

第三辑

撑起科学的保护伞丛书

丛书主编◎陈福民

青少年成才 的心理健康密码

王宁舟 任笑影◎编著

- ◎以生动的案例为剧本
- ◎以精美的图片为背景
- ◎以众多的名家为导演



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

第三辑

撑起科学的保护伞丛书

丛书主编◎陈福民

青少年成才 的心理健康密码

王宁舟 任笑影◎编著

- ◎以生动的案例为剧本
- ◎以精美的图片为背景
- ◎以众多的名家为导演



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

青少年能否健康成长,将来成为有用的人才,心理素质是很关键的因素。本书从国内外心理学家的研究成果——“成功始于心理健康”出发,用现实生活中的事例和故事,简单明了地阐述了“这些心理变化你有吗”、“什么是心理健康”、“心理健康是成功的关键”和“增进心理健康的途径”等。内容丰富,有助于读者全面了解“成功人生从心理健康开始”,从而帮助青少年提高自己的心理健康水平。

本书文字生动,材料翔实,方法具体,图文并茂,是青少年学生成长道路上的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

青少年成才的心理健康密码 / 王宁舟, 任笑影编著

— 北京: 中国水利水电出版社, 2014. 1

(撑起科学的保护伞丛书, 第2辑)

ISBN 978-7-5170-1471-3

I. ①青… II. ①王… ②任… III. ①成功心理—青少年读物②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第288248号

策划编辑: 杨庆川 责任编辑: 魏渊源 封面设计: 刘冀卫

书 名	《撑起科学的保护伞丛书》第二辑 青少年成才的心理健康密码
作 者	王宁舟 任笑影 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电 话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京海德印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 10印张 100千字
版 次	2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	29.80元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

序

说起保护伞，人们便会自然地想起地球上空的大气层。地球是人类赖以生存的“家园”，地球外面包裹着一层厚厚的大气层作外衣，防御着外星球对地球的袭击，保护着地球上一切事物的安全。大气中丰富的氧气是有生命物体进行呼吸和生存的必备物质，是一切植物生长壮大的物质基础。所以，人们把大气层称为整个“家园”的保护伞，没有了它，人类将无法生存；正是大气层这个保护伞，才使地球上的一切生物按照其固有的规律在相生相克，繁衍成长。

“万木争春始于芽”，青少年要成为栋梁之材也要在这个“家园”里从小苗就开始培养。在当前这样一个开放的社会中，为了青少年学生的成长，社会、学校、家庭、家长都需要给孩子提供良好的成长环境，孩子才能全身心地健康发展，为将来成才打下坚实基础。

然而，青少年成长的路上并不都是如花似锦。因为青少年的心都是天真纯洁善良的，而在他们的周围，不健康的“口袋书”、非法网吧、校园暴力等诸多社会不利因素影响青少年的健康成长，冲击着未成年人的精神领域。

为此，为确保中国特色社会主义事业后继有人，为实现中华民族伟大复兴，积极营造有利于青少年健康成长的社会文化环境，中国水利水电出版社推出了由陈福民先生主编的《撑起科学的保护伞丛书》，为青少年学生的成长撑起“保护伞”。

有一首关于“保护伞”的歌谣，如此唱道：“我是你的保护伞，陪你看星光璀璨。不管有什么困难，都有我来承担”。

如果你以为“保护伞”丛书就是青少年学生在成长路上的“遮风挡雨”的护路人，那就错了。《撑起科学的保护伞丛书》的十册书名给出了一个明确的回答，要对青少年学生进行有效的科普教

育：《高新技术拓开课外新天地》指导学生要跟踪高科技，实现学生思想和文化学习的全面发展；《清洁能源“点亮”健康新生活》，告知青少年要知道绿色能源将是未来生活的趋势；《生命之水渴求你我共珍爱》告诉大家，水是生命的保障，人类的生存和发展更离不开水；《信息技术带来数字化生活》为青少年亲近和体验数字生活，提供指引和方向；《分类回收垃圾“摇身”变宝贝》，告诉大家这些被丢弃的东西拥有着极大的利用价值；《“乐活”生活换来低碳好方式》，让我们的生活变得简单、有趣、低碳、健康；《诗意盎然的绿色校园》让每一堂课都是精彩的教学，让每门学科都富有特色，向青少年读者展示未来的校园既是学习知识的殿堂，还是孩子们获得无穷乐趣的乐园，更是孩子们积极、健康快乐成长的精神家园；《成长路上的“安全红绿灯”》有助于青少年提高安全意识和自我保护能力；《青少年成才的心理健康密码》为青少年撑起成长中心理健康的保护伞；《发明创造就在我们身边》引导青少年要以发明创造为乐趣，要从乐趣中寻求真知，要从发明中享受成功，圆你一个发明家的梦。一册册趣味盎然的科普图书，犹如一把把色彩亮丽的科学保护伞，撑起它，让科学教育照亮青少年成长的道路。

