



中学生心理健康读本

ZHONG XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN



我心飞扬

WO XIN FEIYANG
ZUO ZIJI DE
XINLI YISHENG

—— 做自己的心理医生

柯茂林 编著

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社



中学生心理健康读本

ZHONG XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN



我心飞扬

WO XIN FEIYANG
ZUO ZIJI DE
XINLI YISHENG

—— 做自己的心理医生

柯茂林 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康读本 我心飞扬——做自己的心理医生 / 柯茂林编著.
—合肥: 安徽少年儿童出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5397-8526-4

I. ①中… II. ①柯… III. ①中学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 282817 号

ZHONG XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN WO XIN FEIYANG ZUO ZIJI DE XINLI YISHENG

中学生心理健康读本 我心飞扬——做自己的心理医生

柯茂林 编著

出版人: 张克文

责任编辑: 葛 伟

责任校对: 张姗姗

责任印制: 田 航

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽少年儿童出版社 E-mail: ahse1984@163.com

新浪官方微博: <http://weibo.com/ahsecbs>

腾讯官方微博: <http://t.qq.com/anhuisaonianer> (QQ: 2202426653)

(安徽省合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 邮政编码: 230071)

市场营销部电话: (0551) 63533532(办公室) 63533524(传真)

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换)

印 制: 合肥华星印务有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm

1/16

印 张: 11

字 数: 200 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5397-8526-4

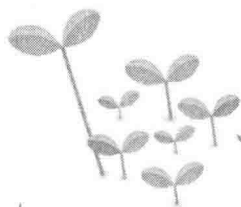
定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

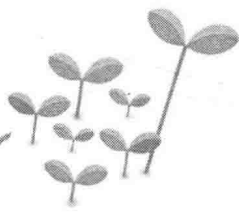


目录

第一章	自己才是自己的镜子	1
第二章	不同的思路有不同的风景	6
第三章	正确归因,不断进步	11
第四章	克服“短板”,完善人生	17
第五章	自己才是自己的主人	23
第六章	小步子,大目标	29
第七章	变换心境,适应环境	34
第八章	上坡路和下坡路	40
第九章	人生千万莫浮躁	45
第十章	没有规矩,不成方圆	50
第十一章	营造属于自己的幸福	55
第十二章	绝处才能逢生	61
第十三章	克制愤怒,防止情绪污染	67
第十四章	以退为进是一种智慧	72
第十五章	时刻保持积极的心态	77
第十六章	适度缺憾也是一种美	83
第十七章	“毒药”也会变成“良药”	89
第十八章	远离危险诱惑	94
第十九章	胸怀豁达,感谢“敌人”	99



第二十章	息心养性而怡然	104
第二十一章	想赢,但不能怕输	109
第二十二章	眼见未必为实	115
第二十三章	穿对方的鞋,才知痛在哪里	120
第二十四章	看轻自己,才能翱翔天际	125
第二十五章	正视自己,别人才会正视你	130
第二十六章	忠言逆耳利于行	135
第二十七章	懂得拒绝的艺术	140
第二十八章	低调是一种智慧	145
第二十九章	克服陋习,培养良好习惯	151
第三十章	以小见大,防微杜渐	155
第三十一章	剪掉生命里的“旁枝”	160
第三十二章	生活没有彩排	165
第三十三章	“船到码头车到站”未必是终点	170





心语心声

“家长老是批评我学习不刻苦,但是比我差的人多了去了。”

“我只是偶尔犯点小错,还有比我犯错更严重的人呢!”

“我已经比以前强多了,但老师还要求我继续努力进步!”

“与有的同学相比,我算不错的了,怎么还是会挨批评呢?”



第一章 自己才是自己的镜子

——从爱因斯坦的悔悟看自我要求



爱因斯坦的悔悟

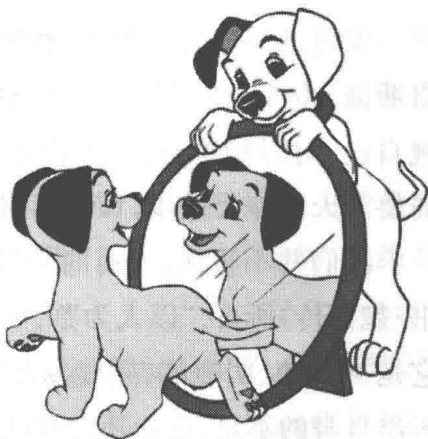
著名科学家爱因斯坦为世人所熟知,有关他的很多故事也广为流传,其中,有这样一个故事特别发人深省:

爱因斯坦小时候是一个十分贪玩的孩子,他的母亲常常为此忧心忡忡。母亲的再三告诫对他来说如同耳边风,直到十六岁那年的秋天。

一个周末的早晨,爱因斯坦又和往常一样拿着钓鱼竿准备和一群小伙伴去钓鱼,父亲拦住了他,心平气和地对他说:“你整日贪玩,功课不及格,我和你母亲很为你的前途担忧。”

“有什么好担忧的?杰克和罗伯特他们也没及格,不照样也去钓鱼吗?”

“孩子,你千万不能这样想。”父亲充满关爱地望着爱因斯坦说,我来给你讲个故





事,希望你能认真地听一听。

父亲说:“昨天,我和我的邻居杰克大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着烟囱内的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面,我在后面。我们抓着扶手,一阶一阶地终于爬上去了。下来时,你杰克大叔依旧走在前面,我还是跟在他的后面。后来,钻出烟囱,我们发现了一件奇怪的事情:你杰克大叔的身上、脸上全部被烟囱里的烟灰蹭黑了,而我身上竟一点烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说:“我看见你杰克大叔的模样,心想我肯定和他一样,脸脏得像个丑,于是我到附近的小河里去洗了又洗。而你杰克大叔呢,他看见我钻出烟囱时干干净净的,就以为他也和我一样干净呢,于是只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果,街上的人都笑痛了肚子,还以为你杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢,忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑罢,郑重地对爱因斯坦说:“其实,谁也不能做你的镜子,只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子,白痴或许会把自己照成天才的。”

爱因斯坦听了,顿时满脸愧色。从那以后,爱因斯坦一改以前的贪玩习气,勤奋好学,终于成为举世闻名的大科学家。



自己才是自己的镜子

从爱因斯坦的故事中可以给我们很多的感悟。其中,最让我们慨叹的是这样一句话——“谁也不能做你的镜子,只有自己才是自己的镜子”。

拿自己当自己的镜子,意味着不与别人盲目攀比,既不因别人的长处而妄自菲薄,也不因别人的短处而沾沾自喜;拿自己当自己的镜子,意味着时时审视自己,时时鞭策自己,不以物喜,不以己悲;拿自己当自己的镜子,意味着只需要今天比昨天进步,日积月累,就会取得最大的进步。

我们并不否认,人有时需要通过别人来认识自己 and 了解自己,正如《新唐书·魏征传》所言,“以人为鉴,可明得失”。但别人这面镜子是需要选择的,如果它是平整的、明净的,则能发现自己的问题;如果是扭曲的、污浊的,则不仅看不出自身的不足,反而还会自我感觉良好。所以,重要的是拿自己作镜子,认真

检查自己,不断反省自己,并对自己提出更高的要求。

美国一位总统的故事也值得我们深思:

这位总统曾经说过,他的一生都在努力改正自己的缺点。谈到如何改正自己的缺点时,他说,少年时代的他是个狂妄的人,有一天,他忽然觉得:任性狂妄怎么能够成功呢?所以他悟到,要做一个成功的人,一定要先扫除人格上的缺点。于是,他把自己不良的习惯、不受他人欢迎的原因,一一列在墙壁上,例如:好争辩、没礼貌、不守时、没耐性、执着、自私、懒惰、说歪理、不尊重别人、不宽容、好计较,等等,总计有几十项之多。他立志要改掉这些缺点和恶习,每天都把这些列在墙壁上的缺点拿来检查自己的言行,一有成效,就把缺点从墙壁上删除。经过一段很长的时间,他果然改掉了这些缺点,养成和蔼可亲的性格,受到广大人民的欢迎,终于当上美国的总统。

其实,古今中外但凡历史上大有作为的人,无一不是贯彻了“自己才是自己的镜子”的思想,正如《论语》记载,“曾子曰:‘吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?’”曾子的话翻译成白话就是这样的:我每天都多次反省自己,替人谋事有没有不尽心尽力的地方?与朋友交往是不是有不诚信之处?对老师所传授的知识有没有复习?

