心静如水，全无当初那份激动的感觉。

因为我已经成熟了。

再后来，我心目中不再有一个超越他人的偶像人物。我开始敬仰一大批有才华、有成就、有个性的人物，这当中既有像居里夫人、爱因斯坦这些造福人类，创造历史的非凡人物，也有像雷锋那样无私奉献的平凡人物。在此当中，我感到自己的情感在升华，自己的人格在完善。

我的偶像认同经历了一个由接受他人推荐的偶像人物，到选择自己的偶像人物，再到推翻专一的偶像人物的发展过程。换言之，我经过了一个由相信他人到相信自己的转化过程。

以雷锋为榜样，我学到了什么？我学到了默默地奉献。那样你就能在平凡的工作中做出不平凡的事业来。你会安于平淡，不会计较你的付出得到多少回报。现在想来，雷锋精神之可贵，就在于他有一颗平常心。

以居里夫人为榜样，我学到了什么？我学到了勤奋和坚定不移。虽然我最终没有能成为居里夫人那样的科学巨匠，但她那对科学事业的执著追求却深深地扎根于我的心田。

以那位大哥哥为榜样，我学到了什么？我学会了希望。他在十分艰难的条件下还坚持自学，靠的是什么？靠的是对未来的希望，尽管那个希望可能是十分渺茫的。而这正是我当时最需要的精神食粮。

心目中不再有单一的偶像，我懂得了什么？我懂得了自立的可贵。我开始相信自我，鞭策自我，开发自我，塑造自我。我开

始明白，任何一个偶像人物都只是成长中的一种过渡，到头来，人还是要靠自己的双手去创造人生。

所以，年轻人的成长过程中不可没有偶像人物。这既是一个事实，又是一种力量，家长应该因势利导、巧加利用才是。但年轻人也不可过分沉溺于某个偶像人物。

说到底，人是为自己的感觉而活着，不是为他人的感觉而活着。你说是吧？

人生最大的能量，来自于对自我的信任与开发。

【心理分析】

心理学将偶像崇拜(idol worshipping)定义为个人认同(identification)与模仿(imitation)某个欣赏人物之言行及其自身价值的过程。在偶像崇拜中，既有个人选择与偏好，也有对偶像人物的神化(idealization)。偶像人物的存在，可使人们产生无穷的幻想；偶像人物的语言，也可给人们以极大的力量。

在这层意义上，偶像认同不仅是个人偏好的选择，也是自我激励的需求。

心理学进一步认为：偶像的崇拜过程本质上是一个接受其价值内化^①(internalization)的过程。人们喜欢某个偶像人物，可以日夜去读他的书，听他的歌，背他的诗，看他的电影。所以说，偶

① 价值内化，指个人接受或认同某个人或事物所代表的价值与意义，如人们可从莲花身上学到“出污泥而不染”的洁身自好的品质。

像崇拜既是一个事实，又是一种动力。

在青少年时期，偶像的崇拜多少带有几分盲从与狂热。这是其成长路途中常见的现象，因为青少年此时还没有完全形成个人的主见，很容易人云亦云，随波逐流。但偶像崇拜的经历应最终使人学会自立，而不是日夜沉迷于某些“追星族”的梦幻中，蹉跎岁月，荒废青春。

毕竟偶像人物多是些看得见，摸不着的人物。

在我成长的年代中，是没有当今那种青春偶像供大家崇拜的。大家都以雷锋为榜样，学习他助人为乐，做好事不留名的奉献精神。这样的偶像模仿，曾使我们一代人都力图安于平淡，乐于助人。这也是雷锋对我们那个时代的年轻人的价值内化。其实，学习雷锋并非一定要忘我，而是学得不要去急于表现自我。

这是认同雷锋给我的启示。

崇拜居里夫人，使我看到了一个科学家是怎样漠视功名的。居里夫人的个人生活并非一帆风顺，至少不得与丈夫同享第2次诺贝尔奖的欢乐就是居里夫人的终身遗憾^①。另外，她虽然两次荣获诺贝尔奖金，却因自己是一个女性而不能进入法国科学院。但她不计较个人的得失，仍坚持不懈地从事科学研究。

这是居里夫人的人格魅力所在，也是模仿她给我的价值内化。至于那位大哥哥，他成为我的崇拜偶像，主要是因为自学外语的梦想（上北京外国语学院学习外语）在他身上获得了实现。这使我益加崇拜他在逆境中坚持自学，最终获得回报。这种精神上

① 居里夫人的丈夫皮埃尔·居里(Pierre Curie 1859—1906)，也是一位出色的物理学家及化学家，他与夫人一同发现了镭元素，并与夫人同获1903年的诺贝尔物理奖，后来不幸亡故于一次交通事故。

与安慰，就是我对他形象的价值内化。同时，我也曾神化了他的存在价值，把他看得高大无比，近似完人。这也就是为什么后来当我再见到他时，会感到心静如水。

无论怎样，他是我自己独立选择崇拜人物的开始，也曾促进了我当年的思想成熟。

上述3人都曾给我以力量，我在敬仰他们的过程中，逐渐形成了自己的志向和追求，也实现了我的部分梦想。我感谢他们每个人对我所起过的激励作用，没有他们，我就不完全是今天的我。但我最终还是从他们的影子中走了出来，去塑造自我的形象。

这便是我少年偶像历程中的收获。

偶像之崇拜，贵在内化其价值，而非神化其形象。

说到底，人既需要相信他人，更需要相信自己。

榜样的力量是无穷的。

——毛泽东

我的教授在课上说，他之所以喜欢我的作业，就是因为我当年对自我的勾画，真实地反映出一个青少年对自我的积极思考。这样，我对于未来就开始有了切合实际的设想，而不再有各种不适合于自己能力与性格特点的梦幻。

吾为何人

上高一时，我忽然对自己发生了兴趣，在日记中为自己做了一番描述，其中头两段是：

吾貌似吾父，性袭吾母。
尤好文科，不善理科。
性情温和，粗心大意。
欲做教师，不适为官。

学习马虎，小有聪明。
爱好英语，不好数理。
善于交往，朋友众多。
尤好作画，不擅唱歌。

.....

这是我人生中第一次认真地审视自我，那一年我 17 岁。
我清楚地记得在记那篇日记时，我是对照着镜子写的。写几

句就停下来，对着镜子抠一抠那颗脑门儿上新冒出来的青春豆，接着再写。写完之后，我也未再去想它。偶尔翻看日记本，读到这一篇，只觉得当年的冲动很好笑。

10多年后，我在哈佛大学读书时，选修了一门青少年心理的课程。教授要求大家写一篇作业，讲述并分析个人青少年时期对自我的认识历程。我就将这篇日记写了进去，并就当时写作动机进行了一番心理分析。不想这篇作业竟成为那次作业的范文。教授在征得我同意后，将此篇文章印发给班上同学，并强调说，这篇分析实实在在记叙了一个青少年对自我的探索。

的确，回过头来看我当初作的那篇自我写照，其中虽不乏可笑之处，但难得可贵的是，我毕竟写了这样一篇日记。多年来，我不明白是什么因素促使自己做了这样一件事情，现在我明白了——那是青少年的自我好奇心，我将自己当时的想法记叙下来，成为那一段思索的见证。

这正是其价值之所在。

我的教授在课上说，他之所以喜欢我的作业，就是因为我当年对自我的勾画，真实地反映出—一个青少年对自我的积极思考。这样，我对于未来就开始有了切合实际的设想，而不再有各种不适合于自己能力与性格特点的梦幻。

他还强调说，自我确认不仅是一个思考过程，也是一个行动过程。青少年对自我有了明确的认识和打算之后，即可以采取积极的行动，实现自己的人生计划。

这也正是我记那篇日记之后所做的事情。

教授这样推崇我的文章，固然令我十分欣喜，但回想当初，我在思考自己的人生路时，曾经过许多痛苦的思索，也曾有过不尽的困惑。少年时代，梦幻季节，谁不对未来有几分美丽的幻想？谁

不想成个星儿，变个角儿的。但我没有沉湎于这些美丽的幻想，认定教书与做学问是最适合我的事业，并希望将来成为一个学有建树、教有所长的学者。就这样，对知识的探索与传授，便成为我人生的追求目标。

青少年时期是人生中的一个重要转折，人们由年幼无知的儿童变成一个有头脑、有主见的青年，其中不知要经过多少思索和探究。人只有先了解了自我，才能进一步发展自我。

那位教授还对我照镜子写自己这件事甚感兴趣，评论说我在镜子里照的不仅有自己的面貌（appearance），也有自己的形象（image）。两者的差别在于，前者只是你的外表模样（physical outlook），而后者则是你的内在自我（inner self structure）。他从心理学角度划分人的面貌与形象之区别，如此清晰明了，令我顿有所悟。

当然，我并不认为自己当初写了那篇日记就怎么了不起。比起我的同辈人来，我不过是多想了一点儿，多写了几句。而其可贵之处，不在于我写了多少，而在于我将它写下来这个事实。

这也正是那位教授一再强调的一点。

【心理分析】

青少年时期的核心任务是解答我是谁的问题。

这个问题解答得好坏，直接影响着青少年向成人世界的过渡。依照美国心理学家马萨（J. Marcia）的理论，青少年的自我确认大抵有4种方式。

第1种方式是早定 (foreclosure)，即青少年基本没经过什么困惑与挣扎就认定了自我的特点与发展，这通常是接受了父母及师长对自我的认识与期望。早定之人虽然免除了自我确认中的痛苦思索，却可能因完全认同父母及师长的观念，而缺乏生活的自主性。

第2种方式是拖延 (moratorium)，指青少年正处于对自我确认的困惑与迷惘当中，尚无法全面地认识自我，建立理想自我与现实自我的统一。所以在徘徊之中，拖延对自我确认的思考与时间。拖延之人虽然正在经受自我确认的煎熬，却没有放弃对自我的思索。

第3种方式是迷惘 (diffusion)，指青少年完全陷入了对自我确认的困惑当中，干脆不再去思考自我，得过且过，稀里糊涂地混日子了。迷惘之人不愿面对成人社会的挑战，宁愿生活在自我的浑噩世界中。

第4种方式是达成 (identity achievement)，指青少年经过对自我的认真思考，终于认定了自我的特点与发展方向，找到了理想自我与现实自我的最佳接合点，充满信心地奔向未来。

马萨的理论强调了个人的主动性及周围环境对青少年自我确认的影响，使人们看到，青少年的成长需要本人的努力与家长以及社会的配合。

以我的上述故事来举例分析，我的自我确认是介于早定与达成之间的。我的自我成长与事业发展中既有家庭的影响，也有个人的选择。家庭的熏陶使我很小就立志于学（早定），但是在选择什么学业道路的问题上，我曾多次与我父母商讨、争执，最终选定了适合于自己能力和兴趣的发展方向——英语学习（达成）。我与父母的这些讨论和争执，都在促进我对自我的思考与探索。

至于上述之日记，它真实地记载了我当时的部分思考，其中每一句话都在描写自己的一个侧面。由于我曾这样努力描述自我，我才得以在后来的人生道路中少走弯路。在这层意义上，我非常同意那位青少年心理学教授所讲的话：重要的不在于你写了多少，而在于你将它写下来这个事实，它证明你在积极思考。

最后有必要指出，在自我确认的4种方式中，不一定哪一种方式就比另一种方式更好。每个青少年成长的环境与条件是不尽相同的，其需要也不尽一致。只要青少年最终追求积极的人生目标，就是好汉一条。

自我确认，本质上就是在不断寻找理想自我与现实自我的最佳接合点。

年轻的朋友们，你有没有找到这个接合点？

知人者智，自知者明。

——老子

我当年自学英语，有两个很单纯的想法。一个是毕业后，成为呼和浩特市科技局的一名英语翻译；另一个是在我就读的中学，任英语代课教师。当时我只想了这么多。

自 学 英 语

学习英语是我人生中的一个里程碑。

我13岁开始学英语，时值“文革”中期。那时“读书无用论”正在盛行，学生们大都不愿多花时间在在学习上。即使是学习，也是首取大三门“数、理、化”（数学、物理、化学）^①，次取小三门“音、体、美”（音乐、体育、美术），绝少会有人问津英语。在那个年头，英语实在是太无用了。

但我与英语甚有缘，一开始就喜欢上它。

为促进我学习英语，父母专门买了一台电唱机回来（那年头，买一台电唱机感觉比现在买一部电脑还要贵），又托人从海外买来了英国的“灵格风”教材^②。每天放学回来，我都听上一段，跟着朗诵，不久就背下了其中20多篇课文。就这样，我的英语水平远远超过了班上的同学们。

后来，呼和浩特市科技局要举办一个英语翻译培训班。我听

① 当时学生中流行一句话：“学好数、理、化，走遍天下都不怕。”

② “灵格风”，是由英国朗曼图书有限公司出版的英语教材。它在“文革”后期传入国内，是当时最早的英语有声教材之一。

说后，立即让父母设法替我报上了名^①。我还特请我的班主任老师批准我每周两个下午去训练班听课，直至结束为止。老师见我如此爱好英语，便欣然应允。于是，我成了训练班上年纪最小的学员，这对我精神上的激励，要远远超过我在课堂上的收获。

课程结束时，训练班的老师要求每个学员翻译一篇科技文章。我圆满地完成了任务，得到稿费4元，笔记本1个。这是我有生以来第一次挣钱，我用这钱买了一本英语辞典。

交稿那天，我很腼腆地对主管人说：“希望今后还能给我机会翻译英文资料。”他望着我笑了笑说：“这样吧，还是等你先从中学毕业了再说吧！”

写至此，我仍清楚地记得那位主管人当时笑的样子，那笑中既有几许无奈，又有几许期待。

说实话，我当年自学英语，有两个很单纯的想法。一个是毕业后，成为呼和浩特市科技局的一名英语翻译；另一个是在我就读的中学，任英语代课教师。当时我只想了这么多。

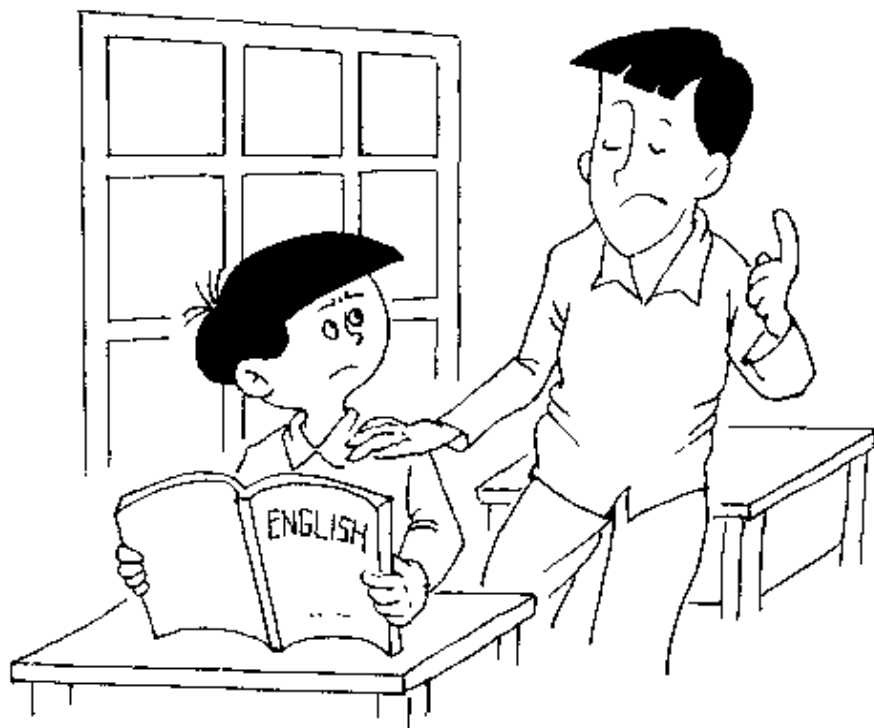
为了操练口语，我还尽量寻找志同道合者。结果在另一个班找到一个知音，他也很喜欢学习英语。一个星期天，我们相约来到呼市人民公园，望着那花草树木，假山石径，一会儿一个“*That is beautiful, isn't it?*”一会儿一个“*I like that stone, what about you?*”说得我们得意洋洋的。

当时的呼市，还没有一个外国人。我们一路讲英语，引起不少路人的兴趣，他们不相信在呼市这块地方，除了汉语和蒙语之外，还会有人讲第3种语言。有一对夫妻，为了搞清楚我们到底在讲什

^① 这种培训班当时只对在职进修人员开放，一般不招收中学生参加。我能进入此班学习，是因为其英语教师喜欢我的求学精神，特予收取的。

么，足足跟了我们10多分钟，害得我俩半天不敢讲一句英语。

由于我英语学得好，我的中学英语教师有时干脆让我为他代低年级的英语课。我也是初生牛犊不怕虎，让去就去。教发音，练句型，居然还颇受好评。中学还没毕业，就代上了英语课，我备受鼓舞。



同学：“你也想掌握人生斗争的武器？……”

晓东：“你，你真是狗嘴里吐不出象牙来。”

当然，我自学英语也不都是尽受好评的。我的同桌是个干部子弟，平时尤好开我的玩笑。一天，他看见我正在起劲儿地念英语，就拍拍我的肩头说：“哎哎，歇口气儿。你这么用功学英语管

什么用？将来还不得下乡当老农^①？”

“马克思说，外国语是人生斗争的一种武器，怎么啦？”我理直气壮地回答说，斜着脑袋望着他。

他翻了翻白眼，半天吭出一句话：“你也想掌握人生斗争的武器？先撒泡猴儿尿照一照你自己的刁儿样吧。”

“你，你真是狗嘴里吐不出象牙来。”我气忿地回敬道，心里不禁掠过几丝凄凉。

后来，我考上了北京第二外国语学院英语系，他专门来向我道喜。我们还谈起了他那句口头禅，此时他连忙说：“不，不，现在得用大镜子照了。”说得我们都笑了。

男同学嘲弄我也就算了，居然也有女同学来起哄。有一段时间，女生中盛传我已经被选中直赴英国牛津大学留学，全国才50个名额。后来一个女生私下问我是否有这回事，我听了真是丈二和尚摸不着头脑。同时，我也大受刺激，当时立誓将来一定要出国留学，让她们看个真格儿的。

10多年后，我果真去了英国牛津大学。在游览牛津校园时，我还与同行的妻子讲起了此事，两人很是感慨了一番。

我最初学习英语，只是出于爱好，其梦想不过是成为一名当地的英语翻译或代课教师。不想学习英语竟彻底改变了我的人生。后来，我认识到，我自学英语的过程，实际上是我人生目标的确立与追求的过程，其奋斗的经历较其后果更为重要。想当年，我自学英语，最大的困难不在于学习条件的不足，而在于我为什么要学英语的困惑。

一个人，认定一个适合于自己的生活目标，坚持不懈地为之

^① 那时我们中学毕业，都要去农村插队锻炼，接受贫下中农的再教育。

奋斗，不畏他人的闲言碎语，这本身就是人格的成熟过程。

人的一生是在不尽的希望中度过的。其中有具体行动的希望是理想，没有具体行动的希望就是空想。这个道理明白得越早，人的思想就越成熟，生活中成功的机会也就越多。

生活其实是很公平的。

【心理分析】

心理学认为，青少年需要经过不断的实践与尝试才能完全建立自我确认。这种实践与尝试可能是很盲目的，很困惑的，然而也是很必要的。青少年不经过这样一个痛苦的思考过程，是不足以充分认识自我，发展自我的。

青少年之成长有似破土欲出的幼苗一样，在破土的过程中，青少年要承受许多困惑与迷惘的压迫，一旦破土而出，他们将会接受一片灿烂阳光的沐浴。青少年的自我成长需要有奋斗，尽管他们这种奋斗可能会时有动摇，甚至半途而废。但只要奋斗了，就是好的。

没有奋斗就没有自立，事情就这么简单。

我当年自学英语，缺少今人所拥有的各种有利条件。上大学之前，我没有见过录音机是个什么样子的，也没有那么多高质量的英文课本、录音带、录像带可供挑选。那时候，人们又普遍不看好英语，觉得它好像是一种绕口令，绕得舌头直打颤。所以大家都不愿去受这份“洋罪”，也瞧不起有人甘受此苦。更可悲的是，那时候中学生毕业后，都要下乡插队，所以对许多人来讲，学英

