

学生心理健康读本

走过雨季

ZOU GUO YU JI

——初中生心理健康读本

主编 高雪梅 王琦

我们以“花季·雨季”为主题，围绕初中生朋友们在学习、人际、情绪、自我等方面的困惑与成长，逐一引领，为你撑起生命的晴空。

走过雨季，让阳光照进心扉，让生命经受雨泪。拥抱太阳的光辉，插上理想的翅膀，展翅高飞……



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

学生心理健康读本

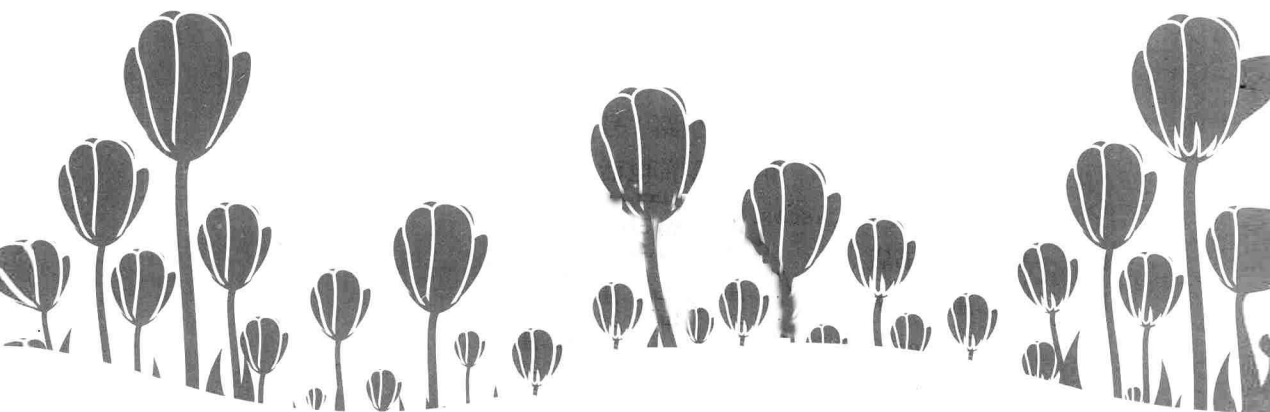
走过雨季

ZOU GUO YU JI

——初中生心理健康读本

主编：高雪梅 王琦

编委：白茹 陈兰芳 冀莺 鄢葵凤 杨凤



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

走过雨季：初中生心理健康读本 / 高雪梅，王琦主编.
—重庆：西南师范大学出版社，2013.3
ISBN 978-7-5621-6165-3

I. ①走… II. ①高… ②王… III. ①心理健康—健
康教育—初中—教学参考资料 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 036935 号

走过雨季——初中生心理健康读本

主编 高雪梅 王琦

责任编辑：张浩宇

装帧设计：曾易成 丁月华

插图设计：高明嘉琛 伍思维

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路 1 号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销：新华书店

印 刷：重庆东南印务有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：12.5

字 数：150 千字

版 次：2013 年 3 月 第 1 版

印 次：2013 年 3 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-6165-3

定 价：24.00 元

若有印装质量问题，请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究

致最亲爱的你

亲爱的同学：

青春是多变的。镜中的自己让你欢喜、迷茫、自恋；“小大人”式的自己让你叛逆、冲动、暴躁；不成熟的自己让你依赖、害怕、担心。你或许开始疑惑自己的人生，或许发现自己稚嫩的肩膀扛不起什么东西，或许开始躲避成长的烦恼。

青春是多色的。青春是绿色的，我们有无限的生机；青春是蓝色的，给我们无边的幻想；青春是红色的，让我们激情四射；青春是白色的，赋予我们洁白的心灵；青春是无色的，变幻无穷让我们措手不及。其实，青春究竟是什么颜色？颜色在你心里。

