



熊华堂 张晓东 编著

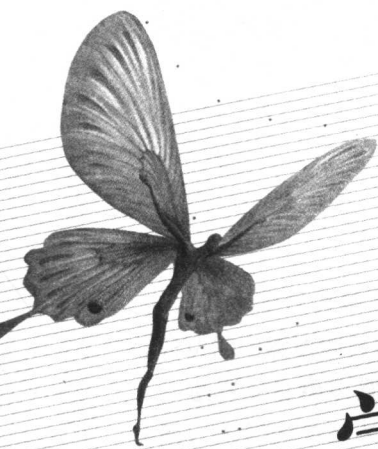
学生心理调试 指导手册

XUESHENGXINLI
TIAOSHIZHIDAO
SHOUCE

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而更应是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”随着我国经济、文化的快速发展，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，中学生心理健康问题日益引起教育各方面的高度关注和重视。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



学生心理调试 指导手册

XUESHENGXINLI
TIAOSHIZHIDAO
SHOUCE

熊华堂 张晓东 编著

图书在版编目(CIP)数据

学生心理调试指导手册/熊华堂,张晓东编著. —北京:新世界出版社, 2006.12

ISBN 7—80228—196—2

I. 学... II. ①熊...②张... III. 心理卫生—健康教育—中学—
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133267 号

学生心理调试指导手册

策划: 沧浪书业

作者: 熊华堂 张晓东

责任编辑: 程 军

封面设计: 耀午书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733(传真)

网址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京才智印刷厂

经销: 新华书店

开本: 700×960 16 开

字数: 220 千字 印张: 13.5

版次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7—80228—196—2

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言



“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均能达到良好的状态。”

世界卫生组织宣言中提出的这一理念近年来已经得到了广泛的认同，人们越来越关注心理的健康问题。但是，值得注意的是，众人的目光大都聚焦在成年人身上，而对中学生的心理健康问题却缺乏应有的关注。

其实，未成年人的心理远较成年人脆弱，随着学习和竞争压力的不段增大，中学生的心理健康状况令人堪忧。著名心理学家王极盛教授曾宣布他对全国中学生的多年调查结果，称有 32% 的中学生有心理问题。这向我们敲响了警钟：关注中学生心理健康刻不容缓，中学生心理健康问题日益引起各方面的高度关注和重视。

在多年教育实践和心理学研究过程中，我们积累了大量经验。在本书中，我们集中提炼了当前中学生广泛关心和普遍存在的学习、情感、人际交往、生活方式等方面的问题，给出了应对的策略、技巧和方法，以便中学生在较短的时间里，较好地解决自身发展中碰到的种种困惑及业已存在的心理健康问题。从注重实效的角度出发，本书力求将问题的提出简单化，问题的解决易行化，但愿收效符合初衷。

本书适合学生和家长共同阅读，因为有些问题仅仅靠孩子自己的力量是不够的，需要家长帮助他们解决。作为家长，我们必须清醒地认识到：心理健康是孩子成材的前提和基础，不解决心理问题，是不可能有好学习成绩的。

衷心祝愿广大中学生能健康成材！

作者

2006 年冬于北京海淀

责任编辑：程 军
选题策划：沧浪书业
封面设计：耀午书装
010-64473106

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目 录

1. 中学生心理发展的特点 /001
2. 中学生心理健康的标准 /006
3. 培养自己的自信心 /008
4. 做自己情绪的主人 /011
5. 如何减轻挫折感 /014
6. 给你的心理美容 /017
7. 让坏心情从身边走开 /020
8. 从怨恨父母的阴影中走出来 /022
9. 抑郁症的早期征兆 /024
10. 抑郁症的防治 /025
11. 情绪没有周期性 /028
12. 如果摆脱少年孤独 /030
13. 如何克服偏见 /032
14. 学习成绩起伏不定的原因 /034
15. 让自己拥有适度的紧张 /036
16. 高考前的一周应注意什么问题 /038
17. 高考当中应注意哪些问题 /039
18. 高考后应注意哪些问题 /040
19. 考试——到底该怎样看待 /042
20. 良好学习习惯的养成 /044
21. 学习方法的养成 /046



