

中

学

生

心

理

热

线

丛

书



吴文菊 张淑华 编著

悄悄地完善自我

——良好个性培养



◆ 湖南师范大学出版社

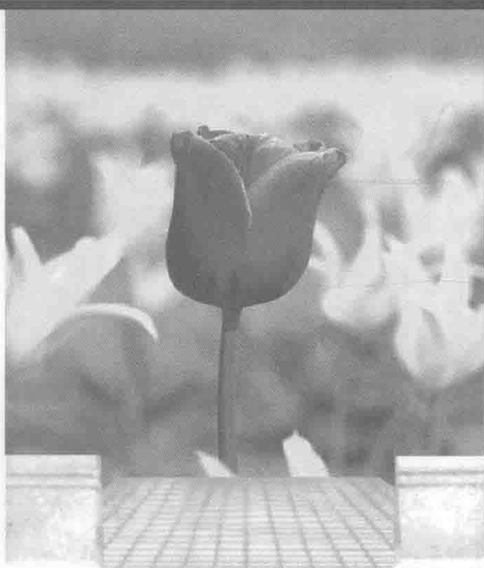
中 学 生 心 理 热 线 丛 书



吴文菊 张淑华 编著

悄悄地完善自我

——良好个性培养



◆ 湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
悄悄地完善自我
——良好个性培养

主 编 俞国良
副 主 编 李 焰 廖建军
编 著 吴文菊 张淑华
责任编辑 谭南冬

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 6.5印张 149千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数: 1—6200册

ISBN7—81031—652—4/G·272

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到哪些心理是异常的、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，如果熟悉心理健康方面的知识，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

1	因为长相丑而自卑怎么办
4	怎样成为一个乐观的人
8	怎样才算是个男子汉
13	被人称为假小子怎么办
17	“小心眼”怎么办
20	总怀疑别人怎么办
24	做事时遇硬就回怎么办
28	怎样改变“拖拉”的毛病
32	怎样改掉自高自大、自以为是的毛病
36	怎样改掉常立志的毛病
39	爱耍小聪明怎么办
41	怎样克服胆小和恐惧
45	没有主见怎么办
48	不敢招惹别人、又没朋友怎么办
52	难以容忍朋友的毛病怎么办
55	心中梦想很多，怎么去实现
57	将来我能干哪行
60	不愿交友，但内心孤单怎么办

64	怎样克服对别人的偏见
67	好嫉妒怎么办
70	觉得生活很乏味怎么办
74	遇事总往坏处想怎么办
77	年龄越大，烦心事越多怎么办
79	常感到忧愁怎么办
82	怎样才算潇洒
84	受了委屈怎么办
88	做事情总依靠别人怎么办
91	心情压抑怎么办
95	爱生闷气怎么办
99	自负怎么办
102	性格抑郁怎么办
105	做事“虎头蛇尾”怎么办
109	遇事下不了决心怎么办
112	好拍马屁怎么办
114	什么样的人能有好人缘
118	性格粗暴怎么办
121	总想跟人对着干怎么办
124	很容易发火怎么办
127	人的脾气能改吗
130	谦虚究竟好不好
133	忍耐是美德吗
137	在陌生环境下局促不安怎么办
140	经常马虎该怎么办
143	做事时总后悔怎么办
146	我怎么这样烦

148	对人对事很敏感怎么办
151	性格孤僻怎么办
155	因挫折而自卑怎么办
159	怎样正确对待挫折
163	性格真的能决定命运吗
166	心理咨询信箱

因为长相丑而自卑怎么办

于强是个相貌丑陋的人，因为自己长得不好看，就拒绝与人接近，所以，平时很少跟同学交往，也不主动与同学说话。自己总是躲在不显眼地呆在自己的座位上，集体活动他从不参加，处境倒很孤独。他怎样摆脱这种烦恼呢？

其实，于强是由于自己外貌长相丑陋产生了自卑感，他总认为自己长相不如别人，由于嫉妒的自私，总感到别人看不起自己，更特别害怕别人伤害自己，于是产生了怯懦、悲痛、抑郁等一些消极的心态。这种心态又使他离群索居，封闭自己，拒绝与人交往，长期或自卑情绪笼罩，会引起生理上的变化，最重要的是会对心血管系统和消化系统产生不良影响，更会使他的心态想向失去平衡。长此以往，这种不良的心态会成为他性格的一部分，严重地影响到他的人际关系，影响到他能力的培养，阻碍他的事业和前途。

