

塑造阳光心态 培养健康少年

青少年 心理自助成长 100问

主 编：张天清



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

塑造阳光心态 培养健康少年

青少年 心理自助成长 100问

主 编：张天清



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理自助成长100问 / 张天清主编. -- 南昌 :
百花洲文艺出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5500-2164-8

I. ①青… II. ①张… III. ①青少年 - 心理健康 - 健康教育 - 问题解答
IV. ①G444-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第072527号

青少年心理自助成长100问

张天清 主编

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	余 苙
书籍设计	彭 威
制 作	何 丹
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩世贸路898号博能中心一期A座20楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	江西华奥印务有限责任公司
开 本	720mm×1000mm 1/16 印张 19.25
版 次	2018年1月第1版第1次印刷
字 数	220 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-2164-8
定 价	39.00元

赣版权登字 05-2017-97

版权所有, 盗版必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

青少年心理健康教育丛书
编写委员会

主 任：张天清

副主任：汪立夏

成 员：张玉胜 史占彪

舒 曼 高 旭

序

青少年是祖国的未来、民族的希望，青少年的健康成长关系着中华民族的伟大复兴和中国社会的未来发展。心理健康是青少年健康成长不可或缺的重要组成部分。随着经济社会的不断发展，促进青少年心理健康越来越成为全社会共同关注的热点和必须承担的使命。中共中央、国务院颁布的《“健康中国2030”规划纲要》以及中央22个部委联合发文的《关于加强心理健康服务的指导意见》，明确提出了“坚持以人为本，推进青少年心理健康教育”的战略要求，充分彰显了党和政府对青少年健康成长与成才的高度重视。

为贯彻落实中央有关文件精神，中央文明办把加强和改进青少年心理健康教育工作作为新形势下思想道德教育工作的重要内容。心理健康教育与思想道德教育的有机结合，从全新的角度发挥了其对青少年健康成长的独特作用，体现了思想道德教育工作与时俱进、不断发展完善的思路。中央文明办与未成年人心理健康（全国）辅导中心一道积极开展工作，每年都举办各种培训班，指导各省市在工作机构的健全、人员的配备、队伍素质的提升、工作平台的搭建、工作内容的丰富拓展等方面取得明显进展，对提高青少年的心理素质、促进青少年健康成长起到了不可替代的作用。

2013年，江西省文明办依托华东交通大学心理素质教育研究院的专业资源建立了江西省青少年心理健康教育辅导中心，这是江西省青少年思想道德教育工作中的一件大事。几年来，在中央文明办、未成年人心理健康（全国）辅导中心的指导下，通过举办各级各类培训，指导各市、县（市、区）建立三级青少年心理健康教育工作网络，基本实现了青少年心理健康教育的全对接和全覆盖，使江西省青少年心理健康教育工作得到了长足的发展。江西省文明办多次召开工作会、研讨会，推动

各设区市建立健全青少年心理健康教育辅导领导体制和工作机制，工作成效显著，专业化、科学化水平得到明显提升。

更为难能可贵的是，江西省文明办、江西省青少年心理健康教育辅导中心能从本省实际出发，邀请中国科学院心理研究所的心理学专家及本省从事青少年心理健康教育工作的同志，根据青少年心理健康教育辅导工作中面临的新形势新任务，撰写了这样一套青少年心理健康教育辅导用书：一本是《青少年心理健康教育工作者手册》，用于指导开展青少年心理健康教育辅导工作，提升相关工作者的专业技能和业务素质；另一本是《青少年心理自助成长100问》，通过回应和指导青少年日常生活中常见的成长困惑，提升广大青少年心理调适和心理成长的能力。这两本书的出版充分体现了江西省对青少年健康成长的关心和爱护以及对青少年心理健康教育辅导工作的高度重视，同时也是对青少年心理健康教育辅导工作提出的更高要求。

这套丛书有三个方面的特色：首先是科学性，编者在编写过程中既注重心理健康教育科学理论的阐述，又紧密契合当前青少年身心发展的实际状况。其次是实用性，编者将大量国内外同行的研究成果、自身工作的实践经验、引人入胜的案例故事、可操作的自助技巧等内容进行了加工整合。最后是创新性，《青少年心理健康教育工作者手册》和《青少年心理自助成长100问》分别从不同的视角服务于青少年健康成长的总目标，前者建构和呈现了一种独具特色的青少年心理健康教育工作模式，后者针对青少年在成长过程中可能遇到的问题给予了详尽的分析与解答，两本书相辅相成，别具匠心。

