

广州市精神文明建设委员会办公室
编

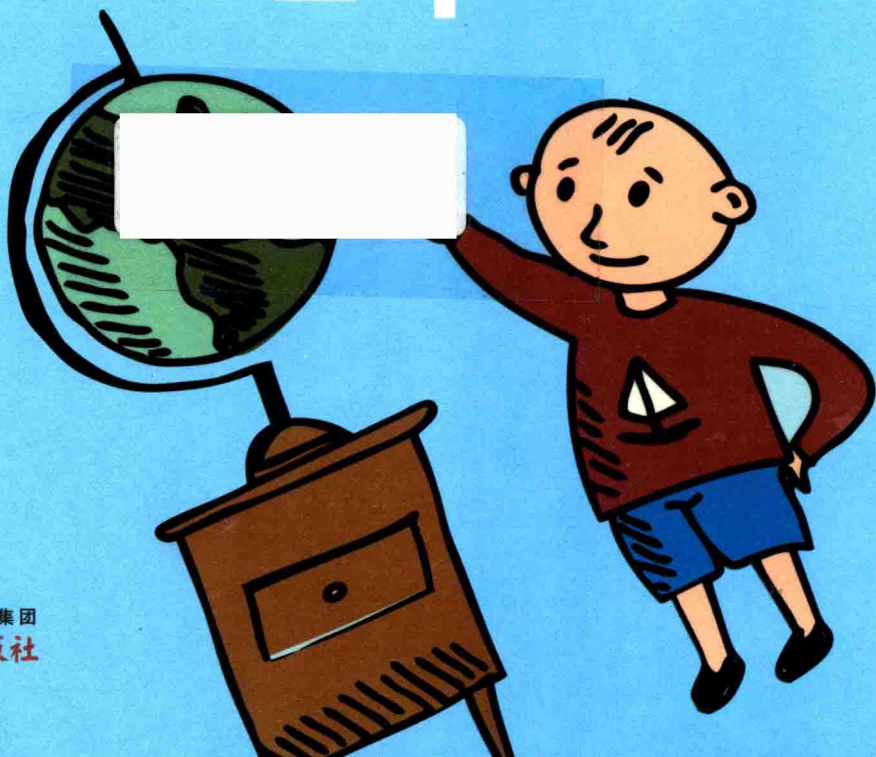
让你自由高飞的 心理密码

RANG NI
ZIYOU GAOFEI DE
XINLI MIMA

性格决定孩子的命运

关爱未成年人健康成长系列

韦志中
阴越 著



广州新华出版发行集团
广州出版社

关爱未成年人健康成长系列

让你自由高飞的心理密码

广州市精神文明建设委员会办公室

韦志中 阴越 著



广州新华出版发行集团
广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你自由高飞的心理密码 / 广州市精神文明建设委员会办公室编. —广州: 广州出版社, 2015. 8

(关爱未成年人健康成长系列)

ISBN 978 -7 -5462 -2131 -1

I. ①让… II. ①广… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102526 号

- 书 名 让你自由高飞的心理密码
Rang Ni Ziyou Gaofei de Xinli Mima
- 编 者 广州市精神文明建设委员会办公室
- 著 者 韦志中 阴 越
- 插 画 刘天锁 韩晓曦
- 出版发行 广州出版社
(地址: 广州市天河区天润路 87 号 9 楼、10 楼 邮政编码: 510635
网址: www.gzcbs.com.cn)
- 责任编辑 柳宗慧 董 平 李碧梅 田宇星
- 文字编辑 刘雅丽 宁云锋 赵晓彤
- 责任校对 欧瑞平 蒋美秀
- 装帧设计 柳国雄
- 排版设计 奔流文化
- 印刷单位 广州一丰印刷有限公司
(地址: 广州市增城新塘镇太平洋工业区 98 号 邮政编码: 510400)
- 规 格 787 mm × 1092 mm 1/16
- 印 张 15.5
- 字 数 190 千
- 版 次 2015 年 8 月第 1 版
- 印 次 2015 年 8 月第 1 次
- 书 号 ISBN 978 -7 -5462 -2131 -1
- 定 价 29.80 元

