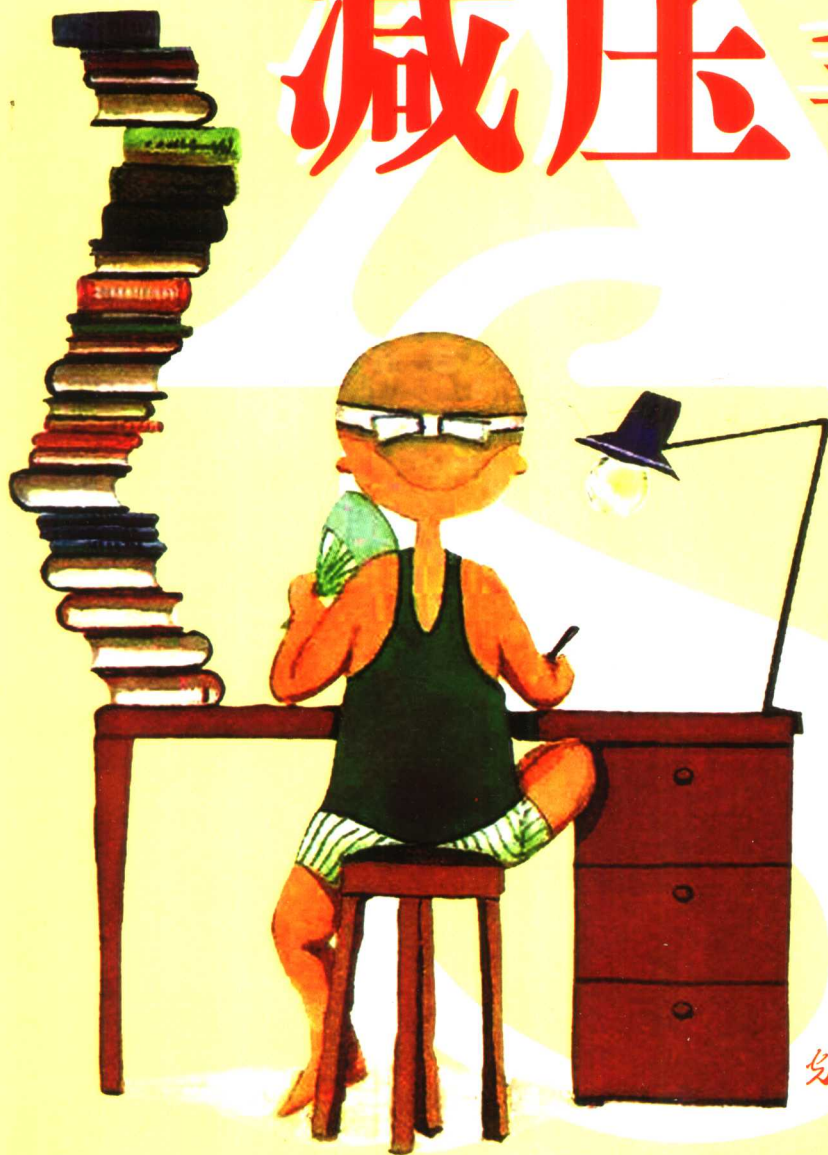


XUESHENG XinLi JianYA ShouCe

学生心理 减压手册

田伟娜 编著



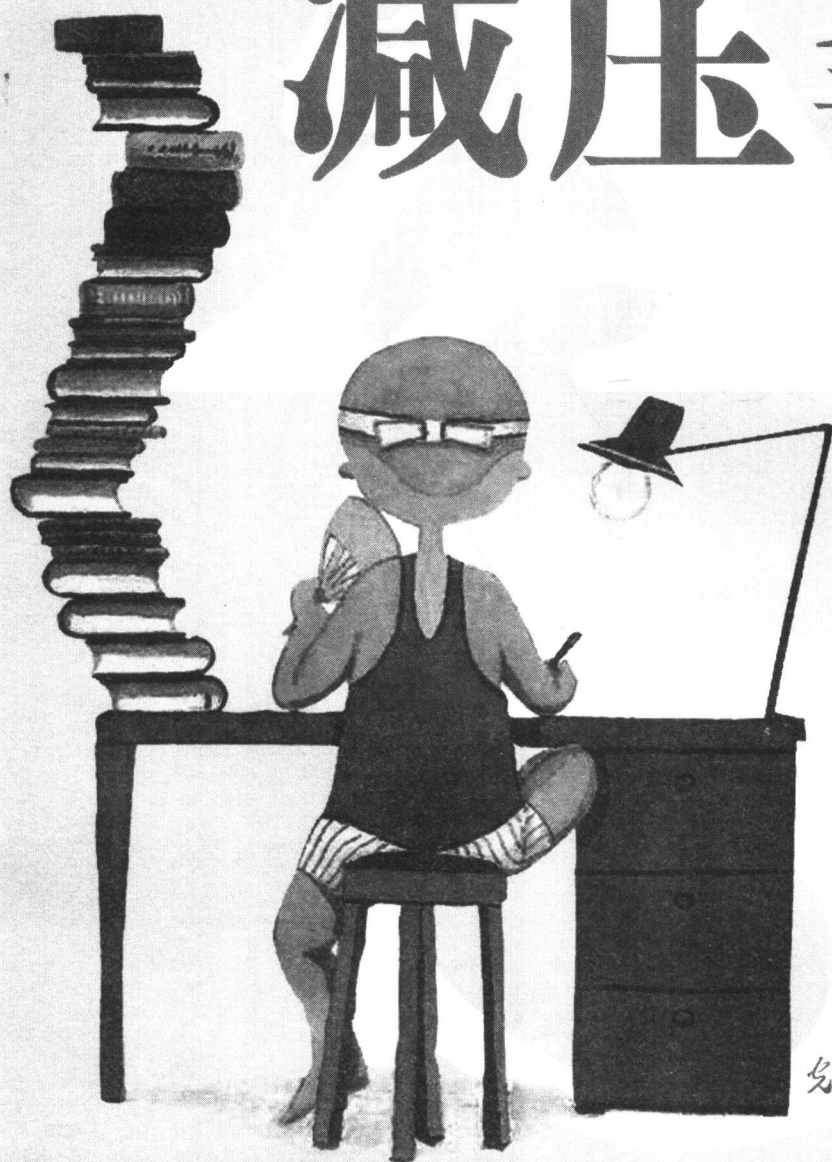
光明日报出版社

XUESHENG XINLI JIANYA SHOUCE

学生心理

田伟娜 编著

减压手册



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理减压手册/田伟娜编著. —北京: 光明日报出版社, 2007. 5

(心理减压手册系列)

ISBN 978-7-80206-402-7

I. 学… II. 田… III. 学生—心理卫生—通俗读物

IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052193 号

学生心理减压手册

编 著: 田伟娜

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 310 千字

印 张: 15

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-402-7

定 价: 130.00 元 (全五册)



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

推荐阅读





前言

美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认存在着乌云，但别忘了乌云边缘的光明。”

