

拥抱不完美的自己

赵哲 包宗达◎著

正因为不完美，生命才充满无限可能！
拥抱不完美的自己，遇见无限潜能的未知的自己！

我的第一本
青春期心理调节书

中学一线优秀教师
专业心理咨询师

联合创作！

将实际问题与专业理论研究双向结合！
打造**最接地气的青春期心理调节工具书！**

本书不灌心灵鸡汤，也非顶级心灵成长秘籍，
它仅引导那个暂时迷路的你拨开迷雾，重新踏上未知的旅程，

唯有你，才是自己最好的作品！

拥抱不完美的自己

赵哲 包宗达◎著

正因为不完美，生命才充满无限可能！
拥抱不完美的自己，遇见无限潜能的未知的自己！

我的第一本
青春期心理调节书

图书在版编目(CIP)数据

拥抱不完美的自己 / 赵哲, 包宗达著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5158-1340-0

I. ①拥… II. ①赵… ②包… III. ①青春期—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第129669号

拥抱不完美的自己

作者: 赵哲 包宗达

责任编辑: 胡小英 邵桃炜

封面设计: 周源

责任审读: 魏鸿鸣

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 三河市宏盛印务有限公司

版次: 2015年7月第1版

印次: 2015年7月第1次印刷

开本: 710mm×1020mm 1/16

字数: 160千字

印张: 12.75

书号: ISBN 978-7-5158-1340-0

定价: 32.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

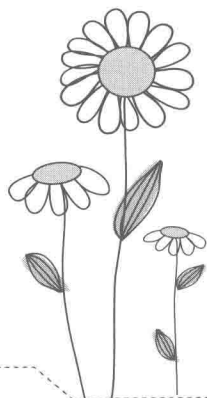
工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

P 序 言 reface



每个健康向上的青少年学生，都应该像春天的原野般自然清新、生机勃勃，然而在现实生活中，大量青少年学生稚嫩的心房中，却笼罩着沉重的情绪阴影：或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重，心理学上将这些状况称为心理阴影，或叫心理失衡，它严重影响着当事人的学习和生活，严重者甚至会危及生命。

在我们每天翻看报纸、上网浏览新闻甚至与亲友交谈中，也常会看到、听到某某学生跳楼自杀、暴力犯罪、强制戒除网瘾等报道，这些让人心痛的现象背后，是极度扭曲的非健康情绪在发挥负面作用。临床心理学研究表明，情绪主宰健康，强烈而持久的消极情绪如烦躁、焦虑、孤僻、失望等，最终会导致生理疾病的发生。

青少年学生正处身心发育高峰期，也是精神疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。由于青少年心理活动状态不稳定，认知结构尚不完备，生理成熟与心理成熟也不同步，对社会和家庭高度依赖等原因，使得他们比成年人有更多的焦虑，也会遭遇到更多的挫折，因此更容易产生心理障碍。

健康是人的第一财富，没有健康，就没法参与学习生活，知识也无法有效利用，智慧更无法启迪心灵。因此，笔者以多年教育经验与专业心理知识相结合，编写了本书，旨在通过讲述、剖析典型范例加专业点评的方式，来为广大青少年学生解除心理困惑，引导他们摆脱心理问题的阴影，重新以健康的心态迎接人生的挑战。

全书通过“原音再现”、“在线点评”与“心灵点灯”三大版块融合构成，以专业可信、轻松易懂的撰写方式，最大程度地为广大青少年学生摆脱心理阴影及成长障碍，帮助他们以积极乐观的心态面对人生课堂。

我们相信，这是一本操作性极强的心理解压用书。在这里，我们愿意分享一个对笔者内心触动很深的真实故事，它值得占用一点篇幅，也值得读者记住这个故事：

任吉美出生在中国烟台海阳一个极为普通的渔民家里。她先天残疾，没有胳膊和手。但她却练就一身传奇本领：脚比手能、绣花剪纸、包饺子擀面，养育了三个儿女，为世人所震撼、敬佩！

