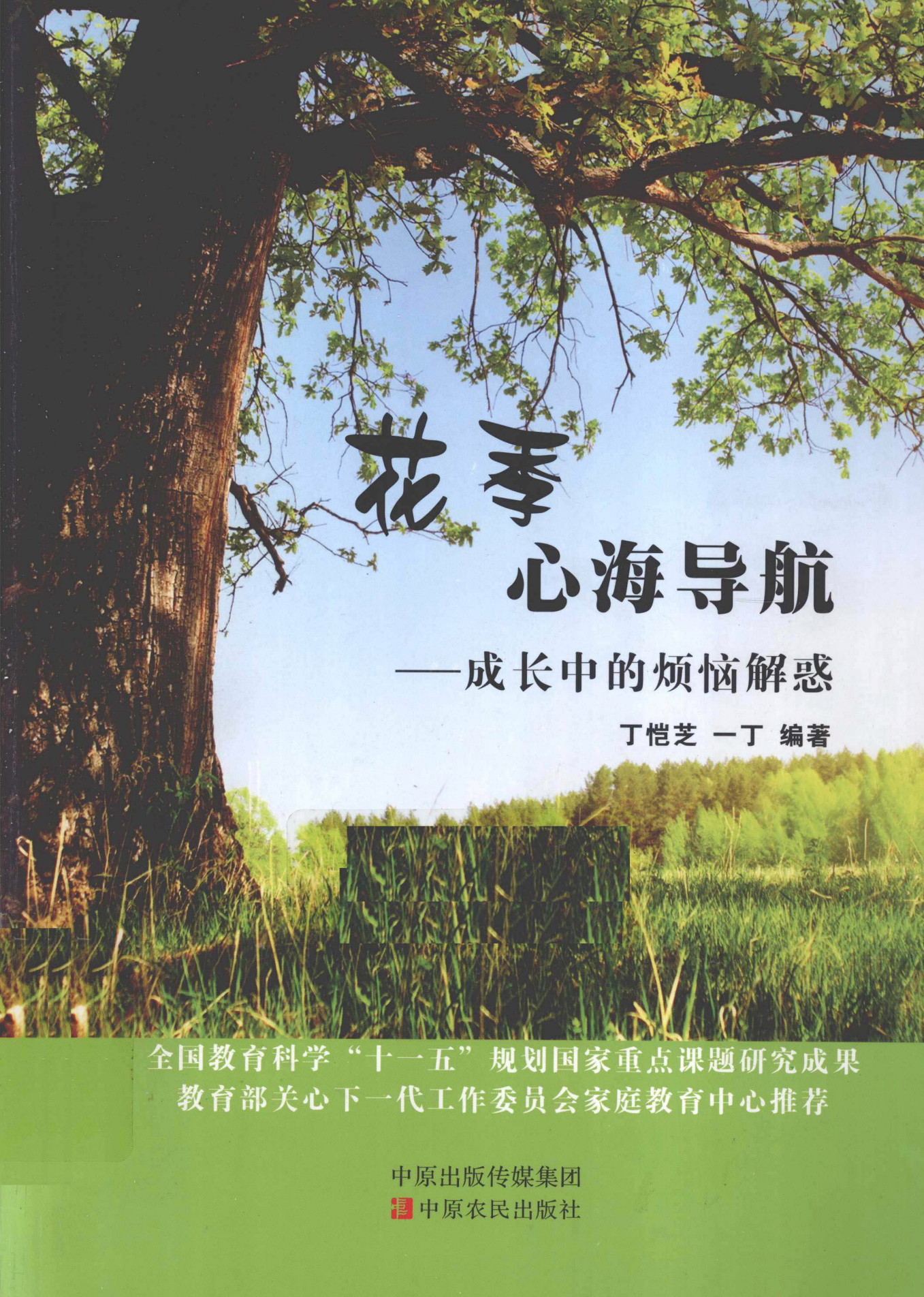




花季 心海导航

——成长中的烦恼解惑

丁恺芝 一丁 编著

全国教育科学“十一五”规划国家重点课题研究成果
教育部关心下一代工作委员会家庭教育中心推荐

中原出版传媒集团



中原农民出版社



花季心海导航

..... 成长中的烦恼解惑

丁恺芝 一丁 编著

中原出版传媒集团

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

花季心海导航:成长中的烦恼解惑/丁恺芝,一丁编著. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5542 - 0550 - 1