发行专线 (020) 38903520 38903521

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

第一章 我想被爱包围 (人际关系篇) / 1

第一节 老师和我	2
第二节 父母和我	10
第三节 同学和我	17
第四节 朋友和我	24
第五节 网友和我	31

第二章

我要做情绪的主人 (情绪管理篇) / 39

第一节 应对愤怒	40
第二节 应对嫉妒	49
第三节 应对怨恨	57
第四节 应对嫉妒	66
第五节 应对悲伤	74

第三章

多面的我 (自我认知篇) / 81

第一节 自信的我	82
第二节 自卑的我	90
第三节 自恋的我	99
第四节 自虐的我	107
第五节 自暴自弃的我	114

第四章 当爱在靠近（恋爱与性心理篇） / 123

- 第一节 我的性别角色 124
- 第二节 当爱情萌生 132
- 第三节 失落的爱 140
- 第四节 关于性 148

第五章 我的未来不是梦（职业规划篇） / 155

- 第一节 自我评估 156
- 第二节 心理资本 165
- 第三节 自我定位 173
- 第四节 生涯规划 181
- 第五节 时间管理 190

第六章 面对生活中的风雨（问题解决篇） / 197

- 第一节 明辨是非 198
- 第二节 应对挫折 207
- 第三节 面对危机 216
- 第四节 发现行动力 226
- 第五节 积极心态 234





第一章

我想被爱包围（人际关系篇）



第一节

老师和我



疾学在于尊师。

——《吕氏春秋·劝学》

老师，从上幼儿园时起，就是对我们有着重大影响的人。和老师的相处，是我们生活中最重要的组成部分之一。

如果和老师相处良好，我们在学校里就会觉得有安全感，感觉到有爱，也会有一种归属感。当我们感觉到老师的爱的时候，慢慢地，我们会形成一些好的性格品质，比如信任、宽容、善良、同情、友爱、自尊、自信等。在这个基础上继续发展，我们就很容易学会助人为乐、追求成就、贡献社会、有远大理想等。在充满爱的师生关系影响下，我们会把这种爱在自己身上扩展出来，慢慢也会去爱同学、爱集体、爱祖国等。所以，和老师的关系对我们的影响真的是非常大。

一个人的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。对于我们来说，与教师的关系，有时候甚至超越和父母的关系。在良好的师生关系中，我们会感到被老师接纳了，信任了，就能享受到师爱的温暖，感到自己有价值。我们因此而喜欢集体生活，喜欢社会生活，对人生充满希望。所以，我们需要有愉快、安定、

轻松的师生关系。

师生关系的好与不好，也会直接影响到我们的学习成绩。如果我们和老师关系良好，我们对于他们所传授的东西自然就能以开放的心态接受；如果关系差，则会封闭自己的心，学不进去任何东西，这就降低了我们的知识加工能力，造成学习成绩低下。所以，在学校里，我们总是希望能被老师接受、喜欢和欣赏。但是有时候，矛盾仍然会不可避免地出现。



上课了，语文教师刘老师走进了教室。眼光一扫全班，唯尹飞不见人影，而桌子底下却散了一地的书本文具。教室里好像刚刚发生了什么事？学生的眼睛齐刷刷望着刘老师，这些眼神中充满了疑惑和探询。尹飞又怎么啦？刘老师心里打了一个问号，但没有询问学生，只是要旁边的学生帮着她把地上的书本收拾整齐放在尹飞桌上，平静地按往常一样上课。看到老师没有问什么，学生们也迅速全神贯注上起课来。

大概过了十几分钟。忽然，“砰”的一声，大家吓了一跳，教室门被撞开了，尹飞气冲冲黑着脸大步走了进来。他三两步走到自己座位上，伸出手“呼”的一下把桌子上的书本全推到了地上，“哗啦哗啦”之声一片响。安静的教室顿时乱了，学生们发出一阵“啊”的惊呼，坐在后排的学生甚至站了起来。教了几年书，刘老师还从没见过如此狂妄胆大的学生，这太让人生气了。同学们纷纷议论，甚至有人说：“这下可有尹飞好看了，老师会把他拎到校长办公室去！”听到学生叽叽喳喳地议论，刘老师反而冷静下来，她想，一般情况下学生不会这么胆大，就算尹飞调皮，以前也没发过这么大脾气，今天肯定事出有因。于是，刘老师用镇定的语气说：“同学们，我们继续上课！”学生们逐渐安静下来专心听课，尹飞也坐在位子上不做声，一节课很快过去了。

