

润心润肺：青年朋友的心灵读本

走进心桥，丝丝缕缕都显情；
徜徉心桥，字字画画锦绣心；
架起心桥，路路携带好心情；
回眸心桥，万里行程亦温馨。

心桥

——送给当代中学生的81把金钥匙——

姜振林 编著

XINQIAO

SONGGEIDANGDAIZHONGXUESHEN

DE81BAJINYAOSHI



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

润心润肺：青年朋友的心灵读本

心桥



—— 送给当代中学生的81把金钥匙 ——

姜振林 编著



XINQIAO



SONGGEIDANGDAIZHONGXUESHEN
DE81BAJINYAOSHI



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心 桥：送给当代中学生的 81 把金钥匙 / 姜振林 编著.-北京：
华艺出版社，2008.1

ISBN 978-7-80142-890-5

I.心… II.姜… III.中学生-学生生活-通俗读物
IV.G635.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154685 号

心 桥

作 者：姜振林

责任编辑：梅 雨

装帧设计：张文艺

出版发行：华艺出版社

社 址：北京北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮 编：100083 电话：82885151

印 刷：北京市北七家印刷厂

开 本：640×960 1/16

字 数：180 千字

印 张：16

版 次：2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN-978-7-80142-890-5 / Z·451

定 价：28.90 元

华艺版图书，版权所有，侵权必究。

华艺版图书，印装错误可随时退换。

前 言

法国作家乔治·桑说：“心境愉快是肉体和精神的最佳卫生法。”由于中学生的心理活动仍处于不稳定状态，他们的思维也处于片面的认知状态，另外他们还没有完全脱离父母，对社会及家庭都有一定的依赖性，这就使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，更容易产生心理障碍，甚至变质为心理疾病。中学生正处在心理变化的高峰期，中学时代也是人生道路上最为关键的一个阶段，而一旦他们心理上有所变动，就很容易对生活及学习失去兴趣，甚至会误入歧途。因此，每位家长及老师都应把握好他们心理动态变化，给他们的心理上以一个良好的教育环境。

日常生活中，一些家长片面认为只要孩子的身体健康栏上填有“健康”二字，就是完全健康。其实不然，身体健康只属于健康的一方面，真正意义上的健康，不只是身体方面的，它更包括一个人的心理是否健康，从某种程度上说心理健康直接影响着一个人综合素质的形成及提高。

那么，什么是心理健康？

心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。所以，一个心理健康的个体，不仅需要没有心理疾病与心理障碍，而且要具有一种努力



心桥

送给当代中学生的 81 把金钥匙



001

发展自我、完善自我的积极的心理状态，只有这样，才能适应社会的变化，才能跟上时代发展的步伐。

当今时代，科教兴国，人才当先，面向二十一世纪培养身心健康的高素质综合型人才，是社会、家庭、学校对未来人才观的共识。

近年来，随着我国经济的快速发展，人民生活水平的逐渐改善，社会、家庭、学校也对学生的教育和发展倾入了前所未有的热情。经济的复苏与崛起，极大的带动了社会各方面的深刻变革，尤其是基础教育体制方面的改革。

是的，时代在发展，社会在进步，但在优厚的学习条件下，由于苛刻的学习要求，过重的学业负担，严重摧残着正处在心理机能迅速发育成熟时期的中学生，他们的身心也在日益恶化，特别是近年来，中学生的厌学、逃学及犯罪事件的增加，所以对于这样一个心理健康状况欠佳的中学生群体来说，开展心理健康教育就迫在眉睫。著名心理学家王极盛先生也向外界宣布了他对全国中学生的多年调查结果，即有 32% 的中学生有心理问题，这同样也向社会、学校及家庭敲响了警钟，要使中学生健康的发展就必须加强心理教育。

开展心理健康教育，让学生了解和掌握心理健康教育的内容，就是及时地针对性地施以教育，对症下药。使学生知道什么是健康和不健康的心理学，保持心理健康就能促进学生身体健康成长。

打通心灵秘道，细述内心情节。《心桥》将为你指引道路，开启中学生紧闭的心门，了解他们的内心世界，洞悉他们的生活方式及思维模式，然后正确追随心理健康教育，给予更全面更透彻的诠释。

《心桥》是叩开中学生的“心事之锁”，拥有它，中学生将会更加自信的面向社会，面向未来；《心桥》让你在轻松享受中，获得心理健康的秘方，成为你生活中不可缺少的健康指南！



