

青春

高中版

Qingchun Xinling Jiema

心灵

解码

丁光木◎著



湖南人民出版社



Qingchun Xinling Jiema

高中版

青春



解码

丁光木◎著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春心灵解码:高中版/丁光木著. —长沙:湖南人民出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5438-5131-3

I. 青... II. 丁... III. 中学生-青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 004781 号

责任编辑:杜小念

装帧设计:杨丁丁

青春心灵解码(高中版)

丁光木 著

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路 3 号 邮编:410005)

(营销部电话:0731-2226732)

湖南省新华书店经销 湖南凌华印务有限责任公司印刷

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32 印张:10.75

字数:250000 印数:1~5000

ISBN 978-7-5438-5131-3

定价:20.00 元



青春本应无烦恼

(代前言)

童年似梦，光阴如水。同学们不知不觉地进入了青春期阶段，回想童年的棒棒糖、玩具、铅笔橡皮，多么美好的童年。随着时间的飞逝，年龄的增长，花开、蝉鸣、叶落、雪飘已不再是多数同学们的享受，童年的趣味、童年的快乐早已被时间流逝的浪潮所淹没，而拥有的却是更多的烦恼，想抹也抹不掉。

青春期阶段，“剪不断，理还乱，别是烦味挂心头”成了众多同学的内心呐喊，“别烦我”，“正烦着呢”成了几乎人人皆说的口头禅。

大人们常说同学们是生在蜜里，长在糖里，无忧无虑。殊不知，他们根本难以知道同学们的真实情况，难以想象同学们的内心感受。对于一些同学来说，成长早已不是可乐，而是烦恼。他们整天承受着分数、名次的压力，没有自由，在“水深火热”中挣扎。他们在书山上爬，在题海里游，尽管精疲力竭了却还要奋力拼搏。



学习的乏味，情绪的变化，网络的诱惑，父母的期盼，人际间的交往，身体的成熟，心理的懵懂，青春的萌动……都会成为同学们的烦恼。这些烦恼，只有同学们自己知道。

“烦恼”成了青春期同学们的一种主要情绪。这种情绪却是消极的、对心理健康非常有害的负性情绪，不仅影响同学们的学习，而且更不利于同学们拥有美好与快乐的青春时光。

人生在世，不如意者之事十之八九。正如痛苦、孤独、寂寞一样，烦恼也是人生俱来的孪生兄弟之一。能否正确地对待烦恼并寻找自己的快乐，成为人生中面临的最重要课题之一，成为影响人们幸福、快乐和走向成功的最重要因素之一。如何变烦恼为快乐呢？

第一，冷静对待。谚语云：“水有源，树有根”，烦恼亦然。在遇到烦恼的事情时，同学们应冷静地分析烦恼的原因，找出烦恼的根源，理智地作出决定，然后把决定付诸于实施。

第二，重在解决。在自己烦恼的时候，重在寻找解决自己烦恼的办法。如果同学们整天在家怨天尤人，虚度光阴，或者破罐子破摔，那么，自己只能永远生活在无边无尽的烦恼之中，永远生活在不开心之中。

第三，宣泄情绪。当同学们感到烦恼和忧愁且无力摆脱时，不妨向自己的亲朋好友一吐衷曲，既要物色一个好听众，又要寻求一个好参谋，共同探讨驱除它们的方法。

我是一个心理健康教育工作者，近几年来，我在教育教学之时，经常做同学们倾诉的听众，也成了他们的重要参谋，接待学生咨询累计次数达3000多次。许多学生喜欢来我这里。他们把心里话写信给我，心烦了就来找我聊天和交流，他们个个和我成了好朋友，生活得非常快乐、开心，而且众多的学生通过我的启迪、帮助，成功地升入了理想的学校，实现了他们的深造夙愿。许多同学成功后，纷纷要求我将接待同学们的问题



及我的参与建议整理分类，予以出版，以便更多不曾谋面的中学生朋友受益。鉴于此，才有了本书的问世。

我不是专家也不是教授，我非常理解青春期同学们的烦恼，但我认为：脑子里总装着“我该怎么办”、“我为啥会这样”、“我会不会以后没前途”诸如此类的问题，把什么都压抑在心中又不肯说出来，这怎么会快乐？同学们不但应找同龄的人交流，而且应和老师多聊聊，看他是怎么度过这个非常时期的！同时如果同学们能换一个角度思考，那么它就不是你的烦恼而是你成长路上一段难忘的回忆，也是一种幸福的旅程！

