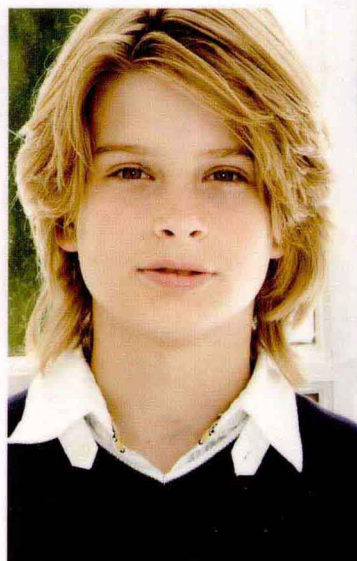




# 杰出青少年的**12**堂 金牌心理课

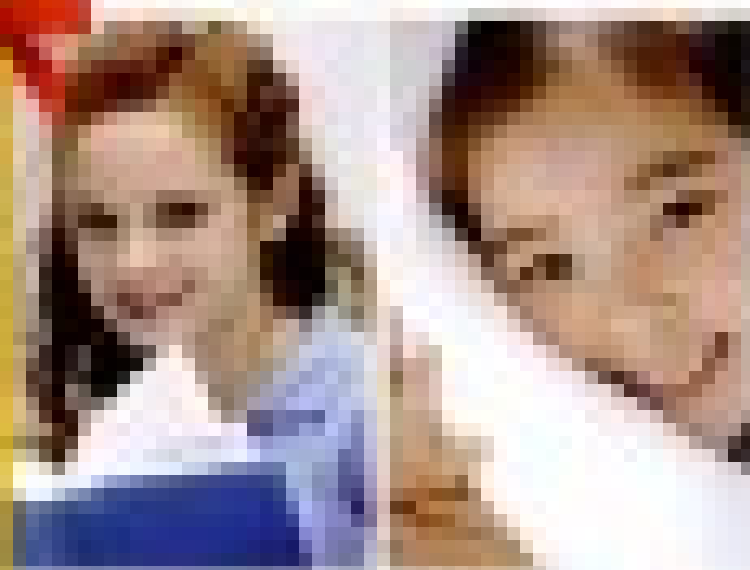
12堂金牌心理课，是帮助青少年告别平庸走向卓越的关键。

让品质在潜移默化中得到升华，让智慧在一点一滴中增长。

高凤华◎编著



阅读本书，让你告别平凡的自己，走向成功的自己  
精心编写的12堂金牌心理课，  
是为青少年呈上的12道美味心灵鸡汤。



# 杰出青少年的12堂 金牌心理课

12堂金牌心理课，带你走进杰出青少年的内心世界，  
了解他们的成长经历、心理特点、学习方法、人际交往、  
职业规划、人生理想等，让你受益匪浅。

张其成 著



张其成，首都师范大学教授，博士生导师，  
教育部“长江学者”特聘教授，  
教育部“万人计划”哲学社会科学领军人才。

ISBN 978-7-309-07111-1

# 杰出青少年的12堂 金牌心理课

高凤华◎编著



 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年的 12 堂金牌心理课/高凤华编著.

—北京: 新世界出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-80187-661-4

I. ①杰… II. ①高… III. ①人生哲学-青少年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151151 号

## 杰出青少年的 12 堂金牌心理课

---

作 者: 高凤华

责任编辑: 闫 红

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 285 千字 印张: 19

版次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80187-661-4

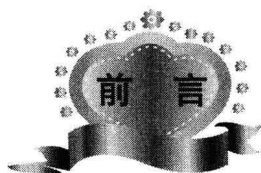
定价: 36.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



你现在可能 10 岁，也可能已经 28 岁了。

你可能喜欢跟朋友谈笑风生，也可能喜欢靠在窗边发呆。

你可能觉得心理是个很玄妙的东西，也可能觉得心理是难以捉摸的东西，你猜对了，人类的心理就是玄妙且难以捉摸的！

可是你相信吗？虽然我们根本没有见过它的影子，但它控制着所有人的喜怒哀乐，它可以让一个人每天都过得快乐，也能让人沉浸在抑郁中难以自拔。

它不是万花筒，却可以让每一个人的思绪瞬息万变……

你认识你自己吗？你知道自己的心理是什么样的本质吗？这些话听起来可能会令人发笑，可是在三千多年前的古希腊帕尔纳索斯山神殿门上，就写着这样一句话：“认识你自己！”