22. 学习兴趣的养成 / 049
23. 神奇的记忆术 / 051
24. 课堂笔记该怎么记 / 054
25. 优等生的心理障碍 / 055
26. 是什么让我们感到疲劳 / 057
27. 帮你消消气 / 058
28. 利用好自己的嫉妒心理 / 060
29. 中学生亚健康状态的特点极其预防 / 062
30. 追求完美与偏头痛 / 064
31. 怎样忘却你的烦恼 / 065
32. 焦虑症的特点 / 068
33. 学会放松自己 / 069
34. 如何面对学校心理咨询 / 071
35. 信念会给你希望 / 073
36. 愤怒产生的原因及其控制 / 076
37. 心脏的“喜、怒、哀、乐” / 080
38. 随身携带你的幽默 / 082
39. 拥抱音乐 / 084
40. 心理调节的音乐处方 / 087
41. 笑的功效 / 089
42. 慎防心病传染 / 091
43. 同学，你认错了吗 / 093
44. 开玩笑的学问 / 096
45. 何谓“歇斯底里” / 097
46. 女生为什么怕见男生 / 099
47. 怎样缓解“代际冲突” / 101



48. 怎样与老师交往 / 103
49. 敌对倾向的产生 / 105
50. 敌对倾向的改变 / 107
51. 走出早恋的困惑 / 109
52. 抛弃依赖，活出你自己 / 111
53. 走出自恋的怪圈 / 113
54. 男孩女孩谁更聪明 / 114
55. 如实评价自己 / 116
56. 马斯洛眼中的自我实现 / 118
57. 哪些人不被别人喜欢 / 120
58. 女生心中的男生 / 121
59. “倾听”的技巧 / 122
60. 乐观精神修炼术 / 123
61. 走出青春期的心理误区 / 124
62. 怎样发挥语言的魅力 / 126
63. 如何给人留下良好的第一印象 / 129
64. 微笑的力量 / 130
65. 赞美的技巧 / 132
66. 批评的技巧 / 135
67. 心理冲突的四种模式 / 138
68. 异性交往的尺度 / 140
69. 羞怯的表现 / 142
70. 克服羞怯心理的途径 / 144
71. 沉溺于电脑游戏的危害 / 146
72. 过分吹嘘也是病 / 148
73. 对付酗酒有何对策 / 150



74. 抽烟的心理透视 / 152
75. 过分谨慎也会导致强迫症 / 154
76. 责任心是怎样产生的 / 156
77. 恋物癖的心理治疗 / 158
78. 从算命先生的身边走开 / 160
79. “白日梦”是怎么回事 / 163
80. 直面“手淫” / 164
81. 遗精的适应 / 165
82. 月经的适应 / 167
83. 对自己说“没关系” / 169
84. 学习计划为什么常常落空 / 171
85. 有时，别人的评价并不重要 / 173
86. 对洁癖患者的暴露疗法 / 176
87. 代币制疗法的运用 / 178
88. 远离肺部疾病——请你大声歌唱 / 180
89. 突发性灾难的心理自救 / 182
90. 自嘲是一种升华 / 184
91. 怎样对待自己的丑陋 / 186
92. 保证大脑的充足供氧 / 188
93. 实现睡眠高质量的途径 / 190
94. 养成良好的睡眠习惯 / 191
95. 开灯睡觉坏处多 / 193
96. 饮食对一个人个性的影响 / 194
97. 厌食症的特征与防治 / 196
98. 远离肥胖症 / 198
99. 餐桌上的心理 / 200
100. 让心理调适减轻你的疼痛 / 202



