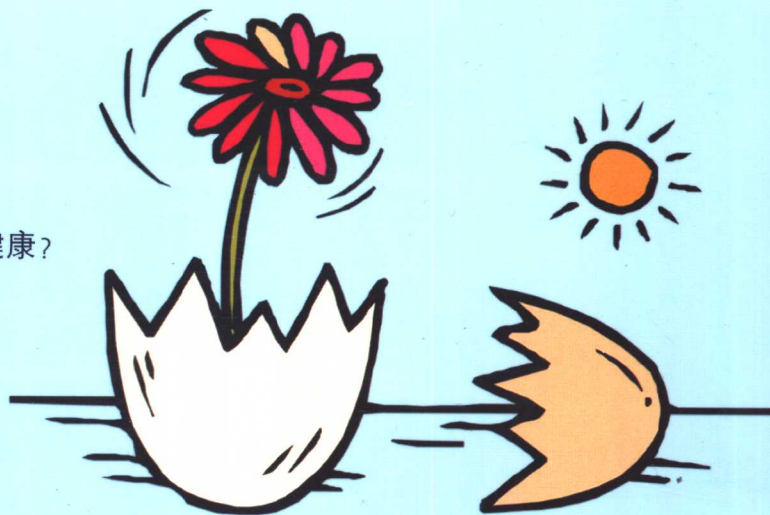


关注心理健康，对于成长中的你同样重要。

青少年 101 心理健康 个误区

白马/编著

- 你是否关注过你的健康？
- 是的，我一直坚持锻炼。
- 你是否关注过你的心理健康？
- 我……



青少年心理健康的 101 个误区

白 马 编著

长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理健康的 101 个误区/白马编著. —北京: 长安出版社, 2003.4
ISBN 7-80175-048-9

I. 青… II. 白… 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 (2003) 第 019081 号

青少年心理健康的 101 个误区

白 马 编著

出版: 长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ca@ccapress.com

发行: 长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593

印刷: 百善印刷厂

开本: 1/24

印张: 9

字数: 158 千字

版本: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

书号: ISBN 7-80175-048-9/D·027

定价: 19.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



前 言

据联合国教科文组织最新公布的警告显示：健康人中80%的人存在心理疾病的隐患，其中以青少年为最。面对自身、学校、家庭的种种压力，每个青少年都存在着不同程度的心理健康问题。这些问题如果得不到及时解决，将会严重影响青少年的健康成长。正因为如此，青少年的心理健康问题也就成为了社会关注的焦点。

其实，这些心理问题仅仅是青少年成长过程中的一种迷茫，一种困惑，一种不正常的心理状态。只要广大青少年能够以积极的心态，正确认识自己和周围的世界，运用良好的心理调适方法，就能拥有健康的心理。

本书就是专门为青少年编写的心理健康读本，全书结合中学生的心理特点和生活实际，对他们在日常生活和学习中遇到的各种心理问题进行了阐释，列举了101个心理健康的误区，为青少年提供了一整套维护心理健康的方法。旨在引导青少年正确分析和处理这些心理问题，走出心理上的困境，从而确保心理健康。

本书力求科学实用、通俗易懂，有代表性和较强的实用性，愿本书能为青少年建起一座心理健康的桥梁，帮助其健康成长。

目 录

1. 对他人感到厌恶 (1)
2. 怕得罪人不敢说“不” (3)
3. 常常抱怨“不公平” (5)
4. 与你想法不同就是和你过不去 (7)
5. 除了自己，人人都是虚假的 (9)
6. 朋友之间应该绝对忠诚 (11)
7. 表达自己的真情实感会使自己显得软弱 (13)
8. 常常怀疑他人的行为对自己不利 (15)
9. 固执地追求自己的“权利” (17)
10. 不允许自己有一丝一毫的不足 (19)
11. 过分自信，总认为自己是正确的 (21)
12. 把想像当成现实 (23)
13. 对人冷漠，对亲属也不例外 (25)
14. 从不对别人的言行做出反应 (27)
15. 过分追求奇特的服饰 (29)
16. 有奇异的信念，相信心灵感应 (31)



