



QINGSHIAONIAN

XINLI JIANKANG

JIAOYU DUBEN

青少年心理健康 教育读本

刘刚◎编

我们应该充分认识学校教育在提高青少年学生心理健康水平方面的地位和作用，掌握青少年心理障碍产生的原因及克服方法，使我们的学生真正成为学高、体健、心美的一代新人。



陕西出版传媒集团
陕西人民美术出版社

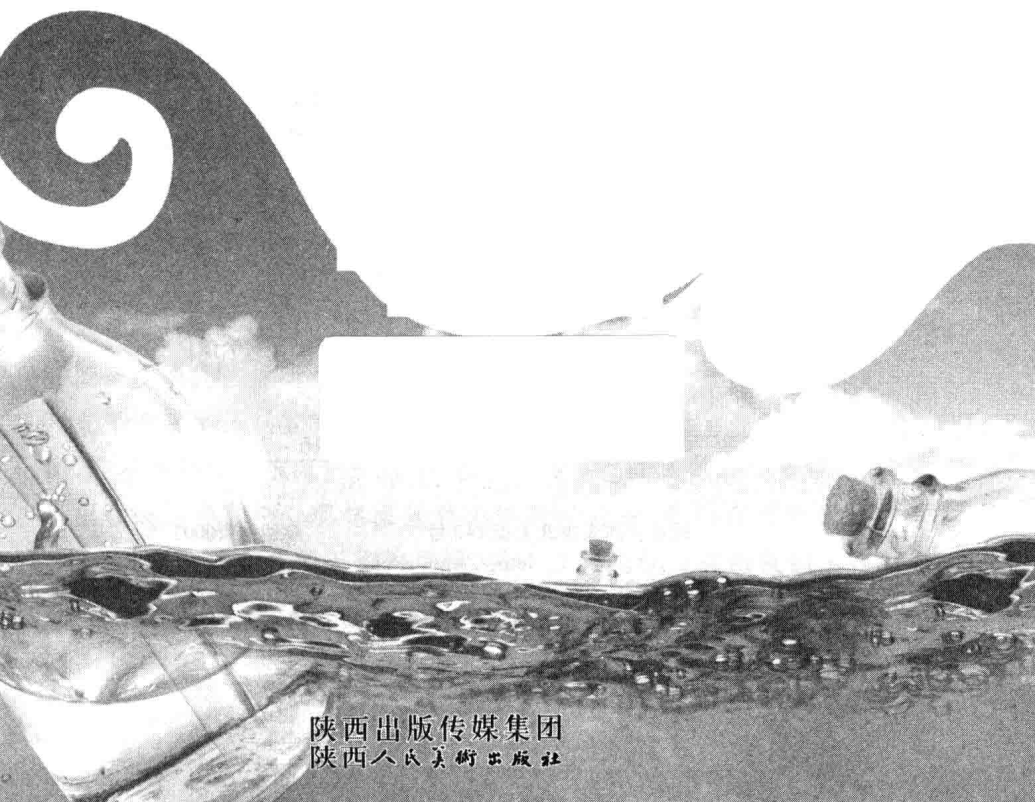
QINGSHAO NIAN

XIN LI JIAN KANG

JIAO YU DUBEN

青少年心理健康 教育读本

刘刚◎编



陕西出版传媒集团
陕西人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理健康教育读本/刘刚编. —西安: 陕西人民美术出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5368 - 3046 - 2

I. ①青… II. ①刘… III. ①青少年 - 心理健康 - 健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 244983 号

青少年心理健康教育读本

刘刚 编

陕西出版集团

出版发行

陕西人民美术出版社

出版人: 李晓明

新华书店经销

三河市恒升印装有限公司印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 12 印张 220 千字

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 3046 - 2

定价: 25.80 元

地址: 西安市北大街 147 号

邮编: 710003

<http://www.mscls.cn>

发行部电话: 029 - 87262491 传真: 029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

序

随着经济发展和生活水平的提高,对于新时代的青少年而言,身体健康问题严重性已不似当年。然而,由于生活节奏的加快和课业负担的繁重等诸多因素,使得青少年心理健康状况成为摆在我们案头,亟待我们解决的重要课题。世界卫生组织提出,心理健康是健康的一半。可见,在现代生活中,心理健康至少已经占据与生理健康同样重要的位置。而对于青少年这个特殊的群体来说,心理健康更是对他们的成长、成才起着举足轻重的作用。梁启超说:“少年强则国强,少年进步则国进步。”那么青少年良好的心理健康状况,相信也能使我们的祖国充满蓬勃向上的朝气,同时也能使祖国的发展充满青春洋溢的活力和创造力。

