



中学生  
常见困惑指南.

青春编辑部

青春

# 中学生常见困惑指南

青春编辑部

青春编辑部

## 版权声明

本作品尚未通过出版社正式发行，所有图文内容受《中华人民共和国著作权法》保护。

本作品著作权人为北京毅恒挚友大学生志愿服务促进中心。未经著作权人授权，禁止以任何形式（包括但不限于截图、公众号等）进行修改、复制、发行，特别是禁止用于商业用途（包括但不限于作为机构宣传材料）。

版权所有，侵权必究。

北京毅恒挚友大学生志愿服务促进中心  
清华大学学生教育扶贫公益协会  
上海纽约大学 PEER-Pal Club

联系我们

电子邮箱：[peer\\_up@googlegroups.com](mailto:peer_up@googlegroups.com)

## 编者序

这是一部献给处在中学特别是高中阶段同学们的书，也作为我为青海省湟中一中留下的一份薄礼。

大学四年间，每逢我和朋友们去往一所县镇中学开展志愿服务，校领导都希望我们能给同学们开个讲座，讲讲学习方法。在例行宣讲之余，偶尔还会有同学提问的环节。同学们的提问五花八门，倏然而至，往往超出我的预期。有一些问题承载着太过厚重的分量，又使得我不敢姑妄言之，因而常常缄口不言。毕竟，言者无心听者有意，我总害怕一些过于轻佻的话语非但没能帮助同学厘清问题，反倒成为他们心中难以抚慰的伤痕。

当着一千名同学和校领导的面，一位同学从操场当中站起来说：“我的父亲总是酗酒，醉酒之后就开殴打我和我的母亲……我该如何是好？”紧接着另一位同学起身说道：“我觉得学校管我们太严了，每天高强度的学习，让我们连吃饭都得站着来节省时间，像我们女生，就连长头发也不能留，这合理吗？”我和同伴们愕然，一时间竟惊诧于这样的事情真切地发生在了我们的身边，也对我们需要采取什么样的立场莫衷一是。

从那时起我开始明白，每一位普普通通的同学心里，都有着属于自己难以逾越的大山。我们总习惯于去盛赞青春是一篇华丽的乐章，去讴歌青年是早晨八九点钟的太阳；却常常疏忽了，每一段青春的旅途都跌跌撞撞，而有的坎坷尽管在成年人眼中不值一提，却足以将一个孤独的少年压垮在四下无人的黑夜。在宏大的视角下，他只不过是升学率的一个毫不起眼的注脚；而对他人的人生来讲，那或许会是他穷其一生都无法挣脱的镣铐。

只不过是，我作为一个幸运儿，在成长过程中未曾遭遇这样的苦楚、这样的无助；抑或是明白自己也无力面对这样的壁障，这才萌生出了去了解去调查，去向专业人士寻求经验，以期创作一本能够覆盖青春里那些最重要的、却鲜有人能够带给我们答案的困惑——的指南。我期待着它可以在我们迷茫的青春里，

成为一枚或许并不精确，却能够为我们提供大致方向和慰藉的指南针。

携着这样的愿景，2019年，我前往青海湟中一中进行为期一年的志愿服务。一开始我总是很容易陷入烦闷和困惑，不住地想，当年我读高中的时候，大家都恨不得把吃饭睡觉的时间都用来解决自己学习的困难，为什么我的学生们却常常把抄答案作为证明自己“在学习”的凭据。直到我真的开始静下心来，开始倾听同学们每一个个体鲜活的故事，我才发现教育的不平等早已从降生的家庭开始就影响着我们的一生。有的同学家里重男轻女，不得不把继续求学作为避免早早嫁人的救命稻草；有的同学从村镇中学来到县中，经历着人际关系的突变和来自成绩的否定；有的同学更是无法从学校单一的评价体系和亲人的家暴中感受到任何的温暖，看不到生活中丝毫的微光。

趁着在县里李家山中学做讲座之际，我请同学们把想要问的问题都写在纸条上。后来，纸条上的许多问题，正如你们将要看到的那样，都假书中主人公们之口表达了出来。这些问题涵盖了从学习方法到少年情愫，从青春烦恼到日常生活，从人际交往到对人生的思考。如果其中有一些回答能够解决你当前的烦恼，或者能够帮助你找到改善处境的方式，或者仅仅是对你有所启示或者安慰，这都是我们所有参与写作的朋友们的幸运。当然我深知，仅仅几十个问题不足以覆盖大家所有的困扰和好奇。如果你足够信任我们的诚挚，欢迎你随时将自己的烦恼通过电子邮件的方式发送给我们，我们会一起帮助你去尝试改善当前的处境。

2020年的疫情促成了这部书的孕育和诞生。彼时根据防控要求我正在为下半学年的入校教学进行必要的隔离，大片属于自己的时间使得我有机会将这个一直萦绕在脑海的心愿付诸实践。然而，平均每篇三千余字的文稿和日常教学的复苏很快让这一计划陷入停顿。

很值得开心的是，在这段显得有些艰辛的旅途中，我并不是在孤军奋战。你们将要看到的信件中，撰稿人都署名“小

P” ，是因为来自公益机构“PEER 毅恒挚友”的朋友为成书提供了许多支持。PEER，即同龄人，在这些信件中，你们更多将会感受到的不是来自师长的训诫，而是来自一群见多识广的同龄人的分享。他们或许经历了与你相似的惶惑，却最终因为战胜了它们而变得更加强大，我想这样的共同经历将能够带给你更强大的力量去努力成长。共同执行编辑工作的还有来自清华大学学生教育扶贫公益协会（SAEPA）和上海纽约大学（NYU Shanghai）的朋友们，我们一同度过了近一年的共创时光。

为了使每一个问题都有充分的观点讨论，编辑组邀请了数十位愿意贡献自己知识、经验和时间的志愿者朋友，他们大都来自清华大学和上海纽约大学，也有一部分来自其它院校。我们共同参与研讨和创作，力求在最大限度上保障文章观点的合理性和普适性。你们将要看到的，是集体智慧的结晶，也是集体善意的结晶。感谢志愿者朋友们的无私奉献，如果没有你们的支持，我们绝无可能实现这样的宏愿。

亲爱的读者朋友，你在翻开这本书时，也许正带着自己许多已有的困惑，也许只是信手翻来。有的篇章能够“心有灵犀一点通”，令人茅塞顿开；更多的则是“路漫漫其修远兮”，只言片语只能够帮助你摸索行路的方向。但不论如何，当你能够正视并抗衡青春里这些迷思在我们心里投下的阴霾，当你有勇气去经营一种更加积极且坚定的人生，你便已经抵达了自己从未到过的远方；当你在经年之后蓦然回首便会发现，即使自己没能成长为理想中的样子，也早已不复当年庸碌困顿的模样。我真诚地期待，在合上这本书时，你不但能够拥有想通问题的顿悟和获得启迪的惊喜，更可以拥有属于你更加阳光、无惧风雨的强大内心。

刘博远

2021年2月



# 目录

## 学习篇

Topic A1 如何培养对一门学科的兴趣?	2
Topic A2 如何学好语文?	14
Topic A3 如何学好数学?	24
Topic A4 英语学得不够好, 怎么办?	36
Topic A5 时间总是不够用, 该怎么办?	45
Topic A6 上课无法集中注意力, 怎么办?	56
Topic A7 成绩稳定但很难提升, 怎么办?	62
Topic A8 成绩起伏不定, 怎么办?	67
Topic A9 考试的时候过于紧张, 怎么办?	74
Topic A10 感觉自己很努力但成绩不好, 该怎么办?	77
Topic A11 基础差, 如何跟上老师思路?	82
Topic A12 如何做笔记?	88
Topic A13 刷题真的有用吗?	93
Topic A14 学习方面, 如何提高自控力?	99
Topic A15 背诵时总是忘记, 该怎么办?	104

## 青春篇

Topic B1 我们为什么喜欢打游戏?	115
Topic B2 我们如何理智追星?	121
Topic B3 如何看待网络社交?	127

Topic B4 抖音快手， 为何让我们欲罢不能？	.....132
Topic B5 我们为什么想谈恋爱？	.....138
Topic B6 喜欢上了一个人，怎么办？	.....142
Topic B7 为自己的性取向感到困扰， 怎么办？	.....146
Topic B8 如何应对他人的表白？	.....154
Topic B9 如何避免亲密关系对学习的 负面影响？	.....160
Topic B10 在一段亲密关系中，如果对方 伤害自己，如何进行自我保护？	.....166
Topic B11 面对性骚扰，该怎么办？	.....173
Topic B12 如何克服自卑，走向自信？	.....178

## 生活篇

Topic C1 如何适应过于严格的学校管理？	.....189
Topic C2 如何在枯燥的学习生活中 保持良好的心态？	.....194
Topic C3 对我们而言， 良好的作息习惯应该是怎样的？	.....200
Topic C4 想要养成一个好习惯 但坚持不下来，怎么办？	.....206
Topic C5 压力很大，如何调节？	.....211
Topic C6 课余时间应该怎样安排？	.....216
Topic C7 家庭遭遇变故，如何调整心态？	.....222

## 人际篇

Topic D1 进入新的班级 / 学校， 如何处理和同学们的关系？	.....230
Topic D2 如何平衡学习和社交？	.....234
Topic D3 与好朋友渐行渐远，怎么办？	.....240
Topic D4 感觉自己性格孤僻 / 内向， 没有朋友，怎么办？	.....246
Topic D5 不被家人理解，怎么办？	.....251
Topic D6 如何成为善于与人相处， 有很多朋友的人？	.....257

## 人生篇

Topic E1 人生的意义是什么？	.....263
Topic E2 如何让自己的这一生过得精彩？	.....271
Topic E3 学习有什么意义？ 我们为什么要考大学？	.....275
Topic E4 如何填报高考志愿？	.....278
Topic E5 如何度过迷茫的时期？	.....282
Topic E6 如何度过疲惫的时期？	.....288
Topic E7 我觉得生命中有比学习 更重要的事，该如何取舍？	.....297
Topic E8 读书有什么意义？ 我们应该读哪些书？	.....302

Topic E9 不努力也可以过得很舒服, 我们为什么要努力呢?	.....308
Topic E10 如何看待宗教信仰 对我们的影响?	.....314
Topic E11 该怎样正确看待金钱?	.....325
Topic E12 如何分辨并拒绝不良诱惑?	.....330
Topic E13 如何理性思考?	.....334
Topic E14 如何看待生与死的意义?	.....345



# 学习篇



# Topic A1

## 如何培养对一门学科的兴趣？



晓东

我马上升高二了，感觉到了高中之后没有学习劲头，课程又难又多。我选了理科但是物理完全跟不上，现在感觉很焦虑，根本就不想学物理。我想着课都听不懂，就更不想学了，该怎么办呢？

我是高一的新生~现在感觉自己好像提不起对数学英语的兴趣了，除了语文都不太喜欢。喜欢语文是因为自己本来就爱好读书写作，语文老师也很年轻、幽默。可是其他学科怎么办呢？



筱西



阿南

我是高三学生，想努力冲刺一下考一个好一点的分数。但自己却控制不住心烦意乱。老师说我心不在学习上，可我感觉不是，我学英语感觉不错，但看到物理和数学就很烦，我觉得是因为不喜欢这两科，该怎么办呢？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

谢谢你们愿意写信给小 P 讲述自己在学习过程中的烦恼。阅读了你们的来信，我感觉你们都有一个共同的关键词，“学习兴趣”。

“感觉对学习没兴趣”这种感受，我在高中的时候也有过呢，很开心能够有机会与你们一同来探讨这个话题，分享我的一些想法和观点。

不过我们每一个人都是不同的，每一个人都有自己的状态、偏好，所以我分享的内容主要还是我经历过的或者联想到的，大家或许没有办法直接套用。我们最大的目标是在这个探讨的过程中，支持每一位同学创造出自己独一无二的解决方法。

那么，“如何培养对一门学科的兴趣”，让我们开始探讨这个话题吧！

### “学习兴趣”对我而言真的很重要吗？

我觉得，解决某个问题的第一步，是确定问题真的存在，而且自己真的很想去解决。

所以我想邀请大家一起来思考几个问题：

#### 1. 目前，我最想提升哪一个学科的学习兴趣？

小 P 在来信中看到大家都提到了好几个学科，我邀请各位小伙伴先思考一下，挑选出目前你最想“多多关照”的那个学科。让我们先聚焦于一个点，在尝试成功后，再往其他学科去拓展吧！

#### 2. 是什么让我特别想要提升这个学科的学习兴趣？

大家的来信中提到了各种各样的原因——发现自己不想学、

---

觉得很烦等等。现在，我邀请大家找出一张纸，在上面列举出来，是哪些时刻、哪些细节，让自己产生了“我必须要提升这个学科的学习兴趣”这个想法。大家尽可能多地联想和列举。当你发现自己想不出来的时候，可以重头思考一下，我真的很想提升这个学科的学习兴趣吗？

在写的时候，大家可以尝试去描述事实，而不是表达观点或者自我批评。可以尝试用这样的格式：

“当 xxx 的时候，我感到 xxx，所以我对这个学科的学习兴趣十分需要提升”

比如：

“我给自己定下了物理的学习计划，但当我晚自习翻开书时，就总想要放弃计划”

“当物理老师话音一起，我就感到困 Zzzzzzz”

“当数学题目出现在我面前时，我感到除了‘我还是先学其他科吧’，其他啥也想不到”

3. 如果我对这个学科的学习兴趣提升了，再次面对上述情境的时候，我会是什么状态？

现在，我们一起闭上眼睛，假设自己坐上时光机穿梭到了未来，那个时候的你对于这个学科充满了兴趣。那么，那个时候的你在什么样的学习状态呢？

拿出刚才的那张纸，再次去看上面的每一句话。如果一个有学习兴趣的你再次面对这些情况，会发生什么呢？

4. 这样的结果是我想要的吗？

当你有了学习兴趣，是否就能达到你的学习目标呢？你会为此感到开心吗？

如果你确定，学习兴趣能够支持你达成你想要的学习目标，那么欢迎你与我们一同继续这段关于学习兴趣的探索之旅。如果你发现或许这还不够 / 并不能达到你的目标，那可以延伸一步——到底什么能够支持我达到目标呢？学习方法？不要焦虑？更努力？找到这样的点之后，可以移步到手册的其他篇章，看一下能否有更多收获哦～

### 发现之旅——什么能让我感兴趣？

提升学习兴趣的第一步，当然是了解自己对什么感兴趣啦！每个人都是不同的，所以也从来都没有通用的方法，唯有去探索到最适合自己的那个方法。

那么，我们应该如何找到自己的兴趣点呢？

首先，我们需要看得更细一些——学习包含了许多的内容：学习新知识、做题、考试。与此同时，学习内容的难度、形式、外部环境等因素也都会影响学习兴趣。小 P 邀请学长学姐们集思广益，也查阅了一些专业的资料 [1]，总结出了可能影响学习兴趣的许多维度。让我来给你们介绍介绍吧——

#### 1. 哪种内容形式最有意思？

心理学家们将知识的呈现方式分成了几种类型：

- 视觉型：通过各种图片、图表、绘画等呈现出来的知识内容
- 听觉型：通过声音、音乐传递的知识内容
- 动觉型：需要自己实际参与、活动的知识内容

我们可以思考一下，当知识是什么样子的的时候，我会最感兴趣呢？

- 
- 我看书的时候会比较喜欢看图画的内容吗？
  - 我总是会对做过的实验记得特别牢固吗？
  - 我总是会额外注意听和读出来的东西吗？

## 2. 喜欢哪一种外部环境？

- 周边的环境对于学习而言也是十分重要的。当然，此处的环境不是指我们学习的环境是不是很吵闹，而是我们更喜欢在哪种条件下进行学习：
- 喜欢结伴而行：有的同学或许会觉得自己在与老师、同学的共同讨论中能够收获到更多的知识；
- 喜欢安静独立：而有的同学或许很喜欢独立思考，不希望自己思考的过程被任何动静打断；
- 对于环境无感：当然，也有同学对于各种环境都能够很愉快的适应～

## 3. 压力会怎么影响学习？

外部压力也是高中学习过程中不可忽视的重要因素之一。有的同学在大压力的情况下会感觉过于焦虑，无法学习；而有的同学没有压力的时候就会放飞自我，也无法愉快地学习。

其实压力过大过小都是不利于我们的学习的。那么，对你而言，最适合的压力是多大呢？

我们可以一同回忆一下那些自己状态最良好的学习时刻——那个时候自己的学习压力是什么样的呢？

## 4. 还有哪些会影响？

其实，除了上述因素之外，还有多种多样的因素会对自己的学习兴趣造成影响，比如说：

- 为什么而学习：有的同学对此无感，而有的同学不希望

为分数而学习，希望探索到学习的意义

- 信心：一般而言，对于学习更有信心时，会拥有更多的学习兴趣和学习的动力

我们可以在自我探索的过程中把所有能联想到的因素都记录下来～

知道了这些知识，又该如何探索自己的兴趣点呢？答案就是——从自己过去的经历中寻找。

让我们先来回忆一下，自己在过去哪些学习时刻是感觉开心的、兴趣满满的，再尝试从中去总结，自己对于什么最感兴趣。

我在这里提供一些可能的思考框架：

- 从自己喜欢的某个学科出发：
  - 我平时是怎么学习我最喜欢的那个学科的？
  - 我最喜欢它的什么？
  - 有哪些可以借鉴的方法，可以应用到当下我关注的另一个学科中？
- 回忆自己曾经感到开心的学习时光：
  - 我曾经在什么时候学习这个学科时感到开心？
  - 当时是发生了什么而让我觉得如此开心？
  - 当时发生的情境，是否可以在现在再次出现？

如果觉得自己从来没有对学习感兴趣过，那也没有关系！我们可以从学习之外的世界去思考——找一个自己最喜欢做的事情（哪怕是打游戏！），尝试总结，在这里面，是哪些因素吸引了我。然后寻找哪些因素是可能发生在学习之中的。比如说，我爱玩游戏，因为我能够和别人比较游戏结果，我可以排到比较前面的位置；因为我很喜欢游戏的画面；因为游戏会给我分数反馈。总结之后，我可能会发现“排到前列”——自信和鼓舞、

---

“画面”——视觉信息、“分数反馈”——反馈 对我而言很重要。

在这一个步骤中，我们要努力尝试去发现自己的兴趣点，小 P 在这里只有两个小小的建议：

- 发现尽可能多的兴趣点

更多的兴趣点意味着更多的可能性，想到的越多，成功拥有学习兴趣的概率就越大！

- 记录下来你的发现

**掌握主动权——我可以**让一切变得有趣起来**！**

知道了自己的兴趣点在哪里，下一步就是思考如何行动啦！

我经常听到同学们谈论许多失去学习兴趣的原因，比如：“我喜欢的老师不教我们了，所以我不喜欢这个学科了”、“内容变得乏味了，我不爱它了，心累”、“学习压力越来越大，我怎么可能提得起兴趣？！”……看起来这些因素都不是我们自己能够改变的，那我们能做什么呢？我们真的可以提升自己的学习兴趣吗？

答案是，你，可以让一切都变得有趣起来！

具体怎么做呢？

### 1. 找到自己的兴趣点并不断强化

我们在刚才已经找到了一些自己的学习兴趣点了。那么第一件可以做的事情就是去创造条件让自己对于学习感兴趣啦——没错，没有条件就创造条件！

比如说，小 P 发现自己：1) 在安静的环境下比较容易静下心来，2) 在有时间限制的时候比较容易投入，3) 对于图片类

的知识内容比较容易掌握，4) 在晚上 22 点之后就做不了理科题目了。于是小 P 决定，接下来在自习课的时候准备耳塞或寻找一个安静的教室来保证一个安静的环境，与此同时在做练习的时候给自己一个规定的时间。更多尝试用画思维导图的方式，用图像去表达知识，让自己加深记忆。同时，小 P 还打算以后 22 点之后就背一下单词，不做理科题了。

你也可以尝试一下哦？结合刚才找出来的兴趣点，想一想自己可以调整哪些学习方式，让自己的学习更加舒适、快乐、高效呀！

当然，并不是说我们这样做了就一定能够彻底解决问题，任何事情都需要不断的探索。我们需要在行动之后，定期回顾一下，看是否需要改进和迭代，不断地调整，不断地逼近自己最好的学习状态！

### 2. 寻求其他伙伴的支持

如果你发现寻找兴趣点还是有些难度，也不要太担心，别忘了你身旁的老师、同学都是你学习路上的支持者。

如果你周围有好朋友恰好学习状态很好，或者对于学习劲头十足，那么不妨小小地采访一下他 / 她。了解她 / 他是如何学习的，是否觉得某个学科枯燥过，后来是怎么解决的。一个小小的采访，或许就能收获给你带来启发的信息呢！

如果你感觉自己周围没有学习状态很好、很有学习兴趣的伙伴，也没有关系。你可以寻找与你一同想要提升学习兴趣的伙伴，与他 / 她们一同进行讨论、尝试。有时候，分享和交流能够集合更多的智慧，或许更容易找到答案哦。

### 3. 学习为什么不可以是一个游戏？

说到兴趣，大家总想到，为什么自己对于游戏那么有兴趣，对学习却提不起兴趣呢？

---

有学者指出了游戏的四个吸引我们的特征 [2]:

- 目标: 有非常明确的、可达到且有挑战的目标, 吸引我们的注意力
- 规则: 提供了一定的限制
- 反馈: 不断地给玩家反馈, 你会离目标越来越近 / 远
- 自愿参与: 可以选择参与 / 不参与, 但凡参与就要接受所有规则

虽说学习这件事情在“规则”、“自愿参与”上已经被限制, 但是我们可以从“目标”、“反馈”的角度去做一些设计, 让自己的学习之旅变得更有趣。我们不妨尝试一下!

首先, 我们需要拥有一个目标。注意, 这个目标需要有一定挑战性, 同时又是可达到的。我邀请各位同学思考一下, 针对当前这个学科, 你想要制定一个什么样的目标 (可以是某个分数, 或者是知识掌握程度)。在这里, 我提供 2 个简单的问题帮助大家确认: 这个目标是否真的合适呢?

- 如果邀请你为实现这个目标的可能性打分, 10 分是满分, 你会打多少分?

我们通过这个问题来确认目标是否过于简单或过于困难。当你觉得这个目标肯定能实现时, 建议你提升它的难度; 当你想着这个目标就觉得虚无缥缈不可能时, 建议你降低它的难度。值得一提的是, 我们在学习之旅中自己的状态会不断改变, 所以我们的目标可以在过程中不断调整。

- 你有什么方法可以检验自己是否达到目标?

我们制定的目标, 一定要是清晰的。比如小 P 制定的目标是, 期末考试物理要高于 80 分, 那么就可以通过期末考试成绩来验证; 而如果小 P 制定的目标是, 期末的时候物理的知识都会了, 那么这就是一个没法检验的目标——我怎么知道我会不会呢?

一个大的目标应该放在我们每天都能够看到的地方，不断提醒自己目标的存在，不断去思考自己做什么可以离它更近一些。我们无法保证 100% 达成任何目标，但我们要做的是尽全力。

而大的目标距离比较遥远，如何才能不忘掉它呢？除了不断提醒自己之外，还有一个重要的方法是“反馈”。

考试成绩当然是一种反馈，但是仅仅有考试成绩是不够的。并且考试成绩存在不确定性，总是给自己打击就不好啦。那我们自己可以给自己带来哪些反馈呢？小 P 认为，可以有两种：

- 每一天的总结

我们可以尝试在每一天结束的时候思考自己今天新收获了哪些知识、发现了哪些新的提升点。这就像游戏中目标分 1000 分，每获得 1 分都给自己一个提醒，让自己不断拥有前进的动力一样。

- 不断给自己制定小目标

有了大目标之后，不断地制定小目标并通过小目标给自己反馈，也是很重要的。这可以是每一天的目标，甚至当我们做一张试卷、一套题的时候，都可以有一个小小的目标、意图。比如，希望自己能够挑战哪一类题，希望自己能够在 xxx 分钟内完成等。这样做有三个目的：

- 1) 看见自己的每一份努力：你的每一个字，每一次思考，都是朝着大目标前进的步伐；
- 2) 让自己不断迎接挑战：不是停留在舒适区中，不断地做自己很熟练的事情，而是去尝试和突破，带来最大的进步；
- 3) 不断给自己小反馈：达到小目标，是自己进步了的反馈；没有达到小目标，那就可以发现自己的提升点，这也是一种收获。

让学习兴趣悄悄溜走的自卑感，我该怎么面对

---

我跟很多同学聊天时，会注意到他们经常说“我觉得自己物理很差”、“我数学不行”、“我很笨”、“我数学不可能学好”之类的话语，不知道这样的想法是否也在你的脑海中呢？

自卑的心理是学习兴趣的一大阻碍。当我们觉得自己不可能完成一件事情的时候，又怎么可能爱上它呢？可是，我们又该如何应对这种心理呢？

首先，我们要学会区分“评价”和“描述”。小P理解同学们在有自卑心理时，肯定是经历了一些挫折，但是这并不代表“我不行”，而可能是“我在上一次考试中考得不太好”，或者“上一个月的数学知识我还有不理解的地方”。“我不行”是对自己的评价，而后两者则是对于现状的描述。看到现状可以给我们提供改进的思路，而不恰当的评价却让我们失去了改变的信心。

那么，如果邀请你对你身上的那句“评价”做一下改装，改装成描述，你会怎么说呢？

其次，我们要认识到，很多时候“自卑”是一种死循环。如果我觉得我很笨，物理大题我不可能学会，那么我就不想做这些题。没有练习，下一次遇到这些题我仍然不会，于是就更加相信自己真的“不可能会”了。

不要掉入这个“圈套”的关键就是知道“过去的成绩跟未来没有半毛钱关系”、“我要想解决问题，那就要面对它，而不是害怕它”。在你深呼吸，准备去挑战你最害怕的那类题时，给自己默念这几句话，然后勇敢去挑战吧！挑战失败可以不断尝试，挑战成功时你便可以尽情享受进步的幸福感了！

最后，我也给大家推荐一个小妙招，来提升自信：尝试每天总结3个自己的进步点。不断这样做，看到自己的努力和进步，学会相信自己吧！

### 现在，行动吧！

说了这么多，这些方法有没有用呢？小 P 不是很确定，但是小 P 能确定的是，如果不去行动，就一定没用！

亲爱的同学，当你阅读到这里的时候，心中会不会想到了一些想要去尝试的行动呢？小 P 邀请你拿出一张纸，在上面郑重地写下来，接下来的一个星期，你想要去尝试做的几件事情。并真正的行动起来！

学习本身就是一段不断去迎接挑战的旅程，希望大家都能够在这段寻找学习兴趣的旅程中有所收获哦～如果小 P 的分享能够给你们一些支持和启发，那就再好不过啦！

你们的朋友

小 P

### 参考文献

[1] 陈琦, 刘儒德 (2019). 当代教育心理学 (第三版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社: 51-53.

[2] 简·麦格尼格尔 (2012). 游戏改变世界 [M]. 杭州: 浙江人民出版社: 47-48.

# Topic A2

## 如何学好语文？



晓东

我的语文不够好，该从什么方向努力？

筱西



阅读题要怎样写？



阿南

作文如何才能出彩？

北北



语文丢分总感觉莫名其妙，做题的时间也不太够，怎么办？

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀！很高兴收到你们的来信。语文的学习确实是大家关心的一个重点。高考语文的总分高，学起来也比较灵活，难以掌握。针对每一个人关心的侧重点，小P会给出自己的看法。当然，最关键的，还是你们结合自己的情况，落实到行动咯。

小P认真理解了你们的问题，针对这些突出在你们面前的具体情境，我会在自己的经验范围内，告诉大家一些切实可行的方法。

## 为何会觉得语文“不够好”

主观方面，同学们可能觉得自己需要将语文成绩提高至自己最优势学科的水平，看到偏低的语文成绩则觉得不够好；也可能是同学们看到语文的学习好似“没有章法”，由此产生“学不好语文”的偏见；还有的同学可能对于语文没有兴趣，自然分配给语文的时间就少了。

客观方面，语文的学习确实不像物理、数学等学科可以通过刷题快速进步；也不像政治、历史等学科可以通过背诵知识点明显提分。

语文的学习更多在于提升素养，增加对语文的“感觉”。因此，学习方法显得非常关键。而同学们往往是因为学习方法不当，不符合自己的能力，才会感觉“做无用功”。

## 对于语文，我们的需求

学习语文不仅是为了在考试中获得漂亮的成绩，更是在学习中主动接受文化的熏陶，提高自身的人文素养。事实上，想要在语文考试中拿到高分，素养比做题技巧重要得多。在生活中读懂一篇文章，和在考场上读懂一道阅读题；在生活中用对一个成语，和从选择题中辨析出成语的意思；在生活中正确表达自己的意思，和在作文中说明自己的观点，本质上是没有任何区别的。了解到这一点，接下来，小 P 提供一些学习方法和应试技巧。

### 如何学习 / 考好语文？

#### 1. 基础知识怎么学？

基础知识非常重要，甚至可以决定整份语文卷的成败。语文的知识点是不分层的，每个知识点同等重要。对于数学、物理、政治等学科，试卷题目可以只考察某几个知识点。而某一篇现代文，不可能只使用了某一种修辞手法，某一个词语；某一篇

---

文言文，不可能只使用到某一个实词、虚词，或是只用了某一个词类活用，它们必定是综合使用。

掌握基础知识需要注重平时的积累。积累的方式可以是背诵课本的注释，可以是记背教材资料的总结，也可以是通过阅读课外书籍。方法很多，关键是知道这些知识并记住它们。掌握基础知识重在迁移应用。能够运用所学到的基础知识来理解新的文章，才是学习基础知识的最终目的。

## 2. 阅读题怎么做？

做阅读题，最重要的是理解文意。只有知道文章说了什么，表达了什么观点，才能说是理解了文章。

修辞手法的主要作用是使文章显得不枯燥，激发阅读兴趣。我们在理解文意时，需主要关注修辞的对象。论证方法的主要作用是说明某一个观点，我们在理解方面需主要抓住其表达的意思。描写方法的主要作用是表现人物 / 事件，我们在理解方面需主要体会所描写的人物 / 事件有什么特点。可见，写作手法只是对所写对象进行修饰，若要理解文章，则需要重在关注描写的对象。

提升阅读能力还需要注重细节的打磨。阅读文章需要仔细推敲其中一些词句的用意，体会文章表达的意思，并且学习文章是如何表达这些意思的。对细节的掌握可以从阅读课文开始训练。

当然，阅读题的答题也有一定的模板可以参考。现阶段的阅读题都是按照得分点给分，答题时，建议先把找到的得分点写在前面，让阅卷老师能够很容易看到你的得分点；一些类似于“凑字数”的回答可以放在后面。在理解文意的基础上，作者会有意识的对相应的得分点进行暗示，这些暗示或许是某些细节描写，或者是某个人物说的一句话……

为了让老师更清楚地阅读你的答案，标序号是一个好习惯哦~

### 3. 现代文阅读

现代文阅读总的分两种类型，一种是信息比对型，一种是文本分析型。

信息比对型，主要是指比对题干内容和原文描述是否一致，甚至直接比对题目与文章原文是否一致的题目。这类题目主要考察阅读速度与阅读的细心程度。阅读速度的提升有赖于平时的练习。比如你可以在阅读杂志时，刻意练习阅读速度，并概括文章大意。阅读的细心程度则可以通过适当的做题来锻炼，做题的数量不求多，但需要及时回顾错题。针对这类型的题目，在做题时候，第一遍略读文章，掌握每一段落的主要内容，然后阅读题目，在原文中找到关键词句并勾画（这个关键词句可以很长），再比对题干和文本词句，回答问题。如果是选择题，要注意关键词句是否一致；如果是简答题，则力求全面。换句话说，在时间允许的情况下，答题字数宜多不宜少。

文本分析型，主要是指通过阅读文章，分析某一句子的含义，或分析某一写作手法的作用。这类题目同时考察对文本内容的理解以及对写作手法的掌握。文本内容的理解可以通过反复阅读课文内容来训练，直到可以指出某一具体的感情、某一具体的暗示是通过文章的哪一部分体现出来的。掌握写作手法则需要记住参考书中对其的阐释，不理解的地方要求助于老师。

遇到这类型的题目，一定要理解文章大意再进行答题。简答题有一定做题技巧，选择题则可以借助选项辅助理解文章内容。

### 4. 文言文 / 诗词阅读

由于现代汉语和文言文之间语法不同，文言文的阅读在理

---

解文意上难度更大。克服理解障碍，最重要的就是把实词、虚词的意思弄懂。那在哪些地方可以找到实词虚词的释义呢？别忘了，课本永远是你们的好伙伴，文化常识和文言词语都可以在课本里找到标准释义。当然，课外的文言文材料也不少，同样可以积累文言词汇。积累实词虚词需要背诵，坚持才会有效果。

接下来就是练习了，建议大家先试着独立翻译文言文课文，看看自己哪些文言词汇掌握得不错，哪些地方有所欠缺，再举一反三，翻译其他文章。如果非常想提升个人文言文阅读水平，可以阅读课外文言书籍，比如《史记》。在理解文意之后，文言文阅读的问题就可以等同于现代文阅读来处理。

阅读诗歌则更需要感性思维，除了实词虚词，还需要辅助以理解诗歌的写作手法。阅读时同样可以利用选择题选项辅助理解。悄悄提示一句：有的诗歌在题目中有注释，注释一定是理解诗歌的关键，也是答题中必须体现的得分点。

对于文言文的翻译，建议尽量直译，逐字翻译。或许你的翻译不是特别完美，有浓厚的“翻译腔”，但是这能够清晰的表示出你掌握了哪些实词虚词，也容易拿到得分点。毕竟，“翻译腔”不也是通顺的句子嘛～

## 5. 作文怎么办？

有些同学看高分作文的时候，会尝试学习其中的高分套路，但是不能很好地把握高分写作的诀窍，往往最后写得“四不像”。其实在写作方面，如果能力不足以支撑高分，不妨中规中矩。

高分作文往往具有如下要素：标题新颖、立意深刻、文笔优美、结构精巧，还有对所限素材的深入解读。这样的作文需要深厚的文化功底，也需要一定的运气，才能够被阅卷老师认同。这些写作技巧在遇到自己擅长的题材时可以一试，并且平时也需要训练写作，考试的时候才不至于为构思花费大量时间。

对于一般的作文，只需要做到不偏题，论述上观点清晰，结构上突出论点，语句通顺即可。议论文需要在开头即提出论点，告诉阅卷老师自己的观点；记叙文需要在开头大致交代写作对象/目的，告诉阅卷老师自己将要记录的事情。这样写作，分数至少不会太低，会稳定在一个中等分数区间。在保证分数的情况下，形成自己的写作风格则更好。

提炼观点需要仔细阅读题干，对作文材料中一些可能切入的点进行勾画（例如材料中体现出的观点，材料故事中的矛盾冲突），根据勾画进行适当取舍，整理提纲。注意：如果材料中有多个观点，并且题目中出现“说说你的看法”，建议只选择材料中的一个观点进行作文，不要同时写几个观点或是写材料中没有的观点，容易被判偏题。

作文中写出好的词句一方面需要多阅读，积累好词好句，另一方面也离不开适当的作文练习，例如日记。日记不必像考试一样规定字数，限制时间和主题，只需要能够表达自己的想法就可以了。考场作文，一些拿不准的名人名言不要随便使用，如果名人名言使用不当，反而得不到好效果。

## 6. 怎样减少非知识性的丢分？

一方面，遇到暂时理解不了的题目不必惊慌，只要作答，一两分还是会有有的。遇到这类题目，考试策略上是尽快做完，避免耽误后续做题时间，考后重温学习即可。另一方面，如果遇到自己理解得了的题目，在保证后续题目不受影响的情况下，可以多分配一些时间，尽量在这些题目上拿高分。

语文的书写会影响老师的主观感受，不求美观，但是要工整。小P在高中的经验就是：一些可扣可不扣的分数，书写工整就很少丢分，字丑就更可能被扣分。

### 学习语文的心态

---

由于语文素养和成绩紧密结合，提高语文成绩要有耐心，坚持行动显得很重要。在坚持中一点一点收获，这些收获不一定即时反馈在分数上，但在积累一定数量之后，一定会有反馈。哲学有一个理论，叫做“量变引起质变”，量变的过程中，我们只能看到数量的增加，但是没有看到实质性的变化。就如同刚开始努力学习语文时，只觉得自己多会了一些词句，掌握了一些技巧，却不觉得自己语文能力得到提高；但是当量累积到一定程度时，往往可以引发实质性的变化。就如我们掌握了大量语文知识之后，遇到题目便能够将其分解为若干个知识模块，从而轻松应对。或许在收获分数之后，我们能够改变“学不好语文”的偏见，能够对语文产生兴趣，进而继续积累，提升素养，形成良性循环。

语文的复习可以变得很有趣，除了刷题和阅读，可以看有关于语文的文化讲座或者节目，例如《中国诗词大会》。我们可以在看节目时聆听嘉宾老师的点评，学习诗词表达的意蕴和诗词背后的故事，并对诗词、典故与文言词汇进行整理归纳，便于我们考试时候使用。

无论什么方法，重在思考品味，对所阅读的文字或者节目中嘉宾的点评，形成专属自己的、有逻辑的看法。

你们的朋友  
小P

## 总结

晓东的问题：我总觉得自己的语文不够好，该从什么方向努力？

晓东可以从以下几个方向去努力：

1. 语文的学习切莫心急，注重平时的积累，还要坚持下去。
2. 事实上，想要在语文考试中拿到高分，素养比做题技巧重要得多。
3. 基础知识非常重要，甚至可以决定整份语文卷成败。
4. 量变引起质变。

筱西的问题：阅读题要怎样去写？

1. 做阅读题，最重要的是理解文意，只有知道文章说了什么，表达了什么观点，才能说是理解了文章。
2. 现代文阅读根据题型采用不同的策略；注意信息比对型和文本分析型的区别。
3. 文言文阅读注意实词虚词的关系，然后转化为现代文阅读即可。

阿南的问题：作文要如何才能出彩？

1. 如果能力不足以支撑高分，不妨中规中矩。
2. 高分作文往往具有如下要素：标题新颖、立意深刻、文笔优美、结构精巧，还有对所限素材的深入解读；一般的作文，只需要做到不偏题，论述上观点清晰，结构上突出论点，语句通顺即可。
3. 掌握一定的技巧去提炼观点，注意积累作文字句。

北北的问题：语文的丢分总感觉莫名其妙，平时做题的时间也不太多，怎么办？

1. 暂时理解不了的题目尽量快速做完，理解的题目尽量拿满分。

---

## 2. 注意书写。

说了这么多，小P觉得最重要的是付诸于行动，在行动中总结经验！小P期待同学们走出困境，期待后续和同学们进一步交流！

学长学姐说

### Kerry:

在作文中，如果想要有更好的表现，需要充实新颖的素材和逻辑清晰的论证，需要一个良好的素材储备库和对写作材料独到但不偏激的视角。可以对社会热点事件进行深挖和二次创作，多总结看事件的角度和方式，推荐人民日报/新华网评论员文章，以及央视主持人大赛/朗读者/文化类节目中的开场词/素材。还需要有自己独有的素材，可以是自己喜欢的作家/书籍/纪录片，也可以是对某一个人物更深入的探索。此类人物推荐业内知名人物，专业领域的大咖以及民国时期的著名作家。

### 刘赢奥:

希望同学们注重文学思维。文学思维更需要内省，也就是自我探索。这不单单是几句名言警句，几个人物故事可以轻松解决的，这需要不断思考，不断总结。比如：为什么《离骚》能流传千古？为什么《红楼梦》能发展出红学？成绩很重要，思维模式更重要。语文成绩只是一个短期的成就见证，而文学思维从来不是成就，它是帮助你取得成就的理念工具。语文成绩是短期的，语文背后所承载的内容才是受益终生的。

### 小歆:

语文学习虽然重细水长流的积累，但同样需要考虑成本收

益比，尤其是在时间紧迫、精力有限的高三。在备考时，往往容易陷入再刷一百道然后上考场的误区。事实上，新题做不尽，而提高考试成绩的诀窍就是构建框架：按照题型分门别类，总结做题经验，整理高频客观题陷阱，并研究主观题参考答案的得分点和措辞。功夫花在平时，考前只需静下心来梳理、巩固一遍。具体题目虽变化万千，胸中丘壑却足以淡然迎战。

### 小鸽：

作文不是要写出惊世骇俗的文章，而是需要你在篇幅有限、时间有限的情况下表达清楚一个观点。一个平凡但是切题的素材，好过看起来很高大上但是和题目不相干的素材；华丽空洞的辞藻比不上朴实厚重的论述；玄乎其玄的标题，比不上开门见山的题目。保住作文的基础分数，你的语文成绩至少不会差。

# Topic A3

## 如何学好数学？



晓东

我很喜欢数学，成绩也很不错，通常能考到 120 分左右。但我感觉在数学考试中遇到了瓶颈，压轴题总是不会做，我感觉到很受挫。

阿南



我对数学提不起兴趣，考试刚刚及格，成绩波动也很大，数学总是拖后腿，我觉得自己可以学好数学，但尝试了许多方法都没有用，不知道怎么学。

我很讨厌数学，从初中起数学成绩就不好，到了高中更是一落千丈。我也想提升数学成绩，但什么都不会，看到数学符号就感到迷茫，拿到题目也不知道从哪里下手。



筱西

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好，很感谢你们的来信。小 P 在高中的时候也曾经经历过你们这样的时刻，总是学不好数学，花了很多时间也见不到成效，也会否定自己，对自己产生怀疑，于是逐渐对数学学科放弃了兴趣，觉得自己就是学不好数学。所以，即使已经步入大学，小 P 也可能没有办法直接帮助你迅速有效的大幅度提

高考试分数，但小 P 可以告诉大家我所认为的高中数学是什么样的，数学学习为什么这么折磨人，以及有哪些你们可以去探索和尝试的方法。

当然，也许这些方法并不适合你，但我相信只要你愿意从这里出发，多试错，不断实践和反思，总能发现新事物，总能找到属于你自己的学习方法，找到数学的奇妙世界里那个最吸引你的地方。

### 认识高中数学

在开始聊成绩之前，小 P 想先跟大家分享一下我眼中的高中数学是怎样的。翻开初中的数学课本，我们会发现，高中数学所学的许多内容，在初中课本中都有提及，甚至初高中的数学教材有许多重叠一致的部分。

我们以“函数”为例，在 2011 年发布的《义务教育数学课程标准》中，要求 7~9 年级的初中学生掌握“函数的概念和三种表示法”、“探索简单实例中的数量关系和变化规律，了解常量、变量的意义”。同样，在《2019 年普通高等学校招生全国统一考试大纲（理科数学）》中，可以看到高考对函数的考试内容和要求中提到了“了解构成函数的要素”、“会根据不同的需要选择恰当的方法……表示函数”。从上面的描述中可以看到，就基本初等函数而言，初中和高中都要求学生要熟悉并掌握函数的基本概念、表达方法和重要要素。

因此，这部分可迁移的基础知识无论是在初中、高中，甚至是在大学阶段更深入的学习中，都是必要且重要的。这也从侧面反映出来，数学是建立在简单的概念基础上的。所以，熟知我们在初中时就了解到的概念知识对于掌握高中更广泛、更深度的学习尤为重要。这些基础知识也正是我们搭建自己数学的根基。

当然，相较于初中数学涉猎较浅，高中数学的内容明显更

---

加广泛和深入。

我们同样以“基本初等函数”为例，来看一看初中和高中的学习内容有哪些区别。在《义务教育数学课程标准》中，初中需要学习函数的这部分内容：“变量、图像、表示方法、一次函数表达式、正比例函数、二次函数表达式和图像、反比例函数”。而根据《高考大纲》，高考对于基本初等函数的考查则更加全面，包括有：“指数函数、对数函数、幂函数、单调性、奇偶性和更多的函数性质”。可以看到，高中在初中的基础之上，要求掌握和熟悉的内容更多了。即使是对于同样的内容，例如函数性质，初中更侧重于了解变量、表达式、图像，而高中则需要更深入地去探讨变量和图像背后的更多性质——奇偶、单调等。

因此，建立在初中的知识基础上，高中的数学内容繁杂而丰富，对性质、定理的探讨和逻辑推理等更本质的内容也更加深入。因此，高中数学的学习也更具有挑战性。

总结起来，初中数学的基础概念是高中数学学习的基础，高中数学在初中数学的基础上探讨了更多的内容，也对性质和定理研究得更加深入。这也直接导致了学习高中数学时会明显感到难度加大，难以适从。如若初中数学的基础概念没有掌握，则很难在根基不牢的情况下搭建更加复杂的知识框架。数学是一门逻辑性很强、学习起来非常困难的学科，没有人生来就是数学小天才，再宏伟的蓝图也都需要从原点开始一步步创造，再复杂的定理也都是从简单的公理推导而来。但也正是如此，无论你处于数学学习的哪个阶段，都总有适合你的一条道路可以继续探索数学的奥秘，只要不断学习和丰富自己，也都总能抵达更遥远的地方。

接下来，小P在分别回答三位同学的困惑之前，让我们先一起来看看让大家感到焦虑的高考试卷是怎样构成的吧。以2020年高考全国I卷为例，小P从试卷结构、考查内容两方面进行了分析，供同学们参考：

题型	题号	分值	考查内容
选择题	1	5	复数、复平面
	2	5	集合、方程、不等式
	3	5	空间几何、平面几何
	4	5	圆锥曲线：抛物线
	5	5	统计：回归模型
	6	5	导数、函数表达式
	7	5	三角函数性质
	8	5	排列组合、二项式
	9	5	三角函数运算
	10	5	空间几何
	11	5	解析几何
	12	5	方程、不等式、 基本初等函数

题型	题号	分值	考查内容
填空题	13	5	线性规划
	14	5	向量
	15	5	圆锥曲线：双曲线
	16	5	空间几何、三角函数
简答题	17	12	数列
	18	12	空间几何、三角函数
	19	12	概率
	20	12	圆锥曲线、解析几何
	21	12	导数
选做题	22	10	坐标系与参数方程
	23	10	不等式

可以看到，高考试卷几乎覆盖了高中数学所学的所有内容。其中对于空间几何、函数、解析几何部分的考查和分值都较重，这部分内容相对也更难、更重要。但要注意的是，每年的高考试卷并不具有很强的规律可循，与其将希望寄予对高考试卷的预测和对出题人心思的揣测，不如从基础开始，扎实提升自我的真实数学感知力和解题能力。高考始终只是一场检测学习效果的考试，相信我们只要熟悉并掌握知识及解题技能就能应对各式各样的考试。

## 高分应该如何稳中求胜

这一分数段，较为基础的知识点掌握度已经较高了，也维持了一定的正确率。失分点主要在于两方面：首先是粗心，掌握了的基础知识点出现了错误；其次是在难题的应对上还存在一些困难。针对这一分数段的同学，小 P 有以下建议：

### 1. 考试中注意避免低级错误，多余时间可用来检查

若多次考试都因为粗心而出现了低级错误，如脑海里想的选项和手上写的选项不一致、追求速度导致计算错误、省略步骤导致答案错误时失去了大量步骤分等问题、粗心失分加起来甚至超过了因不会做而失分时，说明这一问题就应该得到你十分的重视了。

在考试做题过程中，有以下方法可借鉴：

- 分区域打草稿，以方便后续发现、补救错误；
- 平时练习中有意识的关注大题的给分点，尤其是数列、立体几何、圆锥曲线等计算量大的大题。考试中若对答案没十足的把握，让答案尽量详细，若时间紧迫，尽量让给分点都出现在答卷上。

在考试检查阶段，有以下方法可借鉴：

- 选择题方面，确认脑海里的答案与写在试卷上的答案一致，确认试卷上的答案与答题卡上的答案一致；
- 若题目有多种方法解决，可以尝试用另一种方法重新快速再做一遍，与第一遍的答案相对比；
- 将答案代入题中再计算一遍，确认答案的准确性。

### 2. 平日学习上注意题型整理，刷题注意针对性

---

因为这一分数段进行大幅度提分有一定困难，因此要合理安排时间，根据自己的具体情况，适当减少数学刷题量。刷题需要针对自己的痛点，进行一些专题训练，整卷可以只作为保持手感和偶尔练速度的工具。

更具体的方法可借鉴以下内容：

- 若学有余力，可以对圆锥曲线、导数等难题进行专题训练。训练过程不追求解题速度，以总结为主，每一次碰到新的解题方法便是进步的契机。
- 总结难题的时候，重点在于重复与归纳。将类似的解题方法归纳在一起，总结其关键点，找到自己在思路上的障碍。可以做难题的错题本，不断回顾，保证自己看到类似的题目信息时，能快速地想到该方法，并能快速地上手以检验该方法是否有效。
- 如果觉得刷题效率较低，可以与成绩相近的同学组建学习小组，每周共享笔记本、错题集，以刷他们的错题代替刷成套的试卷。由于成绩相近，他们的错题对你的数学提升也会很有帮助。在大量刷题的高三阶段，为了扩大题型、知识点的接触面，不妨以更高的频率与学习小组成员交换笔记本、错题集，领会彼此的学习精华，让学习事半功倍。

## 中分如何夯实

这一分数段的同学往往基本掌握了相关的知识点，但是仍然不够熟练，遇到一些简单题时仍然容易出现失分情况。针对这一问题，小P认为有必要进一步夯实基础，将重点放在平时，进行一些有针对性的提高。以下是一些具体建议。

### 1. 理解知识本质，注重技巧提高效率

高考数学考查的内容以基础知识的熟练运用为主，用来提高区分度的难题仅仅占试题中极少的一部分，即使我们最终也没能解决这些难题，只要能在考试中拿到其他题目的分数，一样能够取得满意的结果。我所指的基础题，是除去最后两道选择，最后一道填空，后两道大题的二、三问。这一共 119 分的题目，是任何人经过努力都可以拿到的，如果这些分数你有丢失的话，可以看看下面这些建议。

- 不要把任何丢分归结为“粗心”

对于一些看似简单的题目，我们很容易以粗心为借口将自己的错误一笔带过。但在这个阶段，我们的错误往往并不是因为我们不小心，而是因为我们对于某一个知识点并没有真正深刻地掌握。因此，我们应该谨慎对待这些“粗心”，回忆做题时自己的思路，并且找出自己理解并不到位的知识点，这样在遇到相同题型时才更有针对性。

- 重视题型总结，找到共通规律

对于这些基础题型，往往会反复考查数条公式或者解法，因此每一类题目往往都是相似的。我们在积累了一定的做题量之后，可以去思考这一类题在考查我们哪一些知识点，将一些经典例题或者自己反复出错的题目用错题本等形式进行积累，反复咀嚼会帮助你在下次做题时更加得心应手。

- 善于寻求帮助，寻找根本问题

在这篇文章中，尽管小 P 很愿意和你分享自己的经验，但这些经验毕竟和你有距离，小 P 也并不清楚你当前遇到的问题。这个时候你的老师会是更好的指导者，不要害怕向他 / 她寻求帮助，她 / 他对于你十分了解也十分关心。同样，家长、同学都可以为你提供支持，记得多和他 / 她们交流。在学习过程中，你可能会尝试各种学习方法，也记得时刻关注自己的状态，寻找一种对自己最合适、最有效的学习方式。

---

## 2. 用专题突破进行提高，以全卷基础题进行检验

这一部分我希望分享一些具体的提高技巧。我认为可以分成两个部分，首先，对于我们经常丢分的题型，应当用专题突破的方式来补足自己的短板，即集中一段时间做同一种题型，但不同于毫无目的地大量刷题。建议你尝试下面这些方法。

- 刷题时保持一个良好的解题习惯

在刷题时，尽量保证每一道题尽可能仔细、工整地列出全部解题过程，这会有助于你减少失误。另一方面，这也能帮助你出错后进行总结纠错。尤其是证明题，不要简略步骤，工整、清晰地列出你的思路，即使最后没能解出答案也会有一定得分。重视每一道练习题，它们都会在考试中产生帮助。

- 刷题不在于数量，而在于质量

专题突破并不在于你刷完多少道题，而在于你对这些题有没有消理解。因为基础题在本质上是一致的，所以不需要刷太多相似的题目，你也可以掌握其中的关键。在做完题之后需要对做过的题进行反思，找到其中的易错点和经典例题。可以用错题本的方式进行记录。记录时不管是选择题还是大题都要列出完整步骤，这样不需要做太多题目你也会迅速提高。

- 刷题要注重难度梯度

在我们对于一个专题中的简单题已经十分熟练之后，可以尝试一下略微困难的题目。这些题目同样会使用常见的几种公式或者解法，但可能存在一些巧妙设计使得我们感到陌生或者难以下手。在后期的训练中接触和熟悉这些较难题，会帮助我们更熟练掌握这一专题的内容，并在考试偶尔遇上时保持镇定，更有可能得分。

当你对每一个专题板块都十分熟悉之后，可以让自己进行规定时间的全卷训练，在训练时可以刻意不去做我前面提出的

最难的几道题，但基础题要尽量保证不出错。如果能够游刃有余地面对基础题，我们便可以考虑冲击更难的题型。如果一个专题耗费太长时间却迟迟无法突破，那可能是你的学习方法或者学习状态产生了问题，这时候建议你通过咨询老师来及时解决。

### 3. 考试中注意时间分配，考出应有水平

上面说的基础题和难题的分布只是一种理想情况，但考试中往往会有难题出现在其他位置，或者在难题位置上出现的题目实际比较简单的情况。这个时候我们应该妥善判断所遇题目的难度，如果在解题时感到困难不用太过纠结，但如果认为自己有解出的能力也不要轻易放过，一定不能被一两道题影响了自己的解题节奏和心态，反而影响了之后的考试。我们最终的目的是妥善分配有限的考试时间，将自己能够得到的分数统统拿到，将自己平时的练习成果在考试中体现出来。

#### 如何充分挖掘自己的提升空间

这一分数段的同学大概率还没有掌握高中数学的基础知识，或者在考试过程中还无法很好地分配自己的时间。对于这部分同学，小P认为可以从巩固基础知识入手，同时适当地关注自己的考试技巧，具体来说有如下几点建议：

#### 1、补全基础知识

这一点的重要性是不言而喻的，想要在考试中有所发挥，就一定要掌握好考试相关的基础知识。可以尝试从阅读课本和课件入手，按照老师上课的顺序进行复习，把基础知识弄明白，尝试用自己的话表述出来，并尝试理解知识之间的关联。

#### 2、练熟基础题目

理解知识之后，下一步就要掌握相应的做题技巧，这篇文章前面有提到，对于和高考类似的考试，试卷当中的简单题和

---

基础题是占绝大部分的，因此，如果能够把基础题对应的分数都拿到，就一定可以在分数上取得比较可观的提升。在进行这一部分练习时，要注意思考与联系并重。一方面要在做题时找到题目背后对应的知识，另一方面也要充分训练，提升熟练度，达到会做的题就能做对的水平。市面上的大部分练习册都会包含比较多的基础题，可以选择借助练习册进行练习。

### 3、关注考试策略

学会做题之后，在考试时应用适当的策略也同样重要。考试和平时练习的主要差别在于考试具有时限，同时题目分布具有一定的结构。对于知识掌握程度相对基础的同学来说，可以考虑把精力优先投入在相对基础的那部分题目上，而不是按照试卷原本的顺序去做题。遇到暂时没有思路的题目可以先跳过，首先确保做完、做对有把握的基础题。在保住基本盘的基础上，可以再回去看一看之前跳过的题目，进一步思考。

与此同时，也要注意一定不要在卷子上空题。考试不是练习，练习的目的是学习知识、增进理解，而考试的目标很大程度上在于尽可能得到相对高的分数。当我们遇到可能在考试给定的时间里无法解决所有题目的情况时，可以考虑蒙一个答案（选择题、填空题）或者顺着自己当前的思路写到写不下去为止（解答题），这样即使我们没有完整作答，也可能多多少少获得一些步骤分。等到考试结束之后，可以再花更多的时间去把试卷上的题目逐一弄懂。

总体而言，当前处于这一阶段的同学可能在学习数学方面面临较大的挑战，不过千里之行始于足下，完善掌握一门学科的知识并非一日之功，我们可以尝试一步一个脚印，打牢基础、调整状态，在学习中寻找兴趣，重视每一点进步，并努力最终进入正向的自我循环。

相信自己，你一定可以的！

以上我分别针对处于不同学习阶段的同学尝试给出了一些有针对性的建议，希望对大家有所帮助。正如前面说的那样，学习数学是一个循序渐进的过程，或许由于之前的种种原因，我们的学习进度并没有完全一致，但是这并不妨碍我们在自己原有的基础上做出自己的努力。与此同时，我们也要注意选择适合自己的思路和方法，把精力用在最集中的地方。不积跬步无以至千里，相信大家只要坚持边努力边思考，一定可以在不久的将来取得进步。加油！

你们的朋友  
小P

# Topic A4

## 英语学得不够好，怎么办？



晓东

英语每次都错很多，如何才能做对更多题目？

英语考试的时候，怎么才能发挥得更好？



筱西

阿南



我在日常学习中感觉不到自己在英语方面的进步，应该怎么办？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。小 P 根据你们的来信写下了自己的理解，不知道能否回应你们。每个人是独一无二的存在，就像虽然同样在聊英语学习，但你们三位提到的困惑完全不同，所以，最后该怎么做还是需要你们基于个人情况作出选择。

关于你们的来信，我认真的分析了一下你们的想法。当你

们提及英语时，有的是平时做题就困难，有的是考试发挥不好。因为小P只掌握了你们提供的部分信息，小P会基于自己的情况，回复你们的主要困惑啦！

## 一、语言与考试

### （一）语言的组成部分

1. 语音，语言声音系统的知识。
2. 词法，说明单词怎样由语音构成的规则。
3. 语义，对粘着词素、自由词素（或单词）以及句子意思的理解。
4. 句法，说明怎样组合单词以制造句子的规则。
5. 语用，说明在不同社交情景中怎样使用语言的规则。

### （二）通向高分的途径

1. 通过长期积累提高英语水平。
2. 通过大量做题和研究习题，明确对于考试的要求，了解不同题型的答题技巧。
3. 运气也是考试中的影响因素，但运气是不可控的，尽人事听天命是更好的选择。

## 二、听学长学姐说：“说了这么多道理，我们具体怎么做呢？”

以下内容是小P的个人经验，仅供各位同学们参考。大家也可以在此基础上探索自己学习英语的小技巧。

### （一）选择适合自己的英语学习难度

对于高一高二的学生来说，一上来就做高考的习题确实是有些困难，一旦感到英语高不可攀，就会产生挫败感，丧失继续学习的勇气。因此我们可以选择比自己当前水平稍高一点的材料来学习（英语水平+1点学习难度），摘“跳一跳就能够得着的桃子”，充满信心地逐渐进步。如果你还没有学习英语的

---

基础，就可以从学习最简单的材料开始，比如参考小学和初中的教材。不要因为它们是低年级的教材就对自己的能力失望，所有人都是从零开始一点点进步的，只要比昨天的自己更棒一些就是成功啦。

## (二) 如何提高我们的英语水平呢？

### 1. 将英语学习当成像弹奏乐器的技能一样重复地练习

学英语需要每天练习，不断累积。如果觉得自己在上课时听不太懂或者发现基础的语法、短语、单词有遗漏，可以参考初中教材中常用的短语和单词，日常坚持进行听写和默写。

不用太幻想短期冲刺飞跃，也不用被现在的困难打败，要相信日积月累会有成效。

### 2: 备考：掌握核心原则以后，大量的输入和输出

#### (1) 听力：

进行适当的听力练习，并朗读听力材料，高一高二选择泛听，高三选择高考题型进行精听练习。可以先从慢速中速的材料听起，逐渐熟悉高考听力语速和难点处（弱读、连读）等

\* 泛听：掌握全文整体意思，如果有个别词句听不懂不用在意，关键是培养英语语感。

\* 精听：捕捉每一个词句，对照题目抓取关键信息；精听后对照听力原文找自己错漏之处。

#### (2) 阅读：

可以每天找 1-2 篇适合的阅读材料，材料的来源可以是低年级的课本。做阅读题时要给自己计时，设定一种模拟考试感。如果遇到不会的词可以先圈画并根据语境猜测，不在做题期间立即查询词典，等批改后再查清。

(3) 词汇:

制作单词清单。

积累动词短语(动词+介词,比如 take off)和固定搭配。

滚动背诵:每日复习前一天查阅学习的单词,每周末复习本周所有生词。

(4) 语法:

制作错题集,将做错的题目收集并根据错因分类。

找出语法薄弱项,再去学习语法书对应章节。

时间允许的情况下,可以结合老师上课内容和语法书对几大语法项(省略和倒装、定语从句、状语从句、名词性从句)的解读,整理出自己独有的语法笔记。

(5) 写作:

临摹字帖是提高印象分的好办法,可以参考意大利斜体/手写印刷体,字好不好看决定了阅卷教师对整篇作文的第一印象。不需要追求华丽,关键是要干净整齐、一目了然。

从写作内容上说,可以收集范文并制作范文集。在每篇范文上圈画分析,首先分析全文结构和行文思路,其次背诵范文中的好词好句、固定搭配,特别优秀的范文可以全文背诵。

自己练习或考试写的文章争取请老师帮忙细致批改并给出意见,时间允许的情况下,每篇文章都要根据老师意见进行修改甚至重写。

3. 应试:会考试也是拿高分的要素之一

(1) 听力:

利用播放听力前的时间勾画题目中的关键词,猜测材料大意,进行预判;

---

选择答案前浏览选项；

做听力时要边听边记，但只记关键词句，可适当运用自己能看懂的符号（比如箭头），做到快速精准地记笔记。

(2) 单选：

1) 语法：分析句子结构 + 理清句子成分，运用“主干法”（删去多余信息，只看主谓宾）。

2) 词汇：首先判断选项词性是否符合题目要求（空格处缺的是动词还是名词？）另外，许多单词是有固定搭配的，可以用这点来判断选项。词义辨析题多用排除法，将每个选项代入句子尝试翻译。

(3) 阅读：

做题方法主要有：勾画中心句；带着题目找答案；牢记文章中心意思及主旨情感；遇到不认识的词可以结合上下文进行猜测，如果不影响做题可以直接跳过。

阅读的题目类型有以下几种：

1) 事实细节题：选择符合原文事实的选项（多是原文句子的同义句）。

2) 主旨大意题：一般题型为选择主旨大意、判断作者情感态度。

3) 注重找段落总领句、全文中心句、段落升华句。

4) 推断题 (infer, imply)：一切以原文内容为依据，但原文中没有这句话。这时可以结合常识，但不能完全依赖常识和个人主观猜测，还是要看文章的含义。

5) 标题题 (title)：本质上需要学生理解文章的主旨大意。注意概括性（概括主旨大意）、针对性（不能过于空泛，与文章关系不够密切）、吸引力（醒目、有趣，能够吸引读者）。

6) 干扰项类型：以偏概全、无中生有、张冠李戴、胡乱拼

凑、所问非所答、偷换范围 / 时间。

同学们要先分清楚文章的题目分别是哪一个类别的，然后看选项明白大致的意思，再开始看文章和做题。

#### (6) 写作：

审题：勾画关键词，必须满足题目中的每一个要求。

大纲：规划段落分布 -- 需要写几个段落，每个段落大约多少字，每个段落起什么作用。

卷面：保持整洁、干净，让人看着舒服的卷面会提高阅卷老师对这篇文章的第一印象分。整体书写需要斜度基本一致；修改错词用直线划一条杠，切勿胡乱涂画；段落之间尽量对齐；字母大小整体一致，切勿过小或过大，要保证清晰可读。

亮点：使用一到两个不常见的高频词汇、多样化的句型（三大从句、利用非谓语动词）。

#### (7) 其他：

做完客观题就统一将答案填涂到答题卡上，或者每做完一个题型填涂一次，切忌在考试最后再涂答题卡，也切忌做一题涂一题。

### (三) 在校外提升英语

首先鼓励同学们在家里自学，找到合适自己的材料并坚持，去上免费并且质量好的网课，大家需要多多锻炼自控能力才有更好的效果。不过需要注意的是网络资源质量参差不齐，这也可能是同学们面临的阻碍。

在家学习可以听磁带跟读或者默写单词与句子。

### (四) 提高英语学习动力

#### 1. 将语言学习看成是接触外界的窗口

---

学习好英语后，同学们能够将学习英语的方法迁移到其他科目中，同时提升其他科目的水平。比如说例如你的英语作文写得好了，你的语文的语法题也不会差。明白了中英文的语句差异在哪里，也会提升语文阅读理解能力。

## 2. 培养积极学习英语的意识

学习英语需要时间和精力去反复训练。时间累积够，选择正确的方式方法和材料，才可以在有限的精力和时间上去提升。

建议每天至少花 30 分钟练习英语听力和做题，用零碎的时间背单词，每天一定要花一些时间用英语，如此一来在后期你的多数时间可以用在别的科目上，但后期也同样需要每天花 30 分钟去复习。

## 3. 接受自己现在的水平，明白努力能够做出改变

我为什么现在是这样？不要谴责自己，有一些是外界的原因。降低自身的负面情绪才能让自己正向循环。提升自信心是很有必要的，可能你只是方法和方式没有找对，而不是自身能力有问题。

## 4. 需要正向的反馈（自我暗示 + 外在的进步）

你需要思考，我目前的水平是什么样的，我真的是零基础吗？是的话慢慢补齐就可以。为什么学不进去？可能是你选择的方法不对，那你就用 1-3 个月的时间尝试新的方法，觉得合适就一直用下去。这个方法就比较适合时间不太紧张的同学。

以上提到的方法都是从学长学姐们的经验中总结出来的，不知道有没有给晓东、筱西、阿南一些启发呢？每个人适用的学习方法不一定相同，但是相信大家也注意到不同类型的考试其实有很多相似之处。我们可以将学习英语的原则总结为：日积月累、坚持不懈、识别题型、培养信心。只要掌握了这些原则，每个人都可以结合自己的情况找到合适的学习方法。

## 青春编辑部

总而言之，学习是一件需要信心和意志力的事情，遵循科学的方法、付出持之以恒的努力，我们一定可以提高英语成绩！

祝大家都能找到适合自己的学习方法！

祝好！

你们的朋友

小 P

---

## 总结

### 晓东的问题：如何做对更多题目？

针对不同的英语测试可以采用不同的策略。听力可以语速从慢到快，从泛听到精听；阅读可以每天计时做一两篇，通读全文后再细读；词汇需滚动背诵，重复学习前一天的单词；学习语法可以依靠错题集，结合语法书上的语法大类整理笔记；提高写作可以收集范文、分析背诵，并尽量请老师批改作文。

### 筱西的问题：如何考试发挥得更好？

应试是有技巧的。听力播放前的时间用于勾画题目的关键词、浏览选项，听力播放中快速简要地记笔记；单选题要整理出句子主干，再判断词汇的词性、词义和固定搭配是否合适；不同类型的阅读题有不同的解题策略，要明确问题属于什么类别；写作时注意审题、安排文章结构并保持卷面整洁，最好能用一两个高级词汇和多样化的句型体现亮点。最后，考试时每个题型做完都要及时涂卡，不要全做完再涂或每做一题涂一次。

### 阿南的问题：我在日常学习中感觉不到自己英语方面的进步，应该怎么办？

英语学习并非一蹴而就，可以通过练习比自身水平稍稍拔高的题目来提高信心、循序渐进。不要急着责怪自己，可能不是你不擅长，只是方法不对。一旦找到适合的方法，就要每天花固定的时间逐渐积累，不要一次安排太多任务。多想想自己学到了什么，哪怕只是多背了一些单词或做对了几道习题，也说明你在前进。

# Topic A5

## 时间总是不够用，该怎么办？



晓东

没有时间复习考试，学科作业做不完该怎么办？

阿南



回家一不留神就会玩儿手机，感觉很耽误时间，怎么解决呢？

总是睡不够怎么办？上课的时候太困了。



筱西

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，也感谢你们对小 P 的信任。小 P 根据你们的来信写下了自己的理解，不知道能否帮到你们。因为每个人的情况都不同，就像虽然你们都在讨论“时间管理”这一话题，但大家都各有苦恼的问题，所以，最后该怎么做要根据自己具体的情况来调整 and 决定哦。