青少年心理健康的101个误区

目 录

17. 把捉弄别人当乐趣	(33)
18. 为了引起他人注意, 不惜哗众取宠, 危言耸听	(35)
19. 要玩就一定要赢	(37)
20. 认为失败之后一定能够成功	(39)
21. 害怕与任何人交往	(41)
22. 信奉沉默是金, 不愿开口说话	(43)
23. 认为自己任何事情都可以办成	(45)
24. 总是害怕放假	(47)
25. 不愿称赞他人	(49)
26. 谁对我好, 我就对他好	(51)
27. 无法忘记讨厌的事情	(53)
28. 只看重大事而忽视小事	(55)
29. 认为老师处处和你做对而反感老师的管教	(57)
30. 做错事情一句“对不起”便万事大吉	(59)
31. 不说“得罪人”的话	(61)
32. 不喜欢跟比自己强的人打交道	(63)
33. 想获得所有人的爱	(65)
34. 为了赢得他人的尊重而说谎	(67)
35. 期望值高了, 干起来才有劲头	(69)
36. 为了面子而掩饰错误	(71)
37. 一分付出就要有一分收获	(73)
38. 发泄愤怒越激烈越有益健康	(75)



39. 这年头老实人吃不开	(77)
40. 只要是善意的, 批评就可以不计方式	(79)
41. 对他人的行为过于敏感	(81)
42. 把吝啬当成节俭	(83)
43. 一面对众人便会惊慌不安	(85)
44. 过分依赖“第一印象”	(87)
45. 爱听“小道消息”	(89)
46. 用干“坏事”的方法吸引别人的注意	(91)
47. 坚决不理讨厌的人	(93)
48. 总勉强自己“非成功不可”	(95)
49. 强化自己的“成人感”	(97)
50. 惧怕“不知道的事物”	(99)
51. 痛恨自己太普通	(101)
52. 任何事情都知难而进	(103)
53. 不敢说出自己的目标	(105)
54. 认为自己不该有“儿童心理”	(107)
55. 到新场合去, 就要表现出一个崭新的姿态	(109)
56. 凡事喜欢深思熟虑	(111)
57. 总拿自己同别人比较	(113)
58. 觉得自己很优秀, 没有人赏识自己	(115)
59. 情绪不好时便独坐一边	(117)
60. 追求完美	(119)



青少年心理健康的101个误区

61. 只看到别人的一种身份	(121)
62. 总觉得自己很孤独	(123)
63. 认为别人总和自己过不去	(125)
64. 父母犯法你过分自卑	(127)
65. 担心自制力差将来会一事无成	(129)
66. 认为自己没兴趣的学科肯定学不好	(131)
67. 总是躲避异性	(133)
68. 不愿让别人动自己的东西	(135)
69. 背后诋毁别人	(137)
70. 不敢与陌生人说话	(139)
71. 认为聪明比勤奋更重要	(141)
72. 认为女生不如男生聪明	(143)
73. 个子矮便感到低人一等	(145)
74. 交异性朋友会影响学习	(147)
75. 争论就要证明自己是正确的	(149)
76. 坚信自己能有好运	(151)
77. 对自己要求越严越好	(153)
78. 认为女孩只有羞怯才是美丽的	(155)
79. 认为噩梦是不祥的先兆	(157)
80. 因为学习差, 所以认为别人都看不起自己	(159)
81. 希望自己被人当男孩看待	(161)
82. 出手阔绰就能赢得别人尊重	(163)



83. 觉得自己不是真正的男子汉	(165)
84. 认为自己心理不健康	(167)
85. 认为家庭条件不好便没有了出路	(169)
86. 盲目崇拜偶像	(171)
87. 总觉得自己不如别人	(173)
88. 不愿意引起他人的注意	(175)
89. 总是认为时间不够用, 弄得整天焦虑不安	(177)
90. 面对考试有惧怕心理	(179)
91. 只要不上学, 心情就好	(181)
92. 经常和别人发生冲突	(183)
93. 老认为自己没有新思路	(185)
94. 总是认为自己得了病	(187)
95. 喜欢“窥视”他人	(189)
96. 遇到困惑, 一躲了之	(191)
97. 认为自言自语是心理不健康的表现	(193)
98. 稳定就是一成不变	(195)
99. 解决问题一定要从最难的地方下手	(197)
100. 喜欢自责	(199)
101. 总想把一切都弄清楚	(201)