本丛书已是陈福民先生主编出版的第二辑《撑起科学的保护伞丛书》了，它之所以受读者欢迎，是因为有三大特点：一是文笔生动，用一个个精彩的案例为你解析科学之真，具有很强的可读性；二是通俗易懂，把科学的原理通俗化、形象化，为你讲解科学之魅；三是图文并茂，配有大量优美图片，为你展示科学之美。

让我们阅读《撑起科学的保护伞丛书》，吸取科普带给我们的无尽魅力，成人、成长、成功！



目录 contents

一 这些心理变化你有吗\001

一名女生的苦恼\002

“小霸王”的转变\004

母亲骂儿“瘦猴精”\008

她的“爱慕”哪里来\010

他不是“小蜗牛”了\013

她为什么要“自伤”\016

他准备离家出走\021

她突然头痛重听\025

二 什么是心理健康\031

认识自我 悦纳自我\032

学会合作 善于交往\035

适度控制 管理情绪\038

自我选择 自我决定\041

意志坚强 承受挫折\044

热爱生活 感受幸福\048

发挥潜能 培养创新\051

人格发展 和谐完善\054

最好药物 当是心情\059

心理健康 戒八“过度”\061

三 心理健康是成功的关键\065

成就始于心理健康\066

心理素质 决定命运\068

心态积极 成就一切\071

忘掉自己 获取成功\075

心理平衡 成熟自我\078



目标铺就 成功之路\081

优良性格 成功阶梯\085

心理素质 成功基石\088

心理健康 十大要素\092

四 测试一下你的心理\093

你的心理健康吗\094

心理健康的人是啥样\097

智商测试会影响孩子心理健康\099

你有焦虑吗\103

青少年焦虑的自我调适\109

你郁郁寡欢吗\113

青少年抑郁症自我调节\119

自我测试一下心理健康状况\122

五 增进心理健康的途径\129

“心理饱和” 有害无益\130

认识“饱和” 巧妙避免\133

积极暗示 增进健康\136

巧答老爸 兑现“诺言”\140

“假装”游戏 消除厌烦\142

珍惜现实 降解“饱和”\145

倾注关爱 进步动力\149



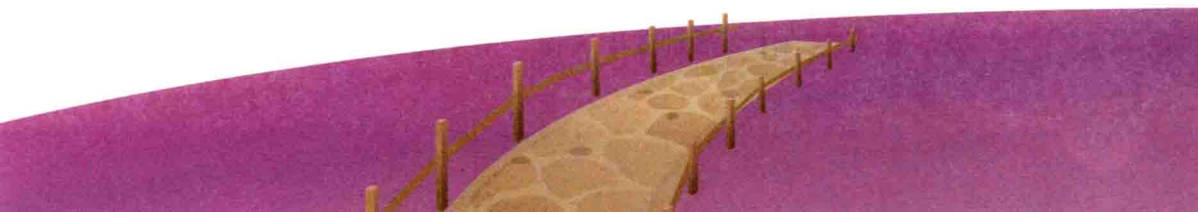
► 一 这些心理变化你有吗 ◀

当今社会发展变化很快，向人们提出了更高的适应要求，也对人们的心理健康提出了挑战。不光是大人，青少年学生们也同样面临着社会主义市场经济下的许多适应性问题。

青少年由于生理、心理方面变化比较快，心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖、文化知识及社会经验的不足等，很容易产生不健康的心理，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，导致心理问题或心理疾病，因而更容易产生心理障碍。

心理障碍如失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪波动、失调，一段时间内不良心境造成的兴趣减退、生活规律紊乱甚至行为异常、性格偏离等。神经症，包括强迫症、焦虑症、恐怖症、疑病症等，还有生理心理障碍（即身心疾病）、神经系统器质性疾病引起的心理障碍、各种智力发育异常等。

