



Ming Shi Xin Jiao An Qing Chun Qi Jiao Yu Quan Shu

名师新教案·青春期教育全书

*Qing Chun Qi Zi Wo Zi Xun Yu Yi
Nan Jie Da*

青春期自我咨询 与疑难解答下



吉林文史出版社
吉林音像出版社

名师新教案①⑥

青春期教育全书

青春期自我咨询与疑难解答·下

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社

吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

名师新教案—青春期教育全书/黄朝椿主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-112-8

I.名... II.黄... III.青春期教育—教案 IV.G.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080132 号

名师新教案—青春期教育全书

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社

出版发行

北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:120
字数:2000千字 2006年3月第1次印刷

ISBN 7-80702-112-8/G·205

定价(全16卷):428.00元

目 录

第八篇 青春期自我咨询与疑难解答·下

第九章 疑难问题解答(下)	(1)
如何克服感情用事	(1)
什么是定势错位	(2)
如何培养幽默感	(4)
什么是自我意识	(6)
如何进行自我评价	(7)
什么是“第一印象”	(9)
如何做到人缘好	(10)
如何改变不合群性格	(11)
如何适应社会环境	(13)
如何处好邻里关系	(15)
如何使心灵充实	(16)
如何克服自我封闭心理	(17)
怎样摆脱紧张情绪	(19)
如何应付心理压力	(21)
如何减轻心理压力	(22)
如何解除过度精神紧张	(24)
如何做到紧张适度	(25)

青年女性怎样自我调节	(26)
如何应付惊吓	(28)
如何消除误会	(29)
危急中如何解救自己	(31)
如何战用孤独	(33)
为什么会产生内疚感	(35)
如何摆脱忧愁	(37)
怎样克服忧虑	(38)
如何改变情绪低落	(39)
如何培养积极心态	(40)
如何改变冷漠	(42)
如何克服优柔寡断	(43)
如何克服目光短浅	(44)
如何克服自卑心理	(46)
如何战胜软弱	(48)
如何克服精神萎靡症	(49)
如何克服吹毛求疵心理	(51)
如何克服信息焦虑	(52)
如何摆脱强迫空想	(55)
如何克服消极心理暗示	(56)
如何解脱情感束缚	(57)
如何克服轻浮造作	(59)
如何克服完美心理	(60)
受到挫折怎么办	(62)
如何才能梦想成真	(64)

目 录

心烦意乱如何办	(65)
怎样接受生活中的刺激	(66)
如何适应海外生活	(68)
如何克服粗心大意	(70)
如何学会关心别人	(72)
如何改善家庭情绪	(73)
怎样对待与朋友争吵	(76)
怎样克服爱发脾气的毛病	(77)
如何使自己不发怒	(79)
如何控制急躁情绪	(80)
如何克服懊丧情绪	(81)
如何改变失意情结	(83)
如何排除悲观情绪	(84)
如何培养乐观情绪	(86)
如何消除敌对情绪	(88)
怎样克服羞怯心理	(90)
如何克服虚荣心理	(91)
如何克服自大心理	(92)
如何克服逆反心理	(94)
如何克服病态怀旧心理	(96)
如何克服浮躁心理	(98)
如何克服压抑心理	(100)
如何克服自私心理	(103)
如何克服贪婪心理	(105)
如何克服吝啬心理	(107)

如何战胜恐惧心理	(109)
如何破除迷信心理	(111)
如何预防自杀心理	(112)
如何预防性犯罪	(115)
音乐为什么有益健康	(116)
哭为什么有益健康	(117)
如何做到笑口常开	(119)
怎样消除“第三状态”	(121)
为什么心理会影响健康	(122)
哪些心理因素会引起疾病	(123)
哪些疾病与心理因素有关	(124)
怎样消除心理障碍	(125)
如何减轻疼痛感觉	(127)
什么是变态心理	(129)
失眠成疾如何做	(131)
什么是梦游症	(133)
如何避免做恶梦	(134)
如何进行心理护理	(136)
什么是药物心理效应	(138)
什么是心理性疼痛	(140)
怎样克服神经过敏症	(141)
什么是恐高症	(143)
如何矫正口吃	(145)
如何戒除不良习惯	(146)
如何戒除酗酒行为	(148)