语简直就是“吃饱了撑的”。

这便是我当初自学英语所面临的困惑与苦恼。

我不能说自己就有什么先知先觉，我只是坚持做了自己爱做的事情，并从中获取了最大的精神满足。我也不能说自己就一定有什么坚定的信念，我确曾动摇过，犹豫过，但当我的心情平静下来时，我就会去学英语。而班里某些同学对我的冷嘲热讽，更激发了我的决心，这正应了鲁迅先生说过的一句话：“不在烈火中化为灰烬，就在烈火中变得刚强。”有幸的是，我成为了后者。

总之，我自学英语的经历，加速了我在自我确认中达成的实现，也强化了我进一步奋斗的决心。我就是在这种阴云的笼罩之下坚持自学英语的。而当我一旦冲破了这层阴云，我的学习劲头就会十倍地增长。这也许是所有 77 级大学生^①的共同体验吧。

总之，我的英语学习经历使我在自我确认中，不断坚定了对英语学习的信念，使它最终成为我个人成长中的一个里程碑。

朋友，你成长道路中的里程碑在哪里呢？

世上没有一件具有真正价值的东西不是经过艰苦的劳动而获得的。

—— 汤姆斯·爱迪生（美国发明家）

^① 1977 年是“文革”十年后大学招生恢复“高考”制度的第一年。我当年高中毕业，正好赶上头届恢复“高考”招生。我们那一年能考上大学的人，都备感幸运之极，怎能不奋发努力呢！

我教授英语，没有任何收入，有的只是学生家长们的夸奖及弟子们对我的崇拜，这就足够了。

私授英语

我开始教授英语是在1976年，那年我17岁，正在读高二。

我由于喜好英语，经常求教于校园里的几位英语教师。一天，其中一位教师对我讲：“你这样下功夫学英语，干脆办个英语学习班，带动我们的孩子跟你一起学英语吧。”为了不辜负他的厚望，我真的在家中办起了“私塾”，共“招收”了8个弟子，其中也包括我弟弟。他们大都比我小五六岁。

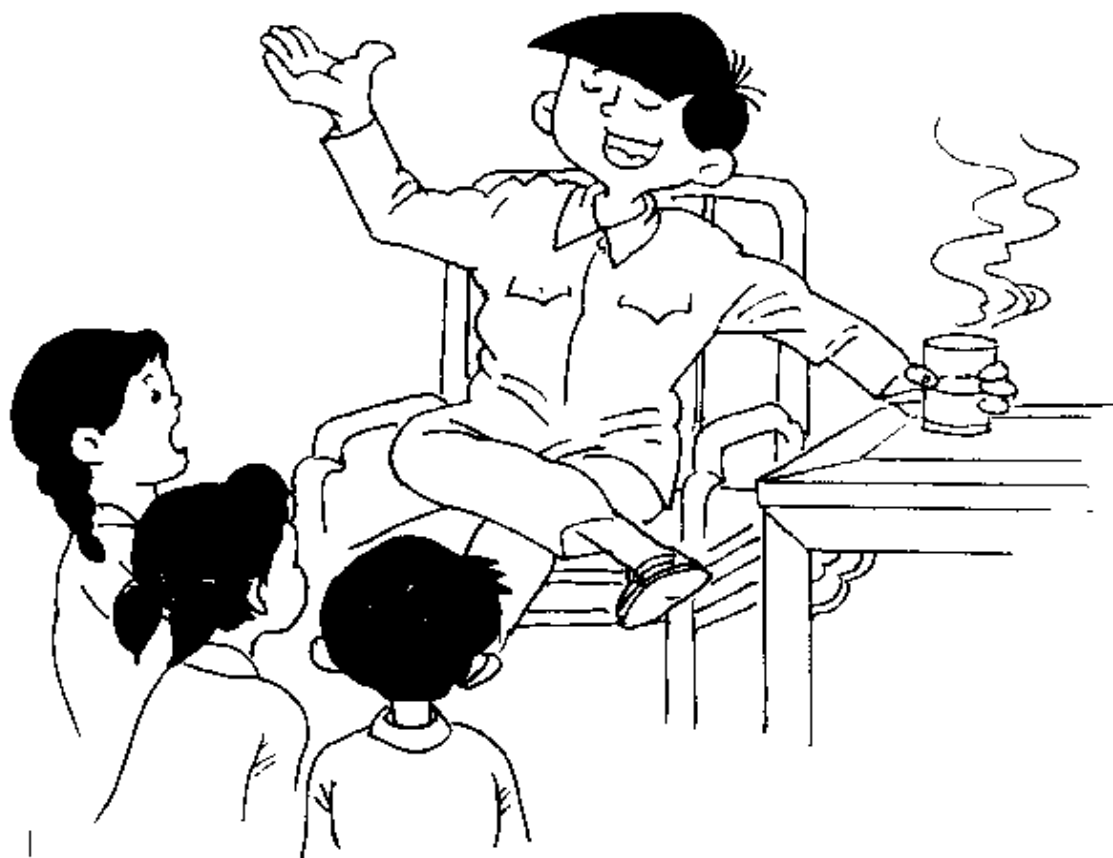
我们每周两个晚上上课，每次上课1个小时。上课有课本，下课有作业，期中、期末还有复习考试，满像那么回事儿的。这个英语学习班维持了将近1年。

我教授英语，没有任何收入，有的只是学生家长们的夸奖及弟子们对我的崇拜，这就足够了。

开学第一天，我煞有介事地宣布，上课要尽量用英语对话。进门要说“May I come in?”出门要说“May I go now?”提问要说“Excuse me,”迟到要说“I'm sorry”等等。但我很快发现，这个要求对他们来讲实在是太过分了，因为他们当中大部分人连“ABCD”都不会念，怎么可以讲得出英语句子。于是，我不再苛求他们，而是先教他们读准发音，然后再教课堂用语。

一个月后，他们居然能大部分听懂并掌握我的课堂用语。一次，一位英语教师抽空来“观摩”我的教学，发现我们竟能用简

单的英语对话，大为赞赏。这令我与弟子们脸上都大感有光，学习与教学的积极性也大涨。



“ABCD 呀，不是爱贝塞替呀。”

初为人师，我完全照搬了我的英语课老师的教学模式，即讲一段，念一段，练一段。但这种“三段式”的教学法有一个突出的问题，就是不能顾及个别学生的差异。因为在这 8 个弟子中，有 4 个弟子的父母是英语老师，他们已经学过一点儿英语。现在要他们练习已经学过的东西，他们很容易分神。

于是，我想出了一个好主意，就是让那些程度较好的弟子带

领其他弟子念课文。这下子可以一举三得：第一，它调动了那几个已经有一定英语基础的弟子的积极性，使他们可以专心向学；第二，这么做给其他几个弟子树立了榜样，使他们也努力学习，争取领读的机会；第三，也是最重要的一条，我可以借此机会歇口气儿。

我盘腿坐在“太师椅”上，呷着口中的茶，听着弟子们给我乖乖地朗读英语课文，心里美滋滋的……

这个教学法的变化使我懂得了教学中灵活多变的重要性，也使我对教学产生了更浓的兴趣。特别是看着弟子们的英语水平与日俱增，我感到了做教师的快乐。

没多久，我这个小小的英语学习班即远近闻名，不少家长找到我父母，请求让他们的孩子也入学。但我嫌人多不好练习，答应办完这一期再办下一期。于是这些家长就替自己的孩子在我父母那里先报上了名，等候通知。可惜，我后来复习高考并赴京求学，未能接着办第2期、第3期。现在想来，还觉得有负于父辈们的厚望。

我的教学基本上是成功的，但也有失误的时候。一次，我遇到一个英文单词不知道该怎么发音，就打发班上的一个弟子去请教他妈妈（也是个英语教师）。不料她也跟了过来，当面教了我怎样发音，并在课下告诉我：“你有什么困难，要早点儿来找我，怎么可以让我的孩子在课中来找我？就是我告诉他，他的发音又怎么可以靠得住？”她的一席话，说得我面红耳赤，以后备课也认真了许多。

结业时，我们还搞了一个正式的“毕业典礼”，请各位学生家长来参加。我给每个学生都做了鉴定，发回了他们的结业考试卷。最后，大家在一起唱了一首英文歌，是我教他们唱的。在这歌声

中，我结束了这段早年执教“私塾”的生涯。

那时，我自己也正面临高中毕业。

回首这段往事，我感谢命运给了我这样一个机会去及早地挖掘我的教学潜能。这种中学生办私塾的经历，在当今年代是难以再现的。然而，它对于我的个人成长及对事业的投入，无疑起了积极的推动作用。

我的哈佛心理学导师兴趣十足地听我讲了这段经历后，好奇地问：“你们毕业典礼时唱的是什么英文歌？”

“I love Beijing Tian An Men^①。”我回答道。

“What（什么）？”他疑惑地望着我。

“噢，它原来是一首中文歌，后来被翻成英文的。”我补充说。说完，我们就笑到一块儿去了。

【心理分析】

私授英语，为实现我的教师梦提供了一次实践的机会。因为从梦想成为一位教师到真的成为一名称职的教师之间，是有很大的

① 这首歌的中文名为《我爱北京天安门》，它在当时是一首很流行的儿童歌曲。为给读者，我顺将它的中、英文歌词附于此：

I love Beijing Tian An Men,	我爱北京天安门，
The sun rises over Tian An Men,	天安门上太阳升，
Our great leader Chairman Mao,	伟大领袖毛主席，
Leading us march forward.	领导我们向前走。

一段距离的。为缩短其距离，人就要不断地实践并及时总结经验。

初教那些弟子时，我雄心万丈，恨不得让他们在几堂课内就学会用英语对话。但我很快意识到这是行不通的，因为教学如同学习一样，需要有一个循序渐进的过程。认识到这一点后，我调整了对那些弟子们的要求，以不使他们从学习一开始就产生自卑与挫折感。

这一点对于强化学生的学习兴趣和信心至关重要。

最初教学，我完全套用了我的英语课老师的“三段式”教学法，但这无法满足学生们的个别需求。后来，我让那些英语水平高的弟子带领其他弟子念课文，以使每个人在课上都有事可做。这不但形成了一定的学习竞争气氛，也有效地调动了大家的学习积极性。

这一做法对于一位经验丰富的教师来讲，不过是雕虫小技，不足为奇。但对于我这样一个从未接受过师范训练的17岁高中生来讲，做到这一步曾给了我极大的欣慰。

对于我的自我确认来说，这段经历无疑强化了我对教学的兴趣及信心。我初为人师，即能带动起一批弟子学习英语，我从他们当中获得了自我价值的实现。我教这些弟子学英语，受益绝不仅是他们，也包括我自己。我需要在这样的实践中不断认识、挖掘我的教学潜能。

另一方面，人也需要有别人对自我的肯定与鼓励。我当年教授那些弟子，没有任何收入。然而家长们对我的夸奖以及弟子们对我的崇拜，却给我带来巨大的精神鼓励和心理满足，这是无法以金钱来加以计算的。

我不过是一个17岁的孩子，高中尚未毕业，就受到了各位父辈们的如此器重，能不欣慰吗？特别是当其他家长争相替自己的

少年我心

孩子报名参加我这个小小的英语学习班时，我真的好感动，感到了自身的价值。

虽然我只办了不到一年的“私塾”，但它却注定了我一生的事业追求——致力于对学问的探求与传授，步入治学之途。

教师的最高艺术是用富于独创性的教学方法去传授知识，并给学生带来快乐。

——爱因斯坦（著名科学家）

我渐渐地明白：孤独可以是一种磨炼，可以是一种升华，可以是一种激励，可以是一种美。特别是在我后来学英语时，我一直以“只有香如故”来勉励自己，盼望着“她在丛中笑”的那一刻的到来。

只有香如故

我学习古典诗词，是从背诵毛泽东的诗词开始的。

小学三年级时，我们语文课本中有一首毛泽东的词，名为《卜算子·咏梅》。全文如下：

风雨送春归，
飞雪迎春到。
已是悬崖百丈冰，
犹有花枝俏。

俏也不争春，
只把春来报。
待到山花烂漫时，
她在丛中笑。

这首咏梅词，可谓意境高雅，用词隽永，是毛泽东诗词中的上乘之作。它歌颂了梅花在寒冬时节的强大的生命力。由于毛泽

东此词是反陆游^①的另一首咏梅词之意而作的，所以在我们的课本中也将陆游的原词一并附上。全文如下：

驿外断桥边，
寂寞开无主。
已是黄昏独自愁，
更著风和雨。

无意苦争春，
一任群芳妒。
零落成泥碾作尘，
只有香如故。

这两首词便是我最早学的古典诗词。

我得感谢毛泽东在此词的题语中提到，他的咏梅词是“读陆游咏梅词，反其意而用之”，否则我是不会同时读到陆游原作的。不知怎的，在我当时幼小的心灵中，我也非常喜欢陆游这首词。特别是其最后一句“零落成泥碾作尘，只有香如故”，给我留下了至深的印象。所以，当其他同学只背诵毛泽东之词时，我连陆游之词也一起背了下来。

一次，老师在课上要求大家默写毛泽东的咏梅词，我连陆游的咏梅词也一并默写下来。课下老师问我为什么这么做，我回答说我也很喜欢陆游的词句，并讲了我的感觉。老师听了深深地点

① 陆游（1124～1209），南宋文学大家，一生著有大量的诗、词、散文等作品，数以万计。

点头，拍拍我的头笑着说：“你做得很对。”

此后，我不断学到了其他的唐宋诗词。但我始终对这两首咏梅词情有独钟，这不仅因为它们是我最早学的古诗词，也因为在今后的生活中，我一再领悟到这两首词的深厚涵义。

我渐渐地明白：孤独可以是一种磨炼，可以是一种升华，可以是一种激励，可以是一种美。特别是在我后来自学英语时，我一直以“只有香如故”来勉励自己，盼望着“她在丛中笑”的那一刻的到来。

当时，我将毛泽东与陆游的两首咏梅词比作两种不同的境界。毛泽东之词可谓是未来的境界，是我信心与力量的源泉；陆游之词可谓是现实的境界，是我自我安慰的方式。所以，这两首词同时表达了我的心境，也给了我不同的力量。

我就是在对这两首词之意境的不断比较与感悟中，度过了我的少年时代。

只可惜，我至今还没有见过冬梅是什么样子的。

【心理分析】

人是生活在希望当中的。

就心理学而言，希望就是一种积极的自我暗示^①(autosugges

① 自我暗示，是心理暗示的一种，指个人以某种脱离或超越客观现实的想象来满足自我的需要，以达到某种行为和主观体验的变化。这种心理暗示可以是积极的，也可以是消极的，并会产生一定的身心效应。

tion)，它可以增强人的自信心与自制力；而绝望则是消极的自我暗示，它只会消磨人的意志与自制力。

希望与绝望往往只是人的一念之差。

初学毛泽东与陆游的《卜算子·咏梅》词时，我接受的只是其字面意思。虽然我当时也对两首词有好感，但毕竟还不能将它们的意境与我个人的生活体验联系起来，背诵它们不过是一种记忆体操。

当然，比起其他同学只背诵毛泽东之词，我还是多做了几个体操动作。但这几个多余的动作没有白做，它为我日后领悟这两首词的意境奠定了基础。上中学以后，我越发喜爱品味这两首词了，因为我已经能够从自己的生活体验中来领悟这两首词的深厚涵义。

品毛泽东之词，我愈加能感受到梅花所展示的强大的生命力。在严冬时节，它仍能笑迎暴风雪的洗礼。世间的植物千千万万，能有几种可以像梅花这般经得起严寒的考验，最后去向群芳报春？

我当时自学英语，完全不知将来英语会对我有多大的用处，我只知道自己毕业后肯定要下乡的。在那样的“寒冬”季节，默诵这首咏梅之词，曾使我一再感受到一种莫名的激励，因为严寒终将会过去。而我如能做一个报春者，那该有多幸运呵！

这便是梅花对于我渴望美好未来的自我暗示。

品陆游之词，我也愈加能感受到蕴含在梅花中那淡淡的孤独美。当群芳都在妒忌她、不理睬她时，她却并没有堕落，即使已经“零落成泥”，且又被“碾作尘”了，她依然能散发出那淡淡的幽香。

在我当时自学英语曾被人讥讽嘲笑时，一想起这首词就给了我巨大的精神鼓舞。因为人惟有达到“只有香如故”的境界，才

能真正体现出自身的价值。

这也是梅花对我自甘孤独的自我暗示。

两首词，两种意境，两种自我暗示，两种美的享受。

此外，毛泽东之词让我感受到梅花的自强精神，我需要吸取这种精神来强化自己对美好未来的追求，于是梅花象征着希望；陆游之词使我感受到梅花对妒忌的蔑视，它使我想起马克思说过的一句话：“走自己的路，让人家去说吧！”我也需要从梅花身上强化这种走自己路的决心，由此梅花又象征着信心。同时，梅花的“俏也不争春”的胸怀和“只有香如故”的气度，也成为我追求的境界。

希望与信心，是我当时最需要的精神养分，我从梅花身上同时获得了这样的自我暗示与满足。

希望与信心，使人懂得什么是爱，什么是生活，什么是人生的追求。

诗在我们的人生中为我们创造着另一种人生。它使我们生活在另一个世界当中。与那个世界相比较，现实的世界显得混杂纷乱。诗使我们得以重新瞩目我们生息其间的宇宙，使我们的灵魂之眼穿透弥漫的尘雾，得以窥见人生的神奇美妙。

——雪莱（英国诗人）

当我望见对面一座大楼里的许多灯还亮着时，又止住了脚步。我想或许那些屋里的人也在复习功课，既然他们能守得住不去看电影，我也该守得住。于是，我第3次转身回楼，坐在复习桌前，心静如水。

那一天我终于战胜了自己

人之一生是在与自我的斗争中度过的。人之懦弱与坚强、懒惰与勤奋、仇恨与宽恕、偏执与随和、任性与自制、自私与无私、傲慢与谦虚、小气与大方、忌妒与豁达等对比，无不是自我的角斗场。这些角斗谱写了人生的一个个篇章，亦塑造了人的品格和毅力。

下面就是我的一次亲身经历。

1977年全国恢复“高考”^①招生，给所有的年轻人都带来了希望。大家都通过各种方式复习准备，力图考上一所理想的大学。我也在母亲的办公室里夜以继日地复习功课。

一天晚上，校园（内蒙古大学）大礼堂要放映电影《林则徐》。这是我盼望已久的影片，可再过一个星期就要“高考”了，我觉得仍有许多东西还没有复习好，十分犹豫去还是不去。

傍晚时分，我望见窗外有人三三两两地搬着椅子走向学校大礼堂（里面没有座椅，需要自备），心里急得直发慌，想来想去，

^① 在1966年~1976年间，大学招生由于受“极左”路线的干扰而一度中断了“高考”制度。

我决定先看了电影再回来复习功课。于是，我搬起椅子，疾步走出办公室。但当我走到楼门口时，忽然望见走廊墙上贴着的一幅标语：

“世界上怕就怕‘认真’二字^①”。

我停下了脚步，缓缓地转身上楼。因为我想对自己认真一回。

回到办公室复习功课，我备感心烦意乱，什么都读不进去，满脑子想着那边刚开演的电影。我自幼喜欢历史，尤为敬佩林则徐，早就盼望着能看上这部名片，况且它又是由著名演员赵丹主演的。这些念头就像飞蝇似的在我脑海里飞来飞去，搅得我什么都读不下去。

后来，我索性又提起椅子，冲出门外，心想反正在这里什么也干不了，还不如去看电影。不料在过道上，我遇见一个同在楼里办公的叔叔，他见了我就说：“我好几次从楼里出来，看见别人办公室的灯都关着，就你妈那屋的灯还亮着。我还以为是你妈在办公，不想竟是在用功。好孩子，你这么下功夫，肯定能考上大学的……”

他的一番话，使我为要去看电影的举动深感惭愧，于是我拖着椅子又回到了办公室。

再次坐回复习桌前，我的心略静了一些。毕竟有人鼓励了我一番，心里好受一些。我翻开书，慢慢地看了下去，也能入神思考。但没过多久，我又开始浮躁起来，心想已经复习了这么多功课，也对得起自己了，现在去看一半电影该不算过分。