编写这本书的初衷在于以我的绵薄之力帮助你拨开迷雾，看清自己，释放自我，燃烧青春。本书共有六个篇章，分别从自我、学习、情绪、个性、交往、意志等方面进行了阐述。相信每章的“引言”会如一缕清风，轻轻抚平你躁动不安的心灵；接下来的名人故事或者寓言，会带你翻阅主人公的故事，感受他的心路历程；“心理透视”向你娓娓道来某种品质的重要性，对我们生活成长的影响；“生活魔方”则是智者的锦囊，帮助你指明努力的方向，如何一步步完善自己；“心灵驿站”向你讲述有趣的心理学知识，解决心灵疑惑；最后，“心灵鸡汤”犹如一杯清茶，给你的心灵送去一片温暖。



亲爱的你，青春的道路任重而道远，充满诱惑而又荆棘密布。不如从现在启程，思考自己的人生，明确自己的方向，读一本好书，做一个计划，一点点地改变自己。希望这本书可以帮助你认识到最真实的自己，欣赏自己的优点，悦纳自己的缺点；可以引导你找到自己的理想和目标，用行动证明自己的价值；可以培养你乐观向上的心态，用青春的热情去面对所面临的未知的未来。

青春是彩色的，当你拿起这本书时，细细品味，愿你能拥有五彩的青春！



目 录



自我篇

我是主角，我是我.....	2
你和世界不一样.....	7
尊重他人，尊重自己.....	12
自信是成功的第一秘诀.....	17
拔掉心灵的钉子.....	22
天行健，君子以自强不息.....	26



学习篇

书山有路勤为径.....	33
知识为你插上飞翔的翅膀.....	38
读书百遍，其义自现.....	43
学海无涯乐作舟.....	48
用自己的手打开成功的大门.....	53
当一块石头有了愿望.....	58



情绪篇

微笑面对生活.....	64
转角遇到阳光.....	69
青春里的一把火.....	75
不能停息的行走.....	80
漫看闲云自在话.....	85
地平线上的辉煌.....	90



个性篇

真诚是人生最高的美德·····	96
海纳百川，有容乃大·····	101
生活的调味剂·····	106
言而无信非君子·····	111
机不可失，时不再来·····	116
正则品端，直则人立·····	121



交往篇

赠人玫瑰，手有余香·····	127
滴水之恩，涌泉相报·····	132
一个篱笆三个桩·····	137
人心齐，泰山移·····	143
父爱如山，母爱似海·····	148
绿叶不忘根的情·····	155

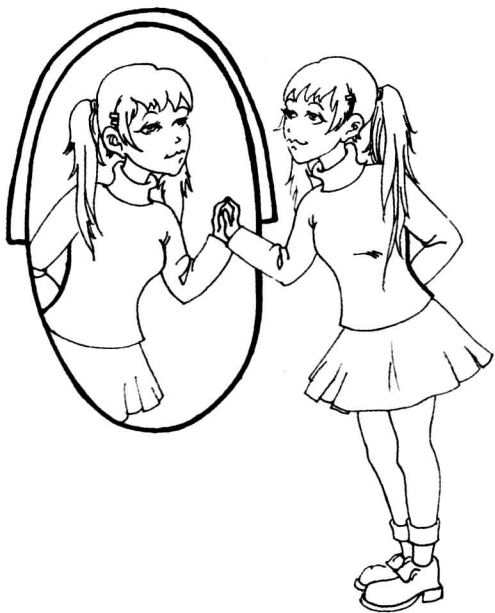


意志篇

宝剑锋从磨砺出·····	162
做勇敢的少年·····	167
信念是一切奇迹的起点·····	172
坚持就是胜利·····	178
有志者事竟成·····	184
一加一不等于二·····	189

自我篇

走进与青春有关的日子,我们开始迷惑:我是谁?我从哪里来?我将要去哪里?看着镜中的自己,有点欢喜,有点担忧,几分期待,几分迷茫。我们慎重而又冲动地去选择,热情而又拘谨地去对待他人。在与青春有关的日子,我们了解自己、肯定自己、超越自己;在与青春有关的日子,我们自尊自爱、自信自强、茁壮成长;在与青春有关的日子,我们不畏困难、勇敢前行、努力攀登。青春犹如一张画卷,在我们面前徐徐展开,我们每个人都在用自己的色彩描绘人生的蓝图。