下课后，学生们都跑去做操了，教室里只剩下刘老师和尹飞。刘老师

一边帮尹飞把掉在地上的东西捡起来，一边温和地说：“尹飞，你今天上课这样子表现很不好，有什么意见和不满可以和老师说，可不能摔东西。”尹飞也一边捡一边小声说：“老师，我刚才错了，对不起！刚来学校，班主任就把我叫到办公室批评了一顿，我心里很不服气。所以到教室的时候脾气很大。刘老师您对我这么和气、宽容，我心里很内疚，以后我再也不这样了！”

认识到了错误的尹飞又重新抬起了头，得到了老师的谅解，他又安心快乐地做操去了。



案例
分析

在学校，老师和我们之间经常会产生一些大大小小的矛盾，这很正常。因为每个人都有自己的观点和习惯，看问题也有不同的角度，所以无论在什么地方，只要有两个人以上的人，就会有分歧，关键是如何去面对和解决。

随着年龄的增长，我们的个性和见识也慢慢增长。小时候，我们对老师是近于盲目的崇拜并且听话的。现在，我们逐渐有了自己的见解和主张，特别是有自己的自尊，不再愿意老师把自己的意见强加于我们头上，或者简单地规定我们不准干什么，不许怎么样。如果老师对我们有呵斥和责骂，只会招来我们的反感和叛逆。

在这个故事中，尹飞首先是因为在班主任那里受到了批评，产生了不满，继而在刘老师的课堂上用没有礼貌的方式宣泄出来，这是不太适当的。幸好刘老师是一位懂得忍耐和理解的老师，她用冷处理的方式，暂时没有和尹飞发生正面冲突。如果那样做的话，恐怕这节课就没有办法上下去了。刘老师在课后首先了解了尹飞生气的原因，然后对他的批评和教育就能被尹飞接受了。

现代教育理念推崇比较民主和平等的师生关系，鼓励教师更多的贴近学生，在相互理解和信任的环境下对学生进行教育。所以，老师最好也能够善于管理自己的情绪，并且及时和同学们沟通。但是这并不是说，我们和老师的关系只能由老师负责，或者我们对老师可以随便对抗，因为如果那样做，老师没有损失，其他同学也没有损失，只有自己有最大的损失。

行动
指南

我们和老师的关系，决定了我们在学校能否很愉快地学习，所以无论对我们的成绩，还是对我们的信心，都有着重要的影响。我们应该努力和老师保持良好

的关系，顺畅的沟通，打通心结。只有这样，我们才能接受老师传授的有价值的东西——无论是学问，还是做人。

1. 尊敬老师

我国有悠久的尊师重道的传统，古人非常尊重老师，现在的风气虽然没有那么好了，但是我们国家仍然有着尊重老师的文化。与人交往有一个黄金原则：你希望别人怎么待你，你就应该怎样待别人。在与老师的交往中这个黄金原则当然也适用，不要带着对以往一些事情的偏见，也不要当面顶撞老师，尤其在其他同学面前或者上课的时候，当老师误会你时，首先要平静地接受，过后再找老师进行解释。

2. 及时沟通

师者，所以传道授业解惑也。我们对老师应该先以尊敬为重。同时，老师也是人，又不是神，如果他们有错误，我们也应该去包容他们。老师始终喜欢勤学好问的学生，如果你有什么问题，应该积极地去请教他们，老师们通常会尽量帮助你的。不要害怕老师，要勇于和老师沟通自己的想法和看法，如果逃避问题，事情就不容易解决，已有的误会也会越来越深。

3. 自我调节

有时候，老师对自己有误解也是难免的，批评也是为了端正我们的行为，我们应该有则改之，无则加勉，虚心接受，这样自己能够做得越来越好，受到的批评自然越来越少了，自己也能愉快地生活和学习。毕竟，一切都要从自身做起，而不是从要求别人做起哦！日本有一部电视剧叫《女王的教室》，里面的女教师对学生们非常严厉，所有的学生都被她“整”过，但是结局的时候，这位老师说，她的目的，是让自己变成一堵墙，如果学生们能跨越她这堵墙，今后就能适应更大的挑战。所以有些老师虽然严厉，但却有一颗善良的心，我们不能只看表面，而是要学会理解老师，并且增强自己的耐挫力。自己在这样的环境中，一定会变得更坚强，也更成熟。



