

中国心理访谈网心理专家推荐

专家 给学生的 心理呵护书



郭瑞增 主编

（ 呵 护心灵的翅膀，做一个快乐的学生
拨开心头的雾霭， 做 自己心理的主人 ）

天津科学技术出版社

专 家 给学生的 心理呵护书

郭瑞增 主编



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家给学生的心理呵护书 / 郭瑞增主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2008
ISBN 978-7-5308-4439-7

I. 专... II. 郭... III. 青少年—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184369 号

责任编辑: 陈 雁 石 崑

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 20 字数 223 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元



前言

P R E F A C E

这是一本写给青少年学生看的书，也是写给关心青少年健康成长的家长和老师们看的书。青少年是国家的未来、民族的希望，承担着振兴中华的重任。梁启超在《少年中国说》中讲过：“少年强则国强，少年自由则国自由，少年独立则国独立，少年强于欧洲则国强于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”因此，维护青少年健康成长是我们每一个人义不容辞的责任。

青少年时期，本该是花开的季节、欢歌的岁月，然而，现实中却有很多青少年并不快乐。他们在成长中总会有很多困惑和无奈，这些困惑和无奈会像水藻和暗礁一样潜伏在孩子们的心底，占据着他们的精神领空，无论你是否意识到它们的存在，它们都生长在那里、盘踞在那里。

青春期是青少年心理发展的关键期，是人生的重要转折点。它就像是一支带刺的玫瑰，不仅带给人们美丽和芬芳，人们也会被它刺伤。处于青春期的中学生无论是在生理上还是在心理上都会产生巨大的变化，然而这些被视为很正常的变化也会使他们弱小的心灵蒙上阴影，即使是已经走过青春期的大学生也同样会遭遇心理上的种种困扰与忧虑。

为了增加广大中学生和大学生朋友的心理学知识，提高他们抵抗心理疾病的能力，同时也为了使家长和老师们了解青少年的心理特点，给他们及时有效的指点与关爱，我们撰写了本书。本书主要介绍青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的性格心理、情绪心理、意志心理、习惯心理四篇。每一篇又分为若干章节，包括青少年学生性格上的心理漏洞，如自负、自卑、自



私、自闭、抑郁、嫉妒、依赖、狭隘、猜疑、虚荣、偏执等，青少年学生情绪上的心理跌宕，如悲观、焦虑、抱怨、浮躁、紧张、报复、攀比、冲动等，青少年学生意志上的心理障碍，如失败、恐惧、挫折、压力、懦弱、逃避、拖延、怀旧等，以及青少年学生应养成的良好心理习惯，如勇敢、乐观、宽容、豁达、自信、自立、勤奋、快乐等。每个章节都选有许多蕴涵哲理的小故事，并对故事进行分析，从而提出弥补青少年学生心理缺陷的相关建议，此外还设有心理测试题目，将心理学理论与故事相融合，可以让读者联系生活实际进行对照和参考，既通俗易懂又便于阅读理解。

本书适合处于青春期的中学生和刚刚走出青春期的大学生阅读，相信本书可以为他们的健康成长和发展提供有意义的指导。本书同时也适合广大家长和老师们阅读，使家长和老师从心理层面上了解孩子，帮助孩子渡过成长征程中的道道难关。

随着社会经济的飞速发展，心理问题已经成为人们工作、学习与生活的一大困扰。因此，真诚希望此书能帮助广大青少年学生排忧解难，做自己情绪的主人，让每一个人都以健康的心态去奋斗拼搏，怀着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

本书由郭瑞增主编，参加编写和审校等工作的还有刘富强、李敏和姚会民。





目 录

C O N T E N T S

【性格心理篇】

一、 沉淀自我：自负无异于自掘陷阱	2
自负就是自缚	2
自负就是自毁	4
自负就是自欺	5
自负就是无知	6
走出自负，别再孤芳自赏	7
心理测试	9
二、 反思自我：自私是通向自毁的黑洞	11
自私让友人变成仇人	11
心底无“私”天地宽	12
送人玫瑰，手有余香	13
自私，如同自掘坟墓	14
踢开自私的绊脚石	15
心理测试	17
三、 肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖	18
才女比美女更出众	18
敢给自己判死刑	20
别再揭自己的伤疤	21
拥有自信，告别自卑	22
心理测试	24