我认真思考并分析了你们的困惑。在“时间管理”这一话题下，似乎大家都比较想要了解“时间管理”的方法，以及如

---

何“挤”出更多的时间。因为小P只掌握了你们提供的部分信息，所以小P会基于大家都想要了解的部分，来回复你们的困惑啦。

## 1、为什么需要时间管理呢？

在又一个平平无奇的晚自习，教室里安静得只有刷刷刷一片写字的声音。这个时候，教室的门吱呀一声被推开了，你抬头一看，英语课代表面无表情地拿着一张纸走上讲台。你看着她拿着白粉笔在黑板的左上角，又添上几道今晚的作业题，你又低下头，看看自己思路进行不下去的数学大题，不由得悲从中来：天啊！今晚我又别想睡觉了。

时间管理，是指事先进行规划并运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活及有效运用，从而实现个人或组织的既定目标的过程。这一点对于高中的同学们，毋庸置疑是非常重要的。有的同学也许困扰于如何在完成繁重功课的同时，挤出时间发展自己的兴趣爱好；有的同学也许困扰于如何破解部分学科占用了自己大量学习时间的难题；还有的同学则困扰于如何改善自己每天怎么睡都睡不够的情况。而时间管理的习惯一旦养成，很有可能就会成为陪伴大家一生的习惯之一。

总而言之，我想表达的是，时间管理更像是帮助我们构建有条理生活的一种手段。运用时间管理的方法，可以让我们更好地平衡学习生活与兴趣爱好。而一旦我们形成了时间管理的习惯，我们会发现，其实我们可以“挤”出更多的空余时间，也可以更高效地利用我们的学习时间哦。所以晓东，筱西，阿南，你们的困扰，都可以在时间管理方法的帮助下，来解决哦！

## 2、时间管理都有哪些方法呢？

### 番茄钟工作法

首先，选择一个待完成的任务，将番茄时间设为25分钟。在番茄钟期间，专注手头的任务，中间不允许做任何和任务无

关的事，直到第一个番茄钟结束，然后短暂休息一下（比如 5 分钟），接着开始下一个番茄。每结束 4 个番茄时段后可多休息一会儿（比如 25 分钟）。

在结束当天的所有任务后，对当日的学习情况进行复盘和总结，之后可以对第二天的任务进行规划。

注意事项：

1) 一个番茄钟（25 分钟）不可分割，不存在半个或一个半番茄时间。

2) 在一个番茄钟内，如果做与任务无关的事情，则该番茄时间作废。

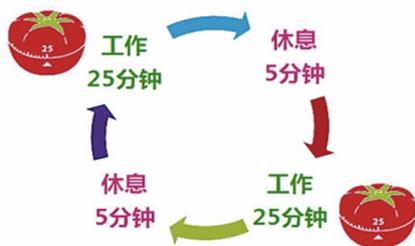
3) 只在学习工作期间使用“番茄工作法”。

4) 番茄的数量不代表质量，不需要和其他人进行比较。

5) 在某个番茄钟的过程里，如果突然想起要做什么事情：

a. 如果非做不可，那么这个番茄钟作废。

b. 如果不是马上去做，在该项任务后面做标记，代表“受到打扰”，并将这件事记下或列一个新的任务，然后继续完成当下的番茄钟。



(图片来自网络)

## 四象限法

时间“四象限”法是美国的管理学家科维提出的一个“时间管理”理论，把工作按照重要和紧急两个不同的程度进行了划分，基本上可以分为四个“象限”。

具体划分：

1) 第一象限

这个象限包含的是一些紧急而重要的事情，这一类的事情具有时间的紧迫性和影响的重要性，无法回避也不能拖延，必须首先处理、优先解决。比如，这个月的考试，将在本周举行的活动。

2) 第二象限

第二象限不同于第一象限，这一象限的事件不具有时间上的紧迫性，但是，它对于自己的目标具有重大的影响，是不紧急但重要的事情。比如，了解并筛选自己心仪的大学，探索自己对什么专业感兴趣等等。

3) 第三象限

第三象限包含的事件是那些紧急但不重要的事情，这些事情很紧急但并不重要。比如，老师临时交代的事情，明天收集并上交同学们的作业



#### 4) 第四象限

第四象限的事件大多没有时间的紧迫性，对于达成自己本阶段的学习 / 工作目标也不重要，即不紧急不重要的事情。比如，自己的一些休闲活动——追剧看小说打游戏，或者兴趣爱好。

### SMART 原则

SMART 原则，本质上是目标管理。通过这项原则，可以帮助我们设定有效且可以完成的目标。自己制定的目标必须全部满足下面的五个原则，缺一不可。在完成当下阶段的目标后，别忘根据完成情况，进行反思和总结哦。

原则详解：

1) S 代表具体 (Specific)

指目标必须是明确、具体的。

2) M 代表可度量 (Measurable)

指目标必须是可以衡量的，验证这些目标是否完成的数据或者信息是可以得到验证的。

3) A 代表可实现 (Attainable)

指目标在付出努力的情况下可以实现，避免设立过高或过低的目标。

4) R 代表相关性 (Relevant)

指本项目目标必须和其他目标相关，具有关联性。

5) T 代表有时限 (Time bound)

指目标必须具有明确的截止期限。

### 90 分钟睡眠法

为什么是 90 分钟呢？我们的睡眠一般由五个不同的睡眠阶段组成，分别是：入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速眼动期，经历这五个阶段所需的时间通常为 90-110 分钟，每个人各有不同。

睡眠周期：

1. 入睡期（阶段 1）

睡眠的开始，昏昏欲睡的感觉就属于这一阶段。

2. 浅睡期（阶段 2）

我们的心率和体温出现下降，此时如果有人在大喊我们的名字，我们会被别人唤醒。

3. 熟睡期和深睡期（阶段 3 和阶段 4）

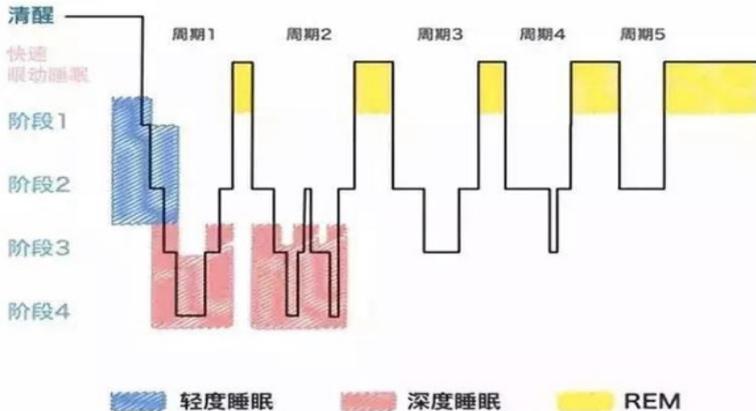
在这个阶段，别人得费九牛二虎之力才能把你吵醒，醒来时会晕头转向、糊里糊涂。

睡眠的生理修复功效大多产生于这一阶段，比如生长激素分泌量的增加：生长激素能促进新细胞生长和组织修复，使人的体能在日常劳作后获得休整、恢复生机和活力。理想情况下，每晚的睡眠时间中，深睡眠能占 20% 左右。

4. 快速眼动期 /REM（阶段 5）

在这个阶段，眼球会呈现快速跳动现象，通常会有翻身的动作，并很容易惊醒。通常情况下，我们不会记得自己曾经醒来，然后就进入下一个睡眠周期，如果此时将其唤醒，大部分人会报告说正在做梦。

当我们经历一个完整的睡眠周期之后再醒来，要比我们在之前四个阶段醒来更加精神，也容易起床。所以我们晚上睡觉的时间可以是 90 分钟的倍数：1 个半小时、3 小时、4 个半小时、6 小时、7 个半小时。



## 90 分钟睡眠法的原则：

### 1) 原则一：根据起床时间确定睡觉时间

在定闹钟之前，一定要想好入睡的时间，让自己可以完整度过 5 个睡眠周期，也就是 7.5 个小时。

比如说，你想要早上 7:30 起床，那么你就应该确定晚上睡觉的时间是 12:00，这样会有 5 个完整的睡眠周期。

### 2) 原则二：睡眠前和睡眠后给自己预留时间

原则一中所说想要早上 7:30 起床，那么应该在晚上 12 点入睡，但其实在睡前的一个半小时就要做好入睡准备，比如减少电子设备的使用，做一些睡前的舒缓运动，帮助自己快速入睡。

### 3) 原则三：午睡

如果晚上没有休息好，只睡了 4 个睡眠周期（6 小时），那么可以选择在中午午睡半个小时来弥补，如果有条件，你甚至可以选择完成一个完整 90 分钟的睡眠周期。

### 4) 原则四：用每周的睡眠时间来衡量自己的睡眠状况

不要太在意每天的睡眠时间，把睡眠放在更长一段时间中考虑，减少不必要的压力。每周合计一下本周你完成的睡眠周期，对于大多数人来说，每周获得 35 个睡眠周期（一个周期大约 90 分钟）是最理想的，28—30 个睡眠周期也比较理想。所以偶尔的失眠或没睡好，不会对你的生活状态有所影响。

3、听学长学姐说：“原来有这么多种方法，那我们具体怎么做呢？”

以下内容来自于学长学姐根据个人经验的建议，仅供各位同学们参考。大家也可以在此基础上探索自己该如何进行时间分配哦。

## 1) 学科学习和复习考试之间的分配

在学到这么多新的时间管理方法之后，我们再回过头看同学们的困扰吧。晓东提到每天每一科布置的作业堆在一起实在太多，每天熬夜都做不完，听起来确实很令人懊恼和沮丧。更

---

别提还有月考期中期末考，复习前面的知识还需占用很多的时间，这样一来，时间就更不够用了。

那么试试上面我们提到的方法，首先我们运用 SMART 原则来确定我们的总目标，比如我们要提前准备复习下一次考试。那么根据我们上次的成绩，确定有哪儿科是薄弱部分需要提升，下一次考试目标是提升到多少分，或者一张卷子里哪些单元的丢分要控制在多少分之间，等等。在确定我们要“重点关照”的学科之后，我们再分不同学科，把丢分多的章节规划到每周来学习。在过完一轮之后，可以快速抽考，或者做题检测自己掌握的程度，之后再根据薄弱的部分进行划分。你看，这样是不是比考试前一两周开始准备的情况要好得多呢。

但是这个时候你可能又会问了：但是平时没有那么多时间复习前面的知识啊，我还得写作业呢。这时候我们可以针对不同的学科进行分类。我们大家都有优势学科和薄弱学科，在弱势的学科上面，我们需要花费的时间可能会比同学要多。而且我们还有很多需要背诵的科目，比如语文、政治、地理等等。

那么我们就再用四象限法来规划我们的学习任务。比如下次考试在一个半月以后，那么考试的复习，就可以放在重要不紧急里。这个时候可能有同学想把所有的作业都放在紧急且重要里面。但其实我们还可以根据截止时间再进行划分，比如有的作业老师明天会收上去批改，那就是紧急且重要，今天必须完成。但是有的作业，比如后天、下周截止，那么我们就可以将任务量平摊，并且将今天的这份暂时放在重要不紧急里。将紧急且重要的完成之后，再去完成不紧急但重要一栏里的作业。至于需要背诵的科目，我们其实不必堆在一起记忆，可以在课前或者早自习将内容进行分配，实行碎片化背诵，之后再汇总进行自我检测。当然不要忘了，当天四象限图剩下没有完成的部分，要挪到第二天的图里，根据紧急程度，再进行划分哦。

## 2) 休息时间和学习之间的分配

就像小 B 说的一样，回家累了想玩儿手机，学习效率不高那该怎么办呢？首先我们根据四象限规划完一天的任务之后，我们就知道玩儿手机是属于不重要不紧急里面的，所以我们按道理是应该最后再来“眷顾”它的。但是累了一天，想休息休息也很正常。这时候就要请出我们的番茄时间分配法了！

按照番茄钟，每学习 25 分钟要休息 5 分钟。但值得注意的是，在这 5 分钟休息，我们可不许玩儿手机哦。因为相信大家只要一拿起来，没有十五分钟是放不下的。所以我们在这 5 分钟可以站起来伸伸懒腰，在屋子里走一走，休息下眼睛。当完成 4 个番茄钟之后，这 25 分钟是可以奖励给我们玩儿手机的。但是在这之前，我们要先设上休息时间的倒计时闹铃（音量要调到很大很大哦，起到提醒自己的目的）确保我们不会玩儿过了头。如果 25 分钟之后还想玩儿的话，别忘了看看自己的四象限规划里没有完成的部分哦，尤其是属于重要且紧急的部分，这样可以有效打击玩儿手机的乐趣。（笑）

### 3) 睡眠时间

小 C 的问题，其实大家在高中或多或少都遇到过。每天写完作业赶快跑去睡觉，然而第二天起床还是浑身难受，感觉好像总是睡不够。

这样来看看我们的 90 分钟睡眠法吧。首先根据起床时间来设定睡觉时间，如果我们要 6:30 起床，那么完整的度过 5 个睡眠周期就是 11:00 入睡。如果有的同学的入睡时间长，别忘了提前上床睡觉，保证自己在设定时间可以进入入睡状态。

晚上的睡眠如果不足，可以在中午午睡的时候多睡一会。确保自己一天可以精力充沛。

同学们加油！

你们的朋友 小 P

---

## 总结

**晓东的问题：没有时间复习考试，学科作业做不完该怎么办？**

晓东同学可以根据 SMART 原则来确定考试目标，之后平摊薄弱内容进行前面知识的复习。每天的任务用四象限法进行规划，先完成重要且紧急的部分，再完成重要不紧急的部分。对于某些学科的背诵内容，每天可以利用碎片化时间进行背诵，不要等到所有内容堆积到一起，最后才开始准备哦。

**筱西的问题：回家一不留神玩儿手机耽误时间，怎么解决呢？**

用番茄钟学习时，中间 5 分钟的休息不要玩儿手机，选择放松身体、休息眼睛。在完成 4 个番茄钟后，可以奖励自己玩儿 25 分钟手机，但是之前要先设定好大音量的闹铃，以免自己忘记时间。如果迟迟不想放下手机，别忘了看看四象限图里面自己没有完成的部分，特别是重要且紧急的部分，以提醒自己抓紧时间继续学习。

**阿南的问题：总是睡不够怎么办？？**

阿南同学可以根据 90 分钟睡眠法来安排睡眠时间。如果入睡困难，别忘了留出时间提前上床，确保可以在设定时间入睡，中午还可以考虑午睡，保证充足的精力。

以上提到的建议，都是学长学姐们根据经验结合方法提出的，不知道有没有给同学们一些启发呢？每个人在实际情况下，选择和使用方法的情况都各有不同，但是这些方法都可以帮助我们更高效地规划学习、安排时间。

# Topic A6

## 上课无法集中注意力，怎么办？



晓东

总是不吃早餐，早课容易犯困犯晕，注意力不集中，学习 or 身材，该如何取舍？

阿南



我觉得语文课和英语课好枯燥，不经意间就睡着了，该怎样集中注意力？

我每天晚上学习到很晚才睡觉，早上又得早起参加早读，上课总是不知不觉就打盹，如何改善当前的情况？



筱西

亲爱的晓东、筱西、阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。小 P 根据你们的来信写下了自己的理解，不知道能否回应你们。每个人是独一无二的存在，就像虽然同样在谈上课的精神状态，但你们三人分别从不同的角度提出了自己的疑问，所以，最后该怎么做还是要基于个人情况作出选择。

关于你们的来信，我认真地分析了一下你们的想法。当你们提及上课注意力不集中时，造成每个人犯困、走神的原因

---

都不尽相同。因为小 P 只掌握了你们提供的部分信息，小 P 会基于自己的情况，回复你们的主要困惑啦！

### 1、注意力不集中背后的原因

中学阶段课业繁多，课上难免会出现注意力不集中的现象。小 P 在上大学后偶尔也会无法集中注意力。手机、身边同学的一举一动、窗外的一花一草，似乎都在吸引着我们，走神往往很难避免，而我们要做的，是及时调整状态，把注意力集中回来。

注意力不集中的主要表现有：犯困打盹、发呆走神、反应迟钝、多动、东张西望、低头玩手机等。要想解决这些问题，我们首先要打好基础，即充足的饮食和充足的睡眠。

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。充足的饮食能为我们的学习和运动提供能量。晓东经常不吃早餐，容易造成低血糖，大脑晕乎乎的，自然就难以集中注意力了。即使想要塑造良好身材，不吃早餐（或晚餐）也绝不是明智的选择，少吃一顿饭很可能并不会让人瘦下来，还会导致免疫力下降、体质变差、体重不减反增的结果。养成每天吃早餐的习惯，一日三餐饮食适量、营养均衡，控制油盐的摄入量，多吃蔬菜，加上定期适宜的体育运动，不仅可以保证学习时有充沛的精力，还能塑造良好身材。

与饮食一样，充足的睡眠也很重要。阿南虽然勤奋可嘉，但是熬夜毕竟对身体不好，而且因为缺乏睡眠，第二天课上打瞌睡，得不偿失。“磨刀不误砍柴工”，养成早睡早起、充足睡眠的习惯，使大脑得到充分的休息，第二天的精神状态定会焕然一新，注意力更加集中，从“用手学习”向“用心学习”转变，成绩提高会更有效率。如果晚上的睡眠时间难以保证，可以适当利用课间和午休时间进行休息。如果学校有集体安排睡午觉的时间，午睡又恰好符合你的习惯，那就不必急于在这短暂的时间里“争分夺秒”继续学习，好好休息养精蓄锐，提高下午的学习效率，最终可以收获更多。短短的课间十分钟或许来不及补觉，但也是休息的好机会，离开座位做一些运动、呼吸新鲜空气、和同学聊聊天或仅仅是放空自己都能帮助你恢

复状态，在下一节课的时候保持头脑清醒。

总而言之，打好饮食和睡眠的基础，注意力集中才有根本性保障。

## 2、集中注意力的方法

### 1) 动手记笔记

即使每天的睡眠和饮食都有保证了，当遇上“枯燥乏味”的知识讲解，长时间处于“静止状态”时我们还是极易走神，这时不妨试着“动”起来。课前准备好笔记本，课上积极做笔记，记录下关键的知识点和做题技巧。在写写画画的过程中，注意力会更加集中，记忆更牢靠，与只被动听课相比更不容易走神。

### 2) 化被动式学习为主动式学习

“新知识枯燥乏味”，“一节课下来，脑子一片空白”，大家或许都经历过这样的烦恼。解决这些问题的最好方法，是化被动式学习为主动式学习，做好“课前预习，课后复习”。

带着疑惑来听课，能让自己对知识充满好奇心，在求知欲的驱使下则更容易集中注意力听讲。如果老师要讲新课，那我们可以先在课前预习这节课的内容，圈点自己理解不深的地方。在老师讲到相关内容时，全神贯注地听讲。如果是讲习题，可以在上课前自己对一下标准答案或者与同学探讨，标注出自己不懂的题，在上课时再集中注意力去听，这样能够提升学习的效率。此外，课后总结与复习也很重要，它能为你所学的知识建立起系统的脉络。

尽管每位老师都有各具特色的讲课风格，或是诙谐幽默，或是平淡传统，但他们都是带着一颗真诚而热情的心来为我们传授知识的。我们应该尊重老师们的付出，好好利用短暂的一堂课，尽可能地学到更多的知识。

## 3、学长学姐的实用小技巧

以下内容是学长学姐的个人经验，仅供各位同学们参考。大家也可以在此基础上探索集中注意力的小技巧。

---

(1) 使用水喷雾，通过温差对面部造成刺激，使自己亢奋起来；或在下课时间洗把脸，这在夏冬季都是比较好的一种方法。但皮肤敏感的同学需要谨慎使用，避免造成不适。

(2) 使用清凉油涂在自己的太阳穴处，有助于提神醒脑；也可以在容易犯困的时间段，比如早课的时候，喝杯咖啡或者茶。同样需要注意过敏的问题，此外咖啡和茶对部分人来说可能并不适宜饮用，如果喝咖啡会导致你心慌、晚上睡不着觉，那还是换一种方法吧。

(3) 坐在后面的同学一般比坐在前面的同学更难集中注意力，最后一排或坐在旁边的同学，在征得老师的同意下，可以在自己犯困的时候站起来，使自己更清醒。

(4) 课间吃点零食，补充能量，适当运动，帮助刺激大脑清醒起来。

(5) 提高自控力。以手机为例，上课时把智能手机放在宿舍里，不要带到教室；如果带到教室了，也要放在自己不容易接触到的地方。如果控制不住自己玩手机，也可以通过一些时间管理的 app 来协助自己认真学习、摆脱对手机的依赖，如“forest”等。

以上提到的方法都是从学长学姐们的经验中总结出来的，不知道有没有给同学们一些启发呢？每个人注意力不集中的原因不一定相同，但是相信大家也注意到要想保持注意力集中其实需要具备一些共性条件。我们可以将其总结为：早睡早起、充足睡眠、适量饮食、规律饮食、课前预习、课后复习。只要打好这些基础，每个人都可以结合自己的情况保持一个较为专注的状态。

在上课时，手边放上笔记本时常做笔记，可以帮助我们集中注意力和梳理知识点之间的逻辑。此外，学长学姐们总结的一些实用小技巧也可以帮你摆脱走神的苦恼。

总而言之，注意力不集中难以避免，但我们可以采用多种方法及时把自己拉回正轨上，减小注意力分散的概率。遵循科

学的方法、付出持之以恒的努力，我们一定可以解决上课注意力不集中这个难题！

P.S. 如果你对合理作息、课上如何记笔记或如何培养自控力的话题仍有疑问，或想了解更多，可以参考我们的“对我们而言，良好的作息习惯应该是怎样的？”，“怎样做笔记？”和“学习方面，如何提高自控力？”。

祝大家都能找到适合自己的集中注意力的方法！

你们的朋友

小P

## 总结

晓东的问题：总是不吃早餐，早课容易犯困犯晕，注意力不集中，学习 or 身材，该如何取舍？

鱼和熊掌可以兼得，养成每天吃早餐的习惯，一日三餐饮食均衡适量，加上定期的体育运动，保持身材 so easy！

筱西的问题：我觉得语文课和英语课好枯燥，不经意间就睡着了，该怎样集中注意力？

筱西同学可以尝试着化被动式学习为主动式学习，即做好“课前预习，课后复习”。课前准备好笔记本，课上积极做笔记，记录下关键的知识点和技巧。

阿南的问题：每天晚上学习到很晚才睡觉，早上又得早起参加早读，上课总是不知不觉就打盹，如何改善当前的情

---

况？

阿南同学需要养成早睡早起、充足睡眠的习惯。适当利用课间和午休时间进行休息。

学长学姐说

良辰：

幸运的是我高中时候用的是诺基亚的黑白手机，这也免去了手机对我的一些不必要的诱惑。也很庆幸自己在课后做了许多预习和复习工作，帮助自己在课上更有针对性地去发掘知识、找寻短板，从而及时解决，学得更有效率。

希望以上这些方法能够帮助你们摆脱注意力不集中的烦恼，以较好的精神状态去迎接每一天的学习生活。

苏子彧：

课堂是中学生学习的“第一阵地”，在上课时集中注意力能让知识点的掌握事半功倍。记得保证适当的睡眠时间，利用课间小憩也是一个很好的方法，如果条件允许的话还可以在预习时把握重难点，在课堂上着重听。

总之，课堂听讲真的非常重要，希望你们能找到适合自己的集中注意力的方法！

聆语：

找到使自己注意力集中的好方法益处多多，不但可以在高中阶段保持高效的听课效率，在大学甚至工作时也会在有限的时间内进行更有价值的产出。虽然具体的技巧可能因人而异，但多尝试多感受，找到适合自己的节奏，把调整的过程当成一次挑战，更是一个了解自己并充满乐趣的经历。希望学弟学妹们可以在享受过程的同时收获满意的结果：)

# Topic A7

## 成绩稳定但很难提升，怎么办？



晓东

我一直在不同的学习方法中跳转，但始终没有找到适合自己的，成绩也不见起色。

进入高中一年了，成绩仍然在中上游，没有进步，如何突破自己的瓶颈呢？



阿南

我很努力，但成绩已经很久不见进步了，已经快要高考了，我该怎么再搏一搏？

我很喜欢数学，成绩也不错，但语文英语严重拉低了总分，怎么也提不上去，该怎么办？

筱西



北北



亲爱的晓东、筱西、阿南、北北：

你们好呀！

我是青春编辑部的小编，可以叫我小P，很高兴收到你们的来信！你们提到的问题，我在高中时期也曾经烦恼过，因此我希望能分享一些自己的想法，或许能帮你们解答疑惑。

下面就让我们一步一步来看这个问题吧！

---

## 1. 成绩稳定，说明了什么？

大家可能听过“半瓶水”的故事，瓶子里有半瓶水，有一个人看到了很伤心，感慨怎么才有半瓶水，另一个人看到却很开心，说：“还有半瓶水呢！”瓶子里的水是不变的，变化的只是人看待它的角度。“成绩稳定”这件事也是一样，或许有人说“求学如逆水行舟，不进则退”，但实际情况未必如此，我们也不必过于焦虑。不妨先想一想，当你认为自己“成绩稳定”时，这种“稳定”说明了什么？

首先，我们的成绩真的是稳定的吗？同学们往往是用名次来衡量成绩的，就像是计算船的运动速度时需要知道水的流速，我们也需要对全班或全校同学的成绩水平有所了解。比如筱西同学处于班上中游，如果全班同学的水平都上升了，那证明筱西的实际水平也有所上升，并没有稳定不动，如果下降也是同理。

其次，我们的成绩稳定在什么水平？如果稳定在较低水平，可能是还没有找到适合自己的学习方法，虽然十分用工，但是事倍功半，没有提高成绩。如果稳定在较高的水平，则说明至少我们已经形成了适合自己的一套学习方法——也许不是最好的，但已经是有效的了，这时只是需要进一步改进方法，而不是盲目地推翻重来。

最后，“成绩稳定”对我来说是需要去突破的瓶颈吗？“不进则退”是人生至理，但并非在所有时候都适用，比如阿南同学说自己临近高考，想要让成绩再进步一下，这种时候就需要考虑了。如果离高考还有一年，那自然可以尝试突破瓶颈，再搏一搏，但如果离高考只有一个月了，那么维持现状或许才是更好的选择。离高考只有一个月时如果改变学习方法，不一定能导向好的结果，反而可能会打乱自己的学习节奏，让成绩在短期内退步，这样就得不偿失了。

## 2. 成绩难以提升，可能有哪些原因？

成绩难以提升，最主要的原因是学习方法的问题。有可能是没有形成稳定的学习方法，比如晓东，一直在转换学习方法，始终没有找到适合自己的。也可能是学习方法不适合，比如对筱西来说，可能在初中有很完善的学习方法，但同样的方法并不适合高中的学习。对阿南来说，也许缺少一些系统化的方法和技巧，导致虽然很努力却达不到想要的成果。北北则是存在偏科的问题，不同科目学习方法不同，北北的方法或许适用于数学，但并不适用于语文。

此外，还可能还有其他原因让我们的成绩难以提升：自控力不足，不能适应某一科老师的教学方法，不能融入新环境，考试紧张等等。要突破瓶颈，就必须先想明白自己成绩难以提升的原因是什么，然后再对症下药解决问题。

## 3. 如何突破瓶颈？

在本篇中，我们主要讨论一下学习方法存在问题导致的瓶颈要如何突破，如果大家面临的是其他原因导致的成绩提升困难，可以到相关 Topic 中寻找建议。

因为“没有形成学习方法”而导致成绩提升困难的同学，可以尝试以下几个步骤：首先，了解自己的能力和习惯。你在什么时间段更有精神，早晨还是晚上？你是一个有自控力的人吗，能保证自己制定并完成学习计划吗？你擅长做笔记吗，习惯用什么方法做笔记？你喜欢多刷题还是精做题，哪里基础薄弱，哪里比较擅长？可以找一张纸把这些要点记下，对自己的情况有一个大概的了解，再针对性地寻找学习方法。不妨从“制定一周学习计划”开始，以预习、听课、复习、检验、纠错五个环节为基础，确定自己应该怎样学习。计划应当确切可行，比如预习，不能只计划为“预习”，而应该进行细化，如“提前一天晚上看课本上第二天要讲的内容，标出重点，提出几个问题”。制定计划过程中，可以请老师或其他同学帮忙提出建议。

---

同时要考虑自己的情况，如果不会记笔记，那就要先学习如何去记。计划确定下来后，更重要的是按时执行，第一个计划不可能是尽善尽美的，我们也不可能一次就找到最适合自己的学习方法，但一定要去做，如果不实践就永远不知道我们的方法是否适用。而且实践学习方法不会很快就见效，需要坚持一段时间，别让自己在不断尝试新方法的过程中迷失。

因为“学习方法不适合高中”而面临困境的同学，不妨先想一想，初中和高中的学习在哪些方面存在差别呢？相较于初中阶段，高中的知识点更多更难，需要构建更系统化的知识网络，采用更有规律的方法来解决问题。可以先从高考大纲或教科书、教辅材料的目录中看一下高中的知识体系，对自己“已经学过什么”、“现在在学什么”、“接下来要学什么”有一个印象。学习过程中要有意识地反思自己的学习方法，分不同的学科对初中时期的学习方法进行改进。比如在化学学习过程中，我感到高中的知识和初中完全不同，这时就可以采取自问自答的方式来思考。

问：我现在的学习习惯是什么？

答：课上听讲，记笔记，课后写作业。花在化学上的时间比较少。

问：我的学习习惯存在哪些问题？

答：初中的学的知识点比较散，所以我对化学的知识体系缺乏概念，很多知识感觉非常陌生。课上听不太懂。笔记记得乱，没有复习的习惯。还有很多东西似乎是和初中讲的不同。

问：接下来我应该怎么学？

答：先了解一下高中一共有几本化学书，每一本书都包含了哪些方面的知识。课前预习，明白接下来要学的内容属于哪一块知识，有什么点看不懂，需要认真听老师讲。学习记笔记

的方法，课后及时复习。与初中讲过的有矛盾的知识点可以问问老师。

转换学习方法的过程中，可以参考学长学姐或其他同学的经验，如果遇到困难一定要及时求助，向老师或学长学姐咨询，有时我们是当局者迷，只有向他人求助才能快速走出困境。

因为“缺乏系统化学习方法”而难以提升成绩的同学，可以参考“Topic A13：刷题真的有用吗？”，无法掌握特定科目学习方法的同学，可以在“Topic A2/A3/A4”中查找自己需要的话题文章。不同的科目不同的人有不同适合的学习方法，不能一概而论，希望大家都能找到适合自己的方法！

总而言之，成绩稳定时无需焦虑，我们要做的只是发现问题、探究原因、解决问题。希望大家的成绩都能继续提高！

祝好！

你们的朋友

小P

# Topic A8

## 成绩起伏不定，怎么办？



晓东

我每次考试感觉自己发挥都差不多，但有时候考得挺好的，有时候成绩又很差，不知道为什么会这样？



阿南

我最近的考试总是好一次坏一次，不知道下次能不能考好，唉。

最近考试发挥不稳定，我感觉很焦虑，很慌，平时都没法静下心来学习了。



北北



筱西

亲爱的晓东、筱西、阿南、北北：

很高兴收到你们的来信！感谢你们对小 P 的信任，我也很愿意和大家分享自己的经历与经验。以下是我根据你们的来信写下的自己的理解，希望对你们有所帮助。看上去大家的问题都不相同，但是大体分为两种：客观或外界因素引起的、主观或个人因素引起的。下面小 P 就把相应的问题从多角度分析一下，并相应性地给出一些解决方案。同学们可以直接进行比照，看看有没有准确说出同学们的困惑与心声，也可以自我补充，找到更适合自己的方式方法。小 P 始终相信只要发现自己的问

题到底出在哪，并且有针对性地解决它，就一定可以有效避免成绩的起伏。

### 一、只有我成绩不稳定吗？

高中阶段作为人生中比较重要的转折点，给处在这个时期的同学们带来了改变命运的机会，同时也带来了压力。面对激烈的高考竞争，成绩成为了衡量学习水平与状态的标准，也是检验一段时间内学习效果的工具。成绩的起伏不定会给同学们带来无形的压力、困惑，甚至是挫败感，它始终伴随着我们的学习生活，而不少同学往往不知应该如何面对，甚至会自我怀疑：只有我会这样吗？

事实上，无论学习成绩如何，每个人都会面临成绩起伏不定的问题。有时，因为一次考试的失利，我们就会对自己的能力产生怀疑，或者一次考试的成功，就会让我们沾沾自喜。但我们要清楚地认识到，成绩的起伏不定绝对不是个例，而是每个高中生都切切实实面临的问题。而如何积极地面对它、勇敢地克服它，从而走向成功，也是我们每个人都需要学习的一大课题。特别地，面对不同因素引起的成绩起伏，我们的解决方法也不尽相同，掌握了这些方法，就如同手握着一把通向更好的学习状态的钥匙，更有利于我们日后走向自己想要的未来。

### 二、为什么成绩会起伏不定呢？

成绩起伏不定的因素主要来源于两方面：一是客观 / 外界因素；二是主观 / 个人因素，这两方面的因素同时存在并相互渗透，使得成绩的起伏不定带来的影响更加复杂，而下面我们就逐一细致分析它们的成因与其相对应的解决方案。

#### 1. 对客观因素，怎么处理？

客观或外界因素主要源于大环境、学校和家庭，它们往往不由我们控制，但却是我们不得不面对的现实问题。

---

## 1.1. 大环境

在2020年春的疫情期间,大部分学校采取网课的授课形式,使得上课体验与效率下降,同时枯燥的学习生活对同学们来说又是心理上的考验与煎熬,所以在家中难免会有所松懈和怠慢,引起成绩的短期下滑。面对这些情况,一方面我们既要充分把握好课堂时间,也要把握住课下的机会及时地和老师沟通,和同学交流;另一方面,我们要放平心态,认识到这是所有人都面临的形势与问题,适度放松减压,把它当作自我学习的机会和挑战,而不是仇视社会环境与政策。

## 1.2. 学校

越是临近高考,学校的作息要求越严格,同学们给自己施加的压力也会随之变大,这往往会带来生理和心理上的不适应,从而导致成绩下滑。此时,我们应该努力进行自我调整,开发一些适应新环境新作息的小技巧,在紧张的学习生活中进行有效的调节,掌握好适合自己的学习和生活的节奏。

除此之外,高考模式的转变带来的不适应也是成绩起伏很重要的因素。例如从文理分科到自选的过程中,有些同学成绩飞速提高,但有些同学并没有明显进步甚至有所退步。这时,应尽最大努力适应改变,在新环境下发挥主观能动性,做到自我的最优化。在不能改变大环境的条件下,我们能够做的其实是努力排除外界的声音和干扰,把身心投入在学习中,坚定内心的目标和动力,这样才能从根本上避免成绩的下滑。

## 1.3. 家庭

第一,若是家庭遭遇变故,一时间很难继续维持原有的学习状态,我们要允许悲伤,但是不能允许自己颓废和堕落,而要在悲伤之后努力恢复平静。毕竟,只有自己走好未来的路,才能支撑整个家庭从阴影里走出来;第二,若是发现家庭成员与自己对于未来规划或职业选择之间有冲突,我们需要认识到

填报志愿是出分以后的事情，现在的重心仍是学习，可以和家人进行长期平静的沟通。

### 2. 对个人原因，又如何应对？

除了客观原因之外，主观或个人因素也可能会造成成绩的起伏，主要分为知识性和非知识性两方面，对于知识性的内容，我们会在以下分学科具体解答，对于非知识性的部分也有详细探讨。（在这里只罗列了三门主科和理科科目）

#### 2.1. 语文

由于评分的标准不一，同时主观因素相比其他科目更多，成绩的起伏相对较大。例如作文部分作为思想输出本身就是见仁见智的，同学们很容易由于文风独特导致分数忽高忽低。我们鼓励坚持适合应试的文风，并且希望同学们可以找到并解决自己作文的痛点，使成绩首先稳定下来，再在熟练与有可能的情况下探索发挥自己的特色。在这个过程中，可以多方询问自己作文的优劣，广泛听取意见，向范文学习。对于非作文部分，可能由于基础不牢固或者题型新颖导致成绩起伏。我们要扎实基础，回归课本，注意总结归纳，举一反三，形成好的答题体系，注意答题规范。

#### 2.2. 数学

由于每题分值较大，心态与手感会影响发挥从而使得成绩起伏较大。临场发挥心态出现问题导致慌乱时，可以及时调整考场心态，给自己积极的心理暗示，运用技巧变换角度，把会的都做对；又如审题错误导致从开始就大量失分，应养成良好的审题习惯（如：在题目中进行醒目标注），提醒自己小心谨慎；再如面对生疏的题型毫无思路导致不得分的情况时，应从最基本的公式定理着手，适当拓展思路，联系相似类型的题目，把自己会的知识全部应用好。

---

### 2.3. 英语

阅读理解中可能由于不理解文章和问题、钻牛角尖导致整篇都不能很好地完成，或者完形填空中一个空与下文有连带关系导致大量失分。一方面我们可以提升自己的实力与水平——背单词、学会抓住文章逻辑与重点来形成英语语感；另一方面，我们要以大众思维对待题目，让自己的选择从任何角度来看都是无懈可击的，而不是追求一个角度的绝对正确。

### 2.4. 物理

物理的难度系数与分值都很大，对能力要求高导致起伏明显。第一，由于知识点没有掌握清楚，不会举一反三，缺少规律总结从而大量失分时，我们应该掌握公式的逻辑本质，从根本上理解它们，并做有深度的整理；第二，选择题由于多选或漏选失分严重时，我们应把平时练习都当作不定项选择，力求掌握每个选项的来龙去脉；第三，对于思维过程与解答过程不够规范而大量丢分时，可以对照老师的解答方法，形成自己的规范解答习惯，同时养成严谨的思维习惯，不在思维上偷懒，也可以从同学的错误中汲取经验。如果完全没有思路，也能通过写公式得到一些重要步骤分。

### 2.5. 化学

由于知识琐碎，遇到知识漏洞时出现成绩起伏，或是由于答题不规范导致接连失分，波动较大。对于前者，我们要回归课本，总结哪些知识点是常考的，有套路又要反套路。对于后者，我们要规范作答，注意审题与答题细节。

### 2.6. 生物

实验设计分值比较大，同时需要基础与逻辑思维，是导致起伏的主要因素。对此，我们要了解课本经典实验的逻辑，做到融会贯通；如果在设计时感到无从着手，可以多把自己的设

计和答案进行对比，看看答案是怎样破题、用什么样的思路和语言组织实验的。同时要避免由于审题出现问题导致的大量丢分，毕竟审题是做题的前提，认真审题后会发现题目本身并不难。当然，牢牢掌握基础知识也必不可少哦。

## 2.7. 非知识性原因

主要包括经验不足、粗心和整体学习把控不利等几方面因素。面对考场经验不足导致的时间与心态问题，我们可以把平时的练习当作全真模拟，计时答题，尽早适应高考体系；面对自己的粗心大意，可以在错题本上认真记录曾经犯过的错误，规避日后重犯同样的问题；若是把握不好学习节奏，手忙脚乱导致没有发挥好学科优势，我们可以放平心态，一步一个脚印，懂得轻重缓急，合理分配学习时间，让自己的努力得到最大化回报，追求总分最大化；若是自己的学习节奏与老师的不一致造成起伏，可以进行反思，必要时寻求老师的帮助；若是由于章节 / 阶段性测试中能力不平均导致的起伏，要在稳住自己拿手章节的情况下提高较弱的章节，并给予高度重视，从而更好地应对综合性考试。总的来说，无论是外界环境还是个人因素，无论是知识性还是非知识性的影响，成绩起伏的因素不是单一的，我们针对性的解决方法也不尽相同。但最重要的是对自己成绩起伏的原因要有清晰的认识与理解，及时发现问题，积极地寻找解决方法，调整好个人心态，在内心力量与他人的帮助下使成绩稳定下来，踏踏实实地向目标与梦想迈进，成为更好的自己，成就更好的未来！

除了以上具体的解决方案外，另外极为关键的一点是心态的调整。面对成绩的起伏，我们有时会不知所措，会迷茫，会看不到未来的光。我们可以适当地看一些励志视频和资料，更重要的是学会自我激励。明确目标，用梦想激发无限潜力，给自己积极的心理暗示。在此基础上还要合理安排时间，制订切实可行的计划，找到自己内心的优先级（比如：人品第一，学业第二，其他排后面），同时用自己的方式进行思考和反省（如：写日记）。除此之外，我们要对不可抗力因素有心理准备，也

---

要相信“相信的力量”，对自己的未来充满希望。最后，在情绪出现波动时要记得及时和朋友家人交流，适当进行情绪宣泄。

总的来说，无论是外界环境还是个人因素，无论是知识性还是非知识性的影响，成绩起伏的因素是不单一的，我们针对性的解决方法也不尽相同。但最重要的是对自己成绩起伏的原因要有清晰的认识与理解，及时发现问题，积极地寻找解决方法，调整好个人心态，在内心力量与他人的帮助下使成绩稳定下来，踏踏实实地向目标与梦想迈进，成为更好的自己，成就更好的未来！

你们的朋友

小P

## 总结

**晓东的问题：对成绩起伏感到困惑**

成绩起伏是很正常的现象，我们要做的其实不是过多担心和焦虑，而是找到适合自己的方法克服它。

**筱西的问题：起伏使得无法获得关于成绩的清晰认知**

对成绩的认知并不只是关注绝对分数的起伏，更主要的是分析造成起伏的原因，在下次考试中进行有效规避。

**阿南的问题：因为成绩起伏，担心考试会发挥不好**

每一次考试都是全新的，过往的成败都不能决定下一次考试的结果，我们只要从容地把自己的水平和努力展现出来就已经足够了。

**北北的问题：面对成绩起伏感到慌乱**

树立梦想与目标，不再把自己局限在目前成绩的困境中，找准学习节奏，脚踏实地，只要比过往的自己进步就是成功。

# Topic A9

## 考试的时候过于紧张，怎么办？

亲爱的同学们：

你们好呀～我们是来自各地的大学生们，你们可以叫我们小 P。很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。以下是小 P 针对你们的来信写下的自己的见解，但每个人都是不同的个体，具体问题还是要依照具体情况寻找解决方法。希望我们的分享能对你有所帮助！

针对考试紧张这个问题，小 P 认为可以从三个层面来进行分析，一是对考前紧张情绪的认识，二是可能导致考试紧张的普遍因素及相关应对措施，三是分享一下我们对于考试过程中遇到突发状况而导致紧张的应对措施，希望能对你们有所帮助。

### 1、认识紧张

考前紧张是一种极其正常的情绪，适度的紧张能促进我们在考试过程中肾上腺素的分泌，使大脑保持兴奋，更好地应对挑战。所以，考前有紧张情绪不一定是一件坏事，过于追求“不紧张”反而容易将紧张情绪不必要地放大。

有时受多种原因影响，我们的紧张情绪会超出合适的范围，让人大脑一片空白、身体颤抖、出冷汗，甚至出现腹泻、发烧等生理反应，这种时候就应当采取措施进行针对性的调节。小 P 认为，紧张的本质很多时候是对不确定性的恐惧，即我们在考前不知道考试会遇到什么样的题目，又会有什么样的结果，结果的影响如何。在这种情况下，消除紧张的根本方法是降低不确定性，主动对自己的学习进行评估，了解自己目前掌握了哪些内容，还有哪些没有掌握，进而可以对考试的结果有所预期。请记得考试的重要作用之一是检测学习成果，帮助我们确定考试后该如何继续学习，不妨将目标放得远些，任何一场考试都

---

不意味着终点。

## 2、紧张产生的原因及应对措施

针对这个问题，可以从外部压力、内部压力两个角度分别进行讨论。

### 1) 外部压力

外部压力主要有两方面，一方面来自于家庭，其中常见的是家长的期望。望子成龙几乎是所有家长的共同愿望，作为子女，我们自然不愿意让家长失望。如果考试成绩不尽人意，我们可能会感到辜负了父母的期许，这种对学习结果的重视让我们成为抱着金盆的赌徒，难以保持心态平稳。但正如前文所说的，考试的作用不仅仅是评价我们的学习成果，更是让我们明白如何才能变得更好。如果我们和父母对于考试结果的期待不一致，或者父母的某些行为让你感到压力很大，那么不妨找个时间好好沟通一下，和父母交流自己的烦恼，聊一聊自己在考试中的紧张情绪，以及由于紧张情绪给自己带来的影响，很可能父母也会向你提供新的想法。如果感到交流有困难，也可以改变方式或求助于老师和其他长辈，尽量与父母达成共识。压力也可能来自与考试无关的事情。比较常见的是在家庭生活中遇到的困难。有时由于家庭经济条件、生活氛围等方面的干扰，我们无法全身心地投入到日常的学业中，想争取好成绩却力不从心，考试的压力由此增大。这种情况下，如果可能的话还是要先从根本上解决问题，在本书的其他话题中，有的讨论了在家庭、学校生活、同伴关系等遇到困难时该如何应对，或许能给你提供一些帮助。

另一方面的压力来源于学校，例如同伴竞争、考场环境等因素。当想要考得比同学更好，或在考场上听到其他同学翻考卷时，我们都可能感到紧张。应对这一问题，首先需要调整心态，不要陷入恶性竞争，不要将精力花费在揣度别人成绩这种不必要的事情上。其次要形成自己的考试节奏，对花在每类题型上的时间有一个大概的规划，考试时按照计划逐步推进，做到心中有数，不受他人答题进度的干扰。也可以使用一些考试中调

整状态的小方法，如舒展肢体、调整呼吸等。最后是提高自己的专注能力，可以尝试在一段时间内设置觉察点，就是找到某个完成或中断一项工作后的时间点，来决定接下来要做什么。比如在做完选择题后快速浏览一下后面的题目，预估时间和难度，调节心态，对接下来的用时进行规划。这样的暂停并不会拖延我们整个的进度，反而会让我们重新充满能量。

## 2) 内部压力

内部压力主要是指由于我们自身状态而导致的考试压力，主要可以分为精神上的压力和身体上的压力。

精神上的压力是指我们内心对于学业的焦虑和对不理想成绩的担心，这种担心会让我们在考试中格外紧张。对于这个问题我们需要明确，一次考试不能决定我们的未来，考试的结果也并不等同于自我价值，我们的优点并不会因为一次失败的考试就全盘消失，而我们的缺点也不会因为一次发挥很好的考试而就此不见。其次当我们感到焦虑的时候，需要采取适宜的方法应对，具体可以参考本书中 Topic C5 关于压力的内容。

身体上的压力是指由于自己身体状况不佳而导致的紧张，担心考试发挥不好。有时在考试前感冒、失眠，即使是对考试内容十分自信，我们也很容易产生紧张情绪。面对这样的情况时，如果症状轻微，就不必过分在意，更不要给予自己“我身体状况不好”的心理暗示。比如在高考前一晚，许多同学因为比较紧张而失眠，但坐在考场里时发现自己仍然能以充足的精力答题。我们当中有同学分享了自己在高考期间患重感冒的经历：“高考期间的重感冒是我高考前紧张的主要来源，担心考场因为不允许带纸张而造成很多麻烦。然而事情并没有我预期里那么严重，我只要在需要时向监考老师寻求帮助，老师总会尽量满足我的需求。和监考老师的一来一去索要餐巾纸的交流，也一定程度上缓解了我考场的不安。所以有时候我们对于一些类似的突发状况也好，不可抗力因素也罢，摆平心态，相信船到桥头自然直。事情往往没有你想象得那么糟糕。但当然，在必要的时候也需要医疗手段介入，面临“头疼吃感冒药会犯困”或“痛经吃止疼药有副作用”等不确定应该如何选择的情况时，需要

---

科学看待药物的副作用，综合考虑身体健康、考试的重要程度、病痛和药物的影响，一切以医嘱为准。

### 3、学长学姐们的考试小技巧

最后是一些对于考试过程中遇到突发情况缓解紧张情绪的小技巧。首先是考前可以提前准备一些简单的题目（理科）或是考前想背的内容（文科），或者是一些平时整理的易错知识点，然后在考前可以适当做一下之前准备好的题目，或进行一下背诵。适当的练习可以活跃自己的思维，提升自己的自信，从而保持一种比较好的状态应试。但临考前尽量不要做一些有难度的题。在临考半小时左右，可以做一些舒缓的运动，放松头脑，如去一下卫生间，或是接点水，让自己从复习的状态中调整出来。其次就是在考试过程中，如果遇到突发情况，可以参照前一部分对外部环境压力的应对方法，根据自己考试的节奏做一些深呼吸，或者适当休息一两分钟调整心态，从而更好的投入到之后的考试。在交卷前十五分钟，如果同学们已经完成试卷，可以检查一些基础题目，以免在基础题目上丢分；如果还未完成试卷，也不要过于着急，要告诉自己最后的十五分钟也是可以干很多事的，例如即使仍然无法解答出某个题目，也可以把自己想到的步骤尽量写在答题纸上，充分利用这十五分钟就好。

以上建议来源于小P的经历和理解，但每个人有每个人的特点，除了一些共性的压力来源之外也存在许多个人的压力来源，需要我们根据自己的实际情况解决。值得一提的是，有时紧张情绪实际上在一定程度上推动我们。但如果这些情绪已经对学习产生严重的影响，那我们就应当主动地认识这些情绪，分析原因并解决问题。希望大家都能找到适合自己情绪调节方法，要相信，这些困难都只是暂时的，跨过这道坎，你一定能迎来美好的明天！

祝好！

和你们一起成长的

小P

# Topic A10

## 感觉自己很努力但成绩不好，该怎么办？



晓东

为什么其他同学只要花时间成绩就能上去，而我那么努力了，成绩却始终不见起色？

都说制定学习计划很重要，但具体应该怎么制定呢？



筱西

亲爱的晓东、筱西：

你们好！收到这条困惑的时候，小P也不禁抓了抓脑袋——“很努力，但成绩不好？”。嗯，似乎闻到了一股熟悉的气味，好像这也是一个困扰了我很久的问题，甚至，它在大学阶段也持续影响着我。首先，别太担心，很多人都有这样的疑问，那些我们眼中所谓的“大学霸”也会遇到这样的瓶颈期。不过，这真的是一个“难以解决的问题”吗？并不一定。

我猜，也许你有的时候感觉到，一次考试发挥不好后，经过几个星期甚至几个月的努力，成绩没有上升反而下降，也不知道是考试时粗心大意还是自己的努力用错了方向。也许你下

---

定决心要再接再厉，选择压缩自己的休息和娱乐时间来专注学习，却发现好像没有什么效果。学习的时候最怕陷入死循环。许多时候，我们努力的动力来自于看到了自己的努力有了成果所产生的满足感，但一旦我们陷入了似乎怎么努力都没有办法的怪圈，就很难找到解决的办法或者走出低落的情绪状态。

这样的问题其实影响着每一个人，但是在高中的学习中，因为有频繁的考试来作为检测，再加上很多人在高中阶段还没有琢磨出稳定的时间管理方法，并且每次成绩总会多多少少影响到心情，你可能会更容易感受到这样的波动带来的困扰。那么，小 P 想从以下三个方面讲讲几种解决措施。

### （一）状态认知：醒一醒，认清自己！

首先，我们要对自己的学习状态有清晰的认识。退一步想一想，我们在付出努力的时候，期待的是怎么样的收效？这样的期待是不是合理呢？我们的努力是否落在了实处？为什么不是每个人的努力都会带来同样的结果呢？

“努力”到底是什么？坐在课桌前就是“努力”吗？

其实如何理解努力、如何理解成效是因人而异的。有的人天生很擅长记忆，文言文读过几遍就大概能背下来了。可能你只看到他 / 她语文学得比你轻松，而没有看到她 / 他也许在其他学科上比你花了更多的时间。再比如有的人上过进度超前的课外班，而你只看到他 / 她第二次学这类内容的游刃有余，没有看到别人背后的付出。这样你可能会很受挫败，误以为自己比别人努力还没有别人成绩好。其实这只是一同学之间不太健康、不太合理的互相比较的结果。经常和同学比成绩很容易让双方都产生不平衡的心态，其实不妨把不健康的竞争关系转化为相互鼓励、坦诚交流、取长补短，也是对情绪的合理宣泄。

这个时候，其实我们可以尝试把关注重心从和别人的比较转移到了了解自己的状态上，培养一种自信、有耐心的状态。只

要努力的方向没出错，我们的努力总会获得回报，即使不是立竿见影，说不定努力到某个阶段就会有突飞猛进的效应。这个过程就像是把自己当做一根竹子来培养——竹子用4年的时间可以将根茎在土壤里延伸数百米，却仅仅长高3cm；可从第5年开始却以每天30cm的速度疯狂生长，仅用六周就会长到15米。也许你之前的努力在这次考试里还看不到回报，但是只要你坚持下去，总会有茅塞顿开的时候，在之后的考试里就可以看到明显的进步。学习成绩的提高也需要一定时间的积累，而我们需要有足够的耐心和坚持，等待这个从量变到质变的过程。

## （二）时间安排：口说无凭，执行力强才是硬道理！

第二个解决措施是合理安排时间。我们可以简单地把努力定义为时长和效率的乘积。不过同时，我们也不得不做一个时长和效率之间的取舍。比如开夜车也许会让你多一两个小时的学习时间，但也会让你白天很困、甚至上课睡着。每个人对睡眠的需求也不一样。也许你刚好需要很长时间的睡眠才能保持白天的效率，也许你晚上的效率总比早上高出很多。当然，大多数情况下，早睡早起是对身体和效率都最优的选择。你可以基于对自己作息习惯的了解，来制定合理的每日计划。

每天的计划其实不用排得太满，这样不会一天就让自己筋疲力尽、难以坚持。每天积累一点“今天我又完成了若干任务”的成就感其实是最合适的状态。很多人可能尝试过把自己的时间表排满了学习任务，觉得可以通过意志力来让自己进入100%努力、毫不分心的状态，但我们都不是机器人，这样其实反而会让效率降低、身心俱疲。我们可以每天列一个时间表，一方面，这个时间表可以让你直观地了解自己每天的时间花在了哪里、确保你的任务可以在规定时间内完成——我们不妨把最重要或者困难的任务安排在自己效率最高的时间段，并且给自己设置简单的小奖励、小惩罚。另一方面，这个时间表也是为了让你注意劳逸结合：我们可以安排一些运动时间和娱乐时间，因为锻炼或者娱乐都是我们生活里必不可少的部分，可以帮助我们舒缓情绪、保持愉快的精神状态。

---

5:00-5:20	起床、洗漱
5:20-5:50	练英语口语、听力
5:50-6:20	吃早餐
6:30-7:00	背诵语文古诗、文段
7:10-7:30	跑操
7:30-8:00	背政、史、地
8:00-8:45	上课(认真听讲)
8:45-8:55	预习
8:55-11:50	上课,课间写作业
11:50-12:20	吃午饭

(计划表不在复杂,在于实用)

### (三) 学习方法: 跟风不可取, 适合自己才最重要!

第三个解决措施是寻找合适的学习方法。其实往往努力不止在于这些你可以看到的東西, 而是和质量息息相关。可能大家都有过这样的经历: 在书桌前坐了一整个晚上, 但大半个晚上都在玩手机; 或者是抄写了一整本错题, 但其实只是改掉了错误答案, 并不理解到底错在哪里; 又或者是给课本画了密密麻麻的笔记和批注, 但也不太知道最关键的知识点是什么。这样一番“努力”下来, 我们揉揉酸痛的手腕, 感觉好像很有成就感, 可是这真的是有效的努力吗? 我们做到专注和态度端正了吗? 这个时候, 其实这种事倍功半的“假努力”带来的自我感动远大于实际的效果。

与其放任手机或者身边的同学、家人干扰你的学习, 不如选择一个安静的环境, 把手机关机或者放到伸手够不着的地方, 学习的时候踏踏实实, 玩的时候也心满意足。与其抄错题, 不如先在草稿纸上重新做一遍, 再看看自己有哪些没想到的地方, 有重点地标注。与其大量记笔记、大量在教辅资料上刷题, 不如抓重点、抓质量。

尤其重要的还有, 要结合不同学科的特点和自己在不同学

科的积累情况来学习。每天我们的学习时间其实很有限，需要合理分配在每个学科。薄弱的学科学起来总会成就感少一点，但这并不意味着你可以把它排在时间表最后一条；学得好的学科可能会让你特别想刨根究底，但这时的投入产出比可能反而降低了。我们其实不妨多多自我反省，可以写日记，也可以定期反思自己的学习状态，让自己更好地了解什么是最适合自己的方法。

总之，想要避免努力得不到收获，我们可以从三个方面入手：放平心态，培养耐心和韧性，不陷入和同学的比较；合理安排时间，保证劳逸结合，不要制定不可能完成的计划；寻找合适的学习方法，不要只看数量不看质量，陷入“假努力”而自我感动的怪圈。没有等不到结果的付出，每个人都可能面对这样的负面循环，但相信你的坚持和自省可以引领自己走出去！

愿你前程似锦，万事胜意！

永远支持你们的

小P

# Topic A11

## 基础差，如何跟上老师思路？



晓东

刚进高中，知识又多又难。初中的好多知识都已经忘记了，我要怎样在高中学习呢？



阿南

其实我也很想在课堂上紧跟老师的思路，但是我实在是太笨了，老师讲的听不懂，这样下去还能考上大学吗？

因为自己基础不好，学什么都学不进去，我要如何调整状态？



筱西



北北

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀！很高兴收到你们的来信。相信大家都是上进的好孩子，很害怕自己基础差，跟不上老师的节奏，从而不能好好学习。你们的情况各有不同，针对每一个人关心的侧重点，我会给出自己的看法。当然最关键的，还是你们结合自己的情况，落实到行动咯！

### 一、忘记之前的知识一定会导致“学不懂”吗？

客观来说，知识肯定是分层级的。所以对从初中步入高中

的我们来说，必然面临着崭新的知识领域，很多同学会发现高中的知识体系与初中大不一样。可能有同学会由此感到焦虑：像是我初中时候英语和数学就没怎么听过，这种大面积的基础落下，我还有救吗？

小 P 一度也有过类似的焦虑。刚进入大学，小 P 就立即面对计算机的压力：之前中学的计算机课程不过就是讲一讲用电脑写文章，做 PPT 之类的，怎么现在就需要我来用计算机来写代码？但是小 P 相信天道酬勤的道理，接下来的时间里，花费了比别人双倍的精力去学编程，从零开始追赶已经有基础的同学。现在，小 P 已经能够熟练进行计算机编程了，能够自己写一个小游戏了。

基础知识在学习的过程中只是起到一个加快学习速度的作用。刚进入高中，我们面临着从未接触过的知识，初中基础好的同学可能会掌握更快一些，但并不意味着最终能够掌握得更好。我们并不是学不会，只是之前知识的缺漏阻碍了我们快速学会。在面临这种情况时，一定要沉下心来，找出自己的“拦路虎”，用看课本、刷题的方式去重温这些遗留问题，你会惊喜地发现，学习新知识会变得越来越容易。

## 二、想要快速补上基础知识，怎么办？

小 P 根据自己学习的感受，和大家讨论一下“快速补上”这个概念。

首先，客观条件上，我们无法做到光速补上我们的基础知识。不仅如此，刚开始我们甚至可能见不到明显的进步。不过，正如“黎明前的黑暗”，我们感到艰难正代表着我们走在上坡路上。路途虽远，速度虽慢，但是只要肯走，总会走完。走到一定路途，你或许会发现，没有想象中那么艰难。

小 P 学习编程的时候，觉得自己要达到正常水平，最少也得花个两三年，但实际上小 P 只是用了一年就追赶上了。这其

---

实和学习的特点有关：开头总是会慢一些，因为不熟练；后续对知识有了一定了解后，也就慢慢得心应手起来。

所以，耐心是必不可少的。

对于高中知识，读课本是最简单却最有效的小诀窍。课本往往是面向初学者进行编写，需要掌握的定义通常会在课本中标出。如果不能准确理解课本的意思，可以参考教辅资料帮助理解。

对了，还需要提醒的是，如果有问题，一定记得问老师。相对于初学者，老师对于知识的理解更加深刻。如果真的学起来需要过去的知识，老师会进行提示和补充的。

### 三、“女娲补天”是不是真的来不及？

临近考试，基础没有学好，确实挺让人焦虑。其实事情没有你想的那么严重，补基础的东西，往往是比较快速的。

什么是“基础”呢，形象点说，就是从“无”到“有”的区别。假设某一个小学生只会加法，他现在背诵了乘法口诀，然后就可以做一些简单的乘法，并且可以学习两位数及以上的乘法，这就可以认为是“乘法基础”。又比如对高中数学来说，基础是求导的公式、排列组合的定义等；对英语来说可能是阅读中常出现的一些高频词；对物理来说又会是公式、概念等。基本上可以这么认为：中考、高考科目，课本上用粗体字标注的概念，都是基础。

我们去补基础知识，只需要补充到不影响进一步学习的程度就可以了。基础知识没有想象的那么难学，大多数是“记忆性”的知识点，换句话说，能够通过记背来解决问题。既然是记背，不下苦功夫不行，不持之以恒也不行。但若有决心下努力，完全来得及。

即使是面临中高考，对于考生来说，能拿一分是一分。即

使不能将基础补得滴水不漏，也能够在试卷上抢回几分。试卷往往会有一些题目就是考察基础知识的背诵，也许就是这几分能改变我们的命运。所以，一定不要放过基础呀！

#### 四、自信起来，这个世界没有笨人

准确来说，只要放平心态去努力，这个世界没有笨人。

火苗在幽黑的山洞之中显得异常光亮，在电灯面前便显得暗淡，电灯又在太阳之下显得昏暗。可不能因为太阳过于炫目，便否定火苗的光亮。同学们大可不必因为那些极少数最聪明的人而否定自己。

如果我们和那些极少数最聪明的同学比较，不但得不到前进的动力，反而潜意识里还会有这样的声音：“比不过，放弃吧”。实际上，我们可以先给自己定一个小目标，先从自己可以达到的目标开始。比如，复习的时候发现某一个知识点不会，小目标就可以定成：今天的目标是把这个知识点攻克。这样，一点一点来，积少成多，基础知识就跟上去了。而且，这样的小目标能够得到及时的反馈，达到小目标，更加有动力去迎接下一个小目标了！或许小目标积累到一定程度，大目标也就不经意间完成了。学习和人生，不是和最强者比较的过程，而是和过去的自己比较的过程。

小P温馨提醒：目标的制定量力而行，切忌盲目和他人相比较。否则，容易打乱自己的节奏，也不利于我们自己坚持下去。目标不在于大小，关键是，我们每天都需要向着目标努力。

阿南提到想要在平时课堂跟上老师的思路，其实这更多的是学习方法层面。在老师讲解之前进行预习，对新知识有所了解，也就可以更好的跟上课堂节奏。课堂之间是有联系的，小P建议大家，坚持课前预习、课后及时复习，避免恶性循环。

#### 五、不试试看，怎么知道自己学不进去呢？

---

小 P 猜，同学们感觉不想学，学不进去，会不会是畏难情绪作祟？想到眼前的任务太多太重，感觉自己现在行动太晚，就不想努力了。

这种现象很正常——高中时候任务较多，课业压力比较大。过度的压力往往会减少努力的愿望，事情由于不努力又堆积起来，进一步增加压力，最终形成恶性循环。

小 P 也经历过这样的状态，也曾经苦恼过。有一次去咨询老师，老师这么和我说：“即使事情有 100 件，你每天解决一件事，100 天也就完成了；即使你剩下的时间没有 100 天，哪怕只解决了其中一件，也比一件都没有解决好。”

比如，如果觉得自己的英语词汇基础差，不妨每天坚持背英语单词来补充我们的英语基础；如果觉得自己的语文基础薄弱，不妨找一个入手点，比如去背必备篇目，积累成语、好词好句来提升自己；如果数学基础差，那不妨从背得公式开始提升。还是说开头小 P 学习编程吧，那时小 P 也觉得没有立马产生效果，仅仅是抱着“每天做一点，总比什么都不做好”的心态，也坚持了下来，最终取得了超出预期的效果。

基础差不意味着我们不能学会新知识，克服“学不进去”的自卑和畏难情绪，付出努力，坚持下去，我们完全能够打破恶性循环，最终有所收获。一时不见成效也完全不必心急，因为学习所考验的，永远是定力，而非才华。

你们的朋友

小 P

## 总结

晓东的问题：刚进高中，知识又多又难。初中的好多知识忘记了，我要怎样在高中学习啊？如何理解性记忆？

刚进入初/高中，没有基础/忘记初中知识，也可以学会新知识。

建议预习课本，有不懂的问题及时问老师。

筱西的问题：临近高考了，之前的基础没有打好，我要如何补救自己的基础不足？

补基础知识，只需要补充到不影响进一步学习的程度就可以了。

在补基础知识时候需要下苦功夫。

能补一分是一分，不存在来不来得及，现在行动最重要！

阿南的问题：其实我也很想要在课堂上紧跟老师的思路，但是我实在是太笨了，老师讲的听不懂，这样下去会不会考不上大学啊？

自信一些，你并不笨，可能是方法需要调整。

给自己定小目标，这样容易实现，积少成多

提前预习，课后复习，进入良性循环。

北北的问题：因为自己基础不好，学什么都学不进去，我要如何调整状态？

克服“学不进去”的偏见，更多的付出行动！

# Topic A12

## 如何做笔记？



晓东

我们为什么要做笔记呢？老师总要求做笔记，但我感觉平时记笔记就是在抄书上的知识点，还不如直接看书。

阿南



我笔记做得不好，就借北北同学的笔记抄了一份，但还是没什么用，应该怎么学习好的记笔记方法呢？



筱西

我觉得笔记很重要，但总是找不到方法，自己记的笔记没有重点，复习的时候也用不上。

亲爱的晓东、筱西、阿南：

你们好呀！很开心你们愿意来和小P分享交流自己的困惑。在中学时代，我们也曾面临过同样的问题：为什么做笔记？怎么做笔记？笔记要记什么？老师、家长、学长学姐们总在说笔记很重要，但是学校并没有一门课程教我们怎样做笔记，我们究竟应该如何记录，才能让笔记发挥最大的作用呢？

很多同学都遇到过记笔记方面的困惑，有时我们不知道怎

么归纳重点，有时记得太乱自己都读不懂，有时笔记很整洁却没有什麼有用的内容，还有的时候盲目借鉴别人的笔记，却发现并不适合自己。在这种情况下，有的同学会觉得笔记对于学习没有什么帮助，加之高中学业繁忙，时间不充足，不能够连续性地记笔记，使记笔记的计划一再泡汤。还有的同学因为老师的授课方式存在差异，有的科目笔记记得很好，有的却无从下手。这一系列情景展现出了我们可能遇到的问题：不会记笔记，不想记笔记，不知道为什么要记笔记。为了解决这些问题，接下来我们将从以下几个方面进行阐述：

1. 笔记是什么？笔记中需要记什么？
2. 为什么要做笔记？
3. 怎样做笔记——分科建议

在中学课堂中，笔记是课堂记录，是记忆知识的一种学习途径。笔记分为课堂笔记和课后笔记。课堂笔记是我们在上课时边听边记的产物，在这一部分，我们可以记下老师强调的重难点、自己的疑惑和易错易混点。而课后笔记内容相对个性化，我们可以把它看作是错题本，也可以将其视作自己的“私人订制宝典”。以文科生为例，文科的很多内容是需要记忆和背诵的，课堂上记录重难点时，我们并不需要把书本上的原文照抄到笔记上，而是可以记录下关键词，如重要的时间和人物等，复习时看着词语回顾知识点，省时又省力。在课后笔记中可以记下自己容易混淆的概念，用出题的方式帮助自己巩固相应知识点。每个人的笔记都是独特的，老师直接告诉我们的重难点往往是大多数人容易犯错的知识点，但这并不意味着我们在记笔记的时候就要全盘照收，而是可以根据自己的优势和劣势对笔记进行调整，定制出属于自己的“葵花宝典”。