现代心理学研究指出,青少年心理健康的标准主要有以下几点:

1. 具有充分的适应力;
2. 能充分地了解自己,并对自己的能力做出适度的评价;
3. 生活的目标切合实际;
4. 不脱离现实环境;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 善于从经验中学习;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪;
9. 在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;
10. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

所以在进行青少年心理健康教育工作的过程中,我们应当把握这十条标准,一方面把它作为我们工作的目标,另一方面也作为判断我们工作是否成功的标准。

我国历来重视青少年心理健康教育。党中央国务院也十分关怀青少年心理健康教育工作。教育部特别要求各中小学必须开设心理健康教育课程,必须配备心理健康教师。但是,现实情况却不尽如人意。一方面,现实教学中学校往往把心理健康课看成所谓的“副课”,极难保证教学质量。另一方面,绝大多数学校没有专业的心理健康教师,有的虽然有心理教师,但因为缺乏系统的专业培训,业务水平很不理想。

针对这样的现实情况,我们编写了这套青少年心理健康读物。一方面它可以作为中小学心理健康课的参考教材,能为缺少专业培训的教师,提供些许理论知识,提高他们的理论素养,以便在教学中有的放矢,游刃有余。另一方面,也可以作为学生的课外读物,大量生动丰富的实例也有助于调动学生自主学习的积极性和主动性。

本书共分为学习篇、情绪篇、交往篇、性格篇、人生篇、意志篇等六部分,结合我们的经验,针对青少年在成长过程中最容易出现的心理问题,分门别类进行论述。理论与实例相结合,既摆脱了干巴教条式的理论说教,又使得案例故事具有说服力。同时,我们在最后给出了一些得到广泛认可的心理治疗方法,希望通过这些治疗方法能够帮助青少年朋友们走出心理问题带来的困扰。

我们相信,只有在意志、情绪、人格及人际关系四个方面协调完善健全的人,才能算作是心理健康的人。而一个心理健康的人才能真正的算作健康的人。同时我们应该充分认识学校教育在提高青少年学生心理健康水平方面的地位和作用,掌握青少年心理障碍产生的原因及克服方法,使我们的学生真正成为学高、体健、心美的一代新人。

本书编写过程中,多年从事高校学生教育管理工作的屈桃仙老师,提供了大量的一手资料并参与了本书的编写工作。

限于编者水平,书中错误在所难免。希望广大教师结合自身教学实践给我们提出宝贵意见。同时也期待青少年朋友们能从此书中有所受益,健康成长。

编者

目 录

人 生 篇

人生观是腾飞的基石	(1)
一、生命的意义	(1)
二、林则徐的人生观	(2)
三、培养青少年正确人生观	(4)
劳动态度是第一节课	(4)
一、劳动是一种财富	(4)
二、投机终换教训	(6)
三、远离“高分低能”	(7)
自我认识是进步的基础	(8)
一、什么是认识自我呢?	(9)
二、自我认识过程	(9)
三、自我认识矛盾与冲突的表现	(10)
四、正确自我认识的方法	(11)
理想信念是成功的灯塔	(14)
一、理想让奋斗不再艰苦	(14)
二、理想与现实的矛盾	(16)
三、理想与拼搏	(17)
自卑心理是人生的泥潭	(18)
一、天使的翅膀	(18)
二、如何克服自卑心理	(22)
网瘾危害是成长的隐患	(23)
一、家长应正确对待	(23)

二、青少年网络成瘾行为的调整方法	(24)
三、各方努力,协作帮助	(25)

学 习 篇

学习中的心理学:学习动机	(29)
一、什么是动机	(29)
二、动机和学习的关系	(30)
三、青少年学习的动机分类	(31)
四、读书只为“中国梦”	(34)
学习中的心理学:学习习惯	(36)
一、学习概述	(36)
二、学习习惯对青少年影响	(36)
三、12 条受益终生的学习习惯	(38)
四、四步走培养良好学习习惯	(42)
学习中的心理学:依赖心理	(43)
一、依赖心理的表现	(43)
二、依赖心理产生原因	(44)
三、帮助青少年克服依赖心理	(45)
学习中的心理学:厌学心理	(49)
一、厌学的原因	(49)
二、消除厌学的策略	(51)
三、一本班级日记	(54)
学习中的心理学:疲劳心理	(57)
一、什么是学习疲劳	(57)
二、学习疲劳产生的原因	(58)
三、预防学习疲劳的建议	(59)
四、利用外在因素解决疲劳问题	(61)
学习中的心理学:考试焦虑	(63)
一、考试焦虑简述	(63)
二、考试焦虑产生原因	(65)
三、缓解考试焦虑的建议	(67)

