

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

让烦恼一边去

——青少年常见心理困惑与自助手册

主编 张仲明 副主编 胡朋利

成长带来惊喜，也带来烦恼……
把握自己，把烦恼抛开！我快乐！我健康！



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

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

让烦恼一边去

——青少年常见心理困惑与自助手册

主编 张仲明 副主编 胡朋利



西南师范大学出版
全国百佳图书出版单位 国家一级出版

图书在版编目(CIP)数据

让烦恼一边去:青少年常见心理困惑与自助手册/张仲明主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5621-5770-0

I. ①让… II. ①张… III. ①青少年心理学
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103665号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编:李红

副主编:赵玉芳 张仲明 高雪梅

策划:郑持军 卢旭

让烦恼一边去——青少年常见心理困惑与自助手册

主编 张仲明 副主编 胡朋利

责任编辑:任志林

责任校对:常丽丽

插图设计:高瑜

装帧设计:曾易成 丁月华

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:重庆五环印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:12.5

字数:150千字

版次:2012年6月 第1版

印次:2012年6月 第1次印刷

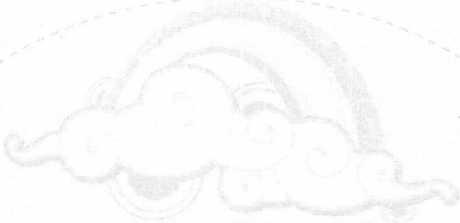
书号:ISBN 978-7-5621-5770-0

定价:24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

致青少年朋友的信

亲爱的男孩女孩们：

你们是五月的花海，用青春拥抱时代；你们是初升的太阳，用生命点燃未来……在这个美丽多彩的季节里，你们奔跑在青春之路上。一路上，有盛开的鲜花，也有静默低矮的小草；有芳香甜蜜的果实，也有挡路刺脚的荆棘；有晴空万里时的太阳，也有乌云密布时的风雨。

青春是一座渡你们走向成熟的桥，也是一条你们无法留住的岁月之河。

现在是你们人生当中朝气蓬勃、充满活力的时期，也是身心发育、成长的一个关键时期。在这个时期，你们有着许多美好的理想，但是也会遇到种种困惑。

学习的压力是否令你眉头紧锁？

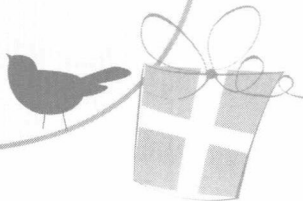
朋友间的矛盾是否让你心中苦恼？

陶醉于虚拟的网络是否让你无法自拔？

不良的行为习惯是否让你困扰？

……

面对这些，你们可能烦躁过、着急过，但又手足无措。为了使你们能够看清自己所面对的各种问题，解开心中的困惑，扫除



成长之路上的彷徨与不安,于是有了这本专门写给你们的书。

请打开目录,看一看每一篇的主题,分别从学习、人际、情绪、生活、行为五个方面给了你们不同的引导,使你们能够看清自己问题的本质,找到打开自己心中困惑的“金钥匙”。

每一章都有一个小故事,故事中的人物可能与你们有着同样的困惑。在心灵上“触礁”了,不知如何是好了,于是通过“心灵透视”的分析,引导你们更好地认识到困扰你们的究竟是什么。然后在“心灵把脉”中,通过追根溯源,使你们可以明白为什么会产生这样的困惑。接下来的“心灵处方”中,为你们开出一道“良方”,真正为你们的问题或困惑提供帮助。最后,一份温暖你心灵的“鸡汤”,给你们丝丝回味与启迪。

男孩女孩们,打开你们的心扉,放飞你们的心灵,抛开一切压力与烦恼,学会享受灿烂的阳光和人们温情的祝福。相信那些困扰与忧愁会在你的乐观与坦然中消失殆尽!

让生命精彩!让青春无悔!