目 录

如何戒掉吸烟习惯	(150)
如何改变赌博恶习	(151)
药物依赖	(152)
什么是计算机神经症	(156)
如何对待性骚扰	(157)
性变态	(159)
同性恋	(161)
什么是恋物癖	(164)
什么是窥淫癖	(165)
什么是露阴癖	(168)
什么是神经性厌食症	(170)
如何避免情绪性腹泻	(171)
如何治疗紧张性头痛	(172)
如何消除眼疲劳	(174)
如何治疗原发性青光眼	(175)
如何治疗功能性耳聋	(178)
皮肤病与心理因素的关系	(179)
如何治疗神经性皮炎	(180)
如何治疗瘙痒症	(181)
什么是精神疾病	(183)
什么是疑病症	(185)
什么是神经衰弱	(186)
什么是精神分裂症	(188)
如何治疗焦虑症	(190)
怎样治疗强迫症	(192)

什么是抑郁症·····	(194)
什么是恐怖症·····	(195)
什么是躁狂症·····	(197)
什么是恐癌症·····	(197)
如何治疗钟情妄想·····	(199)
如何治疗精神创伤·····	(200)
如何早期发现精神疾病·····	(201)
后 记·····	(204)

第八篇 青春期自我咨询 与疑难解答·下

第九章 疑难问题解答(下)

如何克服感情用事

人非草木，孰能无情？遇顺心之事，心中暗喜，面露笑容；遇烦恼之事，愁眉苦脸，闷闷不乐；遇伤心之事，鼻子发酸，乃至失声啼哭；遇激愤之事，怒火冲天，怒容满面。喜怒哀乐，是人之常情。

但是，人的感情是具有社会属性的情绪或情感，它受理智的调节，感情的表现要符合特定历史时期的社会规范或风俗习惯。假如任凭感情自然发展和显露，不系之以理智的大绳，干出违背社会规范或风俗习惯的事来，习俗上称之为“感情用事”。比如，女青年谈恋爱，被对方的甜言蜜语所惑，感情发展迅速，进入热恋高潮，与对方发生了性关系。后来对方又将其抛弃了另求新欢，这就是感情用事。又如妻子为达到与情人结合，故意吵架闹矛盾，将丈夫毒死等等，都是感情用事的表现，其结果是终身悔恨。

这是程度比较严重的感情用事，而生活中多数是属于程度较轻的感情用事（即不能控制和调节自己的情绪冲动，使其造成不良

后果)。

如何克服“感情用事”的毛病呢?从心理学的角度看,可采用以下几种方法:

1.自我暗示法。人具有对自己的主观世界或心态进行知觉的能力。一旦人们知觉到自己属于“感情用事”者时,就要有意识地加以改正。遇到愉快或烦恼之事而处于激情状态时,就应该进行自我暗示:“我有感情用事的毛病,不要再轻举妄动,应当冷静下来仔细分析,理智地对待此事。”

通过自我暗示,达到产生“压抑作用”的效果,把不被社会允许的念头、情绪情感和冲动,在不知不觉中压抑到无意识中去。这是克服“感情用事”毛病的最基本办法,其他办法都只能在此基础上产生。

2.反向作用法。为了控制或防御某些不被允许的感情冲动而有意识地做出相反方向的举动。如夫妻闹矛盾,总想发泄自己的不满情绪,或吵架或打斗,但这只能使关系越来越糟。

倘若相反,暂时违背心愿地对对方好一些,更关心体贴一些,对方就会改变态度。待双方冷静后,两人再沟通,不满情绪就消失了,就不致于闹到导致不必要的离婚或毒死自己的丈夫或妻子的地步。