1. 中学生心理发展的特点

中学阶段分为初中阶段和高中阶段，约从11、12岁开始到17、18岁结束，历时6年左右的时间。

初中阶段又称为青春期、少年期（也有人称之为青年初期），约从11、12岁开始到14、15岁结束。这几年是个体身体发展的一个加速期。其心理的各个方面虽然也在发展，但相对生理发展速度来说则显得较为平稳，由于身心发展的不平衡，使初中生面临诸多心理上的问题，也是家长最需要注意的时期。

高中阶段又称青年中期，约从14、15岁开始到17、18岁结束。经过前几个阶段的连续发展，高中生在生理发育上已基本成熟，在智力发展上也已接近成人水平，在个性及其他心理品质上表现出更加丰富和稳定的特征。

一、初中生的心理发展特点

1. 生理表现

初中生正处于青春发育期，这个阶段是个体生长发育的第二个高峰期。在这一时期，初中生的身体和生理机能都发生了急剧的变化，主要表现在身体外形的改变、内脏机能的成熟及性的成熟三个方面，这是青春期生理发育的三大巨变。

——外形的变化。

初中生外形变化最明显的特征就是身高的迅速增长。一个人身高的增长有两个高峰期，第一个高峰发生在1岁左右，那时身高一般增加



50%以上。第二次生长高峰发生于初中阶段,据统计,在青春期以前,儿童平均每年长高3-5厘米,而在青春发育期,每年至少要长高6-8厘米,甚至可达10-11厘米。

男女初中生的身高变化是有差异的。男生进入身高生长加速期的平均年龄是13、14岁左右,然后速度逐渐下降。女生的这一过程要先于男生近两年,大多数女生从11岁左右开始进入身高生长加速期,14岁左右达到高峰。

需要说明的是,个体与个体之间在身高增长的速度和时间上都存在很大的差异,任何人过早地给自己的身高下结论都是不科学的。

——初中生的体重也增长很快。

体重的增长反映身体内脏的增大、肌肉的发达和骨骼的增长变粗,也反映出营养及健康状况等,所以,体重也是身体发育的一个重要指标。

——第二性征的出现。

男性表现为喉结突出、嗓音变粗、生长胡须、腋毛、阴毛、阴茎睾丸变粗变大等。女性表现为嗓音变细、乳房隆起、脂肪增多、生长腋毛阴毛等。

——体内机能的增强。

主要表现在血压接近成人水平,为高压90-110毫米汞柱,低压为60-75毫米汞柱,肺活量增大、肌肉增强和大脑的发育成熟。

——性的发育成熟

生殖系统是人体各系统中发育成熟最晚的,它的成熟标志着人体生理发育的完成。

2. 生理变化对心理活动的影响

青春期的到来对初中生在心理上有很大的影响。

首先,由于身体外形的变化,初中生的成人感也逐步增强。因此,他们在心理上希望能尽快进入成人世界,希望尽快摆脱童年时的一切,寻找到一种全新的行为准则,扮演一个全新的社会角色,获得一种全新的社会评价,重新体会人生的意义。然而,无论是在学校,还是在家



庭，初中生的社会角色依然还是一个孩子。初中生在这种无形的矛盾中，体会到了种种困惑。

其次，由于性的成熟，初中生对异性产生了好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴求但又不能公开表达这种愿望和情绪，所以，常常体会到一种强烈的冲击和压抑。

3. 成人感和幼稚性并存

由于身体的发育成熟使初中生产生了成人感，但在辩证思维方面才刚刚萌芽，思想方面仍带有很大的片面性和表面性，情绪体验也缺乏成人的深刻和稳定，社会经验不足等幼稚性，这无疑会给初中生带来许多的心理冲突和矛盾。

4. 反抗性与依赖性并存

由于初中生产生了一种强烈的成人感，进而产生了强烈的独立意识，对一切都不愿顺从，不愿听取父母、老师及其他成人的意见，在生活中，从穿衣戴帽到对人对事的看法，常常处于一种与成人相抵触的情绪状态中，也即我们常说的逆反心理。