情 绪 篇

情绪的科学	(71)
一、青少年的情绪	(71)
二、青少年易变的情绪	(72)
三、青少年情绪的特点	(72)
四、情绪疏导两案例	(73)
情绪的转化	(75)
一、态度决定一切	(75)
二、转化你的情绪	(76)
三、情绪转化的原则	(77)
四、情绪转化策略	(78)
五、五步法转化消极情绪	(80)
情绪的连锁	(82)
一、情绪连锁衍生	(82)
二、消极情绪衍生的两个方向	(82)
三、情绪衍生的利用	(84)
焦虑的情绪	(88)
一、焦虑面面观	(88)
二、焦虑产生的原因	(90)
三、消除焦虑好方法	(91)
愤怒的情绪	(93)
一、关于愤怒情绪	(93)
二、愤怒的分类	(93)
情绪的调节	(97)
一、健康发泄法	(97)
二、幽默治疗法	(98)
三、随心所欲创造法	(99)
四、音乐松弛法	(100)
五、意象放松法	(101)

心 态 篇

保持乐观	(104)
一、笑一笑,十年少	(104)
二、乐观带来健康	(104)
三、乐观战胜困难	(105)
精益求精	(106)
一、平凡铸就不平凡	(106)
二、细节酿成大错	(107)
三、细节决定成败	(109)
远离妒忌	(109)
一、妒忌心理	(109)
二、妒忌心理分类	(111)
三、妒忌的防范	(111)
战胜孤独	(112)
一、青少年的孤独	(112)
二、孤独产生的原因	(113)
三、什么是孤独感	(113)
四、五条解除孤独感的方法	(114)

情 感 篇

无价的亲情	(116)
一、亲情需要感悟	(116)
二、应怎样让青少年感悟亲情	(117)
珍贵的友情	(120)
一、生活需要友谊	(120)
二、获得友谊的诀窍	(121)
异性的交往	(122)
一、花季的小秘密	(122)
二、男女交往的益处	(123)
三、异性交往小贴士	(123)
师生的情谊	(124)
一、老师的爱铸就学生未来	(124)

二、伟人和老师	(125)
花季的禁果	(127)
一、青春期的变	(127)
二、青春的错误	(128)
三、自我的缓解	(128)

意 志 篇

坚定意志就是力量	(130)
一、心理学中的意志力	(130)
二、让意志力变得强健	(131)
学会自制 成就人生	(134)
一、一个真实的故事	(134)
二、重要的自制力	(137)
三、自制力的提高	(137)
战胜灾难获得新生	(139)
一、什么是灾难	(139)
二、灾后的救援	(140)
三、四种方法帮助青少年摆脱恐惧	(140)
四、灾后心理应对	(142)
正视挫折	(143)
一、小角马的启示	(143)
二、挫折是人生新起点	(144)
三、挫折产生的原因	(144)
四、挫折不等于失败	(145)
五、正视挫折	(146)
六、舒缓压力自我激励	(148)
坚韧精神 持之以恒	(152)
一、鉴真东渡	(152)
二、执着造就奇才	(153)
三、培养坚韧性格	(154)

自我心理疗法篇

心理疗法概述	(156)
一、什么是心理治疗	(156)
二、心理治疗法分类	(157)
三、怎样运用心理疗法	(158)
疗法之一:大脑训练法	(159)
一、大脑训练法:心理体操	(159)
二、大脑训练法的意义	(160)
疗法之二:冥想静修法	(161)
一、冥想带来放松	(161)
二、冥想的好处	(162)
三、开始冥想练习	(163)
四、初级冥想三层次	(163)
疗法之三:心理暗示法	(165)
一、暗示疗法简介	(165)
二、暗示疗法产生的历史	(165)
三、暗示疗法的一般原理	(166)
四、暗示疗法的种类	(167)
五、三种常见暗示疗法形式	(168)
疗法之四:系统脱敏法	(169)
一、系统脱敏法简介	(169)
二、系统脱敏三步骤	(170)
三、系统脱敏法的变式	(172)
疗法之五:沟通分析法	(173)
一、沟通分析法简介	(173)
二、沟通分析法的四种理论	(174)
三、沟通分析治疗历程	(176)
疗法之六:音乐舒缓法	(179)
一、音乐也能治病	(179)
二、音乐疗法的作用	(179)

