

你有早恋倾向吗？
你的情感心理平衡吗？
你与父母相处的融洽吗？
你是一个人见人爱的人吗？
你采取崇拜偶像的方式对吗？

揭开神秘的情感心理面纱，
加强心理引导，增强情感修养，
培养乐观的心理品质，
构建精彩的人生，心理健康是起点。



心灵绿草系列
XINLINGLUCHA XILIE

花季天空

——青少年心理健康驿站

朱丽丽◎编著



中国商业出版社

一本中学生必备的心理学通书！
一本引领中学生情感心理健康的时尚读物！
一本能够让你成为情感心理健康专家的导师！



——青少年心理健康驿站

朱丽丽

编 著

你有早恋倾向吗？
你的情感心理平衡吗？
你与父母相处的融洽吗？
你是一个人见人爱的人吗？
你采取崇拜偶像的方式对吗？
你认为友情重于一切心理情感吗？
你是否认同中学时代谈爱情理所当然的说法呢？
想对自己的情感心理有多了解吗？那么，就请关注中学生心理健康驿站，
它将为你作出全方位的解析。

中国商业出版社

前言

心灵既可以是玻璃，也可以是水晶。每一颗年轻的心，都应该超越自我，不要像玻璃一样脆弱，而应该像水晶一般晶莹剔透和坚韧。

与其他阶段的人相比而言，青少年阶段的情感心理既丰富多彩，又颇为复杂。在日常生活中，青少年重视友情、渴望爱情、情感心理看似如一道坚不可摧的城堡，但往往却是一触即溃。造成这一因素的主要原因就是自我认知不清、自我情感心理控制差等诸多方面所致，有的中学生拉帮结党、处处讲哥们儿义气、早恋甚至偷尝禁果的不良行为。而祝扬就是这么一个人。

身材魁梧的祝扬特别重朋友，讲义气，只要是朋友有求于他，张口即应。祝扬一直认为，出门在外靠朋友，朋友多了路好走，对朋友一定要忠诚，所以只要是朋友，就算是赴汤蹈火、两肋插刀也在所不惜。有一次，平时关系只能称得上一般的朋友被别人给欺负了，找他帮忙“理论”，祝扬毫不犹豫地一口应承了下来，马上带着几个同学和朋友前去。谁知在“理论”的过程中，双方都不肯退让，结果和解不成一激之下便大打出手，双方都受了伤，先后被送到派出所。结果呢？被拘留在派出所 10 天和罚款 5000 元的处罚。对此，祝扬后悔不已。还有一个青少年，因心理偏极，情感过重，失手将对方一人打死，被叛终身监禁。

……

归根揭底，这都是情感心理在作怪！

青少年的情感心理是不断变化的，而且会常常从一个极端走向另一个极端，所以在心理学上将之称为两极心理学。青少年会为一点小事而大动干戈、兴奋、表现出极大的热情；也会因一点挫折或失败而灰心丧气、失去激情、破罐子破摔。情感心理明显极端化，真是令人捉摸不透、迷惑不已。

在当今到处充满压力的社会中生活，尤其是正处于校园受教育的中学生而言，其压力更大。别光看他们整天无忧无虑地过着“三点一线式”“衣来伸手，饭来张口”过着无忧无虑的生活，但内心却是百味杂交、不言而喻的。青少年渴望自由、渴望父母的赞扬、渴望友情的慰藉、渴望能早日迎来人生的第一春等，但现实生活呢？却总是事与愿违，于是或轻或重地出现一系列情感心理问题。有人自卑、有人自大；有人偏执、有人茫然；有人厌世、有人嫉妒……只是因个人情感自控能力强弱不同而严重程度有所差别。

心理健康是健康幸福之本，心理问题的产生必然影响生活质量，从而使你失去一生幸福快乐的感觉；相反，许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。因此，青少年应正视心理问题，早日过上幸福、轻松、愉快地生活。

《花季天空——青少年心理健康驿站》一书用生动朴实的语言，为你进一步解析情感心理的奥妙，让你更深入地了解自己、理解他人，是心理专家和社会问题研究者必备的资料实录，不只是中学生的必读物，也是老师和家长的必修课！

你是情感心理的门外汉吗？你对情感心理一窍不通，但又想去探索其中的奥秘吗？《花季天空——青少年心理健康驿站》所概括的内容和易于理解的叙述方式，是一本值得推荐的“情感心理”入门书。

前序 精彩人生，心理健康是起点

近年来，健康已成为全球共同关注的话题，因为它对人类生存有着至关重要的影响。

那么，怎样的一个人才能算是真正地健康呢？一组国际资料显示：1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。由此可见，心理健康是人的健康有着密不可分的联系。目前，心理问题已成为威胁青少年情感心理健康的主要问题，它不再是急性传染病和营养不良，而是慢性的与社会情感心理因素有关的心理疾病。所以，要想健康的人生，精彩的人生，心理健康才是真正地起跑线。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心灵。”心理健康是学生成长的基础，是学生成才的保证，是学生成功的法宝，是学生一生享用不尽的财富。因此，希望《花季天空——青少年心理健康驿站》一书能帮助广大学生排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让暗淡的情感心理充满阳光，让脆弱的心灵变得坚强，让每个青少年都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康精彩的人生。

《花季天空——青少年心理健康驿站》是一本写给青少年学生看的书，也是写给关心青少年健康成长的家长和老师看的书。

俗话说：人贵有自知之明。其寓意就是心理健康的人了解自我，并悦纳自我。他们既不盲目地爱着，恨着，也不自卑，相反，他们常常进行自我反省，了解自己，了解他人，更能及时改正自己所存在的不良情感心理，并积极地寻找其灵丹妙药。心理健康的人往往能正确地认识自我、体验自我和控制自我。

揭开神秘的情感心理面纱，加强心理引导，增强情感修养，培养乐观心理品质，构建精彩的人生，心理健康是起点。

人的一切成功，都基于健康的心理。只要拥有了健康的心理，就是一个大写的人，一个成功的人。然而，人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空总难免飘来阴云。人只有自己才能救助自己。因此，青少年朋友应时刻牢记，人的心灵最需要自我救助。