那为什么我们需要做笔记呢？首先笔记能够保证信息记录的长久性。好记性不如烂笔头，做笔记可以通过不断的复习、回顾、熟悉来加强理解，深化记忆，从而达到持久记忆的效果。其次可以保证记录信息的重要性。在学习的过程中我们会有很

---

多的学习资料，在记笔记的过程中可以进行自我筛选，把重要的知识点进行一个整合，以后复习回顾的时候也会更加方便；记笔记也可以提高阅读效率，能有效地让我们集中注意力，总结要点；同时，记笔记还可以提高学习的积极主动性，在学习过程中，把信息写下来是使自己全身心投入学习的好方法，从“要我学”转变成“我要学”，记笔记的人会在学习过程中更投入。最后，记笔记是一种良好的习惯，及时的记录下自己在日常学习、生活、工作中的疑惑、难点、重点及核心信息的这种习惯最后会成为一种永恒的素养，成为个人为人处事的基本能力。

现在我们知道了记笔记的重要性，那么要如何做笔记呢？好的笔记必须满足三个条件：精简的内容、清晰的逻辑和自己的思考总结。精简的内容可以方便在复习的时候抓住重点；清晰的逻辑有利于学习的理解；自己的思考总结则是最重要的一个环节，毕竟每一位同学学习的习惯、风格、对知识的消化程度都不尽相同，对于笔记中内容的取舍则要根据自己对知识的掌握来选择。

*基于不同学科的特点，我们给出如下建议：*

**语**文：作文类型建议平时多注意范文表达方式积累、素材积累和时事热点；古诗词和文言文题型需要总结分析解答思路；积累文言文重点字词、成语的新知；积累错别字、病句等基础语言知识。

**文**科类（政史地）：整理每节课的重点（定义、特征等），可以用表格 / 九宫格整理相关知识进行对比记忆，单独记忆个性化知识点，内容较多时可以使用裁剪法——把参考书相关知识裁剪粘贴整理为自己的笔记本；对日常遇到的题目进行积累记录，如记录易错点、大题的答题思路。

例 1：历史可以根据时间节点整理国内外大事件，方便记忆时间，对比历史背景，构建宏观历史观 + 便利贴扩展延伸知识，附在相关课文材料中。

例 2：思维导图应用到政治 - 哲学板块中，进行思维整理。

**理科类**（数物化生）：定理公式要摘录记忆或用荧光条粘贴至课本关键页，公式标记必要文字增进理解；记录具有代表性的题型；数理化最好建立专用笔记本，重点记录知识结构，重视逻辑、强化记忆特殊知识点，记录时利用好图示和表格，如示意图、思维导图、知识点总结表格等。

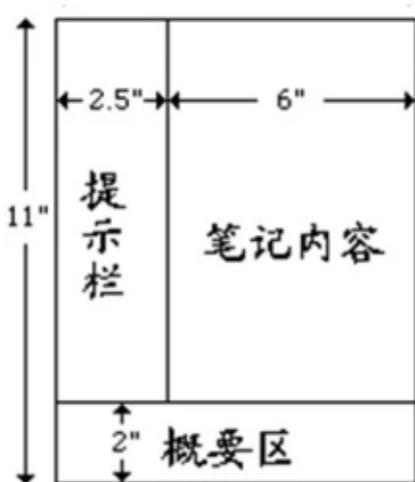
**错题本**：错题需要按照学科和知识单元分模块进行记录，记下原题、答案，并标明出错的知识点。可以准备专门的错题本，或写在活页纸上，方便整理和复习回顾，也可以直接记在笔记本中，笔记只写一面，另外一面写对应知识点的错题，条件允许的话还可以直接把错题剪下来贴在本子上，效率会更高。错题需要经常回顾，回顾时最好不看答案重做一遍，检查自己会不会再次出现错误；回顾后可以进行标注，错误次数多的题需要重新理解知识点、多看多练类似题型。

**外语类**：词汇是任何一种语言学习的基础，可以建立自己的生词库笔记本，即平时阅读或听力积累的生词在查字典后及时做笔记，注意标注清楚常用词性、词义，较难的词汇可加注例句，也可以将阅读中常见的近义词、反义词和容易混淆的形似单词标注。另外，重点词汇做笔记时需要注意标注固定表达和搭配词，如 by the way; not too bad; what really surprised me was 等。学习语法时，课后可以用思维导图的方式去做归纳总结。此外，做笔记时除记录基本重难点之外，可以在平时积累略高于自己现有水平的英语作文常用句型和经典长难句，以增加可理解性输入的同时，培养语感，提高做题准确率。

总而言之，不同学科、不同授课风格的老师、不同学习习惯的学生，适合的笔记方法都是不一样的。同学们还需要自己去探索最适合的笔记方法，可以了解一些经典笔记方法进行参考和借鉴，如康奈尔笔记法、关键字笔记法、便利贴笔记法等。

---

以康奈尔笔记法为例（下图）：右上最大的空间是我们平时做笔记的地方，你按照平时的习惯记录就行了；左边那竖着的一条空间叫做“线索栏”，是用来归纳右边的内容的，写一些提纲挈领的东西，这个工作不要在做笔记的时候做，而是在上完课之后马上回顾，然后把要点都写到左边，这样一方面马上复习了内容，另一方面理清了头绪；下面那横着的一栏是用来做总结的，就是用一两句话总结你这页记录的内容，这个工作可以延后一点儿做，起到促进你思考消化的作用，另外也是笔记内容的极度浓缩和升华。



记笔记没有标准答案，更没有“万能妙招”，我们应该学会去回顾自己的学习经历，反思自己的学习方法，在坚持好习惯的同时不断寻求改进，扬长补短，相信每一位同学都能记下属于自己的、最好的笔记。

祝好！

你们的朋友  
小P

# Topic A13

## 刷题真的有用吗？



晓东

感觉做了很多题，但是越做越不会，甚至有的时候刷一科的时候不进反退，其他科也不那么稳定了，已经高三了，现在不知道该不该刷题了。

感觉要做的资料试卷太多了，耗时耗力又增益不大，我要不要放弃刷题先去看记一些基础知识？



筱西

阿南



我知道刷题很重要也很有效果，但是题库那么多，我该怎样刷起才能发挥最好的效果？

亲爱的晓东、筱西、阿南：

征途伊始，担忧“刷题到底有没有效果”、“如何刷题才能提高成绩”？牛刀小试一段后，困惑“刷了一段时间感觉没有效果怎么办”？此消彼长，焦虑“我刷了英语，结果数学成绩下降了怎么办”？事实上，这些问题有其共性——如何刷题见效于成绩、如何收益最大化、如何找到学科间的平衡，而这正是我们想分享讨论的问题。

“刷题”是指通过大量的课外训练达到对知识点的理解、

---

掌握和熟练运用的一种学习方法。定义并不局限于课内布置任务，亦非单纯的题海战术，自身可酌情“量身定做”。刷题主要围绕以下要旨：一是建立知识体系，并对自己的学习情况进行及时反馈，即通过答题充分全面地了解自己对知识的掌握情况；二是提高熟练程度和反应力，在紧张的考场上能够更加游刃有余地快速、准确地答卷；三是对点突破，结合自身情况，对掌握薄弱的知识点夯实巩固，以习题来补足短板。

刷题功效虽好，却非一片坦途：怀疑和不确定常常萦绕于我们的思绪。

面对“刷题”这一学习方法应有的态度是：循序渐进、对症下药。认识自己的水平和阶段→选择题目→进行刷题，是清晰而经得起推敲的脉络。

正确评估自己当前的学习情况是有效刷题的第一步。对此。我们不妨从客观层面的年级和主观层面的学习水平入手。对于高一高二的同学，需要评估自己的基础知识是否扎实、哪些模块存在问题且需要通过刷题来补充，即全面考量自己是否为高三做好了准备。对于高三的同学，则需要聚焦于自己的综合能力欠缺点，特别是应试技巧的灵活性和临场发挥的稳定度。在学习水平层面，中游同学应当着力特定板块，补全自己的知识面；水平略低的同学则应当首先补全基础知识，谨慎刷题；水平较高的同学则可以追求精益求精。

在选择题目这一步，把握的原则是符合自己目前的学习情况，“适合的才是最好的”。我们推荐以老师布置的题目为主，老师提供的资料往往都是经过精心选择的，符合班里绝大多数同学的需要。如果老师的进度不能满足自己的需求或者自己水平无法跟上老师，可以考虑补充一部分自己挑选的题目。不管是老师的还是自己的题目，按题型分类，我们认为对基础比较好的同学而言，高考真题是最具有参考价值的，接下来是教材同步资料、专题复习资料和各类模拟题。在这些来源中，我们可以通过评价自己能否适应题目难度、向老师同学咨询以及选

择可靠知名的资料，找到合适的刷题材料。

进行刷题操作时，虽然刷题的具体操作因个人习惯和当前水平而异，但宗旨都是能见效、见效快。因此，在刷题过程中一些意识的培养能帮助我们事半功倍。

首先是注重质量，刷有效题目。此处指选取恰当有效的题目，达到立竿见影的效果。知识和技巧都娴熟的题目无需投入太多时间，出现逻辑断裂或运用错误的题目应仔细推敲，并制定周期温习计划，新颖的题目则应留意观察，补充知识盲区。同时，刷题时也要养成严谨迅速的思考习惯，不宜以散漫的状态和漫长的时间自我催眠。

其次应把握数量，合理分配精力，包括该学科内部的平衡和各学科之间的平衡。应注重对未掌握好的知识点的火力集中，而非驰骋着把试卷填满堆厚的冲动。这一点在高三更为突出。具体而言，结合学科特点，例如，语文客观题多见多记，主观题却不必非要字字落笔，可以集中针对某一类题型深入研究参考答案，提炼采分点和措辞。英语学科可以适当突击语法。数理化则应注重对题眼的识别和常用结论的运用，不必每一道题以书写详尽为有效的标准。整体上，尽量避免明显的偏科和时间比例失调，及时调整精力分配，补齐短板，对考场上应对文理综也大有裨益。

此外，总结反思亦必不可少。刷题无数，终究要检验自己的吸纳效果，并为自己的下次分析提高提供切入点。分门别类、归纳整理是一个必不可少的过程，至于具体到是否需要专门的错题集因个人习惯而异。不过需要注意的是，无论怎样复盘总结，都不是为了应付检查或摘抄美观，而是进一步确定自己阶段性付出的效果和不足。成绩的变化、与老师同学的交流也是自我观测的极佳窗口。

当然，具体到某一学科的刷题上，你可能又会纠结“这个学科刷题必要性大吗？我真的有那么多时间精力吗？哪一科应

---

该多刷点呢？如何在这一科上刷题达到最大效果呢？”实际上，尤其到高年级，你会发现其实科科都需要刷题，但如何让刷题达到最大收益才是需要考虑的问题。所以最实际迫切的问题是：如何结合不同学科的特点高效刷题？

**语**文：语文是一门需要长期积累，短期难以提高的科目，下长功夫。基础知识需要日积月累，比如每天早读背成语、文言文等。刷题方面需要掌握方法。选择题可以说是语文最难的部分之一。客观题很重要，针对这一部分的刷题很有作用。假期针对客观题做相关训练，而平时在这一方面可以不投入太多功夫。主观题精练即可，认真研究答案总结方法，但不能死记模板。比如每天练一道阅读题，自己心里默念答案。

**数**学：数学学科的刷题，首先要注重知识点的掌握，虽然数学不直接考概念题，但是熟练掌握知识点是解决问题的基础，可以通过建立体系化和直观性的思维导图等方法来明确知识点；其次，数学考试的小题分数不容忽视，提高小题的正确率是高效提高成绩的好方法，可以根据自身实际情况进行小题的针对练习；第三，在做题过后，要仔细分析参考答案，发现自己存在的问题，及时纠正，还可再自己做一遍错题，避免再次出现类似错误；最后，对不同类型的题目，总结一定的解题方法和步骤，避免做题时无处下手。

以微积分思维导图为例：

# 第二章 导数与微分

导数

隐函数求导法: 设由方程  $F(x, y) = 0$  确定的函数为  $y = f(x)$  将其代入方程  $F(x, y) = 0$  中, 得恒等式  $F(x, y(x)) = 0$ . 利用复合函数求导法则, 等式两边同时对自变量  $x$  求导, 再解出所求导数  $\frac{dy}{dx}$ .

隐函数

对数求导法: 对于幂指函数  $y = u(x)^{v(x)}$ , 先在函数两边取对数, 在等式两边同时对自变量  $x$  求导, 解出所求导数.

参数方程表示的函数的导数: 设  $x = \varphi(t)$  具有单调连续的反函数  $t = \varphi^{-1}(x)$ . 则  $y = \psi[\varphi^{-1}(x)]$  若  $x = \varphi(t)$ ,  $y = \psi(t)$  可导,  $\varphi'(t) \neq 0$ , 则  $\frac{dy}{dx} = \frac{dy}{dt} \cdot \frac{dt}{dx} = \frac{\psi'(t)}{\varphi'(t)} = \frac{\frac{dy}{dt}}{\frac{dx}{dt}}$

二阶导数  $\frac{d^2y}{dx^2} = \frac{d}{dx} \left( \frac{dy}{dx} \right) = \frac{\psi''(t)\varphi'(t) - \psi'(t)\varphi''(t)}{\varphi'^3(t)}$

微分

定义: 设函数  $y = f(x)$  在某区间内有定义,  $x_0$  及  $x_0 + \Delta x$  在该区间内, 若函数的改变量 (增量)  $\Delta y = f(x_0 + \Delta x) - f(x_0)$  可表示为

$\Delta y = A \Delta x + o(\Delta x)$ , 其中  $A$  是与  $\Delta x$  无关的常数, 则称函数  $y = f(x)$  在点  $x_0$  处可微. 并称  $A \Delta x$  为函数  $y = f(x)$  在点  $x_0$  处

对应于自变量的改变量  $\Delta x$  的微分, 记作  $dy$ .  $dy = A \Delta x$ . 则  $\Delta y = dy + o(\Delta x)$ . 称  $dy$  是  $\Delta y$  的线性主部.

定理: 函数  $y = f(x)$  在点  $x_0$  处可微的充要条件是函数  $y = f(x)$  在点  $x_0$  处可导, 且函数的微分等于函数的导数与自变量的改变量的乘积. 即  $dy = f'(x_0) \Delta x$ .

函数的微分: 函数  $y = f(x)$  在点  $x$  上的微分, 记为  $dy$ ,  $df(x)$ .  $dy = f'(x) \Delta x$ . 通常将  $\Delta x$  称为  $x$  的微分  $dx$ .  $\frac{dy}{dx} = f'(x)$ .

基本初等函数的微分公式:  $d(c) = 0$   $d(x^a) = ax^{a-1} dx$

$d(\sin x) = \cos x dx$   $d(\cos x) = -\sin x dx$   $d(\tan x) = \sec^2 x dx$

$d(\cot x) = -\csc^2 x dx$   $d(\sec x) = \sec x \tan x dx$

$d(\csc x) = -\csc x \cot x dx$   $d(a^x) = a^x \ln a dx$

$d(e^x) = e^x dx$   $d(\log_a x) = \frac{1}{x \ln a} dx$   $d(\ln x) = \frac{1}{x} dx$

$d(\arcsin x) = \frac{1}{\sqrt{1-x^2}} dx$   $d(\arccos x) = -\frac{1}{\sqrt{1-x^2}} dx$

$d(\arctan x) = \frac{1}{1+x^2} dx$   $d(\operatorname{arccot} x) = -\frac{1}{1+x^2} dx$

四则运算:  $d(Cu) = Cdu$   $d(u \pm v) = du \pm dv$

$d(uv) = vdu + u dv$   $d\left(\frac{u}{v}\right) = \frac{vdu - u dv}{v^2}$

微分形式的不变性: 无论  $u$  是自变量还是复合函数的中间变量,  $y = f(u)$  的微分形式都可写成  $dy = f'(u) du$ .

微分

微分的运算

---

**英**语：认清水平，基础知识是前提，刷题是为了补全漏洞，提高熟练度。基础比较差的学生补知识点，单词、语法、短语等；成绩一般的同学可以多刷客观题，形成语感；成绩较好的同学多刷语法填空、改错。

以下建议仅针对总分 300 分的文理科综合试卷，单科试卷考生可参考，勿盲从。

**文**综：重点关注选择题，大量刷题专项练习选择题，并注意积累琐碎知识点，回归课本。历史方面重点关注时间轴，在选择题练习中加深并填充大事年表的记忆；政治重点关注时政；地理加强地图定位能力，记清记牢骨干经纬线。大题方面以精练为主，分类整理，详细分析高考真题答案，形成答题模式，记住常见关键词但不能死记模板。刷题效果要转化成应试综合能力。

**理**综：理综测试中，小题的分数非常高，需要提高小题的正确率，理科综合中的选择题，通常一道题中就考察了多个知识点，根据自身情况进行小题的针对练习，可以高效地提高成绩，同时也是发现知识点漏洞的捷径；理科综合的大题，多是在一个完整的流程中（如物体运动，化学合成，生物探究等）来实现对知识点和分析能力的考察，在平时大题的练习中，更重要的是对过程的分析，训练自己捕捉考点的能力，以做出准确的解答，对照参考答案时，总结自己没有熟练掌握的知识点。

希望大家有所收获！

祝好！

与你共同成长的小 P

# Topic A14

## 学习方面，如何提高自控力？



晓东

上课的时候总是走神，我该如何提高自己的自控力？

我写作业总是很慢，写一会儿就忍不住想去打游戏，虽然知道不应该这样做，按就是忍不住。是因为自控力低吗？我该怎么办？



筱西

### 1. 什么是自控力？

在晓东和筱西同学的问题中都提到了自控力，那么自控力是什么呢？从字面意思理解，就是自己控制自己的能力。学习自控力则是我们能按照要求或自己的意愿，掌控自身学习行为的能力。

### 2. 我的自控力低吗？

评价一个人的自控力高低时，我们可以从三个方面来看。首先是自控倾向，即是否“想要控制自己”，对自己的行为有明确的目标，可实行的计划或安排，其次是自控策略，指受到干扰时能否通过某些方法进行自我调节，控制自己的情绪、状

---

态和行为，最后是控制感，指对自己自控情况的情绪反应、评价和监督。

很多人或多或少都会有一些自控力方面的问题。比方说不能坚持运动，常常想早睡却又玩手机到凌晨，或是因为一点小事就情绪焦躁，无法静下心来工作和生活。我们作为学生，在学习中也会有自控力低的情况，比如在听课的时候走神、难以集中注意力；写作业总是没有计划和安排，每次都拖到最后不得不交的时候才动笔；或是容易被外界诱惑或干扰，学习两分钟就忍不住要看看手机，等把微信朋友圈、微博、QQ空间都看过一圈，才恍然发现时间已经过去一个多小时，而自己还没写完一道题。

有这些自控力方面的问题是非常正常的，我们的身体素质、生活习惯、对情绪的感受能力和控制能力都会影响到自控力水平。通过有意识地锻炼意志、调节行为，我们可以主动地提高自控力，更高效、更有成就感地学习。

### 3. 提高自控力的方法

#### (1) 找到合适的状态

想要提高自控力，我们首先需要有一个合适的环境。当你坐在网吧里，周围人都在打游戏的时候，想专心学习几乎是不可能的。找到一个最适合你学习的环境，比如教室或者书房，可以让你更容易专注于学习目标，更快地进入学习状态。如果身边有自控力高的同学，也许在他/她的影响下，你的学习效率也可以提高。

合适的环境减少了外界的诱惑，但我们仍然面对来自自己的挑战，即使在非常适合学习的环境中，我们也可能忍不住想玩手机、走神、发呆，这时就需要调整自身，让自己进入平静专注的状态。在这里我们推荐两个小方法，同学们可以进行尝试。第一是冥想，日常冥想训练可以让大脑越来越习惯于专注，

提升我们的自控力。冥想有许多不同的方法，最简单的方法可以尝试找一个舒适的状态静坐，闭上眼睛，让自己专注于自己的呼吸，关注幅度和频率，此外什么都不要想。让呼吸慢慢变得平静悠长后持续几分钟，感受自己的状态是否有了改变。第二种方法更为简单，只要同学们放慢呼吸，将呼吸频率降低到每分钟 4-6 次，训练几分钟，你就会感到更平静、更有控制感。

## (2) 习惯养成

养成良好的运动和作息习惯，对提高自控力非常有好处。经常运动锻炼身体，培养一项体育爱好，能缓解日常压力，培养意志力，让我们的大脑更加充实。不妨从你现在想到的任何一项运动做起，跑步、散步、打球、游泳，甚至打扫卫生、逛商店都是让我们“动起来”的有效途径。除了运动外，还要保持良好的作息。睡眠质量差、时间过短或长期睡眠不规律会影响大脑，让人处在类似轻度醉酒的状态，自控力必然会下降。因此我们需要找到最适合自己的作息时间并保持规律，保证大脑真正的清醒。

## (3) 意志力训练

通过一些小的方法，我们可以训练自己的意志力，提高其整体水平，从而更好地集中精力工作、抵制诱惑或控制情绪。这里我们提供三种训练方法供同学们参考：

“不要做”：有意识地注意自己不去做某些事，比如不随便发誓（或者不说某些口头禅）、不抖腿、不用惯用手开门。

“我要做”：每天都做一些事（但不是你已经在做的事），用来养成习惯，比如每天冥想五分钟、每天找出一件需要扔掉或再利用的东西并及时处理、每天背五个单词。

“自我监控”：认真记录一件你平常不关注的事，可以是你的支出、饮食或者玩手机的时间，每天都将其记录下来。

---

上述三个训练方法中，我们可以选择一个和自己当前目标相关的练习，比如我的目标是减肥，那么我每天睡觉之前做 10 个仰卧起坐。既以最简单的方式每天锻炼了意志力，也能向自己的目标更进一步。

#### (4) 心理暗示

##### (a) 自我谅解

锻炼自控力的过程中难免会有失败，很多人都觉得自我批评是自控的基础，自我谅解会导致放纵，但研究显示并非如此。过度的自我批评会降低我们的积极性，让我们的情绪更加低落，甚至自暴自弃，这在无形中消耗了意志力，并不利于自控能力的提高。

因此在遇到挫折时，不妨按以下三步走：

首先要看清自己的感受，不要急于逃避，有些时候我们自我责备，其实是在逃避问题，并没有直面自己的错误和这种错误带来的情感反应。

其次告诉自己，人无完人，每个人都会犯错，有时候重要的不是为什么犯错，而是我要怎么做才能在以后少犯甚至不犯类似的错误。

最后可以换位思考，设想如果是身边人而不是自己出现了自控力的问题，你会怎样开导他 / 她？或许同样的建议也可以提供给自己。在自己情绪无法稳定的时候，求助于他人也是一种获取建议的方法。

##### (b) 十分钟法则

面对诱惑时，可以先等待十分钟，在这十分钟内进行冥想，或者认真思考一下自己真正想要的是什么。或许十分钟后你就会发现，刚才让自己移不开目光的诱惑已经不那么诱人了。如

果可以的话，创造一些物理上（或视觉上）的距离也是非常好的方法，比如学习的时候手机不要放在视线可以触及的地方，或者干脆交给老师家长保管，就会更少产生“想玩手机”的念头。

如果是希望克服拖延，去做自己要做的事情（比如写作业），则可以将这个法则改成“坚持十分钟，然后就可以放弃。”当十分钟结束后，你就允许自己停下来，只是在这十分钟内必须全心全意，不能分神去想别的事情。十分钟后你或许会发现，只要一开头，继续做下去就会变得容易且有趣得多。

通过上述方法，我们可以提高自己的学习自控力，进而提高学习效率和成绩。晓东和筱西同学可以从自己的情况出发，判断哪些方法对你来说更加适宜，并且在实际中尝试，相信这些方法会给你带来一些好的变化。希望经过有意识地训练，我们都可以更好地控制自己的行为，掌控自己的生活。

你们的朋友

小P

总结

晓东的问题：上课的时候总是走神，我该如何提高自己的自控力？

上课走神可能是自控力的问题，也有对课程兴趣不足、不习惯老师教学方法等其他方面的原因。晓东同学可以尝试通过上文的方法提高自控力，同时再考虑一下自己上课走神是否有其他原因，从而更有针对性地解决问题。

筱西的问题：我写作业总是很慢，写一会儿就忍不住想去打游戏，虽然知道不应该这样做，但就是忍不住，是因为自控力低吗？我应该怎么办？

筱西同学的自控力确实有待提高，努力去改变就好！可以参考上文制定“自控力提升计划”，循序渐进地进行训练，提高自控能力。

# Topic A15

## 背诵时总是忘记，该怎么办？



晓东

如何理解性记忆？

文科生如何背诵大量知识点？



筱西

阿南



感觉自己有些科目背得很好，有些科目总是背不下来，怎么办？

亲爱的晓东、筱西、阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。以下是小 P 根据你们的来信写下了自己的理解，不知道能否回应你们。因为每个人是独一无二的存在，就像虽然同样在聊“背诵”，但你们四人分别从不同的角度提出自己的疑问，所以，最后该怎么做还是你们基于个人情况作出的选择。

关于你们的来信，我认真的分析了一下你们的想法。当你们提及“背诵”时，每个人对“背诵”的定义且困惑都是不一样的。

因为小 P 只掌握了你们提供的部分信息，就只能基于你们提供的信息，回复你们的主要困惑啦！

## 1、“死记硬背” vs. “理解性记忆”

这两个词常被拿来比较，理解性记忆被视为背诵的利器，死记硬背则通常被认为是背诵效率不佳的罪魁祸首之一。实际上，两者都有其作用，只是在面对不同的背诵对象、不同的背诵需求时，我们需要鉴别两种方式的优劣性。

两者的区别在哪里？一种形象的讲法是，“死记硬背”就像搜索功能，而“理解性记忆”就像建立目录功能。举个好玩的例子，语文试卷中古诗词填空「\_\_\_\_\_，低头思故乡」，我们就会在大脑开启搜索功能，直接找到对应的「举头望明月」，但如果是语文试卷中阅读理解问你“如何理解「举头望明月，低头思故乡」”，你的脑海开启了目录，一种目录是关于古诗词基本知识「对仗与五律」，举头对低头，明月对故乡；一种目录是隐喻手法，明月与思乡；一种目录是李白生平；当然，还可以瞎扯到汉语文动词使用，望、思。

总而言之，小 P 想表达的是，「理解性记忆」目录的建立离不开「死记硬背」建立搜索，理解性记忆是我们的背诵的目标（运用也很重要哈！），死记硬背也是一种方法。针对不同的知识点，我们需要采取不同的意义背诵 or 机械背诵。

不知道这样说，晓东会尝试悦纳机械背诵（类似古诗词填空 or 英语单词背诵）这种方法呢？

## 2、如何提高我们的背诵能力呢？

### 1) 记忆模型

“记忆”一直是心理学界的重点研究对象。有学者提出了学界认可度较高的“三级加工记忆模型”，模型将记忆的产生分为三个阶段：感觉记忆、短时记忆和长时记忆（1）。我们通

过感觉记忆辨别出哪些是需要被记住的信息；信息再经过个人的注意进入短时记忆；短时记忆通过有意义的复述得以保持成为长时记忆。

在进行背诵时，我们的任务便是将眼前的内容转化为自己的长时记忆，第一步便是集中注意力，将我们对背诵内容的感知变为我们的短时记忆，然后再通过重复记忆，让短时记忆被加工为长时记忆。

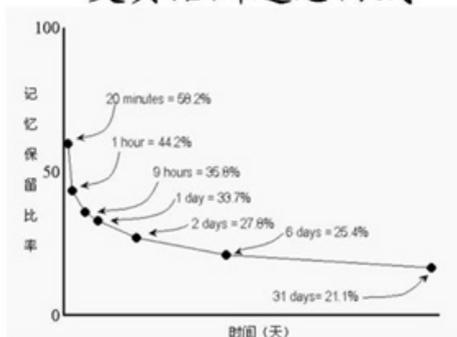
### 记忆信息加工三级模型



#### 2) 如何进行有效的重复记忆?

心理学家艾宾浩斯研究发现了人类大脑对新事物的遗忘规律并以图像表示，我们将其称作艾宾浩斯遗忘曲线。遗忘曲线表明，在学习了新内容之后，如果不进行有效的复习，我们会在1天之内迅速忘记大部分内容，1天后只记得约35%的内容，2天后只记得约25%的内容。

## 艾宾浩斯遗忘曲线



根据艾宾浩斯遗忘曲线，我们可以制定复习周期以获得更牢固的记忆。对于课业繁重的中学生来说，1天、2天、7天、15天是一组比较合适的复习周期。例如，在第一天时背诵了历史第一单元的内容，那么在第二天就要再次背诵一遍，这一遍我们可能会遗憾地发现需要花出相当的时间重新背诵，因为大部分知识点都已经忘记了。同时，第二天我们还要开始背诵第二单元，开启一个新的周期。不过每一个周期的第7天、第15天的背诵任务会比较轻松，大部分内容都已经记住了。

这个方法需要我们制作一张时间表规划每天背诵的内容，并且坚持不懈地执行。由于每天不仅要背诵新内容，还要复习旧内容，积累的工作量很大，建议大家不要一次记忆太多内容。这种方式虽然复杂，但是科学而有效，如果大家感到某个学科很难背诵，无法上手，则可以尝试这个方法。如果对该方法的践行被证实是有效的，我们便可以掌握自己的背诵节奏，当背诵变得更加轻松有效时，我们则可以尝试逐渐减少重复记忆的环节，让背诵变得更加有效率。

### 3、听学长学姐说：“说了这么多道理，我们具体怎么做呢？”

以下是学长学姐的个人经验，仅供各位同学们参考。大家也可以在此基础上探索自己的背诵小技巧。

---

## 1) 语文:

语文学科需要背诵古诗文，并要求绝对的准确，适合采用有意识地重复的方法。首先通过反复诵读和回忆，达到可以大致背出的程度，之后再合上书进行默写，用红笔改正错处，不断重复这一过程直至完全正确。

语文课本上的古诗文由许多编纂者精心挑选而来，是我们博大精深的中华文化中一颗颗璀璨的明珠。作为中学生，小东或许还不能理解一些诗词中的深刻含义，只能采用死记硬背的方式把它们记在心里。但是，当某一天我们面对某个风景、某件事情，忽然想起了记忆深处的一句诗，发现再也没有哪句话能比这句诗更能描摹当下的心情，这种跨越千年的心意相通岂不是非常美妙？

## 2) 英语

英语学科需要背诵大量单词和语法，可能需要一些背诵技巧。这里总结了学长学姐们的一些经验，分享给大家：

**卡片记忆：**把不会的单词写在卡片上，排队或走路的时候利用零散时间背诵。

**背诵笔记：**在课堂上认真做笔记，形成自己的逻辑框架。下课时及时背诵，在短时间内高密度重复，这会帮助我们记得更牢固。考试前再集中复习自己的笔记，以便在考场上回忆得更快、更清晰。

**在做题中记忆：**英语考试词汇量较大，在做题时经常遇到不认识的单词，可以在订正时将不认识的单词标示出来，查询、标注它们的含义，并留意它们在文本中的用法。在文本的具体情境中记忆能让我们留下更深刻的印象。

以上只是一些个人经验，各位也可以在此基础上探索自己的背诵小技巧，但是有意识地重复总是必不可少的。

### 3) 政治

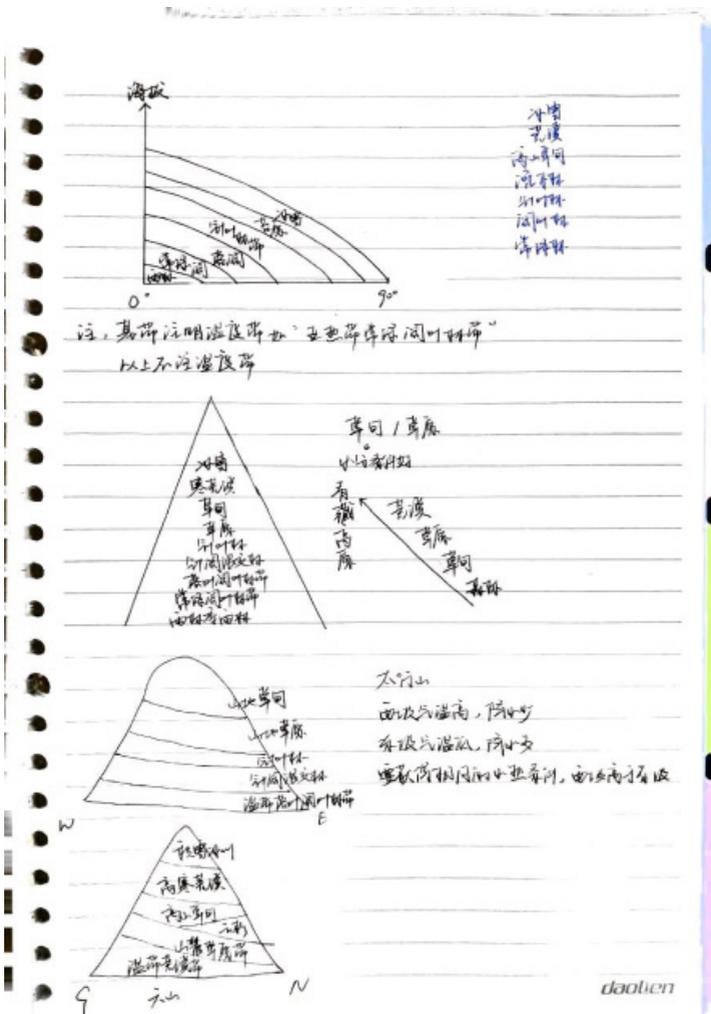
政治学科非常适合采用思维导图来记忆。政治课本的内容非常有逻辑性，单元、大标题、小标题层层递进。我们可以以目录为基础画出思维导图，有逻辑地列出知识点。在第一遍复习时，对照课本和笔记制作思维导图以保证自己没有漏掉任何知识点。在背诵时，我们可以先对照有关键词的思维导图回忆内容；背诵得较为熟练时可以在纸上重新默画，为了节约时间，只默写基本架构和关键词即可。另外，也有一些参考书已经列出了清晰的知识点结构，也可以基于这些手册背诵。无论采取怎样的方法，形成清晰的逻辑结构是最重要的。

### 4) 历史

历史需要记忆的知识点多且琐碎，前文提到的艾宾浩斯记忆法是一个很好的应对技巧。我们可以每天安排一些内容，把历史书本从头到尾仔细地复习、背诵一遍。以15天为一个周期，每个周期在第1、2、7、15天分别重复一遍，基本可以达到在做题时能迅速调动记忆的程度。当然，也许有一些知识点格外难背，需要更多次的重复。我们也可以和朋友一起趣味背诵历史学科的琐碎知识点，比如拿出历史年代手册，和同桌一起玩知识竞答游戏，互相提问和纠正。

### 5) 地理

地理学科很适合通过画图来帮助记忆。如下图所示，通过自己画图可以更好地记忆自然地理的一些分布规律。也可以尝试画出中国地图的轮廓，标注出每个区域的特征，制作专属于自己的地图。画图既可以为背诵增加一些趣味性，也让我们在再加工的过程中对这些知识点印象更加深刻。



(图：志愿者高中笔记)

## 6) 数学、物理、化学、生物

对于数学和理综而言，知识点的总结必不可少，尤其是生物和化学。生物可以从复习课本入手，优先记忆课本中的黑体

字部分，再记忆大、小标题以梳理知识点的逻辑，并常常复习课本中的实验和习题。化学可以分专题进行整理，比如分为物质颜色 & 状态、实验器材、常考的常识、叙述类等等，并随时补充做题中遇到的新内容。

学长学姐们的经验表明，理科记忆最有效的方式是在做题过程中查漏补缺。当遇到不确定的题目时，可以由本题涉及的知识点出发，寻找薄弱知识是哪一课或者哪一章节，然后复习整节课或者整个章节。也可以发散性思考可能涉及到的其他知识点、其他的出题方式，然后尽可能地调动思维，进一步找到漏洞。

以上提到的方法都是从学长学姐们的经验中总结出来的，不知道有没有给晓东、筱西和阿南一些启发呢？每个人适用的背诵方法不一定相同，但是相信大家也注意到以上各个学科的背诵方法其实有很多相通之处。我们可以将背诵的原则总结为：建立目录、理解记忆、刻意练习、重复多次。只要掌握了这些原则，每个人都可以结合自己的情况找到合适的背诵方法。

在背诵时，手边放上纸笔时常写写画画，可以帮助我们集中注意力和梳理知识点之间的逻辑。背诵也不必在意所谓的最佳时间，晨读课、晚自习前的休息，甚至课间、排队时，都是合适的记忆时间，可以根据时间的长短来安排背诵哪些具体的内容。

总而言之，背诵是一件需要注意力和意志力的事情，遵循科学的方法、付出持之以恒的努力，我们一定可以解决背诵总忘记这个难题！祝大家都能找到适合自己的背诵方法！

你们的朋友 小 P

---

## 总结

### 晓东的问题：如何理解性记忆？

“死记硬背”类似搜索功能，而“理解性记忆”就像建立目录功能。「理解性记忆」目录的建立离不开「死记硬背」建立搜索，理解性记忆是我们的背诵的目标（运用也很重要哈！），死记硬背也是一种方法。针对不同的知识点，我们需要采取死记硬背 or 理解性记忆。

### 筱西的问题：文科生如何背诵大量知识点？

在背诵时我们要集中注意力，将感知的内容转变为“短时记忆”；然后再不断重复，将其加工为“长时记忆”。艾宾浩斯遗忘曲线记忆法可以帮助我们科学地实现这一过程，通过周期性复习，我们可以更加牢固地记住知识点。

### 阿南的问题：感觉自己有些科目背得很好，有些科目总是背不下来，怎么办？

语文：适合有意识地重复并配合默写的方法；

英语：有一些背诵技巧，如卡片记忆、背诵笔记、在做题中记忆等；

政治：适合采用思维导图来记忆；

历史：艾宾浩斯记忆法较为有效；也可以与朋友一起尝试一些趣味背诵的游戏；

地理：适合通过画图来帮助记忆；

理科：方法较为通用，包括注重知识点的总结，梳理逻辑、着重记忆，分专题进行整理等。

### 学长学姐说

滔滔：“背”多“分”，加油！

小芋：记忆是做题的基础，对知识点运用自如，并在运用中发现有趣的地理现象、深刻的历史启示，真的非常有成就感呀！愿你们享受学习文科的快乐～

sp：“背诵总忘记”说的就是我本人了哈哈哈，但是通过不断的重复并且用心想办法去记，最后一定可以掌握所学的知识～也祝大家早日找到适合自己的记忆方式呀！

玖玉：我背书也容易忘，但是我发现要是用上你所背的东西或者重复多了就真的记得住了，我甚至有一次刚上完物理的一节课，然后在坐公车的时候就想到了这节课和朋友吐槽调侃，没想到就记住了。死记硬背很痛苦，但是背下来会有蛮大的成就感，有点像打游戏自己通关了的那种感觉一级棒，哈哈～我也希望大家能找到自己背书的方式方法呀！



# 青春篇



# Topic B1

## 我们为什么喜欢打游戏？



晓东

最近总是迷恋在游戏之中，我也知道这样子浪费时间，但是控制不住自己，我该怎么办？

同学聚会时都在玩游戏，我想融入他们就跟着一起玩。但这样一来学习又被耽误了，我该怎么办呢？



筱西



阿南

感觉除了游戏没有什么别的爱好了，学习也不那么有趣。不过话说回来，为什么学习是唯一的出路？电竞它不香吗？

亲爱的晓东、筱西、阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信。对于高中阶段的我们而言，游戏总是一个敏感话题，不论是家长、老师还是学校，都视打游戏为洪水猛兽。但即使如此，还是鲜有人能面对游戏的魅力不为所动：王者中 carry 全场的快感，吃鸡时精准敏捷的射击，还有那种和好朋友一起冒险厮杀的团队感，都让我们难以抗拒。玩到兴起，我们甚至会将学习和生活中其他的事情都抛到脑后。一位网友曾说，“我们选择游戏作为逃避，也是排解，用游戏给予的安抚来缓解现实中的不如意。”

那么，游戏、社交和学习到底是什么样的关系，它们彼此

---

又该怎样权衡呢？事实上，这是几乎所有高中生都需要面对的难题。小 P 认真感受了你们所面临的困扰，发现大家面临问题的侧重点都不尽相同。接下来，小 P 将结合大家问题的侧重点，一点点和大家讲讲我们该如何看待高中生活里的游戏。

### 1、我们为什么喜欢游戏？

游戏为什么这么讨人喜欢呢？很显然，游戏具备学习所难以带给我们的一些东西；事实上，它是对学习的一种调剂与补充。

游戏迷人，在于它短时间就能得到大量奖励，满足我们自我实现的需求。我们只需要不长时间的练习，就可以体验游戏画面带给我们的感官刺激和胜利带给我们的愉悦感，在很短的时间内就满足了我们的自我实现需求。毕竟，学习很难为我们带来的即时的愉悦感，要发现学习的乐趣，往往需要长时间付出艰苦的努力；但游戏胜利所需要的，最多不过半个小时的时间。

游戏迷人，在于想要放松心情、逃避现实的本能。学习已经让我们够累了，回家的时候，就不想要那么难为自己了。在游戏过程中，我们忘掉压力，只需要专注于眼前的游戏就行。在游戏和日常作息的交替之中，紧张的情绪得以缓解，毕竟游戏不需要动脑筋去算数学题；即使输了，也不过是一场游戏，对现实生活没有太大影响。

此外，游戏对于很多同学来说，还是一个重要的社交工具。像筱西所说，同学们聚会，常常会讨论关于游戏的话题。在吃鸡、王者还有 LOL 等游戏中，我们往往是团队的一员。如果是和熟悉的同学“开黑”，通过团结协作可以加深彼此的友谊，获得更多的共同语言；如果是和陌生网友组队，我们通过优异的表现可以获得他们的称赞，甚至还可以由此认识新的朋友；如果遇上和自己难分伯仲的高手，还会有惺惺相惜之感。游戏在很大程度上，充当了同学们拉近距离、增进感情的重要工具，让我们能够免于孤独的困扰。

### 2、游戏会给我们带来哪些影响？

游戏的确有一些好处：它能够在很大程度上缓解我们的紧张和焦虑。对于中学生，尤其是男孩子，最快速交到好朋友的方法可能就是聊聊喜欢的游戏。此外，游戏的快速反馈机制，也能够以一种对现实生活影响最小的方式，愉悦我们的身心，使得我们能够暂时脱离现实，彻底的放松自己。

既然如此，为什么游戏总被视为洪水猛兽呢？在新闻报道中，有的孩子沉迷游戏败光家财，有的学生分不清游戏现实而做出疯狂举动；更多的现实情况是，因为沉迷游戏浪费时间，导致该做的事情没有做完，尤其是容易荒废学业；还有熬夜打游戏的现象，不但有害健康，更会让我们在上课时难以集中精力，落下的知识越积越多，最后无力回天。

游戏的最大好处是能够在不影响正常生活的情况下满足自我，可是，如果游戏影响了正常学习和生活，使得自我满足和现实情况不相适应，那它的社交作用、它的调节作用也就失去了意义。

### 3、如何避免游戏的负面效果？

是游戏有害吗？不是，而是“沉迷游戏”有害。

偶尔玩一玩游戏，对于我们的日常学习生活没有太大的影响；但是如果沉迷游戏之中，必然会占用大量时间，导致应该完成的任务没有完成。这也是绝大多数情况下，老师家长反对我们玩游戏的根本原因。

#### 怎么想？

日常生活中，我们会倾向于去做主观意识（包括潜意识）里最重要的事，而不重要的，会推后完成，甚至不完成；如果主观意识没有刻意去判断事情的重要性，就会倾向于去完成让自己感到愉快的事情。

我想，游戏应该就是那件轻松的，会让我们感到快乐的事

---

情吧。毕竟，它能满足我们被尊重的需要和自我实现的需要。但值得提醒的是，在游戏中，尊重需求和自我实现需求看似被满足了，但其实对我们的人生而言这些并不真实。虽然被尊重的感受是真实的，但当我们脱离了游戏体系、真正走向社会的时候，发现能够赢得别人尊重、实现我们自己理想的重要工具，是我们曾经可能嗤之以鼻的、学校体系带给我们的知识。

我们毕竟是生活在现实空间的人，地球 online(现实)这个游戏，没有存档，没有重来，今天的行为，会决定明天的道路，甚至更远。我们玩游戏都是需要规划的，地球 online 也是。我们需要明白我们目标：将要成为什么样的人，过着怎样的生活。我们需要努力，去完成主线任务——那就是通过学习改变自己和家庭的命运。把学习当做那件重要的事，当做我们完成的首要目标，有多余的时间精力，再完成我们的支线任务——玩游戏。

### 怎么做？

了解游戏的害处，知道了老师和家长的担心，我们就有应对的方法了，那就是“合理规划，定时游戏”。

事实上，人的满足感的增长速率是有限的。同等条件下，可能玩游戏 20 分钟的满足感远高于玩游戏 10 分钟的满足感，但是玩游戏 3 小时的满足感并不比玩 2 小时要多太多，这个效应叫做“边际效用递减效应”。由此，我们可以适当减少玩游戏的时间，获得几乎同等的满足感，这样，时间就可以节省下来做其他更为有益事情。

再说定时。玩游戏很难注意到时间的流逝，我们玩着游戏，如果没有定时的习惯，很容易玩超时。比如小 P 计划玩 2 小时，但只要稍不注意，3 个小时就过去了。后来吸取教训，每次定一个闹钟，时间到了就停止。有的游戏不能暂停，那么玩到能暂停的地方就及时停止。

希望大家能通过合理的规划，做到学习娱乐两不误~

### 4、电竞选手，真的有那么风光吗？

阿楠这里提到了一个困惑：电竞不也是我们获得成功的一种方式吗？这里，小P想就这个问题和大家说道一番。

首先，电竞成功的可能性没有我们想象中那么大。综合数据来看，通过电竞成功的可能性，是要远小于通过学习取得成功的可能性的。数据显示，参加世界大赛的难度，甚至要高于考清华北大。

其次，电竞的训练强度远远超过学习。电竞选手每天训练14个小时，这对身心健康都有着不可逆转的伤害。下午一点到晚上十一点，电竞选手需要进行队伍集体训练，在队伍的训练结束后还有个人的训练，个人训练结束后就已经凌晨三点了，这时候身体已经累到了必须睡觉的地步。而睡醒之后，基本上就是中午十二点左右，而距离队伍训练的时间也就剩下一个小时了，又只能急匆匆赶去训练。即使是这样的强度，能够真正成功、走上世界级插台的选手也寥寥无几，更多则是在俱乐部空空耗费了青春。

除此之外，当耀眼那些选手走下神坛退役之后，他们会因为缺少其它谋生的技能而陷入贫困。不光是电竞选手，即使是NBA的球星，很多在职业生涯过后也会陷入这一困境。他们在年轻时赢得了很多财富却不知道如何处理它们，无节制的消费习惯使得他们在退役之后财富迅速耗竭。

做职业电竞选手，同样有着无穷的艰辛坎坷，并不比学习要轻松。电竞行业作为体育市场的新宠，倒也不止职业电竞选手这一条路，在选手背后，还有无数电竞从业者，如数据分析师、营养师、媒体人等。若想进入这一行业，更重要的其实是专业相对口的高学历及业务能力，游戏水平并不是特别重要，很多岗位更是只需要对电竞有一定热情、兴趣即可。因此其前提也是好好学习，让自己拥有更多选择的机会，才可能让电竞梦想照进现实。

你们的朋友 小P

---

## 总结

晓东的问题：最近总是迷恋在游戏之中，我也知道这样子浪费时间，但是控制不住自己，我该怎么办？

- 1、根据“边际效用递减效应”，游戏超过一定时间，快乐感的增加就没有那么强烈了。
- 2、“合理规划，定时游戏”。

筱西的问题：男生们都在玩游戏，我想融入他们，就开始玩游戏，但我觉得这样不好，我该怎么办？

- 1、首先摆正心态，不必觉得不好，社交功能本身就是游戏的重要属性。
- 2、你也可以尝试其他领域，找你自己最擅长的方面。

阿南的问题：感觉除了游戏没有什么别的爱好了，学习也不那么有趣，我该怎么办？可以选择电竞吗？

- 1、我们的人生需要合理的规划，游戏只是生活的一个部分，生活需要你多多探索！
- 2、做职业电竞选手，也不是那么容易的。

游戏有其利弊，因为它不是百害无一利，所以游戏能够存在；因为游戏与高中生活的冲突，所以我们才需要学习如何去驾驭它，而不是成为游戏的奴隶。所以小P想说，避免游戏对我们的危害，最关键的还是要有克制游戏诱惑的勇气，并付出实际行动。

小P期待同学们走出困境，期待后续和同学们进一步交流！

# Topic B2

## 我们如何理智追星？



晓东

我经常追自己偶像的综艺，每天不看就好像缺了些什么似的，也学不进去。我该怎么办呢？

我还挺想当明星的，杨超越从村里出来，当了明星之后商业合作纷至沓来，变成上海人了，多好啊！



筱西

阿南



我是真爱粉，平时给偶像打榜买专辑做数据，我觉得这样才能让偶像有更好的未来。但老师和家长似乎并不理解，该怎么办呢？

亲爱的晓东，筱西，阿南：

很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任，也很愿意跟大家分享小 P 的一些经验和看法以及建议，以下是小 P 根据你们的来信写下的自己的理解，希望对你们有所帮助。你们遇到的问题不完全相同，造成这些问题的因素可以区分为两点：外部的环境因素，内部的心理因素。我会根据你们的情况分析出一些问题并且给出相应的解决方案，希望同学们可以进行比对，能够从中找到与自己相似的问题，让自己的困惑和心声能够得到解决。

我们当中追星的人很多，很多人都有自己喜欢的明星，追

---

星也有不同的原因。“追星族”里有小学生、中学生、大学生，甚至还有我们的长辈。在追星的过程中，我们可能会感到迷茫，或走入误区，遇到一些影响正常生活的问题。要解决追星过程中遇到的问题，需要先想明白为什么会出现这些问题。在下文中，我们将从外部因素和内部因素两方面进行分析，一起来讨论如何理智追星。

首先，外部的因素主要有饭圈风气，身边人的影响，和家庭的影响。这些因素可能让同学们受到影响、感到困惑，不能冷静理智地面对自己的问题。

### 1. 饭圈风气

在追星的过程中，许多人将自己定位为某个明星的“粉丝”，这些“粉丝”被划定为一个亚文化圈子，也就是我们所说的“饭圈”。“饭圈”有内部术语和规则，其中一些用语、习惯是“圈外”的人不懂、不熟悉，甚至不能理解的。在“饭圈”内有很多组织，其中大部分是明星的粉丝团、后援站。有的粉丝团是出于同好分享的目的而聚集，也有的会以让偶像得到更多资源为目的，其对内部的粉丝往往会有一定的管理，鼓励、要求粉丝去做一些事情（比如买专辑、打榜、刷评分等）。但是，当粉丝团的目的是争取利益（不论是自己还是为偶像），或被某些想要争取利益的人影响时，就可能会出现并不合宜的现象，例如强迫粉丝去为偶像花钱，甚至对不愿意花钱、没有能力花钱的粉丝进行刻意诱导、讽刺、辱骂或道德绑架。

因此，当我们想要踏入“饭圈”，或已经身在“饭圈”中时，需要注意三点。

第一，在“饭圈”之外，还有更广阔的世界。任何圈子都有其局限性，如果我们长时间只沉浸在一个圈子里，只以一个圈子的规则来处理事情，那么我们的思维就很容易被圈子同化，形成刻板、有偏见的观点，也难以再接受新事物。“饭圈”的规则不全适用于饭圈外的世界，甚至在饭圈内部，有些规则本

身也是不合理的（比如：“哥哥这么努力了你们怎么还要批评他”之类的观点，在逻辑上是有谬误的），只是长期处在饭圈中的人很难意识到问题的存在，就如同身处封建社会的人很难发现男尊女卑有什么问题。

第二，追星过程中请“不忘初心”。我们喜欢或崇拜某个明星，绝大部分出发点都是好的，希望自己变得更好、更快乐、更幸福，恐怕没有谁会出于想要受苦的目的去喜欢一个人。因此，如果“爱”、“喜欢”的过程中我们感到不适，感到焦躁，甚至出现了伤害他人或被他人伤害的情况，不妨冷静下来想一想：我追星是为了什么？我现在得到我想要的了吗？是不是有人在利用我的这份喜欢，去做一些我并不希望的事？

第三，请谨记，追星追的是“星”。星星是很遥远的，我们追星所“追”的人，也往往是很遥远甚至失真的。我们通过电视剧、歌曲、综艺等途径认识的，大部分是处于职业状态的明星，而非他们真正处在生活中的样子。有人说“追星最忌真情实感”，当我们将偶像看得过于重要、过于真实时，其实是在偶像身上寻求TA无法给你的东西。偶像和粉丝都将对方看得过重，以至于忽视自己的生活或事业时，这种关系很容易给双方都带来过大的压力，甚至可能造成很坏的影响。

## 2. 身边的人

正处于学生时代的学生们，对于自己的喜欢的东西往往受到好友等身边人的影响，有时我们希望能和好友多一些共同的爱好、有时我们希望加入一个小群体来一起聊天、也有时我们会盲目地选择跟从潮流。受身边人的影响而追星，是很常见的事情，正如我们可能接受朋友的推荐去读一本书、看一部电影、参加一种体育运动。我们要做的是在接受“安利”时多思考几分钟，判断这件事会带来什么、是否真的适合自己（比如，有同学推荐你香烟的时候，拒绝永远是最负责任的选择）。如果你对追星的确缺乏兴趣，或不想应对日渐复杂的“饭圈”，那么不妨和你的朋友们共同培养一些其他的爱好，邀请他们一起

---

打羽毛球、跳绳、看电影，相信你们依然能找到共同的兴趣。

### 3. 家庭

在中学阶段，学生正处于青春期，往往会有一定的反叛心理，我们可能出于想做父母“不允许的事”，或想在家庭之外寻求情感寄托等原因选择追星。而与此同时，部分家长对孩子追星的行为又十分敏感，从而做出一些不恰当的举动，比如暴力干涉、撕毁物品等。他们一方面担忧追星会影响我们的学习、产生不必要的花费，一方面也可能因为时代原因难以理解“追星”这件事本身（在我们父母一辈，追星的行为与现在有所不同，但如果条件允许的话不妨去问问，他们也可能是周杰伦的粉丝呢）。家庭的严厉会对孩子产生刺激，让我们“愈挫愈勇”，追星的念头更加强烈。

在这种情况下，我们还是建议大家和家人多沟通、多交流，有些时候我们和父母的隔阂是可以消除的，只是我们都不愿意说出自己的想法，从而让矛盾越积越深。但当然，也有很多时候我们确实无法彼此认同，因为时代的不同，我们面对的环境，接受的文化都存在差异，很难说谁是对的，谁是更好的。在这种情况下最好的结果莫过于彼此尊重，我们可以在追星时保持理智，理解父母的担忧，父母也能给予我们足够的空间，与我们坦诚交流而非强求。如果在家庭中真的因为追星出现了无法和平解决的难题，希望同学们可以始终记得对自己负责，不论做出什么选择，都要努力让自己变得更好，不要为了一时赌气而做出让未来的自己遗憾的事情。

其次，我们自身内部也有三个因素会影响我们的追星行为。

首先就是我们的心理尚未完全成熟，我们的三观仍在建立，知识仍在丰富，在成长的过程中需要不断培养自己独立思考的能力。“保持理智”并不是一件简单的事情，很多人终其一生都难以做到理性思考，或以为自己很有道理，但其实充满了逻辑谬误，我们的中学教育中，对逻辑思维并没有专门的训练，

但培养逻辑思维，建立独立思考能力非常重要，可以让我们更理智地对待包括追星在内的各种事情。

其次是对情感寄托的需求，当我们的情绪无法宣泄和倾诉时，就会想要找到一个情感寄托，从中获取情感支持和慰藉，让自己的生活有继续的动力。这个情感寄托的对象可能是父母，是好友，也可能是偶像、粉丝团体甚至虚拟人物，选择任何一种都是人之常情。但这时需要注意，不论选择什么，如果TA不能给你带来动力，甚至还让你感到更加疲惫或痛苦，那么就on应该拉开距离想一想这个选择是否合适，不要因为追求情感寄托而让自己受到更大的伤害。

最后也可能存在攀比心理，粉丝为了让自己的偶像更为突出，可能会付出大量的精力和金钱，但这个时候不妨想一想，你所做的是否真的是有价值的。你喜欢一个人，认为这个人好，是因为TA比别的明星粉丝多、流量高吗？还是因为TA的才华和品质呢？花了多少钱、做了多少工作可以衡量喜欢的程度吗？我没有钱买专辑，就没有资格喜欢一个明星了吗？不要让攀比心理将我们变得盲目，更不要让追星成为另一种PK“别人家孩子”的竞赛。

总的来说，我们在“追星”方面遇到的问题可能有很多原因，或许是环境因素影响，也可能是内在因素导致的，我们需要明确原因，才能找到针对性的解决方案。希望大家可以更冷静地看待“追星”行为，理智对待它，成为更好的自己，成就更好的未来。

你们的朋友

小P

---

## 总结

**晓东的问题：我浪费了大量时间在追剧上无法自拔，应该怎么办？**

晓东同学需要思考一下，自己追剧、喜欢明星是为了什么，沉迷于追剧是在寻求情感寄托，还是喜欢幻想世界？当明白自己想要什么后，就可以通过多交朋友或培养其他爱好等方法转移注意力，也会更有动力去提高自控力，将精力用在真正对自己有益的事情上。建议参考“如何提高自控力？”这节的内容，一起来调节自己的行为。

**筱西的问题：我想成为明星，但身边有很多人反对，我现在又不确定自己是不是真的这么想了，感觉有点迷茫。**

明星的光鲜亮丽只是他们生活的一部分，是他们展现给大众的形象。在任何一个行业里想要取得成功都并非易事，舞台背后的明星们同样需要挥洒汗水、面临困难、处理琐事。如果你真的理解明星是在做什么，确实想要成为明星，那么不妨想我们对感兴趣的职业一样，先去了解一下如何实现自己的梦想：是否需要学习表演？是否需要学习声乐？相信有了更多了解之后，你能对未来有更明确的期望。

**阿南的问题：为追星付出金钱和时间，结果受到身边人的反对，我做错了吗？**

阿南同学需要判断一下，自己在追星过程中付出的时间和金钱是否是合宜的，是否对自己的学习和家庭经济状况造成了负担。与父母多交流，在饭圈之外，也别忘记拥抱更广阔的世界。

# Topic B3

## 如何看待网络社交？



晓东

我经常能从网友那里学到很多东西，跟人打交道情商也提升了。为什么爸妈不许我在网上交友呢？



阿南

听说周围同学有网恋的，每天都和自己的对象有聊不完的天，好羡慕啊！

为什么有些同学一到网上就口吐芬芳？这还是我认识的他们吗？



筱西



北北

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀！很高兴收到你们的来信。我们中学生在使用网络软件来进行社交时，对象既可能是熟人，例如家人老师朋友同学，也可能是陌生人，例如进入一些兴趣社区，或者网恋交友。交友方式和类型的不同，也会带来不同的困惑，接下来，我就大家所关心的问题，一点点来聊聊网络社交这件小事吧！

### 一、网络社交真的不应该被允许吗？

首先可以肯定的是，网络社交作为我们日常生活社交的补充，对当今的每一位同学几乎都是不可或缺、应该持开放态度的。毕竟，在日常的社交中，交往的对象往往是我们很难选择的，

---

即使你是学校里的“社交达人”，也不过只能接触到和你一同学习生活的同学们。很多同学也因此感到苦闷，感到周围缺少能说真心话的朋友，因此变得越发内向，烦恼越积越多。

而在越来越尊重个性和多元化的今天，我们当然希望自己能找到一些志同道合的知己，网络就为我们提供了这样的机会。适当、理性的网络社交，正如晓东所说的那样，会让我们学到很多东西，释放自己在日常生活中的压力，或者找到倾诉的路径和情感的慰藉。总地来说，网络社交能够做到日常社交做不到的一些事情，是我们成长道路上很重要的组成部分。除了上面提到的之外，它还有以下好处：

在网络上交流比较方便，表情包和不面对面交流会减少一些尴尬的可能，朋友之间也能更加放得开。现实中的朋友们也可以利用网络的便利性和便捷性在日常中多多进行交流；同样的，因为网络的出现，我们甚至可以和许多不同国度、有不同生活方式的人交朋友，或是体会他们的喜怒哀乐，即使大家不在一个地方；向陌生人求助（树洞），在我们需要抒发情绪的时候也不失为一个好的出口，能让我们说出自己在日常生活中难以启齿的烦恼；而兴趣圈子的社交可以让我们继续培养自己的兴趣爱好，获得满足感和愉悦感，在兴趣爱好上继续钻研。所以，大可不必一提到网络社交，就大惊失色哦！

## 二、为什么大人们不允许我们进行网络社交？

大人们对网络社交的态度相比我们来说，往往会更加保守。正如晓东和筱西所言，这样的态度常常让我们无法理解，从而加深和大人们之间的代沟。在小P看来这是因为，大人们看到更多的是，网络社交为我们的学习生活带来的潜在的风险：

首先最重要的，是它有可能危及我们的人身、信息和财产安全。我们社会阅历尚浅，殊不知一些不法分子就是利用我们的纯真来达到自己不可告人的目的。前段时间微信上很流行“卖茶小妹”的骗局，一些片子伪装成朴实的卖茶农家女，诱导求

偶心切的人们上钩，从而骗取数千、上万元不等的钱财；有的同学喜欢和主播互动，在主播的劝诱下将父母银行卡里的钱打赏一空；还有的小姑娘总有一个明星梦，在自称星探的怪蜀黍的诱导下暴露自己的身体隐私，给身心造成了难以弥合的影响。大人们最关心的总是我们的安全，因此在这些问题上，他们往往会采取保守的立场，甚至严厉禁止。

其次，过度的网络社交会反过来对我们自己的学习生活带来负面影响。因为交网友而荒废学业的例子我们已经听过不少，有的是沉迷网恋甚至和小对象私奔了；有的则是在自己的兴趣社群里讨论得热火朝天，等到看时间时发现已经凌晨两点了，结果作业还没写完，第二天早上的课也一直犯困；或者课间时也要和网友聊几句，每天上课时就等着下课，哪里还有心思听那些晦涩的知识呢？

不加控制的网络社交还有对健康产生不利影响。熬夜看手机必然会对视力造成不良影响，诱发近视；而玩手机的姿势通常也会损伤脊椎，甚至促成驼背的形成。当然了，如果想了解父母和老师的真实态度，最好的方式还是和他们敞开心扉去交换意见呀！

### 三、在网络社交中，应当注意哪些问题？

既然我们已经知道了，网络社交是一把“双刃剑”，那么该如何趋利避害，让网络社交最大限度地给我们带来好处呢？在这里，小P总结了几个要点：

#### 1. 谨慎看待网恋

这是因为网络毕竟是虚拟的环境，我们在现实中尚且难以洞悉对方的为人，网线那头又是怀揣着怎样目的的人，就更无从得知了。也许对方是为了骗财骗色，甚至是为了拐卖人口。其中一些不法分子说了些甜言蜜语就让我们中不少同学晕头转向，以为遇到了真爱；但此时我们一定要想清楚，这到底是是

---

不是因为对方抓住了我们在平时缺少关注的特点，接下来会提出各种无理要求，损害我们的利益（如汇款）。特别是对方提出见面时，一定要小心再小心，最好不要答应；或与好朋友结伴而行，在繁华地段见面，时刻保持高度警惕。

## 2. 不要过度依赖网络社交

在大人们的担忧中，除了安全问题之外，最多的便是沉迷其中带来的负面影响。这就要求我们为自己制定科学的上网方案，比如邀请朋友或网友监督，科学规划时间，例如和网友商量好每周只拿出周末两个小时的时间来谈天说地，并且一定要先完成作业，违者要接受惩罚；与对方商量好共同努力学习，进行努力程度竞赛等等。科学规划将使得我们能够实现自制力的增强，在享受网络社交的同时最大限度地规避沉迷其中带来的影响。与此同时，可以更多培养现实中的爱好，比如打球、骑行；内向的同学可以阅读、收纳等，平衡好网络社交和现实生活。

## 3. 受到网络暴力及时求助

网络暴力是我们都不想遭遇的，但现在的互联网环境却很有可能使我们成为有害信息的受害者。比较轻微的，可能是因为我们一个观点而遭遇的围攻；比较严重的，可能是来自怪蜀黍的已经造成性骚扰的奇怪言语。面对这些恶语相向，我们要放平心态，不要为此愤愤不平或是一蹶不振，毕竟这是别人的错误，用来惩罚自己就是我们的不理智了。实在不能调节时，可以找好朋友倾诉、找值得信赖的大人求助，或是找网信部门投诉。

## 4. 控制自己的网上言行

我们有遭受网络暴力的风险，另一方面正如北北所言，我们当中一些同学也可能成为网络暴力的施加者。小P能理解这部分同学的心态，口吐芬芳同样是一种情绪的宣泄。但大家既

然不想遭受网络暴力，那么将心比心，我们也不应该对他人施加网络暴力。大家快要成年了，为自己的行为负责是一个成年人必须具备的素质。大家常看到说“网络并非法外之地”，事实如此，不注意控制自己言论、随意谩骂的人最后都将会受到法律的制裁。希望大家能够用合理的方式（如运动）宣泄自己的情绪，而不要让别人成为我们情绪的受害者哦。

你们的朋友

小P

## 总结

晓东的问题：我在网上可以学到很多东西、可以缓解压力、情商也提升了；但是爸妈不允许我上网，应该怎么办？

与父母沟通，同时注意安全，防范自己沉迷其中，科学规划网络社交时间。

筱西问题：怎样看待基于兴趣的社交？

注意不要沉迷，科学规划时间。

阿楠的问题：怎样看待网恋？

小心再小心，尽量不要见面，绝不汇款。

北北的问题：有同学在网上言行怪异，怎么办？

网络并非法外之地，我们要提高自制力。

# Topic B4

## 抖音快手，为何让我们欲罢不能？



晓东

我感觉每天晚自习下课后都精疲力竭、需要放松，回家后就经常刷抖音、觉得学不进去。我这是属于抖音成瘾了吗？

我不想每天花那么多时间去看快手，但就是控制不住自己。是我自制力太差了吗？



筱西



阿南

我和身边人一样，都常常刷抖音快手，一刷就完全停不下来。我知道这也不好，那么该如何摆脱它的负面影响呢？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！感谢你们的来信！小P也是“过来人”，也曾对短视频欲罢不能，现在也偶尔会刷刷短视频解闷，所以看到你们的问题倍感亲近！这些问题都曾在小P的脑海里冒出，所以小P也想与你们分享一下我的思考。

如今，抖音快手已经是很多人手机里的必备软件了，除了这两款最为风靡的APP外，更多的短视频软件也在争先恐后的争夺大众的目光。在短视频的时代，似乎每一个人都被裹挟在短短15秒里。相信提出这个问题的你们，已经意识到了短视频在放松身心的同时，也有一些弊端需要警惕。

抖音和快手不仅是音乐类型的视频软件，更是一种新兴的文化传播媒介。它以碎片化的形式娱乐大众，在你看到的每一个视频背后，是算法与数据分析支撑的“个性推荐”。

“啥是‘淡黄的长裙，蓬松的头发’？歌词真好玩，听同学说抖音能搜到。”“想看电影，可是没有时间，刷个抖音看看大概吧！”“今天学了一天太累了，看个恶搞的视频放松一下，反正也就 15 秒。”……

