

中 学 生 心 理 热 线 丛 书



吴 极 编著

拓宽生命的空间

——正其身视其行



◆ 湖南师范大学出版社

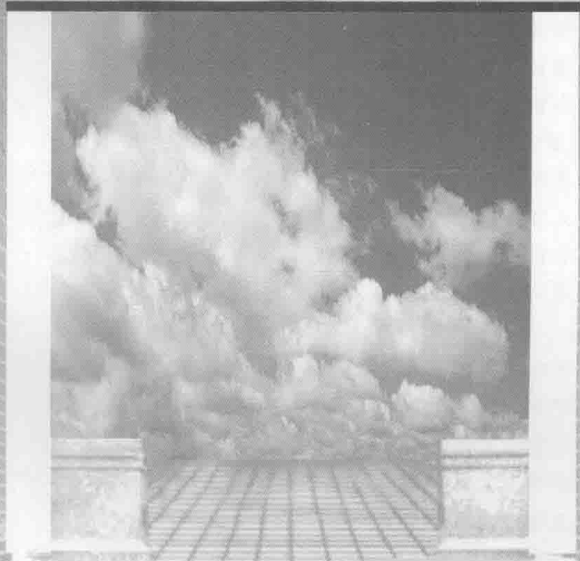
中 学 生 心 理 热 线 丛 书



吴 极 编著

拓宽生命的空间

——正其身视其行



◆ 湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
拓宽生命的空间
——正其身视其行

主 编 俞国良
副 主 编 李 焰 廖建军
编 著 吴 极
责任编辑 黄 林

湖南师范大学出版社出版发行
(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 国防科学技术大学印刷厂印刷

787×1092 32开 6.75印张 156千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1—6200册

ISBN7—81031—653—2/G·273

定价：6.50元

总序

俞国良

成长与发展是人类打开 21 世纪大门的金钥匙，也是中学生实现自我完善的重要途径。而自我完善必须提高心理健康水平，这是素质教育的重要组成部分，也是中学生走向现代化、走向世界、走向未来与建功立业的必要条件。21 世纪呼唤心理健康教育！

根据调查和中学生的自我报告，目前中学生中的心理行为问题越来越多，其中初中生有心理和行为问题的占总数的 15%，高中生中约为 19%。42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”……这是一串触目惊心的数字！中学生中普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、逆反、焦虑、神经衰弱、社交困难、学校恐怖、学业不良、歇斯底里、吸烟饮酒，乃至自杀、犯罪等心理障碍和行为问题。为此，《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》和《中国教育改革与发展纲要》中，都强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。另一方面，随着心

理科学的发展与普及，大众传播媒介也越来越多地报道了有关心理异常、精神疾患、心理卫生、心理咨询等方面的消息，而中学生受社会阅历和知识的局限，难免会对心理健康教育产生误解与恐惧。在上述背景下，为了促进中学生的健康成长，普及心理卫生、心理健康知识，进行心理品质的培养与训练，我们编撰了这套书。旨在给中学生提供自我教育的方法，培养自我评价的意识，训练自我监控的能力，消除心理障碍，在追求身体健康的同时，努力追求心理健康，预防各种心理疾病，为他们的成长指点迷津、提供咨询与服务。

本丛书以中学生在现实中经常遇到的一系列具体的心理行为问题为线索，紧紧围绕学业不良、语言表达、智力障碍、情绪困扰、交际困难、行为问题、人际关系紧张、人格障碍等方面，在分析诊断基础上，努力遵循提供具体建议的原则，充分利用他人、专家在解决诸如此类问题时的经验和教训，帮助中学生减轻忧虑，走向成功。本丛书坚持科学性和实用性并举，以客观介绍解决问题的具体方法为主，力求通俗易懂、简单明了，特别是对中学生存在的问题，都提出了简明扼要的解决办法。中学生在阅读时可针对自己的问题，一一查找，以便对症下药，冀望在愉快的气氛中使自己健康发展。就内容而言，我们始终注意紧密联系中学生的实际情况和需要，在大量的心理行为问题中，筛选出中学生普遍存在和十分关心的心理行为问题，在解答“怎么办”的问题时，尽量避开中学生难以理解的理论问题和专业术语，以便中学生能在自己的知识范围内有效地阅读参考。