《花季天空——青少年心理健康驿站》一书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的情感心理进行了深入分析，向你细致入微地阐述了如何解除种种情感心理困惑和困扰。

如何拥有一个健康的心理状态，是人生路上成功的基石。《花季天空——青少年心理健康驿站》就是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年“心灵”的一份真正礼貌，帮助中学生朋友进行心灵自我救助，让心灵走向阳光，走向幸福的彼岸。

目录

前序 精彩人生，心理健康是起点.....	5
第一章 追求心灵的默契，探索情感的奥秘.....	10

真理诚然是一个崇高的字眼，然而更是一桩崇高的业绩。如果人的心灵与情感依然健康，则其心潮必将为之激荡不已。

——黑格尔

一位著名的心理学家说：中学生时代是人一生中生命的曙光，这一时期需要积蓄力量，去创造美好的东西。中学生正处于青春发育期，对情感方面等问题比较好奇和敏感，因而比较感兴趣。但却不是情感暴发的季节，因此，好好保护这份最珍贵的心灵默契，等待真正探索出情感的奥妙后，真正成为一个“有智慧的人”时，再去谈如何去把握幸福，如何让自己的心理更健康。所以不妨给自己心灵一个久违的默契，给自己的情感多一分神秘。

1. 情感心理是如何发生的.....	10
2. 什么是情感的两极心理.....	11
3. 喜怒哀乐哪里来.....	13
4. “浪子”成功的奥秘.....	14
5. 不要让情绪化成为你幸福的杀手.....	16
6. 让自己去运动——情绪转移.....	17
7. 放纵情绪如同纵火——学会控制.....	19
8. 坏情绪是健康的隐性病毒.....	20
第二章 亲情苹果树，跨越心理的鸿沟.....	22

家是世界上惟一隐藏人类缺点与失败的地方，它同时隐藏着甜蜜的爱。

——萧伯纳

亲情，人类永恒的话题；亲情，人间最美的情感。有人说：就算是全世界的人都抛弃了你，父母也依然站在你的身旁，为你遮风挡雨，给你一个温暖的港湾，而这就是亲情。虽说两代之间有代沟，但毕竟血浓于水，一个“情”字何已了得？因此，在自己埋怨大人的同时，也不妨静下来自省一下，自己是否为父母着想过呢？是否真正理解过父母的情感心理吗？自己的心理是偏极还是固执，是否健康呢？也许答案就会在此刻揭晓。

1. 为何总与父母对着干——逆反心理.....	22
2. 化解亲子间的矛盾——消除代沟.....	24
3. 恋母情结是怎么回事.....	25
4. 父母喋喋不休为沟通制造障碍.....	27
5. 父母离异给孩子的伤害.....	29
6. 离家出走，故意和父母赌气.....	30
7. 用心感受母亲的爱.....	32
8. 用心感悟父亲的爱.....	34
第三章 爱情玫瑰园，朦胧的情感萌动的心.....	36

少年男子哪个不善钟情？妙龄少女谁个不善怀春？

——歌德

西方有一位著名医学专家曾说：近年来，医学忘记了爱情是疾病防治中的一个重要因素，然而，现如今爱情医学也越来越受到了人们的重视。可见，爱情在治愈疾病中对情感心理起着重大的作用，但是要记住，爱情却不是花季少年的专利品，更不是情感的寄脱。

素，然而，现如今爱情医学也越来越受到了人们的重视。可见，爱情在治愈疾病中对情感心理起着重大的作用，但是要记住，爱情却不是花季少年的专利品，更不是情感的寄脱。

青春期少年随着身体发育的变化，青少年的性心理也随之发展，越来越渴望与异性交前住和接触，并对异性充满了眷恋和好奇，这就是青春期情感的萌芽，是青少年们必须面对的心理问题。

1. 少女心动，有爱也有痛.....	36
2. 懵懂的初恋情感.....	37
3. 刻骨铭心的暗恋.....	39
4. “门不当户不对”的爱情.....	41
5. 三角恋爱，是进是退.....	42
6. 距离产生美.....	44
7. 失恋不是世界末日.....	45
8. 当友谊转化为爱情.....	47
9. 爱情至高无上吗.....	48
10. 爱情退化，友谊还长存吗.....	50
11. 少女怎样和异性交前住.....	51
12. 自恋，是精彩还是无奈.....	53
第四章 友情芳草园，心理健康之灵丹.....	55

有一种情感，它介于亲情和爱情之间，它，多姿多彩、会在你不经意间想起它，并且想起它时心里明明的，有一份美好，有一丝感动。它就是人类交前住中不可缺少的“宝物”——友情。

有一组研究报告称：“脆弱友谊”有助心理健康，而这种情感关系也给中学生们带来了一种无形的心理支持力，更是心理健康的灵丹妙药。足见，友情这个芳草园，在人类情感心理中占据着至关重要的地位。有的青少年将友情看的很重，并很自私地独霸，不允许自己的朋友和别人玩耍；有的少年错误地把纯洁的友情当作是爱情，无端地为自己增添心理负担；有的青少年将友情看作是人生必不可少的心理支持，并为此付出而享受着。而你呢？是如何看待自己的友情呢？你的心理情感又系于何方？

1. 他是我的好朋友吗（多疑心理）.....	55
2. 嫉妒之心不可留.....	56
3. 友情不可靠迁就.....	58
4. 别把友情当爱情.....	60
5. 与人分享，不再自私.....	62
6. 赞美别人，你能获得更多.....	64
7. 宽容待人，赢得友谊.....	66
8. 尊重他人，为友谊加分.....	67
9. 换位思考，学会理解他人.....	69
10. 战胜冲动，避免冲突.....	71
11. 对朋友真诚是你的责任.....	72
第五章 架起沟通师生情感的桥梁.....	75

师生间的心理沟通是开展德育教育的基础，是情感交流的一座桥梁。

亲情、友情、爱情作为人类永恒的话题，又是人类不可缺少的情感。曾有人这样这么比喻这三情：亲情是纯氧气，友情是纯净水，爱情是一场梦。可是青少年朋友，你可曾知道，世上还有一种情，能让人感到最真切、最纯洁、最朴实的情感，那就是师生情感。

