



★ 全国优秀校本课程出版工程 ★

— 中学生人文阅读系列 —

Xin ling de
cheng zhang bei nang

心灵的 成长背囊

让青少年 受益一生的心理训练营

主编 / 谈朝疆

…… 背起成长背囊 · 开启健康人生 ……

- 健康的一半是心理健康。
- 不要轻言放弃，打开门的可能就是最后一把钥匙。
- 把心底的话说出来，就等于替你的心病打了一针强心剂。

青春期是身心巨变、成长的关键时期，正确的心理辅导有利于青少年健康快乐成长。本书面向青少年的心理需求，深入浅出地将心理学知识融入青少年生活的方方面面，介绍了青少年需要掌握的心理学常识，让每一个青少年在人生的旅途上都少走弯路。



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd.

心灵的 成长背囊

让青少年受益一生的心理训练营

主编 / 谈朝疆



图书在版编目(CIP)数据

心灵的成长背囊：让青少年受益一生的心理训练营 / 谈朝疆
主编. — 南京：江苏凤凰教育出版社, 2015.8 (2015.12重印)

ISBN 978-7-5499-5066-9

I. ①心… II. ①谈… III. ①青春期—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116998号

书 名 心灵的成长背囊——让青少年受益一生的心理训练营

主 编 谈朝疆

责任编辑 刘丹丹 雷利军 李佃云

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰教育出版社（南京市湖南路1号A楼 邮编210009）

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

照 排 红十月图文设计有限公司

印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司

厂 址 河北省三河市灵山大口

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 9.75

字 数 157千字

版 次 2015年8月第1版 2015年12月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-5066-9

定 价 24.00元

网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E - mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

编 委 会

顾 问 徐家森 朱华明

主 编 谈朝疆

副 主 编 曹良义 杨培香 贺 威

编 委 (以姓氏笔画为序)

向安定 刘航舰 李元法 陈 平

周家强 黄昌荣 熊风华

前言

教育的目标是要把学生培养成德、智、体全面发展的人。德与智的全面发展，需要以心理健康为基础。

现代中学生心理健康问题是当今教育界和全社会的热点问题、焦点问题。因为现代社会变化太快，价值多元化，家庭不稳定，还有各种社会思潮无不影响着中学生的健康成长。适应社会、学校环境对于一些学生来说，已经是十分困难的事情。出现心理问题或行为问题的学生基本上得不到帮助，幸运一些的能得到老师的关心，而绝大部分不得不忍受家长和同学的误解和责备，无法和他人交流个人问题，更有甚者休学在家。

本书以处于青春期学生的心理健康为视角，结合时代需要和高中生成长的特点，立足于提升高中生的心理素质和综合能力，促进高中生全面健康发展，分别探讨了这一时期的学生尤其是高中生德与智发展过程中的困惑、疑问及一些具体理论指导下的解决办法。教材在为教师、家长和学生释疑解惑的同时，也可以帮助教师和家长认识处于青春期的孩子、理解在青春期中成长的孩子，同时也帮助这一时期的学生认识自己、理解他人。本书面向高中生，从新时代高中生的心理需求和高中生的入学适应开始，深入浅出地将心理学知识融入到了高中生活的方方面面，介绍了高中生应掌握的心理学常识，以及一些行之有效的与人沟通的技巧和方法。

全书共有八个单元，前面六个单元主要从提高心理素质、构建学生成功心理品质方面进行了分析和阐述，强调“自我意识”“自我激励”“情绪控制”“人际关系”“自我保护”等心理品质对中学生成长的重要性。七、八两个单元以阅读材料为主收集整理了塑造青春期尤其是高中生个性心理品质的方法与策略。在编写的过程中，我们本着科学性和实用性的原则，坚持理论联系实际，密切关注当前中学生的心理热点问题，突出环境适应、自我认知、人际关系、情绪调节、学习心理等内容的介绍。可作为中学开设心理健康课程的教材，也可作为从事中学生心理健康咨询和辅导工作相关人员的参考书。

| 心灵的成长背囊 |

——让青少年受益一生的心理训练营

本书在编写过程中得到了学校领导和全体师生的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

本书是编委会的同志们在历时近十年收集和整理大量资料的基础上，再结合当前高中生的实际情况编写而成的，由于时间仓促和理论水平有限，书中难免会出现一些失误，敬请读者予以谅解。