因为长相丑而自卑 怎么办

于瑾是个很敏感的人，因为自己长得不好看，就怕别人说她丑，所以，平时她很少跟同学交往，也从不主动与同学聊天，自己总是默不作声地呆在自己的座位上，集体活动她也不愿意参加。她感到很苦恼。该怎样摆脱这种烦恼呢？

其实，于瑾是由于自己外观长相丑而产生了自卑感。她总觉着自己长相不如别人，由于畸形的自尊，总感到别人瞧不起自己，又特别害怕别人伤害自己，于是产生了忧郁、悲观、孤僻等一些消极的心态，这种心态又使她离群索居，封闭自己，拒绝与人交往。长期被自卑情绪笼罩，会引起她生理上的变化，最重要的是会对心血管系统和消化系统产生不良影响，更会使她的心理活动失去平衡。长此以往，这种不良的心态会成为她性格的一部分，严重地影响到她的人际交往，影响到她能力的发展，影响到她的事业和前途。

这种自卑感的产生往往是由于对自我认识不足、片面夸大某一弱点、全盘否定自己造成的后果。尤其是性格内向的人，由于这种人更喜欢反省自己，又总是拿自己的弱点同别人的长处相比，在以人为镜认识自己时，更倾向于接受消极的、对自己不利的暗示，结果，就夸大了自己的不足。在某种程度上讲，于瑾也是由于过于关注自己的短处，才产生如此强烈的自卑感的。这种自卑感对于她就如同在鸟儿的身上系上了一块铅，使鸟儿有翅难飞。所以一定要克服这种自卑感。

可以从以下几个方面来训练自己：

1. 正确认识自己，提高自我评价。形成自卑心理的最主要原因是不能正确认识自己和对待自己，因此要改变自卑，须从改变认识入手。一个完整的自己应该是外表与内心的统一。人的五官得之父母，不可改变，它也只是人的一个部分，一个小部分，而人的内心才是人的灵魂，代表人的精神风貌。你的外貌可能不如别人，但你的内心世界一定有优于他人之处。于瑾同学，不要总是拿自己的短处比别人的长处，这样会使你越来越自卑。想想你的长处、你的优势，用你的长处弥补你的短处，用你的长处比别人的短处来恢复你的自信。十全十美的人是没有的，丰富的内涵比授之父母的外貌更为重要。

2. 接受积极的自我暗示，建立积极的自我意象。于瑾同学，看过《出水芙蓉》这部影片吗？舞蹈教练训练学生形成良好、高贵的气质时说：“你们要像我这样做，一边做动作，一边说，我很美，所有的人都爱我。”这是一种自我暗示，一种积极的自我暗示，它能使我们形成积极的自我意象，这种积极的自我意象能赋予我们固定的五官以灵气，并散发出耐人寻味的魅力。“冰美人”耐不住天气的考验，“绣花枕头”也终将被淘汰，相信由自己丰富的内心世界来支撑的积极的自我定能使

你以一个新的面貌——自信、聪颖展示你的魅力，给你的生活带来活力。

3. 丰富自己的内心世界，营造自己的魅力。长相对于人只是外在的形式，无论你美还是丑，形式终究得让位于内容。歌德曾经说过，人的美是外表美与内在美的统一。外表的美只能取悦一时，而内在的美才能长久不衰。一提到凌峰，一提到赵传，人们马上会想起一个“丑”字，但人们仍然很喜爱他们，欣赏他们。为什么会是这样？在1990年春节晚会上，凌峰的一句“我的脸很中国，五千年文化的沧桑全写在上面了”，带着幽默的自嘲赢得了中国大陆观众的喜爱。赵传用他那“我很丑，但是我很温柔”的性格也赢得了很多少女的心。凌峰和赵传，还有葛优、陈佩斯等“丑星”的成功足以给我们一个信念：成功的大门永远向每一个人敞开着，即便你长得有点儿丑，如果你内涵丰富，也一样能散发出长久的魅力。

长相具有继承性，在生命诞生的那一刹那，长相已无可更改地确定了。为了这难以改变的过去而惆怅，倒不如为了可以描绘的未来而歌唱。

潇洒丑一回，自信、自爱能驱散你淡淡的愁云。

潇洒丑一回，追求、奋斗能展开你蓝蓝的天空。

怎样成为一个乐观的人

李红，是重点高中的学生。平时她常常郁郁寡欢，自寻烦恼，遇事总往坏处想，偶有一些小挫折，便会整天闷闷不乐，认为自己的命怎么就不如别人的好；与朋友发生争执，就以为是自己很失败，没交到真心的朋友；课堂上没回答对老师的问题、一次测验的失败，都会使其对自己的能力及未来的高考失去信心。