4

我是主角,我是我



认识了自己,才能发现自己,能力挖掘,潜能开发;认识了自己,才能肯定自己,笑容常驻,活力四射;认识了自己,才能改变自己,优点继续,缺点克服;认识了自己,才能创造自己,自信生活,快乐成长。让青春的笑容常驻,嘴角上翘的瞬间感受成长的喜悦,从现在开始,认识自己,挖掘自己,让自己成为璀璨的星星,在人群中绽放光彩。



沉香与木炭

有一位年老的富翁,为了让自己从小娇惯的儿子能够守住自己留下的庞大家业,鼓励儿子离开自己去外面奋斗。而儿子在他的鼓励下,决定外出去寻找一件宝物,并对父亲发誓:如果找不到宝物他绝不返回家乡。

儿子打造了一艘坚固的大船,然后驾着船出海,经过了无数的岛屿,经历了无数险恶的风暴,最后终于在热带雨林找到了一种树木。这种树木高达数十米,在整个雨林中只有一两株,砍下这树后,经过一年,等树的外皮朽烂,木心变得沉黑,会散发出一种无比的香气,放置在水中不会像其他树木一样浮在水面,而是会沉入水下。儿子想:这应该就是我要寻找的宝物吧!

于是他把散发无比香气的木心拿到市场上出售,可是几个月下来根本没有人问津他的木头,这使他非常烦恼。偏偏在他隔壁的摊位上有人在卖木炭,那小贩的木炭总是很快就卖光了。刚开始,他还不为所动,但随着日子一天天地过去,他开始怀疑,最后导致自己的思想开始动摇,他想:既然木炭那么好卖,为什么我不把这没人要的香木也变成木炭去卖呢?

第二天,他把香木烧成木炭去市场出售,果然一天就卖光了。他非常高兴自己能改变想法,得意地回家告诉他的父亲。

父亲听了,忍不住落下了眼泪。



原来,他烧成木炭的香木正是世界上最珍贵的树木“沉香”,只要切下一块磨成粉屑,价值就超过了一车的木炭。

有时候,我们手里拥有着沉香,却不知道它的珍贵,反而去羡慕别人手中的木炭,最后竟丢弃了自己的珍宝。一个人战胜一千个敌人一千次,远不及他战胜自己一次!那么,你是否真正地认识了自己,寻找到了让你与众不同的“沉香”呢?



心理透视

亲爱的同学,读完这个故事,请你想一想,你的“沉香”是什么,你有没有曾经把“沉香”变成“木炭”的经历呢?

在逐渐成长的日子,是不是会有一些想法和问题萦绕在脑海中呢?

“我是一个怎样的人呢?”

“我在老师、同学、家长眼里是怎样的呢?”

“现在的生活是我想要的吗?”

“我希望成为什么样的一个人呢?”

“我怎样通过改变现状成为自己期望的那种人呢?”



这些“成长的烦恼”使我们开始进行关于自我的思考。“认识你自己”是刻在希腊德尔斐的阿波罗神庙的著名箴言,它提醒世人,要清清楚楚、明明白白地认识最真实的自己。因为只有正确地自我认识,才可以时时进行自我监督和调整,才能不断提升自我、完善自我。

自我是对于自己以及自己与周围事物的关系,尤其是人与我的关系的认知,包括对于自己生理与心理状态、人际状态及社会角色的认识和把握。从内容上看,自我可以分为三个部分:(1)生理我。即个体对自己的身体、性别、年龄、容貌、仪表、健康状况以及所有物等方面的认识。(2)社会我。即个体对自己在一定的社会关系和人际关系中扮演的角色、地位、名望等方面的认识。(3)心理我。即个体对自己的能力、性格、气质、兴趣、信念、世界观等个性特征的认识。

每一个“我”对我们的成长都起着不同的作用。生理我使我们追求自身的外表、健康、物质欲望的满足,维护家庭的和谐等;社会我使我们追求名誉

地位、威望、与他人竞争,争取得到他人的好感等;心理我使我们追求理性,注意行为符合社会规范,智慧与能力一同发展等。

正确认识自己并不容易,一个人能否正确认识自己是非常重要的。因为怎么认识自己,就会使个体怎样要求自己,就会推动着个体的行动,按照自己认定的角色去生活。正确的自我认识会使我们产生自信心和自豪感,不断努力,积极进取;错误的自我认识会使我们一蹶不振或者高傲自大,停止努力,止步不前。因此,自我的认识是我们成长和发展的关键环节,是人生的一堂有里程碑意义的课程。