现实生活中，身心疾病数不胜数，每一种疾病都有其情绪上的诱因，而所有情绪上的诱因大多和外界所承受的压力有着或多或少的关系。压力有益有弊，不能正确对待各种压力，就不能保持健康的心理，从而表现出人格障碍，逐渐侵蚀人体的身体情绪，这些压力使人产生心理疾病，造成身心崩溃，严重影响着人们的行为举止、生活工作，给个人、家庭和社会造成了很大的困扰，有些甚至造成了不可挽回的损失。一些医学专家指出，在未来的十年里，老年痴呆症、抑郁症、精神分裂症、青少年和大学生的心理问题，将是危害我们健康的最大精神疾病。所以，专家们把“能正确处理心理危机”定为健康的新标志。

拿破仑·希尔认为，压力“是身体对一切加诸其上的需求所做出的无固定形式反应”。也就是说：任何加于身体的负荷，不论是源于心理方面（如不愉快事件）还是物理因素（如环境污染），都是压力的来源——压力源，就会引起“一般适应综合症”。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球目前至少有 5 亿人存在各种精神心理问题，约占世界总人口的 10%，其中 2 亿人患有抑郁症。世界卫生组织专家断言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。从疾病发展史来看，人类已进入“心理疾病时代”了，被列为当今人类十大死因之一的自杀，大多是由于心理疾病引起的。

大多数富人在发迹之前，无一不受到过诸如身体健康、财源等方面压力的困扰。如拿破仑·希尔少年时代，就是靠当新闻记者的收入去完成自己的学位的；各种生活压力，无不为其奋斗生涯增添了光彩。既然一个人在生活中总不可避

