

青少年心理健康自助读本



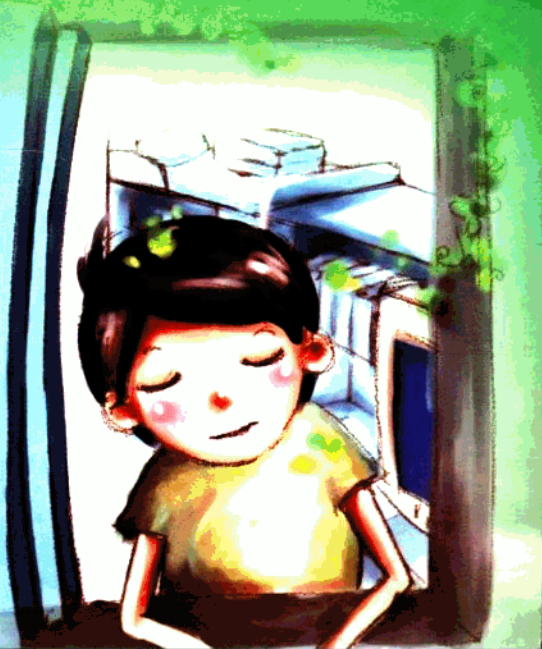
阳阳的心理日记

YANGYANG DE XINLI RILI

编著 杨再辉 顾树鑫



宁波出版社
Ningbo Publishing House



青少年心理健康自助读本

青少年成长系列自助读物

阳阳的心理日记

YANGYANG DE XINLI RILI

编著 杨再辉 顾树鑫



安徽教育出版社

ANHUI EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

阳阳的心理日记:青少年心理健康自助读本 / 杨再辉
等编著. —宁波:宁波出版社, 2006.8

ISBN 7-80743-013-3

I. 阳... II. 杨... III. 青春期—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090488 号

阳阳的心理日记:青少年心理健康自助读本

编 著 杨再辉 顾树鑫

责任编辑 吴 波

插 图 曹 波(Ada)

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

电 话 0574-87286804(发行部) 0574-87341015(编辑部)

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司(0571-86603835)

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张 2

字 数 40 千字

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80743-013-3/C·6

定 价 8.00 元

如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向承印厂联系调换。

印刷厂电话:0571-86603835

编委会成员

顾 问 李伟健(浙师大研究生院)

周 琰(湖州市教育局)

主 编 褚林根

副主编 顾树鑫 杨再辉

编 委

王永新 都培学 陈晓英 厉正孚

沈美仙 姚明聪 姚小明 夏晓根

李建民 潘 强 潘云祥 王建明

周贤山 孙伟国 俞晓红

撰稿、设计 杨再辉 顾树鑫 周武忠

总序

本质上,我们都不希望自己属于这个社会,我们都希望自己能够把握自己的自由——但我们又都生活在这个社会中!

今天的社会,人们都将越来越根据生活的事实以及自己的经验来决定个人的行为和生活方式。每个人都慢慢地成为“感觉一代”中之一员,不管他本人愿意与否。

今天的社会,虚拟正在不可避免地成为真实,网络中的信息——包括各种错误的信息,都将可能而且已经逐渐地转化为人们,尤其是我们青少年生活的一部分。

今天的社会,因为经济的发展,我们这些涉世未深的青少年心理上 also 滋生出了许多前所未有的空虚和迷惘。于是,我们都在努力地试图去询问一个问题——“我是谁?”



于是,从轻松且容易为我们接受的故事甚至卡通之中,在轻松的看似不经意的浏览中寻找我们一直想得到的那些科学、规范、严肃的知识,就成了我们和我们所有家长、老师的一种努力。

浙江德清一中编写的“青少年成长系列自助读物”就是这种努力的一次可贵的尝试。这种尝试的结果就包括现在你手中的这本《阳阳的心理日记》以及已经出版的《菲菲的成长日记》和即将出版的《独步扬扬》。

衷心地希望我们的努力和尝试能够给你带来你需要的知识和快乐!

