

做自己的心理疏导师

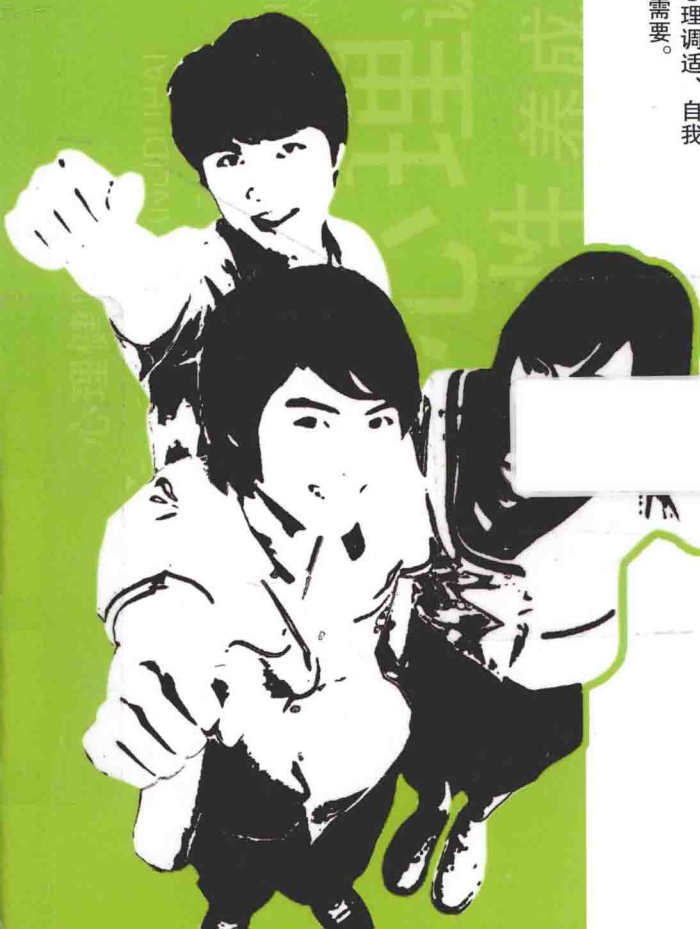


认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

本书根据青少年心理健康教育的需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

徐帮学◎编著

青少年心理健康自助读本





青少年心理健康
自助读本

引爆潜能
成功
心理疏导
CHENGONG
XINLISHUDAO
控制情绪
CHENGXU
减压
TIAO
SHI
自我
ZIWOLJANYA
学会放松
应未来的发展需要
激励
ZIWOJILI

做自己的 心理疏导师

常州大学图书馆
藏书章

徐帮学 编著

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理疏导师 / 徐帮学编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0696-9

I. ①做… II. ①徐… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100926号

做自己的心理疏导师

徐帮学 编著

出版人: 吉西平

责任编辑: 罗如琪

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084 (编辑部) 0931-8773235 (发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0696-9

定价: 23.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

时代的发展，社会的进步，必然会对每个人产生多种影响，提出新的要求。保持自身良好的健康状态，以适应环境变化、完善自我的同时成为合格的社会成员，这是我们最起码的行为准则，同时也应该成为一种人生追求。

多年来，我们在不断地关注“健康”。尤其近年来，学生的“健康”问题更是关乎家庭幸福、学校教育和社会进步的大事。青少年学生正处在身心发育和成熟的关键期，同时，他们还承受着学业的巨大压力，来自于自身内部成长的“暗潮涌动”，以及外界对新时代人才的高要求。“内外夹击”，使得孩子们虽拥有人生最美的花季，却常常无法体验学习的乐趣、生活的美好。本应该是渴求知识、憧憬人生、拼搏奋进的时期，许多学生却正在经受着强烈的内心矛盾冲突，因无法排遣而痛苦不堪、迷茫消沉，以至于产生这样那样的心理问题，造成严重的后果：无法继续学业、违纪违法、失足，甚至走上犯罪的道路。

