

为你解忧

——中小学生心理问题百解



景洪言 编著

 人民卫生出版社

为你 解忧

——中小学生心理问题百解

景洪春 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为你解忧：中小学生学习心理问题百解/景洪春编著.
北京：人民卫生出版社，2001
ISBN 7-117-04648-1

I. 为… II. 景… III. ①中学生-心理卫生-问答②小学生-心理卫生-问答 IV. B844.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085349 号

为 你 解 忧

——中小学生学习心理问题百解

编 著：景洪春

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail：[pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：三河市宏达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：8

字 数：182 千字

版 次：2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-04648-1/R·4649

定 价：14.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

前 言

作为一名教育工作者，如何引导学生上好“人生的学问”这门必修课，是我常常思索的问题。全球经济一体化也应验了这个真理：只有努力去做一个自我发展良好的人，才能在21世纪找到生存的空间。让孩子能承受“心灵风暴”，是我们教育工作者育人的宗旨。据资料显示，当前中小學生中存在心理疾病需要进行心理治疗的占1%；存在心理问题，通过学校的心理辅导就能解决的占10%左右；绝大多数人的心理状态是健康的。但由于有些心理问题是动态的，有的问题会积累，遇到某些特殊情况或诱因会突然性爆发，因此，从促进人的身心全面健康发展的角度看，应该在中小學生中普遍进行心理健康教育。2001年6月，国务院作出了《关于基础教育改革与发展的决定》，《决定》中明确指出，要“加强中小學生的心理健康教育”。本书分修养篇、学习篇、智能篇、个性篇、交往篇、保健篇、性心理篇、自测篇八个部分，共80封书信，着力对8~14岁的中小學生进行心理健康指导，培养他们健全的人格和良好的个性心理品质。

本书以对少年儿童内心世界的真实描述，反映现代少年的喜怒哀乐；以教师的敏锐目光与特殊角度，通过鲜为人知的诸多个案，剖析各种心理问题；以朋友式的态度和少年儿童喜闻乐见、轻松活泼的文笔，以问答式、对话式，与少年朋友坦诚地讨论他们关注的、而又隐秘的话题，帮助他们学会坦然面对现实和科学调整自己的心理。其实，发生在少年儿童身上的绝

大多数问题，根本不是什么道德品质问题，更不是什么政治立场问题，而仅仅是在成长过程中的一种迷茫，一种困惑，一种宣泄，一种不太正常的心理状态。有的甚至是故作苦恼，属于“少年不知愁滋味，为赋新诗强作愁”。所以，需要的是指引、是点拨、是分析、是启迪，而不是批评指责。

笔者长期工作在教育工作的第一线，朝夕与学生相处，加之平时观察积累，力争使本书具有一定的代表性、实用性，相信本书对于广大中小學生、家长、老师和一切关心少年儿童的人士都有重要参考价值。印度诗人泰戈尔说过：“不是槌的打击，乃是水的载歌载舞，使鹅卵石臻于完美。”愿这一封封亲切质朴的书信，像“水的载歌载舞”，把一颗颗童心琢磨得日臻完美，架起一座心灵感应的桥梁。

由于笔者才疏识浅，本书还存在一些不妥之处，诚恳地期待读者指正。

景洪春

2001年11月

为
你
解
忧

目 录

修养篇

- 我是不是心理不健康? (3)
- 农村学生的出路在哪里? (5)
- “追星族”该如何去“追”? (7)
- 怎样才能使父母支持我的爱好? (10)
- 怎样顺利度过“心理断乳期”? (12)
- 我不如别人怎么办? (15)
- 离异家庭的子女“低人一等”吗? (17)
- 怎样提高自制能力? (20)
- 妈妈下岗了,我怎么办? (22)
- 人为什么会死? (25)
- 是穿名牌还是穿校服? (27)
- 我该如何花钱? (30)
- 成才需要具备什么样的综合素质? (32)
- 这种情况下该不该撒谎? (35)

学习篇

- 学习是为了什么? (41)
- 我为什么总觉得时间不够用? (43)
- 学习上的坏习惯如何克服? (46)
- 为什么我刻苦学习却学不好? (48)

