

B.845.1
C.812

丛书主编 王兴华

学校心理学丛书

中学生常见心理问题

本书主编 邱炳武

科 学 出 版 社

2001

内 容 简 介

本书对中学生在学习、自我适应、人际关系、情感等方面的心理问题进行了剖析,并用心理学的理论、技术与方法帮助学生解除心理烦恼,克服不良行为,更好地适应社会。本书通俗易懂,事例丰富,易于学生理解。

图书在版编目(CIP)数据

中学生常见心理问题/邱炳武主编. -北京:科学出版社, 2001

(学校心理学丛书/王兴华主编)

ISBN 7-03-009751-3

I. 中... II. 邱... III. 中学生-青年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 060330 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2001年9月第 一 版	开本: 890×1240 A5
2001年9月第一次印刷	印张: 6
印数: 1—12 000	字数: 185 000

定价: 6.90 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

编 委 会

主 任	刘诚信 刘克均	张 景	王洪奎	秦副利
副 主 任	汪劲松	高仰山	高 波	
丛书主编	王兴华			
本书主编	邱炳武			
副 主 编	周玉波	杨淑芬	刘树武	
编 者	王兴华	王学玲	王宝东	王丽娟
	王永琴	毛兴宇	刘红梅	包福刚
	许 玲	刘春光	刘树武	艾秀芹
	朱 微	朱建荣	关学萍	邢惠玲
	时春英	邱炳武	李彩莲	李树森
	李晓华	周玉波	杨淑芬	姜艳红
	陶 洁	袁国忠	贺亚玲	龚玉玲

前 言

什么是健康？世界卫生组织给健康下的定义是：“一个人不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态。”心理学研究表明，有许多人的疾病是从心理因素引起的，而且在治疗疾病时，心理因素也起着重要作用。学生在学校的一些行为表现，就是心理素质引起的，所以说，只有心理健康，能适应激烈的社会竞争的人，才是优秀人才。一个人的心理素质，即思想品德、社会适应能力、健全人格、智力与科学文化知识的掌握等等，直接关系到整体的素质。良好的心理素质是在平时的学习、生活中培养和训练出来的。

为了配合学校教育、家庭教育，让学生认识自己发展自己，从而使自己具备良好的心理品质，更好地走向社会，我们针对中学生青春期身心发育特点，组织力量编写了这本科普读物。这是一本为中学生在课堂上或课下使用的书，但愿它对中学生树立正确的世界观、人生观、价值观有所帮助。

此书的内容来源于学生平时表现出来的一些行为，我们针对这些不良行为做了一些辅导帮助和矫正性说明。

此书分下列篇章：学习篇、人际关系篇、自我适应篇、情绪情感篇、不良行为篇、青春期篇。其特点是有时代性、实用性、参与性、操作性、趣味性等。

参加编写的人员有心理学专家、第一线的教师及学生本人。由于我们的水平有限，加上时间紧迫，难免出现问题，或有不适应中学生需要之处。希望阅读此书的师生及其他读者，多提宝贵意见，愿我们一起编写出一本适合中学生阅读的心理书。

王兴华

2001年8月

目 录

前言

学习篇

学习努力了，但成绩上不去怎么办	3
如何排除注意力障碍	7
学习时总感到疲劳怎么办	9
课上犯困为哪般	13
如何消除学习上的紧张、焦虑	17
如何克服考试焦虑	20
厌学怎么办	25

人际关系篇

中学生交往中不被人接纳怎么办	31
怎样对待朋友的缺点	36
交不到好朋友怎么办	38
好嫉妒别人怎么办	40
爱斤斤计较怎么办	42
如何看待哥（姐）们义气	43
看不惯一些事情怎么办	45
如何对待老师的批评	47
如何对待家长的唠叨	49
不喜欢那个老师就不听他的课，这样对吗	51
与老师家长发生顶撞怎么办	52