I. ①花… II. ①丁… ②一… III. ①青少年 - 心理健康 - 健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 201869 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65788196

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南龙华印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12.5

字数: 244 千字

版次: 2013 年 10 月第 1 版

印次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5542 - 0550 - 1 **定价:** 42.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前言

青少年朋友们：

你们正值十一二至二十岁的大好年华。你们已步入人生蓓蕾绽放的花季。你们年轻的心灵正遨游在广阔无垠的理想人生空间，享受着青春的欢乐，你们正幸福地拥有它。

但是，由于生理上的迅速变化，思想上的日趋成熟，面对色彩斑斓的社会，你们经常会遇到人与人之间交往关系上的困扰、感情变化中的烦恼、身体发育带来的恐慌和疑惑面前的苦闷与彷徨。各种心理问题，随着你们的成长也将接踵而至，向你们提出挑战。怎么办？怎么办？无数个怎么办，可能会使你们在人生关键时期，徘徊、苦恼……

梦想与现实的差距常常是你们遭遇失败而感到痛苦的原因；从书本中或从外界获得的知识与自己主观认识之间的矛盾，可能会引起你们的心理困惑；身体、性心理发展的急剧变化，也许会导致你们自卑心理的形成；学校教育的偏狭性和升学考试的压力，对你们的心理发展形成了最直接的困扰……凡此种种，使许多人往往在自我认识的不同阶段不能很好地过渡，生活适应能力差，不了解自我，不能客观评价自我，心理经常产生冲突，造成困惑，形成心理障碍：一是自我谴责，形成心理压抑；二是自暴自弃，形成逆反心理……我们根据广大青少年学生的实际需要，

在中小学生中调查获取千余个难以解决的心理问题，并由数名心理专家，经过归类整理，编写出了《花季心海导航》一书。本书从青少年生活的八方面入手，以一个个具体的案例分析，对问题一一做以解答。你们可以根据自己的需要，认真学习、仔细理解，从而解开困扰、摆脱痛苦，使自己的青春更加绚丽多彩。

编 者



目录

第一部 性心理	1
1. 我从十一二岁开始，身体的许多部位发生变化，出现害怕心理，怎么办？	1
2. 我的汗毛重、胡子浓，我是不是患了“多毛症”？该怎么办？	1
3. 我最近白带增多，心里很害怕，怎么办？	2
4. 我来月经时肚子痛，有时影响上课，怎么办？	2
5. 初潮后月经不规律，怎么办？	3
6. 我常常在睡觉时出现性梦和性幻想，是不是有癔病？怎么办？	3
7. 我现在时常遗精，听人说会伤害身体，心里很害怕，怎么办？	3
8. 常有手淫行为，事后又产生罪恶感，怎么办？	4
9. 我患了手淫的毛病，又管不住自己，怎么办？	4
10. 有时交叉夹腿，会出现类似癫痫的症状，控制不住，怎么办？	4
11. 看到周围有的同学很小就谈情说爱，明知不好，可心中又很羡慕，怎么办？	5
12. 在课堂上，总觉得有女同学看我，很不自在，怎么办？	6
13. 我对一男同学有好感，想接近他，又怕被别人说成作风不	

- 正派，怎么办？ 6
14. 我和异性同学在一起才觉得开心，又怕大家另眼看我，怎么办？ 6
15. 我喜欢交异性朋友，但又不知如何把握交往尺度，怎么办？ 7
16. 进入中学后，很多同学都发育成熟，高高的个子，我却不见长，怎么办？ 7
17. 老师说学生时期不能谈恋爱，自己很困惑，又不知何时恋爱才最恰当，怎么办？ 8
18. 老爱想一些和性有关的问题，担心自己性变态，怎么办？ 8
19. 出现爱情意识，不能自拔，怎么办？ 9
20. 不知恋情怎样才能转化为友情，怎么办？ 9
21. 我爱上她，又不敢表达，怎么办？ 10

