

主编 乐跃明 李金瑞

快乐成长丛书



心灵

彩

虹

—— 解读学生心理



上海大学出版社

G479
Y947.1

心灵彩虹

—— 解读学生心理

主编 乐跃明 李金瑞



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵彩虹 / 乐跃明主编. —上海: 上海大学出版社,
2004.1.(2004年4月重印)
ISBN 7-81058-639-4

I.心... II.乐... III.中学生—心理卫生—健康
教育 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108611号

策划/编辑: 冯谷兰 江振新

责任制作: 张继新

装帧设计:  谷夫平面设计工作室

心灵彩虹

—— 解读学生心理

主编 乐跃明 李金瑞

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200436)

(E-mail: fenggulan@citiz.net 发行热线: 021-66135110、021-66135118)

出版人: 姚铁军

*

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.25

2004年1月第1版 2004年4月第2次印刷

印数: 3101~8200

定价: 10.00元



前言



前言



当充满生机的春天在我们的身边翩翩起舞时,进入青春期的你是否发觉自己的身心也在“萌芽”?

青春期一般是指10~20岁这个年龄段,有学者将青春期分为早、中、晚三期。青春期(adolescence)一词来源于拉丁语adolescere,意为“发育、成长”。这一阶段是人生发展的最新阶段,也是最受重视的生命期。青春期除了生理上的迅速发育以外,心理发展也更为突出,所以又称之为第二次心理断乳期。布洛斯等精神分析学家告诫说:青春期的心理诞生是典型的艰难过程,特别需要时间、支持和引导。因为他们正在“生育”一个“新”的成人——一个新的自我。

青春期充满了问题又充满了憧憬。中学生对自己生理上的变化有些朦胧,对心理变化更是不知所措,面对自己的问题常感到困惑。在遇到压力、挫折时,常感到烦恼不已,无法应对许多连自己都会觉得莫名其妙、前所未有的变化。简而言之,这个成长蜕变过程是艰难复



心灵彩虹 ▶▶▶

—— 解读学生心理



杂的。如果，这时有一位朋友愿意倾听，愿意给你一些具体的建议，你一定会欢迎它，是吗？那么，请你拿起这本书吧！

编者

2004 年 1 月





目 录



第一部分 心理问题面面观 /1

一、学校心理问题 /3

1. 怎样抓住学习重点? /3
2. 怎样提高记忆效率? /4
3. 注意力总是不能集中怎么办? /5
4. 遇到素质差的老师怎么办? /7
5. 考试成绩不理想怎么办? /8
6. 为什么一到考试我就紧张? /9
7. 同学考试作弊得高分,我也跟着学,怎么办? /10
8. 我曾考试作弊,但一直自责自悔,怎么办? /12
9. 我的同桌总自以为是,喜欢贬低、嘲笑我,有没有摆脱他(她)的办法? /12
10. 为什么我处理不好与同学之间的关系? /14
11. 周围有些同学根本不好好学习,我要和他们一样才能成为他们的朋友吗? /15





12. 别人动手能力比我强怎么办? /16
13. 我感到老师不喜欢我, 如何得到老师的喜欢? /17
14. 同学给老师送礼, 而我没有这样的经济条件, 老师会对我有意见吗? /18
15. 我的学习效率低, 是智力不行吗? /19
16. 为什么我总感到在学校学到的东西和实际生活离得较远? /21
17. 我有很多兴趣爱好, 但是没有时间, 感到非常苦闷, 怎么办? /22
18. 我希望将来向演艺界发展, 父母和老师不支持我怎么办? /23
19. 我与同桌发生争执, 该怎么办? /24
20. 我事事坚持原则, 却被同学当成“怪物”, 做一个坚持原则的人很难吗? /25
21. 刚入新校就遇到不认识的异性同学为我点歌, 该怎么办? /26
22. 我怎么总感到同学在欺负我? /27
23. 为什么我的测验成绩总是不稳定? /29
24. 进中学后, 我的成绩越来越差, 怎么办? /30
25. 在新的学校, 我感到很孤独, 不知应该怎样与他人交往? /31
26. 以前我一直是班干部, 现在却落选了, 如何面对这一失败? /33
27. 想考第一, 老差那么一点, 怎么办? /34
28. 老师对家庭情况不一样的学生态度不同怎么办? /35
29. 同学向我借钱不还怎么办? /36
30. 外出游玩, 同学带了很多东西共同分享, 我经济条件差, 可以不参加这些活动吗? /37



31. 遇到老师不诚实怎么办? /38
32. 同学过生日或聚会时, 家庭困难的我被邀请参加怎么办? /39
33. 学生会事务是否会影响学习? /41
34. 我平时测验成绩还不错, 可一到重要考试就考不好,
为什么? /42