短视频是我们愉悦身心，洞悉世界，追求潮流的方式。它不仅可以记录并分享生活中美好的片段，更给了年轻人一个展示自我的平台，只要我们不沉浸其中，是可以收获知识与快乐的。晓东经历了一天的学习，希望放松自己，那么抖音作为你的兴趣爱好，俨然就是你的加油站，保证你能以更好的精神面貌迎接次日的学习生活。但也需要注意，观看短视频并没有错，不过千万不可沉浸于其中无法自拔，影响到正常的学习生活和人际沟通。

那么，什么样的观看方式算是过度沉迷呢？说好的 10 点睡觉，12 点都没有放下手机；短视频里有趣的内容总比老师上课讲解的知识点，课下的习题册有意思，“一刷抖音深似海，从此学习是路人”；直播唱歌的小姐姐好好看呀，要不要凑点生活费来打赏她呢……当一个平台，需要你投入大量的时间甚至金钱，获得的只有暂时的快感，无法获取知识或者品质的提高时，你需要注意，这可能就意味着，你已经陷入成瘾的恶性循环了。就像抖音，它们是晓东的加油站，但汽车终究是要跑起来的，总不能停在加油站吧。

看筱西同学的提问，感觉你还是迈不开步子踩不下油门。其实这也不完全归因于你的自制力不足，这个“加油站”吸引力确实比较足，还配备了休息区，应有尽有，很多同学的痛点都被抓得死死的，与筱西同学一样沉迷于其中无法自拔。短视频软件在设计上通常有着非常用心的考量。以抖音为例，它的界面隐藏了手机时间，刻意模糊了用户对时间的判断；抖音的

---

全屏幕式呈现，排除了其他的无关干扰；下滑快速切换短视频，让不合口味的内容丝毫不影响用户继续观看；无法预知内容，让用户每看完一个视频，都对下一个视频充满期待……种种设计，甚至与赌场的设计思路不谋而合，令人难以割舍。此外，它们也牢牢抓住了大众的需求——迷茫，孤独，渴望……于是，这里便变得像是我们自己搭建的美好世界，每一个“赞”“转发”“评论”都是我们存在感的证明，这里没有唠叨的老师、做不完的试卷、压抑的家庭气氛、沉重的升学压力。在短视频里，漂亮的哥哥姐姐只为我一人而来，每一句歌词都在诉说我的故事，我收获了现实生活中接触不到的理解与放松，感到如释重负。嗯，看样子短视频是真的带给了我们快乐。

可是，小P还是想带着大家反思一个问题：短视频的快乐是可持续的吗？

追求快乐是我们每个人内心最原始的欲望之一，而高中是苦，是累，是刷不完的题和一眼看不到头的难熬长夜，张牙舞爪，铺天盖地。那我躲在一隅，点开短视频，它不香吗？

在此，小P想先和大家分享一个实验，“斯坦福棉花糖实验”，实验以一群幼儿园儿童为主体，给出了两个方案，让小朋友自行选择：马上吃到一颗棉花糖，或者等待一段时间后得到两颗棉花糖。经过一段时间的跟踪回访，该研究发现：经受住忍耐等待而获得两颗棉花糖的儿童，不论是成绩还是工作，往往表现得更为优异。由此可引出一个心理学概念——延迟满足。这是一种甘愿为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向，以及在等待期中展示的自我控制能力。那些获得两颗棉花糖的儿童，就是懂得延迟满足的人。

对作为高中生的我们而言，短视频的价值算是一颗糖，而学习的意义则是两颗糖，小P希望大家都能获得并且利用好延迟满足的这种能力，做出更理性的判断。短视频让我们快乐，它是我们难以拒绝的低成本、高回报的娱乐方式。可是它是短期的，如果我们能想象到错过的时光造成的巨大空洞难以填充，

这份快乐过后收获只有空虚和负罪感。如果我们不愿去正视未来的挑战与不确定性，当社会的毒打袭来，毫无招架的我们则会更显无助。

在小 P 看来，高中阶段，相比于短视频的 15 秒，学习才是收获高级快乐的秘密法宝。短期来看，一道数学大题的攻克，篮球场上挥汗淋漓，月考名次的进步，习题思路与观点的交锋，能带给我们翻过那道山的喜悦。长期来看，学习的付出帮助我们获得了选择人生的自由，摆脱了听天由命的窘迫。相比之下，或者这才是一种更长效的快乐。

其实高中阶段的小 P 也曾沉迷过一段时间抖音，但反观这段经历，我究竟收获了什么呢？是难以自拔的渴求和冲动，是浪费更多睡眠、学习及社交的时间，是损害身体健康，是影响正常的人际交往，是渐行渐远的感情，是断崖下跌的学习成绩。学习没学到，饭也没吃饱，看得偷着看，觉都睡不好，血淋淋的教训，小 P 不希望你们也体验这弯路的滋味。

小 P 曾经对河北省三所不同教育水平的高中分别抽取 100 名学生进行问卷调查。图 1 中展示的关于河北省三所不同成绩水平的学生使用抖音的情况，其中 A 校为省重点高中，B 校为市重点高中，C 校为普通高中。



(图 1 不同高中学生抖音使用情况示意图)

由图 1 中可以看出，不同教育水平的学生使用抖音的情况明显不同，成绩较好的 A 校，几乎没有学生使用抖音；平均成绩中等的 B 校一半的同学使用抖音；而成绩较差的 C 高中，抖

---

音使用者高达 94%；结合访谈的结果，小 P 发现成绩较好的同学往往更可以安排好自己的课余时间，培养爱好，认为抖音会过多的占用自己的时间而选择不使用。

阿南同学身边玩抖音的人比较多，所以也需要下定更大的决心、付出更多的努力才能克制自己想要沉迷于其中的欲望。因此，很重要的一点便是保持理智，做一个清醒的人。不要看到身边的人都在玩抖音，就去做一个“装睡的人”，一边刷一边心理安慰，好像只要别人也在玩，其对学习生活的影响就不存在了似的。

此外，我们怎样才能让抖音快手成为我们的小帮手，而非我们的主人呢？

其实我们可以把抖音快手看作是打开新世界的大门，它们可以变成学习软件，扩充自己的知识面，为个人兴趣爱好找到培养切口。同时，抖音快手上不乏优秀兼正能量的创作者，我们可以学习他们积极阳光的生活方式，学会利用时间，做好时间管理，在学习与娱乐中寻找平衡。

其实，解决欲罢不能的方法很简单，没有手机，啥事没有。

你可能会说：就这么简单吗？小 P 想说，对呀，就这么简单，想从源头上阻断，学习时手机放在隔壁房间或者关机，就是最好的方法。没有手机，何谈短视频沉迷的问题？

抖音快手既可以成为当代年轻人记录美好生活的工具，也可以成为某些人自甘堕落的深渊。小 P 想看到我们能学会正确使用它，让它成为督促我们获得更好人生、取得进步的工具，而不是被它所束缚。

小 P 希望我们都能学会自律，因为自律才能给我们自由。祝你天天开心，学习进步！

你的朋友 小 P

## 总结

### 晓东的问题：怎样算是沉迷抖音快手呢？

当它需要你投入大量的时间甚至金钱，获得的只有暂时爽感，无法获取知识或者品质的提高之时，便需要警惕了。

### 筱西的问题：短视频的吸引力从何而来？

抓住了人性的弱点，抓住了大众的需求：

在产品设计上沿袭传统赌场的设计，并通过喜好推荐机制，构筑专属用户个人的世界，让人感受到现实生活难以实现的理解与放松。

### 阿南的问题：应该如何减少短视频软件对我的影响？

保持清醒，将其用于扩充自己的知识面、发展个人兴趣爱好；做好时间管理，在学习与娱乐中寻找平衡。若做不到，可以进行物理人机分离。

## 学长学姐说

来自艺术专业的十一姐姐：行你所行，爱你所爱，无问西东。希望你能找到自己真正深爱的事情，坚持初心，好好加油。记得要开心哦。

来自航院的孟云天学长：自律让你更自由！

来自玖玉学姐：有了自律，才有自由。消磨的时间，会用其他的方式补上。加油，相信你们会越来越好吧。

来自怼怼学长：娱乐不一定致死，童年不一定消逝，可是如果把闲暇时间用做走遍城市的角落，找出每一颗星星的姓名，亲手抚摸那散逸墨香的书本，这样的生活会不会更加浪漫呢？

# Topic B5

## 我们为什么想谈恋爱？



北北

筱西，我觉得我最近好向往甜甜的恋爱！咱们班对太甜了吧！

确实令人羡慕，不过被老师家长发现可就玩完了。对了，你有看上的男生吗？

北北



筱西



好像也没有……可是我们为什么想谈恋爱呢？问问小 P 好了！

亲爱的筱西和北北：

你们好！当你们迈入中学的时候，可能会发现：自己慢慢开始对他人产生了懵懂的情思。而在周围，在学校，你们也能逐渐发现某些“校园情侣”的踪迹。更不论古今中外的书籍、绘画、雕塑和影视作品，爱情是其中永恒的母题。伴随着内心自觉或不自觉的悸动，在目睹甚至经历了种种或甜蜜或苦涩的爱情戏码后，不论有没有特定喜欢的人，你们可能都会好奇：我们为什么想谈恋爱呢？

### 1. 生理原因

首先来谈谈人类天生便存在的生理原因吧：中学时代的我们正处在青春期身体发育的关键时期，体内会分泌大量的荷尔蒙。它们在促进人体生理成熟的同时，也会导致我们情绪容易

波动，影响我们的行为表现。这些激素的分泌在一定程度上会促使我们产生与他人交往的冲动，重视与同伴的情感联系，想要发展一段恋爱关系。

但我们仍然是人，而不是动物，接纳自己生理反应的同时，也应当有更高的追求，控制自我而不被本能控制。纯粹出于动物本能的可能是欲望，可能是依赖，但那一定不是爱情。

## 2. 心理原因

人类本身是具有很强的社会属性的动物，我们能在与他人的交往中获得满足感。有一位叫马斯洛的著名美国心理学家，把人类一生的需求划分为“自我实现”“尊重需求”“情感和归属需求”“安全需求”和“生理需求”五个层级。其中，代表着呼吸、水、食物、睡眠等的“生理需求”，以及代表着人身安全、家庭安全、健康保障等的“安全需求”是这座需求金字塔的基底，处在最底部的位置。在这两层地基搭好后，我们会自然地向上层次迈进，即是开始寻找生活中的“情感和归属需求”——这当中便包含了对亲情、友情和爱情的需求。由于我们在校时间比较长，接触的人事物也相对固定，在心理情感需求的本能驱使下，与自己欣赏、喜爱的同学朋友产生好感是很正常的事。

另外，中学时期繁重的课业、如影随行的压力、青春期或有的孤独感和负面情绪，也会让我们从心底里希望能有个同伴一起分担烦恼。这位“同伴”角色的扮演者，也许是我们的朋友，同学，又或许是我们自觉欣赏，喜欢，爱慕的那个人。

如果你确实有了喜欢的人，在一番考虑过后选择现在就开启一段恋爱关系，那么也许可以在学有余力的情况下进行，平日结成学习的搭档，一起探讨，一起学习，一起为更好的未来努力。但是，基于学长学姐的亲身经历，我们认为在中学阶段谈恋爱无可避免地会面临学业、家庭及其他方面的巨大压力，若难以完满地去协调、把握，就容易给自己带来负面影响，甚

---

至影响关系中另外一方、你所喜欢的TA的人生发展。谈恋爱是两个人的事情，每个人都得对对方负责。因此不必心急，或许可以先让自己慢慢成长，等更成熟一些再继续对爱情的探索。

### 3. 逆反心理

除生理和心理的内在原因外，我们想要谈恋爱还可能有外在原因，其中之一就是对“不要早恋”的逆反心理。面对学校、老师们、家长们对“早恋”不赞许的态度和规定，我们很容易产生疑惑：为什么不能早恋？怎样才算“早”？处于青春期的学生本就在逐渐强化自我意识，很容易有挑战固有权威的想法，对很多人而言这种挑战也是形成自己世界观、价值观的必经之路。因此面对家长老师视“早恋”如洪水猛兽的态度，我们可能会想不通，不服气，哪怕还不清楚什么是“恋爱”，什么是“爱情”，仍然想用行动去挑战他们的禁令。

这样的举动是可以理解的，也是非常常见的，只是相较于两败俱伤的碰撞，或许我们可以尝试一些新的方式来解决。恋爱并非禁忌，年轻人追求爱情如同追求自由一样是天性，但家长老师们抵制“早恋”也有其原因，开诚布公的交流能让我们更理解他们的担忧，也能更理解何为“爱情”，不要为了逞一时英雄伤害到自己和身边的人。

### 4. 环境影响

也有的时候，我们想要谈恋爱并非是因为自己想，而是因为“别人”都在谈恋爱。比如自己的朋友谈了恋爱，同学之间捕风捉影的传言，有人日常开的关于恋爱的玩笑，都有可能让我们产生“我是不是也应该谈恋爱”的想法。一方面认为是恋爱非常幸福甜蜜，另一方面也可能觉得谈恋爱“有面子”，不谈恋爱就会落后于人。不仅仅是身边人，我们在网络上看到的爱情主题的电视剧、电影，读的文章、小说，甚至是玩的游戏，也可能在我们心里悄悄植下“想谈恋爱”的想法。这是因为，观察和模仿正是人类的天性，重视同伴，想要融入同龄人群体

是青春期少年们非常普遍的想法。我们的思想和行动都容易被环境影响，这是人类赖以生存的天赋之一。但恋爱依然是私人的事情，向爱恋的ta伸出手前，我们还是要问问自己真正的感受：我真的想要恋爱吗？我真的需要恋爱吗？不是每个人在任何时候都有能力开启并维持一段亲密关系（尤其在双方都还非常年轻的时候），也不是每个人在每个时期都需要爱情，别人的生活有很多种方式，但你的生活最终只属于你。

基于以上的分析，“我们为什么想谈恋爱”这个问题也就不难回答了。正是生理、心理和环境三方面因素的作用，让我们自然地产生了谈恋爱的想法。在青春期，我们产生恋爱的想法是很正常的一件事情，虽然社会上对早恋可能存在担忧和刻板印象，但我们也不必为此不安。为了让自己和自己爱的人都变得更好，我们要记得关注自己的心理状态，明白自己想要恋爱的原因是什么，更要明白自己目前是否有能力承担一段恋情。称早恋为“不合时节的花”或许有些草率，但早开的花的确要承担更多风雨，毕竟成长既有关于风月，也离不开梦想与责任。选择恋爱，或是选择保留这份感情，今后回想起来都会是青春时期不可替代的记忆，不论选择哪种，都请对自己，也对你爱慕的人负责。

祝好！

你们的朋友

小P

# Topic B6

## 喜欢上一个人，怎么办？



晓东

我从高一新生发言就注意到隔壁班的班长了，她自信大方的样子真好看，我知道很多人喜欢她。我没有太大自信去说出这份喜欢，只好来信听听你们的建议。

北北



最近我总是不自觉地关注前桌那个学习很认真的男生，我觉得自己喜欢上他了，做什么都不专心，但我不知道该不该告诉他呀？

我每天都给那个男孩写晚安纸条，帮他带早餐。我上周在晚安纸条里向他告白了，但是他一直没给我回复。我的心都下雪了，不知道该怎么办才好。



筱西

亲爱的晓东、筱西、北北：

见字如面，很开心再次收到你们的来信！看到信件内容时，一种似曾相识的熟悉感扑面而来，中学时期的我也曾为陷入懵懂的爱情而不知所措，也曾渴望有亲近朋友能倾诉衷肠。

陷入爱情的我们总是焦灼又甜蜜，但每个人对爱情的见解不同，希望我的想法能够带给你们一些新思路，帮助你们更好地面对爱情。下面小P将陷入爱情分为尚未向对方吐露心声和已经勇敢告白两种情况来和你们一一探讨。

### 一、尚未表达心意

青春期的我们身心逐渐成熟，渐渐开始注意到自己之外的

世界，渴望和身边的某个人建立更加亲密的关系。这时的我们就像一棵将要开花的树，渴望着周遭的一切光亮，所有这一切都是正常而美好的。

晓东已经注意隔壁班长有些日子了，一直都是默默关注着对方。我想，这样静悄悄地在心底萌生暗恋情愫是很多人都经历过的吧。我们会很自然地会被在群体中有出色表现的人吸引，这是人的本能。可以看得出来，晓东是一个理性克制的人，能够将这份喜欢当做一颗种子埋在心里。当这颗种子能够安静待在自己的方寸之地时，大可让它在那里呆着。当心里有了这么一颗种子的时候，整个人在任何现实中都会是雀跃的吧，毕竟不是人人都有可想念的人。不如就把这颗种子当做一个标尺，来从方方面面提升自己，让自己变得更加自信，更加优秀。当然，你愿意的话，也可以去大方主动地找她交个朋友，对着欣赏的人，不必多谈，只是多看一眼，便可以感受到纯粹的快乐吧。

有些时候，喜欢的情绪藏也藏不住，总是从四面八方跑出来，溢到心里，写到脸上。筱西是这样的人吧，喜欢一个人，整颗心也就被这个人占满了，容不下丝毫与他无关的东西。这样真纯的感情当是世间珍贵，可凡事讲究一个时机。中学是个需要我们一心向学、构建自我、以期改变自己命运的过程，的确不是个全身心给予爱情的好时机。既然这份喜欢已经影响到你的学习和生活，为何不尝试把它就此表达出来呢？无论这份心意是否会收到正向反馈，这个人的一举一动总归是不能成为唯一牵动你心弦的事物了。当然，小P在这里想要提醒你，表达心意的前提是对自己、对他人负责，不干扰他人的正常生活。

## 二、已经表达心意

能够向喜欢的人表达心意，无论何时回想起来也都是一桩年少勇敢的事情。表达心意就像这世间任何事情一样，可能收到两个截然不同的答复。如果你足够幸运，刚好也被TA喜欢着，那小P先在这里祝贺你，一定要好好珍惜这难得的双向欢喜，但也一定不要忘记学习才是第一要义。（具体参考 Topic B9）

---

然而，我们大多数人都只是世间普通的一片云，一棵树，一块山石，不能足够幸运地也收到来自那个TA的满心欢喜。你应当明白，这才是人生常态，很多事情是没办法自我决定的，正如朱光潜先生所说“在恋爱的宇宙里，我们只能问某人之爱某人是否真纯，不能问某人之爱某人是否应该。”表达心意后没有按照理想状态发展的原因是多方面的，不必刨根问底非要和自己较劲。真诚表达心意的行为本身就已经能够带给对方收到赞许的快乐和被人关注的欣喜了，我想你明白，虽然TA没有应允，但TA也因你感觉生活明媚了一些。

我想北北一定是有着很强的感受力才能够在人群中注意到那个男孩的闪光点吧，就像诗人可以看到常人不易察觉的可爱，你也领略得到生活的独特风景，把这份出色的感受力放在任意一处都能为寻常日子添些趣味吧。其实，我们每个人的脑袋里都有一个宇宙，与我们建立联系的每个人都会成为一颗星星挂在这个专属宇宙里。你所钟意的那个男孩也是一颗星星，会一直挂在那里，可能持续闪光，也可能渐渐暗淡，但这颗星星是真真切切在你的宇宙里了。这样想来，也是一件令人宽慰的事情。

无论如何，忧伤是暂时的，生活总还要继续的。我曾在书里读到歌德年少时因失恋想自杀，于是埋头苦著，两周写成《少年维特的烦恼》，书写成后，胸怀大畅，便继续过日子了。我想，青年应当是活泼的，努力做学问的，告白无果也只是成就自我这条路上的一个小小插曲。难过的时候，读几幕悲剧或者和朋友畅快淋漓地去跑上几圈都不失为一个宣泄情绪的好法子。在阅读中，去和虚拟时空的人对话，去静静感受人生得失这一颇有哲学意味的命题，去重新思考当下的主要任务和生活重心，去让自己忙碌起来，明朗起来。去推开窗看看外面，世界没有改变，花草木林正当时。

朱光潜先生曾在《给青年的十二封信》中劝诫青年应当“多打网球，多弹钢琴，多栽花木，多搬砖弄瓦。”又说“假如你不喜欢这些玩艺儿，你就谈谈笑笑，跑跑跳跳，也是好的。”

祝你谈谈笑笑，跑跑跳跳。

也曾因爱情迷茫的

小P

总结

晓东的问题：喜欢上一个人，该怎么办？

以此为动力，督促自己更加努力学习，从各方面提升自己；也可以去主动大方地交朋友，了解对方的世界，见贤思齐焉。

筱西的问题：是否要向TA表达心意？

如果无法专心学习，可以持对自己、对他人负责的态度去真诚表达欣赏，然后回归寻常生活。

北北的问题：表达心意后，没有收到回复，该怎么办？

以平常心看待告白这件事，肯定自我真诚表达对他人欣赏的勇气，接受爱情是讲究缘分和际遇的，珍惜当下，平复心情，继续前行。

学长学姐说

一段摘抄分享给你，希望可以帮助你更深入地思考爱情是什么，更好地面对爱情：

“恋爱是人格的交感共鸣，所以恋爱真纯的程度以人格高下为准。一般人误解恋爱，动于一时飘忽的性欲冲动而发生婚姻关系，境过则情迁，色衰则爱弛，这虽是冒名恋爱，实则只是纵欲。我为真正恋爱辩护，却不愿为纵欲辩护；我愿青年应该懂得恋爱神圣，却不愿青年在血气未定的时候，去盲目地假恋爱之名寻求泄欲。”

——朱光潜《给青年的十二封信》

# Topic B7

## 为自己的性取向感到困扰，怎么办？

他们都有情感的困惑，我也有，但是从来都不愿和别人说起。这是因为我好像从来就很难喜欢上一个女生。

相反，我总容易喜欢上自己的舍友，就很崩溃。



阿南

之前我觉得这也没什么，但无意间被一个同学知道了，他就到处宣扬，在同学中间孤立我。

我真的做错了吗？我是个异类吗？小 P，你可以告诉我吗？



阿南

亲爱的阿南：

你好！很高兴收到你的来信，谢谢你的信任，和小 P 来探讨这个话题。根据你们来信中提出的问题，小 P 写下了下面的内容。这些可能并不能手把手地帮助你解决现在的问题，但作为一些知识和事实，希望能解开你的一些困惑，从而帮助你自己做出判断。

到了青春期，大家自然而然就对自己的身体发育和生理情况产生好奇和模糊的试探。当你发现自己的性取向可能不同于一般认知，这给你带来困惑或者惶恐，甚至低沉的情绪、压抑的心理，好像这个问题在生活中成了不小的烦恼。

对于大多数人来说，男生喜欢女生，女生喜欢男生，“异

性相吸”似乎是自然而然的事。因此，当“我好像更喜欢同性”、“我常常被身边的朋友吸引，会产生亲密关系和爱情依恋的冲动，不管 ta 是男生还是女生”或者“我好像对与男生女生交往都不感兴趣”这样的想法出现，我们往往就会怀疑自己：我是不是心理出问题了？我是不是不正常？我的人生是不是完了？

其实，先不需惊慌，更不要产生自责等消极情绪，我们可以先来了解更多关于性取向的知识和历史，区分清楚哪些是事实，哪些只是想象和不必要的恐慌。

“性取向”是指每个人对异性、同性或多种性别的人发自内心的情感、爱情和性吸引，并与之发生亲密关系和性关系的能力 [1]。这里面有几个关键词，第一个是“异性、同性或多种性别”，第二个是“情感、爱情和性吸引”，也就是你们提到的“喜欢”。那么从这个定义出发，相信你们也发现了，对于一个人的喜欢是可以不分性别的。你既可以喜欢一个异性，喜欢同性，甚至是“其他”性别。如果简单来分类，那么“性取向”可以被大致分为：异性恋、同性恋、双性恋、无性恋。小 P 在下面给大家罗列了几种不同性取向是指的什么。

- 异性恋：指只会对异性产生爱情和性欲的人 [2]。
- 同性恋：指一个人无论在性爱、心理、情感及社交的兴趣上，对象均只为同性的人 [3]。
- 双性恋：指对男女两性皆会产生爱情和性欲的人 [4]。
- 无性恋：指一些不具有性欲望或者宣称自己没有性取向的人，即不会对男性或女性任一性别表现出性欲望，即缺乏性冲动 [5]。

要注意，这里的分类和描述都比较简单，真实的情况会更加复杂一些。如果你比较困惑以上几种性取向的区别或者对自己的性取向感到困惑，可以参考下面这个视频：



安慰记心理小店·我们到底有多少种性取向呢？哔哩哔哩  
<https://www.bilibili.com/video/av17358296/>.[6]

虽然性取向是多元的，但目前大众仍然普遍错误地认为只有异性恋才是正常的恋爱关系。因此，小 P 将分别从多种角度，来具体谈谈你们的疑惑。

首先，我们要认识到，同性恋并不是精神疾病。早在 1990 年 5 月 17 日，世界卫生组织就在修改后的国际疾病分类手册（ICD-10）之精神与行为障碍分类中，将同性恋从原有的成人人格与行为障碍的名单上删除。2012 年 5 月 17 日，世界卫生组织声明强调，同性恋是人类性取向中的一种正常类别，而且对当事人和与其亲近的人都不会构成健康上的伤害，所以同性恋本身并不是一种疾病或不正常，并且无需要接受治疗。而在中国，2001 年 4 月，中华精神科学会在《中国精神疾病分类与诊断标准》中取消了性变态条目，将同性恋归于新设立的性心理障碍条目中的“性指向障碍”的次条目下。在新的标准中，只有那些为自己的性取向感到不安并要求改变的人才被列入诊断。也就是说，性取向为同性，不是“疾病”也不是“障碍”，如果因此而出现苦恼、不安过于焦虑，才是心理上的障碍。

在人群中，同性恋者的比例并不低。2014 年，根据科学研究院的平均统计，中国的同性恋人数可达 7000 万，其中男同性恋者的人数在 3500 万左右，女同性恋者的人数也在 3500 万左右。

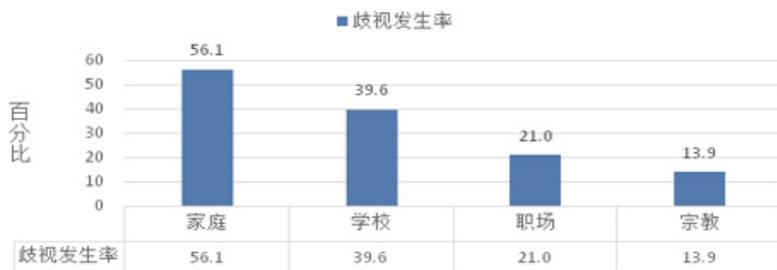
在很多国家，同性恋者之间的婚姻已经受到了法律的认可。

1989年10月1日，丹麦成为第一个认可同性结合，允许同性伴侣进行登记的国家；2001年1月1日，荷兰成为第一个法律认可同性婚姻的国家，同性婚姻家庭享有传统家庭所享有的一切待遇。截止2020年6月，全球已经有27个国家和地区通过立法公开承认同性婚姻的合法性。

以上的种种内容都告诉了我们，如果你喜欢一名同性，是完全正常的现象，而不必因此而感到焦虑。

但我们都知道，现实的改变并非这样看起来的一帆风顺，在中国或许多国家，同性婚姻仍是不被法律认可的。在日常生活中，性少数群体（泛指非异性恋的群体）仍然在学校、职场甚至家庭中被歧视、被排挤，被认为是“变态”或者“有病”。联合国2016年的中国性少数群体生存状况报对此做了广泛的调研，结果并不容乐观。报告中指出，在家庭、学校、职场及宗教生活中，性少数由于其性倾向、性别认同或性别表达而被不公平对待 [7]。

图：性少数受访者在日常生活环境中遭遇歧视的发生率（%）



表：性少数受访者在日常生活环境中遭遇歧视的形式（%）

	第一位	第二位	第三位
家庭	提醒注意言行或形象	要求改变衣着打扮行为举止	鼓励劝诱胁迫进入异性恋关系

	第一位	第二位	第三位
学校	语言攻击	提醒注意言行或形象	冷漠对待或故意孤立
职场	提醒注意言行或形象	语言攻击	要求改变衣着打扮行为举止
宗教	提醒注意言行或形象	语言攻击	要求改变衣着打扮行为举止

而相比于同性恋，双性恋是更受争议的。很多人认为双性恋人事实上并不存在，认为双性恋只是暂时的，双性恋人只是处于迷茫期 [8]。也正是因此，双性恋者也更容易被受到社会的偏见与歧视。西南大学研究员郑丽军表示：“这些歧视和偏见不仅来自异性恋群体，甚至来自男同和女同群体——他们认为双性恋是善变、不专一和淫荡的，认为双性恋是关系中的骗子，并且传播了疾病。因此双性恋者不仅得不到异性恋群体的认同，也得不到同性恋群体的认同。”

看到这里我们可能感到疑惑？既然同性恋、双性恋等情况并非是疾病，为什么仍然遭受到这种对待呢？

许多学科也对此展开了研究，社会学、传播学、政治学、性别研究等等从观念、语言、历史、媒介、社会实践各方面展开讨论，造成这一局面的原因可谓十分复杂。从一些易于理解的角度解释，中国深受儒家文化的影响，“男大当婚，女大当嫁”“不孝有三，无后为大”等传统观念体现出的理念同双性恋情相背离——可能导致婚姻制度解体、有违孝道、不利于宗族延续等背离儒家原则和社会发展的情形。受到西方价值观影响，认为同性恋是罪恶的不道德行为，这又与对《圣经》等经典的解释和大发展时期对劳动力的迫切需求等等有关系。若大家对此十分感兴趣，可以从书籍资料、学术论文、科普平台去

了解更多信息，也可以等到大学再对此深入研究。

我们可以看到，社会对此的担忧并非全然没有道理。但是，这些被简单归为“性取向带来的问题”有些是真实存在的问题，也有许多是一种污名，事实上与种族、阶级、性别、能力、年龄、教育、宗教、品位、性格、生命历程以及国籍等各种因素交织在一起。我们可以自己判断一下，哪些是合理，哪些是一种不人道看法的延续？更多的时候，我们要牢记在心——大家都是——一样有着喜怒哀乐的人，而每个人的生存发展都同样重要。

当然，欣喜的是，我们也能看到随着社会进步，在我国，人们也已经逐步开始认识到同性恋不是精神疾病，而是正常现象，现在的同性恋者也开始被越来越多的人所理解。在上世纪，同性恋题材的电影《霸王别姬》需要邓小平同意才能上映，现在，《上瘾》、《微微一笑很倾城》、《魔道祖师》等含有（或原著含有）同性恋元素的作品更多的呈现在大众面前，甚至掀起全民讨论，我们可以明显的发现——理解同性恋群体的人其实是越来越多的。

而在我国最新的民法典的公众意见征求中，发言人岳仲明表示，意见主要集中在完善近亲属的范围、修改可撤销婚姻的撤销机关、进一步完善夫妻共同债务、同性婚姻合法化等方面。

因此，小P相信，相较以前，社会对同性恋群体的接受度已经大大提升。但对于更广范围的接受，以至于我们身边环境、身边人的接受，可能还需要更长的时间。

有了这样的了解，我们再审视一下心里的迷惑和恐慌，应该可以判断，哪些是没有必要的忧虑了吧。如果你是异性恋，大可坦然地面对自己身边性少数倾向的朋友，不恐惧和排斥。如果你是性少数群体，那么既然这不是“疾病”，就不要觉得“是我的问题”，也就不存在“矫正”这个说法，反而如果试图强制改变性取向具有潜在的相当的危害。而对于一些未来可能面对的现实困境也不要焦虑，性取向是先天形成还是后天影

---

响，是固定的还是流动的，这些问题在目前的研究和现实情况中都还没有结论。当初“日心说”被大量科学家视为笑柄，但在六十年后这一理论被验证为事实，就像现在我们不能理解地球为什么会是“宇宙”中心一样，当时的人们也不相信太阳才是“宇宙”的中心。我们要有足够的信心，更多的人会慢慢理解不同性取向都是正常的。

解决了心中的疑惑，可能你还会面对现实中的困难处境，比如如何面对校园中的歧视甚至霸凌、如何向家人表明性取向、如何面对偏见言论、如何对付家人要求进入异性关系的要求、如何面对自己的边缘化身份等等问题。这些问题都很难说出简单化固定化的解决方法，但了解真实、对自己内心坦诚是一切开始的第一步。

最终说来，“同性恋”“异性恋”“双性恋”都只是一个标签，千万不要太过纠结和固化于此，反而限制了认识自己的可能，接纳自己、认真顾好当前的学习生活，等待将来遇见合适的恋人，比其他的更为重要。

你的朋友  
小 P

### 参考文献

- [1] 赵洪鑫. 性取向及其影响因素 [J]. 性教育与生殖健康, [日期不详] (2010年 第3期).
- [2] 佚名. 儿童性教育: 怎样观察孩子的性取向 [EB] ([日期不详]).
- [3] 佚名. 同性恋 [Z] ([日期不详]).
- [4] GATES G. How many people are lesbian, gay, bisexual, and transgender [J]. The Williams Insatitute, [日期不详].
- [5] BOGAERT A. Toward a conceptual understanding of

asexuality[J]. Review of General Psycholog, [日期不详].

[6] 安慰记心理小店 . 【同性】 【性取向】 【科普】 我们到底有多少种性取向呢? 据说脸书性别那栏已经增加到 50 多种! | 科普一下\_哔哩哔哩(゜-゜)つロ 干杯~-bilibili[EB/OL]([日期不详])[2020 - 10 - 23]. <https://www.bilibili.com/video/av17358296/>.

[7] 佚名 . 中国性少数群体生存状况 - 基于性倾向, 性别认同和性别表达的社会态度调查报告 [EB/OL]([日期不详])[2020 - 10 - 24]. [https://www.cn.undp.org/content/china/zh/home/library/democratic\\_governance/being-lgbt-in-china.html](https://www.cn.undp.org/content/china/zh/home/library/democratic_governance/being-lgbt-in-china.html).

[8]SCHRIMSHAW E. Interview With Dr. Eric Schrimshaw[Z]([日期不详]).

# Topic B8

## 如何应对他人的表白？



北北



北北

最近班里一个男生对我特别好，时不时流露出对我的好感。

好事呀！那你喜欢他吗？

说不好，我很纠结，又想谈，又不知道自己喜不喜欢他，这才辗转反侧。这不，昨晚又失眠了，今天上课犯困被老师批评，他还安慰我呢。

我们去问问小 P 好了，不知道她会给你什么建议呢？



筱西



筱西

亲爱的筱西：

你好，你的困惑我收到了。我们到了高中的花季，不论是喜欢上别人或是被别人喜欢，都是再正常不过的一件事了。不过，这件青春里的小事往往会为我们带来深深的困惑。暗恋一个人得不到回应是令人焦虑的，可是怎样应对异性超出友谊的关心照顾，甚至是我们没有经历过的表白，会让我们感到更深的纠结。喜欢吧，又限于学校的禁令和学业问题，不知道怎么去面对；不喜欢吧，对方有时候却会变本加厉，越发纠缠自己，让自己无处遁身，被迫裹入了一件在别人看来很浪漫、自己却一团乱麻不知如何抽身的的事情。

小P在高中的时候，也有过类似的经历。我曾察觉到一名男生，总是在暗处默默关心我：我考砸时，他会送我小礼物和写着加油的小卡片；体育课下雨了我赶紧跑回教室，会发现抽屉里多了一把伞；我有一段时间不怎么吃早餐，到教室却发现自己桌上有小蛋糕和热牛奶。再过一段时间，我会收到他QQ上发来的问候，早安晚安总是一天不落。有时候他会试探性问我能不能周末一起自习，我也没有答应；有时候我能察觉到他试探性地对我表达爱慕，那时我也会有些慌乱，不过还是总能扯开话题。终于到了高三毕业，他在操场上当着不少同学的面向我表白，说做不成恋人的话红颜蓝颜也可以。我羞得面红耳赤，才发现自己没有及时处理好与他的关系，当场就愣住了。当我回忆自己对他的感情，似乎并不算喜欢，却一直没能澄清，最后导致了很多误会。所以在这里，我也想以自己的经历为例帮你分析，我们应如何应对别人的表白。

首先，面对这样的暧昧与表白，会对自己带来什么影响呢？首当其冲的，便是来自内在和外在的压力：当我站在“爱情”这从来没有踏足过的门槛，总是会心神不宁，似乎做什么样的选择都伴随着很大的压力。一面害怕自己受伤，一面又害怕是不是会伤害到对方。外在的压力来自自己的好友闺蜜，她们总在八卦我和那个男生，帮我盘算着下一步应该怎么办，每次谈起这个我都特别脸红；内外交加的压力让生活变得兵荒马乱。其次，整日思考这些也必然伴随着学习的分神——就像晓东你一样。上课听不进去、成绩下降了，自己会更加苦恼纠结，不知如何是好，从而陷入恶性循环。另外，我觉得自己当时有点过于“善良”了，总害怕严词拒绝会伤害到他，也害怕自己落得个不近人情、冷漠的声名。不过，如果不及时拒绝，这件“绯闻”也会一直伴随着自己，给自己的正常社交带来困扰。特别是如果这件事被传得沸沸扬扬，不仅会为自己的声誉是否受损感到格外焦虑，甚至被老师知道后还会有更摧残自己自尊的批评教育。

所以我会反思，为什么我在对待别人的暧昧和表白时，会这样犹豫不决呢？在我看来，有以下几方面的成因：首先，可

---

能是好奇心的作用。我小时候会看很多言情电视剧特别是校园爱情电影，就会特别好奇，自己亲身经历一场校园爱情会是什么感觉呢？或者会想，学校禁止的恋爱究竟是什么样的，以至于大人们会视之如洪水猛兽呢，倒真想亲自尝试一下，好证明自己已经是一个有独立自主意识、不可以随便受到专断管制的大人了。其次，可能会有一些虚荣心作祟。有时候看到朋友们谈情说爱撒狗粮，自己也禁不住想要尝试一下甜甜的恋爱，否则缺少了谈资，会与她们显得格格不入；或是觉得有人表白是自己有魅力的体现，直截了当的拒绝会让自己重新失去魅力的证明。也有可能是从小缺少家里人照顾，在人群中总是觉得自卑；现在终于有一个人这样关心自己，不愿意果断舍弃掉这一份关心，就导致即使没那么动心，也忍不住想要接受对方的好。

有的同学属于所谓的“讨好型人格”，也会让拒绝别人这件事显得不可接受。在生活中，可能就不太会拒绝别人，特别是别人的好意，因此尽管不喜欢却迟迟不能开口，心不甘情不愿地形成了暧昧关系；也有的同学会察觉到隐隐约约“爱情的味道”，但也一直想不清楚自己是不是真的喜欢对方，所以就一直维系着“朋友以上，恋人未满”的关系；而这些，也恰恰是未能了解自己、尊重自己意愿的表现。若要摆脱这样的心态，除了努力变得更加果断以外，还需要对自己的内心有更加充分的认识。

总地来说，犹豫的原因绕不过这几种：受传媒影响、受自身性格影响、受周边朋辈影响、受好奇心或虚荣心影响、受渴望独立自主心态的影响。如果发现自己有这些心态，那么往往意味着我们还不适合进入一段健康的关系。而如果能判断自己属于哪一种情况，我们就可以有针对性地反思为什么会出现这种心境，从而加以克服啦。

那么筱西，我知道你虽然读懂了自己的内心，但是在实际操作上还是会感到纠结困惑。所以，我也想告诉你一些具有实践意义的思考办法或者解决办法：

首先，用自己的理智去判断，对方和你表白，是不是真的喜欢你想要对你好，还是说对方也不过也只是想证明自己的魅力，能够讨得女生的欢心？或者，他是不是只是想追求恋爱那种缥缈而刺激的体验，而并不想一直与你相伴下去？如果能判断出对方的动机并不单纯，就应当果断拒绝，以免错付情衷；如果觉得自己当局者迷，也可以求助自己信赖的人；

如果你思考的结果是应该拒绝，那么面对不同的表白方式，也可以有不同的应对方式。如果对方只是暗示性地表白而没有明说，你便可以委婉拒绝，或者暗示拒绝，但一定要让对方明白，你的态度是真实的，而不是希望继续进一步暧昧或者发出进一步追求的信号；如果因为担心被讨厌而下不了决心，你当明白，我们自身的价值不应该被外界一两个人的态度而改变，每个人本身都是值得被爱的，同时不能要求每一个人都喜欢自己。

当你认为，你也是希望通过谈一场恋爱或者拥有一个喜欢自己的人来证明自己，那么我建议你认真去思考自己生命的意义应该寄托在何处，学习、锻炼身体、帮助他人等等，都是我们寻找自身价值的良药。当我们能够为自己热爱的、或者自己认为重要的事情奋斗时，便会发现希望通过暧昧关系来寻找自身存在感，是一件十分不牢靠的事情——毕竟，当他不再喜欢你的时候，你在他身上寄托的价值，便也一并崩塌了；

而当你认为，对方是值得信赖的，自己也是喜欢对方的，这时也需要分情况应对。学校担心我们谈恋爱的最主要原因，就是谈恋爱容易对我们的学习，甚至是我们毕生的发展造成负面影响。所以如果你察觉到，这段关系更可能会让你们分心，最好还是将这份美好留待高考之后；如果有坚定的信心认为你们在学业方面是能够彼此促进的，那么我祝福你们能够享有最美好的校园爱情啦！

以上，是针对被表白的特定场景的解决方案。我知道，你也为自己的心神不宁而感到不安，或者会困惑拒绝后怎样与他人相处。对于自身心态的调整，我也想给你些许建议：

---

首先要摆正心态，遇到其他同学、朋友的表白是十分正常的，你们谁也没有错；

其次要能够平和面对外界的舆论，尽可能不让自己的内心受到舆论环境的左右。这就需要我们修炼自己强大的内心，坚定地去做自己认为正确的事，而对飞短流长不以为意；

再次要明白沟通与交流的重要意义，积极与对方沟通彼此的想法。如果对方的表白给你个人造成了很大的心理压力，先与自我对话，认识到让自己难受的真正根源在哪里，是对方的死缠烂打，还是自己内心过于敏感，放大了情绪；而如果确认是对方造成的困扰，也应及时和表白者沟通，坦白对方的行为给自己造成了影响，希望能够互相尊重互相理解；

最后要意识到，被表白之后短暂的分心很正常，重要的是正确处理之后，及时将思绪拉回来。我们不仅可以通过和密友交流或者写日记来排解、疏导情绪，更可以充实和丰富自己的生活，通过发展兴趣爱好，读书、学习、运动的方式来分散注意力。

不知道这些分析和建议，能否对你有些许的启发呢？期待着看到一个能够更加成熟面对感情的你呀！

你的朋友

小 P

## 总结

### 应对不当会给我们造成怎样的影响？

内在压力：影响学习生活的心态

外来压力：需要面对他人的议论

### 为什么我们面对表白时会犹豫不决？

受传媒影响、受自身性格影响（如讨好型人格）、受周边朋辈影响、受好奇心或虚荣心影响、受渴望独立自主心态的影响

### 如何应对是合适的做法呢？

摆正心态、学会平和应对外界舆论、判断对方动机、积极与对方沟通想法、通过各种方式转移注意附录1 学长学姐说

## 学长学姐说

橙西西：高中遇到明示或暗示的表白是再正常不过的事，与其烦恼不知所措，不如坦然接受他人的夸赞和认可，把这份自信更好地带到学习和生活中去吧！

# Topic B9

## 如何避免亲密关系对学习的负面影响？



晓东

都说早恋影响学习，真的是这样吗？现在真的太“早”吗？



阿南

我很喜欢我的男友，但我总是不开心，这甚至影响了我的学习。

我只是想和喜欢的人在一起，父母和老师都不理解我！

我总是感觉自己不够好，他会不会不要我？



筱西



北北

亲爱的晓东、筱西、阿南、北北：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小P的信任。青春期是我们逐渐发现自我的阶段。在这期间，我们慢慢发现除了亲情、友情之外，还有恋爱这种甜蜜又偶尔令人困惑的复杂情感。相信很多同学都会在中学阶段的某个时间，突然发现自己对别人心动了，或是发现有人偷偷喜欢上了你，亦或是和某个特别的人走进了一段名为“恋爱”的亲密关系。

恋爱关系就像任何人与人之间的关系一样，会出现波动和矛盾，但和普通友谊不同的是，亲密关系会让人不由自主地更加牵肠挂肚，情绪的起伏更容易影响到生活的方方面面。也正

因为如此，或许你会多多少少感觉到这种情感，或是这种亲密关系的建立在不知不觉中占据了你不小心思、精力和时间，甚至已经对学习产生影响，让你感到了压力。又或者你目前仍能够兼顾恋爱与学习，不过，尽早建立平衡两者的意识也会对你大有益处。

### 好好学习，也是为了与 TA 的未来

我们常听长辈说，学生应该以学习为重。毋庸置疑，高考的重要性不容忽视。对于绝大多数学生来说这仍然是相对来说最为公平的一条改变命运的途径。保持良好的学习习惯和成绩不仅能帮助你实现自己的理想，离目标更进一步，而且倘若你和心仪的 TA 在一起，相信你也一定会希望给彼此一个更好的未来——你也希望有一瞬间，TA 能够以你为骄傲。

实际上，考出好成绩和维持稳定的亲密关系并不冲突。关键在于要有清晰的自我实现的目标。试想你和心仪的 TA 定下一个美丽的约定——考入同一所大学，共同学习进步。你们一起去图书馆，一起去食堂，一起在林荫道下散步——再没有了老师和家长的干预，再不必遮遮掩掩。这是一个令人心生向往的目标。你们可以为此互相督促、共同努力，在前行的路上不再是孤身一人。

### 他们的担忧不无道理

那为何现在多数老师、家长仍对学生恋爱持较为负面的态度呢？那是因为你和 TA 确实会因为感情花费一定的时间精力，有可能忽视学习，失去平衡。老师家长担心的是你们没有把主要的时间花在学习中，自然会有所阻挠，甚至要“拆 CP”，希望你们把重心放在学习上。

弄清楚了老师和家长的担忧，我想我们就可以很好地提出解决方案。首先，亲密关系中的两个人应该对自己和彼此负责。作为重视分数的中学生，我们应尽量不影响双方的成绩，始终

---

把学习放在首位，因为进入下一个教育阶段对你们来说都十分重要。真爱 TA，又“岂在朝朝暮暮”呢，携手为未来努力吧。如果你有想和 TA 并肩前行，细数岁月的决心，为什么不和 TA 一起变得更好呢？其次，证明自己没有受到影响，最好的方法就是拿出成绩。交上令人满意的成绩单，这样老师家长，还有你和 TA 都会自在许多，更好地实现你们共同的目标。

### 恋爱可能产生“副作用”

其实有时候亲密关系还会对人的情绪、性格和自我认知产生影响，这些改变都可能间接影响到学习。比如有的同学偶尔会和自己的 TA 产生矛盾，吵架、冷战都会使人陷入负面的情绪中，还可能因为对方脱口而出一些伤人的话，受到实质性的伤害。长此以往，心力交瘁，难以将注意力集中在学习上。如果关系破裂，人很可能陷入低落情绪，甚至开始自我否定。

所以，在那之前学会如何处理亲密关系中的冲突，并应对这些负面情绪很重要。首先，你需要承认并正确认知自己的负面情绪，问问自己是感觉被质疑了、被冷落了，还是觉得很没有安全感？先尽可能地充分感受自己的情绪。但接下来你要做的是告诉自己绝不要陷入这种情绪中，而是试着去思考，你希望感受到怎样的情绪，希望对方如何对待你，将你的真实想法告诉 TA，与 TA 一同思考如何化解这些矛盾。还有，尝试专注于当下，不对已经发生的事耿耿于怀，也不为变化莫测的未来胡思乱想。享受与 TA 在一起的每一刻，比起构想未来的虚无缥缈，不是更能真实地让人开心吗？

亲密关系对一些人的影响是深远而长久的，一段不健康的亲密关系更是后患无穷。任何一种健康的关系，友情也好，爱情也罢，都应具有 3 种特点：平等、互惠、互相尊重。真正的亲密关系，或者哪怕是追求某人的过程，都应该是平等的、对自我有提升的。又比如有一些人总是不尊重自己伴侣的想法和感受，只是以自我为中心，甚至瞧不起自己的伴侣，把 TA 当成某种附属品，那这样的关系也一定不是健康的。更严重的情况

是，有一些人会对自己的伴侣实施肢体上的或者精神上的暴力行为，比如反复地嘲讽或打压，比如控制或切断你的社交联系，比如网络上所说的“PUA”精神控制（通过让你感到无力和无助，并对TA产生过度迷恋而完全征服你）。或许可以仔细想一想，你所处的亲密关系确实健康吗？它对你的影响是正面的还是负面的呢？如果不是，还有改变的空间吗？如果有，和你的伴侣好好地谈一谈，聊一聊。如果没有，及时抽离、及时止损，就是最好的办法。

这里介绍给大家一种帮助自己认清自我和人际关系的方法——练习“内省”。走进只有你自己的房间，拿出一张纸，沉下心，保持一个开放的心态并写下几个问题问问自己：

- 我在这段关系中有感受到自己的需求吗？
- 我的这些需求过分吗？
- TA是如何对待这些需求的？
- 我在过程中体会到了什么样的情绪？
- 我在这段经历中失去了什么？又收获了什么？
- ……（任何你想探讨的问题）

你要知道，你有权利也应该在亲密关系中提出自己的需求，你们的关系应该是平等、互惠、互相尊重的。

### 恋爱的正面力量

亲密关系其实还可以给人带来积极影响。

第一，亲密关系容错率更高，可以从中学习人际交往的方法。对于喜欢和在意的的人，我们往往更包容、更容易换位思考，也愿意付出时间和精力与其沟通。因此，在亲密关系中，我们

---

更容易原谅对方和被对方原谅。比如，当我们无意中因为某句话让伴侣或好朋友生气难过时，我们一般会敏锐地发现亲密关系中出现了“小摩擦”，并努力解决以维持和谐、稳定的关系。在解决问题的过程中，通过对方的倾诉和自省，我们会发现自己的不妥之处，在之后的人际交往中避免类似的问题。

第二，我们可以在“被爱”中获得爱人和爱己的能力，完善自我，树立自信。我们总是不吝对偏爱的人表达赞美和支持，付出牵挂和关心，在亲密关系中，我们也会获得同样的回馈。以小 P 个人经历为例，我在大学开始时曾有一段时间难以适应新的生活，承受着巨大的心理压力，是我的男朋友和同桌一直陪伴我、鼓励我，既给我“熬鸡汤”，也帮我理智分析改进方式。在他们的帮助下，我才没有失去信心，在低谷状态时也保持努力。正因为 I 深刻体会过这些暖心举动的力量，在与他们相处时，我会对他们的负面情绪格外敏感，并在他们面临困境时及时给予帮助。

你们的朋友

小 P

总结

晓东的问题：早恋会影响学习吗？

在中学阶段建立恋爱关系的确会消耗一部分时间和精力，要明确学习是第一要义。学会正确处理关系，一起努力提高成绩。

筱西的问题：在恋爱中总是不开心，怎么办？

恋爱关系出现矛盾的时候，要学会积极沟通，想清楚彼此需要的情绪，换位思考去理解对方，真诚表达自己。此外，也要注意保持独立自我人格，认真学习。

阿南的问题：父母不理解我的“恋爱”，怎么办？

父母和老师对早恋的担忧是可以理解的,可以用成绩说话,缓解他们的焦虑。也要始终记得,把学习搞上来才是最重要的重要的。

### 北北的问题:我不够优秀,会不会“被分手”?

真正的爱和优秀是无关的,只关乎你这个人。所以,不要为虚无的东西而焦虑,专注当下,珍惜时间,提升自我。

亲密关系中,我们互相给予的信任和爱护,可以让我们在被偏爱的感觉中增加自信,使我们成为一个享受关心别人、传递善意的人。

祝同学们都能在亲密关系中体会到爱与被爱的正面力量。

### 学长学姐说

总之,若要延续一段青春情谊,则更应珍重自己,也珍重对方的未来发展。我们可以增加亲密关系带来的积极影响:使自己在被爱中学会自爱和自信,学到人际交往的方法;减少负面影响:眼看前方,反思当下,将喜欢、追逐某人的过程转化为提升自我的过程,练习自省,对不健康的亲密关系及时止损;当然,我们还能把原本负面的变为积极的:以两人最终的学习效果、学习成绩,向外界压力证明你们的实力和态度。

### 参考文献

KnowYourself (2019), 《恋爱8年求婚3次,李响还是没娶孙骁骁 | 你的亲密关系真的健康吗?》, [https://mp.weixin.qq.com/s/--tVa4L\\_9veqC9cy-8lQ0g](https://mp.weixin.qq.com/s/--tVa4L_9veqC9cy-8lQ0g) (最新访问:2020/5/16)

KnowYourself (2019), 《“ta离开后,我不再是从前的我了” | 分手后,如何重建自己对爱的信心?》, <https://mp.weixin.qq.com/s/1Tv5Ga6oiaGoripa4qdzDg> (最新访问:2020/5/16)

# Topic B10

## 在一段亲密关系中，如果对方伤害自己，如何进行自我保护？



北北

北北，你之前说总担心你男朋友会不要你，是为什么呀？

他总要求我做这做那，我没达成他的期待，他就冷言冷语的，我好怕。

他这是在对你使用语言暴力呀，他在伤害你！我们听听小P怎么说吧。



筱西



筱西

亲爱的筱西和北北：

你们好呀！很感谢你们的信任，和我聊起了亲密关系这样私密的话题，也希望我的回答能够给你们提供一些帮助。中学生的感情往往是青涩又美好的，如果两人能够因为彼此的感情互相鼓励，为对方变得更好，这会是一段十分珍贵的回忆。但与此同时，作为中学生，双方往往对待感情没有太多经验和认识，而处在亲密关系中的我们又恰恰需要把自我最深处的一部分向他人、也向自己展现，这是通过自我揭露而呈现的脆弱和了解状态，这种坦露和脆弱是双向的。这种坦露和脆弱使我们格外地容易受伤害。因此在这个时候如何避免自己在亲密关系中如何保护自己就显得十分非常重要。

### 一. 我们为什么会在亲密关系中受伤害？

在亲密关系中受到伤害，可能有这样一些原因：

### 1. 自身心理

有可能是我们自己还不够强大。青少年的人格还处在一个逐渐发展、成熟的重要阶段。在这个阶段中，我们可能还不够自信，又或是敏感缺乏安全感，这些还没有被成长抹平的“小弱点”、小思绪在亲密关系中间接地或直接地使我们感到了被伤害。

有可能是我们对爱情缺乏经验。由于第一次进入到亲密关系中，我们对一切都感到新奇和陌生，有时候会感到天旋地转，一切似乎都发生了改变。我们需要在一段关系中调整自己的生活方式、步调，却和另一个人进行磨合。这些事情可能让我们感到无所适从，陷入苦恼之中。

可能是我们对爱情还充满太多想象与要求。对于爱情有着太过“浪漫”而不切实际的预期，从而产生心理落差。我们也许没有意识到亲密关系同时也意味着责任，同样需要我们自己精心培育和付出。

### 2. 相互关系

有时候我们在亲密关系的需求和预期不对等。比如说你对TA有着某些期待，但是TA却没有达到，让你觉得自己受到了忽视；或者TA对你提出了过高的要求，使得你在亲密关系中感觉十分疲惫，这时伤害便产生了。

有时候是因为力量的不对等，比如可能在某些方面更有力量且更具有权威性，相比之下，我们处于下风。例如在TA面前，我们觉得对方闪闪反光，而自己却十分平凡，这个时候容易产生一些自卑情绪，觉得自己配不上对方，所以只能更加迁就对方，放低了自己的姿态，这也使得我们更容易受到伤害

有的亲密关系甚至可能发展一种共生关系，产生依赖感，

---

使我们无法抽身。我们意识到不能只是和对方黏在一起，生活还有其他部分需要照顾，可是这种舒适的依赖感让我们越陷越深，而一些同样也很重要的人或者事都被我们忽视了。

还有一种可能是发现了双方在一些价值观、理念或者立场上存在着很重大的分歧。也许是这个分歧已经大到难以互相调和，也许是对方一定坚持要把自己的立场强加在你身上。这个时候你会感到自己不得不改变自己来迁就对方，可这么做也可能会让你感到痛苦和受伤。

### 3. 外部环境

除了以上两个原因之外，还有可能是外部环境对你们造成了一些压力，也许老师和家长对于所谓“早恋”持比较强烈反对的态度，也许是因为感情和周围的朋友发生了一些纠葛，这些问题也可能一直影响着我們，对我们造成伤害。

## 二、我们该如何保护自己

针对以上这些问题，下面我们给出了一些小建议，希望能给你些许帮助。由于我们每个人在亲密关系中碰到的问题不同，因而在使用这些小建议的时候可以根据具体情况来进行选择。

### 1. 深入理解自我和对方

仔细分析觉得自己受伤害原因是否因为过往童年经历造成，如自己缺乏安全感是不是由于儿时父母经常较为“冷酷”地拒绝自己的需求。正视过去造成的伤害，努力释怀，原谅过去的他们的同时也是在强大现在的自己。同样也可以和TA交流这个话题，分享你和TA各自的经历故事，加深彼此的理解。

认清自己以及亲密对象的依恋类型。约翰·鲍比在上个世纪50年代提出了依恋理论，根据在生命早期受主要抚养人照顾的质量与养育方式的不同将人的依恋类型分为四种：安全型依恋、阻抗型依恋、回避型依恋、恐惧型依恋。安全型依恋的人

具有较高的关系满意度，安全感以及情感联结，不需要总是与依恋对象保持身体亲近。他们的关系具有诚实、支持、独立以及深层情感联结的特点。回避型依恋的人认为人类关系交往对自己来说无关紧要，保持自己的独立性以及远离他人。当他们在遇到痛苦或伤害情景时，往往会出现情感回避。阻抗型依恋的人在亲密关系中渴求安全感，但他们的行为却总是将对方推离自己。由于恐惧关系破裂，他们往往表现出过分依赖、粘人、缺乏安全感、高要求、嫉妒以及容易被小事影响的特点。恐惧型依恋的人往往表现出矛盾心理，他们倾向于回避自己的感觉，因为这会给他们带来巨大压力。他们会被伴侣吸引，但又害怕接近伴侣。

需要说明的是，了解这些类型并不是为了给自己贴上标签，画地为牢，而是给我们增加一个理解的角度。了解自己可能属于不同的依恋类型，能够帮助我们更好地了解自己在亲密关系中的需求和不足，并和对方有更加深入的交流。这些人格类型是可以发展变化的，我们可以一起改变，成为“安全型依恋”的人。相对依恋人格有更进一步的了解可以参考最后的网页链接。

在理解的接触上，我们可以建立一个合理的预期，对自己和对方在这段关系中的表现有一个合理的要求，这样能够避免预期过高产生失落感。充分沟通和共同进步才是打造良好亲密关系的更重要的步骤。

## 2. 将自己放在第一位

不论在怎样的关系中，我们都需要将自我摆在第一位，因为只有当我们保持一个良好的心理状态和强大的自我意识时，我们才最有魅力，真正的你才是最闪光的存在！同时这样也才能真正保护自己，无惧伤害。我们要探索与保持自我，敢于呈现真实的自我，提高自信；我们需要拥有犯错的勇气，接受自己的不完美；我们需要学会承担责任，也需要具有求助的勇气；这些听起来很空泛，有一些实际的小方法可以尝试：

---

(1) 增加阅历，扩大眼界：多读书，多与长辈交流，让自己对于不同事物有更深入的认识。就像现在你在读我们的信一样，多读多看，你才会有更多的锦囊妙计，有更深刻的认识。

(2) 进行亲密关系分摊：有时候，我们过度看重亲密关系，导致生活重心单一，一旦关系出现了问题，就会对自己造成很大的伤害。我们可以尝试多交一些朋友，拓宽自己的社交圈，多与别人交流，不要让生活的重心只有父母或者恋人。可不要有离了某某某，地球就不转动的想法哦！

(3) 多关注自身发展与兴趣爱好，让自己独立的生活更加饱满。

(4) 真实的自我并不可怕：我们每个人都会有小缺点，“我不会用筷子，吃饭都用汤勺和叉子，但父母一直表示理解。”“我长这么大仍然害怕晚上单独上厕所，朋友并未嘲笑，而是选择陪我一起。”“我一直记不清楚各个亲戚的名字和关系，父母没有责怪我不懂事，只是每次在见亲戚前偷偷跟我理清关系，告诉我亲戚对应的名字和称谓。”以上都是解忧小分队真实的自身经历或者所见所闻！我们要学会接受完整的自己，也学会接纳别人的帮助。在亲密关系中，我们也要敢于呈现和悦纳真正的自己，而不是委屈自己顺应别人。

(5) 敢于表达自己的需求：不要羞愧，不要觉得自己有什么样的需求是一件不光彩的事。

(6) 给予自己积极的心理暗示，每天记录自己变化：让自己的内心变得强大可能是个漫长的过程。可以每天给自己写几句加油打气的話。通过日记记录的形式，慢慢发现自己的正向改变。想要变得自信，可以想象变得更自信的自己会是什么样？每天进步一点点，慢慢成长为独立的自己。

### 3. 提高自我保护意识

如果我们觉得两人之间只是因为有一些观点上的分歧，大可以尝试着通过沟通来弥合。但如果真的是一些重要的立场和观念问题，而对方又强行将这些强加于你的时候，你应当要提高警惕，坚持自己的原则。2019年，北京大学一名女生，被男友牟某长期进行“洗脑”，牟某利用她的信任，向她灌输她充满着缺点、离不开自己等等观念。一边对她进行羞辱，一边又通过威胁或者甜言蜜语使得她离不开自己。最终这名女生选择了用自杀逃离这段畸形的感情。在朋友眼中，包这名女生十分优秀、阳光，但谁也不会想到她会在感情中经历这样的事情。因此，在感情中也应当更加坚信自己，不要被恋爱冲昏了头脑。

而对于暴力的问题，我们则要更加谨慎。要知道，即使是在亲密关系之中，你的身体也受到法律时刻的保护，任何违背你的意愿，强行与你进行的亲密行为都是被法律禁止的，因此我们要握紧自己手中的权利。不要因为害怕拒绝会损害眼前的关系，保护自己的身体是更加重要的事。一旦因为亲密行为使得身体受到伤害，我们只能自己承受全部的代价，对于女生尤其重要。因此，希望你们能够在更加成熟的将来再去品尝这份美好，也希望在自己的权利受到侵犯时勇敢说“不”。

#### 4. 向局外人求助

如果你在亲密关系中感到自己遇到了很多麻烦，甚至怀疑或者已经遭遇了像第三点那样问题，如果觉得自己无力解决，建议你及时地向局外人求助。一些困惑可以多多征求身边好友的看法，他们可能比你对一些地方看得更加清晰。如果是受到严重的伤害，一定不要顾虑太多，要向家长、老师等信任的长辈说明你所遭遇的问题，这个时候保护自己是最重要的事。

如果你觉得难以开口，可以从“我有一个朋友……”类似的说法，委婉的说出自己的问题。最重要的是，局外人的建议能够指出你的一些盲区，帮助你重新审视这段关系，给你更多信心。长辈们拥有更强大的力量，可以更好地解决一些棘手的问题。

---

亲密关系是一个很复杂的话题，我们每个人都需要不断地学习如何去“爱”。希望大家能在这很难经营的亲密关系中保护好自己，只有在保护好自己基础上我们才能更好地爱别人。也希望大家无论遇到过什么都不要丢失发展一段亲密关系的勇气，这是一个波澜起伏的过程，但这也是一个成长的过程。小P会在这里一直默默支持着你的！

你的朋友

小P

### 参考文献

[1] 亲密关系：最深刻的关系如何发展？ 壹心理 <https://www.xinli001.com/info/100012089>

[2] 为何亲密关系令人伤痕累累 | 成人依恋理论应用 壹心理 <https://www.xinli001.com/info/100440097>

# Topic B11

## 面对性骚扰，该怎么办？



北北

前两天一个认识我的叔叔，突然碰了我的胸，他是不小心的吗？



筱西

昨天看新闻时看到了一起“性侵案件”，妈妈提醒我要注意保护好自己。那到底什么算是性侵呀？我又要怎么保护自己呢？

亲爱的筱西和北北：

很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。看到北北的话我有一些难过，想要立刻抱抱你给你安慰。希望那个叔叔没有再对你做什么，如果有，一定要告诉你的爸爸妈妈。当你们看到这篇文章讨论的问题时，或许会有些害羞或者害怕。但这确实是一个很重要的话题，希望你们能认真看下去。

先让我们一起来设想一个场景吧。小可在参加亲戚聚会时，有一个半醉的叔叔坐到她旁边。他夸她发育得真好真快，是个惹人喜欢的小姑娘。小可感到有些尴尬，但因为平时家里人和这个叔叔关系很好，她选择微笑着点头回应。叔叔边说边伸手摸了小可的大腿，小可本能地往后躲，又被叔叔抓住了，说“别怕，叔叔只是和你聊聊天。”他手上的动作没有停下，眼神更是色迷迷的。小可感到有些害怕，也想不通叔叔为什么这样做。虽然她不明白到底发生了什么，但心里有个声音告诉她，这件

---

事不能告诉别人。后来她常常做噩梦，梦到那个叔叔伸出来的手，然后颤抖着惊醒。

看到这里你有什么感受呢？是不是感到愤怒，很想替小可声张正义？又或者你也没有看懂这个叔叔在做什么，感觉很迷惑，甚至想到了相似的亲身经历。其实，故事中的小可所遭遇的就是“性骚扰”。

### 1. 什么是性骚扰？

性骚扰指使人感到威胁、不适或冒犯的具有性意味的言语、非言语或肢体行为。对于性骚扰的界定比较宽泛，它有许多形式，但关键在于当事人是否乐于接受。性骚扰一般可以分为以下三种：（1）言语类行为。包括用带有性意味的“下流”话语（讲黄段子）挑逗他人（包括网络上）、反复追问他人的私生活 / 性生活等；（2）肢体行为。包括故意触摸碰撞他人身体敏感部位、故意侵犯他人隐私空间（过分靠近或倚靠他人身体）、跟踪、骚扰等，严重的包括性侵 / 强奸；（3）非言语行为。包括故意散布淫秽物品（比如未经同意发送色情电影给当事人）等。你可以尝试用三类标准去判断自己是否遇到了性骚扰，当你觉得实在无法判断时，记住，所有让当事人感到不适或不被尊重的行为，都应该被拒绝或阻止。

或许有同学会觉得性骚扰和性侵事件都是新闻和影视作品里才会出现的，但其实根据自媒体平台“莓辣”和“梁钰 STACEY”合作发起的网络研究报告显示，在 4.5 万受访人数中有超过 85% 的女性受到过性骚扰、性侵犯。而在小 P 这篇回信的 5 位共创者中，就有 3 位曾遭受过言语骚扰和肢体骚扰。所以，我们每一个人都应该保持警惕，保护自己，学会如何应对性骚扰。希望这篇文章能帮到你。

### 2. 是谁在性骚扰？

提到性骚扰，有一个常见的误区。有些人认为性骚扰和强

奸案都大多发生在荒郊野岭，并且是陌生人作案。但其实调查显示，超过 85% 的案件是熟人作案，甚至是亲人作案，ta 也许是你的长辈、老师、男朋友，事件可能发生在办公室、饭店甚至是我们的学校。为什么会这样呢？

一方面是因为熟人和被害人接触较多、下手机会多，一方面是因为熟人在利用被害人对 ta 的信任，利用自己的优势地位（比如老师这一职权优势、叔叔这一身份优势）诱骗或威胁被害人。比如有老师故意邀请女学生放学后单独去他的办公室补习，女学生感觉老师如此和蔼可亲并不会伤害自己，便只身前往，结果不幸被老师性骚扰，又因为害怕老师日后刁难自己，不敢告诉其他人这件事。这种“不敢”其实也是性骚扰问题如此普遍且难以解决的原因之一。受害者往往不愿或不敢揭露事件，一方面因为受到了加害人的威胁，另一方面也在担忧着周围人们对自己的指点：“肯定是 ta 自己不检点吧！”这样的二次伤害，也让我们更加难以启齿自己的遭遇。