我们编写本书的目的就是希望通过这本书，从学生的视角出发，以科学的知识、理念和方法，给予我们的学生贴近生活和学习的支持和引导，从而正确认识“心理健康”，进而学会“心理自护”，快乐生活、高效学习、健康成长。所以，我们从观念入手，使学生能够对心理健康形成正确的认识，针对青少年时期突出的心理表现和问题，从人际交往、学习、性的成熟几个方面，进行了阐述和解读，并就中学生常见的几种心理障碍谈到了一些相关的知识和方法。





002

做自己的心理疏导师

人的一生，能够幸福生活、有所追求、成就自我，适应环境的变化和时代的进步，这是人生的意义和价值。作为青少年，更应该关注自身的健康，以理性和科学的视角和方法，应对成长中的任务和问题，顺利走过花季，谱写多彩无悔的青春。

前言

世界万物，生生不息，变化无穷。人生如梦，转瞬即逝。在这短暂的一生中，我们经历了无数的喜怒哀乐，也经历了无数的挫折和磨难。但是，正是这些经历，让我们成长，让我们成熟，让我们学会了面对困难，学会了面对失败，学会了面对死亡。人生是一场旅程，我们在这旅程中，寻找着意义，寻找着价值，寻找着幸福。我们要学会珍惜时间，珍惜生命，珍惜身边的人和事。我们要学会面对困难，面对失败，面对死亡。我们要学会面对自己，面对自己的内心，面对自己的灵魂。我们要学会面对未来，面对希望，面对梦想。我们要学会面对生活，面对现实，面对挑战。我们要学会面对自己，面对自己的内心，面对自己的灵魂。我们要学会面对未来，面对希望，面对梦想。我们要学会面对生活，面对现实，面对挑战。

“人生”这个词，听起来很陌生，其实它离我们很近。人生就是生活，就是经历，就是成长。人生是一场旅程，我们在这旅程中，寻找着意义，寻找着价值，寻找着幸福。我们要学会珍惜时间，珍惜生命，珍惜身边的人和事。我们要学会面对困难，面对失败，面对死亡。我们要学会面对自己，面对自己的内心，面对自己的灵魂。我们要学会面对未来，面对希望，面对梦想。我们要学会面对生活，面对现实，面对挑战。我们要学会面对自己，面对自己的内心，面对自己的灵魂。我们要学会面对未来，面对希望，面对梦想。我们要学会面对生活，面对现实，面对挑战。

人生是一场旅程，我们在这旅程中，寻找着意义，寻找着价值，寻找着幸福。我们要学会珍惜时间，珍惜生命，珍惜身边的人和事。我们要学会面对困难，面对失败，面对死亡。我们要学会面对自己，面对自己的内心，面对自己的灵魂。我们要学会面对未来，面对希望，面对梦想。我们要学会面对生活，面对现实，面对挑战。我们要学会面对自己，面对自己的内心，面对自己的灵魂。我们要学会面对未来，面对希望，面对梦想。我们要学会面对生活，面对现实，面对挑战。

目录 Contents

第一章 认识心理健康 / 001 “关心区学” 符一策	
第一节 认识心理	002
难以描述的心理	002
感知世界其实是种“过程”	005
奇特的个性心理	007
青少年的心理发展特点	011
第二节 健康心理	015
心理健康知多少	015
把握健康心理	017
正确理解心理健康	021
心理健康教育促进成长	023
第三节 远离潜伏下的危机	027
了解一下心理疾病	027
看不到的“危险期”	031
独生子女的心理特点	034
做一个阳光少年	039
趣味小测试——测你的优点在哪里	045
第二章 如何面对成长的烦恼 / 047	
第一节 心理未到成熟时	048
情感的两极性	048



002

做自己的心理疏导师

两相排斥的自我	051
心理问题产生的原因	056
重视心理卫生	062
第二节 青少年常见的心理问题	065
心理问题多种多样	065
最大的敌人：学习心理问题	069
内心中的性格缺陷	073
不可忽视的网络心理	076
趣味小测试——测你是否具有双重性格	079

第三章 应对学习中的心理问题 / 081

第一节 “学习心灵”的召唤	082
做个志存高远的人	082
为自己制定合适的目标	085
兴趣是最好的导师	088
信念指引人生道路	091
告诉自己我能行	094
第二节 学海无涯苦作舟	099
非宁静无以致远	099
不让考试焦虑影响到我们	102
坚持不懈就会成功	104
正面学习道路上的挫折	106
天生我材必有用	108
趣味小测试——测测你的抗压力	111