良好的、和谐的师生情感不仅是教学工作的前提，更是爱心教育工作的首要条件，怎样促进学生与老师之间的情感交流，怎样与老师架起一座良师益友的桥梁，本章将为你作出全面的解答与分析。

1. 孩子为何会爱上老师.....	75
2. 该怎样与老师畅快沟通.....	77
3. 泡吧学生的情感分析.....	78
4. 我不要做“网虫”——克服网络心理障碍.....	81
5. 少进网吧——找回健康.....	83
6. 外面的世界很精彩——告别孤独.....	84
7. 失败了重头再来——摆脱失望.....	86
第六章 偶像崇拜的心理健康谜底.....	88

正常崇拜追星与不正常崇拜偶像的情感心理有着怎样的不同之处呢？

一组调查研究资料显示：被调查的青少年中，有50%的花季少年表示曾经有过特别喜欢、特别崇拜某个明星；有34.5%的人承认自己正在崇拜着某个“明星”。然而，在青少年所崇拜的偶像中，影视界及体育界的“明星”占了99%以上；还有一些青少年们崇拜着活着的“明星”的数据也占了68.3%之多。由此可见，偶像崇拜越来越被推上了情感心理的主线。偶像崇拜并没有利弊之分，只要自己有一个明确的心理界线，两者是永远都不可能跨越这个界线，但事实真的就是这样吗？

1. “追星族”，在崇拜中失去自我.....	88
2. 追偶像不如学偶像.....	89
3. 正确对待“追星”.....	91
4. 自己也值得崇拜.....	92
5. 学会赞美自己.....	95
6. 自己也值得重视.....	96
7. 学会喜欢自己.....	98
第七章 情感心理自我测试.....	101

处于花季的少男少女们，想知道你的情感心理是否健康吗？那么，不妨跨入情感心理自我测试的门槛，逐一为你解决。

《简明不列颠百科全书》中对情感心理健康的描述是：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指绝对的十全十美状态。”的确，世上连两片一模一样的树叶都找不到，更何况是不同的人所表达出来的情感心理呢？特别是正处于花季的青少年，整天胡思乱想，疑神疑鬼，其实这样的话，还不如一起来做一下情感心理自我测试，看看自己属于哪种情感心理，让我们拭目以待。

1. 测测你有多现实.....	101
2. 测你的情绪化程度.....	101
3. 你的友情虚伪指数.....	103
4. 你有没有早恋倾向.....	104
5. 你是不是受人欢迎的人.....	104
6. 测测你的真性情.....	107
7. 你是重感情的人吗.....	109
8. 你的心理成熟度如何.....	109
9. 你是否有自恋情结.....	110

10. 你有被人暗恋吗	111
11. 你的吸引力有多大.....	112
12. 你有没有做明星的潜力.....	114
13. 测测你的个性	116
14. 海上奇遇测性格缺陷.....	118
15. 你具备哪一种超凡魅力.....	118
16. 哪种困难会让你崩溃.....	120
17. 你天生的劣性是什么.....	122

第一章 追求心灵的默契，探索情感的奥秘

真理诚然是一个崇高的字眼，然而更是一桩崇高的业绩。如果人的心灵与情感依然健康，则其心潮必将为之激荡不已。

——黑格尔

一位著名的心理学家说：中学生时代是人一生中生命的曙光，这一时期需要积蓄力量，去创造美好的东西。中学生正处于青春发育期，对情感方面等问题比较好奇和敏感，因而比较感兴趣。但却不是情感暴发的季节，因此，好好保护这份最珍贵的心灵默契，等待真正探索出情感的奥妙后，真正成为一个“有智慧的人”时，再去谈如何去把握幸福，如何让自己的心理更健康。所以不妨给自己心灵一个久违的默契，给自己的情感多一分神秘。

1. 情感心理是如何发生的

情感心理是人的大脑对客观事物的态度体验及相应的心理反应。情感心理不是自发产生的，而是在人们的认识过程中由客观刺激引起的。客观刺激不仅包括来自肌体外部的刺激，也包括肌体内部的刺激，当客观刺激符合人们的愿望和需要时，就会产生积极的情绪和情感，如快乐、热爱等；当客观刺激不符合人们的愿望和需要时，就会产生消极的情绪和情感，如厌恶、愤怒等。

中学生的情感是极其丰富的，其情感表现为：高亢而热烈，浪漫而激情，迭荡起伏，内容多彩。中学生富有朝气，容易产生感情，也容易产生激怒。在某种因素的刺激下，他们表现自己的感情大胆而热烈，可以象火一样把人烤焦。然而在强烈的刺激下，他们可以在极短的一瞬间激怒发火，甚至不计一切后果地把自己的愤怒用某种强烈的行为方式发泄出来。此时，他们有可能做出令人十分可怕的事情来。

所以良好的情感对于学生的学习是非常重要的。情绪和情感又是一个人健康成长不可缺少的重要心理因素，一个缺乏良好情绪和情感的人是很难进行有效的生活的。

小叶是体育特长生，今年刚考上当地一所不错的高中，家人对这次考试结果都很满意。更好的是，他的女朋友也考上这所高中。殊料，开学后，女朋友却提出分手，原因是女孩觉得该好好学习了。男孩一时无法接受，无法听老师讲课，在课堂上也会哭泣。

青春期少年由于性心理的驱动，喜欢接近异性。当遇到自己钟情的异性时，爱慕之情便油然而生。也可能是赶时髦心里。中学生心理发展尚未成熟，社会阅历和生活经验有限，从众心理和模仿性极强。大众传媒和现实生活中的恋爱“榜样”，使他们产生了也要尝试一下的赶时髦心理。正如一位初中女生在日记中所写：“小梅和方刚好了，静雅和李军约会了好几次。看到班上那么多同学谈了朋友，我也就和他好了。我好想他，可我也不知道看中了他什么，只怕自己将来连朋友都找不到，被同伴们说无能。”还有一种可能就是寄托心里，由于长期体会不到家庭的温暖，就寻找异性寄托情感。