想想看,有多少人深刻认识到这个道理呢?



自我要求,不消极对抗

对于同学们来说,“自己才是自己的镜子”的思维更具有借鉴意义!

现实生活中,一些同学抱着消极的“拿别人当镜子”的态度与身边的人“攀比”:“家长老是批评我学习不刻苦,但是比我差的人多了去了。”“我只是偶尔犯点小错,还有比我犯错更严重的人呢!”……

事实上,积极地“拿别人当镜子”的思维本身没有错,毕竟榜样的力量是无穷的,但是消极的攀比则会让自己迷失方向,正所谓“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。

还有一些同学不是很理性地看待自己:“我已经比以前强多了,但老师还是要求我继续努力进步!”“与有的同学相比,我算不错的了,怎么还是挨批



评？”……

如此种种,这样的心态只会让自己故步自封,或取得一点小成绩就沾沾自喜,殊不知,学习的根本目的在于让每个人由自发到自觉地不断取得进步——当一个人觉得自己已经学习得不错的时候,也许只是因为自己的标准太低了。

所以,每位同学都应该牢记“自己才是自己的镜子”的宗旨,坚持高度的自我要求精神,不与环境作消极对抗,并努力做好以下三点:

一、勇敢面对自己,特别是面对自己的不足与缺陷。鲁迅先生说,我的确时时解剖别人,然而更多的是更无情面地解剖我自己。所以,不回避自己的不足与缺陷,高标准要求自己,这本身就是一种境界。唯有如此,才能真正看清自己这面“镜子”。

二、理性分析自己,特别是分析自己的学习方式与方法。清楚地认识到自己的不足与缺陷,这只是前提,更关键的在于如何积极地投入到学习之中,只有真切地付诸积极的行动,不受身边一些不良“镜子”的“污染”,才能让自己这面“镜子”越发清晰。

三、积极完善自己,特别是完善自己的心态和人格。拥有积极的心态和人格,这决定了一个人能否持之以恒地将一件事情圆满地进行下去。从这个角度来说,每位同学都应该对学习有一种积极的心态并不断健全自己的人格。金无足赤,人无完人,所以说,这是一项长期的工程,值得所有人深思!



心灵鸡汤

孔子 30 岁时跟师襄子学琴。师襄子教了他一首曲子后,他每日弹奏,丝毫没有厌倦的样子,手法从生疏渐至熟练。

过了十天,师襄子对他说:“这首曲子你已经弹得很不错了,可以再学一首新曲子了!”

孔子站起身来,恭恭敬敬地说:“我虽然学会了曲谱,可是还没有学会弹奏的技巧啊!”

又过了许多天,师襄子认为孔子的手法已经很熟练,乐曲也弹奏得更和谐悦耳了,就说:“你已经掌握了弹奏技巧,可以再学一首新曲子了!”

孔子说：“我虽然掌握了弹奏技巧，可是还没有领会这首曲子的思想情感！”

又过了许多天，师襄子来到孔子家里，听他弹琴，被他精妙的弹奏迷住了。一曲终了，师襄子长吁了一口气说：“你已经领会了这首曲子的思想情感，可以再学一首新曲子了！”



孔子还是说：“我虽然弹得有点像样子了，可我还没有体会出作曲者是一位怎样的人啊！”

又过了很多天，孔子请师襄子来听琴。一曲既罢，师襄子感慨地问：“你已经知道作曲者是谁了吧？”

孔子兴奋地说：“是的！此人有着魁梧的身材，黝黑的脸庞，两眼仰望天空，一心要感化四方。他莫非是周文王？”

师襄子既惊讶又敬佩，激动地说：“你说得很对！我的老师曾告诉我，这首曲子就叫作‘文王操’。你百学不厌，才能达到如此高的境界啊！”

心灵感悟

有的人认为：我做的只是一些微不足道的小事，不值得那么努力。其实，重要的不在于事情本身，而是我们做事的态度。做事认真的人，不需要别人对他提出严格要求，他自己会严格要求自己。



“他这次考得好是正好被他赶上了，只是我的运气比他差一些而已。”

“他每次干什么事情总有人给他出主意、帮忙，所以他总是能受到表扬，而我都是一个人干的，怎么能和他比呢？”