二、家庭心理问题 /43

1. 为什么和父母在一起总是无话可说? /43
2. 父母一直把我当孩子看, 不能平等相处怎么办? /44
3. 每天我总觉得无聊, 不知如何安排时间? /45
4. 除了上网和玩电脑, 我不愿意和别人交往, 怎么办? /46
5. 每天晚上, 除了看电视, 其他事情我都不想干, 怎么办? /48
6. 家庭经济困难使我在同学中始终抬不起头来怎么办? /49
7. 父母对我的态度总与我的考试成绩挂钩怎么办? /50
8. 爸爸妈妈经常翻看我的日记与书包, 怎么办? /51
9. 当父母错怪我时, 我该怎么沟通? /52
10. 父母反对我边听音乐边做作业, 这样做究竟好不好? /53
11. 每逢考试我就感到身体不舒服, 家长却说我是装病,
怎么办? /55
12. 父母不许我看课外书, 怎么办? /56
13. 我喜欢与同学在电话里聊天, 父母不是阻拦就是监听,
怎么办? /57
14. 我喜欢小动物, 父母不同意养怎么办? /58



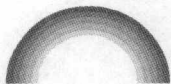


三、社会心理问题 /61

1. 我不喜欢时尚的东西是否说明我跟不上社会的发展? /61
2. 别人会的事情, 我不会怎么办? /62
3. 我是否一定要和别人比学习成绩、比特长? /63
4. 别人喜欢的, 我也一定要喜欢, 否则就是不合群, 不上品吗? /64
5. 中学生能否参加各类宗教场所举办的活动? /65
6. 生活中遇到困难应该向谁求助? /66
7. 为什么在众人面前讲话我就会脸红? /67
8. 我很直率, 总得罪别人, 这是好事还是坏事? /69
9. 我做事比较粗心, 如何才能克服? /70
10. 家长除了让我学习外, 其他什么都不许我做, 怎么办? /71
11. 自己每天都感到很紧张, 不知是什么道理? /73
12. 发现好朋友在背后说自己坏话, 我该怎么办? /74
13. 怎样才能给人留下良好的第一印象? /75
14. 虽然我也合群, 但总感到内心孤独怎么办? /76
15. 怎样克服嫉妒心理? /77
16. 在课余时间参加各类竞赛, 如才富大考场, 是否合适? /79
17. 学生是否可以参加股票投资? /80
18. 学生能否购买各类奖券、彩票? /81

四、青春期心理问题 /83

1. 我遇到漂亮的异性就感到不自在, 这是否正常? /83



2. 我喜欢班上的一个异性同学, 该不该告诉他(她)? /84
3. 我不喜欢的一个异性同学总盯着我看, 我该怎么办? /85
4. 我和一个异性同学比较谈得来, 就被同学误认为谈恋爱, 怎么办? /86
5. 我经常有性冲动, 并有手淫, 过后又感到害怕, 怎么办? /88
6. 我是女孩, 喜欢与男同学交往, 有时较亲密, 老师和家长都说我不严肃, 该怎么办? /89
7. 我喜欢上了没有女友的年轻男老师, 可不可以和他谈恋爱? /90
8. 我在网上认识了一个异性朋友, 但家长和老师认为网上都是骗子, 真是这样吗? /91
9. 进中学后, 周围女同学都在减肥, 而我的体重有所增加, 是否也要减肥? /92
10. 同学们常拿我的矮小开玩笑, 怎么办? /94
11. 同学都说我难看, 我有必要整容吗? /95

第二部分 自我测试/97

1. 青少年心理健康标准 /99
2. 心理平衡的自我测定 /101
3. 十种正常的异常心理现象 /104
4. 从如何准备考试看出你的个性 /107
5. 学习焦虑测试 /108
6. 气质调查 /110





7. 注意力测试 / 116

第三部分 心理小常识 / 119

1. “皮格马利翁”或“罗森塔尔”效应 / 121

2. 什么是记忆? / 123

3. 思维的七把钥匙 / 125

4. 什么是遗忘曲线? / 127

5. 怎样复习? / 129

6. 怎样科学用脑? / 131

7. 厌恶疗法 / 133

附录 / 135

援助热线、网站 / 137

1. 上海市青少年维权组织联系方式 / 137

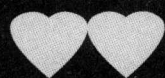
2. 法律援助通讯指南 / 141

3. 上海市心理咨询门诊部及热线电话服务联系方式 / 145

4. 心理咨询网站网址 / 147

参考文献 / 151

后记 / 153



第一部分

心理问题面面观



第一卷



小野寺小奈





一、学校心理问题

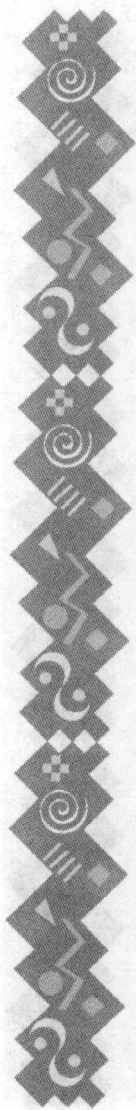


1. 怎样抓住学习重点?