人 生 篇

人生观是腾飞的基石

一、生命的意义

生命的意义不仅在于我们活着,更在于活出生命的价值。只有不断追求人生的理想,懂得体悟人生的价值,才能从一个生物人真正转化为一个有思想的、独立的、有尊严的社会人。丧失了正确的人生观、缺失了生命中最重要价值,人只能混同动物,宛如行尸走肉。而青少年朋友们正处在人生观、价值观和世界观建立的最重要时期,抓住这一关键时期,你们的生活才能真正的有意义,你们的人生才能真正的更精彩,你们的明天才能真正的更辉煌。

在人生旅途上,每个人都面临无数次的选择。选择怎样的生命才有意义,这是每个人都必须认真思考的问题。有人说,生命的意义就是读好书,找一份好工作,快乐地生活;有人说,人生在世,生命的意义就是吃喝玩乐;有人说,人生就是一场闹剧,得过且过;有人说,生命仅此一次,应该好好把握。不同的人生选择,体现了人们对生命不同的追问和对人生价值不同的思考。青少年朋友们,你们是否认真思考过你们希望的人生,思考过你们所希望实现的人生价值?

“人最宝贵的是生命。生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过,当他回首往事的时候,不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨,也不会因为为

人卑劣、生活庸俗而愧疚。”

二、林则徐的人生观

林则徐是中国清朝后期政治家、思想家和诗人。曾任湖广总督、陕甘总督和云贵总督，两次受命为钦差大臣。因其主张严禁鸦片、抵抗西方的侵略、坚持维护中国主权和民族利益深受中国人民的敬仰，史学界称他为近代中国“开眼看世界的第一人”。

在封建的科举时代，林则徐的父母指望自己的儿子能在仕宦之途发达上升。林则徐天性聪颖，在4岁时便由父亲“怀之入塾，抱之膝上”，口授四书五经。在父亲的精心培育下，较早地读了儒家经传。清嘉庆三年（1798年），他14岁中秀才后就到福建著名的鳌峰书院读书，受教于具有实学的郑光策和陈寿祺。在父亲和亲友的影响下，开始注意经世致用之学。清嘉庆九年（1804年），20岁中举人。父亲的谆谆教导使林则徐的学业取得了惊人的成就。但此后由于家庭日益艰难，外出当塾师。在嘉庆十一年（1806年）秋，应房永清之聘到厦门任海防同知书记。这里的鸦片烟毒引起他的注意。同年，受新任福建巡抚张师诚的赏识招入幕府。他在张幕中获知了不少清朝的掌故和兵、刑、礼、乐等知识以及官场经验，为他日后的“入仕”准备了必要条件。

真正让林则徐名留青史的，是著名的“虎门销烟”。

1820—1840年间，由鸦片大量输入而引起的白银不断外流，已开始扰乱清王朝的国库和货币的流通，使清朝的经济面临崩溃的边缘。更为严重的是鸦片的泛滥极大地摧残了吸食者的身心健康，如任其发展下去，必将使中华民族面临灭亡的危险，鸦片问题逐渐成为政治性争论问题之一。清道光十六年（1836年），太常寺少卿许乃济倡“弛禁论”，请准民间贩卖吸食，使鸦片走私合法化；道光十八年（1838年），鸿胪寺卿黄爵滋提出“严禁论”，以重治吸食为先。林则徐曾向朝廷上奏，请求严禁鸦片。未等皇上批示，就开始在全省厉行禁烟，收缴烟土、烟膏与烟具，并配制“断瘾药丸”，供人戒烟，成效卓著。随后又一道奏折，力陈烟禁特别是杜绝鸦片来源的重要性和禁烟方略，并针对反对派的驳斥强调说：“法当从严，若犹泄视之，是使数十年后，中原几无可以御敌之兵，且无可以充饷之银”，举棋不定的道光帝认识到严

