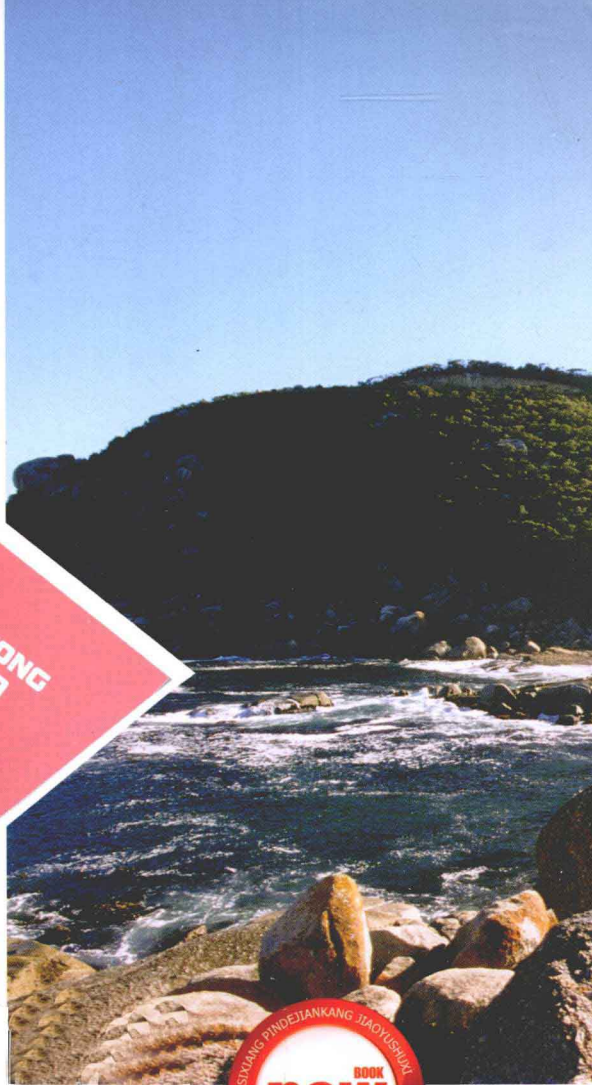


思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

ZAI NIJING ZHONG
XUEHUI JIAN YA

SIXIANG PINDE
JIAOKANG JIAOYU
SHUXI



在逆境中 学会减压

和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社



SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI

ZAI NIJING ZHONG
XUEHUI JIAN YA

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

思想
品德
健康教育
书系

在逆境中 学会减压

ISBN 978-7-5513-0500-6



9 787551 305006 >

定价：25.80元

思想
品德
健康教育
书系

在逆境中学会减压

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在逆境中学会减压/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0500 - 6

I. ①在… II. ①和… III. ①压抑 (心理学) —青年读物
②压抑 (心理学) —少年读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109058 号

思想品德健康教育书系

在逆境中学会减压

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: tbyx802@163.com

tbywzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 195 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0500 - 6

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 把学习压力转个方向

还孩子一个快乐童年	002
“开学恐惧症”产生厌学情绪	003
避免“自杀事件”	005
迷失在“分数中毒”中	007
“离家出走”释放压力	009
学习烦恼因人而异	012
善于管理学习	013
尊师重道	014
“坏招”建立融洽关系	016
“予人机会”改变一生命运	018

第二章 走出青春期心理障碍

青春期异常心理面面观	021
让爱在心中萌发	022
情绪具有周期性	026
跨越心理障碍	027
消除嫉妒心理	031
透视心理误区	033
克服羞怯心理	035
走出失望心绪	039

学会自我解压	040
安慰是一剂良药	041
把握好“白日梦”	043
追求完整	044

第三章 用友情拥抱内心孤独

友情是相伴一生的朋友	048
学会换一种眼光看世界	049
认知领悟，告别社交恐惧症	051
自救唤醒“白日梦”	054
迈开长大的第一步	058
不乱猜别人的心意	062
友谊是人生最宝贵的感情	063
打开心灵的“密码”	065
学会喜欢别人	067
打破“他人中心”障碍	069
打开心灵的枷锁	070
君子之交淡如水	072

第四章 调节青春躁动期的不稳情绪

男孩接纳“胡须”变化	075
女孩关注镜中风采	077
大方亮出曲线	078
正确对待生理发育	079
美女解决烦恼之道	082
青春期矛盾集结号	084
逆反行为的特点	085

