



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 Xin Li Jian
Kang Jiao Yu

青春期心理

健康教育 下



吉林文史出版社
吉林音像出版社

名师新教案②

青春期教育全书

青春期心理健康教育·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

第一篇 青春期心理健康教育·下

8.3 气质心理探幽.....	(1)
抑郁质自我疗法(一)	(1)
抑郁质自我疗法(二)	(5)
胆汁质的第一道防线	(8)
胆汁质的第二道防线	(11)
粘液质的“加速器”	(16)
多血质的分寸感	(19)
附录:中学生 QIUS 气质测量表	(21)
8.4 情绪的调节	(27)
制怒有方	(27)
战胜无谓的懊悔	(30)
浇熄胸中的妒火	(32)
幽默的诀窍	(35)
8.5 意志的构筑	(39)
意志品质四解	(39)
惰性的自戕	(44)
不以成败论英雄	(46)
梦想实现法	(48)

8.6 交友心理疏导	(52)
走出交友误区	(52)
越过交际障碍	(54)
第九章 当前青少年心理与行为透视	(56)
9.1 学业不良与教育	(56)
学业不良并非教育顽症	(57)
学业不良现象的成因分析	(58)
学业成绩不良现象的教育与指导	(78)
9.2 厌学与教育	(80)
厌学的涵义、现状与危害	(81)
厌学学生的一些主要特征	(82)
厌学现象产生的原因	(83)
厌学学生的类型	(87)
厌学行为的矫治	(88)
9.3 说谎与教育	(93)
说谎的涵义	(93)
说谎的危害	(96)
说谎的成因	(97)
说谎现象的教育与引导	(99)
9.4 挫折与教育	(105)
挫折与研究挫折的意义	(105)
挫折的类型和反应方式	(108)
挫折产生的原因	(111)
挫折的教育对策	(115)
9.5 烦恼与教育	(121)

目 录

“热线”所引发的思考	(121)
1.5 烦恼的类型与表现	(123)
1.6 烦恼的成因	(130)
1.7 烦恼的教育与化解	(134)
9.6 孤独与教育	(138)
孤独的涵义	(138)
孤独的表现及其特征	(139)
孤独现象产生的原因	(142)
孤独现象的教育与引导	(149)
9.7 自卑与教育	(152)
自卑的涵义	(152)
自卑的表现	(154)
自卑感的成因	(159)
自卑心理的克服与引导	(161)
9.8 嫉妒及其矫治	(165)
嫉妒内涵的界定	(165)
嫉妒产生的原因	(168)
嫉妒的表现形式	(170)
嫉妒的危害	(172)
嫉妒的矫治	(174)
9.9 逆反与教育	(176)
逆反心理的实质	(177)
逆反心理对学校教育的影响	(179)
逆反心理的成因	(182)
逆反心理的引导	(186)

9.10 “追星”现象及其引导	(190)
“追星”现象扫描	(191)
“追星”现象探源	(193)
“追星”现象评说	(197)
“追星”现象的引导	(199)
9.11 优生心态及其教育	(202)
优生的一般心理特点及其教育	(202)
优生的心理障碍及其调适	(205)
优生的不良性格及其矫治	(212)

第一篇 青春期心理健康教育·下

8.3 气质心理探幽

抑郁质自我疗法(一)

每个人都有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等不同情感,是七情,但偏向各不相同。有人生性开放乐观,有人向来多愁善感。从气质类型来分析,抑郁质的人情感细腻,感受性强,常人不易察觉的事物也能掀起他们内心的波澜。有些抑郁质的人表现为情绪低沉,心胸狭窄,常把一些细小意见或得失夸大,因而为之烦恼,耿耿于怀,不能自己。他们少言寡欢,好怀疑,常孤独,不愿与他人多来往,精神萎靡,倦怠无力,自怨自艾,遇事经常往坏处想,自认为是最不幸的人,严重的甚至会出现轻生的念头。这种性格如果不及时纠正,长期维持与发展下去,会导致抑郁性精神病。

这种情格的形成,既有气质心理的因素,也有环境的原因。心理学家的调查指出,抑郁质者或是从小在家庭中受到歧视或虐待,家长动辄打骂,心理受到挫伤;或是生活十分单调,缺少与人交往的机会,思想封闭,情绪压抑,不论忧伤、喜悦、痛苦或欢乐都未能充分发泄;或是身体有病,家庭发生重大不幸,学习力不从心,从而