想到这里，我第3次搬起椅子，走出大楼。当我望见对面一座大楼里的许多灯还亮着时，又止住了脚步。我想或许那些屋里

① 这是毛泽东的一句语录。

的人也在复习功课，既然他们能守得住不去看电影，我也该守得住。于是，我第3次转身回楼，坐在复习桌前，心静如水。

又过了一会儿，窗外传来说笑声。我起身望去，见人们搬着椅子向家属区的方向走去，在兴奋地议论着什么。望着他们远去的身影，我心中尤有一股说不出的欣慰，我放弃了一个自己最想看的电影，去做一件自己最该做的事情。虽然其间我3次离开，又3次折回，最终还是战胜了自我，做了一件令自己终身难忘的事情。

可那一场自我的角斗，我是斗得何其艰苦！

依照我心理学导师的观点，这次事件对我的个人成长有着十分重要的象征意义，它使我在做自己该做却又懒得做的事情时，有了一个重要的自我克制的动力。换言之，我由于有了这次成功的经历，以后在面临类似挑战时，都会有意无意地产生“想当年”的感觉，增强自制的力量。

这是我宝贵的精神财富，但当时我并未意识到这一点。

事隔18年，我终于在美国借到了电影《林则徐》的录像带。当时，我真是百感交集，我在想，林则徐的坚毅性格自何而来？他是否也经历过无数次像我当初想看有关他电影的那种“三进三退”的经历？由此，林则徐对我来讲，就不仅是一个历史英雄人物，也是一个人格研究的对象。

人越是能承受困难的压力，也就越具有战胜困难的反弹力。

人之一生，究竟要战胜自己多少回？

【心理分析】

人类区别于动物的一个基本特征是人具有自制力。

也就是说，人可以超越动物的本能需要，控制自己的行为，获得精神上的满足。弗洛伊德曾用本我(id)一词来形容人的这种本能冲动，用超我(superego)一词来形容人的自制能力，用自我(ego)一词来形容这两种自我状态冲突的平衡结果。弗洛伊德还认为，超我的形成是人类文明的一个重要标志，超我的能力愈强则人类的文明程度愈高。

其实说白了，超我就是人战胜本我的表现。

人不甘屈从本我的本能需要，使之服从于超我的高层次需要，这就是自我的写照。换言之，人的自制能力本质上就是要调节个人的感情与意志冲突，做出自己该做却又不想做的事情。

人在与本我的斗争中，有胜有负，有进有退，有得有失，有起有落。但人只要坚持不懈地与之做斗争，就能不断地提高自我的平衡能力，升华自己的精神世界，更好地掌握自己的命运。

在上述经历中，我为要不要去看《林则徐》这部电影做了一场十分艰苦的思想斗争。其间我3次离开，又3次折回，最后结果可谓是两败俱伤——电影没有看成，功课也没有复习好。但我毕竟在这场超我对本我的攻坚战中，打了一场大胜仗，使自我更加服从超我的召唤。

此后，当我再次敦促自己去做不想做的事情时，就痛快得多了。这在很大程度上，都得益于当初那场“自我攻坚战”的大捷。

它像一把利剑似的，在我做事犹豫不定时，一刀劈下去，促使我立即开始行动。

这也是那次经历给我的自我暗示。

换言之，那一天的胜利为我日后的自我克制，树立了一面旗帜。直到现在，我有时做事犹豫不决时，还会想起这件事情。既然当年做得到，今日也应做得到，这已经成了我多年来的紧箍咒。所不同是，我是在给自己念。

当然，在那次看与不看的思想斗争中，我也曾动摇过，松懈过。可幸的是，每当我欲将此付诸行动时，又被各种偶然因素挡了回来。这事实也表明，在与我的懦弱与任性（本我）的决斗中，我还是不甘放纵自己的（超我）。

总之，人需要在与自己意志薄弱的攻坚战中打几场漂亮的胜仗，它们会大大增强你自我控制的战斗力的。

人的自制力就好像一副紧箍咒，看你有多大勇气去念动它。

胜人者有力，自胜者强。

——老子

3

男女情怀篇



哪个少女不怀春，
哪个少男不钟情。

(Jeder Jüngling sehnt sich,
so zu lieben, Jedes Mädchen,
so geliebt zu sein.)

—— 歌德（德国文学家）

☐ 男女生的“冷战”年代

☐ 莫名我就喜欢你

☐ 谁之过

☐ 替“二虎子”写情书

☐ 无言的结局

我重归了男孩子的队伍，使他们解除了对我的“隔离”，却也使我对与女孩子接触，产生了莫名其妙的紧张和不安，以至于每当我在街头巷尾遇到相识的女生时，都回避接触，不相招呼，全无当初同台演戏时那样怡然自得。

男女生的“冷战”年代

在我18岁上大学之前，每次与女同学讲话，我都会感到紧张而不自然。而且我从来没有与女生单独幽会过，也就更谈不上有过什么“春风吻上我的脸”的经历了。

那真是一个漫长的男女生“冷战”期。

记得我上小学二年级时，家属院里有个比我大几岁的女孩子组织起一帮男孩儿女孩儿们，搞了个“毛泽东思想文艺宣传队^①”，排练文艺节目到各地去演出，我也参加了这个宣传队，并被封为副队长。

因为都是小孩子表演，所以走到哪里都备受欢迎。一时间，我们的小小文艺宣传队竟远近闻名，四处受邀。最得意时，我们曾梦想到北京去参加汇演。

可是没多久，我就遇上了麻烦。院里的男孩子们开始不理睬我，他们说我整日价与女孩子混在一起，浑身带有“骚气”。于是，

① 这是当年表演各种文艺节目的组织，几乎各个学校、机关、工厂都有这类组织。

他们宣布对我实行“隔离^①”，规定大家见着我都不要理我，也不许跟我玩，谁破坏了这条规矩就会受到处罚。这条“隔离”政策给我带来了巨大的心理压力，迫使我最终不得不脱离那个宣传队。我的走也带动了其他几个男孩子脱了队，此后不久，整个宣传队就解散了。

我重归了男孩子的队伍，使他们解除了对我的“隔离”，却也使我对与女孩子接触，产生了莫名其妙的紧张和不安，以至于每当我在街头巷尾遇到相识的女生时，都回避接触，不相招呼，全无当初同台演戏时那样怡然自得。

上中学以后，男女间的性意识更加增强了，但这却未能使我在与女生接触时变得轻松自如起来。那时候与女同学讲话，我总会不自觉地抓耳挠腮，目视他方。而且每次说话都是越简单越好，即使是很简单的话，有时还说得语无伦次的。

一次，我组织一个班干部会。除了我之外，还有另外一男二女同学也来参加。但不知怎的，那天只有一个女生来了。我们两人面对面坐着开会，我忽视感到浑身上下都不自在，说话也直打颤。倒是那个女生比较坦然，问我今天是不是有什么不舒服。

“没，没什么，”我用手一个劲地挠着后脑勺。

“那你为什么说话前言不搭后语的，我都听不懂你到底要讲什么。”那位女生问道。顿了一下，她提议说：“要不然，我们另找一个时间再开会吧？”

“对，对，”我连忙应声说。

“那，下一次什么时候开会啊？”她又问。

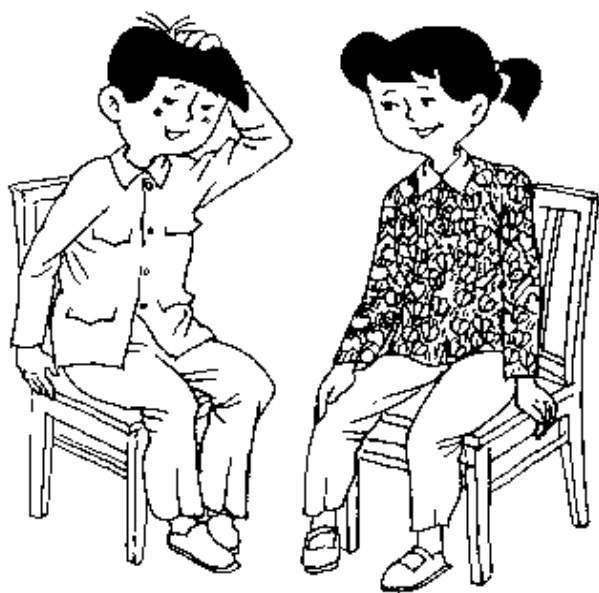
^① “隔离”，即不许任何人与某人接触。它是“文革”期间对待受审查干部与知识分子的常用做法。

“你，你说呢？”我反问。

“要不就下个星期三吧。我早点通知那个女生，要她一定不要忘了来，你也去通知那个男生。”

“对，对。”我附和着。

就这样，我们开完了这个会，也不知到底是谁在主持会议。



“你为什么说话前言不搭后语的……”

“这……这……”

望着她走出门，我如释重负地舒了口气，发现那只握着笔的手心是湿乎乎的……

在我读中小学的10年当中，我从未与任何女同学组成过什么男女生的小团体，更不要说去单独约会哪位女生了。后来我考上了大学，最初与班上的女同学一起打排球，还觉得不自然。算来，我上一次与女孩子一起玩，还是在幼儿园的时候。

其实，男女交往本该顺其自然。可惜在我成长的那个年代，男女孩子接触被搞得太不正常了，男女生之间的“冷战”期也被大大地延长了，以至于后来男女生之间由“冷战”转为“热战”时，变化得太突然，令人毫无心理准备，能不紧张吗？

男女孩子之交往，本该是两情相悦的事呵。

【心理分析】

心理学认为，儿童与青少年时期男女间的交往大抵经历了4个发展阶段。

第1阶段是男女混玩期，这时候幼童还没有完整的男女性别概念，大家在一起玩，基本上是“中性”的，也没有分什么特别的男童游戏、女童游戏的。

第2阶段是男女分玩期，这时候小孩子们已经开始有了完整的男女概念，并开始按性别分组，各玩各的游戏。如果有谁到另一组去找玩伴，可能会受到两组孩子的同时鄙弃。

第3阶段是男女组合期，此时的少男少女们开始突破男女之间的界限，以小组来聚合活动。通常是几个男孩子会同几个女孩子固定交往，但他们还没有开始以一对一的方式交往。

第4阶段是男女浪漫期，此时青少年男女之间已经开始采取一对一的交往方式，传达对彼此的爱慕之意，享受两人世界的浪漫情调，并表现出强烈的排他性。

男女之间之“合久必分，分久必合”的演变过程，是随着个人的认知、情感能力的不断成熟与自我意识的日益觉醒而发展变

化的。这当中经过了一个由“冷战”到“热战”的转化过程。可惜，在我成长的年代里，上述4个阶段中除了第1、2阶段属实外，其他两个阶段的发展几乎没有。

然而，我们这个世界是由两性组成的，两性的结合又繁衍了下一代，所以两性的交往本应是越自然越好。虽然在人的心理成长过程中，男女的交往一般会经过一段不自然的“冷战”期，但这不应该使人们对异性产生紧张与畏惧。毕竟，日后多数男女都要过渡到恋爱的“热战”，最终生活在一起。

事实上，男女之间的相互吸引、相互倾慕并非始自青春期^①（puberty）。小孩子之间很小就会莫名地喜欢上一位异性，朦胧中为他（她）烦恼，为他（她）欢愉。在此时期，纵使男女孩子不在一起玩耍，也不至去厌恶对方，畏惧对方。

换言之，青少年的性心理发展应该建立在对异性正常的认知与兴趣上，对于两性之间由“冷战”过渡到“热战”至关重要。人只有对异性充满了健康的性意识，才能充分享受日后“热战”的乐趣。

遗憾的是，在我成长的年代里，我由可以与女孩子怡然自得地同台演戏，到与女同学说话语无伦次，经受了太多的性意识压抑。这种性心理的扭曲，是那个年代的特定环境造成的。这本是一种很不正常的现象，可在当时，它却成了正常的现象。

所以，青春期的性成熟，会使人不断增强对异性的兴趣和向往。青少年应该对与异性的交往充满健康的幻想，那样大家才会自然地交往，并从中学会选择，学会思考，学会友谊与爱情的要

① 青春期，指儿童生长发育到成年的过渡期，它是一个以性成熟为主的一系列形态、生理、内分泌、心理及行为的突变阶段。

领。

男女之间由童年在一起玩耍，到少年各自为政，再到青年相互爱慕，基本上走过了一条“热战——冷战——热战”的道路。

小时候在一起玩耍，女孩子可能会嫌男孩子太生硬、粗暴，不知道怎样玩“过家家^①”的游戏；男孩子也可能嫌女孩子太事儿多，动不动就到老师那里去告状。上学之后，女孩子可能会期望有男孩子来保护自己，帮助自己；而男孩子也可能会希望有女孩子来理解自己，安慰自己。成人之后，男女之间终可以自由交往，彼此倾诉衷肠，共组家庭。

男男女女就是这样一代又一代地重复着人类繁衍的故事。因此，男女的交往理当是彼此珍重，自然相处，那样人们就会以一份健康的性心理状态迈向恋爱与婚姻。

上下五千年，纵横十万里，这两情相悦，乃是世人写之不尽，颂之不竭、唱之不衰、演之不绝的主题。

为的是什么呵？

人类终于发明了爱情，使它成为人类最完美的宗教。

——巴尔扎克（法国文学家）

^① “过家家”，指小孩子模拟成人家庭的游戏。

她那次来见我，头自始至终都是半低着，偶尔抬起头来，也是侧视他方。但我注意到她的脸一直是红的，说话时嘴在颤抖，而我的心也一直在怦怦地跳……

莫名我就喜欢你

莫名我就喜欢你
深深地爱上你
没有理由
没有原因
……

以上的这段流行歌词，用来形容少男少女之间的那种朦胧感觉，真是再贴切不过了。郭沫若曾译歌德诗句：哪个少女不怀春，哪个少男不钟情？

的确，年少时代就是“莫名我就喜欢你”的时代。

我上小学时，曾对班里的某个女同学产生过好感。她每个月中有两个星期与我同桌（那时班上每两个星期轮换一次座位）。我也说不清喜欢她什么，但有她在我身边，我就感到兴奋，感到欢心，感到做什么事情都格外有劲儿。

在每个月与她同桌的那两个星期内，我每天上学都会早来一会儿，上课发言也会踊跃几分，每天都盼着日子慢点过去；而在与她不同桌的那两个星期内，我上课懒得回答问题，下课不愿多呆在座位上，每天都盼着日子快点儿过去。

我就是在这样的兴奋与期盼中，度过那一个又一个的两周。

一次，我在商店里买东西，正在犹豫之际，忽然望见那个女同学也走进了商店。于是，我立刻将钱拍在柜台上，大大方方地将那件东西买了下来。不料，出门时我才发现，那个女孩子竟是另一个人，当时别提多懊恼了！因为那一拍，就拍去了我大半个月的零花钱，为谁来着？

上中学以后，男女同学分开坐。这时，少男少女之间的相互倾慕，只能从彼此目光不经意接触时所表现出的紧张样子看出来。有时，为了多看一眼“梦中情人”，你会无缘无故地在什么地方等着，而待他（她）真正出现时，你又会用各种漫不经心的眼神去瞥望他（她），把这刹那间的印象和感觉深深地印刻在脑海里，带回去慢慢地品味。

有趣的是，那时候男女同学纵使对某个人朝思暮想，也绝不会在口头上流露半句。顶多是多望他（她）几眼，还生怕被别人看出来取笑。这种彼此眼神上的追求，一直持续到高中毕业。

我也曾喜欢上同院儿里的一个女孩，就因为她显得很文静。每每在院子里活动时，我都希望能遇见她，多望她几眼，把她带进梦乡去自由地交谈。多年后，我真的与她交谈了一回，结果问她什么话都是一句简单的答复，说不出任何名堂来。我真后悔当初为她付出了那么多的单相思！

就这样，我曾莫名其妙地对同班或同院儿的某个女孩儿产生过兴趣。见着她们走过，我就会感到心跳加快，头脑发涨，表面上还得装出若无其事的样子。

当然，也有女生对我感兴趣的时候。其中一个执著的女孩儿，一天趁课余之际，递给我一封折得很美的纸条，并嘱咐我回家后再拆开看。由于我当时是班干部，经常给同学们布置任务写批判

稿和决心书之类的，所以起初我并未把它当回事儿，以为它只是一封简单的决心书。不想回家拆开一看，发现竟是一封很特别的信。它是这么写的：

岳晓东同学：

你好！早就想给你写这封信。

你是班干部，在很多事情上是我们的榜样，所以我很尊重你。

我希望你能多帮助我进步。对我的表现多提意见。我会十分尊重你的意见的。

本来想找你谈此事，但一直找不到好机会，你走路总是那么快^①，所以就写了这封信给你。希望你不要见怪。

谢谢你好好帮助我，我会很尊重你的意见的。希望得到你的回复。

最后，想问一问你的英语咋^②学得那么好，我们女生都挺奇怪的。

此致

敬礼！

同学×××

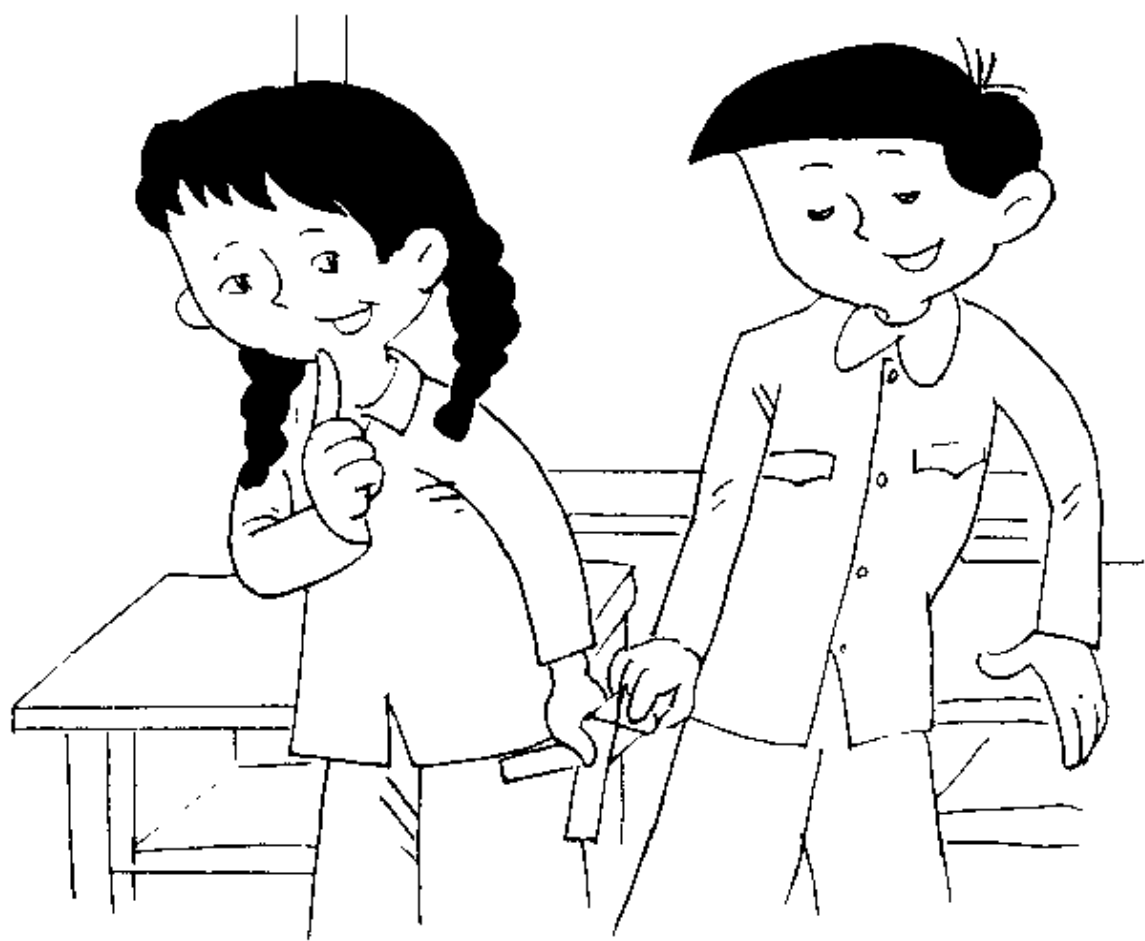
我反复读着这封特别的信，细细地品味着其中每一句话的含意，脸上觉得阵阵灼热，心里弥漫过一股说不出的美好感觉。