建立积极向上的异性关系	087
远离赌博	089
青少年社会暴力行为的特点和类型	091
你长大成人了吗	092

第五章 寻找迷失在自我中的自己

慎重解决有损孩子尊严的事	096
对症下药走出心理误区	098
找到属于自己的阳光	101
在心灵深处拒绝软弱	103
别让小事吓唬自己	104
做最好的我	106
认知调整神经贪食症	108
化解压力心病	110
认识自我解放内心	113
忘记过去快乐起来	115
排遣烦恼寻快乐	116
幸福就在我们身边	117
在物质和精神之间寻找平衡	119
人生是一盘待下的棋	120
生活的魅力	122
学会爱自己	123
做一只自由自在飞舞的蛾	124
烦恼在笑声中溜走	126
倾听花开的声音	127
勇敢面对今生	128

第六章 面对网络学会选择

网络帮助青少年健康成长	131
网络让我们对未来自信	133
上网都干些什么呢	135
迷恋网络害处多多	136
迷网而“亡”	139
虚拟网络，现实悲剧	140
网络交友，误入歧途	142
把握自我，去除网络病症	144
网络安全守则	147

第七章 树立自信战胜自卑

自卑表现的种种迹象	149
顺其自然放松紧张	151
别和自己过不去	154
自卑有真假之分	156
自信面对讥讽	157
改掉虚荣心	158
别和自己的长相过不去	159
警惕自卑宣泄情绪	161
从自卑的束缚下解脱出来	162
克服社交恐惧	165
“自我暗示法”解决心理问题	168
征服自己	169
从自尊做起	170

第八章 接受挫折就是接受成长

品尝痛苦需要勇气	173
现实的确立自我期望值	174
忘记过去，快乐起来	176
走出自我，行动起来	178

第一章 把学习压力转个方向

隔壁，张婶又在训孩子了。

“你怎么考的呀？就给我考了这么几分？人家荧荧跟你一般大……”

“你真气死我了，起早贪黑伺候你，你是怎么学的？”只听张婶越讲越气，似乎开始“动武”了。

“哇——”孩子终于号啕大哭起来。边哭边喊：“你打吧，你打吧，我就是不学！我就是不学！打死我也不学！呜呜……”

“你还来劲了。是不是？”孩子爸爸的声音传过来，“我今天非好好教训你这个败家子不可！”

不好，小家伙要遭殃了。我急忙放下手中的书，打开房门，去隔壁搭救。

门虚掩着，推开门，只见小孩赖在地上打着滚，就是不肯起来，见我来了，小嘴嘟着，眼泪汪汪的，抽泣地看着我。眼睛里流露出渴望，似乎我是他的救星，要我马上带他走呢。爸爸一只手拽着他，另一只手挥舞着，毫不客气。妈妈的神情显得既心疼又无奈，见了我也很尴尬。

……

唉，这又是何苦呢！

成绩当真就那么重要？把它当天平用，当真能称出孩子的未来吗？

我不禁陷入深深的悲哀中。

在学校里，成绩、名次就像贴在学生脸上的标签。高分数、高名次的学生，老师喜欢，同学佩服，家长自豪；低分数、低名次的学生，则整天灰头土脸，老师不重视，同学看不起，回家受惩罚。有的干脆破罐子破摔，反正没人喜欢我，我是坏孩子，于是上课睡觉，下课捣蛋，甚至还和老师

作对。我甚至听到不止一个的声音在说：我讨厌学习，我不想念书了……

究其原因，是我国的教育制度太过注重考试和成绩了，我数了数，从小学开始，到大学毕业，学生需要经历的考试恐怕要超过 200 场！除了各种大小考试，学生们在学校有时还要分在快班、慢班等不同级别的班级里。总之，学校的等级名目之多，足以使人眼花缭乱。近年来，虽然大力提倡素质教育，要提高广大学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力，可还是有些学校人为地将学生分为高下优劣，并区分在不同班级里。

不久前，一项调查显示，我国 40% 的学生承认感觉压力太大。另一项调查则显示，我国儿童及青少年精神病患的病例，正呈现大幅度增长的趋势，平均每五名学童中，就有一个人觉得活着没意思。育人制度的片面，父母期望子女出人头地、成龙成凤的心理，以及偏重功利主义的价值观，都给年轻学生带来重重的压力。

21 世纪，学习能力是相当重要的，谁拥有较强的学习能力，尤其是拥有比对手快的学习能力，谁就能占据优势。学习且主动学习是必需的，成绩排在第几是我们无法把握的，但是，发展和提高自身的能力，热爱学习，从学习和活动中得到快乐，则是我们可以选择的。可谓“天无绝人之路”，在生活中。倘若这一扇你想通过的门关闭了，那么转个方向吧，那里必有另一扇门为你敞开，让你走出一条自己的路，重获希望、自信与快乐。