我希望，这套丛书能帮助更多在一线从事青少年心理健康教育辅导工作的同志，帮助广大青少年更好地认识自身的心理健康状况，了解成长需求，调节心理状态，保持阳光心态，不断健康成长。

这是我的心愿！并借此套丛书向所有从事青少年心理健康教育工作的同志们表达感谢，祝福所有的青少年都能在阳光下享受健康与快乐！

任其平（博士、教授）

未成年人心理健康（全国）辅导中心副主任
南京晓庄学院心理健康教育与研究中心主任

高效学习篇

- 1 如何设置学习目标? / 1
- 2 如何制订学习计划? / 4
- 3 如何激发学习兴趣? / 7
- 4 如何提升学习动力? / 10
- 5 怎样提高学习效率? / 13
- 6 如何提高观察力? / 16
- 7 如何保持好奇心? / 18
- 8 如何集中注意力? / 20
- 9 如何提升记忆力? / 23
- 10 如何拓展想象力? / 27
- 11 如何打破思维定式? / 30
- 12 如何培养创造性思维? / 33
- 13 如何提升创新能力? / 39

- 14 如何加强动手操作能力? / 43
- 15 如何培养良好的学习习惯? / 45
- 16 如何提高用脑效率? / 48
- 17 如何加强时间管理? / 51
- 18 怎样做好学习笔记? / 54
- 19 怎样科学地进行复习? / 59
- 20 如何培养良好的阅读习惯? / 61
- 21 如何提高阅读效率? / 63
- 22 怎样克服考试焦虑? / 67
- 23 怎样做到合理归因? / 69
- 24 如何适应新阶段的学习? / 72
- 25 如何消除学习疲劳? / 74

自我成长篇

- 26 心理健康的标准是什么? / 79
- 27 如何全面准确地认识自己? / 81
- 28 怎样做到自我悦纳? / 84
- 29 如何提升自信心? / 88

- 30 如何打破自卑情结？ / 91
- 31 如何走出孤僻的阴影？ / 94
- 32 如何避免以自我为中心？ / 96
- 33 如何摆脱虚荣心？ / 98
- 34 怎样做到独立自主？ / 102
- 35 如何培养责任意识？ / 107
- 36 如何提升情绪觉察能力？ / 109
- 37 如何管理多变的情绪？ / 112
- 38 如何控制愤怒？ / 115
- 39 如何避免情绪传染？ / 118
- 40 如何培养积极情绪？ / 121
- 41 如何提高耐挫力？ / 124
- 42 如何培养质疑与批判精神？ / 127
- 43 何做到诚实守信？ / 129
- 44 增强勇气从何入手？ / 131
- 45 怎样做个大方的人？ / 133
- 46 如何培养正确的助人观？ / 136
- 47 怎样学会感恩？ / 139
- 48 怎样学会宽容？ / 142

49 如何做到持之以恒？ / 145

50 如何克服完美主义？ / 147

51 如何选择交往对象？ / 151

52 如何结识新朋友？ / 153

53 如何提升人际交往的魅力？ / 156

54 如何培养良好的社交礼仪？ / 159

55 怎样做到积极倾听？ / 162

56 如何关心别人？ / 164

57 怎样赞美他人？ / 166

58 怎样做一个合群的人？ / 168

59 怎样做到相互尊重？ / 171

60 如何增加人际信任？ / 175

61 如何表达自己的诚意？ / 177

62 怎样做到谦让别人？ / 180

63 如何预防和化解嫉妒情绪？ / 182

64 如何克服害羞情绪？ / 185

- 65 怎样避免误解？ / 189
- 66 如何消除猜疑？ / 193
- 67 如何应对“不公平”？ / 195
- 68 怎样与看不惯的人相处？ / 197
- 69 拒绝别人有何技巧？ / 200
- 70 如何巧妙地批评对方？ / 202
- 71 如何把握与异性交往的度？ / 205
- 72 如何与异性朋友愉快相处？ / 208
- 73 如何与父母有效沟通？ / 212
- 74 如何经营和谐的师生关系？ / 216
- 75 如何成为受班集体欢迎的人？ / 221