目 录

第一单元 提高自我意识水平，培养健全人格	001
那一场令人浮想联翩的聚会	001
第 1 课 自我意识的内涵与结构	004
第 2 课 如何提高自我意识水平	006
第 3 课 自我意识的偏差及应对措施	008
第 4 课 如何培养健全人格	014
第二单元 加强自我激励，实现人生梦想	020
我是拿破仑	020
第 1 课 自我激励的含义	022
第 2 课 自我激励的手段和方法	023
第 3 课 自我激励的有关注意事项	027
第三单元 注重情绪控制，保持乐观心态	031
大志的烦恼	031
第 1 课 情绪概述	033

第2课 中学生常见的情绪困扰 038

第3课 不良情绪的危害及调适方法 040

第四单元 搞好人际沟通，营造和谐氛围 049

梁经理的“怪”毛病 049

第1课 人际合作与人际交往 051

第2课 人际交往的原则 054

第3课 人际交往的艺术 056

第五单元 增强防御机制，勇敢面对挫折 064

徐力杀母案 064

第1课 挫折与青少年的成长 066

第2课 学习中遇到的挫折及应对 072

第3课 青少年自杀分析及应对 080

第六单元 强化法规意识，增强自我保护能力 086

流星雨夜的悲剧 086

第1课 树立自我保护意识的重要性 088

第2课 小心来到我们面前的人 090

第3课 防范毒魔及艾滋病	093
第4课 生活中的安全常识	095

第七单元 加强自我心理保健，正确对待各种心理问题 101

扭曲心理导致的人生悲剧	101
第1课 青春期的心理特点	105
第2课 如何克服各种心理问题	107
第3课 如何加强自我心理保健	116
第4课 如何对待和接受心理咨询	118
第5课 何谓心理治疗	120

第八单元 端正个人审美观念，正确对待异性交往 127

“早恋”是一枚苦果	127
第1课 正确认识美	129
第2课 如何融洽男女同学间的关系	134
第3课 异性交往应该掌握分寸	136
第4课 认清“早恋”与淫秽出版物的危害	138

第一单元

提高自我意识水平，培养健全人格



那一场令人浮想联翩的聚会

一天下午，某中学高中一年级学生宋艳雨走到她的好朋友黄剑松的座位旁，把他叫了出来，说道：“我打算组织一个小型的生日聚会，明天晚上你有时间参加吗？”黄剑松十分愉快地接受了邀请。

宋艳雨与黄剑松是多年的好朋友，两人从小一起长大，黄剑松像大哥哥一样照顾着宋艳雨。一听说宋艳雨要组织生日聚会，黄剑松当然不会拒绝。

第二天下午6点30分刚过，黄剑松就来到了宋艳雨的家。陆陆续续地，宋艳雨的其他几位好朋友也都到齐了，最后到来的是上高二的陈典。黄剑松见过陈典，但彼此不是很熟悉。

几个人聚在一起，有说有笑，现场的气氛十分热烈。但是，黄剑松却感到越来越不自在，大家都争着与陈典聊天，就像众星捧月似的，连宋艳雨都是这样。虽然黄剑松坐在宋艳雨旁边，但每次都是黄剑松主动开口，而陈典坐得比较远，宋艳雨却总是主动地向他问这问那。黄剑松坐在那儿，心中颇感不安：今天晚上，就我和陈典两个男孩子，为什么陈典这么讨人喜欢呢？

黄剑松坐在那儿浮想联翩，就是想不明白。忽然，他眼睛一亮：啊！原来他比我长得帅。

宋艳雨看黄剑松好长时间没有吱声，赶紧问道：“你是不是身体不舒服，怎么半天都不说一句话呢？”黄剑松支支吾吾地搪塞了几句，强装笑脸应和道：“没有。我是想，这样的聚会多开几次该多好！”大家听他这么说，都显得十分兴奋。陈典也接着说：“真是这样，要是多开几次，我一定还参加。”黄剑松感觉更难受了，他觉得陈典说这话仿佛是在嘲笑他。