四、走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜 25

自闭的篱笆墙	25
自闭是一扇紧闭的窗	26
自闭就是画地为牢	27
打开心中心自闭的藩篱	28
心理测试	30

五、修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程 31

“伟大”的词典里没有嫉妒	31
嫉妒就是自掘坟墓	32
别在嫉妒中迷失自己	33
扑灭中烧的妒火	34
心理测试	36

六、强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦 39

依赖是生命的束缚	39
不要依靠别人的力量前行	40
一只折断的箭	41
坐在舒适软垫上的人容易睡去	43
离开依赖的拐杖	44
心理测试	46

七、解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱 47

幸福是要自己争取的	47
兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳	48
孤独是心灵的荒漠	50
摆脱孤独，走出心灵的牢狱	51



心理测试	53
------------	----

八、扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄

莫因狭隘自讨苦吃	54
狭隘心理演绎狭隘人生	55
窗外的风景	56
退一步海阔天空	57
走出狭隘，拓展人生之路	58
心理测试	60

九、约束自我：贪婪只会令你得不偿失

贪婪即是祸端	61
最后一次东窗事发	62
知足才会常乐	64
生命不能承受之重	65
别被贪婪所奴役	66
心理测试	67

十、调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手

一美元的背后	68
以小人之心，度君子之腹	69
猜疑让你错失良机	71
放弃猜疑，别再多此一举	72
心理测试	74

十一、还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭

虚荣拯救不了你	76
虚荣是一种浮浅，卖弄是一种无知	78

死要面子活受罪	79
解下虚荣的包袱	80
心理测试	82

十二、清新自我：吝啬让你失去更多 83

吝啬鬼的由来	83
吝啬滋生冷漠	84
过度吝啬为哪般	85
不做拜金主义者	86
别把吝啬当成一种信仰	87
心理测试	89

十三、展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣 ... 90

过分害羞的苦恼	90
害羞的杨一	91
不要再做含羞草	93
心理测试	95

十四、拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒 96

抑郁阴云笼罩下的心灵的天空	96
被抑郁的桎梏所困扰	97
面对抑郁这张网	98
走出抑郁，告别心灵感冒	99
心理测试	101

十五、梳理自我：偏执让人生败走麦城 103

牛角尖不是好钻的	103
偏执的麦克唐纳神父	104

不撞南墙不回头	106
偏执是弱者的专利	107
心理测试	108

【 情绪心理篇 】

一、超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺	110
别为小事牵累生命	110
生命易逝，不容轻掷	111
轻松从丢掉包袱开始	112
忽略小事，放眼大局	113
挥却琐事，告别烦恼	114
心理测试	115
二、重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云	117
悲观是一个幽灵	117
乐观是一个天使	119
沙漠里也有星星	120
用乐观战胜悲观	121
心理测试	123
三、善待自我：焦虑是难以跨越的火山	124
可怕的考试焦虑	124
杞人忧天毫无意义	126
无法入睡的商人	127
一封救命的降书	128

把焦虑驱除心外	129
心理测试	130
四、突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧	132
化抱怨为感激	132
抱怨同样于事无补	133
智慧的人生就是尽量少抱怨	134
不要为抱怨找借口	135
与抱怨说再见	136
五、镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦	138
坚持不如放弃	138
沏茶的哲学	139
耐心，才会酿出好酒	141
欲速则不达	142
向浮躁宣战，赢得一颗平静的心灵	143
心理测试	144
六、控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹	145
用别人的错误来惩罚自己	145
拔掉愤怒的钉子	146
别让愤怒淹没了你	147
愤怒的时候跑几圈	149
控制愤怒	150
心理测试	151
七、释放自我：紧张是压迫心灵的顽石	155
你是否被考试紧张所困扰	155



