



麦芒的 铁布衫

主 编：金 浩

十五所名校老师倾力推荐

青少年安全成长快乐读本

如何解决中学生的 N 个心理问题

RUHE JIEJUE
ZHONGXUESHENG DE N GE XINLI WENTI

4 FOUR
重特点

第一重：心理问题的安全预警

第二重：健康内心的坚固防卫

第三重：心灵成长的专业守护

第四重：健康心理的练习巩固

心理问题案例的详细分析

良好思维习惯的熏陶培养

全家必学的健康心理知识

各种有趣的心理健康测试

上海大学出版社

麦芒的 铁布衫



主编：金浩

十五所名校老师倾力推荐

青少年安全成长快乐读本

如何解决中学生的 N个心理问题

RUHE JIEJUE
ZHONGXUESHENG DE N GE XINLI WENTI

上海大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何解决中学生的N个心理问题 / 陈平芳编著. --
上海: 上海大学出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5671-0401-3

I. ①如… II. ①陈… III. ①中学生—心理健康—健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232455号



- | | |
|------|-----------------------------------|
| 丛书主编 | 金 浩 |
| 责任编辑 | 吴蕴春 |
| 出 版 | 上海大学出版社
(上海市上大路99号 邮编: 200444) |
| 网 址 | www.shangdapress.com |
| 发 行 | 新华书店 |
| 印 刷 | 广水市新闻印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 8.5 |
| 字 数 | 170千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 |
| 印 次 | 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5671-0401-3/G.975 |
| 定 价 | 19.80元 |



1 找回昔日的辉煌	
——入学适应问题	2
2 一到上课就神游	
——上课走神问题	6
3 我为什么成绩不好	
——学习障碍问题	10
4 考试心惶惶	
——考试焦虑问题	14
5 为什么他不肯上学	
——厌学逃课问题	18
6 我想我会一直孤单	
——孤独心理问题	23
7 我果然是最差的	
——自卑心理问题	27



目录

Contents

8 蓝色的忧伤	
——抑郁心理问题	32
9 不想活了	
——自杀心理	36
10 “望子成龙”下的压力	
——期望压力	42
11 不称心就自虐的孩子	
——自虐行为	46
12 不做骄傲的大公鸡	
——骄傲心理	50
13 分享与换位思考	
——自私自利心理	54
14 不能离开你	
——依赖型人格障碍	60



目录

Contents

- 15 别人在说我的坏话吗
——猜疑心理 64
- 16 偏不按你说的做
——逆反心理问题 69
- 17 我是世界第一等
——自负心理问题 73
- 18 被“网”住的孩子
——上网问题 77
- 19 她有什么好
——嫉妒心理问题 81
- 20 不熟的果实不要摘
——早恋问题 85
- 21 娇滴滴的男生
——性别角色模糊 89



目录

Contents

- 22 我是个坏孩子
——性心理困惑 93
- 23 同桌的你
——同学交往问题 97
- 24 还是好朋友
——朋友关系问题 101
- 25 我还是不敢
——怯懦心理问题 105
- 26 忍不住伸出的手
——偷窃行为问题 109
- 27 狼真的来了
——欺骗行为问题 113
- 28 我就是喜欢明星
——追星问题 117
- 29 哪里才是我的家
——离异家庭学生心理问题 121
- 30 代沟的鸿沟
——亲子关系问题 125

无敌

青芒的 铁布衫



找回昔日的辉煌

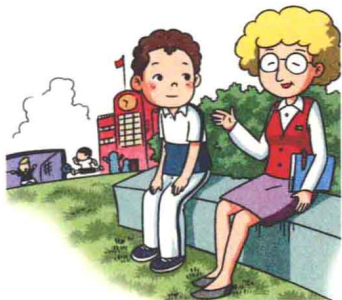
找回昔日的辉煌

——入学适应问题



我为什么成绩不好

——学习障碍问题



一到上课就神游

——上课走神问题



无敌

麦芒的
铁布衫

新学期，我们带着喜悦或者无奈等种种心态跨入学校校门，进入人生发展的新起点。由于新学校的生活环境、学习要求、人际关系等方面都和以前有极大差异，我们每一个人进入校园，所面临的都是一个全新的开始。如何适应这些问题呢？

1

找回昔日的辉煌——入学适应问题

Youth»