十二堂心理课，将带领你畅游青少年神秘的心理王国，在这个国度里：

你的性格是可以完善和扭转的，请解开心灵的枷锁；

你将能了解到如何挖掘兴趣的作用使得自己收获更多；

你可以提出质疑，拒绝盲目迷信权威；

你会更了解爱的意义，让心更加透彻；

你能把握住自己的人生，享受成长带来的种种乐趣；

你的理财思路有可能被重新梳理，学会积累财富也学会合理支配金钱；

你可能要重新审视习以为常的思维惯性，潜意识可以带给你更多的帮助；

你要开始感谢挫折了，它让你的成长生动，让你更加适应逆境；

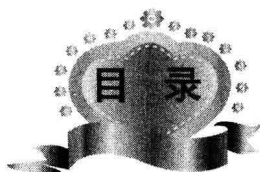
你的身体也是个小小的科学世界，会开出美丽的花朵；

你能了解更多的社会心理规则，让你涉世时不会太过茫然；

你还可以甩掉全部的包袱，自由地翱翔辽阔的天空；

当然，希望的力量会在畅游后灌注你的心灵和身体，带来一股神秘的能量……

本书十二堂金牌心理课将对青少年在成长、学习、工作中常见的困惑和烦恼进行阐释和破译，帮助青少年更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，进行自我调节和改变，逐步培养成熟、过硬的心理素质！



## 前 言

### 第一课 性格心理课

|                |    |
|----------------|----|
| ——完善性格，摆脱心灵枷锁  | 1  |
| • 认识自己，生命有无限可能 | 3  |
| • 战胜羞怯，年轻的你很勇敢 | 7  |
| • 正视缺点，因为缺憾而美丽 | 9  |
| • 拥抱阳光，送个赞美给自己 | 12 |
| • 拒绝虚荣，不因面子而受罪 | 14 |
| • 优柔寡断，会让你一再错过 | 17 |
| • 与人分享，莫做废墟守望者 | 20 |

### 第二课 兴趣心理课

|                  |    |
|------------------|----|
| ——兴致勃勃，开心收获更多    | 23 |
| • 兴趣会让你眼中的世界变得生动 | 25 |
| • 相信热情，它能给你带来奇迹  | 27 |
| • 学习很没意思？消除厌学情绪  | 30 |



- 太在意结果，会失去过程的乐趣 33
- 避免“高原现象”频繁出现 36
- 有目的地培养兴趣爱好 39
- 在课余爱好中充实并完善自我 43

### 第三课 创造心理课

- 敢于质疑，不总相信权威 47
- 多问几个为什么，做有怀疑精神的人 49
- 是什么束缚了你的头脑 51
- 随时记录火花，突发奇想最珍贵 54
- 培养对生活的敏锐洞察力 58
- 走出思考怪圈，注重思维发散性 61
- 别用“不可能”打消自己的积极性 64
- 实践新鲜出炉的创意，别让它凉了 67

### 第四课 感情心理课

- 情感交往，让爱环绕身旁 71
- 心怀感恩，感激父母对你的付出 73
- 跨越代沟，让最亲的人了解你 76
- 用客观的眼光看待老师 79
- 假如不幸受到了伤害和委屈 82
- 玫瑰静悄悄地开，正视早恋问题 85
- 我的心意你不懂，应对单恋烦恼 88
- 异性交往，分清友谊与爱情 91

## 第五课 成长心理课

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ——流金岁月，人生在你手中     | 95  |
| • 不要在别人的眼光中迷失自己   | 97  |
| • 学会融入到不同的社会圈子    | 100 |
| • 适当的孤独，有利于茁壮成长   | 103 |
| • 了解身体变化，顺利度过青春期  | 106 |
| • 不在狂热偶像崇拜中失去自我   | 109 |
| • 要你向东偏向西，摆脱逆反心理  | 112 |
| • 成功不是打败别人，而是战胜自己 | 115 |

## 第六课 财富心理课

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ——关注财商，培养理财观念   | 119 |
| • 对财富有正确的认识和态度  | 121 |
| • 不赚钱的你，对金钱有概念吗 | 124 |
| • 你对家中收支情况了解多少  | 128 |
| • 要大方大度，不要大手大脚  | 131 |
| • 买东西要有目的性和计划性  | 134 |
| • 科学管理你的零用钱和压岁钱 | 137 |
| • 课余时间，学习理财知识   | 140 |

## 第七课 习惯心理课

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ——潜意识中，习惯成为自然   | 143 |
| • 行动之前，静下来想三分钟  | 145 |
| • “明天再说”是你的口头禅吗 | 148 |



