

读书：在阅读中升华自己

学习与压力的关系

我的快乐去哪里了

我总是认为计划中还有漏洞

这几天学习总不在状态



WO XIN FEIXIANG

Zhongxuesheng Xinli Gushi yu Zixun Shouji

艾平/编著

我心飞翔

中学生心理故事与咨询手记



化学工业出版社

读书：在阅读中升华自己

学习与压力的关系

我的快乐去哪里了

我总是认为计划中还有漏洞

要快乐就不要完美

这几天学习总不在状态

老师好象越来越不信任我了



WO XIN FEIXIANG

Zhongxuesheng Xinli Gushi yu Zixun Shouji

艾平/编著

我心飞翔

中学生心理故事与咨询手记



化学工业出版社

· 北京 ·



我心飞翔
WO XIN
FEI XIANG ○ 中学生心理故事与咨询手记

本书作者长期从事中学生的心理咨询工作，从多年的心理实践工作中精选了17个实例，均是中学生和教师、家长关心的热点话题，包括青春期心理、正确认识自我、文理分科与职业发展、网络成瘾、同学相处之道、金钱与爱情等方面，分析了中学生的心理特点，并给出了有益的建议，以帮助广大中学生克服这一时期的各种心理问题，树立正确的人生观，成为栋梁之材。

本书没有说教式的讲述，而是以知心朋友式的方式与青少年进行面对面的深入交流，使他可以保持心理健康并调整自己的心态。书中还附有心理测量表，帮助广大读者通过测试了解自我、及时调整心态。

本书适合广大青少年读者阅读，以保证心理健康，完成学业，实现人生的转折，同时也可供学生家长、教师和从事中学生心理咨询工作者参考，以帮助中学生解决心理困惑。

图书在版编目(CIP)数据

我心飞翔——中学生心理故事与咨询手记 / 艾平编著.
北京: 化学工业出版社, 2007.3
ISBN 978-7-122-00199-3

I. 我… II. 艾… III. 中学生 - 心理健康 - 通俗读物
IV. B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第043171号

责任编辑: 肖志明 郭燕春

装帧设计: 3A 设计艺术工作室

责任校对: 凌亚男

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13 字数154千字

2007年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00元

版权所有 违者必究



前言

在做心理咨询的过程中，曾多次有青少年朋友问我：“老师，有没有适合我们看的心理学方面的书？你推荐一下，我想找来看看。”我很明白他的意思，是希望找到能对他有所助益的书读读，协助他解决一些面临的心理困惑。但细细思量一番，我才发现市面上适合中学生看的心理学方面的书真的不多。到书店里看看，心理学方面的书要么是给专业人士看的，比较深入细致，要么是为成人而编写的，也有些以中学生为阅读对象的书，但作者可能因条件所限，与中学生实际接触不太多，书中的内容不一定是青少年朋友当前所关注和迫切想了解的。

随着青春脚步而来的，除了身体的变化，还有心理的成长与体验。于是，中学生的烦恼、忧愁、喜怒哀乐出现了。感觉到了生活不再像以前那样单调，而是有一种无形的东西在触动着他们的心。在这个人生特殊而重要的时期，我们眼看着有的人在我们眼前坠落深谷，但也有人经历风雨的考验，终于迈开了成熟人生的步伐。

中学生之所以会如此地痛苦和烦恼，最主要的原因是他们一方面承受着中考或高考的巨大压力，另一方面还要面临一些青春期会发生的令他们不知所措的变化。其实，这时候只需要一些简单的交流与指导，他们就能免受许多痛苦、恐惧、担忧、挫败和焦虑的煎熬。

我作为一名心理专业工作者，曾多年从事有关青少年教育



与心理咨询工作，致力于研究中学生成长过程中普遍会遭遇的心理困境和解决方案，直接面对青少年，为他们提供帮助，也因此积累了一些第一手的资料（书中人物、地点均为化名）。

