



名家推荐学生必读丛书

指导学生心理健康的经典故事：
悉心呵护心灵健康（2版）

主编 冯志远

辽海出版社

名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

悉心呵护心灵健康(2版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生心理健康的经典故事：悉心呵护心灵健康 /冯志远主编. —2 版.
—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-309-0

I. ①指… II. ①冯… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 063026 号

指导学生心理健康的经典故事

悉心呵护心灵健康

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-309-0

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

每个人都在梦想着成功，但每个人心中的成功都不一样，是鲜花和掌声，是众人羡慕的眼神，还是存折上不断累积的财富？其实，无论是哪一种成功，真正需要的都是一种健康的心理。有了健康的心理才是成功的前提与保证，在人的一生中，中学是极其重要的一个阶段，心理健康对以后的健康成长非常重要。

21 世纪的今天，面对着经济的飞速发展，人们的思想观念不断地更新，社会环境也变幻无常。这一切给人们的心灵带来了很大的影响，尤其是对心理尚未成熟的中学生朋友们所带来的冲击更是前所未有的。据我国心理学会研究表明，当前，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态，其中有异常心理现象的有约 17 %左右，有严重心理现象的则有 3%左右。更令人担忧的是，中学生犯罪案件已占到了青少年犯罪案件总数的 70%以上，这些事实触目惊心，假若我们麻木不仁，那么，这种现象很有可能会更加严重。

要想彻底根治这种顽疾，除了需要全社会的帮助外，还需要中学生朋友的努力。而解决这些问题，必须要有足够的心理学常识。为此，我们特地编辑了这套“指导学生心理健康的经典故事”丛书，包括《帮你揭秘身体奥秘》《成长路上的红绿灯》《搭建心灵沟通平台》《点燃生命中的春天》《敢于品尝苦涩人生》《踏上美好心路历程》《努力做最好的自己》《抛弃萌动的大烦恼》《透析花季奇妙感情》《悉心呵护心灵健康》《赢在人生的起跑线》《与如花的灵魂共舞》共 12 册，本套丛书从中学生的心理健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等方面入手，详细分析了各种心理的成因与解决方法，相信阅读此套丛书，会使中学生们在轻松地分享知识的同时，健康快乐地成长。

以上图书设计精美，格调高雅，并根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，非常适合广大中小学生学习阅读和收藏，也适合各级图书馆收藏。

目 录

第一章探索情感的奥秘	1
1. 情感心理是如何发生的.....	1
2. 什么是情感的两极心理.....	3
3. 喜怒哀乐哪里来.....	4
4. “浪子”成功的奥秘.....	6
5. 不要情绪化.....	7
6. 学会控制自己的情绪.....	9
第二章跨越心理的鸿沟	10
1. 为何总与父母对着干.....	10
2. 化解亲子间的矛盾.....	12
3. 恋母情结是怎么回事.....	14
4. 离家出走，故意和父母赌气.....	16
5. 用心感受母亲的爱.....	17
6. 用心感悟父亲的爱.....	19
第三章正视萌动的情愫	21
1. 少女心动，有爱也有痛.....	22
2. 懵懂的初恋情感.....	23
3. 刻骨铭心的暗恋.....	25
4. 距离产生美.....	27
5. 爱情退化，友谊还长存吗.....	28
6. 少女怎样和异性交前往.....	30
7. 自恋，是精彩还是无奈.....	31
第四章修炼高尚的品质	33
1. 嫉妒之心不可留.....	33
2. 与人分享，不再自私.....	35
3. 赞美别人，你能获得更多.....	37
4. 宽容待人，赢得友谊.....	40
5. 尊重他人，为友谊加分.....	41
6. 换位思考，学会理解他人.....	43
7. 战胜冲动，避免冲突.....	45

第一章探索情感的奥秘

真理诚然是一个崇高的字眼，然而更是一桩崇高的业绩。如果人的心灵与情感依然健康，则其心潮必将为之激荡不已。

——黑格尔

一位著名的心理学家说：中学生时代是人一生中生命的曙光，这一时期需要积蓄力量，去创造美好的东西。中学生正处于青春发育期，对情感方面等问题比较好奇和敏感，因而比较感兴趣。但却不是情感暴发的季节，因此，好好保护这份最珍贵的心灵默契，等待真正探索出情感的奥妙后，真正成为一个“有智慧的人”时，再去谈如何去把握幸福，如何让自己的心理更健康。所以不妨给自己心灵一个久违的默契，给自己的情感多一分神秘。

1. 情感心理是如何发生的

情感心理是人的大脑对客观事物的态度体验及相应的心理反应。情感心理不是自发产生的，而是在人们的认识过程中由客观刺激引起的。客观刺激不仅包括来自肌体外部的刺激，也包括肌体内部的刺激，当客观刺激符合人们的愿望和需要时，就会产生积极的情绪和情感，如快乐、热爱等；当客观刺激不符合人们的愿望和需要时，就会产生消极的情绪和情感，如厌恶、愤怒等。

中学生的情感是极其丰富的，其情感表现为：高亢而热烈，浪漫而激情，迭荡起伏，内容多彩。中学生富有朝气，容易产生感情，也容易产生激怒。在某种因素的刺激下，他们表现自己的感情大胆而热烈，可以象火一样把人烤焦。然而在强烈的刺激下，他们可以在极短的一瞬间激怒发火，甚至不计一切后果地把自己的愤怒用某种强烈的行为方式发泄出来。此时，他们有可能做出令人十分可怕的事情来。

所以良好的情感对于学生的学习是非常重要的。情绪和情感又是一个人健康成长不可缺少的重要心理因素，一个缺乏良好情绪和情感的人是很难进行有效的生活的。

小叶是体育特招生，今年刚考上当地一所不错的高中，家人对这次考试结果都很满意。更好的是，他的女朋友也考上这所高中。殊料，开学后，女朋友却提出分手，原因是女孩觉得该好好学习了。男孩一时无法接受，无法听老师讲课，在课堂上也会哭泣。