后来，我真的约她到我家来了一次，谈了一些我对她怎样进

① 想当年，男女同学见面都尽量躲避接触，匆匆而过，免得引起心理紧张。

② 咋，北方方言，意指怎么。

步的期望。她那次来见我，头自始至终都是半低着，偶尔抬起头来，也是侧视他方。但我注意到她的脸一直是红的，说话时嘴在颤抖，而我的心也一直在怦怦地跳……



“记住，一定要回家后再拆开看。”

我们就单独见了这么一次面。

我在哈佛大学攻读心理学博士时，曾任青少年心理学课程的助教。我将这段故事讲给我的美国学生听，他们听得如痴如醉的，

末了，全班上下异口同声地叹道：How romantic（多浪漫呵）！

的确，以要求帮助进步的方式来传达对异性的爱慕，这对美国的年轻人来讲，是不可思议的。

两情相恋，是人类独有的特权。其情之相悦，越含蓄才越有味，越深刻才越持久。时下的年轻人开放得多，早恋、偷吃禁果比比皆是。香港前些日子，有个15岁的男孩子，因为被自己喜欢的女孩子拒绝就跳楼自杀，结果摔断了两条腿，终身致残。

15岁的小孩子，就走到了爱的尽头，唉。

爱，还是“在深夜里倾听你的声音”，更有味呵。

【心理分析】

男女之相互倾慕是文学与艺术的永恒主题。

在青少年时期，这份倾慕又多了几分神秘，几分盲动，几分含蓄，几分可爱。

青少年的这种体验，几乎是每个人成长中的故事，至于一生共梦幻过几个人，则是其故事中的具体情节。

青少年有这种情感体验，是必然的，也是自然的；是不可限制的，也是限制不了的。重要的，青少年应该以此体验来升华自己的情感，为日后的热恋做好准备。

就心理学而言，倾慕（admiration）与早恋（premature love）有着本质的区别。倾慕一个异性是青少年成长中的必然表现，这既是人性的本能，也是人生的乐趣。而早恋则是将此付诸于行动，具体地去追求一个异性目标，领受其中的苦与乐。

但是，“爱”这个字，其实是好辛苦的。

爱，绝不仅是甜蜜与欢乐的同义词，它还有许许多多其他的意思。爱情之美，就在于它有似一层薄薄的面纱，越朦胧就越神秘，越素雅就越动人，而这正是倾慕一个异性所给人的感觉。但是，人们一旦将这层面纱撩开，看清了其背后的一切，你也可能就感觉不同了。这也多是早恋给人的感觉。

更重要的是，倾慕一个异性可能会升华一个人的情感，而早恋则可能会给人带来很多幻觉，从这层意义上讲，倾慕尤如品茶，可明人眼目，沁人心脾；而早恋却若饮酒，既可令人兴奋，又可眩人心目。

青少年时期，人人都正当花蕾的季节，有许多人生的乐趣等着他们去追求，去体验，不需要过早地背上爱情的负担。就像前面提到的那个15岁的香港小男孩儿，由于早恋而决意去死，结果摔断了两条腿，实属不值。

这，恰恰是早恋幻觉的破灭给某些人带来的危害。

那个香港仔的余生该怎么过？他是不是每天都在想那个曾令他心仪却又拒绝了他的女孩子？他要想她多少天？多少年？他是不是也要来个“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期^①”？

既然是爱，为什么要这么苦？人们不禁要问。

真的，爱情好似一壶陈酒。年少时期，那壶酒刚陈了不久，还没有陈出什么醇香来。而等步入成年之后，再将它打开慢慢享用，你就会品尝到那浓郁的醇香。

更重要的是，此时之饮酒，你已经清楚多少为宜，不至于一饮即醉，昏沉不醒。

① 此句出自唐朝著名诗人白居易（772～846）的《长恨歌》。

由此，我庆幸在自己成长的年代中，从未将自己对异性的情感付诸于早恋的行动。但我坚信终有一天，我会叩开她的心扉时。在这一天到来之前，让我多做些心理准备，不至于一见到她时，舌头转白，语无伦次的。

爱，应该在成熟时节，

初恋的感觉自古就有，却永远是新鲜的。

——海涅（德国诗人）

这是我陷入了自我中心泥潭的表现。它使我把本来无所谓的小事看得过于严重，把自己的过错都摊在别人身上，最终做出了不近人情的事情。

谁 之 过

生活中经常会有这样的事情，一件事没处理好，当事人不在自己身上找原因，而在他人身上找原因。结果越找越觉得自己没错，越找越觉得他人不对，到头来陷入自我中心的泥潭当中。我就有过这方面的教训。

上中学的时候，我与一个女生前后座。我们同住一个院儿里，又上过同一所幼儿园，现在坐得这么近，自然会多说几句话。一次，我因为班里工作与另一位女班干部发生了误会。因为她俩是好友，我就请这位女生去替我予以解释。后来误会消除了，我自然十分感谢她。

可是，班上某些男生看见我和她时有说话，就开始编造我们的闲话，说我们两人从幼儿园就在一起，现在又坐得这么近，长大后一定要成亲的。一时间，我感到班上所有的同学都在议论我们，只要有人向我们的座位瞥一眼，我就会感觉那一定是在观察我们，看见有人在悄声议论什么，我就会担心会不会与我们有什么关系。

一时间，我感到自己的清白在被玷污，自己的声誉在被毁坏。懊恼之中，我开始疏远那位女同学，把她当作这一切闲话的源头祸首，悔恨自己与她同班。

一次，我们在院儿里相遇，我生硬地告诉她以后不要再理我了，并说我很讨厌她。她听了这一切，气得眼泪都掉了下来，忿忿地说：“我今天才知道你是个什么样的人。”说罢掉头就走。我当时心里也很不好受，但我仍坚信，只要她不再与我有何来往，别人就不会再议论我们了。

但是，同学们还是在议论我们，尽管我们早就不相招呼，形同陌路人。我不知道该怎么做才能止住他们的闲言碎语。该做的我都做了，我还能做什么呢？我不尽地问自己。

直到后来我们升入高中，分属不同的班，才彻底止住了这场闲话。可此时，我心里越来越感觉对不起那位女同学，因为我意识到，在这场闲话中，我们两人都是无辜的受害者，更何况她曾经帮助过我，可我却这样地回报她。我真悔恨自己当初的举动，也十分怨恨那些造谣的男同学。

此后，凡有机会遇见她，我总想向她说明这一切，但她却总是回避我。直到有一天，我鼓足了勇气，敲开了她的家门。她见我站在门口，冷冷地说：“你来干什么？不怕人家再传咱俩的闲话啦？”说完就将门关上了。

我在门外逗留了良久，写下一张小纸条塞进门缝，上书：

×××同学，我今天来找你，是向你认错的，希望你能原谅我的不是。

从那以后，她见到我时不再像以前那样冷冰冰的了，但我们彼此心里都很清楚，过去的事情是不会被忘记的。

现在想来，在当初处理别人给我们造谣这件事情上，我先是怨恨这位女生，认为有了她才会给我带来这些闲言碎语。后来我

又怨恨那些造谣的男生，认为是他们的闲言恶语才使我们两人受了委屈。可我没有意识到，如果说这件事情处理不当，要怪什么人的话，恐怕还得先怪我自己。因为我在自己心目中，过分夸大了别人对我们的议论程度，并做出神经过敏的反应。

其实，开始时，班内只是少部分同学在议论我们，大部分特别是女生都对此事毫无所知。然而，正是由于我对那个女生突然的态度变化，才引起了班内更多同学的注意。如果我当时坦然处之，是不会有后面的难堪局面的，也不会伤害那位女同学的心了。

可惜这一切都是我后来才明白的，已于事无补了。

就心理学而言，这是我陷入了自我中心泥潭的表现。它使我把本来无所谓的小事看得过于严重，把自己的过错都摊在别人身上，最终做出了不近人情的事情。

后来，我一直希望有机会再见到那位女同学，向她说明这一切，毕竟我曾伤了她的心。

也不知道她现在会怎么想。

【心理分析】

青少年的心理发展，在很大程度上是一个逐渐摆脱自我中心思维（ego centric thinking）的过程^①。在此当中，青少年要进一

① 自我中心思维，是儿童时期的一个鲜明心理特点。随着认知心理的不断发展，儿童逐渐学会从他人的角度来思考问题，看待自我。在青少年时期，人的这种设身处地的思考能力得到了极大的发展。

步学会从他人的角度去认识问题，思考问题，并懂得自我批评、自我反省的重要性。

美国心理学家艾肯德 (D. Elkind) 指出，青少年时期的一个重要特征是把自已想象为众人的关注中心。也就是说，他们心目中始终有一个被过分夸张了的臆想观众^① (imaginary audience)，认为自己的每个言行举止都在受到周围人的关注和重视。在这层意义上讲，臆想观众是个人自我中心的一个直接体现。

例如，如果他们哪一天穿了什么漂亮的衣服，或做了什么光彩的事情，他们就希望周围的人都会欣赏他们，赞美他们；而如果他们哪一天脸上撞了一块青迹，或做了什么不体面的事情，他们又担心周围的人都在注意他们，议论他们。青少年就是在这样的期盼与担忧中，慢慢学会客观地看待自己与他人的。

在上述经历中，我就深深地吃了一次臆想观众膨胀的教训。本来，同学中议论甚至编造男女生之间的闲话，是常有的事情。谁听到这种闲话都会不愉快，但只要被议论的双方对此置之不理，淡然处之，这种闲话早晚会自行消失的。反之，一旦被议论双方都竭力辟谣，则势必会给这场议论增添新的内容，将这场谣言带入一个新的高潮。

可惜，我当初并不明白这一切，我只明白“人言可畏”。

我之所以当时不明白这一切，主要是因为我心目中的臆想观众个个都太精明了，太敏锐了，太富想象力了，太明察秋毫了。曾有一段时间内，我感到好像自己的每个言行都在受人监视，每个动作都在受人非议，我感到活着很辛苦。然而，真正辛苦的不是生活本身，而是我的心。是我把事情看得过分严重和倒霉，难怪

^① 臆想观众，指个人心目中对他人反应的主观期盼。

我会感觉活着很辛苦。

更可悲的是，我一头栽进扩大了的臆想观众的误区中，反而觉得自己还相当敏锐。所以，自我中心可谓人性之大敌，它可使你变得狂妄自大，也可使你变得敏感自卑，这都不是人活着的正确感觉。

实际上，我与那位女生原本相互印象都不错，彼此交往也十分自然。不想一场恶语袭来，害得我们不再往来，反目成怨，想来真是可悲！

自我中心之误人，就在于它常常使人做了蠢事，还不以为然。说到底，人不怕吃苦，就怕自讨苦吃。

自私和怯懦的人常不快乐，因为他们即使保护了自己的利益和安全，也保护不了自己的品格和自信。

——罗曼·罗兰（法国作家）

我疑惑地问他：“你让她好好学习，可她要是真的学习好了，还会再来找你吗？”二虎子两眼直直地望着我，缓缓地说：“咱做事要对得起良心，你说是吧？”

替“二虎子”写情书

我小时候有个同学，绰号叫二虎子。他是属于那种学习不怎么好却很讲义气的孩子。

有一次，我在外面遇上点儿麻烦，眼儿就要遭人欺负。恰巧二虎子路过，见我被三四人围住，情势危急，就冲了过来。结果人家还没有动手，他倒先动起手来。他的猛劲儿，加上我的配合，把那几个人吓走了。于是，我们便成了莫逆之交。

二虎子学习不上心，虽然我曾不少帮助他，最终还是留了级。上中学之后，他又大病一场，休学养病，以后也再未能复学。二虎子在家闷得无聊，可他把去上学当成了件更可怕的事情。偶尔，二虎子也会来找我玩个军棋什么的。

一天，二虎子突然来找我，请我帮他写一封信。

原来，他家附近有个女孩子对他颇有好感。起初，他对此并未在意。一天，他们在街上相遇，那个女孩子红着脸请他多到她家去玩儿，说她的哥哥弟弟都很喜欢他。二虎子开始不明戏，傻傻地说他也很喜欢他们兄弟俩。不料那女孩子的脸涨得更红，说了句“你真笨”，就一溜烟儿地跑走了。

二虎子这才想起，每次去她家找她兄弟俩玩儿时，她总是自己呆在另一间屋子里，时不时出来问他们要不要水喝，3个男孩子

谁都没把这当回事儿。现在二虎子恍然大悟了，心里顿时涌过一股说不出的激动感觉。

过了两天，二虎子又去她家，恰巧只有她一人在家。二虎子本欲离去，那个女孩儿却拦住他说：“怕什么，我又吃不了你，在家等一会儿，他们会回来的。”其实，他俩心里都明白，那两兄弟回来得越晚越好。

二虎子就这样尝到了初恋的美好。

二虎子讲述这段故事，把我听得如痴如醉，他的脸也放了红光。突然，他收住笑容，一脸严肃地对我说：“我今天来找你，是想请你帮我写封信给她。我自己写了好几遍，都写不好，所以想求你帮个忙。”

我迫切地想知道二虎子要讲些什么情话，马上铺开纸张，等候他发话。结果他口述的“情书”，没有讲一句情话，令我大失所望。但我还是依照他的原意，帮他做了书面整理，内容如下：

小娟同学：

你好！那天在你家聊天，我真是高兴呵！虽然我也有一个姐姐，但我与她讲话从来没有这么高兴过，她总是在教训我，你这样看得起我，是我没有想到的。我觉得在这个世界上，除了我妈之外，只有你最理解我了。

但今天给你写信，是想告诉你，虽然我也觉得你挺好的，但我觉得你现在还是应该好好学习才对。我听你讲，你的学习也不太好，我很为你着急。大人们总是讲学习好了，将来就会有好工作的。起初我不信，现在我信了，因为我现在想找点事儿做，人家知道我只是小学毕业，就对我感兴趣了。

我学习不好，其实心里很后悔。要是我小时候多用点儿功，

就不会像今天这个样子了。你知道我是多么想在学校里与同学们一起玩，在家里整天呆着真是没意思透了。所以，希望你不要学我，做一个好学生，学校再差，也比整天呆在家里好，真的。

等你学习好了，我就会天天来找你。

二虎子



“二虎子，有什么情话就直说吧！”

信写完了，二虎子高兴地说：“真好，真好，咱谢你了。”说完还给我敬了个礼。

我疑惑地问他：“你让她好好学习，可她要是真的学习好了，还会再来找你吗？”二虎子两眼直直地望着我，缓缓地说：“咱做事要对得起良心，你说是吧？”

他的话大大感动了我。

于是我对他说：“如果她学习上有什么困难，叫她来找我好了。”可是话刚一出口，我就后悔了。这怎么可能呢！二虎子却笑着对我说：“你的好意我替她谢了。”

这件事使我对二虎子又多了一层了解。在他无所谓的样子后面，竟藏有深深的自卑；而在这自卑之后，又藏有一份深深的无私与真诚。特别是信中最后一句话的真实意思是：你什么时候学习不好，我什么时候就不来找你。对于一位初恋的人来讲，写这句话需要何等的勇气！

二虎子的初恋结局如何，我不得而知。但我替他写了这封“情书”，也写了我人生中的第一封“情书”。其“情书”从头至尾没有讲一句情话，却包含了人世间最深的情义。

二虎子早年失学，内心深感自卑。但这份自卑却升华了他性格中自尊与无私的一面，多少年来，二虎子一直是我的一面镜子，每每想起他，我就会问自己是不是也像他那样坦诚地做人。

二虎子啊，二虎子。

【心理分析】

爱情之美好，在于它不仅会给人带来欢乐，也可以升华人的情感。

爱，应使人得到什么？付出什么？这是一个思考不尽的问题。千百年来，有多少诗词、戏剧、小说、散文等种种艺术形式在探讨这一问题，令人看得眼花缭乱、目不暇接。可人们尚嫌不足，还在不断地创造出新的作品来，以期再次打动人们那颗已经被震动过无数回的心。在很大程度上，这也是因为爱在不断地挑战升华，而升华也在不断地丰富爱的内涵。

心理学家也试图对爱情说出个所以然来，以前曾有人试图证明爱情是人类最复杂、最强烈的情绪体验；近来又有人提出爱情是与人大脑的某个神经区域有关。虽然这些理论都各有各的道理，却基本上是各唱其词，莫衷一是，因为爱情的体验是无法用纯理性的眼光来加以认识的。

爱，可谓是一幅山中的风景，步移景迁，变幻无穷。

在上述经历中，二虎子虽然休学在家，闲得无聊，却不愿看到另一个女孩子变得与他一样蹉跎岁月，荒废学业。这悠悠岁月中的一段小曲令我终生难忘，因为二虎子为了使那个女孩子有一个更好的前程而不惜放弃对她的情感。

这实际上是爱对二虎子情感世界的升华。

世人常言，人之交往贵以诚相待，什么是以诚相待，这就是以诚相待。人为了去尊敬一个人，信任一个人，爱护一个人，帮

助一个人而不惜牺牲个人的利益。

这个“诚”字，其实也是升华对人之友谊的挑战。

自从替二虎子写了那封“情书”后，我一直不明白，二虎子为什么不亲口向那个女孩子讲明他的心思，而要这般郑重其事地写封信给她呢？多年后，我终于悟出了其中的道理，也许二虎子是想让她不断从那封信中获取学习的动力吧。

这是二虎子的自我牺牲对那个女孩子提出的升华要求。

写到这里，我想起二虎子当初笑着对我说“咱做事要对得起良心”时，内心一定十分凄苦和不情愿，可我当时并没有完全感受到这一点。

二虎子能做得出，我又能做多少？这是那次替他写“情书”给我留下的思考。这个思考，也一直在升华着我的情感世界。

爱，就是应该使人不断地挑战自我、升华自我。

真正的爱是在放弃了个人的利益之后才产生的。

——列夫·托尔斯泰（俄罗斯作家）

最后一天上课，我鼓足勇气对她讲，希望上中学后还能与他同班。她脸上掠过一阵绯红，望着我不好意思地笑了笑，什么都没说。

无言的结局

上小学的时候，我与一个女生同桌。她面目清秀，学习出色，很博我的好感。但我们开始的交往不过是借块橡皮，交换个作业本什么的。后来，我发现我的课桌经常被擦得干干净净的，心里一直疑惑是哪一位同学在学雷锋，替人做了好事不留名。

终于有一天，我发现原来是她在用手帕擦自己桌面时，也顺便将我的桌面擦了一把。她擦我桌面的动作非常之快，好像是在做什么错事似的。

那天放学的时候，我忽然对她说：“谢谢你每天帮我擦桌子。”她听了之后，脸上立刻泛起了一片红晕，连声否认说：“没有呵！”于是我将早上看见的一幕讲了出来，不料她竟生气地走了，此后也不再帮我擦桌子了。我很后悔那天贸然向她讲明了真情，这下子可没有人替我服务了。

一天，我走进教室，看见她的桌面干净明亮，而我的桌面却布满尘土，就故意用袖子把自己的桌面胡乱擦了一阵，然后用那沾满灰尘的袖子也将她的桌面抹了一把。不想她竟捂着嘴笑了起来，而且笑得那样甜。这下子轮到我脸上感到发烧，于是我不好意思地撕下一张作业纸将她的桌面重擦了一遍。

这时，她用手轻轻地拦住我，从兜里掏出一块手帕来，用她

那纤细的手，轻巧地将我们两人的桌面又擦了一遍。她擦完桌子，我们相视一笑，谁也没再说什么。

于是，又有人每天替我擦桌子了，我心里又美滋滋的了。

可惜好景不常，没多久我又得罪了她。原因是她父亲由于个子小，被选去扮演《沙家浜》^①一剧中的刁小三儿（一个兵痞）。因为以前开家长会时，我见过她父亲，所以当学校组织我们学生去看演出时，我一眼就认出了他。第二天一见到她，我就高声说：“我不光要抢东西，还要抢人呐（刁小三的一句台词）！”

她听了之后，一脸不高兴地说：“我爸爸是参加革命演出的。”我却抢白说：“那他为什么不去演郭建光（戏中的正面人物）？”她气得说不出话来，不再理我，过了一会儿眼泪也顺着脸颊流了下来。