这里介绍的一些青少年心理变化故事，在你身上也有吗？





一名女生的苦恼

有个小学四年级女生，名叫叶琪。她家庭环境优越，父母都是知识分子，只是平日里工作特别忙，很少与他们姐弟俩在一起。平日里，母亲对他们要求特别严，对学习成绩管得很紧，要求很高，对子女的言行、穿着什么都由母亲限制，连每天穿哪件衣服都要听母亲的，平日看电视时间、出门都要向母亲请示，很不自由。

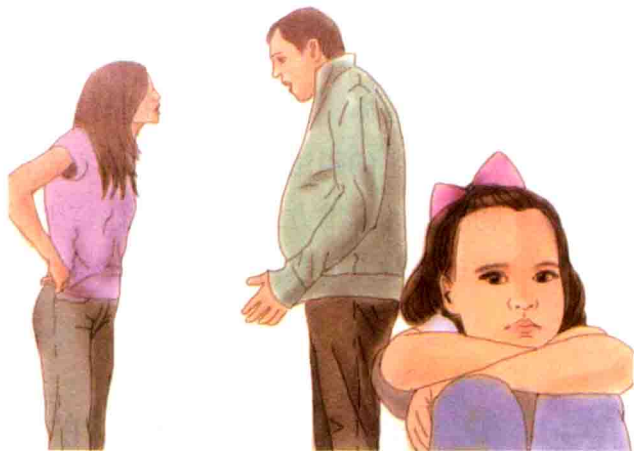


叶琪聪明伶俐，学习成绩好，但在上四年级那年，她身上发生了一种明显的变化。原来很会关心人、照顾人的她，突然变得很内向，心事重重，不愿与人交往，经常一个人坐在角落里出神。在一次心理课上，老师提出了这样一个问题：“平时在家里谁最关心你，最爱你？”当问到她时，她说：“没有！”老师接着问：“那你父母不关心你、不爱你吗？”她却说：“他们对我太严了，他们只爱弟弟，我都快要窒息了！”

这是怎么回事呢？原来，她母亲受传统观念影响，重男轻女。在家中她什么活都要学着做，弟弟什么都不用干，还要帮



忙料理弟弟的起居。而她干这不行，干那妈妈还是不让，她觉得自己没有活动的空间，看到与自己同龄的孩子们可以到同学家玩，可以想去哪里去哪里，可以做自己喜欢的事……她在心里产生了怨气，总感到自己投错了胎，没有父母亲情，没有给她一点自由，很不幸福。因此，每次放学后，总是一个人留在教室里，迟迟不愿离校，很不愿意回家，总觉得家中没有温暖，以至于后期常常做出过激行为，有轻生的想法和过激举动。经常看到她打不起精神，昏昏沉沉的，后来被发现是她偷食家人的安眠药造成的。



父母情感对孩子性格影响 ◀

学校发现了叶琪的心理变化后，老师们都为这名同学心疼，也为她惋惜。因为老师都很喜欢这位同学。特别是班主任老师，她觉得孩子的心理变化很危险，要引起重视。于是，她提出在适合的情况下要与其父母沟通，了解情况后向家长指出，要改变孩子的教育方法。并告诉家长，对孩子的所有事情进行包办，孩子不认为这是一种爱，还会产生逆反心理；该大胆放手时就应该相信她，给她锻炼的机会和空间；对孩子要求过严，只会产生相反的效果。这样，孩子有什么事，有什么心里话都不敢和家长说，有时还可能使孩子撒谎来欺骗家长。

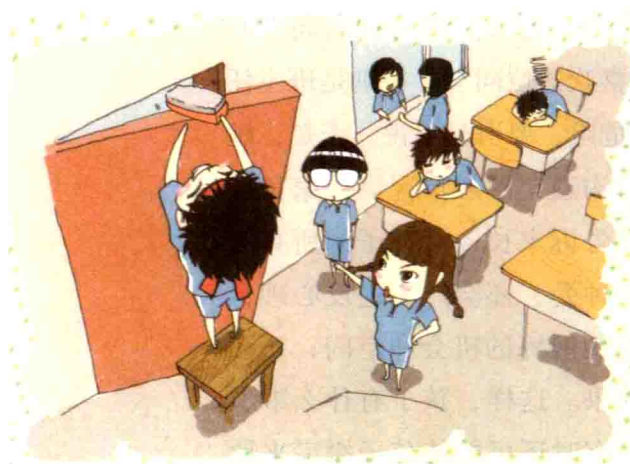


再一点就是，学校与家长密切配合，鼓励孩子大胆去尝试自己想做的事，培养自立能力，敢于发表自己的见解，告诉孩子思考问题要多从正面去想，不要有极端情绪或者怨恨心理。鼓励她以写日记的方式记录心情，和班主任老师交朋友，以写日记沟通的方式互诉心声。班主任老师还特别布置该同学和大家在一起完成一些有意义的事情，让她学会与人沟通，改善同学关系。

