

勇敢地对自己说“我真棒”

中国孩子读故事 心理自助

你一定会变得更有力量！



用故事的形式打动孩子
经典励志小故事决定你的人生

沈小洁◎编著

STORY

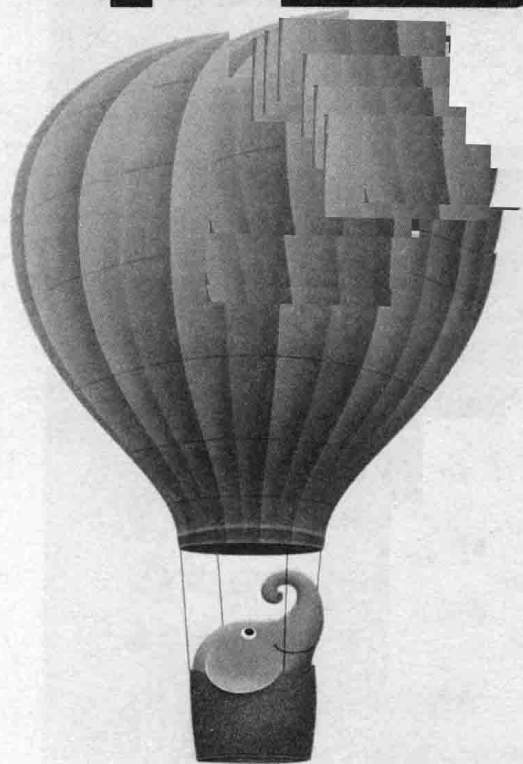
本书通过生动有趣的故事，
让孩子们**自己领会故事主旨**。
通过故事后面的思考题，引导
孩子们**自己思考问题**。



西苑出版社

中国孩子读故事 心理自助

沈小洁◎编著



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国孩子读故事心理自助/沈小洁编著. —北京:
西苑出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 80210 - 787 - 8

I. ①中… II. ①沈… III. ①青少年 - 心理卫生 - 健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 126277 号

中国孩子讲故事的心理自助

编 著 沈小洁

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010 - 88624971 传 真:010 - 88637120

网 址 www. xycbs. com E - mail: xycbs8@126. com

印 刷 北京晨旭印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 270 千字

印 张 19

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80210 - 787 - 8

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

无论是谁，贯穿在漫长的人生中的是始终是“成长”，只是速度的快慢因人而异。对于广大青少年朋友而言，正处于一个从生理到心里突飞猛进的“成长”阶段，是从幼稚走向成熟，从依赖走向独立，从听从到自我思索的“要紧”的过渡阶段。在这一时期，很多青少年会感到孤独、和父母之间找不到共同话题，抗压能力和自我调试能力差，心中有矛盾、有挣扎，这些问题如果长时间得不到解决，堆积在心里，就会在情绪和行为上出现一些异常行为，出现叛逆、偏激的行为。对于这样的心理和行为其实都是有其根源，由此可以看到，青少年的心理教育不容小视。

青少年成长中的心理问题在哪里呢？以学习为主要生活方式的青少年必须随生理、心理、智力发展，应对包括家庭、学校乃至社会等环境在内的社会适应性等诸多方面的发展压力，同时还要更加用心处理好这些问题。青少年所过的生活相对来说比较单纯，但是其间也绝不是只有快乐，更有成长的烦恼、荆棘、挫折和苦涩。这些正是心理成长过程中生活滋味和生命魅力的体现，因为其间蕴藏着人情绪、情感的万千变化。

青少年的心理健康教育是素质教育的一个方面，它的目标是在人智力发展和知识增长的同时，充分挖掘和开发人的潜能，不断地完善人的人格，使人成为心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容就是：塑造优良的人格；矫正青少年的不健康心理；从外貌到内心认识自我、接纳自我；协调与同性和异性之间的交往；正确对待学业；处理好和父母之间的关系；认识早恋和怎么样来对待自己心底朦胧的情愫。

2 前言

此外青少年朋友们还需要知道，成长过程中的快乐和烦恼也都需要自己来承受，每个人的成长过程中都需要由自己跌跌撞撞地走过，遇到一些心理问题是正常的，重要的是敢于面对这些问题，成长中的人需要的是做事为人真诚，需要的是面对生活挑战的勇气，需要的是解决问题和困难的能力，需要的是与周遭世界的心灵沟通和关爱。