读书有什么意思?	(51)
怎样治疗我的“恐考症”?	(53)
怎样科学地安排好复习?	(57)
对学习某些科目不感兴趣怎么办?	(60)
发现同学考试作弊怎么办?	(62)
如何在考场上超水平发挥?	(65)

智能篇

我为什么迷上了电子游戏机?	(71)
我为什么总是不能集中注意力?	(73)
聪明的头脑比勤奋用功更重要吗?	(76)
女生比男生笨吗?	(78)
怎样掌握有效的记忆策略?	(81)
新思路从哪里来?	(83)
怎样科学地安排好自己的闲暇时间?	(86)
怎样才能使自己有丰富的想象力?	(89)
为什么差生被人瞧不起?	(91)
初二学生为什么容易变差?	(94)

个性篇

怎样使自己具备优良的性格?	(101)
这是逆反心理, 还是幼稚?	(104)
追求完美有什么不好?	(107)
怎样克服嫉妒的陋习?	(109)
怎样才能克服“小心眼儿”的毛病?	(112)
怎样使“火气”降温?	(115)
常感紧张焦虑怎么办?	(117)

我为什么总离不开别人?	(120)
我为什么总是想到死?	(122)
怎样把快乐掌握在自己手中?	(125)
在家和在学校一个样吗?	(128)
怎样才能使自己具备幽默感?	(131)
为什么别人说我爱钻牛角尖?	(134)
病魔缠身,活着有什么意思?	(136)

交往篇

成绩下降还要不要当干部?	(143)
我为什么怕见人?	(145)
老师冤枉了我,该怎么办?	(148)
怎样建立和谐亲密的师生关系?	(150)
应当选择什么样的人做自己的朋友?	(153)
妈妈为什么总是唠唠叨叨?	(156)
父母是真的关心我吗?	(158)
他们为什么总爱打架?	(161)
怎样学会同好朋友分享?	(163)
别人背后说我坏话,怎么办?	(165)
怎样才能受人欢迎?	(168)
父母吵架了,我该怎么办?	(170)

保健篇

我为什么总睡不着觉?	(175)
总不想吃饭怎么办?	(177)
怎样摆脱噩梦的纠缠?	(180)
有了神经衰弱的毛病该怎么办?	(183)

怎样才能学习、健康两不误?	(185)
“煤气坛”怎样才能变瘦?	(188)
因自己个子矮,总感到“低人一等”该怎么办?	(190)
长了“青春痘”怎么办?	(192)
我为什么离不开烟?	(194)
怎样纠正口吃的毛病?	(197)

性心理篇

“假小子”有什么不好?	(203)
少女遭到坏人侵害时应怎样自我保护?	(205)
遗精会不会伤身体?	(208)
收到情书怎么办?	(210)
怎样减少“相貌美”带来的麻烦?	(213)
月经期怎样保护与适应?	(215)
异性交往被人误解时怎么办?	(218)
怎样才算是真正的男子汉?	(220)
对性知识特别感兴趣且爱在女生面前表现自己 是不是下流?	(223)
如何克服手淫的困扰?	(225)

为
你
解

忧 自测篇

你了解你的性格吗?	(231)
记忆能力自测表	(235)
学习方法自测卷	(239)
儿童学业不良调查表(家长、老师填)	(243)

青少年的内心世界是一个复杂、丰富、动荡、变化的世界。岁月记录下来的，不仅有他们逐渐成熟与长大的脸庞，而且还有那一段曲曲折折的充满痛苦和欢乐的心路历程。

修养篇

我是不是心理不健康？

上六年级后，我发现自己变了，总是不由自主地和父母顶嘴。虽然有时家长批评时也知道自己不对，但也不愿改正自己的错误，难以控制地强迫自己和家长吵起来。因为我觉得家长整天很唠叨，什么事都管，一点小事儿也要说个不停，我非常不服气便顶嘴。可是事情过去后又常常后悔，但到时候又忍不住，您说我是不是心理不健康？

