

少儿科普快乐阅读书系

我最闪亮

——青少年心理健康辅导读本

小博士报社 编著



少儿科普快乐阅读书系

我最闪亮

——青少年心理健康辅导读本

小博士报社 编著



 广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最闪亮:青少年心理健康辅导读本 / 小博士报社编著. —南宁:广西科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5551-0438-4

I. ①我… II. ①小… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 114839 号

WO ZUI SHANLIANG

我最闪亮 —— 青少年心理健康辅导读本

小博士报社 编著

责任编辑: 饶江 何蕊
责任校对: 刘红丽

装帧设计: 甘凌凌 李伟妮
责任印刷: 韦文印

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路 66 号
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 广西金考印刷有限公司
地 址: 广西南宁市高新三路 3 号广源工业城 11 栋
开 本: 890mm×1240mm 1/32

邮政编码: 530007

字 数: 54 千字
版 次: 2015 年 6 月第 1 版
书 号: ISBN 978-7-5551-0438-4
定 价: 28.00 元

印 张: 3.5
印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

编委会

主 任 叶宗波

副主任 何 求

主 编 叶宗波 何 求

副主编 张 倩 周 薏

编 委 叶宗波 何 求 张 倩 周 薏

李邦模 赵 健 吴晓文

编 辑 秦 敏 寻慧君

插 图 甘凌凌

排 版 李伟妮

序

世界卫生组织宣言近年来一再指出:“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”而青少年良好的心理素质是其优良的思想品德形成的基础,是有效学习科学文化知识和进行智力开发的前提,是正确交往、合作成功的重要手段。因此,培养青少年良好的心理素质,促进其身心全面健康发展和整体素质全面提高,具有重要的意义。

与成人心理治疗相比,青少年心理辅导的历史比较短暂。相比于国内,国外的青少年心理健康教育经过一个多世纪的发展,已经形成相对完整的理论体系和较完善的操作体系。而在国内,无论是从事青少年心理咨询的队伍,还是青少年心理辅导的理论和实践都还欠缺。我们需要学习更多、更先进的理论和经验来更好地服务青少年心理辅导事业。这本专注于我国青少年心理健康辅导的读本——《我最闪亮——青少年心理健康辅导读本》集青少年心理代表性问题而成,是对青少年心理辅导的一次有益尝试。该书分为“开心学”和“快乐玩”两个部分。“开心学”部分的内容包括来自青少年最真实的有关喜怒哀乐的事,以及心理专家等相关人员的专业指导内容,具有

普遍性和代表性,其中许多小妙招、精点子能切实帮助青少年解决生活中、学习上和交友时遇到的种种烦恼,帮助其建立健康而强大的内心。“快乐玩”部分的内容特意邀请心理专家设计了既有科学性又有趣味性的心理小测试,使青少年能更准确、更好地了解自己。另外,根据青少年的年龄特点和阅读习惯,编者还花心思设计精美配图,搭配明快亮丽的色彩,以寓教于乐的轻松方式传播知识。

阅读完这本书,青少年能在其中找到治愈自己心理疾病的好方法并学而用之,以这些宝贵的“心灵鸡汤”滋补自己。久而久之,青少年就会发现自己的视野里美好的事物越来越多,心情也随之快乐起来,生活和学习中的困难都成了“纸老虎”;自己渐渐成长为生活的强者,成为茫茫人海中独一无二的那颗不一定最大,但却是最闪亮的星星!

如果说人生最大的财富是健康,那么这笔财富中最丰厚的收入应该是心理健康!《我最闪亮——青少年心理健康辅导读本》就是青少年心理健康成长路上的良师益友。



广西科学技术协会党组书记、副主席

2015年4月

目 录

学会自我减压	2
你的状态如何	3
亮出自己	4
你有什么出众的能力	5
考试,轻松搞定	6
测测你的思考模式	7
妈妈是“侦探”	8
生命中重要的东西	9
“破坏大王”不能当	10
看重什么角色	11



12	正确对待“家长签字”
14	会怎样撒谎
16	学会灵活处理事情
18	使用刀叉测性格
20	多锻炼,少生病
22	你像哪种动物
24	和音乐做朋友
26	做了解自己的人
30	面对流言蜚语,不怕
32	如何释放压力