所以，青少年的烦恼以及一些心理问题是各个方面的成长都要经过艰苦的磨砺历程，但也并不是无法解决的，重要的是以心理的健康成长为重要和主要的支撑。使自己更坚强、更自信、更从容，并拥有一颗健康心来迎接明天的朝露和太阳。

目 录

第一章 进青少年的内心

有人说“少年不识愁滋味,为赋新词强说愁……”如期而至的青春,带来了少年心理的急剧变化,也带来了自我意识的增强,他们对自己、对他人、对环境开始有了新的看法。“我已经长大了,为什么爸爸妈妈依然把我看成小孩子?”“我把真心话告诉给老师了,可为何不被理解?”“因误解和性格不和,好朋友真的离我远去……”“心中有烦恼,我该向谁诉说?”……当这些问题在头脑中出现时,孤独就随之而生,烦恼也就随之产生。

青春躁动中的烦恼	(2)
深深少年心	(3)
青春期心理的碰撞	(5)
少年啊,不要伤害自己	(7)
作别青春期综合征	(11)
不搅进青春的漩涡里	(13)
不踩青春期的心理雷区	(14)

羞答答的玫瑰	(16)
生命诚可贵,且行且珍惜	(17)

第二章 翻过人格障碍这座山

人格障碍又称为“心理病态人格”,是一种不伴精神症状的人格适应缺陷。例如一个人的抽象思维过分或畸形发展,就会变得过分理智,缺乏人情味,显得僵化、死板。青少年的人格障碍不是一朝一夕形成的,最主要的还是需要青少年通过我自心理调试来进行改善。

青少年人格障碍类型	(26)
勇敢做个独行者——战胜依赖	(28)
不借高枝炫耀自己——战胜虚荣	(32)
无仇何来敌人——战胜逆反	(34)
不做炸弹的引爆者——战胜偏执	(37)
脱掉“无形的新装”——战胜虚伪	(41)
越长大并不是越孤单——战胜孤独	(46)
让一切顺其自然又何妨——战胜强迫	(49)
予人玫瑰手留余香——战胜敌对	(53)

第三章 拔出不健康的心理杂草

青少年的不健康心理指严重程度和持续时间上都超过了相应年龄所允许的正常范围的异常行为。其广义上包括行为和情绪两个方面,行为问题如说谎、逃学、偷窃、攻击、不听管教、离家出走

等,情绪障碍如忧郁、多疑、嫉妒、焦虑、懒惰、残暴、敏感、失信和自卑等。

青少年的不健康心理	(58)
拨开忧郁的乌云	(59)
莫让多疑使你对号入座	(64)
熄灭嫉妒的火焰	(68)
焦虑请走开,快乐请过来	(73)
不在懒惰里迷失自己	(77)
心似水平,不随便动肝火	(82)
不做忧伤的善感者	(86)
做个一诺千金的“抱柱者”	(88)
伴着自信,抬头走路	(97)
在风雨的洗礼中学会坚强	(103)

第四章 认识自我——从外貌到内心

所谓的认识自我,是指一个人应该能够正确认识自己,正确地评价自己。跨入青春期之门,少年男女比任何时候都渴望了解自己,这时的自知对于一个人的心理成长至关重要,都会因为自我评价与周围的人们对自己的客观的评价出现差距,而造成自己与周围人关系失衡,这将会影响青少年健康的心理,不利于个人的心理成长。

外在的我和内在的我	(108)
丑小鸭不烦恼	(111)

得个最佳配角奖	(113)
长不高的“拇指姑娘”	(115)
不在网络中走火入魔	(117)
“排骨女生”的忧愁	(120)
“白天鹅”的厌食症	(122)
花季少年,何必作茧自缚	(124)

第五章 人际交往——从同性到异性

4

对于青少年来说,认同感和归属感,与同伴建立起友谊已经变得十分重要。随着年龄的增长,青少年和父母的相处时间会越来越少,与朋友相处的时间越多,并急切地想和朋友分享个人的兴趣爱好;遇到困难时,能协助解决或是得到精神上的安慰。

友谊是心灵断乳期的精神食粮	(128)
不让社交恐怖症把你围在孤独中央	(131)
不让社交焦虑扼杀友谊	(133)
迈出自我封闭的怪圈	(135)
不过分依恋同性	(137)
异性交往,不偏离不回避	(139)
不激化和朋友的矛盾	(141)
别让义气肆无忌惮	(145)
学校里的“孤岛”	(149)
学会与老师沟通	(151)
把握异性交往中的距离之美	(154)
转变先入为主的印象	(157)