除此之外，性侵问题难以解决的原因还有如下几条：作为未成年人的我们心智不成熟，对熟人戒心较低；大环境性教育不到位，很多同学对性骚扰认识不够，自我保护意识薄弱；父母性观念保守，只在乎性骚扰对家族名誉的败坏，而忽视了性骚扰对受害人本身的心理伤害。

### 3. 面对性骚扰，怎么办？

那么，知道了什么是性骚扰以及性骚扰问题的现状，让我们一起来学习一下如何预防性骚扰吧！首先，我们应该保持对他人的戒心，加强自我保护意识。可以适当拒绝必须与他人独处的活动（比如老师、长辈的无故邀约）。如果难以拒绝，一方面可以邀请好友一同前往，另外也可以提前告知亲友自己的活动时间和地点，在活动中间请他们打电话提醒你早一些结束，这样也能暗示邀约人别人知道你的行踪。还有，利用社交媒体或向家长请教性教育方面的知识很重要，我们需要正确了解自己的性器官和隐私部位；否则，对性的无知将会成为我们最大

---

的软肋。

如果真的不幸遇到了性骚扰或性侵，一定要尽量冷静地应对。盲目地反抗很可能会引起加害者的进一步伤害，甚至会威胁到我们的生命。如果确保自己有身体优势或者周边有可以求助的路人，可以尝试求助，以阻止性骚扰的发生。如果处于封闭环境、孤身一人、体力也处于下风，可以尝试请求对方使用安全套或其他安全措施，来最大程度地保护自己的生命健康。如果条件允许，可以偷偷保存下能够证明对方身份或沾有对方体液的物品。安全脱身后要在第一时间报案，这有利于留存证据、抓获加害者，尽量完整地将事件过程陈述给警方。如果遭遇强奸，报案前尽量不要洗澡，并尽快前往大医院进行伤痕诊断，遵循医嘱保存相关证据。经历了这样的事，小 P 知道你一定很难过，但不用因为这件事而否定自己或者厌恶自己的身体。这从来都不是你的错。报案是为了惩罚伤害你的那个恶魔，也是为了保护更多可能被 ta 伤害的人。

你或许要花费很长的时间才能摆脱 ta 带来的伤害，但是不要怕，要相信一切都会慢慢好起来的。要敢于与家人沟通而不是将自己封闭起来，与值得信任的朋友分享自己的感受，逐渐解开心结。如果始终情绪低落，甚至产生生理上的不适，告诉你信赖的人，他们会带你寻求专业心理医生的帮助。不要怕，我们都会帮助你，你还是那个值得被爱的你。

#### 4. 只有女孩会被骚扰吗？

虽然新闻里报道的总是受到性骚扰的女性，但我们也知道，男性同样会遇到这样的事。电影《送我上青云》里的毛毳就差一点被女性好友盛男强奸，现实中也有男性被同性骚扰的例子。同性骚扰问题常常被忽视，因为社会长期认定“女性更易受伤害，男生更坚强”，而社会对同性恋问题的压抑和避而不谈更是助长了同性骚扰者的肆意妄为。但其实同性骚扰、甚至是女生骚扰男生的情况都是客观存在的，而且对男生的身体和心理伤害都十分巨大。性骚扰是我们每一个人都应该反对、声讨的恶劣

行径。

### 5. 写在最后的话

总之，小P希望大家明白，性骚扰的形式很多，并且离我们并不遥远，很可能就在我们身边。性骚扰的判定不应该受性别局限，关键在于当事人是否感到不适或不被尊重。如果遇到了戴着伪善面具的恶魔，希望你能明白如何应对。愿你能不受伤害，愿你能勇敢面对，愿你能始终爱自己。

你们的朋友

小P

### 总结

**北北的问题：熟人对自己身体的怪异举止属于性骚扰吗？**

凡是让我们感到受到冒犯的行为，不论是不是来自我们熟悉、尊敬的人，都可能属于性骚扰。

**筱西的问题：面对性骚扰，我们如何保护自己？**

首先，重在预防，尽可能避免自己处在危险环境（特别是和异性长辈独处）中，或者与可靠的人保持联系畅通；其次，在遭遇性骚扰时不要激怒对方，要最大限度保证自己的生命安全和健康；再次，发生后要记得保留对方的罪证，并及时去医院检查身体；最后，要勇于向值得信赖的人倾诉，不要将其视为自己的污点，必要时可以求助心理医生。

# Topic B12

## 如何克服自卑，走向自信？



晓东

我沉浸在自己的世界里时能感受到自己的成长与喜悦，不喜欢也不善于与他人打交道。但周围人都批评我不善交际，这让我有些苦恼。

老师提了一个很难的问题，我知道它的答案，很想站起来分享我的思考，但我最终还是没能把手举起来。



筱西



阿南

身边的男生都普遍比我高大，感觉大家都在嘲笑我的身高。这让我越来越沉默寡言，不愿与别人沟通。

亲爱的晓东、筱西和阿南：

展信佳！

感谢你们对小 P 的信任，愿意将与内心最柔软、敏感的角度分享给小 P。看到你们的故事，我也很受触动。其实大家或多或少都有过自觉不及他人的负面情绪体验，没有人能在每个领域都超越他人，也很难有人能满足心里对自己的所有期待，这种情绪的产生是再正常不过的事情，小 P 的很多“别人家的孩子”朋友也不例外。我们可以将这种常见的负面情绪称为卑微感。

不过，虽然这种卑微感很普遍，但也应该引起我们的重视，

否则它的长期积累可能会导致我们深陷自卑之中无法自拔，从而对身心都造成更大的伤害。接下来，小P会结合几位同学的故事，以及一些心理学的知识，与大家聊一聊怎么认识自卑、怎么摆脱自卑，希望能对大家有所帮助。

## 何为自卑

自卑是一种较为复杂的情绪，比较常见的定义为：“通过不合理的方式，尤其是过多地与他人进行不科学的比较而产生的自我否定、自惭形秽的心理体验”。此外，自卑者在行为上往往还会呈现出两种特点：1. 将对自我的否定进行不切实际的扩大化；2. 会尽量限制自己的行为，为了避免可能的失败而退缩，而不是为了争取潜在的成功而奋斗。

由定义引出一个需要大家注意的事情：并不是所有“自认为不如人”的感受就是自卑。比如马云就曾坦言自己数学不行、会计也学不懂，他表示，承认自己不懂不丢人，不懂装懂很丢人。马云不是一个自卑的人，他虽然知道自己一些能力不如人，但他没有将对对自己能力的否定扩大化，也没有因其去否认自己的优点。

再比如，尽管身边的人批评晓东不善交际，他也承认这一点。但晓东并不因他人的不理解而感到自惭形秽，他沉浸在自己喜欢的事物之中，能从中感受到自己的成长与喜悦，并不强迫自己一定要成为别人眼中的善于交际的人，这便不属于自卑。

## 自卑的由来

自卑是怎么产生的呢？学界认为主要的原因来源于不良的成长环境、非理性思维、潜在的自负等。

不良的成长环境：从家庭到学校，再到同伴，严厉而缺乏关爱、专制而缺乏民主、挑剔多于鼓励的成长环境，会让人无法看到自己的长处，无法滋生悦纳自己的情感体验，也会让人

---

对犯错误有种神经质的恐惧；

非理性思维：自卑者的一种较为典型的思维方式是忽视纵向比较、忽视人的特殊性，总是希望自己无所不能，漠视自己的进步；

潜在的自负：自负与自卑是伴生的，其根源是自我为中心，总是用一些“必须”来强化自己的形象，比如必须避免任何错误、必须让所有人都认可、必须在任何方面都不落后于人等。这样的人容易有一时的高涨，意气用事，但在受挫之后，又会很快变得沮丧灰心。

### 我是自卑的人吗

自卑作为一种复杂情绪，其定义也较为拗口。那么如何判断我自己是否存在自卑情绪呢？根据国际通用的自卑感量表（FIS），我们可以通过以下几个问题对自己的自卑程度进行初步的判断：

1. 你是否需要很久才能淡忘一个令人难堪的错误或某件看起来很蠢的事情？
2. 他人的一句无心的眼神、动作或评价，是否曾在你心里萦绕好几天？
3. 在某事还没开始做的时候，你是否会屡次幻想失败时的场景？
4. 在想象做某事失败时，进入你脑海的第一幕是否是他人对你的不解和嘲弄？
5. 你是否经常感觉自己什么事也做不好？
6. 你是否经常担心自己的魅力不足？
7. 你是否经常认为自己是个毫无价值的人？

如果你的回答多数为“是”，你可能就需要更加注意自己的心理状态了。正好筱西与我们分享了他的故事，我们就以筱西为例做一个简单的分析吧。

筱西：“老师提了一个很难的问题，我想我知道它的答案，

很想站起来分享我的思考，但我还是不敢把手举起来。”

小P想问问筱西同学心里的顾虑究竟是什么？其实小P也曾有过类似的经历，当时我心里的担忧是自己一站起来就会紧张，紧张起来就语无伦次，难以将自己的观点表达清楚。那就姑且认为筱西也和我是一样的想法吧。

紧张的背后通常是较高的期待值和较低的把握度。筱西可能之前比较少回答问题，也可能某一次鼓起勇气答题但出现了失误，导致心里总有一些顾忌，所以把握度不太够。即使这次对自己的答案有信心，也会担心只要自己发言时的表现不那么完美。就算答对了，他人也不会认可自己，而万一答错了，同学们的目光就更成了灼心之火。

如果是这种想法，那其实就是在还没有回答时就开始幻想失败的场景。这个失败场景的可怕之处不仅在于自己知识不足答错了的，更在于他人知道了我回答了一个错误的答案。虽然筱西从不嘲笑别人回答问题时的表现不好，但脑海里还是幻想着他人可能会嘲笑自己，于是这种想象的场景就把跃跃欲试的手臂给死死按住了。

### 如何应对自卑

自认为不如人的卑微感很正常，但长期累积也会给人带来沉重负担。为摆脱这种负面情绪，人们常采用两种方式：

一种是直面自己的卑微感，以勇气来接受自己与他人的差异，用行动与缩小距离；另一种是逃避让自己感到卑微、自卑的话题，秉持“只要看不见，它就不存在”的信念。为分析这两种应对卑微感的方法的差异，我们来看两个平行宇宙中的筱西的故事。

#### 平行宇宙 1：

虽然很紧张，但筱西还是鼓起勇气举起了手，可惜没有回

---

答正确，整个过程有点煎熬，坐下之后腿也没停止微微地颤抖，但老师用鼓励的目光看着她，还是让筱西失望的心得到了一些温暖，她想着，我公共场合的表达能力不行，但这个能力对我而言很重要，我一定要提升它。筱西并没有因此气馁。

一次班会课，筱西又主动上台发言了，虽然有点小紧张，讲话磕磕绊绊，但表达的观点得到了同学们的积极回应。课后，同桌和筱西聊天，说筱西讲得很好，就是好像有点小紧张。筱西心里一紧：“果然我的紧张还是被别人看出来，唉，真希望能像班长那样，上台讲话泰然自若丝毫不慌”。但转念一想，“我的表达能力的确还有提升空间，没什么羞于承认的，重要的是能意识到自己不足的地方，并努力去提高”，于是，筱西向同桌承认了自己确实很紧张，担心大家的目光，但也很想提升自己，希望能听到他的建议。听到此处，同桌很诚恳地指出了筱西讲话中的几个小问题，也鼓励了筱西在观点上的闪光点。

筱西得到了鼓励，看到了自己的闪光点，也为自己在这次班会课能主动发言而感到非常欣慰，下定决心要再接再厉，让自己克服这一障碍！

## 平行宇宙 2:

在纠结中，班长举手回答了那个问题，得到了老师的表扬。筱西心里想的答案是错误的，庆幸道：“还好没举手，不然就丢人丢大发了。”下一次上课，筱西也想举手，但又陷入了同样的纠结，想到上次自己的答案其实是错误的，这次站起来八成又会出丑，权衡之后，筱西还是决定不举手了。

筱西其实挺羡慕班长那优秀的公众表达能力的，但也认同自己的能力确实不太行，心想：“既然公众表达是对自己的煎熬，那以后无必要也不用去举手‘出风头’了吧。”做了这样的决定之后，筱西减轻了很多心理压力，有时候班会的小组发言，她就吧机会让给其他同学。但每次老师上课点人回答问题时，筱西都非常紧张，生怕点到自己。偶尔几次点到自己了，一站

起来满脸通红，磕磕绊绊地讲了几句，赶紧坐下，心里说：“我就说我公众表达不行嘛，你看，果然如此”。

久而久之，看到其他人的公众表达能力也越来越好，筱西甚至开始否定自己其他的优点了：“其他人都能在众人目光下自然的表达自己的观点，我连这点都做不到，我还能做什么？”“我成绩中等，毫无特点，也不敢表达自己，果然就是个班级的隐形人吧。”“唉，我太弱鸡了，希望什么场合下别人都不会注意到我，让我沉浸在自己的世界里吧！”公众表达逐渐成为了筱西的心魔，这一心魔也慢慢侵蚀筱西的其他优点，成为了她的自卑之源。

以上只是对这两种面对卑微感的处理方式的想象结果，并不一定符合真实发生的事情，但可以给我们一些提醒：

以勇气与行动去直面自己的卑微感，是一种更为积极有效的心态。诚然，直面卑微感会带来一定压力，但长期来看，首先，努力的状态可以给自己带来改变的希望，这种希望在一定程度上可以对冲自我否定的压力。如果努力的结果是有效的，则卑微感会得到缓解；如果努力也没有取得好结果，也应该鼓起勇气承认人与人之间的不同，这一过程也可能会发现自己的很多优点，接受自己在某一方面确实可能不优秀的事实，但并不至于对自己全盘否定。

逃避给自己带来卑微感的源头，在短期内可以缓解压力，但导致卑微感的原因并没有改变，迈出的每一步都是自我欺骗。而每当再次涉及到该话题时，内心将再次经历“自认能力不足”的煎熬，并且在一次次煎熬中，这种不足感将更加深入内心，产生一种“再也无法改变”、“我就是不行”的思维，偶尔小心翼翼地、试探般地努努力，一触到瓶颈就告诉自己说，“我就说我不行嘛，你看，果然如此”，然后迅速放弃，从而否定自己改变的可能性。更严重的后果是，这种固化后的自我否定的思维还会扩大化，对自己的其他优缺点也产生一种不公正的自我评价，认为自己的缺点都是无法改变的，优点都是不值一

---

提的。——这就把人人都普遍具有的卑微感恶化成了难以摆脱的自卑阴影。

## 结论

小 P 在上文有提到，自卑的根源与媒介多种多样，“羞于公众表达”只是其中一例。为帮助到因不同原因而感到自卑的同学们，小 P 也总结了以下方法，希望能帮助大家鼓起勇气面对自己内心最真实的感受，迈开步子，将自卑的影响降到最低：

### 第一步：因何自卑

1. 我在什么场合会感觉到不适，这种不适是否是自卑带来的？
2. 我认为让我感到自卑的是哪方面与他人的差异？
3. 这些差异是真实存在的吗？

有时候，我们所认为的自己与他人的差异或差距，并不如我们想象中那么严重。自卑者往往容易将自己的短处与他人的长处相比较，从而得到自我否定的结论，这是一种不健康的思维方式。为确认我们所认为的差异是否真实存在，除了自我反思外，也可以询问你所信任的朋友们。

4. 这些差异是否是你否认自己的根本原因？

有些差异表面看上去是我们自卑的原因，但它往往并不是自卑根源。比如阿南同学常为自己的身高而感到自卑，但其自卑根源可能是对自己的魅力产生怀疑，而一个人的魅力不仅仅来源于外表，更源于内在。若一些天生的烙印无法改变，从自卑的根源开始着手解决问题则会更加有效。

5. 这些差异是从何而来的？是因为我的原因吗？还是因为环境所导致的呢？（在具体做出改变的时候，环境也可能阻止

了这一改变的发生)

很多自卑的因素是我们无法改变的，它不仅可能是天生带来的差异，也可能是我们无法改变的一些后天环境因素。天生带来的差异，可能是脸上不大不小的胎记，可能是不太富裕的家境，可能是擅长动手实践而非坐定思考的学习风格；后天环境因素，可能是不够宽容的家庭教育，可能是过于严厉的学校教导，可能是不够友好的同伴关系……

很多差异的产生并不是因为我们做错了什么，它们的出现是我们无法控制的。想明白这一点之后，我们应该要意识到如何对自己与他人的差异进行正确归因，而非总是怪罪自己，从而自怨自艾、自我否定。

6. 如果是因为环境所致的，我有必要为之自怨自艾吗？
7. 无论差异从何而来，是否存在改变它的可能性呢？

尽管有些差距的产生，是我们无法改变的，但在它能对我们产生多大的影响这一问题上，我们是有足够大的主观能动性的。在正确归因的基础上，我们应该做的不是沉浸于一些我们无法改变的因素中，像是找到了一个理由去为自己的不作为开脱，而是应该在不无限怪罪自己的前提下，努力尝试，减少这些先天因素带给我们的影响。

这里还需要提醒大家，也许你发现了自卑是环境所致，但你现在仍处于这个环境中，那你或许需要灵活调整应对自卑的方法。比如筱西希望提升自己的公众表达能力，但他所处的班级氛围就是喜欢嘲笑努力改变自己的人，他的老师就是过于严格、无法接受学生偶尔的犯错，那么筱西应该做的便不再是在这个环境中努力提升自己的公众表达能力，想尽办法跳出这个环境才是他的当务之急，这一方法则可能是努力学习，考上一个好的大学，再去提升自己各方面的综合能力。

---

## 第二步：开始改变

1. 如果这一差异本身是可以改变的，那么就要为之设立适宜的目标，并给予自己一些自我激励，正确地补偿自己；
2. 如果这一差异是无法改变的，就要勇于正视差异，悦纳自我。也可以寻找有相同苦恼的朋友，相互沟通、彼此支持，向信任的好友解释自身的差异及其背后的故事，从而尽量减少他人无心的伤害；
3. 建立和谐的人际关系，朋友能帮你找到自己的价值；
4. 发掘个人独特性的价值，在自己有优势的方面充分展现自己独特的魅力；
5. 与信任的伙伴多多交流，分享自己的压力与担忧；
6. 学会积极的自我暗示，比如在纸上写下自己的5个优点；询问好友最欣赏自己的地方；用小本本记下每天发生的、让自己觉得自我价值得到实现的事情等。

以上是小P对于自卑为何物、如何摆脱自卑的思考，仅供参考，并不一定对每位同学都有效。希望大家能根据自己的情况，以批判的视角看待这些建议。希望小P的思考能帮助到大家，也希望大家能摆脱自卑、成就自信！

你们的朋友

小P

## 总结

晓东的问题：我沉浸在自己的世界里时能感受到自己的成长与喜悦，不喜欢也不善于与他人打交道，周围人都批评我不善于交际，这让我有点苦恼。

这并非自卑，晓东不必太在乎周围人的评价。

筱西的问题：老师提了一个很难的问题，我知道它的答案，很想站起来分享我的思考，但我最终还是没能把手举起来。习惯于逃避压力可能会加重自卑情绪。希望筱西能鼓起勇气多尝试。

阿南的问题：身边的男生都普遍比我高大，感觉大家都在嘲笑我的身高。这让我越来越沉默寡言，不愿与别人沟通。阿南自卑的根源可能是担心魅力不足，那么可以从其他外在、内在的特点去提升自己，不要只看到自己的“短处”。



# 生活篇



# Topic C1

## 如何适应过于严格的学校管理？



晓东

学校老是定下许多无理要求，每次都让我心烦意乱，什么都不想听。我只是想争取自己的自由有错吗？



阿南

我们学校每天六点要求我们跑操，可是每次跑完操早上我都犯困，我觉得这些规定对我学习有不好的影响。

班主任在班级里定了很多规矩，我觉得这些都是班主任自己的心血来潮，反而让我们非常辛苦。我该怎么办？

筱西



北北



亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀！非常感谢大家对小 P 的信任，愿意与小 P 分享自己遇到的这些问题。每一所高中、每一个班级都会有自己的一些管理制度，我们可能会因为制度有些严格而感到难以适应。为什么学校要求我早上六点就起来跑操？为什么连我穿什么衣服都要被人干涉？每当碰到这样的问题，我们总会感到愤怒、沮丧，或者产生一些过激的对抗心理。在这篇文章中，小 P 希望你和你讨论一下如何适应较为严格的学校管理，希望能够对你有所帮助。

---

## 1. 我们不适应的是什么？

学校管理制度可以区分成不同的类型。

从管理针对的方面来说。学校的严格管理可以体现在生活上，比如说严格的宿舍管理，精细的时间规划，对于统一着装和发型的要求，学校内的手机管理，同学之间交友关系的管理等等；也可以体现在学习上，很多高中学校会严格管理学生的学习情况，例如安排密集的考试讲评、对学生的自习时间安排提出要求、对学习偏弱的同学公开点名等。

从管理制度的层次上看，有些制度是由学校统一规定的，例如每天上课放学时间、晚自习管理、妆发要求等，通常以学校权威保证实施；有些制度是由年级组或者班主任自行规定的，例如班级内部的奖惩制度、点名批评同学等等。

从管理制度执行的严格程度来说，有些制度十分严格，违反需要承担较重的责任，如不得逃学早退、不得打架斗殴；有些较宽松，如值日卫生不到位、或者上课走神。有些制度会进行频繁的检查管理，有些制度则是采取抽查等管理形式。

面临这些纷繁复杂却又种类各异的管理制度，小P建议你先用一张纸一一列举出让你觉得无法接受、难以适应的条目，并且对这些条件做一个简单地分类，这样我们就能够看到到底有哪些制度、它们针对的是哪些方面、是谁在负责、给我们造成了怎样的压力。切忌笼统的对整个管理制度心生反感，并且由此产生抵触心理，要和所有的管理制度“对着干”，这样反而会将自己推向更不利的境地。

## 2. 管理的目的和我们的期望

学校的管理制度，在我们的眼中无论合理与否，总会有自身的目的所在。一些和学习有关的管理制度通常都是为了帮助同学们更好进行学习，包括精细的时间管理能够让同学们提高

效率，不允许在上课时间使用手机是为了让大家更加专心，这样的严格管理是学校想要让同学们专心学习的措施，能够养成一个利于成绩提高和上课专注的习惯。另一部分关于生活、可能更容易让我们不满的规定，比如必须穿校服和头发长度或者发型，严格的宿舍内务整理包括叠被子的规范性和生活用品的摆放，同学之间的交友关系如禁止男女生一起吃饭或者限制校园内的男女生距离等等，这样的行为背后同样有学校的原因。比如说，统一着装会显得学校很规范，也不会存在攀比的现象，严格的内务规范可以让同学们有一个更加舒适的生活环境，男女生交友关系的规定能够让同学们专心于学习等等。

正对我们之前列出的“不适应规定清单”，我们先尝试站在学校的角度在每一条规定后面列出学校制定这一规定的目的，规定一定不是为了刁难我们而生的，因此在制定之时一定有十分充分的理由。

在列出学校管理的目的之后，我们在根据自己内心“不适应”的感受，写出对于每一条规定我们自己所期望变成的样子，以及我们这样期望的理由。比如我不喜欢“班主任要求我们早自习提前到班上自习”，我分析班主任的理由是“希望我们能有更长的早自习学习时间”，而我感到不适应的理由可能是“班主任不应该要求我更早到校”或者“早起反而会导致我早自习犯困，不能集中精力学习”。在经过这样的列举和比较之后，我们更够更加清楚地看到我们所希望的到底是什么，我们的期望和学校的目的之间究竟有多大的差距。明确问题的具体所在，是我们解决问题的前提条件。

### 3. 创造一个自我舒适空间

在上述分析的基础上，我们可以将自己的期望和学校的目的逐一比较。这样比较的目的是让明确我们自己的期望到底有多大的合理性，是否值得为之付出努力。从我们自己的目的出发进行比较，我认为大概有三种结果。

---

### （一）无目的：避免情绪化对抗

在这种情况下，我们可能会发现自己其实并没有太多合理的期待，比如我不喜欢提前来上早自习，理由是我觉得班主任没资格这样要求我，我对于这个班主任的管理方式十分不满意。这其实是一种情绪化的反应，我们在心中并没有考量“提早上早自习”会不会对自己的学习有帮助。因此我认为这种情绪化的对抗是应该尝试避免的，心平气和地去思考这样的规定是否对自己有益会是更成熟的做法。

### （二）次要目的：做出一定让步

在这种情况下，我们的确有自己的合理目的，但是这个目的相比起学校规定的目的来说是较为次要的，对此我们可以为了更加重要的目的做出一定让步。比如说学校要求统一穿校服是为了防止大家产生攀比，将心思放在学习上；而我们希望穿自己的服装，是因为我们希望能够有更多展示自我的机会。“展示自我”固然重要，但在高中学习中可能“防止攀比，专注学习”会是更加需要保障的目标，因此我们做出适当让步，可以在假期穿自己的服装、或者通过展示才艺等方式达到自己的目的。

### （三）主要目的：妥善表达诉求

在这种情况下，我们的目的和校方的目的是一致的，比如老师希望我们提早到是为了让我们更好地学习，而我们则认为这样会导致自己上课犯困，反而难以有学习效果。在这种情况下我们可以和积极和老师进行沟通，阐述清楚自己的理由。如果老师对于早读有某些任务，我们可以和老师商量，就算自己稍晚时间参加早读，也会和其他学生一样完成早读任务。提出合理的理由和条件，充分进行沟通，会对自己实现目的有很大帮助。

我们在与老师沟通时可以注重一些小的技巧，例如有些规定是老师制定的，那么只需要改变老师的意见就可以；而有些

规定是学校制定的，我们就需要考虑老师能够帮助我们的程度。如果一些问题是同学们之间都普遍存在的，大家的共同看法会显得更加有说服力，但同样要避免产生对抗，妥善表达诉求。

少数情况下，学校制定规定的“目的”本身也可能存在一些不合理之处，这时候我们可以积极寻求改变。但同时也要意识到自己的力量是有限的，寻求家长、信任的老师等人的帮助会更合适。

下面的表格可以帮助你更好地理清思路：

不适应的 具体制度	制度是针对什么的？	
	制度是由谁制定的？	
	制度是不是严格执行的？	
分析这一制度背后的目的		
我们的诉求 是什么？	没有诉求	应该避免情绪化对抗，心平气和地对待管理制度
	诉求是次要的	如果制度是被宽松执行的，那么可以在达到制度基本要求的情况下争取一些空间；
	重要诉求	如果制度是被严格执行的，尝试和制度的制定者进行妥善的沟通，达成共识。

我们最终的目的，是在学校的规定和自己的期待之间找到合适的空间，既能够保证遵守规定、减小压力，又能够保证自己快乐地学习和生活，创造这样一个舒适空间对我们的高中生活会有很大的帮助，也因此需要我们的智慧。小 P 也希望上面的建议能够帮助到你拥有更加快乐的高中生活。

分享人：子琦 清华大学 湖南省益阳市 2017 年考生

# Topic C2

## 如何在枯燥的学习生活中保持良好的心态？



晓东

我每次考试前压力都非常大，为什么越想考好越考不好？

我感觉自己付出了努力，成绩却没有提升，开始对自己没有信心了。



阿南

我和好朋友闹矛盾了，上课、自习都无法专心，我怎样才能不被这些事情影响心情呢？

我成绩中等、性格内向，一直是班里的“小透明”，如何才能得到老师更多的关注呢？

筱西



北北



亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

心态是影响我们学习和生活中非常重要的因素。小P 完全可以理解，高中的学习生活难免是枯燥、充满琐事的。一方面，在应试考试体制下，重复学习是巩固成果的途径之一，但不断重复的知识、以成绩为目标的追求，可能会让我们逐渐觉得知识乏味，找不到学习的意义。另一方面，人际关系也是学校生活的重要组成部分，如果与朝夕相处的老师、同学发生矛盾，肯定会影响到自己的日常生活。

我们结合自身的经历，把下面的建议分享给大家。寥寥数言，

希望能够给你提供参考，对你的生活有一些帮助。

## 1. 学业

### (1) 学会与压力共处

对于所有的同学来说，一定程度的压力和焦虑感都会帮助我们更好地学习或是完成任务，但是可能有同学已经发现了，当压力过大和焦虑感过强的时候会引发某种程度的自我反抗：不愿意学习或学习不进去。

这其实是因为我们每个人心中都住着一个“内在的小孩”，也就是潜意识。可能外界的标准告诉自己应该好好学习、考试一定要取得好成绩，但实际上控制我们的潜意识可能并不这样想。就好像内心有两个人，一个人说“你应该去把要做的作业完成、你要把注意力放在学习上……”另一个人却想像一个不听话的小孩在做着自己的事情，假装没有听到。但是第一个人会跳到这个小孩面前对他进行“你怎么又没有考好”等一顿指责。这个时候，这个小孩会有什么样的感受呢？会不会感觉更糟糕，更不愿意去面对，然后更想避这种焦虑的情境？这是一种很不舒适的状态，当内心越是在意那个结果，越是不允许不好的结果（成绩不好，影响高考）和不好的自己出现，那么就会给自己越来越多的压力。这个时候其实注意力都被带进压力中了。不能考不好，不能失误，不能犯错……注意力全部集中在此，难以去真正专注于学习，功课上面。

人本身有追求快乐舒服的本能，压力太大的时候，自我防御机制自然会启动。不受控的情况就出现了，“内在的小孩”会去做一些自己感觉舒服轻松的事情，不愿意去面对让自己感觉很焦虑很紧张很容易被责备的事情。你需要重新审视的是，是不是自己忽视了心中某一些合理的需求和感受，比如“我其实可以偶尔考不好”、“我在学习之余也应该放松一下”。

而与之相对，在适度的压力状态下，自己内心的声音是一

---

致的，也就是“内在的小孩”也愿意去投入学习，专注于应该做的事情。如何平衡自己心中的各种需求呢，这就涉及到第二点——要真正想清楚学习这件事情对于自己的意义。

## (2) 明白学习对于自己的意义

对于高中时期的很多同学来说，父母的要求与期待是自己学习的重要动力。不可否认这在某些时刻是有用的，但从长期来看，这其实是把学习的目的当作满足父母的愿望或得到父母的认可。当自己理性完全认同于父母的要求时候，我们会觉得取得好成绩这就是自己想要的，但实则上的内心可能并不想学习。类似于上面的压力过大，这种情况下自己“内在的小孩”也会不自觉地开始进行反抗。可能有时候会“莫名其妙地搞砸了”，内在小孩的反抗表现在行为上。

小P作为一名已经进入大学的同学，想先分享一下自己对这个问题的看法。我认为学习是一种让我无论身处何地、都有信心面对这个瞬息万变的世界的能力。这个过程让我逐渐养成自律、专注、抗压等会一直收益的品质，同时学习的知识本身也会给我看世界的更丰富视角。就以高中的知识为例，背诵了古诗词，可能在某个场景下你就突然与古人有了共鸣，对自己的处境会更正确认识；学习了区域地理，可能在旅游时脑海中就自然想到了这个地方的人文风俗，观景时也会别有风趣……当学习有了成绩之外的意义、有了真正于自己而言的意义时，面对同样的任务自己的心态就会变得更加积极。考上好大学，学自己喜欢的专业，去一个想去的城市……这个意义可以是多种多样的，重要的是要由你自己定义。

上面我们提到人有追求快乐和舒服的本能，但其实人也有让自己变好、追求更好的生活的本能。如果能把外在的压力转化为自发的动力。认识到学习是为了实现自我的愿望，为了满足自己的发展与成长，而不是为了父母或任何其他人的标准，那么自己内心的声音就会一致，也就是会真正愿意学习。

在建立了对学习意义的稳定信念后，相信你就有信心和动力去钻研如何具体提高某一门成绩啦。当然，也不要“闭门造车”，好的学习方法同样需要多请教与交流。

## 2. 人际关系

### (1) 学会沟通

沟通是人际关系中不可或缺的一环，特别是在双方发生矛盾的时候。勇于面对问题，是解决问题的第一步。

可以理解，对于一些同学来说可能因为性格内向、碍于面子等不愿意主动寻求沟通。但需要明白的是，“解铃还须系铃人”，想要解决人际关系方面的烦恼一定需要落在具体的人和事身上，而不能只靠自己去努力摒弃负面情绪。美国的心理学家埃利斯曾提出过人际关系中的“黄金法则”——你希望他人如何对待你，你就要如何对待他人。如果两个朋友实际上是彼此欣赏的，但谁也不愿意先开口表达自己的真情实感，那么局面就会僵住。但其实你可以问自己一个问题，如果朋友在发生矛盾后来主动联系你，你会认为他没有面子而因此轻视他？其实不会，相对于回避，他的这个行为更能代表对你们关系的重视。所以你也可以尝试去做这个主动沟通、勇于面对的人。

当然，选择主动去沟通只是第一步，问题能否解决还取决于如何沟通。首先要选择合适的沟通方式，比如是书信、当面或网络交流等。这一方面取决于问题的性质，如果是很严肃的问题，建议最好当面沟通。有时候面部表情和肢体语言能传递更多重要的信息，比如你的真诚与坦率。其次是在具体的沟通内容方面，要注意表达情绪和信息的区别。推荐大家《非暴力沟通》这本书，里面提到了“观察、感受、需要、请求”的四个要素。比如“你昨天对我讲了很重的话（观察的现实），我感觉有点伤心（自己的感受），你提出的建议有一定道理，但我也需要你的感情支持（自己的需求），下次你讲话的时候是否可以可以更温和呢？（对对方的请求）”——诚实表达自己

---

的感受和需求，而不批评指责；倾听他人的感受和需求，同时不解读为批评和指责。这会帮助我们更好地沟通，从而解决问题。

## （2）做真实的自己

我们都希望被看到、被认可，这是人际关系对我们的重要意义之一。但我们需要注意的是，我们不能为了获得认可而“戴上面具”。任何良性人际关系的建立前提都是，要做真实的自己。

这和沟通一样，首先需要勇气，去接纳自己。在获得外在的认可之前，我们要先尝试自我认可。比如小 D 提到自己成绩中等性格内向，无法被老师关注，可以感受到这的确是一件不太开心的事。但不妨换个角度，可能在一些同学眼中，小 D 恰恰是成绩还不错、性格也温柔的同学呢。对于内向的同学来说，你们有更多时间和自己相处，会更容易接近自己内心的想法；对于外向的同学来说，你们有更多外在的连结和支持，生活可能更热闹……我们要学着挖掘自己身上的闪光点，以及对一些“标签”持辩证的态度。真实的自己是最可贵的，也只有基于此的关系才是舒适与长久的。那么，如果我们都不相信自己的价值，别人又如何能被吸引呢？

当然，在保持真实的前提下，我们也要保持开放性。如果我们真的觉得自己的某种特质给自己带来了困扰，或者有需要改进的地方，那就去做更多尝试。还是以小 D 为例，Ta 可以去了解和老师交流密切的同学有什么共性，是成绩好、还是说他们更善于思考，愿意向老师提问？真实的自己也可以是不断变化、不断适应环境的。

什么叫做良好的心态？小 P 认为，或许不是简单地保持积极乐观，也不是一直对自己施加压力，而是有一颗强大的内心，既能去发现生活的乐趣，也能面对遇到的挫折。

杨绛先生百岁时写的《走到人生边上》中有句话——“我曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，

竟是内心的淡定和从容。”希望我们都能逐渐找到自己的生活节奏，即使面对枯燥或烦恼，也能保持内心的“淡定与从容”。

你们的朋友

小P

## 总结

晓东：学习压力过大，对自己要求过于严格。

学会与压力共处，看到“内心的小孩”有哪些合理的需求，找到各种需求的平衡点。

筱西：成绩无法提高，找不到学习的意义。

区分别人的期待与自己的目标；思考学习在成绩之外的意义，把外在的要求转化为自发的动力。

阿南：和朋友闹矛盾，影响心情与学习。

直面问题，积极沟通；沟通中要注意避免情绪化，诚实表达自己的感受与需求，不评判别人的表达。

北北：性格内向，无法获得别人的认可和关注。

尝试自我接纳，发现自身闪光点，敢于对外展示真实的自己；保持开放性，学习别人身上自己欣赏的特质。

# Topic C3

## 对我们而言，良好的作息习惯应该是怎样的？



晓东

正确的睡眠习惯应该是怎样的呢？晚上应该什么时候睡，睡多久，必须午睡吗？

筱西



我是住校生，可是同宿舍的人老是熬夜，还很吵，烦死了！



阿南

每天锻炼是一项好的作息习惯吗？我感觉去跑步还不如利用这些时间多看会儿书呢。

北北



道理我都懂，可是保持良好的作息习惯实在太难了。

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀，很开心收到你们的来信。大家对良好作息习惯的疑惑，我之前也不懂。关于睡觉、锻炼等问题，感觉长辈讲的和书上偶尔看到的不太一样，有时会怀疑父母常说的要锻炼是否真的正确。

我们查阅了相关资料，了解到以下信息，希望可以分享给大家。寥寥数言，可能不能完全回应你们的疑惑，也有可能不

完全符合每一位同学的情况，但还是希望能对你们有一点帮助！

## 1. 健康生活的四项内容

### (1) 晚上睡眠的时间段与时长

关于睡觉时间，总是分成父母早睡派与孩子熬夜派，不仅父母提倡早睡，学校也强制在十一点前睡觉。但真的非要在十一点前睡吗？答案是否定的。比起硬邦邦的时间规定，我们更提倡睡眠要规律。这里介绍授时因子的概念。常见的授时因子有光线、温度、社交活动以及药物调节等，这些因素的变化都会对人的昼夜节律产生影响，进而带来健康问题。每个人的生活环境不同，授时因子会产生差异，昼夜节律也在经历改变。比如，对于孩子而言，做数学题正确率最高的时间是早晨，但对年轻人来说，数学能力的高峰却是晚上。这是因为孩子和年轻人的生活环境不同，昼夜节律也有区别。换一句话说，无论晚睡早睡，一定要规律。

人的一天的必须睡够 8 个小时吗？这里再介绍睡眠周期的概念。睡眠周期，是指睡眠存在一个生物节律，国际睡眠医学学会将睡眠分为五个阶段：入睡期，浅睡期，熟睡期，深睡期和快速眼动期，大约在 90~100 分钟的时间内经历一个不同阶段。在浅睡期起床会给我们较良好的精神状态，因此我们可以按照睡眠周期即约 1.5h 的整数倍安排睡眠。但是，每个人的睡眠周期有差异，不一定是完整的 1.5 小时，尝试保持在醒来时比较精神的状态是最好的。

当然，早睡会使我们有更良好的精神状态，能够深度修复我们的思维，考虑到大伙儿的学习时间安排（有的学校可能十点多才晚自习下课）以及各项因素，我们不一定要 11 点前睡觉，但能尽量早睡还是尽量早睡的好。

最重要的一点！不要把手机拿到床上去！不要躺在床上偷偷玩手机！你懂得！深夜一旦打开手机，你肯定停不下来！别

---

骗自己了~

## (2) 午睡 (在宿舍 VS 教室)

午睡有助于恢复身心状态，提高记忆水平（就是背书更容易啦），在午睡后 1 个小时内，个体逻辑推理能力及作业成绩也有显著提高。午睡时长要适中。实验结果表明，相对于 50 及 80 分钟的午睡，20 分钟午睡的效果最好。

不过，如果你不睡午觉，下午不会困的话，午睡可以选择不睡。但如果你下午时常感到困倦，那么你应该开始练习睡觉啦！那是在宿舍还是在教室睡呢？由你决定啦！在哪里舒服就在哪里睡。总而言之，让自己感到舒服就行。

## (3) 锻炼运动

我们要认真地告诉阿南，每天锻炼真的是一项好习惯哦。运动可以提高我们的身体素质，保持良好的身材（变得更好看），提高睡眠质量。在运动时，人的身体会产生多巴胺。多巴胺是人脑内分泌的一种化学物质，和人的情欲、感觉有关，它传递兴奋及开心的信息。多巴胺可以使我们排除消极心情，带给我们快乐的感觉，缓解学习压力。别忘了，运动通常是结交朋友和深化友情的好机会呢！

所以快点动起来！你可以跑步，也可以在操场上散步，在座位上闭目养神。适当的小运动可以让我们学习状态更佳，劳逸结合可以让读书效率更高！

如果你对运动感兴趣的话，强烈推荐《强风吹拂》《当我谈跑步时，我谈些什么》！

## (4) 饮食

饮食要规律，早餐要吃，且尽量吃好！小 P 就是个反面例子，之前饮食有了上顿没下顿，时间不固定，结果现在落下了胃病。

一顿丰盛的早餐可以让我们的的大脑苏醒过来，获得充足的能量，开启一天的美好生活！

## 2. 具体实施会遇到困难怎么办？

### (1) 养成良好的作息习惯时失败了

习惯是一个逐步积累改变的过程，难以养成一个好习惯是很正常的。美阳曾经是个晚睡夜猫子，也是通过了长期的努力与各种挣扎才养成了早睡的习惯呢。在这个长期的过程中，偶尔失败了也不要自责，不要太纠结于过去，更不要给自己贴上负面标签“我就是不行”。学会给自己弹性空间，宽容自己。可以细化自己的目标，记录自己的进步，给予自己及时的正反馈：“我成功早睡10天了，奖励自己去吃好吃的”。焦虑时就行动，可以缓解内心的空虚和自责情绪。

### (2) 无法早睡，总是晚睡该怎么办？

个人原因：

“我熬夜学习了。”那我们要先给你点个赞，你把时间用在努力上了。可以适当调整自己白天时的安排，把任务早些完成，尽量减少开夜车。

“我就是想玩，晚上好不容易有点属于自己的时间。”那我们要说，可不要对短暂的快乐上瘾了哦，牺牲睡眠时间去得到一时的快乐可不划算，真正的幸福感不应该来自长期的付出和努力吗？实在没法自控，可以住校，让学校时间管理约束自己。也可以和小伙伴们互相监督，一起进步！

最后！最重要一点！再说一遍！不要瘫在床上玩手机！

群体原因：

如果是像筱西说的，自己的作息习惯和周围人不一致了，

---

这时候要和小伙伴们进行沟通协定，商量好都能接受的睡觉时间，制定相应的规章制度，如宿舍合约～

如果宿舍经常开卧谈会，你可以选择买一对耳塞，别人聊天的时候，你可以放平心态，尝试进入梦乡！

良好的作息习惯能够带给我们良好的精神状态，提高学习效率。养成习惯虽然是一个漫长且困难的过程，但付出越多努力，到达终点时就将收获越多的成就感和幸福感，还能有一种自控的充实感。希望大家都能养成良好的作息习惯哦，有什么其他的问题也欢迎大家来信和我们交流～

祝好！

你们的朋友

小P

总结

**晓东的问题：晚上睡眠的时间段与时长**

不一定要在 11 点前睡觉，光线等授时因子会影响人的生物节律，睡眠时间段重点在于规律。

不一定要睡够 8 小时，一个睡眠周期约 1.5 小时，睡眠时间尽量是睡眠周期的整数倍。

还是提倡早睡。

午睡有助于恢复身心状态，提高学习效率。午睡时间应适中，建议睡 20 分钟左右。

饮食要规律，早餐要吃，且尽量吃好。

**筱西的问题：宿舍同学吵闹**

与周围人商量，制定相应的规章制度，放平心态应对。

### 阿南的问题：锻炼运动

锻炼可以增强身体素质，提高睡眠质量。运动时会分泌多巴胺，带给我们愉快的心情。

可以跑步，选择全民运动项目如羽毛球等，还可以玩带有运动量的课间游戏，如老鹰捉小鸡。

### 北北的问题：实施过程遇到困难时的措施

#### （1）养成习惯过程中失败

认识到养成习惯的困难性，宽容自己，给自己弹性空间，不要给自己贴负面标签。细化目标，及时记录自己的成长，给自己适当奖励。焦虑时便行动，行胜于言。

#### （2）总是晚睡

个人原因：

熬夜学习：排解焦虑，调整自己白天的安排，尽早完成任务，避免开夜车。

熬夜娱乐：采用强制措施，住校或者与小伙伴互相监督。

# Topic C4

## 想要养成一个好习惯， 但坚持不下来，怎么办？



晓东

啊～我要起床，在床上坐起来三分钟又躺下。要坚持早起好难啊，我觉得我不行，我做不到的。

筱西



我要认真学习！可是，手机在召唤我，它伸出了诱惑之手。



阿南

想要坚持每天睡前背单词，可是某一天忘记了，之后就懒了，不想再重新开始了。

北北



都说每天锻炼是个好习惯，我也想试试，但是我总是坚持不下来。

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀～很高兴能够收到你们的来信，感谢你们对小P的信任！对一个人的学习、生活、成长而言，好习惯的养成确实非常关键，却也需要付出一定的精力。在努力克服倦怠、养成习惯的实践过程中，小P也总结了一些经验，在此分享给大家，这只是小P个人的思考，其适用性因人而异，希望大家能从中选择自己觉得有用的部分进行尝试！

针对大家列出的不同问题，小 P 首先想要再追问几句，帮助大家明确自己所面临的真正的困境：

晓东看起来是个早起困难户啊，小 P 大胆猜测晓东是因为意志力没有那么强，就是所谓的“身体不听脑子使唤”，那有没有采取一些强制措施来“逼迫”自己呢？

筱西面临的困扰一定也是很多人都经历过的考验吧，不过，同样是手机，为什么有些人就觉得手机的诱惑没那么大呢？以及，筱西同学在不同时间段对手机的抵抗能力一样吗？

阿南同学觉得完全养成背单词的好习惯需要多久时间呢？是怎么看待某一次的失败的？失败后要过多久才会重振信心，又开始尝试每天背单词呢？

希望同学们能对小 P 提出的追问进行一些思考，再来看小 P 下面的分享：

## 1. 为什么好习惯那么难养成呢

从客观上来说，养成好习惯的过程中宛若打怪闯关，总有各种诱惑阻挠着我们，各种因素影响着我们。在早睡早起的道路上，早晨起床，瞌睡虫作怪，引诱你自己将闹钟关掉；晚上要睡觉时，手机总像个风情万种的小妖精，期望你多点时间宠爱它，或是作业大山堆在眼前，让我们不得不“开夜车”。想要养成专注学习的好习惯，耳边却总传来同学的嬉笑打闹声，或是电子设备的消息提醒声，我们的心一下子就被勾走了。

而主观上说，这也是自控力差造成的结果。自控力是个体因抑制或克服自身的欲望和需求而改变固有的或者习惯的行为、思维、注意方式的过程，是一种行为、思维、注意方式代替另一种的过程。自控力依赖于一种心灵力量，我们每一次的自控都是需要消耗能量的，有研究发现，经过睡眠和早餐后，人们

---

在早上的意志力最强，然后随着时间推移逐渐减弱，随着每一次使用能量逐渐消耗。但是，研究也告诉我们，自控力跟肌肉一样，可以训练，我们也将下面给出一些小方法帮助大家。

## 2. 我们应该如何养成好习惯呢

首先，小 P 希望晓东能对自己宽容一点，提高容错能力。大脑需要一定的时间熟悉事物，何况是形成一种条件反射呢？习惯养成是一个长期的过程，在与各种诱惑争斗的过程中，偶尔败下阵来也是难免的事。我们不可能因为立了一个早睡早起的目标，接下去的日子就再也不会晚睡了。偶尔失败时，请不要焦虑。

其次，我们可以制定详细的计划，用一些具体的小措施来帮助自己养成习惯。比如，想要早睡早起，那小 A 可以把闹钟放得远远的，使得只有真正起床了才能结束无休无止的闹铃声。可以寻找一些志同道合，也想养成同样习惯的小伙伴，互相监督互相警醒，让别人的提醒帮助自己坚持。

再来，养成习惯是一个长期的过程，可以记录自己每天的进度变化，定期给自己奖励以正向反馈。可以列写一个计划时间表，坚持了习惯就在对应的日期上打卡记录，你会看到自己逐渐进步的过程，将自己每天的改变变得可视化，也会让养成习惯的终点不会显得那么遥遥无期，让自己更有动力。

当完成了任务，可以给自己适当的奖励，比如坚持写完练习题后奖励自己看 15 分钟最近想读的书、去操场跑几圈、和朋友打打球之类的，也可以与同学和家人商量好，达成目标便一起出去爬山或看电影等，让他人监督。但尽量不要给予自己玩 15 分钟手机这种奖励噢，因为玩手机欲望总是如滔滔江水，时间到了之后很难停下来。从最根本来讲，要时刻提醒自己这个习惯可以给自己带来益处，好习惯本身就是一种奖励，不断重复这一点将增加内驱力。

最后，再提提“破罐子破摔”的心理，可能很多同学都有过阿南这样的经历，某一天没有坚持习惯，接下去便全盘崩溃、再也无法坚持，这种心理非常不利于我们养成长期的好习惯。为应对这一问题，我们可以把每个计划阶段的时间尽量缩短，当偶尔未能坚持习惯的时候，要抱着长远的眼光看待整个养成习惯的过程，只要整体的趋向是积极向上的，那便可以了，不要因为一次没有完成而毁掉全部，每一个小阶段过后都会是一个崭新的起点，要相信，无论什么时候想要做出改变，都是可以的，只要努力，都会有良好的结果，多坚持一天，就不比不坚持要好。

### 3. 深度思考养成习惯的初衷

在采用以上所有方法之前，希望大伙儿都能认真谨慎地思考，我到底为什么想要养成这个习惯呢？是像北北一样，听别人说这样好，我就这样做吗？你有没有从内心里认同这是个好习惯，它将让你受益匪浅？养成习惯也是一个跳出舒适圈的过程，你是否真的做好了准备，有这种勇气，还是在骨子里仍然害怕改变？一定要想清楚后再下定决心，别让自己挡住了自己的脚步。

养成一个好习惯可以使生活更有节奏感、让我们对生活更有掌控力，从而增强我们的自信力。希望大家都能克服惰性，行动起来，让成长与进步成为一种习惯！

祝好！

爱你的小 P

---

## 总结

### 习惯养成的困难

客观因素：诱惑众多

主观因素：自控力较弱；自控力随着能量的消耗逐渐变弱

### 养成习惯的具体方法

心态方面：大方承认养成习惯过程的困难性，对自己宽容些，提高容错能力，不要焦虑；警惕“破罐子破摔”心理，每一天都是崭新的开始。

其他方面：制定详细的计划和具体的措施帮助自己；通过打卡等方式记录每天自己的进度变化，达到一定目标后给自己适当的奖励。

### 深度思考

不要盲目跟随大众潮流，谨慎思考，从心底里增加对目标习惯的认同感，增加跳出舒适圈的勇气。

# Topic C5

## 压力很大如何调节？



晓东

马上就要期末考试了，我感到非常紧张，总睡不好觉。



筱西

刚刚升入高三，学习总是有点吃力，跟不上老师的脚步，一想到高考就头痛，好担心考不上好的大学，我该怎么办？

亲爱的晓东、筱西：

你们好！随着年岁渐长，我们可能会越来越频繁地听见“压力”这个词。压力，好像是可以伴随人一生的存在。中学的你又感受过怎样的压力呢？或者有没有因为压力而感到无所适从？如果你想尝试着去更了解压力，或许可以看看下面的文字。

### 我们的压力从何而来？

一般而言，压力可以分为急性压力和慢性压力 (Spielman et al., 2014)。急性压力通常是指人们在面对突发情况时在短时间内爆发的大量压力，而慢性压力通常是指在日常生活中长期存在的压力。

---

急性压力往往来得快去得也快，其产生依靠的是一种身体的应急机制，在面对突发重大事件时我们的身体需要调动一切的精力来在短时间内完成任务。例如在考场上，我们会因为时间紧、题量大而产生很大的答题压力，但考试结束之后就会这种压力就会逐渐消失。不过，由于急性压力来得快、去得也快，大多数情况下不会困扰我们很长时间。

同学们会面对的另一压力，是中学生活中的慢性压力，也就是不会快速消失的压力。有些慢性压力产生于人内心对于自我的要求，对高中生来说主要指的是学业上的压力，当然也可以是维持身材的压力（比如小 P）。还有的压力产生于外界的环境，主要包括维持人际关系所造成的压力，一些生活中的琐碎小事带来的压力，对于高中生来说，我们可能会在与老师、家长的交流中感受到压力，也可能在和同学的相处中感受到压力。

### 压力完全是一件坏事吗？

压力并不是一个高深莫测的怪物，而是一种人类应对外界刺激的正常反应。面对压力，人的反应可以分为警觉、抵抗和衰竭三个阶段：在第一阶段人会在对抗和放弃中犹豫，身体暂时降低对压力的抵抗能力；在第二阶段身体开始进行抵抗，同时也会增强自身的承受能力；若压力太大会进入第三阶段，此时人会对压力感到疲惫，从而放弃抵抗，接受失败 (Selye, 1950)。这一原理提示我们，压力对我们的影响需要辩证地看待，避免进入“失败”的第三阶段。

从好的方面看，在上述的第一和第二阶段，适度的压力可以提高“唤醒水平”，使我们的大脑和肌肉处于兴奋状态，保持这样的兴奋状态（也可以叫做“打鸡血”），有助于我们以更高的效率进行学习和考试 (Everly & Lating, 2002)。同时，我们高中生的压力很多都来源于“同辈压力”，这样的压力会让我们在竞争中保持一种不愿服输的心态，增强我们学习和备考的动力。

从不好的一面看，一旦进入面对压力的第三阶段，过度的压力很容易对我们的身心造成伤害。比如晓东所说：越是临近一场重要的考试，我们越难以集中精力去复习，很容易分心去胡思乱想或者发呆。这有可能是因为接受太大的压力使我们陷入疲惫，进而尝试通过什么都不想做的状态去逃避现状。另外，我们在压力很大时，经常会熬夜、失眠、焦虑，这又容易让我们进入恶性循环（压力过大 -> 学习效率低 -> 学习效果差 -> 压力更大），无法逃离压力的怪圈。

### 感觉压力好大，该怎么办呢？

虽然伏尔泰曾说，“人生布满了荆棘，我们想的唯一办法是从那些荆棘上迅速跨过”。但我们好像也不能只凭着一腔热血盲目往前冲。除却勇气，我们还需要理性来应对各种压力。

首先，我们要学会倾听自己内心的声音，多多思考，找寻压力的来源。

对于那些足够清晰明了且可控的压力来源，我们可以逐个击破，直接解决相关问题。比如某天你因为课业太多而感到疲惫或抗拒，这可能正是自己的身心所释放的信号，它在告诉你需要休息了；那就暂时放下手中的任务去放松一下吧，听听歌、跑跑步、打打球、写写日记……可能都是不错的选择。不过，“小懒”怡情，大懒伤身，张弛有度方为上策。

不过，我们也常常被未知或是过于沉重的压力所束缚，比如突然间就低落下去的情绪，或者由于长期持续的失眠而产生的焦虑，以及对自己少有起色或波动太大的成绩的担忧。而这种消极情绪持续越久，对我们的伤害可能会越大。假如把强大的压力当作敌人，我们可以怎样面对它呢？是将其想象的更加强大而畏惧惊恐？还是正视并战胜它？如果选择前者，我们可能永远只能痛苦前行或止步于此。至于后者，战胜压力并不意味着消灭它，学会适应并与之和平相处可能也是一种胜利。而适应则意味着转换以往对抗的思维。比如，尝试去接受失眠，

---

你可以闭目养神放空自己，也可以利用失眠的时间学习或做一些有意义的事情；又比如，尝试去习惯孤独，其实随着年龄增长，独处的空间对于个人而言可能会愈加宝贵；再比如，尝试去看淡失败，并在获得经验的过程中享受另一种快乐。

另外，当我们尝试依靠自己的力量缓解压力而无果或效果不佳时，或许可以向外界寻求帮助。只是在这一过程之前，我们要将部分的自己展示给那些你信任的并想要从中获得温暖的人，帮助他们理解自己。虽然自我保护是一种本能，但为了更及时地得到帮助，我们在一定程度上也要克服这种自发的倾向。

除了展示自我以外，我们也需要知道别人可以给我们提供哪些帮助。一般来说，外界的帮助可以分为三类：实物支持、信息支持、情感支持 (Sherbourne & Stewart, 1991; Cohen & Wills, 1985)。“实物支持”是最直接的，学生时期可能是一个小礼物，在未来也可能是临时的资金援助。“信息支持”就是意见和建议，毕竟“旁观者清”，他人有时会从一个全新的角度给你提供关于一件事情的不同看法，并且对你过去的做法提出建议；如果能有效利用来自他人的信息来进行自我反思，我们或许可以找到解决问题的办法，这样压力也就随之消失了。

“情感支持”最需要人与人间的关心和默契，这种支持不一定要包括具体的实用信息，可以只是一句认可和鼓励；情感支持最主要的目的，是让受助者明白：自己是足够好的，也值得拥有美好；既然如此，那短暂的压力又有什么关系呢？

希望你读完这篇文章之后，能够更了解那些伴你左右的压力，也希望你能与它们和解，轻松地走向未来。

与你同行的小 P

### 学长学姐说：

每个人在每个人生阶段都会面临来自各方面的压力，但一想到也正是这些压力带给我们前进的动力，就不会那么沮丧啦。如果压力大得像一座山一样，你都喘不过气了，那就去休息一下，想想自己不断前进是为了什么？去和家人朋友聊聊天，去跑跑步打打球，给自己打开一扇呼吸新鲜空气的窗户。

### 总结

#### 晓东的问题：考前睡不着，怎么办？

首先，可以尝试去接受失眠，你可以闭目养神放空自己，也可以利用失眠的时间学习或做一些有意义的事情。其次，可以去找朋友和家人倾诉，把自己的紧张情绪宣泄出来，看淡得失。由于应激产生的短期失眠往往不会带来严重影响，不必过于担心，如果长期失眠影响到身心健康，则需要视情况就诊，寻求专业的帮助或治疗。

#### 筱西的问题：想到高考，就觉得头痛，怎么办？

正确认识高考，明白高考并不会决定人生，能够决定你人生的是你一直以来的人生态度。在此基础上，合理安排复习计划，按部就班跟进，和朋友畅谈鼓励。相信当你取得一点进步的时候，压力自然而然就会缓解一些。

# Topic C6

## 课余时间应该怎样安排？



晓东

我刚刚进入高中，平时课安排得满满的，周末可以怎样安排，既能放松身心，又不会太“浪”？

阿南



这一学年就要面临高考啦，想抓紧一切时间来进行学习，包括课余时间。这样做对么？具体怎么安排课余时间才能取得较高的效率？



筱西

高二分班我选择了理科，想要在年级中取得优秀的成绩，如何利用好课余时间“弯道超车”呢？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。以下是小 P 根据你们的来信写下的自己的理解，不知道能否回应你们。虽然都在谈论课余时间的安排方式，但你们三人所处的年级不一样，面临的升学压力也不一样，而且课余时间也分为像课间 10 分钟这种的零散时间，和像周末这样的一整段时间。所以，最后具体该怎么做还是要基于个人需求和实际情况做出选择。

针对你们的问题，小 P 认真地进行了分析，当你们提及“课

余时间”时，每个人对“课余时间”的感受和需求都是不一样的。因为小 P 只掌握了你们提供的部分信息，所以小 P 会基于个人的情况，回复你们的主要困惑啦！

### 高一：初生牛犊不怕虎

大家经历了中考，又度过了一个愉快的暑假，踏入新的校园，遇见新的老师和同学，学习更高难度的新知识。有些同学可能是第一次过寄宿生活，需要与其他舍友不断磨合，相互包容。如果平时不去安排好自己的学习与生活，那么第一学期的期中考试可能会对你造成当头棒喝。都是同一个班的同学，同一个老师教的，分数差别怎么这么大？同时，你也想结交更多志同道合的朋友，互相吐槽和倾听，一起成长。对新的事物的好奇使得你参加了班级的体育队，或者是报名了多个学科的培优项目等，训练、课外的学科培优等让你的日程表安排得满满当当，只是为了填充内心的空虚感，但实际的成绩如何还有待考证。

高一固然是新鲜的，值得“初生的牛犊”去闯荡，但毋庸置疑，为高二高三的学业夯实基础至关重要。大部分人都是普通人，若想利用课余时间广撒网，参加各项活动，多半会吃不消。不妨择其一二投入时间，做细做精，这样更能取得成就，激励自己继续坚持。

#### 1. 课间 10 分钟

高一的同学，你们可以通过以下方式安排课间的 10 分钟：

- (1) 五子棋、数独等益智类游戏，既娱乐又益脑。
- (2) 在教室外散散步，伸下懒腰，让身体得到放松。
- (3) 与周围的同学交流，谈谈最近发生的一些有趣的事，交换彼此的想法，增进友谊。
- (4) 阅读一些对自己学习有帮助的课外书，如一些文学杂志如《意林》等，有趣却又不会烧脑。清华的陈同学认为学好语文的最好方式是多读书，多积累，他在空闲时间也会选择

---

阅读一些思想性深刻的议论文作品，因为这些评论性文章往往会给自己带来新的认知角度 [1]。

## 2. 周末时间

可以这样利用周末的空闲时间，发掘自己的特长，感悟生活的爱与美好：

(1) 对过去一周所学知识进行总结和反思，审视这一周的日程计划中还有哪些任务没有完成，并做好下一周的日程计划；

(2) 选择一门自己感兴趣的学科，学习竞赛知识，对学科有更深入的理解，不管是对以后参加竞赛还是高考，都会有所帮助；

(3) 参加运动，如打篮球、跑步等；

(4) 去城里逛逛，购物看电影，增长见识，放松身心；

(5) 和朋友去公园踏青，亲近大自然。

说了这么多，不知道你对于周末做什么是否有了更清晰的轮廓呢？赶紧行动起来吧！

## 高二高三：乘风破浪会有时

### 1. 高二：文理分科后

有的省份分文理科，有的省份已经取消文理分科，实行“3+3”模式。不管是哪种情况，都意味着我们有了更加明确的高考目标。为了在日后申请自己心仪大学的暑期学校，或者是参加一些高校的自主招生，取得优异的成绩和排名是很有必要的。高一时如果因为某些原因导致基础不牢，忘这忘那，那在这个阶段利用好课余时间仍可实现弯道超车。

### 2. 高三：高考倒计时

日子一天天过去，跟着老师经历一轮复习、二轮复习、三轮复习等，我们最终会走向高考的考场。在这个备考途中，把

握好课余时间，可以实现再一次学业上的突破。

### 3. 具体做法

#### (1) 课间 10 分钟

对于高二高三的同学而言，可以功利性地去为学习而“放松”，毕竟这段时间是你高中的黄金增值期。在课间 10 分钟，你可以：a. 同学交流做题的心得体会，掌握更多的做题技巧；去听听其他同学问老师的问题，检查自己有没有类似的疑问或错误，有则改之，无则加勉。b. 少量多次的背单词，在多次的重复中把单词记牢，这样记得更深刻，更有效率。就像刚结交一个新朋友，虽然面生，名字也可能记错，但是多次见面后，你就会牢牢记住他的面容和名字。对于新知识，如果不及时复习，很可能过几天就忘了，如果及时去巩固新知识，哪怕时间较短，也会记得很牢。

#### (2) 周末时间

在周末这些整段学习时间，你可以：（1）做好学习复习日程表，方向比努力更重要；（2）左右脑来回切换地使用，比如复习完数理化生中的一科后，去复习语文英语，这也是一种放松；（3）可以在操场上慢跑，增强免疫力，为后面的高强度复习提供强健的体魄。尽量少参加剧烈运动，避免受伤影响学习进度。

相信你们一定能够实现自己的目标，取得理想的成绩。

以上提到的方法都是从学长学姐们的经验中总结出来的，不知道有没有给你们一些启发呢？每个人对课余时间的安排不一定相同，大家可以从中进行借鉴，并结合自己的时间富余程度和对充实快乐的理解，来规划适合自己的课余生活。希望你们可以度过愉快又充实的高中三年！

祝大家都能找到适合自己的课余生活！祝好！

---

## 总结

晓东的问题：高一萌新，对周围一切都很好奇，课余时间想多几个知心好友，不知道该怎么安排周末。

课间 10 分钟：

- (1) 五子棋、数独等益智类游戏；
- (2) 在教室外散散步，伸下懒腰；
- (3) 与周围的同学交流；
- (4) 阅读一些对自己学习有帮助的课外书。

周末：

- (1) 对所学知识进行总结和反思，并做好日程计划；
- (2) 选择一门自己感兴趣的学科，学习竞赛知识；
- (3) 参加运动，如打篮球、跑步等；
- (4) 去城里逛逛，购物看电影；
- (5) 和朋友去公园踏青。

筱西和阿南的问题：高二分到理科，想取得拔尖成绩，课余时间如何利用好？高三面临高考的压力，如何高效安排课余时间，在有限的备考时间里取得突破？

课间 10 分钟：

- (1) 交流做题的心得体会；
- (2) 少量多次的背单词。

周末：

- (1) 做好学习复习日程表；
- (2) 左右脑来回切换地使用；
- (3) 在操场上慢跑，尽量少参加剧烈运动。

学长学姐说

**良辰：**不管你在哪个年级，现在在经历些什么，都请你不要轻言放弃，因为你的坚持，终将美好！确定了自己的心仪大学，就要勇敢去追逐，现在努力还不算太晚。

**一霖：**我想特别对高三的同学说，适度放松是为了做得更好，一定不要觉得休息=偷懒。记得我高三时好像每一分一秒都在学习，中午边吃饭边学习，极少和朋友们出去散心，上下学的路上也必须在脑袋中复习自己背过的知识点……这种方式也许适用于偶尔突击，但并不是长久之计。我在这种高强度无休止的学习下确实考出过很好的名次，但到了高三下学期就常感到后劲不足，甚至出现成绩下滑的情况。所以劳逸结合非常重要，也许在高考前你的九成时间都在学习，但请一定要留一成时间给自己休息，让自己的身心能够恢复到最佳状态！

**猴子：**课余时间是属于你自己的时间，可以用于探索和学习，可以用于思考和总结，也可以用于放松。不同的状态、需要，会影响你如何运用自己的时间。不论如何，最重要的是自己为自己负责，以及要记得劳逸结合~

**苏苏：**关于课余时间我们有更多的选择权。课余时间是我们提升自己的好时机，可以自己做题 or 总结反思，也可以学习一项新的技能，让课余时间变成另一个课堂。当然啦，在课余时间选择合理又健康的放松方式也能为你之后的学习蓄积力量。总之，关于课余时间如何利用，每个人都有着自己的节奏和选择，找到最适合你自己的就是最好的！

**范旭松：**课余时间是非常珍贵的，同学们注意劳逸结合，适当放松，找到更合适自己的积极休闲方式！也可以多多关注时政，关注历史文化，提升自己的知识面。时间管理是非常重要的，合理安排好自己的时间，不做无用功！

# Topic C7

## 家庭遭遇变故，如何调整心态？



晓东

刚升上高中，家里就发生了一些变故，经济问题出现了一些困难。我应该怎么办呢？要放弃学业帮补家计吗？还可以为我们家做些什么，贡献自己的力量呢？

筱西



正值我初三备战中考的时候，我的父亲受了严重的工伤，住进了医院……他是我们的家庭支柱，为什么这样的事情会发生在自己身上？



阿南

哥哥参与传销犯罪被送进了监狱，此事都传开了。我每天在学校里，感觉自己就像个笑话，好像不配跟所有人交朋友……再怎么努力学习也改变不了什么的，我还是得过且过吧。

北北



今年过年前，母亲离开了我们家。虽然往日父母会有争吵，但最近母亲发现我成绩越来越差，还逃课出去上网，总是面露担忧。唉，一定是因为我太不争气，母亲才会选择离开我们……

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

展信佳！很高兴能收到你们的信，听你们诉说自己的故事。

大家在生活里，各自都遇到了不一样的困境，总体而言，是“家庭变故”这件事情悄悄地在你们的生活中发生了。我能体会你们的困惑、无助和迷茫。难过的时候，就先大哭一场、宣泄情绪吧！待情绪平复后，再来看看我们怎样能够调适自己的心态吧。