还孩子一个快乐童年

童年在人们心目中总是无忧无虑的，但来自某市的一份调查却显示，约三分之一的小学生过得并不快乐，小小年纪的他们为何这般忧愁呢？

据报道，该市小学生心理信息采集与分析中心对 1200 余名三至六年级小学生进行了心理信息调查。调查发现，感到自己不太快乐或很不快乐的学生占 33.4%。调查还发现，学习的成功与否是左右孩子快乐情绪的重要

因素，而家长则是左右孩子快乐情绪的重要人物。

调查结果发现：在该段时期，57.7%的小学生有烦恼的事情。其中，66.7%是关于学习方面的烦恼，如“老师总是看不起我，见到学习好的同学很亲切。见到我时阴沉沉的”。“老爸老妈又在批评我没有认真学习”，“这次考试又考砸了，怎么办啊”之类；14%是关于同伴交往中的烦恼；10%是亲子交往方面的烦恼，如“我对爸爸有意见，但我没有说，爸爸总是不了解情况就说我”，“我犯错误的时候，家长总不能谅解我”等等；1.5%是关于自我意识方面的烦恼，如“我觉得自己常常不能控制住自己”，“很多人都说我长得没有以前好看了”等等。

这些烦恼虽然大部分都处于萌芽状态，对学生本人还没有造成太重的伤害，但如果一直压抑在心中，无处倾诉，天长日久，烦恼势必会弥漫开去，影响他们的学习和生活。

因此家长也应该和教师一起学习新的评价标准，对孩子的态度宽容一些，对孩子的要求宽松一些，还孩子一个快乐的童年。

“开学恐惧症”产生厌学情绪

寒假开学前后，经过一个寒假的休整，学生们应当是精神饱满地走向学校，然而总有不少学生对上学有焦虑感，甚至恐惧感。

3月初，楠楠所在的学校就要正式开学了。念初二的楠楠，学习成绩一直不错，可这几天，她心里总是慌慌的，一想到学校就害怕。在她的再三要求下，妈妈带她来到市心理卫生研究所求助。

把妈妈打发到门外，楠楠向心理医生吐露了真实的想法：“我惧怕上学。前两天，学校开始补课，我发现自己进了校门，都不敢正眼看人。老师讲课，我就低着头，用余光扫黑板，我害怕与老师对视！结果，补课内容根本听不进去，回到家，烦躁得很，晚上还睡不着觉。”

接诊的医生立刻明白了：又一个“开学恐惧症”患者。其实，所谓的“开学恐惧症”，并非医学术语，只是近期反映类似心理问题的学生比较多，大家便给起了这么一个名。

学生及其家长所反映的问题，与恐惧症、忧郁症、强迫症、焦虑症的某些症状相吻合。这些症状主要有：情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、厌食、注意力不集中、记忆力减退、不愿见人、失眠等，有些还带有头痛、胃痛、肚子痛等躯体不适的症状。

一位来咨询的初中生称，自己总怀疑寒假作业没完成、作业被老师检查出很多错误，所以不断地检查作业，甚至一道题反复算四五遍仍不放心。另一位高一女生则描述说，想到开学，就心神不宁，天天晚上做噩梦，梦到有一只手想从背后抓住她，躲也躲不开，被吓醒之后，往往再也难以入睡。

念高三的大伟，症状表现极其明显。他成绩不错，又擅长绘画与书法，是学校“十大才子”之一。这样一个优秀的学生，面对新学期，却感到很紧张。他说自己特别怕带尖的金属，比如剪刀、图钉、别针之类。最近，他发展到每天早起穿衣服，都要翻来覆去地检查好几遍，怕里面藏着大头针，扎到自己。出门上学，都走到楼下了，突然觉得家门没关好，又爬回5层楼去重锁一遍门。而走在路上，他会难以克制地背记过往车辆的车牌号。最让他痛苦的是，近来对什么都提不起兴趣，食欲不振，看不下去书。“有时候，一行字能看一个小时，眼睛不动地方，大脑也一片空白。”

其实，很多学生都对开学感到不安，不管是学习好的尖子生，还是成绩比较差的学生。而且，有意思的是，大多数患者都来自人们眼中的好学校。好学生，怕别人会超过自己；而差生则担心同学与老师的歧视。面对新学期更为紧张的学习生活，一些心理承受能力较差的学生，便感觉特别紧张，对自己缺乏信心，从而产生厌学情绪。