免遭受各种各样的压力、不如意乃至打击等，那么评价压力、了解压力，就是要分析它们可能对自我身心健康方面造成的危害，从而尽量避免接踵而来的可能对自己造成不利的后果。比如，一个下属在和老板吵架时可以想一想，如果继续吵下去的结局是被“炒鱿鱼”，那么究竟是被炒鱿鱼后自己的生活和心灵上的压力大，还是现在隐忍不满所感受到的心理压力？两害权衡取其轻，就能得出理智、有利的解决方法。

事实上，只要人们在生活中必须扮演某种角色，而且又有许多自己不愿扮演的社会角色存在，那么就会产生压力。我们可能看到两位同时从一个公司一个职位失业的人，一位因不堪重负、灰心丧气而得了重病；另一位却因开朗乐观，终于在别的岗位实现了自身价值。这种结果固然与两人的机遇、性情等不同有关，但有一点不容置疑，就是两人对待挫折和压力的不同态度对身心两方面影响都有很大关系。所以往往在这个竞争的社会里，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败。

面对心理危机如何从容应对？洛克菲勒曾经说：“如果把我剥得一文不名丢在沙漠的中央，只要一行骆驼队经过——我就可以重建整个王朝。”假如人人都具有这样的心理应对准备，那么这个世界不会有任何解决不了的难题。心理危机解决的最佳途径就是在于遭受生活打击而不消沉、不怨天尤人的自控能力。这是心理学家研究和调查而得出的结论，他们发现，生活中最顺利的人，大都重实际，可靠、人际关系良好，对于生活中的不幸遭遇有一种自控能力，而患严重抑郁症的人正是缺乏这种能力。

我们在生活中遇见心理问题，可以求助专业的心理医生，但是事实上，最了解自己的，只能是自己。困难，挫折，追求，欲望，喜好，烦躁，哀乐，不能与人言的事，这些内心最直接而真实的体验，是别人不能感受和触摸的。如果能在平日积累一些心理减压解压的健康知识，储备一些自我释解的方法，那么就能让自己的心理始终处于积极健康的状态，就能做好自己的心理咨询师。因此，我们希望编辑的这套丛书，能减除您的一些压力，使得压力成为有益的动力，能为您的生活和事业带来帮助，拨开乌云见光明。



目录

前言

1

第一章



1

父母心理减压

家教成功的三大核心	2	如何培养孩子健康的心理	21
培养孩子良好心理素质的 5 个方法	6	如何体会孩子的善心	25
为什么父爱是如此无私和伟大	9	如何对待家长会的批评	26
为什么孩子交友不可不慎	10	如何分析一位向孩子赎罪的父亲	28
为什么在父母的眼里孩子不论长 多大都是孩子	11	如何平心静气地看待子女的争吵	29
为什么一次宽容的爱拯救了她	11	如何培养孩子专心致志的习惯	30
为什么吃苦受难是孩子的必修课	12	如何培养孩子敏捷灵巧的习惯	30
为什么对孩子不可溺爱与失爱	13	如何培养孩子精益求精的习惯	31
为什么尽量让孩子学会自理	14	如何教孩子重视实用技能	32
如何为天下父亲喝彩	15	如何做好孩子的人生规划	34
为什么宽容是一种平和的教育智慧	16	如何教给孩子竞争的意识	36
如何宽容让孩子保住了自尊	17	如何让孩子自己独立自主	38
如何宽容让孩子获得新生	18	如何增强孩子的记忆力	40
如何宽容孩子的无过	19	如何重视孩子的想象力	42
如何宽容孩子未尽孝道	20	如何提高孩子的思维能力	44
如何宽容孩子早日迷途知返	20	如何激发孩子的学习智慧	45
		如何实现学习与实践的结合	46