第二部 学习心理 11

1. 开学后，学习上总收不回心，怎么办？ 11
2. 产生了不想上学的念头，怎么办？ 11
3. 一上自己不感兴趣的课就想逃课，怎么办？ 12
4. 总想逃学，怎么办？ 13
5. 课堂上常溜号，怎么办？ 13
6. 学习偏科，有的学科就是学不会，怎么办？ 14
7. 我感到学习太闹心，实在学不进去，怎么办？ 14
8. 学习不好，心里很压抑，怎么办？ 15
9. 每天都有没完没了的作业，十分反感，怎么办？ 15
10. 家务劳动多，没时间做作业，怎么办？ 16
11. 现在课程多，负担重，太紧张，接受不了，怎么办？ 16
12. 学习总是马虎，怎么办？ 17
13. 学习成绩总是忽高忽低，怎么办？ 18
14. 物理成绩总是提高不上去，怎么办？ 18
15. 背题总是记不住，怎么办？ 19
16. 我经常不写作业，又改不了，怎么办？ 19

17. 有的学科很重要,但我就是不爱学,怎么办? 19
18. 有的老师总占用我们的自习时间,我很反感,怎么办?
..... 20
19. 老师让我们背题,要求一字不差,我总也做不到,怎么办?
..... 20
20. 我十分讨厌考试和上晚自习,怎么办? 21
21. 我们很愿意上实验课,可实验课太少,怎么办? 21
22. 我的学习成绩太差,希望能有人帮助我,可觉得谁都不愿意帮我,怎么办? 21
23. 无法克制考试时的紧张心理,怎么办? 22
24. 考试前成绩不断下降,怎么办? 22
25. 上课不敢举手发言,怎么办? 23
26. 课堂上爱做小动作,怎么办? 23
27. 课后复习时,遇到不会的内容,复习不下去,怎么办?
..... 24
28. 考试成绩稍有进步,就不知不觉地骄傲起来,放松了学习,怎么办? 24
29. 学习中我总感到不如男生聪明,这种想法时刻困扰着我,怎么办? 25
30. 阅读速度不快,很焦虑,怎么办? 25
31. 我想努力学习,但抵制不了电视对我的诱惑,怎么办?
..... 26
32. 对待学习做不到持之以恒,怎么办? 26
33. 边看电视边做作业的习惯改不掉,怎么办? 27
34. 学习总是粗心大意,怎么办? 27
35. 在学习上缺乏自信,怎么办? 28
36. 我就是不爱上学,可又无可奈何,怎么办? 28
37. 背书总是记不住,怎么办? 29
38. 在学习中不会科学地用脑,怎么办? 29
39. 学习和生活总是感到有压力,怎么办? 29
40. 一提起上学就感到害怕,怎么办? 30
41. 我就是不愿看书学习,怎么办? 30
42. 平时学习时间过长,感觉很疲劳,怎么办? 31
43. 课堂上总是走神儿,怎么办? 31

44. 考试发挥不正常, 怎么办?	32
45. 考试总是想投机取巧, 怎么办?	32
46. 总怕升不上好学校被别人讥笑, 怎么办?	33
47. 总担心自己成不了才, 怎么办?	33
48. 快要报考志愿了, 我心里非常慌, 怎么办?	33
49. 学习不如初中时有劲了, 怎么办?	34
50. 学习基础差, 不适应新的学习生活, 怎么办?	34
51. 我担心在职业学校学习将来应聘难, 怎么办?	35
52. 担心现在所学专业将来用不上, 怎么办?	35
53. 只想学一技之长, 不想学习文化课, 怎么办?	35

