



心理：地球上最美丽的花朵

兴趣引导你走向成功
挣脱束缚自己的绳索
让创造之花开得更鲜艳
带你寻找友谊的绿洲

心海导航

陈彩云◎主编

XINHAI DAOHANG

江西高校出版社

心海导航

陈彩云 主 编

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

心海导航/陈彩云主编. —南昌:江西高校出版社,2000.9
(2010.1 重印)

ISBN 978 - 7 - 81075 - 065 - 3

I. 心… II. 陈… III. 中学生 - 心理卫生 - 课外读物
IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44121 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392 8504319
网 址	www. juacp. com
印 刷	三河市祥达印装厂
经 销	各地新华书店
开 本	650mm × 960mm 1/16
印 张	16
字 数	153 千字
版 次	2010 年 1 月第 2 版第 2 次印刷
印 数	2001—7000
书 号	ISBN 978 - 7 - 81075 - 065 - 3 'G. 013
定 价	28.00 元

版权所有 侵权必究

序

心理学教授 杨鑫辉
博士生导师

江西教育期刊社编辑出版的《初中生之友》刊物,1992年就创办了对中小學生进行心理素质教育的专栏“心海导航”。它赢得了广大读者的喜爱,在社会上产生了较大的反响,曾获得“全国中学生报刊优秀栏目”和“江西省十佳期刊专栏”称号。为了进一步贯彻落实教育部关于加强中小學生心理健康教育的若干意见,江西教育期刊社精选该栏目历年的部分文章汇编成书。多年来我应聘任江西教育期刊社四种教育期刊的审读专家,对刊物有较深的了解,故乐意应其所请为本书作序,并推荐给广大中学生读者以及他们的家长和教师们。

庄子说:“哀莫大于心死,而身死次之。”充分肯定了人的精神、意识和心理因素对人的身体健康和生命发展的重要作用。现在人们比以前更重视心理健康教育了,但还必须加强全面性的认识。首先,从健康概念的扩展性看,健康不仅指体魄健壮,而且包括心理健全。WHO(世界卫生组织)指出:“健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完善状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。”学生的健康应当是身心健康。其次,从素质教育的包涵性看,心理健康教育是素质教育的重要内容之一。心理健康是发展良好心理素质的前提与基础,反之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会提高。第三,从思想教育的深层性看,心理教育与辅导是思想教育的重要内容。心理教

育、心理辅导与思想工作都是为了培养人的健全人格,促进人生的积极发展。第四,从生活质量的全面性看,人的精神生活、心理状态是极其重要的内容。随着社会的发展与进步,人们不只满足物质享受的生活质量,还以充实的精神生活、良好的心理状态和达到一种完美人格为更高生活质量的追求。学生的生活质量也是如此。总之,学生、家长、教师乃至全社会都应全面认识心理健康教育的意义,从而把这项工作做得更好。

本书的编辑目的充分体现了“心海导航”栏目的指导思想:一是运用科学的心理学知识,引导初中学生认识自己的内心世界,促进其健康人格和良好心理素质的发展。二是选取典型个案,以朋友谈心的方式,为学生释疑解惑,调适其不良心理状态与行为方式。三是教会学生自我心理调控,调节自己的情绪,预防心理异常,维护心理健康,养成良好行为习惯,增强社会适应能力。这个指导思想无疑是非常正确的。汇编的文章短小精悍,生动活泼,言之有物,有血有肉,大都做到了:突出一个“导”字,引导、疏导;把握一个“亲”字,似朋友促膝谈心,娓娓道来;抓住一个“准”字,能切合初中生的生理、心理特点。因而这本书是具可读性的,有感染力和教育性的好读物。

“心海导航”栏目,是心理学科普园地里绽开的一朵鲜花,愿它开放得更加鲜艳、更加美丽。愿少年朋友们像蜜蜂采花一样,吸取丰富的花粉,酿出甜美的蜂蜜。

2000年5月6日

于南京师范大学寓所古今斋

目 录

序	1
---------	---

心理：地球上最美丽的花朵

做一个真正拥有健康的人	2
认识自我：青春期怎样变化	4
青少年多愁善感为哪般	6
成长的烦恼	8
心理：地球上最美丽的花朵	10
快趁年少锻炼性格	12

帮你寻找友谊的绿洲

影响人际交往的主要因素	16
与中学生谈人际关系的处理	19
找到你与他在交往中的位置	21
君子之交淡如水	24
退他三尺又何妨	27
学会说“不”	30
固执与多疑——人际交往的大敌	32
你的人缘怎样	34
帮你寻找友谊的绿洲	37
超越代沟	41