如何对孩子学习智慧肯定	47	如何让孩子学会合作	50
如何增强孩子的承受力	48	如何让五彩斑斓的梦变成现实	51
如何锻炼孩子的毅力	49		

第二章

青春期学生心理减压

53

中学生心理问题分析与教育	54	容易早恋的五类学生	67
如何看待青春期的心灵美	55	与孩子“谈性”的几条规则	68
逆反心理的分析与对策	56	青春期的情绪调控	69
逆反心理在中学生中的表现	59	善待男孩青春发育期	70
正确对待孩子的逆反心理	59	中学生应该如何对待爱情	71
青少年“仇亲期”的心理干预	61	中学生恋情的负面影响	74
为什么要学会表达消极情绪	62	如何对待青春期的学生	76
如何直面抑郁症	63	如何对待孩子青春期的逆反心理	79
“无损”发泄益健康	65	如何安然走过逆反期	81
为什么药物治疗抑郁症效果明显	66	如何对待学生的吸烟	82
为什么干预自杀, 生命教育是重点	66	如何正常交往避免早恋	83
为什么女生更应自尊、自强、自爱	67	如何摆脱消极情绪	84

第三章

人际交往心理减压

87

学生如何面对心理问题	88	请别关闭自己的心扉	97
学会与异性正常交往的方式和技巧	88	知心朋友在中学生生活中的重要性	98
正常异性交往有利于身心健康	89	当友谊遇到挫折	99
青少年的“异性好感期”	90	中学生的人际关系之道	100
青春期如何与同伴交往	91	大学生人际交往方略	101
正确区分友情与恋情	92	如何对待嫉妒心理	103
怎样走出孤独	93	如何把握男女交往的分寸	106
为什么不能任由孤僻性格发展	95	如何在同学当中“得人缘”	107

如何对待“小群体”	107	如何培养孩子与人交往	110
如何远离“伙伴危机”	109	如何看待代沟	112

第四章 学生心理减压 115

为什么女生智力不比男生差	116	如何培养孩子的学习兴趣	139
为什么动手动脑对于学习同样重要	117	如何提高学习效率	141
为什么成长比分数重要	119	如何帮助孩子缓解学习压力	142
为什么说教师心理健康是关键	121	如何提高阅读效率	143
为什么学习情绪影响人格发展	123	如何消除睡意提高注意力	144
如何善待上课“走神”的孩子	124	如何疏导中等生的心理压力	145
如何克服学习焦虑	125	如何对待缄默的学生	152
如何克服初中生学习心理障碍	126	如何治考试焦虑	154
如何克服三种类型的学习心理障碍	129	如何矫治学习心理障碍	156
如何调试复读生的学习心理	129	如何防治厌学	158
关于遗忘原因	131	如何集中精力提高成绩	159
如何增强记忆	132	学习障碍与注意力障碍重合	160
为何空腹和吃饭后记忆迟钝	135	如何对待厌学心理	161
如何提高分析解决问题的能力	136	如何对症下药根治厌学心理	162
如何养成良好学习习惯	136	如何走出心理贫困	164
不良学习习惯是可以改变的	137	如何解决学校恐怖症	165
如何制定学习计划的方法	139	如何解决学校适应不良	166

第五章 高考心理减压 169

高考前学生心理减压	170	考前 20 天考生如何减压	172
为什么面对高考一颗平常心可解		高考应试的策略技巧	174
“高考综合征”	170	调整高考应试最佳状态的心理兵法	174
为什么心态平稳才能战胜高考	171	给高考落榜生的六个建议	176

进考场前如何暗示自己?	177	如何解锁高三学生的压抑心理	184
考场上的心理调整四法	178	如何走出高考复习期“高原现象”	186
对付怯场五种方案	178	如何将状态调整到“最佳”	188
战胜考试综合症	179	如何用五心十法轻松应对高考	189
6个方法教你调整考前心态	180	如何宽容自己高考落榜	190
考生如何克服考试焦虑	180	如何优化考前情绪	191
怎样减轻考前焦虑	182	如何克服焦虑激发潜能	191
考试焦虑莫回避积极应对有妙法	183		

第六章

戒除网瘾心理减压

193

为什么情感孤独是网瘾的主要原因	194	如何应对网络心理病	199
为什么重视社交能帮助孩子远离网瘾	197	如何诊治网瘾“四大典型症状”	201
为什么家长越冷漠,孩子越易网络成瘾	197	如何“心治”网瘾	202
如何解析网虫的心理伤害	198	如何正确利用网络	202
		如何用益智游戏拉回“网瘾”青少年	203

