

树立心理健康意识，掌握心理调适方法，适时关注自身心理状态。
养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质；最大程度地发挥自身的潜能。

(第二版)

放飞心灵

——青少年心理健康教育

彭跃红 王浩宇◎主编



清华大学出版社

放飞心灵

(第二版)

——青少年心理健康教育

彭跃红 王浩宇 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部颁发的《青少年心理健康教育指导纲要(2012年修订)》等相关文件精神,结合青少年学生的心理状况和特点而编写,主要包含心理健康知识、自我、人际、情绪、学习、生活、生涯等方面的内容。每一节的内容都由生活链接、心海导航、反观自我、心灵鸡汤、心灵拓展、心灵感悟六部分组成。本书的编写目的是帮助青少年学生树立心理健康意识,适时关注自身心理状态,掌握心理调适方法,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,最大地发挥学生的潜能。

本书融科学性、可读性和可操作性为一体,既可作为中等教育学校心理健康教育教材,也可作为辅导员老师和学生的自学教材。

本书课件可通过网站 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 免费下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

放飞心灵:青少年心理健康教育/彭跃红,王浩宇 主编 —2版. —北京:清华大学出版社,2016
ISBN 978-7-302-43398-9

I. ①放… II. ①彭… ②王… 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(2016)第 075630 号

责任编辑:王 定 程 琪

封面设计:周晓亮

版式设计:思创景点

责任校对:曹 阳

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62781730

印 刷 者:北京富博印刷有限公司

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:15.75 字 数:318千字

版 次:2012年9月第1版 2016年4月第2版 印 次:2016年4月第1次印刷

印 数:1~3500

定 价:30.00元

产品编号:068090-01

前言

中等教育学校开展心理健康教育工作,不仅是深化德育工作的必然,也是中等教育主动适应市场,面向未来培养合格人才的重要举措。近年来心理健康教育在高校发展很迅速,但是在中等教育领域仍然发展缓慢,尤其是针对性和实用性较强的青少年心理健康教育教材更是缺乏。

本书根据教育部颁发的《青少年心理健康教育指导纲要(2012年修订)》等相关文件精神,结合青少年学生的心理状况和特点而编写,主要包含了心理健康知识、自我、人际、情绪、学习、生活、生涯等方面的主题。每一主题都由生活链接、心海导航、反观自我、心灵鸡汤、心灵拓展、心灵感悟六部分组成。本书的编写目的是帮助青少年学生在轻松愉快的学习中树立心理健康意识,适时关注自身心理状态,掌握心理调适方法,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,最大地发挥学生的潜能。编者在写作过程中力求做到说理深入浅出,通俗易懂;心理测量和心理素质拓展活动介绍简明清晰,便于操作;突出学生的身心发展特点,密切联系生活实际,便于学生的理解和运用;加大学习内容的弹性,为不同的使用者提供根据需要有所选择地进行学习的空间。

为了更好地贴近实际、贴近生活、贴近学生,本书由多年在一线讲授心理课的老师、大学心理学教授和心理咨询师以及中学心理老师精心编写。

本书由南昌理工学院彭跃红制定写作提纲和编写思路,并对各章节的编写提出了具体要求,最后负责审稿、定稿。北京市第二十七中学王浩宇负责统稿、校对。各章编写具体分工是:第一章彭跃红,第二章张美玲,第三章何姗姗,第四章张金慧,第五章申仙景、邓公明、杨海雁,第六章刘玉平,第七章姚雪明、李梅,第八章温睿,第九章王浩宇,第十章严加葵、苏明亮、杨镜梅、俞晓云、马继昌,第十一章李妮。

本书能够顺利出版,首先要真诚地感谢全国心理俱乐部群,感谢群主袁章奎老师的热心,为大家创造了一个很好的交流平台。更要感谢作者们的辛勤付出,18位作者尽管来自全国各地,大家从未谋面,但对心理工作的热爱和对青少年心理健康状况关注的心,却是相通的。本书的出版,承载了18位心理老师的希望和祝福。希望作者们能够相聚一堂,共诉衷肠,更希望读者能够放飞心灵,度过美好的青少年时光。

