



麦芒的 铁布衫

主 编：金 浩

十五所名校老师倾力推荐

青少年安全成长快乐读本

中小學生 健康心理

4 FOUR
重特点

第一重：心理问题的安全预警

第二重：健康内心的坚固防卫

第三重：心灵成长的专业守护

第四重：健康心理的练习巩固

心理问题案例的详细分析

良好思维习惯的熏陶培养

全家必学的健康心理知识

各种有趣的心理健康测试

上海大学出版社

麦芒的 铁布衫



主编：金浩

十五所名校老师倾力推荐

青少年安全成长快乐读本

ZHONGXIAOXUESHENG
JIANKANG XINLI

中小學生

健康心理

上海大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中小学生健康心理 / 陈平芳编著. --上海: 上海
大学出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5671-0400-6

I. ①中… II. ①陈… III. ①中小学生—心理健康—
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232494号



ZHONGXIAOXUESHENG
JIANKANG XINLI

中小學生

健康心理

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 丛书主编 | 金 浩 |
| 责任编辑 | 高晓晨 |
| 出 版 | 上海大学出版社
(上海市上大路99号 邮编: 200444) |
| 网 址 | www.shangdapress.com |
| 发 行 | 新华书店 |
| 印 刷 | 广水市新闻印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 8.5 |
| 字 数 | 170千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 |
| 印 次 | 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5671-0400-6/G.974 |
| 定 价 | 19.80元 |



第一课 正确认识自己

第一节	独一无二的自己	2
第二节	不算完美的自己	5
第三节	认识自己的性格	8
第四节	认识自己的能力	12
第五节	认识自己的兴趣	15
第六节	学会自我反思	17
第七节	学会与人交往	20
第八节	学会付诸实践	24
第九节	正确看待别人的评价	26



目录

Contents

第二课 提升自我

第一节	接纳自我，肯定自我	30
第二节	保持积极的心态	32
第三节	习惯的巨大力量	34
第四节	自制力要从小培养	37
第五节	责任心很重要	40
第六节	走出自我的小圈子	43
第七节	保持一颗宽容的心	46
第八节	要多为他人着想	48
第九节	从小培养自己的独立能力	51
第十节	学会分享，乐于合作	54
第十一节	锻炼自己承受挫折的能力	56
第十二节	要树立自己的目标	59
第十三节	最不能缺少的是勤奋	62



目录

Contents

第三课 生活中的心理问题

第一节	我转学了，感觉很孤独	66
第二节	和别人说话我总是脸红	68
第三节	忍受不了老师的批评	71
第四节	总是嫉妒别人正常吗	73
第五节	为什么总是没人关心我	76
第六节	我得了抑郁症吗	78
第七节	我总是情绪失控	82
第八节	忍受不了压力	84
第九节	叛逆的我	87
第十节	爱跟同学攀比	90
第十一节	骄傲的危害	93
第十二节	撒谎的坏毛病	96



第四课 学习中的心理问题

第一节	我是小马虎	102
第二节	注意力不集中	105
第三节	考试发挥失常	109
第四节	考试作弊了	112
第五节	课堂笔记跟不上	114
第六节	偏科怎么办	117
第七节	学习没有动力怎么办	119
第八节	学习没有兴趣怎么办	122
第九节	学习方法不得当	125



无敌

麦芒的 铁布衫

第一课

正确认识自己

我是这样的人吗



晶晶的改变



小眼睛的烦恼



同学们，你们在自己的生活和学习中是不是有很多困惑？是不是很多时候自己不知道该怎么办呢？是不是想做得更好一些呢？你能清楚地认识自己吗？你和小朋友相处得愉快吗？这一章节，能帮你更清楚地了解自己的内心世界。来，看一看吧！

第一节 独一无二的自己

经典案例

小眼睛的烦恼



小辉是小学三年级的学生，有一次在教室里帮同学佳佳找橡皮时，同学强强嘲笑他，得意地说：“橡皮就在我的椅子底下，你眼睛这么小怎么能看到呢？”