第三部 行为心理 37

1. 我特别爱哭, 又得不到安慰, 怎么办?	37
2. 我帮助学习有困难的同学时, 有人说我傻, 我该怎么办?	37
3. 考试时, 有同学要抄我的卷子, 怎么办?	38
4. 下了决心却又很快忘记, 该怎么办?	38
5. 做事缺乏信心, 怎么办?	38
6. 常常产生一种幻觉, 怎么办?	39
7. 总想洗手, 怎么办?	39
8. 饮食不规律, 又克服不了, 怎么办?	40
9. 说话口吃, 很苦恼, 怎么办?	40
10. 患了异食癖, 怎么办?	41
11. 吃东西总爱挑剔, 怎么办?	41
12. 改不掉不吃早餐的习惯, 怎么办?	41
13. 平时总是好动, 怀疑自己患了多动症, 怎么办?	42
14. 控制不住挤眉弄眼做怪样的坏习惯, 怎么办?	42
15. 患了“人来疯”, 怎么办?	43
16. 我在学校和家里的行为表现不一致, 怎么办?	43
17. 做错了事没有羞耻感, 怎么办?	44
18. 克服不了懒惰的毛病, 怎么办?	44
19. 总是忍不住要说谎, 怎么办?	45
20. 染上烟瘾戒不掉, 怎么办?	45
21. 做事总是有头无尾, 怎么办?	46

22. 看别人吸烟很羡慕, 怎么办?	46
23. 有贪睡赖床的习惯, 怎么办?	47
24. 我很缺乏自制力, 怎么办?	47
25. 不能执行老师的指示, 怎么办?	48
26. 经常狂躁不安, 行为控制能力差, 怎么办?	48
27. 常常忍不住想和同学打架, 怎么办?	48
28. 疑心重, 心情压抑, 怎么办?	49
29. 总是迷恋电视, 怎么办?	49
30. 总爱去老师那里告状, 同学很反感, 怎么办?	50
31. 不愿意午睡, 怎么办?	50
32. 总爱搞小破坏, 怎么办?	51
33. 产生不道德心理时, 怎么办?	51
第四部 交往心理	53
1. 和同学开玩笑时, 对方恼怒了, 怎么办?	53
2. 发现有人在背后说自己的坏话, 怎么办?	53
3. 当同学屡次借钱总也不还时, 怎么办?	54
4. 朋友欠我钱, 却始终不还, 怎么办?	54
5. 与同学发生争执后, 该怎么办?	54
6. 有的同学周围有那么多好朋友, 而我却很少, 该怎么办?	55
7. 在班级活动中不能与同学很好地合作, 怎么办?	55
8. 想做同学们喜欢的人, 该怎么办?	56
9. 作为班干部, 我特别想在同学中树立威信, 该怎么办?	56
10. 男女同学的正常交往得不到家长的理解, 怎么办?	57
11. 我和同学玩, 他的家长限制, 怎么办?	57
12. 我总想找同学玩, 不愿意和父母在一起, 父母不高兴, 怎 么办?	58
13. 常为一些小事跟父母吵架, 怎么办?	58
14. 什么都得依赖父母, 怎么办?	59
15. 不同意父母“关起门来读书”的观点, 怎么办?	59
16. 家长经常挖苦贬低自己, 怎么办?	60

17. 放学后，父母让写完作业再玩，我不愿意，怎么办？
..... 60
18. 妈妈爱唠叨，使人烦躁，怎么办？ 60
19. 爸爸不在家时，妈妈就拿我出气，这时该怎么办？ ... 61
20. 妈妈有时不讲理，又不能与之争辩，怎么办？ 61
21. 有些事和话不想对爸爸说，可他总是问个不停，怎么办？
..... 62
22. 父母打架，两人都把气撒在我身上，怎么办？ 62
23. 与母亲难以相处，怎么办？ 62
24. 遇到偏心的老师，怎么办？ 63
25. 有的老师上课板书不清楚，授课中说脏话，我有意见，应
该怎么办？ 64
26. 与老师发生误会了，怎么办？ 64
27. 作为一个班干部，我总是不能让老师满意，怎么办？
..... 65
28. 受到老师惩罚后，总想向老师解释，老师又不听，怎么
办？ 65
29. 课堂上总想和老师作对，故意捣乱，明知不对又改不了，
怎么办？ 65
30. 对某位老师既讨厌又害怕，怎么办？ 66
31. 朋友之间关系不能持久，怎么办？ 66
32. 对势利眼的人看不惯，怎么办？ 67
33. 当别人用脏话侮辱我时，怎么办？ 67
34. 不会与人沟通，怎么办？ 68
35. 和同学总是处不好关系，怎么办？ 68
36. 应聘时要给人一种信任感，应该怎么办？ 69
37. 同学不愿与我交往，怎么办？ 69
38. 同学间不知怎样交往，怎么办？ 70
39. 与他人交往总是畏首畏尾，怎么办？ 70
40. 我分不清爱情和友情，怎么办？ 71
41. 不知初中生能否结交异性朋友，怎么办？ 71
42. 总是回避集体活动，怎么办？ 72
43. 由于父亲社会地位高，我有优越感，和同学关系总是不融
洽，怎么办？ 72