青春期少年由于性心理的驱动，喜欢接近异性。当遇到自己钟情的异性时，爱慕之情便油然而生。也可能是赶时髦心里。中学生心理发展尚未成熟，社会阅历和生活经验有限，从众心理和模仿性极强。大众传媒和现实生活中的恋爱“榜样”，使他们产生了也要尝试一下的赶时髦心理。正如一位初中女生在日记中所写：“小梅和方刚好了，静雅和李军约会了好几次。看到班上那么多同学谈了朋友，我也就和他好了。我好想他，可我也不知道看中了他什么，只怕自己将来连朋友都找不到，被同伴们说无能。”还有一种可能就是寄托心里，由于长期体会不到家庭的温暖，就寻找异性寄托情感。

随着中学生身心各方面的迅速的发展，各种各样的需求日益增长，但他们对

这些需求的合理性认识不足，于是与社会客观现实之间存在矛盾的情感心理。

在青春发育期受生理因素影响下，个体情感就迎来新的发展阶段，青少年开始关注异性、也在意异性对自己的关注，这是人生成长的普遍规律和自然现象。自然成长本该带来自然美好的感觉，但是在校园生活中常有因“爱”而痛苦、情感与学业冲突等不和谐现象的存在。

究其原因中学生涉世不深、阅历不足、生活经验欠缺，青少年往往对社会缺乏足够的了解，感情胜过理智。因此，在辨别人和事、在处理人际关系时，草率行事，一时感情冲动，压过理智，与异性确立了爱情关系，以后伴随着心理上的变化、发展、成熟，可能会对对方产生不满，进而冷却或是中断彼此间的感情。这种情况，会引起青少年失望的情绪，使之消沉、甚至形成心理障碍；后果是遇事容易冲动，不能冷静、全面地考虑问题。

一名姓钱的初一学生前来咨询说，我在班上学习很刻苦，经常拿第一，如果有时当不了第一。就感觉会被别人说而感到很难受，我该怎么办呢？

少年对别人的关于自己的评价特别在意，如果有人评价不合事实或者不公正就会引起某种愤怒情绪。他们对自己的评价一般落后于对别人的评价，因而对自己的评价往往偏高，对别人的评价往往吹毛求疵。

其实，任何事情发生的原因都是有迹可寻的。中学生产生情绪和情感活动的学习动因包括：学习成绩的好坏，在班级所排名次的前后，是否受到老师的表扬或批评以及是否得到家长的肯定或否定等。

对于这种情况，中学生需要肯定自己的优点。好学，有上进心强永远都是对的，值得大家学习的。要看到每个人的优点和不足。可以在一张纸上分别写上自己和竞争对手的优点和不足。对照着找到自己的差距，要看到身体条件的差异，起点高低等种种原因。多给自己一些肯定，从而争取下一次赶上去。

人际关系的因素也是中学生产生情绪和情感活动的动因。中学生人际关系的内容一般都是围绕学习活动展开的，学习成绩好的学生受同学欢迎，他们就容易产生积极情绪和情感；学习成绩较差，不受同学欢迎的学生就容易产生消极的情绪和情感心理。

此外，中学生的兴趣爱好也是他们情绪和情感产生的重要原因。如有的学生玩电子游戏机着迷而影响了学习，受到老师的批评和家长的指责，感到很难过和内疚。

中学生在进行复杂的学习活动时，情绪和情感的激活水平过高，容易形成干扰，使学习活动的效率下降。反之，在进行简单学习活动时，情绪和情感的激活水平适度，不易形成干扰，则容易提高学习活动的效率。

中学生要认识到紧张情绪会影响学习活动的效率的道理，注意自我情绪的调节。

中学生要认识到学习成绩的好坏同自己利益的兴系，还要把自己的学习同祖国人才的需要和科学事业的发展联系起来，要增强学习欲望强。中学生要自觉地培养自己学习的责任感。

中学生经常会出现些消极的情绪和情感上的困扰，以致影响其学习和生活。因此，请教老师一些情绪和情感的调节方法是很必要的。

调节情绪和情感的方法很多，可以用日记的形式宣泄自己的情感，也可以用倾诉的方法，找一个好朋友聊天等。如果中学生能把错误的认知改变为正确的认知，那么消极情绪和情感就会被积极的情绪和情感心理所代替。

2. 什么是情感的两极心理

情感在性质、强度、紧张度等方面存在的向背两极状态，就是情感的两极性。向背两极性不是各占一端，截然对立，而是在一个连续体上的向背两极的变化。

中学生容易动感情，也重感情。一方面，他们充满热情和激情。调查表明，对国家的前途，绝大部分的中学生“充满信心”和“较有信心”。另一方面，他们的情感又极容易受外界的影响，容易发生冲动、波动，有时会因一件小事的成功而欣喜若狂，也会因一次小小的失败而心灰意冷，有时也会为一点小事争得面红耳赤。他们的情绪、情感总在两极摆动，不能冷静地控制自己的情绪。激动时，如同一只打足了氢气的气球乘风飞舞；泄气时，则如同一只斗败的公鸡垂头丧气。他们对自己喜爱之事，积极性很高，对自己不感兴趣之事，则避而远之。这一切都说明了中学生的情绪、情感经常处于大起大落、彼消此涨的两极状态，而难以及时地用理智加以控制。解决这一矛盾，学生学会用理智控制感情，遇事能不急不躁，冷静处理。