但是，在初中生的内心并没有完全摆脱对父母的依赖，只是依赖的方式有所变化。童年时，对父母的依赖更多的是在生活上，初中生对父母的依赖则表现为希望从父母那里得到精神上的理解、支持和保护。

存在于少年身上的反抗性非常复杂，实际上，在生活中的许多方面，初中生还是非常需要成人的帮助的，尤其是在遭受挫折的时候。

5. 闭锁性和开放性并存

进入青春期的初中生，渐渐地将自己的内心封闭起来，心理生活丰富了，但愿意表露于外的东西却少了。把日记藏起来不让别人看，就是把自己内心世界封闭起来的最好印证。

与此同时，初中生又感到非常孤独和寂寞，希望能有人来关心和理解自己。他们不断地寻找朋友，一旦找到，就会推心置腹，毫不保留。因此，初中生在向大部分人封闭自己的同时，又向自己喜欢和接受的一部分人表现出明显的开放性。

6. 勇敢和怯懦并存

在一些情况下，初中生似乎能表现出很强的勇敢精神，但这时的勇



敢带有卤莽和冒失的成分，具有“初生牛犊不怕虎”的特点。这是因为，首先，他们在思想上很少受条条框框的限制和束缚，在主观上，不存在过多的顾虑，常能果断地采取行动，其次，由于他们在认识能力上的局限性，使其经常不能立刻辨析出那些危险的情境。

但在另外一些情况下，初中生也常常表现得比较怯懦。例如，他们在公众场合，常羞羞答答，未说话先脸红等。上述行为与他们缺乏生活经验有关。

7. 高傲和自卑并存

由于初中生尚不能确切地评价和认识自己的智力潜能和性格特征，很难对自己做出一个全面而恰当的估计，而是凭借一时的感觉对自己轻下结论。这样就导致他们对自己的自信程度把握不当。几次甚至一次的成功，就可以使他们认为自己是非常优秀的人才而沾沾自喜。一些偶然的失利，也会使他们认为自己无能透顶而极度自卑。这两种情绪往往交替地出现在同一个初中生身上。

8. 烦恼突然增多

不知道以何种形象出现于公众面前，不知道如何在同伴中保持较高地位。

9. 父母的关系出现裂痕。

第二断奶期使父母的干预与追求独立之间的矛盾更加突出。

二、高中生心理的发展特点

1. 自我意识的高度发展

高中生已能完全意识到自己是一个独立的个体，因此，要求独立的愿望日趋强烈，但是，这种独立性要求是建立在与成人和睦相处的基础上的，与初中时期的反抗性特点有所区别。多数高中生基本上能与父母或其他人保持一种肯定的尊重的关系，反抗成分逐渐减少。

高中生强烈地关心自己的个性成长，十分关心自己的优缺点和别人对自己的评价。

当受到肯定和赞赏时，会产生强烈的满足感，反之，易产生强烈的挫折感。



2. 情感上的复杂性

高中生对老师的看法和同老师的关系更为复杂，他们对老师是既尊重又保持一定的距离，往往以表面上的冷眼相对来掩饰其内心深处的敬重与渴望接近的情感，有时还常以给老师“出难题”、“找麻烦”的方式，来吸引老师对自己的注意。