生日聚会终于结束了，黄剑松如释重负，赶紧回了家。然而，这场聚会成了他心里的一個阴影，总是萦绕在他的心头。

第二天，他见到宋艳雨，总觉得心里有一种说不清楚的不安。课间休息时，正好遇上了陈典，他更觉得有一丝惶恐，连陈典跟他打招呼他都没有理会。

后来，他总是害怕见到陈典，整天担心陈典会突然出现在自己的面前。同时，他心中还有一丝怒火，非常想骂陈典一顿或羞辱陈典一番。对宋艳雨，他也越来越疏远了。连宋艳雨都弄不明白，为什么黄剑松突然变得越来越神秘了，做什么事情都是一个人单独行动，学习中遇到疑难问题也不与同学商量了，对老师都敬而远之了。

班主任胡老师是一位细心的教师，他看到黄剑松不言不语、心事重重的样子，敏锐地觉察到黄剑松可能是心理上出了问题。

经过胡老师的耐心开导，黄剑松终于答应和他一起到心理咨询中心看一下。在那里，经验丰富的咨询师最终解开了黄剑松的心理谜团。

黄剑松的这种状况属于异常心理中的自我封闭心理症。黄剑松参加同学的聚会后，自感不如陈典帅气，于是产生恐惧与嫉妒心理，并且越来越严重，直到最后害怕见面，甚至害怕与其他人来往，这是典型的由于社交恐惧而形成的自我封闭。社交恐惧和消极的自我暗示导致的这种自我封闭心理，对正处于青春期的黄剑松的发展来说，会产生巨大障碍，必须进行积极的心理治疗。

咨询师决定对黄剑松采取冲击疗法与快速脱敏疗法，鼓励黄剑松直接接触导致恐惧焦虑的情境，并且一直坚持到紧张恐惧的感觉消失为止。咨询师还与陈典取得联系，请他对黄剑松的心理治疗工作提供协助。

经过三个多月的心理治疗，黄剑松又能快乐地面对生活了。他与宋艳雨、陈典

的友谊也更深了。

◆ 讨 论

1. 分析黄剑松异常心理产生的根源及异常心理给生活与学习带来的影响。

2. 虚心听取同学对自己的看法。有道是，“当局者迷，旁观者清”。在与同学交往的过程中，要特别注意熟悉的同学对我们的评价和看法，而且，对于班级中表现比较突出的同学的看法，我们也要重视。

3. 请班主任或者任课教师为自己指点迷津。教师作为有经验、有知识的长辈，能够为我们正确认识自己提供一些良好的建议，我们应当把老师给我们指出的不足放在心上，并且力求在生活与学习中不断改进。

4. 为了对自己有一个更加明确的自我认识，我们应当填写一份个人档案。

姓名 _____ 性别 _____

出生年月 _____ 体重 _____

身高 _____ 血型 _____

最爱读的书 _____

最信赖的人 _____

最明显的优点或长处 _____

最明显的缺点或短处 _____

最大的困惑 _____

最大的愿望 _____

最欣赏的人 _____

最喜欢的格言或谚语 _____

最喜欢的动物 _____

用一句简短的话描述自己 _____

第1课 自我意识的内涵与结构

16世纪欧洲伟大的思想家蒙田说过：“世界上最重要的事情就是认识自我。”

千百年来，人们在探索和改造大自然的同时，也在反复地探索着自身。时至今日，认识自我依然是人们津津乐道的话题。

对我们青少年来说，自我意识的形成与培养将对自己的一生产生重大影响。

一、什么是自我意识

宋代伟大的教育家朱熹说得好，“日省其身，有则改之，无则加勉”。这里的“日省其身”说的就是自己对自己的认识。

自我意识是人们对自我的各种身心状态的全面认识，它是人类意识的一种表现形式，是个性的重要组成部分。通常我们在谈论一个人的生活状况时，比较喜欢使用“身心健康”这个词语。身心包括两个方面，一个是身体情况，另一个则是精神面貌与心理状况，自我意识所反映的内容就同时包括这两个方面。身体与心理是一个相互作用的统一整体。在现代社会中，只有身心两个方面都健康的人能够更好地适应社会。