3.宣泄作用法。“自我暗示法”和“反向作用法”都仅是起到暂时压抑能量——情感冲动的作用,问题本身并未得到根本解决。所以,要最终解决问题应对积蓄于内心的能量予以“支出”或“释放”,寻找适当的机会,让感情宣泄。如事后与当事人沟通,向第三者(自己依赖的人)表露自己的真实感情等。如此,既能克服感情用事的毛病,也能使自己的心态恢复平衡。

什么是定势错位

定势又叫做心向,即由一定的心理活动所形成的准备状态,影

响或决定同类后继心理活动的趋势或形成的情况,也就是人们按照一种固定的倾向去反映现实,从而表现出心理活动的趋向性、专注性。

定势存在于心理活动之中,社会的定势能反映出心理活动的稳定性和前后一致性。比如人们可以依过去生活的经验定势,很好地进行常规的工作与学习。但是有些人却在社会生活中表现出另外一种心向,即对已经是很熟悉的情况或人反而变得不熟悉了。这种情况我们称之为“定势错位”。

定势错位是一种社会病态现象,也是个体的病态心理,它产生的原因从社会的角度而言有:

1. 社会生活中目前还存在着腐败、堕落、犯罪、欺诈、虚假的现象与行为。这些社会毒瘤,在社会的各个角落散发着霉气,污染着社会环境,腐蚀着人们纯洁的心灵。假货、假药、假人、假话……随处可见,人们在社会生活中也渐渐总结了一些反面经验,以倒错的眼光来看世界,于是就出现了定势错位的情况。

2. 在当前市场经济驱动下,内地向沿海学习、沿海向港台看齐。这样做无可厚非,由于在技术、资金方面与先进地区联合,这对内地和不发达地区来讲是一种需要,可以大大推进它们的经济发展。

但是在开放中,有的人放弃自身的优势与良好的传统去迎合某些海外口味。比如,不写简化字,偏要写繁体字;不写汉字,却写洋文;不说普通话,学说粤语腔调,这也可以看作一种定势错位。

从主观上看,个体的推理错误是定势错位的主要原因。推理是由原因推断结果或由结果归纳原因的思想方式,推理源于认知,认知错误导致推理错误。有些人分不清主次,以偏概全,对客观现实作出错误推理,个体的社会经历也是定势错位的原因。

许多人都经历过“文化大革命”那大劫难,社会上“打砸抢”之风盛行,人世间的是非标准颠倒,人际关系的良好准则遭到践踏,

这种“精神上的后遗症”需要几代人的努力才能彻底消除。

另外,短视、媚俗、媚外的价值观也会致使个体丧失立场,降低道德水准,颠倒是非,去迎合一些与现状相悖的观念与行为,出现道德定势、心理定势、行为错位的病态社会心理现象。

定势错位的危害极大,对个人而言,会信念丧失、心灵空虚、斤斤计较、算计他人、不思上进,甚至走上违法犯罪的道路;就人际关系而言,会致使人际间的不信任、摩擦与冲突,酿成家庭、邻里及同事间的感情悲剧;从社会来看,它与社会风气的败坏、社会公道的衰退密切相关。所以,我们必须纠正错位的定势,以一种健康的心态与行为去工作、学习与生活。

定势错位的自我调适,要做到以下几点:

1.要确立正确的人生观、价值观观念,要加强学习,从圣人先哲的著作中去领悟做人的道理,从社会楷模的言行中去学习做人的道理。另外要善于思考,思考能帮助你透过现象看本质,把握社会发展主旋律,能站在较高的角度看待人生与社会,以正确的逻辑推理在变幻莫测的社会事物中作出正确的选择。