她本性要强，与生活艰难抗争，后来接受香港电视台现场专访，还参加杂技团赴外地演出。她心态豁达，日子平静又幸福：家和睦、子女孝、村人敬仰。汶川地震时，她千里迢迢来到灾区，用脚给灾区群众演示怎么干活，如何生存，她用生命的奇迹诠释坚强。

2010年她获山东年度新闻人物候选提名，记者问她：“你没有手臂，怎么生活呀？”

她答道：“我还有双脚呀！”

面对她灿烂的笑容，面对她坚强的性格，我们甚至会感到自己在她面前的渺小。我们大多数人都有一个健康的身体，有一双完整的手，但是面对困难时，却常常抱怨命运的不公。但你想过吗，和任吉美相比，我们是多么的幸福呀！

在很多情况下，心态决定了一切。人生在世，总会有这样那样的困难和困惑，积极的心态会带给你柳暗花明的惊喜，而消极的心态会使事情更糟。任吉美，一个无臂女人，用她的行动为我们谱写了一曲积极上进的歌。

类似如此震撼人心的励志故事，在本书中收集了很多，我们在“心灵点灯”模板中，对应穿插了精彩的励志短篇故事模板——“故事调节”，依照模块主题，适时为读者朋友疏解困扰，按摩心灵。

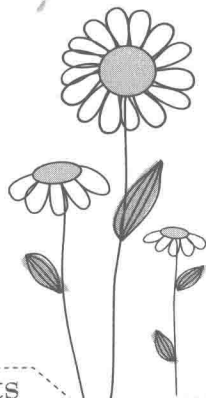
愿本书在帮助广大青少年学生在打开心灵枷锁的同时，也能为更多家长朋友及教育工作者们拨开笼罩在现象背后的层层迷雾，让因心理障碍而发生的悲剧不再重演，让更多的青少年生活在没有心理阴影的人际关系中。

因编写时间有限及个人能力原因，书中观点难免有所错漏，望各方读者朋友不吝批评指正，谢谢大家！

作者

2015年6月

C 目 录 Contents



第一章 认识世界，首先认识你自己

“天啊，如此优秀的我怎么会变成这样”

——自我不确定心理的调节 /003

“我实在太弱小了，就像一棵小小的草”

——自卑心理的调节 /009

“我总是爱找自己的毛病”

——自我调控能力不足的心理调节 /016

“我只欣赏我自己，感觉没有任何人值得交往”

——自负心理的调节 /022

“有别人比我优秀，我就心里不舒服”

——妒忌心理的调节 /027

“究竟外在美重要还是内在美重要？”

——自我形象敏感的调节 /033

附：趣味心理测试 /041

第二章 接纳自己，转过身来看阳面

“夜深人静时，我只能看着别人进入梦乡”

——神经衰弱的调节 /045

“干什么都没意思，没兴趣”

——抑郁症的调节 /053

“我一紧张就手足无措”

——青春期焦虑症的调节 /061

“我脑子里总想一些无意义的事情”

——强迫性神经症的调节 /068

“大老鼠好可怕”

——恐惧性神经症的调节 /077

“我到底怎么了”

——自慰行为困扰的调节 /083

附：趣味心理测试 /088

第三章 心理按摩，与学习障碍和解

“我努力学习是为了什么？”

——学习动机缺乏的调节 /093

“我怎么就是学不进去呀”

——不良学习策略的调节 /100

“我一上课就想睡觉”

——学习倦怠心理的调节 /107

“这不是我以前的学习成绩呀”

——学习挫折心理的调节 /113

“如果不考试了该多好”

——考试焦虑心理的调节 /121

附：趣味心理测试 /128

第四章 重塑自我，弥补人格之黑洞

“我总是逃避，不愿接触他人”

——回避型人格障碍的调节 /133

“我总怀疑别人对我有阴谋”

——偏执型人格障碍的调节 /140

“什么事情都听别人的不好吗”