生活适应篇

- 76 如何适应新环境？ / 225
- 77 如何学会生活自理？ / 227
- 78 如何保持美丽健康？ / 231
- 79 如何培养勤奋的习惯？ / 235
- 80 如何坚持运动锻炼？ / 237
- 81 如何应对失眠？ / 240

- 82 怎样做到勤俭节约？ / 243
- 83 怎样做到合理消费？ / 245
- 84 如何做父母的小助手？ / 247
- 85 如何应对青春期的生理变化？ / 250
- 86 如何驾驭青春期的性萌动？ / 253
- 87 如何调节青春期的逆反心理？ / 256
- 88 如何培养职业兴趣？ / 259
- 89 怎样合理使用网络？ / 262
- 90 如何战胜网络成瘾？ / 264
- 91 如何增强集体荣誉感？ / 267
- 92 如何理性对待偶像与追星？ / 269
- 93 如何安排课余生活？ / 271
- 94 如何做好自我保护？ / 274
- 95 如何拒绝和抵制不良诱惑？ / 277
- 96 如何积极应对生活困境？ / 281
- 97 怎样战胜挫折？ / 284
- 98 如何正视生命中的逆境？ / 286
- 99 如何让生活充满快乐？ / 289
- 100 如何提升生命的意义？ / 292
- 后 记 / 294

高效学习篇



GAOXIAO XUEXIPIAN

1 如何设置学习目标?



成长的烦恼

有人因为有了学习目标而充满激情，可有人因为有了学习目标而充满挫折感。志远就是这样一位同学，他就像他的名字一样“志存高远”，定下许多学习目标，比如这一周要把之前基础没有打扎实的数学例题全都做一遍，再把所有该背的语文名篇都背下来……可坚持没有多久，就变得松懈了，对学习也产生了倦怠。后来，老师根据志远目前的学习基础及学习能力制定了可实现的目标，并列出了时间表，定期检查，及时激励。不久，志远又对学习充满了激情。

我们应该如何设置合理有效的学习目标呢？



心海导航

制定学习目标是一回事，完成学习目标是另外一回事，制定学习目标是明确做什么，完成学习目标是明确如何做。这个学习目标不是凭空想象的，是需要凭着一个能达成的计划而定的。学习目标不是孤立存在的，它与计划相辅相成，目标指导计划，计划的有效性影响着目标的达成。所以在执行目标的时候，要考虑清楚自己的行动计划，怎么做才能更有效地完成目标，这是每个同学都要想清楚

的问题，否则，学习目标定得越高，达成的效果越差。

1.学习目标应统筹全局

学习目标应该是整体考虑的结果，各部分目标必须协调一致。目标不是孤立存在的，一个人的目标要和环境相关联。分析自己的学习现状，一是和全班同学比，看自己各门成绩在班级中的位置，常用“好、较好、中、较差、差”来评价；二是和自己的过去成绩比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

2.学习目标要层次清楚

学习过程中的各种目标不是同等重要的，要突出关乎学习成败的关键目标，在总目标下再分层次列出相应的分目标，各层次学习目标明确，实现目标也有保证。规定在什么时候采取什么方法步骤，达到什么学习目标，短时间内达到一个小目标，长时间达到一个大目标，在长短计划的指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

3.学习目标应切实可行

学习目标必须是可行的，而不能是可望而不可即的，应建立在对学习内外环境进行周密调查研究的基础上，要有充分的客观依据。目标要切合实际，看得见，摸得着。切合实际就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无须努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

4.学习目标必须是具体的

学习目标要便于衡量，而不是笼统、空洞的口号，应尽可能用数量表示出来，便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果调整为：“数学课、语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到

就可以检查了。如：怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题、5道应用题，每个数学公式都要准确无误地背出来，等等。

2 如何制订学习计划？



成长的烦恼

新学期开学第一天，晓丽一脸疲惫不堪，无精打采。最近几天，晓丽每天都熬夜写作业到凌晨一两点。同学“羡慕”她很厉害，短短几天就完成了暑假作业，可是晓丽自己却很苦闷，每次都想好好制订学习计划，可就是不知道怎么着手，即使列出了详细的计划，往往也无法贯彻执行。

猜一猜，晓丽的问题出在哪里？制订学习计划时需要注意什么？



心海导航

根据心理学对大脑神经认知特点、记忆规律等方面的研究，科学制订学习计划，应注意以下几个方面。

1. 计划要考虑全面

学习计划不是除了学习，还是学习。要学习，要休憩，也要娱乐，所有这些都都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。