

青少年心理健康与快乐成长丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波



重拾

主编 李冬梅

快乐时光

身体的成熟和能力的迅速增长，使青少年开始试图摆脱家庭、老师的束缚，希望成为自主、独立的人。

中国科学技术大学出版社

青少年心理健康与快乐成长丛书

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

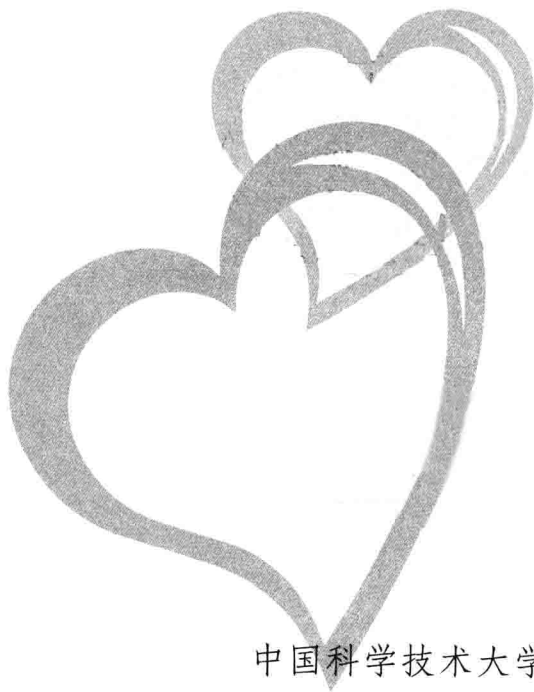
副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

重拾快乐时光

主编 李冬梅

编委 李 静 杨 爽

曹 璐 许雅楠



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

重拾快乐时光/李冬梅主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2014.4
(青少年心理健康与快乐成长丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)
ISBN 978-7-312-03424-4

I. 重… II. 李… III. 青少年—心理健康—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 057970 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥学苑印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm × 1000 mm 1/16
印张 8.25
字数 118 千
版次 2014 年 4 月第 1 版
印次 2014 年 4 月第 1 次印刷
定价 12.80 元

编者的话

快乐是所有青少年共同追求的目标，但如何才能拥有快乐？如何让快乐伴随自己成长？你可能会说，快乐来自于健康的身体，快乐来自于积极的心态，快乐来自于许多知心朋友……没错，“健康”是一个人快乐的基础；你也可能会说，快乐是一种乐观的情绪，快乐是自身潜能和创造性的展现，快乐就是做了一件让自己高兴的事……但你是否知道，这意味着健康的核心是“心理健康”？

如何洞悉快乐的奥秘？如何维护自身的健康？请不要忘记你的伙伴——吉林省 12320 卫生热线。

说起 12320 卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了 12320-6 心理卫生热线？这条热线将为青少年的心理健康保驾护航，为青少年的快乐成长解疑析难。

为系统、全面地提升青少年的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来，吉林省 12320 管理中心又组织

国内心理健康教育专家为青少年编写了这套丛书。希望这套丛书能够引领青少年走进心理世界，维护心理健康，预防心理危机，感悟生命价值，体验快乐成长！

编者

2012年12月

前言

青少年时期是个体的生理发生急剧变化的特殊时期，生理上的变化使得青少年的心理特点也出现了巨大的变化。身体的成熟和能力的迅速增长，使青少年开始试图摆脱家庭、老师的束缚，成为自主而独立的人。但由于他/她们还没有完全成熟，对学习的压力、挫折以及人际交往、情感等方面的问题还不能很好地调适，结果导致出现一些心理危机问题。

心理危机是指个体遇到重大问题时，既不能回避，又无法用通常解决问题的方法来解决这一时期所产生的心理上的不平衡。如果在某一时间或某一情境形成个人的资源和应付机制无法解决的困难，就会产生紧张、烦躁和焦虑的情绪。除非及时缓解，否则危机就会导致情感、认知和行为方面的功能失调。联合国专家预言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”每个人在其一生中都可能多次遇到心理危机，当然青少年也不例外。

青少年心理危机是指青少年由于其特定的角色、身份和身心特点而在求学、人际交往、人格成长和其他社会化过程中所出现的一种特殊的心理危机。引起青少年心理危机的原因众多，例如新生入学、学习压力、青春期性意识发展、成长时的家庭冲突、突发事件等等。当青少年遭遇重大问题或变化发生使个体感到难以解决、难以把握时，原有的平衡就会被打破，正常的生活受到干扰，内心的紧张不断积蓄，继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱，进入一种失衡状态，这就是危机状态。这种危机状态会对青少年产生严重的负面影响，因此如何