禁鸦片的迫切性、必要性和可能性,于是,被迫接受严禁主张,决定禁烟。十一月十五日(12月31日),道光皇帝特命林则徐为钦差大臣赴广东查办禁烟。

清道光十九年四月二十二日(1839年6月3日),虎门销烟正式开始,虎门搭起了一座礼台,前面挂着一面黄绫长幡,上书“钦差大臣奉旨查办广东海口事务大臣节制水陆各营总督部堂林”,广东各高级官员全部出席。由于销烟是公开参观的,加上是端午节前后,因此人们纷纷前往虎门浅滩。在虎门滩高处,挖了两个十五丈见方的销烟池,池子前面有一个涵洞,直通大海,后面有一个水沟,往里灌水。池子周围搭了几个高台,林则徐、邓廷桢、关天培等文武官员,在高台上监督销烟。销烟民夫先把池子灌上水,然后把一包包海盐倒入池内,再把烟土切成四瓣扔进水里。等烟土泡透后,再把一担担生石灰倒进池子里。不一会儿,池子像开了锅似的,黑色的鸦片在池子里翻来滚去,一团团白色烟雾从池子里往上蒸腾,弥漫了整个虎门滩。

开始许多外国商人不信林则徐有办法把所有鸦片完整销毁,于是前来实地考证。林则徐领着他们进入池边,让他们直接详看销烟方法,沿途讲解。等到观看了全部销烟过程,他们都非常震惊,恭恭敬敬地走到林则徐的台前,摘下帽子,躬身弯腰,表示敬畏。林则徐浩然正气地对他们说:“现在你们都看到了,天朝严令禁烟。希望你们回去以后,转告各国商人,从此要专做正当生意,千万不要违犯天朝禁令。走私鸦片,自投罗网。”商人们洗耳恭听,连声称是。

从道光十九年四月二十二日至五月十日的23天中,共销毁两百三十七万六千二百五十四斤鸦片,其中少数鸦片运送京师作样本。这一壮举,大长了中国人民的志气,大灭了外国侵略者的威风。

林则徐领导禁烟运动的胜利,维护了中华民族的尊严和利益。“虎门销烟”是中国近代史上反对帝国主义的重要史例,也是人类历史上旷古未有的壮举。它展示出了中华民族反对外来侵略的决心,对中国人民抗击外来侵略有着标志性的意义。

“苟利国家生死已,岂因福祸避趋之。”林则徐的故事传扬了一百多年。是什么能让他有那么大的勇气去支持他为人民、民族和国家付出那么多呢?正是他从小建立的正确的人生观、价值观和世界观。他没有把个人的

利益放在了第一位,而是把民族和国家放在了第一位。因此,他才会被历史所铭记。

三、培养青少年正确人生观

历史向我们青少年昭示,这五千年人生价值之花,点缀了历史的星空,也感召着我们每一个青少年。

然而一些数据表明,当今的青少年心中的价值之花出现萎靡。因为当今青少年思想多元化、个性化,对社会公德、个人价值的判断很茫然,这不能不令人担忧。崇高的人生理想,积极的人生态度,坚定的人生信仰,是人积极进取,不断追求的不竭动力,是人克服困难,一往无前的胆魄和勇气的发源地。要教育青少年树立崇高的人生理想,积极的认识态度和坚定的人生信仰,在为国家、为社会、为人民做贡献的过程中实现人生价值,那就必须让他们懂得什么是对的,什么是错的,什么是可以做的,什么是应该提倡的,什么是应该反对的,使其在成长中逐渐强化分辨真善美与假恶丑的能力,从而健康地成长,让生命价值之花常开不败。诚然,培养青年价值观是一个长期的工程。我们可以营造一定氛围,使青少年耳濡目染,渐渐树立起正确的价值观。种子借助春的雨露破土而出;花借助夏的热烈盛情绽放;果实借助秋的金黄走向成熟;我们在冬天将再次孕育希望。我们坚信,青少年心中的价值之花在信念的浇灌下,在勤奋之土的培育下,定将盛情开放,在中华文明花丛中,发出阵阵幽香。

劳动态度是第一节课

一、劳动是一种财富

劳动是需要学习的。首先应学会养成正确的劳动态度。我们应该明白的是,劳动本身就具有崇高的价值,不管我们处于什么时代,劳动都仅是分

工不同,却没有高低贵贱之分。处于当今社会,凡是正当的职业劳动,都是具有相当的价值的。不管我们是从事制造业或者从事农业,不管在大学教书或是从事环卫工作,只要能够对自己、对他人、对社会有益,都是我们值得从事的劳动工作。那些鄙视体力劳动,将从事的行业劳动分为三六九等的陈腐观念,定会随着时代的进步而消逝。