对他人感到厌恶

对他人感到厌恶

无论在同学中间还是在社交场合，你总有一种“鹤立鸡群”的感觉，你觉得周围人都是那么低俗，根本不配成为你的朋友。你对他人感到很厌恶，深怕“高尚”的自己被那些“低俗”的人所污染，于是你便常常把自己封闭起来。

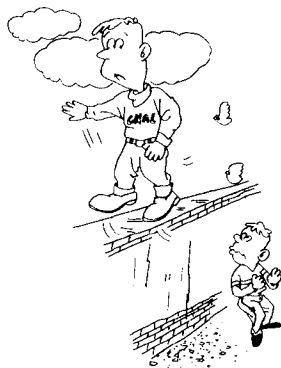
❖ 错在哪里？

你对他人感到厌恶，是因为你存在自高自大心理，对自己和他人缺乏辨别能力。总感觉自己很“高尚”的心理，会在人际交往中改变原有心理的平静状态，对他人产生强烈的厌恶情绪，难以自控。这种厌恶情绪对你的身心健康、生活、学习以及积极进取的人生态度都会带来很大的危害。刚开始你或许还觉得没什么，但如果你因厌恶心理而长期封闭了自己，就会被“孤僻”的情绪所控制。你离周围的人就会越来越远，也许你会以为这远离了“低俗”，其实你是跌进了“自闭”的深渊。



青少年心理健康的101个误区

对他人感到厌恶



走出误区：

要有正确的辨别能力，不要用自己的“高尚”标准强求其他人。你感到他人太“低俗”，难道别人真的“低俗”吗？不是的，是你将自己的位置摆错了。你将自己的“高尚”当成了“高高在上”。你应该知道，“唯我独尊”、“粪土一切”的念头其实是最愚蠢的。要客观全面地评价自己和周围人，“尺有所短，寸有所长”，每个人都有自己的特长，也许你的音乐天赋很好，而你的同桌绘画才能却比你强得多。你不能老是用自己的嗓子映照对方的“五音不全”，而应该更多地从他的绘画中学习点东西。当你发现他人所长时，你将自我位置也就摆正了，对他人的厌恶心理就会有所改变，这时你一定会暗自庆幸，幸亏及时地从对他人感到厌恶的心理泥潭中走了出来，否则“高尚”到“高处不胜寒”的地步，一切都晚了。

摆正自己的位置，客观全面地认识自己和他人



怕得罪人不敢说“不”

怕得罪人不敢说“不”

你总是尽力满足别人对你提出的要求，因为你觉得这是别人对你的一种尊重和信任，一旦拒绝，便会驳了对方的面子，得罪了他，从而使他小看你。所以，有时候你心里即使有一百个不愿意，也要违心地顺从他人，不敢说半个“不”字。

❖ 错在哪里？

答应一件事情当然是容易的，而要把它做得圆满则有着相当难度，有时甚至是根本无法做到的。你这种毫无原则的大包大揽，无异于把自己推到了毫无回旋余地的悬崖边上，尤其当你对所答应的事情并没十分把握时，其实是为了自己一时的面子和心底的虚荣而对别人不负责任。你确实打算对所做的事情尽心尽力，可事情的难易程度并不会随着你的主观意志而转移。当你把事情办“砸”了时，别人会怎样看待你当初拍胸脯许诺时的豪情万丈呢？屡次三番之后，你在他人眼里便成了一个言而无信或办事不认真的人。瞧，你因为一时怕得罪人而不好意思说“不”，却结出“得罪了别人”的恶果，可怕吗？



❑ 走出误区：

学会说“不”，做一个真实而有主见的人，这丝毫不会影响他人对你能力的认识，也不会得罪他人，反而会给人一种稳重成熟的感觉，而你那看似“义气”的大包大揽，则会给人一种不负责任的印象。拒绝的艺术，是你成长道路上必修的一门功课，它可以使你在学习和生活中减少很多麻烦。拒绝，当然不是对别人冷冰冰的一概不理，而是在分析了自己对事情的把握程度之后所采取的一项妥善措施。拒绝时要以一种诚实的态度，不妨对事情的难度直言不讳，和盘托出，以取得对方的谅解。这样既不耽误别人的事情，又不会让对方生你的气。再就是对你认为不妥的事情，还应该对朋友进行启发诱导，让他明白那样做所导致的不良后果，让他得出此事确实欠妥的结论，如果他明知不妥还非要求你做，那拒绝起来更不用客气了，因为他已不再是拿你当朋友，而是故意拉你下水了。