2.要加强个人的品德修养。有修养的人能“一日三省吾身”。有“慎独”的人格,绝不“跟着感觉走”。有社会责任感,努力去履行自己的道德义务,而不去媚俗、媚外、迎痞。

3.对已有的错位定势采取系脱敏法去纠正。从最小的倒错纠正做起。比如有不相信他人的错误定势,可以考虑从以下顺序来纠偏:相信自己→相信家人→相信朋友→相信同事→相信上级→相信路人。由易到难,循序渐进进行改正。

如何培养幽默感

美国哈佛大学心理学家佐治·维尔伦博士指出:幽默感是人类

面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。生活中我们避免了因沮丧、挫折、失败与不幸导致的心理失衡，幽默感淡化驱除不利情绪，化消极为积极情绪，是烦恼和痛苦的抗剂。

幽默——它让生活充满了情趣，哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛。谁都喜欢与谈话不俗、机智风趣的人交往，而不喜欢跟抑郁寡欢、孤僻离群的人接近。幽默能缓和矛盾，让人们融洽和谐，幽默还使得批评教育的效果更佳。

人们喜爱幽默，不过，要想养成良好的幽默感确实不是轻而易举的。有些人不管大事小事，不分正式和非正式场合，总是不苟言笑，对别人的幽默表达也不能心领神会，这不免有些遗憾。

要培养幽默感，就要注意以下几点：

1. 弄清幽默的真正含义。幽默是用影射手法，机智而又敏捷地指出别的缺点或优点，在微笑中加以否定或肯定。幽默不是油腔滑调，也不同于嘲笑和讽刺，幽默是在玩笑的背后隐含着对事物的严肃态度，它没有使人产生受嘲弄或被辛辣讽刺时的痛苦感。

2. 使自己的知识面广一些。因为幽默须建立在丰富知识的基础上，才能作出恰当的比喻。此外，幽默首先是一种智慧的表现，要具有审时度势的能力，深广的知识面，这才能够谈资丰富，妙言成趣。这样要求我们广泛涉猎，用人类的文明成果丰富自己的头脑，从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的宝石。

3. 陶冶自己高尚的情操。由于幽默是一种宽容精神的体现，要善于体谅他人。例如，在公共汽车上，一个人不慎踩了他人的一只脚，被踩的人不但没有责备对方，而是幽默地说：“是我的脚放的不是地方吧？”大家一笑了之，效果反而更好，那位先生以后也会提醒自己谨慎下脚。

4. 要有乐观精神。幽默感和乐观精神是亲密的朋友，很难想象一个成天愁眉苦脸、忧心忡忡的人会有出色的幽默感。中国有

句名言：“穷且益坚，不坠青云之志”。一个人经济窘迫、生活潦倒时，这句话给人以精神力量。幽默也经常是这种精神的表达。

俄国寓言大师克雷洛夫，有一次和房东订租契，房东在租契上写道：“租金逾期不交，罚款 10 倍。”克雷洛夫大笔一挥，在后边加了一个“0”说：“反正一样交不起”。它体现了一种乐观、自信的精神，绝不为一时困难而压得喘不过气。

5.幽默感需要深刻的洞察力。迅速地捕捉事物的本质，以恰当的比喻，诙谐的语言，让人们产生轻松的感觉。所以，不断提高我们观察事物的能力，培养机智、敏捷的作风，是提高幽默感的一个重要方面。

最后，需要提出的是，幽默与轻重不分、锱铢必较是不相容的。重大的原则问题当然不能马虎，生活中并不是万事都值得认真。考虑问题，处理问题要有灵活性。幽默轻松，表达了人类征服忧愁的能力，布笑施欢，令人如沐春风，神清气爽，困顿全消。在人的精神世界里，幽默实在是一种丰富的养料。