在心理上造成沉重负担。

抑郁悲愁的人在思维方式上与一般人不一样。对同一种事物,别人的感受和评判可能是积极向上的,他却往往相反。其思维常具有以下5种效应。

1. 光晕效应

大凡懂得摄影的人都知道,摄影成像是由光线的底片乳剂层上感光造成的。当光线太过强烈时,它就会射进乳剂层的二次感光。这样,在成像的周围就会出现一圈像月晕一样的像影,这被称为光晕效应。抑郁质的人感受性过于强烈,在光晕效应下产生现象力的偏差,对事物的本来面目视觉模糊。他们往往不切实际地否定自己,把自己的弱点加以夸大和泛化,并把自己的价值和某一件事的成败划等号,无形中加大了心理压力,抑郁不乐。

2. 禁闭效应

人的情感世界一方面对外开放,与社会交流;另一方面内心体验,相对封闭。抑郁性格者多在情感上自我封闭,很少与外界相通,这就造成心理的阻塞。在这种禁闭心理作用下,人生的乐趣少了,内心的悲苦却泛滥开来。他们对困难处境无力用积极的态度和活动对付,永远只是愁、愁、愁。

3. 自责效应

愧疚和自责总是忧郁的前因。一看到老师的脸色不太好,就认为是由于自己学习成绩不好引起的;一看到同学说悄悄话,就怀疑自己做错了什么事,以为任何事情只要自己沾了边,一旦办糟了就有自己的责任。生活在如此沉重的精神负担下,怎么能指望有开朗的心境和快乐的人生呢?

4. 倒置效应

把事情的关系换位思考。例如,“我的情绪不好,定有什么灾祸要来临了”,老是一副杞人忧天的样子。这种情况使自己萎靡不振,形同瘫痪。

5. 极端效应

因偶然的失误推及一生,心理走向极端,不能调和内心激烈的冲突。报纸报道:“一名成绩一贯优秀的学生,因偶尔一次考场失误,就喝了敌敌畏自杀。这种极端心理使得他们不能全面客观地进行自我评价,就像在头脑中戴上了一副滤色眼镜,滤掉了所有积极的东西。晴天有如阴天,钻石等同泥尘。他们的生活永远呈现灰白色。如果你为人处事的态度常常与这5种效应不谋而合,说明你的性格中带有严重的抑郁倾向。

中学时代,在现代社会心理学研究上被称为“疾风暴雨”期,来形容情绪变化的剧烈。并不是所有抑郁质的人都是忧郁缠身的。相反,抑郁质者细心善察等优点则是别的气质类型者望尘莫及的。单是这一优势就足以使人在学习和生活中获得无穷的乐趣。世界上著名的诗人、画家、音乐家中不乏抑郁质者。他们细腻丰富的作品展现了自己色彩斑斓的个性底色。而这一倾向,大多在中学时代就露出“尖尖角”。相反,也有一些抑郁质者在人生特殊阶段没能很好地把握自己,思想消极,心情郁闷,孤僻,冷漠,心理封闭,甚至同最亲近的人在一起时,也不愿向他们倾诉,结果成了神经衰弱、抑郁成性的人。抑郁成性的人大多还有驼背的倾向,两肩微耸,面带神经质的敏感神情。

你了解了忧郁的心理后果,可以找一些有效的办法,驱除这种错误的心理干扰。下面所列的都是心理学家开的处方。

(1)宣泄:为了不使忧虑进一步加剧,或是强压在心中憋出病来,可以找一个通情达理的人尽情地倾诉一番自己的委屈,以求得他们的开导和宽慰;或是唱唱笑笑把“气”释放出来;实在无法排遣痛苦和悲伤,也可短时间地痛哭一场。

(2)转移:当遇到生气和伤心的事时,尽快摆脱引起生气和伤心的人和事,用各种方法把注意力引向其他方面。比如,散散步,听听音乐,奋力劳动等。在非常激动时用右手指紧捏住左手“虎

口”，或让舌头在嘴里来回转动十几圈，也是一种使愤怒转移的应急方法。

(3)让步：一些令人烦恼的事情暂时无法解决，发怒、悲伤不仅无济于事，还可能更添麻烦。这时可以采取让步的方法。理智的让步，不仅自己心理上会获得解脱，还会引起别人对你的谅解和同情。