——摘自一位12岁男孩在心理门诊的倾诉

苦恼的男孩：

不必忧虑，你的这些苦恼是许多青少年所共有的。这来源于你们对青春期自身变化的不了解，对心理健康的错误模糊的认识。

心理健康的状态，是一个人整个身心健康的重要组成部分。有人说：一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。为什么许多人的一生并不缺乏才华、能力和机会，却总是与成就和财富擦肩而过呢？其根本原因就在于这些人还不具备健康成熟的个性与心理。青少年处在迅速发展时期，有自己的独特个性，心理健康的结构也有自身特点。可以归纳为以下五个方面：

1. 性成熟与性意识的发展。青少年关注自己第二性征的发展，已开始对异性感兴趣，渴望与异性交往，这是性心理发育的正常表现。

2. 情感丰富，情绪多变，心理需求增加，对生活充满期望，敢于表达自己的情感，但自我控制能力还不够强。

3. 独立意识与成人感增强，会出现闭锁心理，青少年有了自己的各种“小秘密”，不愿告诉父母和老师，因而与成人易产生“代沟”，希望得到尊重、理解和信任。

4. 智力发展出现质的飞跃，从以形象思维为主向以抽象思维为主转化，有了独立的思维和判断能力，敢于发表自己的独立见解。

5. 进入心理断乳期，是青少年个体逐步脱离对父母的依赖、成为独立人的过程。

综合多位心理学家提出的心理健康标准，结合青少年心理发展的特点，将青少年的心理健康标准归纳如下：

1. 智力正常，能进行正常的生活、工作和学习，思维合乎逻辑，语言表达条理分明，注意力集中，不健忘。

2. 具有正常的自我意识，心态稳定，能正确地认识自我，客观地评价自我，有自知之明，能正常体验自我，监控自我，激励自我，教育自我，做到自知、自爱、自尊、自信、自强。

3. 人际适应良好，乐于与人交往，对人友好信任，诚挚、热情、坦率，人际关系良好，有一定的独立性、自主性，不依赖别人，不冷漠、不猜忌、不虚伪、不任性，不固执己见，不以自我为中心，严以律己，宽以待人。

4. 行为协调，反应适度，接触外界事物时，感知清楚准确，反应灵敏、适当，能按社会要求调节行动，行为表现规

范。

5. 情绪稳定, 情感健康, 心胸开阔, 乐观向上, 能积极、热情地对待生活、工作和学习, 遇事冷静、沉着, 能自制, 情绪的调节控制能力强, 有正义感, 有责任心, 人生态度积极。

如果你觉得自己在这五条标准上还有些欠缺, 或者想更好地提高自己的心理健康水平, 那么请接下去翻阅本书, 相信你会有更多的收获。

× ×
× 月 × 日

你至少可以知道:

- ▷ 一切的成就和财富, 都始于健康的心理。
- ▷ 心理健康指一种良好而持续的生活适应状态。
- ▷ 努力自我完善, 人人都可获得一个健康的心理。

农村学生的出路在哪里?

我来自山区, 在镇上的一所中心学校住读。父母老实巴交, 无职无权, 没有门路也没有钱。我毕业后绝对找不到工作。捏锄把吧不甘心; 端父母碗吃闲饭又不忍心。怎么办好呢? 同学们都嘲笑我穿着土气, 花钱小气。我天天想: 命运对我真是太不公平了, 想起这些真是伤心透顶。

我的出路在哪里啊?

方海刚

伤心的海刚:

从信中看得出, 在你心里, 种地是土气的工作, 找个好工

作要权、要钱。小小年纪的你，心头蒙上一层阴影，很为你担心，怕你自暴自弃。

你信中充满叹息，这叹息中含有你对所处的环境、条件不满意，也表明了你对不利环境的屈从，放弃了追求，这是弱者的呻吟，是自我怜惜的哀声。

天生注定的命运是不存在的，人在命运面前并非无能为力，束手待毙不可。所谓“命运”不过是人们经历中的机遇，完全是由人所造而不是天所降临的。命运的主人是你自己。历史上那些杰出的名人志士之所以名垂青史，并不是命运善待他们，而是他们能牢牢抓住稍纵即逝的机会，充分展示一技之长罢了。