生活魔方

“修身、齐家、治国、平天下”,这成为几千年来无数人的理想追求。修身为先,修身的基础就是自我认识,正确地认识自己、学会管理好自己,然后才会有自我提高。因此,处于青春期的我们,更应该清楚地认识自己、积极地悦纳自己、不断地改变自己,走好青春的每一步。

1. 找到最真实的自己

认识自己,首先需要了解到“我是一个怎么样的人”。只有充分、透彻地看到自己眼中的自己,才能够更清楚地发现多方面的自我。请仔细阅读下面的词语,选出最能形容你的词语,在后面打上“√”。

性格特征词		性格特征词		性格特征词		性格特征词	
有自信的		情绪化的		实际的		爱冒险的	
追根究底的		固执的		独立的		合作的	
有条理的		好交际的		善于言辞的		富有创意的	
害羞的		缺乏想象的		助人的		刚毅的	
直觉的		乐观的		慌乱的		好奇的	
有责任心的		依赖的		被动的		活跃的	
友善的		文静的		善解人意的		富有想象力的	
有谋略的		爱争辩的		有主见的		理性的	
有恒心的		顺从的		冲动的		冷漠的	
具体的		动脑筋的		天真的		防御的	
慷慨的		温柔的		聪明的		保守的	
坦率的		有同情心的		不重实际的		浮躁的	
有说服力的		含蓄的		周到的		拘谨的	

精确的		爱反思的		喜欢表现的		有效率的	
节约的		有野心的		悲观的		真诚的	
沉着的		有爱心的		孝顺的		其他 _____	

2. 透过他人看到自己

想要了解自己,最好问问别人,往往别人的看法是更客观的。因此,我们可以从别人对自己的态度和评价中认识自己。不但要听取别人的好的评价,更要学会接受批评。主动寻找同学、老师、家长,要求他们帮我们更好地了解自己。

3. 在比较中完善自己

在学习、生活中,我们常会不经意地与他人比较。如果比较的对象优于我们,往往会让我们感到自卑沮丧;如果比较的对象差于我们,就会促使我们产生狂妄自大的心理。因此,在与同学交往时,要选择适当的比较对象,根据不同的事选择不同的对象和范围。比如,我们想要了解自己的成绩,既要看看本班的又要看全校的,还要看全地区的,逐渐放开眼光,这样才能更加真实地看清自己。

4. 悦纳自己的优缺点

如果一张白纸上有一个黑点,你首先看到的是什么?我们大多数人都将自己的焦点聚集在黑点上,而忘了白纸的存在。所以,不要对自己太过于苛责和挑剔,正视自己的缺点,停止对自己的不满和批判,积极去寻找自己的优势,不断提高自己的能力。我们可以通过以下这种方式来消除掉自己身上的“黑点”:

例如:我不会游泳,但是我歌唱得很好。

我不喜欢与人交流,可是我有很强的逻辑思维,能处理好自己的事情。

我不_____,但是我_____。

我不_____,可是我_____。



心理驿站

认识自己,是个人了解自己的过程。在这个过程中,人更容易接受来自外界信息的暗示,从而出现自我知觉的偏差。我们常常借助外界信息来认识自己,因而会很容易接受到外界信息的暗示,从而不能正确地认识自己。

心理学的研究揭示,人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。即使这种描述十分空洞,他仍然认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己,结果,绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。

下面一段话是心理学家使用的材料,你觉得是否也适合你呢?

“你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来,同时你也有一些缺点,不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难,尽管外表上显得很从容,其实你内心焦虑不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化,厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪,别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际,而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。”

这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点,心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。拿算命来说,很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实,那些求助算命的人本身就有易接受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候,对生活失去控制感,于是安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人,心理的依赖性也大大增强,接受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受,稍微能够理解求助者的感受,求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。就如我们喜欢星座、血型书上的解析是一个道理。



心灵鸡汤

人贵有自知之明,只有客观地认识自己,才能够肯定自己的优缺点,不断完善自己。但任何时候都要记得,即使没有人为你唱赞歌,你也要为自己而喝彩,因为你是唯一的!