自我适应篇

何必为“丑小鸭”而烦恼	59
如何摆正自己的位置	60
不能正确评价自己怎么办	62
怎样看待别人的评价	63

怎样适应新环境	66
择校生自卑怎么办	69

情绪情感篇

出现情绪的两极反应怎么办	77
如何面对挫折和失败	79
如何克服疑病倾向	81
得了抑郁症怎么办	82
如何消除恐怖心理	84
爱做噩梦怎么办	86

不良行为篇

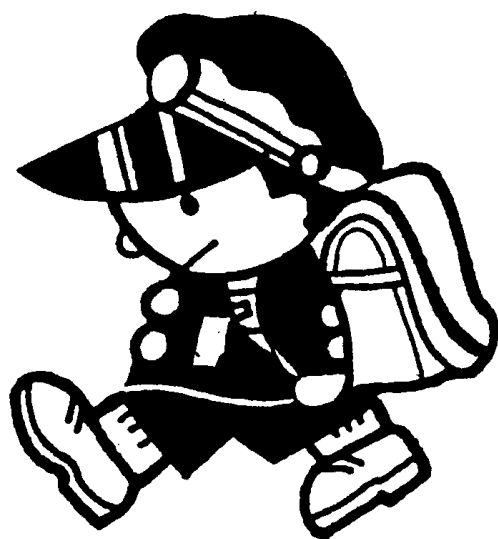
有了不良行为怎么办	93
怎样克服学习中的不正当竞争行为	98
如何克服逃学的不良行为.....	102
中学生考试作弊怎么办.....	107
如何克服说谎的不良行为.....	112
中学生爱穿奇装异服怎么办.....	115

青春期篇

青春期的生理变化都有哪些.....	125
中学生早熟怎么办.....	127
中学生早恋怎么办.....	129
如何拒绝异性的追求.....	133
有手淫的习惯怎么办.....	135

附录一 中学生心理咨询实例.....	138
附录二 中学生心理自测.....	158

学 习 篇



学习努力了，但成绩上不去怎么办

表现与心理

有一部分学生，虽有很强的自尊心和上进心，学习也十分努力，但是成绩却一直不尽人意，常徘徊在低水平上。理想和现实的反差使这部分学生感到苦闷、烦躁、自卑，经常感觉紧张、焦虑、食欲不振、失眠、反胃恶心等不良生理反应，在课堂提问或检测考查时，还会出现心跳加快、呼吸急促、双腿颤抖、心慌等症状。

溯源点津

学习努力了，成绩上不去，主要有以下原因：

第一，知识基础不扎实。接受新知识要以旧知识为基础，基础不牢，造成新旧知识不能很好地衔接，就会影响成绩；第二，记忆的准确性不足，思维缺乏灵活性，思维范围狭窄或缺乏深度也是影响学习成绩的不利因素；第三，学习心理负担过重，害怕失败和落后，把学习成绩看作是决定自己前途和命运、影响自己形象和别人对自己评价的关键，造成不必要的心理负担而不能摆脱；第四，环境干扰过大，如家庭气氛紧张，家长望子成龙心切，过于严厉，从而使学生产生沉重的心理压力，或者是师生关系不和谐，教师教学方法呆板，难以适应等。

自我调适

针对上述情况，可从以下几方面进行自我调适。

1. 调整学习方法

学习方法是决定学习效率的关键，掌握科学的学习方法，是提高学习成绩的重要途径之一。应及时对学习方法进行反思，判定哪些方法对自己的学习产生了良好的学习效果，哪些方法对自己的学习产生了负作用。还可以和同学探讨，和老师切磋，求得多方面的帮助，具体作法是：

①要形成有效的学习规律，避免出现盲目性。有效的学习规律包括固定的学习时间，合适的学习地点，要做到有劳有逸，有张有弛，切不可搞疲劳战术；②要注意新旧知识的衔接，真正做到温故知新，对所学知识最好是趁热打铁，及时复习；③要掌握科学的记忆方法，有的同学认为自己记忆力差是先天性的，因而不注意寻求记忆规律和技巧，这是十分错误的。事实上，目前人的脑机能只有十分之几或百分之几被利用，绝大部分有待开发，如果能够掌握记忆的规律和科学的记忆方法，学习效率肯定会倍增。记忆的规律和记忆的最佳时间，因人而异。有的人早晨学习效果好，有的人可能晚上学习效率高，要注意根据自身特点，把重要的学习内容，安排在最好的时间里去复习。