我知道自己言重了，连赔不是，但她还是接连好几天都不理我。直到有一天，她因故上课来迟了，而课前老师交待了一些重要事情，我连忙将此告诉她，才使她转变了对我的态度。

后来，我们都要升中学了。最后一天上课，我鼓足勇气对她讲，希望上中学后还能与她同班。她脸上掠过一阵绯红，望着我不好意思地笑了笑，什么都没说。

当时，我很后悔自己讲了多余的话。到后来，我们究竟也未能同班。但每每在校园里遇见她，我总会感到心跳加速，头脑发涨，虽然我们彼此都不打招呼。

一天，我去找一个朋友，不料在门道里遇见了她。我望着她，又喜又羞，结结巴巴地说：“原——原来，你——你就住在这里呵？”

^① 《沙家浜》是“文革”时期八个样板戏之一，讲的是江南某地的一个抗日斗争的故事。

“是呵，”她大大方方地回答说：“要不要到我家去坐一坐？”

我抑制住内心的狂喜，随她来到她家，像一尊石雕似地呆坐在椅子上。她给我端来一杯茶水，望着我那一脸窘相，笑吟吟地问道：“你是不是还用袖子擦桌子？”

她这一问，顿时化解了当时的尴尬气氛，我们开始自如地说笑起来。那一天，我们两人都讲了许多埋藏多年的心里话，我心中涌过一阵阵前所未有的美好感觉，真想把那一刻化作永恒。

不久，她的家人回来了，邀我留下来一同吃饭。但我还是告辞了，因为我看不出她也有想留我的意思。

临出门时，我礼貌而又用意深长地邀请她有空也到我家中一坐。像往常一样，她只是轻轻一笑，又是什么都没说。但这一次，我不再后悔自己讲了多余的话。

后来有一天，她真的敲开了我的家门，我简直不敢相信自己的眼睛！我手忙脚乱地请她坐下，给她倒水泡茶。不料她，竟是来向我辞行的，因为她要随父母调往外地。我听了之后心乱如麻，我们还有许多话没有来得及讲呵！

此时，她拿出一个很精致的日记本^①送给我，并祝我今后学习进步，之后便起身告辞。临分手时，她满脸含羞地对我说：“我知道你喜欢我，其实我也挺喜欢你的，希望我们今后还会再见面。”说完，她就伸出手向我道别。

我握着她那光滑纤细的手，感觉是那样的温柔，嘴里喃喃地说：“真不知什么时候才能再见到你。”

随她出了门，目送她消失在远方，我久久地呆站在那里，一动不动。我说不出是喜还是忧，我感到自己在同时体验着好似山

^① 在我成长的年代里，日记本是很常用的送别礼物，也有寄托情思的意思。

峰与山谷的感觉。

那一年，我们都是17岁，此后也未能再见面。

我也曾将这段经历讲给我的美国学生听。他们纷纷好奇地问我们有无亲吻过？有无拥抱过？有无做过什么其他的事情？我说除了那次握手之外，什么都没做。他们一脸困惑地望着我，不明白我什么都没有做，怎么可以这样地激动。

我告诉他们，这就是我们东方人的神韵，两个相恋却深深地埋藏在心底，等待适当时机的到来，尽管它最终可能会成为无言的结局。

“哇，”一个美国学生突然大声叹道：“Just a handshake would excite you so much, is this what you mean by Oriental romance (只是握了握手就使你如此激动，难道你所说的东方人的神韵就是这样的浪漫吗)？另一个美国学生也摇着头说：“It's so incredibly subtle and delicate (这可真是太含蓄，太细腻了)！”

“At least it's true to my generation (至少我们那一代人是这样),”我回答他们。

的确，初恋的美好，就在于它是那样的纯洁，那样的朦胧，那样的令人回味无穷。初恋，并不一定要等于爱情，也不一定要终成眷属。但初恋应使人更加珍惜友情，更加相信自己。

初恋，多是无言的结局。

【心理分析】

爱在朦胧中，恐怕是每个少男少女的共同体验。

在我成长的那个年代，这种朦胧感觉更加强烈，更加神秘，因为在当年，男女同学之间都不相互说话。

在与上述那位女同学的交往当中，我隐隐地感觉到她对我有相当的好感，这使我对她也产生了一种莫名的兴奋感。至少她主动为我擦了桌子，不喜欢我，她是绝对做不出此事的。想当年，小孩子之间的好感，就是这般传达的。

于是，她的形象便成为我上课积极表现的动力。

她的笑对我很重要，因为那是我自信心的一个重要指标；她与我分班令我伤心，因为我再也得不到那份会心的笑了；她让我去她家令我激动，因为这表明她仍喜欢我；她的消失令我惆怅，因为我不知要等到哪一天，才可与她相恋。

这，便是我那份朦胧感觉的历程。

分别之际，她终于亲口告诉我她“挺喜欢”我的，这是我早就想听到的一句话，它证明了她对我存有的朦胧好感。只可惜，那句盼望已久的话，竟是我们之间这种朦胧感觉的绝唱。

我傻傻地站在那里，手握着她送我的日记本，心想不知什么时候才能再见到她……这幕情景，曾在我脑海中浮现过无数回，后来它还是慢慢地淡去了，因为终于有一天我开始明白，那段情感的体验不过是促使我更好地相信自我，完善自我。

就心理学而言，这份朦胧感觉对我形成了一种强烈的情感暗示¹ (affective auto suggestion)，它使我感到了自身的价值，也使我首次感受到了爱的美好。所以，我要更好地塑造自我，使朦胧

1. 情感暗示，是心理暗示的方式之一，它可以对一个人的情绪和精神状态起积极或消极的影响。如戏迷、球迷的喝彩，可使他们喜欢之人感到莫大的激励。而戏迷、球迷喝的倒彩，也可使他们不喜欢之人感到极大的压力。

中的“她”更加喜欢我，把那个“挺”字换成“很”字。这便是那段朦胧感觉给我留下的启示。

我对自己更加有信心了。

也许有人会问，你们既然彼此相慕，为什么不大胆去追求爱情呢？这一不可能，二无必要。因为在我成长的年代里，中学生之间是绝对不会谈恋爱的。“大家都还小，涉世未深，阅人不足，能懂得什么叫爱？”这是我们那一代中学生共同恪守的信念。

所以，我的朦胧感觉，注定是一场无言的结局，终将会“随着那岁月淡淡而去”。但这份朦胧感觉，曾使我增强了对自我的信心，也留下了一段美好的回忆，这就够了。

我还想求什么呢？

真的，爱在朦胧中，是我们那个年代大多数中学生的共同体验。不错，“大家都还小，涉世未深，阅人不足，能懂得什么叫爱？”这确是一句老生常谈。然而，英国前首相撒切尔夫人说得好：“老生常谈中往往蕴藏着深刻的哲理”（Of course, it's the same old story. But there is usually a lot of truth in the same old story）。

请记住这句名言吧。

学会爱人，学会懂得爱情，学会做一个幸福的人——
这就是学会尊重自己。

——马卡连柯（前苏联教育家）

4

自我困惑篇



事情并未在变，
是我们在变。

(Things do not change, we change.)

—— 卢梭（法国哲学家）

- ☐ 那把无辜的二胡
- ☐ 妈妈，您听我说
- ☐ 老爷庙迷路
- ☐ 镜中的我
- ☐ 替同学担过
- ☐ 其实你不懂我的心
- ☐ 吃咸蛋
- ☐ “土豆英语”和“巴特英语”
- ☐ 吸烟的心理分析

我不再梦想成为阿炳^①第二了，也不再感到二胡的琴声是那样的悠扬动听，至少我拉二胡的琴声是很刺耳的。我更后悔当初不该在父母面前夸下海口，誓做阿炳第二。现在想来，那真是一个遥不可及的梦啊！

那把无辜的二胡

年少时，有一段时间我忽然迷上了二胡，认为拉二胡的样子很潇洒，其琴声也很悠扬。

于是，我嚷着让父母给我买一把二胡来，天天拉，将来成为瞎子阿炳那样的二胡高手。由于家中并不富裕，加上我的学习与课外活动已很紧张，家人起初坚决反对为我买二胡。后来他们经不住我天天地央求，就给我买了一把二胡和一本二胡练习谱回来，要求我每天好好练习，不要三分钟热情即逝，我当然是满口答应了。

第1天拉二胡，我感到兴奋无比。那动作一摆，我就已经十分满足了。我一手握着二胡，一手拉着琴弦，按着琴谱练起来。那本琴谱厚厚的，足有百十来首曲子，最后一首才是《二泉映月》，因为它最难拉。我从第一首《东方红》开始拉，算计着平均两天练好一首，半年多就可以拿下《二泉映月》了。

可是练到第3天，我还是没有能拿下《东方红》，心里不免着

① 阿炳，二胡名曲《二泉映月》的创作者。



照这样练下去，半年多就可以赴“二泉”赏月了。

急起来。照这个速度练下去，我何时才能赴“二泉”赏月呢？于是，

我跳过《东方红》，开始练习第2首曲子《打靶歌》。可是这首曲子拉起来，上下幅度很大，难入道不算，还把我的左手指磨得红红的。

这样，我又开始练第3首曲子（已忘记），结果更是不得要领。虽然按原来计划的进度来讲，第6天我是练到了第3首，可哪一首都没掌握好。

我开始讨厌这把二胡了。

此时，我不再梦想成为阿炳第二了，也不再感到二胡的琴声是那樣的悠扬动听，至少我拉二胡的琴声是很刺耳的。我更后悔当初不该在父母面前夸下海口，暂做阿炳第二。现在想来，那真是一个遥不可及的梦啊！

由此，我开始对二胡心灰意懒起来，以抓紧时间学习功课来弥补自己的过错，向父母暗示自己时间太忙，无暇顾及这个小玩意儿了，但这怎么能蒙过他们的眼睛。在很长时间内，他们认为我是发了一场神经，也不能原谅我这样说话出尔反尔，虎头蛇尾地做一事情……

我只有乖乖地听着他们的数落，我还能说什么呢？

回首这段往事，我感到自己当初闹着要学拉二胡，表面是要想成为阿炳第二，拉一手动听的二胡，实际上也是在挑战父母的权威，表露自己的逆反心理。因为在此之前，我向来都是父母说什么，自己就听什么，纵使有时心里会老大不愿意，也都顺从了。但随着年龄的增长，我的逆反心态也日益膨胀起来，总想着与父母争个高低，让他们知道，我不能再像以前那样凡事都听从他们了。

所以，那次与父母相争我态度异常坚决，终于征服了他们的权威。可惜那一次争斗，我虽成功地使父母顺从了我的意愿，却

未能成功地控制我自己，使我在他们面前许下的诺言，很快就变成了谎言。

多年后，在一次清理家物时，我手抚着那沾满灰尘的二胡，感触万千。

我在叹息这把二胡的无辜，它成了我向父母发泄逆反心理的牺牲品。如果这把二胡被卖到什么其他人手中，兴许已使那人成为了二胡高手。那样，他就会十分地珍惜它，爱护它，把它当作传家宝珍藏起来。而在我手中，这把二胡没几天就成为一件废品，终将被处理掉。

那凝聚在琴弦上的丝丝尘埃，就好像是它无声哭泣的泪痕。

在学二胡这件事情上，我是勇于许诺，疏于守诺。

青少年时常就是这个样子的，你有什么办法呢？

【心理分析】

青少年时期的一个鲜明特点是情绪不稳定，思考问题好走极端，做事也好冲动。

青少年可能会为一点小事儿与父母大吵一场，不达目的誓不罢休，令父母莫名其妙；青少年也可能会为生活中的一件琐事感伤半天，可是经父母三言两语的劝说，即刻化解了忧愁，又活蹦乱跳起来；青少年还可能因为爱上了某个偶像去没日没夜听他（她）的歌曲，张贴他（她）的画像，并随着他们的沉浮起落而情绪波动。

青少年就是在这样的情绪动荡中，由幼稚走向成熟，从小孩

子变成大人。难怪青少年心理学之父，美国心理学家霍尔（S. Hall）称青少年时期是一段充满风暴和压抑（storm and stress）的时期。

对此，人们常用逆反^①心理（psychological inversion）来加以描述。虽然逆反作为一种心理学现象，是本世纪五六十年代才被确定的，但作为青少年成长道路中的一个阶段性表现，它是历来就有的。

例如，在《红楼梦》第三十三回^②里就有一段精彩的描述。那次宝玉挨打，明是为了宝玉在外面“流荡优伶，表赠私物”，实是因为宝玉平日不求上进，荒疏学业。其实，以宝玉之聪明伶俐，得意于仕途经济可谓易如反掌。然而宝玉偏偏讨厌读书做官，凡有人来劝他，都不会给好脸色看的（宝钗、湘云试过，被视为俗人，黛玉从不言此，被视为知己）。

以封建社会之父严母慈，宝玉不会不明白这样做的后果，但他仍我行我素，那次惨遭痛打，更坚定了他的信念。宝玉胆敢冒犯父威，偏偏不去做老爹想让他做的事情，为的是什么呢？兴许正是为了要与老子斗一回，出一回逆反的闷气。

由此，青少年有时候做事情与父母意见相左，明是为了争得父母的让步，暗中也可能是在发泄自己的某种逆反情绪。他们时

① 逆反（或称反叛），在这里指凡事偏与权威人物（通常是父母，师长等）的意见作对。它是因为青少年正处于一个认知与情绪发展的成长期，开始对周围的人与事物有自己的主见，他们渴望得到权威人物的尊重和理解，却不能得到充分的满足，所以产生了强烈的抵触情绪。

② 本回主要描述了贾宝玉因协助北静王府伶人琪官私逃府外，被王府人追到荣国府讨人而惹得贾政大怒，痛杖宝玉的事件。

而表现得像个大人，时而表现得像个孩子；时而口出豪言壮语，时而做事虎头蛇尾。他们在成人与孩子之间徘徊，哪边感觉好就向哪边靠拢。他们肯定比小孩子想得多，但也绝没有大人批评的那般狡猾。随着年龄的增长，他们想获得更多的独立和自主，可他们得到的却是越来越多的指责和限制。

青少年有时候想做什么事情受到父母的阻止，会变得不通情理，不达目的誓不罢休。而一旦达到目的，他们却又可能会变得无所谓，其本质上就是因为他们要向父母讨得对自己意愿的尊重，而非真的要与父母作对。

所以，面对孩子提出的过分要求，父母不可简单地加以限制了事，而需要耐心解释，以使他们真正想通了，这样才能达到双方的谅解。否则孩子在未想通的情况下，还可能会以其他形式来发泄自己的不满。说到底，管制只能治表，沟通才可治本。而所谓沟通，实际上就是让人想得通，想得通才会心理平衡。

孩子小的时候，都是对父母之言奉若神明。渐渐长大后，他们开始有了自己的主见，却仍然要凡事听从父母，自然会心有不快了。如此天长日久，孩子心里会憋着一肚子气，要么以消极怠工来抗旨，要么以正面顶撞来泄怒。

青少年之心理发展需要“破土而出”，而这首先要破的一层土，就是父母“管制”之土。父母终有一天要接受“孩子长大了，翅膀硬了”这一事实。

这是一个或早或晚的问题，而不是一个或有或无的问题。既然是早晚的事，为何不去主动迎接它？而此时多与孩子沟通，就是在帮他们“破土”而出，健康成长。

在上述经历中，我是十足地耍了一回青少年的逆反威风。可惜我自己不争气，刚许下了诺言就食言，整天想的都是拉二胡怎

么好，从未想过拉二胡怎么苦，结果很快就后悔自己说过的话，害得那把可怜的二胡买来没多久，就被塞到床底下去了。

我不能说父母给我买二胡就是对或是不对，我也很惭愧自己会那么快就食言。我不明白自己为什么要执意去买那把二胡，我也不是不想信守诺言。我真的不知道我是中了什么邪，我只是希望父母能够理解一下我这个可怜的青少年的心。

美国著名小说家马克·吐温（Mark Twain）曾言：当我7岁时，我感到我父亲是天底下最聪明的人；当我14岁时，我感到我父亲是天底下最不通情理的人；而当我21岁时，我忽然发现我父亲其实还是很聪明的。说真的，在这21年当中，马克·吐温的父亲并没有怎么变，变的是马克·吐温自己。

而这，也正是一个青少年的成长历程。

青少年毕竟还是个孩子，在他们的可气当中，还是包含了许多可爱的成分，你说是不是？

我们不认为青少年时期只是向成人的简单过渡……青少年有着特定的性情与行为方式，他们需要在人生这一特殊的阶段内扮演特别的角色，完成特别的任务，发展特别的技能。

艾利克·艾里克森（美国心理学家）

母亲为我的不诚实感到很伤心，一连气说出了近来我的许多态度变化。说着说着她的声音开始发哽，眼泪也掉了下来。一时间，我们两人都没再说话，彼此心里都很难过。

妈妈，您听我说

记得在上中学时，有一段时间内，我忽然对母亲产生了一种莫名其妙的紧张感觉，不愿再向她讲心里话，甚至有时在街上相遇，都会有躲避的念头。我知道这是很不应该的想法，可我也说不清这到底是怎么了。我的这些情绪变化也令母亲感到很纳闷。

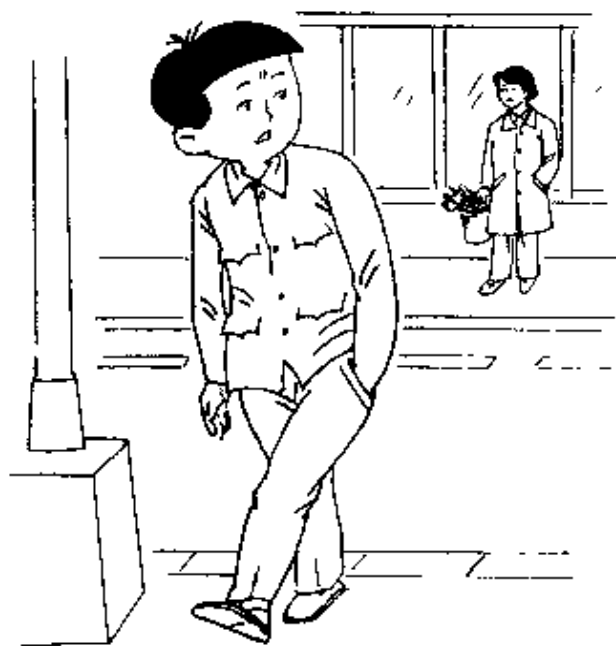
一次，我不小心将一个馒头掉在地上，我把它捡起来放进盘子里，未将蹭脏的皮剥掉，也没将此事告诉母亲。一会儿吃饭时，母亲恰巧拿起那个掉在地上的馒头正要吃，发现有一块脏皮就问我是怎么一回事。我吱吱唔唔承认是自己刚才掉在地上捡起来的。

母亲为我的不诚实感到很伤心，一连气说出了近来我的许多态度变化，说着说着她的声音开始发哽，眼泪也掉了下来。一时间，我们两人都没再说话，彼此心里都很难过。

停了一会儿，我也哭着将自己对母亲的某些不满讲了出来，主要是嫌她对我管得太多，不把我当大孩子看。我原以为这会使母亲更加生气，不想她竟认真地听了进去，答应以后会多听取我的意见，尊重我的想法。同时，她也要求我像以往那样对她讲实话，讲心里话。

那一刻，我感到自己真的变成了一个大人。

此后，我努力与母亲讲自己的心里话，而她也对我尽量少做批评，多表理解。渐渐地，我对母亲不再有那种莫名其妙的紧张感，并知道自己无论在任何时刻都可以向她讲心里话的。就这样，我们的母子关系度过了一段寒冬腊月，迎来一个充满生机的春天。



“啊呀！快走呀……”

回想这样一场戏剧性的变化过程，我一直不明白我们之间为什么会出现这样一次情感危机，之后又为什么会不知不觉地消失了。在哈佛大学选修青少年心理学这门课程时，我终于找到了答案——原来青少年时期的亲子关系，需要经过一个痛苦的调整过程。

