

中

学

生

心

理

热

线

丛

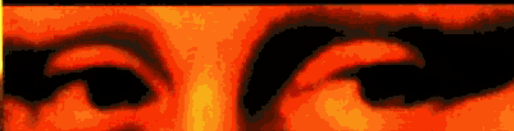
书



孙春晖 编著

突破青春的极限

——培养高尚情操



◆ 湖南师范大学出版社

总序

前 言

成长与发展是人类打开 21 世纪大门的金钥匙，也是中学生实现自我完善的重要途径。而自我完善必须提高心理健康水平，这是素质教育的重要组成部分，也是中学生走向现代化、走向世界、走向未来与建功立业的必要条件。21 世纪呼唤心理健康教育！

根据调查和中学生的自我报告，目前中学生中的心理行为问题越来越多，其中初中生有心理和行为问题的占总数的 15%，高中生中约为 19%。42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”……这是一串触目惊心的数字！中学生中普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、逆反焦虑、神经衰弱、社交困难、学校恐怖、学业不良、歇斯底里、吸烟饮酒，乃至自杀、犯罪等心理障碍和行为问题。为此，《中共中央关于加强与改进学校德育工作的若干意见》和《中国教育改革与发展纲要》中，都强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。另一方面，随着心

理科学的发展与普及，大众传播媒介也越来越多地报道了有关心理异常、精神疾患、心理卫生、心理咨询等方面的消息，而中学生受社会阅历和知识的局限，难免会对心理健康教育产生误解与恐惧。在上述背景下，为了促进中学生的健康成长，普及心理卫生、心理健康知识，进行心理品质的培养与训练，我们编撰了这套书。旨在给中学生提供自我教育的方法，培养自我评价的意识，训练自我监控的能力，消除心理障碍，在追求身体健康的同时，努力追求心理健康，预防各种心理疾病，为他们的成长指点迷津、提供咨询与服务。

本丛书以中学生在现实中经常遇到的一系列具体的心理行为问题为线索，紧紧围绕学业不良、语言表达、智力障碍、情绪困扰、交际困难、行为问题、人际关系紧张、人格障碍等方面，在分析诊断基础上，努力遵循提供具体建议的原则，充分利用他人、专家在解决诸如此类问题时的经验和教训，帮助中学生减轻忧虑，走向成功。本丛书坚持科学性和实用性并举，以客观介绍解决问题的具体方法为主，力求通俗易懂、简单明了，特别是对中学生存在的问题，都提出了简明扼要的解决办法。中学生在阅读时可针对自己的问题，一一查找，以便对症下药，冀望在愉快的气氛中使自己健康发展。就内容而言，我们始终注意紧密联系中学生的实际情况和需要，在大量的心理行为问题中，筛选出中学生普遍存在和十分关心的心理行为问题，在解答“怎么办”的问题时，尽量避开中学生难以理解的理论问题和专业术语，以便中学生能在自己的知识范围内有效地阅读参考。

本丛书选题来源于我们目前所从事的中学生心理咨询实践，包括《走出成长的怪圈》、《踏上成功的宝

题》、《擎起前程的灯塔》、《解开心中千千结》、《我们一起踏青去》、《悄悄地完善自我》、《拓宽生命的空间》、《让他人喜欢自己》、《突破青春的极限》和《托起明天的太阳》等10册。其中《走出成长的怪圈》一册试图从整体上把握中学生的心灵轨迹，为他们的成长发展提供宏观指导；《托起明天的太阳》一册选择了中学生心理自测题52例，内容涉及中学生所关心的各个方面，有助于他们加深自我认识。每个自测题后还有一个专家咨询意见，旨在帮助理解和利用测验结果。其余每一分册精选中学生心理行为问题中某一专题的40多个疑难问题，这些问题是中学生十分关心、普遍存在和亟待解决的。每册就某一专题咨询、解答，10个分册形成一个系列，各分册又与总旨相互关联。各册以书信、门诊热线电话等灵活多样的形式提出问题，并就这一问题列举典型案例，然后进行诊断，找出问题的原因和症结所在，结合心理学知识进行解释，最后提出建设性参考意见，以便中学生能充分认识哪些心理是异常的、有问题的，前因后果是什么，如何通过心理咨询来矫正自己的这些心理疾病，充分体现丛书编写指导思想中的实用性原则。为了使中学生对某一心理问题有更深的理解和把握，每册后面专附了一个心理学知识信箱，对某些问题进行深层次的阐述，供有兴趣的中学生进一步阅读。