2. 树立成功意识

心理学研究表明，一个学生如果经常在各种活动中获胜，受到老师、同学、家长的肯定和表扬，那么他的自信心会得到充分的发展，学习成绩也大多是优秀的。在日常的学习生活中，要注意从三个方面培养并强化自己的成功意识。①为自己创造成功的环境。在班会、体育、歌舞、实验、劳动等各项活动中充分发挥自己的长处，主动地表现自己，充分体验胜利的欢乐和成功的喜悦。②经常给自己以积极的肯定。不仅肯定自己的优秀成就，即使在未成功的事件中也要肯定自己付出的努力和得到的经验教训，始终保持一种顽强的、乐观的、积极向上的精神。假如不断地否定自我，只能是不断地强化自卑感，将自己置于自暴自弃的困境之中。③学会良好的自我暗示。暗示，做为一种特殊的心理意识，对人的影响是很大的。如果在未做事之前，心里就一直消极地暗示自己，“我做不好”，事情也就朝着暗示的方向发展，结果肯定一团糟。在新的学习任务面前，特别要重温过去的成功经历和感受，堂堂正正地说上三声“我行”，充满信心地去取得新的进步。

3. 排除干扰

影响学习的干扰主要有两个方面：一个是外界干扰，如精彩的影视、书刊等；一个是自身情绪的干扰，即由于外界条件的刺激而引起的情绪波动，如家庭矛盾、同学之间的矛盾、学习场所的喧闹声等，这些都会使自己注意力分散，情绪发生变化。排除干扰，可用下述三种方法尝试：

①避开干扰源,如学习场所周围的喧闹声等,这些问题自己无法解决,就暂时避开它,寻找一个宽松、舒适、安静的学习场所;②提高抗“干扰”能力,培养自己在外界干扰条件下也能保持高度的注意力的能力,做到这一点难度较大,需要有顽强的毅力、浓厚的学习兴趣和全身心地投入;③当情绪发生波动,难于控制而导致学习效率下降时,可以把眼睛闭上,反复握拳、松开,使肌肉收缩,并同时对自己说“停止”,如此反复若干次,可以帮助自己集中注意力,进入良好的学习状态。

4. 学会放松

过重的心理压力而引起的紧张情绪,心理学上称之为“应激”。学会放松,就是要缓解紧张情绪,保持一种轻松愉快的精神状态,来对待学习生活。当你出现“应激”反应时,可用下列方法进行调适。①分散注意力。特别是考试,若出现心跳加快,手心和额头出汗,面颊发热等症状,紧张情绪便产生了。此时,你可以暂时放下试卷,抬头凝视教室某一部分,展开与考试无关的联想,使自己的思维飞向远方,当心情平静下来后,再答不迟。还可以双目微闭,心中反复重复某一句话或一个词语,直至紧张情绪消除。②肌肉松弛法。中国人民大学心理学教授张小乔老师指出,通过手臂、头部、躯干、腿部的逐次放松就可使全身放松。其基本做法是,先设想一个舒服的姿势(注意要排除杂念),微闭双目,心中默念:我的双手双臂沉重而发热;我的双腿双脚沉重而发热;我的腹部暖和而舒服;我的呼吸深沉而平稳;我的心率平稳而规则;我的额头冰凉;当我睁开眼时,会保持轻松和精力恢复的良好状态。最后活动头部、双臂、脚腿部肌肉,每个环节重复数遍,即可达到放松的效果。

实例点拨

案例一,某重点中学高一学生李某,女,该生入学两月以来,晚睡早起,学习十分努力但收效甚微。听课、做作业,均感十分吃力,课堂讨论欲言不敢,精神压力很大,经常食不香,睡不宁。课上注意力开始不集中,课下独自一人发呆,记忆与思维能力下降并伴有强烈的自卑感。经询问得知由于其父母对她学习期望值很高,要求一向很严,使她在学习经常担心得不到好成绩会使父母失望,遭到他们的批评。进一步的询问,她长期患有一定的学习焦虑症,突出表现为在日常学习中,只要