应该说，青春是五彩缤纷的生活，阳光活力的感受，激情四射的岁月，如花似锦的年华。在青春的世界里，沙粒可变成珍珠，石头可化作黄金。青春的魅力，应当是枯枝展出鲜果，沙漠布满森林，这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分！青春应是无烦恼的，关键是同学们如何来认识，如何来把握！

丁光木

2007年12月28日

于湖南省株洲市第一中学心理咨询室



目 录

学海导航

- 01 怎样适应高中的学习? /1
- 02 如何走出难以适应高中学习生活的泥潭? /3
- 03 高中生活怎么这么累? /6
- 04 女生真比男生笨吗? /9
- 05 对学习不感兴趣怎么办? /11
- 06 如何制订学习计划? /13
- 07 高中生就不能玩了吗? /17
- 08 如何克服上课“走神”? /19
- 09 怎样做好学习笔记? /22
- 10 学习很用功,为何效果却不理想? /24
- 11 如何提高高考作文写作水平? /25



- 12 面对天天做不完的作业，我怎么办？ /27
- 13 如何提高记忆力？ /29
- 14 为什么我的学习这么“木”？ /31
- 15 高三如何调适自己的心理？ /33
- 16 学习无动力怎么办？ /34
- 17 如何正确处理兴趣和学习的冲突？ /37
- 18 爸爸说理科有前途，我却擅长文科怎么办？ /39
- 19 文科好我却选读理科，这样做值得吗？ /41
- 20 因与老师关系不好而影响学习，怎么办？ /43
- 21 有没有轻轻松松就能取得好成绩的学习方法？ /45
- 22 成绩退步怎么办？ /48
- 23 分数能不能决定我的一生？ /49
- 24 如何面对模拟考试？ /51
- 25 为何一到考试就感觉生病了？ /54
- 26 怎样学好语文？ /55
- 27 如何学好英语？ /57
- 28 如何学好数学？ /59
- 29 如何学好物理？ /62

应考指南



- 01 出现临考恐惧症怎么办？ /65
- 02 如何缓解高考压力？ /68
- 03 如何克服考试焦虑？ /70



- 04 临近考试晚上睡不着觉，怎么调解？ /73
- 05 距高考两个月我该怎样去做呢？ /75
- 06 为何考试总是粗心？ /77
- 07 高考复习期如何走出“高原现象”？ /79
- 08 临近高考学习需要开夜车吗？ /82
- 09 在考场突然发生“记忆堵塞”怎么办？ /84
- 10 第一场考试没考好怎么办？ /86
- 11 如何防止考试时隐性失分？ /88
- 12 平时成绩好为何一到大考就不行？ /92
- 13 如何提高考试答题技巧？ /94
- 14 考大学是人生唯一的目标吗？ /98
- 15 如何填报升学志愿？ /99
- 16 中国的名牌大学有哪些？ /101
- 17 如何看待热门专业和冷门专业？ /102
- 18 如何面对高考落榜？ /104

情感星空

- 01 同学说我是“狐狸精”，怎么办？ /107
- 02 青春期为何容易出现“性”烦恼？ /109
- 03 纯洁的友情怎会变质？ /112
- 04 为何我为情所困？ /114
- 05 我因网恋乱了方寸怎么办？ /116
- 06 临近高考我还在幻想她，怎么办？ /118



- 07 异性喜欢是友谊还是爱情? /120
- 08 身陷“单相思”怎么办? /122
- 09 漂亮女孩主动给我写情书, 怎么办? /124
- 10 男生为何偏偏向我求爱? /127
- 11 爱上了一个小混混, 怎么办? /129
- 12 喜欢上了老师怎么办? /132
- 13 既喜欢她又想放弃她, 怎么办? /134
- 14 拒绝以后他为何不理我? /137

青春私语



- 01 男子没胡须是否属于病态? /139
- 02 为什么我的阴茎比别人小? /140
- 03 睾丸一大一小怎么办? /142
- 04 如何应对“红色困扰”? /144
- 05 为体味自卑怎么办? /147
- 06 人家说我是“长平公主”, 怎么办? /148
- 07 性梦是怎么回事? /150
- 08 不是处女, 还是不是好女孩? /151
- 09 少女为何长胡须? /154
- 10 自慰会导致月经不调吗? /155
- 11 手淫影响健康吗? /158
- 12 阴茎勃起怎么办? /160
- 13 男孩洗下身是多此一举吗? /162