你和世界不一样

如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧，但要当一棵溪边最好的小树；如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼吧，但要当湖里最活跃的小鲈鱼；如果你不能成为胸有千壑的船长，那就做一名水手吧，但要做最出色的掌舵手。人生而不同，每一个人都是独特而又唯一的，生活赋予我们不同的际遇，唯有全心地接受自己，做最好的自己，才能够开拓属于自己的一片天空。生活中有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事，我们能做的事。决定成败的不是你尺寸的大小，而在于你的态度，你的行为，是否做一个最好的你。



人生不设限

力克·胡哲(Nick Vujicic)生于澳洲，他一生下来就没有双臂和双腿，只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚指头的小“脚”。这种罕见的现象医学上取名“海豹肢症”。

不可思议的是，骑马、打鼓、游泳、足球，Nick样样皆能，在他看来是没有做不到的事。他拥有两个大学学位，是企业总监。2005年Nick被授予“澳大利亚年度青年”的荣誉称号。Nick鼓励每个人勇于面对并改变生活，激励他们完成人生梦想的征程。

Nick 6岁时，父亲开始教他用两个脚指头打字。后来，父母把Nick送进当地一所普通小学就读，Nick行动得靠电动轮椅，还有护理人员负责照顾他。母亲还发明了一个特殊塑料装置，可以帮助他拿起笔。

没有父母陪在身边，Nick难免受到同学欺凌。“8岁时，我非常消沉，”他回忆说，“我冲妈妈大喊，告诉她我想死。”10岁时的一天，他试图把自己溺死在浴缸里，但是没能成功。期间双亲一直鼓励他学会战胜困难，他也逐渐交到了朋友。

直到13岁那年，Nick看到一篇刊登在报纸上的文章，介绍一名残疾人自



强不息，给自己设定完成一系列伟大目标的故事。他受到启发，决定把帮助他人作为人生目标。

经过长期训练，残缺的左“脚”成了Nick的好帮手，不仅帮助他保持身体平衡，还可以踢球、打字。他要写字或取物时，也是用两个脚指头夹着笔或其他物体。“我管它叫‘小鸡腿’”，Nick开玩笑说，“我待在水里时可以漂起来，因为我身体的80%是肺，‘小鸡腿’则像是推进器。”

Nick从17岁起开始做演讲，向人们介绍自己不屈服于命运的经历。随着演讲邀请信纷至沓来，Nick开始到世界各地演讲。他还创办了“没有四肢的生命”组织，帮助有类似经历的人们走出阴影。他曾对记者说：“我告诉人们跌倒了要学会爬起来，并始终爱自己。”在他的演讲中，他提到：“你是独特的一个儿童。当你难过的时候，请你记住我的笑容……我们都会经历人生的起起落落，当你想放弃的时候，不要放弃，因为你是独特的，在你的人生中总能有一些独特的事情……不管你长得怎样，你就是你！外表并不重要，你是怎样的人才最重要。也许有人嘲笑你，但会有更多的朋友接纳你……”



心理透视

“金无足赤，人无完人”。看到Nick的遭遇，或许我们都太幸福了。不管是你的长相还是学识，不管是优点还是缺点，你都需要无条件地接受你自己，因为这才是独一无二的你。

所谓的悦纳自己，即真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己。承认人是个体有差异的，允许自己不如别人，客观地评价自己和他人。无论是优点或缺点、成功或失败，都肯定自己的价值，尊重自己，喜欢自己，使自己有自豪感、愉悦感和满足感。

悦纳自己是心理健康的首要标准。心理学家指出，在人们的生活中，一个能悦纳自己的人经常会把自己看做是有价值的、令人喜欢的、优越的、能干的人。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，什么都觉得不如别人，处处低人一等，就会丧失信心，产生自卑感。人生的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。

以前印度有个叫阿裡·哈弗德的富裕农民，为了寻找埋藏宝石的徒弟，变卖了家产，外出旅行，最终因贫困而死。可是，人们从他卖出的土地里发现了世界上最珍贵的宝石。如果我们不能很好地悦纳自己，往往会夸大自己的