从此，小辉和人说话时总感觉对方在看自己的小眼睛，后来小辉都不敢主动和别人说话了，感觉同学们好像也不喜欢自己了，小辉很烦恼：为什么自己的眼睛这么小呢？

麦芒说

眼睛小的人多着呢！人的相貌是天生的，谁和谁都不一样，要不然还怎么分清你和我呢？我劝小辉同学不要再为这件事烦恼了，在这个世界上，还能不能找出第二个你呢？你应该珍惜这个世界上绝无仅有的自己。没有人规定大眼睛就漂亮，小眼睛就不漂亮嘛！你说是不是呢？



1

专家的话

小辉的烦恼源于不能正视自己的外貌，不能自我接纳。自我接纳是一个人健康成长的前提。一个人如果连自己的问题都不敢正视，对自己有那么多的不满与失望，甚至是否定和拒绝，他怎么能引导自己成长呢？

如果一个人能够清楚地认知自己、准确地评价自己，就能够制定切实可行的目标，进而采取有效的行动，充分发挥自己的长处，最终取得成功；相反，如果一个人不能清楚地认识和评价自己，就会影响自身的发展。

有些人外表看上去很美，其实内心却很丑；有些人外表看上去很丑，可是内心却很美。古今中外像周恩来那样外表和内心都很美的伟人，实在是少之又少。而往往是那些貌不惊人却才德双全者成为了社会的栋梁！

正如小说《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基所言，“人的美并不在于外貌、衣着和发式，而在于他的本身，在于他的心，要是人没有内心的美，我们常常会厌恶他漂亮的外表。”

对于自己的外貌，我们要无条件地接受，因为我们的人生只有一次！

外表的美只能取悦人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂。

——（法国思想家、文学家、哲学家）伏尔泰

外美不如内美，貌美不如心美。一种商品不管其包装多么完美，倘若质量欠佳，凭什么为消费者所喜爱？一个人的美不只在于他的外表，更在于他的内心——他的才华、气质和品格。自古至今，不少人就像这样：外表像金玉，内心却尽是破棉絮，浑浑噩噩，一生碌碌无为。相反，如海伦·凯勒、张海迪、史铁生等人却身残志不残，奋力拼搏，自强不息，成了我们学习的楷模！

第二节 不算完美的自己

经典案例 1

班长的下台



小伟这个学期被选为班长。老师交代的工作小伟怕忘了，总是拿一个小本子记下来，收上来的作业本总是数数看全不全，反复折腾好几遍才交给老师，检查卫生时也要检查好几遍才放心，小伟为了做好工作，这样重复的事还很多。时间一长，同学们感觉小伟的工作效率低，有些同学认为小伟工作能力不强。于是，在新一学期的班长竞选中，小伟落选了。

经典案例 2

目标没有实现

这个学期璐璐喜欢上了打乒乓球，但她打得不好，总输球给人家，后来，她给自己制订了一个目标，在一星期之内学会扣球。于是，每天放学后璐璐都留下来，和另一个喜欢打乒乓球的同学练球，璐璐照着他的姿势练了一个星期也没有什么进展。自己的计划算是泡汤了，璐璐很灰心，从此对打乒乓球再也提不起兴趣了。

麦芒说

小伟和璐璐同学好努力呀！小伟为了尽到班长的职责，为了不出差错，一件事总是反复做几次才放心，这样认真是认真了，但却会耽误很多时间，工作效率肯定不高；璐璐的技术好像不太好哟！那就从基础练起吧！基础打好了，再练扣球，这样效果比较好。不要给自己设定人为的压力，那样参加运动就没有意思了，我们如果能从运动中得到快乐，那该是多么好的事情啊！

1

专家的话

我们都在追求完美，这本身没有错。但有些人为了追求完美，常常对一件小事反复做几遍，影响工作效率，导致慢性疲劳。

过分追求完美还表现在制定的目标往往高于自己当前的能力。这个目标无论你怎么努力也无法实现，从而导致内心的挫折感，自信心备受打击，时间长了甚至对自己力所能及的事都丧失信心了。可见，过分追求完美对一个人是有害的。