预防和有效解决青少年心理危机是学校、家庭、社会以及青少年个体都非常关注的问题。

预防心理危机，主要是让大家了解心理危机的危害性，为青少年创设温暖的家庭学校氛围和支持系统，培养青少年良好的心理品质，保持积极乐观的心态，知道如何采用恰当的方式处理生活中发生的各种事情。而对于身处危机的人来讲，要学会寻求来自家庭、社会和专业机构的帮助去解决自己的问题。同时也要以一种积极的视角看待危机，它既是危险，也是机遇，一旦能够战胜危机，你就会积累宝贵的经验，心理就得以成长和发展。

本书以常见的青少年心理危机为主要内容，从故事入手，以简单易懂的方式，让读者了解常见问题的解决方法，希望能够帮助那些处于危机的青少年顺利渡过难关。

目 录

编者的话 / i

>>>

前言 / iii

>>>

第一部分 个性发展危机 / 1 >>> ——行走在人生路上

1 别人有的为什么我没有

4 我不想当透明人

7 想做什么就做什么

10 鲜花丛中的小草

13 我是失败者

16 天下第一的烦恼

19 偏激的人生

22 小心眼

25 见不得别人比我好

28 敏感的她

31 你说怎么办

34 害羞的小孩

37 暴躁的少年

40 藏在衣袖下的伤痕

43 死神来了

46 我不想做匹诺曹

49 网络游戏，让我欢喜让我忧

52 坐立难安的他

55 鱼和熊掌我都想要

58 必须考上的重点高中

第二部分 社会适应危机 / 61 >>> ——风雨后的彩虹

61 父母为什么总吵架

64 我的爸爸变成了魔鬼

67 开不了口的“单亲”家庭

70 新妈妈

73 爸爸妈妈你们快回家吧

76 老师，你偏心

79 我的野蛮老师

82 老师的惩罚，伤在我身，
痛在我心

85 离家出走的孩子

88 我的校园恐惧症

91 一觉醒来，我成了孤儿

第三部分 青春期发展危机 / 95 >>> ——多雨的花季

95 我是大人了 1

98 我是大人了 2

101 摆脱“手淫”这个恶魔

104 青葱岁月，她移情别恋

107 单相思

110 我喜欢上了“他”

113 我的灵魂安错了身体

116 路边的“怪叔叔”

119 爱上网络上的“恋人”

第一部分

个性发展危机 行走在人生路上



别人有的为什么我没有



每逢节假日归来，同学们就开始相互炫耀自己的节日“战利品”。或者是一次让人艳羡的旅行，或者是价值不菲的玩具、衣物。这时，稍逊色的你会不会感觉很没面子，想着自己应该有更好的，开始抱怨起父母不能给自己最贵的、最奢华的。亲爱的，其实父母已经给了你最好的——他们对

你的深深的爱，又何必贪恋物质上的虚荣呢？

六一儿童节到了，几乎所有的孩子都已经或将要收到自己的儿童节礼物。小林早在一个月前就向父母预订了PSP游戏机。而当他的好朋友大伟问到游戏机的价格时，他自豪地对大伟讲道：“我要的可是高档游戏机，要1000多块呢！咱们班还没有同学有呢！”而大伟家里不如小林家富裕，过节的时候父母只是带他去游乐场玩了一天，大伟因此对父母很不满，埋怨他们没给买礼物让自己在同学面前丢面子了。

心理分析

虚荣心是人类一种普遍的心理状态，无论古今中外，无论男女老少，穷者有之，富贵者亦有之。虚荣心是一种扭曲的自尊心，是自尊心的一种过分表现，是一种追求虚表的性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍的注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心表现在行为上，主要是盲目攀比，好大喜功，过分看重别人的评价，自我表现欲太强，有强烈的嫉妒心等等。

同学之间朝夕相处，暗中比较是难以避免的。家里的经济条件不是我们现在就有能力改变的。一些经济条件好的人，很喜欢不停地炫耀，把一些先进的物品拿来向同学展示，显示自己的财富多于他人。在他们炫耀的同时，一些家庭经济条件较差的同学会羡慕，希望拥有同样的东西，产生攀比心理。但是由于家里条件所限，当不能达到自己要求的时候，就会埋怨父母。

