

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN

一本中国青少年的成材指南

成功文库

ChengGong
WenKu

青少年

健康心理培养

的42条建议

| 李永锋 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



健康心理培养 的 42 条建议

李永锋/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年健康心理培养的 42 条建议/李永锋编. —呼和浩特:
远方出版社, 2005. 1(2008. 6 重印)

(成功文库)

ISBN 978-7-80723-003-8

I. 青… II. 李… III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074515 号

青少年健康心理培养的 42 条建议

编 者	李永锋
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-003-8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书, 版权所有, 侵权必究。
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定,往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼!而如果你阅读完本套丛书,无论是作为教师的你还是孩子的你,都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目录

第1条建议

保持适当的学习抱负水平 /1

第2条建议

保持良好的学习习惯和方法 /5

第3条建议

学习中要做到科学用脑 /12

第4条建议

消除自己的厌学情绪 /17

第5条建议

学习成绩不好时,找准原因 /21

第6 条建议

学习成绩优异时,再接再厉 /26

第7 条建议

在考试中做到正常发挥 /30

第8 条建议

防止情绪淡漠的产生 /35

第9 条建议

学会控制自己的冲动情绪 /39

第10 条建议

摆脱厌烦情绪 /43

第11 条建议

远离忧愁 /47

第12 条建议

摆脱寂寞 /52

第13 条建议

摆脱空虚 /56

第14 条建议

提高自己的耐挫折能力 /60

第15 条建议

巧妙应付心理冲突 /65

第16 条建议

处理好环境突变引起的不适 /69

第17 条建议

克服轻生的念头 /73

第18 条建议

让自己有个好人缘 /78

第19 条建议

正确对待同学之间的竞争 /82

第20 条建议

改变自己在同学中受轻视的现状 /86

第21 条建议

与同学闹僵了,要学会处理 /90

第22 条建议

学会应对校园暴力 /94

第23 条建议

正确对待老师的“偏心眼” /99

第24 条建议

正确处理老师的不公正批评 /104

第25 条建议

正确看待与父母之间的“代沟” /108

第26 条建议

学会面对父母闹离婚 /113

第27 条建议

正确看待男生的遗精现象 /118

第28 条建议

正确看待女生的月经现象 /121

第29 条建议

正确对待男女生之间的交往 /126

第30 条建议

改变过于偏激的性格 /130

第31 条建议

改变狭隘的心理 /134

第32 条建议

改变自己的嫉妒心理 /138

第33 条建议

改变好猜疑的性格 /142

第34 条建议

改变自己的脾气暴躁 /146

第35 条建议

改变自己的依赖心理 /150

第36 条建议

改变自己孤僻的性格 /154

第37 条建议

改变自己的怯懦心理 /158

第38条建议

改变自己的自卑心理 /161

第39条建议

改变自己的自负心理 /166

第40条建议

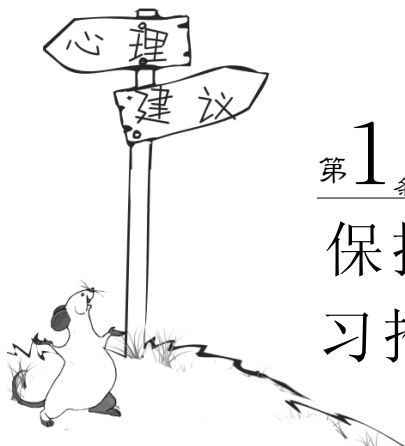
正确认识追星现象 /170

第41条建议

经常失眠要学会调整 /174

第42条建议

远离青少年犯罪 /179



第1条建议

保持适当的学习抱负水平

A cartoon illustration of a person climbing a ladder. The ladder is shaped like a star, and the person is reaching up to touch the top point. There are several small stars around the ladder.