(4)忘却：一旦发生了令人伤心、生气、烦恼的事，要尽可能快地忘掉它，以免老是折磨自己。可以采取充实生活内容，致力于事业等方法，让脑子来不及去想它，渐渐达到遗忘的目的。

(5)升华：遇到令人气愤、悲伤、不顺心的事，或长期处于逆境之中，要善于支配自己的情感，化气愤为干劲，化悲痛为力量，在逆境中奋发图强，努力做出一番事业来，让事实证明自己是正确的、坚强的。许多有作为的人物在逆境中情感升华，在逆境中奋力拼搏，最后作出了优异的成绩，事实证明他们是时代的强者。

当上述方法都无法让你走出忧郁的困境时，一张白纸和一支笔也许是你进行“自我疗法”的最好工具。“自我疗法”的具体方法如下：

(1)当烦恼不堪的时候，最好坐下来，取出抽屉内的纸和笔，写下你的消极思想。可以随意地写，不必写得有条有理。你如果不快乐，那么你就如实地写下你为什么快乐，同样，你也不妨写一些你闷头生气时令人捧腹的荒诞表现，不要写得太多，要写最精彩的哪怕一个词也行，只要能激发出联想就行。

(2)从头到尾再看一遍前面所说的5种效应，找出最符合你目前实际情况的那一种，也把它抄下来。这时你也许会发现你的想法歪曲了事实真相，是作茧自缚的结果。

(3)就事论事。对使自己闷闷不乐的事找出更真实、更符合逻辑的解释。站在与5种效应相对立的立场上考虑一下，而不要用自己习惯的思维方式去思考。

抑郁质自我疗法(二)

“一滴水怎样才能不干涸?”佛教创始人释迦牟尼这样问他的弟子。

孤零零的一滴水,论分量只能以毫克计,体积也微乎其微,经不起风吹,耐不得火烤,其寿命能有几何?弟子一个也回答不出。

佛祖说:“把它放到大海里去。”

是的,一滴水的生命是短暂的,但当它汇入海洋,与浩瀚的大海融为一体时,它就获得了新生。大海永远不会干涸。

还有一些很具哲理性的自然现象。一片雪花微不足道,然而,它“分才一毛轻,聚或千钧重”(王安石诗)。一撮细土很不起眼,然而,“高山不择细土,故能成其高”,一个人又何偿不是如此呢?当他单枪匹马,孑然一身时,力量是极其微薄的,只有象滴水汇入大海一样,全身心地融入集体当中,他才能获得无穷无尽的力量,他的生命才能迸发出灿烂的光华。

要做到这一点,对抑郁质的人来说并非易事。他们大多数胆小、懦弱、自卑、孤僻、害羞、沉默、冷淡。他们即使身处喧哗的集体之中,心却死寂般地孤独。不爱和同学说笑,不愿和别人往来,平时非常怕在别人面前说话做事,话到嘴边又吞回去,紧张,手足无措。做作业、做手工都要用手遮住,生怕被人笑话。在家中,来了生人躲入屋里,甚至与父母都没有三言两语。

抑郁气质从个性方面阻碍了他们全身心地融入集体,他们不像胆汁质或多血质那样对外界事物充满兴趣,具有天生的乐群性。因此,他们在集体活动方面,在处友寻道等交际方面,显得被动和萎缩,其结果使个体与环境不协调。尽管他们起初都有较强的自尊心,但由于气质障碍,能力发挥不出来,自尊心长期不能得到满足,进而转为自卑、怯懦。也有人受家长、教师或其他人过多过严

的批评指责,甚至当众羞辱,自尊心严重受到伤害。

丹丹就是这样一个抑郁质的初中生。在班集体中,她默默无闻,甚至连老师也忘记她的存在。她从不参加班里组织的春游、课外兴趣小组、元旦联欢会等。她上课从不举手发言,即使老师叫到她,她也不吐一言。老师诱导她,几乎把问题的答案都挑明了,她还是默默无语。她不是不会,而是不愿意当众讲什么。她讨厌喧嚣的校园,宁肯一个人面对孤雁南去、落霞、镜湖鳞波……她没有一个朋友,也不爱听别人喋喋不休。她宁愿一个人闭门沉思,任思绪在死寂中沉浮。