在成长的过程中，尤其到中学阶段，大家都可能遇到一些无法预料的家庭变故，就像你们一样。在这样的情况下，我们可能会在心理上产生一些情绪。这些情绪可能会使我们埋怨命运，像筱西会想“为什么变故会发生在我的身上？”；可能会使我们产生消极情绪、逃避现实，像阿南选择得过且过；可能会让我们怀疑自己，责怪自己，像北北认为都是自己的错；但也可能会像晓东那样，开始思考，自己能做些什么，或是希望寻求帮助，力所能及地解决当前的问题。

在听过你们的故事之后，我们可以先来看看小一的故事。小一在一个普通的农村家庭长大，家里偶尔有点小吵小闹，但生活也算平静。然而在她大一时，身体向来健康的母亲突发脑溢血，住进了重症病房。小一匆匆赶回了家。医院规定每天有固定探病时间，其余时间家属只能在病房外遥望。那时候，小一才懂得，原来守望生命是那么的沉重。一周后，母亲还是没有苏醒，小一只好回校上课。但她好像因此一夜长大，完成学业之余，努力兼职赚钱，开始为经济独立而拼搏。她在同学朋友面前依旧乐观向上，只是偶尔会一个人静静地看着天空沉思。小一明白，母亲的病情虽让自己很痛苦，但也让自己有所成长，并且无论什么时候，身边的爱就是自己在黑暗中的阳光。

像你们一样，小一在成长过程中也不免遇到了一些家庭变故，但小一采取了很好地方式来面对。所以，面对突发的家庭变故，我们可以怎么做呢？

---

小 P 认为，我们可以从心态和行为两方面入手。

## 1、心态方面

首先，在心态方面，我们应该调整自身心态，面对问题，接受困难，尽量让自己振作起来，不被家庭变故轻易打倒。

### (1) 面对与接受生活中已经发生的问题

面对与接受变故不是一件轻易的事情，冷静分析问题能对情况起积极作用。有时候，我们只是知道问题的存在，但并不明白问题的原因。因此我们可以通过可信的家人或其他长辈，来了解变故的具体情况，例如“这个问题是不是我能解决的”，“是不是需要我去解决的”。明白问题的来源以及追溯问题的来源能使我们不轻易被悲伤的情绪困住，更能沉稳冷静地去应对。比如家里出现经济问题的时候，还在中学阶段的我们可能无法给予多大的实质性帮助，但我们可以选择在学习上拼搏，从而通过奖学金等方式补贴家用，以我们自身力所能及的努力，来为改善家庭的经济情况贡献一份力量。

### (2) 尽可能地调整好自己的心态

心态的调整能对生活的各个方面造成影响。人生还有很长的路要走，需要我们向前看。过多的负面情绪容易让我们在生理上产生不适，如长时间的头疼恶心、做噩梦等等。我们需要保持正常的生活作息和生活习惯，避免将精神一直集中在变故的事情上。

以下的话是小 P 想对遇到家庭变故的你说的，希望能帮助你以更积极的心态看待家庭变故这个问题：

小 P 认为，在遭遇家庭变故的可能上，每个人不管出身和家庭都是公平的。同龄人们日常在朋友圈或者 QQ 空间里发的都是一些正面的事情，晒自己多彩的生活；所以这会让我们感觉，只有我们自己会遭遇变故。但现实并不是这样的，每个人遭遇

变故的类型以及变故出现的时间点，都是不一样的；并不是只有我们自己会遇到痛苦的事情，而别人都是很幸福的。人生里的变故很多，没有谁能一帆风顺。

人生总会遇到意外，但每一件遇到的事情都是我们人生的一部分。因此我们不要被当前的问题所击倒，并且应该从当下成长起来。挫折和意外是人生路上一直都会有的，在下次遇到类似的事情时，我们就能够更有经验地去面对。例如有时候我们的家庭成员之间可能产生了矛盾，我们在调节矛盾的同时，也是在慢慢学习如何经营家庭关系，也是在为以后经营自己的小家打下基础。

我们需要更多地关注身边人。即使身边比较亲近的人离开了，但想必他们不会希望我们活在痛苦与悲伤当中，而是会希望我们一切安好。而且，身边爱着我们的人还有很多，我们不要因为当下的一次变故而使自己的人生完全陷入黑暗，不要忽略身边的人和身边人对我们深深的爱。无论是生者还是逝者，我们都不能辜负他们的这份爱，因此更要打起精神，来活成让他们感到欣慰的样子。你们一定听说过篮球之神迈克尔·乔丹，但你们知道，他在生涯最辉煌的时期突然遭遇丧父之痛，甚至因此退役两年吗？在这两年里他思考了许多，也成长了许多。他意识到父亲必然希望他坚持自己所热爱的事业，走出悲痛并继续前行，才是能让父亲感到欣慰的事。就这样，他选择重返赛场，并率领球队拿下第二个史诗般的三连冠。

如果变故给我们带来了生活方式习惯上的改变，这也是在提升我们自身的适应能力。勇敢面对怎么都好于原地踏步。我们可以在心态上先放轻松，放下一些东西，把自己目前的事情先做好。但也不要对自己苛求太多，用力过猛，麻木地工作或学习。调整好自己的心态，给自己一个缓冲的地带，不要为了完美应对变故而让自己压力太大，也不要一直沉溺在伤心中原地踏步。

---

## 2、行动方面

小 P 认为，面对家庭变故，我们还可以采取一些调整生活方式的行动。以下是小 P 根据自身经历，希望跟你们分享的一些方法：

### (1) 适当进行一些排遣情绪的活动

家里发生变故并不意味着我们不该有放松身心的活动，适当的娱乐和放松能够有助于我们排遣心情和调整情绪。

### (2) 保持往常的学业状态，照常上课和学习

### (3) 在饮食和休息上也要保持正常，该吃就吃，该睡就睡

### (4) 找到并坚持自己的目标

我们的未来一直是在自己脚下，对人生的目标要有清楚的认知。目标总会随着时间而变得不再那么清晰，明白目标的价值、明白目标能给自己带来什么能够让我们更持久地坚持下去。现在我们遇到的某些问题，可能在中学时无法解决，但我们可以通过努力实现目标，日后在经济上有所获得，或通过和更优秀的人接触获得经验与新的想法，慢慢地让自己有能力去改变当下我们无法改变的境况。例如，当有家人不幸患了重病，我们感受到生命的渺小与脆弱，那我们能不能通过自己的努力去做出一些实质性的贡献呢？比如学医，比如通过其他方法在相关领域推进医学的发展，来将变故给我们带来的挫折或悲痛化为向上的不竭动力。

### (5) 适当调整减少上网的时间和投入的精力

网络上信息多种多样，在情绪低落的时候我们容易被网络上一些他人激进的做法所误导，从而导致我们自己可能采取一些激进的做法，例如报复他人或社会、结束自己的生命等等。因此在情绪低落时，应该适当减少上网时间，采取其他方式来

获得放松，调节心情。

### (6) 通过适当的方式转移注意力

我们可以培养一个爱好，例如多阅读，当我们沉浸在书里，便可以短时间脱离现实，并从书里获取人生感悟。

另外，小P认为，必要的时候我们还可以向外寻求帮助：

#### (1) 向可信可靠的人倾诉

身边的同学、朋友、长辈、老师都是很好的倾诉对象，与朋友和老师保持交流。我们还可以往学校适当转移重心，避免封闭自己。

#### (2) 如果家庭遭遇经济困难，可以适当寻求帮助

如由于经济原因被迫辍学，可以向班主任或学校反映，或联系相关的政府机构或公益组织，尽可能获取助学金等经济帮助。但如果无法改变辍学的结果，可以尝试联系爱心组织借阅书籍，或者买书考虑自学。重要的是保持为自己争取的心态，保持丰富自己内心与学识的生活态度。如家庭遭遇重大的经济困难，也可以适当通过申请补贴、众筹等方式向社会寻求帮助。

#### (3) 若有需要还可以寻求心理帮助

学校里的心理老师，或者设立的相关心理咨询部门，都是我们获取专业心理帮助的重要途径。和家人、身边的朋友保持沟通、加强联系，也可以获取心理上的支持。

以上就是学长学姐们根据自身的经历，想对你们说的话啦，希望对你们能够有所帮助。

---

让我们再来划下重点！总的来说，小 P 认为，当家庭遭遇变故时，我们需要保持积极的心态，这是面对变故的重要基础；另外，适当采取排遣心情的活动等等做法，也是在行动上面对变故遭遇的好方式；最重要的是，谨记我们在必要时有向外界寻求心理、经济等帮助的选择，要相信，我们永远不是只有一个人。比如现在，还有许多位小 P 在听你的故事，和你站在一起。

每个人都会有一段异常艰难的时光，挺过去，人生豁然开朗；挺不过去，时间教会你与困难握手言和。别害怕，勇敢地面对它。

你们的朋友

小 P

### 学长学姐说

亲爱的学弟学妹们，我在想，选择这个话题与你们分享的我们，或多或少都会经历过一些家庭变故，才会对这个话题“有话可说”。这么多年过去后我们往往会发现，很多当初所认为的“大问题”，现在再回过头看，只是人生中一段不足为道的波澜，生活中真正有意义的部分，都在未来向我们挥手相迎。努力调整心态，过好每一天吧，所有困难都会迎来它风平浪静的一天。



# 人际篇



# Topic D1

## 进入新的班级/学校，如何处理和同学们的关系？

亲爱的同学们：

你们好呀！人生就像一场不断遇见的旅行，遇见新的人、新的环境，当我们脱离熟悉的“舒适圈”进入新环境时，我们总会彷徨、迷茫或不安，但别害怕，当我们进入一种生活的时候，就会收获一种人生。

中学的我们或许因为一些原因而转班或转学，又或者因为升学而进入一个新环境，这时我们也许会忐忑、无所适从，不知如何融入环境，不知如何结交朋友，担心别人不喜欢自己，当然也有的同学仍然可以在新环境中找到自己的归属感。那么进入新班级或者新学校的时候，我们应该如何处理同学之间的关系呢？

为什么我们进入新班级或者新学校的时候会感到彷徨迷茫？对于一些性格比较敏感内向的同学来说，可能会认为自己的家境、长相或者成绩等其他方面比不上别人，内心感到自卑，害怕别人看不起自己，甚至会嘲笑自己。对于多数同学来说，离开原有的环境进入新班级就好像刚学会飞翔的鸟儿到外面闯荡一样，害怕风雨，对一切事情感到陌生，这时候的我们总会缺乏主动性，希望别人主动来认识自己，另外有的同学会一心沉浸在怀念过去的时光，认为结交新朋友就是背叛了原有的友谊，进而忽略了新班级中那些可爱的人和事，有的同学会因为插班而觉得自己所有事情都落后于别人；有的同学与自己同伴价值观存在差异，却碍于面子不知如何沟通，同时自己的圈子过小无法割舍这段感情；有的同学因为休学而与朋友产生较大

差距，心里有压力却因担心影响朋友而不敢和朋友诉说；有的同学虽主动认识他人，却因为交往方式或者个人性格而引发了新同学之间的矛盾；甚至有的同学因为不同的原因受到同学和老师的孤立……

万事皆有因，当我们不知如何处理新环境中的同学关系的时候，我们要静下心来想一想，为什么我们会不知所措？每个人的性格和阅历都是不一样的，当我们找出其中原由的时候才能更好地解决问题。

首先，友情建立在互相尊重和理解的基础上。每个人的性格、阅历、成长环境都是不一样的，人无完人，或许我们的家境不是足够好，或许们长得不好看，或许我们成绩不够好，或许我们是家里的“小公主”，或许有的同学是少数民族，有着不一样的习俗，面对这些与他人大相径庭的特点，我们可能心里会自卑，甚至会遭到同学的嘲笑、歧视甚至排斥。面对这种情况，作为当事人，我们该做的不是自我怀疑、自我贬低，不是与同学极力争吵或讨好他人强行融入集体，而是要积极寻找家长、老师的帮助及寻求心理辅导，想一想我受到所有人的排挤是因为我真的做不对吗，是不是自己说话过于随意而让他人不舒服或者是不是自己生活习惯过于邋遢？如果不是自身问题，那么除了师长与其他同学进行沟通外，可以寻找班干部真诚了解其中的原委，同时在日常生活中积极努力，提高自身的各方面能力和养成良好的生活习惯，在他人或者班级需要帮助时积极伸出援手，在一点一滴中展现自己美好的一面去感染大家，一个美好的人一定会受到他人的善待。若不是当事人，面对不同文化的生活习惯时，我们要尊重和理解他人；面对他人的一些缺陷时，我们要时刻记得每一个人都有闪光点，在看到他人的缺点时也要转换视角，发掘他人的优点，帮助他人改正缺陷，这样当自己有困难的时候别人才会愿意帮助自己。

其次新环境中的同学互不认识，很多同学之间会存在一定的隔阂，主动就有故事，这时我们可以发自内心地多赞美他人，学会欣赏他人，伸出友爱之手，消融我们进入新环境的“冰雪”。

---

在彼此认识的过程中要襟怀坦荡，既不为了虚荣心隐瞒自己的缺点，也不遮掩自己的优点，既不嘲笑别人的弱点，也不嫉妒别人的长处，真心实意，诚恳待人，才会收获别人的真诚。在相处过程中同学之间难免会有点小摩擦，有的同学可能一时傲慢，说了几句比较偏激的话语；可能有的同学一时失言，揭了自己的伤疤，触犯了忌讳；可能有的同学无意中讽刺挖苦了自己，使自己下不来台；可能有的同学误解了自己，使自己蒙受委屈……面对摩擦，我们要做的不是据理力争，而是理性对待矛盾，冷静下来和同学分析问题所在，让他人更好地了解自己，消除彼此的误会，加强相互的理解和信任，解决不了时可寻求师长帮助，同时对于一些小纠纷不要过于耿耿于怀，要互相宽容、谅解，过于斤斤计较只会加剧矛盾。

同学的友谊还需要把握好人际距离。每个人都需要自己的独立空间，而朋友也不是附属物，难免有一些同学在结交朋友之后，过于看重于其对自己的意义，甚至产生不允许朋友认识其他人的想法；有的同学性格比较外向，觉得既然是朋友就应该没有秘密，从而在尊重他人隐私这一方面失了分寸；又或者有的同学认为好朋友之间就应该没有差异，要求朋友什么都和自己一样。其实，不管朋友之间的关系多亲密，我们都应始终尊重他人的隐私，朋友不愿意倾诉的秘密不应穷追猛打，应尊重朋友个性，容纳彼此的差异，否则会把朋友之间的友谊推向崩溃的边缘。另外，可能有的同学因为跳级或者休学，与原来的朋友所处的阶段存在差异，跳级的觉得和以前的朋友交流的话题少了，怕彼此生疏尴尬；休学的可能因为朋友处在关键升学阶段，怕自己会打扰到朋友，从而对于是否应该继续和朋友保持联系感到迷茫。真正的友谊是不受时空限制的，如果跳级只是学习内容不一样了，和朋友聊天的时候可以聊彼此的生活常态，增进彼此的了解；如果是后者，那我们可以和朋友相约一起去学习，或者学习之余一起运动等，所以别担心，真正的朋友不会因为距离不一样就离你而去。

最后我们可能会面对一个严肃的问题——“校园欺凌”。可能因为自己是这个集体的新成员，可能因为自己某一方面特

长而受到他人嫉妒，可能没有任何原因，却受到大部分同学的排挤，剩下的小部分同学处于旁观者位置也不愿意或者不敢和自己接触，甚至有时候是老师引起的歧视和孤立。亲爱的，你要记得这些都不是你的错，我们必须承认这个世界有黑暗的一面，但必然也存在充满阳光的美好的一面。面对这些欺凌，我们不是要任人鱼肉，而是要勇于保护自己，我们可以向不同的老师、家长反映，必要时采取报警措施，除了采取自我保护的措施我们还要自我疏导，你要相信世界上的美好要多于黑暗，善良的人终会得到保护的，温暖的阳光也会照射到自己。

于千千万万人中能相遇在同一个环境中是难得的缘分，所以当你进入新班级或者新学校的时候，别害怕，别彷徨，做最好的自己，用最真诚的心去认识那个同样懵懂的 ta，你一定会收获真诚的友谊！

你们的朋友

小 P

# Topic D2

## 如何平衡学习和社交？



晓东

我一直觉得学习非常重要，在学习上花了很多时间。但因为这样我也发现自己没有时间和朋友相处，感到很孤独，我该怎么办？

有时候我也想要认真学习不想社交，可是朋友总有各种各样的事情让我陪她去做，社交花去了太多的精力，这让我很苦恼。



阿南

我为了社交和学习的平衡一直感到焦虑，就算花费很多精力也一直处理不好，有没有什么具体的方法呢？



筱西

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小P的信任。以下是小P根据你们的来信写下了自己的理解，不知道能否回应你们。因为每个人是独一无二的存在，小P也并不能了解你们全面的信息，所以，最后该怎么做还需要你们基于个人情况做出选择。

平衡学习与社交是我们中学时期面临的问题之一，在与伙伴的日常交往中，会和他们一起吃饭或是聊天，但是久而久之，自身也会怀疑起来，“我和别人一起吃饭会不会耽误自己的时间啊？”面对这些矛盾和冲突时，我们应该理性对待，认识到尚在处于学习状态时，学习与社交是一个相互促进的关系，但也需要以学习为主，社交始终不能完全代替学习。

首先我们会遇到许多学习与社交不平衡的状况，在学校的日常生活中，我们是选择积极参与各种课外活动或是比赛，还是选择好好学习？课余时间，要不要和同学们一起看电影打篮球？本打算多和室友搞好关系，却又觉得浪费时间；自己独自看学习呢，又感到孤单和排外。在假期时是选择和朋友们聊天还是学习呢？是选择参加同学聚会，还是在DDL结束之前完成学习任务呢？我们多多少少都会有这些疑问，而这些疑问也是我们在成长过程中的必然会遇见的一些问题。

### 一、难以平衡的原因

那我们为什么会出现问题呢？小P觉得这可以分为自我焦虑和介意他人评价这两个方面。

自我焦虑可能是因为担心如果自己总是去社交，学习上就会被被竞争者赶超，所以感到焦虑或者紧张，进而产生愧疚感和自责感。在学习时又可能担心自己没有朋友，怕处于一个被周围人孤立的状态之中，长时间的学习没能放松导致自己有压力感，在其他同学在踊跃参加比赛时担心自己的能力没有能够得到全面发展。在做一件事的时候总会担心是不是耽误了另一件事，这使得我们总是在焦虑自责之中。

我们还会介意他人的评价，较为亲近的人对自己提出建议时，担心自己的行为对情谊关系造成影响而不能继续保持一个互为好朋友的状态；而如果是一个与自己毫不相干的人评价自己，也会担忧自己的公众形象。我们总是担心“社交太多导致被贴‘社会人’的标签”，“学习太多导致被贴‘书呆子’标签”，因为太过在意周围的想法，我们总是被迫的改变自己已有的处事方式。

### 二、如何正确看待

面对社交与学习出现不平衡的状态时，当我们感到目前的处境已经让我们感到焦虑不安、甚至对日常生活产生了不好的

---

影响时，首先需要做的是正确看待社交与学习的关系。

### 1. 学习处于首要位置

在中学阶段，学习仍然处于首要位置上。因此，尽管社交也很重要，我们还是要优先考虑如何保证自己的学习状态和学习环境。如果你感到繁重的社交压力已经严重干扰了你的学习，应该对社交关系和社交安排进行调整。

在这个过程中，你不用过于担忧调整会使得自己失去友谊或者被孤立。你要相信，这是你目前为自己做的正确决定，而真正关心你的朋友应该会理解你的决定，给你提供帮助而不是对你施加压力。

### 2. 评估你的社交质量

并不是所有的社交都是值得做的，许多社交其实是“无效社交”，在这样的社交中我们除了白白浪费时间以外，得到的只有疲惫感。因此，你需要对你的社交做一个更好地评估。首先，你在进行社交的对象是你的亲密朋友吗？还是其实只是泛泛之交呢？甚至是你并不喜欢的人，而你只是碍于面子参加活动？其次，你的社交目的是什么？你是想培养真正的友谊呢，还是其实只是喜欢某种交际场合热闹的氛围，甚至只是被小群体的人拉着不得不参加？最后，这些社交需要的代价大吗？会不会影响到自己的生活，它要花费多长时间？

在对自己的社会情况进行全面的评估之后，我们要意识到自己的精力十分有限，一些最为重要的朋友关系是需要用心培养的，而如果我们耗费太多精力在那些质量不高的社交上，结果除了劳累以外，还可能忽视真正的友谊。

### 3. 学习和社交不矛盾

学习和社交并不是必然矛盾的事，学习和社交是可以互相协调的。朋友之间也并不是只有吃喝玩乐的交际方式。真正的

朋友应该是共同帮助、共同进步的。因此，学习和社交之间的平衡是一定可以达成的，我们并不是只能在两者之间进行非此即彼的选择。

### 三、如何进行调整

#### 1. 制定合理的时间规划

我们可以尝试制定一个属于自己的时间规划表。在这个表中，我们需要给自己制定具体的学习计划和时段，在满足了自己制定的学习任务之后，可以将一些时间作为奖励自己的社交时间。制定时间规划能够帮助我们保证在规定时间内将心思放在学业上，不会心猿意马，想着自己应不应该出门社交。当然，这是对你的自制力的考验。

另一方面，制定合理的时间规划会使得我们形成自己的节奏，当我们怀疑自己是不是社交做的不够，会不会被人指指点点，会不会亏待了朋友时，我们的规划会给我们更多的自信：我做的没有错，一切都在我的计划之中。

#### 2. 敢于拒绝说“不”

不是所有的活动都必定有你到场不可，有些活动其实只是为了凑个人数，或者顺手约一下人。很多时候面对一些我们并不太感兴趣的社交活动，我们也会碍于面子不好意思拒绝，认为自己非要到场不可。结合我们上面提到的评估，如果这个社交其实是可有可无的，那么你需要学会勇敢的拒绝。大大方方的说出自己并不能来，并不会让你丢人或者招人讨厌，相反，如果什么事情你都是委屈自己去满足别人的要求，反而会显得你没有自信，畏手畏脚。

把更多时间留给自己吧，社交活动毕竟只是生活的一种调剂，我们并不需要活在别人的眼光里。

---

### 3. 将社交作为学习的调剂

如果你担心自己花了许多时间在学习上，会让自己和最亲密的朋友联系也渐渐变少，可以尝试把社交活动和学习结合起来，与朋友一起商量，在学习中互相交流，共同进步。

比如相约和朋友一起学习，互相背诵课文，为别人解答问题也能够促进自己对于知识的理解。在放松时候与同学交流也有利于缓解心中的压力或负面情绪，从而有效提升自我幸福感，让自己再次认真投入到下一阶段的学习生活之中。因此社交和学习从来不是一定矛盾的，只要我们安排妥帖，找到志同道合的朋友，就可以同时兼顾二者。当然，选择与自己志同道合的人进行社交也是一个非常有效的方法。

### 4. 不用纠结，投入生活

当自己是想要学习、想要通过学习改变自己的人生时，听从内心，不忘初心，不要过于纠结，“学习时认真，社交时快乐玩耍”，这样才能让自己的生活在较高的效率中度过。在前面我们可以了解到社交与学习的关系有利有弊，我们应正确看待社交与学习的关系，利用社交的积极作用，避免自身的负面情绪对自己的影响。同时不要过于计较他人看法，摆正心态，做好自己才是最重要的。各人要求不同，评价标准不同，看似指责评价背后可能是他人无法做到的羡慕嫉妒，因此我们不需要在这一点上花费太多的时间精力，自己的决定就是最好的，不要想太多。

在平衡学习与社交的关系时，需要找到自己身上发生过的状况，从而更能有效地解决自己的问题。简单地概括一下平衡学习与社交的方法：遵从内心，认真学习，不必纠结。希望每位同学能够通过自身的努力，最终都能抵达更远的地方，望向更远的世界。祝大家都能找到适合自己的方法！祝好！

你们的朋友 小P

## 总结

晓东：只顾学习，会不会太孤独？

1. 学习是目前最重要的事，因此你做的没有错；
2. 可以尝试和志同道合的朋友一起学习，通过学习中的互相敦促和一起进步来收获友谊。

筱西：我社交太多，没有自己的时间

1. 评估自己的社交质量，找出其中可有可无、质量不高的部分；
2. 敢于拒绝，不用委屈自己迁就别人。

阿南：为了社交和学习，我常常感到苦恼

1. 放下纠结，相信自己的选择就是最好的；
2. 制定一个适合自己的时间规划，遵照自己的规划安排生活。

# Topic D3

## 与好朋友渐行渐远，怎么办？

亲爱的同学们：

小 P 收到了你们的来信，很感谢你们愿意相信小 P。对于你们的困惑，小 P 也感同身受。随着时间的推移，我们有时会惊觉，原本陪伴在身边的某位好友已然与自己渐行渐远了。昔日形影不离的朋友，如今在别人身边谈笑风生；想去和挚友聊天，却发现找不到一个可以开始的共同话题；与曾经的挚友相处，内心却莫名升腾起一阵无由的疏离感和尴尬感……面对日渐趋于平淡的友情，我们可能会陷入困惑、失落甚至是愤怒的情绪旋涡。

然而这种与好朋友的渐行渐远，并不总是无缘无故、毫无征兆的。也许是因为分班，升学，搬家，两者之间的空间距离拉远了，自然相处聊天的机会就少了，形影不离的依赖感逐渐减弱或是转移。也许是因为长大了，成熟了，发展出了各自不同的价值观和兴趣爱好，自此融入到了新的朋友圈里，热爱的、思考的话题也发生了变化。也许是因为一次偶然的误会，一件小事引发的争吵，让青春的自卑感、不信任一下子爆发，导致矛盾愈积愈深，难以化解。又也许是青春荷尔蒙的躁动下，友情之上的情愫在悄然而茂盛生长……

当我们发现类似的情况发生在自己身上时，应该怎么做？要不要去尝试挽回这份友谊？这是我们当中的大多数人都曾直面的难题。要解决这一难题，我们不妨先问自己几个问题。

首先，我们面对的困境是：与好朋友渐行渐远，应该怎么办？在这个问题中，“渐行渐远”的含义是什么呢？

这是一个非常人文和自我的话题，我们不是说要拿出字典来翻一翻“渐行渐远”的意思，而是要从“我”的角度去定义它。对你而言，和好朋友疏远的表现形式是什么？是不再形影不离，去洗手间也要手牵手，还是在一起时相顾无言，唯有尬聊？或是每次相聚都会闹矛盾？通过问自己这个问题，你也能定义自己心目中的“好朋友”该是什么样子。比方说，在小学时，和我上课闲聊下课跳绳就是好姐妹；初高中时，能和我探讨学习问题，同时各种吐槽的就是好战友；进入大学，志趣相投、一起学习工作的就是好朋友。在不同时期，随着我们心境的变化和情感诉求的变化，对“好朋友”的定义和要求都是会不断改变的，了解自己对友谊的定义，才能更好地判断是否要去维系一段感情。

### 其次，我们为什么会与好朋友渐行渐远呢？

要解决问题，必先认清问题是什么，为什么会出现这样的问题。在前文中我们列举了升学、兴趣变化、误会等原因，都是小P结合自身实际想到的一些可能性，除此之外，根据每个人实际情况的不同，也可能有其他的原因。我们需要结合自身实际去辨析自己与好朋友疏离的原因，不妨从自身、对方和环境三方面想一想，到底是为什么会与好友疏离。

在找到原因之后，我们还需要问自己一个很重要的问题：**我真的要主动地去做点什么，去挽回这段感情吗？**

或许你会认为这个问题过于功利主义了，会认为将一切量化后加以计算，会损害这段纯洁的友谊。但是小P仍然希望你在冷静客观的心境下去衡量这段友谊是否值得长远发展，而不要因为一时冲动而后悔万分。认真地去审视一段感情，并不会使感情受到污染，经过经营打磨的情谊反而会焕发出更明亮的光彩。

现在就让我们理智地看待这个问题吧，你可以动手画一张T字账户（如下图），根据你对这段关系的评价去填充这个账户

的“付出”和“收益”。收益一栏可以考虑你和对方给这段关系赋予的价值，如情感陪伴、交流爱好、共同学习等，也可以把失去关系带来的坏处作为维系的收益，比如“如果和他不再是朋友我可能会放弃打篮球”；付出一栏写下维系这段关系你还需要付出的东西，比如时间、精力甚至金钱。接着你可以对比左右两栏，看哪边的内容对你而言更重要，“清算”得出最终结果。

与好朋友关系维护与否	
维系的付出	维系的收益
最终结果	

衡量付出与收益后，我们还需要考虑自己为什么想“挽回友谊”，是为了追溯昨日情谊，还是为了在未来继续相伴？动机可以是理性的化身，也可以是感性的产物，取决于你自身。在分析得失后，还要正视自己的内心需求，然后做出最终的决定，并且明确自己这样做的原因。有时我们很难衡量得失，或者我们想做的未必是得大于失的选择，这时也不必在感情领域强迫自己做一个理性客观的人，问问自己的心到底想要什么吧，你的动机会帮助你做出决定。

反思自测表		
定义问题	你认为什么才称得上是你的好朋友？	1. 2.
	你认为渐行渐远的表现形式是什么？	1. 2.

反思自测表		
分析原因	客观原因	1. 2.
	主观原因	1. 2.
分析测量	你想要通过或者能够从这段感情获得什么？	1. 2.
	你认为要维护这段关系需要付出什么？	1. 2.
动机： 我最终想要的是什么？	追溯往昔？记录你们难忘的经历。	
	我最终想要的是什么？	
目标	主动出击	
	消极随缘	

或许你经过这样一番思考，发现自己并没有强烈的想挽回朋友的心理，没关系，只要你能确定这是经过深思熟虑后决定，就随着心走吧。如果你想再次拉近与好友的距离，那这里小P也有一些经由亲身体验得出的建议，这些建议不是普适的，但希望能给大家一些启发。

如果是因为经营不善，两人联络逐渐变淡，该怎么办呢？其实作为朋友，最初也是因为一系列共同的话题或者兴趣而慢慢深入了解对方世界的，那么不妨从曾经的共同话题或兴趣中寻找灵感，看看哪些仍然会引起两人的共鸣，亦或者碰撞出新的火花？如果确实是值得继续的话题与兴趣，那就用这些共同回忆激活友谊吧。时间充裕的话，最好找机会面对面交流，因为这是创建更多共同回忆的最好方式——去一起登山闲逛、一起打球下棋、或者看场电影吃顿饭，也许你们会在这个过程中发现，其实彼此珍视的相互陪伴的感受依然鲜明。

---

如果是因为我生性多疑，对友谊缺乏信任，该怎么办呢？也许你在刚才的反思环节已经认识到，在同一份友情中，你似乎比对方更需要被重视的感觉，而对方对你的需求没有达到那个程度。可是在这之中并没有人是错的，只不过是因为每个人成长经历不同，进而导致各自对友情的理解不同罢了。这个时候，坦诚地向对方表达你的需求也许是个不错的选择。有时候不是朋友不够关心你，只是你们对友谊的定义和接纳程度不同，难以找到让对方感到合适的相处方式。你们可以为了对方而改变，也可以各自去寻找更契合自己的朋友。不管是哪种结果，坦诚沟通都可以让我们少一些猜疑，更好地解决问题。

如果是因为我对对方暗生情愫，害怕最后面对分离，该怎么办呢？首先要说明的是，美好的情感是每个人都能追求的，产生这样的想法是再正常不过的事情。那么我们需要对自己进行一个判断，这种感情真的是想要和对方亲近的强烈愿望，还是说仅仅是一种朦胧的念头和趋势呢？是期待和对方建立恋人关系，还是说仅仅成为很重要的灵魂伙伴？当弄清楚这些答案后，你也会知道自己期待对方给你的回应是怎样的，有了这层判断后，你便能够从辗转反侧的状态中摆脱出来，拿出勇气去找到对方好好问清楚。同样地，不管对方的回答是正面还是负面，你都能够更好地决定以后面对这位朋友的方式。

上述三种情况也许你遇到过，也许并没有，也有可能真实处境更加复杂。但是无论如何，我们都应该注意，好朋友之所以成为好朋友，背后还是要有一些共同的基本价值观作为支撑的。最初两个人是因为需要陪伴而相互接近，越深入了解彼此会发现共同的基本价值观会成为是否要做好朋友的标准。在这个基础上，对于更多观点上的差异，我们学会去包容彼此，接受对方与自己的不同，这是朋友之间相处的一种良好氛围。在中学阶段，我们确实会进入一种对陪伴关系的渴望与追求（尤其那些在童年时期是独生子女的），也更容易在人际交往的摸索中遇到困境。请不要过于担忧，你在经历的一切，都是真实的，但并非洪水猛兽，也不是过不去的坎，它们都会成为你日后与更多人相处的宝贵财富。当从中学校园走进更广阔的世界后，

你可以发现，人与人之间其实并非简单的朋友和非朋友状态；你也许还会发现，其实每个人都依旧需要他人的陪伴，但是我们可以选择在什么时间、什么地点、什么方面陪伴哪些人；另外，你也可以遇到更多志同道合的伙伴，一起发现自我、探索世界。

现在的人和事，那些快乐的时光都是切实存在过的，那些不愉快也同样真实。不需要否定过去，同样也不用回避未来。请相信，无论是努力挽回，还是放手随缘，只要是深思熟虑后做出了选择，剩下要做的就是跟着时间的步伐去体验生活吧！

你们的朋友

小P

# Topic D4

## 感觉自己性格孤僻/内向，没有朋友，怎么办？



晓东

我平时比较内向，在班上比较独来独往。我很羡慕有很多朋友的同学，怎样才能交到很多朋友呢？

我从小比较文静，在生人面前不爱说话。父母说这样长大后容易吃亏。内向真的是需要改变的缺点吗？



筱西



阿南

因为内向错过了结交好朋友的机会，该如何鼓起勇气迈出第一步？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

德国哲学家莱布尼茨说，“**世界上没有两片完全相同的树叶**”，人也一样。你们可能会觉得，对比身边大多数的，性格比较外向，能自在与他者交流互动的人而言，自己的性格孤僻或内向，现时也没有什么朋友，甚至感到这在一定程度上影响了正常的学习生活。

其实无论是“内向”还是“外向”，都是宽泛的，是“相

对而言”的概念。有的人可能很享受独处的时光，觉得独自学习、读书、听音乐等等，比和一群朋友打成一片更快乐。有的人可能看上去很安静、内敛，但内心很期待交新的朋友，只是一时不知道如何开口。每个人的性格都不一样，因此也会偏好不同的与人交往的方式——这并没有什么高下之分，只是单纯的个人选择。

### 1. 内向的性格是如何形成的？

为什么我们每个人会形成不同的性格呢？最直观的两个原因可能是：一，天生的，遗传基因里自带的特性；二，成长过程中环境的影响，如父母长辈的教养方式、同伴关系、文化环境等。有些父母偏好内敛的情感表达，比起语言更愿意用行为去证明自己，慢慢地，孩子也容易养成相似的性格。也有一些父母奉行“批评多于鼓励”的育儿理念，想培养孩子的抗挫能力，久而久之，孩子遇事就倾向于寻找自己的原因来解决问题，而不是向外寻求帮助。欧美文化环境中，外向的人往往更受欢迎，传统的中国文化教养下，过于外向却可能被认为是不合宜的。

不同的环境造就不同的性格，任何一种都有其优势和弱势。但如果你自认的性格“内向”“孤僻”是校园霸凌、家庭暴力等外界伤害导致的结果，下文并不完全能适用于你的情况。我们想告诉你，你没有错，你身上一切的特点都绝不该是他人伤害你的理由。如果你意识到自己受到了霸凌等伤害，或者意识到这种伤害已破坏了你的正常生活，那么你需要的，不是对自我性格的怀疑、反思，而是立刻向你信任的家人、老师、可靠的长辈或警方寻求介入和帮助。如果遇到了骚扰、孤立、暴力伤害等问题，topic36“面对性骚扰，该如何自我保护”，topic46“刚刚进入新学校/班级，如何处理好与新同学之间的关系”或topic35“在一段亲密关系中，如果对方伤害自己，如何进行自我保护”等话题或许能给你更多帮助。

---

## 2. 性格没有高低对错之分

个体的性格是由受到生理因素以及成长环境影响的，并不存在好坏之分，更没有对错一说。

但可能很多人都会基于生活经验认为：外向是优点，内向是缺点。逢年过节时，亲戚朋友总是希望你能出口成章，但安静的一杯热茶同样能表达祝福和关爱。你或许不是班上朋友最多的人，但你的友谊也可以静水流深。也许你不会开学第一天就吸引所有人的眼球，但慢慢地大家总会发现你的优点。

有时内向性格看似造成了不便，但只要进一步地推敲，我们就会发现内向的人面对需要“外向”的场合同样有其应对方法。甚至凭借他们的内敛、慎重、善于倾听等特点，内向者在某些场合或工作中拥有比外向的人更大的优势。因此，如果你喜欢现在的生活状态，就不必因为别人的目光强迫自己扮演另一个人，你自有你的光芒。

而如果你对现在的自己不是很满意，自然也可以慢慢调整改变。我们没有办法改变自己的性格基因，改变自己的成长环境，但是我们可以从追溯，解析自己的成长环境和性格成因开始，不断调整自己与人交往的方式，把看似“有缺陷”的性格特点进行“局部放大”，发挥出它其中有利于自己的部分。

落实到具体行动上，该怎么做呢？

### 3. 如果你想改变现状，具体该怎么做？

#### 1) 悦纳自己，观察环境，适时反思

首先，一切的前提在于心理上学会悦纳自己，接受自己。性格内向和外向的人各有所长。例如在学校里，外向的人可能会在集体活动中表现的比较积极，思维敏捷，点子多，能快速地对别人的行为作出反应；而内向的同学习惯于倾听，在自己进行过充分的思考之后才可能选择表达，而更长的思考时间让

他们的发言可以简明扼要，直击重点。两种性格的人各有所长，在团队中缺一不可。

但在接纳自己的同时，我们也不能盲目把自我与外界隔离开来。让我们来假设两个情境：情境一，甲同学非常喜欢看书，但身边的人却都喜欢打游戏，甲同学感觉难以参与到他们的圈子里；这种情况下，不随大流，不融入环境，就是一种独善其身的个人选择。情境二，乙同学由于个人某些行为举止不得体，不礼貌，使得身边很多同学不愿意与他相处；这时候乙可能就需要根据他人的反馈，进行一些自我反思与调整。综合以上两种情境，我们在悦纳自己的同时，也需要辩证对待周围人的反馈。既不过分受外界拘束，又要适时进行自我反思。

## 2) 提升与人交往时的沟通和表达技巧

在内心接纳自己性格特点之后，我们可以尝试在实践中不断提升自己的沟通能力。

一方面要向内修己，最重要的仍然是专注于自身，不断提高自己的道德修养和知识水平。所谓“你若盛开，蝴蝶自来”。学习过程中可以通过向同学请教问题，或是给同学讲题的方式，自然而然地增加和同学们的互动，还能在学业上共同进步，一举两得。

另一方面要勇于迈出和人交往的第一步，沟通、社交、表达都是存在技巧并且可以练习的，而勇于开口则是成功的一半。我们可以先从最简单的打招呼、点头和微笑做起，让别人感受到你的友善态度。之后可以试试在小群体中发言，如学习小组、相同爱好的同学们等，通过比较复杂深入的表达锻炼自己。之后可以试着参与一些班级集体活动，挑战自我，重在参与，如果感觉难以迈出第一步，可以向较为外向的朋友寻求帮助。表达能力的提升和学习做题，打球，煮饭一样，都得靠不断锻炼才能进阶，所以要勇敢的开口呀！

---

#### 4. 写在最后

总结一下：性格没有好坏对错，而在悦纳自己个性的同时，也要辩证接受外界的反馈。如果你可以接纳一个内向的自己，那么不妨发掘内向性格的优势，如果你想要变得更擅长社交，也可以积极地尝试改变。

但不管做出什么选择，都要基于自己的感受和需求，每个人的性格都有不同，内向的人之间也可能并不相似，不要因为刻板印象扭曲自己的天性，培养不适合自己的“性格”。而且性格与能力之间没有绝对的关联，内向也并不代表不擅长社交、演讲或辩论，能力需要性格之外的天赋，更需要后天的学习和训练。总而言之，祝愿你们都能找到适合的生活状态和模式，不委屈自己变成不喜欢的模样。

祝好！

为你们加油的

小P

附：以下是一位外国友人 Bartosz Bienkowski 关于这个话题的英文回答，感兴趣的同学可以扫码阅读。



# Topic D5

## 不被家人理解，怎么办？



晓东

我对历史很感兴趣，可是父母总说男生学工程好。快要分科了，一回家就吵个不停，好焦虑啊！



阿南

我和他们不一样。我爸是个酒鬼，喝完酒回家必然要打我。我只想逃。



筱西

我爸妈总是不理解我的爱好。漫画给了我很大的支持和力量，但他们只知道让我学、学、学。



北北

因为我是女孩，父母一直在劝我不要读那么多书、早点嫁人。我很难过，虽然我成绩不好，但我很想读书。

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好！不用太过沮丧，你们愿意直面自己关于不被家人理解的困惑，就是朝着解决问题迈出了一大步。不被父母理解的情况贯穿于每个年龄段，也存在于每个家庭中，是一个非常普遍的现象，我们常称之为“代沟”。00后和90后之间有代沟、10后和00后之间也有代沟，更不用说我们和父母——年龄相差甚远的两代人之间了。我们在和父母交流的时候，总感觉有一层无形的隔膜横在中间，这让我们无法很好理解对方的

---

话语和行为。或许你觉得家人过度干涉了你的交友和恋爱选择；或许你觉得爸妈过多干涉了你对未来的规划；或许你觉得无法从他们那里获得港湾般的安慰与温暖；或许你觉得他们不懂年轻一辈的爱好；又或许，你无法承受家人过激的愤怒行为……这些都让我们困扰：“代沟”，拿你如何是好？

## 一、怎样看待我们与家人的“代沟”？

在小P看来，我们有必要正视这一问题，并积极地去改变现状，而非消极应对。当不被家人理解或遭受来自家人的打击时，我们可能会陷入自我怀疑和自我否定，继而导致自卑、抑郁等情绪。不被家人理解往往是一个恶性循环，而这样的循环会不断加深家人与我们之间的隔阂，甚至会对彼此之间的信任关系造成破坏——“既然你这么不理解我，我也不想再和你说任何事了！”

为什么不能一走了之呢？一个重要的原因是，如果我们处理不好与家人的关系，通常也会对其他亲密关系造成不好的影响。我们可能会对其他各种的关系比如友情、爱情也产生怀疑和抵触，或者是扭曲原本美好的关系，让我们穷其一生都不能拥有健康的关系。所以，我们也希望大家都可以积极地思考、勇敢地面对和家人之间的关系，并努力做到与家人维持好一段健康的关系。

## 二、为什么会不被家人理解呢？

在提出我们的解决方案之前，先让我们来一起思考一下造成我们与家人之间隔阂的原因是什么——为什么我们不被家人理解？

首先小P希望大家知道，我们并不是唯一有这种感受的人。生于二十一世纪初的我们，是目前中国接受过最好的教育的一代人，而我们的家长父辈，或许没有机会去体会义务教育的好处或享受到现在如此系统化的教育培养资源。社会人生阅历和

社会环境的不同当然就在一定程度上导致了价值观的差异。例如在职业选择方面，我们父母那一代人由于缺乏教育资源和物质安全感，所以说他们普遍追求稳定的工作与生活；而我们这一代人，除了追求物质之外，也更注重精神追求和心理安全感。例如，有些家长总希望孩子去找安稳的、体制内的“铁饭碗”，会劝阻我们去追求更大更冒险的梦想。家长的考虑是“好就业”，而我们可能更多考虑的是“寻梦想”。此外，传统观念认为男生应该学理，女生就应该学文进师范，但现在社会在尽量赋予男性和女性平等的学习和职业可能。种种观念的变迁，造成了我们与家人沟通的困难。

父母和我们对事物认知的差异，往往是两代人之间沟通不顺畅的重要原因；父母认知的局限甚至会给我们带来许多伤害。例如，许多家长依旧认同“不打不成才”和“棍棒底下出孝子”的观念，而我们这一代通常不这么认为。（需要注意的是，打骂虽然也是家庭教育方式的一种，但我们需要分清家暴和体罚的概念。家长没有原因的打骂孩子是家暴，酗酒与自身的愤怒情绪都可能成为他们家暴的理由；而体罚与家暴的最重要区别是——因为孩子有错，家长希望其改正。家长是为了纠正孩子的错误才进行适当体罚。但同时，体罚和家暴也可能会混在一起发生。体罚过度以至于对我们造成了伤害，这也在某种程度上属于家暴。遭遇家暴时，我们需要通过求助外界来逃脱困境。）而有些家长也会因为自己工作忙碌、缺乏耐心，而忽视了与我们的沟通。我们要知道，家长并不代表绝对的权威，他们所说的话、所做的行为不一定都对。就算在话语行动上我们暂时无法顺畅表达我们自己的观点，但是认知上我们还需要认清这一点，并逐渐培养自己的独立思考能力。

最后，代沟也可能源自我们自身认知的局限性。我们尚未遭受过“社会的毒打”，对很多问题的考虑不如有社会经验的人那样周全。也许，在我们将大量时间用于玩耍追星而忽视了自己的学业时，我们并不能很好地意识到这会对自己的未来会造成什么样的影响；由于未能认清职业对学历的要求，我们很少真正体会过“知识改变命运”这句话沉甸甸的分量；我们在

---

年轻时追求的冒险生活，也有可能让我们在渴望稳定的年纪里怀念“铁饭碗”的选择……在我们感到不被理解的同时，不妨和父母坐下来听听对方的想法，是否在某种程度上也具备合理性和现实性呢？毕竟我们仍在不断成长，大家每过一段时间回首过去，也会发现当时自己考虑的不足之处，勤于反思也是避免和家人产生冲突的一种方法。

### 三、面对不理解，该如何做呢？

那么，如果你遇到上述问题，应该如何积极改变呢？

首先，我们需要估量一下这些矛盾的严重程度。要知道，有些矛盾可以通过主动沟通和维护关系解决，但有些矛盾则需要求助于外界力量。

对于一些简单的问题：例如家人不认同你的交友圈子，认为你应该和成绩好的人玩，不应该和成绩差的人玩；或者是我们年轻一辈的作息习惯、学习方式不被认可等问题，可以借助沟通来解决。也许你可以在换位思考的前提下，尝试与家长进行心平气和的沟通。不过，这也是有点小技巧的。你可能需要特别注意一下沟通的环境和大家的心情。试想父母或自己任意一方处于忙碌或烦闷状态时被打扰，是不是容易导致沟通效率低下呢？因此，我们可以考虑找周末吃饭后与家人独处或休息的时间。而如果面对面沟通比较困难的话，也可以尝试用文字进行沟通。手写书信、微信聊天或其他的文字表达方式，能极大降低面对面沟通产生情绪过激化的可能。

再就是可以主动尝试改善与家人的关系，促成彼此之间的理解，如帮助做家务等。平时可以有意维持与家人的关系，多多陪伴家人，让他们和你多接触，了解你的生活方式。在这一过程中，你的思想和行为也可以潜移默化的影响家人。通常，我们在抱怨家人陪我们少，不愿意与我们沟通的时候，也应该想想自己是否也挪出了时间与家人相处。你也可以选择主动承担家庭责任，帮助家人排解压力。如果尝试以上方式仍无解的话，

我们也可以去找那些对于家人而言，更有说服力的人（比如老师和朋友）去和他们沟通，侧面输出我们的想法，从而缓解我们自己的心理压力。

当然，我们之前说到过，由于家人与我们思维上的根本性差异，有一些事仅靠沟通是解决不了的，比如不被理解的梦想、父母顽固保守甚至违背法律道德的想法等。对此小P认为，如果我们有非常想要坚持的东西，在条件允许的情况下，可以考虑默默坚持，然后证明给家人看。当你做到这件事，并做好的时候，他们也许就会收回自己的成见；而如果面临仅凭一己之力难以调解的情况（如家暴、童婚等），我们需要学会向社会力量求助，并通过努力学习、考上大学的方式离开家乡，摆脱原生家庭。同时，向心理老师寻求帮助或是向值得信赖的人倾诉也是很不错的选择哦！

相关资源：

热线电话：12355 全国青少年维权和心理咨询服务

公众号：KnowYourself

你们的朋友

小P

---

## 总结

晓东的问题：在未来规划方面和父母有分歧

筱西的问题：父母不理解自己的兴趣爱好

对于较轻的分歧，可以尝试和父母心平气和地沟通，倾听彼此的想法；

对于关乎自己未来、两代人观念的分歧，则需要首先让父母心情愉快起来，再尝试进行沟通；或者求助更权威的力量和他们沟通。

阿南的问题：遭遇家暴

北北的问题：父母的陈旧观念（童婚）压得自己喘不过气来

对北北来说，坚持下去让父母看到你努力的成果或许是一种可行的办法。两位同学共同可能的解决办法是求助老师或者社会力量，帮助自己摆脱原生家庭的困境。

# Topic D6

## 如何成为善于与人相处、有很多朋友的人？



晓东

朋友是越多越好吗？

我也想交一些好朋友，但我不爱主动说话，我觉得很难，不知道怎么开始。



筱西



阿南

我最近总和好朋友因为一些事情吵架，不知道该怎么办？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小 P 的信任。以下是小 P 针对你们的来信写下的自己的见解，但每个人都是不同的个体，小 P 不知道这些能否解决你们的问题，但希望我们的思考能对你有所帮助！

---

## 1、定义“朋友”

或许在我们探寻“如何成为善于与人相处，有很多朋友的人”这个问题的答案之前，我们要先思考为什么我们需要拥有朋友，又或者说朋友对我们来说意味着什么。我曾看到过一个很深入人心的答案：人都需要一个缺口，可以无所顾忌地倾吐秘密、倾泻压力，不用担心是不是打扰到对方、对方会不会感到不耐。人无法做到一天 24 小时保持紧绷，我们需要一个地方让我们能缓口气、歇一歇，而挚友往往为我们提供了这个心灵的咖啡厅。淳朴的言语却道出了友情的真谛。每个人都在渴望着爱与被爱，因为害怕孤独，因为有太多话想倾诉，因为总是期待有人分享喜悦、分担悲伤，所以注定了我们需要朋友。那么你眼中的“朋友”是什么样子呢？是那些在校园中见到会热情问好的人？是课间相约在操场做游戏的人？是那些在学习上给予你帮助的人？还是没有客套和寒暄，但每当渴望倾诉时就会被想起的人……或许每个人对“朋友”都有不同的定义，所以交朋友之前不妨先想清楚我们对“朋友”究竟有怎样的期待？我们又愿意为了实现这份期待付出多少？然后告诉自己：这样的朋友不需要多，一两个足矣。成为一个善于与人相处的人并不是指我们需要拥有很多好朋友。只要能够做到在拥有几个知心密友的同时，与身边的大多数人保持一个舒服的，自然的距离即可。

## 2、交友三部曲

诚然，友情是一个不断升温的过程，从初见，到互相了解成为朋友，再到交心之后成为挚友，这是一个连续的过程，在明确朋友的定义之后，首先需要解决的问题是我们应当如何开展一段关系。

### (1) 初见：寻找话题

在和同学们第一次见面时，可以选择主动介绍自己，可以事先准备简短的自我介绍，最好能够包含一些可以继续话题的点，如家乡、兴趣。做好一个倾听者，并及时对他人的交流进

行回应,另外,在初见时尽量记住对方的名字也是一种社交礼仪。而在前期相处的过程中,可以寻找彼此间的共同语言、共同话题,通过一起出去吃饭或者课间一起讨论问题等形式不断了解对方。要善于发现别人的闪光点,并不吝啬对别人的称赞,因为能注意到别人闪光点的人,往往是同样具有这个闪光点的,所以可以尝试去发现身边同学的优点,并给予真诚的称赞。另外,高中的集体生活是发展一段真诚友谊的好机会,例如寝室卧谈会、班级合唱一类的集体活动是拉近彼此距离的好机会,多和别人交流,分享自己的想法,有助于找到和自己志同道合的朋友。

## (2) 保持: 包容但不迁就

在一段关系开展了一段时间之后,我们可能会遇到新的问题,朋友之间一定会存在着对某些事情的意见分歧,而我们应当如何维持一段友情呢?在彼此关系稳定之后,如何能让友情更进一步呢?当大家高考后各奔东西,如何使高中的友情延续下来呢?接下来我们将对这些问题分别进行探讨。

在人际交往中,首先要做到的是保持好一段关系。世上没有两片完全一样的树叶,性格等方面的差异在所难免,与对方交流时,要做到宽容而不迁就,适当保留自身的个性,在不涉及底线的问题中,多包容对方的缺点,同时给出自己的建议;日常交往中难免产生一些矛盾与误会,绝大多数人都是愿意消除隔阂化解矛盾的,所以在缺少沟通时不必有太多顾虑,可以积极主动地与对方交流,但需要注意沟通的方式;日常交流中,还需要善于察觉对方的情绪变化,但也不要过于敏感,避免对他人和自己造成伤害,交流中需要注意对方的反馈情况,适时地对自己的表达方式做出调整。在一段关系中,“被需要感”是非常重要的,因此我们可以适当地请求对方的帮助,有利于拉近关系。但是在这个过程中需要注意,友情中的两人是平等的,自己也要积极向对方提供帮助,不要以朋友之名对对方过分依赖或者产生较强的控制欲;维持关系固然重要,但是判断一段关系是否值得维持下去同样重要,可以随着交往的深入根据对方的反馈来判断自己是否还需要维持这段关系。

---

### (3) 升温：学会敞开心扉

在维系了一段时间的普通友谊之后，相信双方都对彼此有了一个更深的了解，这个时候我们往往会面临一个选择：是将这段关系就维持在这个阶段，还是更进一步成为挚友。第三个问题随之出现：我们如何能使一段关系升温？当遇到与自己十分契合的朋友，我们可能会想和 ta 的关系更近一步，成为更加亲密的挚友，但往往使友情升温的契机是可遇而不可求的，它可能是某次挫折之后双方的抱头痛哭，也可能是某次夜聊时的思维碰撞。当我们想要主动使双方关系升温时，可以选择率先向对方袒露自己，与对方交流一些小秘密小烦恼，不要担心展示出自己不完美的地方，其实，很多人认为被信任是一种很美好的感觉。当你向朋友袒露心扉时，相信你的朋友也能体会到被信任的感动。信任这种情绪也是相互的，当彼此撤下心防之时，可能也就是双方感情升温的时候了。

### (4) 维系：距离从不是问题

最后是如何延续一段友情，俗话说天下无不散的筵席，即使再好的朋友，也会面临分别的烦恼，例如高考之后的各奔东西。这时我们可能产生和朋友会因为距离的原因而逐渐疏远的忧虑，不妨考虑利用互联网来交流近期遇到的问题，或者在朋友圈互动等方式来拉近内心距离。

好了，小 P 的分享到此就已经接近尾声了，很开心能以这样的方式和远方的你们交流烦恼、思考问题，希望小 P 不是很成熟但足够真诚的建议能够对你有帮助。

正如文章开头所说的，每个人都需要朋友，但朋友并不是越多越好，我们需要朋友，是因为我们在亲情、爱情之外需要一个可以共担苦乐的寄托。友情真的是一种很奇妙的情感，它不似亲情一般源于血缘和长久的相处，也不似爱情一般需要浪漫维系，我们甚至有时会注意不到它的存在，但毫无疑问，友情是牢固且神圣的。我们在这边文章中提到了很多交友的小技

巧，但这并不代表我们认为只要熟练运用这些技巧就可以轻易交到好朋友，对友情来说，所有的技巧都比不过真诚。

最后，小P真诚祝愿远方的你能够在中学收获一份真挚的友情！祝好！

你们的朋友

小P

总结

**晓东的问题：朋友越多越好吗？**

每个人都需要朋友，但朋友并不是越多越好。真诚且高质量的友情才是最值得珍惜和维护的。

**筱西的问题：内向的我如何主动交朋友？**

主动自我介绍，并学会做一个倾听者，能够发现对方的闪光点并主动赞美。

真诚是最重要的哦。

**阿南的问题：如何维持一段友情？**

保持彼此尊重，包容但不迁就的态度。



# 人生篇



# Topic E1

## 人生的意义是什么？



晓东

有时候，我总会思考一下关于自我与人生的问题；例如，随着不断长大，我会思考“人生的意义是什么”这样较深层的话题，但一直不得其解……

上了中学，学业压力不断增大；老师和父母一直告诉我们要努力读书，但这难道就是人生的意义吗？读书能给我们带来更大的生活意义吗？



筱西

阿南



一些变故突发在了我的身上……我开始思考：我的人生是有意义的吗？应该如何让未来有意义呢？人生的意义是什么，而我又该追求什么呢？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

展信快乐。很开心收到你们的来信。

其实小P和你们一样，随着慢慢成长，尤其是进入中学阶段之后，也产生了一些对于人生的深度思考。“人生的意义是什么？”往往是贯穿我们在中学时期的一个疑问。

---

## 1、为什么我们会产生这样的疑问

首先，小P觉得，产生这样的困惑是非常正常的。

第一，它可能源于我们独立思考问题能力的发展。随着思维的逐渐成熟，我们对事物的好奇与探索不断加深；随着我们所经历的事情的增加，见识的扩展，我们也对自我发展有了更多的思考。小P在心理学相关书籍上读过，我们在青春期阶段会进行生物性、认知性和社会性转变，在自我评价等方面会有较大的波动；心理学家埃里克森认为，人的一生要经历八个心理社会危机，其中青春期经历的社会危机为同一性与同一性混乱的对抗。在青春期中，个体因素以及社会因素迫使我们去思考我们在社会中的位置，思考其他人看待我们的方式，并且思考我们未来的可能选择。因此，从这个角度来看，对人生意义的思考是我们的一种自我激励。当我们所要独自面对的东西越来越多，当我们需要面对各种评价与选择，我们往往会产生关于价值观和人生意义的思考。

第二，小P认为，这个问题可能也源于我们所处的中学阶段的特殊性。作为学生，我们有时总会在想，“读书的意义是什么？”、“为什么要这么拼命地读书？”、“老师和家长都说读书会有更好的人生，那人生的意义是什么？”，等等的一系列思考，小P在你们的年纪，同样产生过类似的问题。小P的一些朋友，还会由此产生对自己未来发展的困惑，例如“考不上大学的话，我应该做什么”等等的自身未来规划的担忧。

另外，小P觉得，这个问题的产生还可能因为我们遇到了紧急的或从未面对过的事情，产生了不安或恐慌等情绪。例如，我们家里出现了一些紧急的事情（如亲人离世），或者家庭的不圆满使我们联想到自己的未来的生活，对未来没有信心或产生困惑；例如，当我们遭受比较大的打击，考试成绩突然一落千丈，人际关系或家庭关系出现问题，我们情绪产生较大的波动之后，便容易对人生意义产生疑问。在这些时候我们对于人生的意义的质疑，冲击着我们去思考活着的意义。

最后，这个问题还可能源于我们觉得目前自己的生活没有意义，或者对未来感到没有信心，由较为负面的情绪产生的对人生意义的思考。

总的来说，这个问题的出发点可能是：1) 对自己人生价值观的反思；2) 寻找人生的动力；3) 对人生追求的思考等等。这是一个宏大的命题，由这一个出发点开始，我们去思考应该活成什么样的人生，有什么目标。

## 2、我们怎样理解“人生的意义”

那么，我们到底应该怎么理解“人生的意义”呢？小P和你们一起思考了这个问题，下面是作为过来人的小P的一些想法：

### 1) “人生意义”不等于“成功”

社会上的主流思想中，对学生成功的定义是成绩好，对于社会上的人的成功定义是家庭好事业好——关于意义的定义，总是和成功挂钩在一起。但我们需要警惕，意义是否都指好的东西呢？小P认为，如果默认地把“意义”定义为“成功”，这样的设定可能容易使自己过度追求人生成功，或陷入“求而不得”等等的负面情绪中。

### 2) 人生的意义是我们自己所赋予的

有人过着平凡普通的生活，有人过着向上奋进的生活，有的人生活处于这两者之间，就如提出这个问题的每一个你们，以及回答你们问题的每一个小P，都过着不同的人生。这些人生都能是有意义的，因为人生的意义是我们内心所赋予的。小P认为，我们可以根据社会上的想法和观点，结合自己的成长经历，形成自己的判断，确定自己的定义。

### 3) 人生的意义应该是多元化的

---

“意义”这个词有很多不同方面的解释，每个人对此的内在感受也是不一样的，小P所见，社会上也存在着许多对于“意义”多元的讨论。例如，我们在成长道路上，随着见识的开阔，总会看到不一样的人生轨迹和他们所持有的价值观。小P认为，这时候我们可以去思考，从小的教育总是教导我们事情总会有是非对错，但是面对一些截然不同的人生的意义的展现，是否有意义对错的统一答案？关于人生的意义这个问题，是否存在一个更普遍的大众化的答案模版？在小P看来，这些问题答案是否定的，因为每个人的追求不同，关于人生的意义这个问题应该是多元的，或者说，最起码我们应该以一种多元的态度去看待，不标榜一种统一的人生的意义——没有一个明确的定义，也不是我们需要苦苦寻求标准答案的东西。我们对于人生价值的取向是多元的，人生意义是多元的，每个人的人生都是多元的。我们要以多元化的心态和态度去看待这个问题，以求同存异、开放的心态去看待人生的意义的定义的这个问题的。这有利于我们调整心态和情绪，从而产生比较积极的影响。

### 3、我们怎样看待“人生的意义”这个问题

所以，我们应该怎么看待“人生的意义”这个问题呢？下文里，小P提出了一些自己的见解，希望能更好地让你们在找到这个问题的答案之余，再从问题与答案的框架跳出来，学习如何进一步更深层地看待这个问题，以及，如何在这个问题的思考里获得力量。

#### 1) 以平常心看待这个问题的产生

我们一起在前面分析了许多关于这个问题的成因，也由此可见，中学生的你们有相关的困惑，是十分正常的。（1）这个问题的产生可能是因为遇到让现在的自己无法接受的事情，但如果我们从大历史的角度去审视生命长河中的每一桩事，自然会在单个生命历史化的过程中明白到人生在世如春梦的道理，也就对经遭的人事释怀了。（2）这个问题的产生可能是因为我们暂时发现不到人生的意义，这是再普遍不过的现象。对一件

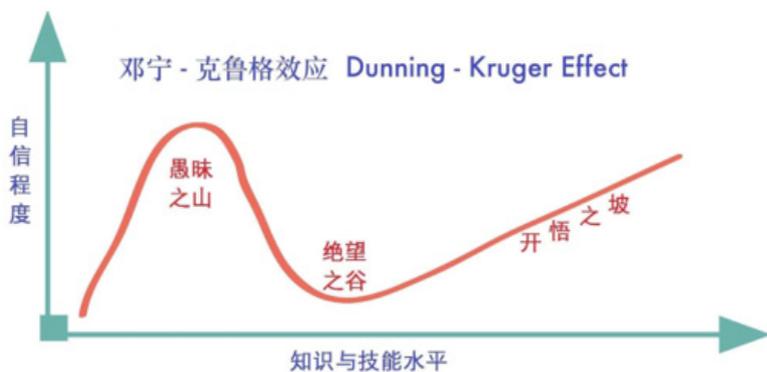
事物的“意义”的思考往往是来源于外界评价或事后评价，但由于每个人的人生都不一样，而我们的人生又有无限可能，所以寻找到这个问题的答案不是一件简单的事情。我们需要在生活中不断体会，抱着对世界的追问不断去探索和思考。（3）这个问题的产生可视为是自己成长的过程中成熟的一个小标志，因此不用过多地担心和害怕这样的思考。这种思考也是沉淀自我、寻找自我的过程。

### 2) 保持积极向上的人生观

前面有提到，这个问题可能源于生活给我们带来了一些不幸，使我们在悲伤的情绪中产生对人生的质疑。针对这种情况，我们要明白，在生活中总会遇到一些苦难和暴击，人生都会经历跌宕和起落。小P觉得，这些痛苦的、无法接受的事情，他人也都会经历，因此在这种情况下，请不要觉得只有自己在受苦，而要相信，上天会给每个人不同的体验。既然来到这个世界上，我们肯定会面对一些特殊的经历，但以不同的心态去面对，我们所体会到的东西是不一样的。上天有赋予我们选择的权利，我们可以选择应该以怎么的心态去面对。

### 3) 在实践中寻找，让自己充实起来

小P认为，有时候这个问题的产生是源于自我松懈或者自我设限，所以可以让自己忙碌起来，不去过分思考这个问题，特别是当自己状态不太好的时候，对自己的人生产生质疑的时候。杨绛先生曾说过：“你的问题是书读得太少，事想得太多。”小P还在书上读到过邓宁-克鲁格效应曲线，它告诉我们，当一个人比较无知的时候，自信心程度处于一个上升的曲线；当开始思考人生的意义的时候，我们的认知可能已经突破愚昧之山的阶段，自信心水平会下降。在这个时候，我们容易陷入绝望，但如果我们投入生活，多加实践，让自己充实起来，继续发展自己的知识和技能，我们或许就能迈向开悟。



其实不同年龄、不同职业的人们都在各自的生活里都做着一些有意义的事情，你们仔细留意生活，便能发现多多。例如，厨师制作美食，为他人提供美味的享受；你们的老师，正在付出心血，教化学生。当你觉得人生没有意义的时候，可以试着从生活中去发现它们。对于这个问题的思考是我们与生活的对话，通过充实自己的生活，我们与外部世界不断交流、不断互动，我们获得的体验就是我们人生的意义，让我们不断发现新的自己。

#### 4) 中学阶段的人生的意义

回想了一下小P的经历，以及结合你们的疑惑，小P认为，所处中学阶段，大家对于“人生的意义”的思考往往由三个方面组成：关于追求与努力的问题，关于高考的意义与人生的意义，以及关于对未来规划与自我发展的思考。

下面小P想分享一段作为过来人的亲身经历与感受：

“我自己在高中时候也经常思考‘人生的意义’之类的问题，经常是在想象自己未来会做什么的时候产生的，而且并没有多么明确的答案。可以说，很长时间以来我对于自己的“人生的意义”究竟在于什么并没有一个清晰的认识，每次想到这些庞大的命题的时候就会感到迷茫和无力，就如同现在的你们

一样。在高三的时候，伴随着自己每次模拟考试不理想的成绩，这种迷茫感更加强烈。因为当时的自己可能对于“未来能去什么样的大学读书”都无法做出明确的估计和期待。

不过，在我的经历中，这种对于未来的迷茫实际上并没有对我当时的学习造成多么严重的后果。而且，正是因为对未来感到未知和迷茫，所以我就干脆放弃了对于未来可能性的思考，集中精力应对当时的学业，努力把每一个部分都做到最好，再坦然地接受所有可能的结果。

至于在未来职业、未来人生的思考这一方面，小P认为，你们目前还处于一个比较单纯的环境中，可能对自我的定位不清楚，对自己未来想做什么与能做什么都缺少概念。然而外部环境给你们带来了外界的定义，例如很高的收入、美满的家庭就是人生的意义，你们需要稍稍警惕，因为这种定义或许太过单一。在你们成长的过程中，可以通过更多地去了解各行各业，了解社会方方面面，去不断探索人生的意义。

另外，小P认为，我们还可以在书中探索，看看他人对人生意义的看法，从他人观点中寻找不同视角，从他人故事中汲取力量。在小P的书单里，其中比较直接讨论的书籍有特里·伊格尔顿的《人生的意义》、胡适的《人生有何意义》等等。还有，当中学生的你感到疑惑、不知道该做什么的时候，可以想想一句在高三时曾经有同样困惑的小P对自己说的话：“但行好事，莫问前程。”努力往前走，走一点点都是进步，总比呆在原地有意义。

总的来说，小P觉得，我们需要正向看待人生中遇到的事情以及它们带来的意义，快乐的事情给我们带来幸福，悲伤的事情能够让我们成长。并且，我们还通过自己的努力让世界变好一点点，让自己拥有一点改变世界的的能力，在这个过程中也会慢慢发现人生的意义。