家长不理解自己怎么办	44
正确对待老师的批评	47
野餐:男女同学同席	49
当你思慕异性同学时	52
女中学生的“慕男感”	55
如何排遣情感困扰	57

兴趣引导你走向成功

初中生学习困难的心理学分析	60
开发好自己的富矿	65
找准症结 对症下药	68
兴趣引导你走向成功	70
如何提高记忆力	75
你的意志坚强吗	79
要培养良好的意志品质	83
男孩女孩都聪明	86
克服学习中的自卑感	89
正确对待学习时的“分心”	91
从“差不多先生”说起	94
恒心是成功之花的沃土	96
利用“失败”反求“成功”	100
变压力为动力	102
轻轻松松入考场	104

挣脱束缚自己的绳索

何谓闭锁心理	108
如何克服“蛋壳病”	111
莫为内向而烦恼	113
走出一人世界	116

挣脱束缚自己的绳索	119
自卑心理自我检测	122
走出自卑天高地阔	126
中学生为什么会产生孤独感	130
蹚过孤独这条河	132
怎样才能不害羞	134
战胜胆怯	136
如何克服嫉妒心理	140
何不“退而结网”	142
谈逆反心理的排除	144
透视追星族	146
抵御“任性”	150
怎样调节心理不平衡	153
做了错事怎么办	155
打败沮丧	157

送你一束忘忧草

在新的环境里,调整好自己	160
走近学校心理辅导	163
正确对待挫折	167
走好风雨人生路	169
测测你的心理耐受力	172
一份清单的圈点	174
正确对待情绪的“冷热病”	180
送你一束忘忧草	182
走出抑郁的阴影	185
“心理疗法”治焦虑	187
填补空虚的心理策略	189
吴鸿,你太脆弱了	191

花儿为什么凋谢	193
珍爱生命 认真生活	196
生活着是美好的	198
生命的钙质是宽容	201

让创造之花开得更鲜艳

休闲:人格健康发展之必要	204
打开心窗,让阳光进来	207
自省者进步	210
让诚实缀满生命之树	213
做个快乐的少年	215
测测你的创造才能	217
让创造之花开得更鲜艳	219
动手能力与动手意识	223
适时拒绝帮助	226
走出依赖	230
悦纳自我	232
培养健康的竞争心理	234
中学生心理健康标准	235
做一个受人欢迎的中学生	236
怎样使自己的心理更健康	238
如何提高心理素质	240
注重培养非智力因素	241
中学生自我激励八策	244
后 记	246

心理：地球上最美丽的花朵

做一个真正拥有健康的人

在日常生活中，健康这个概念是无人不晓的，但若深究起来，却往往又感到不可捉摸，于是大部分初中生便把它与“疾病”相联系，认为生理上无病就是健康。随着时代的发展，科学的进步，人类对健康已有了新的概念。世界卫生组织曾经指出，健康不仅仅是指身体上没有疾病或衰弱现象，而是指一种在躯体上、心理上和社会上均臻良好的状态。健康包含三方面内容：一是身体健康，即躯体没病、体质强健；二是心理健康，即情绪良好、悦纳自己；三是适应社会，即人际关系和谐、适应环境。身体健康、智力良好虽然十分重要，但如果心理素质有缺陷、社会适应不良，那也不能算是个健康的人。

因此，只有这三者在一个人身上和谐统一，那才算是个真正健康的人。

生理、心理、社会适应这三者是相互影响，紧密联系的。心理是否健康和社会适应是否良好影响生理健康，很多躯体疾病（如癌症、高血压、偏头痛、哮喘、溃疡等）都是由心理和社会因素引起的。忧郁的情绪可抑制肠胃的蠕动和消化液的分泌，致使食欲减退，甚至导致溃疡；忧虑、容易冲动和攻击性格的人容易得高血压；情绪低落，会降低人的免疫能力，使机体容易得病。反过来，生理健康也影响心理和社会适应能力。身体强健，会给人良好的情绪和自我感受，会增强一个人的免疫能力。日常人们常说的“心宽体胖”、“体健神爽”就是这个道理。

对身体健康的重要性同学们比较容易认识，但心理健康和社会

适应良好，却往往被同学们忽视。心理素质不够健康，社会适应不够良好的人，会产生不同程度、不同形式的心理和社会问题。我们发现一些同学虽然智力正常，体格强健，学习成绩却不好，甚至有很多心理和行为问题，究其原因都与这些同学存在不同程度的心理不健康和社会适应不良有关。如有些同学特别任性，脾气很坏，常为一些小事和同学赌气、打骂，妨碍了正常学习；有些同学情绪不稳定，容易兴奋、激动，上课不能专心听课，不能安心完成作业；有些同学有不良行为嗜好，如上课咬指甲、拔头发、扭衣角、玩弄钢笔等，无法集中精力；还有一部分同学在老师和家长心目中被认为是好学生，但身上有不可忽视的心理问题，如做事过分拘谨，遇事心里紧张，性格内向，缺乏正常人际交往，而导致适应环境困难。心理健康能使人们的学习、工作、生活具有高效率；能使人际关系协调、和谐、适应社会；能促进一个人高尚品德的形成和发展，形成良好的个性。因此，如果一个人肌肉发达，饮食正常，躯体健康，但因忽视心理素质和社会适应能力的培养，以致性格暴戾、品德极差、习惯怪癖，那么他就不能适应社会，不能很好地在社会中生活、学习、工作下去，他就不可能发挥个人的能力，无法为社会做出贡献，甚至对社会的秩序和发展起消极作用。

