

中学生 心态 调节

邱章乐
程新国

编著

XINTAI.

TIAOJIE

安徽教育出版社

ZHONGXUESHENG

XINTAI TIAOJIE



ZHONGXUESHENG XINTAI TIAOJIE

中学生心态调节

ZHONGXUESHENG XINTAI TIAOJIE



邱章乐 程新国 编著

安徽教育出版社

责任编辑：王宏金

封面设计：包云鹄

中学生心态调节

安徽教育出版社出版

(合肥市金寨路283号)

安徽省新华书店发行

六安新华印刷厂印刷

※

开本：787×1092 1/32 印张：12 字数：270000

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：1—9,000

ISBN7—5336—0741—4/G·1203

定价：3.70元

序 言

春天，是一个美好的季节，又是一个躁动不安的季节。

中学生正处在人生的春天。这是从童年走向独立人生道路的转折点，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性矛盾错综的时期。这时期在人生中起着特殊的作用，处在特殊的地位，存在着特殊的问题。他们心灵中充满着希望与抱负，烦恼与彷徨。他们自我意识浓厚，但又不知何去何从；他们充满热情，富有精力，但又情绪动荡，反复无常。心理学家史坦勒豪尔称这段时期为“狂风暴雨”的时期。他们面临的问题非常多，在他们成人以前，必须先解决这些困难与问题。这些困难互相关连，一方面的成功会加速其他方面的成功，某一方面的失败也会阻碍其他方面的发展。每解决一个困难，他们就向成人迈进一步。

《中学生心态调节》一书，紧紧地把握住了这个具有普遍教育意义的重要课题，针对中学生一系列最紧迫、最敏感、最困惑的心理现象和心理历程，做出了生动而又浅近、精妙而又入微、全面而又深入的分析 and 解答。在我看来，这本书的价值和特色就在于：它煦如春风，温人心脾；它细语潺潺，引

人奋发；它如雨润田，动情于衷；它不光同中学生谈心、交友、解难，重要的是同时给他们开锁的钥匙、技巧、方法。中学生获得的不光是解除心灵的“饥渴”，同时能找到“重塑自我”的通途。

现在，中学生最重视的是什么呢？是学习，是应付各种考试的学习，从而有意无意地忽视了情感、意志、性格、个性、习性、能力、道德等等内在的非智力因素的培养和教育。殊不知，这是非常片面，非常不完备的。

美国的心理学家特曼曾对智商高达140的1500名少年进行了长期的追踪研究，最后表明，成绩的好坏不完全在于智商的高低，高智商的人往往成绩平平。原因何在？在于缺乏良好的心理素质。特别是长大成人以后，成就的大小更依赖一个人的心理素质和意志品质。因此他得出结论：要想有效地培养出合格的人材，一定不能轻视非智力因素的培养和教育！

马克思主义关于人的教育的学说指出，教育的最终目的，是造就有高度觉悟的、完善人格的、全面发展的健康人。我国的教育方针也要求，要培养有社会主义觉悟的，德、智、体全面发展的新人。因此，学校教育不能搞单打一，要从人的全面需要、全面发展出发，要考虑到教育本身就是一项复杂的系统工程，特别要能够揭示和认识孩子们最隐秘的内心世界，调动他们在意志、情感、个性等诸方面的自我张力，才能有效地配合教学，去完成时代赋予我们的教育重任。

因此，我们殷切地希望，希望有更多的心理学工作者把视野投向中学校园这一块尚待深耕细耘的田野，生产出更多更好的精神食粮——在我国，有100000000双明亮而困惑的目光，正朝向这块希望的田野。

李 丹

1990年1月于华东师范大学

目 录

序言..... 1

欣然接受你自己

——自爱心理导向

你给人的最初印象
——第一形象自我测验..... 2

你是独一无二的
——欣然接受你自己..... 7

顾影自怜从来悲
——欣然开放你自己..... 11

镜子，请你告诉我
——用心装饰你自己..... 16

你就是你
——真诚表达你自己..... 22

迈出成功第一步
——留意发现你自己..... 29

把握最佳成长期
——祝你英姿勃发..... 36

彷徨在成人世界的门口

——“成人感”的困惑

从混沌初开中找寻自己

✓ —自我意识疏导·····	45
✓ 走进寂寞的世界	
——自我对话心理疏导·····	50
宣布你的独立	
——依赖心理疏导·····	56
变罗嗦的妈妈	
——受困心理疏导·····	62
我帮爸爸找回了笑	
——“代膜”心理疏导·····	67
挨了打怎么办	
——受罚心理疏导·····	74
○ 多情应笑你	
——早恋心理疏导（一）·····	79
○ 春心轻许常遗憾	
——早恋心理疏导（二）·····	84
不是老师太偏心	
——失重心理疏导·····	89
○ 宙斯的魔盒	
——逆反心理疏导·····	93
鲁莽勇敢一线牵	
——冒险心理疏导·····	98
拨正心理趋向的指针	
——从众心理疏导·····	104
93 ✓ 天下何人不“识”君	
——撒谎心理疏导·····	109
摘下老成的面具	
——早熟心理疏导·····	113