- 14 喜欢女孩子的连裤袜怎么办? /163
- 15 睡眠中总是做着怪梦, 怎么办? /165
- 16 如何对待鼻炎病症? /166

交往向导

- 01 怎样与寝室同学处好关系? /168
- 02 不喜欢现在的班级怎么办? /170
- 03 收到异性的纸条怎么办? /172
- 04 怎样改变不合群性格? /173
- 05 女孩子如何与男生和平相处? /176
- 06 同学为什么不愿意理我? /178
- 07 经常被同学戏弄怎么办? /181
- 08 同学对我议论不停, 怎么办? /183
- 09 同学总爱和我开玩笑, 怎么办? /186
- 10 同学为何总爱传播我的绯闻? /187
- 11 同学为何都爱和我唱反调? /189
- 12 如何学会拒绝? /192
- 13 朋友喜欢吹牛, 怎样帮助她(他)? /193
- 14 冲动之后如何收拾残局? /195
- 15 快人快语是缺点吗? /196
- 16 朋友嫉妒我怎么办? /197
- 17 怎样大胆与人交流? /198
- 18 怎样才能交上知心朋友? /201



- 19 不愿与人交往怎么办? /203
- 20 与异性交往时话要该怎么说? /206
- 21 嫉妒同学怎么办? /208
- 22 为什么特别在意别人的想法? /210
- 23 如何处理与同学的竞争关系? /212
- 24 为何我会自我封闭? /213
- 25 如何摆脱长相“丑”的困惑? /215
- 26 女生总来烦我怎么办? /216
- 27 父母不接受我的观点怎么办? /218
- 28 爸爸为什么不尊重我? /220
- 29 老爸在外包“二奶”，怎么办? /222
- 30 爸爸有外遇怎么办? /225
- 31 爸妈之间一直吵架不停，我该怎么办? /227
- 32 我和爸妈“水火难容”，怎么办? /230
- 33 怎样面对父母的狭隘? /233
- 34 家里要给我请家教，我极不愿意，怎么办? /236
- 35 为何惧怕老师的眼神? /237
- 36 如何面对不喜欢的班主任? /239
- 37 班主任管得太严怎么办? /241
- 38 不喜欢任课老师，如何提高学习成绩? /243
- 39 老师不理解我时，怎么办? /245
- 40 怎么成为老师最喜欢的学生? /247
- 41 老师经常对我们发脾气，怎么办? /249
- 42 如何与老师交往? /251
- 43 老师私自拆我们的信，怎么办? /253



心理励志

- 01 如何面对失败与挫折? /256
- 02 怎么适应新环境? /259
- 03 选择逃学应不应该? /261
- 04 为何感觉学校没有家里好? /263
- 05 如何才能找回以前的感觉? /265
- 06 “命中没有莫强求”是对的吗? /266
- 07 该不该随父母的调动而转学? /269
- 08 妈妈为学费发愁,我怎么办? /271
- 09 为什么在人际交往中会产生自卑感? /274
- 10 害怕看心理医生怎么办? /278
- 11 就读学校太差,心理不平衡怎么办? /279
- 12 家中亲朋好友的期望压得我喘不过气来,怎么办? /282
- 13 如何面对高考失败? /284
- 14 如何才能成为“黑马”? /285
- 15 重点班的压力大,怎么办? /287
- 16 高中生可不可以使用手机? /289
- 17 怎样从“没劲”的感觉中摆脱出来? /291
- 18 人情债怎么还? /292
- 19 怎样戒除玩电脑的欲望? /293
- 20 怎样面对高考失败后父母的责难? /295
- 21 为考试作弊付出了惨重的代价,怎么办? /296
- 22 自费读高中,难以报答父母的恩情,怎么办? /299



- 23 坏脾气为何老是改不掉? /302
- 24 为何总想争强好胜? /303
- 25 无法忍受失去父母的痛苦, 怎么办? /305
- 26 没考上重点高中而感到自卑, 怎么办? /308
- 27 人们为啥说我“浮”? /310
- 28 爱玩电脑却不爱学习, 怎么办? /311
- 29 迷恋电脑游戏怎么办? /313
- 30 为什么事情的结果总不如预想那样好? /314
- 31 怎样才能成为一个自信的人? /316
- 32 上课不敢举手发言, 怎么办? /317
- 33 如何看待我们部分同学的“追星”现象? /320
- 34 为什么总是这样不幸? /323
- 35 该不该辍学养家? /325

