

中学生
心灵自助丛书

Surviving
Adolescence

心灵处方

中学生常见心理困扰之绿色通道

高永金◎著



 科学出版社
www.sciencep.com

中学生
心灵自助丛书

Surviving
Adolescence

心灵处方

中学生常见心理困扰之绿色通道

高永金◎著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是中学生心灵自助丛书中的一本。本书针对中学生常见的六大心理困扰,分为人际篇、学习篇、青春期篇、情绪篇、人格篇、考试篇,每个篇章均由“心灵密语”、“心灵解码”、“心灵处方”、“趣味心理测试”等构成。“心灵密语”介绍了一个个鲜活的案例;“心灵解码”从理论上对案例进行了权威性的剖析,通俗易懂;“心灵处方”从实践上给出了极具操作性的方法,可行有效;“趣味心理测试”有助于同学们进行自我诊断,了解自我。本书可以使同学们通过同龄人的案例,反思自己,找到解决自我困惑的妙方,从容走过迷茫的青春。本书非常适合中学生及其家长阅读,同时也可中学一线教师的工作提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

心灵处方:中学生常见心理困扰之绿色通道/高永金著.
—北京:科学出版社,2007
(中学生心灵自助丛书)
ISBN 978-7-03-018976-9

I. 心… II. 高… III. 中学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第069244号

责任编辑:付 艳 侯俊琳/责任校对:宋玲玲
责任印制:钱玉芬/封面设计:福瑞来书装

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>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年5月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2007年5月第一次印刷 印张:14 1/4

印数:1—7 000 字数:290 000

定价:19.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换<双青>)

**谨以此书
献给所有来访者！**

丛书序一

高永金老师要出版一套写给中学生的心理健康读本，邀我作个序，我欣然同意，因为我对他非常了解，也很想借此同广大读者朋友进行交流。

永金曾是我的学生，我不仅教过他专业课程，而且指导他完成了本科毕业论文。他现在又在桂林工作，经常跟我联系，我目睹了他的职业成长和进步，认为应该向大家推介他的成功和经验。

永金是个具有开创精神的人，也非常勤奋，在校读书时便已经开始发表文章，并创办了学生学术刊物《心理与教育论坛》。从此，他在研究、应用和普及科学心理学的道路上奋勇前进，成绩斐然，短短几年接待的学生就已经数以千计，在各级报刊上发表文章 60 多篇。

我认为，这套书适用于中学生、从事心理健康教育的教师 and 大学生。

中学时代是一个人成长和发展的时期，从心理学的角度来说，这也是一个转折阶段，中学生会遇到许多崭新、棘手的心理问题，从而产生苦闷和烦恼，很有可能长期地困扰自己。正因为是心理问题，特别是那些难以言表的尴尬问题，中学生往往不肯或不便向他人讲述，而其影响也将是持久而深远的。他们仍然会主动寻求自我感觉安全的方式来解决心中的问题，例如，格外留意书报、杂志或网络上的相关内容。可是，也许他们翻阅了大量的材料，却未能找到自己需要或切合自己的有用信息。他们此时就会产生一种迫切的愿望：要是能够解决自己问题的专门读物，那该多好啊！

我想，现在呈现在大家手头的就是这样的一套专门读物，它是由工作中在中学心理健康教育一线的专职教师根据实践活动而精心撰写的，从内容选取到语言表达，都具有针对性和适用性。这套书也许还不能解决大家的全部问题，但是，它所提供的案例和内容，可以让你读过之后有所启悟，在心理方面得到成长，从而达到“自助”的效果。

永金为当前从事心理健康教育的教师们树立了榜样。一方面，广大教师可以从永金的这套书中学到做学生心理健康教育工作的技术和方法；另一方



面，也可以从永金的成功中得到启发，激励大家在平时的工作中勤于积累，勇于探索，不断整理案例，撰写文章或著作，取得自己的成功。

永金还为当前尚在学校攻读心理学专业特别是应用心理学专业的大学生树立了榜样。在国家日益重视学生心理健康问题的今天，只要努力进取，我们心理学专业的大学生有着无限美好的未来，大家也许有更多机会取得事业的成功！

李宏翰

2007年1月

（本序作者为广西师范大学心理学系主任、教授、博士，中国心理学会理事，广西心理学会理事长，广西师范大学学报（社科版）编委）

丛书序二

漫漫人生路，进进退退走，哪能没有风和雨？漫长的人生路上当遇到急风暴雨时该怎么办？难道就任凭风吹和雨打，就此沉沦下去？不会，任何人都不会……若你在学习、爱情等问题上遇到“风和雨”又该怎么办？自我调节是最好的办法。