初中是一个人的生理、心理急剧变化和发展的时期，心理学上有人把它称之为“暴风骤雨期”或“加速期”。这一时期，身体和心理会发生急剧的变化，这些变化会带来一系列的心理和社会适应问题。对这些变化，很多同学没有做好准备，缺乏认识，因而措手不及，难于面对。因此，对这一时期身体和心理的变化，应早做准备，提高认识，既要关心自己的身体健康，加强锻炼，又要关心自己的心理健康，同时发展自己的社会适应能力，使自己成为一个真正拥有健康的人。

(张德山)

认识自我：青春期怎样变化

一个人从十一二岁到十四五岁为少年期，处于初中学习的阶段。少年期是一个人从童年向青年过渡的时期，是从不成熟到逐渐成熟，从不定型到基本定型的时期，是充满生机，精力充沛，勤学好问，风华正茂，壮志凌云的向上发展的时期。作为初中学生，已开始进入青春发育的关键时期，在生理上开始出现一些前所未有的本质变化，认识这个时期的生理发展，可以解除同学们因生理变化带来的恐惧、困惑、好奇、担心和不知所措等不良心理，使自己更重视青春期的自我教育，作好心理准备，来迎接这个发育期中一切可能的转变。

初中生生理发展的急剧变化概括起来主要有以下三大变化：

一是外形巨变。身体外形的改变主要在身高、体重的增长。这个时期，人的身长的增高是非常明显的，每年增长少则6~8厘米，多的可达10~11厘米。这个时期的体重每年增长10~12斤，多的可达16~20斤。男女之间，10岁之前，体重相仿，10岁以后，女孩子的体重开始猛增，男孩子先是长得很慢，12岁之后才稍快一点，到14岁左右，男孩子的体重和身高一般要超过女孩子，越到后面越明显。体重的增加，一年四季是不均衡的，秋冬比夏天增加得多，身高正好相反，热天比冷天增长得快。他们身高接近成年人，可是脸谱保留着儿童的稚气，这就是大家常说的“未成年，半儿童”的特点。

二是体内机能的增强。体内器官和组织在这个时期也都在迅速增强，成为机能上的发育高峰，这就是脑和神经机能的完善，心脏功能的提高，肺活量的增大。脑是人体的总指挥，是思维的器官。思维能力的大小，取决于脑和神经机能的完善程度。在这个时期脑部主要进行着细胞内部的结构与机能的变化过程。联络神经纤维在数量上大大增加，为联想、推理、抽象和概括的思维过程创造了物质基础。从心脏的血压来看：11~12岁的少年收缩压只有90~110毫米汞柱（成年人是80~120毫米汞柱）。12岁的少年脉搏80次/分，成人为70次/分。从肺活量来看：10岁时的肺活量为1400毫升，14~15岁为2500毫升，20岁为4800毫升左右。

三是性开始成熟。性腺机能开始发生作用是这个时期的又一个重要变化。第一性征主要是指生殖器官的发育特征，女性主要是卵巢，男性主要是睾丸。第二性征如男性的喉结增大、突起，声带变宽，嗓门的声调变粗，发音低沉，并出现胡须；少女的声音变高，乳腺形成，乳房突起，皮下脂肪增多，开始有月经等等。特别值得注意的是，有的同学不习惯自己身体急速增高和性征的突变而害羞或腼腆起来；有的同学认为自己的发育比较晚，与别人不一样而产生忧虑苦闷或变得自卑孤独起来；有的同学因性征的突变而产生惊慌和不知所措；女生初潮，男生梦遗，不少同学感到惊恐、不解、焦虑或精神恍惚；还有的同学因身体突变被人议论或耻笑而发生摩擦和矛盾，等等，这一切都要求同学认识自我，正确对待。

（傅 荣）

青少年多愁善感为哪般

辛弃疾曾作词：“少年不识愁滋味”、“为赋新词强说愁”，认为青少年的多愁善感只是顾影自怜，无病呻吟。但是心理学家的研究发现，多愁善感并非是由于青少年没事找事，而是人生发展过程中极为正常的心理现象。可以这样说，一个年轻人没有经历这样一段多愁多思的阶段，才是奇怪的事情。