青春的故事

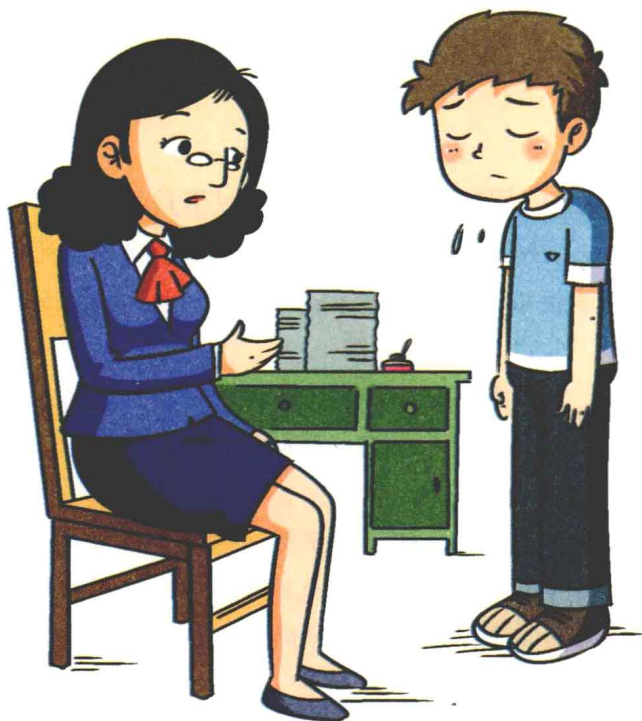
张伟刚入学的时候，因为学习不好，非常痛苦，他入学时的成绩在班级前8名，期中考试的时候，竟然是20多名，有一门课程的分数考得非常低，100的总分，竟然只得了27分，真让人不理解。这种打击让他非常地害怕。期末考试的时候，他的成绩又下降了10名。他跟老师说 he 不想上学了。

但老师的一句话让他意识到了自己的问题：学生在初一阶段成绩起伏是一件非常正常的事情，关键是要去分析原因，这个原因也绝对不是你变笨了，有可能你是那种适应起来比较慢，但是一旦适应，就非常稳定的类型。后来，他开始调整自己的状态，终于让自己的成绩稳定在了班级前10名。

麦芒说

在校园里学会适应就是学会如何调整自己，更好地去学习，享受学习带来的种种快乐。对于我们而言，应该好好地适应学校的生活。

如何解决中学生的N个心理问题



Specialist

专家的观点

TIPS TIPS

针对这类孩子的问题，专家认为有以下几种策略：

1. 学生要懂得独立生活的重要性，不应过多地依赖父母；
2. 要积极参加丰富多彩的文体活动，培养集体归属感；
3. 要引导自己熟悉并适应学校的学习环境和生活环境；
4. 努力使自己尽快适应初中课程的学习特点；
5. 使自己感受到在学校的温暖和生活乐趣，尽快适应初中生活；

总之，要想更有目的地投入学习生活，提高学习效率，就必须对学习和生活有所计划，为自己设定目标。

解决孩子入学适应的问题，专家认为有以下几种策略：

1. 家长可以和孩子一起回忆校园里一天的快乐，通过这种平静并略带羡慕的态度与孩子一起分享快乐，有利于孩子获得良好的快乐情绪的体验，尽快适应学校的生活。

2. 孩子回到家后，家长要主动与孩子沟通。聊一聊校园的生活，谈谈他结识的新朋友，及时地给孩子肯定和表扬，帮助孩子树立自信心，寻找校园生活的快乐。

3. 在入学前就增加孩子对学校环境的了解，让孩子期待与老师、与同伴的见面。千万不要用催促或指责的方式，以免孩子因不适应而拒绝上学。

4. 需与老师保持密切联系，以熟知孩子的入学状况，如平常孩子在校的人际相处、老师的教学态度等。

Teacher

老师读一读

针对这种情况，老师应该从这几方面入手解决：

1. 老师应该要求学生在新学校多参加集体活动，主动去适应新环境。

2. 要求学生保持愉快的心态，减轻他对新环境的“适应不良”，并在学习生活中给他带来正面的影响。

3. 课堂上老师应该布置温馨的学习环境，可以的话，把游戏引进课堂。

4. 注重培养学生之间的交往意识，让孩子们在情感上得到充分的交流。

处理好新学期的适应性问题是我们每个人人生成长的一次锻炼，同时也是增长人生经验的一次尝试。对于我们来说，学校生活是多姿多彩的，我们一定要共同创造融洽的班级气氛，才能在班级团体中感到温暖，班级成员之间相互尊重，才能懂得如何和同学相互关心。