第四章 如何面对困难与挫折 / 115

第一节 对困难说“不”	116
打碎困境的枷锁	116
永不言败的信心	119
培养坚强的意志力	123
轻松化解压力	126

第二节	挫折中获得新生	130
	挫折催人奋进	130
	塞翁失马焉知非福	132
	自我激励是种动力	134
	挫折后涅槃重生	137
	脚踩失败登上成功	140
	趣味小测试——测你是否是“墙头草”	145

第五章 打开心扉拥抱快乐 / 147

第一节	打破心中的“孤岛”	148
	走出自我的世界	148
	战胜交往的自卑心理	150
	你不可不知的交际技巧	154
	把握异性交往的尺度	158
第二节	掌握心灵的“晴雨表”	162
	告别心浮气躁	162
	乐观面对每一天	166
	良好心态很重要	170
	永远保持一颗善心	172
	接受失去，珍惜拥有	175
	趣味小测试——测测你的交际弱点	179





第一章 认识心理健康

很多人对身体健康的标准很熟悉，那么人的心理怎么样才算健康的呢？心理健康的标准又是什么？这些都是青少年朋友需要了解的知识。



第一节 认识心理



难以描述的心理

明朝初年，朱元璋的皇位继承人朱标死后，依照明朝的礼法，立太子朱标的儿子朱允炆为皇帝的继承人。朱允炆继皇位后，称建文帝。但他生性懦弱，昏庸无能，不善于用人。朱元璋的十八子燕王朱棣，沉着果断，雄心勃勃，不久起兵谋反，一举夺了建文帝的皇位，朱允炆只能俯首投降，亡命出逃。他的妻子儿女都死在乱军之中，只有二儿子朱文圭，当时还不足两岁，没有被杀害。但是为防止朱文圭长大后为父报仇，再夺皇位。朱棣把他禁在幽室，与世隔绝，每天只通过一个很小的窗口送点食物，以维持他的生命，不许任何人同他说话。这样的生活经历了 55 个春秋，直到英宗时才被放出来，恢复自由，这时朱文圭已是年近花甲的老人，但是他连牛马都分不清，几乎是一个白痴。



客观现实是心理的源泉

无独有偶，1920 年，在印度的山林里，人们发现两个用四肢走路的“像人的怪物”，尾随在三只大狼的后面。后来人们把狼打死，在狼窝里发现了两个“怪物”，原来是两个赤身的女孩。大的约 7 ~ 8 岁，小的约两岁。人们把这两个女孩送进了孤儿院，大的取名卡玛拉，

小的取名为阿玛拉。在孤儿院里她们还是用四肢走路，白天害怕阳光，喜欢睡觉，夜间嚎叫，进行活动；只吃扔在地上的肉，吃食物和饮水总是像狗一样爬在地上舔食，从不吃拿在手里的东西；她们不让洗澡，也不穿衣服，就是在天气很冷的时候，她也撕掉衣服，摆脱盖在身上的毯子，如同在狼窝里那样姐妹俩互相重叠地卷屈在一起。总之，一切都是野生动物的习性。阿玛拉因患重病到孤儿院不到一年就死了。卡玛拉由孤儿院的辛大夫精心照料和教育。她两年学会了站立，6年学会走路，7年学会了45个单词，同时也学会了用手吃饭，用杯子喝水。当卡玛拉17岁临死时，只具有相当于4岁儿童的心理水平。这就是轰动一时的印度“狼孩”。

朱文圭是封建统治阶级内部争夺权利的牺牲品，“狼孩”也是人生的不幸，两者皆是悲剧。但是，他们告诉我们这样一个道理：人的心理不是头脑中固有的，而是人脑对客观现实（外界环境）的反映。

客观现实是心理的源泉和内容。前面已经讲过，人的心理活动，按其产生的方式来说，是脑的反射活动，即是客观事物作用于人的感觉器官所引起的高级神经活动。但就其心理的内容来说，它是客观现实的反映。正如马克思所说：“是人脑中变位了变形了的物质。”