青少年处于人生发展过程中从不成熟走向完全成熟的过渡时期。在这一时期，青少年智力发展显著，能够更有效地利用抽象逻辑思维，思维的独立性、批判性、创造性都有显著的提高；他们开始用批判的眼光来看待周围事物，开始思考人生和世界，提出许多有关人生目的、人生意义、人生理想、个人前途等一类问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程，所以这时的青少年常常会感到苦恼、迷茫、困惑、不安……

再者，青少年的自我意识增强，开始对自己的内心世界和个性品质进行关注和评价，但是在很长一段时间，他们的自我意识还不够稳定。在对自己做评价时，有时过分夸大自己的能力和优点，并对此沾沾自喜，甚至狂妄自大；而一遇到暂时的挫折和失败，又往往走向另一个极端，灰心丧气、怯懦自卑、郁郁寡欢，甚至自暴自弃；评价别人也常常带有主观片面性、情绪性、波动性。青少年对别人给予自己的评价也非常关注和敏感，哪怕一句随便的评价，都会引起他们很大的情绪变动和反应，以致对自我评价产生怀疑和动摇。

在青少年时期，性的意识开始觉醒和发展，他们逐渐意识到两性的差别和关系，同时产生一些特殊的心理体验。怎样才能引起异性的好感和喜欢？如何与异性朋友结交相处？都常成为青少年烦恼和压力的来源。

青少年时期情感的发展更有其特点。在这一阶段，青少年的情感充满了矛盾。青少年自尊心强，不愿轻易向他人吐露自己的思想情感、个人隐私，使他们的心理活动带有闭锁性；与此同时，他们又感到缺乏可以倾诉的知心人，产生一种难以名状的孤独感。青少年常自认为长大了，竭力摆脱家长、老师的管束，强烈要求独立自主，然而，由于他们阅历尚浅，面对复杂的环境、事物时，往往还不能作出非常理智的决断，还需征求父母意见。青少年改变了对父母的看法，不再盲目依从父母，开始批评父母的言行，甚至“看不起”父母，但在经济上还需依赖父母和家庭，这种独立性与依赖性的矛盾，也常会困扰这一时期的青少年。

虽然多愁善感是青少年情感发展中的必然，但年轻人不应沉醉于此，而应主动、积极地尽快解决这个阶段性问题，更快更好地走向成熟。

青少年应认识到自身的心理特点和心理局限，坦率地面对自我和他人。要知道，此时你的同伴、朋友和你一样面临着各种相同的问题，交流和学习可以让你们相互促进成长；对待异性，出现朦胧的好感是极为正常的事，但是此时主要任务是学习。所以在学习与异性交往的同时，应以自己的学业为重，更好地运用辩证思维，提高自己认识解决问题的能力，培养广泛的兴趣、爱好和特长；对待师长，尽量增进两代人之间的沟通 and 理解，吸取他们人生的成功经验，抛弃不足和失误，并以此促进自己的成熟；另外，学会乐观面对生活，拥有这种人生态度，会是一辈子的财富。

（谢林淙）

成长的烦恼

进入中学后，我们会发现自己在生理与心理上发生了从未有过的变化，也出现了从未有过的烦恼。有的同学常常为自己不那么令人满意的外形而烦恼；有的同学常常在课堂上思想开小差，眼睛盯着黑板，心思却在九霄云外，幻想不断，白日做梦；有的同学与异性同学相处得特别紧张，而有的同学与异性同学关系又超乎寻常……这些烦恼常常伴随着我们，困扰着我们，使我们痛苦、迷茫，甚至付出沉重的代价。

要克服成长过程中的烦恼，就必须了解产生这些烦恼的原因。烦恼是指心理上发生了纠葛，使情绪变得不安和烦躁。青春期来临，由于自我意识的觉醒，我们对自身的事、将来的事、人间的事和生活方式比童年时期关心得多，但由于“闭锁心理”的产生，又不愿意向老师和家长倾诉，自己想解决却又找不到合适的办法，只得闷在心中，于是产生烦恼，而且容易使烦恼加深。成长的烦恼表现在感到寂寞、孤独、忧虑、苦闷和抑郁等方面。随着自我意识的觉醒，在精神上我们要求独立支配自己，力图摆脱成人的监护，但毕竟长期习惯于依赖父母和教师，一旦要独立处理自己的问题时，又会产生茫然、失落、孤独无援之感，精神上失去了支柱，心理上便产生了烦恼。一个中学生在日记上这样写道：“两年前一满怀着喜悦、激动的心情，开始了中学的生活。可是，现在不知为什么当初那种兴奋的心情没有了，总觉得自己孤单单的。上学、放学、做功课、睡