101

测测你的逆反心理

请在与自己情况相符的题前画“√”，不相符的题前画“×”。

- () 1. 你不喜欢按照别人说的去做吗?
- () 2. 你是否认为绝大多数规章制度是不合理的，应该废除?
- () 3. 如果父母一再叮嘱同一件事，你会厌烦吗?
- () 4. 你欣赏与老师对着干的同学吗?
- () 5. 你经常考虑事情的反面吗?
- () 6. 你是否对班干部的指手画脚感到讨厌，而故意不按他的要求去做?
- () 7. 老师和父母越是要你用功学习，你越是不想学习吗?
- () 8. 老师的话很多都是有漏洞、有问题的吗?
- () 9. 你喜欢与众不同吗?
- () 10. 违反学校里的某些规定使你感到快乐吗?
- () 11. 别人的批评常常引起你的反感和愤怒吗?
- () 12. 你是否认为老师有很多缺点和错误?
- () 13. 对别人不敢干的事你特别想尝试一下吗?
- () 14. 你喜欢搞一些使被捉弄者感到痛苦或愤怒的恶作剧吗?
- () 15. 你是否觉得父母和老师不应该为一些小事大惊小怪、小题大做?
- () 16. 你蔑视权威吗?
- () 17. 对批评你的人，你都感到讨厌和恼恨吗?
- () 18. 你是否认为冒险是一种极大的快乐?
- () 19. 你总是习惯按照大多数人说的去做吗?
- () 20. 对你认为没有意思的事，别人怎么说你也不会好好去干吗?
- () 21. 你特别爱做令人大吃一惊的事吗?
- () 22. 人们对你很不重视吗?
- () 23. 一旦决定了做一件事，不管别人指出这件事多么的成问题，你也不会改变主意吗?
- () 24. 你总是对老师表扬的同学感到反感，不想理那个同学吗?

- () 25. 你喜欢做一些能引起很多同学注意的事吗?
- () 26. 当你被别人说得火冒三丈时, 你就故意不按照他说的去做吗?
- () 27. 你讨厌那些当班干部的同学吗?
- () 28. 你认为上课时出现一些老师没有预料到的情况令人开心吗?
- () 29. 对伤了你的自尊心的人, 你是否要给他添一些麻烦, 让他感到你不好惹呢?

评分规则:

第19题答“√”记0分, 答“×”记1分。其余各题答“√”记1分, 答“×”记0分。各题得分相加, 统计总分。

你的总分——

0~9分: 你的逆反心理很弱, 这使你只做并且只喜欢做该做的事, 不去做不该做的事。

10~20分: 你存在一定的否定倾向, 激动时你可能丧失理智, 意气用事, 有时会做一些不该做的傻事。

21~30分: 你有相当严重的逆反心理。你所做的事总是与众不同, 与习俗和规定不符。如果你不清醒地意识到这一问题, 并不努力加以克服, 你只能是一个不受大家欢迎的独行者。



孔夫子的误会

孔子带领他的学生们周游列国, 在去陈国和蔡国的路上被困, 一连好几天没吃上一顿饭。孔子实在受不住, 只好大白天躺下睡大觉, 想以此来忘却饥饿。

孔子的大弟子颜回见老师饿得很, 心中十分忧伤, 心想, 老师上了年纪, 怎能经得住这般折磨啊! 再不想出办法, 怕是要出危险了。颜回也没

有什么好办法可想，只好去向人乞讨。这一次真是天不绝人，碰上一个好心肠的老婆婆，给了他一些白米。颜回高高兴兴地把米拿回来，急忙把米倒在锅里，砍柴生火，不一会儿，饭就熟了。

孔子这时刚好醒来，突然闻到一股扑鼻的饭香，好生奇怪，便起来探看。刚一跨出房门。就看见颜回正从锅里抓了一把米饭往嘴里送。孔子又高兴又生气：高兴的是有饭吃了，生气的是，颜回竟然如此无礼，老师尚且未吃，他却自己先吃了起来。

过了一会，颜回恭恭敬敬地端来一大碗香喷喷、热腾腾的白米饭，送到孔子面前，说：“今日幸好遇到好心人赠米，现在饭做好了，先请老师进食。”不料孔子一下子站起身来，说：“刚才我在睡梦中见到去世的父亲，他让我先用这碗白米饭祭奠他老人家。”颜回一把将那碗米饭夺了回来，连忙说：“不行！不行！这米饭不干净，不能用它来祭奠！”