这套书的作者，大多数是多年来从事心理咨询、心理健康研究或实践的工作者，有的作者曾在中国教育电视台主讲过56集大型专题片《中小学生心理咨询与教育》，在电视台、广播电台主持中学生专栏节目“花季风”；有的作者不但在高校开设《心理咨询》课程，而且还在电视台、广播电台主持心理热线节目“心灵港湾”；还有~~的~~作者是具有丰富教育、教学实践

经验的中学校长和老师，他们对中学生心理行为问题研究颇有建树，作者们怀着为21世纪培养高素质新一代的美好愿望，在精心研究、通力协作的基础上，把自己对中学生心理行为问题的真知灼见融会到各册书中。这给本书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与科学性相结合的特点，丛书较完善地将智趣性、可读性和实用性融为一体。

这套丛书既可以作为中学心理健康课的辅助读物，又可以作为第二课堂的课外阅读材料。中学生阅读这方面的书，不但能够针对自己存在的问题与不足，得到健康和成长的指点，而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

这套书也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为对于教师和家长来说，如果熟悉心理健康的知识，就可以把握中学生心理发展规律，做到科学有效地培育一代新人，有效地防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问题而发生偏差。教师和家长能及时倾听中学生的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并给予相应的咨询，这是时代发展对教师和家长提出的新要求。

这套丛书的写作吸收了国内外学者的有关研究成果。由于涉及到的书目繁多，未能一一注明。在此，谨向有关作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。承蒙中国心理学会副理事长、著名心理学家、教育家林崇德教授的厚爱，亲任丛书顾问，湖南师范大学出版社廖建军老师从丛书的酝酿到出版，做了大量的工作，在此一并致谢。

目 录

1	怎样把现实与理想统一起来
4	中学生应如何自强
10	做事总是虎头蛇尾怎么办
14	怎样才能管住自己
19	怎样克服犹豫不决的毛病
22	怎样才能使自己坚强起来
26	怎样克服做事拖拉的毛病
30	记日记有什么好处
35	遇到挫折怎么办
39	长得丑怎么办
43	个子矮就“低人一等”么
49	长得漂亮有错吗
53	她的自卑心理怎样克服
59	如何培养自信心
63	我这是患“红眼病”了吗
67	我为什么一见生人就脸红
71	“小心眼”能克服吗
75	如何克服虚荣心理

78	如何克服猜疑心理
82	怎样才能改掉做事莽撞的毛病
85	怎样才能克服逞强的毛病
88	我们为什么感到空虚
90	怎样消除悔恨心理
93	为什么我们看问题总是偏激
96	就想和老师做对怎么办
100	如何保持青春期性心理卫生
104	如何正确对待遗精现象
107	怎样认识和对待手淫
112	怎样认识和处理早恋问题
117	怎样克服对同性的过分喜爱
121	中学生为什么易发生性错失
125	他为什么行为举止总像女生
128	为什么黄色制品容易使人走入歧途
132	中学生如何打扮自己合适
138	身材不好的同学应怎样打扮才美
142	女学生如何塑造自己的女性风度美
147	男学生如何塑造自己的男性风度美
151	中学生的魅力表现在哪里
154	如何培养自己的审美能力
158	如何培养自己的幽默感
161	品德不良的中学生有哪些心理特点
164	如何防止考试作弊
167	中学生为什么不应吸烟
172	中学生为什么不应酗酒
175	“三只手”该怎么办

179	他为什么总旷课
184	他们为什么要离家出走
188	他为什么总爱打架
191	别人揭我的“疮疤”怎么办
195	他会走上歧途吗
199	心理咨询信箱

怎样把现实与理想统一起来

我们是一群充满理想和期望的中学生，每人都有自己的理想目标，有的想成为科学家，有的想成为律师，有的想成为运动员……我们每每谈到自己的理想，都激动，都兴奋，恨不得马上能够实现。可是一回到现实，我们又必须面对上课、作业、复习、考试……平凡而单调，具体而乏味，觉得现实和理想差距太大，有时甚至怀疑是否能够实现自己的理想，内心里充满不安、焦虑和恐慌。我们该怎样对待现实和理想呢？

一般来说，中学生自我意识的发展，经历着一个特别明显的、典型的分化、矛盾和统一的过程。到了青春期，由于生理的快速发展，以及思维中逻辑思维逐渐增强，自我便开始分化为两个部分，即主体自我和客体自我。主体自我是自己所设想的自我，即理想自我；客体自我是实在的自我，即现实自我。理想自我反映了中学生自己设想的要成为什么样的人，体现了