燕子是高一的一名学生，她以优异的成绩考进了这所重点高中，老师让她做了数学课代表。她也一直很努力地学习，但是第一次期中测试，燕子的成绩很不理想，为此，她郁郁寡欢，没有了以往的神气。当她去老师办公室领取同学们的作业本时，总是不敢抬头看老师，甚至在同学面前，也显得局促不安。

很多同学一进入高中心里不免产生很大的压力，成绩变的很不稳定，形成了优等生和差生。优等生认为自己一定要更加努力，不能沦落为差生，于是拼命学习，使成绩更上一层楼。而差生则认为自己已经是差生了，老师肯定不会再抱有任何希望在自己身上了，学了也没用。因此，他们成绩一降再降。那么，为什么会出现优生和差生成绩的两极分化呢？又是什么因素导致这种现象的发生呢？

中学生出现成绩两极分化的原因是：高中生就认知的思维水平而言已经初步具备了抽象思维的能力，中学生在进行思考的时候虽然并不再单纯地依靠具体形象的事物来进行，但往往还是以形象思维为主，抽象思维为辅。这种思维的方式决定了他们对问题的思考是不可能全面的，甚至往往还包含着错误。因此，中学生在处理问题时请老师给予一定的帮助和指导就显得尤为必要。

学生中存在的消极心理状态看，往往使得一些学生变得更加固执，自以为是，一意孤行，甚至违法犯罪，也使一些学生惰性增长，不求上进，得过且过，浪费青春。一般地说，这些学生的主要心理矛盾是：

自尊心与自卑感的矛盾。他们由于学习表现、思想表现不好，受到白眼、挖苦、讽刺等冷遇后，长期孤僻沉默，产生对立情绪和破罐破摔的思想；

好胜心与进取心的矛盾。差生并不生来就差，他们亦曾是不甘落后，好胜逞强，但有心学好，却不得其法。当在学习上一次又一次的失败而成绩低劣时，加上教师家长的重批严责，从此失去信心，随波逐流，无所作为。

独立性与依赖性的矛盾。差生还是有要求进步之心的，在一段时间中也能刻苦学习。但由于意志薄弱、懒散成习，依赖思想严重。当其遇到困难时不能得到老师同学的及时指导和帮助，则旧病复发，依然故我，甚至迁怒于人。

00 青少年各个阶段的心理特征都具有其相对的稳定性和可变性，而且各个阶段的发展顺序先后不能颠倒和超越。但由于教育在各人身上所起的作用程度不一，所以各人在心理发展的速度上，彼此可能会出现差异，甚至是很大的差异。

一名高二学生的求助：我是名高二的学生，自打上高二以来我的精神状态一

直很差，学习成绩也一直在后退。

我是个有梦想的学生，有抱负的年轻人，平庸的生活不是我的追求。曾经那个风华正茂的懵懂少年早已是个动的是非的小伙子了，但我渐渐发现，我心理上的成熟并没有跟生理上的成熟同步，直到现在，我一直深受一种不适合我的思想控制者，我想摆脱，但总是无法做到，我怀疑自己是不是有什么心理问题。

有时候我的心真的很乱，尤其在晚自修，我发现我的注意力没有象以前那么集中了，特别是在我做作业时我的眼睛总会无意中注意到座在我旁边的同学，心理面会有一种被震涉的感觉，一些会做的题目，很难继续坐下去，尤其难静下心来深入的思考问题。我很痛苦，我到底该怎么办？

其实很多中学生都有过类似的问题。从这位同学的话语中可以看出，他有很强的好胜心态，不甘落于人后，但是，事情往往都是不能急功近利，否则不但会越来越达不到自己的目标，还会逐渐失去信心，最后被自己击垮！

看看周围的同学，是不是感觉别人都在用功，而你却没看进去而着急？是不是觉得大家都比你有力而担心自己落在别人后面？是不是觉得心理烦躁不安却又无可奈何？

告诉大家一个方法。首先放松，不要过分去看别人，找一些自己喜欢的东西来看，这样试着集中精力，然后去钻研一道比较难的题，哪怕用很长的时间来完成。用一点一滴的成就感来找自信，把慌乱的情绪一扫而光，时间久了你就不会在意别人在干什么，你自己就会知道自己该做的事了！

中学生要注意学习上的心理平衡；增进自我了解，培养中学生自我接受的态度；中学生不断地了解自己的品质、优点和缺点、成功与失败，在学习中扬长避短，从失败中吸取积极的教训；建立良好的人际关系，培养中学生健全的情绪生活；建立和谐的师生关系和班级环境。这样不仅使他们的身心得到健康的发展，而且对今后的工作成就和社会适应都将起到举足轻重的作用。

中学生要加强自己的素质修养，调整好自己的心态，什么事情都前往积极的方面去考虑，用理智去控制情感，就不会再有矛盾的情感两极性的较量。

3. 喜怒哀乐哪里来

每个人的喜、怒、哀、乐表达着内心的独特感受，表达着个人的需要和愿望，同时也调节着人与人之间的社会距离。喜怒哀乐就是情绪的形式，情绪是个体对外界事物的态度，是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。可见，情绪是感情反映的过程，也就是脑的活动过程。

对于每个人来说，情绪都是最重要的心理活动过程，这种活动的存在对于个体的生存有着极其重要的意义。简单来说，情绪对人的功能体现在四个方面：第一是适应功能。情绪是个体生存、发展和适应环境的重要手段，因为情绪引起的生理反应能够发动身体能量，使个体处于适宜的活动状态，便于个体适应环境的变化。第二是动机功能。情绪可以对个体内驱力提供的信号产生放大或增强的作用，从而更有力地激发个体行为。第三是组织功能。情绪可以影响到其他心理活动的组织。第四是信息功能。情绪可以向他人传递个体的内心感受和需要。