第七章

情绪调控心理减压

205

如何培养快乐的心理	206	如何排解心灵寂寞	209
如何使自己冷静	206	如何培养良好情绪	210
如何不成为情绪的俘虏	207	为什么善良是一种能力	211
如何保持良好的情绪	208	为什么坏情绪让人变丑	211
如何克服分裂型人格	208		

第八章

师生关系心理减压

213

如何处理师生关系	214	为什么要让每个学生抬起头来	222
如何处理和老师的矛盾	215	为什么说教书就是育人	225
如何化解师生矛盾	217	为什么教师应该影响学生	226
如何正确对待学生的顶牛	217	为什么不良的师生关系会	
如何建立健康的师生关系	219	危害学生心理	229



第一章

父母心理减压





家教成功的三大核心

黎巴嫩诗人纪伯伦曾说：“如果父母是张弓，孩子就是搭在弓上的箭。”此话诚然，孩子将来成就如何，射向哪里，无疑将受父母这张“弓”的影响。没有哪一个家庭不希望自己的孩子热爱学习，但是却不知道怎样才能让他们热爱学习；没有哪一个家庭不爱自己的孩子，但是却不知道什么样的爱才是最好的爱。

第一、“无为而无不为”的教育——软件比硬件更重要：

“无为”是老子的智慧。无为并非不为，并不是放任不管，而是事先有完美的设计，靠习惯的力量或者是精神机制的力量驱使他自动、自发的精进有为。在教育上，我们每位父母都要借鉴老子的“无为”思想，要学会无为而教、善于无为而教。

有多少父母天天陪读、伴读，他们熬白了头发，熬弯了腰，但做子女的并不领情。正如高尔基所说：“单单爱孩子，这是连母鸡也会的事，可是在善于教养他们，却是一桩伟大的公共事业。”

要掌握无为而教，最重要的就是言传身教。在美国，有这样两个家族：一个是爱德华家族，一个是珠克家族，两者都已传至第八代。爱德华是个博学多才的哲学家，为人严谨勤奋。他的子孙，有13位当过大学校长，100多位是教授，80多个是文学家，60多个是医生，还有1人当过副总统，1人当过大使，20多人当过议员。珠克是个远近闻名的酒鬼和赌徒，毕生浑浑噩噩。他的子孙，有300多人当过乞丐和流浪者，7个是杀人犯，60多个犯过诈骗和盗窃罪，400多人因酗酒致残或夭亡。

这两个家族的历史说明什么？父母的素质如何，对下一代的影响很大。苏霍姆林斯基有一句教育名言：“父亲和母亲们，你们在孩子身上延续自己！”孩子在父亲和母亲的潜移默化中启蒙成长，父母是什么样，孩子就会跟着学什么样。这句话提醒着家长：一定要严格要求自己，要做到言传身教。何谓家风？父传子，子传孙，子子孙孙相互濡染。

美国前总统肯尼迪的家庭能够一门三杰在政坛上显赫一时，便是当时出任英国大使的肯尼迪老先生常常在饭桌上和孩子们大谈特谈当时的政治风云和国内各党派的竞争和立场，并且鼓励孩子自由发表他们对世界大事的意见，遇到意见分歧时便激烈辩论起来。在讨论中，孩子不但对政治增加认识，而且对国内国外的事都有浓厚的兴趣，常常各自到图书馆寻找更多的资料来参阅。结果一个儿子成为总统，两个成为议员。

爱默生对于习惯的论述非常精辟，“习惯是一个人的思想与行为的领导者。”我终身感激我的父母给了我爱读书、爱思考的习惯。

今天，所有的父母都不可能把所有的精力、时间都放在孩子身上，那种让母

亲从社会上退出回家做全职母亲的作法是根本不现实也是不科学的，时代需要的是“无为而教”——培养孩子的习惯和兴趣后，每个父母就能花极少的时间，却最富有成效！

卢梭在《爱弥儿》里说：“什么是最好的教育？最好的教育就是毫无作为的教育！”毫无作为，并不是什么都不做，而是从有为到无为，从而无为而无不为。

第二、自动化的教育——不需扬鞭自奋蹄：

现在流传着一句话：“男人有钱就变坏，女人坏了就有钱”。于是，男人防着女人，女人防着男人，防来防去成了习惯，对儿女的教育也采用防范的方法，生怕儿女变坏，于是整天盯着，看着，跟着，说着，于是矛盾不断，冲突不断，这无疑是最坏的教育。一切境界的最高境界就是自动化！工业化大生产最终要实现自动化，事业挣钱的高境界也是在于自动化，在教育上更是如此！在家教上，我们要追求的是“不需扬鞭自奋蹄”，追求的是“教是为了不教”，追求的是“自动化的教育”。