当然，虚荣心人皆有之。如果把它一棍子打死，直接将其归结为恶劣和腐朽的情感，这实在是太过于偏颇。要知道，虚荣心如果应用得当，其实完全可以转化成对自己的正向心理暗示和促进。虚荣心也是对自己的一种鞭策，它能够促使自己往自己希望的方向发展。

应对建议**1. 树立正确的思想观念**

孩子应该从小树立正确的思想观，先天的条件不是由自己的能力所创造的，因而不能够随意攀比。攀比心理可以反映出学生的独立能力，同学之间可比较的应该是自身创造的价值，比的是个人的奋斗结晶。例如学习成绩、创造能力、思维能力，这些都是靠个体打造的，是每个人自身不断努力的见证和成果。这种比较不仅可以彼此激励，还可以培养学生的独立潜能。教育家陶行知有一首著名的《自立歌》：“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠人靠天靠祖上，不算是好汉。”这充分说明，学生的成绩应该靠自己不断实践，值得骄傲的资本应该是由个体辛勤创造的。

2. 简单的生活是一种幸福

同学之间应该互敬互爱，不要向对方公开自己的家庭财富，父母的工作头衔、社会地位不应成为炫耀的资本。个人财产应该妥当保护，一些贵重物品，如新手机、高档电脑、新款 MP3 等如无特别需要不必带入校园，以免给同学以故意炫耀之感。比如自己家庭条件很好，总是把一些先进的物品拿来向同学展示，自己的财富多于他人，不停地炫耀，类似的比较实际上是父母劳动的结果，跟自己的后天努力没有关系。这些行为虽然满足了自身的虚荣心，却难免伤害到其他同学。某些学生的炫耀性消费也会给家庭条件较差的学生带来心理压力，买不起名牌的学生有的会选择购买假名牌。

心灵寄语

攀比可以成为动力，也有可能成为阻力，看你是如何去看待它的。



我不想当透明人



班级里有几十人，大家所关注的不是前面的尖子生，就是总能花样百出的那几个。班级中一切平平的你似乎总是默默无闻，没有人关注，也没有人记得。渐渐地，自己不想再被所有人遗忘，这时我们到底要怎么做呢？

小丽是个初二的女生，长相平平，成绩一般，在班上总是默默无闻，老师给她的评语是：“很温和，很听话，让老师很省心。”她在日记里写道：我成绩不拔尖，也不垫底，不会给老师带来惊喜，也不会给老师带来麻烦，老师说我最省心，但是我最伤心，我是那么渴望成功，渴望被关注，哪怕是最严厉的批评也好啊！可惜，我总是被别人忽视和冷落，内心总是充满了忧伤，为了摆脱这种忧伤，我付出了艰苦的努力，但毫无效果，备受压抑的我，终于向老师开炮了！我当着全班同学的面冲着老师发出了狂吼：“我受够了，我不想再当透明人！”

心理分析

从心理学的角度来看，每个孩子都是需要被关注的，在班级生活中，由于老师要面对很多学生，一些各方面并不突出的孩子就很容易不被老师关注到，这样就会使孩子产生一种被忽略的感受。他们为了能使自己得到应有的关注，往往倾向于这样的想法：如果我比别人强，一定会得到关爱，从而可能会逐渐产生一种处处争强好胜的性格。

家长和老师的忽略在孩子成长过程中会造成哪些长远影响呢？最明显的就是孩子长大后会有比较强的依赖性与攻击性，而家长想培养孩子的独立性只是表面现象。孩子的内心是柔弱的，他们长大后 would 强烈地寻求被关注、被理解、被关爱的情感体验，一旦找到了就会非常依赖。另一方面，如果孩子在成长过程中没有充分表达出被忽略的不满，就会导致他们成年后继续表现出争强好胜，并容易与人发生冲突。

应对建议

1. 勇于表达

让老师和家长知道自己是需要被关注的。实际上，在社会环境中，每个人都有被关爱、被关注的需要。我们可以通过别人对自己的态度体现出个人的价值，别人对我们的注意可以满足我们情感的需要，希望获得别人的关注是正常的需求。因此，当你还在为被家长和老师的忽视而痛苦时，你要说出来，告诉他们你的需要、你的想法。