珠珠是个性格内向的小女孩，读初中三年级。心情不好时，她总拿文具撒气。把崭新的橡皮戳得千疮百孔，将铅笔从高处摔下，或是在漂亮的练习本上乱写乱划，然后撕成小纸条……在她的书桌上，总能看到文具被虐待后的“残骸”。“珠珠看到漂亮文具就爱买，可买了又不珍惜。”朱女士说，她为这事批评过女儿多

次，可她总是满不在乎。“我是存心弄坏文具的，想看看妈妈是否关心我。”珠珠委屈地说，每次和同学闹矛盾、被老师批评，或者表现好没得到表扬时，她心里就堵得慌，可爸爸妈妈只重视考试分数。她想用这个法子吸引他们的注意。

中学生的破坏性行为，是一种心理压抑的宣泄。对于中学生来说，对于情绪的管理显得尤为重要。青春期是中学生内心情感非常丰富的时期，情绪活动也是变化无常的时期。中学生要发挥和运用情绪功能的积极方面，尽可能控制和管理好自己的情绪，培养积极情绪，避免和处理好消极情绪。可以说，情绪与我们如影随形，能否妥善管理情绪影响到个体的生活质量、人格发展、学业进步和人生幸福。

今天的中学生身处文化和价值多元、知识和信息空前开放、自由和个性张扬的时代，却很少接受关于如何管理自己情绪的教育。中学生经常接触的流行歌曲、QQ 聊天、网络游戏，一方面对情绪起到一定的疏导宣泄作用，另一方面又往往加重了负面情绪的“泛滥”。

中学生的情绪波动与成人不同，由于中学生的身心发育尚未成熟，而且正处于青春期，其心理的稳定性较差；他们的情绪波动幅度较成年人大，频率也较成年人高；其情绪波动，甚至有时候消极情绪的产生，都属于在中学这个特殊的发展阶段出现的正常现象。

中学生正处于发展时期，心理仍不够成熟，虽然有一定的自主管理情绪的能力，但自我调节的力量毕竟有限。认识自己的情绪，认识自己最难，对于每一个中学生来说，自己都是“一个熟悉的陌生人”。在情绪上，每个人都有“天使”和“魔鬼”的两面（积极情绪和消极情绪）。中学生要通过换位思考和同理心沟通来认识他人，学会人际沟通，在对待别人的情绪上，让学生能做到“察言观色”，了解他人感受和需要。

一名 17 岁的南京中学生，他和二位同学来镇江玩，走过某中学门口，听见几个本地学生无意中说：“这几个是南京大萝卜。”就这一句话触动了他的神经：“你说什么……”几句争执后，南京的孩子拔出身上水果刀，刺向一位 16 岁的学生，一刀刺中心脏，这名同学在送医院的途中死亡。悲剧发生在几分钟内，太突然，连对方姓什么都不知道就将其刺死，简直有些莫名其妙，以至于公安部门怀疑这位行凶的学生精神有些不正常。

这起案例就是典型的青少年情感冲动引发的犯罪。十二岁到十八岁是发育旺盛期，内分泌系统处于旺盛期，性意识处在朦胧状态，这种生理变化会困扰一个青少年，使其因迷茫、困惑、心神不安而重重地冲击学习及生活。中学生这个年龄段，心理学上称为“心理危机时期”。情绪变化像高原地带的天气，刚刚晴空万里，瞬间雨雪交加，变化之大，令人惊呆。

一些心理学家认为，情绪受认知的影响很大。对于同一个问题，不同的人有不同的认识，相同的问题会产生不同的情绪体验。积极的认知能带来积极的情绪体验，消极的认知会导致消极的情绪体验。因此，努力改变认知的方式，使用合理积极的认知方式，无疑是管理情绪的一条重要途径。

中学生认识事物已经开始有自己的独立见解，具备了独立认知的能力，但中学生往往认识问题比较片面，比较激进。

中学生正处于自我发展的“独立与依赖”并存阶段，独立意识开始逐渐的发展起来，他们开始试图在人际交往往中施展和证明自己的独立。如果交往往成功，他们就能感受到自己的力量，并对自己在社会中生存的能力有了自信。一旦交往往失败，这种失败会给他们当头一棒，他们会感到受到了初进社会的沉重打击。

这一点心理学家艾里克森早就指出：“中学生的自我意识不断增强的同时，也造成了一定时期内的同一性混乱”。这就是所谓的青少年发展中的同一性危机。乔纳森·布朗在《自我》一书中谈到中学生成长中的“自我”发展时说道：“个体提升的自我意识表现为两个形式，一是对自我的过度关注，二是关注个体在他人心目中的形象”。正是因为这一变化，中学生特别渴望人际交往往，人际交往往的成败对其情绪影响很大，成为情绪问题产生的主要原因。

中学生要善于对自己的情绪进行调理，其目的不是“杀死”坏情绪或是“抑制”住坏情绪不让其流露出来，而应该给不良情绪提供一个发泄的渠道，引导不良情绪以恰当合理的方式释放出来，以免不良情绪被压抑，影响到身心健康。

4. “浪子”成功的奥秘

人非圣贤，孰能无错？如果人人天生都是“完美主义者”，人类社会大概就不需要教育机构、司法改造组织等一系列“纠错”公共资源了。常言道“浪子回头金不换”。浪子之所以能成功，是因为，他们有勇气去悔改了，并且坚定自己的信念，努力的走出来了。

一个大学生翻开了自己以前写的日记：我的高三不像大多数学生那样，奋战在书山题海里为来年的6月拼搏。学校的管理松散，教学质量一般，学生也少。到我们那届之前，学校已经连续5年没有人考上大学了。所以，在我的班里没有谁想过能考上大学。我和大家一样，没有理想，没有动力，没有信心。应付着上课，尽情玩耍，成了我们每天去学校的内容。那时的我，简直成了一个浪子。尽管心里偶尔有惆怅和不安的情绪，但也只是种情绪而已。日子在得过且过中，悄悄地溜走……