有位老人与邻居的孩子们有些矛盾。每天，那些顽皮的孩子都要聚集在他家附近，向他的房子扔石头。老人想了各种各样的办法来阻止他们：叫警察、告诉他们父母，大喊大叫、威胁他们……但都不奏效；相反，孩子们越来越有劲，石头扔得更欢了。

经过思考，老人将孩子们召集起来，对他们说：“我现在慢慢地喜欢你们向我的房子扔石头了，为此我愿意向你们付钱，每人每天一块钱，作为你们向我的房子扔石头的回报。”尽管这个承诺让孩子们听起来感到很奇怪，但他们仍然非常高兴地接受了这个协议。于是，孩子们每天都在约定的时间里来向老人的房子扔石头。老人呢，也如约付给他们每人每天一块钱。

这样过了几天，老人又把孩子们召集起来，他对孩子们说：“很抱歉，最近我挣钱出现了一些困难，我无法每天付给你们一块钱了。你们看每人每天给你们5毛钱怎么样？”孩子们当然很不乐意，但他们嘀咕了一阵子还是接受了老人的条件。

又过了几天，老人再次对孩子们说：“最近我的挣钱状况实在糟糕，我无法再付给你们每人每天5毛钱了，但我还是愿意付给你们每人每天一毛钱，你们看怎么样？”

孩子们很快地交换了一下眼神，其中的一个打破了沉默：“别想得太美了，谁会愿意只为了了一毛钱做这种苦差事呢？”

就这么着，孩子们走了，再也不来扔石头了。

这是怎么回事呢？为什么原来孩子们一分钱也得不到的时候，他们愿意扔石头？而现在好歹还有一毛钱可挣的时候，他们却不干了昵？

从这个故事中，我们就能发现一个奥秘：只有把孩子的行动变成他们自己内心的渴望，他们做事情就会越来越有动力。反之，他们所做的事情再也不是自己兴趣，他们做事情就不会再有动力了。所以我们一定要把握住一个原则：变“要

他做”为“他要做”，只要把孩子的兴趣调动起来，那他们自然而然就会去学习。所以，在我看来，最好的教育是自动化的教育，是自我教育。

可以再讲一个案例，在一个餐厅中，一位太太带着她的两个孩子在吃午餐。一个男孩，长得很壮实，有什么就吃什么。另外一个女孩，挑食，好多菜都不吃，看起来很瘦。

这位太太让小女孩多吃点肉，小女孩执意不听。这位太太反复说了多次，没有半点效果，几乎要发怒了。

这时，旁边一个服务员走近小女孩，在她耳边只轻轻说了两句什么话，就见这个小女孩对旁边的男孩“哼”了一声，于是大口大口地吃起肉来了。

那位太太特别奇怪，拉住服务员一定要问她对小女孩说的是什么，怎么这样灵验？

服务员笑着说：“您前几次带孩子来就餐，我发现他经常欺侮妹妹。我刚才就对她说，‘哥哥不是欺侮你吗？吃了肉，可以长得比他更胖、更有力气，他就再也不敢碰你了。’”

原因很简单，就是因为：这位太太对孩子提出的要求仅是她自己的需求，而不是小女孩的需求；但是服务员的话却激发出了小女孩的需求，“我要增强体质，抵御外侮”。所以小女孩开始大口大口地吃肉了。

马不想喝水，任你怎么拖，它就是不愿靠近水槽。若想要它喝水，可以让它先吃点盐，吃了盐口渴，再牵它去喝水，没有不肯去的。

这位服务员的话虽然简单，但却蕴含着真正的智慧、真正的奥秘——把小女孩吃肉的需求激发出来了。我们所要追求的最好教育就是这种自动化教育，激发孩子自己想要学习的需求！

不是我要你吃菜，而是你自己想要吃菜！不是我要你勤奋，而是你自己想要勤奋！不是我要你学习，而是你自己想要学习！这样，做父母的再也不用天天给孩子讲道理磨破了嘴皮子，还收效甚微；再也不用大喊大叫地逼着孩子去学习，还是一阵耳边风。