第二章 不同的思路有不同的风景

——从米老鼠诞生记看换个角度看人生

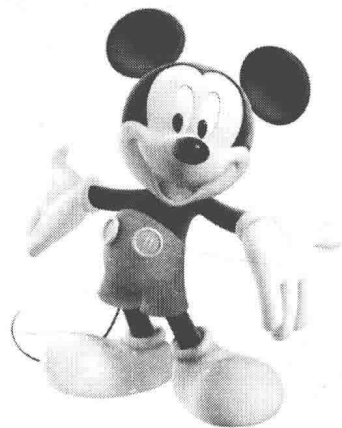


米老鼠诞生记

曾几何时，有一部动画片风靡了全世界，它就是《米老鼠与唐老鸭》。只是很少有人知道，米老鼠的形象虽然早已深入人心，但它的诞生却有着一段非同寻常的经历。

上世纪二十年代，美国有一位叫沃尔特·迪斯尼的孤独贫穷的年轻画家，除了理想，他一无所有。为了理想，他毅然远行。起初他到堪萨斯城的一家报社应聘，因为那里良好的氛围正是他所需要的。但是，主编看了他的作品后，认为没有创造力，缺乏新意，所以没有录用他。他初尝了失败的滋味。后来，他替教堂作画。由于报酬低，无力租画室，只好借用一家废弃的车库。

一天，疲倦的画家在昏黄的灯光下看见



一对亮晶晶的小眼睛,原来是一只老鼠。他微笑地注视着它,而它却像影子一样溜了。后来小老鼠又一次次出现,他却从来没有伤害过它,甚至连吓唬都没有。它在地板上做各种动作,表演杂技,而他就奖励它一点面包屑。渐渐地,他们互相信任,彼此建立了友谊。

不久,年轻的画家被介绍到好莱坞去制作一部以动物为主的卡通片。这是一个难得的机会,但他再次失败了。

在黑夜里,他苦苦思索自己的出路,甚至开始怀疑自己的创造能力。就在他潦倒不堪的当儿,他突然想起车库里的那只小老鼠。创造的灵感仿佛在暗夜中闪出一道光芒,他迅速画出了一只老鼠的轮廓。有史以来最伟大的卡通形象——米老鼠就这样诞生了。沃尔特·迪斯尼也因此名扬天下。



换个角度看人生

沃尔特·迪斯尼的成名过程貌似十分偶然,但是偶然中存在着必然。

诚然,迪斯尼在车库中看到的老鼠给了他无限灵感,看似是他的运气使然,但是反过来想一想,如果他一味钻牛角尖,始终盯着自己的创作作品的好坏或自己是否有创作天赋,那么即使再多十只老鼠也不能成就一个迪斯尼。运气对于每个人来说都是差不多的,正如西方的一个谚语:上帝只青睐有准备的人。能否抓住上天赐予的机遇,能否不停地变换角度处理问题才是关键。

变换角度处理问题,往往能得到不同的结局。下面三位画师的故事就做了更深层次的诠释:

古代的一位国王,他只有一只眼睛和一条臂膀。

有一天,他招来三位画师为自己绘制肖像。国王对三位画师说道:“我希望有张像样的画像,现在你们就用彩笔描绘出我身跨战马、驰骋疆场的形象吧。”

在画师们呈交画像的这一天,宫殿堂皇,号角嘹亮,国王威严地端坐在王位上。画师们诚惶诚恐地献上了他们绘制的肖像。

国王站起身来仔细端详第一位画师献上的肖像,不由得怒发冲冠,气满胸膛:他竟然认不出自己的面目!国王斥责说:“骑在马上这位君王两手握着弓箭,两只眼睛正视前方,骑在身上的不是我,我只有一只眼睛,一条臂膀。你怎



敢大胆粉饰我的形象！”恼怒的国王立即下令：“该画师弄虚作假，判处流放。”

国王拿起第二幅画像，不由得浑身颤抖，怒火万丈。他觉得自己至高无上的尊严受到了侮辱，怒吼道：“好一副歹毒心肠，你胆敢让我的仇敌开心，竟然丑化你的君王！你这个居心叵测的小人，专画我一只眼、一条臂膀！来人，推出去。”可怜这位写实主义的肖像画师，年纪轻轻便做了刀下的冤魂。