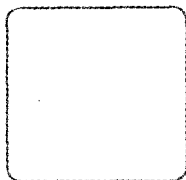
书中描写的是典型的“中学生心情体验”，大胆而尖锐地讨论一些敏感的话题，如恋爱的烦恼、暗恋老师的问题、学习的困难、自卑的问题、挫败的感觉等。书中讲述的是一个个中学生的心情故事，深刻而形象地描绘出中学生面对各种发展困境和人生陷阱时的心态与感受，就像发生在我们自己身上，或出现在身边同学的生活中。那感觉，似曾相识。仔细想想，原来这样的感觉和问题自己也曾感受过或正在面临。再阅读本书，也许就能从中发现有所帮助的观念或解决途径。

书中没有教条似的观念——“应该干什么”、“不应该干什么”，也没有居高临下的教导，希望青少年朋友们读起来时，就像在面对一个知心的朋友，进行着面对面的深入交流，娓娓道来，平和而亲切，又对自己的心理健康和心态调节有益。书中还辅以相应的心理测验量表，帮助读者通过测试了解自我、调整心态。希望青少年能从同龄人的故事中吸取经验与教训，使自己更安全地渡过这一段敏感而意义深远的特别时期。

希望这本书对青少年朋友来说会感觉有趣，同时从中能有所获益。

也希望对从事青少年心理辅导工作的专业人士是一次有意义有价值的分享。

作者



目 录

一、噩梦之谜 1

——嫉妒与不正当竞争

这是我所接待的一个高中生心理咨询案例，在这个案例中，主人公离离的嫉妒以及愧疚之情藏在心灵深处，甚至她自己都没有意识到。但这种潜意识却以噩梦的古怪形式在睡眠中浮现出来，折磨着她。

★附：第一印象测试 15

二、美丽之源 19

——魅力与自信

我相信，每个女孩都希望自己有羞花闭月之容，沉鱼落雁之貌，每个男孩都希望自己帅如宋玉，貌若潘安。但世事毕竟不能尽如人意。或许，你曾遗憾过自己不够漂亮，对自己的容貌没有信心，并为此而苦恼，甚至，艰苦跋涉在向往美丽的荆棘路上。哪里才是美丽之源？

三、一叶障目，不见森林 29

——认识自我，告别自卑

人类最大的弱点之一就是自贬，即只盯着自己的不足之处，却忽略了其他方面的优势。本来，认识自己的缺点是好的，可借此谋求改进。但如果仅仅认识自己的消极面，就



会陷入混乱，使自己变得没有什么价值。所以要正确、全面地认识自己，绝不要看轻自己。

四、换个角度看自己

43

——自信人生

自信对学业或事业成功的重大影响是众所周知的：它使学生积极进取，勇于探索，充分发挥自己的主观能动性，进行有效的学习；它使具有事业心的人坚持不懈，毫不动摇地坚持研究或工作，最终取得成功。

★附：自信心测试

54

五、喜欢老师不是罪

59

——恋师情节释疑

我很幸运，有一个聪明而善解人意的母亲。她听了我的述说后，没有像一般的母亲那样责骂或训斥我，而是心平气和地对我说：“我相信，你对老师的感情是纯洁而真挚的。在古今中外的历史上，也有无数师生间动人情谊的美好故事在社会上流传……”

六、爱的沼泽地

73

——单恋

单恋本是一种美，隔窗相望，朦朦胧胧，美不胜收。一旦捅破窗户纸，大白于眼前，也许会发现窗外的风景并没有想象中那么美丽，结果也不是自己所希望看到的，失望与伤心便随之而来了。

七、心灵魔镜

79

——自我形象对成功的影响

《白雪公主》里的王后有一面魔镜，能告诉她谁是这个世界上最美丽的人；《哈里·波特》里有一面心灵魔镜，能照出人们心底的欲望。其实，



在我们每个人心中,也都有一面“魔镜”,这面“心灵魔镜”能照出我们的“自我形象”。

八、一怒之下

89

——愤怒情绪调节

愤怒可能是我们最原始的情感之一,它可以使人得到一种暂时的成就感和对自己领域的保护感。人产生愤怒情绪的最大原因,便是他认为那个人正在做侵犯自己的事情,他正威胁着自己,对自己无礼,忽视自己的存在,或者正伤害到自己脆弱的自尊。