44. 自己不能成为自由、奔放、洒脱、受人欢迎的女孩，怎么办？	72
45. 别人不了解事实真相，误解了自己，怎么办？	73
46. 改不掉孤僻的毛病，怎么办？	73
47. 同学之间产生误会，影响了团结，怎么办？	74
48. 与寝室长合不来，关系紧张，怎么办？	74
49. 总觉得班主任在以一种防范的心理对待我，很反感，怎么办？	75
50. 初次与人交往，想给对方留下良好的第一印象，该怎么办？	75
51. 只愿自己玩，不愿到陌生环境中去，怎么办？	76
52. 父母说初中生不该结交朋友，我很迷惘，该怎么办？	76
53. 刚入学校感到很孤独，怎么办？	77
54. 经常感到孤独，又不知道怎样和同龄伙伴相处，怎么办？	77
55. 我很内向，不喜欢跟别人交往，担心得孤独症，怎么办？	78
56. 回答招聘人员的提问时特别紧张，怎么办？	78
57. 与人交谈不知怎样注意谈话技巧，怎么办？	79
58. 应聘时，想给对方留下较深的印象，应该怎么办？ ...	80
59. 担心呆板的表情动作会影响应聘，怎么办？	80
第五部 个性心理	81
1. 受到老师歧视，很痛苦，怎么办？	81
2. 走不出“自卑圈”，怎么办？	81
3. 常常一件事做不成，就认为自己什么都不行，怎么办？	82
4. 因为家庭生活困难，我很自卑、苦恼，怎么办？	82
5. 觉得什么都不如别人，怎么办？	82
6. 因学习不好而感到低人一等，怎么办？	83
7. 老师、同学都说我笨，还嫌弃和欺负我，怎么办？	83
8. 总觉得老师不器重我，怎么办？	84
9. 我的学习成绩不好，感觉老师瞧不起我，怎么办？	84

10. 总觉得老师冷落自己, 怎么办? 85
11. 对周围的同学很羡慕, 总是自愧不如, 怎么办? 85
12. 胆子小, 怎么办? 85
13. 不愿上体育课, 怎么办? 86
14. 我谁都不相信, 怎么办? 86
15. 我常和同学闹矛盾, 又不愿谅解别人, 怎么办? 87
16. 常听人说“人难得有个好性格”, 可我的脾气不好, 怎么办? 87
17. 内向的性格使我很苦恼, 怎么办? 88
18. 有的同学太自私, 不响应班级号召, 怎么办? 88
19. 无论谁的哪方面比我强, 我都嫉妒, 怎么办? 89
20. 出现“闭锁心理”, 怎么办? 89
21. 有多疑的毛病, 怎么办? 90
22. 总是沉湎于幻想之中, 怎么办? 91
23. 我平时总是表现得很霸道, 怎么办? 91
24. 我很愿意模仿别人, 甚至不分好坏, 怎么办? 92
25. 我重义气, 好冲动, 事后又后悔, 怎么办? 92
26. 自己常有爱占便宜的想法, 怎么办? 93
27. 常常有嫉妒心理, 怎么办? 93
28. 克服不了好冲动的毛病, 怎么办? 94
29. 有自傲的心理, 怎么办? 95
30. 个性太强, 常与别人争吵, 怎么办? 95
31. 性格内向, 不适合所学专业, 担心影响就业, 怎么办?
..... 96
32. 平时为一点小事就容易愤怒, 怎么办? 96
33. 每做一件事总是感到不满意, 怎么办? 97
34. 购买物品时, 总想依赖他人的判断去选择, 否则就不放心, 怎么办? 97
35. 做事总是信心不足, 怎么办? 98