第三位画师吓得瑟瑟发抖，浑身筛糠。他毕恭毕敬地捧上自己画的肖像。画面上的国王，侧身骑马，不是面向看画人。因此，看画人就不知道他有没有右眼，也不晓得他是不是一条臂膀。在这张画上，人们只能看见一条粗壮的左臂，紧紧地握着一面盾牌，一只完好无损的左眼，像鹰隼的眼睛一样锐利明亮。

从此，这位“狡猾”的画师备受青睐，官运亨通。

其实，这三位画师都没有错，如果说第一位画师为了讨好国王而将其美化，没有将真实的国王展现出来而触怒了国王的话，那么第二位画师就非常冤枉了，他展现了最真实的国王，却得到最悲惨的结局，究其原因，还是因为他不懂得变通，最终葬送了自己的性命。再来看看运气最好的第三位画师，他没有刻意美化国王，也没有一味地暴露国王的缺陷，但他恰到好处地隐藏了国王的缺陷，展现了国王的强壮威武，所以他的成功并不是运气，而是懂得变换角度处理问题的技巧，得到褒奖也就理所当然了。



不同的思路有不同的风景

西方有一条谚语：上帝关上一扇门的时候，一定会开启一扇窗户。所以，换个角度看待问题并解决问题是一门人生必修课程。

然而，时下陷入思维怪圈而不能换个角度看问题的同学大有人在，不然我们也不会听到这样的声音：

“他这次考得好是正好被他赶上了，只是我的运气比他差一些而已”“他每次干什么事情总有人给他出主意、帮忙，所以他总是能受到表扬，而我都是一个人干的，怎么能和他比呢”……

在觉得别人的成功完全靠的是运气，而运气却总是不眷顾自己的同时，为什么不转变一下思维，想一想别人在努力、在奋斗的时候自己在干什么呢？在

感叹别人的成功总有贵人相助,而自己一直都是一个人干的同时,怎么不换个角度思考一下自己又为别人做了什么呢?

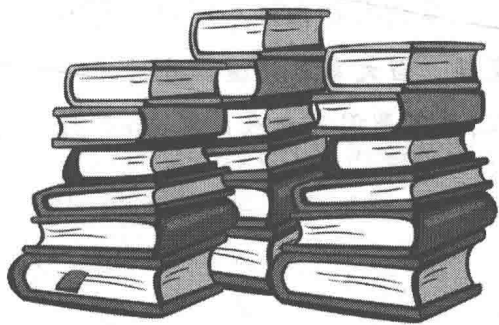
倘若能转变思路,不局限于狭隘的成功之道,更不要以别人的成功来过分苛求自己,那么“柳暗花明又一村”的那一天就一定会到来。

很多时候,成功与失败之间只有一步之遥,可是这“一步”不一定就在你的正前方,它可能在你的左边或者右边,甚至是后边。

下面这则营销故事也能间接地告诉我们,如何变换角度处理问题的成功之道:

国外某书店有三种书积压甚多,就在经理决定削价出售之时,有位员工献了一计:将此书送给总统一本。过了几天,书店便派人催问总统:“看了有何感受?”总统因忙于公务根本无暇看书,只得礼节性地说了一句:“此书不错。”书店如获至宝,马上打出“总统最喜欢看的书”的牌子,这本书很快出售一空。不久这家书店又如法炮制,把第二本书送给总统,总统得知上次被人利用,这次没好气地说:“此书糟透了!”不料他的话比上次更管用,人们纷纷抢购,要看看“总统最讨厌的书”究竟是什么样的。

当书店将第三本滞销书拿到总统面前时,这次总统一言不发了。谁知这又成了最成功的广告——“总统懒得看一眼的书”。至此,多年积压的书全部兑换成了钞票。



这个故事是否真实并不重要,重要的是它让我们得到一些启示:“山重水复疑无路”与“柳暗花明又一村”在多数时候总是形影不离。

可能你的正前方已经没有路了,但是当你走到尽头时才发现,原来转个弯就豁然开朗,成功就在眼前。



心灵鸡汤

明末清初,有个外地艺人来到了颍州城。他将一枚铜钱固定在一根长竹竿



的顶端,然后把竹竿竖起来,声称谁能不将竹竿放倒,就能取下竹竿顶端的铜钱,他就赏他十两银子,说着掏出十两银子放在地上。

大家看有银子赚,都绞尽脑汁地想办法,却没有一个人能有办法将铜钱拿下来。随着围观的人越来越多,那个外地人也叫得越来越起劲。

外地艺人见无人应答,便大声说道:原来颍州人都这么笨呀!话音未落,人群中钻出一个书生模样的人,捡起地上的银子,扛起竹竿就跑,艺人高喊:打劫啦!忙去追赶那书生,看热闹的人也都跟了过去。