本丛书选题来源于我们目前所从事的中学生心理咨询实践，包括《走出成长的怪圈》、《踏上成功的宝

《解开心中千千结》、《我们一起去踏青去》、《悄悄地完善自我》、《拓宽生命的空间》、《让他人喜欢自己》、《突破青春的极限》和《托起明天的太阳》等10册。其中《走出成长的怪圈》一册试图从整体上把握中学生的心灵轨迹，为他们的成长发展提供宏观指导；《托起明天的太阳》一册选择了中学生心理自测题52例，内容涉及中学生所关心的各个方面，有助于他们加深自我认识。每个自测题后还有一个专家咨询意见，旨在帮助理解和利用测验结果。其余每一分册精选中学生心理行为问题中某一专题的40多个疑难问题，这些问题是中学生十分关心、普遍存在和亟待解决的。每册就某一专题咨询、解答，10个分册形成一个系列，各分册又与总旨相互关联。各册以书信、门诊热线电话等灵活多样的形式提出问题，并就这一问题列举典型案例，然后进行诊断，找出问题的原因和症结所在，结合心理学知识进行解释，最后提出建设性参考意见，以便中学生能充分认识哪些心理是异常的、有问题的，前因后果是什么，如何通过心理咨询来矫正自己的这些心理疾病，充分体现丛书编写指导思想中的实用性原则。为了使中学生对某一心理问题有更深入的理解和把握，每册后面专附了一个心理学知识信箱，对某些问题进行深层次的阐述，供有兴趣的中学生进一步阅读。

这套书的作者，大多数是多年来从事心理咨询、心理健康研究或实践的工作者，有的作者曾在中国教育电视台主讲过56集大型专题片《中小学生心理咨询与教育》，在电视台、广播电台主持中学生专栏节目“花季风”；有的作者不但在高校开设《心理咨询》课程，而且还在电视台、广播电台主持心理热线节目“心灵港湾”；还有的作者是具有丰富教育、教学实践

经验的中学校长和老师，他们对中学生心理行为问题研究颇有建树，作者们怀着为 21 世纪培养高素质新一代的美好愿望，在精心研究、通力协作的基础上，把自己对中学生心理行为问题的真知灼见融汇到各册书中。这给本书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与科学性相结合的特点，丛书较完善地将智趣性、可读性和实用性融为一体。

这套丛书既可以作为中学心理健康课的辅助读物，又可以作为第二课堂的课外阅读材料。中学生阅读这方面的书，不但能够针对自己存在的问题与不足，得到健康和成长的指点，而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

这套书也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为对于教师和家长来说，如果熟悉心理健康的知识，就可以把握中学生心理发展规律，做到科学有效地培育一代新人，有效地防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问题而发生偏差。教师和家长能及时倾听中学生的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并给予相应的咨询，这是时代发展对教师和家长提出的新要求。

这套丛书的写作吸收了国内外学者的有关研究成果。由于涉及到的书目繁多，未能一一注明。在此，谨向有关作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。承蒙中国心理学会副理事长、著名心理学家、教育家林崇德教授的厚爱，亲任丛书顾问，湖南师范大学出版社廖建军老师从丛书的酝酿到出版，做了大量的工作，在此一并致谢。