朱文圭和“狼孩”等都是人，都具有正常的人脑。但他们为什么没有正常人的心理活动呢？其根本原因就在这里，即朱文圭独自生活在与世隔绝的“真空”中，“狼孩”和狼生活在一起。他们缺乏正常人的社会生活和社会实践活动，所以也就不会有正常人的心理。脑好比“加工厂”，客观事物好比原料。没有这个“加工厂”就不能生产出产品，同样有了“加工厂”，而没有客观现实这个原料，仍不能产生心理。心理的原料来自客观世界，人的心理主要来自人的社会生活的实践活动。如果失去了社会生活条件，没有语言交往，没有教育和训练，他的心理就无从产生和发展，只会像朱文圭和“狼孩”那样，没有人的语言，没有人的心理。

所谓客观现实，主要指存在于人体之外的自然界和社会。它包括日月、山川、花草、鱼虫、汽车、房屋、工厂、学校、家庭及个人的全部社会关系等。无数的客观现实不断地作用于人的感觉器官，在大脑中以感觉、知觉、记忆、思维和情感等形式进行反映。所以心理活动的产生，首先由于作用于感觉器官的客观现实的存在，没有客观存在的事物作用于人的感觉器官，人的心理活动就成了“无源之水”、“无本之木”了。正如列宁讲的：“没



珍爱生命，培养健康心理

有被反映者，就没有反映，被反映者是不依赖于反映者而存在的”。

客观现实制约着人心理发展的水平和个别差异。人的感觉器官和感受能力是在人的劳动实践活动的基础上形成和发展起来的。一方面所从事的实践活动促进了感觉器官的发展和完善，提高了心理发展的水平；另一方面不同的实践活动又促进了不同的感觉器官的发展，这就形成了人们在心理发展上的个别差异。例如，钢琴调音师，只要一把音叉和一把螺旋钳，根据音叉和琴键之间，以及琴键与琴键之间音波的振动差距，就能校正 88 个音键所发出的音。有经验的酿酒工人，能够尝出酒精的含量，其误差在 1% 以下。面包工人只凭触觉就可以觉察出面包的湿度，其误差不超过 2%。这些特殊的技能，是由于他们长期从事某种工作，从而使他们相应的感觉器官的机能得到发展的结果。

客观现实是心理的源泉和内容，但是，人对客观现实的反映不是被动的，不像“照相机”、“镜子”那样机械地反映现实，而是积极主动的，这就是人的心理的能动性。这个能动性，一方面表现在人在反映客观现实时受主体的知识、经验、信念和世界观等的影响。人们同看一部电影，对它的内容、思想性、艺术性、表现手法等方面都会有不同的看法，甚至会出现完全对立的观点。另一方面还表现在人的心理活动在一定的条件下通

过实践活动，反作用于客观现实，引起客观世界的变化。所以列宁说：“人的意识不仅反映客观世界，并且创造客观世界。”

健康心理加油站

客观现实决定心理

心理是脑的机能和客观现实的反映，这是辩证的统一，客观事物是第一性的，心理是第二性的，没有客观现实作用于人的感觉器官，人的心理活动则无从产生；反过来，没有脑这块复杂的物质，人的心理同样无法产生。



感知世界其实是种“过程”

新教室的门前栽着一些好看的月季花，当你对它感兴趣时，会通过什么方法来接近这些花朵呢？观赏、嗅它的香气、触摸花瓣……而在这些行为中有一个共同点，这些动作都是为了通过眼睛、鼻子、手指等器官来了解花儿的情况和信息。像这样运用感觉器官来捕捉某种对象甚至整个环境的行为，就叫做感知觉。

你想用什么方式来了解世界呢？

对世界的认知是最基本的心理过程。大千世界丰富多彩、变幻莫测，

人们是靠什么来了解它的呢？在认识世界的过程中，我们经常会提到“感觉”这两个词。感觉是人脑对外界客观事物个别属性的反应，是人体的感觉器官和人脑共同作用形成的。“感觉”包括视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等，他们通过换能作用将从外界接收到的光、声音等化学能转化为大脑能够接受的神经能，并依赖于具体的感觉通道传给大脑。它们就像收集信息的“情



