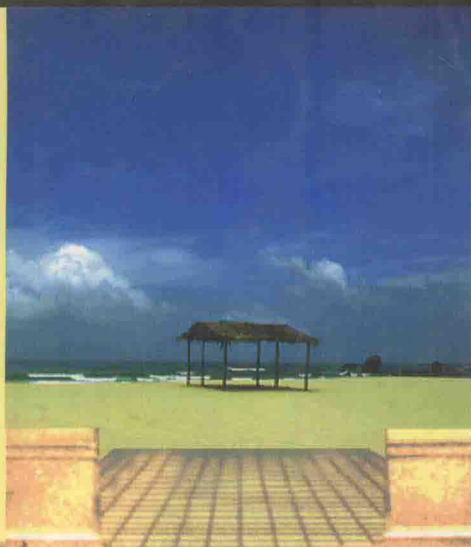
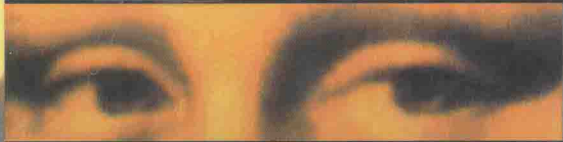


中 学 生 心 理 热 线 丛 书

蔡永红 编著

解开心中千千结

——维护健康情感



湖南师范大学出版社

中 学 生 心 理 热 线 丛 书



蔡永红 编著

解开心中千千结

——维护健康情感



◆ 湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
解开心中千千结
——维护健康情感

主 编 俞国良
副 主 编 李 焰 廖建军
编 著 蔡永红
责任编辑 宋运芳

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 4.375印张 100千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1—6200册

ISBN7—81031—650—8/G·270

定价：4.50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》、《登上成功的宝

《鼓起勇气》、《擎起前程的灯塔》、《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

1	情绪与健康
6	情绪与学习
10	心情时好时坏，怎么办
14	怎样改掉“火爆脾气”
19	排解心中闷气，健康快乐生活
22	如何克服“胆小怕羞”的心理
26	忧愁多思，怎么办
29	悲观失望，怎么办
32	为个子矮而烦恼，怎么办
36	感到孤独，怎么办
40	为“身体多毛”“面生粉刺”烦恼，怎么办
43	第一次月经来潮恐惧，怎么办
46	为“月经失调”而烦恼，怎么办
49	为痛经而烦恼，怎么办
52	为胖心烦，怎么办
56	为乳房发育烦恼，怎么办
59	青春期甲亢引起烦躁，怎么办

62	出现青春期“闭锁心理”，怎么办
66	他为何提不起精神
69	踢猫者
72	退一步海阔天空
76	生活中的“三分不公平”
79	父母离异后怎么办
82	生活中还能不能有属于我的一片天
85	“贞操”引起的恐慌
87	发生性错失行为，怎么办
89	为手淫而烦恼，怎么办
92	产生初恋冲动，怎么办
96	学习紧张引起失眠，怎么办
100	产生学习焦虑，怎么办
104	后进生如何面对现实
107	高考落榜，怎么办
110	怎样摆脱失望情绪
113	心理咨询信箱

情绪与健康

王莎是初二学生，在小学时，她门门优秀，学得很轻松。自从上了初中以来，她开始感到学习上不那么得心应手了。她不愿意成绩比别人差，于是，整天学习，很少玩乐，然而，学习效果却不令人满意。为此，她很烦恼。最近她发现自己有时胃有点疼，去医院检查，才知道是得了急性胃溃疡。她的心情更加不好，在极度困惑和不安中，她给心理医生写了求询信。

针对她的情况，我们及时给予了回复，经过一段时间的调整，王莎同学现在已经恢复健康，同时经过心态的调整，她的学习成绩也有了明显的进步。

中学生朋友正处在生理与心理急剧发展的关键时期，各种生理上的发育会引起他们心理上的波动；另外，心理的发展处于由不成熟走向成熟，由依赖走向独立发展的过渡时期，各种心理能力正在迅速发展，但都不太稳定，加上这一时期学习任