看到周围同学做题解法简单或做作业较快,就担心学得不如别同学,对不起家长,就感到焦急万分,无法集中精力学习。两个月过来,李某感到心力交瘁,无法应付。

针对这种情况,班主任首先向她表示极大的同情和理解,使她感到巨大的安慰和精神放松,同时强调她的问题具有普遍性,从而减轻其自责感和自卑感。交谈中诱导她回忆初中毕业考入重点高中的光荣历史,增强她的自信心,使其意识到学习焦虑的根源在于精神压力过大,在于自卑,而不是能力不够,意识到这种焦虑是多余的、消极的。在学习中应多想怎样去有效地完成作业,而不是担心别人会怎样学,怎样来评价自己的学习。

为进一步减轻李某的学习压力,班主任又进行家访,与家长共同做好李某的思想工作,并将其座位调至第一排来变换学习环境,在集体活动中尽量安排她显示优点和长处,逐步强化她的自信心,及时向她介绍心理放松的方法,加强心理暗示(在每天的学习中,都竭力想自己已准备充分,一定能学好),在各方的努力下,李某的紧张情绪明显缓解,学习成绩有了长足的进步。

案例二,学生张某,男,高二年级学生。学习认真刻苦,意志坚强,从不放松学习,但学习成绩始终处于中下等水平,非常苦恼。总体上看,该生属于记忆速度慢、记忆的准确性差等类型的学生,而且思维缺乏灵活性。

班主任针对他的实际,依据他的实际情况帮他制定了更好地巩固知识的方法:①要求他对知识进行必要的加工整理,便于自己记忆、理解、应用;②合理安排复习,根据自己的记忆特点,恰当地安排复习时间,新旧知识要交替复习,避免出现学新忘旧的现象,还要做到集中与分散复习相结合;③重视知识的检查(特别是重点知识)加强记忆,避免遗忘。上述三种方法有效地克服了该生记忆速度慢、遗忘快、记忆的准确性差的缺点。该生学习成绩明显上升,已由班内中下等水平升到了中上等,毕业后也考上了大学。

如何排除注意力障碍

表现与心理

经过大量的学生问卷调查和与学生面对面座谈，我们了解到目前严重影响学生学习效率和学习成绩的因素之一就是不能够集中精力。表现为课上注意力不集中，经常走神，以至于跟不上教师讲授的内容；或心不在焉，想入非非，昏昏欲睡。课下读书时，不知不觉地走神，阅读速度很慢，所用时间较长，但吸收率很低。学生总想克服这一学习障碍，但效果不太理想。

溯源点津

下面我从心理学角度分析一下不能集中注意力的原因，以便找出恰当的矫正方法。

我们首先了解一下什么是注意。根据心理学原理，注意是人们心理活动指向和集中于一定的事物。注意分有意注意和无意注意。有意注意是指有自觉的目的，必要时还需要一定努力的注意。无意注意是指自然发生的，也不需任何努力的注意。

学生的学习活动是认识过程。注意在整个认识过程中都起着引导的作用。我们常说的不能集中注意力或“分心”是指注意力还没有集中到学习任务上来，或指注意力没有较长时间集中于一定的对象，不断地从一种事物转移到另一种事物上，处于心理上的分心状态。严重者表现为既不能专心学习，也不能专心从事其他活动。常把注意习惯地、不由自主地从这一对象转向另一对象上，无论对哪种对象，都无法保持稳定的、持久的注意状态。

暂时性的注意力分散表现为由于外界干扰，如环境、心情、身体等使学生在一段时间内不能把注意力集中到学习任务上，学习成绩突然下降，但排除干扰后，注意力又能重新恢复，成绩又能很快提高上去。

归纳起来，注意力分散的主要原因如下：

第一，学生没有一个相对安静的学习环境，常受环境中与学习无关因素的吸引和干扰，如学校周围环境较差，师生关系、同学关系、家庭成员关系紧张、不协调，引起学生情绪起伏，处于分心状态。