九、没钱也坦然

103

——钱与面子

有时候,钱的问题的确会使人感觉尴尬、棘手和令人羞愧。但越勇敢越诚恳地面对你的感觉和你所遇到的有关钱的问题,你就越能比较容易地找到让自己满意和安慰的解决办法。

十、远离担忧

111

——忧虑心态调适

生活中总会有让人担心的事,也总会有使人感到焦虑的压力。如果我们想要为明天做最佳准备,就要将自己所有的智慧、能力与热忱,积极地投入在今天该做的事务中。这是我们惟一能为未来做的准备工作。

十一、别忘了感谢那些绊倒你的石头

117

——挫折心理调适

我们一直在感谢生活中带给我们快乐的东西,却总是厌憎那些令我们成长和进步的挫折。今后,请别忘了感谢那些使我们走得又快又稳的石头和衬托得玫瑰更娇艳的荆棘,那也是上天给我们的恩赐。



十二、网络游戏的诱惑

125

——网络成瘾

你能在虚拟的网络世界玩一辈子吗？最终我们得回到现实社会。到那时，你也许会发现，网络游戏，就像香烟、赌博、毒品一样，我们以为它会带给我们愉悦与快乐，其实，只是我们被利用了，成为别人赚钱的工具，而且还付出了健康、金钱、前途、亲情与快乐的代价。

十三、分分分——学生的命根

135

——薄弱学科的改善

要想学习成绩好，付出总是少不了的。学习当然不能由着性子来，喜欢的科目便多学，不喜欢的科目便不去理它。对于某些薄弱科目来说，需要做的也许就是打断恶性循环之链。有时候，我们必须克制一下对薄弱科目的厌恶感，依靠意志力跨出改善的第一步。

★附：意志品质测试

141

十四、天下最无理的怨恨

147

——父母与子女

生活中，我们心安理得地享受着父母为我们提供的一切，忽略那95%的爱与关怀，却把注意力集中在那5%的不满足上，并为此深感痛苦。其实，父母并不曾亏欠过我们什么，他们无怨无悔的付出只有一个原因：他们爱我们！我们还有什么资格怨恨呢？

十五、文科？理科？

155

——文理分科

很多同学在面对文理分科的时候，总觉得要做出选择是困难的。一个小小的选择，决定未来两年的学习生涯，也影响将来升学及就业的方向。



但我们的人生就是由这样一个个的选择组成的，我们惟一能做的，就是找到我们想要的，大胆地做出选择。

十六、女也怕人错行

167

——专业选择

每个人的兴趣不同，各方面的能力也有差异。选择适合自己兴趣与能力的专业对于事业成功有着极其重要的意义。冷静地思考自己的才能，选择自己的专业与工作，这是非常重要的，任何一个人都应该考虑最适合自己的是什么。

★附：霍兰德职业偏好测验量表

178



—、

噩梦之谜

——嫉妒与不正当竞争

这是我所接待的一个高中生心理咨询案例，在这个案例中，主人公离离的嫉妒以及愧疚之情藏在心灵深处，甚至她自己都没有意识到。但这种潜意识却以噩梦的古怪形式在睡眠中浮现出来，折磨着她。



离离一直生活在无忧无虑中，她出生于一个知识分子家庭，父母都是大学教授，因此，她从小就受到了非常良好的教育，从小学到高中，她的成绩一直保持在年级前三名，总是担任着班上及校学生会的干部，向来都是学校里数得着的风云人物。她聪明能干，见识广博，多才多艺，甚至能流利地讲英语和日语。同学们时常开玩笑说“离离要是到了日本，冒充日本人，一定不会被人发现。”在这样的生活环境中，她养成了活泼开朗的性格，可谓是“少年不识愁滋味”。直到有一天，她被噩梦不断困扰，正常的生活被搅乱，让她难以忍受，于是，她来到了心理咨询室。

第一个梦

“我做的那些梦挺、挺荒唐的。”尽管是下定决心之后才到我这里来，但离离还是觉得有点难以启齿的样子。

“你放心好了，你说的话我会替你保密的，除非征得你的同意，否则我不会告诉任何人的。这也是我们的职业道德。”我安慰她，“你说吧。”

她终于开始讲述她的梦了：“大约三四个星期以前，我做了一个梦，梦见自己到区里去参加优秀学生干部表彰大会。这是区教育局一年一度的例会，以表彰在这一年中表现突出的各校学生干部，级别和规格都是比较高的，通常只有校学生会的主要干部才能参加。