务逐渐变得繁重，有很多同学不能适应这种巨大的动荡与变化，因而产生压力感，不愉快感，甚至焦躁、烦闷。有很多同学反映，他们觉得自己上了中学以后，仿佛变成了另外一个人，由以前活泼好动，变得沉默、忧郁、爱发呆，经常处于一种不好的心理状态中，这种不好的状态又进一步影响了他们的学习，使学习成绩下降，这又加重了心理负担，形成一种恶性循环，对中学生朋友的健康成长极为不利。

俗话说：“人非草木，岂能无情”。的确，人是有情的。遇喜事，就会喜气洋洋；遇伤心事，就会悲痛难捺；遇到不顺心的事，容易怒气冲冲；遇到难于排解的矛盾，则思虑重重；意外的打击，又往往使人惊恐不已……

这些表现，人人都有，这正是情绪在起作用。情绪是心灵的一面镜子，它反映了客观事物对每个人产生的这样或那样的影响，是以一种心理体验的形式表现出来的。正如美国哲学家兼心理学家詹姆斯说的那样，“从可觉察的身体变化表现出来的心理状态就是情绪”。

现代科学研究认为，情绪是人的心理状态和心理活动的背景，同样是人脑的机能，它与植物神经系统关系密切。人在某种情绪状态下，呼吸系统、循环系统、肌肉组织、腺体和内分泌，以及新陈代谢活动都会发生变化。这种变化如果旷日持久，又未能建立起与之相适应的机制，会使人体机能状态改变而患病。

情绪可分为积极情绪和消极情绪。一般说，积极的情绪对健康是有利的。它们能为我们的神经系统增添新的力量，充分发挥有机体的潜力，提高脑力和体力的效率和持久力。一个人对生活充满信心，朝气蓬勃，乐观、愉快，不仅会使工作或学习有较高的效率，而且有利于身体健康。例如，愉快的笑，特

别是大笑，可使面部及全身的肌肉活动，增进身体器官的功能，使抵抗力、免疫力处于最佳状态，这样身体自然健康。可以说，良好的情绪是健康的基石，健康的身体有赖于健康的情绪。

对于本身有心血管疾病的人，过度的欢喜，也可能使病情加重，导致血压急剧增高，甚至死亡，这样的事例在生活中也不少见。科学研究还证明，积极的情绪之所以会增进健康，是因为它对内分泌腺有相当的影响，它能促进激素的分泌。

消极的情绪对人身体的健康是不利的，如愤怒、憎恶、悲伤、不安、惊慌、恐惧、委屈、痛苦、张惶失措、不满、嫉妒、焦虑、应激、紧张等等。经常愤怒、焦虑、惊惧的人，容易发生高血压病死亡，经常烦闷、忧郁的人容易得心肌梗塞病。抑郁、悲伤、失望使胃的运动功能下降，容易发展为胃溃疡病。心理矛盾和不安全感严重，愤愤不平而又受到压抑，饱受悲观绝望和情绪低落折磨的人容易得癌症。《三国演义》中芦花荡三气周瑜，《精忠岳传》里“虎骑龙背，笑煞老牛皋，气死金兀术”，《说唐》里“笑煞程咬金，哭死程铁牛”的故事，都是不良情绪影响身体健康的典型例证。

不良情绪为什么会对身体有不良影响呢？科学家发现，在强烈的刺激下，人体会产生一系列的应激变化，引起一系列的植物性神经系统、生化方面的改变和心理方面的反应，被称为“全身性适应综合症”。这种综合症是一种保护机制。全身性适应综合症可分为三个阶段：