超级书迷	34
哪种思维强	35
碰上言行异常的人,别围观!	36
你的应变能力如何	37
敞开心扉交朋友	38
在乎什么样的朋友	39
对付无聊,有办法	40
心情不好时的表现	42
课堂笔记要整理	44
记忆力有多强	46
离家出走? NO!	48
看清你的内心世界	49



50	路遇抢劫,快躲开
51	你的心理承受力强吗
52	用爱去沟通
53	你向往什么样的生活
54	礼轻未必情意浅
56	如何对待朋友
58	要自由,先独立
59	从睡姿看性格
60	坦诚相待,相互理解
62	你好相处吗

遇到长舌朋友,怎么办 64

谁是你的灵魂归属 65

乱取绰号伤和气 66

选伞测脾气 68

杜绝粗心大意 70

森林奇遇 72

将“光盘行动”进行到底 74

你爱家吗 75

家长犯错要改吗 76

“心房”的类型 78

82 学会选择性帮忙

84 了解性格上最大的弱点

86 不做“课堂小喇叭”

88 你的思维够活跃吗

90 荣誉不是包袱

92 色彩、性格对对碰

94 负能量,请走开

96 填一填,更了解自己

98 争当遵纪守法之星

100 测测观察力





青少年心理健康辅导读本



学会自我减压



我现在读小学三年级，一周连续学习了五天，到了周末本以为可以放松一下，可是爸爸妈妈帮我报了兴趣班，不仅把双休日排得满满的，晚上还要给我增加作业。为了这些事情我可烦了！



你说的烦恼很多同学都有，你可以试着和爸爸妈妈沟通一下，希望他们能让你少参加一些兴趣班，从而更有针对性地学习。还可以和他们共同制订合理的学习计划，做到劳逸结合。

作为学生，你当前的主要任务是学习知识，在暂时没有办法解决你和父母的矛盾时，你可以学会调节放松，比如，心平气和地坐下来，闭上眼睛，想象自己在海滩上，听着美妙的海浪声，感到轻松惬意。带着一份愉快的心情去面对学习，

你一定能学有所获。

希望你能用积极的心态面对每一天，快乐健康地成长！



亲爱的同学们,以下的心理小测试内容是通过心理学的投射原理等,反映人们生活中的行为的一些特征。它可以帮助大家放松紧张的神经,陪伴大家快乐地成长。但大家不要把这些重在娱乐的心理小测试结果当成自己的“终生标签”哦!

你的状态如何

当自己的身心感到压力大时,一定要学会几个适合自己的减压妙招。人的心情不可能永远都是某一种状态,而常常是五味杂陈的。

请在以下五幅画中选择你目前最喜欢的一幅,看看你的状态如何吧。



1



2



3



4



5

参考答案:

- 1.风景画:渴望远离都市的喧嚣,短暂地回归自然。
- 2.肖像画:你有一帘幽梦,不知与谁能共。
- 3.静物画:烦躁、不安,渴望内心宁静。
- 4.抽象画:常常幸灾乐祸,唯恐天下不乱。
- 5.水墨画:有一种怡然明净的心境。

快乐玩

亮出自己



最近,妈妈常带我外出与朋友聚会。我与别人说话时,不但会脸红,还害怕与别人对视。我看到人多就紧张。我该怎么办?



其实,社交并不神秘,它就是人与人之间的交际往来。你要克服“怕羞”的心理,大胆地向别人亮出自己。

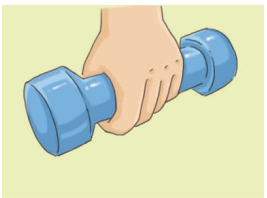
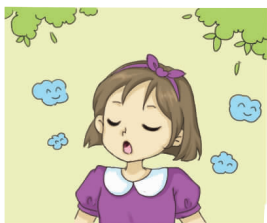
要消除紧张,培养自信,你可以这样做:

(1)两脚平稳地站立,轻轻地把脚跟提起,坚持几秒钟后放下,每次做30下,这样可以消除心神不定的感觉。

(2)调整自己,做深呼吸,可缓解紧张的心情。

(3)在手里握一件小东西,会给人安全感。

(4)大声地朗读文章,可以锻炼胆量。



开

心

学

你有什么出众的能力

要变得有自信,你可以从自己最擅长的开始。下面的小测试可以为你发现自己的才能提供参考,让你更好地亮出自己。

你在沙滩上看见一个贝壳,你认为它是什么颜色的?