目 录

引子	1	害怕老师的张青青
害怕老师的张青青	3	没病找病的人
没病找病的人	7	害怕登高的人
害怕登高的人	11	自己吓倒自己的人
自己吓倒自己的人	15	举起你的手，大胆地与老师交流
举起你的手，大胆地与老师交流	19	多动原是病，望君多克制
多动原是病，望君多克制	23	战胜考试焦虑，考出自己的最高水平
战胜考试焦虑，考出自己的最高水平	27	睡得好，精神好
睡得好，精神好	31	爱洁成病的人
爱洁成病的人	35	偷盗不图钱财，只为一时痛快
偷盗不图钱财，只为一时痛快	38	做诚实的人，克服青春期说谎症
做诚实的人，克服青春期说谎症	41	心理疗法戒烟
心理疗法戒烟	47	集中精力是做事成功的前提
集中精力是做事成功的前提	52	生活中要不得林黛玉
生活中要不得林黛玉	57	欲成事，先自律
欲成事，先自律	62	把自卑转化为自强与自信
把自卑转化为自强与自信	67	熄灭心中的嫉妒之火，培养高尚的情操
熄灭心中的嫉妒之火，培养高尚的情操	73	

79	敞开孤独的心灵
85	培养良好的性格
89	青春期躁动带来的烦恼
92	勇敢地跨进学校之门
95	不再做虎头蛇尾的人
99	厌恶吃饭的人
102	讨厌上学的人
107	说话不再结巴
110	解开心中的死结
115	偶然之中隐藏的必然
119	不做专横的人
122	娇生惯养体消瘦
127	好斗又怕人的“小公鸡”
131	欲说还羞的“小儿病”
136	不可告人的心病
140	女孩当自立
144	精诚所至，金石为开
148	有志者，事竟成
153	心烦意乱出怪事
158	一时舒适害终生
162	道是无情却有情
167	不可忽视的中等生
171	浪子回头金不换
174	心理咨询信箱

引子

中学时代是人生的黄金时代。在这一时期里，同学们要努力地学习文化知识，为将来成就一番事业打好基础。然而，中学时代同时也是人的心理素质发展的关键期，可以说，青少年时期心理素质的好坏、心理健康的状况将在很大程度上决定一个人一生的发展。中学生朋友们，在注重学习知识的同时，你们可曾注意培养自己健康的心理？

心理学家们长期的研究发现，健康的心理同合理的知识结构一样，是人正常发展的一个决定性因素。美国心理学家曾对三组中学生进行过追踪研究：第一组是具有高智商但心理健康状况比较差的一组，第二组是心理健康状况非常好，但智商处于中等水平的学生，第三组是智商与心理健康状况都非常出众的学生。这项研究长达 15 年，从这些学生的青少年时期开始，到他们步入中年时结束。研究结果发现，在这 15 年中，发展

最成功的是第三组的学生，他们中大部分人成为大学教授、企业的经理或高级管理人员等，在社会上处于较高的地位；第二组的学生次之，这些人虽然没有取得第三组学生那样骄人的成绩，但也在社会上取得了相当的成就，其中有许多人成为政府高级职员、政治家，还有许多人在商界中取得了极大的成功；而第一组的学生，也就是智商超群但心理健康水平比较低的一组，在个人的发展上却没有表现出与他们智商相对应的水平，他们中的大部分人不能适应社会，难以搞好人际关系，常常被老板解雇而被迫更换工作，在事业上大多一事无成。

由此可见，一个人仅仅具有敏锐的头脑而没有健康的心理素质是难以实现人生的发展目标的。从那些智商一般但心理健康状况很好的人的发展情况看，即使没有过人的智力，只要具有良好的品格、坚定的毅力和优秀的心理素质，就能够以积极乐观的态度面对人生，适应社会，把握时代的脉搏，从而在人生的旅程中不断写下光辉的篇章。

本书是从事青少年心理咨询的心理学家在自己多年的经验基础上编写而成的。书中以大量真实的案例向同学们展示了当今青少年的心理世界，提出了解决困扰青少年的心理问题的方法。同学们在阅读此书后，会从中获得解决心理问题的方法，得到许多启发，从而提高自己的心理素质，创造更美好的生活。

害怕老师的张青青

如果注意观察，就会在我们的周围发现一些这样的人：他们对某一种类型的人怀有强烈的畏惧感，在面对面的接触中，就像老鼠见了猫一样，怕得要命。更有甚者，即使是在背后议论，他们也会风声鹤唳，草木皆兵。