1. 警觉期：动员有机体全身的自卫系统，交感神经反应剧烈，促肾上腺皮质激素等引起一系列变化；

2. 抵抗期：动员各种保护系统去抵抗这种应激状态，促进抗体的增长和代谢水平的提高，可造成体内糖贮存过度消

耗，可能对内脏结构的物理特性带来损伤，出现胃溃疡，破坏免疫系统等；

3. 衰竭期：身体的适应能量枯竭，贮存耗尽，可能导致严重的疾病。应激还会引起心理上的变化，降低人的认知能力。应激状态是许多疾病的致病原因和诱发因素。

有些调查表明，许多疾病是发生在精神受到打击后6个月之内。

为了证明情绪对健康的作用，古代一个学者曾做了一个很有说服力的模拟实验。他把一胎生下的两只羊羔安排在两个截然不同的环境中生活，一只羊羔近旁拴着一只狼，这只羊羔终日跟这只威胁生命的狼生活在一起，本能地处于极度惊恐状态，结果，饮食不进，日渐消瘦，不久就自毙了。而另一只被安排在没有威胁环境下生活的羊羔，却欢快地生活着。

虽然情绪能在一次“大爆发”中引起疾病，夺去生命，但更多的则是在日积月累中慢慢地酿成疾病。一位长寿者曾说：“在一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”

稳定、乐观的情绪有利于身体健康，而不良的情绪则会使身体受损。但是，谁都有可能遇到一些不愉快的事情而变得心境不佳、情绪低落。那么我们如何才能保持良好的情绪呢？

在现实生活中，我们常常可以看到，那些性格坚强、心胸豁达的人，一般都比较善于排解心中的不快和烦恼，使自己经常保持最佳的心理状态；而那些意志薄弱、心胸狭小的人却常常多愁善感。因此，要从根本上改善情绪状态，有必要改善自己的性格弱点。但是，坚强达观性格的培养和锻炼，并非一朝一夕就可以成功。因此，掌握一些自我调节情绪的心理方法，对于克服不良情绪是十分必要的。

遇到心里不痛快时，应以合理的方式发泄出来。发泄是指人在不能用行动消除不良情绪，改用语言宣泄，以求得内心痛快的一种方法。一般是在背地里，在知心朋友中进行，采取的形式或是过激的言辞抨击、谩骂、抱怨恼怒的对象，或是尽情地诉说自己所认为的不平和委屈等等。但发泄时，要选择合适的场合和对象，采取正确的方法，还要增强自制力。如果不分时间、地点和场合，对着引起自己不快的对象大发雷霆，或是迁怒于人，或是不管什么事，只要不合自己的意，便发牢骚，讲怪话，以此来发泄不满的情绪，则常常会引起不良后果。这种发泄不但于事无补，还会使自己陷入更加被动的境地。

遇到不如意的事时，暂时把这件事放一放，用其他的能够给自己带来愉快的事情来冲淡不良情绪，如出外散步、郊游、看电影、听音乐等。很多同学在遇到不如意的事情时，不会及时使自己摆脱无能、懊丧的心境，经常用不愉快来惩罚自己。对自己宽容一点，多爱护自己一点，在一段时间的辛苦劳作之后，无论成绩好坏都要及时给自己一个奖赏，而彻底放松或换一种轻松的活动，是对自己的最好奖赏。

培养幽默感，也有利于克服不良情绪，保持身体健康。高尚的幽默是精神的消毒剂，是个人适应环境的工具。幽默感能松弛紧张的神经，有利于保持良好的情绪。它又是一种理智感与美感，能够发人深省，意味深长，使人得到美好的享受，心情舒畅。

一个理想的生活环境也是调节情绪的重要条件。生活在光线明亮，颜色柔和的环境之中，一定会感到心情舒畅；欢快有节奏的音乐，幽默含蓄的相声，也会给人以愉快。

体育运动也能帮助同学们消除紧张，使身体放松，并产生愉快的心情，增进健康。

情绪与学习

情绪是人的心理活动的一个重要方面，情绪有好坏之分，不良情绪对人的身体健康不利。中学生正处在生理与心理急剧发展的时期，情绪的发展表现出一些明显的特点，有人称这一时期是“急风暴雨”时期，是情绪非常不稳定，而自我控制能力又不强的时期。很多中学生朋友们饱受不良情绪的折磨，不但身体健康受到影响，学习也受到极大影响。