我刚进去，发现我们班上的亚芹也在。她不过是一个小小的卫生委员而已，竟然也混到这样一个高级别的活动中来，不知道学校领导



是怎么想的。我感觉到她好像在好奇地看着我，并打算走过来。于是，我假装没有看到她，径直走了过去。我先走到分管德育的副局长面前，和他打招呼时，他却吃惊地望了我一眼，我也没怎么介意。我又到人群中间去，同许多熟识的人点头、微笑、寒暄，大家都好像怪怪地看着我，却都没有说什么。我感觉到有点热，就走向空调柜机那一边。这时我突然发觉自己居然没有穿裤子，只穿了一条粉红色的内裤。难怪大家都那样怪怪地看着我。我感到羞愧难当，无地自容，浑身急出一身冷汗。于是，我一阵心悸，就惊醒了，醒过来我的心还在‘扑通’‘扑通’直跳。幸好，这不过是一场梦。”

“你在生活中曾经有过类似的出丑的经历吗？”

“没有梦中这样没穿裤子的情形。但是，有一次周末我到同学家去玩，穿的是牛仔裤，但忘了拉上裤子的拉链，直到到了同学家，在她的提醒下我才发觉。尽管牛仔裤没拉上拉链其实并不是很显眼，但当时我还是觉得非常难堪。”

没穿裤子象征她心底有种不安定、不踏实的感觉，再结合以前忘记拉上裤子拉链的经历，才出现了这样的梦。

“这类梦并不奇怪，有很多人会做类似尴尬的梦。”我说，同时，我想应该先让她一吐为快，我也能收集到更详细的资料。

“也许吧，其实我当时从梦中惊醒，发现这尴尬场景不过是个梦时，大大地松了一口气，觉得十分欣慰。可是，第二天却发生了怪事。我在教室里遇到了亚芹，她慢吞吞地从我身边走过去，蓄意打量了一下我的下身，随后又抬头看了我一眼，神情怪怪的。我忽然想到：昨天晚上她也在现场，看见我大出洋相。可是转念一想，那不过是一个梦而已，不可能是真的。我冷冷地瞪了她一眼，她就悻悻地走了，边走边边冷笑。”

离离下意识地交握双手，又放开，又交握，不断地重复这个动作。

第二个梦

“听你前面的话，这段时间你做的梦不止这一个？”

“唔。我第二天晚上做的梦更加离奇荒唐。我梦见自己参加一次重要的班干部会议，那是班主任组织的，讨论班上的一些问题并寻找解决问题的方法，我们班上的很多班规就是这样制订的。轮到我发言时，整个教室里鸦雀无声，大家都在盯着我。我坐直身子，正打算开始汇报。忽然，我一眼瞥见亚芹，她也坐在教室里面，正对着我轻蔑地笑呢。我当时心中很不高兴，为了让亚芹知道我是多么看不起她，我开始讲起了《聊斋》的故事，语无伦次地说，亚芹是妖精，是狐狸精，没本事，还‘丑人多作怪’，想靠美色迷惑人。大家面无表情，安静地听着。忽然，所有的人一起哄笑起来，笑得前俯后仰。我扫视了他们一眼，猛然意识到自己犯了个大错误，居然在班主任以及这些同学们面前做出这种无法无天的、失去理智的行为来，我已使自己成为所有人的笑柄。我想，我完了，我以后再也没脸见人了。这时我惊醒了，怔忡了半天，再也睡不着。”

离离在叙述这个梦境时，已失去了她那种惯常的活泼与伶俐。她脸色苍白，似乎对这个梦犹有余悸。

“整个梦境荒谬得很，我自己都觉得滑稽，因此，我也没再去想它。可是，隔了一天，班主任召开班干部会议，我当然是要参加的。当时我的心情挺不错，在会议正式召开之前，我在做当天的家庭作业。然而，我听到‘妖精’、‘狐狸精’等字眼，抬起头，看见亚芹正低头



与她身边的劳动委员嘀嘀咕咕地说着什么，一边说一边笑，亚芹还抬头朝我意味深长地瞥了一眼，又低下头去说笑了。当时，我心头一惊，以前有过的念头——‘她看见我大出洋相’又浮现上来。难道她真的与我做同样的梦吗？这怎么可能？你说呢？”