远离自我封闭多参与	(161)
不做一株含羞草	(163)

第六章 用学习给自己充电

青少年朋友正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,尤其是学习压力比较大,以至于产生了厌学、学校恐惧、骄傲自负等心理。

克服开学恐惧症	(168)
厌学心理不容忽视	(171)
过早凋谢的花蕾	(174)
差生的内心自白	(176)
偏偏讨厌你	(181)
课堂上恼人的瞌睡虫	(184)
别让自负束缚前进的脚步	(186)
不妨乐在学习吧	(190)
问挫折挑战	(192)
关于“选择”的选择	(194)

第七章 家庭心理的苦与乐

说起家庭,我们总是会从心底生出无限憧憬:她是一个温馨的角落,能让我们感受到爱与关怀;她是一个静静的港湾,能给我们的心灵提供停泊的码头;她是一把保护伞,能替我们遮风挡雨……但是家庭不会总是温暖和煦,不会总是风平浪静,有时候她也会有

暴风骤雨和冷漠悲凉。我们作为家庭的成员之一,不能总是企望只享受家庭的幸福,当家庭面临困境时,青少年朋友该怎么办?

总是与父母谈不拢	(198)
当家庭挫折来临	(200)
烟蒂里的期盼	(204)
谁动了我的隐私	(206)
离家出走不是解决问题的方法	(210)
家庭不是战场	(214)
如何面对离异的父母	(217)
和父母也要有距离	(221)

第八章 爱在成熟的季节

青春期或青春期以前的少年大部分已经情窦初开,开始出现早恋的现象。陷入早恋之中的少年男女因受到相互的吸引,互相爱慕,互相支持,情绪是欢愉的,情感是纯真的。由于情感处于主导地位,通常缺乏理性,多数人有肉体和性接触的意向,早恋和过早的性行为已经成为一个社会问题,它很容易影响学习,进而影响到家庭关系和前途。

书包里的玫瑰香	(226)
夹在书里的“情书”	(231)
罗密欧与朱丽叶	(235)
不敢看他的眼睛	(237)
单恋之苦	(239)

不在幻想中沉沦	(244)
追星少年之烦恼	(248)
莫让花开早	(252)
不在春天里挥霍夏天	(255)
需要自制的爱	(257)
不在果子成熟前采摘	(261)
解决失恋的苦恼	(264)
不要错把崇拜当爱	(271)
网恋:虚幻中的现代童话	(275)
远离冲动的魔鬼	(279)
真爱何须用性作保险	(281)
怎样走出早恋的误区	(286)

第一章

ZHONGGUOHAIZIDUGUSHIXINLI ZIZHU

走进青少年的内心

有人说“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁……”如期而至的青春，带来了少年心理的急剧变化，也带来了自我意识的增强，他们对自己、对他人、对环境开始有了新的看法。“我已经长大了，为什么爸爸妈妈依然把我看成小孩子？”“我把真心话告诉给老师了，可为何不被理解？”“因误解和性格不和，好朋友真的离我远去……”“心中有烦恼，我该向谁诉说？”……当这些问题在头脑中出现时，孤独就随之而生，烦恼也就随之产生。

青春躁动中的烦恼

记得有一部外国电视剧，片名就叫《成长的烦恼》，它向我们讲述了许多青春期成长过程中出现的困惑和不安，别以为那只是电视剧，其实，在现实生活中，那些烦恼也是存在的：

- 青春期的躁动和不安；
- 经常为别人的误解而烦恼；
- 上课老走神，没法集中注意力听讲；
- 学习成绩不好，老挨父母的骂；
- 心中有了朦胧的感情，不知如何对待；
- 自己想要的东西得不到；

每一个人都有烦恼，因为每一个人都有需要，都有愿望。当需要得不到满足，愿望实现不了的时候就容易产生烦恼。有些需要和愿望正是人类某一阶段成长发展的课题，是合理的，是通过各方面的努力能够满足和实现的，克服了烦恼也就实现了发展的目标，我们该为这样的烦恼而欢呼。有些需要和愿望是不合理的，或暂时无法实现的，那么就需要我们对烦恼本身、有一个正确的认识，对事情有一个合理的解释，而不至于使它成为发展道路上的一种障碍。不满足是进步的阶梯，而烦恼正是人对自己不满足、对现实不满足的一种表现，是因为你看到了已有水平与希冀达到的水平之间的差距，是因为你希望一种发展、提高，希望自己做得更好的愿望。