编者





目 录

学习篇



害怕回答老师提问, 怎么办	2
产生了厌学情绪, 怎么办	7
每逢考试, 我总是很焦虑, 怎么办	12
学习老是喜欢拖延, 怎么办	20
最近学习总是提不起劲儿, 怎么办	26
上课爱“跑神儿”, 怎么办	30
我偏科了, 怎么办	36
总是记不住, 怎么办	41

人际篇



父母爱唠叨怎么办	46
“偷偷心动”了, 怎么办	52
我总是以自我为中心, 怎么办	57
和老师产生了冲突, 怎么办	62
我感觉被朋友们孤立了, 怎么办	67
我很内向, 怎么办	71
我经常怀疑他人, 怎么办	76

情绪篇



最近情绪比较抑郁, 怎么办	82
我看问题比较悲观, 怎么办	86

我总是容易紧张, 怎么办	90
我总是比较害羞, 怎么办	94
我比较自卑, 怎么办	98
老是爱发脾气, 怎么办	102
产生了自负情绪, 怎么办	106

生活篇



喜欢追星, 怎么办	112
不爱与人分享, 怎么办	117
最近经常失眠, 怎么办	122
脾气急躁, 怎么办	127
同学们爱攀比, 怎么办	131
最近迷上了网络, 怎么办	136
我发现自己越来越叛逆, 怎么办	141
我总是过度依赖别人, 怎么办	146

行为篇



总是无法控制自己的行为, 怎么办	152
我总是好动, 怎么办	158
爱占小便宜, 怎么办	163
缺乏自制力, 怎么办	168
染上烟瘾, 怎么办	174
我总是爱出风头, 怎么办	179
我对事太较真儿, 怎么办	183
攻击性太强, 怎么办	189



学习篇

知识,像一盏永不熄灭的灯火,在远处台候、牵引你。
让你在智慧的海洋里随心所欲,让你在广阔的天空中尽情欢笑,教你去品味真正的人生……

然而,知识的获得过程,即学习,是一件艰苦的事。
就如农民收获前的艰辛,只有经过了充分的准备,付出了足够的时间、精力,才会收获最后的成功。请记住,“努力”与“拥有”是人生一左一右的两道风景。

通向知识殿堂的道路并非一帆风顺,遇到障碍、挫折、困惑是正常的。但是我们一遇到困难便中途退却,轻易放弃自己的追求,那你的失败可就多了。

所以,拿出我们的毅力与信念,直面我们的问题!

害怕回答老师提问,怎么办?

害怕上课回答问题,这是同学们在课堂上很常见的表现。老师希望同学们能够大胆发言,而大家每次都犹犹豫豫,无法鼓足勇气举起手。每次面对老师的提问都让你面临大敌,忐忑不安。

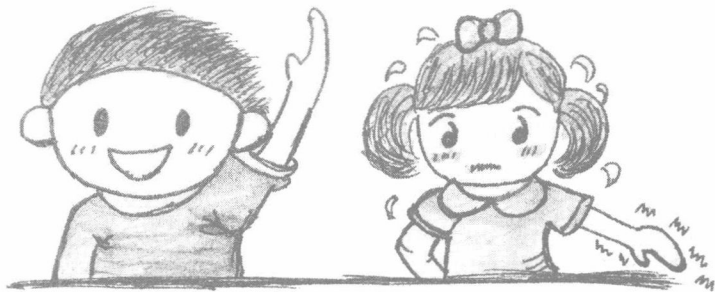


心灵触礁

下节是语文课,语文老师要讲古诗三首。敏敏坐在自己的座位上,正在认真地预习着这节课要讲的内容。她的成绩挺好的,语文老师也很喜欢她。

但是,令语文老师不解的是,敏敏上课从来不举手回答问题。每次老师提出一个问题,都会向敏敏投以期望的眼神,但敏敏总是迅速地低下头回避老师的眼神。

其实,敏敏也挺苦恼的,她也很想在课堂上举手回答问题。她从小性格内向,在人多的场合说话就会脸红、紧张。有时候她也知道老师问题的答案,可是每当想到全班的焦点会聚集到自己身上时,总是没有勇气举手。



这节课，敏敏想好了，一定要举一次手。

老师给同学们讲了第一首诗的作者，然后把生词和一些难懂的诗句分析了一下。这时，老师说道：“有没有同学愿意给大家读一下这首诗？”

同时，老师将期望的眼神投到了敏敏这边。此时，敏敏盯着书本，两只手在下面不停地搓着。这首诗她已经预习过了，自己差不多都会背了，要不要举手呢？她心里想，举手吧，我都会了，干吗不举手呢？可是手上似乎握着千斤重的东西，怎么也抬不起来。