002



002

第一章 中学生心理健康必修课

古希腊哲学家赫拉克里特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”而阿拉伯有谚语：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”健康是人生的第一财富。做一个心理健康的中学生，才能使自己的心灵沐浴在灿烂的阳光中，生活在健康的环境里，并快乐、幸福地成长。

1. 中学生心理健康的标准 / 002
2. 中学生的心理特征 / 006
3. 保持良好的心境 / 009
4. 中学生的“网络心理障碍” / 013
5. 提高学习能力 / 017
6. 注重“情商”培养 / 020
7. 培养健康的消费心理 / 023
8. 心理健康与礼仪 / 026
9. 培养面对挫折的能力 / 028
10. 在“助人”中寻找快乐 / 031
11. 培养团队合作精神 / 033
12. 树立正确的竞争意识 / 036
13. 树立正确的人生观和世界观 / 040





第二章 形成良好的学习心理

学习是学生的主要任务，围绕着学习产生的问题占中学生心理问题的主要部分。现代教学论认为，学生的学习过程，既是一个认识的过程，也是一个心理发展的过程。良好的心理状态可以促进认知活动的进程，积极有效的认知活动也可以使学生心理得到更好的发展。

- 14. 中学生不适应新环境 / 044
- 15. 智对学习压力 / 047
- 16. 偏科心理要不得 / 049
- 17. 学生厌学怎么办 / 051
- 18. 学习中的消极情绪及其调适 / 055
- 19. 考试前，你焦虑吗 / 058
- 20. 考试不好的心理因素 / 062
- 21. 害怕考试怎么办 / 064
- 22. 培养学习兴趣 / 067
- 23. 上课“听懂”了，为何不会解题 / 070
- 24. 上课“溜号”怎么办 / 073
- 25. 如何缓解发言紧张 / 076
- 26. 如何看待老师的批评 / 078
- 27. 女生不如男生聪明吗 / 081
- 28. 正确阅读课外书 / 083





- 29.记忆力的提高 / 086
- 30.优等生的心理障碍 / 090
- 31.面对不理想成绩 / 093
- 32.天才来自勤奋 / 097
- 33.中考前应注意的问题 / 099
- 34.中考后应注意的问题 / 102
- 35.如何克服浮躁心理 / 104
- 36.学习情绪至关重要 / 107
- 37.恐惧写作文 / 110
- 38.考试前的不良心态及矫正 / 113

第三章 让成长不再烦恼

当学生跨入中学的大门，他们自身也进入了青春期。一个身心发展的特殊时期。青春期是花的季节，也是学生生理、心理迅速发展的时期，在这一时期进行有针对性的引导和帮助，就可以使学生顺利渡过“危险期”，促使其心理健康地发展。

- 39.叛逆青春 / 118
- 40.少男青春心事 / 121
- 41.少女青春心事 / 125
- 42.不漂亮的烦恼 / 128
- 43.校园追星现象 / 131
- 44.网恋现象 / 134



- 
- 45.早恋情结 / 136
 - 46.日记本该不该上锁 / 139
 - 47.怎样消除“小痘痘”心理 / 142
 - 48.爱上了老师怎么办 / 145
 - 49.收到情书怎么办 / 147
 - 50.从朦胧中走出来 / 150
 - 51.慎待学生中的异性交往 / 152
 - 52.女生为什么怕见男生 / 155
 - 53.正确面对男生骚扰 / 157
 - 54.中学生谈恋爱是对是错 / 160
 - 55.“青春期”的最佳距离 / 163
 - 56.如何应对中学生性别心理差异 / 166

第四章 保持健康情绪



中学生正是人生成长的关键时期，处于情绪变化最为丰富的时期，也最容易受情绪困扰的时期。也正因为情绪的存在，才会体味到生活的苦与乐，喜与忧，爱与恨；为青少年时代增添了许许多多亮丽的风景……情绪广泛渗透在中学生的一切活动中，不仅影响到他们的学习，生活和工作，还影响到他们的身心健康。因此，调节和控制好自己的情绪，这将关系到其终生的幸福和安康。

- 
- 57.克服自卑感 / 170



- 58.走出轻生念头 / 174
- 59.走出自我封闭 / 176
- 60.中学生焦虑情绪 / 179
- 61.好学生为何有坏心情 / 181
- 62.困扰中学生的抑郁心理 / 184
- 63.赶走忧愁烦闷 / 188
- 64.消除骄傲情绪 / 191
- 65.来自离异家庭的孩子们 / 194
- 66.如何克服害羞心理 / 197
- 67.如何摆脱失望情绪 / 201
- 68.如何缓解情绪不稳现象 / 203