在这里还要感谢在本书编写过程中我们参考了的、已经做了注释或来不及做注释的作者们，如果没有他们优秀的成果就不会有本书的出版。

由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，诚请同行专家、使用本书的老师和学生不吝赐教。

编者

2016年1月

目 录

第一章 心理健康——通往幸福的 阶梯.....1	
第一节 心理健康概述.....1	
一、生活链接.....1	
二、心海导航.....2	
三、反观自我.....4	
四、心灵鸡汤.....5	
五、心灵拓展.....6	
六、心灵感悟.....7	
第二节 青少年心理发展的 特点.....7	
一、生活链接.....7	
二、心海导航.....7	
三、反观自我.....10	
四、心灵鸡汤.....11	
五、心灵拓展.....11	
六、心灵感悟.....12	
第三节 心理健康的自我调适.....12	
一、生活链接.....12	
二、心海导航.....13	
三、反观自我.....14	
四、心灵鸡汤.....16	
五、心灵拓展.....16	
六、心灵感悟.....17	
第二章 悦纳自我——让心灵健康 成长.....19	
第一节 发现自我 探索自我.....19	
一、生活链接.....19	
二、心海导航.....20	
三、反观自我.....23	
四、心灵鸡汤.....26	
五、心灵拓展.....27	

六、心灵感悟.....28	
第二节 接纳自我 热爱自己.....28	
一、生活链接.....28	
二、心海导航.....29	
三、反观自我.....32	
四、心灵鸡汤.....33	
五、心灵拓展.....34	
六、心灵感悟.....36	
第三章 生命教育——让生命开满 繁花.....37	
第一节 树立理想 确立目标.....37	
一、生活链接.....37	
二、心海导航.....38	
三、反观自我.....38	
四、心灵鸡汤.....38	
五、心灵拓展.....39	
六、心灵感悟.....40	
第二节 珍惜生命 学会感恩.....40	
一、生活链接.....40	
二、心海导航.....42	
三、反观自我.....42	
四、心灵鸡汤.....43	
五、心灵拓展.....43	
六、心灵感悟.....44	
第三节 热爱生活 抗拒诱惑 ——AIDS 离我们并 不远.....44	
一、生活链接.....44	
二、心海导航.....45	
三、反观自我.....45	
四、心灵鸡汤.....46	
五、心灵拓展.....46	

六、心灵感悟·····	47
第四节 热爱生活 抗拒诱惑 ——让毒品远离	
我们·····	48
一、生活链接·····	48
二、心海导航·····	48
三、反观自我·····	48
四、心灵鸡汤·····	49
五、心灵拓展·····	50
六、心灵感悟·····	50
第四章 和谐关系——让生活充满 快乐·····	51
第一节 交友有道 相处有术·····	51
一、生活链接·····	51
二、心海导航·····	51
三、反观自我·····	55
四、心灵鸡汤·····	56
五、心灵拓展·····	57
六、心灵感悟·····	58
第二节 良师益友 教学相长·····	58
一、生活链接·····	58
二、心海导航·····	59
三、反观自我·····	60
四、心灵鸡汤·····	61
五、心灵拓展·····	63
六、心灵感悟·····	63
第三节 珍惜亲情 学会感恩·····	63
一、生活链接·····	63
二、心海导航·····	64
三、反观自我·····	65
四、心灵鸡汤·····	66
五、心灵拓展·····	67
六、心灵感悟·····	69
第四节 同龄友谊 助我成长·····	69
一、生活链接·····	69
二、心海导航·····	70
三、反观自我·····	72
四、心灵鸡汤·····	74

五、心灵拓展·····	75
六、心灵感悟·····	76
第五章 调控情绪——让青春不 失色·····	77
第一节 认识情绪 管理情绪·····	77
一、生活链接·····	77
二、心海导航·····	78
三、反观自我·····	79
四、心灵鸡汤·····	82
五、心灵拓展·····	82
六、心灵感悟·····	83
第二节 调适不良情绪·····	83
一、生活链接·····	83
二、心海导航·····	84
三、反观自我·····	88
四、心灵鸡汤·····	89
五、心灵拓展·····	90
六、心灵感悟·····	90
第六章 学会学习——学海无涯 任你游·····	91
第一节 树立信心 助你前行·····	91
一、生活链接·····	91
二、心海导航·····	92
三、反观自我·····	92
四、心灵鸡汤·····	94
五、心灵拓展·····	94
六、心灵感悟·····	95
第二节 制订计划 走向成功·····	95
一、生活链接·····	95
二、心海导航·····	96
三、反观自我·····	96
四、心灵鸡汤·····	97
五、心灵拓展·····	99
六、心灵感悟·····	100
第三节 掌握方法 事半功倍·····	100
一、生活链接·····	100
二、心海导航·····	100