就这样，通过两年来的努力，叶琪对家人的态度有所改观，轻生的想法没有了。她的心态也比较好，特别是在看待事物时她的思维方式改变了，怨言少了，行为上有了很大改变，她现在对人很热情，尤其喜欢与人沟通了。



“小霸王”的转变



郑树理是学校有名的“小霸王”。年仅11岁的五年级学生却性格暴躁，遇事冲动，攻击性强。同学之间稍不如意，他开口就骂，动手就打，而且打起同学来下手很重。记得他刚到五（2）班时，每天都有同学向老师告状：郑树理又欺负同学了！班里同学都很讨厌

这个“小霸王”。由于他长得个子高大，因此总是喜欢耀武扬



威，带有明显的攻击性。

小小年纪的郑树理是怎么成为“小霸王”的呢？说起来还有一段令人难以相信的经历。他从小随父母生活，但父母因忙于做生意，两岁半就花钱把他送到幼儿园，很少有时间管教他。他平时性格内向，比较温顺，甚至有些胆小。有一次，老师向家长反映说，郑树理在幼儿园与同学“打架”了。他父亲一听，不分青红皂白，就把他一顿痛打。母亲也教育他：要与小朋友团结，不可以打小朋友。他说是小朋友打了他。而母亲只是说，有小朋友打你，你为什么躲不开。这样一来，只要有老师说今天郑树理与某个小朋友“抢”玩具（实际上是小朋友抢了他的玩具），父母就怪他不是，甚至错打了他。



两个调皮捣蛋的“小霸王” ◀

上了大班后，一次一个小朋友拿绳子去勒郑树理的脖子，想牵着他走。郑树理想起妈妈说过：脖子是不可以被随便勒的，很危险！于是，他反抗了，而且劲很大，一下子抢过了绳子。那个小朋友吓得跑掉了。自那以后，他开始像变了个人，开始不断“惹是生非”，直至上了小学后，逐渐变成了同学和老师眼里的“小霸王”。

到了四年级，换了个班主任，比较严格，经常叫他到办公



室，于是他开始反感，不大听课，成绩也下降了。有一次在班主任课上，明明是他旁边的中队长叫他，他才说了一句话，但老师只批评了他，他感到愤愤不平。因此，他脾气很大，情绪



经常很激动，父母问他多了，他就会发火，大喊大叫，很难控制自己的行为。从此，在学校里郑树理开始不按时完成作业，上课效率也很低，经常影响其他同学。因此，他学习

成绩越来越差，被同学瞧不起，造成他心理抑郁，自尊心受到挫伤，于是他就在年级里寻找自己的伙伴。拿了父母的钱请同伴吃喝玩乐，这些同伴多数是不完成作业的，在班级中感到压抑，就借助游戏来寻找感情的寄托，忘记生活中的烦恼，摆脱心理压力，放松自己，给自己的心理带来一种补偿。而电子游戏以强刺激性、高参与性、丰富的幻觉和创造性以及频繁的成功满足这些孩子的心理需求，长期下去会使学生学会一些攻击性行为方式，并使孩子放松对攻击性行为的抑制，从而使暴力习以为常。

于是，家长感到自己的孩子越来越没有希望。通过家访，老师与家长的交流，班主任与郑树理同学多次谈话、交朋友，找到了郑树理之所以产生攻击性行为主要是经验习得的结果。原来，郑树理“攻击性行为”的最初形式是“防



御”，其核心是“不被伤害”，怕小朋友用绳子勒坏了自己而引起的自我保护性反应。这种行为的结果满足了个体“免受伤害”的一时需要，使他在认知上强化了这种行为的合理性，而后又没有任何的“惩罚”出现，比如：小朋友更厉害的攻击，老师的不满等，就再一次证明了这种行为的可行性。“胜利”的体验比起以往“躲避”等消极反应所带来的结果要开心得多。因此，郑树理因大班的一次偶然尝试，将在观念中形成这样的推理：受到别的小朋友欺负，不一定要躲开，可以通过自己的力量、武力来保护自己。而且，在“自我保护”的强烈暗示下，往往会对外界信息过度敏感，以致作出“假想防御”，比如：对别人无意的碰撞，以为是故意的挑衅，因而作出“反抗”。而在他人眼里，则是一种“攻击性行为”，一个实足的“小霸王”。