审视你个性的底色

——气质心理探幽

色彩斑斓的人物图

——气质类型119

你属于哪种气质类型

——气质的自我测评124

走出忧郁的困境

——抑郁质自我疗法（一）133

永不干涸的水珠

——抑郁质自我疗法（二）138

退一步的妙处

——胆质汁的第一道防线143

松弛的技巧

——胆质汁的第二道防线148

跳出逻辑的怪圈

——粘液质的“加速器”156

矫饰造作如浮云

——多血质的分寸感161

附录165

工欲善其事，必先利其器

——学习方法的务实与务虚

寿陵少年邯郸步

——拿来与组合175

√你是猫头鹰，你是百灵鸟

——随应生物钟的节奏181

你是内向型，你是外向型	
——学习上的互补效应	188
记忆的“错位”与“复位”	
——经久不忘六法	196
不要折断了翅膀	
——暴风骤雨般的联想	203
聪明反被聪明误	
——凝聚你的注意力	207
当你山穷水尽时	
——思考的突破方法	211
不要把发条拧得太紧	
——动机的适度	216
考场二戒	
——怯场与疲劳	219
何必为打翻的牛奶哭泣	
——试卷交上之后	224

愿你笑口常开

——情绪的调节

聪明不唯智商高	
——智力新意	229
当你怒火中烧时	
——制怒有方	333
太阳照常升起	
——战胜无谓的懊悔	237
嫉妒：情绪的癌细胞	
——浇熄你胸中的妒火	241

精神也有消毒剂

——幽默的诀窍246

你的情绪健康吗

——情绪的测试与诊断251

把握你的今天

——意志的构筑

人有丹田之气

——意志品质四解256

△ 最遥远的是明天

——惰性的自戕263

▷ 输得起，赢得起

——不以成败论英雄266

▷ 立志图变第一课

——梦想实现法269

▷ 你的意志构筑坚固吗

——意志品质测试274

促你成熟的催化剂

——交友心理疏导

。 找朋友的悲喜剧

——走出交友误区280

交友秘诀 CPA

——交友心态塑造284

调整你交友的坐标系

——校园交际形式288

世事通达即文章

——学会与不同性格的人交往292

男同学，女同学

——异性交往面面297

熨平你心灵的皱折

——越过交际障碍301

你的交际成功吗

——人缘关系测试304

你在人生岔路口

——升学与就业指导

选择，全在你自己

——摒弃世俗的偏见309

○ 选择你的志愿

——升学指导312

○ 选择你的职业

——就业指导321

你能叩开艺术圣殿吗

——美术才能测验328

召唤你的音乐天赋

——音乐才能测验341

你能当一个好技工吗

——机械操作技能测验345

X3 ○ 走向社会的心理准备

——个性成熟测验354

跋367

欣然接受你自己

——自爱心理导向

你给人的最初印象

——第一形象自我测验



暑假生活在夏日灿烂的阳光伴随下匆匆过去了。

你将进入中学生活，你将来到一个新的班级，有那么多陌生的面孔对着你，有那么多新奇的眼光打量着你，你考虑过你给人的最初印象了吗？

最初印象在心理学上有一个专门名词，即“第一形象”。两个素不相识的人，第一次见面所形成的印象称为第一形象。人们互相认识、了解，总是从第一形象开始的。第一形象多是外在的，主要是对对方身材仪表、言谈举止的感觉。即使是心明如镜的智者，也不可能一见面就看透别人的内心世界。所以，第一形象具有一定的表面性。第一形象是可变的，随着人们之间交往的加深，形象也就改变了。

第一形象的作用不可小看。第一形象好，心有好感，以后别人就愿意接触你，你可以在较短的时间获得老师的关心和同学们的友谊，从而为适应新的环境打下良好基础。“良好的开端是成功的一半”。你完全应该给别人留下新鲜、生气、聪颖、礼貌、文明的第一形象。