随着中学生身心各方面的迅速的发展，各种各样的需求日益增长，但他们对这些需求的合理性认识不足，于是与社会客观现实之间存在矛盾的情感心理。

在青春发育期受生理因素影响下，个体情感就迎来新的发展阶段，青少年开始关注异性、也在意异性对自己的关注，这是人生成长的普遍规律和自然现象。自然成长本该带来自然美好的感觉，但是在校园生活中常有因“爱”而痛苦、情感与学业冲突等不和谐现象的存在。

究其原因是中学生涉世不深、阅历不足、生活经验欠缺，青少年往往对社会缺乏足够的了解，感情胜过理智。因此，在辨别人和事、在处理人际关系时，草率行事，一时感情冲动，压过理智，与异性确立了爱情关系，以后伴随着心理上的变化、发展、成熟，可能会对对方产生不满，进而冷却或是中断彼此间的感情。这种情况，会引起青少年失望的情绪，使之消沉、甚至形成心理障碍；后果是遇事容易冲动，不能冷静、全面地考虑问题。

一名姓钱的初一学生前来咨询说，我在班上学习很刻苦，经常拿第一，如果有时当不了第一。就感觉会被别人说而感到很难受，我该怎么办呢？

少年对别人的关于自己的评价特别在意，如果有人评价不合事实或者不公正就会引起某种愤怒情绪。他们对自己的评价一般落后于对别人的评价，因而对自己的评价往往偏高，对别人的评价往往吹毛求疵。

其实，任何事情发生的原因都是有迹可寻的。中学生产生情绪和情感活动的学习动因包括：学习成绩的好坏，在班级所排名次的前后，是否受到老师的表扬或批评以及是否得到家长的肯定或否定等。

对于这种情况，中学生需要肯定自己的优点。好学，有上进心强永远都是对的，值得大家学习的。要看到每个人的优点和不足。可以在一张纸上分别写上自己和竞争对手的优点和不足。对照着找到自己的差距，要看到身体条件的差异，起点高低等种种原因。多给自己一些肯定，从而争取下一次赶上去。

人际关系的因素也是中学生产生情绪和情感活动的动因。中学生人际关系的内容一般都是围绕学习活动展开的，学习成绩好的学生受同学欢迎，他们就容易产生积极情绪和情感；学习成绩较差，不受同学欢迎的学生就容易产生消极的情绪和情感心理。

此外，中学生的兴趣爱好也是他们情绪和情感产生的重要原因。如有的学生玩电子游戏机着迷而影响了学习，受到老师的批评和家长的指责，感到很难过和内疚。

中学生在进行复杂的学习活动时，情绪和情感的激活水平过高，容易形成干扰，使学习活动的效率下降。反之，在进行简单学习活动时，情绪和情感的激活水平适度，不易形成干扰，则容易提高学习活动的效率。

中学生要认识到紧张情绪会影响学习活动的效率的道理，注意自我情绪的调节。

中学生要认识到学习成绩的好坏同自己利益的兴系，还要把自己的学习同祖国人才的需要和科学事业的发展联系起来，要增强学习欲望强。中学生要自觉地培养自己学习的责任感。

中学生经常会出现些消极的情绪和情感上的困扰，以致影响其学习和生活。因此，请教老师一些情绪和情感的调节方法是很必要的。

调节情绪和情感的方法很多，可以用日记的形式宣泄自己的情感，也可以用倾诉的方法，找一个好朋友聊天等。如果中学生能把错误的认知改变为正确的认知，那么消极情绪和情感就会被积极的情绪和情感心理所代替。

2. 什么是情感的两极心理

情感在性质、强度、紧张度等方面存在的向背两极状态，就是情感的两极性。向背两极性不是各占一端，截然对立，而是在一个连续体上的向背两极的变化。

中学生容易动感情，也重感情。一方面，他们充满热情和激情。调查表明，对国家的前途，绝大部分的中学生“充满信心”和“较有信心”。另一方面，他们的情感又极易受外界的影响，容易发生冲动、波动，有时会因一件小事的成功而欣喜若狂，也会因一次小小的

失败而心灰意冷，有时也会为一点小事争得面红耳赤。他们的情绪、情感总在两极摆动，不能冷静地控制自己的情绪。激动时，如同一只打足了氢气的气球乘风飞舞；泄气时，则如同一只斗败的公鸡垂头丧气。他们对自己喜爱之事，积极性很高，对自己不感兴趣之事，则避而远之。这一切都说明了中学生的情绪、情感经常处于大起大落、彼消此涨的两极状态，而难以及时地用理智加以控制。解决这一矛盾，学生学会用理智控制感情，遇事能不急不躁，冷静处理。

燕子是高一的一名学生，她以优异的成绩考进了这所重点高中，老师让她做了数学课代表。她也一直很努力地学习，但是第一次期中考试，燕子的成绩很不理想，为此，她郁郁寡欢，没有了以往的神气。当她去老师办公室领取同学们的作业本时，总是不敢抬头看老师，甚至在同学面前，也显得局促不安。

很多同学一进入高中心里不免产生很大的压力，成绩变的很不稳定，形成了优等生和差生。优等生认为自己一定要更加努力，不能沦落为差生，于是拼命学习，使成绩更上一层楼。而差生则认为自己是差生了，老师肯定不会再抱有任何希望在自己身上了，学了也没用。因此，他们成绩一降再降。那么，为什么会出现优生和差生成绩的两极分化呢？又是什么因素导致这种现象的发生呢？

中学生出现成绩两极分化的原因是：高中生就认知的思维水平而言已经初步具备了抽象思维的能力，中学生在进行思考的时候虽然并不再单纯地依靠具体形象的事物来进行，但往往还是以形象思维为主，抽象思维为辅。这种思维的方式决定了他们对问题的思考是不可能全面的，甚至往往还包含着错误。因此，中学生在处理问题时请老师给予一定的帮助和指导就显得尤为必要。

学生中存在的消极心理状态看，往往使得一些学生变得更加固执，自以为是，一意孤行，甚至违法犯罪，也使一些学生惰性增长，不求上进，得过且过，浪费青春。一般地说，这些学生的主要心理矛盾是：