在此当中，父母要学会逐渐放弃自己的权威，不再对孩子简单用事，并尽量以平辈的口吻来与孩子交谈。同时，父母还要多

观察孩子的情绪变化，不要因为他们回避自己就对他们贸然斥责或放任自流。

另一方面，孩子也要学会多理解父母唠叨之言背后的良苦用心，不要认为父母总是在压制自己。无论父母讲什么或怎么讲，他们对孩子的爱总是无条件的。所以，孩子与父母之间要多做沟通，尽管这可能是很难做的事情。

说到底，成人与孩子是生活在两个不同的心理世界当中的，父母要注意别把它们混为一谈。

【心理分析】

青少年时期的一大痛创是父母和子女不能很好地沟通（communication）。父母的话时常变成了最不中听的话，孩子也开始不愿对父母讲心里话了。

由此，父母常常责怪孩子越来越不服管，越来越不懂事，他们好生怀念当初对孩子说一不二的日子。而孩子们则嫌父母越来越不能理解他们，说话越来越啰嗦。他们好生渴望长大后自由飞翔的一天。结果，两代人的思想距离越拉越大，对彼此的不满也越积越深。

他们没有认识到，青少年时期的亲子关系需要有一个再兴变化^①（revitalization）。

① 再兴变化，指在青少年时期，父母和子女都要重新界定自己的角色，增强彼此之间的沟通与理解，以重塑亲子关系。

父母养大一个孩子不知要吃多少苦，担多少忧。孩子小的时候，是父母的心肝儿宝贝，叫他做什么他就做什么，不叫他做什么他就不做什么。多听话的孩子，养他十个八个都不嫌多。但不知起自何时，孩子突然变得不听话了，千叮咛万嘱咐的事情，他偏偏忘了做；一再交待不许做的事情，他还是偷着去做了。气得父母七窍生烟，这样的孩子，养他一个都嫌多，活受罪。

这恐怕是每个父母的体验，其本质上是因为孩子在这一时期内需要有一个精神断乳（psychological weaning）。

对此，父母却总是恋恋不舍，放心不下，他们心目中的孩子还是小时候的乖样子，真舍不得他长大。他们不习惯孩子不再听自己的话，他们更不能忍受孩子背着自己去做大人再三反对的事情，这时他们又希望孩子赶紧长大，早点独立出去，那样就可以省心了。可他们越是这么想，孩子就长得越慢。有时深夜来到孩子床边，望着他（她）熟睡的样子，父母的心里真说不出是什么滋味。

可他们没有意识到，在孩子的精神断乳时期需要多给他们些自由思考和活动的空间，以培养他们的自主能力。如果父母不给孩子这样的练习机会，他们的翅膀就硬不起来，永远也飞不出父母的窝。

所以，面对子女的逆反挑战，父母要勇于放下权威，竭力与他们交流思想，听取他们的意见，理解他们的情绪，给他们自主决策的机会。这样，孩子就不再视与父母谈话为难事，也会继续对他们讲自己的心里话。渐渐地，那条横在父母与子女之间的代沟便会日益缩小，双方不再需要大声喊叫才能听清对方在讲什么。

这，便是亲子关系的再兴变化。

当然，父母与子女的沟通往往是十分不易的，彼此都可能抱有许多成见与偏见，那都不是一时半刻可以打破的。但只要父

母有这样一份诚心和决心，终会拆除与孩子沟通中的阻碍之墙。

在上述经历中，我终于与母亲成功地沟通了一回。这主要因为她没有像往常那样简单地批评我，斥责我，而是表示愿意听取我的意见，并注意自己的方式方法，所以我在那一刻感到自己成为了一个大人。我不希望父母总是在唠叨我，而是需要有自己的说话的机会。

那次冲突，就给了我这样一个说话的机会，使我们开始填补彼此之间的代沟冲突，以新的姿态去认识、接受对方。而对母亲来说，我能继续对她讲心里话，是此次沟通给她带来的最大慰藉。所以说，青少年中的许多成长问题，绝不仅是孩子单方面的问题。

渴望被尊重与理解，是青少年时期的一个鲜明的心理特征，也是他们的共同心声。这种愿望的满足与否，直接影响着青少年成人后与父母、子女、朋友乃至社会上其他人的沟通能力。

青少年最常说的一句话是，“求求你，爸爸妈妈，请听我讲几句话。”

你们听进去了吗？

“听话”，自以为是教育的成功，待到放他到外面来，则如暂出樊笼的小禽，它绝不会飞鸣，也不会跳跃。

——鲁 迅

就这样，我那次冲动没有当成英雄，反而成了狗熊，给同学的分手惜别留下了永久的笑料。

老爷庙迷路

我高中毕业时，全班同学决定搞一次郊游。大家一致决议去呼和浩特市北郊大青山的老爷庙游玩，并委派我和另外一位同学去购买聚餐用的食品。这是全班毕业前举行的最后一次集体活动，大家都很看重这次惜别活动。

那天清晨，我们很早就在校门口集合，乘车前往大青山脚下。我那天的背包尤其的重，那里面不仅有我自己的干粮，还有全班同学聚餐用的午餐肉罐头。一路上，有的同学提出要替我分担一些重量，我谢绝了他们的好意，坚持自己背。

从大青山脚下到老爷庙，有两条路。一条是平路，它沿山间的小路蜿蜒而行，约用两个小时可达老爷庙。另一条路是山路，它攀缘在山岩峭壁之间，约用一个多小时可达老爷庙。老师要求大家一致行动，不要分散。

但不知怎的，我那天尤有一股冲动，想攀山而行，先众人抵达目的地，好让他们称赞我的英雄本色。行前，我曾试图拉上几个同学与我同行，结果一个都没拉成。最后，我只好一个人上了路，这益增加了我的悲壮感。

攀了不久的山路，我来到一处峭壁，脚底一滑，差点儿滚下山去，吓得我出了一身冷汗，也吓醒了我的英雄梦。我决计不再攀山，还是顺平路而行，赶上大伙。但我又不甘心绕原道折回，在

众目睽睽之下，最后一个人抵达老爷庙，接受大家的嘲笑。

我按照大致的方位翻山越岭寻找那条通向老爷庙的平路，最终找到了那条平路，可惜是在一个三叉路口。我犹豫了片刻，踏上了一条自认为是正确的路线，疾步前行。

可惜我选择了一条错路，因为它越走越窄。我决定爬上一座最高的山峰，期望在那里能够望见老爷庙。但当我气喘吁吁、颤颤巍巍地爬上那座山峰时，眼前出现的却是一片群山。我登时瘫坐在一块岩石上，半天没有能爬起来。至此，我已是筋疲力竭，心里感到阵阵发麻。

我仰望天空，望见那蓝蓝的天空白云飘，可那白云飘下的我在哪儿呢？我问苍天。

在接着翻越了几座山头后，我终于确信自己是迷路了。我开始埋怨自己这么糊涂，丢人现眼。在此之前，我还从未做过一件违反班纪律的事情，今天做了这么一回，就捅了个大漏子^①。更糟的是，我还带着全班同学中午食用的午餐肉呐，他们吃不上肉，该怎么怪我呵！

我不敢想象这一切的后果。

我来到一条小溪旁坐下，把手插进水流中，感到丝丝凉意。我打量了一下自己，鞋上沾满了泥土，右边裤脚划破了一个大口子，小腿上布满了血印，上衣磨掉了两个扣子，左袖口也开了个口子。我开始担心，这深山老林中会不会出没什么虎狼熊豹的，万一找不到众人，今晚，我岂不要与它们相伴到天明？

我简直不敢再想下去了。

正在这时，我遥见远方有一群山羊在移动，我想那附近一定

^① 北方话，表示惹麻烦的意思。

会有人的，于是使尽最后的力气冲向那群羊，生怕它们会消失。

没多久，我见到了羊倌儿，上气不接下气地问他：“请问这里离老爷庙有多远？”

“两个来小时的路程吧。”那羊倌儿答道。

我听后大失所望，怔怔地望着他，接着又问：“那么从这里出山要用多久？”



“终于出山了！”

“也要两个来小时吧。”那羊倌儿面无表情地说。

我彻底泄气了，心想现在再去老爷庙已经没有意义了，不如出山算了。于是，我请羊倌儿给我指明了道路，千谢万谢地踏上了归途。

我这次的选择是正确的，因为待我快出山时，太阳已经挂在西山头了。

没多久，我就听见有人在大声喊叫我。寻声望去，我看到山顶上有3个男生正在向我招手，我大声地回应着他们，庆幸自己总算归了队。当他们见到我时，生气地告诉我说，全班同学自中午以后都在分头找我，不光男生在找我，女生也在三五成群地找……

听到这里，我心中犹如嚼蜡一般地难受。我感到真是有愧于同学们，特别是那些女生，我与她们同窗两年，平时绝少说话，此时却要她们四处大声喊叫着我的名字，这是何等残酷、难堪的事情，她们怎么喊得出口！

我感到大脑一片空白。

不久，班主任老师也出现了，我以为他一定会向我大发雷霆的。不想他望着我这副狼狈的样子，只是深深地叹了一口气说：“唉，总算找到你了，没出什么事就好，咱们赶紧回去吧。”

我连忙将午餐肉罐头拿出来交给老师，他接过来掂了掂又还给我，苦笑着说：“还是拿回去补一补你的腿伤吧。”

就这样，我那次冲动没有当成英雄，反而成了狗熊，给同学的分手惜别留下了永久的笑料。

【心理分析】

青少年时常想潇洒“傻”一回。

青少年的这种逆反表现是成长中的冲动，可惜这种冲动常常是徒劳无益的，事与愿违的。

青少年时常爱想入非非，不想清楚就贸然做一件事，结果做到一半才发现有许多地方没有考虑好；青少年时常为了表现自己，义无反顾地做出一些为世俗所不容的事情，而在别人皱着眉头的扫视中，他们居然还自我感觉良好。

青少年为什么要这么做？有时候，他们自己也说不清，只是觉得那样做会很派，很酷（cool），很有型。

在哈佛大学旁的哈佛广场中，总有一伙“鸡冠帮^①”在那里游荡。有一天，我问其中一个人为什么爱这般打扮，他翻来覆去只说了一句话：“我喜欢这个样子（I just like it, I just like it）。”当然，像“鸡冠帮”那样的闲散青年毕竟是少数，但青少年大多想在这段时间内做出些什么标新立异的事情来，过把“逆反瘾”。

所以，无论是追求某种流行的发型，还是身着某种奇异的服装，还是穿戴某种特殊的名牌，青少年好像生怕误了这人生中的“放纵”季节，总得做点儿什么，才会心甘情愿地向旧日告别，与往事干杯。

① “鸡冠帮”，英语叫punk，因为这些人的头剃得像公鸡冠似的高高竖起，常常还染上不同颜色。他们当中有男有女，都是美国的青少年，常爱游荡于公共场所。

青少年想潇洒“傻”一回，是因为他们以前从来没有机会去表现自我。10多年来，一直是父母或老师在指教着他们，现在他们要从父母及师长的影子里走出来，成为一个独立自主的人，首先要做的，就是亲自验证一下自己的想法是否属实，尽管这种验证可能是徒劳无益的。

但，他们还是想去试一试。

回想我那天去老爷庙，清早出门前，父母曾再三叮咛我要随大队人马行走，不可单独行动。但他们的话就像耳旁风一般，一吹就过去了。而后来，待我一个人独坐在山顶上，呆望那蓝蓝的天空白云飘时，我首先想到的就是早上父母说过的话。这下子，我可明白了什么叫“不听老人言，吃亏在眼前”呵。

长时间内，我一直不明白自己为什么会做出这样一件违反常性的事情。学了心理学后，我才明白那是因为在我内心深处一直有一股想挑战权威、大胆尝试的冲动。这是青少年时期的一个基本心理特征。我虽然在学校和家里一直扮演着“乖孩子”的角色，但在潜意识^①（subconsciousness）当中，我却一直在寻找机会表现自己的个性。

所以，那次单独行动，实际上是我在追逐自我变化，满足逆反心理的需求。我不愿再充当原来那个循规蹈矩的我，我想做一个不同的我，一个富于冒险精神与英雄气概的我。我为自我的重生而振奋，而欢呼。

但是，当我一个人瘫坐在小溪旁，呆望着那湍湍而过的溪水时，我是多么怀念原来那个循规蹈矩的我，我这才发现，原来的

① 潜意识，是弗洛伊德精神分析理论的基本概念，指被压抑的、当时知觉不到的本能欲望和经验。

那个我是活得多么自在。

我的新我尝试虽没有能使我获得新生，但我毕竟潇洒“傻”了一回，也狼狈不堪、委委屈屈地过了把“逆反瘾”。

不过话说回来，青少年时期就是自我观念与行为的尝试期，所以上帝都会原谅年轻人冒傻气的，只是当心傻气不要冒出了格。

青年人的性格如同不羁的野马，藐视既往，目空一切，好走极端。他们勇于变革却不去估量实际的条件和可能，结果常常因为浮躁而变革不成，招致意外的麻烦。

——佛朗西斯·培根（英国哲学家）

在那面黑底的“镜子”里，我看到了一张很有轮廓的脸，眼窝深陷进去，双眉浓浓的，嘴唇薄厚恰到好处。更重要的是，那张脸显得光滑如玉，看不出任何青春痘来。我感到那张脸是如此的顺眼，可惜我每天必须要等到晚上才能观赏它。

镜中的我

17岁的时候，我忽然对镜子产生了特殊的依恋。

从小到大，镜子对我来说，不过是早上洗脸时的一件用品。每次照镜子，只是为了检查眼屎有没有洗干净，脸上有没有什么脏迹，或是那颗新长出的牙是个什么样子。平均说来，我每次照镜子的时间不超过3秒钟。

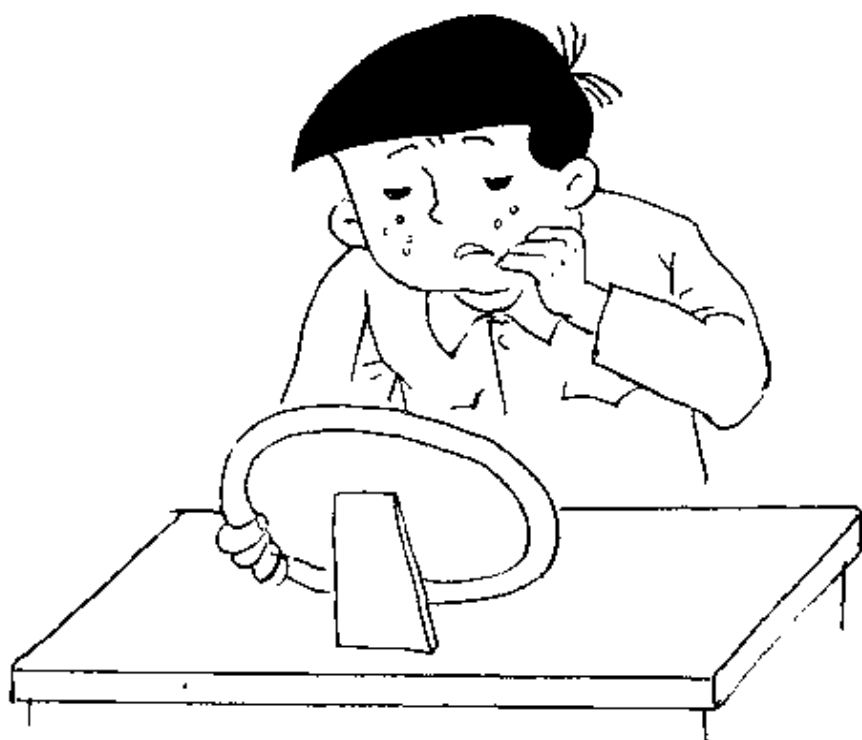
所以，在我17岁以前，镜子基本上是一件可有可无的用品。

那时候，我对自己照片的端详时间要远远长于照镜子的时间。特别是对自己的某些得意之照，我可以看上一分钟。但在镜子面前，端详5秒钟已经算破记录的了。说到底，男孩子有什么可照镜子的？

上了高中之后，我不知不觉地延长了照镜子的时间。这有一个很现实的理由，就是我的脸上开始长出一些小红痘来，它们长到一定程度变成了白色。这些小红痘倒不痛，却十分恼人，本来一张很光滑的脸，现在时不时地冒出些小痘痘来，又没有什么药

可擦^①，真是烦人。

所以，我每天洗脸，一项重要的任务就是检查原来的小红痘消失了没有，哪儿又冒出了新的小红痘。此时，镜子已经成为一件必不可少的用品，照镜子也由生活的奢侈变成生活的必需。



“这些痘痘怎么越来越多？”

我不再想男孩子照镜子有什么用了，而是想是不是每个男孩子都像我一样延长了照镜子的时间。我刻意观察了一下班上其他男同学，发现他们当中不少人脸上也开始长出小红痘，甚至有些

^① 在我成长的年代里，市面上还没有任何治疗暗疮的擦脸膏出售。

女生的脸也冒出小红痘来，害得她们看人的眼神都是怪怪的。

有一天，父亲发现我正在对着镜子抠那些脸上的小痘痘，就告诫我那些小红痘叫青春痘（又称粉刺、暗疮），千万抠不得，不然脸上会留疤的。我这才明白，青春痘是大多数青少年的烦恼，男女皆然。

由于镜子照得多了，我也开始多打量自己。有一阵子，我发现自己的脸色不够红润，就悄悄去请教那些面色红润的男同学是怎么弄的，结果有人告诉我每天用凉水洗脸，就可以使脸色红润。于是我也每天用凉水洗脸，可惜气色没有红起来，脸上的青春痘却大片的红起来。

后来母亲告诉我，长青春痘的时期不宜用凉水洗脸，那样会刺激青春痘的生长，我才又恢复用温水洗脸。此时，我不再奢望自己的脸色会像关公那般“红如重枣”，只要不再长那些青春痘，我就谢天谢地了，省得每天照镜子时心绪不宁的。

有时，望着镜子中的那一脸的青春痘，我真想把那镜子给砸了。

由于脸上长有青春痘，我不愿意再举着镜子端详自己，而是愿意保持一段距离打量自己。我特别喜欢在半明半暗的地方观赏自己，那样才望得出自己的良好感觉来。此时，我对镜子已经建立了深厚的感情，而这种感情是建立在一定的距离之上的。太近了照自己不免会烦恼，太远了照自己又什么都看不清，所以在不远不近的地方看自己，越看越有味，越看越得意。

毕竟，距离产生美^①嘛。

① 距离产生美，是一条美学原理。它在20世纪初由瑞士心理学家、美学家布洛在《心理距离》一书中首次提出。

记得我端详自己的最得意的地方，不是在家中的镜子里，而是在我母亲办公室的玻璃窗前。深夜时分，那扇大玻璃即变成了一面黑底的“镜子”，我在屋里复习功课，时常会站起来观赏自己长达5分钟之久。

在那面黑底的“镜子”里，我看到了一张很有轮廓的脸，眼窝深陷进去，双眉浓浓的，嘴唇厚薄恰到好处。更重要的是，那张脸显得光滑如玉，看不出任何青春痘来。我感到那张脸是如此的顺眼，可惜我每天必须要等到晚上才能观赏它。

后来，我照镜子不仅是端详自己脸的轮廓，还有头发的样式，双臂的肌肉及肩头的宽窄等，我在镜子里绷起臂肌、胸肌等部位自我欣赏。我开始嫌家里的镜子太小了，就提议爸妈去买个大点儿的回来。可惜那时候商店里没有家用的大镜子出售，即使有卖的，买回来家里也没地方摆。

再后来，我考上了大学，住在学生宿舍里，照镜子不大方便，也就懒得去照了。毕竟我是个男孩子，男孩子是不必爱上镜子的。

渐渐地，照镜子又退回到生活的奢侈。

我在美国选修青少年心理学这门课时，老师给大家推荐了几本教科书，其中一本书的封面上，画着一个男孩子在镜子面前望着自己的模样出神，我马上想起了当年的我。有趣的是，那孩子用手捂住了脸的一角，我想那背后说不定正藏着几颗不大不小、红白相衬的青春痘呐。