她变成一个孤零零的“我”,一滴容易干涸的水珠。

她变得恹恹的、灰灰的,有了心思也是“自生自消”,把什么都锁在深深的心底,连对父母也不肯轻易透露一字。终于有一天,她丢下这么一张条子出走了。字条上写道

爸妈:我实在太渺小,太无用了。我活得很累很累。我走了。一切都过去了,只是苦了你们。

不要找我,找也找不着。

女儿:丹丹

她早就听说过杭州风景美妙绝伦,她想将身躯永远安息在这块“天堂”圣地。她在碧波荡漾的西子湖边踌躇徘徊了两天,正逢重阳钱塘潮起。有一所大学组织学生去看湖,她也稀里糊涂地跟在后边去了。还未到江边,钱塘潮水的音响就汹涌而来,响雷般地怒吼着。她有些害怕,远远地停在岸上,被万马奔腾的气势所震撼。潮水排山倒海般地向岸边袭击过来,冲进岩石的缝隙里,冲击着护岸的壁垒。她心里想,世界上再也没有什么比这更有力量的了。可是,那所大学的组织者向大家解说钱塘湖形成过程时说,钱塘江比起大海实在不算什么。钱塘潮只不过是大海在这里表现的潮汐能。大海还有海流能、波浪能、温差能等等。大海的一个巨

浪,可以把 13 吨重的岩石抛到 20 米高处,能把 1700 吨重的巨石翻转。大海的力量还远不止于此,可以说,它决定着地球上所有生命的存在和发展。月球上由于没有大海,那里一昼夜温差几百度;使得再顽强的生命也难以生存。而地球上却有大海来调节温度,使生命获得了生存的必要条件……

“哇!大海的力量太伟大了。”学生们惊呼着。

“请记住,大海就是由无数一滴一滴的水珠构成的。”

这句话太有份量了,它比之钱塘潮更使丹丹震慑,她突然如同梦醒来似的,感悟到自己生活的位置。那就是,一滴水,无论它多么洁净,多么晶莹可爱,也毕竟只是一滴——可怜的一滴水,一滴水能有多大的能量,多大的作为呢?

丹丹回校了。她全身心地投入集体温暖的怀抱里,感到了从未有过的快慰。她在班级元旦联欢会上朗诵出这样的诗作:

我愿是一根干柴,

只要我的班级的火堆能烈火熊熊;

我愿是一棵小树,

只要我的班级的树林能更加茂密;

我愿是一个音符,

只要我的班级的乐曲能美妙动人。

我爱我的班级,

就像爱自己的眼睛。

她不只是用诗来表达自己对集体的爱,更多的是用自己的行动。

星期六下午她离校最晚,被美术老师叫住,通知她星期二的图画课因故改在星期一上午。丹丹一想:这节课正好赶上用水彩,但同学们都不知道改时间,星期一的图画课可怎么上?对!一个一个地通知去!不少同学看到丹丹累得满头大汗,都主动担负起通知本班同学的任务。

星期一上图画课时,老师说:“这节课该上什么了?”“给风景着色。”同学们异口同声地回答。“啊!”老师一愣,接着说,“水彩……”“全带了!”老师有些惊讶,看着同学们课桌上的水彩,满意地赞扬道:“临时改时间,没想到同学们把水彩带齐了,少有的班集体啊!”同学们把目光移向丹丹,大家耳边又仿佛出现了她那绘声绘色的朗诵。

“不要脱离集体!”这是心理学家对所有抑郁质人的忠告。如果你是抑郁质类型的人,且目前又与集体不是那么融洽,那么去看大海,想想丹丹所走的路吧。

胆汁质的第一道防线

急躁、暴躁、焦躁是胆汁质者的通病。这种通病使得他们终日情绪高涨,行事鲁莽,态度敏感;常因小事而冲动,产生对立情绪,萌生报复心理,不想后果,做出强烈的报复行为,过后又悔恨不已,但总不接受教训;有的甚至以破坏行为、欺侮弱小来宣泄自己的不满,并以此为乐。

这种由气质特征而滋生的情绪和举动若长期得不到矫治,极易导致神经衰弱(因长期过度紧张而造成大脑兴奋与抑制功能失调)和歇斯底里(因精神刺激或不良暗示而引起的感觉与运动功能障碍,植物神经系统机能失调与精神异常)等心理疾病。这些在青春期还不易感受到的疾病,在成年期会和你纠缠不休。