自尊心与自卑感的矛盾。他们由于学习表现、思想表现不好，受到白眼、挖苦、讽刺等冷遇后，长期孤僻沉默，产生对立情绪和破罐破摔的思想；

好胜心与进取心的矛盾。差生并不生来就差，他们亦曾是不甘落后，好胜逞强，但有心学好，却不得其法。当在学习上一次又一次的失败而成绩低劣时，加上教师家长的重批严责，从此失去信心，随波逐流，无所作为。

独立性与依赖性的矛盾。差生还是有要求进步之心的，在一段时间中也能刻苦学习。但由于意志薄弱、懒散成习，依赖思想严重。当其遇到困难时不能得到老师同学的及时指导和帮助，则旧病复发，依然故我，甚至迁怒于人。

青少年各个阶段的心理特征都具有其相对的稳定性和可变性，而且各个阶段的发展顺序先后不能颠倒和超越。但由于教育在各人身上所起的作用程度不一，所以各人在心理发展的速度上，彼此可能会出现差异，甚至是很大的差异。

一名高二学生的求助：我是名高二的学生，自打上高二以来我的精神状态一直很差，学习成绩也一直在后退。

我是个有梦想的学生，有抱负的年轻人，平庸的生活不是我的追求。曾经那个风华正茂的懵懂少年早已是个动的是非的小伙子了，但我渐渐发现，我心理上的成熟并没有跟生理上的成熟同步，直到现在，我一直深受一种不适合我的思想控制者，我想摆脱，但总是无法做到，我怀疑自己是不是有什么心理问题。

有时候我的心真的很乱，尤其在晚自修，我发现我的注意力没有象以前那么集中了，特别是在我做作业时我的眼睛总会无意中注意到座在我旁边的同学，心理面会有一种被震涉的感觉，一些会做的题目，很难继续坐下去，尤其难静下心来深入的思考问题。我很痛苦，我到底该怎么办？

其实很多中学生都有过类似的问题。从这位同学的话语中可以看出，他有很强的好胜心态，不甘落于人后，但是，事情往往都是不能急功近利，否则不但会越来越达不到自己的目标，还会逐渐失去信心，最后被自己击垮！

看看周围的同学，是不是感觉别人都在用功，而你却没看进去而着急？是不是觉得大家都比你更有实力而担心自己落在别人后面？是不是觉得心理烦躁不安却又无可奈何？

告诉大家一个方法。首先放松，不要过分去看别人，找一些自己喜欢的东西来看，这样试着集中精力，然后去钻研一道比较难的题，哪怕用很长的时间来完成。用一点一滴的成就感来找自信，把慌乱的情绪一扫而光，时间久了你就不会在意别人在干什么，你自己就会知道自己该做的事了！

中学生要注意学习上的心理平衡；增进自我了解，培养中学生自我接受的态度；中学生不断地了解自己的品质、优点和缺点、成功与失败，在学习中扬长避短，从失败中吸取积极的教训；建立良好的人际关系，培养中学生健全的情绪生活；建立和谐的师生关系和班级环境。这样不仅使他们的身心得到健康的发展，而且对今后的工作成就和社会适应都将起到举足轻重的作用。

中学生要加强自己的素质修养，调整好自己的心态，什么事情都前往积极的方面去考虑，用理智去控制情感，就不会再有矛盾的情感两极性的较量。

3. 喜怒哀乐哪里来

每个人的喜、怒、哀、乐表达着内心的独特感受，表达着个人的需要和愿望，同时也调节着人与人之间的社会距离。喜怒哀乐就是情绪的形式，情绪是个体对外界事物的态度，是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。可见，情绪是感情反映的过程，也就是脑的活动过程。

对于每个人来说，情绪都是最重要的心理活动过程，这种活动的存在对于个体的生存有着极其重要的意义。简单来说，情绪对人的功能体现在四个方面：第一是适应功能。情绪是个体生存、发展和适应环境的重要手段，因为情绪引起的生理反应能够发动身体能量，使个体处于适宜的活动状态，便于个体适应环境的变化。第二是动机功能。情绪可以对个体内驱力提供的信号产生放大或增强的作用，从而更有力地激发个体行为。第三是组织功能。情绪可以影响到其他心理活动的组织。第四是信息功能。情绪可以向他人传递个体的内心感受和需要。

珠珠是个性格内向的小女孩，读初中三年级。心情不好时，她总拿文具撒气。把崭新的橡皮戳得千疮百孔，将铅笔从高处摔下，或是在漂亮的练习本上乱写乱划，然后撕成小纸条……在她的书桌上，总能看到文具被虐待后的“残骸”。“珠珠看到漂亮文具就爱买，可买了又不珍惜。”朱女士说，她为这事批评过女儿多次，可她总是满不在乎。“我是存心弄坏文具的，想看看妈妈是否关心我。”珠珠委屈地说，每次和同学闹矛盾、被老师批评，或者表现好没得到表扬时，她心里就堵得慌，可爸爸妈妈只重视考试分数。她想用这个法子吸引他们的注意。

中学生的破坏性行为，是一种心理压抑的宣泄。对于中学生来说，对于情绪的管理显得尤为重要。青春期是中学生内心情感非常丰富的时期，情绪活动也是变化无恒的时期。中学生要发挥和运用情绪功能的积极方面，尽可能控制和管理好自己的情绪，培养积极情绪，避免和处理好消极情绪。可以说，情绪与我们如影随形，能否妥善管理情绪影响到个体的生活质量、人格发展、学业进步和人生幸福。

今天的中学生身处文化和价值多元、知识和信息空前开放、自由和个性张扬的时代，却很少接受关于如何管理自己情绪的教育。中学生经常接触的流行歌曲、QQ聊天、网络游戏，一方面对情绪起到一定的疏导宣泄作用，另一方面又往往加重了负面情绪的“泛滥”。

中学生的情绪波动与成人不同，由于中学生的身心发育尚未成熟，而且正处于青春期，其心理的稳定性较差；他们的情绪波动幅度较成年人大，频率也较成年人高；其情绪波动，甚至有时候消极情绪的产生，都属于在中学这个特殊的发展阶段出现的正常现象。