高永金老师著的“中学生心灵自助丛书”会给广大读者一个圆满的答案，该丛书收录了高老师多年来在教学中记录下来的大量实实在在的鲜活案例，可以帮助广大读者特别是中学生了解自我心理调节的知识及方法。读者通过阅读后会逐步提高自我调节能力，以便适应复杂多变的社会。

难能可贵的是，读者通过阅读该书并感受真实案例，会自觉不自觉地将自己的感情融入案例之中，在阅读中产生自己的感悟……到底自己是不是案例中的主人公呢？那就请你来进行趣味心理测试，测试你自己。题目做完后不必找老师，而可以根据书中的分析给自己打个合适的分数，这一切都是在别人不知情的情况下完成。此时，你再去阅读真情寄语，你会感觉到字里行间充满着浓浓的真情。

高永金老师著的“中学生心灵自助丛书”分为《心灵之友》、《心灵处方》和《心灵对话》三册，细细品味后，我心中突然一亮，这不是我多年来寻觅的一套符合中学生阅读的心理科普书吗？我这个有近30年教龄、10余年研究中学生心理的教师读完这套书后，只有一句话：后生可畏。我想，如果广大中学教师阅读这套书后肯定会感激年轻有为的高永金老师……

刘定华

2007年1月于桂林

（本序作者为首都师范大学附属桂林实验中学校长、特级教师，广西师范大学教育硕士导师，21世纪园丁工程A类人才导师，原广西南宁市心理健康教育学会副会长）

前 言

亲爱的中学生朋友，摆在你面前的这本心理健康读本，是“中学生心灵自助丛书”中的第二本，也是一本专为同学们写的书。为了便于让大家在轻松、愉快的阅读中消化和吸收其中的心理健康知识，我力图在语言风格上做到通俗易懂，同时我还针对这本书的内容设计了一些可爱有趣的漫画，希望更能符合你们的阅读口味。

在过去的几年里，我通过心理咨询室的现场咨询、电话咨询、QQ 在线咨询、E-mail 邮件咨询和信件咨询等方式接待了全国各地的中学生朋友近两千人次。为了帮助更多的中学生朋友解除成长中类似的困惑，从 2005 年的暑假开始，我筛选出 36 个比较普遍且很具有代表性的案例集结成书，并结合中学生普遍存在的一些心理困扰而加以剖析。全书共分为六大篇章，分别是人际篇、学习篇、青春期篇、情绪篇、人格篇和考试篇。为了更接近同学们的阅读口味，我将本书的写作模式统一为“心灵密语 + 心灵解码 + 心灵处方”。其中，“心灵密语”是发生在同龄人身上的鲜活案例，“心灵解码”主要是从理论上对该案例及同类问题进行剖析和诊断，“心灵处方”主要是从实践上对该案例及同类问题给出极具操作性的方法。

这本书也许不会给你沉甸甸的思考，但一定给你恒久的关注。菁菁校园，莘莘学子，有一些困惑，还是有些危机？这本书愿长时间与你做伴，在晴朗的月光下，在静谧的草坪里，在淙淙的小溪边，在漫漫的路途中，和你一起探讨很多很多成长的小秘密。

从事中学生心理健康辅导工作几年来，我已经陆续在《中国教育报》、《现代教育报》、《大众心理学》、《中小学心理健康教育》、《中小学心理健康导航》、《青少年心理健康》、《高中生》、《高中生之友》、《素质教育》、《中学文科》、《中学生数理化》和《中学生理科应试》等多家报刊杂志上发表过几十篇文章，这些文章引起了很多同学的共鸣。我从上百位同学的来信和来电中获得了许多鼓励与支持，而这也正是支撑我继续在中学生心理健康教育



道路上进行探索和研究的最大动力！因此，无论你是否喜欢这本书，我都真诚期待你的来信，我也很乐意接受大家的批评与指正。因为我明白，同学们是最有发言权的。

最后，我要特别感谢我的学生（排名不分先后）李丝丝、李京蔓、王雪、陶青、于蕾婷、林骏翔、王蔚、王思廷、唐映雪、王磊、黎斯恩等，他们专为此书创作了漫画插图，大大增加了本书的趣味性。此外，在撰写本书的过程中，我还参考了国内外许多同行专家的相关文献，在此谨向这些专家表示由衷的感谢。