高中生交友的人数在减少，但亲密度在增加。不少高中时期的好朋友往往能延续到成人，甚至一生。

高中生男女关系已由“疏远”逐渐发展到了“喜欢接近”，有的发展成了我们称之为“早恋”的现象。

3. 意志更加坚强

高中生面对困难会想办法克服而不是躲避。

高中生已经能够确定自己的人生目标，并为之不懈地努力。不少高中生会因为自己的前途而毅然改掉多年的坏习惯，这种意志力是初中生所没有的。

4. 兴趣爱好也相对稳定下来。

在高中以前的时期，一个人的兴趣爱好往往有很大的随意性，更多的时候是受周围人的影响。而到了高中阶段，大部分人能够按照自己的意愿去行动，兴趣爱好出现相对稳定的趋势。



2. 中学生心理健康的标准

联合国世界卫生组织给健康下的定义是：所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于身体健康、心理健康、社会良好适应和道德健康。可见，心理健康是衡量一个人是否真正健康的重要内容。那么，中学生心理健康的标准是什么呢？

一、正常的智力

智力发育正常与否是衡量中学生心理健康的重要标准之一。正常的智力是中学生学习所必需的最基本的心理条件。如果一个中学生的智力明显低于同龄人的水平，则属于智力发育不正常，一般认为智商在90-110之间为中等，在110-120之间为偏上，在120-130之间为聪明，在130以上者为天才。相反，当智商在80-90之间为偏下，在80以下为弱智。通常我们会把智商在90以上者都看成是正常。

二、稳定的情绪

情绪稳定、乐观是中学生心理健康的重要标准，喜怒无常则是心理不健康的表现。盲目地自惭自愧，怨天尤人，也都属于情绪不良。

三、适度的反应

人的行为反应是存在差异的，有的反应敏捷，有的反应迟缓。但是，这种差异有一定的限度，超过一定的限度就不正常了。反应敏捷并非反应过敏，反应迟缓不等于无反应。对事物的反应强度应视事物的作用的大小而定。反应异常敏感或异常迟钝都属不健康的表现。对外界事物毫无反应，这是患了严重的心理疾病；对重大刺激无动于衷，反应微



弱也是不正常的现象；而对任何事物都反应强烈，一点小事就大惊小怪，心惊肉跳，稍有意外就惶惶不可终日，偶遇挫折就无法忍受等，都是心理反应不良的表现。

四、和谐的人际关系

具备健康心理的中学生，善于理解、尊重、信任和帮助他人，以真诚、谦让的态度发展和保持和谐的人际关系，乐于与人交往。相反，远离亲友、集体，独来独往，可能意味着开始出现人际关系的失调。与集体总是格格不入，没有友伴，很少与人往来，是人际关系不良的表现。

五、心理与行为符合年龄的特征

不同的年龄阶段有不同的心理和行为特征。心理健康的中学生，应具有与自己年龄特征相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征，如老气横秋、老态龙钟或天真撒娇，一会儿哭一会儿笑，都是不正常的。

以上心理健康的标准可供参考，中学生应掌握这些标准，对照自己，如果有哪些方面有偏差，可以在本书中找到相关的内容有针对性的加以心理练习，如果偏差很大应到专门的心理治疗机构求得帮助。



3. 培养自己的信心

自信，是一种非常迷人的心理品质。卢梭说过：“自信对于事业简直是奇迹，有了它，你的才智可以取之不尽，用之不竭。而一个没有自信的人，无论他有多么大的才能，也不会有成功的机会”。可以说，自信是任何人成功的基石和支撑。

有这样一个故事，或许值得我们借鉴。

被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人，自小就被她的父亲培养出了坚强的自信心。她的父亲经常向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远做在别人前头，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排”。父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话。

这种严格的要求，培养了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活或工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐在前排”。

玛格丽特上大学的时候，有一天，她去见学院长，要求学习拉丁文。学院长很是吃惊，因为拉丁文并不是玛格丽特需要学习的课程，而且学好拉丁文也需要五年左右的时间，也就是说，这是玛格丽特多选的一门课程，而且她根本就不可能有充分的时间和精力来完成这门课程。然而玛格丽特以自己的自信说服了学院长，凭借着顽强的毅力和拼搏精神，硬是在一年内全部学完了需要五年的拉丁文课程。令人难以置信的是，她其他科目的考试成绩竟然还名列前茅。