现在你是否也拥有了浪子的心情？没有理想，没有动力，没有信心，对待什么事情都是漫不经心……

小学生、中学生、大学生，人人皆知“礼义廉耻、忠孝仁爱”的道理。可是为什么还有那么多不守规矩的青年，饱食终日，无所事事，徘徊街头，成为浪子。

21世纪的青少年，享受的是良好的教育，住的是高级的楼房，吃的美味丰盛的饭菜，穿的的名牌的衣服。只是如今的校园似乎掺杂了其他的成分，不再是那么的纯洁，质朴。在它里面有明枪暗斗，有你挣我抢，甚至同学之间大打出手的有人在。面对这些问题，中学生没有去正确的面对，遇到问题没有保持头脑清醒。有了错误的认识观，由此就成了学校里的浪子。

小王是刚进军队的时候，是个名副其实的浪子，不最受军队继续，还总是和别人发生冲突。在一个7月中旬，部队进入东海某海域进行一年一度的海上大练兵活动，一次训练间隙，指导员看到全连官兵坐在岸上的休息棚内高兴地吃着早上发的面包、喝着牛奶，唯有小王一个人坐在角落里闷闷不乐地抽烟，指导员猜想可能是小王在吃早餐时就将早上发给他的牛奶和面包吃掉了，于是将自己的那份点心塞给小王。小王低着头一声不吭地吃着面包、喝着牛奶，但细心的指导员还是在小王抬头的时候看到挂在他眼角的泪水。

这次海训期间，小王刻苦钻研蛙泳技能，训练成绩进步很快，成了连队的蛙泳高手，同时，他还和身边战友结成对子，在万顷碧波中主动帮带蛙泳技术不过硬的战友，成了一名海训场上游泳的“小健将”。

从这则小故事中，我们看到了：真心关爱换得“浪子”回头。

小王也许有很多原因，看待事情的态度和观点偏激了些。但从他严重的泪水，

我们可以看出，他是个会感动的人，懂得感恩的人，从本性上说并不坏。指导员对他的真心关爱，让他看到了还是有人很关心自己的。小王应该知道，接下来自己该怎么走了。前往事不可追，来日犹方长。小王最后成功了。

古人云：“浪子回头，金不换。”像美国新当选总统奥巴马，也曾有过荒唐的日子。在自传中，奥巴马透露年轻时自己曾是一名瘾君子。“我抽大麻，用过古柯碱，也经常酗酒。”但关键的是，奥巴马能痛改前非，所以他能从叛逆者成为总统。

也许，每个人的内心，都有一个代表美丽的天使，也有一个代表丑恶的魔鬼。

人非圣贤，孰能无错？常言道“浪子回头金不换”。只要浪子肯回头，是任何人都阻挡不了的。只要浪子回头，就一定会成功的。这就是浪子成功的奥秘。

一场意外的车祸使得女友离开身边，张艾文深受打击，手术成功后他也不忘更新自己的博客，希望自己的努力与真心能够让女友看到。博客中的文章是痴心男子对自己的真爱，最好最诚恳的忏悔。艾文在寻找女朋友的同时，也不忘努力并且创作歌曲《下辈子也要找到你》表达自己的真心！

为沙宝亮与张咪担任专集歌曲制作的张艾文，这次参加情感龙门阵是应戴军和李静的邀请。共同分析自己情感上，事业上的问题，在找寻答案的同时帮助他找到女友。在节目上艾文现场演唱《下辈子也要找到你》，戴军和李静也祝福他能梦想成真。

在节目的最后，李静说：“浪子回头金不换”，希望艾文有新的作品奉献给大家。艾文也表示会重整精神有一个新的开始。

从这个浪子的身上，我们看到了另一种东西，那就是努力和坚持。

青少年朋友，在你们看来，浪子也许就是无所事事的。其实浪子只是半途迷途的人。他们在努力找着自己的方向，但是找不到，所以才会游走在浪子的堕落与消沉中。一旦他们找到了自己的方向，那种勇往直前的劲儿是任何困难都挡不住的。

“浪子回头金不换”，那些还在浪子的世界里挣扎的青少年，请你振作起来吧，只要你需要，就能点燃你熄灭的灯；只要你需要，就能照亮前进的路；只要你需要，你就能走向黎明！

5. 不要情绪化

青少年时期是个情绪化的时期。情绪体验强烈，当个体被情绪体验所感染时，易产生认识偏差，导致行为为情绪所控制的情绪化行为。情绪化行为易造成不良后果，给青少年成长和社会带来危害。所以不要让情绪化成为你幸福的杀手。

青少年朋友，你是否有这样的感受，随着年龄的增加，尤其是进了初中后，你开始有了自己的理想，有时会为了“小小的成功”而觉得前途无量，有时又会为“小小的失败”而心灰意冷。就像俗话说的“少女的心，秋天的云”。

青春期的青少年情绪起伏大、变化多是普遍现象。他们的情绪变化主要表现为：两极性：或欢呼跳跃、或烦躁不安，或信心十足、或垂头丧气。不一致性：外部表现与内心世界并非一致。特别是对异性，为了掩饰自己的内心世界，故意表现得冷漠、不在意或回避。

朋友，不必惊慌。随着青春期的到来，你的体内内分泌腺分泌旺盛，特别是肾上腺素分泌增多，因此，情绪非常不稳定，时而兴奋激动，时而苦闷烦恼，时而多愁善感。这时，大脑兴奋与抑制不平衡，容易缺乏理智和自我控制能力，加

上知识和经验不足，判断事物往往感情色彩太浓。分不清主次，对事物的看法偏激，常常会为一些无足轻重的小事不顺心而反应强烈，甚至大动肝火。青少年应该遇事冷静，学会克制自己的情绪，让自己安全的度过情绪不稳定期。