一定社会准则和要求的内化状况。现实自我反映了中学生实际是什么样的人，体现了个体各方面的实际发展状况。自我的分化，意味着自我矛盾的加剧，即主体自我与客体自我、理想自我与现实自我矛盾斗争的加剧。因为理想自我属于未来的设想，现实自我一般落后于理想自我，这种矛盾往往会导致中学生明显的内心冲突，甚至有一些痛苦和不安感。因此，中学生力图摆脱这种痛苦和不安，力图使自我在新的方向和水平上达到协调一致，即自我的统一。自我统一突出地、集中地表现为理想自我与现实自我的统一。怎样统一和什么性质的统一，是决定青年自我意识发展变化水平的关键。

为了实现理想自我与现实自我的统一，中学生可以采取几种不同的途径。有人将这种统一归结为下列几种类型：

积极型 坚持理想自我的标准，不断完善现实自我，使之与符合社会发展规律要求的理想自我达到统一，这是有抱负、有志气中学生所采取的统一方式，它典型地反映了中学生积极向上、努力进取的精神。

现实型 一方面不断改善现实自我，另一方面又根据现实自我的实际状况，修正理想自我，这是多数中学生采取的统一途径，是一种积极的统一。

庸碌型 放弃理想自我，以迁就现实自我，从而达到统一，这是不思进取、得过且过的中学生所采取的统一方式。

虚假型 通过对现实自我的过高评价或虚妄的判断，获得现实自我与理想自我的虚假统一，这类中学生往往狂妄自大，自命不凡，以主观臆断代替客观现实，沉浸于自我陶醉之中。

消极型 改变现实自我，使之与不符合社会发展要求的理想自我达到统一，这多是自甘堕落、执迷不悟的中学生采取的统一类型，是极端有害的。

积极的自我意识的统一，是正确的理想自我与进步的现实自我的统一，也就是符合社会发展要求、有利于社会进步的理想自我与逐步改进不断完善的现实自我的统一。当代中学生应该把理想自我与现实自我积极地统一起来，以适应社会发展的需要。那么怎样才能做到呢？

①要正确地认识现实自我。只有正确认清自我的现状，才能更好地构建自我的未来。这里的关键：一是要正确地认识社会，认识人生；二是要通过多种途径认识自我，这些途径包括与他人进行比较，分析他人对自己的评价和态度，考察自己的活动成果，自我反省等；三是要辩证地分析自己，去掉盲目性，克服自卑心理，增强自尊心、自信心等；四是经常反省自我，对自己作一分为二的分析，严于解剖自我，敢于批评自我。

②要合理地设计理想自我。其关键在于：要熟悉社会，认识社会，洞察社会发展的规律，为自我设计的蓝图寻找合适的社会坐标；要理解人生，认识人生，懂得人生的价值和意义，为自我设计的蓝图确定合适的人生抱负的标尺；要为自己找准理想自我的榜样，自我设计的楷模。一切脱离自身实际、脱离社会实际、违背社会发展规律的自我设计，最终都只会导致自我幻想的破灭。

③要正确地对待自我。其关键在于：第一，要具备积极健康的自我情感体验，其核心成分是自尊感。积极健康的自我体验是自我教育的内在动力，无此动力就无法将理想自我转化为现实自我，而自我教育的心理实质是理想自我与现实自我的积极统一过程。第二，要进行积极有效的自我控制。因为自我控制是主动定向地改造自我的过程，是个人对待自己的态度具体化的过程。自我控制是主动改变现实自我以达到理想自我的过程。

中学生应如何自强

我们都是中学生，蓬勃向上，充满理想、朝气和活力，立志为实现自己的理想而奋斗。我们也知道，通往理想的道路并不平坦，充满荆棘、困难和挫折，只有发奋图强，立志成才，同时付出艰苦努力和辛勤劳动的人，才有希望达到理想的彼岸。在这个道路上，我们如何才能自强呢？

自强，是指个人通过对自己行为活动的调节，充分发挥主观能动作用和自觉自主精神，从而在符合时代发展、社会要求的方向上实现自我发展目标。它着眼于发展，以充实、完善自我，充分体现自我价值，来实现对社会的最大贡献。其中理想自我代表着自强的发展方向。自强之心，人皆有之。那么，中学生应该如何自强呢？