中学生正处于发展时期，心理仍不够成熟，虽然有一定的自主管理情绪的能力，但自我调节的力量毕竟有限。认识自己的情绪，认识自己最难，对于每一个中学生来说，自己都是“一个熟悉的陌生人”。在情绪上，每个人都有“天使”和“魔鬼”的两面（积极情绪和消极情绪）。**中学生要通过换位思考和同理心沟通来认识他人，学会人际沟通，在对待别人的情绪上，让学生能做到“察言观色”，了解他人感受和需要。**

一名17岁的南京中学生，他和二位同学来镇江玩，走过某中学门口，听见几个本地学生无意中说：“这几个是南京大萝卜。”就这一句话触动了他的神经：“你说什么……”几句争执后，南京的孩子拔出身上水果刀，刺向一位16岁的学生，一刀刺中心脏，这名同学在送医院的途中死亡。悲剧发生在几分钟内，太突然，连对方姓什么都不知道就将其刺死，简直有些莫名其妙，以至于公安部门怀疑这位行凶的学生精神有些不正常。

这起案例就是典型的青少年情感冲动引发的犯罪。十二岁到十八岁是发育旺盛期，内分泌系统处于旺盛期，性意识处在朦胧状态，这种生理变化会困扰一个青少年，使其因迷茫、困惑、心神不安而重重地冲击学习及生活。中学生这个年龄段，心理学上称为“心理危机时期”。情绪变化像高原地带的天气，刚刚晴空万里，瞬间雨雪交加，变化之大，令人惊呆了。

一些心理学家认为，情绪受认知的影响很大。对于同一个问题，不同的人有不同的认识，相同的问题会产生不同的情绪体验。积极的认知能带来积极的情绪体验，消极的认知会导致消极的情绪体验。因此，努力改变认知的方式，使用合理积极的认知方式，无疑是管理情绪的一条重要途径。

中学生认识事物已经开始有自己的独立见解，具备了独立认知的能力，但中学生往往认识问题比较片面，比较激进。

中学生正处于自我发展的“独立与依赖”并存阶段，独立意识开始逐渐的发展起来，他们开始试图在人际交往往中施展和证明自己的独立。如果交前往成功，他们就能感受到自己的力量，并对自己在社会中生存的能力有了自信。一旦交前往失败，这种失败会给他们当头一棒，他们会感到受到了初进社会的沉重打击。这一点心理学家艾里克森早就指出：“中学生的自我意识不断增强的同时，也造成了一定时期内的同一性混乱”。这就是所谓的青少年发展中的同一性危机。乔纳森·布朗在《自我》一书中谈到中学生成长中的“自我”发展时说道：“个体提升的自我意识表现为两个形式，一是对自我的过度关注，二是关注个体在他人心目中的形象”。正是因为这一变化，中学生特别渴望人际交前往，人际交前往的成败对其情绪影响很大，成为情绪问题产生的主要原因。

中学生要善于对自己的情绪进行调理，其目的不是“杀死”坏情绪或是“抑制”住坏情绪不让其流露出来，而应该给不良情绪提供一个发泄的渠道，引导不良情绪以恰当合理的方式释放出来，以免不良情绪被压抑，影响到身心健康。

4. “浪子”成功的奥秘

人非圣贤，孰能无错？如果人人天生都是“完美主义者”，人类社会大概就不需要教育机构、司法改造组织等一系列“纠错”公共资源了。常言道“浪子

回头金不换”。浪子之所以能成功，是因为，他们有勇气去悔改了，并且坚定自己的信念，努力的走了出来。

一个大学生翻开了自己以前写的日记：我的高三不像大多数学生那样，奋战在书山题海里为来年的6月拼搏。学校的管理松散，教学质量一般，学生也少。到我们那届之前，学校已经连续5年没有人考上大学了。所以，在我的班里没有谁想过能考上大学。我和大家一样，没有理想，没有动力，没有信心。应付着上课，尽情玩耍，成了我们每天去学校的内容。那时的我，简直成了一个浪子。尽管心里偶尔有惆怅和不安的情绪，但也只是种情绪而已。日子在得过且过中，悄悄地溜走……

现在你是否也拥有了浪子的心情？没有理想，没有动力，没有信心，对待什么事情都是漫不经心……

小学生、中学生、大学生，人人皆知“礼义廉耻、忠孝仁爱”的道理。可是为什么还有那么多不守规矩的青年，饱食终日，无所事事，徘徊街头，成为浪子。

21世纪的青少年，享受的是良好的教育，住的是高级的楼房，吃的美味丰盛的饭菜，穿的名牌的衣服。只是如今的校园似乎掺杂了其他的成分，不再是那么的纯洁，质朴。在它里面有明枪暗斗，有你挣我抢，甚至同学之间大打出手的大有人在。面对这些问题，中学生没有去正确的面对，遇到问题没有保持头脑清醒。有了错误的认识观，由此就成了学校里的浪子。

小王是刚进军队的时候，是个名副其实的浪子，最不受军队继续，还总是和别人发生冲突。在一个7月中旬，部队进入东海某海域进行一年一度的海上大练兵活动，一次训练间隙，指导员看到全连官兵坐在岸上的休息棚内高兴地吃着早上发的面包、喝着牛奶，唯有小王一个人坐在角落里闷闷不乐地抽烟，指导员猜想可能是小王在吃早餐时就将早上发给他的牛奶和面包吃掉了，于是将自己的那份点心塞给小王。小王低着头一声不吭地吃着面包、喝着牛奶，但细心的指导员还是在小王抬头的时候看到挂在他眼角的泪水。

这次海训期间，小王刻苦钻研蛙泳技能，训练成绩进步很快，成了连队的蛙泳高手，同时，他还和身边战友结成对子，在万顷碧波中主动帮带蛙泳技术不过硬的战友，成了一名海训场上游泳的“小健将”。

从这则小故事中，我们看到了：真心关爱换得“浪子”回头。

小王也许有很多原因，看待事情的态度和观点偏激了些。但从他严重的泪水，我们可以看出，他是个会感动的人，懂得感恩的人，从本性上说并不坏。指导员对他的真心关爱，让他看到了还是有人很关心自己的。小王应该知道，接下来自己该怎么走了。前往事不可追，来日犹方长。小王最后成功了。