张宾在上初二时，他那充满爱与欢笑的家庭突然破碎了。父母因为感情不合而离异，从此以后他与妈妈一起生活，曾经的拥有使他觉得现在的自己一无所有。失去爱的心理掺杂着丝丝的恨，犹如一团拨不开的迷雾，笼罩着他那脆弱的心。为什么爸爸离我而去？他不爱我了吗？为什么我和妈妈要搬离曾经那个温暖的家？他们为什么这么残忍？

最初，张宾沉闷不乐、情绪也不稳定。后来因为心理上的打击，他越来越恨爸爸和妈妈，开始强烈的反抗，不管什么事情都和妈妈作对，与妈妈争吵，经常逃学而遭老师的批评，他成了一个典型的“问题少年”。老师们不管他，同学们讨厌他，他自己也抱着破罐破摔的心理。不管别人怎么说他也不听，他觉得自己就是一个“坏孩子”，是一个没人理睬、没人要的孩子，他不相信自己，不相信任何人，他自暴自弃，把自己关在那片只属于自己的“牢笼”里。

在生活中，像张宾这样自暴自弃的孩子还有很多。他们这种自暴自弃的心理，是由多方面的因素造成的，家庭问题、长相烦恼、人际交前住、周围环境等因素。张宾家庭生活上的改变，给他幼小的心灵以沉重的打击，使他整天觉得自己很可怜很孤独。对于眼前家庭改变所带来的一切，使他不习惯现在的生活，在他心里，以前的朋友和属于自己的一切都不存在了，在陌生的环境里他显得那样的无助。

戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐要诀。”实际上，没有任何东西比我们的情绪（我们心里的感觉）更能影响我们的生活了。

王雪，一个活泼可爱的青少年，正在被病魔悄悄地吞噬生命。她总是感觉自己头痛，开始她只是认为可能是因为学习太紧张了，最后，实在是痛的厉害，她就把这件事告诉了妈妈。妈妈担心女儿有什么事，随即带她去医院检查，结果出来后，令她的家人都大吃一惊，结果是脑瘤。

这一噩耗把这个活泼聪明的女孩子吓住了，怎么也不相信这是真的，尽管医生说这种病可以治疗，但她总是很悲观，整天想着自己快要离开这个世界了，情绪变得越来越不稳定，开始消极，疏远同学朋友。

王雪，这位活泼可爱的青少年，被病魔的侵袭吓住，致使自己对生活失去了希望，心中不断被悲观的阴影笼罩着。王雪因病魔的到来产生的这种悲观心理，从心理学上讲，这是一种因害怕而对生命失去希望的悲观心理。

心理学家对青少年的这种心理进行了剖析，总结了四个方面：环境影响，一个人如果从小就生活在一个被批评或者打骂的环境中，那么这个人很可能会变成悲观者，这一环境可能是家庭环境也有可能是学校环境。目标不符，一个人如果把目标定的太高而又不能实现时，就会很容易产生这种消极的自卑心理这样长期下去的话，也会导致悲观心理。自我压抑，青少年学习压力大，在学习压力大的情况下再加上自我压抑，形成的心理压力也不断加大，从而出现悲观心理。

所以，青少年采用正确的方式将压抑疏导才是首选。青少年因生活中的困难或挫折、病魔，在心里上不能接受目前的现状而产生的心理就是消极心理。

在事情还没有结果前，不要去预想坏的结果。善于调节自己的情绪，对身心健康都是有益的。病痛与挫折不会因为你的消极而消失。

你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不能样样胜利，但你可以事事尽力……很多事情都是可以选择的，情绪也是一样，

你选择什么样的情绪，就拥有哪种颜色的天空，拥有什么颜色的天空，你就拥有什么样的人生。所有的一切，都在你的掌控之中。不要让情绪化成为你幸福的杀手。

6. 学会控制自己的情绪

每个人的情绪都会时好时坏。戴尔卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。”实际上没有任何东西比我们的情绪（我们心里的感觉）更能影响我们的生活了。青少年在成长的过程中，也要慢慢学会调节自己的情绪。

《黄帝内经》中说，人有七情六欲，喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。可见，情绪反应是人们正常行为的一方面，但用情过度却会伤害身体。这并不是说要压抑自己的消极情绪。心理学研究表明，“压抑”并不能改变消极的情绪，反而使它们在内心深处沉积下来。当它们积累到一定程度时，往往会以破坏性的方式爆发出来，给自己和他人造成伤害。比如我们常会看到一些“好脾气”的人，有时会突然发火，做出一些使人吃惊，或者让他自己也后悔的事来，这往往就是平时压抑的结果。同时压抑还会造成更深的内心冲突，导致心理疾病。

小汪是一句来自农村的学生，由于努力学习以优异的成绩考进城里最好的高中。但自从上高中后，学习上失去了原来的优势，不再像初中那样受到老师的重视。在同学交往中，同学都说他傻，他觉得自己说话时，好像总有人在笑他。他不愿意和同学交往，总觉得现在的同学不如初中的同学好，上课也不愿意回答问题，认为其他人好像在议论自己，和同班同学格格不入。

由此可以看出，这位同学因为学习成绩不再优异而走进了自卑的情绪，它所表现出的行为是自我评价过低，自己瞧不起自己。是一种人格上的缺陷，一种失去平衡的行为状态。自卑会使人变得十分敏感，经不起任何刺激。