Test » 心理小测试

新学期，你适应吗？

根据你的实际情况，请对下列 10 个题目作“是”或“否”的回答。

- 1.假如学校取消考试，我会非常开心。
- 2.每到一个新地方，我总是失眠、拉肚子、皮肤过敏等。
- 3.我在课堂上回答问题的时候，会紧张地出错。
- 4.有轻微的运动我就疲劳。
- 5.我读书的速度比其他同学慢。
- 6.当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时，我尽量回避他们。
- 7.参加体育比赛时，赛场上观众反应越热烈，我越紧张。
- 8.班会发言时，我不能把事先想好的一切都完整地说出来。
- 9.当着众人或生人的面，我感到窘迫。
- 10.和别人争吵起来时，我常常哑口无言。

选“是”计 1 分，选“否”计 0 分。

测试结果

0—5 分：你的适应性很不错哦，要加油！

6—10 分：你的适应性不是很好，还需要一些心理上的调整。

现在的社会发展非常快，爸爸妈妈为了提高我们的生活水平，在辛苦地工作着，因此，就很少有时间来照顾我们，于是很多同学都会在学习上出现问题，比如思想负担比较重，学习压力大，上课也非常容易精神不集中。那么，我们遇到这种问题，应该怎么解决呢？

2

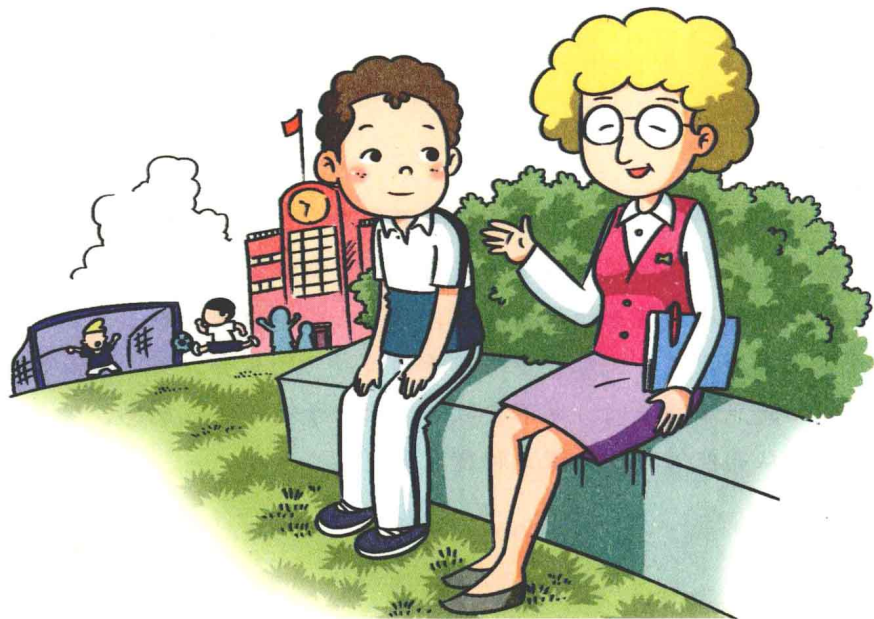
一到上课就神游——上课走神问题

Youth

青春的故事

王兵很喜欢踢足球。上课时还在看足球画报，总是走神，老师批评了他，他很不高兴。有一天，老师约他踢球，休息时他们聊了各自喜欢的球星，这时王兵说了自己的想法：自己喜欢踢足球，同时又想搞好学习，不知道怎么办。老师告诉他，人有兴趣爱好是好事，但不能让兴趣爱好影响了自己的学习。只有学好文化知识，才能更好地了解足球的魅力。他同意了，并确定了自己未来的理想：现在要好好学习，将来考上体育大学，专门研究足球，做一名有文化的足球运动员。从此，王兵上课再也不走神了，而且很用功。

