

中学生  
心灵自助丛书

Surviving  
Adolescence

# 心灵之友

中学生心理健康DIY

高永金◎著



 科学出版社  
www.sciencepress.com

中学生  
心灵自助丛书

Surviving  
Adolescence

# 心灵之友

中学生心理健康DIY

高永金◎著



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

## 内 容 简 介

本书是一本有关中学生心理健康的自助读物,针对中学生常见的几大心理困扰,分为学习篇、人际篇、青春期篇、情绪篇、考试篇、志愿篇等,从理论上进行了权威的指导分析,通俗易懂;从实践上给出了极具操作性的方法,可行有效;书中还配有实用、有趣的心理测试,有助于同学们进行自我诊断。本书不仅可以让同学们学习到相关的实用心理技巧,而且还能帮助同学们找到走出心理困境的途径,从而达到“助人自助”的目的。

本书非常适合初、高中学生及其家长阅读参考,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

心灵之友:中学生心理健康 DIY/高永金著. —北京:  
科学出版社, 2007

(中学生心灵自助丛书)

ISBN 978-7-03-018755-0

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 037045 号

责任编辑:付 艳 侯俊琳 / 责任校对:包志虹  
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 4 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2007 年 4 月第一次印刷 印张: 14

印数: 1—7 000 字数: 288 000

定价: 19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)



## 内 容 简 介

本书是一本有关中学生心理健康的自助读物，针对中学生常见的心理困扰，分为学习篇、人际篇、青春期篇、情绪篇、考试篇、志愿篇等，从理论上进行了权威的指导分析，通俗易懂；从实践上给出了极具操作性的方法，可行有效；书中还配有实用、有趣的心理测试，有助于同学们进行自我诊断。本书不仅可以让同学们学到相关的实用心理技巧，而且还能帮助同学们找到走出心理困境的途径，从而达到“助人自助”的目的。本书非常适合初、高中学生及其家长阅读参考，同时也可中学一线教师的工作提供参考。

### 高永金 毕业于广

西师范大学心理学系，现任首都师范大学附属桂林实验中学心理辅导教师，

《中学生心理》杂志特约心理辅导教师，广西中小学心理健康教育指导中心心理辅导教师导师。长期致

力于中学心理健康教育工作，积极探索本土化的心理健康教育方法与技巧，在《中国教育报》、《中小学心理健康教育》等20多家报刊杂志上发表文章60余篇。



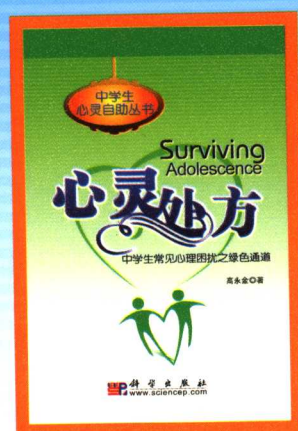
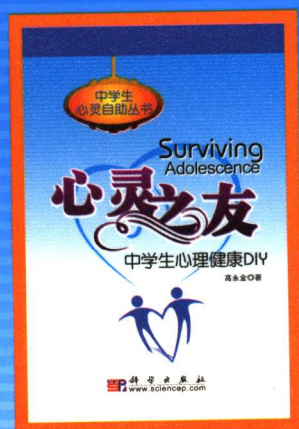
### 联系方式

地址：广西桂林市西城区临政路45号首师大附中  
心理教研室（541100）

QQ: 37477391

E-mail: kingking1971@126.com

Blog: <http://kingking1971.bokee.com>



**谨以此书献给  
恩师刘定华先生！**

## 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一个重要时期，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心中问题，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，它是由工作在中学生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本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该书后，只有一句话：后生可畏。我想，如果广大中学教师阅读这本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”中的第一本，也是一本专为你写的书。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 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。同学们的困惑主要集中在以下几个方面：学习问题（主要包括学习压力大，考试没考好，上课分心，对学习没有兴趣，没有好的学习方法等）579 例（占 30.43%）；人际交往问题（主要包括与同学、父母和老师的关系问题）481 例；情感问题（主要包括失恋、暗恋和师生恋等）214 例（占 11.25%）；中高考问题（主要包括考前、考中和考后的困惑等）133 例（占 6.99%）；其他问题 496 例（占 26.06%）。据此，本书大致有八大主题，分别为学习篇、人际篇、青春期篇、情绪篇、考前篇、考试篇、考后篇和志愿篇。为了帮助更多的中学生朋友解除成长中类似的困惑，我将这些案例和文章分类整理，就有了今天同学们手上的这本心理健康自助书。

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，有些困惑，还是有些危机？这本书愿长时间与你做伴，在清朗的月光下，在静谧的草坪里，在淙淙的小溪边，在漫漫的路途中，和你一起探讨那么多成长的小秘密。

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，我都真诚期待得到你的反馈信息，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。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

你的朋友：高永金

2007 年 2 月于桂林

# 目 录

丛书序一

丛书序二

前言

## 第一篇 学习篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 取得好成绩的秘诀·····           | 3  |
| 趣味心理测试：你的学习动机如何？·····   | 8  |
| 兴趣是最好的老师·····           | 11 |
| 趣味心理测试：你的学习兴趣如何？·····   | 14 |
| 效率决定成败·····             | 17 |
| 趣味心理测试：你的课堂听课效率高吗？····· | 22 |
| 学好高二理科的诀窍·····          | 24 |
| 趣味心理测试：中学生学习方法自测·····   | 28 |
| 善用记忆方法 搞好高考复习·····      | 30 |
| 趣味心理测试：记忆力测试·····       | 33 |