挫折是客观存在的，每个人都会在生活中体验到各种各样的挫折。挫折对人有弊也有利。挫折对于抵御挫折能力强的人来说是一种动力，它可以激发个体的意志努力，更坚定地朝着自己预定的目标奋力前进，直至达到目标。在这个过程中，他们可以面对现实社会，不断调整自己，不断战胜困难，体验成功的喜悦，积累成功的经验，自信心不断得到增强，人生价值感得到提升。但对抵御挫折能力弱的人来说，挫折是毁灭，会把人压折了腰，他们通常表现为不能正视现实，经常采取逃避行为来应付自己所处的环境，在遇到外部矛盾对立面的实力强大时，就会把攻击的矛头指向自己，自虐自残。

一名男生平时性格内向，有一些不良的习惯，但没有打过架，升入高中后学习的压力加大，在同学交往中处于弱势，经常听别人的指挥，在家里妈妈经常唠叨，别和坏孩子玩，要好好学习。一次，他和一名外班同学发生口角，那名同学骂了他，他压抑不住心中的怒火，打了那名同学。

青少年遇到在人际交往中发生某些矛盾一时难以处理时，往往会以偏激的方式表现出来。

青少年该怎样来控制自己的情绪呢？

1. 向前看。回忆有时会让一个人懊悔不已，以至于深深的自责，越是回忆就陷得越深，如果一个人只能活在回忆里，那么现实生活对他来讲就不存在任意实际的意义！青少年是一朵刚刚开起的鲜花，美好的前途、快乐的生活还在等着你，不能为了一时之挫而失去了行走的能力。当一颗果子被不小心踩烂时，根本不需要去捡起它，回想它原本的美好，要做到的是，去寻找更好的果子。

2. 享受乐趣。健康的兴趣会给人带来快乐。对学习感兴趣的同学，在吸收新知识的同时，满足了自己好奇心和求知欲。一些同学爱钻研难题，因为难题的征服，使他们感受到巨大的喜悦。一些同学爱看课外书刊，广博的知识使他们获得了其他同学的赞赏和尊重。对青少年来说，发展一些健康的兴趣，能使自己获得更多的快乐。

3. 欣赏自我。生活因欣赏而精彩，生命因欣赏而美丽。没有一个人是完美的，“金无足赤，人无完人”，不用去刻意磨平自己的棱角，去发展自己的特点，去展示自己的风采！也许你的智力很平常，也许你的成绩并不出众，但善良、勤奋、认真使你踏实、自足、心安理得。你完全可以欣赏一下在平凡的生活中真实的你，带着一丝满足和快乐。

4. 学会幽默。培养幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作、用讽刺的手法机智、巧妙地表达自己的情绪。

5. 学会宣泄。人在生活中难免会产生各种不良情绪，如果不采取适当的方法加以宣泄和调节，对身心都将产生消极影响。因此，如果一个有不愉快的事情及委屈，不要压在心里，而要向知心朋友和亲人说出来或大哭一场。这种发泄可以释放积于内心的郁积，对于人的身心发展是有利的。

第二章跨越心理的鸿沟

家是世界上惟一隐藏人类缺点与失败的地方，它同时隐藏着甜蜜的爱。

——萧伯纳

亲情，人类永恒的话题；亲情，人间最美的情感。有人说：就算是全世界的人都抛弃了你，父母也依然站在你的身旁，为你遮风挡雨，给你一个温暖的港湾，而这就是亲情。虽说两代之间有代沟，但毕竟血浓于水，一个“情”字何已了得？因此，在自己埋怨大人的同时，也不妨静下来自省一下，自己是否为父母着想过呢？是否真正理解过父母的情感心理吗？自己的心理是偏极还是固执，是否健康呢？也许答案就会在此刻揭晓。

1. 为何总与父母对着干

逆反心理是指人们为了维护自己的尊严，把对方的要求采取相反的态度和言行来处理的一种心理状态。逆反心理是受教育者在接受教育过程中，因自身固有的思维模式和特定的教育情景所产生的认知信息是相对立的，与正常的教育要求相反的对立情绪和行为意向。

这种现象青少年表现的最为明显，青少年时期是从不成熟走向成熟过程中出现的心理失衡期，它是个危险期。

逆反心理的形成是青少年一系列的心理活动所产生的结果。与其成长的过程中在不同阶段都可能会发生，而且，表现形式是多种多样的。如对学校的活动宣传表示不认同、不信任的反向思考；对先进人物的成绩和榜样表示无端的怀疑，甚至否定；对一些同学的不良行为持认同情感，并齐心协力、大喝其彩；对思想教育及道德规范产生消极和蔑视的对抗等等。还时常“不受正规教”、“不听父母的话”，常与父母或老师顶嘴、对着干。这都是背道而驰，以不正常的心理状态

来显示自己的优势，这都是逆反心理的表现。

某校某班在选举班长中闹出了一个大笑话：一个曾因小时候患脑膜炎而留下后遗症的弱智学生，在班级选举中竟得票数最多，搞得班主任哭笑不得。

青少年有逆反心理的实质是在特定的教育环境中所教育的内容及相关的信息，不能引起青少年的兴趣，进而他们把所接触并理解教育的内容，通过自己的观点转化成自己的价值观念，并与其观念加以比较，经过自己的比较和分析后，做出接受或抵抗的态度反应。如果青少年经过比较分析之后，确定与原有的认知相悖就会产生抵抗，进而产生逆反心理。可见，逆反心理的实质不仅是特殊的反对态度，也是青少年在步入社会的过程中所形成的逆向心理倾向。

逆反心理的主要表现

青少年人群有史以来都是受心理学家、教育学家及父母的特殊关注的对象。从12~18岁是青少年的生理特征基本完善的过程，认识和情感上也有快速的变化和发展，理想、信念、世界观逐渐形成的重要时期。此时，他们的生理成熟与心理成熟都处于不平衡的阶段，因此，青少年的心理会出现错综复杂的现象。其逆反心理的主要表现如下：