祝好！

---

你们的朋友

小P

总结

晓东的问题：不断长大中思考人生的意义

可能源于我们独立思考问题能力的发展

筱西的问题：学业压力下思考人生的意义

可能源于我们所处中学阶段的特殊性

阿南的问题：生活变故下思考人生的意义

可能是因为变故下产生了不安、恐慌等情绪

总的来说，“人生意义”不等于成功，不需把意义默认为社会所定义的“成功”；人生的意义是我们自己所赋予，我们可以形成自己的判断、定义；人生的意义应该是多元的，以开放多元的心态来看待这个问题利于我们自身的调整。

以平常心去看待这个问题；保持积极向上的人生观；并且在实践中寻找，不断充实自己，这些都可以帮助我们更好地看待人生意义。

另外，集中注意力于当下，了解社会的更多方面，在书中探索或许是当下可以开始的具体行动之一。

学长学姐说

Ying：其实这个问题，可能会贯穿我们的一生。直到现在，我也会总是思考，自己人生的意义是什么。就当这个问题有永恒的价值好了，有时候过于迷茫的话，可以暂时不去思考它，“干就完了”，一切努力都会有结果。

# Topic E2

## 如何让自己的这一生过得精彩？



晓东

现在每天都在上学，老师说努力读书是为了以后的精彩，但我想象不到那个时候，应该做什么诶？

筱西



我现在常常在想，要怎么去过好人生呢？我要追求什么呢？常常觉得很迷茫，很失落……

亲爱的晓东、筱西：

你们好～很开心收到你们的来信，这让我感到很受信任。下面是我根据你们来信写下的自己的理解。但是这个问题对于每个人来说都是不一样的，因此，我这里只说出一种思考的方法，至于怎么做，自己的人生还是得要自己去探索啦。

在历史长河中，人的一生极为短暂，但对于每个人来说，一生又是漫长的过程。按照心理学家埃里克森的观点，“我该追求什么？”“我要如何过好这一生？”是很多青少年在成长中都会产生的思考和困惑，他称之为——对“自我同一性”的探寻[1]。

但这个问题不同于学习中的某个知识点，学会了、会答了就完成了。相反，对它的回答过程是很难一劳永逸的，我们需

---

要花上几个月、几年甚至终生来思考这个问题，在这个不断思考、践行、反思的过程中，“精彩”或许就这样不期而至了。

但在一切开始之前，我们需要问问自己，什么是“精彩的一生”呢？

没错，我说“问问自己”，因为这个问题的答案只能在我们每个人的心里。假如有人说：“只有比尔盖茨和巴菲特那样才是精彩人生”或者“女孩子找个好人家嫁了就能过上精彩人生”，我想肯定会有人不同意。但这也并不是说对于“精彩人生”不存在任何具有普遍参考意义的定义，比如小 P 身边的许多朋友很赞成——自己努力达到“不担心生存问题，有一定经济基础，能选择自己喜欢的事并且有哪怕一点微小的成就”的状态——就已经是很精彩的人生了；也有人觉得，能一直追求自己的理想，甘于接受自己的平凡也能过上精彩的一生。

这个对“精彩”的定义或许会影响你的追求。往小了说，可能影响你对文理科的选择、大学专业的选择、对友情的维系，往大了说，可能影响你的职业选择、人生发展的方向、在每个人生阶段的心态。因此，在心里好好思考这个问题，比其他人的建议都更加重要。

在一开始，或许很难想清楚自己想要的是什么样的生活，那么我们不妨这样来思考。

一个叫做“马斯洛需求层次理论”的著名心理学理论可以为我们提供一些参考，具体来说，它把人的需要分成生理需要 (Physiological needs)、安全需要 (Safety needs)、社交需要 (Social needs)、尊重 (Esteem) 和自我实现 (Self-actualization) [2]。从中得到启发，我们也可以从身心健康、学业、人际关系、和自我实现这几个方面出发来考量。

“学业方面，我想要达到什么样的状态呢？”在中学阶段，对大多数同学而言，学业还是生活中头等大事，因为我们想要

获得更好的成绩，将来去往更好的学校、找到更好的工作，因为关乎未来。很多同学甚至可能因为一次考试失利焦虑不已、因为熬夜学习而忽视了身体健康、因为学习压力而将其生活中其他很重要的事弃之不顾。

我们都说“要养成终生学习的习惯”，其实，在学校的学习只是我们人生中的一个短暂阶段、一个初步体验。记得这一点，我们看待知识的角度或许就不会那么功利，心理也不会那么压抑。当你感受到“学习”的收获、解答出难题的快乐、享受捕获到茫茫知识海洋中一个又一个知识点的乐趣、并且将这种对学习价值推广到生活中的其他方面的时候，那么，你就在享受学习了。如此一来，你的心理状态也会更加积极，即使不刻意追求，成绩也一定不会太差。

学校生活，是对将来生活的准备和预演，因此早早探索和发展特长和兴趣也很重要。利用好这个容错空间很大的时间段，对一切事物保有好奇心，敢于尝试、接触不同的领域，探索自己的天赋和兴趣，或许能为学习生活增添一些色彩，甚至能走出和别人不一样的精彩人生。举个例子，业界一个有名的插画师 Lisk，她从没学过画画，但一直很喜欢绘画，即使人际关系陷入困境、上学保持作息十分辛苦，她也一直坚持每天晚自习下课后画画到 12 点。一般人会认为她不务正业，但高中时，她的作品就登上了杂志；大学时能做自由插画师养活自己，甚至攒出留学费用。后来，她被著名的福布斯杂志提名为 30 岁以下艺术精英。

高中毕业之后，你们就面临着选学校、选专业的选择，以此来开启未来的独立生活。在这个时候，如果毫无准备，你可能会困惑不已甚至做出后悔的选择。这时候，信息收集和分析的能力就十分重要，家中长辈、学长学姐、网络资料、学校老师、相关书籍都可以是信息来源，咨询、观察、搜索都是可以采用的手段，兴趣、职业方向、行业前景都是可以参考的指标。

到了大学的学习中，可能就需要换一种思维来看待成绩了，

---

你会认识到多维度的评价体系，还要继续了解、考虑专业问题、职业问题等等。

即使离开校园，保持终身学习的习惯也是很好的达成心理满足和更高社会成就的方式。对环境保有好奇心、找到热爱的领域、通过学习不断向内构造和完善自己甚至改变别人和环境，何尝不是一种精彩人生呢？

同样的方式，也可以来思考“我希望维持什么样的人际关系呢？”“要怎样做到身心健康呢？”“如何达到自我实现呢？”这样的问题。

对大多数人来说，一种良好的人际关系往往意味着不会经常感到缺乏情感支持，与相处的人在交往过程中感到舒适，相互之间的评价是正面的、认可的，同时也不需要把生活大部分精力都用于维系人际关系上。家人之间互相扶持，多多沟通，和睦融洽；朋友之间，找到共同爱好共同话题，尊重彼此又保留适当的距离空间；爱人之间忠诚、信任、相爱、互相扶持、互相理解。也希望你能在一次次反思和实际行动中去维护想要的人际关系状态。

马斯洛的理论中，自我实现是最高层次的需求，对于绝大多数人，要能在日常中感受到生活的意义，或许还需要平衡理想与现实、兴趣与工作之间的关系，接纳自我、成就自我，憧憬他人的精彩，创造自己的精彩。

什么是“精彩人生”，如何过好精彩一生，这些问题其实都没有标准答案，别人的想法其实也很难真正帮到你。我们提供了如何借鉴马斯洛需求层次理论，从学业、人际关系、身心健康和自我实现的角度出发的一种思考方式，而要真正找到自己内心的答案，或许要从更多角度思考、在实践中探寻。最后，祝愿大家都找到人生的方向，实现“精彩人生”。

你们的朋友 小P

## Topic E3

# 学习有什么意义？ 我们为什么要考大学？

亲爱的同学们：

十几岁仿佛正是爱做梦的年纪，不知停在这一页的你有着怎样的灵感。你是否和曾经的我一样，常常憧憬着自己未来的职业与生活？有没有一瞬间想着：外面的世界明明那么精彩，为什么自己却要留在这一间狭小教室中学习呢？的确，现在社会上充斥着“读书无用论”的声音，可能会使那些原本就不够坚定的心产生动摇。我们确实需要好好思考学习的意义，找到学习与实现理想的连接点，从而拉近自己与理想未来的距离。

那么，什么是学习呢？作为一名高中生，提及学习，我们可能更容易联想到上课、做作业和考试等与学校相关的概念。然而，学习远不止这些，无论是从新闻媒体、课外书本亦或实践中吸取新知识，还是熟悉一项运动或生活技能等等，任何能够更新自己的过程都可被视作为学习。

我们都知道，学习本身是一个输入的过程，伴随着学成后的输出。从输入的角度来看，不断学习新的东西能够增加我们的自身储备，这也意味着我们拥有更多能够输出的“资本”。值得注意的是，这些储备或“资本”不仅包括所掌握的理论经验，同时也可以是不断完善的思想观念。

“学无止境”、“学到老，活到老”之类的话大家应该并不陌生，老师可能就常借此教导我们要不断地学习。那么既然如他们所言，学习并无年龄之界限，任何时候都需要学习，为何考取大学会被大家看得如此之重呢？读大学对我们又有什么特别的意义？

---

我们可以尝试从外界要求与自我需求两部分思考这一问题。

首先，社会的竞争日益激烈，对人才的要求自然相对提高了。对于想进入大企业的人而言，本科学历甚至研究生学历是其必须迈过的门槛。并且，像程序设计之类的工作也并非所有人都可以胜任，公司往往要求求职者具有相关专业知识。一般来说，一个人所拥有的高学历、多张证书、各种实践经历可以在一定程度上用于衡量其能力与素质，而在这方面表现突出的人往往更容易获得社会与企业的青睐。下表是美国社会失业率与受教育程度的关系，中间一列表示高中以下群体的历年失业率，最右侧则是拥有大学及以上学历群体的失业率情况 ([http://www.xueyi-china.com/show\\_445.html](http://www.xueyi-china.com/show_445.html))。两类群体的失业水平有着明显的差距——高学历者的平均失业率明显低于学历较低者。除此以外，还有调查表明高学历人群的平均收入也要高于学历较低者。除了对自身生活水平造成影响外，现有研究表明父母辈的教育水平与收入水平也会对下一代的相关水平造成一定影响，即所谓的代际作用（汪燕敏，金静. 我国教育对代际收入流动的影响——基于代际数据的观察 [J]. 管理现代化, 2013(03):123-125.）。因此，从长远来看，个人的学习投入不仅会作用于自身，还将在一定程度上影响自己儿女的生活水平，这同样证明了学习意义之深远。

其次，从内需的角度考虑，人的成长不仅体现在年龄与生理素质上，也体现在其具备的内涵与散发的气质中。大学是一个能为我们提供思想碰撞与交流的场所。我和朋友们讨论后认为，大学对我们的意义主要体现在基于各种专业所学而产生的看待世界的不同角度，以一位有着经济学背景的学长为例，他认为该专业的知识有助于自己从更宏观的角度了解市场的运行状况，从而理解那些可能看似反常的经济现象。与此同时，将艰涩的概念琢磨透彻、将复杂的软件使用熟练、将粗糙的语言修改至臻，在完成一次又一次的学校任务后也是翻过一座又一座属于自己的大山。这些磨炼能使自己的内心更为强大、对自身的理解更为透彻，而后支撑自己面对生活的困境与未知。

总体而言，大学明显区别于高中时代。步入大学后，我们将不再每天只对着书本与课堂，结识他人与参加各种各样的活动甚至也成为“必修课”。大学在很大程度上能够满足我们多元的需求，并使我们跳出从前较为局限的小圈子。而越优秀的大学所配备的资源也会越丰富，体现在水平更高同时次数更频繁的讲座、更为精细高端的实验设备等硬件设施、更多保研或出国的深造机会等等。随着你不断亲历这些，不断尝试不同的事情，你所收获的可能的不仅是从中积累的经验 and 阅历，也可能是逐渐清晰的兴趣与理想，从而奠定自己的人生方向。其实，除了资源与选择的多样以外，大学还有一大重要作用，即相对降低了我们的试错成本。由于你处在学校到社会的过路口，社会个体或群体可能会稍稍降低对你考核的严苛程度，因此你所受到的束缚也会相应变少。

到目前为止，我们主要谈的是学习与大学对于提升我们个人价值的帮助。实际上，当我们学习的广度与深度到达一定程度时，我们还能更好地利用所学帮助他人，回馈社会，实现自我的社会价值。比方说，法律学习不仅仅是个锻炼自身智识和思维能力的过程，在完成学业以后，还可以运用法律知识去帮助社会上的弱势群体争得应有的权利。许多人说，回馈社会、改善世界才是人生最大的成功。你不但可以获得更高的幸福感，还能得到他人的尊敬并效仿，携手推进社会的进步。

无论学习本身有多大的益处与魅力，我们都需要去体验这个过程，因为不付出实践的空谈学习并不会为我们带来什么。虽然考上大学的人越来越多，但现实生活中也有很多人在此期间除了完成学校任务以外就是打游戏看剧，并不太在意利用学校的资源和大学时光去提升自己。这种行为其实是对自己曾经努力的浪费以及对大学机会的消磨。总之，对于现在更为普及的教育机会，我们还是需要主动珍惜，并用真心去感受，才能赋予其意义。毕竟，知识与经验都不具有生命，是我们学习的行为让它们焕发出活力，并给这个世界增添了诸多智慧的光彩。

你们的朋友 小P

# Topic E4

## 如何填报高考志愿？



晓东

我平时没有怎么了解过志愿填报和大学的信息，我该从那些地方获取信息呢？

老师、家长、学长学姐和招生办老师都给了我不一样的说法，我到底该听谁的？



阿南

我是该选择一所好大学，但没那么好的专业；还是选次一点学校，但是可以选到好的专业呢？

我的父母希望我选一个好找工作的金融专业。但我想学一门我感兴趣的冷门专业。我该怎么权衡呢？

筱西



北北



亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好，来信已经收到。我也曾经在填报高考志愿反复犹豫，对你们的困惑感同身受。高考志愿填报是同学们迈入大学校门的重要一步，很多时候也是让同学们感到困惑的一件事。目前的高考志愿填报中，基本上有两大主要问题：“怎么选学校”和“怎么选专业”；同时，学校和专业有时不能兼得，这也需要同学们做出权衡。这篇短文将会简单分享一些关于上述问题的思考，期待能帮助高中朋友们更好地做出规划。另外，有必要首先指出，本文的内容分享不涉及具体招生政策，关于政策和流程的疑问请及时咨询学校或教育行政主管部门。

在择校方面，录取分数线是一个重要因素；在目前的高考录取制度下，录取分数与学校整体实力及社会认可度基本存在正相关性。在通过录取分数圈定目标学校范围时，建议比对自身目前在校内的排名和高中历年录取情况。例如，假设目前你在校内处于前 30% 的位置，就可以比照近年来，本高中高考排名前 30% 的同学的最终去向。这种方法可行的原因在于，高校在某一省份的招生计划一般较为稳定。一定时间内，一所高中的生源情况也变化不大。但应当注意，录取分数线是在录取完成后的得出的数据，而不是录取开始前已经定好的标准，所以历年分数线只能作为参考，而不是绝对的录取条件。特别指出，目前网上流传的各种“大学排名”质量良莠不齐，有些排名商业化色彩过于浓重；不建议大家仅参考某个单一的排名就进行择校。不过，由教育部发布的各专业学科评估，是基于对全国该专业的重点院校进行的评估，具有一定的参考意义。

不同学校的特色和重点学科同样值得注意。目前，国内大学可以分成综合类、师范类、财经类、理工类等。例如北京师范大学是一所综合类大学，并以师范专业为特色。通过访问学校官网，可以大致了解学校办学类型，从而简单判断自己与学校是否匹配。不仅是学校官网，一般学校还专门设有招生网和官方微信公众号，一般名为“xx 大学本科招生网”，招生网上含有各年各省市的录取情况、各个专业的介绍、老师专门答疑等。

除了招生情况外，毕业情况也是需要注意的地方，大学四年后的就业，升学的抉择也一定程度与选择的学校相关。有些学校更鼓励学生升学，另一些则更注重推动学生就业，这一点在高考志愿填报时也需要按照自己的个人计划加以考虑。同学们也可以在自己关注的大学的就业服务部门网站或其微信公众号搜索大学的就业质量报告，这一报告包含了大学毕业生的升学去向或工作去向；也可以搜索自己意向专业的就业质量报告，了解四年后发展的趋势。

另外，大学所在城市和地区也是一个考虑因素。更大的城市可以提供给同学们更多的学习和实践机会，相对而言也会提

---

供更多的工作岗位；但北上广深等大城市可能离家较远，“想家”是一个几乎难以避免的问题。省内的高校自然离家更近，但也要思考省内高校能否匹配同学们的后续发展规划。此外，不同城市及城市群存在不同的优势产业，如长三角的金融行业、珠三角的外贸和高新技术产业，都非常具有特色，同学们在选择城市时也要考虑当地的经济因素。

“如何选择大学专业”是每年高考生都头疼的问题，除了上述提到的学校与地区外，我们希望你考虑一个因素，叫做自己。你是一个什么样的人？你想要做什么样的工作？你觉得你来到世上的使命感是什么？每种专业选择后的结果是无法衡量的，但你可以让你的专业选择变为最佳决策。

如何评估自己？我们建议你可以采用自评加他评，自省与他测相结合的模式。一些心理学量表可以帮助我们进行评估，如霍兰德职业兴趣量表，16人格量表等，同学们可以在线查找；可以比较不同量表的测量结果，综合判断从而得到较为准确的结论。除了量表这种测量工具，还可以自己对18年的人生进行梳理，制作自己的鱼骨图，看看自己最有成就感事情或者不太那么开心的事情。

另外，一些人文社科类专业可能对于一部分同学而言很有吸引力；但应该注意到，人文社科背后有系统的研究方法，需要大量的阅读、调研和数据等作为支持；关注人文社科是很重要的，但如果要作为专业（而非仅是课外兴趣）来学习，就一定事先对这些专业的实质多加了解，以避免因为理想和实际的差异而失去热情、进退两难。另外，一个现实的问题是，不同专业的就业和收入情况存在差异。同学们应该考虑市场对不同职业的需求，重视自己的职业发展，慎选投资回报周期长的领域。

大概确定专业后，有两个细节需要注意。第一，目前很多大学实行“大类招生”，也就是高考录取时先确定专业方向，入学一段时间后再在这个方向中选择一个具体专业。如果同学们关注的大学属于这种情况，就一定要了解好专业大类的“分流”

方式——即大类中包括哪些具体专业、自己入学后如何选定专业。有些学校会在专业分流是通过本科成绩加以选拔，还有些会尽量满足学生兴趣；不同学校的情况不能一概而论。第二，要考虑毕业后的规划。有些专业（如一些理科基础学科）对学历要求高，学生大多选择考研；还有些（如商科）更注重实践，学生倾向于本科毕业直接就业。如果你对比较看重尽早就业，就要避免培养周期长、学历要求高的专业，如临床医学。

如果学校和专业的选择存在冲突时，应该合理权衡利弊。可以考虑如下问题：如果选择更好的学校，那么可能去到的专业你能否接受？如果选择了更喜欢的专业，并因此放弃了更好的学校带来的声誉等方面优势，这种放弃是否值得？对于同学们而言，回答这两个问题可能是困难的，有时可能会寻求外部建议。但也要注意，亲友长辈根据个体经验做出的主观判断有时会不可靠，同学们可以主动寻找一手信息，建议多找些心仪院校的直系学长学姐做咨询。

你们的朋友

小P

# Topic E5

## 如何度过迷茫的时期？



晓东

高考离我越来越近，我却越来越不明白学习的意义，感觉自己前途渺茫……

爸妈在外打工，我知道他们很辛苦，家里条件也一般，我该不该放弃学业，早点出去赚钱呢？



阿南

我觉得自己真的很努力，可是学习成绩总上不去！

心里有许多烦恼，却又弄不清是什么原因，而我也没有能聊心事的朋友。

筱西



北北



亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小P的信任。随着年龄的增长，我们脑海中的想法和烦恼也越变越多。有时候，我们会隐隐约约地感觉到，自己进入了一段成长中的“迷茫期”。你们虽然遇到了不同的烦恼，但都陷入了一样茫然的情绪。希望我的分析和建议能帮助你们度过这段虽然难受，但日后却值得回忆的日子。

### 1. 认识迷茫，探索自我

迷茫是一种状态，一种边界模糊的状态。它不像那种可以

被我们明显分辨出来的情绪，比如快乐或悲伤，相反，迷茫更像一种气氛，总是笼罩在我们的生活中。

或许是不知道学习的意义何在，或许是在某一学科上遇到了瓶颈，或许是因为太孤独而没有可以交谈的朋友，或许是在面对文理分科、升学、毕业等的重大抉择却不知如何是好……种种一切，容易使我们陷入情绪低潮，不知道怎么踏出改变现状的第一步，不知道怎么达成自己的目标，甚至不知道“目标”本身应该是什么。

在具体回答你们的问题之前，我们首先想和大家说：“迷茫期”是再正常不过，再普遍不过的一件事——我们每个人，包括学长学姐，都曾或多或少地有过这样的经历。这是因为：12-18岁的年龄段，正是人类在心理上认识自己，探索自己，形成自我认同，寻找生活意义和目标的重要时期(Knowyourself, 2019)。焦虑、茫然、低落等等的负面情绪，是此时我们正在成长，正在蜕变的有力证明。

## 2. 冲破迷茫，直面困惑

难以找到一个为之努力的长期目标，是中学阶段让人感到迷茫的原因之一。对于很多中学生来说，“好好学习”似乎是自己现阶段唯一的使命。

但，在刷了几套数学卷子之后，你也许会情不自禁地想：为什么要好好学习呢？“好好学习是为了考上好大学，考上好大学是为了找到好工作，找到好工作是拥有好家庭……”也许你的老师或家长也是用这样的话语回答你。通过这篇文章，我们希望让你知道学习可以让你拥有做选择的权利和能力。

你可以通过学习站上更高的平台，从而选择去你想去的城市，做你想做的工作，为父母买下他们喜欢的那台电视机。那么，到底什么样的大学能提供给你这样的机会呢？你目前知道的信息可能仅限于老师和家长的只言片语。所以你面临一个挑战，

---

就是要打破这种信息壁垒，去主动获取信息，去冲破迷茫。你可以去网络上搜索中国大学排名，可以从书籍上了解不同城市的状况，可以从前辈口中了解到在外生活的体验。征求第三方的意见非常重要，有时他们的一句话就能点醒你。这些都是你可以利用的信息渠道。

筱西，你也许已经有了向往的生活，但却有些犹豫。因为家庭物质条件一般，你从小知道自己父母肩上的担子有多重。也许你有朋友已经为家里接班，甚至辍学打工。家庭的经济压力和你自己的未来追求可能会发生冲突。这是一个值得你认真思考的难题。工作还是接受高等教育，你需要权衡利弊、认清哪种才是你最想要的未来。其实，就算你想要为父母分担压力，尽早工作也未必是最优方案。因为一张大学文凭很可能会让你未来获得更高的薪水，尽管会先花费家里一定的学费作为“教育投资”。这个问题很难、很矛盾，现实情况总在变化，不必急于一时，有些人高中毕业依然还在纠结。但你现在可以做的，是怀揣着这个问题，继续努力学习，为自己攒足做选择的“本钱”——你的成绩和能力。

决定了要好好学习之后，你可能会遭遇不同的阻碍。如果学习遇到了瓶颈期，成绩难以提升，一方面，问题可能出在学习方法上，你可以多向优秀同学和学长学姐讨教经验；另一方面，尝试查漏补缺，整理分析错题，再做针对性训练。如果感觉自己有“拖延症”，稍微地逼一逼自己，迎难而上，敢“啃”难题，不能让畏难情绪和怠惰心理得逞。你甚至可以与同学组成互助小组，互相监督打气。不要急，找准自己的问题，才能“对症下药、逐个击破”。

学习也许不是一条只有欢笑和温暖的道路。有些人会在这个过程中感到孤独和茫然，比如北北，因为性格内向而不愿与他人倾诉自己的烦恼，觉得自己不太合群，但又不知道如何与他人相处。“世界上没有两片一样的树叶”，人也一样。有人喜欢社交，有人享受独处，内向与外向的性格并没有优劣之分。你可以掌握主动权，选择最让自己舒服的人际相处方式，做自

己就好，不用伪装。如果孤独感困扰到了你，你也可以做出一些小小的改变：从比较简单的交流方式试起，主动和同学打招呼，哪怕只是点一点头，给TA一个微笑；主动创造话题，流行趋势、兴趣爱好、学习经验都是可以聊聊的话题。即使是内向的人，也可以主动与他人交流，可别被“内向”这个标签框住啦。没有人能决定你是什么样的人，除了你自己。

如果你已经做了各种各样的尝试，却还总是情绪低落，对什么都提不起兴趣，或者陷入了自卑和焦躁的漩涡，你可以适当通过休闲娱乐的方式转移注意力，放松心情，并及时与他人沟通自己的感受。如果情况仍不好转，甚至身体上也出现了无缘无故的疼痛或病症，一定要告知父母或老师，让他们带你去寻求专业心理咨询师的帮助。不用怕，这就和得了感冒一样，恰当的诊疗和休息能帮助你更快更好地恢复，不是什么需要羞耻或隐瞒的事。

### 3. 搭建框架，理清思绪

如果你并没有遇到上述任何一种问题，但确实感到迷茫，可以尝试运用下面这种思维框架来分析自己的现状，从而找到更具体的解决办法。悄悄告诉你，学姐高中的时候就用过这样的方式来解决哦~

- STEP 1: 承认迷茫
- STEP 2: 头脑风暴
- STEP 3: 收集信息
- STEP 4: 参考第三方意见
- STEP 5: 制定计划

看完这五步你是不是还有一些云里雾里？接下来我们会用这个思维框架来模拟解决“如何度过选择文理科的迷茫期？”这个问题，希望能帮助你理解。

首先，你需要认识到这一迷茫很普遍，也很正常，因为你

---

正处在探索自我和探索世界的年龄阶段。你身边的同学、朋友都有可能正处于这种迷茫期。然后，找一个可以让你专注的时间和房间，做一次头脑风暴。将以下问题的答案罗列在纸上，这样可以帮助你梳理自己的想法：

“学习哪一门科目最开心 / 最不开心？”

“最擅长 / 最不擅长哪门科目？”

“喜欢哪一类型的职业？”

……

了解自己的喜好和能力后，你还需要收集更多文理科相关的客观信息。列出历年文 / 理科分数线及本科率，收集文 / 理科学生的就业方向，用自己的成绩绘制个人排名曲线 / 学科成绩曲线等都是很好的办法。

接着，你可以参考多方面意见，询问有相关经验的学长学姐，向老师寻求建议。不过，这一步骤中注意要保持辩证思考态度，不可一味盲从。对不同的意见进行筛选和判断，才能不陷入更深的迷茫。经历了这些之后，我想你心中已经有了一个答案。

最后，就朝着你决定的大方向前行吧，为它制定一个具体可行的计划，提升薄弱学科，合理规划时间。

#### 4. 写在最后的话

也许现在你还不清楚自己是一个怎样的人，还不明白自己想要什么样的未来。你可能会迷失方向，被压力束缚，你可能会遭遇瓶颈、孤独和茫然。希望这封信能帮到你，让你通过好好学习来获得选择的自由，通过寻求帮助来提升自我，通过勇敢改变来收获友谊，通过自我探索来分析问题。不用怕，青春这条路上你从来都不是一个人。不用急，来日方长，尽可以用最适合你的步调前行。

你的朋友 小 P

## 总结

### 晓东的问题：学习的意义是什么？

学习可以让你拥有做选择的机会。你可以利用各类渠道去主动获取信息，去冲破迷茫。

### 筱西的问题：打工赚钱还是继续学业？

你需要权衡利弊、认清哪种才是你最想要的未来。这个问题很难，你不必急于解决，但你现在可以怀揣着这个问题，继续努力学习，为自己攒足做选择的“本钱”。

### 阿南的问题：我很努力，但学习成绩总上不去？

借鉴优秀经验，改进学习方法；整理分析错题，针对性查漏补缺；克服畏难情绪，摆脱怠惰心理；组建学习小组，互相监督，共同进步。

### 北北的问题：孤独让我茫然，怎么办？

内向与外向的性格并没有优劣之分。你可以选择最让自己舒服的人际相处方式，做自己就好。如果孤独感困扰到了你，你也可以做出一些小小的改变，主动与人交流。

# Topic E6

## 如何度过疲惫的时期？



晓东

我是普普通通的一滴水，现在我身处于一条奔腾的大河，河流的终点是汪洋大海。而我现在的目的，就是到达那片海。可是，经历了无数个日夜的激流漩涡、浮浮沉沉，水流越来越大，也越来越急，我却日渐消沉与颓靡。说实话，我也不知道发生了什么，只是日复一日的迷茫。我想起了自己学期初的雄心壮志、列的时间表和学习计划，计划总是那么的美好，事情的发展也总是那么的出人意料，不知从什么时候开始，我每天都无精打采，只是机械的听课、写作业、考试、听课、写作业、考试，无穷无尽，越想越糊的我现在一团乱麻——我该怎么办？

亲爱的晓东：

初中物理老师曾经教过，水有三态，固态的冰、液态的水和气态的水蒸气，地理老师教过地球的水循环，蒸发、凝结、降水。

每一滴水都会有它们自己独特的旅程，或许是被植物吸收，通过蒸腾作用进入空中，变成云又化作大雨回到地面；或许是从冰川融化，跟着河流奔向海洋，再蒸发到空中，变成云摇曳着身姿；或许就永远在冰川中；或许就永远在深海里……

欢迎来到水的世界，在开启这段旅程之前，请你和我们一起做这样一件事情：

闭上眼睛，进行五次深呼吸，再睁开眼睛。

相信在这段旅程中，有你想要的答案。

奔向大海的旅程充满着艰辛坎坷，我们可能因为蒸发而成为水蒸气，可能因为寒冷而变成浮冰，听起来很可怕，但是仔细想想没什么担心的，水蒸气最终会化作雨水回到大河，春日暖阳也会融化浮冰。

而真正可怕的事情，是当一滴水成为冰或者蒸汽时，这滴水依然以为自己是液态的水。这就让它在冰中过分躁动、在蒸汽中过分消沉，格格不入，最终陷入迷茫，不知去向。

那如果想要走出迷茫呢？或者变成了冰、蒸汽想要回到河流中该怎么办呢？

### 1. 要明白自己在哪里，自己的状态的什么样的。

如果变成了冰，那就朝着向阳的地方移动，温暖的阳光会融化寒冰；如果变成了蒸汽，那就朝着阴凉的地方移动，凝结成水，回到河流。不同的状态有不同的应对方法，也有不同的改变方法，如果稀里糊涂的乱闯乱撞，很可能就撞晕在了南墙下。

或冰或汽，要相信这是水的一生中很正常的一部分，冰冷却了炽热的心，水汽化作云远眺前方的路，最后回到河流，继续奔涌。

所以啊，如果一滴水变成了冰或者水蒸气，没什么大不了的，也没什么丢人的，因为每一滴水都会这样，这也是很正常的事情。

所以啊，如果一滴水变成了冰或者水蒸气，接受这个事实，要相信，这是上天赐予自己的安排，是最好的安排，因为一切都是最好的安排。

所以啊，如果一滴水变成了冰或者水蒸气，接纳自己，善

---

待自己，只有在这个前提下，才会改变自己。

## 2. 要思考原因，要寻找源头

当然啦，作为一滴背负着奔向大海使命的水，是不能够很长时间在冰和水蒸气那里逗留的，所以还是要尽快回到河流当中。在明白了自己的状态、接纳了自己之后，作为一滴水，要做什么？

要思考，去思考原因，思考我这一滴水变成了冰或是水蒸气的原因。

要寻找，去寻找源头，寻找我这一滴水变成现在这样子的源头。

当然，在这一切开始之前，还需要对自己的现状有一个更深入的了解，每一种状态都可以进行细分。

比如要冷却炽热的心，是冬天飘洒的雪花那种松松软软的冰？或者是可乐里面的冰块那种坚硬的冰？或者是打雪仗那种把雪捏得紧实的冰？是千里冰封还是冰水混合物？是万里雪飘还是断桥落雪？

这些一切的一切，都可以从之前的事情和经历中找到蛛丝马迹，也唯有这样，才能对自己的现状有着更深入的了解。在对现状有了深入的了解之后，还需要思考自己的理想状态。

在看到了如今的寒冷坚冰，看到了理想中的奔腾大河，看到了这两者的差距，思考了变成这样的原因之后，就该去寻求融化坚冰，重返江河了。

### ① 思考当下这份疲惫的感觉，及理想的状态

水的世界突然变得安静、幽深，仿佛一切都散去了，长长的流逝着的河流，逐渐消融的断桥残雪，一切都散去了，只剩下了自己。

水滴如此，人亦如此。

在一个人接纳了自己，接纳了这个疲惫不堪的自己之后，首先要更具体地去思考这种疲惫的感觉，从不同的角度去进一步了解这种疲惫的感觉——

是什么样的心情？是什么样的生活状态？又是什么样的学习状态？是每天早上起来心情低落？洗脸刷牙都没有劲头？机械地咀嚼着无味的面包？浑浑噩噩地走到教室，昏昏欲睡却不得不强打精神？写作业的时候似乎被剥夺了思考的能力，盯着一道简单的数学题却迟迟不能够下笔？拖着疲惫的躯体熬到了晚自习结束，回到宿舍或者家里只想倒在床上一动不动？

接下来就是思考理想的状态了，当然，作为一个中学生，最理想的状态当然是——

早上被闹钟或者是室友的呼噜吵醒后，洗漱的时候就想好了今天的目标，早早的到教室读书或者是复习昨天的课程，上课认真听讲，课间就好好休息，自习课尽量写完作业，回家或者回宿舍后复习课程，快乐而充满着活力的生活，睡前看看喜欢的书，然后带着一天满满的收获沉沉睡去。

## ② 思考疲惫产生的原因

当然，我们很容易发现，这二者相差真的太大了。那下一步的任务就来了：思考疲惫产生的原因。

思考原因的时候一定要注意分类，就像初中政治课教会我们分析事件要从“政治、经济、文化、社会、生态、军事……”很多很多方面来进行分析，所以我们就分成四类：学习压力、人际交往、家庭沟通、未来担忧与迷茫。

学习压力：比如老师会经常提到往届优秀的学长学姐，虽说这是一种鼓励，但也会是一种压力；比如同学问你一道作业题，但是你却发现这道题你还差好多才做到；比如家长口中经常提

---

到的“别人家的孩子”；比如七大姑八大姨讨论着谁家孩子又考上清华北大了……其实他们本身并没有给你施加压力的意思，但是说者无意，听者有心，就很容易加大你的学习压力。

人际交往：当然，我们在和别人交往的过程中不可能只有学习，所以单独把人际交往拿出讲。好的人际交往会让我们开心、快乐、充满活力与斗志，但是不能够保证所有的人际交往都是好的。因为这个世界上，与你有着不同性格、不同三观的人太多太多了，所以别人让你感到不舒服是一件很正常的事情，相反，如果别人让你感到很舒服，才是一件值得稀奇的事情。

家庭沟通：教育是学校和家庭一起完成的一项事业，对于中学生而言，家庭的影响不容小觑。一个轻松欢乐、关系融洽、父母开明的家庭环境和一个关系紧张、极度压抑、父母狭隘的家庭环境，这二者培养出的人会是完全不同的两个人。

担忧迷茫：当然，这并不是反对规划未来、思考未来，但是不能够因为思考未来而迷失自我。一个中学生能够对未来有清晰的规划是很罕见的，而那种看不到未来的迷茫与挫败也会是疲惫的来源之一。

### 3. 开始行动

想清楚原因之后，接下来的事情就变得简单了许多——思考“什么能够支持我到达理想的状态”这个问题。

就像我们在学习的时候经常会按照“是什么、为什么、怎么办”的顺序进行，现在就到了“怎么办”的步骤了。有了对疲惫感觉与理想状态的思考、有了对原因的分析，接下来就是思考如何走出疲惫，到达理想状态了。

在清晰了一切之后，就去付诸实践，因为只有不断前行，才有可能到达目的地。行动也是有方法可言的：

一滴水变成了冰，它该如何变回水？移动到温暖的地方——

这是尝试更换外部环境；改变水质（比如加融雪盐）——这是尝试改变内部组成。

人也一样啊，对于外部环境，学会趋利避害，学会从他人那里获取能量；对于内部心态，学会放松自己、走出疲惫，学会调节焦虑。

### ① 外部——寻求更多支持

当疲惫的时候，不妨去尝试寻求帮助。老师、同学、家人，总会有你足够相信的同伴。如果你有哥哥姐姐，不妨去问一问他们，他们会给你无私而有效的帮助。如果你有如同挚友一般的父母，向他们寻求帮助也是很好的选择。如果不愿意向家人吐露心声，你还有无穷无尽的宝藏：老师和同学们。老师们是你成长路上的支持者，同学们是和你一同奋斗的同伴，他们都会给你最大的支持。

### ② 外部——避开负面源

疲惫不可能凭空产生，它是经过日复一日的积累后，遇到一个导火索而被引爆的。所以解决疲惫，避开导火索和疲惫的源头就好了。当然，有的源头在普遍意义上是无法避开的，比如学习，比如考试。这时候就要学会换一种思考方式区看待了。“横看成岭侧成峰”的道理我们从小学的时候就在学习。

我们是为什么在学习？只是为了升学、考学、好工作、挣钱吗？不，不是的。我们学习是为了不断探索我们存在的世界，如果我们连我们所生存的世界都不想了解，那我们的生存意义其实不大。

那考试呢？考试是为了得出一个数字和排名，比一比谁更厉害吗？不，不是的，考试是为了检验你是否具备去继续探索世界的资格，所以在大学里会有挂科重修的政策，既然你这门课不及格，那你就必须继续学习，直到学懂为止。放在中学也一样，如果你有一门课成绩极差，那老师一定会对你特殊照顾的，这是为了让你能够顺利的继续去探索世界。

---

所以看清楚学习和考试的本质，就相当于绕开了负面源，疲惫感也就不会那么容易累积与爆发了。

### ③ 内部——放松自己

疲惫的反义词是什么？是轻松、活力这些？那怎么从疲惫到轻松呢？当然是放松自己。放松自己有很多种方式，需要寻找最适合你的方式。或许是运动，或许是写文章，或许是音乐、书法、看书，或许是去公园散步，或许是看纪录片。总之，每个人都有适合自己的放松方式。

但是不要彻底放松，放松到不是非常反感学习的时候就去学习吧，什么叫非常反感呢？就是做了一分钟就觉得头晕恶心。

那为什么不彻底放松呢？我们来思考一下人类的社会化进程，它的本质就是压抑天性。爱玩是人的天性、放纵欲望也是人的天性，如果每个人都放纵自己的欲望，人类会成为彼此的敌人，为了食欲、性欲、占有欲、好胜欲、表现欲、猎奇欲、名利欲、享乐欲、权力欲而纷争不已。人类社会如此，更何况我们的学习呢？

所以即使我们推荐放松自己，但是不推荐“吃鸡”“王者”这样的放松方式，盈利和商业性游戏的背后，基本上都会有一个专业的心理学团队，研究如何吸引玩家投入时间或者金钱在游戏中，所以如果你对自己的自控力没有100%的把握，尽量避免使用大型游戏的方式进行放松。

### ④ 内部——调节焦虑

调节焦虑和放松自己的方式大同小异，不过更注重心态的调节，也就是学会所谓的“佛系心态”、“咸鱼心态”。争强好胜、想进步、想变强的心理我们都理解，因为我们也曾是那个年龄的人，但是到后来回过头看看，没必要。学校每天宣扬着什么“只要学不死，就往死里学”，什么“要么努力三年，要么后悔一辈子”，不是说不好，只是没必要。何必呢？让自己有一个无悔的中学生活，有一个多彩的青春不是更重要吗？

所以我想对那些担心成绩、担心未来的同学们说：尽力就好，拼命真的不值得，让自己无悔就行了。

焦虑一般来源于不切实际的目标和对未来的迷茫，给自己制定一个合适的目标才是更好的选择。比如，如果你最近几次化学都只考了30分，那么比起总想着要考80分而给自己巨大的压力和无力感，或许给自己制定一个40分的目标，一步一步往上提升，是更好的选择。

#### 4. 耐心与信心

当冰块找到了方法，去努力做出行动的时候，发现自己的融化很慢很慢，但是它并不着急，一滴，一滴，一滴……最后，冰融化了，它下面的一块石头被凿穿了，绳锯木断，水滴石穿。如果短期内没有收益，不要轻易放弃，请你相信努力和坚持的力量，会有奇迹的。

你的朋友

小P

---

## 学长学姐说

苏子彧：记得在高三的冲刺阶段自己会有那么两三个时间段，就是做什么错什么，我意识到当时的自己到了疲惫期，但是在当时时间紧迫的情况下，这样的疲惫并没有让我停下努力脚步，并且我知道这并不是能力的问题，只是我的状态到了一个波谷，所以我依旧保持着自己的复习节奏，加之闲暇时做一些放松心态的事情，这样的疲惫期就过去啦，就像是一种浴火重生的感觉。

侯煜欣：感到疲惫、劳累、不想学习，或许是每个人在一生的学习路上都会经历的。它或许只是来自你自己的一个想要休息的信号，并不是什么罪过或者不可接受的东西。任何时候你都可以选择去接纳它，去思索去探索。全部的欢喜和悲伤，斗志昂扬或疲惫不堪，都是成长路上注定会有的跌宕起伏，也是这跌宕起伏让一段段人生旅程变得有趣。

程凯越：整个高二的竞赛生活让我一年没有出现在高考课堂里，竞赛翻车后回归高考相当于落下了一整年的课程，倒数的排名与惨淡的成绩，还有老师的斜眼与同学的嘲笑。可是在乎这些做什么？自己就是自己啊，自己要走自己认为正确的路，这不，我也进入了这所园子里了嘛。

## Topic E7

# 我觉得生命中有比学习更重要的事 该如何取舍？



晓东

你最近看青春有你2了吗？我好喜欢Lisa啊，我也想成为大明星，想在舞台上听粉丝欢呼，哎，要是不用天天上学就好了？

筱西



是啊是啊，不过我想先找个挣钱的工作，听说早工作挣钱多，好像学习也没那么重要吧？

亲爱的晓东、筱西：

你们好～很开心收到你们的来信，感谢你们对小P的信任和热情。下面是我根据你们来信写下的理解。但是这个问题的答案，对于每个人来说都是不一样的，因此，我这里只说出一种思考的方法，至于决定如何取舍，还是得要自己去决定啦。

当学习到某个艰难的时期，或者在电视上看到许多耀眼的明星，我想每个人脑中都会闪过这样的念头：我为什么不放弃学习去成为他们？也许在大多数人心中只是暂时幻想，马上又回到原本的生活中去，但也许在有些同学心里，这个念头就慢慢发芽长大，变成了你认为的生命中比学习更重要的事，那么我们该如何取舍呢？

---

当然，在讨论这问题之前，我想书本前的你——也许刚刚写完今天的作业或者恰逢难得的周末，因此我们这里所说的“学习”其实也主要是传统意义上的课内学习，至于其他以提升自我为目的的“学习”我想并不是你取舍中烦恼的那个，甚至可能就在传统学习的反面。那么回到问题本身：当你遇到比学习更重要的事，该如何取舍呢？

### 1. 先从三个问题说起

想理性地思考这件事，并给出自信的答案，我想并不是一件容易的事情，但我想不妨从以下三个问题开始思考：

(1) 比学习重要的事，是逃避学习的借口还是你的主动选择？

其实，能够想象到，很多同学心中有这样的疑惑，难免与学习压力过大、父母要求严格或成绩不够理想等等相关，而这时有些同学就会看到，仿佛学习之外的世界拥有无限可能和精彩，既然学习这么苦，我为什么不换条路呢？但其实，产生逃避学习的想法非常正常，即使是回信的小P中也有不少哥哥姐姐吐槽高三痛苦的岁月，即使是考上清华北大非常厉害的学长学姐，也难免有过不喜欢学习甚至想要放弃学习的想法。所以我想逃避并不可耻，甚至短暂的逃离能让我们更好地面对。但当你在选择对生命中更重要的事情时，也许一直逃避总不是办法，能逃避一时的学习，但总有一些逃避不了的事情。因此我希望当你开始思考比学习更重要的事情前，要知道你不是在逃避，而是主动面对选择。

(2) 如果你选择了学习，就一定会失去做重要的事的机会吗？如果你选择了重要的事，将来还有学习的机会吗？

经济学上有一个术语叫做“机会成本”，它的意思是：利用一定的时间或资源生产一种商品时，而失去的利用这些资源生产其他产品的机会。人生的道路也许如此，每个人生阶段

都要选择要做的事和承担不做某些事的机会成本，但不一样的事，有些事情并不急于现在去做。一个简单的例子，如果你想成为一名厨师，厨师通常对学习也没有太高的要求，那么你是否就可以放下学习在厨师的道路上一直走下去呢？也许可以，但这时你可能就放弃了学习的最佳时期和机会成本。而也许你完成学习的阶段之后，你仍然可以选择成为一名厨师，并且通过学习知识，你可能会到达一个更大的平台，拥有厨师以外更多新的可能。

(3) 你是否仔细权衡过利弊，做一个与众不同的选择会得到和失去什么？

当你想要成为一名作家、一名网红、一名电竞选手而放弃学习的时候，也许你自己非常坚定，但你的家人、朋友也许并不看好。而这不仅仅是年龄和代沟的问题，更重要的是，当你做出与众不同之举时，你是否仔细权衡过选择的利弊。与众不同的益处也许是更高薪的报酬、更光鲜亮丽的外表，但同时也要正视与众不同意味着很少人走过，它并不容易成功，也很难得到他人的帮助和理解。凡事都有利弊，但要看利弊是否能支撑你一直走下去。

## 2. 选择之后的事情

相信思考了上面的三点，你一定对你心中比学习更重要的事有了更清晰的认识。当然我们并非一味反对你一定要放弃比学习更重要的事，事实上，除了上面提到的情绪化、重要但不紧急或者职业化的选择，你可能还会有其他认为重要的选择，可能你已经做出来一个选择。所以其次的是，在选择之后你是否能为自己的选择负责呢？

为什么要说负责？因为没有一条道路是可以轻松到达终点的，没有人可以永远一帆风顺，在每条道路上都会有失败、挑

---

战甚至损失。你选择学习可能意味着这是一条无数人走过的路，你周围的人都能帮助和鼓励你，但到高考、大学并没有人能一直帮助你，最终依然要靠自己的努力；你选择心中认为更重要的事，固然在途中要独自面对未知的风险与艰辛，但当你重见彩虹的一天，前面的辛苦其实也是值得的。因此每个选择都意味着你要负责，无论是过程中的失败还是成绩。

当然还是要提醒你的是，有些失败并非我们都有能力承担和从头再来，可能为了实现你成为艺人或网络自媒体的梦想，你需要投入大量的时间、精力甚至资金和健康，当你迟迟看不到希望或者被人宣告失败时，也许你就真的无法再次翻身，因此选择之后的负责并不都是甜蜜的回忆，你的选择应当与你负责的能力相互匹配，不必为了能力之外的选择与学习取舍。

你的朋友  
小P

## 总结

那么简单总结一下，在你真的面对这个问题，真的有一件事让你感到更紧迫、更有意义的时候，希望你能按照下面的步骤思考：

1. 先充分了解这件事，接着去做理性判断；
2. 做出选择前，先去了解可能的得失：哪些是你想要的，哪些是你的能力范围内能承担的损失，要学会权衡利弊；
3. 做出选择后，无论什么困难都要咬牙坚持，不要把它当做逃避学习的借口。

### 写在后面的话

谈罢选择前后的种种思考，其实对于大多数同学，当你提出这个问题的时候往往你还无法判断自己真正想要的是什么或者谁更重要，其实我们也并不希望你经常面对这种绝对的取舍。也许你心中更重要的事暂时只是你的一个兴趣爱好，也许这件事是亲情、友情等珍贵但又不是与学习不可兼容的事情，那么大多数同学应该如何面对取舍的问题呢？在《能力陷阱》一书中有这样的一个回答不妨作为参考：

我们不应是先想清楚自己要的是什么再去做，而是先去做，在做的过程中自然就想清楚了。所以当我们发现生命中或许有些事比学习更重要时，先别立刻想着如何取舍，去做就好了。开始时不知如何取舍是很正常的，而且这个时期两者往往并不存在不可调和的矛盾，充分利用学习的课余时间去做自己想做的事。不知道如何取舍是因为还不明确自己真正的追求，那么我们就在做的过程中慢慢去寻找这个问题的答案，或许会发现在某个时刻，它来得自然而然。

（PS：阅读全文后，如果你有任何想和小P交流的想法，欢迎与小P交流哟！）

# Topic E8

## 读书有什么意义？ 我们应该读哪些书？

亲爱的同学们：

### 一、读书有什么意义？

提起读书，同学们第一时间会想到什么？上学、读课文，还是读课外书？同学们在上课以外，还会读哪些书呢？

若要回答为什么读书，首当其冲的好处自然是能够丰富作文素材。想必同学们都常常因为绞尽脑汁想不出作文素材而苦恼过，造成这种结果的部分原因或许是因为阅历尚浅。而读书是一件在头脑中行万里路的过程，你能够在书里体验千变万化的人生。幸运的话，你还能在书中找到知音，在与书本的对话中，书里的内容将逐渐成为你的一部分，写作时将更加下笔如有神。

读书可以增加你对世界和人类多样性的认识，产生更多的同情和共情。为什么这很重要呢？想象一下，你有没有过不被人理解的时候？它们或许来自家长、老师、朋友，或许他们仅仅站在自身的角度去评判你的感受和行为。你细腻而难以言说的情绪、行动背后复杂的前因后果，在旁人眼里或许却被粗暴地定义为“幼稚”或“不懂事”。共情的缺乏已造成社会上太多的悲剧，比如家庭暴力、校园暴力，甚至对他人濒危生命的熟视无睹。因此共情非常重要，它是将社会推向善的首要因素。而读书，便是培养共情的最有效方法之一。你能在书中站在他人的角度重新理解世界，想象世界的无限可能。

多读书、读好书，可以使人看清事件的本质。作家杨照提到，在这个快速变动的时代，许多在今天有用的技能或工作，过一段时间可能就过时了。年轻人因此非常焦虑，不知道该如何抓住所谓永恒的东西。杨照老师的建议是，多读经典。因为天底下无新鲜事，经典之所以能流传，正是因为其经过了时间的洗礼后保留下人类永恒的问题。现代社会出现的新型工具和现象，其本质实则早已在书中被描述过。现在去读《资本论》、读《国富论》，仍然对理解当今社会有重要意义，资本社会运行的规律和问题早在一两百年前被书写了。

## 二、如何读书？

既已明了读书之意义，如何读书便是另一件极其重要的事情。当你站在书店里，或者浏览网页，琳琅满目的书籍充斥其间，不免令人眼花缭乱，无所适从。因此，选择什么样的书籍来读，读书时应该注意什么问题，这是读书前需要注意的。

### 1、读书贵在精心选择

随着信息技术的高速发展，书籍出版日新月异，市场上充满各种各样的书籍，从人生哲学到致富理财，从传统经典到时尚读物，严肃作品有之，通俗作品亦有之。面对一本本装帧精良、封面新颖、标题注目的书籍，我们需要学会选择。其实于每个人而言，选择什么样的书籍来读是一个仁者见仁、智者见智之事，并没有一定的标准，也许同一本书，一个人爱不释手，另一个人则弃之如敝履。每个人可以根据自己的兴趣与爱好来选择书籍。

虽读书无定法，但是对于高中生，书籍的选择还是需要慎重。有的人读书喜欢直奔大师而去，读历史上有名望之人的书，以期获得最有价值的给养。这自然是一个不错的做法，因为读了经典之作以后，再去读与之相关的其他作品，顿有“一览众山小”之感。不过，这需要我们提前做一些功课，知道自己感兴趣的领域有哪些大师，有哪些经典作品。比如你对中国历史感兴趣，

---

那你可以通过网络搜索对中国历史有深厚研究之学者，再去搜索这些学者的著作，如白寿彝的《中国通史》。

其实，并非大师之作才值得我们去读，历史上留下了许多书籍需要我们去发掘，而且当下不断涌现的很多书籍也希望得到我们的肯定。我们选择书籍，应该选择对人生有意义之书，对知识进步有意义之书，对社会发达有作用之书，对人类良知有促进之书。我们的人生才刚刚开始，活着的意义何在，如何精彩地度过一生，我们也许可以在哲学中寻找答案。社会日新月异的奥秘何在，知识更新加速的原因何在，未来人类的出路在哪里，我们也许可以在科学书籍里得到解释。奥斯维辛集中营、南京大屠杀提醒我们人性如此复杂，如何塑造健康心理，重建人类良知，我们也许可以在心理学、历史学等书籍中得到启发。精心选择一部“好书”，静心阅读，于我们终身有益。

## 2、读书注意博精结合

钱钟书当年在清华大学读书时，立志要读完清华大学图书馆的所有藏书。如今我们再立下如此誓言，恐有自不量力之嫌。因此，我们读书需要博精结合，既要博览群书，也要精读细读。博览群书的目的是拓宽视野，活跃思想。学文的同学应该读一些关于科学的书籍，学理的同学也不应该对文史哲书籍视若无睹。现在许多大学重视通识教育，希望可以打破文理的界限，学科的界限，高考改革的目的也在于此。须知事物之间并非泾渭分明的，而往往相互交织。达尔文的进化论被许多科学家视为圭臬，但不要忘记，进化论在社会科学领域亦影响巨大，我国近代学者严复翻译的《天演论》一书就对中国近代社会思潮产生了重大的影响。

博览群书不免给人以不务正业之感，但我们不妨“不务正业”，读自己专业以外、兴趣以外的书籍，走出我们的“安适窝”“象牙塔”，我们可能会发现一个全新的世界，获得意料之外的感悟。以瘟疫为例，我们可以在医学书籍上得到病毒、细菌发生作用的道理，但是对瘟疫的研究不只是医学的工作，我们也可以

历史学书籍上看到历史上人类如何处理瘟疫，可以在社会学书籍上看到国家为处理瘟疫而发起的社会动员。

但毕竟我们每个人的精力、时间有限，粗略地浏览很难给我们留下深刻的印象，所以，精读书籍是充实我们人生的必要之举。选定一个领域，选择一些好书，认真地去读，读完后又如老牛般“反刍”，反复阅读，自有一番滋味。精读书籍时，遇到不理解的地方应该积极去寻找答案；注意书籍里的注释，它是一把钥匙，也是一根绳子，可以牵连出许多与这本书主题相关的其他书籍，我们按图索骥，找到一些来读，则可以增益不少。因此，著名史学家顾颉刚就说，精读就如拿着“显微镜”去读书。

### 3、读书不妨“随遇而安”

许多人感慨没有时间读书，似乎需要专门辟出一个时间来安置“读书”。其实，读书不妨“随遇而安”。现代社会，我们把大部分的娱乐时间留给了电影院、网络，实际上，我们可以从书籍中寻找需要的东西。失意时，我们可以读一下心灵读物，让我们重整旗鼓；得意时，我们可以读一些理性书籍，使我们头脑清醒；遇到疑难时读书，我们可以得到解答或启示。我们可以在教室里正襟危坐地读书，或慎重地翻开一本珍本。我们也可以走进隐没在巷尾的一家小书店，单单是看着整齐的书架，望着新鲜的书名，也是一种享受；可以在路边书摊驻足，简单翻翻一本画册，也能获得一时的忘我。我还记得小学、初中时候在新华书店经常看到的情景，大家坐在地上看书，有时一看就是一天。我小时候曾在一家废品收购站看到一本美国科学家、政治家富兰克林的传记，那本书很薄、内容简单，但笔者正是从这本书里第一次知道是富兰克林发明了避雷针，第一次知道他在美国独立过程中发挥的作用。

### 4、读书做到“五到”（眼到、耳到、口到、心到、手到）

我们读书时，不能只劳眼睛，还要做到耳到、口到、心到、

---

手到。我们说到书籍，第一个想到的往往是纸质书籍。在当代社会，书籍的形式多种多样，书籍的含义也在发生变化，书籍不再单单只是印刷出来的纸本，还包括有声读物、视频书籍。其实口耳相传是古代知识传播的一种重要的形式。听书不只是现代人的“专利”，古已有之。读书做到耳到，就是要求我们广闻天下事，以天地为书，在日常谈论中获得新知。我们知道，古代的诗词是可以谱曲唱出来的，正所谓“熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟”，看书到兴之所至之处，不妨诵读出来，“歌以咏志”。口到、听到还要求我们经常开口向人请教，多听取别人的意见，尤其是反对的意见，以此促进自己。读书需要静心凝气，专心致志，这就是心到的要求，心不到无以为学。“好记性不如烂笔头”，这要求我们读书时要做到手到，即把书籍中印象深刻、感悟至深的语句摘抄下来，或者把自己的心得记下来。“三天不写手生”，手到还需要我们经常写作，写作有助于把我们零散的见解、看法转变为有系统的真正成熟的知识，我们的角色也可以从知识的接受者转变为知识的生产者。我们中间的一些同学在尝试着写小说、写剧本、写诗、写日记，包括在网上写，我们应该坚持下去，我们不应该让我们的思考湮没在过去的时间里。

### 三、我们应该读哪些书？

我想介绍一下寻找书籍的思路而不推荐具体的书目，因为每个人的兴趣爱好和个人经历各不相同，推荐书目或许并不适合每一个人。首先大家可以从课堂学习中自己感兴趣的部分下手寻找相关书籍，比如在历史课上提到明朝，可以去看《明朝那些事儿》；提到鲁迅，可以去读鲁迅的各类杂文。再从读过的书中找到新的可以阅读的书籍，最终所读的内容将会被串联成知识树。除此之外，也从日常生活中找到自己感兴趣的话题，再开始研究。比如对女性在社会中受到的不公对待感兴趣，可以去读女性主义 / 性别研究相关的书籍，比如上野千鹤子的《厌女》。

#### 四、个人案例

我高中三年读书可以大概划分为两个阶段，以高二寒假为分界线。前一个阶段主要是利用比较短暂的寒暑假读一些课外书，当时看了一些关于孔子的通俗读物，五代和宋代的词等。读书一方面是出于兴趣，另一方面也想多积累一些知识。后一个阶段主要是利用零散的时间读书，比如晨读课、晚自习之后的部分时间，这一阶段开始读一些有难度的经典著作，比如大学、中庸、李清照词、辛弃疾词，当时买了一些英语的课外书，从中还读了一些外国名人的演讲，比如马丁·路德·金的“我有一个梦想”。除此之外，比较系统地读的要数《简·爱》这部长篇小说。每天坚持读几页英文，在高三比较紧张的学习环境下还是在高考前看完了。总体来说，第二阶段读的内容一方面是出于提高古文和英文素养，另一方面也是希望能够对课内的学习有所帮助。现在回顾这两个阶段，发现集中时间读书反而效果不如利用零散时间细水长流效果好。第一阶段我读的书印象没有第二阶段深刻了。

# Topic E9

## 不努力也可以过得很舒服， 我们为什么要努力呢？



晓东

看着同学们每天都在很努力地学习实在是太辛苦了，我觉得还不如让自己更轻松一点，为什么一定要努力呢？

筱西



别人告诉我努力以后的快乐是不努力的人体会不到的，可是我只想体会不努力的快乐，这样有什么不好呢？



阿南

我觉得自己足够努力了，可是那么辛苦最后也没有达到自己的目标，还不如不努力，过得还会更加开心。

北北



也许努力是为了让以后生活更舒服，可是现在的生活就不重要了吗？为什么明天的舒服一定比今天重要呢？

亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好呀！非常感谢你们对小P的信任，愿意与我一起交流对“努力”这个问题的看法。“努力不一定成功，但不努力一定很舒服。”这句我们平时可能看似有些儿戏的话，仔细思考是发现似乎也没有什么破绽。努力总是辛苦的，既然如此，我们为什么要让自己努力变累呢？我们应该怎样去看待“努力”这个问题？小P想通过一些问题来和大家一起思考。

### 一、努力一定会是辛苦的吗？

中国汉语词典上说，努力就是指用尽力气去做事情，后来指一种做事的积极态度。比如说努力工作，努力学习。因此其实“努力”本来指的就是我们自己积极主动地去做一件事。但在日常生活中，我们看到的“努力”却常常不是自己愿意的，我们总是“被要求着”去努力，这是我们对努力学习提不起劲来的一大原因。

事实上，“辛苦”是一种主观感受，并不是必然和确定的，而是会根据我们内心的想法而改变。举一个例子，我们都有过连续长时间打游戏的体验。在这一段时间中，我们全神贯注地思考怎样拿到高分、怎样战胜对手，注意力高度集中，别人的干扰会被我们完全无视，除了眼前的游戏一切事物都在我们的思绪之外。

这是一种被心理学家称作“心流”的状态，在这个状态中我们将注意力完全投注在某活动上，保持着高度兴奋的状态。我们在心流中其实十分“努力”，但是这样的努力让我们觉得十分快乐和充实，一点也不会觉得“辛苦”。

因此，其实“辛苦”对于努力而言只是相对的状态。如果我们感到需要努力去做的事情是十分不情愿、不得不做的时候，我们稍微做几分钟就会觉得很累，开始注意力分散；而我们主动去做的时候，就可能能够进入“心流”状态，就算连续努力几个小时也丝毫不知，别人打断的时候还会觉得生气。所以努力其实并不一定是辛苦的，有些人不断努力学习也能够乐在其中。

事实上，许多心理学家也在尝试帮助我们怎样在学习工作中也能获得像玩游戏一样的“心流”状态，让我们的努力的时候也可以很舒服。小P在文末附了一篇文章链接，感兴趣的话可以再去阅读。

---

## 二、“舒服”的感觉是一样的吗？

“快乐”问题是功利主义哲学家一直十分关注的问题。当我们说，“不努力也一样很舒服”的时候，我们似乎在把所有的“舒服”当成一模一样的感受。功利主义哲学家边沁就认为，每一个人都知道怎么样选择自己真正快乐的事物，所以让他们听从自己内心的想法就好了。比如说，如果一个人看动漫能够得到五个“快乐”，而他学习却会得到7个“快乐”和三个“痛苦”，那么这个人就应该永远选择看动漫而不学习。

可问题是，“舒服”的感觉真的能够被这样简单的进行换算吗？我们在喝奶茶、玩游戏、看小说的时候可能真的能够获得某些快乐，可这些由安逸带来的快乐只能带给你短暂的精神愉悦，这是对舒服最浅层的理解。这些快乐持续地如此短暂，使得我们很快就感到空虚和悔恨，反而给我们带来了更大的痛苦。

而在努力之后得到的舒服，是一种充实与满足，是内心真正的安宁与舒坦，是疲惫过后的真正放松。比如当晚自习结束，你高效率地完成了学业收笔的那一刹那带给你内心的满足；当打满整页草稿将一道数学题完成的愉悦；当紧张的考试过后与朋友同学交心时的释然和放松；当1000米过线停下来时的放松和内心的骄傲。

简而言之，“快乐”的“质量”是不同的，更加“高质量”的快乐，能够持续更长的时间，带来更加深刻的满足感和成就感，也会使得我们的人生更加健康积极、更加充满意义。不同质量的快乐是不能等价交换的，我们的生活中有两种完全不同的“快乐”，它们都能给我们的生活增添色彩。休闲舒适的快乐能够放松身心，找到生活中的“小确信”；而深刻的快乐只能够在不断拼搏努力后最终得到。

### 三、如何面对努力时的挫折？

阿南同学可能会因为遇到了挫折或者不开心的事，觉得自己努力没有得到相应的回报，因此就觉得努力没有意义。作为高考路上的过来人，我完全理解你们的想法，也想要告诉你们其实每一份努力都不是一帆风顺的。也许是家长没有给我们足够的支持，反而增加了我们巨大的学习压力，又或者是和老师没有太多交流，自己也没有掌握合适的学习方法。种种外界的阴霾都让我们陷入紧张而压抑的泥潭，看不到努力的意义，于是只好虚度光阴、停滞不前。除此之外，更大的压力其实来自于内心。你可能因为付出努力却没有得到正向反馈而苦恼过、气馁过，也曾因为偶尔的懒惰想要放弃这枯燥而疲惫的学习生活。每当没有感受到努力带来的收获与快乐时，作为年轻人的我们很容易心浮气躁，甚至忘掉曾经那个拼搏过的自己。

其实，你要知道，无论是外界的压力还是内心的焦虑，都是努力过程中难以避免的事。所以，我们要做的既不是仇视客观条件，更不是因此停下努力脚步，而是选择接纳眼前的现实，尽自己最大的努力克服这些困难，保持努力的惯性并且坚持下去。一方面，我们要积极地调整心态，认识到努力是一个长期的过程，拿出属于青春的力量，充满信心地面对学习与生活。即使短时间内没有得到明显进步，但一个努力的自我一定比颓废的自我有更多的收获。这种收获可能是学习成绩的提高，也可以是面对未来的底气与心安理得，总之每一份向着光的努力都会让我们走近心中的理想。另一方面，我们要明确努力的意义。正如那句名言——“人生中最痛苦的，不是我不行，而是我本可以”。如果放弃努力、始终待在自己的舒适圈，或许一生都难以发掘自己的潜力，也不知道原本可以过上怎样精彩的人生。但如果我们选择大胆尝试、挑战自己的极限，就一定可以看到更遥远的风景，遇见更自在的自己，拥有追逐梦想的权利和能力。

### 四、今天更努力，明天更舒服？

有时候我们也会听到老师家长对我们说：“你今天更加努

---

力一点，明天就能够更加舒服一点。”这个时候我们可能会产生像北北一样的疑惑：难道今天所做的一切，就是为了一个虚无缥缈的“明天”吗？为什么明天的舒服一定会比今天重要呢？

这个问题，其实小 P 一时间也有些难以回答，因为它会关系到你对于“人生意义”的思考。我们在 Topic58 《人生的意义是什么？》这一篇回答中会和你更详细的进行探讨。但小 P 想先说明的是，我们今天的努力对于此刻也并不是毫无意义的，它并不是纯粹为了“美好明天”而不得不做出的牺牲。“努力”的时光在当下就是有意义的，它让我们感到自己的进步，让我们拥有面对世界更大的勇气和更多的智慧，它让我们对未来有更多期待。因此，这并不是是一种痛苦的牺牲。

其次是，努力的结果，也不仅仅是为了在明天过的更加“舒服”。我们在未来将会遇到比今天大得多的难题，今天的努力可能是为了在未来某天遇到一个难以渡过的难关时，拥有一个战胜困难的机会。又或者，努力能够帮助你在将来能够承担起更大的责任，去为更多的人带去一点美好。

总而言之，小 P 仍然相信，努力是青春中一抹亮丽的景色。仅仅站在这道风景的外面去害怕努力带来的辛苦疲倦，怀疑努力是否没有价值，不如坚定地走进这片风景之中。当你真正感受到努力快乐时，许多问题也就自然得到了解答。坐而论道不如起而行之，敢于迈出脚步是最重要的事。