学习以及升学的压力是“开学恐惧症”的重要原因。同时，如今的学生都是独生子，长假一人待惯了，重回校园时，不知如何与同学、老师交往，也是导致此类心理现象的原因之一。

避免“自杀事件”

2002年5月30日大众网报道了这样一条消息：就在千千万万个面临初中毕业的中学生紧张迎接中考时，南化四中的一名初三复读生因压力过重服毒自杀。

陈江是南化四中的学生，去年参加中考因各种原因而未能考取心仪的学校，于是在南化四中复读，其父母都是大厂区某化建公司的下岗职工，父亲到外地打工去了，母亲在家只能领到微薄的下岗工资。父母将所有的希望寄托在儿子的身上，希望儿子考个好高中，而陈江去年却在重压之下考试失误。

陈江自杀的日期是5月11日，当晚他的母亲不在家，陈江从外面买来了一瓶农药喝了下去。那天晚上，楼下的邻居听到楼上有撞击跌打的声音，还以为是吵架发出的声音，就没有上去看个究竟，谁知是陈江喝药后挣扎发出的声响。陈江的母亲当晚回去很晚，以为儿子睡着了，恰巧钥匙忘在朋友家中，她不想惊醒儿子，就到楼下自家的车库里将就了一夜，第二天早上回家敲门时却没人回应，请人撞开门后才发现痛苦死去的儿子。陈江的母亲当时就如五雷轰顶，昏死过去。

据陈江的同学小童说，陈江由于只是在南化四中借读，有时几天不来上课，他是陈江的好友，陈江经常向他表示考试压力太大。小童介绍，那天下午，已经放学了，白天没来上课的陈江忽然很奇怪地来到学校，四处看了看，好像很留恋的样子，当时他觉得不正常，但也没有问什么，谁知第二天早上就得到他服农药自杀的消息，当时真的不敢相信。

无独有偶，据中新社2002年6月10日消息，悉尼一名中国留学生疑因学习压力过大致疲劳过度而猝死。据传媒报道，25岁的新南威尔士大学会计硕士生穆晓龙，6月2日早上被室友发现倒毙于浴室之中。初步估计是由

于学习压力过大，疲劳过度，沐浴时摔倒窒息。来自中国陕西省的穆晓龙，身高一米八五，体格健壮，到澳大利亚刚半年。他来澳后一直生活艰苦，学习很用功。

提及晓龙，其父母泣不成声，泪流满面。儿子的意外犹如晴天霹雳，给他们带来巨大的打击。孝顺懂事的晓龙是他们全部的心血，25年的养育。千方百计供晓龙出国留学的艰辛，望子成龙的期望一切都成了泡影。

在日本，高中生如果考不到优异的成绩，就进不了著名的高等学府。许多学生面对茫茫前途、渺渺人生，在十分无奈的情况之下，终于自杀，甚至集体自杀。小学教育是中学教育的基础。近年来，日本连小学生也会自杀。这是因为这些考不到优秀成绩，却有独到眼光的好孩子，居然都能早早就看透了自己的锦绣前程，小小年纪就了无生趣，以致自杀。

2001年，有个小学六年级毕业生，会考及格，可是进不了她第一选择的著名中学。她竟擅自改了成绩单以欺骗父母。过后又自觉纸是包不住火的，于是在惶恐的当儿，跳楼自杀。死时只有12岁。另外还有一位跳楼自杀的小学生，却并非成绩不好。她在小四分流考试的时候，成绩非常优异。升上小五之后，成绩仍旧优异，只是不如小四时那么优异，她因此自寻短见。听说她在跳楼的那个清晨，吃饭时曾问过她家的女佣：“我可以不再去上学吗？”女佣叫她去问父母，而当时她的父母还在房里酣睡。她提了书包，走到走廊，就从五楼跃下，当场死于非命，死时只有10岁。

以一般常理来说，青春少年，是一生的黄金阶段，应该是单纯朴实、年少不知愁滋味的，是人一生之中最幸福的岁月，我们曾将之誉为“不知天高地厚”。而读书，也是人一生之中一件最快乐的事。衣来伸手，饭来张口，天塌下来有父母为他们顶住，又有什么事让他们承受不了，而去寻短见呢？

到底是谁在背后，剥夺了他们一生之中最幸福和最快乐的岁月呢？都是学习压力惹的祸。

现在一部分学生反映学习压力太大，父母对自己要求过高，怕自己实现不了而让父母失望，也怕自己因考不过别人、考不上好学校而丢脸。在这种心态下学习，就难免做出一些出轨的事情。