古人云：“浪子回头，金不换。”像美国新当选总统奥巴马，也曾有过荒唐的日子。在自传中，奥巴马透露年轻时自己曾是一名瘾君子。“我抽大麻，用过古柯碱，也经常酗酒。”但关键的是，奥巴马能痛改前非，所以他能从叛逆者成为总统。

也许，每个人的内心，都有一个代表美丽的天使，也有一个代表丑恶的魔鬼。

人非圣贤，孰能无错？常言道“浪子回头金不换”。只要浪子肯回头，是任何人都阻挡不了的。只要浪子回头，就一定会成功的。这就是浪子成功的奥秘。

一场意外的车祸使得女友离开身边，张艾文深受打击，手术成功后他也不忘更新自己的博客，希望自己的努力与真心能够让女友看到。博客中的文章是痴心男子对自己的真爱，最好最诚恳的忏悔。艾文在寻找女朋友的同时，也不忘努力并且创作歌曲《下辈子也要找到你》表达自己的真心！

为沙宝亮与张咪担任专集歌曲制作的张艾文，这次参加情感龙门阵是应戴军和李静的邀请。共同分析自己情感上，事业上的问题，在找寻答案的同时帮助他找到女友。在节目上艾

文现场演唱《下辈子也要找到你》，戴军和李静也祝福他能梦想成真。

在节目的最后，李静说：“浪子回头金不换”，希望艾文有新的作品奉献给大家。艾文也表示会重整精神有一个新的开始。

从这个浪子的身上，我们看到了另一种东西，那就是努力和坚持。

青少年朋友，在你们看来，浪子也许就是无所事事的。其实浪子只是半路迷途的人。他们在努力找着自己的方向，但是找不到，所以才会游走在浪子的堕落与消沉中。一旦他们找到了自己的方向，那种勇往直前的劲儿是任何困难都挡不住的。

“浪子回头金不换”，那些还在浪子的世界里挣扎的青少年，请你振作起来吧，只要你需要，就能点燃你熄灭的灯；只要你需要，就能照亮前进的路；只要你需要，你就能走向黎明！

5. 不要让情绪化成为你幸福的杀手

青少年时期是个情绪化的时期。情绪体验强烈，当个体被情绪体验所感染时，易产生认识偏差，导致行为为情绪所控制的情绪化行为。情绪化行为易造成不良后果，给青少年成长和社会带来危害。所以不要让情绪化成为你幸福的杀手。

青少年朋友，你是否有这样的感受，随着年龄的增长，尤其是进了初中后，你开始有了自己的理想，有时会为了“小小的成功”而觉得前途无量，有时又会为“小小的失败”而灰心丧气。就像俗话说的“少女的心，秋天的云”。

青春期的青少年情绪起伏大、变化多是普遍现象。他们的情绪变化主要表现为：两极性：或欢呼跳跃、或烦躁不安，或信心十足、或垂头丧气。不一致性：外部表现与内心世界并非一致。特别是对异性，为了掩饰自己的内心世界，故意表现得冷漠、不在意或回避。

朋友，不必惊慌。随着青春期的到来，你的体内内分泌腺分泌旺盛，特别是肾上腺素分泌增多，因此，情绪非常不稳定，时而兴奋激动，时而苦闷烦恼，时而多愁善感。这时，大脑兴奋与抑制不平衡，容易缺乏理智和自我控制能力，加上知识和经验不足，判断事物往往感情色彩太浓。分不清主次，对事物的看法偏激，常常会为一些无足轻重的小事不顺心而反应强烈，甚至大动肝火。青少年应该遇事冷静，学会克制自己的情绪，让自己安全的度过情绪不稳定期。

张宾在上初二时，他那充满爱与欢笑的家庭突然破碎了。父母因为感情不合而离异，从此以后他与妈妈一起生活，曾经的拥有使他觉得现在的自己一无所有。失去爱的心理掺杂着丝丝的恨，犹如一团拨不开的迷雾，笼罩着他那脆弱的心。为什么爸爸离我而去？他不爱我了么？为什么我和妈妈要搬离曾经那个温暖的家？他们为什么这么残忍？

最初，张宾沉闷不乐、情绪也不稳定。后来因为心理上的打击，他越来越恨爸爸和妈妈，开始强烈的反抗，不管什么事情都和妈妈作对，与妈妈争吵，经常逃学而遭老师的批评，他成了一个典型的“问题少年”。老师们不管他，同学们讨厌他，他自己也抱着破罐破摔的心理。不管别人怎么说他也不听，他觉得自己就是一个“坏孩子”，是一个没人理睬、没人要的孩子，他不相信自己，不相信任何人，他自暴自弃，把自己关在那片只属于自己的“牢笼”里。

在生活中，像张宾这样自暴自弃的孩子还有很多。他们这种自暴自弃的心理，是由多方面的因素造成的，家庭问题、长相烦恼、人际交前住、周围环境等因素。张宾家庭生活上的改变，给他幼小的心灵以沉重的打击，使他整天觉得自己很可怜很孤独。对于眼前家庭改变

所带来的一切，使他不习惯现在的生活，在他心里，以前的朋友和属于自己的一切都不存在了，在陌生的环境里他显得那样的无助。

戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。”实际上，没有任何东西比我们的情绪（我们心里的感觉）更能影响我们的生活了。

王雪，一个活泼可爱的青少年，正在被病魔悄悄地吞噬生命。她总是感觉自己头痛，开始她只是认为可能是因为学习太紧张了，最后，实在是痛的厉害，她就把这件事告诉了妈妈。妈妈担心女儿有什么事，随即带她去医院检查，结果出来后，令她的家人都大吃一惊，结果是脑瘤。

这一噩耗把这个活泼聪明的女孩子吓住了，怎么也不相信这是真的，尽管医生说这种病可以治疗，但她总是很悲观，整天想着自己快要离开这个世界了，情绪变得越来越不稳定，开始消极，疏远同学朋友。