还没等我回答，离离又接着说下去了：“我也知道我这种想法是荒谬的，可我摆脱不了，总觉得就是这样的，她与我做同样的梦，她看见了我在梦中出丑。”

离离停下来，看着我。

第三个梦

“唔，”我微笑着向离离点点头，给她一点精神上的鼓励和支持，“你后来还做过别的梦吗？”

“做过，几天后又做了另一个梦。我梦见我正在学生会办公室同我们班班长杭讨论问题，我们的谈话很投机，他甚至坐得离我很近，低着头听我讲话。我们谈得正愉快时，亚芹进来了，连门也没敲，哼，真是没教养，不懂规矩。她进来后，居然阴阳怪气地对我轻蔑地笑，而且说：‘你们又在讨论问题吗？真奇怪，哪里有这么大问题要商量。’当时，我觉得受到了严重的污辱，非常非常的生气，杭也用一种怪怪的眼光看着我。我气急了，一怒之下，顺手拿起桌上的文具盒，用尽全身的力气向她头上砸了下去！我拉开架势，用力很猛，一下子惊醒了。”

“这个梦也很荒唐，我之所以告诉你，并不在于这个梦本身，而

是第二天发生的怪事。那天，我中午在餐厅吃饭，拿好饭后，我随意找了个空位坐了下来，开始吃饭。我坐下时，并没有注意到亚芹就坐在我右边的另一张饭桌旁。这时，班上另一名同学拿着饭走过来，向她那边走过去。‘嗨，亚芹，’她说，‘你今天看上去气色不大好，怎么啦，是不是身体不舒服？’亚芹回答说，‘我头痛得厉害，好像被什么重物击中一样。’亚芹说到这里时，不是对着那位同学，而是盯着我，而且，眼里露出怨恨的表情。”

“那你还做过别的梦吗？”我问离离。

“没有了，但每天晚上我都在做梦，一直在重复这三个梦。”

从她的三个梦来分析，她的指向非常明确，是有关她的同班同学亚芹。她们之间应该发生过一些什么。

关于亚芹

“在你这三个梦中，都出现了同一个人，就是亚芹，她是一个什么样的人？”

“她？哼，她不过是一个幸运地能考到我们这所重点高中来的女孩而已。她爸爸因偷窃去坐牢了，她妈妈是在菜场摆摊的。她没有教养，大大咧咧的，连在男孩面前都一样，该说不该说的都乱说一气，真给女生丢脸。我们班的女同学都看不惯她。只有几个男同学，还觉得她爽朗、可爱，还有人偷偷迷恋她，真是可笑！”谈到亚芹，离离脸上现出掩饰不住的鄙夷。

“你们班的班长杭是不是比较出色？”



离离诧异地看了我一眼，我盯着她的眼睛点点头，示意她坦白说。

“对，杭是一个很出色的男孩，不仅是我们班班长，而且是校学生会主席，工作能力强，人际关系处得好，左右逢源。长得也挺帅气，一米七八的个子，不胖也不瘦，身材适中，是一个优秀的男孩。”

“你是不是有点喜欢他？”

离离沉吟了一会，点点头道：“是的，我是喜欢他。”

“那么杭对你呢？”

“我们俩关系不错，但他对我好像没有什么特别的表示。”离离想了想才回答。

“他有没有女朋友？”

“看来应该是没有的。”

“他对亚芹是不是比较欣赏呢？”

“嗯，他说过亚芹心胸开阔，人也比较聪明。”

看来，她对亚芹似乎有点嫉妒，我问道：“你认为自己对亚芹是不是有点嫉妒的感觉？”

“说真的，可能有点吧，”离离一副恍然大悟的样子，“也许这也是我那么讨厌她的原因之一。”

根据我的咨询经验来判断，嫉妒应该不是导致这些噩梦出现的惟一原因。

“好吧，明确了这个问题后，我们来进一步讨论。你能不能告诉我，还有没有别的原因使亚芹老在你的梦中出现？你和她之间是不是出现过什么特殊情况？”

“没有！”离离很快就回答道，“除了表面上的客套，必须打打招呼之外，我不大主动理她。”

在说出“没有”这个词时，离离的语气是非常坚定的，但她放在腿上的右手中指却不由自主地颤动了一下。我想，她没有说实话，她