在实现自动化教育时，聪明的父母应该学会 10 种方法：给他一个空间，让他自己往前走；给他一个时间，让他自己去安排；给他一个条件，让他自己去锻炼；给他一个问题，让他自己找答案；给他一个困难，让他自己去解决；给他一个机遇，让他自己去抓住；给他一个冲突，让他自己去讨论；给他一个对手，让他自己去竞争；给他一个权利，让他自己去选择；给他一个题目，让他自己去创造。看来没有教，但是教会孩子的是自己对自己负责的精神。看来没有管，但是激发孩子的是自己想要学习的欲望和需求。

自动化的教育，还有最核心的一点，就是要给孩子以自由。著名经济学家茅于軾先生的一本书名叫做《给所爱的人以自由》。而天底下的父母易犯的最大错误就是不能做到“给所爱的人以自由”，如果能够给一个孩子选择的自由，发展的自由，能够使他自主地学习、自动地学习、自觉地学习，自由地学习，那么一

定会是很成功的父母。

第三、个性化的教育——因材施教与因材施教：

中国父母“望子成龙”是世人所公认的。果真是“望子成龙”吗？大多数中国父母的“望子成龙”只是盼子女考大学，而不是盼子女做大事，成大器。而在当今这个多元化的大变局的时代，学习、成长早由以前的“自古华山一条路”变成了今天的“条条大道通罗马”。既然是条条大道通罗马，那么就要充分尊重个性，进行个性化的学习，走个性化的道路。

国外许多学者认为，传统的英才概念过于狭窄，实际上英才的概念是广义的。不仅表现出不同的才能，同时也反映出不同的类型和范围；不但表现在认知、艺术、体育等领域，而且表现在政治、商务、管理等方面；有可能表现在学术成就上，也可能体现在其他领域的创造性精神状态中，也有可能反应在性格上、在心理素质上，也可能表现在组织、领导天赋上。基于自身的个性来学习，也是当今学习的真谛。

古时候，有一个强盗，他把抓来的俘虏放在一张他特制的铁板床上，如果哪个俘虏的身子比铁板床长，就把他的身子砍一截；如果哪个俘虏的身子比铁板床短，就把他的身子拉长一些，很少有俘虏能够活着离开这张床。

而我们现在的学校教育就像这样，完全不考虑学生的个性特点，老师讲一样的内容，有的学生虽然已经了解了，但还是叫他们上课听讲；而有的学生程度太差，听得一知半解，但老师讲完了就再也不讲了。我们用刻板的定规将千姿百态的人“整齐划一”，不同资质的人输进去后，却按着同样的标准、同样的程序、同样的时间予以统一制造。

教育家吕型伟教授讲过他在上海进行的实验，他说：我试了一个班级，20个孩子都是常态的，不是天才。这20个孩子进来之后，老师围着每个人转，他能走得快就多快。结果，这20个人出现一个什么情况呢？有3个人，只花了7年时间就把12年的东西都学完了。我就允许他参加高考，3个都考到交大，13岁。剩下还有17个，不能说他留级吧？照样给他上课，照样给他教育。第2年有16个人把中小学12年的课都学完了，考大学全考上了。只剩一个人，这个人也不能说他留级吧？我照样给他办班，最后也毕业了，也考上了。那么是不是偶然考上大学？到了大学怎么样呢？我就跟踪调查，特别是前面的3个小孩，在交大的3个小孩，我就跟踪看他的发展。很有意思，这3个小孩在大学里面同18岁的那些孩子们在一个班级（不是少年班，一样的编在普通班里面），在学习上一点没有困难，学得非常好。只是一个缺点，就是小孩，不像大人。比如说下课了别的大学生在地上踢足球，打篮球。这3个小孩在干什么呢？趴在地上打弹珠。哪有大学生在地上打弹珠的？因为他只有13岁，打弹珠是一点不奇怪。所以他的同班同学没有把他们当同学看，有的跑过来摸摸他的头，“哎，小朋友，你到这儿来干什么？”但是在学习上，没有人敢轻视他们。后来3个人到了美国，我还是跟踪调查，发展得很好，一直很好。就是多挣得了5年时间，多宝贵。一