充满梦想的我们，上课走神是非常常见的事。因为我们对外面的世界充满了好奇，总想看看外面的世界是什么样子。但是，我们应该明白我们现阶段的主要任务就是读书，这样才能更好地实现自己的梦想。



Specialist

专家的观点

TIPS TIPS

孩子上课走神的原因可能有几方面：

1. 缺乏兴趣。兴趣是最好的老师，如果孩子对所学习的知识没兴趣的话，学一小会就不耐烦了。

2. 讨厌老师。有的孩子因为受到老师批评，有逆反心理，通过上课开小差，甚至是捣乱来表达心中对老师的不满。

3. 睡眠不足。大多数学生因为睡眠不足、学习时间过长，导致上课无法集中注意力。

4. 个体差异。有的孩子活泼好动，兴趣广泛，注意力不集中。

上课走神问题严重地影响中学生的学习状况。父母应该用温柔的方法来启发孩子，让孩子知道在学校里所学的东西现实中都能有所应用，不是一些空洞的东西。让孩子知道这些东西的重要性，有了兴趣和重视，孩子上课就不再走神了。让成功成为习惯，父母应多给孩子创造成功的机会，孩子有点成绩，及时表扬。哪怕是点滴的成绩，也不要放过。让孩子有一种成就感，势必会引起孩子的兴趣，从而能够减少上课走神现象的发生。

遇到上课走神问题，老师应该怎么解决呢？

1. 培养兴趣。一是让学生把学到的东西及时应用到实际生活中，让学生感觉知识是非常重要的、非常有用和有意思的。

2. 培养学生的自制力。可以通过让学生在一段时间内专心做一件事入手，来培养学生的自制力。让学生在固定的时间和固定的地点，完成固定的任务，以便形成一种心理活动的定向。

3. 和学生沟通。要耐心和学生交流、沟通，课堂上如发现学生走神能及时提醒，或有意识地安排学生上黑板做题、回答老师的提问等具体任务。

上课走神是同学们经常有的问题，也证实了这是常见的现象。我们一旦上课走神，必定不能理解老师所讲的内容。只有好好听课，老师所讲的内容才能更好地理解。“一分耕耘一分收获”，专心学习，总有一天得到丰硕的成果！





Test»

心理小测试

上课你走神吗?

根据你的实际情况,请对下列10个题目作出“是”或“否”的回答。

- 1.上课到处乱看,不听老师讲课。
- 2.老师在课堂上布置任务,自己还不知道要做什么。
- 3.不能紧跟老师思路,会因某个问题而思维漂移。
- 4.听不懂,就开小差。
- 5.听课不认真,不能举一反三。
- 6.回答问题时,和提问不符。
- 7.窗外的事物经常引起你的注意力。
- 8.学习的时候总想出去玩。
- 9.上课时候,经常偷偷画漫画。
- 10.上课时,精力不充沛。

选“是”计0分,选“否”计1分。

测试结果

0—5分:你上课有点走神,要培养自己的专注力,集中精神!

6—10分:表明没有走神,表现不错,加油!

无敌

麦芒的
铁布衫

学习障碍是指在听、说、读、写、思考、数学运算等方面的学习和运用上出现明显困难的各种异常状况的通称。这种异常是由于个人因素引起的，一般认为是中枢神经系统的功能失调所致。学习障碍可以发生在任何年龄。我们身边有时会有这样的同学，他们该如何解决学习障碍的问题呢？我们一起了解一下吧！

3

我为什么成绩不好——学习障碍问题

Youth

青春的故事

如何解决中学生的N个心理问题

苏浩是患有学习障碍的孩子，学习上非常地吃力。他的父母都是农民，没有什么好的方法帮助他走出困境，但是他们对孩子有一颗宽容的心，对教育孩子有一种积极的态度。

小的时候由于能力有限，苏浩的数学经常得零分。有次考了15分，母亲高兴地表扬了他，给了他一支笔。苏浩觉得快乐，因为有父母的理解和鼓励。后来，经过老师、家长持续不断的努力，他扬长避短，发挥自己的优势，渐渐地远离了学习障碍问题，找到了适合自己的学习方法，一步一步地提高了学习成绩。

麦芒说

苏浩是有学习障碍的孩子，但是，在爸爸妈妈的鼓励下，他找到了正确的学习方法，这确实是令人鼓舞的事。我们都是健康的孩子，只要我们有信心，一定可以克服各种的障碍。