三、反观自我	101
四、心灵鸡汤	102
五、心灵拓展	103
六、心灵感悟	105

第七章 恋爱季节——编织爱情的

神话

第一节 问世间情为何物

一、生活链接	107
二、心海导航	108
三、反观自我	110
四、心灵鸡汤	110
五、心灵拓展	111
六、心灵感悟	111

第二节 树立正确的爱情观

一、生活链接	112
二、心海导航	112
三、反观自我	112
四、心灵鸡汤	113
五、心灵拓展	114
六、心灵感悟	114

第三节 性心理和性健康

一、生活链接	114
二、心海导航	115
三、反观自我	119
四、心灵鸡汤	120
五、心灵拓展	121
六、心灵感悟	122

第八章 网络时代——别让自己成为

网奴

第一节 网络成瘾

一、生活链接	123
二、心海导航	124
三、反观自我	125
四、心灵鸡汤	126
五、心灵拓展	126
六、心灵感悟	128

第二节 网络成瘾问题及对策

一、生活链接	128
--------	-----

二、心海导航	130
--------	-----

三、反观自我	134
--------	-----

四、心灵鸡汤	135
--------	-----

五、心灵拓展	136
--------	-----

六、心灵感悟	136
--------	-----

第三节 培养健康的网络

心理	136
----	-----

一、生活链接	136
--------	-----

二、心海导航	138
--------	-----

三、反观自我	139
--------	-----

四、心灵鸡汤	140
--------	-----

五、心灵拓展	140
--------	-----

六、心灵感悟	142
--------	-----

第九章 珍视生活——让生活多姿

多彩

第一节 学做时间的主人

一、生活链接	143
二、心海导航	144
三、反观自我	148
四、心灵鸡汤	150
五、心灵拓展	150
六、心灵感悟	152

第二节 管好自己的收支

一、生活链接	152
二、心海导航	153
三、反观自我	156
四、心灵鸡汤	158
五、心灵拓展	158
六、心灵感悟	159

第三节 注重闲暇的品质

一、生活链接	159
二、心海导航	160
三、反观自我	164
四、心灵鸡汤	166
五、心灵拓展	166
六、心灵感悟	167

第十章 职业素质——职场成功的

秘诀.....169

第一节 什么职业适合你.....169

一、生活链接.....169

二、心海导航.....170

三、反观自我.....171

四、心灵鸡汤.....173

五、心灵拓展.....173

六、心灵感悟.....175

第二节 掌握面试技巧.....175

一、生活链接.....175

二、心海导航.....176

三、反观自我.....183

四、心灵鸡汤.....188

五、心灵拓展.....189

六、心灵感悟.....190

第三节 提升职业能力.....190

一、生活链接.....190

二、心海导航.....193

三、反观自我.....196

四、心灵鸡汤.....203

五、心灵拓展.....205

六、心灵感悟.....206

第四节 面对就业压力.....206

一、生活链接.....206

二、心海导航.....208

三、反观自我.....210

四、心灵鸡汤.....212

五、心灵拓展.....213

六、心灵感悟.....215

第五节 创业与创新.....215

一、生活链接.....215

二、心海导航.....217

三、反观自我.....218

四、心灵鸡汤.....221

五、心灵拓展.....223

六、心灵感悟.....224

第十一章 危机干预——未雨

绸缪.....225

第一节 直面危机 守住阳光.....225

一、生活链接.....225

二、心海导航.....226

三、反观自我.....226

四、心灵鸡汤.....227

五、心灵拓展.....228

六、心灵感悟.....228

第二节 危机干预的方法和

手段.....229

一、生活链接.....229

二、心海导航.....229

三、反观自我.....230

四、心灵鸡汤.....233

五、心灵拓展.....234

六、心灵感悟.....238

参考文献.....239

第一章

心理健康——通往幸福的阶梯

第一节 心理健康概述

一、生活链接

青少年暴力事件频发令人关注

新华社太原 2014 年 11 月 25 日专电(记者王菲菲、赵阳) 近日,一则山西娄烦县“4 名女生殴打一名女生”的视频在网上流传。短短 4 分钟时间,一位女孩被年纪相仿的另外 4 名女孩疯狂掌掴,谩骂声、嬉笑声和哭求声混杂在一起。