你大概也很关心自己的“第一形象”吧？不然你就不会对着镜子左看右瞧了。照镜子是自己了解自己长相、扮相和神志的常用方法。但是用镜子映照出的形象，和别人看你获得的表

象有相当大的差距，起码是形象左右颠倒。



A



B

如图 A 的面孔，投射到镜面就成为图 B 那样的神态。原因在于人的头部和脸面并不左右对称，投射到镜面左右一颠倒，形象也就改变了。发式也有人们习惯的审美方向，左右变换一下，看起来就显得别扭。

因此，不要完全把镜中的你当成你了！

照片是了解自己面貌的主要渠道。照片虽无颠倒之谬，但由于环境、光照和暗室加工的影响，往往也会产生误差。再说人是动态的，照片是静态的，二者不可等量齐观。

你给别人的“第一形象”是什么？请用下列测验确定一下吧！

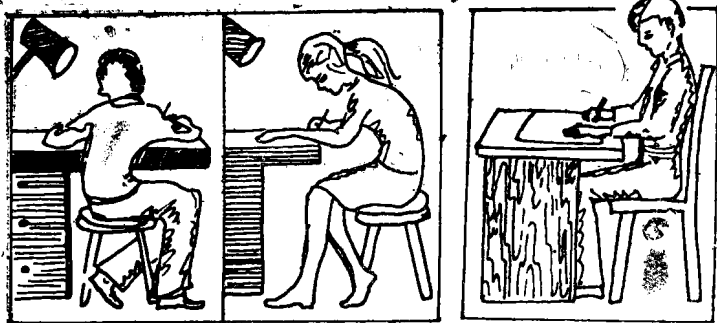
第一形象自我测验

本测验共12道试题，请你在最符合自己情况的判断题上打一个“√”。

● 试 题

①你平时的坐姿接近下图中的哪一个。

A.左右倾斜(1分) B.躬腰(1分) C.直挺(5分)

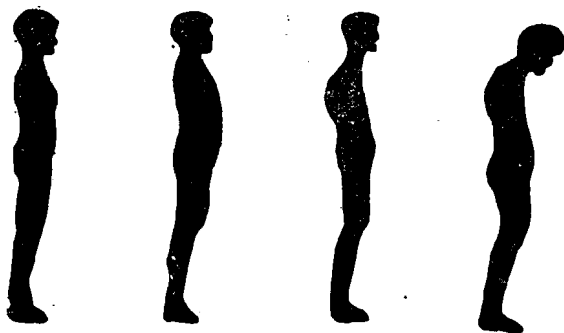


A

B

C

②你习惯站立的姿态如何？请借助灯光照一下你的背部，看接近下图中哪一类型。



A

B

C

D

A. 正常（5分） B. 平背（4分） C. 圆形背（2分）
D. 驼背（1分）

③ 你的面孔色泽如何？

A. 红润（5分） B. 白晰（3分） C. 蜡黄（2分）

D.一般(4分)

④ 你的“声音”最接近于下列哪一种?

- A.高亢尖锐的声音(1分) B.嗓门大而响亮的声音(5分) C.温和而低沉的声音(1分) D.普通(5分)

⑤ 请用镜子照一下你的牙齿,你的牙齿怎么样?

- A.蛀牙或牙齿脏而发黄(1分) B.雪白而整齐(5分)
C.牙齿排列不太整齐(3分)

⑥ 你左手指甲现在怎样?

- A.修剪得短而整齐(5分) B.平时不注意修剪(3分)
C.指甲圆润而有光泽(5分)

⑦ 坐凳子时,你采取哪种姿势?请你在附近的椅子上坐下,实际确认一下。

- A.两腿叉开地坐着(3分) B.二郎腿(1分) C.脚跟拢齐地坐着(5分)

⑧ 家里来了爸爸或妈妈的客人,你经常是:

- A.不理睬(1分) B.打个招呼再做自己的事(3分)
C.问候并倒茶(5分)

⑨ 与人说话时,你手的动作如何?

- A.几乎不用手势(3分) B.喜欢打手势(5分)
C.常用手捂住嘴巴(1分) D.双手叉腰或双手后背(1分)

⑩ 与别人说话时,你的眼睛盯住对方何处?

- A.嘴巴(3分) B.眼睛(5分) C.脸部(2分)
D.经常看其他地方(1分)

⑪ 在你平时走熟的路上,经常有人和你打招呼吗?

- A.没有(1分) B.经常(5分) C.不经常(2分)

⑫ 和大家一块放学回家时,你经常的位置是:

- A.与别人并排而行(5分) B.走在最前面(2分)