不要把“门路、钱、权”看得那么重，人活着不仅仅是为了物质享受，生活的内容五光十色，更多的人选择生活道路、生活方式，改变不是靠“门路、钱、权”，而是靠执着坚韧的努力。江西省有位民办教师段元星，在很差的条件下长期坚持研究天文学、文学，硬是用目测独立发现了天星座出现的一颗新星，成为世界目测发现新星的少数几个人之一，被录取为北京天文台研究生。试想想，当年孙膑被人诬告、陷害、挖掉双膝关节之后，如果他不是靠装疯苟活于猪圈，而是“一气之下以死明志”，哪里还会有后来成就的功业呢？当年司马迁如果在惨遭“宫刑”的奇耻大辱之后，不是潜心40年发奋读书，而是“一气之下，以死来示清白”，那也绝对不会有万古流芳的《史记》。与他们相比，你的这点挫折又算得了什么？

人的命运，好比是一尊雕像，磨难就犹如一把锋利的雕刻刀，而人就是用这把刀片来刻画命运的雕塑家。一尊美好雕像的诞生，需要经过磨难的洗礼，但更需要雕塑家的坚毅和深

刻。

磨难是人生的一大财富，是人生的另一颗太阳，真正的人生需要磨难。一个真正的强者，常常会把不幸当成一所锻炼自己的最好的学校。生命，总是在挫折和磨难中茁壮。我们不要逃避磨难，我们应该学会吃一些必要的苦，耐一些必要的劳，使自己以更有力的双肩、更稳健的双脚去迎接它们的挑战。

记住：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

等你的好消息。

× × ×

× 月 × 日

你至少可以知道：

- ▷ 只有经过千锤百炼，才能成为栋梁之才。
- ▷ 磨难虽然冷酷无情，但它却使强者的命运获得价值和升华。
- ▷ 冬天来了，春天还会远吗？

“追星族”该如何去“追”？

我是一名小学毕业生，我们班男孩子对乔丹、马拉多纳、约翰逊等许多著名体育明星十分钦佩和爱慕；女孩子则一方面羡慕成名的女明星，另一方面特别爱慕英俊、潇洒的男明星，因而形成狂热的“追星族”。而我则十分崇拜“小燕子”赵薇，房间里、书包上、文具盒上全是她的照片，还模仿她的发型、语调，甚至连血型 and 身高都希望与她相同。老师，您说“追星族”应该“追什么”，如何去“追”，会有什么后果？

彭晓彤

晓彤：

你好！

你提出了一个值得思索的问题，追星族现象符合青少年心理特征，值得老师和家长研究。首先让我们来翻一翻乔丹的“明星档案”吧！

当美国著名电视主持人及摄制组前往迈克尔·乔丹的住所采访时，惊讶地发现，这个神话般的人物，正在用吸尘器收拾客厅，因为他的母亲要来。他要让母亲看到一切井井有条，他要让母亲舒心。乔丹的母亲自豪地说，乔丹家的五个孩子都会烹饪、洗衣、打扫房间。在她的眼里，这些小节意味着孩子能否具备独立意识和自我责任感，从而使他们能在成人之后独立地谋求自己的幸福。乔丹的母亲把做母亲分为三个阶段：先是做妈妈，在孩子年幼的时候；然后做教师，在孩子的少年时期；最后是做孩子的朋友。做成年孩子的朋友是天下母亲至上的幸福，虽然这并不容易，尤其需要经常的反省。

为
你
解
忧

难怪美国媒体评价她说：“她使乔丹谦恭，培养他如何做人和敬业，同时也不时地打他的屁股。因此，不论他现在飞得多高，她总是能把他拉回地面，让他脚踏实地。”从乔丹与母亲的关系中，我们看到，他也是从一个普通的孩子成长起来的，是母亲给了他自信心。

你羡慕明星们的成长道路和生活方式，这可以理解，但要区分清哪种明星。那种靠吃“青春饭”的明星，没什么可羡慕的。他们的艺术生命会很短暂，昙花一现，往往是悲剧。我们崇拜明星，不仅仅因为他们是明星，是因为他们有特殊的人格，是成功的人格。比如李宁，他在国内外的体操比赛中得了许多金牌，退下来以后，他是体操国际裁判，他还在美国创办了国际体操学校，他经营的“李宁牌”运动服很成功，他才是