- 让自己的生活有秩序有条理 151
- 勤劳，从主动承担家务开始 154
- 说到做到，养成诚信习惯 157
- 激活大脑，让它多多思考 160
- 形成与人愉快合作的意识 163
- 找到坏习惯，用好习惯取代 166

## 第八课 逆境心理课

- 感谢挫折，它是成长肥料 169
- 疼痛是青春一道明媚的忧伤 171
- 挫折，是你人生的一笔财富 173
- 增强心理韧性，在逆境中反弹 175
- 失败极为正常，失志才真可怕 178
- 下一次，不要在同一个地方摔倒 181
- 只为成功寻方法，不为失败找借口 183
- 感谢你的对手，他会让你更强大 186
- 在失利中学会扬长避短和取长补短 189

## 第九课 认知心理课

- 内部机制，科学也很美丽 193
- 关注“左撇子”的另一面 195
- 为什么你的注意力总是不能集中 199
- 了解遗忘理论，成为记忆高手 202
- 所谓“错误”，只是一种不同而已 205

|                  |     |
|------------------|-----|
| • 不要轻信第一印象和表面现象  | 207 |
| • 千万不要失去发现问题的能力  | 210 |
| • 拥有绝佳的语言理解和表达能力 | 213 |
| • 分析决策原理，做出准确判断  | 215 |

## 第十课 社会心理课

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ——学习规则，为将来打基础   | 219 |
| • 世界并不完美，人生总有不足 | 221 |
| • 参加社会实践，不与现实脱节 | 224 |
| • 属于你的责任要勇于承担   | 227 |
| • 正确认识付出与回报的关系  | 230 |
| • 大智若愚者才是真的聪明   | 233 |
| • 选择讨人喜欢还是受人尊敬  | 236 |
| • 放弃极端想法，接受中庸思想 | 239 |

## 第十一课 人格心理课

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ——放下包袱，让心自由飞翔      | 243 |
| • 幼稚型人格，你不是长不大的彼得潘 | 245 |
| • 依赖型人格，精神无骨症患者很脆弱 | 248 |
| • 强迫型人格，不要成为习惯的奴隶  | 251 |
| • 偏执型人格，九牛拉不回不值得骄傲 | 254 |
| • 自闭型人格，装在套子里的人不快乐 | 257 |
| • 暴君型人格，目空一切让人避而远之 | 261 |
| • 懦弱型人格，不敢展翅就学不会飞翔 | 264 |

## 第十二课 积极心理课

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ——心怀希望，向着未来奔跑   | 267 |
| • 生活幸福的奥秘是什么    | 269 |
| • 你为什么总是不快乐     | 272 |
| • 怎样保持生命的最佳状态   | 275 |
| • 你可以让自己变得幸运    | 278 |
| • 享受当下，提高主观幸福感  | 281 |
| • 预防出现负面思想的措施   | 284 |
| • 播下积极种子，收获快乐人生 | 287 |



## 第一课

# 性格心理课

——完善性格, 摆脱心灵枷锁

人的一生，从事什么职业、发展方向如何，很大的因素在于人的性格，性格的好坏直接决定了人的发展，而人的性格除了先天的遗传外，很大一部分来源于青年时期的培养。好性格可以让你拥有一个好交际圈，性格乖戾的人，注定孤独终老。所以从青少年时期要有计划、有目标地完善自己的性格，摆脱心灵的枷锁。

## 认识自己，生命有无限可能

在古希腊的神话中，一个名叫斯芬克斯的狮身人面的女妖坐在忒拜城堡附近的悬崖上，向过路的人提出一个谜语——什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路？过路者必须猜中，如果猜不中，就要被她吃掉。无数人为此而丧生。最后一个名叫俄狄浦斯的人猜到了答案。你猜到了吗？谜底是人。它把人的一生浓缩为一天的经历，婴儿呱呱坠地，一开始只能在地上爬；成年后两条腿走路；老年的时候，步履蹒跚，要借助拐杖才能走路，所以是四条腿——两条腿——三条腿。如果我们每个人能站在一生的角度来认识自己，这个谜语就不难了。

从很小的时候开始，我们就一直活在“别人怎么说”的世界里，很少回头看看自己的感觉是什么？自己的需要是什么？自己的想法是什么？

人生之可贵，就在于随时都可能诞生一个全新的自我。若想活得真实而充满生命力，必须学会在旧有的生命轮回中进行冒险，只要你敢于投身其中，生命将无时无刻不是一支充满意义的舞蹈。只要你敢于“唱自己的歌，跳自己的舞”，以往那些生活的创伤最终会化为上天对你最大的恩典。