书生跑不多远,停在了一口水井旁。只见他慢慢地将竹竿放入井中,顺利地拿到固定在竹竿顶上的铜钱。

当众人明白过来时,那书生已经拿着银子走远了。



心灵感悟

多数人都绞尽脑汁地想如何将人变成竹竿那么高,却没有想过将竹竿变矮。当大家看到这口井时才恍然大悟。其实这个并不难的问题,却难倒了众人,并不是因为众人太笨,而是因为众人的思维没有发散,不懂得变换角度。

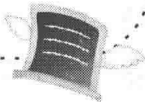


心语心声

“明明都是他的错,为什么老师要连我一起批评,真是太气人了。”

“老师之所以很少表扬我,是因为我的长相不招人喜欢,这又不是我的错。”

“我成绩不好是因为家里太穷,和我本人可没有任何关系。”



第三章 正确归因,不断进步

——从童第周的故事看自我鞭策



功夫不负有心人

“有志者,事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;苦心人,天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴。”这句经典励志名言相信对我们每个人来说都不陌生。在这方面,童第周无疑做了很好的诠释:

童第周是我国著名的生物学家,也是国际知名的科学家。他从事实验胚胎学的研究近半个世纪,是我国实验胚胎学的主要创始人。

童第周出生在浙江鄞县的一个偏僻的小山村里,由于家境贫困,小时候一直跟父亲学习文化知识,直到17岁才迈入学校的大门。

读中学时,由于他基础差,学习十分吃力。第一学期期末平均成绩才45分,学校令其退学或留级。在他的再三恳求下,学校同意他跟班试读一学期。

此后,他就与路灯常相伴:天蒙蒙亮,他在路灯下读外语;晚上熄灯后,他在路灯下自修复习。功夫不负有心人,第二学期期末,他的平均成绩达到70多分,其中几何还得了满分。这件事让他悟出一个道理:别人能做到的事,我经过努力,同样可以办到。世上没有天才,天才是用劳动换来的。之后,这也就成了



他的座右铭。

大学毕业后,他去比利时留学。

在国外学习期间,童第周刻苦钻研,勤奋好学,得到了老师的好评。获得博士学位后,他回到了灾难深重的祖国,在极为困难的条件下从事科学研究工作。

没有电灯,他们就在阴暗的院子里利用天然光在显微镜下从事切割和分离卵子工作;没有培养胚胎的玻璃器皿,就用粗陶瓷酒杯代替;所用的显微解剖器只是一根自己捡来的极细的玻璃丝;实验用的蛙卵都是自己在野外采来的。就在这个简陋的“实验室”里,童第周和他的同事们完成了若干篇有关金鱼卵子发育能力和蛙胚纤毛运动机理分析的论文。



正确归因,才能不断进步

童第周的成长经历是曲折的,如果换作现在的我们,估计绝大多数人能顺利上完学就很不错了,甚至可能会有很多人中途辍学,更别说取得像他那样巨大的成就。

是我们绝大多数人不如童第周聪明吗?答案当然是否定的,因为从童第周第一学期期末的成绩来看,他非但不是很聪明,甚至可以说有点“笨”。那么,为什么他能取得这样巨大的成就呢?

从故事中可以看到:童第周自始至终没有将外部环境作为他曲折成长路上的借口,他一直从自身寻找原因,并努力寻求解决。从上学时的考试成绩,到做实验时的硬件设施,每一次的外部环境都可以说是很差的,但是他从未抱怨过这些,他只是不停地寻找解决问题的办法,通过自身的努力,解决了一个又一个看似无法解决的问题。

正是因为他一直选择了内归因,而没有片面地怪罪于外因,所以最终,童第周能获得举世闻名的成就。

其实在成败归因中,成功时个体倾向于内归因,认为是自己的能耐使然;失败时,个体很少用个人特征来解释,而倾向于外归因,认为是自己的运气不佳。其实,还是因为成功内归因有利于自我价值的确立,而失败外归因往往减