老师正以热切的目光注视着自己，敏敏的脸一下子红了，赶忙又低下了头。终于，老师等不及了，他挑了敏敏的同桌来读。

顿时，敏敏如释重负，深深地舒了口气。但又有一股悔意涌上来，我干吗不举手啊？为什么不举啊？敏敏使劲掐了自己一下。这已经不知道是她第几次掐自己了。

不知不觉中这节课结束了，敏敏又一次没举手……



心灵透视

你很有才智

却从不向别人展示

因为你怕

怕自己的回答有一丝错意

你很聪明

却从来不表现自己

因为你怕

怕某一道题目不会时别人会讥笑你

于是

一次又一次

你习惯了放弃

习惯了自己的不努力
也习惯了别人的展示
可你又不甘心
一次次埋怨自己
在别人成功之时
你只有轻轻地叹息

.....

这首小诗描绘了敏敏和一些同学的困扰：害怕上课回答问题。这是中学生在课堂上很常见的表现。老师们希望同学们能够上课大胆发言，而同学们每次都犹犹豫豫，无法鼓足勇气举起手。每次面对老师的提问都让你如临大敌，忐忑不安。



心灵把脉

其实，有时候同学们在课堂上不敢或是害怕回答问题，并不是因为你们不知道答案，就像敏敏一样，自己是知道答案的，但是由于自己性格比较内向，往往不敢在人多的场合下讲话。这些同学通常是比较缺乏自信的。

还有一些同学，很大程度上是由于害怕自己的回答成了同学们的笑柄，不敢上课回答问题。当然，也有少部分同学上课不敢举手回答问题，是因为自己确实不知道问题的答案，或者没有完成老师布置的任务，担心老师会批评自己，这种害怕通常是“心虚”的表现。

同学们正处于青春期，这一时期正处于自我意识飞跃的又一个高峰期。大家非常在乎自己在同学们心目中的形象。人人都希望极力维护自己的自尊心。希望得到别人尊重、不容别人侮辱，是人的自我意识的表现，是一种积极的行为动机。但是，如果同学们没有把握好分寸，就会停在“闭塞”的状态中。



心灵处方

同学们知道吗？有很多的方法，可以帮助大家克服上课不敢回答问题的害怕心理。这里给同学们提一些小方法、小建议，希望能对大家有所帮助。

明白老师对回答问题对错的真实态度。老师往往比较喜欢大家在课堂上积极回答问题。因为这说明你思维敏捷，能够跟得上老师讲课的速度和思路。无论对与错，只要积极回答问题，老师都会以鼓励的态度来接纳你。

学生要明白，回答对错不是最重要的，积极回答的态度才是最重要的。如果回答得正确，说明你听懂了老师讲授的知识，说明你在认真地思考。如果回答得不对，也没多大关系。这时候，老师知道这个问题你没有理解、没有掌握，会及时给予你正确的指导。对你本人来说，你对这个问题的记忆会比其他同学深刻。以后再遇到类似的问题，你出错的可能性就会变小。

加强自信锻炼。心理素质的锻炼主要指意志、信心和胆量的锻炼。同学们无论做什么事，首先要对自己充满信心。在你回答问题的时候，要鼓足勇气，相信自己一定能答好。不要害怕错误，不要害怕别人笑话，说话不要太快，边想边说。

有时可以先列一个小提纲，这样可以减轻心慌意乱的感觉。要多参加一些演讲活动，锻炼自己的胆量。在群体活动中要抛弃自卑感，要经常想：我行，我一定能成功！这样多给自己一些积极的心理暗示，心理素质慢慢地就会得到提高。

做一个有准备的人。有些同学害怕回答问题的原因可能是功课准备不足，老师让背诵的课文没有背下来，留的作业没有完成。这种由于自身投入不够而造成的紧张状态，可以通过课前做复习和预习得到一定程度的缓解。

回到家里，不要认为写完作业就没有事做了。老师没留的练

习题也做一下,老师可能提问的地方要认真复习。这样,当课堂上老师再提问时,就不会担心害怕、坐立不安了。



心灵鸡汤

深窥自己的心,而后发觉一切的奇迹在你自己。

——培根

我们对自己抱有的信心,将使别人对我们萌生信心的绿芽。

——拉劳士福古



产生了厌学情绪,怎么办?