一个合理的目标应该是跳起来能够得着的目标，经过努力我们能够实现。而一个无论怎么努力，永远也够不着的目标，则会给自己带来不必要的压力，这种目标是有害的。

2

健康提醒

TIPS

追求完美可以说是与生俱来的东西。然而，智者告诉我们，不必去刻意追求完美，因为世界本来就没有真正的完美。完美只是人们心中的一个目标、一种向往、一种追求。人们只能在朝着这个目标追求的过程中力求把事做得更好，不断地完善自我。

不刻意追求完美并不代表着我们可以不思进取、自暴自弃。我们要把握好这个度。对我们来说，生命就是一个奇迹，一个难得的奇迹，因此我们就必须学会正确把握和善待这唯一的不平凡的人生，来实现自己的生命价值。

3

快乐分享

“金无足赤，人无完人”，“完美是毒，缺陷是福”。

人生不必刻意追求完美，人总是在弥补缺憾的过程中不断进步，不断成长。缺憾常常使我们更加趋于完美，但永远也不能达到完美。

完美主义者追求完美但是往往达不到完美的境界，这样他们在心理上容易陷入矛盾的境地。这种矛盾心态的最直接结果就是使完美主义者容易陷入自责的折磨之中，伴随着精神的紧张、焦虑、自怨自艾。

我们可以追求完美，但过分追求完美反而会身受其害。

第三节 认识自己的性格

经典案例

我要改变自己的性格吗



文文今年上小学四年级，性格活泼，平时总和同学们打打闹闹的。有一次，妈妈对她说：“不要整天疯疯癫癫的像个假小子，把精力放在学习上比什么都强，你看人家小静多好。”妈妈这样说了好几次之后，文文开始苦恼：自己为什么会这样呢？妈妈还整天说我，做人怎么就这么难呢？我该怎么办啊？



麦芒说

我觉得性格活泼一点不是坏事啊！你想想，那些成绩好的同学有安静的也有活泼的。所以，学习成绩的好坏与你性格安静还是活泼没有必然的联系。有的同学喜欢安静，有的同学喜欢热闹，这些好像是天生的吧，很难改变，安静有安静的好处，热闹有热闹的好处，要发挥自己的优势。

1

专家的话

文文的烦恼在于没有正确认识自己的气质和性格。从心理学角度来说，人的气质是天生的，大体分为四种类型，分别是：

胆汁质：反应迅速，情绪容易冲动。

多血质：活泼好动，思维敏捷，情绪外露易变化。

黏液质：情绪稳定，有耐心。

抑郁质：言行缓慢，优柔寡断。

我们平时经常用内向、外向来表述自己的性格。上面的气质类型划分，胆汁质和多血质属于外向型，黏液质和抑郁质属于内向型。文文活泼好动，外显张扬显然是属于外向型的性格。

不管你的性格是偏于内向还是偏于外向，只要是处于一种自然的、和谐的状态，那就是健康的，是健康的就没必要改变。案例中的文文也没有必要改变自己的外向性格，文文要看到自己性格的优点和缺点，努力克服外向性格的一些缺点，发挥外向性格本身所具有的优点，相信文文会做得很好的。

2

健康提醒

TIPS

性格内向的人在一定程度上限制了自己能力的发挥，因此，要主动出击！

1. 学习主动打招呼。主动和邻居、同学、老师打招呼。
2. 与外向的人交往，学习他们的态度和交际技巧。
3. 与内向的人交往，充当他们的组织者，体会成功的感受。
4. 学会把自己的经验和感受拿出来和他人分享。
5. 在别人遇到困难时及时伸出援助之手。

性格外向者需要多动脑子、多思考、学会换位思考。

1. 先思考再发言。每当你想发言时，先想一想，再次是说或说什么。

2. 学会观察。在与人交往时，学习观察对方的情绪反应，适当调整自己的语言，避免误伤他人。

3. 培养包容心。有时候学会把机会留给别人，不要过于张扬。

学会用欣赏的眼光看待自己，扬长避短，相信同学们经过适当调整，都会学会欣赏自己的。

3

快乐分享

心理小测试

下面是对外向性格特点的一些描述，同学们看一看，如果大部分符合自己情况的话，那么你就属于外向型性格。