成长中的中学生们，你们是不是已经开始觉得，探究自己的烦恼其实也是一件很有意义的事情？

当你有烦恼时，你会做些什么呢？是默默无语、垂头丧气地呆坐在那里，任凭无边的灰暗情绪把自己淹没？还是设想一个自己重见阳光时的欢快笑脸？

例如：当你遇到难题，苦思冥想了半天，还是做不出来，心理特别烦，你摔书、砸桌子、扔笔，心里想：我怎么这么笨啊？结果你越来越怕数学，自信心越来越低。这是一种消极反应——从而否认自己，压抑自己，思维走极端，整个人也变得冷漠。

当你遇到难题，怎么做也做不出来而心烦时，你会再努力一下，或实在做不出来就先放下干别的，听听音乐，玩一会儿，心想：有题做不出来是常有的事，或者去问老师和同学；或者自己再想想，再看看书，也许就会做出来的。所以你并没有把这件事放在心上，这事一点儿也不会使你对自己丧失信心。这是一种积极反应——从而重视自己，敢于表达，对一切都有合理的解释，并能采取积极的行动。

同学们，想一想，哪一种态度是明智的、可取的？当我们面对烦恼和困难的时候，我们该采取哪一种态度呢？

深深少年心

告别童稚，长大成人，是一个漫长的过程。当一个人处于青春期，他的大脑就像一个安全措施不到位的生物化学试验室，随时都有发生意外的可能。处于青春期的人，在生理和心理上都会发生巨大的变化，进而可能会导致行为上的混乱与无序。因此，对少男少女来说，青春期是人生中最关键、最困难，同时也是最需要父母理解和帮助的时期。对家长来说，只有望子成龙、成风的良好愿望是不够的，还需要用心、用脑，学一点心理

学和社会学知识，才能了解孩子的心理和行为特征，帮助孩子顺利成长。

当我们走近青春期，会有些什么样的特点呢？

（1）独立性增强。

随着少男少女自我意识的形成，我们的独立性急剧增强，我们不再被动地听从父母的教诲和安排，表现出“顺从”和“听话”，而是渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量是非曲直，做自己命运的主人。这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于青少年朋友来说是成长的必由之路。

（2）情绪两极化。

青春期情感浓烈，热情奔放，情绪的两极性表现得十分突出。我们既会为一时的成功而激动不已，也会为小小的失意而抑郁消沉。我们情绪多变，经常出现莫名的烦恼、焦虑。

（3）心理加上“锁”。

进入青春期，少男少女结束了“少年不知愁滋味”的孩童时代，进入了“多事之秋”。此时由于心理的不断发展，我们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高，学会掩饰、隐藏自己的真实情绪，出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的我们，进入青春期可能会变得沉默寡言。我们常把自己关在房间里，很少和父母交谈，甚至拒绝父母的关心和爱抚。

（4）心理向成熟过渡。

青春期是长大成人的开始，是由不成熟向成熟的过渡，这一过程对我们来说是漫长而痛苦的。此时，我们既非大人又非孩子，原来的孩童世界已被打破，但新的成人世界又尚未建立。因此，内心充满了矛盾和冲突。比如，生理成熟提前和心理成熟滞后的矛盾；独立意识增强与实际能力偏低的矛盾；渴望他人理解，但又心理闭锁的矛盾；以及理想与现实、爱好与学业、感情与理智、自尊和自卑的冲突与矛盾，等等。

（5）行为易冲动。

美国和加拿大学者的最新研究指出，人的大脑中有一个重要的控制中心，负责控制感情和冲动，要到成年早期才能完全成熟。换句话说，在青

春期青少年的大脑中，控制神经尚未发育成熟。这是我们行为易冲动的原因。

应该说，青少年出现的各种变化，是青春期生理、心理发展的必然结果，是青少年由不成熟向成熟转化过程中的正常表现。只不过由于青少年的个性特征、家庭环境、成长过程的不同，在每个人身上的表现程度有所不同罢了。

青春期心理的碰撞

一、独立性和依赖性的矛盾

青春期的少年由于独立意识的增强，会有如下种种表现：他们渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，否则心理便产生厌烦的情绪；对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈的表现自己意见的愿望；对一些传统的、权威的结论持怀疑态度，往往会提出一些过激的批评之词。但由于其社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不能从父母那里寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他去依赖父母。

二、成人感与幼稚感的矛盾

青春期少年的心理特点突出表现是出现成人感——认为自己已经成熟，长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出成人的样式。内心渴望别人把他看作大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气、幼稚性。