李小东以前是一个活泼好动的男孩，在上小学时他整天高高兴兴，学习时也愉快，没费多大劲，学习成绩却一直很好。自从上了初中后，学习任务变得繁重了，玩的时间变少了，小东总觉得太紧张，有时玩时也还想着学习，玩得也不痛快。这样持续了一段时间，他的学习成绩开始下降，他也不再像以前那样活泼好动了，他开始喜欢一个人独处想心事，有时上课思想开小差。老师和家长发现了他的变化，都批评他不用心。他

也恨自己不争气，于是，他花更多的时间在学习上，并总是提醒自己学习专心，听讲认真，可是，却事与愿违。为此，他很痛苦，不知该怎么办好。

小东是典型的情绪影响学习的例子。在中学生中，因为各种事情产生不愉快情绪的大有人在，这种不良情绪如果维持时间过长不仅影响身体健康，也会影响智力发展，并影响学习效果。

我们知道，情绪会影响身体健康，情绪情感也对人的认识活动起着调节作用，这正体现了情绪、情感对人的智力活动的影响。人的智力活动包括观察、记忆、想象、思维、注意等一系列活动，人们的认识过程正是由这些智力活动完成的。情绪、情感与智力活动的关系是：

1. 情绪、情感对人的认识状态起制约作用，即人的心境不同，情绪不同，对客观事物的认识便不同。心情好时，看一切事物都是美好的，心情不好时，事物好像都蒙上了阴影。古人也说：“静听不闻雷霆之声，熟视不睹泰山之形”，说明了情绪对人的感知有重要影响。同样，情绪状态也支配着我们对客观事物的记忆效果。记忆是构成认识活动的重要因素。人们在学习和记忆过程中所体验到的愉快和强烈的情绪，可以反过来促进识记的效果和加强保持的牢固性。而不愉快的情绪会阻碍识记，并影响记忆保持的效果。小东同学学习效果之所以差，正是学习过程中不愉快，心情不轻松造成的。

情绪、情感对思维的制约作用表现为它影响着思维的灵敏性和选择性。亚里士多德曾说过：“哲学的起源乃是惊奇。”其意思是说，一个人只有在被某种问题策动所引起的惊奇情绪的情形下，才会积极地进行思维。这说明了情绪影响思维的灵敏性。研究还表明，人的情绪状态也支配着思维的选择性，支配

着思维的方向。人并不是思考所有的问题，而只是对那些引起注意，使其感兴趣的问题进行思考。

情绪、情感对思维的制约作用在八十年代以来，越来越受到心理学家的重视。心理学家在“认识与情感”这一领域的研究，导致了情感智商及情商概念的提出。心理学家马丁·塞里格曼提出了“在人的成功中乐观情绪的重要性”理论。美国耶鲁大学的彼得·沙洛维教授和新罕布什尔大学的约翰·梅耶教授在1990年正式提出了情商的概念，1996年又对情商概念进一步修订，从四个方面来概括情商，这四个方面是：情绪的知觉、评估和表达能力；思维过程中的情绪促进能力；理解与分析情绪，可获得情绪知识的能力；对情绪进行成熟调节的能力。情商被用来衡量一个人的情感智商的高低。一个人职业的成功或生活的成功，主要决定于情商。情商也反映了一个人社会适应能力的高低。

2. 情绪、情感影响人的认识活动的效率。现代心理学研究表明，良好的情绪、情感对人的认识活动起着推动作用，而消极的、不良的情绪情感对人的认识活动起着阻碍作用。美国心理学家布鲁姆指出，在学校里发生的最重要的学习都与情感有关，学习成绩差异的1/4可由个人情感特征加以说明。在日常的学习中，我们也有体会，良好的情绪状态能激发我们爱学、学好的良好动机，始终保持旺盛的求知欲，从而产生高的学习效率。

3. 情绪、情感对人的身心健康的直接影响，间接影响人的认识活动。我国最早的一部医书《内经》中说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾，百病生于气也。”现代医学也证明，情绪对人健康影响极大。健康是智力活动的重要保证，在轻松、愉快、和谐的气氛中，才能提高智力活动的效