觉得学习抓不住重点,通常有两方面原因:一是由于平时没有及时梳理、提炼知识,在复习时面对众多的知识点理不出头绪;二是恰好考到了没掌握的知识,而自己反复复习的东西却没有考。这反映了学习方法的问题。进入中学,特别是高中阶段以后,不仅学科越来越多,而且各门功课的难度和知识容量都在不断加大,因此不能只是被动地跟着老师学习,而要学会探索适合自己的学习方法,学会抓住重点。

首先,预习要有重点。通常课本中都会把重点用较大字体或者黑体字标明,预习主要就是从这些提纲性的内容入手,使自己对重点内容预先有一个大致了解。这样,在听老师讲课时就可以更加有意识地对它们引起注意,提高听课效率。

其次,记笔记要突出重点。记笔记应根据自己的习





惯与需要来记录老师讲课的重点和自己认为的难点。比如，课本上现有的一些内容就可以用笔在书上做个记号，而书本外的补充和提纲式总结要记下来。特别是老师讲课时自己没有完全理解的东西，来不及记，也要简单做个标记，课后复习时一定要及时解决。

最后，要养成定时复习和整理笔记的习惯。课堂上记下的笔记往往由于写时比较仓促而不是很系统，并且会由于注意力不集中等问题而不完整，所以课后应该和同学做一下交流或者请教老师把它补齐，而整理笔记也就是将知识消化的过程，笔记整理得条理清晰，自然也就能掌握重点知识。这需要循序渐进地积累，才能见效。

2. 怎样提高记忆效率？

学习是一个知识积累的过程，知识的积累离不开记忆，记忆的效果会直接影响学习的效果，影响考试成绩。那么，怎样提高记忆的效率呢？

首先，最重要的是要有信心。常有人抱怨自己记忆力不好，其实，人的记忆力表现在各个方面，有的人擅长记数字，有的人擅长记人名，不能因为某方面的记忆不好，而否定自己的记忆力。对于自己不擅长的方面，是可以通过训练来弥补的。生理学证明，信心低下时，



第一部分

心理问题面面观

脑细胞活动会受到抑制,细胞活动能力减弱,记忆力降低。这在生理学上被称为“抑制效果”。所以,树立信心,将恶性循环改为良性循环,这是记忆的起点。

其次,要掌握科学的记忆方法。大脑运作依赖于饮食提供的能源和各种营养,如足够蛋白质、维生素及多种微量元素。偏食、血糖下降,会使大脑迟钝,是记忆的大敌。所以,不要忽视早餐。大脑活动还需要氧气,课间10分钟要及时到室外活动。

“重复是记忆之母”,要记住某个东西,就必须多次反复地接触它。

还有,脑力和体力活动交替,不同性质的课程轮换学习有助于提高记忆效率。

复习的安排要符合记忆规律。学习后24小时遗忘率达55.8%。因此,要趁热打铁,及时复习。另外,大脑先后储存的信息是相互抑制的,抽象难懂的,晚上睡觉前复习比较好;比较简单的,如英语单词,可以放在早晨复习。

掌握一定的学习方法,即在理解的基础上,利用综合视觉记忆、听觉记忆等进行学习记忆。

(周升著)

3. 注意力总是不能集中怎么办?

首先测一测你的注意力。(见第二部分:自我测试)



如果注意力不能集中，你不用太担心，因为这里有一些提高注意力的好方法。

营造良好的学习环境。研究表明，在安静的学习环境中，由于没有其他因素的干扰，我们的大脑皮层只产生一个兴奋中心，这时能较长时间地保持注意。若你注意力薄弱，一定要选择安静的学习环境，尽可能减少外界刺激的干扰，并事先做好准备工作，以保证有一段时间可以全神贯注，久而久之形成习惯，注意力水平自然就提高了。

明确自己的目标和任务。根据自己的目标和任务，制定一个学习计划表，每天按时完成计划好的任务，使大脑始终保持有规律的状态，有利于提高注意力以及学习效率。

培养多动笔的学习习惯。看书是一种被动的接受过程，难免会走神，而一边看书一边动笔，就强迫自己的脑子一同运转。看书的同时在书页上写下你的感想，或做好笔记、摘录，或进行演算等，这样可以帮助你更好地集中注意力，也就会提高学习兴趣。

培养兴趣。学习有付出就有回报，付出之后自然也会对它产生感情，产生兴趣。

学会放松。如果长时间处于高度紧张状态，注意力是很难长时间集中的。橡皮筋如果长时间处于拉长状态，久而久之也会失去弹性，所以要讲究松弛有道。放松的方法很多，例如每天进行运动、听听音乐、出去散