镜中的我，是青少年的烦恼与憧憬。

镜中的我，也是青少年的梦幻与思索。

【心理分析】

镜子，是青少年自我觉醒的一扇窗户。

照镜子，是青少年成长当中不可缺少的经历。

当一个青少年在镜子面前端详自己时，他观察的不仅是自己的相貌体形（appearance），也包括他内心的自我感受（self feelings）。

小孩子照镜子，看的不过是自己脸上有没有什么脏迹，再大一点照镜子，看的是自己的五官是否匀称、标致。而到了青春期，照镜子时，他们不仅观赏自己的容貌体形，还开始修饰自己的发型，勾画自己的眉目，以使自己的相貌更加顺眼。特别是女孩子们，她们更是各有各的照镜子方式，但其内心的自我审视都是一样的。

青春痘的出现，会给少男少女们带来不少的烦恼，以致于有的青少年看人时的眼神儿都不自然，他们总是担心别人是否注意到自己脸上那一颗颗红白相间的青春痘，他们无比羡慕那些脸上光滑如玉的人类同胞们。

所以，面对镜子，青少年在烦恼，在困惑，在感叹，在梦幻。

青少年对镜子的迷恋，还在于镜子可以使他们产生无穷的幻想，这是他们自我确认的第一步，也是他们追求自我完善的开始。面对镜子，他们梦想自己会成为一名演员，一个歌星，一位作家，一名学者……

此时，镜子里照出的不仅是一个人的模样，也包括了他的梦幻，从这层意义上讲，镜子可谓是青少年自我确认的一个重要窗户。父母看见孩子照镜子，千万不要去责骂他们，讥笑他们，他们难得在镜子里凝视自己一回，就让他们好好地看个够吧。

所以，青少年迷恋镜子绝非偶然，因为镜子里照出的不仅是他们的生理变化，还有他们的心理变幻。

当然，青少年照镜子会有不同的方式，也有不同的目的。像我那样愿意在黑底的“镜子”里端详自己，梦幻自己，恐怕也是许多少男少女的体验吧？

其实，这种“距离美”的产生，就是要将自卑压到最低程度，把自信抬到最高程度。

青少年对自我是很敏感的，他们几乎活在别人对自我的评论当中，别人的一句好话可使自己开心好几天，别人的一句坏话也可使自己烦恼好几天。他们缺乏对自我的信心，就像他们有时不习惯直接照镜子看自己一样。

青少年照镜子，其喜也罢，忧也罢，叹也罢，愁也罢，表面上体现了他们对自我形象（self image）的审视，而本质上则反映了他们对自我感受的关注及对自我完善的需求。

青少年也是在照镜子中长大的。

青少年最大的兴趣目标是自我。

——斯坦利·霍尔（美国心理学家）

结果，“老五”到底也没有承认自己是要偷粮票。这使得老师对他彻底绝望了，也对我表示了十分的不满。在很长时间内，我不知道自己是做了一件对事，还是做了一件错事，我只是跟着感觉走了。

替同学担过

我上中学的时候，一次全班同学下乡学农。

一天，老师指派两个同学去买粮。结果不知怎的，粮店的人只收了钱，没有收粮票^①，这两位同学也就将粮票留了下来。后来粮店的人发现了此事，立即追到了我们学农劳动的生产队，指责这两名学生私偷粮票，而他们两人则坚称没有偷的意思，只是想拿回来交给老师。但无论他们怎么解释，这都是一桩说不清的事情。

对于两位同学的行为，老师和班上的大部分同学都认为是错误的。无论怎样，买粮交票是天经地义的事情。但班上有少部分同学，也包括我在内，却很同情这两位同学的处境，认为他们本质上并没有错。而其中的一位同学，正是我当初“拜把兄弟”中的“老五”。

后来，两人中的一位同学在老师的不断诱导下认了错，可“老五”仍不肯认错。老师见做不通他的思想工作，就指派我去说

^① 当时买粮食，除了收钱外，还要收粮票。

服他，因为他知道我们的关系很好。这下子可把我夹在中间了，说服“老五”认错，不光我自己想不通，也有出卖朋友之虞；不说服他认错，则有负老师的重托。几经思想斗争，我决定在老师面前替“老五”辩护。

我还清楚地记得那天早上，老师约见我，向我了解劝说“老五”的情况。当他瞪着眼睛听我讲完替“老五”的辩护词后，登时指责我丧失立场，不分是非，令他大失所望，并要我在班干部会上做检讨。



我只得默默地听着，末了低着头离去。

老师讲话声音之大，令附近干活的许多同学都听到了，他们停下手中的活，不住地向这边张望。我只得默默地听着，末了低着头离去。

我受训斥的事情很快在同学中传开，有人因我胆敢冒犯老师，

自讨苦吃而笑话我；但也有人对我有勇气坚持己见而暗中钦佩我。“老五”见我替他担过，甚感过意不去，就来找我商量，是否该认错了事。

说实话，当时我内心真想让他认错，这样做我在老师面前就可交待了，省得替人背黑锅。但转念一想，如果由我劝他认错，心里总觉有些对他不起，况且我仍觉得他当时不交粮票，并不是有意要偷粮票。想到这里，我对“老五”说：“你当时怎么想，就怎么说，没必要勉强自己去做任何事情。”听了我的话，“老五”动情地说：“你说得对！”

结果，“老五”到底也没有承认自己是要偷粮票。这使得老师对他彻底绝望了，也对我表示了十分的不满。在很长时间内，我不知道自己是做了一件对事，还是做了一件错事，我只是跟着感觉走了。

回首往事，我感到当时我的确是做了件跟着感觉走的事情，因为青少年时期的一个突出心理特征是同伴的意见可以高于一切，青少年往往可以为获得同伴的认可而牺牲个人利益，青少年之间也最容易获得思想共鸣，听信对方。

所以，对劝喻“老五”认错一事，如果在早几年的话，我会毫不犹豫地执行老师的指令。因为在儿童时期，老师的话犹如上帝的旨意，老师的一句表扬可令学生做出一切他所期望的事情，老师的一句批评也可令学生垂头丧气好几天，因为那是老师的话。

而如果晚几年的话，我也许会与“老五”好好探讨整个事件的前因后果，启发他去自己认识其中的失误。至少他买粮不交粮票这一事实是错的，虽然他不是故意的，是想将粮票交给老师。我不会完全凭直觉去判断是非，我会考虑得更周全一些，虽然我仍会相信“老五”的话。

更重要的是，我不会替“老五”在老师面前争辩什么的，那样的结果可能会适得其反。我在这当中应该做的是沟通工作，而不是简单地替其中一方担过。

但作为一个十六七岁的高中生，有时获得同学的称赞比获得老师的称赞还重要，我是这么去做了，也为此付出了代价。

事隔多年，“老五”与我再次谈起了此事，他说我当时讲的一句话令他深受感动，因为我实际上是在支持他坚持己见，只是我没有明说罢了。我回答说：“我当时只是做了一件对得起朋友的事情。”

说到这里，我们都会心地笑了。

可那笑中，又夹杂着多少对往事的忧伤？

【心理分析】

中学时期的朋友最多，也最忠实于彼此。

小孩子的时候，基本上是在家听父母，在校听老师。同学不过是同堂共学的意思。同学之间与谁玩，不与谁玩，不仅是兴趣的结合，也常是家长的选择。那时候，同学们玩在一起，笑在一起，说和就和，说散就散，来去都是一阵风。

上了中学之后，同学就不再只是同堂共学的意思了，而是增加了同心共学的意思。同学们聚在一起，说得多了，玩得少了。他们开始交流彼此的喜怒哀乐，讲述自己的心底之话，并从彼此的话语中获取心理上的安慰与生活中的智慧。他们还拉帮结伙，一

同行动。他们不仅严格挑选要去的地方，也严格挑选参与的人员^①。他们要让班上乃至学校的其他同学都知道他们的存在，羡慕他们的组合。

这就是他们同心共学的意思。

此时“同学”两个字，已被赋予了新的涵义，变成了一个很神圣的词语。

渐渐地青少年生活中的许多决策开始由同学之间相互来做了，但父母却没有因此而省点儿心，老师也没有因此而歇口气儿。他们会无奈地发现：同学，作为人际关系中的一种特定角色，正在逐步取代他们的地位。同学之间的一句话，有时可以顶替他们说的十句话。

中学时代，有时获得同学的称赞比获得老师的称赞更为重要，这既是青少年的特点，也是青少年的困惑。

青少年为什么会这么做呢？答案其实很简单，就是青少年作为一个社会群体，有着共同的思想基础。他们上不能很好地与父母、师长沟通，下不屑与小孩子们为伍，彼此便很容易结为知音，也很愿意顺从彼此。难怪心理学的研究证明，人的同伴从众行为^②（peer conformity behaviour）在青少年时期表现得最为突出。

为了获取这份思想上的共鸣，也为了成为彼此心目中的英雄，青少年往往不惜与家长和师长作对，虽然他们也明白这种做法可能要付出很大的代价。青少年就是在这样的“一半清醒一半醉”的

① 这种现象在儿童时期就已经萌现，在青少年时期它得到了进一步发展。

② 同伴从众行为，指个体在受到群体压力之下在知觉、判断、动作等方面做出的与众人趋于一致的行为。在青少年时期，人们的道德判断很易受同辈人观念和行为的影晌。

状态下度过人生的“动乱期”。

你能怪他们什么呢？

在上述事件中，我的确是做了一件跟着感觉走的事情，其孰是孰非、孰功孰过，都只能留待日后去慢慢体会了。对于这段经历，我不能用一个“对”字或一个“错”字来简单地加以概括，我只是想说，那是一个青少年的处世方式。所以，我希望老师能谅解我当时使他失望了，也希望老师能理解我内心其实也很为难。归根到底，只因我当时处在青少年时期，思想还不够成熟，不能把这件事情想得更周全。

青少年做事，往往因过于在乎忠于彼此，为求无愧我心，而无法尽如人意。

青少年的日子，也不都是阳光灿烂的日子。

岂能尽如人意，但求无愧我心。

——李叔同（弘一大师）

轮到我发言时，我只简单地说了一句话：“我认为最好的发言是行动”。说完就坐下了。不想这句话竟使老师生起气来，厉声批评我这样讲话是在与他对着干……

其实你不懂我的心

我上中学时，一次班里要下乡学农劳动一个月。行前，班主任老师组织全班同学就下乡劳动的意义和打算进行讨论^①，不少同学都发言说要充分利用这次机会，接受学农锻炼，掌握农活本领，以为将来下乡插队做好准备。老师听了不断颌首称是。

轮到我发言时，我只简单地说了一句话：“我认为最好的发言是行动^②。”说完就坐下了。不想这句话竟使老师生起气来，厉声批评我这样讲话是在与他对着干，是否定这次讨论会的意义，是骄傲自大……

老师的这一切指责说得我是一头雾水，备感受冤。

其实，我讲那句话不过是想表明，我将会用最好的行动在学农劳动中起到模范带头作用。我不明白这怎么会是在与老师唱对台戏，使他对我发那么大的火，令我在众人面前尽失颜面。我不晓得老师怎么会这样曲解我的心意，我只是想换一个方式来表达我的决心罢了。况且，这本是一句响当当的口号呵……

① 那时人们在下乡劳动之前，通常要举行一个表决心会，以调动大家对学农劳动的积极性。

② 这句话在当时是流行的一句口号，它提醒人们少说空话，多做实事。

那一天，我感到好委屈。

直到我去美国学了心理学之后，我才明白了当初这份委屈背后的心理学原因——原来，我与老师都陷入了自我中心的误区。由此，我们两入都不能很好地从对方的角度考虑问题，以致于产生了那场本不应该出现的误会。

就我来讲，我错以为自己讲“最好的发言是行动”就够了，不必长篇大论地说明其道理，那样老师就会期望其他同学也像我一样，做出实际行动的承诺。但我没有想到，老师组织这样一个讨论会，就是要提高大家对学农劳动意义的认识，并期待我们落实到发言表决心上。

对老师而言，他不该那样消极地理解我发言的用意。作为一个班干部，我讲那句话不过是想换个方式来表达我对学农劳动的热情，我认为不必千篇一律地在口头上表决心，这绝无与老师唱对台戏的意思。可惜老师只看我讲话的表面效果，误解了我的真实用心，对我大加训斥，令我苦恼万分。

现在想来，在这一误会中，我与老师都过于主观，没有能设身处地替对方着想，以至于我没能了解到老师的期望，而老师也误解了我的好意。

像这样“其实你不懂我的心”的例子，在生活当中可谓比比皆是。其问题就在于，当人们看待他人的行为动机时，太容易以自我为中心了，结果导致了种种不必要的误会。

唉，为人之难，莫过于设身处地替他人着想了。

你说是不是？

【心理分析】

“理解万岁”，这句前些年流行的口号背后不知曾有过多少委屈。

所谓“理解万岁”，实质上就是要消除个人思想中的自我中心意向（ego-centric tendency），尽量设身处地地替他人着想，以有效地与他人沟通。在这里，“理解”两个字，几乎成了忍辱负重的同义词，而所谓“其实你不懂我的心”，本质上就是要人们达到真正的相互理解（mutual understanding）。

就心理学而言，自我中心是一种单线思维，一切皆以自我为核心，凡事完全从个人的角度看问题，不能在你——我之间跑几个来回，多方面考虑问题。比如，同样一件事情，不同的人会有不同的看法，这就如同“情人眼里出西施”，是仁者见仁，智者见智的事情。但对于自我中心之人来讲，只有自己心目中的那个西施，才是真正的西施，至于其他人眼中的西施，都不过是东施、南施、北施之类的冒牌货，不值一提。

其实，人在面对人际冲突时，都会本能地从个人的角度来思考问题。而其高明者，既可以考虑到自己的利益，也可以兼顾他人的利益，做到知己知彼，自当“百战不殆”了。这说明，一个人在思考问题时，需要突破自我中心的围墙，学会以他人的视野来反省自我的言行，那样他就可以立于不败之地。

哈佛大学心理学家克根（R. Kegan）提出：人的自我成长共经历了5个不同阶段。它从小孩子出生后自觉君临天下、主宰父

母（如婴儿就是用哭声和笑声来使唤父母的），到感到自己是芸芸众生中的一分子（儿童、青少年乃至成年），走过了一条由自我为主（imperial self）的世界到群我为主（interpersonal self）的世界，再返回自我平衡（institutional self）的世界（此时已无自我中心）的漫长道路。这本质上就是要一个人消除个人思想中的自我中心意向。

人与自我中心意向做斗争，不是要放弃自身的利益，而是要学会兼顾各方的利益，不走极端，不强加于人。人在考虑问题时，当然会有个人的利益，而其实现应该建立在协调个人利益与他人利益的基础之上，这不仅是心理学的道理，也是做人的艺术。

只有凡事自我中心的人，才会感到自己的利益永远没有得到满足。

在上述例子中，我没有充分了解老师对发言内容的期待，就讲出了那句“响当当”的实在话，结果遭到了一顿炮轰。静下心来，我也理解到老师的话不无道理，并为自己的考虑不周而感惭愧。这场误会的出现，就在于我们都错误地估计了对方的期待。

故此，人应该学会不断地反省自我，顾及他人，那样才能顺利地过渡到克根所言的那种自我平衡的世界当中去。

自恋是人性之大敌。

——西蒙·弗洛伊德（心理学大师）

当我们将沾满咸盐的鸡蛋塞进他嘴里时，他才明白了我们的真正意图。但他已夸下海口，此时只得翻着白眼将3颗咸鸡蛋一个一个往下咽，大声嚷着要水喝。

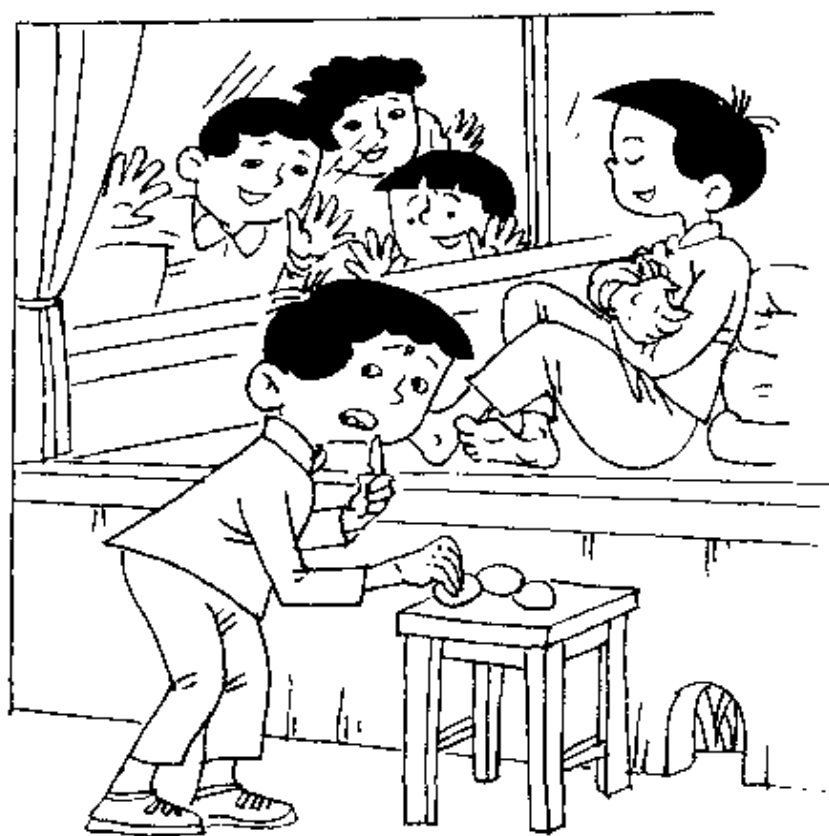
吃 咸 蛋

上中学的时候，有一次我们去乡下学农劳动，住在老乡家里。中午吃饭时，通常会发给每个人一个煮熟了的鸡蛋，有时大家舍不得中午吃，就会留到晚上泡着热水吃。但不知怎的，连着好几天，我们4人一间的屋里总会丢失一个鸡蛋。起初，我们相互猜疑，几乎闹出一场内哄来。后来，大家怀疑这些鸡蛋是否可能被一个经常到我们屋来作客的同学拿了去，于是开始认真观察他。

我们设计好，每天都将4个鸡蛋放在炕边，一待那个同学来了，3个同学就借口出去，留1个同学在屋里，并时常出入屋内，以给他“做案”的机会。如此等了3天，那个同学又来了。我们立即依计而行，分头行动。过了一会儿，那个同学起身告辞，果真带走1个鸡蛋。于是真相大白，下一步的问题是怎样惩治他。

有人提议好好骂他一通，让他以后不要再来找我们。但大家都是同学，每天低头不见抬头见，不可能做到这一点。还有人提出让他把每天分到的熟鸡蛋都给我们吃，直至还清了“账”为止，但又觉得这一着不够解气，也显得太小器了。于是我提议，下次再设计捉住他，让他一连吃下我们那4个鸡蛋，而且是沾满了盐的，然后再放他走。我这个建议获得了大家的一致拥护。我们向邻屋老乡借了许多盐来，专等这一刻的到来。

可连着好几天，那位同学都不来找我们，害得我们每天都等到睡觉前才吃下鸡蛋。后来，其中一位等不下去了，就开始每天吃他那颗鸡蛋。但另两个同学与我一条心，一直等着时机的到来。大家每天晚上睡觉前，都跪在炕头上祈祷第2天能让那个同学吃上咸蛋。



“但愿他们都没看见我。”

几天后，那个同学果然又来了。我们热情招呼，依计行事，将3个蛋摆在炕边儿，他走时果然又顺手装进兜里一个。我装作不知，送他出门，连忙招呼等在外边的3位同学进来，一同制裁他。

在“人赃俱全”的情况下，他承认了以前所做的一切，还嬉皮笑脸地说他最喜欢吃鸡蛋了。这正中我们的下怀，立即要他将3颗蛋当着我们的面都吃下去，他拍着胸脯连声说：“没问题。”

我们忙将3颗蛋剥掉皮，拿出老乡给我们的那包盐，沾了许多在上面。望着那包白白的粉末，他紧张地问我：“那里面，不是什么农药吧？”我回答说：“不是，是盐，好让你吃着有点儿味。”

当我们将沾满咸盐的鸡蛋塞进他嘴里时，他才明白了我们的真正意图。但他已夸下海口，此时只得翻着白眼将3个咸鸡蛋一个一个往下咽，大声嚷着要水喝。看着他那副惨相，我曾动了恻隐之心，想给他水喝，但被另一个同学拦住了，直到他吃下所有的蛋才放他出门。