作为一个风华正茂的新时代的高中生，本应心胸开阔，保持乐观主义精神，充满朝气地面对生活、面对挑战。而李红的状态势必影响其学习、生活和即将到来的高考。她带着一副有色眼镜来看世界，她的天空也就充满了灰色。没有乐观的情绪，没有积极的态度，遇到失败就会一蹶不振，同样地，也会影响到她与人的正常交往。如果一系列的挫折都降临到她的头上，那么对于一个本来心理就很脆弱的女孩来说，可能会导

致她走向抑郁和自我封闭。

悲观心理的产生一般有以下几种原因。

1. 家庭矛盾。父母离异或关系不和，整日吵架，都会使孩子的心灵笼罩上一层阴影，使他们对现实感到失望，对生活失去信心，甚至开始厌倦现实生活。

2. 生理上有缺陷。长得太矮、太胖、太丑或患有口吃等疾病，都会使人感到悲从天降，自己成了自己眼中最不幸的人。

3. 心理素质差。遇到一些不顺心的事就会产生挫败感，总从最坏的角度去考虑问题。

4. 学习、生活上屡屡受挫，成绩总也提不上去，便失去自信心，感觉前途无望。

对于李红这样一个多愁善感的女孩来说，要如何保持良好的心态和乐观的情绪呢？

1. 要树立正确的人生观、世界观。

人为万物之灵，这是因为人具有一切动物所没有的“灵魂”，即人所独有的极其复杂、丰富的主观内心世界，而它的核心即是一个人的的人生观和世界观。如果有了正确的人生观和世界观，一个人就能对社会、对人生、对世界上的万事万物持正确的认识，并能采取适当的态度和行为反应；就能使人站得高、看得远，做到冷静而稳妥地处理问题。

2. 不要对自己过分苛求，应该把奋斗目标定在自己能力所及的范围内。

一个人的能力是由先天遗传素质和后天发展共同决定的，虽然大多数人的能力基本类同，但我们应客观地认识到，每个人的能力是有个别差异的，且都有一定的限度，都具有优势和劣势两个侧面。只有当我们充分了解了自己的能力及其特点

时，才能确定出适合自己的追求目标，并能通过艰苦努力最终实现这一预定目标。在获得成功的过程中，个人需求得到满足，个人价值得以体现，从而进一步增强了自信心，并使心理达到了良好的竞技状态。而目标过高必会取得相反的效果。李红跻身于重点高中，说明她具有一定的实力，只是在众多的佼佼者中，不显山不露水，那么，她就要确定属于自己的目标：重点大学不行，一般本科院校一定要上。播一粒种子，就总会有一分收获。

3. 学会情绪的自我调控，排除愤懑情绪。

稳定良好的情绪状态，使人心情开朗，轻松安定，精力充沛，对生活充满热爱与信心。所以在生活中应避免不良情绪的爆发，遇到想不开的事，要换个方法、变个角度来思考，正所谓“塞翁失马，焉知非福”？

4. 多向朋友、亲人倾诉，以疏散郁积情绪。

生活中难免会遇到一些挫折和不快，千万不能让由此产生的抑郁在心中沉淀，而成为永远解不开的疙瘩。及时倾诉，会获得更多的情感支持和理解，获得认识 and 解决问题的新思路，增强克服困难的信心。

5. 自我放松，多参加休闲运动。

注意培养和发展自己的兴趣、爱好，进行多方面的自我娱乐，以防止心境的压抑，使身心得到放松和休整，如打球、看书、弹钢琴、听音乐等等，我们会在课余时间发现更多生活的乐趣。当然，对于李红来说，大部分时间都要投入到繁忙的学习中，那为何不在放学的路上抬头看看满天的繁星，在令人疲惫的题海中望望窗外的绿树红花，在体育活动时间欣赏操场上生龙活虎的场面，并投入到其中呢？放下沉重而又无谓的苦思冥想和自怨自艾，积极地走进大自然中，积极开展自我娱乐

活动，便会去除烦恼，振奋精神，保持愉快的心境。

6. 积极参加集体活动，搞好人际关系。

人作为社会的一员，必须生活在社会群体之中，通过具体活动，可增加同学间的交流、理解，并从中得到启发和帮助。搞好人际关系，可使人心胸开阔，更能感受到充足的社会安全感、信任感和激励感，从而大大地增强生活、学习的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。

太阳总会公平地向大地散发出它的光芒，当你面对阳光的时候，你拥抱一片光明；当你背朝阳光的时候，你看到的是一块阴影。所以，让我们都来面向阳光，成为一个乐观向上的人。