什么是自我意识

自我意识属于人的个性特点之一。刚出生的婴儿没有自我意识，只有在一定年龄能够分清我与物、我与非我的关系时才形成这个概念。

所谓自我意识，就是一个人对自我的认识、态度和行为调节等，包括自我感觉、自我评价、自我监督、自尊心、自信心、自制力和独立性等方面内容，其核心是自知和自爱。

“自知”和“自爱”听起来很容易，做起来却很难。假如一个人没有自知就不能正确地评估自己的能力，常表现出妄自尊大；假如没有自爱，则表现为自卑。这两种情况都是不良的心态，会造成社

会适应上的问题。长久以往,则有患疾病的可能。

为了实现自我意识良好,应做到以下几点:

1.应根据个人的条件,确定一个合适的目标。这个目标不能过高也不能过低,要恰如其分。在肯定自己优势的同时也要注意到不足之处。第二是要不断地调整自己,很好地与社会环境相适应。若发现自己哪些方面还不能满足客观需要,要努力改进或补充,同时也可以看到自己的优势,并发扬光大。

2.需要经常对照,认真地检查。做总结工作,这里所说的对照是指个人与周围人相比较,现在与过去相比较,现在与目标相比较。只有这样才能找到差距,取得成绩。

最后一点是学会自尊时别忘了有缺点和不足,自卑时切记有优势和潜能,也就是说对自己的认识要坚持一分为二的辩证法。

如何进行自我评价

自我评价是心理学中自我意识的一个方面,是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的判断。自我评价得恰当与否,直接关系到个人在职业选择、事业奋斗中的自信心。

正确地进行自我评价一般可通过两种渠道,一种是直接的自我评价,一种是间接的自我评价。直接的自我评价首先是认识自己的自然条件,包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点(如文字表达能力、动手操作能力、心理承受能力等各方面的情况),还可用新兴的科学方法测一下自己的生物节律周期、智商指数、气质类型、性格属性等作为参考。

其次,是用自己在不同领域的中取得的不同成绩相比较,以发现自己的长处,确定奋斗的目标。科学社会主义理论的创始人马

克思年轻时原想当个诗人,也曾努力地写过一些诗,很快他就发现自己的优点不在这里,便毅然转到研究社会科学方面去了。

而英国著名的诗人济慈本是一名医生,后来偶然发现自己有写诗才能,便当机立断,弃医从文,虽然他的一生仅有二十几年,却给人类留下了许多不朽的诗篇。

试想,若他们两人不能正确地对自己作出评价,并及时改变志向,那么,不过是德国增加一个蹩脚的诗人,英国多一个不高明的外科医生罢了,而国际共产主义运动史和英国文学史上则要失去两颗光彩夺目的明星。

间接的自我评价法,是指通过与他人行为的对比及情况的对比,发现自我认识的错位。“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,这是一些人不能对自己作出正确的自我评价的原因之一。当局者迷,那么就不妨用与他人相比较的方法及用自己在不同领域中取得的不同成果相比较的方法鉴别一下。

女性在自我评价问题上多具有两重性,一方面好幻想,把个人的境遇、发展、前途勾画得绚烂多彩;另一方面又常常低估自己的才智和工作能力,自我评价是过谦的甚至是比较自卑的。

“天生我材必有用”、“尺有所短寸有所长”,每个人都有自己的长处和短处。有的人也许不辨音律,但却有高超的组织能力;有的人可能不解数字之谜,但却心灵手巧,长于工艺;有的人可能不会琴棋书画,但酷爱自然,精于园艺;有的人可能记不住许多外语单词,但有一副动人的歌喉,擅长文艺。

正确的自我评价是帮助我们作出正确的奋斗方向的基础。在实践的鉴别中,在与他人的比较中,要突破一条思路、一种方法的思维定势,要使思维方法尽可能地全面些、辩证些、灵活些。

人的知识,才能常常处于离散状态的、朦胧状态的,需要人们不断地挖掘、钻探、发现和开发,从个人兴趣爱好、思维方式的特点、毅力的恒久性、已有的知识结构、献身精神与果敢魄力等多方