## 第二篇 青春期篇

|                        |    |
|------------------------|----|
| 我看中学生异性“来往过密”·····     | 39 |
| 趣味心理测试：早恋倾向测试量表·····   | 42 |
| 晚风中的歌声·····            | 45 |
| 趣味心理测试：你容易一见钟情吗？·····  | 47 |
| 凡事三思而后行·····           | 50 |
| 趣味心理测试：你受异性欢迎吗？·····   | 51 |
| 我看中学生谈恋爱·····          | 54 |
| 趣味心理测试：你是否已陷入单相思？····· | 58 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 心声·····              | 60 |
| 趣味心理测试：恋爱矛盾心理测评····· | 63 |

### 第三篇 情绪篇

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 我的情绪我做主·····            | 67 |
| 趣味心理测试：你的情绪是否稳定？·····   | 75 |
| 坏心情死光光·····             | 78 |
| 趣味心理测试：中学生情商测试·····     | 80 |
| 阳光总在风雨后·····            | 83 |
| 趣味心理测试：你应对挫折的能力强吗？····· | 89 |

### 第四篇 人际篇

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 竞争·合作·双赢·····             | 95  |
| 趣味心理测试：你具备竞争素质吗？·····     | 98  |
| 老师，让我走近你·····             | 101 |
| 趣味心理测试：你与教师相处有困扰吗？·····   | 105 |
| 父母，永远的朋友·····             | 108 |
| 趣味心理测试：子女与父母沟通状况诊断量表····· | 113 |

### 第五篇 考前篇

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 强化信心 科学规划·····          | 119 |
| 趣味心理测试：自信心测验·····       | 123 |
| 考前一周做好十件事·····          | 125 |
| 趣味心理测试：你的自信程度如何？·····   | 128 |
| 调整心态 轻松度过考前一周·····      | 130 |
| 趣味心理测试：你会调节自己的情绪吗？····· | 132 |
| 攻破心理关 轻松入考场·····        | 137 |
| 趣味心理测试：中学生自信心自测·····    | 139 |

### 第六篇 考试篇

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 从容面对考试·····          | 145 |
| 趣味心理测试：你有考试焦虑吗？····· | 150 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 超越自我 战胜自我·····            | 153 |
| 趣味心理测试：考试焦虑自我检查量表·····    | 155 |
| 调整心态 轻松上阵·····            | 159 |
| 趣味心理测试：你掌握了必要的考试技巧吗？····· | 163 |
| 轻松迎接高考·····               | 165 |
| 趣味心理测试：中学生考试心理控制能力检测····· | 169 |
| 高考应试方略·····               | 171 |
| 趣味心理测试：中学生应试作答技巧检测量表····· | 177 |

## 第七篇 考后篇

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 关注“后高考心理”·····       | 181 |
| 趣味心理测试：考后身心健康测试····· | 184 |
| 落榜不落志 重塑自信心·····     | 185 |
| 趣味心理测试：你的耐挫力强吗？····· | 187 |

## 第八篇 志愿篇

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 填报志愿应避免的十大不良心理·····          | 191 |
| 趣味心理测试：专业兴趣问卷调查量表·····       | 194 |
| 走进象牙塔·····                   | 201 |
| 趣味心理测试：职业倾向测验：你适合做哪些工作？····· | 205 |

参考文献

致谢

# 第一篇



## 学习篇

我的心情，  
现在很不好；

我的脸上，  
也没有微笑；

我的付出，  
已经很多；

我的分数，  
还是太少；

升学的路还是太窄，

叫我如何过得好；

千军万马都挤这独木桥，

我也只好硬着头皮跟着往前跑……

☐ 取得好成绩的秘诀

☐ 兴趣是最好的老师

☐ 效率决定成败

☐ 学好高二理科的诀窍

☐ 善用记忆方法，搞好高考复习



## 取得好成绩的秘诀

### ——善用你身边的三条求助热线

我的心情，  
现在很不好；  
我的脸上，  
也没有微笑；  
我的付出，  
已经很多；  
我的分数，  
还是太少；  
升学的路还是太窄，  
叫我如何过得好；  
千军万马都挤这独木桥，  
我也只好硬着头皮跟着往前跑……

这是由流行歌曲《祝你平安》改编、在中学生朋友中广为流传的一首歌曲。简短的歌词反映了广大中学生朋友的心声。的确，学习是个苦差事，尤其是学习基础较弱的同学体验更深。你们可能也常常想，要是寻求一种学习的秘诀，既省力，又高效，短时间内迅速提高成绩，那该多好啊！不少同学都来心理咨询室询问同样的问题：学习到底有没有捷径呢？有没有取得好成绩的秘诀？

心理老师为你支招：充分利用好你身边的三条求助热线。三条求助热线，即在学习的过程中，充分利用老师，向同学学习，选好用好你的参考书。其实，取得好成绩的秘诀中，除了基本的勤奋因素外，善于充分利用我们身边的信息资源，就是取得好成绩的重要捷径。