祝大家一切顺利！

你们的朋友

小 P

## 总结

晓东的问题：看着同学们每天都在很努力地学习实在是太辛苦了，我觉得还不如让自己更轻松一点，为什么一定要努力呢？

努力并不一定是辛苦的，调整努力的状态能够使我们乐在其中

筱西的问题：别人告诉我努力以后的快乐是不努力的人体会不到的，可是我只想体会不努力的快乐就够了，这样有什么不好呢？

快乐并不是简单的加减法

1. 悠闲的快乐和努力的快乐是不同的
2. 每一种快乐都是人生不可少的部分
3. 努力的快乐只有在奋斗中才能得到

阿南的问题：我觉得自己真是足够努力了，可是那么辛苦最后也没有达到自己的目标，这样想起来还不如不努力，过得还会更加开心。

1. 在努力中，遇到挫折和失败是难以避免的事
2. 挫折与失败并不意味着我们的努力没有意义，而是同样给我们收获
3. 如果不去挑战，怎么知道下次会不会成功呢？

北北的问题：也许努力是为了以后的生活变得更舒服，可是现在的生活就不重要了呢？为什么明天的舒服会一定比今天的舒服重要呢？

我们今天的努力并不是为了明天的牺牲

1. 它在今天就能够让我们有许多的收获
2. 今天的努力给了我们实现人生价值更多的可能

# Topic E10

## 如何看待宗教信仰对我们的影响？



晓东

我身边有人信教也有人不信教，有人说自己信教，但是又从来不去教堂或者清真寺。我不明白什么样才叫信教？宗教究竟是什么？

筱西



我应该怎么认识宗教？宗教是好的还是坏的，是封建迷信吗？

阿南



人为什么要信教？宗教的意义是什么？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

感谢你们的来信！不论信教与否，我们或多或少都能在生活中见到一些宗教活动。大型的、较为正式的宗教活动通常在专门的宗教活动场所举行，比如教堂、寺庙等固定的建筑。而在日常生活中，信仰宗教的人也可能会有些与宗教相关的行为，比如念佛、烧香、祷告，遵守特定的行为禁忌，或佩戴特定的宗教饰品等。下面小 P 将正对你们的问题一一回复。

## 一、宗教信仰是什么

### 1、宗教的含义

宗教 (Religion) 拥有各种各样的定义，有些人 与学派试图用应用形式和理论去定义宗教，而另一部分人则更注重用经验和感性，甚至于直觉与伦理道德的因素来定义宗教。因为东西方文化因历史背景的不同，对宗教的理解也存在差异。

哲学家冯友兰曾指出：宗教作为一个翻译词汇，有自己的意义。我们不能在中文中看到一个带“教”字的词就认为是宗教。社会学家和人类学家们则更倾向于将宗教视为一个抽象的概念，认为是一种基于自身文化和社会意识形态发展的产物。

《宗教百科全书》对宗教的定义是这样的：

……每个已知的文化都包含了某种程度的宗教信仰，它们或清晰或模糊的试图提供一个基准和规范来完美解释这个世界。当某种典范行为在一个文化中得到某种程度的确立时，它就在 这个文化中打下了深刻的历史烙印。即使不同宗教的形式，完成度和可信度不同，人类社会不可避免的会受到宗教信仰的影响。

一个宗教之所以成为宗教，是因为它包括三个层面，其一为宗教的思想观念及感情体验（教义），即宗教如何理解世界、如何认识“神”和其对神的敬畏心态，二为宗教规范化、程式化的崇拜行为及礼仪规范，包括祈祷、礼仪、修行及伦理规范等（教义），三为宗教的教职制度及社会组织，如基督教的教会、牧区，佛教的僧伽（教会），代表着宗教信仰体系的机构化及社会化，是宗教最外层的表现。

### 2、世界上主要的宗教

世界三大宗教，在中文中通常指的是基督教、伊斯兰教以及佛教。这三个宗教（包括各自教派）也是目前世界上仅有的

---

被一部分国家列为国教的宗教，如基督教在欧美的一些国家、伊斯兰教在中东及北非的一些国家、佛教在东南亚的一些国家被列为国教。基督教大致分为三大教派，即天主教、基督新教、东正教，其中东正教与前二者相比信徒较少。伊斯兰教包括逊尼派和什叶派两大派别，逊尼派占多数。佛教有大乘佛教、上座部佛教等教派，大乘中含显宗、密宗两大类，密宗又称金刚乘，故也有上座部佛教、大乘佛教、金刚乘佛教三分法。

另有说法称世界三大宗教为基督教、伊斯兰教再加上印度教或犹太教。不过后两者常被归类为民族性宗教，如印度教通常只局限于印度人内部信仰等。而犹太教也被包括在三大宗教中的主要原因为犹太教、基督教和伊斯兰教同源，又称为“三大天启教”，信奉独一创造神，故称亚伯拉罕一神教。

## 二、我国的宗教政策

### 1、宗教信仰自由

相信大家在学习政治的过程中看到过与我国的宗教政策相关的内容，其中很重要的一点是“宗教信仰自由”，这个自由包括了是否信仰、信仰何种宗教、何种教派以及何时信仰的自由。只要在法律许可的范围内行使权利，我们每个人都不应该因为信仰某个合法的宗教或不信教而受到批判和贬低，在如今全球多元化的背景之下，我们更应该拥有尊重别人的自主选择，尊重多元文化的发展。

### 2、教育与宗教的关系

提起宗教，许多人可能会想到它能满足人的某种精神寄托或需求，它指向信仰、愚昧甚至无知；而教育则使人文明、开化，使人充分发挥潜能，人们对于这两者的第一印象是泾渭分明的，目前宗教与教育分离原则的教育政策也使这两者看起来并无必然的联系，但事实上宗教与教育之间并不是简单的控制、利用或排斥的关系。

从某种意义上说，宗教与教育都有着传承与教化的作用，在一定历史时期，它们对人的发展的影响是相辅相成的。例如宗教对于文化教育的保存与传播、对于中世纪大学的建立都有着不小的影响。而现在的教育以科学为原则，看似与宗教之间不再存在联系，但实际上宗教与科学之间也并不是非此即彼的关系，在后文我们会对这一点进行进一步的说明。总而言之，教育与宗教之间的关系是复杂且内隐的，宗教不得干涉学校教育活动，教育对宗教应保持客观态度，但也不必敬而远之。

### 三、中学生与宗教

#### 1. 身边的人信了邪教怎么办？

要解决这个问题，我们需要先了解什么是邪教。邪教不是宗教，而是假借宗教名义或形式，实际上进行违法犯罪行为的邪恶组织。为了欺骗教众，邪教常常会把自己包装成像宗教一样的组织，要识别邪教，可以参考以下几点特征：

第一，看组织形式。正常的宗教会尊重教众，公开合法地举行活动。但邪教往往是隐蔽行事的，且要求教众必须听从教内高层，不能有自己的行为和思考，甚至采取威胁、恐吓的方式强迫教众按其要求行事。

第二，看崇拜的对象。宗教崇拜的是精神存在，而邪教崇拜的对象经常是一个活着的人，这个活人被神化为“全能的”、“无所不知的”、“救世主”，然后要求教众帮他 / 她实现各种目的。

第三，看宣扬内容。宗教倡导平等博爱，爱好和平，热爱国家。但邪教往往宣扬“世界末日就要到了”，反对党和国家，反对社会和文明，倡导教徒做一些伤害自己或他人的行为。

第四，看财务状况。宗教不会剥削教徒的财富，但邪教大多有非法敛财的行为，经常性向教徒索取财物，而且不用于正途或不公开钱款的用途。

---

此外还有很多方法可以识别邪教，不过在现实生活中，这些方法并不是绝对有用的。邪教可能伪装得很好，可能只满足其中几条，也可能有其他的特点。要识别自己或身边的人是否信了邪教，最终要看的还是它是否造成了伤害。信仰邪教可能让人与社会脱节、失去自由、在精神和行为层面都完全被人控制，所做的一切都是为了教主的诉求，最后可能倾家荡产，甚至家破人亡。如果你或者身边的人真的受到了伤害，那么即使不能确定是邪教，也最好早日抽身，不要造成更糟糕的后果。

如果身边有人信邪教，我们可以向他普及相关知识，让他了解到邪教的危害，劝导他尽早回到正途。自己劝导不起作用、没有说服力时，可以寻求老师、长辈或其他权威人士的帮助，让他们帮忙劝说。如果劝说的方法已经不起作用，而且即将或已经面临较严重的财产损失或人身伤害，那么一定要尽早寻求警方的帮助，让专业人士来解决问题。在情况较为严重的时候，或许我们已经没有精力去考虑“会不会丢面子”、“如果我报警他会不会讨厌我”等问题，唯一要做的是保护自己和家人不要被邪教毁掉。邪教就像毒品，不要抱有侥幸心理，远离邪教、保持警觉、需要的时候寻求帮助，才是保障我们生命和财产安全的要诀。

## 2. 如何认识宗教与迷信的关系？

### (1) 迷信的特征与现象

迷信指非理性地盲目执迷地相信某种行为或事物具有某种效力，细分到宗教指崇拜不存在的牛鬼蛇神、神仙妖怪等。

迷信具有以下两个特征：

- 1) 以追求实际的利益为目的
- 2) 以灵不灵验为准

凡是巫婆、算命先生、风水先生等以封建迷信思想和行为骗人钱财者及一般有封建迷信思想的人所进行的有关活动，都是封建迷信活动，包括抽签、卜卦、算命、看相、测字、请神、驱鬼、看风水、符水治病等。

## (2) 区分宗教与迷信

迷信是与科学的方法对立的，宗教与科学并不对立。宗教不以追求实际利益和灵验不灵验为准。正规的宗教信仰不会害人钱财，伤人性命，越过法律和道德的底线，走向极端。

## (3) 宗教中有迷信成分吗？

有很多非正规的宗教，仍然以追求效果，比如治病，谋财，获得名利等行为作为信仰的回报，这些就是迷信。

## 3. 如何认识宗教与科学的关系？

### (1) 宗教与科学是孑然对立的吗？

“科学和宗教就像夫妻，进行了 500 年的婚姻咨询，仍未能真正了解彼此。” ——《未来简史》

科学与宗教并不总是对立的，虽然科学仿佛总是在揭示宗教的某些不确定之处，宗教是精神层面的，而科学则是更加直接的影响我们生活中的衣食住行，特别是现在科技日新月异的变化逐渐引导人类成为主宰的“神”，影响了宗教在人们心中的地位。

但是从科学与本质上来看，宗教与科学一样都是一种契约，通过特定的契约来约束或指导人们的行为。科学追求力量从而得以改造现实世界，宗教追求秩序而维持社会结构。所以科学、宗教都是人类把握世界、介入世界的方式，除去这两者之外还有神话、哲学、艺术和伦理等形式。

### (2) 科学时代的宗教

科学的发展虽然把宗教的影响从慢慢削弱，但是远没有达到彻底战胜宗教的程度，因为宗教既是一种虚幻的世界观，有其独特的世界图景、思维方式价值尺度，是一种复杂的社会现象。

---

与此同时，面对科学发展的冲击，宗教也会不断改变自己的存在形式，根据时代的发展扮演新的角色。同样的我们也可以这样理解，宗教是一种实际存在，那么科学就不能否定这种存在，即不能否定宗教。所以科学与宗教会一直在社会的发展过程中，互相影响。

#### 4. 宗教于人的意义

##### (1) 宗教与人类历史

宗教相伴于人类历史而生，在远古历史的图像、字符中我们可以感受到宗教的气息。中国历史深受佛教、道教等宗教之影响。正所谓“山不在高，有仙则名”，中国古代名山大多都充满着神秘色彩，无论是道观还是佛寺，多掩映在层峦叠嶂之间。佛道充满东晋玄学辩论中，石窟、摩崖题记、造像碑则是刻在石头上的宗教。我们日常所言的“刹那”、“牛鬼蛇神”、“现身说法”本是佛家用语，“脱胎换骨”、“三魂七魄”、“身怀六甲”则是道家用语，而我们常用的公元纪年方式与基督教颇有渊源。

人类历史上的许多重要事件都与宗教有着千丝万缕的关系。曾有人言，罗马曾经三次征服世界，第一次是以武力，第二次是以宗教，第三次则是以法律。这个宗教就是基督教。基督教主宰着西欧中世纪的物质世界和精神世界，而宗教改革的起因正是马丁·路德发表旨在抵制教会赎罪券的“九十五条论纲”。新航路开辟后，西班牙人同样用宗教征服了美洲的印第安人。为解决西班牙与葡萄牙在殖民地划分上的纠纷，1493年罗马教皇亚历山大六世颁布圣谕，划定以大西洋中亚速尔群岛以西六百公里左右的海面（西经三十八度）为界，以东发现的土地归葡萄牙，以西归西班牙。此线后称为“教皇子午线”。明朝传教士利玛窦绘制的《坤舆万国全图》则向中国人第一次展示了世界的概貌。他还与徐光启合作，翻译了欧几里得的《几何原本》，此为西学东渐一大表现。

人类历史亦因宗教纠纷而显得分外热闹。不同宗教之间、同一宗教内部不同派别之间的争执有时发展到剑拔弩张之势，以致刀兵相见，从中东局势时见紧张可以窥见一二。中东什叶派穆斯林和逊尼派穆斯林在宗教教义上的不能相容延续到政治领域，伊斯兰教与犹太教的宗教纠纷亦最终以政治军事对抗的形式呈现。阿拉伯国家与以色列的四次中东战争以及巴以冲突中经常可以看到宗教的影子。中国历史上有四次灭佛事件，分别是北魏太武帝灭佛、北周武帝灭佛、唐武宗灭佛、后周世宗灭佛。宗教往往不是以单一面目示人，它经常与政治、军事交织在一起。

## (2) 宗教在精神领域的作用

长期以来，宗教在人们的精神领域占据着重要的位置。无论是多神还是一神的信仰，宗教渗透在人们生活的方方面面，我们亦受到其潜移默化的影响。许多宗教的原始教义都主张人们扬善弃恶，劝导人们以爱的行为去爱身边的人和物。佛教鼓励人们日行一善，以求来生转世获得幸福。基督教徒临终前忏悔以求死后能进入天堂。印度耆那教提倡不杀生，包括不杀动物和植物。宗教精神中往往包含敬畏，敬畏天地、敬畏鬼神、敬畏神秘力量，即便科学发展到今天，宗教依然在一些领域起着精神引领的作用。

一些人试图从宗教中寻求精神慰藉。电影《冈仁波齐》记录的就是一批藏族人向着神山冈仁波齐朝圣的经过。作家学群对于藏人朝圣的理解是：藏传佛教把它的经义写在大地上、写在天空，人用他的身和心来诵读。基督教徒从《圣经》中寻找精神力量。在诵读宗教经典中，人们的意识进入现实与理想纠结的混沌状态，人们试图借助宗教来摆脱烦躁、恐惧乃至诱惑，从而回到身心原始的状态。

人们亦可通过参加宗教活动来获得精神的洗涤。有些宗教活动具有狂欢性，人们在恢弘的气势下，受活动同步性和集体性的刺激，个体很容易进入“出神”状态，产生联结彼岸世界、

---

祖先等的幻象，在一定程度上获得强烈的情感体验。这在一定程度上可以缓解压力、增进群体联结感。

### (3) 正确汲取宗教的力量

宗教的存在是历时性的，宗教亦随时代改变而变化。正确看待宗教和利用宗教，是发挥宗教正面力量的前提条件。著名社会学家马克斯·韦伯在《新教伦理与资本主义精神》中将西欧资本主义发展的动力归功于新教，他认为新教的教义——尤其是喀尔文教派——支持理性地追求经济利益以及世俗的活动。

现代化、工业化在给世界带来空前的物资和科技的同时，也造成了许多问题，如环境的污染、人际关系的淡化、道德水平的降低和精神的空虚等等。我们需要在感性与理性之间寻找平衡，保持张力。宗教的终极价值和终极关怀有助于平衡过度的功利价值、工具价值和理性价值。

我们处于商品经济中，被消费社会所包围，产生“物化”的倾向，宗教思想可以帮助我们克服这种异化状态，重回人本身。宗教的神圣感可以引导我们强化职业责任感。宗教道德具有劝诫功能，各大宗教都强调仁爱、善、不偷盗、不欺骗、不奸淫等公义，对我们的行为形成道德约束力，对拯救日渐衰微的道德具有辅助作用。宗教活动的集体性，强调人与人之间的互帮互助，可以把我们现在松散断裂的人际关系重新粘合起来。“现在”是我们的一把标尺，丈量出宗教里适合我们的内容。

## 四、总结

### (1) 避免宗教的“污名化”

我们已经辨析了宗教与迷信、宗教与科学之间的关系，这种辨析让我们以更加谨慎的态度去理解和看待宗教。科学的发展对宗教产生了很大的冲击，但是宗教也在不断适应科学进步，并且宗教并非在科技发达的今天毫无作用。科学亦有其局限性，

理性、科学只是丰富世界的一种色彩。我们看到，启蒙运动之后兴起的浪漫主义就是反思理性。过度地推崇科学就使得科学也变成了一种宗教。我们应该避免将宗教“污名化”，将其作为我们社会的对立面去抨击，而应该将宗教问题置于历史的语境下去理解，拒绝将与宗教有关的纷争浅显地归罪于宗教自身。我们应该看到，基督教在造成“黑暗的”中世纪的同时，也继续影响着文艺复兴后的欧洲历史。

## (2) 尊重多元文化

对于宗教，我们不必避之而不及，也不必趋之若鹜。我们应该将其作为多元文化中的“一元”来对待。多元文化主义主张平等地对待各种文化，尤其重视少数文化的价值，批判对文化的同化与摧残，这与费孝通的“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”主张不谋而和。我们应该批判地看待宗教，既避免将其“污名化”，也避免将其“神化”，在尊重多元文化的前提下辩证地理解宗教。

不论信仰与否，教派如何，希望我们都能尊重多元文化，共同追寻美好生活！

你们的朋友

小 P

---

## 总结

晓东的问题：我身边有人说自己信教，但是又从来不去教堂，我不明白什么样才叫信教？

宗教是一种信仰体系，往往有着一套对世界的解释和对人的行为规范。信教的表现多种多样，不能一概而论。

筱西的问题：宗教是封建迷信吗？

宗教与迷信并不相同，也不意味着牛鬼蛇神，但假借宗教之名的邪教会造成伤害，应当加以警惕。

阿南的问题：为什么会有人信教？宗教对他们来说的意义是什么？

人信仰宗教也有多种理由，比如在精神层面上寻求慰藉，或在道德领域寻找方向。我们既不能将宗教污名化，也要避免将其神化，应当以客观的态度去理解其意义。

# Topic E11

## 该怎样正确看待金钱？



晓东

我总觉得自己的钱不够花，是不是可以额外做点工作赚点零花钱？



筱西

唉，我总觉得我同桌的口红买的比我多，衣服也比我的贵，好羡慕啊，怎么办？

阿南



我每个月的钱都有剩的，我应该干点什么？

亲爱的晓东、筱西和阿南：

你们好呀！很高兴收到你们的来信，感谢你们对小P的信任。当大家进入高中后，一般会有相对多一些的生活费供自己支配。此时，大家的金钱观和消费观就决定了这些生活费的用途，最终是否能够满足大家的需求，甚至会影响到之后的大学生活。如果大家无法合理使用，会出现不到月末就“囊中羞涩”的窘境。甚至，部分意志不坚定的同学受到诱惑后可能深陷“校园贷”的陷阱。下面小P就结合一些生活中的实例和大家一起探讨这些问题。

---

## 1. 如何看待高中生兼职、创业问题

对于大部分同学来说，生活费来自于父母平时按月给予的零花钱，过年时收到亲戚的压岁钱等。少部分同学的生活费还有兼职和创业所得（利用课余时间给低年级学生辅导功课，在商品店、饭店做销售员、服务员等等）。对于部分高中生来说，他们的日常消费除了饭费和文具等基础消费外，还包括美妆产品、游戏、追星等享受型消费。当正常零用钱入不敷出，又不方便向父母索要额外零用钱的时候，他们为了满足这一部分的消费，有时会选择兼职，甚至创业的方式来赚钱。那么，高中生是否需要通过兼职和创业来赚钱呢？

小P认为，除了部分即使申请了补助金也无法完全支撑基础生活消费的学生，绝大部分同学是没必要去兼职或者创业的。对于如同学聚餐等偶然出现的几次超预算消费，可以和家人提前沟通好，不难取得家人在经济方面的支持。对于非常想要的口红衣服、专辑周边、游戏皮肤等非必要支出可以向父母以学习进步奖励等方式获得。此外，中学时期学习任务较重，若再抽空去兼职，则会消耗大量时间和精力，不利于学习成绩的进步，可谓“捡了芝麻丢了西瓜”。

## 2. 高中生的金钱观

对于开始独立拥有并自行规划如何使用金钱的高中生来说，逐渐培养一个客观合理的金钱观是非常重要的。

首先，我们要明确金钱的尺度，分得清使用的主次。当自己独立拥有一部分资金时，应当提前做好规划，知道哪些钱应该花，哪些钱不应该花。比如，在知识和健康上的消费一般是不能缩减的，所谓“花钱花到刀刃儿上”就是这个道理。

其次，我们也要清楚“钱是重要的，没有钱是万万不能的”，我们要珍惜并充分利用好每一分钱；但同时也要清楚“钱不是万能的”，我们需要钱但是不能为了钱丢弃一切，尤其是自己

的底线、尊严（详见 topic E12）这世界上还有亲情、爱情、健康等用钱也不一定能够换来的东西，它们才是放在第一位的，更需要去珍惜的。

当然，对于金钱的看法也要依据个人追求和家庭情况来分析，有些同学家境不错，那就没有必要把一分钱掰成两半花；有些父母认为女孩子要富养，愿意让她购买一定的彩妆衣服，那也没有必要强逼着他们形成一样的价值观；总体上，同学们的金钱观，在不铺张浪费的基础上，是要与家境相一致的。

### 3. 高中生的消费观

在消费主义甚嚣尘上的时代，很多人有冲动消费的习惯，我们偶尔会因为某些突发的购买欲望而盲目购入大量东西，结果却因为没用而后悔。比如，偶尔看到螺蛳粉的吃播，就特别想吃螺蛳粉，于是立刻在淘宝下单 10 包螺蛳粉，结果发现这个牌子的螺蛳粉根本不合自己的胃口，勉强吃了一袋，剩下的全部扔掉。这样的冲动消费不仅造成金钱的浪费，更是一种对食物和资源的浪费。

“量入为出，适度消费”在当代社会依然是毫不过时的消费观念。无论何时，我们的吃穿用度都是要建立在自已家庭的经济收入基础上的，实际消费要与消费能力符合。

另外，存钱也是一个不错的金钱选择，而当代很多年轻人没有这个观念。部分同学有“月光”的消费观，潜意识中有父母支撑，习惯性将每月的钱按时花完，这很容易导致其在面对急需用钱的突发事件时没有处理能力。比如，2020 年突如其来的疫情使很多月光族遭遇了经济危机。所以，当我们在必要消费之外还有剩余零花钱时，不妨把它存起来，以便之后使用。

#### 4. 高考后对于金钱的初体验（入学前的暑假）

在体验过程中我们需要注意，谨防开学季学费诈骗事件，切勿相信电话通知的需要汇钱的资助等。

体验项目	体验目的
毕业旅行	在实践中充分学习对于金钱的合理使用。首先大家可以与同伴们一起去毕业旅行，在旅行过程中，学会对金钱的使用做计划和打算，学会货比三家，学会如何合理地节省部分没有必要的开支。
兼职	体验自己赚钱的成就感
理财	体验“钱生钱”的乐趣，同时在各种理财方式中试水，探索最适合自己的理财方式。
进行爱好尝试	多多尝试学习不同的事物，例如乐器、绘画、摄影等等，找到自己最喜欢的，可以在将来的生活中陪伴自己。

#### 5. 高中生的理财途径

理财途径	特点
储蓄	花费精力少、风险低、收益中等但稳定。
银行理财产品或余额宝等网络理财项目	花费精力中等、风险低、收益中等但稳定
国债	花费精力较高、手续复杂、风险中等、收益较高
股票	花费精力多、风险高、收益不稳定

其实，对于高中生来说，对教育的投资是一种最简单有效的理财方式。同学们可以利用自己平时剩余的零用钱购进各类型的书籍，增长见识；学习一门乐器、绘画或者书法，陶冶情

操的同时还能为将来培养一些生活情趣；学习一些朗读、辩论等课程，多掌握一门技能；在假期多出去看看祖国的大好河山不失为一个好选择，即使不能行万里路，也可以开拓自己的眼界。

学习是对自己最有效的投资，无论是从眼前的高考来说，还是从长远的发展来看，脑中的知识和心中的信念都将是我们披荆斩棘的最佳利器。

“正确看待金钱，理智对待消费，承担起自己即将成为成年人的责任”，希望我们每个人都能合理地使用手中的零花钱，培养良好的消费习惯。

你们的朋友  
小P

晓东的问题：我总觉得自己的钱不够花，是不是可以额外做点工作赚点零花钱？

不建议兼职，会分散学习的精力，如果是正常合理的用钱需要，可以向父母提出，如果是不合理的，请抵住诱惑。

筱西的问题：我总觉得我同桌的口红买的比我多，衣服也比我的贵，好羡慕啊，怎么办？

不要在外貌上攀比，每个人都有自己的独特的闪光点，尝试发现自己的闪光之处。

阿南的问题：我每个月的钱都有剩的，我应该干点什么？

可以存起来，或者买一些课外书籍增长见识，或者报个辅导班、兴趣班。

# Topic E12

## 如何分辨并拒绝不良诱惑？

### 来信

晓东：等高中以后毕业读了大学或者高职，你想做些什么呢？

筱西：我觉得，还是要做些能赚钱的事情，毕竟家里条件也不好，总得分担些压力。

晓东：是啊，不说为家里分担，就是自己看到那些学长学姐有好看的包包和口红，自己也好心动啊！

筱西：诶，做什么能挣钱，你知道吗？

晓东：我觉得家教咱们就算了，没那才能；去饭店什么的打工又太辛苦，被骂还要忍气吞声的。我倒是听说有傍大款或者代孕的，来钱特快……

筱西（脸红）：啊呀，这都什么乱七八糟的！不过到底什么该做，什么不该做呢？

晓东：你一说也是，不如我们去问问小 P 吧！

### 回信：

亲爱的晓东和筱西：

你们的困惑我收到了。你们已经看到了未来我们可能面临的一些选择，有的是老师和父母告诉过我们不能做的事情，可是金钱的诱惑总是令人难以抗拒，该怎么办呢？我们不妨来聊一聊，当我们准备步入社会，有哪些选择就像是“撒旦的诱惑”，会给我们带来无尽的伤痛和悔恨呢？

我们先来看看新闻中报道的案例：2008年，年仅16岁的韩某（男）与好友南下广东找工作，有人谎称自己的产品很好卖，

劝他们去做销售，底薪 3000 还有提成。不料被骗进传销窝点，随身财物被洗劫一空，每天生活在监牢中，每次酝酿逃跑时都会被抓回来暴打；直到十年后警察查封传销窝点，他才获救。返乡之时，连户口都早已被注销了。2016 年，张某（女）考上山东某大学，看到舍友的 iPhone 手机后羡慕不已，但自己家境贫寒，因此选择了裸贷。后因利息过高无力偿还，在债主以裸条相逼后，不得不出卖身体凑钱。

我们不难看到，在不远的未来乃至现在，我们的身边都充斥着许多形形色色的诱惑。除了上面提到的真实案例以外，还有更多听来令人后怕的事情，正在我们身边不断发生。有的同学因为手头钱不够花，听朋友介绍加入了偷盗团伙，开始走上盗窃甚至抢劫的道路；有的则经受不住朋友的劝诱，尝试吸了一口毒品，从此无法自拔，又因为没钱购买而走上了以贩养吸的不归路；有的女生则出于对奢侈品的向往出卖肉体，甚至给有钱人家非法代孕，严重伤害自己的身体。这些都是发生在我们身边的案例，那么，他们的共同特征是什么呢？

在我看来，其共同特征都在于没能经受住诱惑而为自己和社会带来了很不好的影响。这些不好的影响，有些是违背公序良俗的，有些则已经触碰了法律的底线。而且，往往是我们暂时满足了自己一时的利益，却牺牲了自己更多的长远利益。比如只觉得偷来钱能满足一周的网费，却未曾想到自己进看守所的经历将伴随自己一生，为自己之后的工作生活留下难以抹去的影响；只觉得自己吸毒能够满足一时的快感，却不知道它伴随的结局注定是一个家庭的毁灭。

这些现象背后，都有着类似的原因：作为青少年的我们，尚未能完全形成辨别是非的能力，而会更多出于自己的欲望行事。而对金钱和快感的渴望，充当了诱导青少年违法犯罪的主要动因。缺钱了怎么办？能力不够，颜值来凑；颜值不够，犯罪来凑。欲求不满怎么办？要么走向性犯罪，要么干脆去吸毒。此外，也有一些同学，因为好面子或者讲哥们儿义气，说有福同享有难同当，就不知不觉滑向了堕落乃至违法犯罪的深渊；

---

或者为了在学习或工作中能得到更好的分数或更快的晋升，就去和当权者做魔鬼的交易。而这些，都指向了同一个话题——我们该怎么去避免落入这些诱惑的陷阱当中？

对很多同学来说，要避免犯类似的错误并不容易，因为几乎没有人教过我们遇到这些问题时，应该去做怎样的抉择。很多同学也知道，在思想品德课里，老师告诉过我们什么是好的，什么是不好的，可当这些选择真正摆在我们面前时，谁又能说自己一定还会遵从课本里的教导呢？在这里，我为大家准备了一种思维方式，那就是对一个选择的好处和弊端进行罗列和梳理，然后再去想想，是好处更重要，还是弊端更让我们不可接受呢？大家在面临选择时，可以从这种角度来思考一下，就可以避免很多不理智的决定啦！

在做决定之前，我们需要衡量这件事能够给我们带来的好处和坏处。比如当有朋友劝我们“吸一口”的时候，我们就需要想到：吸一口能带来的好处，其一是我现在会得到很愉悦的快感，其二是能够给朋友面子，不破坏现场的气氛；另一方面它带来的坏处在于，我未来会越来越依赖这种毒品，第一会让我的健康状况越来越糟，第二会伤害我的亲人和我喜欢的人，因为毒品的价格是非常昂贵的，第三会让我走向更严重的违法犯罪，因为当缺钱又不得不吸的时候我很可能去偷抢甚至贩毒。

再举一个前面提到例子，就是裸贷。好处是什么呢？我们可以马上得到钱去买我们想要的东西，买到东西时的快乐和虚荣感让我们感到神清气爽；坏处是什么呢？很显然，我们没有经济能力来支撑自己还清高利贷，利息越积越多，最后我们只能选择向父母坦白，此外还需要面临裸条被四处散发、自己身败名裂的风险。在这样的分析中，相信聪明的大家都已经能够看出孰是孰非，能够判断自己应该做什么样的选择了。

除了分析利弊之外，我们的社会也已经用道德和法律的方式来告诉我们，什么样的选择是好的，什么样的选择是不好的。道德和法律最重要的意义不在于惩罚，而是在于警示和规范，

告诉我们做出错误选择的后果。有一句话叫做“所有最赚钱的方式都写在刑法里”（也就是说能够获得暴利的赚钱的方式基本都是违法犯罪），只有诚实劳动得到的果实，吃起来才是最香甜的。

最后想要告诉大家的是，没有人是完全理性的，我们在一生中，或多或少都会遇到难以抉择的诱惑，但只要我们能时时记得用分析利弊的方式去梳理自己该做的选择，并绷紧道德与法律这根弦，就能够在走向理性、拒绝诱惑的道路上，变得越来越成熟、越来越自信。

你们的朋友

小P

总结

晓东的问题：是否可以因为金钱做一些妥协？

君子爱财取之有道。坚决不做逾越法律和道德底线的事情。

筱西的问题：到底什么事情不该做？

用分析利弊的方式去梳理自己该做的选择，并绷紧道德与法律这根弦。

# Topic E13

## 如何理性思考？



晓东

老师推荐我申请公费师范生，能保证稳定工作，省下学费，但我不想当老师。老师家长让我好好想一想，但怎样才算“好好想”呢？

我平时大大咧咧的，想做什么就做什么。理性思考到底有什么用，能让我过的更好吗？



阿南

我再面临选择的时候总是很纠结，不知道怎么办。我想做出最理性的选择，但我不知道怎么样思考才是理性的。

我跟好朋友吵架了，感到很委屈。但的确是我做错了。我想理性思考，又难以克制自己的情绪，该怎么办？

筱西



北北



亲爱的晓东、筱西、阿南和北北：

你们好！

相信正处于高中阶段的你们肯定都能够感受到，我们正处于一个信息爆炸的时代——每天都会从不同的渠道得到各种各样的信息，了解到关于某件事情的不同观点，除了面对网络环境，自己的生活 and 未来规划中也有很多需要理性决策的时候。

在纷繁复杂的世界中，如何保持清醒并做出合适的判断呢？或许养成和保持理性思考的能力是一个重要的方法。本文将结

合一些具体的案例来向大家简单的分享有关理性思考的内容，希望能对你日常的思考有所帮助和启发。

### 1. 理性思考是什么？

在正式地介绍“理性思考”之前，不妨先梳理一下最基本的三个概念，即“理性”、“感性”和“思考”。所谓“理性”，通常指人类在审慎思考后，以推理方式，推导出合理的结论 [1]；“感性”则一般作为与理性相对的概念出现，被认为是人类经由感官，对于某种事物产生直接感觉与情绪的一种能力 [2]。比如解答一道数学题时，我们的思维方式是理性的；听歌看电影时感动落泪，则是“感性”的表现。“思考”，指将外在的表象或概念经由感受、综合、分析、推理、判断等方法进行处理，以此获取认知的精神活动 [3]，简单来说就是我们运用自己的思维，将看到、听到、感受到（看到一个近似球形、表面红色、光滑的物体，闻到它有果香味）的信息进行处理，在大脑中得出认知结果（这是一个苹果）的过程。感受到是感性思考，大脑认知出来是理性思考。比如在我们的生活中，打游戏是在战场厮杀带给我们的快乐是不言而喻的，这是感性得到的结果；而当我们转念一想，打游戏固然快乐，但损失的作业时间将会使我更难跟上课堂进度，进而影响自己的前途，所以放任自己打游戏是不理性的。

通过这三个概念，我们可以得到“理性思考”的定义：通过推理、分析（理性）等思维方式来获取对某个事物的认知（思考）的过程。

### 2. 为什么要理性思考？

英国文艺复兴时期的著名哲学家培根曾说过：“人是一根能思想的芦苇。”正如他所言，人不同于其他动物最根本的原因就在于人类能够运用自己的思维进行思考。思考这一活动贯穿我们生活的全部方面，哪怕只是在日常的人际交往和学习中，我们也在不断地进行着思考，并通过它来解决实际问题。比如

---

我们需要思考“怎样学习更有效”、“我该选择哪所大学作为高考志愿”，需要理解“为什么家长不同意孩子早恋”，“为什么微博上又有人吵架”，也免不了和人争论问题，尝试去说服他人，或倾听他人的意见。如果不能进行有效的思考，就有可能感情用事、人云亦云、缺乏判断力和竞争力，无法真正解决问题，做出让自己受益的选择。

### 3. 如何理性思考？

理性思考是一种很复杂、需要不断地学习和运用来保持的能力。在这里我们只是简单地分享一些原则、方法和建议，具体的实践还需要同学们自己去尝试和探索。

首先，要积累多方面的知识，扩充自己的知识面。因为充足的智识资源是我们进行理性思考的前提和基础。这一点需要同学们平时有意识地在阅读、娱乐、观察生活等过程中去积累感受。我们不只可以在读书和学习中获取知识，从各种各样的活动中都能增长见识；但阅读和学习可以训练我们吸纳新知识的能力，所得到的知识也更为系统和扎实。知识更多、见识更广，就更容易做出理性的判断，现在的你和三岁的你相比，谁更理性一些？答案想必是不言自明的。针对具体的问题，了解更多的人相比一无所知的人，也更有能力形成理性的认识。因此，如果我们面对具体的问题感到迷茫，首先要做的也是搜集尽可能多的相关信息，从各个角度获取对问题的认识，在此基础上再做出自己的思考和判断。

其次，理性思考意味着坚持质疑和反思的态度。这是因为在实际的思考中人们常常会犯下各种错误，其中很多属于“逻辑谬误”。不要以为这只是粗心、笨的人才会上当的错误，“逻辑谬误”无论是在日常生活随意的交谈里，还是严谨缜密的学术研究中都有可能出现。统计学中就有一个非常经典的案例：统计发现“冰激淋销量与溺水人数呈正相关的关系”，这个结论乍一看似乎有些吓人。但只要我们仔细想一想就能意识到，其实“冰淇淋销量”与“溺水人数”之间并不是真的有什么关系，

而是因为炎热的天气可能导致冰淇淋销量和溺水人数都有所增加，导致这两个变量在统计中呈现出一种“虚假相关”的情形。因此，对于所有的思考和得出的结论，我们都需要保持质疑和反思的精神，来尽可能的避免各种“逻辑谬误”的出现。在本文的最后也附了一些常见的逻辑谬误表，大家有时间不妨对照表格检查一下，看看自己平时有没有遇到过类似的谬误。

第三，如果你对某件事情有了一些看法，不妨跟其他人进行分享和讨论。真理总是越辩越明，与其他人交流观点的过程也是不断完善自己的思考的过程。在交流过程中要保持开放的心态，就事论事，不把讨论上升为人身攻击（这也是逻辑谬误的一种体现）。同时，很多问题可能未必有绝对唯一的正确答案，而是存在多种可能，所以不一定要做出“非此即彼”的绝对判断，认为某种说法一定是正确的、其他的一定是不正确的。有些时候“正确答案”是不存在的，比如有一个经典的思想实验：一位男子站在一条轨道的岔道处。他看见五个孩子在一条铁轨上玩耍，一辆飞驰而来的列车正通过道岔往这条铁轨上迎面驶来且已经来不及刹车。这位男子还有时间将道岔迅速扳到另一条铁轨上去，那里只有一个孩子。他应该怎么做？

面对这种两难抉择，有的人认为应该什么都不做，有的人认为应该让电车改道到另一条铁轨上，而且各自有各自的理由（比如有些人遵循福利最大化的法则，认为应该让尽可能多的人活下来，所以应该扳岔道；而有人反对扳岔道，认为不能将一个人的生命和五个人的生命放在天平上衡量）。这两种选择中真的有哪个一定是更好、更正确的吗？或许我们唯一可以肯定的就是，在电车实验的情境中并不存在一个绝对的、完美的正解（想要了解更多可以阅读参考《电车难题：该不该把胖子推下桥》等相关的讨论）。在现实生活里我们也会面临与其相似的情境，即并不存在唯一且正确的结论。很多时候，放下对于“唯一答案”的执念，接受多种观点各自的合理性，会帮助我们更深刻地理解问题的实质。真正有质量的批判性思考，往往就是在这样的基础之上建立起来的。

---

最后，理性思考必须要在遵守道德底线和基本的社会准则的前提下进行，否则会有非常严重的后果。有些商家利益熏心，为了赚钱，不惜通过欺骗消费者、降低原料的成本、添加有害物质等各种方式来盈利，然而这样做会造成的破坏是无法想象的。例如 2008 年被曝光的三鹿奶粉中添加三聚氰胺的事件，不仅对许多儿童的身体健康造成了损害，导致肾结石甚至是终身的后遗症，同时也使内地企业的奶粉制品失去了消费者的信任。大至国家、企业，小至个人，都需要在思考和行动时坚守道德底线和社会准则。

#### 4. 平衡理性和感性

正如这篇文章在开头对“理性”和“感性”的定义那样，我们在谈论理性与感性时，常常把二者放在对立的二元关系之中来理解，认为二者非此即彼，甚至不少人会觉得理性的思维一定好于感性。但实际上并非如此。

事实是，理性与感性在我们的生活中同样重要。放眼人类历史，我们既可以看到理性思维的产物——精妙的科学理论、哲学思考；也能看到感性的伟大——各种动人的文学创作和艺术作品。而且在生活中也几乎不存在只运用理性或感性进行思考和行动的情形。著名的社会学家韦伯把人的社会行动按照行动的原因分为四种理想类型（其中前两种为理性行动，后两种为非理性行动）：① 目的合理的行动：把外界对象以及他人行为作为达到目的的手段，并以最为有效的途径达到目的；② 价值合理的行动：为了某种绝对价值或信仰采取的行动，这种行动并不考虑有无现实自的和成效；③ 情感的行动：由于现实的感情冲动和感情状态而引起的行动；④ 传统的行动：依据习惯而进行的行动。但他做这样的划分只是为了更好的研究人们做出行动的原因和动机。我们只需结合现实情境稍作观察，就知道人在行动的时候几乎没有只考虑一个原因的可能，人的动机必然是复杂的，包含着理性和感性的双重因素，而纯粹的理性无异于机器。因此，理性思考的同时也不要抹杀感性，平衡二者非常重要。在学习、考试、利益抉择时，理性思考可以帮助

我们做出更好的选择，但在其他一些时刻，如亲友相处、情感反馈、应对心理危机时，或许感性可以带来我们意想不到的好结果。

## 5. 总结

“理性”概念源于希腊语中的逻各斯（logos，意为话语），希腊哲学家亚里士多德提出“人是理性的动物”的论断，认为思考和言说的能力是使得人区别于其他动物的根本原因；后为古法语中的 raison，意为讲话、观念、思想主题等；最终逐渐演变为现代英语中的 reason（中国在宋明时期虽然也有过“理学”，但古代汉语中并没有“理性”的用法，现代汉语的“理性”引用自近代日本对西文的翻译）。西方文明在中世纪后，经过文艺复兴、宗教改革和启蒙运动三次思想解放，逐步走向现代化。而“理性”就是启蒙运动中最核心的概念之一，理性一词的现代意涵也是在这次运动中最终定型。透过历史，我们可以看到对“理性”的使用一直与对生活的严肃反思和表达、论证观点的话语紧密相关。

启蒙运动时期的著名哲学家康德曾在他的一篇题为《什么是启蒙》的文章中写道：“启蒙运动就是人类脱离自己所加之于自己的不成熟状态。不成熟状态就是不经别人的引导，就对运用自己的理智无能为力。当其原因不在于缺乏理智，而在于不经别人的引导就缺乏勇气与决心去加以运用时，那么这种不成熟状态就是自己所加之于自己的了……要有勇气去运用你自己的理智！这就是启蒙运动的口号。”

希望同学们都能在生活中勇敢地运用自己的理性进行思考，获得属于自己的认识，摆脱“自己加之于自己的不成熟状态”，成为一个真正独立的、具有理性思考能力的人。

## 6. 附录

### (1) 思考题

---

你如何看待“疫情之下出现的双黄连抢购热潮”？

提示：（1）抢购潮出现的原因是什么？（2）事件一定是非假即真的吗？

## （2）常见的思维谬误

### 划界谬误或连续体谬误

主张由于一个概念或两个彼此对立的观念没有明确的界限，因此不应区分。例如：如秃和不秃没有区别、冷与热没有界线、超速不可能有标准等等。

### 假精确或过度精确

把估计值当做精确数值，忽略误差。例如：去年听说中国文化有 4000 年历史，今年便说中国文化有 4001 年历史。

### 具体化谬误

把抽象概念当具体概念使用，以譬喻、转化等修辞方式论述，令人难以理解实际意思。例如：“国家喜欢你”。

### 语境去除、断章取义

引用某人的说词作为论证理据，却忽略了语境，扭曲了原来的意思。例如：老子曰：“民不畏死，奈何以死惧之”，可见死刑没有吓阻效果，政府应该废除死刑。

### 回顾性宿命论

在某事发生后，主张某事是注定会发生。然而如果不能在某事发生前预测某事是否将会发生，所谓“注定会发生”是空洞无意义的。例如：宣称“从既有的证据来看，二战是注定发生的，就算希特勒当时死了，德国也迟早会侵略波兰的”。

### 起源谬误

攻击论证的来源，比如提出论证的人或其出身背景、或论证前提的资讯来源等等，但这些攻击无法连结到论证本身的有效性。例如：甲：“我们应该比照美国，将酒驾比照谋杀办理！”乙：“把酒驾比照谋杀办理是英美普通法系的东西，我国的法律是参照德国的，属于大陆法系，英美普通法的东西很难适用于我国的法律体系。”

### 诉诸权威

主张某专家支持某事，因此某事是对的，但该专家说法的可靠性令人怀疑，例如：并非相关领域的专家，该专家在开玩笑，该专家只是谈个人看法，专业社群对该专家的说法意见分歧，该“专家”身份不明……等等。

### 你也一样、诉诸虚伪、或诉诸伪善

宣称某人反对某事，但他自己也做了某事，因此其反对是虚假伪善的、某事并没有错。例如：爸爸：小明，喝酒对你身体不好。小明：但爸爸你也喝酒啊！

### 诉诸情感

系指借由操纵人们的情感，而非有效的逻辑，以求赢得争论的论证方式。如果议题本质上和个人情感有关，或者确实必须运用将心比心的换位同理心思考，那诉诸情感未必是一种谬误。

### 诉诸自然

宣称某事物符合自然天性，因此是好的；或某事物不符合自然天性，因此是不好的。例如：头发和指甲会自然地生长，所以我们不应该修剪。

---

## 诉诸沉默

宣称由于支持某事的人未提供证据，因此某事不是真的。诉诸沉默常用于历史研究，主张某人（或某时代）的著作（或文献）未提及某观念，因而某人（或某时代）无某观念。

## 诉诸中庸

宣称多个冲突主张的折衷就是最佳解。然而，许多时候折衷的选择会更不切实际、更不可取。

## 我有权发表意见 或诉诸言论自由

说法被质疑时，主张自己有权发表意见或有言论自由。例如：在全球暖化否定说被专家推翻时，反对全球暖化现象存在的人声称“学术界打压我们的言论自由！”

## 分布谬误

认为个体和整体有相同的特质。可分为合成谬误与分割谬误。合成谬误即认为个体的特质就是整体的特质；分割谬误即认为整体的特质就是个体的特质。例如：人体由细胞组成，而细胞是看不见的，因此人体是看不见的。

## 偏差样本 或不具代表性的样本

根据缺乏代表性的样本归纳出一般性的结论。如样本数太小、样本并非随机选取等等。例如：只根据一个或少数几个国家废除死刑后谋杀犯罪率下降或不变的数据，就论证说死刑无助治安。

## 轶事证据

轶事证据指来自传闻、故事的证据。有些传闻往往细节详细、栩栩如生，让人印象深刻；有些案例则以新闻、八卦的形

式被人一传再传，造成三人成虎，让人听久了便信以为真。例如：不断举例说行经百慕大三角的飞机和船只所发生的意外事件，再加上神秘色彩，好让人相信百慕大三角是个神秘且特别危险的海域，而在事实上百慕大三角不神秘也不特别危险。

### 布佛氏论证

假定某观点是错的，由此出发解释为什么许多人会相信它，然后断定该观点是错误的。

### 滑坡谬误

使用连串的因果推论，却夸大了每个环节的因果强度，造成不合理的结论。例如：甲：“小华临时打电话没钱，为什么你不愿意借他十元呢？”乙：“如果我借了，他明天又会跟我借一百元，接下来就借一千元、一万元，我岂不破产？”

### 非黑即白 或假两难推理

提出少数选项（一般是两个，但有可能是三个或更多）要人从中择一，但这些选择并未涵盖所有的可能性。例如：你不就是外向的，要不就是内向的。说明：内外向牵涉到很多的情境和变数，同一个人在不同情境下的表现会有所不同，可能在情境甲之下比较外向，在情境乙之下比较内向，因此内外向不是截然二分的，而是一个连续体，多数的人都介于完全的内向与完全的外向之间。（源自维基百科）

正在学习理性思考的小 P

---

## 总结

### 晓东的问题：理性思考是什么？

理性思考简单说就是通过推理、分析（理性）等思维方式来获取对某个事物的认知（思考）的过程。它是一个与感性思维相对的概念，如果说感性思维主要依靠我们的直觉和个体经验，那么理性思考则需要我们在感性的基础上将信息资源进行进一步的整合，捋清逻辑，得出结果。

### 筱西的问题：为什么要理性思考？

因为我们在生活中会面临各种各样的问题和选择，如果只是感性地凭借直觉去处理，就有可能感情用事、人云亦云、缺乏判断力和竞争力，无法真正解决问题。我们需要理性思考来帮助我们更加全面地认识问题、做出抉择。

### 阿南的问题：如何理性思考？

理性思考并不是一蹴而就的，它需要不断地训练来加强。为了更好地进行理性思考，我们需要：

- (1) 积累多方面的知识，扩充自己的知识面；
- (2) 始终坚持质疑和反思的态度；
- (3) 在遵守道德底线和基本的社会准则的前提下进行理性思考。

### 阿南的问题：如何处理理性和感性的关系？

理性与感性同样重要，并不存在理性或感性绝对好于另一方的情况；以及两者在我们的生活中几乎不存在只用理性或只用感性思维解决问题的情况，更多时候是二者并存的。只不过在处理不同类别的事务时，理性和感性会存在一些偏重。例如，在学习、考试、利益抉择时，理性思考可以帮助我们做出更好的选择；但在亲友相处、情感反馈、应对心理危机时，或许感性可以带来我们意想不到的好结果。

# Topic E14

## 如何看待生与死的意义？



晓东

我亲爱的奶奶在前段时间不幸离开了……她的离去，让我不禁去想生命与死亡对于我们的意义。生与死真的是大事吗？它们的意义究竟是什么？



筱西

新冠肺炎夺走了许多人的性命，生与死变成了我们眼中的常态。生与死的意义似乎赋予了生命里很多问题的答案，但生与死，究竟意味着什么呢？



阿南

长大后的日子太黯淡了。家人的不理解，同学的排挤，老师的无视，总让我生出死亡的念头。最近我和初恋分手了，太绝望了，我对于未来一点期待也没有了。是不是有时候，消失才是解脱？

亲爱的同学们：

你们好呀！很高兴看到你们的来信，你们的来信也是给予了小 P 一次机会，让我们一起去思考这个宏大的问题可能的答案。

### 1. 为什么我们会有关于生死的思考

我认为，产生对生与死意义的思考是一件很正常的事情。首先，像你们所提及自身的经历一样，我们可能会逐渐需要面对周围发生的生老病死；其次，在类似疫情、自然灾害等重大

---

社会事件中，我们也不免总会接触到生与死的话题……此外，伴随着年龄的增长和生活的变迁，我们时而会感受到成长的迷惘，甚至对未来失去信心，总幻想死亡才是最好的归宿。这些都是青春中常有的迷思，不用害怕，千千万万的同学，都有着相似的困惑。

因此，我们在思考这个问题之前，需要摆正心态，明白对于生与死的讨论是正常的。正视生存与死亡这个问题的产生，不把讲生死之事当成洪水猛兽。

## 2. 如何面对生活中的生死问题

对于中学阶段的你们来说，生活中最常遇到的生死问题，便是亲近的人的患病或离世。对于不幸的事情我们固然会抱有遗憾和难过，然而在这样的时刻，我们应该怎样更好地面对呢？

### (1) 倾听你的内心，感受你对离世者的爱

在遭遇亲人离世时，我们潜意识里可能会想：“既然爱的人已经受了最大的苦再也无法陪伴在我身边，我们是不是也要同样受一些苦呢？”所以，当亲人离世后，我们会自觉不自觉地用各种办法让自己也生活得苦一些，好像只有这样做才对得起他，对得起彼此的爱。平时在生活中我们也能常听到看到这样的故事，一对非常恩爱的夫妻，一个人得病去世了，过了一段时间，另一个人也得了同样的病去世。这样的事情很容易得到世人的惊叹，甚至还会被媒体和小说美化。但是，当我们想与死去的亲人同甘共苦的时候，却又未曾想到亲人们也许不希望我们以伤害自己的方式，或让自己自责地活着。有的时候珍惜自己的生命也是对离世者的敬重和怀念。死亡是我们无法左右的，但是如何爱他人和自己却是我们可以决定的。

### (2) 尝试着去平衡心态，减少自责的心理

亲人离世时，我们可能会习惯性地找理由，例如“如果我

当时在现场，他可能就不会出事”。这些自责反而会加重我们对自己的憎恨，从而甚至去伤害自己的生命来“赎罪”。我认为，我们应当以适当的方式让自责得到有效的平衡，从而尽量形成一种新的生活模式。平衡的办法可以是把亲人生前与自己最美好的记忆放在心里，直面生命无常的事实，让亲人最温暖美好的一面留在我们心里，带着我们继续生活。

### (3) 对生死意义更深的理解的机会

当面对亲人的去世，我们离死亡的距离又更近了一步。很多人因此意识到自己某天也会离开人世，对生命有更深入的理解。有时候，正是死亡让我们对生命的本质看得更清晰深刻。小P看来，这或许会促使我们改变生活方式，帮助我们进一步探寻生活的真正意义。

关于接受与面对生活中的生死之事，小P记得《奇葩说》上蔡康永讲了一个比喻：

人生就像一场派对，大家正在一起尽情地玩乐，但是派对过程中有一个人突然要提前离开。他希望大家不要过分地悲伤，而是继续沉浸在舞蹈和唱歌的欢愉中。他只需要一个大大的拥抱，然后打开那扇门，去到另一个世界，继续看着大家快乐地生活着。

在小P看来，如何去告别，如何去学会放下，坦然地接受生命的常态，是我们人生路上必定遇到，也必定要学会的事情。

### 3、怎样看待自己想要结束生命的想法

阿南的困惑，相信不少同学都曾遇见过。升入高中后，压力的陡增和生活的无味，常常让我们感到生命的空虚。甚至有的同学会遭遇家人的不理解，老师的冷落和嘲讽，以及同学的孤立甚至是校园暴力、侵害等等。这些无不让我们感到，死亡不失为一种解脱的方式。

---

面对此情此景，我们不妨来这样思考：很显然，我们在没有遭遇这些的时候，生命是值得过的，例如这个时候生命的幸福程度是 10 分。但在某一时刻，我们遭遇了很多不幸，以至于幸福程度急转直下，可能只有两三分，甚至成为负数。很显然，如果往后的幸福程度都是负数，那么这样的人生是不值得过的。然而，没有人能够预知未来生命的走向，通常的情况是，现阶段的挫折甚至是生不如死的感受是暂时的，而未来总会有更多让人感到“人生值得”的岁月。



比如阿南，和喜欢的人分手或许真的会让你心如刀绞，痛不欲生。但是请你相信，这样看似永恒而没有终点的痛苦，同样也是暂时的，只不过可能会持续一年，两年，长一点五六年也有可能。但任何痛苦都会随着时间的流逝而趋于平复，取而代之的则是我们将会遇到的更多的喜悦——大学中遇到的人和事物，未来让人有成就感的工作，自己奋斗出的和睦家庭……无数美好的体验在它们应当出现的地方等待着我们奔赴，因为一时的生不如死而放弃未来更多更长久的幸福，一定是得不偿失的。

另外，如果真的失去了对未来的信心，一定要记得这世上还有关心我们、愿意我们好好活着的人，有父母，有朋友，也有想要守护我们的心理老师们。和他们倾吐你的心声；或在百

度搜索“自杀”，就可以看到咨询电话，相信大家都能勇敢地拨通它，用行动为自己提供更好的选择。

#### 4. 如何更多地理解生死话题

对生与死的意义的思考是人生中一个常思常新的过程。即使当现在，小P也常常会对这个话题有新的思考与理解。在“生与死的意义”的话题下，还可以产生其他许多有意义的讨论。例如，如何辩证地看待安乐死？如何看待养老院的意义？如何看待疫情下中西方国家对待死亡的不同态度？诸如此类的话题可以在更多不同的层面激发我们对生死的思考，在讨论时也可以从多个维度切入，如法律、道德、亲情、衰老、死亡等等，还可以同不同行业、不同年龄、不同职业的人们交流，获得更多不同角度的看法。

另外，小P认为，通过书籍、纪录片、电影等文体资料了解他人在面对生死时的看法，从而塑造和完善自己对生与死的理解，是个很不错的方式。面对生死，有人会觉得既来之则安之，把生死当作稀疏平常的事情；有人会觉得生死大事，可轻于鸿毛又可重于泰山；有人会惧怕，有人会克服惧怕……这些不同的理解和看法可能在日常中很难会同时呈现，但在浩瀚书籍中都能有所体现。在特殊的大环境背景下，例如2020年的疫情中，许多人对于生死有了更多的感触和更深的理解。在丰富的文体作品中，常常有描写关于生与死的片段，例如《看见》里关于非典时期的描写，例如关于切尔诺贝利的纪录片等等。这些厚实的他人成果，可以帮助我们在生与死这个话题上有更广阔的眼界，从而产生更深的个人理解。

下面是小P关于“生与死的意义”这一话题的书单，小P在这些书籍里获得了对于生死话题的更深层的理解，希望它们对你也有所帮助。

---

## 《相约星期二》 [美] 米奇·阿尔博姆

### 内容简介

莫里·施瓦茨是作者米奇·阿尔博姆在大学时，曾给予过他许多思想的教授。米奇毕业十五年后的一天，偶然得知莫里·施瓦茨罹患肌萎性侧索硬化，来日无多，这时老教授所感受的不是对生命即将离去的恐惧，而是希望把自己许多年来思考的一些东西传播给更多的人，于是米奇·阿尔博姆作为老人唯一的学生，相约每个星期二上课。在其后的十四个星期里，米奇每星期二都飞越七百英里到老人那儿上课。在这十四堂课中，他们聊到了人生的许多组成部分，如何面对他人，如何面对爱，如何面对恐惧，如何面对家庭，以及感情及婚姻，金钱与文化，衰老与死亡。最后一堂课是莫里老人的葬礼，整个事情的过程，以及这十四堂课的笔记便构成了这本《相约星期二》。

### 摘句分享

- 人生最重要的是如何施爱于人，并去接受爱。爱是唯一的理性行为。

- 莫里眼中完美的一天：

早晨起床，进行晨练，吃一顿可口的、有甜面包圈和茶的早晨。然后去游泳，请朋友们共进午餐，我一次只请一两个，于是我们可以谈家庭，谈他们的问题，谈彼此的友情。然后去公园散步，看看自然的色彩，看看美丽的小鸟，尽情享受久违的大自然。晚上，我们一起去饭店享用上好的意大利面食，也可能是鸭子，剩下的时间就用来跳舞。我会跟所有人跳，直到跳得精疲力竭，然后回家，美美的睡上一个好觉。

## 《此生未完成》 于娟

### 内容简介

这是一位母亲、女儿和妻子的生命日记。

2009年12月于娟确诊患乳腺癌后，写下一年多病中日记，在日记中反思生活细节，并发出“买车买房买不来健康”的感叹，引起网友关注和众多媒体热议。于娟于2011年4月19日凌晨去世，众多网友在网上进行追悼。一个年轻生命，在生死的边缘，用生命写下病中日记。在生命的最后日子里，于娟完全放下了生死，放下了名利权情，赤裸裸的去反思和写作。所有的浮躁沉淀了，所有的伪装剥离了，所有的喧嚣远去了，所有的执着放下了。只有一个普通的女子，普通的女儿、妻子、母亲对生命最单纯的感悟。在这个故事里，很多读者看到的不是于娟，而是自己。

### 段落分享

可以肯定地说，乳腺癌病人里性格内向阴郁的太少太少，相反，太多的人都有重控制、重权欲、争强好胜、急躁、外向的性格特征。而且这些病人都有极为相似的家庭经济背景：她们中很多人都有家族企业，无论是在家里还是在厂里，老公像皇帝身边的答应，她们一朝称帝，所有事都是自己说了算。

身边病友的性格特点不禁让我开始反思自己的性格。我很喜欢自己的性格，即便有次酒桌上被一个哥们儿半开玩笑地说我上辈子肯定是个山东女响马，也并不以为然。我从来不认为这有什么不好，生病后才不得不承认，自己的性格确实有问题：太过喜欢争强好胜，太过喜欢凡事做到最好，太过喜欢统领全局，太过喜欢操心，太过不甘碌碌无为。

简而言之，是我之前看不穿。

---

## 《最好的告别》 [美]阿图·葛文德

### 内容简介

当独立、自助的生活不能再维持时，我们该怎么办？在生命临近终点的时刻，我们该和医生谈些什么？应该如何优雅地跨越生命的终点？对于这些问题，大多数人缺少清晰的观念，而只是把命运交由医学、技术和陌生人来掌控。影响世界的医生阿图·葛文德结合其多年的外科医生经验与流畅的文笔，讲述了一个个伤感而发人深省的故事。作者也谈到了美国社会养老的方方面面和发展历程，以及医学界对末期病人的不当处置。书中不只讲述了死亡和医药的局限，也揭示了如何自主、快乐、拥有尊严地活到生命的终点。书中对“善终服务”“辅助生活”“生前预嘱”等一系列作者推崇的理念，都穿插在故事中作出了详尽的说明，相信会给老龄化日益加剧的中国社会以启迪。

### 段落分享

衰老是我们的宿命，死亡总有一天会降临。但是在我们体内的最后一个备用系统失灵之前，医学护理可以决定这条道路是猛然下降，还是舒展平缓地下降，使我们可以更长久地保持至关重要的生活能力。我们医学领域中的技术专家大多不考虑这个问题。我们擅长处理特定的、个别的问题：直肠癌、高血压、膝关节炎。交给我们一种病，我们能够采取一些措施。但是，给我们一个有高血压、膝关节炎以及其他各种病痛的老妇人，一个面临失去所喜欢的生活的危险的老妇人，我们几乎不知道该怎么办，往往只会把事情搞得更加糟糕。

《当呼吸化为生命》 [美] 保罗·卡拉尼什

内容简介

全世界只有万分之零点一二的人会在 36 岁前患上肺癌，保罗·卡拉尼什(Paul Kalanithi)是其中之一。当你读到这本书时，他已经不在人世。保罗曾获得过美国斯坦福大学英语文学及人体生物学双料学位，并于英国剑桥大学获得科学史与哲学研究硕士学位，以优异成绩获得美国耶鲁大学医学博士学位，即将获得斯坦福医学院外科教授职位并主持自己的研究室。2013 年，即将抵达人生巅峰的保罗，忽然被诊断出患有第四期肺癌。自此，他开始以医生和患者的双重身份，记录自己的余生，反思医疗与人性。他的文章刊登在《纽约时报》《华盛顿邮报》等媒体，获得了全球读者关注。

摘句分享

你在死亡中探究生命的意义，你见证生前的呼吸化作死后的空气，新人尚不可知，故旧早已逝去：躯体有尽时，灵魂无绝期。趁生之欢愉，快与时间同行。

“生与死的意义”的确是一个宏大的话题，小 P 很开心在此能跟你们交流这个话题，在回顾自己对生死话题的理解与看法的过程中，小 P 也不断地获得了新的思考，希望你们在思考这个问题的时候，也能有所收获。

不管怎样，珍惜生命，热爱生活，都是我们去寻找更宏大、更深层的“生与死的意义”的基础。希望你们在这样的寻找中，在经历中，不断地完善对这个问题的答案。

祝好！

你们的朋友

小 P

---

学长学姐说

**Ying:**

在我看来，生与死好像是给我们的人生设了一个限制，去鼓励我们怎么把有限的人生过得更有价值。衰老与死亡让我们稍有畏惧，在这种畏惧中，我们更加抓紧当下，尽力让自己的生命有它的意义。

**小牧:**

如果有同学真的无法克制自杀的想法，可以通过  
**QQ: 381747255** 找到我，我会用专业的知识和资源帮助你。  
相信每一个难关都能够渡过。

北京心理危机研究与干预中心电话：**010-82951332**（手机）  
**8008101117**（座机）。每周7天24小时在线的。全国可打。  
除此以外还可以尝试：

**027-85844666**

**0755-25629459**

**0571-85029595**

**020-81899120**

**023-65372255**

他们都会是危机时刻你最值得信赖的伙伴。

附：青春编辑部活动参与名单

内容共创（含话题编辑者）

Topic A1	张溧玓	侯煜欣	顾聆语	王一霖
Topic A2	苏星辰 刘赢奥	段高明	李歆怡	张雅淇
Topic A3	徐有	董正	唐玮希	宋伟琳
Topic A4	陆玉 吕晴朗	张牧涵 窦笛月	潘美阳 张珺瑜	徐嘉怡
Topic A5	董正	张喜越	唐玮希	宋伟琳
Topic A6	梁光顺	顾聆语	苏子彧	陈茜倩
Topic A7	蒋稷丰 申亚玲	王一霖	杨轶晨	张卫
Topic A8	张艺萌	张雅淇	王勇胜	
Topic A9	尹琰辉 谭浩然	张牧涵 朱泓瑾	黄可韵	刘思成
Topic A10	杜一冰 邢前雯怡	盛可欣	胡月奕	吴愿愿
Topic A11	苏星辰 王子健	蒋稷丰	丁丽萍	徐添钰
Topic A12	郝子岩 张冰婷	孙艺 张雅淇	朱学林	丁丽萍
Topic A13	李歆怡 王秋钧	王勇胜	杨轶晨	程奥华
Topic A14	郝子岩 蒋稷丰	董正 杨轶晨	丁丽萍 张卫	王一霖 申亚玲
Topic A15	高诗语 张珺瑜	黄婷	陈树怡	陆玉
Topic B1	刘博远 黄可韵	苏星辰	马仕谔	王秋钧
Topic B2	周子琦 胡芳琪	胡月奕 彭诗茹	季诗依 高诗语	曹奕尔

Topic B3	刘博远 陈依滢	蒋稷丰 陈智蕾	张博雅	刘赢奥
Topic B4	段高明 杨庚辰	孟云天 王子健	陆 玉	刘赢奥
Topic B5	赵 丰	罗 洛	熊昀凌	邢前雯怡
Topic B6	申亚玲 孙 艺	陈茜倩 张 卫	丁丽萍	刘赢奥
Topic B7	彭诗茹 许昀乔	王子健 龚惠卓	周宛仪	窦笛月
Topic B8	陈茜倩	刘赢奥	孙 艺	张博雅
Topic B9	季诗依 罗 洛	吕晴朗 苏星辰	杜一冰	高诗语
Topic B10	许昀乔	周佳祺	杨茗康	窦笛月
Topic B11	吕晴朗	陆 玉	周宛仪	张雅淇
Topic B12	唐玮希 杨茗康	刘博远	周子琦	郝子岩
Topic C1	周子琦 张雅淇	孟云天 杨庚辰	祝昊泽	王勇胜
Topic C3	段高明 潘美阳	周佳祺	朱泓瑾	陆 玉
Topic C2	杜一冰 张艺萌	张博雅 曹雨凝	陈智蕾	盛可欣
Topic C4	周佳祺	张冰婷	盛可欣	李泓晓
Topic C5	熊昀凌	祝昊泽	马仕榕	尹琰辉
Topic C6	梁光顺 苏子彧	范旭松	侯煜欣	王一霖
Topic D1	黄壹芳	王一冰	潘美阳	李泓晓
Topic D2	孙 艺 王一冰	周佳祺	粟 宁	王依甜
Topic D3	陈 爽 罗 洛	曹奕尔	杨茗康	陈紫柳
Topic D4	罗 洛 杜一冰	张博雅	刘赢奥	尹琰辉

Bartosz Bienkowski

Topic D5	邢前雯怡	熊昀凌	潘美阳
Topic D6	陈依滢 黄壹芳	刘思成	张雅淇
Topic D7	尹琰辉 王一冰	陈智蕾	王秋钧
Topic E1	陈依滢 徐嘉怡	粟 宁	龚惠卓
Topic E2	何诗颖 彭诗茹 曹奕尔	程奥华	陈依滢
Topic E3	熊昀凌 陈紫柳	谭浩然	马仕榕
Topic E4	周宛仪 祝昊泽	丁丽萍	
Topic E5	何诗颖 罗 洛	吕晴朗	张冰婷
Topic E6	程凯越 侯煜欣	苏子彧	
Topic E7	王一冰 程奥华	金一诺 王依甜	吴愿愿
Topic E8	李俊杰 陈紫柳	赵 丰	
Topic E9	张艺萌 杨庚辰	粟 宁	盛可欣
Topic E10	李俊杰 窦笛月	吴愿愿	潘美阳
Topic E11	邓 辰 王子健	徐添钰	申亚玲
Topic E12	孙 艺 宋伟琳	刘博远	郝子岩
Topic E13	龚惠卓	王子健	李俊杰
Topic E14	陈依滢	杨庚辰	王依甜 窦笛月
编纂整理	刘博远 徐 有	黄 婷 宋伟琳	唐玮希 周子琦 董 正 郝子岩