从心理学的角度来看，自我意识是指个人对自己各方面感觉、知觉的概括和容纳。其中主要包括个人对自身能力、性格、兴趣、需求的了解，对与周围环境关系的认识，对与他人关系的体会，以及对未来生活目标的认识与评价。

自我意识作为人类特有的一种心理标志，主要有以下四个特点。

1. 自我意识具有自觉性

这是自我意识最为显著的一个特征。人不是机械被动地接受周围环境的影响，而是能够自觉地感受到自己的心理状态。

2. 自我意识具有针对性

自我意识能够使我们把“自我”与“非我”、“主体”与“客体”区别开来。自我意识也会使我们知道自己为什么会哈哈大笑或者愁眉苦脸，同时还能让我们知道如何寻找欢乐，避免烦恼。

3. 自我意识具有社会性

一个人只有处在人类社会的环境中，才能顺利发育成长，并在成长的过程中逐渐产生对周围世界的认识，与此同时也产生对自己的认识，即形成自我意识。

4. 自我意识具有同一性

一般来说，每个人对自身的体质特点的认识，对自己在人生问题上的基本态度，始终保持着协调性与一贯性。

二、自我意识的结构

一般来说，自我意识的表现形式主要包括以下五种。

其一，自我概念。典型问题：我是谁？

其二，自我评价。典型问题：我这个人怎么样？

其三，自我控制。典型问题：我还能坚持多久？

其四，自我体验。典型问题：我是不是一言难尽？

其五，自我理想。典型问题：我的未来是不是梦？

我们通常会在自我概念、自我评价的基础上实现自我调整。经过自我调整以后，我们就会获得一种自我体验：或者感到“柳暗花明又一村”，或者不知道“风朝哪一个方向吹”。无论我们获得肯定性认识还是否定性认识，我们都要对自我意识的结构进行一番仔细斟酌。

自我意识的结构可以分为个人自我、社会自我、理想自我三个层次。

1. 个人自我

个人自我指每个人对自己身上各种特征的认识，总体来看，指两个方面：一是身体特征，二是心理特征。具体来说，主要指个体意识到自己的身体特征、生理状

况、心理活动、心理品质以及个人特点。

2. 社会自我

社会自我主要指对自己与外界客观事物相互关系的认识与感受。社会自我一般包括角色意识、群体意识和道德意识。

角色意识又可分为角色地位意识、作用意识与形象意识。群体意识是人类合群性的必然要求。道德意识是社会自我的灵魂。

3. 理想自我

理想自我就是自己所希望达到的理想标准。其实，从小时候起，我们就在为自己的理想而不断奋斗。虽然前进的道路充满未知，但我们依然痴心不改，这是为什么？就是因为在我们的心中，有一个理想自我的形象等待我们去塑造，这个自我形象能够使我们在跌倒之后重新站起来。

第 2 课 如何提高自我意识水平

一位心理学家曾说过：“一个自我意识尚未觉醒的人，不是一个完整意义上的人；一个自我意识不成熟的人，不是一个真正健全的人。”可见，一个人自我意识水平的提高是何等重要。

那么，我们该如何提高自我意识水平呢？

首先，要正确认识和评价自我。我国古代谚语“人贵有自知之明”，就是在强调拥有自我认识的必要性。所谓自我认识，不只是对自己某一方面的一般性了解，而是对自己各方面有一个系统的、真切的和深刻的了解与认识。一个人对自己的认识愈全面，愈接近实际，也就愈成熟。

在自我认识的基础上，我们还要对自己做出恰如其分的评价，既要看到自身的

优点和长处，又要看到自身的缺点和短处，自我评价既不能过高，也不能过低。一个人只有对自己做出比较准确的自我认识 and 自我评价，才可能对自己进行比较切实的自我设计，才能有所长进。