在心理咨询中，曾经有这样一个案例。张青青是北京市某中学高中二年级的学生，在班里学习成绩处于中游，但老师们都认为，凭她的素质，考上重点大学是没有问题的，家长也对她寄予了厚望。在家长会上，班主任向张青青的母亲反映，虽然张青青素质非常好，但学习成绩始终没有升到班级的前列。而且据平日的观察，张青青并非学习不努力，也不是学习方法有什么不当，她只是从来不向老师提出问题，不懂的地方从来也不问。平时见到老师总是躲躲闪闪，不敢打招呼，好像做了什么亏心事一样。师生之间的交流极少，老师们对她的了解很

少。但班里的同学却说，张青青与班上的同学相处很融洽，乐于帮助同学，班里和学校的各项文体活动，她都积极参加。张青青的父母对此感到十分奇怪，出于对女儿发展与前途的考虑，他们决定找出其中的原因，于是拨响了心理咨询的热线电话。

心理辅导者请张青青一家来到心理咨询室，详细地询问了有关的情况。

据张青青讲，她自己也说不清为什么，不管在什么场合，只要一见到老师她就会感到心慌意乱。在平时上课人比较多的时候还好一些，一遇到与老师单独相处的场合，就紧张得说不出话来。尤其是那些青年女教师，更让她感到紧张。为此，她尽量避免与老师接触，一遇到老师就急急忙忙地躲起来，更不要说向老师提问题了。但在与其他的青年妇女相处时，她却从来不感到紧张。在心理辅导者的详细询问下，张青青终于道出了以下实情：还是在小学五年级的时候，她学习成绩非常好，是班里的学习委员，很受同学与老师的喜欢。升入六年级，班里换了一位刚刚从师范学院毕业的年轻女班主任。有一天因为下雨，张青青迟到了，因此影响了班里的综合评定的成绩，女班主任把她狠狠地批评了一顿。事情并未到此结束，就在当天下午，张青青负责收好了同学们的作业，在送往办公楼老师房间的途中，不小心跌了一跤，作业本掉到路上的水洼里，全都弄脏了。女班主任没有仔细查明事情的真相，也不容辩解，武断地认为这是对上午的批评表示不满故意这么做的，不仅当着全班同学的面把她批评了一通，还把她的父母找到了学校。从那以后，文弱内向的张青青就对老师有了恐惧感，并且愈来愈强烈，到了后来升入了中学，面对的都是不熟悉的老师，她就更不敢与老师接触了。

张青青的表现是由对人恐惧症这种心理障碍造成的。对人恐惧症是一种常见的心理障碍，引起这种病症的原因一般很简单，大都是由于某个人带来的心理伤害造成的。而且，对于那些心理十分敏感的人来说，这种心理上的创伤不但不会随着时间的流逝而弥合，反而会愈演愈烈，成为一种伴随终生的心理障碍。比如张青青，正是由于她的女班主任教育方法的不当，给张青青带来了相当程度的心理上的创伤。

针对张青青的实际情况，心理辅导者采用了一些方法来帮助她消除对老师的恐惧，恢复与老师之间的交流。

心理辅导者与张青青首先一起回顾了心理障碍产生的原因。经过多次的回忆与讨论，张青青逐渐认识到，这种心理障碍的产生是一次偶然事件在她心灵上强烈的印刻造成的，而这一偶然事件只是一位新执掌教鞭的教师工作方法不成熟的表现，并不意味着所有的老师都会采用这样的工作方法。心理辅导者还指出，像张青青这样遇事回避，不敢正视挫折是心理不成熟的表现。作为一名正在走向成熟的中学生，她应该正确分析当时的情况，承认自己的错误，同时，也原谅老师的错误，这样才是正确的方法。经过一番认真的讨论，张青青终于明白了自己怕老师的原因，而且说来也怪，当她明白自己原来是因为这个原因害怕老师时，她就不再感到老师是那么可怕了。

心理辅导者又与张青青的班主任取得了联系，向她说明了张青青的情况，希望能与班主任一起帮助张青青克服怕老师的心理障碍，老师欣然同意。于是张青青与心理辅导者一起来到了她的班主任家里，老师热情地接待了她们，大家在一起讨论起教师该如何教育学生以及老师与学生之间该怎样交流等问题。