光靠感觉收集的信息不全面





报兵”，把各种信息传给大脑。

当然，仅靠感觉收集事物的最基本的信息是不够的，毕竟人们通过感官获得的外部信息是零散的，需要通过大脑凭借已有的知识经验进行加工，从而形成对事物整体的认识，这就是知觉。知觉是在感觉的基础上，对信息进行综合判断的活动。两者虽有区别却密切相关。

例如，一个人发现面前放着一个类似于苹果的东西，他会看到这个东西是绿色的，闻一闻有一股诱人的清香，拿起来感觉沉甸甸的，咬一口味道很香甜，这些都是“感觉”。

当这些信息被传输给人脑，经过大脑对信息重新组织和分析，并唤醒过去的经验，进而进行一番综合判断而得出结论——“这是一个青苹果”。这种判断的过程叫“知觉”。

人们正是靠着感觉和知觉，才能不断地认识世界，获得知识。

你是否想知道，你的感觉有多敏感呢？

人们是通过感觉来获得外界信息的。当来自于外界或者身体内部的各种物理或化学性刺激作用于特定的感觉器官时，感觉器官就会把所收集到的信息传递给大脑，最终形成各种感觉。我们能够感受到的刺激有好多种，包括声音、气味、色彩、冷热温寒等，这都是靠不同的感觉器官去感受的，如与声音相关的听觉，与气味相关的嗅觉，与明暗颜色相关的视觉，与味道相关的味觉，与痛觉、触觉、压觉、温觉、冷觉有关的皮肤觉等。

因此，不同的感觉器官有着不同的功能。感觉的产生是由某种刺激影响到某种感觉器官而引起的，例如，光波刺激视网膜产生视觉，声波刺激耳膜产生听觉。但是每一种感觉敏感度都有其相应的限度，只有刺激的强度达到某种程度，才能引起感觉器官的反应。就是说能够让我们的五官感觉得到的感觉，它的刺激强度必须要在一定的范围里。刺激太强或太弱都不会被感觉到。而且，我们感觉到的刺激范围不仅有个体差异，还会随着人身体状态的不同而变化。比如检查听力时，以微弱刺激渐渐变强这种方式来测定我们的感觉范围。心理学家通过实验，测定了人的各种感觉上限，通过这些标准，人们就可以把感觉量化。

在我国民间广泛流传着一个珍珠翡翠白玉汤的故事。说的是朱元璋当了明代的开国皇帝后，每天山珍海味、美酒佳肴，总觉无味，只想吃他当年当和尚时云游病倒在破庙，肚饥口干，一位讨饭婆子做给他喝的“鲜美



无比”的珍珠翡翠白玉汤。

于是，皇后马娘娘传旨找来当年做汤的讨饭婆子，照当年老样用剩饭、剩菜、黑锅巴、白菜煮了一碗汤。朱元璋一看，竟是残羹剩饭，火冒三丈，正要发作，认出讨饭婆子，只得舀了一匙倒进嘴里，咸、酸、苦、辣、焦、糊、馊、臭样样味道都有，就是没有香和鲜。但为了顾全面子，只得强忍着喝了下去，然后，佯堆笑脸说：“真是珍珠翡翠白玉汤，好喝！好喝！”朱元璋当年沦落他乡，饥渴交加，对一顿残羹剩饭感到好吃极了，以至于终生不忘；当了皇帝以后，天天吃山珍海味，却总觉着乏味。这种现象，心理学上称做感觉的适应。即在同一刺激物对感觉器官的持续作用下而引起的感受性变化的现象。感觉的适应可以使感受性提高，也可以使感受性降低。任何感觉都会有适应性变化，味觉的适应现象也很明显。皇帝吃山珍海味不觉得香，同老病号不觉得药汤子苦，小孩子不觉得糖甜一样，是一种味觉适应现象。古人说：“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这是嗅觉的适应。不仅是嗅觉、味觉，对任何感觉的任何刺激都一样，如果一直持续着同一种刺激，那么这种刺激的效果就会变弱。