①要自觉，不要他觉。20 世纪初，美国两名自行车修理匠莱特兄弟，研制成功了包括一个 12 马力的汽油内燃机，两

个螺旋桨的简陋动力飞机，命名为“飞行者一号”。在“飞行者一号”试飞的前10天，由美国政府巨款资助，兰利教授负责建造的一架精致飞机，在试飞时当众坠毁。所以，人们认为重于空气的动力飞机是不可能飞行的。试飞的当天，场地上只有6个观众。其中一人失望地说：“这种烂鸡笼也想飞上天？”另一个则讽刺地说：“当然啦，起了大旋风就能飞哩。”面对这严峻的现实，小莱特义无反顾地爬上“飞行者一号”，启动起飞。“飞行者一号”成功地在空中飞行了12秒，飞行了120英尺。世界第一架动力载人的飞机——烂鸡笼问世了。这一天（1903年12月17日），永远载入科学史册。

像莱特兄弟那样，能够对自己行动目标的正确性和重要性具有明确而深刻认识的心理品质，心理学上称为“自觉”。莱特兄弟所以能如此坚定地排除非议进行试验，因为他们对自己行动的正确性坚信不移。

相反，如果一个人对自己行动的正确性和重要性理解不够，甚至没有认识，其行动必然会出现与自觉相反的“他觉”。他觉的表现有二：一是一切听由别人指使，成了受暗示者；二是拒绝他人意见，一意孤行。

要自强，对自己的行动目标，一定要深刻认识，抱定主意，不能见异思迁；同时，对别人的意见也要认真考虑，合理的一定要采纳，不要唯我独尊，一意孤行。

②要果断，不要武断。汉武帝登极后，采取了一系列的改革措施，民富国强。晚年，他学秦始皇，派人四处寻找长生不死的秘方，并大兴土木祭祀神仙。内宫官员东方朔想进谏，又找不到机会。一天，一个方士求见汉武帝，献上一坛长生不死酒。汉武帝欣喜若狂，收下备用。东方朔得悉，觉得这是个好机会，于是，他便将长生不死酒喝个精光，并故意让太监发现

押去见汉武帝。汉武帝喝令斩首。东方朔大笑，得意非凡，汉武帝问其笑因，东方朔说：“如果长生不死酒是真的，我喝了它，你杀我是杀不死的。如果你把我杀死了，那不死之酒便是假的，你为一坛酒杀人值得吗？”汉武帝终于从迷幻中解脱出来，领悟听谏。

像东方朔谏汉武帝那样，善于及时坚决地作出决定、付诸行动，善于把深谋远虑与当机立断结合起来的优良品质，心理学上称为“果断”。果断是指对时机的准确把握，这个优良品质是人们在实践活动中形成的，是建立在对客观事物及其发展规律的敏锐认识和勇于承担责任的基础上的。

与果断相对立的是“武断”。武断的表现有二：一是当决不决。前怕狼，后怕虎，顾虑重重，这种现象称为“优柔寡断”。优柔寡断产生的原因与个人的懦弱性格有关，在责任面前缺乏承担的勇气，结果坐失良机。二是不当决而决。蒂未落就摘瓜，这种现象称为“冒失”。冒失现象的产生与个人的鲁莽性格和急躁情绪有关，缺乏深谋远虑。“优柔寡断”和“冒失”乍看起来是两个极端，实则是同一事物的两个侧面，都是对客观事物实质及其发展规律无知的产物。

要自强，作出决定和选择行动时机时，一定要深谋远虑，对客观事物作反复分析和辩证推理，审时度势，当机立断；不能优柔，坐失良机，不能冒失，强咽苦果。

③要自制，不要任性。戒烟的确是件难事。有的人用毁掉烟具表示决心，有的人用发誓、赌咒表示决心，有的人用同人立约、借助外力监督表示决心，结果呢？憋了一些日子，熬不过，又找出各种借口重新抽上，而且抽得比原来更甚。所以，有人说：“意志坚强与薄弱，戒烟事上看分明。”陈老总一度抽烟很厉害，特别是在战火纷飞的时代，常常是一支接着一支地

抽。他在任上海市长期间，有一次，乘车两小时，抽了10支烟，后来调北京出任副总理兼外交部长，工作更忙了，他的烟也抽得更厉害了。一次，陈老总患了支气管炎，医生郑重地告诫他不要再抽烟了，他当即表态坚决戒掉。当时，在场的人有些怀疑，他严肃地说：“我陈毅只要下了决心，就能说到做到。……我小的时候，名叫世俊，长大了，大号叫仲弘，后来，我感到取个名字应该有点意义，因为万事成功都要有毅力，于是，我又取了陈毅这个名。这回戒烟，我就拿出点毅力给你们看看。”果然，从此任凭各种烟送到他面前，他都一笑拒之，烟戒掉了。