你的朋友：高永金

2007年3月于桂林

目 录

丛书序一

丛书序二

前言

第一篇 人际篇

怎样与同学友好相处·····	3
趣味心理测试：中学生人际关系测试·····	6
如何与舍友融洽相处·····	10
趣味心理测试：人们喜欢你吗·····	13
学会与异性交往·····	16
趣味心理测试：交往中你感到羞怯吗·····	19
把握对异性的好感·····	22
趣味心理测试：你了解两性差异吗·····	24
和老师发生矛盾以后·····	27
趣味心理测试：中学生交往能力自我测定·····	30
跨越“代沟”·····	32
趣味心理测试：你和父母相互了解吗·····	35

第二篇 学习篇

凡事预则立，不预则废·····	39
趣味心理测试：你的学习有计划性吗·····	42
好学不如乐学·····	44
趣味心理测试：学习兴趣自测·····	48
掌握正确的学习方法·····	50



趣味心理测试：你的学习方法适合自己吗·····	53
课堂上分心怎么办·····	57
趣味心理测试：注意力测试·····	62
千万别放弃·····	65
趣味心理测试：你有厌学情绪吗·····	68
对考试成绩进行正确归因·····	70
趣味心理测试：测一测自己的归因类型·····	73

第三篇 青春期篇

正确认识遗精·····	77
趣味心理测试：青春期小测试·····	79
月经初潮不必慌·····	81
趣味心理测试：月经知识测试·····	84
遇到痛经怎么办·····	86
趣味心理测试：痛经小测试·····	88
面对自慰，放松不恐慌·····	90
趣味心理测试：你的羞怯程度如何·····	93
老师，我在暗恋你·····	95
趣味心理测试：你暗恋的人是否喜欢你·····	98
走出失恋的阴影·····	102
趣味心理测试：你会失恋吗·····	104

第四篇 情绪篇

让心灵天空充满阳光·····	109
趣味心理测试：你认识自己情绪的能力如何·····	112
跌倒了，爬起来·····	115
趣味心理测试：挫折承受力自我测试·····	118
怎样克服害羞心理·····	120
趣味心理测试：你害羞的程度如何·····	124
如何应对心理冲突·····	126
趣味心理测试：你会化解冲突吗·····	128
战胜心灵的“隐形杀手”·····	130

趣味心理测试：抑郁自我测评·····	132
我是否得了“经前期紧张症”·····	135
趣味心理测试：“经前期紧张症”的测试·····	137

第五篇 人格篇

我属于哪种气质类型·····	141
趣味心理测试：气质类型自我测试·····	144
如何优化性格·····	149
趣味心理测试：性向测验·····	155
天下兴亡，匹夫有责·····	155
趣味心理测试：你有责任心吗·····	157
驱散消极自卑的阴影·····	160
趣味心理测试：自信心的自我测验·····	163
别让纯真的本性迷失·····	166
趣味心理测试：你的虚荣心有多强·····	169
别让嫉妒吞噬心灵·····	173
趣味心理测试：你嫉妒别人吗·····	177

第六篇 考试篇

避免“小”矛盾 影响“大”心情·····	181
趣味心理测试：同学关系行为困扰诊断量表·····	183
如何应对考试复习中的“高原现象”·····	187
趣味心理测试：你是否掌握了正确的学习方法·····	189
应这样调节考前心理疲劳·····	193
趣味心理测试：中学生心理疲劳测试与诊断·····	194
如何应对考前突如其来的失眠·····	196
趣味心理测试：你有失眠的症状吗·····	198
临近考试，紧张不起来·····	200
趣味心理测试：焦虑自我测评·····	201
重树信心 轻松迎考·····	204
趣味心理测试：你的学习焦虑程度如何·····	207

参考文献

第一篇



人际篇

有朋友同行，是一种安全；
有朋友声援，是一种力量；
有朋友忠告，是一种激励；
有朋友惦念，是一种幸福。

- ☐ 怎样与同学友好相处
- ☐ 如何与舍友融洽相处
- ☐ 学会与异性交往
- ☐ 把握对异性的好感
- ☐ 和老师发生矛盾以后
- ☐ 跨越“代沟”