然而，一个人进行自我认识 and 自我评价并不是只需要进行单纯的内心反省，还要按照社会性的尺度来考察自己、认识自己、评价自己。俗话说得好：“不怕不识货，就怕货比货。”一个人只有把自己放在与他人的关系中去考察、认识，才能得出比较客观、正确的结论，才能找准自我的坐标点。这就要求我们在集体生活中与其他成员进行多角度、多方面的比较，不光是学习状况，还有品德面貌、身体状况、性格意志、心理品质乃至潜在的工作能力等，通过比较和对照，全面反映出自我的真实状况。有一位从一般中学考入重点中学的学生，刚进高中时对重点高中的教学方法 and 学习节奏很不适应，学习成绩与其他同学相比差距很大，一度产生悲观情绪。班主任老师鼓励他努力寻找与其他同学在学习态度 and 学习方法上的差距，以此确定自己的学习目标。后来，该生的学习成绩虽有起伏，但他能不断地在与其他同学的比较中找出自己的不足，以正确的自我认识来评价自己，明确了自己努力的目标与学习方法，并向班中其他同学学习。自高二起，这位学生的学习成绩开始稳步上升，逐渐升到班级前列。另外，积极参与集体活动及与同龄人交往，也是提高自我认识 and 自我评价的一条重要途径。通过集体活动以及人与人之间的交往，能够培养自己的自尊心和自信心。当我们获得自尊 and 自信时，也就同样能够对自己产生比较正确的自我认识 and 评价。

其次，要提高自我调控能力。处于青春期的我们虽然独立意识增强了，但由于年纪小，缺少社会生活经验，情绪往往波动易变，这就会使自己对自我的认识 and 评价呈现不稳定性，时而肯定自我，时而又否定自我，从而在情感上出现较大的波动，这就需要我们不断提高自我调控能力。提高自我调控能力，首先要调控自己努力的方向，在此基础上制订出阶段性的努力目标和切实可行的行动计划，并通过对这种阶段性目标实现与否的总结分析，来正确认识和评价自己。如原定目标能够顺利且较轻松地达到，则说明自己还有潜力，就可以把下一阶段的目标定得再高一些。如情况相反，则可以将努力的目标定得更切合实际一些。这种适时的调节可以使自己的努力目标与期望目标相对适应，避免出现情绪上大的波动，以致产生自我

否定的情绪。与此同时，我们还要学会正确对待挫折，提高耐挫能力。在学习成绩下降时，或因为种种原因产生焦虑、消极情绪时，可采用轻松法、转移法、宣泄法等来减轻内心的压力，并将消极情绪转化为奋发进取的动力。当然，在获得了某一方面的成绩而开始沾沾自喜时，我们也要注意控制自己的情绪。

总之，青春期是一个人自我意识发展的重要时期，我们要比较准确地认识自我，比较恰当地评价自我，从而形成比较切实的自我设计。同时，在实施自我设计的过程中，我们要依据自我体验，不断调整自我认识，以达到不断完善自我的目的。

第 3 课 自我意识的偏差及应对措施

英国伟大的戏剧家莎士比亚说过：“青春像夏日清晨，充满欢乐和生机勃勃。”然而，像热血一样沸腾的青春有时也显得冒失和鲁莽，还会夹带着一丝忧郁。

确实如此，青春无比烂漫，却也无比辛酸。青春期给人的生理带来巨大变化，也给人的心理带来强烈冲击。特别是对自我概念的理解会直接影响到我们自我意识的健全。

自我封闭、自我狂妄和自我迷失，都是对自己的一种错误认识。自我封闭会使人变得唯唯诺诺、谨小慎微；自我狂妄会使人变得狂妄自傲、目空一切，最终变得无知而愚蠢；自我迷失会使人变得消沉颓废，极有可能陷入自责悔恨的泥潭中不能自拔。

一、自我封闭及应对措施

1. 自我封闭的主要表现

第一，坚守“内心秘密”。

在人际交往中，我们不再像从前那么坦率，也不再轻易向别人吐露自己的真情。