一开始，张青青感到十分拘束，不敢说话，但在老师和心

理辅导者热情的鼓励下，她把自己的感受都说了出来。老师表示，与她的谈话非常有意义。讨论在愉快热烈的气氛中进行了下去。从此以后，在班主任的鼓励下，张青青就像换了一个人一样，她不再害怕老师，并能大胆地与各位老师交换意见了，她的学习成绩也开始上升，到毕业的时候，她以优异的成绩考入了北京大学。而且每到寒假与暑假，她都要去看望以前的老师。

类似张青青这种情况的人很常见。在生活中，中学生朋友们常常也会对一些产生害怕的感觉，虽然程度不一定像张青青这样深，但也会影响正常的学习与生活。从对张青青案例的分析中可以看出，解决对人恐惧心理障碍的关键就在于：正视给你造成恐惧的人。只有敢于面对他们，你才会找到与他们和谐相处的办法。

没病找病的人

王磊是高中三年级的学生，父母是部队的军官。王磊刚刚出世的时候，父母由于抗越自卫战争，不能将他带在身边，就把他寄养在爷爷家里。爷爷家在农村，世代以行医为生。王磊于是从小就受到爷爷的影响，对医学产生了兴趣。后来抗越战争结束后，王磊随父母来到华北某城市定居，临走的时候，爷爷送给他许多医书，这些书也被一并带到了城里。回到城里后，王磊先是上小学，后来又上了初中、高中。他对医学的兴趣一直没有减弱，常常一个人翻看爷爷送给他的医书。王磊生性多疑，平日对身体健康十分关注，一觉得身体有什么地方不舒服，总要找医书来对照研究一番。他对有关各种疾病的消息非常敏感，各种新出现的疾病他都要仔细琢磨一番，看看自己是否染上了疾病。

事情发生在春节前的一天，那天他正巧从电视里看到一个

专家热线的节目，内容是如何防治北方冬季的多发病——关节炎。专家讲了关节炎的许多早期症状，以帮助病人尽早发现，尽早治疗。王磊那几天也正赶上身体不适，听了专家的话，觉得自己的症状与电视中专家所说的有许多相似之处，便疑心自己得了关节炎，心情十分紧张。于是又查了一些关于关节炎的书籍，结果越看越肯定自己已经患病，而且还感到腿部膝盖处似乎有阵阵凉意。晚上他又讲给父母听，父母知道他疑心重，就尽量安慰他，他也听不进去。于是第二天来到医院检查，医生说只是感冒引起的全身酸痛，纯属正常现象，不是关节炎，更无需特殊处理。王磊对此半信半疑，回到家中，反复思量，越想越觉得自己得的是关节炎。联想到关节炎过于严重会导致瘫痪，风湿性关节炎还会诱发风湿性心脏病，他更是不寒而栗。于是，在父母的陪同下，三人第二次又来到医院，要求医生作彻底的检查。医生无奈，对王磊进行了检查，结果当然是没有关节炎。王磊却依旧难以相信，回到家中，想到关节炎是不知不觉之中得的病，更是觉得自己病情已重，腿上酸痛之症状也仿佛更加严重了。就这样，他疑神疑鬼，终日惶恐不安，简直闹到活不下去的地步。父母百般劝说也不见起色，医生多次为他作出正常的检查结果也难以使他相信。

从此王磊终日不敢出门，怕吹寒风，连学也不敢上了。王磊的表现，已不是生物学意义上的病变，普通的医疗手段已失去作用。在这种情况下，他的父母不得不求助于心理治疗。

心理辅导者经过分析后，认为王磊所患的是典型的心理障碍：患病恐惧症。从病的性质上来讲，患病恐惧症属于一种神经官能症。由于此种心理障碍者过分害怕自己会得某种病，因而焦虑不已。焦虑本身可引起一系列植物神经症状。这些假想症状的出现反过来又加重病人对疾病的恐惧焦虑，形成恶性循