常常抱怨“不公平”

常常抱怨「不公平」

在你十七年的人生阅历中，肯定遭遇过不少挫折，比如因仅差 0.5 分没有升入重点高中，而几个平时学习不如你的人却考上了。比如你认为自己很有领导能力，却连个小组长也当不上。你在痛苦失望中，感到命运对你太不公平了，好像全世界都在与你为敌，于是将“不公平”常常挂在嘴上。

❖ 错在哪里？

存在“不公平”想法的人无一不有着严重的消极心理，他们总是将自己的失败推在命运身上。这样一来，即使自己不成功，也是因为命运做梗，而不是自己没努力。你也许不会想到，当你真的以为命运对你“不公平”时，便无异于放弃了努力，因为你把“命运”的力量无限地放大了，仿佛无论怎样努力也无法改变它对你的安排。这样一来，你的内心便会愈加消极，逐渐对命运生出一种畏惧感。当一批又一批本来不如你的人超过你时，你可能已经心如死灰，无力抱怨了。常常抱怨“不公平”，是人生观沉沦的开始，早晚要陷入“我这辈子是没戏了”的沼泽。试想，一个把自己的人生交给“命运”随便处理的人，等待他的除了失败还能有什么？



青少年心理健康的101个误区



❑ 走出误区：

如果你想有所成就，那就从打掉心中的“不公平”念头开始，以积极的心态对待自己的挫折。世界对任何人都是平等的，“命运”更不会厚此薄彼。一时的挫折，可能是“天将降大任于斯人”的前兆，它在磨练你的意志，以使你完成更大的目标。这样一想，你对待挫折的态度便会端正起来。有一首歌中唱道：“三分天注定，七分靠打拼”，而你如果想成功，必须用“十分”的力气去打拼。从古今中外的名人传记中你可以看到，他们的成功正是因为对命运挑战的成功。与他们相比，你的挫折算什么？与其相信命运，还不如相信自己，别说世界上没有“运气”，即使有，它也是永远站在强者的一边，对于一心想创造辉煌人生的你来说，重要的是做一个“强者”。

挑战命运才是生活的强者



与你的想法不同就是和你过不去

你以为自己的想法最正确，总想扮演“牧师”的角色，千方百计地要把自己的想法灌输到他人的头脑中去。如果别人与你的想法稍有不同，你便会认为别人是在故意和你作对，是对你的极大不尊重，从而仇视对方。但渐渐地你发现，越来越没有人愿意在你面前说出他的想法了。

❖ 错在哪里？

主观意识太强烈，便会给人以不舒服的感觉，而你不但主观意识太强，还总是要想影响他人，这无异于给自己和他人制造了不必要的痛苦。世界上不会有两片相同的树叶，人的想法更是千差万别，强求他人与你的想法一致，简直是不可能的。为此而仇视他人，只能说明你的心胸狭窄。也许你从未将这二者联系在一起想，而你的仇视他人，恰恰是由于心胸中难容异己所造成的。不要以为仇视他人便证明自己比别人高明，这样只能使别人远离你，谁愿意跟个“自以为是”的人为友呢？当你身边的朋友一个一个地离你而去时，你才会痛苦地发现，世界上根本不会有一个人与你的想法完全相同。这时，你是否打算仇视全人类呢？

青少年心理健康的101个误区

与你想法不同就是和你过不去



❖ 走出误区：

你要知道，正因为有了人们思想上的千差万别，才使我们的生活显得愈发绚丽。如果世界上全是与你想法一致的人，你不感觉太单调了吗？再者，当别人对你的想法表示异议时，也许正说明了你的想法并不一定完全正确。你如果自信是一个心胸开阔的人，这时便应该反省一下自己的想法了。只有与他人思想的对撞，才能撞出智慧的火花。从苏格拉底到柏拉图都深懂这一道理。所以，你要珍视那些与你不同的想法，当你有耐心坐下来与别人进行平等对话时，也正是接近“大智慧”的开始。当你想拥有“大智慧”时，那你自然也不会仇视他人了。

珍视他人的想法是接近“大智慧”的开始