- A.绿色 B.紫色 C.蓝色
D.白色 E.红色 F.黄色



参考答案:

A.绿色

保持自己的身体健康是你最出众的能力,可能你自己都没有注意到。你会学一些养生的知识,身体越发有活力,实在是令人羡慕呀!

B.紫色

第六感非常强,你的感觉通常是正确的,让人佩服不已。

C.蓝色

你拥有非常棒的理财能力,今后就算不能成为富翁,也能凭借自己的能力过上自己想要的生活。

D.白色

独特的魅力和气质是你最

出众的能力,现在就有意识地培养自己的才能吧,未来的你很有可能在银屏上大放异彩哦!

E.红色

你最出众的能力是总有千奇百怪的想法和创意。无疑,你很有开拓精神,对新鲜事物充满了好奇。如果你能将这些想法变成发明,说不定下一个乔布斯就是你哦!

F.黄色

你的机智是你最出众的能力。你很聪明,脑子转得快,反应也很快,如果能将你的机智发挥到好的地方,说不定你会成为一个很成功的人。

快乐玩

期 考

考试， 轻松搞定



我面对考试就会很紧张，脑子里一片空白，平时复习的内容全想不起来了。期末考试又快到了，我好苦恼。

开

心

学



面对考试，你过于紧张了。你是不是每次都想着取得最好的成绩，给自己太大压力了呢？

考试的目的是为了检验每一个同学对平时所学的知识掌握得如何，以及帮助同学们判断自己的学习方法是否合适，而不只是为了让大家得到老师和家长的表扬。这样想的话，你会觉得轻松很多哦。不要总想着最后的结果。即便这次考得不好，也要认真总结失利的原因，更加努力，争取掌握更多的知识，下次考出好成绩。

另外，在考试前，你可不能因为复习功课而影响睡眠。有了充足的睡眠，你才能以最佳的精神状态去迎接考试。只要你认真复习，以平常心自信地面对考试，就会有收获。

要想考试取得好成绩,你就必须在平时尽力弥补劣势,在考试中发挥优势。下面这个有趣的小测试能为你认清自己的思考模式提一些小建议,为你考出好成绩助上一臂之力哟!

测测你的思考模式

你认为下面哪一个命题最合乎逻辑?

- A.凡是下雨的地方,地上都会湿
B.先有鸡蛋,才有鸡
C.先有鸡,才有鸡蛋
D.有钱人都不在意丢掉小钱

参考答案:

A.凡是下雨的地方,地上都会湿

这类人常常单向思考,不能反向或是多向思考,容易陷入一种刻板的模式当中。在学习方面,这类人可能比较擅长需要记忆的科目,同时,多锻炼举一反三的能力,对学习数学等需要逻辑推理的科目有很大帮助。

B.先有鸡蛋,才有鸡

喜欢探究事物的本质,比如某些知识的来源和本质等问题。这种思考模式属于溯源型,很多时候是从源头去思考整个事件,或者寻找一个起点和中心点,以便理解整个事件。这样的同学最多的问题可能是“这句话出自哪里?”“这个概念为什么是这

样的?”……

C.先有鸡,才有鸡蛋

这样的思考模式偏重归纳,注重和相信结果,在吸取新知识的同时,过于依赖和相信现有的知识,缺乏追根溯源的精神。这样的思考模式比较适合学习需要吸取大量资料和知识的科目,比如历史、地理、语文、英语等。

D.有钱人都不在意丢掉小钱

这样的思考模式比较偏执,经常会以偏概全,主观臆断地下结论,在学习经常恣意妄为。这样的同学比较适合学习需要创意的科目,比如艺术创作或科学实验。

快乐玩

妈妈是 “侦探”



我的妈妈好像一个侦探，我每次一有“小动作”，她马上就知道了。我做什么事情都逃不过她的眼睛。

开

心

学



你妈妈肯定特别疼爱你、在乎你，才会细致入微地注意你的一举一动。

如果你需要一些私人小空间，可以明确地和妈妈聊一下。你可以告诉妈妈，给你保留私人空间对你有多么重要。你还可以告诉她，她对你的信任比她对你的关注更让你觉得贴心，也更让你喜欢。当然，让妈妈理解你的同时，你也要让妈妈放心。你可以通过实际行动来证明你已经长大了，会自己处理好很多事情。

其实，让“侦探”没有用武之地的最佳方法就是光明正大地做事情。这样就不需要“侦探”来破解“谜团”啦！