小D是某中学寄宿生。有一次他回宿舍听到屋里有人议论:“小D什么都不错,就是性子太鲁莽了……”他猛地推开门进去,揪住说话同学的衣服吼道:“我什么时候太鲁莽了?呵!”众人吓得不敢言语。

小C参加毕业考试时,从后面飞来一块纸团,落在他的脚下。监考老师误以为他试图作弊,当众告诫他。他气得竟把试卷一撕

两半,朝着老师的脸掼去,然后扬长而去……

小 D、小 C 都是典型的胆汁质者。这些作法常使他们后悔不迭。小 D 说:“当我知道这恰好是用鲁莽的行为证实了同学们的评价时,事情已经发生了。”小 C 说:“我怎么能把毕业试卷撕掉,并朝老师的脸掼去呢,当时就像鬼使神差似的,不能自己。”

典型而极端的胆汁质者在社会舞台上总是扮演主动进攻的角色。这种角色虽能风云一时,但是来去匆匆。棋盘上只进不退的小卒是很容易被对方拦截的。只扮演进攻者角色如同棋盘上的小卒子。因此,应当考虑退一步的问题。

“忍一时风平浪静,退一步海阔天空”。当我们都涌向一个死胡同时,退一步是多么重要。空间在你四周延展,并非仅是前面的一片。打仗要能攻能守还能退,心理的定势也应当是多方位的。心理学家有一条简单的原理:大脑皮层中形成的单点优势一旦未取得积极的成果,便会压抑其他神经通道,导致思路闭塞。胆汁质的“单点优势”即进攻的优势,往往使其它他神经处于抑制状态。因此,在我们的头脑长期顽固地朝向某个方向,以至钻入“死胡同”时,应暂时将这个方向抛弃,而转向其他方向。退一步的妙处就在于能扭转急躁、暴躁和焦躁的劣势,达到“柳暗花明”的“又一村”。

具体说起来,克服“三躁”的毛病,可以采取以下几种“退一步”的方法:

1. 推迟躁动

假如在某一时刻你将要发脾气,就把躁动的行为推迟 1 秒,然后再发作。下次延长 30 秒。多次的延长便是最好的控制,以后你会彻底消除躁动的。

推迟躁动的妙处还在于,争取用几秒钟的时间思索一下自己的感受和对方的感受,这几秒钟也许是至关重要的,因为你一旦思索过后,往往就不会躁动了。例如小 D,在听到别人议论自己的个性时,不是立即作出那种粗鲁的反应,而是稍停片刻。思索一下别

人对对自己的评价的确切含义,那么岂不是既可以让背地议论别人的人无地自容,又不会立刻用行动证实自己的暴躁么?

2.“冷处理”

对头脑发热、容易莽动者来说,“冷处理”显然是一剂清凉药。所谓“冷处理”,是借用生产工艺流程中某道程序的专用名词。当需要处理的金属应该做“冷处理”时,如果未及时降温,被处理的元件就会断裂、报废。这和心理、生理有相似之处。当你静下心来,旧的思路和联想就不会再来纠缠,有助于新的解决问题的想法跃入脑际。比如小C,在考场遭到误解时,不是大闹考场,用“立竿见影”的冷处理来代替理智,而是先应试,以后再找老师解释后果,就不至于有那么严重的了。无理不能取闹,有理也不能取闹。有理取闹的结果往往变成无理取闹,尤其对长者、尊者,更需要冷静克制了。

3.退而结网

这并不是鼓动你在问题面前消极退缩,而是要你积极地“结网”。“三躁”这一生理误区是可以消除的,但需要很多新的思维,并且只能逐步实现。当你遇到使人躁动的人或事时,要想到你对自己说的话,然后努力以新的思维控制自己,从而使自己对这些人或事有新的看法,并做出积极的响应。所谓“结网”,就是在头脑里形成新思维的网络。下面是几种具体的方法。

(1)写“失态日志”,记下你急躁、暴躁、焦躁的确切时间、地点和事件。强制自己如实地记录所有的失态行为。只要持之以恒,你很快会发现,记录失态的行为本身会促使你减少失态。

(2)在大发脾气之后,大声宣布你又做错了事,现在你决心采取新的思维方式,保证今后不发生类似的事件。这一声明会使你对自己的言行负责,并表明你是在真心实意地改正这一心理缺陷。

(3)当你觉得情绪平和时,同那些经常爱惹你生气的人谈谈心,互相指出对方最容易使人生气的那些言行,然后商量一种办