星星点灯

保持适当的学习抱负水平,有利于
不断取得学习进步,最终才能实现
远大的理想。



所

谓学习抱负水平,指的是学习者对自己的学习所要达到的目标期望或估计。比如,有的学生给自己的学习订下了在班级中名列前茅、将来一定要考上理想的大学的目标;而有的学生只是希望成绩别太差,能中学毕业就行了。

由于抱负水平的高低不同,同样的成绩就会引起完全不同的心理感受。比如,同样是80分的成绩,有的同学可能已是沾沾自喜,而有的同学却感到自责和懊丧。结果,对是否继续努力学习所产生的效果也就大不相同。可见,学生的学习抱负水平制约着对学习目标的追求。

学生学习抱负水平的高低,主要受到以下一些因素的影响:

1. 学习成败经历。如果在以往的学习中经常取得成功,一般能导致学习抱负水平的提高;而屡遭失败的经验则导致抱负水平的降低,失败得越厉害,以后的抱负水平就会降得越低。后者就是我们常说的“破罐子破摔”的现象。

2. 自信心。自信心是过去获得很多成功经验的结晶,有自信心的学生,其抱负水平也高,而且不易被暂时

的失败所动摇。

3. 班级的学业成绩状况。处在一个优秀的班级, 个人的学习抱负水平往往也较高, 而处在差班的学生, 学习抱负水平一般也较低。



抱 负水平高的人, 一般来说, 对待学习和工作自觉、有信心、有毅力, 能努力地去克服困难, 以实现自己预期的目标。但是, 如果一个人的抱负水平太高, 严重脱离自己的实际情况, 势必长期备受失败感的折磨, 引起严重的情绪冲突, 有碍心理健康。为此, 心理学家们提出如下建议供参考:

1. 把过高的抱负分解为一个个远近不同的具体目标, 由近及远, 逐步实现。

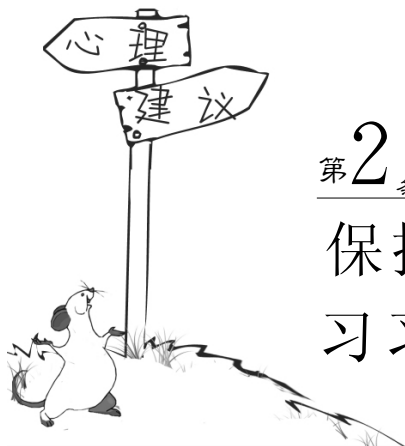
2. 根据自己的实际情况, 而不是以别人的期望确定目标。

3. 在确定目标的过程中, 多与自己的过去, 而不是他人的现状作比较。这一点, 无论对于差生还是优生都很重要——从自己的进步中, 差生不至于气馁, 而优生不至于懈怠。



检视一下自己,你的抱负水平适当吗?高了还是低了?你打算怎么调整?





第2条建议

保持良好的学习习惯和方法



星星点灯

不良习惯的改变是一件需要持之以恒的事,其间会有反复,对你的学习成绩也不见得有利竿见影的效果。但可以肯定的是,一旦你真正改变了这些不良的学习习惯和方法,你的学习会取得新的进步。



学

生阶段是学习的黄金时期，也是打下坚实知识基础的关键时期。知识基础打得是否牢实，并不只是是否努力的问题，还与学习方法是否得当有着直接的关系。

学生常见的不良学习习惯和方法主要有以下几种表现：

1. 学习无计划。这是学生中普遍存在的问题。表现之一是由老师推着走，老师怎么讲，就怎么听；老师讲什么，就学什么；作业留多少，就做多少，不留就不知道干什么。表现之二是学习全凭一时的兴趣和情绪，朝三暮四，蜻蜓点水。学习无计划的同学不仅学习积极性差，而且学习活动一遇到某些干扰时，就往往半途而废。

2. 拖拉和应付。这往往存在于对自己要求不严、意志品质稍差的学生身上。在“等明天”的借口下，作业常常一拖再拖，到实在拖不下去之时，就采取应付的办法。经常对作业拖拉与应付的学生，往往形成学习上的“消化不良”，欠账太多，导致基础薄弱。

3. “一边派”。指那些一边看电视，一边做作业；一边听音乐，一边背单词；一边听广播，一边读书的同学。这种作法虽可起调节和放松神经的作用，但长期如此，以致