第六部 需求心理 99

1. 父母说如果考试成绩不好, 就不满足我的任何要求, 怎么办? 99
2. 家中常有父母的朋友来玩, 我没地方待又没地方去时, 怎

- 么办? 99
3. 我想买新衣服, 家长不但不给买, 还说衣服让你穿都浪费了, 我很想不开, 怎么办? 100
4. 我没有钱, 可在朋友面前又总想摆阔, 怎么办?
..... 100
5. 休息时, 我想随父母上街玩, 他们却不允许, 我很失望,
怎么办? 100
6. 我学习很好, 却没有什么业余爱好, 怎么办? 101
7. 缺乏一种荣誉感, 怎么办? 101
8. 想自我表现, 但又缺乏勇气, 怎么办? 102
9. 我家太困难, 交不起学杂费, 心理负担很重, 怎么办?
..... 102
10. 由于生活困难, 总对父母发脾气, 改不掉, 怎么办?
..... 103
11. 我家有困难, 但又不想让别人知道我没钱, 怕别人瞧不
起, 怎么办? 103
12. 我不愿接受别人的怜悯和资助, 该怎么办? 103
13. 都以为我有钱, 向我借, 而我又的确没有, 因此得罪了
人, 怎么办? 104
14. 我很想有所作为, 可客观环境不利, 怎么办? 104
15. 父母怕影响我学习, 不让我做家务, 怎么办? 105
16. 我想变得更加自信些, 该怎么办? 105
17. 我太瘦了, 吃了不少好的东西都胖不起来, 怎么办?
..... 105
18. 我平时最爱吃甜食, 可又怕得糖尿病和龋齿, 怎么办?
..... 106
19. 我不想在家里生活, 觉得没什么意思, 想自己独立生活又
不可能, 怎么办? 106
20. 都说人应该活得有价值, 可我不懂到底人怎样才能活得有
价值, 我该怎么办? 107
21. 父母总限制我出去活动, 怕出事, 我觉得太不自由, 怎么
办? 107
22. 常听人讲“心理健康”一词, 我怎样才能做到“心理健
康”呢? 108

23. 我的生活自理能力很差, 怎么办? 109
24. 对上大学信心不足, 担心以后不分配, 怎么办?
..... 109
25. 在择业之前感到很迷茫, 怎么办? 110
26. 我的独立性差, 怎么办? 110
27. 班级的学习风气不正, 我很着急, 应该怎么办? 111
28. 家庭经济困难, 无法满足自己的需要, 怎么办? 111
29. 需要朋友帮助, 但不好意思开口, 怎么办? 112
30. 生活中缺少幽默感, 怎么办? 112
31. 对自己的前途与未来总是担心甚至焦虑不安, 怎么办?
..... 113
32. 向家长索要东西, 家长不高兴, 怎么办? 113
33. 父母对我进行教育时要求不一致, 我不知该听谁的, 怎么
办? 114
34. 我的爸爸是工人, 可我跟同学说爸爸是老板, 明知撒谎
不对, 也觉得欣慰, 怎么办? 114
35. 自己总感到“没劲”, 怎么办? 115
36. 父母不喜欢我领小伙伴到家里玩, 怎么办? 115
37. 父母不关心我感兴趣的事, 怎么办? 116
38. 不知怎样培养自己的观察能力, 怎么办? 116
39. 不知道怎样培养独立思考的能力, 怎么办? 116
40. 遇到问题不愿动脑筋, 怎么办? 117
41. 想培养自己良好的记忆品质, 应该怎么办? 118
42. 做事不能持久, 怎么办? 118
43. 想培养自己良好的注意品质, 怎么办? 118
44. 想培养自己良好的思维品质, 可不知道应该怎样去做, 怎
么办? 119
45. 应聘时不知怎样从服饰上装饰自己, 怎么办? 119
46. 不能正确认识自我, 怎么办? 120
47. 不知怎样确定自己的职业志向, 怎么办? 120
48. 我很想从事一个自己理想的职业, 但又不懂得如何择业,
怎么办? 120
49. 我不知道该采用哪些办法找工作, 很焦急, 怎么办?
..... 121