视频中被打的女孩名叫李文(化名),是一名初三学生,视频的拍摄时间为 2014 年 11 月 1 日傍晚。当晚李文被一位女孩从家里叫到公园之后,便遭到 4 名女孩围殴,另外还有 2 名男孩参与,一人鼓动暴力,另一人负责视频拍摄。

事发后,李文始终没敢向家长透露她的遭遇,只是说脸撞到了马桶上。直到视频在网络扩散后,家长才知道真相。

据了解,这是一起因早恋引发的暴力冲突,并且殴打行为不止发生了一次。目前,李文正在医院接受治疗。据医生介绍,除了听力和腰部受到损伤外,她的情绪也不太稳定,心理留下了阴影。

家长也尝试报案,警方迅速将 6 名涉案人员抓获,但由于 6 人都是未成年人,不符合拘留条件,经公安机关批评教育后就被家长领回去了。目前学校对这一事件没有回应。

近年来,青少年暴力事件频频发生。经记者调查,近 3 个月内,全国各地就发生了多起类似事件。9 月,陕西某中学的 5 名学生在宿舍内被高年级同学持刀威胁脱光衣服拍裸照,多人被殴打和猥亵后引发耳膜穿孔、下身出血;10 月,江苏连云

港一名初二女生遭同学扒掉上衣群殴；黑龙江一名住校女中学生在半夜被7名同学殴打致昏迷；11月，湖南15名学生因值日打扫引发纠纷，围殴另一名同学……

值得注意的是，不少暴力事件不仅是对受害人进行身体伤害，还将暴力视频传到网络上，给受害人造成精神伤害。

本该是纯真善良的青少年为何变得如此暴戾？

长期关注青少年暴力问题的心理学家王洁认为：“这些处于青春期的十几岁少年正处于心理断乳期，情绪不稳定，心理上不够成熟，但自我意识逐渐增强，渴望得到别人认同。受网络和影视中暴力因素的影响，就可能会通过暴力达到目的。”

“另外，很多地方应试教育之风依然盛行，虽然这些孩子身处学校，但学校里的品德教育和心理教育都被其他专业课挤占，成了可有可无的鸡肋。”王洁说，“对孩子德育教育的缺失，是成为校园暴力产生的一个因素。”

有专家认为，校园暴力事件频发，学校难辞其咎。如果学校能够对青少年进行正确引导，加强与学生的沟通和交流，引导他们树立正确的价值观，暴力倾向就不会乘虚而入。

此外，家庭教育的缺位也是造成校园暴力频发的一个原因。王洁说：“很多家长忙于工作和生计，忽略了与孩子的沟通和交流。尤其是现在的中小学生，绝大多数都是独生子女，娇生惯养，部分孩子形成了自私、冷酷的性格。”

“孩子走上歧途，说明父母监护不力，因此，也应明确家长在教育子女问题上的法律责任。”山西省12355青少年公共服务平台法律专家向东说。

除了家庭教育和学校教育应进一步加强外，有专家表示，杜绝青少年暴力，也需要全社会共同努力，净化社会风气，弘扬道德正能量，给未成年人树立正确的价值导向。

(资料来源：http://www.sc.xinhuanet.com/content/2014-11/26/c_1113406991.htm)

二、心海导航

人的心理是世界上最复杂、最微妙的现象，恩格斯曾称之为“地球上最美丽的花朵”。一位德高望重的研究了一辈子心理学的心理学家曾说过：“心理就像漂浮在大海上的一座冰山，我看到的只是冰山一角，更巨大的部分还在水下面呢！”同时，人的心理也是一个有趣的现象，先来做一个小小的活动：两手平行向前伸开，然后小手臂向上弯曲成90°，轻握拳，伸出食指，保持平行；闭上眼睛，在老师的暗示下努力保持食指平行，然后睁开眼睛看一下两个食指的情况。

1. 心理健康对青少年的影响

现在社会，学生面临着的是：梦想和磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦并行。加强学生的心理素质教育，提高其心理健康水平，已成为

中等教育学校学生身心健康发展的迫切需要,也是学生成人、成才、走向成功的前提和保证。心理健康教育对青少年具有以下意义:

(1) 有利于青少年的身体发展。生理和心理是相互影响、相互作用的。中国有句俗语:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”同时医学也明确提出“心身疾病”的概念,指的就是心理因素在其发生、发展、治疗和预防方面起着重要作用的一类躯体疾病,主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃炎以及疼痛综合征等。据统计,心身疾病已占人类疾病总量的 50%~80%。例如,不良情绪会抑制青少年生长激素的分泌而影响身体生长;紧张焦虑会加大青春期痤疮、粉刺的发生率;神经性厌食会引起女孩子闭经,等等。