第二，由于教师教学方法呆板，授课内容平淡、枯燥、无节奏，对学生形成了单调的刺激，致使学生昏昏欲睡，注意力分散。

第三，学生学习目的不明确，态度不端正，意志薄弱，学习一遇到困难就后退，缺乏克服困难的勇气和耐力，再加上有些学生对某些学科的学习价值、作用认识不足，既没有直接兴趣又没有稳定的间接兴趣，导致注意力分散。

第四，由于家庭生活的现代化，使人们的日常生活节奏快捷、简便。许多活动都是一按电钮就能完成。特别是电视，对学生的影响最大，看电视虽然能开阔学生的视野，丰富学生的信息，但长时间看电视，会导致心情浮躁，不能细致、认真、踏实地完成某种工作。

第五，由于学生处于不正常的身体状况，如睡眠不足、过度疲劳，都使学生不能保持长久而集中的注意力。

自我调适

根据以上原因我们可以采取以下措施排除学生注意力障碍。

第一，给学生提供一个宽松、舒适、安静的学习环境。排除外界一切与学习无关因素的干扰。例如：教室周围嘈杂的音响，音乐教室的歌声，操场上的运动情景，窗口有人观望谈笑，教室过多的装饰和张贴物，教师的口头禅，过度的表情和服饰，以及不适当地使用直观教具等等。

第二，教师要指导学生处理好家庭内部、师生、同学之间的关系，培养学生建立良好人际关系的能力。这样做有助于学生在一个协调、融洽关系中心情平静愉快地学习，有助于学生在遇到问题、麻烦时能及时与他人沟通，得到师长和朋友的帮助，及时得以解决，把精力尽快地集中到学习上来。

第三，教师要指导学生科学用脑、科学利用时间。同时教师要减轻学生课业负担，保证学生有充足的睡眠，有充足的体育锻炼时间，保证学生能精神饱满、身体健康地投入到繁重的学习中。

第四，教师要不断提高自己的思想素质和业务素质，以高尚的师德、渊博的知识和精湛的教学艺术赢得学生的尊敬。俗话说：“尊其师，信其

道。”只要学生信其道，他们的注意力就不易分散。

第五，教师要面向全体学生，提高不同层次学生的学习兴趣，因为学习优秀的学生已经掌握了甚至超过了教师所讲授的知识，他就会对老师的讲授不感兴趣，而学困生由于知识基础低于一般水平，听不懂教师所讲知识，对教师的讲授也不感兴趣，因此教师应了解学生的知识与能力水平，使不同层次学生都有所收获，体验到成功的感受，激发他们的求知欲，培养他们的学习兴趣，同时也吸引了他们的注意力。

第六，教师要善于运用有意注意和无意注意相互转化的规律来组织教学。在课堂教学中，如果过分强调有意注意，严格要求学生，就容易产生疲劳。如果单纯依靠无意注意，又不能培养学生与困难做斗争的精神，因此既要要求学生注意力集中，又要利用不同的刺激物，如教师的声音高低变化、鲜明的直观教具、现代化教学媒体等，这些都能吸引学生对课堂教学内容的注意。

第七，指导学生培养自己的有意注意能力，要求他们对干扰和刺激保持镇静的态度，培养他们认真细致的习惯，严格规范行为，对学习一丝不苟，培养他们稳定广泛的兴趣等等。这样他们的有意注意能力就会提高，注意力障碍就容易排除。

学习时总感到疲劳怎么办

表现与心理

在学习过程中，一些学生时常会感到疲劳，会出现以下种种表现：

(1) 看书时眼睛长时间盯住书的一个地方，而脑子却不知在想什么，一片空白，一旦意识到自己走神了，赶紧拽回思路盯住书本，硬着头皮往脑子里装东西。

(2) 看自己喜欢的小小说时可以让眼睛几小时不离开书本，可一看课本就头疼、眼疼。

(3) 很想记住老师讲的东西可就是跟不上老师的讲课速度，心里着急。

- (4) 课上总爱趴在桌子上，不住地打瞌睡。
- (5) 做题时，明明记得做过这类题，可一时却找不着思路。
- (6) 偶尔一整天都无精打采，心烦意乱，不愿与人交谈。
- (7) 做事有始无终。