50. 我所学的专业单一, 很担心将来因职业变换而不适应, 怎么办?	121
51. 在就业观念上总是理想化, 怎么办?	122
52. 想克服职业道德修养无关大局的心理, 具体应该怎么办?	122
53. 要加强自己的道德修养, 但不会做, 怎么办?	123
54. 身在改革的大潮中, 我却缺乏创新意识, 该怎么办?	123
第七部 情感心理	125
1. 我长得不好, 不愿和同学在一起, 又很苦恼, 怎么办?	125
2. 我觉得自己已经长大了, 可是父母还是对我什么都不放心, 怎么办?	125
3. 父母硬逼我吃不爱吃的东西, 不吃又怕父母不高兴, 怎么办?	126
4. 我个子很矮, 因此常常感到压抑, 怎么办?	126
5. 我总是害怕长大成人, 怎么办?	126
6. 我总是厌恶自己肥胖的身材, 怕影响我的美观, 怎么办?	127
7. 父母常发生矛盾, 我该怎么办?	127
8. 因生理缺陷受人嘲弄, 很痛苦, 怎么办?	128
9. 为自己相貌平庸而苦恼, 怎么办?	128
10. 有事不愿意和父母商量, 甚至总向父母发脾气, 怎么办?	129
11. 父母夸奖别人孩子, 贬低自家孩子时, 我该怎么办?	130
12. 回家没时间做作业很苦恼, 怎么办?	130
13. 当老师表扬别人却没有表扬我时, 我很苦恼, 怎么办?	131
14. 听到一些同学背后说老师的坏话, 觉得不应该却又不敢制止, 怎么办?	131
15. 见到班主任老师总是有一种恐惧感, 怎么办?	132
16. 看到有的同学不孝敬父母时, 心里总觉得反感, 应该怎么办?	

- 办? 132
17. 因为我家富有, 在同学中有孤独感, 该怎么办? 132
18. 因为我家有钱, 大家总让我多捐款, 我想不通, 该怎么办? 133
19. 家里的钱来得不光彩, 听到别人议论, 我很难过, 怎么办? 133
20. 父母离异, 看到别人家庭快乐, 我十分痛苦, 怎么办? 133
21. 看到老师体罚学生, 生气而又不敢说, 怎么办? 134
22. 教师上课讲与教学无关的内容, 我很不愿意听, 该怎么办? 134
23. 班级得不到流动红旗, 心中很难过, 怎么办? 135
24. 我最苦恼的是, 总觉得别人都讨厌我, 怎么办? 135
25. 常发现有人欺负有生理缺陷的同学, 我看不惯, 怎么办? 136
26. 知心朋友无故离我而去, 我很痛苦, 怎么办? 136
27. 我与别人交谈时不善言辞, 怎么办? 137
28. 常收到异性的来信, 很烦恼, 怎么办? 137
29. 我喜欢上一个男同学, 又担心因此影响学习, 怎么办? 137
30. 最近精神不集中, 担心得了精神分裂症, 怎么办? 138
31. 不知道关心他人, 怎么办? 138
32. 发现周围的不良现象后很着急, 又不敢管, 怎么办? 139
33. 我长了许多白头发, 很苦恼, 怎么办? 139
34. 在学业与爱情发生矛盾时, 应该怎么办? 140
35. 经常焦虑, 怎么办? 141
36. 经常没精打采, 怎么办? 141
37. 父母闹离婚, 我情绪低落, 以至于影响了学习, 怎么办? 142
38. 不知什么原因, 经常头痛, 很痛苦, 怎么办? 142
39. 经常失眠, 睡不好觉, 怎么办? 142
40. 常常情绪低落, 思维迟缓, 特别难受, 怎么办? 143