正确的劳动态度是青少年必须具备的。青少年要将劳动视为天职,勤奋敬业,干一行爱一行,有志在自己的工作岗位上取得成就。在当今激烈的社会竞争中,那种具有高度敬业精神的人才能真正的生存,敬业不仅是现代社会的美德,更是一种生存智慧。

劳动成为我们青少年精神生活的需要,给他们带来团结友爱的快乐,促进钻研精神和求知欲的发展,能在克服困难之后产生激动人心的欢乐,能在周围世界里不断发现新的美好事物,能唤起初步的公民义务感——人类生活必不可缺的物质财富的创造者的感情,在这样的情况下,劳动就成为一种巨大的教育力量。劳动的乐趣是一种巨大的教育力量。每一个青少年都应当在青春时代深深体验这种高尚的情感。

生活是如此的美好,看看我们的身边,欣喜地发现原来周围的一切都是平凡的劳动所创造的。中华上下几千年的文明,劳动是继承和发扬优秀传统美德,应该说劳动创造了历史,也创造了未来,劳动者用辛勤的汗水、智慧的结晶留下了宝贵的财富和永恒的记忆,也给正在前进道路上的人们开拓闪耀的未来做好了铺垫。今天,我们作为社会的一分子,也正在用劳动谱写着快乐、幸福的生活,就像列夫·托尔斯泰所说的幸福存在于生活之中,而生活存在于劳动之中。

任何一项劳动都是崇高的,崇高的事业只有劳动。这是卡莱尔对劳动的诠释,也是劳动的真谛。加里宁也曾经说过爱劳动是共产主义道德主要成分之一。但只有在工人阶级获得胜利以后,人类生活不可缺少的条件——劳动,才不会是沉重而可耻的负担,而成为荣誉和崇高的事业。苏霍姆林斯基对劳动的见解是:劳动的崇高道德意义还在于,一个人能在劳动的物质成果中体现他的智慧、技艺、对事业的无私热爱和把自己的经验传授给同志的志愿。今天八荣八耻里面也有以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻。由此可见,无论是古代还是现代,无论是人文科学家还是自然科学家,都以

劳动为荣。

生活中,劳动必将是一笔难得的人生资源和财富,人生的绚丽和精彩都是在不断的劳动中,并勇于创造的过程中写出来的!凡是了解历史的人都知道,在猿人到人的转变中,劳动起了决定性作用。古猿人之所以能够直立行走,能够最终走出森林成为真正意义上的人类,是劳动给予的。人类的发展史其实就是一部劳动史,是劳动创造了历史,是劳动改变了世界。劳动创造人,劳动创造历史,劳动创造光辉灿烂的人类文明!在每一脚,每一处都会显露出劳动的珍贵,有时虽是星星点点,却那样照耀人心!

一位多年工作在德国的华人,在大学讲演时,谈到德国人对待职业劳动的态度时特别要强调德国人敬业乐业的精神,德国的失业率有时高,有时低,不管你做哪一类的工作,你做服务员也好,做出纳员也罢,或者你做高级经理等等也好,如果你不好好干,就可以解雇你。也正因为如此,敬业精神变成了他们观念中的一部分。如果做一份工作,他们就会非常热忱,负责地完成,在工作中是完全的投入。另外他们喜爱自己的工作,乐于在工作中求突破求表现。

二、投机终换教训

学习劳动,就应学会诚信劳动。诚信,不欺诈,是我们从事劳动必须具备的最基本素养和品质。

一个中国留学生,为法国餐馆洗盘子以赚取学费。法国餐饮业规定,盘子必须洗七遍。这位留学生却很“聪明”地少洗两遍,工钱自然也挣了不少。餐馆老板发现了问题,把他辞退。他又到该社区的另一家餐馆应聘洗盘子。这位老板打量了半天说,你就是那位只洗五遍盘子的中国留学生吧。对不起,我们不需要!第二家、第三家……他屡屡碰壁。不仅如此,房东不久也要求他退房,原因是他的“名声”对其他住户的工作产生了不良影响。他就读的学校也专门找他谈话,希望他能离开学校,因为影响了学校的生源。万般无奈,只好搬家走人,一切重新开始。

投机取巧的小聪明也许能够换取暂时的利益,但失去的将是他人的信任 and 做人的声誉。只有踏踏实实的劳动,才能真正取得成功。树立正确的劳动观,才能让青少年健康的成长。