像陈老总这样，为了达到既定目标，善于沉着、坚定地控制自己行为的心理品质，心理学上称为“自制”。自制包括两个内容：一是善于迫使自己去执行决定，顽强地消除一切困难和阻碍；二是善于克制自己的冲动，自始至终以理智去克制感情。自制力反映一个人自我克制的能力，对学习、工作和生活都很重要。有自制力的人，能克制住自己的消极情绪和冲动行为，不论是胜利还是失败，都能激励自己前进。

与自制相反的是“任性”。任性的表现有二：一是胜骄，这种人取得成功后，趾高气扬，到处吹嘘，唯恐人家不知；二是败馁，这种人遭到失败后，垂头丧气，怨天尤人，一蹶不振。

④要坚韧，不要顽固。意大利人索布雷诺将无水甘油慢慢地加到浓硝酸和浓硫酸的混合物中，得到了硝化甘油。这种很容易爆炸的液体，储存、运输很不安全，无法应用。诺贝尔试图寻找一个方案，既能保持爆炸力，又便于储存、运输和使用，这是一个很危险的研究，诺贝尔明知山有虎，偏向虎山行。在4年的时间里，诺贝尔进行了400次试验，发生了好几

次惊险的爆炸事件。有一次，整个试验室被炸飞了，诺贝尔的弟弟卢德卫和其他四个助手当场炸死，他的父亲由于惊吓、伤心而半身瘫痪。许多人劝他别再搞这种冒险的事，他却说：“创造新事物哪能不冒危险，但我不怕！”周围的居民因爆炸深感恐惧，向他提出强烈抗议，向政府控告他，不准他在市里试验。诺贝尔无法，只好把实验仪器搬到马拉伦湖的一条船上，继续试验。一天（1867年9月3日），一声巨响，整个船身剧烈晃动，滚滚浓烟从门窗里冲出来，人们惊恐地喊到：“诺贝尔完了，诺贝尔完了！”忽然，诺贝尔从硝烟里钻出来，面孔乌黑，浑身是血，像狂人般狂呼：“我成功了！我成功了！”

像诺贝尔这样，确定了目标后，不顾挫折、失败，义无反顾，百折不挠，坚持到底，直至成功的优秀意志品质，心理学上称为“坚韧”。只有具有坚韧的意志品质，才能克服各种困难，到达理想的彼岸。

与坚韧相对立的是“顽固”。顽固的表现有二：一是虎头蛇尾，这种人凡事起始，劲头十足，可是没有坚持力，半途而废，有时甚至功亏一篑；二是执迷不悟，这种人目标确定后，死抱教条，不能客观分析情况，不能正确估量自己，其行动业已证明是错的，或无甚社会价值的，或不可能有成功希望的，仍我行我素，甚至在客观规律面前碰了壁，仍不悔悟。

⑤要灵活，不要固执。某学院在某市招收一名表演系新生，有两名考生各方面的条件都相当，决定通过面试取舍。面试时，两名考生同时进场。工作人员让其填表，并告诉他们：“一进这个房间，我们的面试就开始了。”填表毕，甲被指定进甲室，乙被指定进乙室。甲敲了两下门，里面传来清脆的“请进”声，甲推门进去，室内一位正在理妆的少女，从穿衣镜里看到进门的甲，便惊喜异常地扭过身来，快步迎上，亲昵地喊

“哥哥”。这位考生一愣，脸红至脖，连连后退：“你——，你——，你看错了吧！”。乙连敲几次门，屋里才传出带有不耐烦的“进来吧”，乙推门进去，见一老太太模样的人，正戴着花镜对光穿线。他一个箭步上去，离老太太一米左右，便跪着前进，扑进老太太怀里，双手捧着老太太的脸庞端详，眼泪唰唰地往下淌：“妈妈！妈妈！”出色地演出一场游子归来的戏。当然，乙被录取了。

像乙这样，在行动过程中，能够根据主客观条件的变化，及时、认真地修正、调整或改变自己的行动计划，以适应新形势需要的心理品质，心理学上称为“灵活”。只有具有灵活品质的人，才能在行动的过程中，根据情况，迂回前进。

与灵活相反的是“固执”，固执的表现是：因循守旧，固步自封，墨守成规，抱残守缺。世界上没有一成不变的事物，任何事物都是在不断变化、发展中，我们要使自己的行为适应新的情况，在实践中就必须不断反馈，不断修正，使之更符合实际。当然，在自强中讲究灵活，并不是随机变化，而是有原则的，这个原则就是既定目标，所以，灵活是原则不变，方法灵活。