后 记



学海导航

01 怎样适应高中的学习？

问：我以高分考入了一所高中，心里又高兴又焦虑。听人家说，高中学习是“做不完的作业”、“考不完的考试”、“高考成了紧箍咒”。我心里怎么也平静不下来，真担心成绩会往下跌。我不知道作为一个高中学生应该有哪些思想准备，高中学习的特点有哪些？我对现在老师上课的方式也很不习惯，老师讲的内容有很多又是书上没有的。我真不知道如何是好？

答：你的这种情况是很自然的，现在摆在你面前的首要问题是，怎样做好高中学习的思想准备和心理准备。高中阶段的学习有不少特点：高中教材知识量明显增大，每门学科都涉及多个分支；理论性明显增强，高中学习对理解要求很高，不动一番脑子，就难以掌握知识间的内在联系与区别；综合性明显加强，往往解决一个问题，还得应用其他学科的知识；系统性



明显增强，高中教材的知识结构化升级，能力要求明显提高。如果上了高中，不注意在学习基础知识的过程中培养自己的能力，特别是思维能力，就会越学越困难；即使勉强毕业，也会直接影响到进一步的学习和工作。

高中生正值青年初期，身体发育速度减慢，体形和器官已接近成人水平，有一定的社会、生活和学习经验。你们对事物的选择性、独立性、自觉性、实效性等方面能力都增强了，但一些同学对高中阶段学习的长期性和复杂性认识不足，过高估计自己的学习能力，因而容易丧失信心。所以，高中生要充分发挥健康心理的优势，克服不良因素。尤其进了高中以后，要在学习上定一个目标，使自己目标明确，鼓舞斗志。如果没有目标，就没有动力；学习上要循序渐进，做什么、做多少、先做啥后做啥、用什么办法、采取什么措施都要认真思考好。

针对你的情况，我建议：

首先，要养成良好的学习习惯。学习上一定要注意：先预习后上课，先复习后作业；上课专心听讲，课后认真复习；定期整理听课笔记，不断提高自己的自学能力。要科学安排好时间，选择最佳学习时间和方法，合理分配时间，注意劳逸结合，交替用脑，做到科学性、计划性、合理性和严格性。

其次，要养成专心致志的学习习惯。学习时集中注意力，就能使神经细胞“全力以赴”，使学习的内容留下明显的痕迹，就能加深记忆。你还要养成自我整理知识的习惯，这是读书人的一项基本功。整理知识可以从横向角度，也可以从纵向角度，但基本的方法都是简化。简化的过程既是将所学的知识系统化、条理化的过程，又是对所学知识进行综合、提炼的过程，可以加深对知识的理解，巩固所学知识。

同时你要在预习、听课、作业、复习、记笔记、课外学习中通过各种途径提高自己的思维能力、观察力、阅读力、记



记忆力、想象力和创造力等。特别是每学一个知识点后对自己的认知进行再认知，多问几个“为什么”，从而对所学知识了解更加透彻。

02 如何走出难以适应高中学习生活的泥潭？

问：我是来自农村的高中生，初中没住过学校，进入高中后住了校，我发现最近每天都很疲倦，学校安排有早锻炼，早上5:40起床，可晚上熄灯以后，总有人在聊天；我又睡不着。由于晚上没有睡好，白天上课便没精神，特别是数学、物理，每次听课时根本都不知道老师在讲什么，学习成绩越来越差了。我的月考和期中考试考得很差，我们宿舍的几个人成绩都退步了很多，现在我担心自己不能赶上去了。还有，我也不知道我们住宿生要怎样改进学习方法，问题到底出在哪里呢？

答：闯过中考难关，我们带着愉快的心情来到更高一级的学校。如何尽快地适应高中生活，成为我们许多同学面临的首要问题。在这里，我们要适应新的生活环境，结识新的学习伙伴，接受新的授课老师，探索新的学习方法。很多同学为此陷入了泥潭，出现了不同程度的不适应障碍。因此同学们在高中的学习过程中，能否尽快地适应高中学习环境，对其高中学习有着重要影响。那么如何适应高中的学习环境呢？我们认为：

（1）树立良好的生活态度

考入高级中学，很多同学都长长地松了一口气，认为初三