

中学生心理健康教育自助读本

谁知我心

董秋玲 编著



万卷出版公司

中学生心理健康教育自助读本

谁知我心

董秋玲 编著

 万卷出版公司

© 董秋玲 2008

图书在版编目 (C I P) 数据

谁知我心：中学生心理健康教育自助读本/董秋玲 编
著. —沈阳：万卷出版公司，2008. 1
ISBN 978-7-80601-753-1

I. 谁… II. 董… III. 中学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第179278号

出版发行：万卷出版公司

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：辽宁星海彩色印刷中心

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：140mm × 203mm

字数：172千字

印 张：8.5

出版时间：2008年1月第1版

印刷时间：2008年1月第1次印刷

责任编辑：王宏建

装帧设计：熊 飞

责任校对：杨 顺

版式设计：李 爽

ISBN 978-7-80601-753-1

定 价：15.00元

联系电话：024—23284442

邮购热线：024—23284386

传 真：024—23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



个人档案

姓名：董秋玲

职业：辽阳市一高中心理健康高级教师

学历：教育学学士

教育管理学教育硕士

国家二级心理咨询师

兴趣：书法、羽毛球、游泳、旅游、做倾听者……

崇拜：具有阳光心态和健康身体的人

特点：爱说爱笑爱热闹，爱家人爱同事爱学校

爱岗敬业充满爱心热爱生活

相信爱心总会有回报。

擅长：中小学生在人际交往、学习、考试、情绪情感等方面出现的心理问题的咨询与辅导。

序 言

近年来，我们时常听到教师们抱怨：“现在的孩子们怎么了，这么难教育。我辛辛苦苦地为他们服务，到头来，却让我倍感伤心和冷落！”其实，家长们也有同感。面对众多疑惑，迫切需要我们找到沟通的渠道。

实践证明：教育学、心理学是我们必备的法宝。它的灵活应用是师生之间、学生之间、学生与家长之间进行沟通的最佳方式。然而太多的抽象理论很难与实际相结合。我们深深地渴望能有一种专门针对学生的心理问题而编著的实用手册问世。该书作者正是应这种需求满足了大家的愿望。

作者积累了丰富的教学经验，处处结合学生实际。语句明白流畅，若涓涓细流，涌入心田，为同学们的健康成长起到春风化雨的作用；如醍醐灌顶，让师长茅塞顿开，从而走进学生们的心灵，成为同学们的良师益友。

众所周知，保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态，是现代入获得人生幸福、走向事业成功的必备条件。该书针对中学阶段学生可能出现的心理问题，为之心理诊断，进行心理疏导及自我心理调适。内容编排合理，有很强的实用性

和操作性。如学生最关心的考试焦虑问题、青春期异性交往、性困惑、自信心的培养等等。每位同学都能从中找到自身的影子，“问题”男孩或女孩阅过该书，定会带着一身轻松投入到学习生活中去。“理解万岁”的口号可能变为现实，化为动力。

商品社会，经济效益需用市场来检验；教书育人，成果如何，学生最有发言权；望子成龙的家长们，光有满腔热情，只是具备了爱的本能，更应具备爱的能力。我认为，供不应求的一定是好产品，受学生喜爱的一定是好教师、好家长。