1. 对一些英雄事迹表示无端的否定。青少年在受教育过程中，大多数老师和父母都希望通过一些感人的英雄事迹来感染青少年的道德品质，希望能唤起他们的同情心和热情，以便起到积极向上的目的。可结果往往恰恰相反，青少年会对那些英勇事迹产生无端的怀疑，还以“拍马屁”的行为表示排斥和嘲笑其行为方式等。

2. 对思想教育和遵规守纪产生的消极概念。具有逆反心理的青少年对于思想道德教育表示冷淡和排斥，他们认为在现实中那只是一种形式教育，并不符合他们的实际生活。因此，会对思想教育课程产生应付、抵制和消极的对抗心理。

3. 对于正面的宣传工作产生反面思想。具有逆反心理的青少年对学校、领导、教师的正面宣传，表示不认同、不信任的态度。他们常常用一些不公正的事实来以偏概全地否定正面宣传。用一些片面的思想来夸大社会主义制度的某些不完善的制度，有时还故意进行反面宣传，这都是逆反心理的表现。

4. 对一些不良行为产生同情。青少年把打架斗殴被看成是有胆识；与老师和领导公开作对是有本事；对于拉帮结派表示认可。而对于那些助人为乐、爱护集体和公物、遵守校规校纪的青少年具有讽刺、挖苦的行为，使整个集体产生好人好事没人夸，坏事大力支持的局面。

产生逆反心理的主要原因

某班同学在上课时看小说被老师发现，老师将其小说收缴，该学生便一不做二不休，在课堂上睡觉。老师也拿他没办法。

逆反心理并非一种异常现象。它与青少年时期特殊的生理和心理发展紧密相连的。青少年产生逆反心理的原因主要概括为以下几方面：

1. 青少年时期是大脑的发育逐渐趋于成熟的时机，他们的脑机能越发达其思维判断和分析能力就越强，思维活动范围就会越来越广泛。特别是思维方式、思维视角都已经超出了童年时期简单和单一化的正向思维，进而使他们逆向思维、多向思维或发散思维等都从得过且过到了全面发展。尤其是正在接受文化教育过程中的青少年，他们在掌握基本知识的同时也产生了逆向思维的模式。因此，逆向思维的形成和发展，使青少年产生的逆反心理。

2. 不切实际的愿望。随着现在社会的全方面发展，大多数父母都期盼“望子成龙，望女成凤。”但部分家长从来不考虑青少年的兴趣和爱好，根据自己的意

愿强迫青少年学些不感兴趣的课外培训班。这种拔苗助长的教育方式往往会适得其反，使青少年产生强烈反抗的情绪。

3. 父母的管教过于严厉。有的家长信奉传统的教育方式，抱着“不打不成才”的观念，来挖苦、讽刺甚至打骂孩子，家长们本以为这种教育方法会激励孩子们的成长进步，但结果却往往不尽人意。原因在于父母这种不正当的教育严重地伤害到了青少年的自尊心和自信心，因此，使青少年为维护自己的尊严而产生反抗的心理。

如何调适逆反心理

那么青少年自己应如何调适这种不良的心态呢？

1. 提高自身文化素质，博学广见是青少年克服逆反心理的首要条件。青少年博学识广，在直觉上就能感受到逆反心理的荒唐之处，从而能不断的完善自我，广闻博见避免自以为是固执和偏激，远离逆反心理。

2. 正确认识自我。青少年在接受教育的过程中，可以从正面的思想的重新认识自我，经常反思自己，并通过实际行动来努力完善自我。

3. 要学会宽容。俗话说：退一步，海阔天空。青少年要不断地提高自身的道德修养，按照思想政治的行为规范来严格要求自己，并取长补短，改正缺点。在日常生活中，宽容对待身边的每一个人，即使对方错了，也要心平气和地把对方的错误指出来，这样不就会赢得别人的宽容相待，进而使你们的关系就会更稳定长久。

4. 正确认识社会。随着社会的多样化，青少年会被社会上的经济制度的变革所影响，在缺乏经验没有正确的道德意识中，他们会分不清善与恶、美与丑、是与非等。使他们产生消极的心理。所以，青少年克服逆反心理不能只局限在学校这个小天地里，而是要置身于社会中，把对自己的思想情操和道德修养与社会的道德风尚相结合，以便提高青少年自己将来适应社会的能力。

5. 增强自信心。青少年产生逆反心理有时也是自卑心理的表现。这种类型的青少年只要通过不懈地努力，不断地提高自身的素质，才能得到别人的肯定和赏识，才能让自己在自信中健康快乐地成长。

逆反心理会使青少年对人对事产生多疑、偏执、冷漠、不合群的病态心理，还会使他们的信念消失、理想泯灭、意志薄弱、学习被动、生活萎靡等不良的行为。具有严重逆反心理的青少年可能会倾向于犯罪心理。所以，为了青少年身心健康成长，必须采取有效措施来克服逆反心理。

2. 化解亲子间的矛盾

代沟就是两代人之间由于年龄的差异，对一事物产生不同的看法和意见。从某种意义上来说，是指两代人因价值观念、思维方式、行为习惯、兴趣爱好等各方面的不同而在认识和行为上产生的差异、摩擦或冲突。彼此间出现你有你的观点、我有我的意见，因此，由意见不一致而在心理上会产生相互排斥的感觉。

“代沟”其实在生活中是一种很正常的社会现象，它是在不同的年代演变不同的历史而已，同时又是一个生物事件。前者是指随着社会的不断发展和变化，必然使长辈和青少年有着不尽相同的阅历，因此，彼此间所处的社会环境及社会任务也是有所不同的。后者是指一个人从幼年到青年到中年再到老年的不断演变过程，于是，由于生理上的不断变化必然会在心理上和行为上产生变化。所以，“代沟”不仅是家庭中亲子间问题也与社会不断演变有着密切相关的联系。