这些表现往往是在一定的心理状态下产生的。一种情况是对学习表现不出应有的积极性或是因为自己的智商偏低，而家长的期望值偏高，自身的压力过大，对学习产生畏惧心理，有厌学情绪；或是因为自己平时成绩不佳，毫无成就感而视学习为一种可有可无的事情。这种情况主要是由主观意识决定的。另外一种情况是能够对学习表现出应有的积极性，但因为身体有病或是因为体力、脑力消耗过多等心有余而力不足。这种情况是由客观实际决定的。

溯源点津

疲劳的种种表现原因很多，总的概括为两种，一为真疲劳，一为假疲劳。

真疲劳是客观的，产生的原因有：

(1) 剧烈运动之后，没有得到充分的休息便进入学习状态，自然会感到疲劳。

(2) 从事某一活动过久，如下午四节课全做数学或全做物理，即使对这科特别感兴趣，也会感到疲劳。

(3) 身体素质不好，时常有病，也很容易疲劳。

(4) 作息时间不合理，且产生了恶性循环，疲劳是自然的。

假疲劳是主观的，有以下原因：

(1) 严重偏科。上不喜欢的学科时，不自觉地就趴在桌上睡着了。

(2) 因为某事而使心情不好，情绪烦躁，学习时无精打采，心烦意乱。

(3) 把握不住自己的意志，受周围环境的影响，有同学困了自己也跟着困了，有同学趴在桌上睡觉的时候也跟着睡。

(4) 因老师讲课乏味，自己提不起精神来，或走神，或睡觉，或心烦，或头疼。

自我调适

产生疲劳不要怕，重要的是如何采取有效方法自我调适。这里介绍几种方法供同学们参考。

调适“真疲劳”，首先要安排好运动与学习的时间，保证充分休息后再进入学习状态。第二，合理安排好作息时间，抓紧白天的时间，保证晚上有充足的睡眠。切不可白天不干活，晚上开夜车。如果作业确实很多，且白天的时间已充分利用起来了，到了晚上还没做完，干脆就放弃它，有什么事明天再说。第三，要坚持锻炼身体，保证有一个良好的身体素质。第四，不要长时间从事一项工作，定时换换口味，如文理交叉着学习。

身体疲劳和大脑疲劳很容易消除。那么怎样消除心理疲劳呢？

首先，调整好情绪，保持良好的心情。良好的心情在某种意义上讲比良好的环境更重要。人的大脑不是一个只会盛东西的容器，当它对所盛东西不感兴趣或者超载时，都会表现出厌烦来。我们知道，带着厌烦的心情去学习，往往会更糟。因此，不必为迎得他人的赞誉而强迫自己坐在那里假装学习，怎么办呢？那就在你觉得能够接受学习的时候去学习，而且要高高兴兴地去学习。不能接受学习的时候，就干点别的。

第二，切不可有偏科思想。或许你觉得背英语单词很枯燥，或许你觉得背语文常识特乏味，或许你解不出一道道数理化难题等等，这些都不能成为你不热爱学习的理由。一旦你从枯燥乏味中尝到一点点甜头，你学习的历史肯定会被改写。比如，一个同学以前对语文特别不感兴趣，有一天他写的一篇作文被老师当作范文，在班上朗读，他一下子感受到了成功的喜悦，从此他改变了对语文的看法，成了一个语文爱好者。一个同学在旅游时偶尔与外宾进行几句简单的口语对话，当他从外宾嘴里听到“very good”时，他从此爱上了英语。兴趣是帮你走出偏科误区的导航灯，人的智力各不相同，假如你面对那一道数理化难题，而你又是一个智力不算高的同学，那么你满有理由放弃它们，去做一些对你来说能够接受的习题以增强自信心。因此，困难是暂时的，偏科是无能的表现。记住人要全面发展才能适应社会。

第三，找到适合自己的学习方法。学习方法是一个人在学习过程中不断总结出来的。听听别人介绍的好的学习方法对自己大有益处，但如