缺点，而忽略优点，低估自己的能力，做事唯唯诺诺，瞻前顾后，无法发挥自己的才能；也会因此蒙蔽双眼，常认为自己一无是处而自暴自弃。其实，我们每个人身上都是“埋藏着宝石的土地”，只要我们善于挖掘，善于发现。

我们每个人都希望自己是完美的。较好的家世、漂亮的容貌、渊博的学识，但事实往往不尽如人意，我们常会说“我太胖”“我的脸为什么这么长”“我很笨”“我没有数学细胞”……于是我们会抱怨、会悲伤、会沮丧，但无论什么时候，我们都不要讨厌自己，对于那些已经成为无法更改的客观现实，与其整天抱怨苦恼，还不如坦然地自我悦纳，以积极、赞赏的态度来接受自己。

能悦纳自己的人也更容易悦纳他人，能看到他人身上的闪光点，而不会去排斥或者远离，从而会拥有更好的人际关系和社会支持的力量。改变我们可以改变的，接受我们不能改变的，这样才有找到真正属于自己的一片天空。



生活魔方

生活是面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。可是面对这个镜子，我们如何展现出最真实的自己呢？

1. 寻找现实的我和理想的我

人本主义心理学家卡尔·罗杰斯提出，我们每个人都有两个自我：一个是生活中我们可以觉察到的现实自我，一个是希望成为的理想自我。当二者不一致时，我们就表现出对自己的不接纳。因此，通过现在和未来的对比，对理想的我和现实的我有一个清晰的认识。现在的我是什么样子的，我希望我自己是什么样子的？根据目前的状态，十年后的我又是什么样子的，我需要做哪些努力和改变？

2. 挖掘自己的闪光点

悦纳自我，首先要找到自己身上的闪光点，努力挖掘出自己的优点。罗伯特·安东尼认为：“将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看它们，经常看，最好能背下来。通过集中注意自己的优点，你将在心理上树立信心：你是一个有价值的、与众不同的人。”

我们可以给自己做一张优势卡，写出至少五种“我认为我最大的优势”，并请家长、老师或同学帮忙指出自己身上还没有被发现的优势。

我的优势



我认为我最大的优势

周围人认为我还有的优势

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

3. 无条件悦纳自己

悦纳自己,还需要正视自己的缺点和不足。做几个深呼吸,慢慢地放松自己。想想现阶段自己存在哪些缺点,这些缺点是不能被改变的吗?比如,“我数学成绩不好”“我长得不漂亮”等等。然后,重新认识自己,换个角度看这个缺点。“我数学不好,是因为我上课喜欢睡觉”“我长得不漂亮,但是我乐于助人,关心他人”等。最后,接纳不足的自己。停止对自己的抱怨,停止对自己的苛求和指责,停止对自己的不满,对自己说“我爱我自己,即使我数学成绩不好,但不是永久的,努力后是可以改变的”“我爱我自己,即使我长得不漂亮,但是我善良乐观,心灵美才是最重要的”等。

4. 学会运用积极的自我暗示

我们可以用简单的、积极的语言对自己进行自我暗示,用积极的思想替代否定的观念,试着大声朗读下面两段话,感受不同言语带给自己的力量。

第一段:我不行。我不可能完成它。我无法做到。

第二段:我行。我可以完成它。我能做到。

亲爱的同学,你发现自己心理轻微的变化了吗?积极的自我暗示,唤起你潜在的饱满的精神状态,更能给激励你的行为向阳光、积极的方面发展带来好的后果。



心理驿站 - 罗森塔尔效应

罗森塔尔效应又叫皮格马利翁效应,它源于希腊神话。塞浦路斯国王皮格马利翁性情孤僻,他善雕刻,用象牙雕刻了一座表现他理想中的女性的美女像,久久依伴,竟对自己的作品产生了爱慕之情。他祈求爱神阿佛罗狄忒赋予雕像以生命。阿佛罗狄忒为他的真诚爱情所感动,就使这座美女雕像活了起来。皮格马利翁遂娶她为妻。皮格马利翁的真诚期待打动爱神,才使他美梦成真。于是,美国著名的心理学家罗森塔尔教授在这个基础上设计了他