第五章 中学生人际交往指南

当今学生，从懵懂到读初中，念高中，上大学的十几年时间里，每个人都有自己独特的交往体验和经历，这就形成了他们的人际关系。人际交往是当代中学生完成学业、人格发展的一个重要课题。交往既能给中学主带来幸福和欢乐，也能造成无穷的苦恼与悲伤；交往既能促进中学生之间的友谊，也能导致人际间的冲突和矛盾。因此，引导学生建立正确的人际关系尤为重要。



- 69.克服中学生人际交往的心理障碍 / 208
- 70.怎样与人建立友谊 / 212



心桥

送给当代中学生的 81 把金钥匙



- 71.学会换位思考 / 215
- 72.害怕与人交往怎么办 / 218
- 73.同学之间有了矛盾怎么办 / 221
- 74.朋友是否应该无话不说 / 223
- 75.成绩相差很大的同学可以交朋友吗 / 225
- 76.学习对手还能做朋友吗 / 229
- 77.心存嫉妒害人又害己 / 231
- 78.克服敏感多疑的心理 / 234
- 79.合理的赞美和批评 / 238
- 80.学会与老师相处 / 240
- 81.如何与父母沟通 / 242



006

XinQiao

第一章

中学生心理健康必修课

古希腊哲学家赫拉克里特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”而阿拉伯有谚语：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”健康是人生的第一财富。做一个心理健康的中学生，才能使自己的心灵沐浴在灿烂的阳光中，生活在健康的环境里，并快乐、幸福地成长。





1. 中学生心理健康的标准

中学时期是人生中最重要的一個时期，中学生正处于人生发育的“第二高峰期”。这个时期的中学生在心理健康标准的问题上与成年人有着明显的区别，但由于人的心理绝非整齐划一，个人的心理素质也各不相同，所以，外部表现也千差万别。因此，人的心理健康的标准至今还远不如测量人的身体生理指标那样具体和可观。健康的与不健康的心理之间，很难划出明确的界限。

那么，心理健康的含义是什么呢？

所谓心理健康，是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾对心理健康的定义与内涵，从不同角度进行过多方面的阐述与探索。1946年第3届国际心理卫生大会认为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”其实，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整，协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

从总体来看，心理是否健康，要看它是否有利于生理、心理活动的积极发展，是否符合正常人的心理状态，是否与他人、与社会相和谐。鉴于此，在参照世界心理卫生协会所提出的有关心理健康标准的基础上，我们把中学生的心理健康标准确定为以下几个方面：





(1) 了解自我、悦纳自我

正确认识自己、了解自己,是使自己的行为能够适应环境的保证,也是自我心理完善的基础,是心理健康的重要条件。对于中学生来讲,自我意识很强,乐于独立思考,常常借助一些先进人物和自己周围人的评价来认识自己、解剖自己。心理健康的中学生,对自己的优点、缺点有比较清醒的、合乎自身实际的认识,能够较全面地认识和估价自己的智力、能力、性格、爱好、气质以及在社会和他人心目中的地位,并能据此安排生活和学习,在学习、社交等方面作出正确的选择。心理健康的中学生既不高估自己的能力,追求力所不及的目标,也不低估自己的能力,而放弃力所能及的目标。他们能够自尊自强、谦而不卑、扬长避短。

而心理不健康的中学生,缺乏自知之明,并总是对自己不满。由于自己所定的目标和理想不切实际,因主观和客观的距离相差太远而总是自责、自卑。总要求自己十全十美,于是总和自己去过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己将要面临的心理危机。

(2) 和谐的人际关系

一般来说,心理健康的中学生乐于与人交往,能愉快地接纳别人,能认可别人存在的重要性。这样的人能为他人所理解,为他人 and 集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐。在生活小集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友间相聚之时共欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视等),因而在生活与学习中有着较强的适应能力和较充足的安全感。

人际关系和谐的中学生,心情就会舒畅,从而心理就会处于一种健康的状态中;而一个心理不健康的中学生,总是自别于集体,与周围的环境和人格格不入,很难融入到集体中。





(3) 面对现实，接受现实

心理健康的中学生，能够面对现实、接受现实，并能主动适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实。他们能对周围事物和环境作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中。心理健康的中学生，对自己的能力有充分的信心，对生活、学习中的各种困难和挑战都能妥善处理。而心理不健康的中学生，则往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总抱着一种“生不逢时”的态度，责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