——依赖型人格的调节 /146

“我真的给别人造成伤害了吗”

——被动攻击个性调节 /151

附：趣味心理测试 /156

第五章 冲破藩篱，做真实生活主角

“我的心里话向谁说？”

——人际孤独心理的调节 /161

“他们总在背后说我的坏话”

——人际敏感心理的调节 /168

“我的臭脾气怎么就改不了”

——人际冲突现象的调节 /173

“我真的不想上网了，但我实在控制不住”

——网络成瘾综合征的调节 /180

“在虚拟的世界中，我心狂野”

——逃避现实心理的调节 /185

附：趣味心理测试 /192

第一章

认识世界， 首先认识你自己



正确地认识自我，是认识世界的开始，是走好人生的第一步。你对自己的认识越客观、越准确，你选择正确道路的可能性就越大；你选择的道路越正确，你取得成功的可能性就越大。所以，聪明而健康者的人生应该从正确认识自己开始，从直面自身问题起步。

“天啊，如此优秀的我怎么会变成这样”

——自我不确定心理的调节

谨记：我们不能决定生命的长度，但我们可以扩展它的宽度；我们不能改变自己的容貌，但我们可以时时展现自己的笑容；我们不能控制他人，但我们能掌握自己；我们不能预知明天，但我们能把握今天。



原音再现

李明 高一学生

我最近特别难受，已经有两夜没睡着觉了，心跳得特别快，白天迷迷糊糊，觉得一点劲儿也没有。

是什么事让我这么着急呢？当然是烦人的考试！

按理说从初中到高中，我经历的考试次数不算少，那时候我的成绩总是名列前茅，总是让同学和老师刮目相看，可是我现在的成绩却总是不理想，为什么呢？

上初中的时候，我可是班上的尖子，在全校也是数一数二的好学生，初二就开始担任班上的团支部书记，初三担任班长，老师很信任我，经常受到表扬，同学们都很羡慕我，工作上也比较支持我。中考成绩很好，因

而考到这个重点高中来。中考时我的数学是满分，在我们初中，数学满分的就我一个人。接到录取通知书后，我高兴极了，我的父母、老师也都为我而骄傲，鼓励我到高中后继续努力。我想，从上学以来我就没落后过，到高中我也差不了。

可是我从上高中的第一天就感觉有种种的困扰在我的周围，令我感觉透不过气来。我在班上只当了个团小组长，宿舍没人负责，我又自报当了舍长。我经常主动打水、扫地，同学们对我还行。可是，有的同学从来不为宿舍打水，别人打回来后他就用，我心里就不高兴，常提醒他们自己去打水，提醒的次数多了，他们还不乐意，在背后嘀咕，说我爱指挥别人。总之，很多事情都让我感到不满意。我是一个自尊心很强的人，在初中时连校长、主任也不时夸我几句，谁想进入高中后变成这个样子，我的情绪十分低沉，真受不了这种不受重视的现状……



在线点评

李明的问题是由于对新环境适应不良而产生了不确定心理。由于李明上高中之前高高在上的学习成绩与上高中后学习成绩低下的状况，产生了强烈的反差，使他从心理上无法接受上高中之后的自己，这种上高中前后的强烈落差促使他越来越迷失自我，越来越对自己失去信心。

从对自己的自信、满意到现在的自我怀疑，导致李明出现了紧张、焦虑的心理状态。要想消除这种不确定心理，必须先从其产生心理问题的根源入手——就是要逐步正视自我，真正清醒地认识到现在自己的学习成绩就是中下水平，不可能靠几天的努力就达到原先在中学时优异的学习成绩。

只有李明自己真正认识和面对了这一点，才能放下自己的心理包袱，

进而让自己通过长时间、日积月累的努力达到学习成绩的回升与飞跃。也只有李明真正接受了现在的自我，他才能正确面对和接受同学和老师对他的态度，才能逐步与他们融洽相处，找回迷失的自我。