(2) 有利于青少年健全人格的发展。一个拥有健康心理的青少年,在人格等方面都将表现出较强的社会适应性,比较容易得到群体和他人的接纳、支持和帮助,比较容易创造出一种和谐环境以充分发挥自己的才华,比较耐受挫折和逆境,比较容易渡过社会变革和应对灾难。例如,自信、大方、开朗、勤奋、诚实、乐观、合作精神等,是我们成才、立业之本。

(3) 有利于青少年成才立业。精神分析大师荣格说:“一切财富和成就,都源于杰出的智慧与健康的心理。”著名发明家爱迪生小时候还因“智力低下”而被拒于学校门外,俄国大作家托尔斯泰中学时作文曾不及格。由此可见,人才的成长并不仅仅是智力因素,更重要的是要有积极的心态和高尚的人格因素。

(4) 有利于改善青少年的人际关系。继学习、就业问题之后,人际关系是困扰青少年的又一大问题。青少年一方面要维系与父母、老师等成人的纵向人际关系,另一方面又大大开拓了同龄人的横向人际关系。

2. 心理健康的标准

世界心理卫生联合会提出了心理健康的标志:第一,身体、智力、情绪十分调和;第二,在适应环境时和在人际关系中彼此谦让;第三,有幸福感;第四,在工作和职业中能充分发挥自己的能力,享受高效率的生活。根据青少年学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征,心理健康的基本标准可归纳为 9 个方面:

(1) 智力正常。人群中,智力居中的人最多,智力超常和智力低下的人比例都很小(据统计,智商 139 以上的人占 1%,智商 70 以下的人占 3%)。智力正常是一个人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力等方面的综合反映。一个人智力低下,就难以达到心理健康。智力正常者会对自己有信心,对人生抱有希望,喜欢自己的家庭,对自己的能力、经验及成就有所满足,对人对事有积极的态度,对明天抱有期待,这是心理健康的先决条件。

(2) 认识自我,接纳自我。人贵有自知之明,一个心理健康的学生对自己的认

识,应该比较接近现实,对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,做到善于接纳自己。

(3) 接受现实,适应环境。在新的环境中,每个人都会产生不同程度的理想与现实之间的落差,心理健康的人能较快地接受现实,并对现实进行合乎常理的认识与反应,顺应潮流,不是逆潮流而行。

(4) 有较强的情绪调节能力。心理健康的人遇到挫折时,会自觉或不自觉地运用一些合理的自我防御方法。心理健康的人具有自制或自控能力,情绪稳定、乐观、愉快、自信、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,身心能处于积极向上、自制自控的稳定状态。

(5) 行为与社会角色相一致。如果个体的行为与其充当的角色的规范基本一致,则说明其心理处于健康状态。一个人在不同场合有不同的身份,例如,青少年学生的身份就有“学生”“子女”等角色。

(6) 有和谐的人际关系。和谐的人际关系具体表现为:交往动机端正,乐于与人交往,在交往中具有稳定而广泛的人际关系。

(7) 心理行为符合年龄特征。心理健康的人的状态应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、乐观敬业,既不能“少年老年”,又不能“成年幼稚”。

(8) 具有健康的人格。心理健康的人,其人格结构是完整而非分裂的;其气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观、世界观、价值观等各方面是互相和谐的,能够平衡发展;其人格在人的整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现于语言行动;思考问题的方式是适当和合理的;待人接物能采取原则性与灵活性相结合的态度,刚柔相济,有理有节。

(9) 会享受人生。心理健康的人,会使自己的生活过得有意义,不但会工作负责,追求成就,同时也能享受自己的人生。不管做什么,在哪里生活,都会觉得生活是一种享受与乐趣,懂得随时轻松、幽默,以天真无邪的童心去享受人生,也能以认真、慎重的态度使生活变得更加丰富多彩。

三、反观自我

“一个人不可救药了,不是因为他病入膏肓,而是因为他根本不认为自己生病了。”心理问题本身不可怕,可怕的是自己不了解自己的心理状况。下面来简单地测验一下自己的心理状况,如表 1-1 所示。

表 1-1 心理健康测验表

序号	项 目	无	轻	中	重	很重
1	身体衰弱感					
2	身体刺痛感					

(续表)