(4) 情绪饱满适度

情绪饱满稳定、反应敏捷适度，是中学生心理健康的又一重要标志。人的情绪与人的需要两者之间是相互联系的。当人的需要获得满足时，便会产生积极情绪，表现为愉快、满意、高兴、欣慰、欢乐等。反之，就会产生消极情绪，如焦虑、忧伤、沉闷、愤怒、恐惧、不安等。积极的情绪反映了中枢神经系统功能活动的协调性，表示人的身心处于积极的健康状态。而消极的情绪反映了中枢神经系统功能活动不同程度的失调，如果长期积累会使心理失去平衡，以致发生机体的某些病变，从而有损于身心健康。

心理健康的中学生，其情绪饱满表现为：性格开朗，即使是遇到困难情境，也会保持乐观情绪，而不是消极沉闷，寡欲不欢；心境的基调轻松愉快，会学习、会生活，并从中得到乐趣，而不是沮丧悲观、郁闷苦恼；对外界事物的反应敏捷适度，能很快接受新事物，而不是消极滞钝，或激进失控，不在一些突发事情面前惊慌失措，不为一时冲动而违反学校规章制度，甚至做出违法的事情；情绪稳定而沉着者，能把握住自己的情感，即使是遇到挫折和失败，也能用理智调节和控制自己的情绪，而不是时常起伏波动，喜怒无常，犯“冷热病”，高兴时得意忘形，失意时垂头丧气。





(5) 人格和谐完整

心理学家认为：“健全的人格就是统一的人格。”人格的核心是人生观和信念。心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展，人格在人的整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。心理健康的中学生，应具有较强的抗诱惑能力，能及时矫正某些心理矛盾冲突，保持人格表现的统一。这类型学生的心理活动、言论态度和行为方式都处于和谐的统一之中，具有以一贯之的人格特征，思想有条理，注意力集中，学习有坚强的毅力，而不是言行不一，行为分裂，自相矛盾，互相冲突。衡量一个人是否心理健康，必须把多项指标综合起来，单一的特征不能被认作是心理健康的标准。

(6) 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。对于中学生来讲，智力正常是中学生从事正常生活和学习的心理条件之一，是他们与其周围环境取得平衡和协调的心理保证，是衡量中学生心理是否健康的重要标志。心理健康的中学生不把学习看成是负担，乐于学习，求知欲很强烈，努力掌握知识和技能，自觉完成学习任务，探索问题的兴趣极为浓厚，能从自己实际情况出发，不断追求新的学习目标。无论做什么事，都能按部就班、有条不紊、专心致志，而不是三心二意，能充分发挥个人的聪明才智，努力获取优异的成绩。

心理学工作者通常用智力测验的办法来衡量智力发展水平的高低，以智商（IQ）表示智力的发育水平。一般认为，智商在 70 以下被称为智力低下，这类人都有不同程度的智力障碍，即心理不健康。

(7) 心理行为符合年龄特征

一般来说，在人的生命发展的不同年龄阶段，会有相对应的不同心理的行为表现，从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的中学生，有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征，如果人的





心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，就是心理不健康的表现。

人的心理健康标准是多方面的，作为中学生，在判断自己的心理是否健康时，要全面地、具体地、综合地加以分析和考虑。此外，影响心理健康的因素是复杂多方面的，既有社会的、家庭的、也有学校和学生自身的，只有进行全面深入地了解，才能使心理健康教育有的放矢。

2. 中学生的心理特征

通常，人们把中学阶段分为初中阶段和高中阶段，大约从 11 岁开始到 18 岁结束，历时 7 年左右的时间。把 11~15 岁这一时期称为少年期，这几年是个体身体发展的一个加速期。其心理的各个方面虽然也在发展，但相对生理发展速度来说则显得较为平稳，由于身心发展的不平衡，使初中生面临一系列的心理危机。高中阶段又称青年中期，大约从 15 岁开始到 18 岁结束。经过前几个阶段的连续发展，高中生在生理发育上已基本成熟，在智力发展上也已接近成人水平，在个性及其他心理品质上表现出更加丰富和稳定的特征。进入到中学阶段的青少年，有以下几个方面的心理特征：

(1) 思维形式趋于完善

处在中学阶段的学生，其大脑的发育和智力发展已趋于完善，思维活动已达到成人水平，从形式上已摆脱具体事物，通过抽象思维进行逻辑分析、推理，达到了认知发展的最高阶段。思维活动中明显显示出能正确地运用逻辑关系，表现在日常交谈、数理化知识掌握的程度和作文等内容上，对每个个体都有了相对固定的思维方式。