老师讲课,不想听;课后习题,不想做;家庭作业,不想写;大大小小的考试,不想参加;学校里,不想待……一进入学校,就觉得如同进入了禁闭室,总想逃离。你有过这些想法吗?如果这些想法经常环绕你心头,那么你可能存在着某种程度的厌学情绪了。



心灵触礁

小飞已经把下午的几节课都给睡过去了,最后一节数学课,小飞不敢再睡了。其他老师的课,他睡觉从来没有人管。要是老师管,他立马站起来出去。老师们都知道小飞是个差生,从来不学习。所以只要他在课堂上不捣乱,老师就对他睁一只眼闭一只眼。

数学老师总是拿他老爸“镇压”他,害得他每次上数学课,都只能乖乖地坐在那里。而且,数学老师特别强调在课堂上不准睡觉。

数学老师走进教室,看到小飞坐得挺端正的,满意地笑了笑。



然后，开始热情洋溢地讲课。

小飞安静地坐了一会儿，就又“闲”不住了。一会儿摆弄一下尺子，一会儿转转笔，各种能拿在手里的东西都被他玩了一遍。

过了大半节课，小飞实在觉得没意思了。于是拿了一张纸，团成团，看谁好玩儿就朝谁扔过去。被砸的同学莫名其妙，往周围望望也不知道是谁。小飞每看到这一幕都忍不住偷偷地笑。

终于，数学老师发现了他的“小动作”，点名让他回答问题。

“这不是为难我嘛！”小飞心里想，“我又没有听过课。”

“我不会。”小飞理直气壮地回答。

“不会还不好好听课！”数学老师推推眼镜。

“我不想听，也不喜欢听。”小飞不屑地瞟了一眼老师，又低下头摆弄他的钢笔去了。

“不学习还有理了，去外面站着去，不要总是影响其他同学。”老师生气地说。

“出去就出去。”小飞站起来，伸个懒腰，走出了教室。

站在教室外面，小飞望着天空，心里不停地想：要是不上学，那该多好啊！



心灵透视

小飞的情况，是厌学的表现。厌学是指学生对学校的学习生活失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并明显表现出远离学习活动的行为。

厌学的同学经常会有下面这些直接的行为表现

★上课注意力不集中，不认真听课、不完成作业，爱做与课堂无关的事，经常违反课堂纪律，精神不振，爱打瞌睡。

★经常迟到、早退、旷课、逃学，讨厌读书，讨厌学校，讨厌老师，对老师、家长常故意抵触。

★对学习无兴趣,没有求知欲,存在应付心理,缺乏学习主动性,被动或根本不愿接受老师的教育,学习成绩和纪律表现差。



心灵把脉

造成同学们出现厌学情绪的原因是多方面的,既有客观原因,也有同学们自身的主观原因。

那么我们从同学们的角度出发,看看到底哪些原因导致了厌学。

动机缺失。动机缺失可以说是导致厌学的重要原因。没有动机就表明没有需求。很多同学虽然天天待在学校,却不知道学习是为了什么。这种对学习缺乏足够的认识、没有任何需求的同学,是不可能热爱学习的。

兴趣转移。从兴趣转移的对象来看,厌学的同学大多迷恋游戏、上网。这其中不乏本来热爱学习的同学,他们迷恋电脑游戏,逐渐荒废了学业。

而那些黄色书刊、影像更是毒害他们的身心健康,轻者使他们精神萎靡,重者打架斗殴、违法乱纪。

意志薄弱。相信绝大部分同学心里都有学习的愿望,但学习是一件艰苦的事情,需要一定的时间和毅力。

目前,大部分学生都是独生子女,是父母的宠儿,生活中的困难都由父母、长辈帮助解决。因此,很多人耐挫折力差,意志薄弱。一旦遇到困难便打退堂鼓,不愿动脑子,害怕去学校。长此以往,很容易产生厌学情绪。

“恨”屋及乌。爱屋及乌是一种常见的心理,大家都比较清楚。但“恨”屋及乌是怎么回事呢?这是说,在学习过程中,既有“亲其师,信其道”的积极情感迁移,也有“恨其师,厌其道”的消极情感迁移。