生人面前为何如此紧张	156
紧张的名字叫软弱	157
面试紧张延误大好前程	158
消除紧张, 从容面对	159
心理测试	160

八、平抑自我: 报复只会叠加痛苦

画家的报复	162
逞一时之快, 失一生之幸福	163
害人终害己	164
宽容报复, 收获自己	165
克服报复, 莫让报复化为邪恶	167
心理测试	168

九、寻找自我: 攀比是焚毁人生的毒火

人比人, 气死人	169
勿拿自己的短处与别人的长处比	170
狭隘的攀比让我们在痛苦中度日	171
克服攀比的秘诀	172

十、抑制自我: 冲动是点燃厄运的导火索

冲动的惩罚	174
清醒收获从容人生	175
小不忍, 则乱大谋	176
一失手成千古恨	177
如何控制冲动情绪	178
心理测试	179

【意志心理篇】

一、透视自我：懒惰是销蚀心志的慢性毒药 182

勤奋和懒惰的故事	182
今天冻死我，明天就垒窝	184
赶走你的惰性	186
海的两岸	187
与懒惰说再见	188

二、挑战自我：失败是检验人生的试金石 190

从跌倒中学会走路	190
跟失败握手言和	192
失败了也要昂首挺胸	193
要经得起失败的重量	194
失败面前不低头	196

三、亮出自我：恐惧是掩盖失败的面纱 198

恐惧注定要失败	198
命运就在自己手中	199
也把怯懦拒之门外	200
用行动战胜怯懦	201
远离恐惧，挑战困难	202

四、砥砺自我：挫折可以让翅膀变得坚强 204

挫折面前也从容	204
不堪忍受的重负	206
宝剑锋从磨砺出	207



在逆境中得到历练	208
心理测试	212
五、放松自我：压力是生命中不能承受之重	213
每个人的肩上都有一个背篓	213
又一朵含苞待放的花儿凋谢了	214
年轻的人，脆弱的心	215
高考压力，不堪重负	216
化解压力，弹性生存	217
心理测试	218
六、珍爱自我：后悔是无用的自怨自艾	220
别为打翻的牛奶哭泣	220
后悔同样于事无补	221
别为无力挽回的事情追悔不已	222
让一切后悔都清空	223
七、经营自我：拖延是生命中无谓的耽搁	225
拖延让你一无所获	225
拖延是对生命的挥霍	227
离开拖延，才会与成功走得更近	228
拖延是恶习	229
改掉拖延的坏毛病	230
心理测试	232
八、鼓励自我：懦弱是自惭形秽的放大镜	233
没有理由懦弱	233
人最大的缺陷就是懦弱	235



让勇气战胜懦弱	237
挑战自我，战胜懦弱	238
九、展现自我：逃避是不愿承认的怯懦	240
逃避不一定躲得过	240
坚持和逃避	241
逃避即是失败	242
不要逃避，勇敢面对	243
心理测试	244
十、唤醒自我：怀旧只会让志趣停留在昨日	245
不要沉浸于过去	245
怀旧会让你失去机遇	247
别把希望停留在过去	248
走出怀旧的心理	249
心理测试	250

【习惯心理篇】

一、超越自我：战胜自己才能战胜别人	252
要大胆去尝试	252
要敢于冒险	253
只要勇敢去攀登	254
推开那扇虚掩的门	255
学会勇敢	257



二、完善自我：宽容是营造和谐的心灵神灯 258

宽容别人是在给予自己	258
包容可以换来和平	260
学会宽恕别人	261
宽恕仇人也是美德	262
学会用心去宽容	263
心理测试	265

三、快乐自我：乐观是改变人生的葵花宝典 266

在心里种下快乐	266
我们要乐观地活着	267
笑对生活才会更快乐	268
人生处处是风景	269
做一个乐观向上的人	270

四、坚定自我：自信是彰显自己的凸透镜 272

自信的力量	272
扬起自信的风帆	273
让自信闪亮登场	275
放飞自信的气球	276
找回自信，让心中充满希望	277
心理测试	278

五、放飞自我：快乐是医治心灵的创可贴 280

笑对人生才快乐	280
用知足换取快乐	281
因为选择，所以快乐	283

快乐不是拥有得多	284
拥抱快乐，一心向阳	285
六、提高自我：豁达让你的道路越走越宽	287
豁达乃人生悟语	287
人生狭隘处需要豁达	288
豁达是一种胸襟	290
豁达是失意后的坦然	291
豁达心胸可以这样历练	291
七、发展自我：自立是驾驭人生的金鞭	293
自立走向人生	293
自立蹚出希望	294
唯有自立能拯救自己	296
告别依赖，走向自立	297
八、创造自我：勤奋是攀向成功圣殿的阶梯	299
不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香	299
勤奋铸造成功	301
天才就是无止境勤奋刻苦的能力	302
用勤奋搭建成功的阶梯	303