相信这本书也会得到大家的厚爱！

张春雷

2007年冬

目 录

第 1 章 心 情 绪 言

心灵砧码：你的心理是否健康？ /3

推开心窗：你的心情现在好吗？ /4

我到底怎么了？ /6

做自己的主 /12

成长烦恼：泪水悄悄地滑落 /16

心情驿站：逆境时的心态 /17

心理常识：为什么人有自取烦恼的心理倾向？ /18

助人自助： /19

第 2 章 自 信 最 美

心灵砧码：你感到自卑吗？ /23

推开心窗：认识自己 /25

自信技巧 /29

实战策略 /31

成长烦恼：我不再受宠…… /34

心情驿站：不完美的“美” /34

心理常识：认同自己，才能自信 /36

助人自助： /38

第 3 章 朋友别哭

心灵砧码：你维持友情的能力如何？ /41

推开心窗：我真的不想伤害你 /42

成长烦恼：被大家开玩笑的滋味 /56

收到新年贺卡之后…… /57

心情驿站：爱人者，人恒爱之 /57

心理常识：留下美好的第一印象 /58

助人自助： /59

第4章 驿动的心

心灵砧码：你陷入“单相思”了吗？ /63

推开心窗：异性间的友谊难把握 /65

青涩的橄榄 /74

成长烦恼：爱是一种魔力 /85

心情驿站：什么是爱？ /85

心理常识：早摘的果实不甜 /86

助人自助： /87

第5章 母爱如水

心灵砧码：你对孩子知多少？ /91

推开心窗：妈妈，我想对您说…… /92

成长烦恼：发生在我和妈妈之间的事 /97

心情驿站：震撼心灵的母爱 /98

心理常识：家庭的生命周期 /100

助人自助： /101

第 6 章 情绪舵手

心灵砧码：测测你的“情商” /105

推开心窗：最近比较烦、比较烦 /106

安慰解脱靠自己 /108

实战策略 /114

成长烦恼：我感觉…… /116

心情驿站：学会管理自己的情绪 /116

心理常识：情绪与健康 /118

助人自助： /119

第 7 章 愈挫愈勇

心灵砧码：你如何面对挫折？ /123

推开心窗：挫折事件列举 /126

挫折来源 /127

善待挫折 /131

成长烦恼：辉煌已成为过去…… /134

心情驿站：如何对待学习挫折？ /134

心理常识：不同的人在挫折面前的反应 /137

助人自助： /137

第 8 章 神秘花园

心灵砧码：你存在明显的青春焦虑吗？ /141

推开心窗：青春期性生理的发展 /143

青春期性心理的发展 /144

青春期性困扰 /149

成长烦恼：我这样做正常吗？ /155

心情驿站：延伸的情结 /155

心理常识：解读同性恋 /157

助人自助： /157

第 9 章 逆水行舟

心灵砧码：学习方法简易自测 /161

推开心窗：学习的悲欢曲 /162

中、高考复习应考期间常见问题解答 /163

成长烦恼：当考试成了负担时，我该怎么办？ /218

心情驿站：一不小心考高了！ /219

心理常识：肌肉放松法为何能控制焦虑情绪？ /221

助人自助： /221

第 10 章 打开心锁

初中生心理咨询 /225

高中生心理咨询 /235

第 1 章

心情
情绪言

打开心窗，
阳光就会照射到内心，
痛苦和压抑就会飞出窗外！

——笔者





你的心理是否健康？

对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 每当考试或提问时，会紧张得出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心里紧张时，头脑会不清醒。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常会发抖。
6. 会因突然的声响而跳起来，全身发抖。
7. 别人做错了事，自己会感到不安。
8. 经常做噩梦。
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
10. 经常会胆怯和害怕。
11. 常常会突然间冒汗。
12. 常常稍不如意就会怒气冲冲。
13. 当被别人批评时就会暴跳如雷。
14. 别人请求帮助时，会感到不耐烦。
15. 做任何事情都松松垮垮，没有条理。
16. 你的脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人，甚至对自己的朋友也是这样。
18. 你被别人认为是个好挑剔的人。
19. 你总是会被别人误解。
20. 常常犹豫不决，下不了决心。

21. 经常把别人交办的事情搞错。
22. 会因不愉快的事情缠身，一直忧忧郁郁，解脱不开。
23. 有些奇怪的念头老是浮现脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。
24. 尽管四周的人在快乐地取闹，自己却觉孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
27. 你的情绪极其不稳定，很善变。
28. 常有生不如死的想法或感觉。
29. 半夜里经常听到声响难以入睡。
30. 你是个感情很容易冲动的人。

评分规则：每题回答“是”记1分，回答“否”记0分。

各题得分相加，统计总分。

你的总分：

0~5分：可算是正常的人。

6~15分：说明你的精神有些疲倦了，最好能合理安排学习，劳逸结合，让神经得到松弛。

16~30分：你的心理极其不健康，有必要请精神医生或心理治疗专家给予指导或诊治，相信你会很快从烦恼不安中走出来的。



推 开 心 窗

你的心情现在好吗？

我们从网络及报纸、杂志上经常可以看到一些报道：

某重点学校学生因为四科考试不及格，经不起老师的批评而自杀，早早地结束了生命；某初中生为见外省网友向家里要钱，被母亲拒绝，竟动刀将母亲刺伤；某高中生因为自己暗恋的女孩和别的男生要好，将“情敌”杀死；某高中升入全国重点大学的高才生因在新环境中优势尽失而感到自己一无是处，精神抑郁，退学在家等。如此种种都说明学历再高，成绩再好，没有良好的心理素质也是不行的。

有资料显示：目前全球有 5000 万抑郁症患者，且每年以 11.3% 的速度递增。随着社会进入转型期，各种社会矛盾增多，竞争压力加大，人口和家庭结构的明显变化，与此同时，各类精神、心理障碍患者也呈日增之势。

我国儿童及青少年的精神卫生状况堪忧。据《中国教育报》报道，在 17 岁以下的儿童青少年中，至少有三千万人受到各种精神障碍和行为问题的困扰。北京大学精神卫生研究所 1983 年和 1993 年对北京小学生的调查显示，行为问题从 8.34% 增加到 10.9%，对北京 16 所大学近 10 年中因病辍学情况统计，1982 年以前主要为传染性疾病，1982 年以后主要是精神障碍。大学生中的精神疾患已经成为辍学休学的主要原因，其中神经官能症占辍学原因的 74.38%。

因心理危机而自杀者不乏其人，心理危机就像幽灵一样向现代人逼近。1992 年中国社会科学院社会科学研究所的单光鼎做了一个统计：中国大陆每年死于自杀的人数达 14 万—16 万之多，即每天约有 400 人提前结束自己的生命。

专家分析，生理疾患、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因素，是中