怎样与同学友好相处



心灵密语

高一某班的肖忠海*同学来到咨询室,跟我聊起了他现在的苦恼。他说刚到学校时,他和同学的关系相处很融洽,老师和同学都很喜欢他。加之他中考的成绩在班里名列前茅,所以班委竞选时,大家都选他当学习委员。但好景不长,不到两个月,同学就开始不愿和他交往了,他开始变得很孤独。原来一个月前,他去书城买了一套教辅资料。同学们发现后,想借来看看,但他不太愿意,以“我马上要看”或“放在宿舍了”等为借口,没有借给其他同学看。结果这些同学觉得他很小气,不愿和他交往了,而且这个消息在全班你传我、我传你,所以大家都不理他了。为此,他很苦恼,想寻求帮助。



* 本书中的人名均为化名。



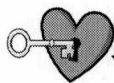
心灵解码

困扰类别：人际困惑

关键词：同学矛盾

同学关系也是一种人际关系。人际关系是我们生活中的一个重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将对学习、生活以及心理健康有不良的影响。在现实生活中，由于每个人的性格、秉赋、生活背景等不同而产生隔阂是正常的，也是可以理解的。倘若在学习或生活中和所有的人都合不来，那就不正常了，需要进行自我调整。

很明显，肖忠海同学由于没有将自己的教辅资料借给同学，让同学们对他产生了“偏见”，受到了同学们的冷落。其实，同学关系是不可选择的偶然组合。不同的人对同学关系有不同的理解和认识。有人说，同学关系是一种竞争关系，它让人有紧迫感，催人进步，也让人时刻面临胜出的喜悦和淘汰的残酷。也有人说，同学关系是如水的君子之交，是亲密的兄弟关系，是抛弃利害的友情。不管怎样，好的同学关系，不仅有利于生活、学习，而且有利于身心健康。因此，大家都希望有良好的同学关系。但由于一些主客观原因，同学之间难免会出现摩擦、矛盾、冲突，造成关系紧张，思想上不愉快。那么，该如何处理好与同学之间的关系呢？



心灵处方

一、学会宽容理解

同学之间能否友好相处，在很大程度上取决于相容程度。当同学之间出现矛盾时，虽然矛盾的双方都有责任，但要相信对方很少是出于恶意的攻击。所以，要能理解、容忍对方的一时之举。“将军额头跑得马，宰相肚里能撑船”、“退一步海阔天空”等都是这个道理。例如，对同学偶尔的评头论足，不要过分在意，耿耿于怀。因为这可能只是他一时失口，并无恶意，也不想与你结怨。所以，如果你能以一种高姿态去看待，矛盾就容易化解。

二、学会关心别人

人在困境中最需要朋友的关心与帮助。要细心观察别的同学有哪些忧虑，哪些同学有困难，有哪些困难，看看自己能否帮助他们排忧解难。同学学习跟不上，能不能帮助补课；同学生病了，和大家一起去看望，送去祝福；同学生活上有难处，主动与老师、同学商量，群策群力一起帮助解决……

三、学会赞美别人

适时赞美别人，不代表贬低自己。学会赞美别人，说明你发现了对方的优点，你在赞美别人的同时也会得到对方对你的赏识。赞美别人要是发自内心的、真情实意的表露，不要无原则的恭维，甚至讽刺挖苦对方。赞美别人通常不太难，因为每个人多少总有一些值得赞美的地方。在与同学的交往中，如果我们能仔细观察，多注意别人，并且对别人的优点不嫉妒，不采取“不承认主义”，则常可发现他有很多方面是值得赞美的。

四、学会相互尊重

同学之间，性格、习性不可能完全相同。例如，有人喜早起，有人爱晚睡；有人喜安静，有人爱喧闹。在这种情况下，一方面要严格要求自己，事事注意，处处克制，尽量不要影响别人；另一方面，要关心别人，谅解别人，给人以方便，不强求别人与自己的生活方式一致，倘能如此，就可以减少许多不必要的纠纷。

五、学会接受别人

当然了，喜欢的人，你会很容易接受。但是遇到你不喜欢的人，也要试着与他和平相处，要试着包容他。其实，人不可能十全十美，每个人都有自己的闪光点。所以，平时要学会接受和包容同学，你会发现，与人相处并不难。

六、学会真心待人

在与同学的交往中要以诚相待。在平时的学习、活动、休闲中，与同学们多谈谈心里话，多交流、多了解、多帮助一下别人，让大家在一点一滴中