有一个小男孩，在小学的时候，是老师和同学们心中的坏孩子，因为他总是在课堂上搞一些恶作剧，使老师“出丑”，课下又常常欺负同学。所有的家长都叮嘱自己的孩子不要和他玩，害怕自己的孩子会学坏；男孩的家长也害怕到学校参加家长会，不敢面对学校和其他家长的指责；学校甚至准备通知男孩的家长要他们将孩子转走。

那天之后，男孩就开始逃学，常常在古旧市场、火车站游荡。

不久后的一天，对这个小男孩来说是永生难忘的一天。男孩的一个同学见到他，说老师要他到学校里去一趟。见到班主任，班主任对他笑，男孩不习惯。男孩和班主任到教导主任那儿，教导主任对他笑，男孩有些害怕了。在去校长办公室的路上，男孩腿开始发抖了。见到校长，校长也对他笑，男孩心想这下完了，学校要正式开除我了。

只见校长拿出了一张牛皮纸信封，上面写着吉林省长春市朝阳区某某小学四年级二班某某小朋友收，邮寄地址是中国共产党中央委员会办公厅。信中写道：某某小朋友：你6月24日写给毛主席的信，还有图画和照片都收到了，谢谢你，今寄去毛主席照片一张，请留作纪念。希望你努力学习，注意锻炼身体，准备将来为祖国服务。日期是1959年7月3日。

“这不仅是你的光荣，也是我们全校的光荣啊，快——快去广播室，向全校师生广播。”校长有些哆嗦地说。接下来，男孩在老师和同学们的心目中由一个令人讨厌的坏学生变成了一个聪明、有出息的好学生了。而老师又将自己的这一心理活动通过自己的情感、语言和行动传染给这个男孩，使他变得更加自尊、自爱、自信、自强。学校还编了一个《他转变了》的两幕话剧。后来这个男孩真的变好了，变成了人见人夸的好学生。

他就是中央电视台《朋友》栏目的著名主持人王刚。对于自己的那段经历，王刚曾在他的《朋友》栏目里说过这样一段话：“也可能我并不像他们夸的那么好，但经他们这么一说，让我在别人面前感觉到，自己就是这么好的人，我为什么不继续下去呢？”

真正认识自己并不是件容易的事。有的人认识不到自己的缺点，而有的人太过于自卑认识不到自己的能力和优点，王刚正是及时地认识到自己的优秀，才有了今天的经典形象——和珅。有的人对别人认识得很清楚，把握得很准确，而对自己却不认识，也不能准确把握；也有人感叹自己不

了解别人，却认为完全了解自己。这都是不能正确认识自己的表现。“你要认识你自己”，就是说，包括认识自己的情感、气质、能力、水平、优缺点、品德修养和处世方式等，能对自己做出较为准确、恰如其分的估量和评价，不掩饰，不溢美。每个人都有自己的优点和缺点，正确认识自我对每位青少年来说非常重要。那么，如何给对自己作一个真实、全面的认识呢？

在一次课堂教学中，老师为同学们准备了一个小游戏。将所有学生分成几个小组，每四人一组，分别写出其他三个同学的优点和缺点，再看看别人眼中的自己是什么样儿的。接受赞美的同学会说，我真了不起；别人的赞美是对我的肯定，但我还有许多缺点，要继续努力；我真的值得他们表扬吗？等等。相反，接受批评的同学会说，真讨厌，他总是找我的麻烦；他批评得对，我一定要努力改正；这样做错了吗？问问老师吧！反正我有许多缺点，多一点也无所谓。

游戏结束后，老师总结说，别人的眼睛就像一面镜子，照出的自己有优点也有缺点，当别人表扬我们时，不骄不躁，继续努力；当别人提出批评时，有则改之，无则加勉。只有正确地认识自己，以积极乐观的态度面对学习、面对生活，才能获得成功！

从以上案例中我们分析得出，心理健康的青少年能正确认识自己与客观世界的关系，能对自己进行正确的自我评价。既不自妄自尊大，也不过分自卑，能给自己定下切合实际的目标。正视并努力发展自己的身心潜能，对无法补救的缺陷安然接受，不以为羞愧和自卑，也不在别人面前加以掩饰和回避。

人最难的不是认识别人而是认识自己，就像别人脸上的黑一目了然，自己脸上的污点却难以看到一样，看到自己的优点长处容易，发现承认弱点缺陷却很难。