序号	项 目	无	轻	中	重	很重
3	怕痛					
4	皮肤破了不容易好					
5	动作迟钝					
6	注意力难集中					
7	记忆力不好					
8	丧失兴趣					
9	难摆脱苦恼					
10	为自己的病情烦恼					
11	常为一些小事而着急					
12	平时情绪易紧张					
13	关心身体程度超过了现在身体实际健康程度					
14	遇到紧急的事心跳或出汗					
15	情绪易波动					
16	思维迟钝					
17	想象力贫乏					
18	容易发怒					
19	难控制自己的情绪					
20	精神不能放松					
21	情绪易冲动					
22	难入睡					
23	为自己的病情焦虑					

测验时,在每一项右边的五级标记栏中打√作记,根据测验的结果,可将受测者的心理健康水平分为四类:

第一类,心理健康水平高。表中 23 个项目基本回答“无”者。

第二类,心理健康水平一般。表中 2/3 的项目答案为“无”,其余基本上为“轻”者。

第三类,心理健康水平较低。表中半数左右答案为“无”,其他分布于各等级。

第四类,心理不健康。表中答案基本上分布于“中”“重”“很重”各栏。

四、心灵鸡汤

看一看镜子中的人

查理的工厂宣告破产了,他丧失了所有的财富,成了一个名副其实的穷光蛋,只好四处流浪,像乞丐一样生活着。他无法面对残酷的现实,心里沮丧透了,几乎

想自杀。

有一天,他想到要去见牧师。在牧师面前他流着泪,将自己如何破产、如何流浪生活给牧师细细说了一遍,诚恳地请求牧师给予指点,帮助他东山再起!牧师望着他,沉默了一会儿说:“我对你的遭遇深表同情,也希望我能对你有所帮助,但事实上,我也没有能力帮助你。”查理的希望像泡沫一样一下子全部破碎了,他脸色苍白,喃喃自语道:“难道我真的没有出路了吗?”牧师考虑了一下说:“虽然我没办法帮助你,但我可以介绍你去见一个人,他可以协助你东山再起。”“这个人会是谁呢?他真的有神奇的力量让我重振雄风吗?”查理满腹狐疑。牧师带领查理来到一面大镜子前,然后用手指着镜子中的查理说:“我介绍的就是这个人。在这个世界上,只有这个人能够使你东山再起,首先你必须认识这个人,然后才能下决心如何做。在对这个人做充分的剖析之前,你不过是一个没有任何价值的废物。”查理向前走了几步,怔怔地望着镜子里的自己,用手摸着长满胡须的脸孔,看着自己颓废的神色和迷离无助的双眸,他不由自主地抽噎起来。

第二天,查理又来见牧师,他从头到脚几乎是换了一个人,步伐轻快有力,双目坚定有神。他说:“我终于知道我应该怎么做了,是你让我重新认识了自己,把真正的我指点给了我,我已经找了一份不错的工作,我相信,这是我成功的起点。”

(资料来源:作业帮. <http://www.zybang.com/question/1b1a4064960fa69233352e8962201621.html>)

这个故事告诉我们一个简单的道理:只有自己才能拯救自己。

五、心灵拓展

无家可归

目的

增强新生的互动与了解,尤其体验到集体归属感的重要性,培养新生的团队意识。

操作

(1) 请大家手拉手围成一个圈,指导老师站在中间。听到“开始”指令后,大家拉着手逆时针跑起来。

(2) 指导老师说:“马兰花儿开?”同学问:“开几瓣?”

(3) 老师答:“开 n 瓣!”(n 可以是随意的数字),所有同学立即自动组成一个正好有 n 个人的小组。

(4) 在任何小组之外,变的“无家可归”的同学表演节目(如可以用屁股在空中写字)。活动可重复进行,变换 n 数字的大小,让更多的人体验到无家可归时的感受。

成长

活动结束后请同学谈体会，分别找无家可归次数最多的同学和总能顺利找到组织的同学分享自己的收获，启发同学认识到在人际互动中要积极主动，不能只是消极被动地等待；同时启发同学认识到集体归属的重要性。

六、心灵感悟

(1) 对照心理健康的标准，分析自己在哪些方面可能存在着不足。

(2) 通过以上的学习、活动你有哪些感悟或体会？请记录下来。

第二节 青少年心理发展的特点

一、生活链接

一个 16 岁女生的自述

我一直以来对自己缺乏自信，譬如小时候，很想参加绘画班，后来发现很多报名者以前都接受过训练，我是一点儿基础都没有的，担心参加后会出丑，就放弃了报名。后来很多事情都是担心会出丑就放弃了。