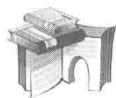
在人的自我意识中，存在着现实自我和理想自我两个部分。中学生随着身心发育的不断完善，认识能力的不断提高，社会生活体验的不断加深，理想自我与现实自我之间的差距就开始产生了。

在现实生活中，人与人进行人际交往，处理个人生活问题以及学习，总要产生一定的结果。每个学生都会通过此结果与预期的理想状态进行比较，并用自身的一套标准对这些结果进行判断，从而获得对自己能力、品行、身体、容貌等的自我概念。对自我概念满意，就产生自我认同，不满意则产生自我拒绝。

那么，究竟应该怎样消除自我不确定心理呢？对此，美国著名心理学家班图拉告诫青年朋友可以从以下两点来进行调节：

1. 调整心态，给自己定好位

如果一个人在某种竞争中失败了，那么就要调整心态，重新定位自己。这个时候可以采用自画像的方法，就是让自己完成“我是谁”这个问题的答案。题目分成三个问题：一个是现实自我，一个是镜中自我，一个是理想自我。让自己根据自己的实际情况用一些描述性的句子或词语来描写自己的这三个自我形象。这样，让自己对自我有一个更为清晰的认识，也就可以消除自我不确定心理了。



故事调节

这是一次残酷的长跑角逐。参赛的有几十个人，他们都是从各路高手中选拔出来的。然而最后得奖的名额只有三个人，所以竞争格外激烈。

一个选手以一步之差落在了后面，成为第四名。

他受到的责难远比那些成绩更差的选手多。

“真是功亏一篑，跑成这个样子，跟倒数第一有什么区别？”大多数观众都这样认为。

这个选手若无其事地说：“虽然没有得奖，但是在所有没得到名次的选手中，我名列第一。”

谁说跑第四名跟跑倒数第一没有什么区别？在竞争中，自信的态度远比名次和奖品更为珍贵。赢得起也输得起的人，才能够取得大成就。

2. 人或事物不同，评价标准就会不同

如果你是因为评价标准的变化造成了对自我的拒绝，那么就需要到心理咨询专家那里，让他们帮助你建立自己的评价标准系统，完善自我意识的发展，从而减少自我冲突，消除自我不确定心理。这时，你可以将不同的评价标准列出来，然后和心理专家共同进行批判和评价，这样做的同时你会感受到充分的自由和保护，这样，你的自我意识才能得到充分自由的发展和完善，从而消除不确定心理。



故事调节

传说古希腊有一个小国的国王很精通数学，他按照全体市民的身高平均数，非常精确地计算和设计了一张金床。

每当有客人到来，国王都用这张床接待他们，而且有一个特殊的规定：客人必须适应这张床，床是无价之宝，不能有任何改动。于是，客人太矮就要被拉成与床一样长，客人太高就要锯掉一些来适应床。

那个小国的国王也许是带着世界上最好的动机来做这件事的，但由于苛刻的标准却使他适得其反。

生命是漫长而无限的，用某一个定义界定是不可能的，也是不科学的。因此说，用某一个标准苛求人生或者克隆人生，只会作茧自缚。只有靠自己的实力，才有可能取得成功，并获得伙伴的尊重。

下面介绍几种可以让青少年学生更好地了解自己、消除自我不确定心理的方法：

①以“我想做……的人”和“我是……的人”这样的两个句型造句，每个句型需要完成15个有关自己的陈述句。分析一下理想中的你与现实中的你有什么样的本质性差别和非本质性差别，然后清醒地认识现实的自我，把理想中的自我作为自己的奋斗目标。

②写下10~20个能体现自己性格特点的形容词，看看是褒义词多还是贬义词多？有什么特色？在哪些方面是突出的？形容词有没有性别色彩？和你自己的性别角色是否相符？将形容词试着归归类。然后用笔将分析结果记录在纸上。

③可以想象一下自己将去见一个陌生人（一个从未谋面的新朋友，或