老师、家长和他自己都认识到这心理“毛病”的起因，通过诚恳的谈话，父母与孩子交流了看法，班主任了解了郑树理所受的“委屈”，主动向孩子道了歉，孩子有些不好意思，但上课表现有了明显进步。





母亲骂儿“瘦猴精”

阳光和煦，心理咨询师面前排队似龙。

一位年轻妈妈一手焦急地提着书包，一手拖着一个七八岁的瘦长男孩，生怕他跑掉似的，说：“‘瘦猴精’，还不排好队，快轮到我们的了……”



排到时，这位母亲把男孩按到老师前的凳子上，然后拿起书包，像竹筒倒豆子，把书包里的课本、文具等稀里哗啦地倒在老师的桌子上，说：“你看，他的课本、作业本像从垃圾堆捡来的。”又指着男孩说：“你看看这小鬼，坐着动个不停，真是个小猴精。”果然，他一边

吃巧克力，一边东张西望，还不停抹汗，把脸抹成大花脸。

王老师翻了下他的作业本，尽是3分，字写得东倒西歪的。

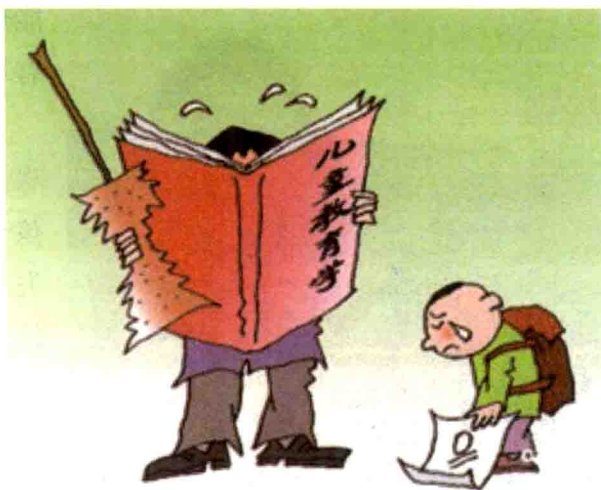
“让我们做个试验好吗？”王老师笑着对男孩说。



一听试验，小家伙顿时来了精神。王老师拿出一张纸，在纸上写了个很难看的“永”字，朝他说：“王老师就是这个字写不好，不知是怎么搞的，你能写得比王老师好吗？”

这男孩朝纸上瞅一眼，不屑地说：“这有什么难的！”随即在纸上也写了个“永”字。

王老师拿过来一看，夸口说：“不错不错，真比王老师写得好！但你能写出10个这样的字吗？”



学习成绩差被骂成“笨蛋” ◀

“没问题！”男孩听了老师夸他，又来了兴趣，工工整整地写出10个“永”字来。

接着，王老师又在纸上画了几个弯弯扭扭的圆圈，对着男孩叹息道：“唉，王老师还有个弱点，就是一笔画不出像样的一个圆，你能帮助老师吗？”

小家伙一听，得意地笑笑，拿过笔，专心致志地一连画了好多个圆。

王老师接过他画圆的纸：“哦，真了不起，你画的圆都很漂亮！”

这男孩从凳子上跳了起来，“我能当你的老师喽！”……

这个真实的故事告诉我们，一个有自我价值感的孩子才有可能成为人格健康的孩子。这意味着，家长或是老师要看到孩



子的长处，立足于孩子的优点来教育孩子，这样才能确立孩子的自信心以及对自己的接纳和热爱。一个悦纳自己的人才有可能

热爱生活，喜欢学习，也有不断完善自己的动力。



但是，我们的家长更喜欢立足于孩子的缺点来教育孩子，不断地指出孩子的过失，用别的孩子的优点来比较自己孩子的缺点，让孩子产生无能感以促进孩子进步。

或者干脆骂孩子“真笨”、“笨蛋一个”。其实，这恰

好是很多孩子缺乏自信、上进心不强、最后安于现状的深层次原因。

故事中男孩的心理变化，与我们家庭教育一直有重认知、轻人格倾向有关。特别是作为体现素质教育的家庭教育，必须重视孩子健康人格的形成，这些健康的人格品质包括：对自我的悦纳，对生活目标的热爱与执着，良好的行为自律性与独立性，坚强，坦然面对挫折，善于调控自己的情绪，行为反应适度等等。



她的“爱慕”哪里来

她是个漂漂亮亮的初一女生，虽然只有13岁，却可以用亨