那天晚上，我们整整笑了一夜。

不想，那位同学此后竟吃不下鸡蛋了，时常把发的鸡蛋拿来给我们吃。这又让我很过意不去，后悔不该那样拿他开心。

自从学了心理学以后，我就一直为此事放心不下。1991年回国讲学，终于有机会再次见到那位同学，没聊几句话我就问他现在还怕不怕吃鸡蛋。“不怕呀！”他回答说，一脸困惑地望着我。我连忙岔开了话题，心里的一块石头终于落了地。

谁叫我学了心理学来着。

【心理分析】

男孩子在一起没有不淘气的。

在上述故事中，我们4个男生合起来整治了那个偷吃我们鸡

蛋的男生，因为他几乎使我们之间火拼起来，我们设计了一个治裁他的方案，也最终得逞了。

现在想来，我们当时实际上是用心理学上的厌恶疗法^① (aversion therapy)，将淡味儿的鸡蛋与严重的咸味儿联系在一起，建立了条件反射^② (conditioned reflex)，使那个同学对吃鸡蛋产生了强烈的厌恶。这类把戏恐怕是男孩子之间常见的恶作剧，似乎也不算过分。

但我时常想，若是再回到从前，我是否还会一样地逼他去吃咸蛋呢？我想我还会的。

因为十六七岁的男孩子为了这么一点小事儿，是犯不上大动干戈的，可完全加以忘记，却又没有那份涵养和功夫。所以在生活中搞个小恶作剧，也未尝不可，至少为日后老同学聚会准备些忆旧的笑料。所以，至今我都不后悔当初提出那个惩治方案，毕竟是4个男孩子在一起，他们还能想出什么好主意来？总不能像女孩子那样，一气之下，就不相理睬了吧？

但再回到从前，我想我不会让他一口气吃下3个咸鸡蛋，3个淡鸡蛋还得咽半天呐，且不用说不给水喝，还不噎坏了，这实在是做得有点儿不够意思了。难怪他那段时问见了鸡蛋就怵头（害怕），我也因此背了许多年的心理负担，说来我真是自作自受。

那我会怎么办呢？我想我会建议让他吃下两个咸鸡蛋就够了，因为吃两个咸鸡蛋恐怕还不至使他建立条件反射，对鸡蛋产生厌

① 厌恶疗法，是心理治疗中的一种行为疗法。它将人的某种不良行为与痛苦的刺激体验建立条件的反射，以使人对此行为产生厌恶感。如为了助人戒酒，在酒里加催吐剂，使人饮酒后必然想要呕吐，久而久之便自然对饮酒产生厌恶。

② 条件反射，指人或高级动物在无条件基础上形成的反射。

恶感。两个鸡蛋咽起来还是可以接受的，人们不是常说“事不过三”吗？

如果有可能的话，我或许会建议让他吃下六七个鹌鹑蛋，当然还是咸的。那鹌鹑蛋小小的，三四个才顶一个鸡蛋，咽下去也顺溜，即使建立了什么反射，也没什么大不了的，谅他这辈子不爱吃这不大不小的蛋类食品，也没什么了不起。

当然，这都只是我的想象而已。

念岁月悠悠，世事茫茫，20年的风风雨雨，早已使我们对往日的记忆昏昏沉沉，就连当事人自己都想不起这件事来了。但我还记得它，因为当初是我出的主意，才一直为此放心不下。

千言万语，我想告诉男孩子们，在你想幽默人生，耍个什么鬼把戏时，一定要三思而后行。纵然你的恶作剧没有什么恶意，其结果可能会是很糟糕的，我算是幸运的了。

北京人民艺术剧院的一位艺术家曾言：一切都是个火候儿。慢慢儿练吧。

对过错的追悔是对生命的拯救。

——德谟克利特（古希腊哲学家）

他们以为在学生面前数落另一方，学生就会站到自己一边来，接受自己的观点。其实学生们往往是哪一方都不站，而是同时接受双方的观点。

“土豆英语”和“巴特英语”

我上初中时，有两位老师曾教过我们英语。

其中一位老师是北京人，英语发音颇为标准；另一位老师则是呼市人，讲一口标准的本地方言，讲起英语来也带有几分地方味儿。两位老师平时各授其班，偶尔也互为代课。但不知怎的，有一阵子两人的关系搞僵了，互相在学生面前揭对方之短。

一天，北京来的英语老师上课时，忽然气上了头，忿忿地评论说：“××老师也配教英语，他的发音根本就有问题，怪腔怪调的，土里土气的，简直就是个土豆^①调的英语（potato English）。而我讲的是什么英语？是科班出身的英语，是巴特^②味的英语，（butter English）……”

如此形象的比喻，令全班同学笑作一团。

过了些天，那位本地的英语老师来代课。一上课他就说：“我听说××老师在你们面前说我的英语是‘土豆儿英语’，他的英语是‘巴特儿英语’。哼，我看他人就长得像一颗土豆儿似的，那个

① 土豆，又名马铃薯，在南方又称薯仔。

② 巴特，即英语中的 Butter（奶油）一词的中文谐音。这里指他的英语高人一等，因为在人们的一般观念中，黄油比土豆高了好几个档次。

头，光秃秃的，没几根毛儿，一点都看不出巴特儿的味儿来，哼……”



“我看他人就长得像一颗土豆似的……”

他的比喻也使大家笑浪迭起，他自己也跟着笑了。

从此，两位教师无论谁来上课，同学们都会莫名其妙地笑上一阵，不知是看出了什么土豆儿的样子，还是听出了什么土豆儿腔。同学们之间也动不动就开玩笑说：“别念你的‘土豆英语’了，还是先回家煮土豆吃去吧。”再不说：“吃过巴特儿没有，没吃过就别念英语了，免得让人家看上去，就像个土豆儿似的。”

更可笑的是，那位自诩讲一口巴特儿英语的老师由于被另一位教师形容长得像土豆，同学们就私下把他称作“土豆”。时不时同学们会说：“今天上午头两节是×老师的课，后两节是‘土豆’的课。”有一次，我的同桌还一本正经地对我说：“你跟着土豆学英语，永远也闻不到巴特儿的味。”逗得我忍俊不禁。

其实，教师之间相互闹矛盾，是常有的事儿，也情有可原。但像上述两位老师那样，在学生面前互揭对方之短，实是不明之举。他们逞一时之口强，泄一朝之私忿，在同学们面前讥语相讽，恶语相伤，到头来却是两败俱伤。

他们以为在学生面前数落另一方，学生就会站到自己一边来，接受自己的观点。其实学生们往往是哪一方都不站，而是同时接受双方的观点。

至今，我还清楚地记得两位老师在数落对方时的得意神态。可事实上，他们两人谁也没有能真正得意，真正得意的是学生。他们忽然间掌握了一批最形象生动的讥讽语言，能不开心吗？

所以，两位教师这么做，多少有些雅量不足。他们以为自己讲什么，学生就会听什么，孰不知学生真正听进去的，恰恰不是他想让他们听的话。如果两位老师明白这一点，说话留有余地，也就不会那么相互揭短了。

更可悲的是，他们这样相互讥讽，多多少少影响了各自在学

生心目中的形象，还在一定程度上影响了学生学英语的热情，毕竟谁都不愿被人说自己讲的是土豆英语，你说是吧？

最后，我仍然要诚心感谢我的这两位英语启蒙老师，是他们为我日后的英语学习铺垫了最初的道路。

【心理分析】

“搬起石头砸自己的脚”，这是毛泽东常用的一个比喻。人为什么会搬起石头砸自己的脚呢？这是因为人在搬起石头砸下去的那一刻，时常错把自己的脚当作别人的脚，直到砸痛了自己的脚，才明白是怎么回事，可已是悔之晚矣。

那么，究竟是什么因素使人在砸石头那一刻产生错觉的呢？还是人的自我中心意识在作怪。

它使人们在揭人之短，护己之长时，幻想对方会完全听信自己讲的话，站到自己一边来，甚至会为自己去找那个惹自己生气的人算帐。可惜，这种情况不是没有，只是很少出现。在大多数情况下，听话之人都会尽量从客观、中立的角度来分析你说过的话，在肯定你讲话中合理部分的同时，也指出或不同意你说话中的某些不够合理部分。

那么，又是什么因素使人确信听话之人就会站到自己一边来呢？是人们心目中的臆想听众^① (imaginary audience) 太接近自我了。也就是说，人们在揭人之短，树己之长时，常会主观地扩大

① 臆想听众，指个人心目中对听众反应的主观期盼。

了臆想听众的反应，把他们的想法与自己的想法想得一模一样，不善从对方角度去想一想别人会怎样理解自己所讲的话。

用一句通俗的话来讲，他们不够有自知之明。

上述两位老师之间出现了矛盾冲突，他们本可以找朋友、同事或学校领导来协调解决。可是他们却在学生面前挖苦对方，结果适得其反。他们没有想到，两个人的脚其实是拴在一起的，这样搬起石头砸下去，只能使双方都受到伤害。

早知今日，何必当初。他们两人事后又互相埋怨，其实，他们真正应该埋怨的是他们各自的自我中心意识。他们两人应该共同搬起一块最大的石头，狠狠地向它砸下去，砸它个稀巴烂。

最后，请大家不要用“土豆英语”一词来相互取笑。土豆是一种很憨厚、质朴的农作物，它的营养价值很高，而且很管饱。

我，就是吃土豆儿长大的。

不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。

——洪应明（明代散文家）

于是，吸烟对我来讲完全变成了一项祝福，一种仪式。至于吸什么烟，则是无所谓的。

吸烟的心理分析

吸烟，对于许多人来讲是一种生活的习惯或交往的手段，但它对我来说，却曾是一项特别的仪式，一种精神的寄托。

我清楚地记得，自己是于1977年10月6日那天吸的第一支烟。

那是高考的前一夜，我独坐在母亲的办公室里复习功课，准备次日的考试。因为经常有一位爱吸烟的叔叔来这里给我辅导英语，所以父母就在办公室里给他预备了一盒牡丹烟^①，供他吸用。

末了，我感到有点无聊，就拉开抽屉，望见了那包牡丹烟。当时，我心中不知哪里来了一股冲动，想吸一回烟试试。于是，我取出一支烟，点着火，在不断的呛声中吸完了我有生以来第一支烟。

吸完这只烟，我头脑虽有些眩晕，心里却尤有一种成人感。因为那个帮我辅导英语的教师，就是经常吸着烟给我讲课的，他那副吸烟的样子很潇洒，令我对他别有一番敬意。

接着我又吸了两根，并尽量模仿他吸烟的样子。在袅袅烟雾中，我望着天花板，回顾着这些天来所复习的功课，祝福着自己

^① 牡丹牌香烟，在当时是一种很高级的香烟。

能够顺利通过未来 3 天的考试，脑袋更觉得飘飘然了。

3 天的考试，我果然考得不错。后来我回到办公室收拾课本和复习资料，见那包烟里还剩下 3 支，就坐下来将它们一一吸掉，接着憧憬自己的未来……

不料，这两次吸烟经历，竟使我养成了一个习惯，就是每次面临重大事件的决策时，我都会想着去吸烟，而平时见了烟，我却毫无任何欲望。于是，吸烟对我来讲完全变成了一项祝福，一种仪式。至于吸什么烟，则是无所谓的。

后来，我与我那位美国心理学导师谈起了这一怪癖，他眯着眼睛问了我几个问题后，就开始给我解析道：

吸烟，这件生活中的小事，对我有着特殊的心理学暗示作用。首先，吸烟是我认同那个曾辅导过我英语的叔叔的体现，因为他早年毕业于北京外国语学院，而我也梦幻自己能到那里去求学，所以他便成了我的精神偶像，并使我在无意识中竭力模仿他的言行举止。而吸烟，正是我模仿他行为的一个具体表现。

其次，我每次吸烟的时刻，都选择在自己面临重大事件决策之时，这是因为我那一次的高考十分成功，所以吸烟又与奋斗的成功建立了条件反射的联系。它使我在每临人生重大考验时，都以吸烟来寄托自己的情思。这样，吸烟又会给我带来成功感。

“所以吸烟对我来讲，它的象征意义要远远超过其动作本身，因为它使我同时获有成人感与成功感，这是我第一次吸烟时建立的条件反射，对不对？”我总结性地问导师。

“对，对，”导师笑着点点头说：“这就是为什么你这些年来虽时有吸烟，却从未染上烟瘾的原因所在。”

没想到吸烟这么件小事中，竟含有如此深奥的心理学道理。

看来每个人的习惯动作后面都可能会有一段有趣的故事。面

在心理学家眼中，这段有趣故事的背后，又可能藏有一段精辟的心理分析。

这个世界真是太需要心理学家啦。

顺便提一句，我现在不再吸烟，改听古典音乐来寄托情思了。

【心理分析】

人的许多嗜好与习惯动作是在特定的生活环境和条件下形成的，它们可能会在人的潜意识中具有重要的象征意义（symbolic meaning）。所以，对于这些嗜好与习惯动作的解析（interpretation）将有助于人对自我成长的了解。

在上述事件中，我原本对吸烟毫无兴趣。不料，偶然在我母亲办公室复习功课准备高考，竟使我对吸烟建立了一种特殊的依恋（attachment）。这种依恋的产生主要有3条原因：一，青少年好探险的心理；二，青少年偶像认同的心理；三，高考的顺利通过所产生的暗示作用。

其一，就青少年的好探险心理而言，由于青少年时期是个体从权威人物的影子中挣脱出来的过程，青少年时常会尝试做一些父母平时不允许做的事情（当然这不意味着应去做出格或违法的事情），以满足个人的好探险心理。

我小的时候是不会吸烟的，因为那是父母严加禁止的事情。再长大一些我也不吸烟，因为我心里明白吸烟对健康的危害。可就在高中毕业那段时间内我吸上了烟，这在很大程度上是由我那时的探险的心理特征所致。

其二，就青少年的偶像认同心理而言，我曾梦幻自己能到北京外国语学院去学习英语，而这正是那位辅导我英语的叔叔的母校。所以，他便成为我精神的偶像，他的言行举止都成了我直接模仿的对象，包括他吸烟时的姿态。这也是因为青少年的偶像认同中，时常包含着很大的偶像神化（idol idealization）成分。

其三，就高考的顺利通过的暗示作用而言，它使我将吸烟与奋斗的成功联系起来，形成了一种特别的精神依托和自我心理暗示。

由于这些因素的凑合，吸烟这件生活的小事，便一度成为我生命中一件具有重大心理学象征意义的事情。虽然我没有吸烟成嗜，但在相当长的时间内，每临生活大事的决策时，我都会不多不少吸上它3支烟，好像是在完成什么特殊的朝拜礼仪似的。

人有时候就是这么怪。

当然，我记叙此事，不是要鼓励年轻人每临大事也像我当初那样吸上3支烟助兴，那我岂不是成为千夫所指了吗？其实，我根本就没有正经吸过烟，在这里我只是想说明，许多在青少年时期养成的习惯恐非偶然，它们背后可能会有着深刻的心理学象征意义。

不信，你也去琢磨琢磨看。

精神分析就是要使人们意识到无意识的东西。

——西蒙·弗洛伊德（心理学大师）

少年的我，曾有过许多梦想，也曾追求过不少目标。但我后来的生活大都没有按自己原来的梦想去展开。有许多事情的发生，是我从来没有梦想过的；也有许多梦想过的事情，早已被忘却。但我毕竟梦想过了，这一点比什么都重要。

结束语——少年的我

至此，我已经写了 30 篇有关自己少年往事的回顾，这是收尾篇。

本来，我没有想写这么多篇。结果是越写事情越多，越写感受越深，最后写成了 30 篇。这倒不是因为我的生活就怎么特别，而实在是应了弗洛伊德当初说过的一句话：“人所做过的事情并没有被忘记，而只是被埋进了潜意识的仓库之中。在适当的条件下，它们将会如浪潮般地涌现出来，令您忽然明白其中的许多奥妙。”

的确，在本书的写作当中，我回想起许多往事，也深悟出许多道理，我不敢相信自己曾经历过这样多的事情，那都是在特定的历史条件下发生的。同时，我也庆幸自己经历了这许多的事情，因为它们使得我更加珍惜今天所拥的一切。

对于在“文革”后出生的孩子们来说，当你读到我这些生活琐事时，你也许会感到在听天方夜谭。但比起你们父母的生活经历来，我这点生活阅历又算得上什么？

对于我的同龄人来讲，读到我的这些故事，您或许也会去寻找自己成长道路中的突出事件与里程碑人物，讲给自己的孩子听。

果真如此的话，我将会高兴万分。因为这是与孩子们沟通的一个绝好机会。

对于我的长辈们来说，读了我这些故事，也许会唤起您们对往事的美好回忆。那么，也请您把它们讲给您的晚辈们听，他们需要从中获得成长的养分与生活的智慧，您也会从中找回自己当初的感觉来。毕竟您是个过来人。

的确，人是不应该忘记自己的过去的。再回首，您会发现它们可能是那样的珍贵，那样的有趣，那样的耐人寻味，那样的令人难以忘怀。

少年的我，曾遗憾自己没有早出生六七百年，成为一个仗义疏财的好汉，广交天下英雄豪杰，共举大业。少年的我，也曾悔恨自己没有出生在如火如荼的战争年代，成为一个坚强不屈的革命志士，做出种种令敌人闻风丧胆的壮举。但现在我不再懊悔，我开始珍惜自己的年少时光。因为每个人的生活历程都是独特的，都是值得回味的。

少年的我，曾有过许多梦想，也曾追求过不少目标。但我后来的生活大都没有按自己原来的梦想去展开。有许多事情的发生，是我从来没有梦想过的；也有许多梦想过的事情，早已被忘却。但我毕竟梦想过了，这一点比什么都重要。

少年的我，曾经历过许多磨难，也曾受过不少委屈，但我都一一地挺了过来。虽然现在看来，它是那样的可笑，那样的微不足道，但在当年，那就是我生活中的头等大事了。我就是在这样的磕磕绊绊中一步一步长大的，成熟的。

少年的我，也曾做过不少荒唐可笑的事情。但我不后悔自己做了那些事情，因为经历了它们，才使得我更加认清自我，调整自我，完善自我。

少年的我，是梦幻的我，奋斗的我，困惑的我，忧伤的我。这就是我的心路。

少年的我，是“让我欢喜让我忧”的历程。

少年的我，是永久的回忆。

岳晓东

1997 年春

于香港

回忆可使人重温往日的美好生活，而写作则可使这种美好的回忆永久地保存下来。

——本杰明·富兰克林（美国政治家）

后 记

《少年我心》这本书终于完成了，我感到轻松无比！

轻松之余，我要衷心感谢那些曾经关心、支持过我的亲人好友们，是他们对我的不断勉励促成我完成了这本书。

在这当中，我要首先感谢我在哈佛大学的心理学导师 Robert LeVine (Roy Larsen Professor of Psychology and Education)，他曾一再鼓励我将早年的成长经历写下来，以促进人们对青少年心理成长的了解。起初我并未把他的话放在心上，但后来我到香港教授青少年心理学一门课时，为说明其中的某些道理，时常在讲课中联系到我自己当初的某些成长经历。由此，我导师的劝言也愈来愈萦绕于我的脑际，于是便有了这本书的创作。

《少年我心》并非是一本自传，而是以我个人的成长经历来阐明心理学之理论。所以，我在每篇记事后边都附加了相关的心理分析，使之不拘泥于一般的心理学之诠释。故此，我十分感激我导师的话给了我最初的创作冲动。

其次，我要衷心感谢我的父母师长们。当初受教于他们时，我并未深切感到他们的教诲对我个人成长所起的深远影响。我能有今日的学业成就，是与他们给予我的关怀和激励分不开的。

再次，我要衷心感谢北京师范大学出版社的责任编辑许金更和石小玲两位老师，她们为本书的编辑和出版投入了许多的关注。同时，我也十分感谢人民大学出版社的王艺先生专为本书配图及设计封面。

最后，我还要特别感谢我的妻，她为我精心整理、校对此书，倾注了大量的心思。虽然此书讲述的是我个人成长道路中的 30 段往事，但其写作在很大程度上却是我们两个人的共同结晶。

恳切希望《少年我心》这本书能给读者带来欢愉和思考。

作者
1997 年春
于香港寓所