2. 积极参加集体活动

在集体活动中多表现自己，多分享自己的看法和观点，多为别人做事，多对别人表达关心和帮助，让老师、同学们感受到自己的存在。比如说，在学校运动会上，你可以积极主动地参加，从而让大家意识到你的存在。这种参与既可以是你参加比赛，通过自己和同学们的比拼为班级增光添彩；也可以是你在场下，协助老师维持卫生和纪律，帮助场上的同学准备比赛，加油助威。在同学成功时给他们祝福和拥抱，在同学失败时给他们安慰和鼓励。又比如说，在日常的班会中，你可以不再默默无闻，或者是对一切

都漠不关心。你可以开始发出自己的声音，做自己的贡献，让老师和同学意识到自己的存在，开始关注自己。

3. 理解他人

求关注要适度，不用刻意期待谁的关注，而是要理解老师和家长无法面面俱到的情况，尤其要理解其他同学也有对关爱的渴望。很多时候，我们很羡慕港台、欧美片子中的师生、亲子关系。片中的老师与学生互相熟悉，打成一片，亲子之间也是平等的。我们要明白港台、欧美的班级一般只有二十几人，甚至有时只有几个人，但是，中国的班级一般有六七十人，这样老师在每个学生上的注意和关心都会大打折扣。有时，老师也会无奈。我们要明白这一点，老师的关注少，不是因为你不好，而是因为老师忙不过来。而家长呢，中国传统文化父慈子孝，亲子关系比较严肃，受中国文化影响，缺少西方的平等。但相比百年前，今天的父子关系已经很好了。因此，我们寻求关爱时也要明白父母、老师的不容易，不要过度寻求关注、刻意寻求关爱，要保持自己的理性。

心灵寄语

我们把生活中的痛苦留在记忆里，是为了让自己懂得如何追求幸福，越是艰苦，我越要让自己幸福。



想做什么就做什么



你是不是这样的人，抑或你是否见过这样的人：别人怎么样都完全不顾，只要自己好就行；想做什么就做什么，从来不管对别人造成了怎样的伤害。如此自我中心的你，到底要怎么办呢？

陈某是某中学一名普通的高中生，某天下午6点左右，与陈某同在一所中学读书的学生王某因对其求爱不成，携带打火机油来到陈家，趁陈某不备，拿出准备好的油浇到陈某头上并点燃焚烧。陈某随后被其家人发现，其家人扑灭大火并报警求医，而在此期间王某一直在旁无动于衷。陈某被焚烧后经其家属送到医院重症病房，经多天的抢救治疗才脱离生命危险，但伤势极为严重。

心理分析

自我中心是人的一种个性特征，在交往中是一种严重的心理障碍。自我中心者为人处世以自己的需要和兴趣为中心，只关心自己的利益得失，

而不考虑别人的兴趣或利益，完全从自己的角度、从自己的经验去认识和解决问题，似乎自己的认识和态度就是他人的认识和态度，盲目地坚持自己的意见。

陈某的行为是典型的“自我为中心”的行为模式，他认为“只有我的感受是最重要的”“只要是我想要的就一定要得到”“如果得不到就要将其毁灭”。过于以自我为中心的人只遵从自己内心的想法和感受，认为“全世界都得听我的”，他们不顾及周边人的感受，在行动时不仅会完全按照自己的想法执行，也不能承受别人对自己的不认可。当他们的周围出现反对声音时，就会激起这类孩子的激烈反抗，他们拒绝接受别人的意见，仇视反对他们的人。

应对建议

1. 形成正确的自我认识

若要改变我们的自我中心行为，首先要取消我们在家中的“特殊”地位，只满足我们的合理需求，让我们知道自己在家庭中与其他成员是平等的。对于我们自己想要提出的不合理要求，首先自己要坚决拒绝，以消除自我为中心的意识。我们要懂得世界上的一切事物都需要分担共享，我们应该经常关心他人。要懂得共享为乐、独享为耻的道理，建立群体思想，让自我中心的行为逐渐减少。

2. 为他人做些事情

光有认识是不够的，我们还要采取行动。通常情况下，我们从小在家庭中就处于中心地位，家长给予了我们太多的关注，这使得我们在成年以后并不能意识到自己已经成人了，对别人表现出很强的依赖性。我们很多时候只考虑自己的存在，而不考虑他人的存在，只注重对自己有利的事，而对其他事则漠不关心，认为他人的行为也应以自己为中心。所以，我们要采取行动，要学会时常为别人做些事情，比如把有趣的游戏介绍给别人，把好玩的玩具拿给别人玩等。当自己出现独占、抢夺别人东西的时候，我们应认真分析原因，寻找对策，寻求帮助和指导。