在现在生活中，我很在意别人的看法，担心别人会不高兴，很多事情都是按照别人的意愿去做，结果，我做得很不舒服。

我发现身边的人自信心特别强，我很想像他们那样，但是总做不到。特别是上了中职学校之后，情绪一直很低落，不愿意见人，也不愿意回家。一想到邻居家的好朋友小丽上了市里的重点中学，以后会考大学，有光明的前途，而自己呢，既不聪明，也没能力，这辈子注定只能碌碌无为了。

(资料来源: <http://max.book118.com/html/2015/0310/13146679.shtml>)

二、心海导航

青春期是人生的黄金阶段，它是个体发展、发育最富特色、最宝贵的时期，而这个时期同时也是人生的“危险期”。进入青春期的青少年，身体发育迅速，生理特征具有突变性，他们的形态、形体、内分泌等一系列的生理现象都会发生一个快速而巨大的变化。生理变化是心理变化的物质基础，随着生理上的变化，加之外界环境的各种影响，青春期是个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡

时期。这个时期的青少年心理特征是错综复杂的。

1. 身体的变化及心理的反应

在青春期到来时,青少年要经历身体急剧的生长和变化,肌肉、骨骼等组织全面地急剧成长,身高体重快速增加,并且伴随生殖系统的成熟,第二性征逐渐显露出来,男孩出现胡须,喉结变大,声音变粗,女孩乳房发育变化,身体脂肪增多,变得丰满,胸围、臀部增大,另外,两性均长出阴毛。这些变化经过约两年的时间而达到青春盛期,并以女孩的月经和男孩尿中出现活的精子细胞为标志。

青春期到来的年龄在人与人之间有很大的差异,有些女孩可以早到11岁行经,另一些女孩可能到17岁才行经,平均年龄为12岁零9个月。男孩在同样的年龄范围达到性成熟,但是平均说来,男孩要比女孩晚两年进入发育盛期和成熟阶段。直到11岁之前,男孩和女孩的平均身高和体重都相同;11岁时,女孩在身高和体重两方面都突然超过男孩,女孩保持这一差距大约两年之久,然后男孩超过女孩,并且在以后一直保持领先。这种身体发育速度的差异在初中阶段最显著,常可发现发育相当充分的女孩坐在一群未发育的男孩旁边。

随着身体的发育,青少年必须适应发展中的新自我,同时还必须适应别人对于其新形象所表现出的反应。对发育中的青少年来说,既不像成人,也不像儿童,他们的身体可能是细长的,各部分的比例也可能不相配,这会使有些青少年感到很不舒服,而周围人的一些不良反应亦会加重他们的沮丧,如周围人可能称细长的青少年为“麻竿”,称胡须浓而密的青少年为“大胡子”,把身体发育快而头发发育慢的青少年评论为“四肢发达、头脑简单”,或称之为“小头儿”等。

发育的快慢、迟早,也给青少年造成压力,如发育迟的男孩要面对一个特别困难的适应局面,因为在他们同伴的活动中力量和勇猛非常重要。如果他们比同学矮小和瘦弱,则可能在一些竞技中失利,可能永远赶不上发育早、在体力活动中占优势的男孩。研究显示,发育迟的男孩一般不如他们的同学合群,自我概念也较差,常从事一些较不成熟、寻找注意的行为,他们觉得自己被同伴摒弃并受到同伴的压抑。另一方面,发育早的男孩往往更自信和独立。发育早或迟导致的这些个性差异可能持续进入成年期。而发育速度对个性的影响对于女孩较不明显,反而有些早熟的女孩可能处于不利的地位,因为她们在小学后期比同伴更像成年人。但是,在中学早期,早熟的女孩往往在同学中更有威信,在学校的活动中居于领导地位,这个时期,晚熟的女孩像晚熟的男孩一样,可能有不那么适当的自我意识,和父母及同伴的关系也不那么密切。

伴随性成熟而引起的身体上的变化既是自豪的资本也是困惑的原因,青少年对自己崭新的体格和随之而来的冲动是否感到自在,在很大程度上取决于父母对待他们的性发育的态度。父母对于性的隐秘和禁忌态度会引起青少年的焦虑感,这种焦