孔子故作不解地问道：“为何说它不干净呢？”颜回答道：“刚才我煮饭时，不小心把一块炭灰掉到上面，我感到很为难，倒掉吧，太可惜了，但又不能把弄脏的饭给老师吃呀！后来，我把上面粘有炭灰的饭抓来吃了。这掉过炭灰的米饭怎能用来祭奠呢？”

孔子听了颜回的话，才恍然大悟，消除了对颜回的误解，深感这个弟子是个贤德之人。

思考题：

关于尊师重道，你从这个故事中得到了什么启示吗？

第二节

父母和我



你希望子女怎样对待你，你就怎样对待你的父母。

——伊索克拉底

有人说，英文“Family”的意思是“Father and mother I love you”，即爸爸妈妈我爱你们。确实，家是每个人生活的港湾，温馨的家里有爸爸和妈妈，小小的孩子就可以安全、安心地长大。

爸爸妈妈和我们之间有一种天然的不可分割的联系，对我们来说，和父母的关系是我们一生中最早接触到的社会关系，这个关系会影响我们未来和家庭之外的其他人所建立的关系。父母和我们之间的关爱、良好的情感和沟通，对我们来说是非常重要的。

小的时候，在我们还什么都不会、都不懂的日子里，爸爸妈妈教我们走路、说话，把我们抚养长大，我们也很依恋和依赖父母，很听父母的话。但是，当我们上了学，渐渐开始有了自己的想法，有了属于自己的朋友和同学，人际交往逐渐丰富的时候，我们和爸爸妈妈的关系也在慢慢发生着改变。虽然我们与同伴的交往明显增多，但与父母仍保持着亲密的关系。父母、家庭仍是我们心中的

“避风港”，家长待人处世的态度也在无形中影响着
我们。但是，我们的独立性在增强，反抗情绪也慢慢
增强了，总希望能独立处理自己认为有能力处理的
事情，可在父母眼里，我们始终是不懂事的，需由他
们来给我们“掌舵”，所以在不知不觉中，我们开始和
父母有一些矛盾了，这些矛盾不仅给爸爸妈妈带来了
烦恼，也给自己增加了不小的压力。



柳柳的 故事

柳柳过完这个暑假就要念初二了，她给自
己的暑假好好计划了一番。其实也没有什么特别
的，就是写暑假作业，上网玩玩游戏、聊聊天什



么的。平时妈妈管得可紧了，现在终于放假了，可以美美地放松一下了。可是，妈妈却觉得她整天除了写作业，就是在网上玩儿，太浪费时间了，应该去参加一些更有意义的活动，比如参加英语夏令营啦，或者去哪里旅游一下。可是对于那些，柳柳真的没有太大兴趣，平时学习已经够累了，她觉得待在自己的小天地里，想干什么就干什么，就是最舒服的啦！

这一天吃午饭的时候，妈妈又开始唠叨：“柳柳呀，你整天对着电脑，眼睛都要看坏了，你看人家小茹，一大早就出去和她爸爸一起跑步，多好呀！你整天这么待着，又不运动，会越来越胖的，开学以后那些女生又要笑你了……”

柳柳开头还听着，可妈妈越说越多，越来越离谱。柳柳生气了，红着脸站起来说：“您烦不烦呀，放假也不能让人安生点儿，这个那个的，您喜欢跑步您自己去跑呀！我就喜欢在家里玩儿，有什么问题呀？！”“这孩子怎么不知好歹呢？妈妈都是关心你，为了你的健康呀，真是不可理喻！”“我就是不知好歹！不可理喻！”说完，柳柳饭也不吃了，回到房间“砰”地把门关上了。

下午妈妈回来的时候，看到柳柳房间门口居然贴了一张打印的纸，上面写着：“请勿打扰！”妈妈气得无话可说，心想，真是女大不由娘啊！



为什么到了十二三岁，我们就开始变得和以前不一样了？以前的乖乖仔和乖乖女仿佛一下换了个人，变成了一个喜欢和父母对着干、脾气古怪又神秘神秘的家伙？其实原因很简单：因为我们在长大，开始寻找独立的自我，按照自己的想法做事。这是我们的第二个“诞生期”，会在心理上出现想要“断奶”的现象，表现为由对父母的依赖转向与父母疏远，由顺从转向倔强。

我们之所以产生这种貌似“叛逆”的心理，第一是因为随着这个年龄段自身的变化，第二性征的出现给我们的心理造成了冲击，我们面对自身的变化常常感