王雪，这位活泼可爱的青少年，被病魔的侵袭吓住，致使自己对生活失去了希望，心中不断被悲观的阴影笼罩着。王雪因病魔的到来产生的这种悲观心理，从心理学上讲，这是一种因害怕而对生命失去希望的悲观心理。

心理学家对青少年的这种心理进行了剖析，总结了四个方面：环境影响，一个人如果从小就生活在一个被批评或者打骂的环境中，那么这个人很可能会变成悲观者，这一环境可能是家庭环境也有可能是学校环境。目标不符，一个人如果把目标定的太高而又不能实现时，就会很容易产生这种消极的自卑心理这样长期下去的话，也会导致悲观心理。自我压抑，青少年学习压力大，在学习压力大的情况下再加上自我压抑，形成的心理压力也不断加大，从而出现悲观心理。

所以，青少年采用正确的方式将压抑疏导才是首选。青少年因生活中的困难或挫折、病魔，在心里上不能接受目前的现状而产生的心理就是消极心理。

在事情还没有结果前，不要去预想坏的结果。善于调节自己的情绪，对身心健康都是有益的。病痛与挫折不会因为你的消极而消失。

你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不能样样胜利，但你可以事事尽力……很多事情都是可以选择的，情绪也是一样，你选择什么样的情绪，就拥有哪种颜色的天空，拥有什么颜色的天空，你就拥有什么样的人生。所有的一切，都在你的掌控之中。不要让情绪化成为你幸福的杀手。

6. 让自己去运动——情绪转移

所谓转移作用，就是把对某一对象的情绪转移到另一对象身上。人们常有一种心理倾向，把自己对某一对象的愤怒或喜爱的感情，由于某种原因无法面对对象直接表达或发泄，而转移到其他较为安全或较为大家所接受的替代性的对象身上，从而满足情感需求，化解心理焦虑，缓解心理压力，这就是转移作用。

这是人们常用的一种心理防卫机制。心理学认为，在发生情绪反应时，大脑中有一个较强的兴奋灶，此时，如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。因此，当你由于过度的脑力劳动而引起情绪烦躁紧张时，有意识地做点别的事情来分散注意力，可以使神经过程达到平衡缓和，使情绪得到缓解。如听音乐、散步、打球、看电影、骑自行车等正当而有意义的活动，都可以使紧张烦躁的情绪松弛下来。

小明是初二的一名学生，本来他的学习成绩很好，可最近他的成绩却直线下滑。经过了解，原来是小明周围的同学都迷上了上网打游戏，渐渐地他也成了网吧里的常客，成绩自然也就耽误了。幸好老师和家长都及早地发现了这个问题，便对他进行劝说，小明也认识到了自己的错误，他决定把精力都用到学习上。不过，网络的诱惑力实在太大了，这使小明总是“人在书本旁，心在网吧里”，他也明白这样做是不对的。为了强迫自己不去想网络游戏，小明就采用了情绪转移法，每当他忍耐不住想要上网的时候，他就采取一些措施转移自己对于网络的渴望，比如少吃一些东西，看一会儿课外书，或看一会儿电视等等。慢慢地，网络对于他已经没有什么吸引力了，成绩也提上去了。

治疗措施：

1. 愉快记忆法

回忆过去经历中碰到的高兴事，或成功时的愉快体验，特别回忆与眼前不愉快体验相关的愉快体验。

2. 放松训练法

放松训练法，是指通过循序交替收缩、放松自己骨骼肌群，细心体验每个肌肉的松紧程度，最终达到缓解个体紧张与焦虑状态的一种自我训练方式。整个放松训练遵循由下而上的原则，具体步骤为：脚趾肌肉放松→小腿骨肉放松→臀部肌肉放松→腹部肌肉放松→胸部肌肉放松→背部肌肉放松→肩部肌肉放松→颈部肌肉放松→头部肌肉放松。

放松训练刚开始时最好每天两次，每次 30 分钟左右，最好配合一些舒缓的音乐。随着练习的熟练化，每次时间可减为 20 分钟或更短一些，每天两次也可减为每天一次。时间一般安排在午饭后一小时或晚间睡觉之前。

3. 换个新发型

一个人的情绪好坏，似乎与理发扯不上任何关系，其实不然。据新华网报道，意大利心理学家莱森斯建议人们在情绪欠佳时，不妨去理理发，这样可调节心理的不平衡。

研究人员发现，从美发厅出来的女性，不仅看起来漂亮，而且情绪也明显变好。另外，通过将电极接到女性身上的实验观察到，在洗头、梳理并吹干的过程中，她们的精神变得愉快，同时，心律变缓，血压下降。莱森斯还认为，一个人在情绪变坏时，若能改变一下发型，就可以抑制坏情绪的早期发作及干扰引起抑郁症激素的产生。

4. 自我暗示法

所谓积极的自我暗示，也就是用积极的思想、语言不断提示自己，克服悲观、沮丧和恐惧心情，使人精神振奋。通过心理暗示的作用，就可以把树立成功心理、发展积极心态这个总原则变成了可以具体操作的方式和手段了。因此，自我暗示法是指用言语对自己进行心理治疗。目的是调整控制自己的情绪、情感、爱好等。通俗地说，是进行自我教育、自我说服。当自己遇到困难感到心里极其不舒服时，可以自言自语：“没关系的，我能行的。”、“相信自己，我一定能够过关的”反复几次，就会心平气和，心就能获得宁静。

5. 幽默化解法

幽默是最好的情绪防弹衣，也是永不生锈的情绪发动机。拥有良好幽默能力的人，就有办法彻底发挥情绪效能。培养幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作，用讽刺的手法，机智、巧妙地表达自己的情绪。

6. 学会宣泄

学会宣泄自己的情绪。心理学家认为：人们不要无限地压抑情绪，而是使情绪得到适当的宣泄。由失败而引起的不愉快情绪在经历一段时间积蓄后，最好让这种情绪得到宣泄。其方法是：可以向知心朋友倾诉你的苦闷，还可以把自己的不快写进日记，写进给朋友的信中。总之，要不愉快的、压抑的情绪抛到自身之外，这会减轻精神上的负担和压力。发泄的对象、