浙江德清一中 褚林根

2005 年 11 月 11 日



阳阳：菲菲童年时代亲密无间的异性小伙伴，菲菲通常叫他“阳阳哥哥”。喜欢书籍，喜欢运动，当然也喜欢QQ。



菲菲：即豆豆，QQ上叫豆角。喜欢书籍，喜欢零食，当然也喜欢各种漂亮的小饰物啦。



麦尔：即刘小麦，菲菲的同学加好友，一个过早失去爸爸的机灵女孩。



扬扬：一个生活在和睦家庭中的高中生，理智，内向，而又稍稍有点孤僻和偏激。他在自己的人生道路上顽强地跋涉，用自己敏感的心默默地感悟周围的世界。

无论是菲菲，还是扬扬，都从阳阳那里得到过帮助。阳阳比他们大，比他们经历的事情多。

那么，阳阳他的心路历程又是怎样的呢？这本小册子会带你走进这个B大学高材生——心理志愿者的世界，他会告诉你许许多多……





七月十五日

菲菲：阳阳哥哥，这个暑假不回来是吗？

阳阳：知道了？

菲菲：嗯，听阿姨说的。是去社会实践吗？

阳阳：是

菲菲：那要到很远很远的革命老区了？

阳阳：不是，就南边的一个县里……

菲菲：做什么呢？

阳阳：调查中学生的心理健康状况

菲菲：是心理咨询？

阳阳：准确说应该叫心理志愿者

菲菲：好呀好呀，那今后遇到不懂的问题我就找你了！

阳阳：你们学校不是有心理咨询老师吗？

菲菲：找他的人太多了，每次都得等他安排时间，轮到时事情早忘了！

再说……

阳阳：再说什么？

菲菲：不告诉你！对了——假期不回家今后我怎么找你？就在QQ上行吗？

阳阳：行！

菲菲：那我现在就有问题要请教你了！

阳阳：

你说吧！

菲菲：是这样的——昨天语文课上，老师提到了一个词：潜意识。阳阳哥哥，潜意识具体指什么东西呀？



阳阳：是这样啊 这是个心理学上的词……

心理学家、精神分析心理学创始人弗洛伊德认为，人的精神世界是多层面的，在现实的人后面，还有一个心理的人、精神的人，这属于人的意识领域。

意识指可以直接感知到的有关的心理部分，包括只有自己知道，别人永远无法直接知道的东西。意识之下又还有一个别人不知道，并且自己也不知道的层面，即潜意识。潜意识又分前意识和无意识（下意识）。

潜意识是人精神世界的仓库，里

面收藏着我们的记忆和所有见闻感受,也收藏着我们曾经有过的种种欲望。潜意识的最底层是无意识……

——菲菲,明白了吗?

菲菲:明白了。

阳阳:那好,学习任务重,你下吧,早点睡!

菲菲:好的,阳阳哥哥再见! 

七月二十五日

.....

菲菲:忙吗,阳阳哥哥?

阳阳:有点!

菲菲:都忙些什么呀?那里的学生也和我们一样压力大吗?

阳阳:差不多吧!

菲菲:有没有女学生暗恋你? 😏

阳阳:菲菲说什么话呀? 😏

菲菲:嘻嘻! 😏

阳阳:呵呵!

菲菲点‘接收’!!



文件传输中.....

**个案 1:**

我觉得自己日子过得暗无天日，我总觉得周围人时时刻刻都在讥笑我。我也越来越讨厌周围的人。从高二下学期开始，对他们的这种厌恶情绪就滋长，我没有办法控制它。我现在对任何人任何事都讨厌，以致自己也成了同学们攻击的对象。一旦我的语气重了，“战争”就会爆发。我想退学，但我不想当逃兵。还有没有办法让我和他们相处好点？



个案 2:

我与一个同学吵架了。我觉得她很坏,也很令人讨厌,她老在别人面前说她自己数学差(特别当着我的面),因为我比她好。我就故意疏远她,也不跟她讲话了。原本我想跟人家冷战也没什么大不了的,哪知我越这么想,脑袋里就越在意这件事。我努力让自己不再想她,努力想让自己把心放在学习上,但是我做不到,特别是上课的时候。她与我隔开一排坐在前面,看黑板的时候,眼角的余光老是落在她身上。我在心里告诉自己不要这样,可越是这样告诉自己,越是没法集中精神听老师讲课,甚至有

时候教室里没有她，我也会分心，我不知道自己怎么了，我是不是真的有点神经质了？我是不是脑子想坏掉了？我该怎么办？



个案3:

您好！最近心里比较烦，所以想找您聊聊。其实一直以来都很烦恼。心里有个结，一直打不开，或许永远也打不开了……

我是个单亲家庭的孩子，7岁时父母离异，我被判给了爸爸。不多久，爸爸南下工作，直到我16岁那年才回来。期间我一直和奶奶住在一起，17岁那年开始和爸爸一起住。我和我爸