在视觉上，从黑暗的地方出来到了明亮的地方，刚开始会觉得光线强烈看不见东西，但稍微过一会儿就能看见了，这叫做明适应。与之相反，突然从明亮的地方来到黑暗的地方时，刚开始无法看见东西，得过一会儿才能看见，这叫做暗适应。无论是什么感觉的适应，都是人类为了适应环境，赖以生存的手段之一。



奇特的个性心理

人的个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。如需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等，都属于个性倾向性。个性倾向性亦称个性积极性，它是个性心理的一般特征。人的能力、气质、性格等，属于个性心理特征。它一般是比较稳定的，反映了个性的典型心理活动和行为。

个性倾向性（个性积极性）包括需要、动机、兴趣等。其中需要是前提，是激励人去积极行动的原因，也是个性倾向性的动力源。人的需要有生理需要、社会需要和心理需要。人在感到有某种需要时，就会积极行动去满足这种需要。比如一个人有求知的需要，就会积极去学习，有求友的需要，



动机，是人进行各种活动的推动力

就会去参加各种社交活动。当一种需要满足后，又会产生新的需要。需要永远表现出积极的性质，但它受到客观条件的制约。一个人不能想什么就做什么，缺什么就要什么，为所欲为。

人的需要是通过动机、兴趣表现出来的。动机，是人进行各种活动的推动力，犹如物理运动中力的作用。而动机是被需要所触发的，动机是在需要的刺激下直接推动人去进行活动的内部动力，动机又是主观的，只有在客观现实要求变成主观需要时才会产生动机。没有客观的影响，是不会产生动机的。例如社会生产力的发展需要人们掌握科学技术，这在学生头脑中就会产生学习的动机；在“读书无用论”的影响下，学生就不会产生积极学习的动机。但必须指出，动机总是要在“需要”达到一定强度时才会产生。

动机有正确与错误之分。正确的学习动机可以调动学生学习的积极性，因而比较持久、稳定；而错误的学习动机，只能起到一时的刺激作用。例如有的人学习是为了更好地参加四化建设，有的则仅是为了一纸文凭；又如出国留学，有的是为了学习国外先进的科学技术，有的则是为了追求西



方的物质生活。两者动机显然不同，所产生的效果，从长远来看也是不一样的。

动机还有直接动机与间接动机之分。例如学习是为了投身于祖国建设，这是把自己的学习与较为长远的需要联系起来，这属于间接动机。间接动机具有很大的稳定性，一般不受偶然因素的干扰，它具有长期的激励作用。如果学习仅仅是为了获取某次考试的高分，或者仅仅是为了不致留级，这样的动机属于直接动机，是短期的、暂时的，并且是不稳定的，容易受到外界变化因素的干扰与影响。

此外，动机还有意识到的动机和未意识到的动机之分。未意识到的动机，同样在人的举止行为中起作用。例如通常所说的“定势”（它与一般所谓的“成见”略似），有了某种“定势”，就会下意识地采取某种行为；还有“意向”，这也是未被意识到的动机，因为它没有明确意识的需要，但它仍然在人的活动中起着某些作用。

兴趣指兴致，人对事物喜好或关切的情绪。兴趣也是在需要的基础上产生和发展的。人的生理需要、心理需要和社会需要都会产生浓厚的兴趣。就生理需要而言，饥饿了要进食，这就对食物发生了兴趣。不过这种生理需要所产生的兴趣是短暂的，而社会需要和心理需要所产生的兴趣，就比较稳定而持久。人的需要的多样性，决定了人的兴趣也是多样化的。其中



兴趣是一种特殊的意识倾向

某些兴趣会随着时代的变化与社会的发展而变化，特别是随着年龄的增长，兴趣会不断地转移。例如从儿童期进入青春期，兴趣变化最大，其中9~13岁是兴趣的顶峰时期。此后，随着年龄的增长，选择能力还会不断增强，兴趣已不像儿童期那样只停留在事物的表面现象上，而是深入到探讨事物的因果与内在联系上。就每个人来说，兴趣是不相同的，而且有的兴趣广泛、丰富，喜欢探索，有的兴趣狭隘单调；有的兴趣经常转移，往往浅尝辄止，