

指导学生心理健康的经典故事

踏上美好心路历程

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

踏上美好心路历程

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/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
踏上美好心路历程

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

第一章走出迷茫心理	1
1. 会当凌绝顶，一览众山小.....	1
——好心态是成功的一半.....	1
2. 失败了重头再来.....	3
——摆脱失望.....	3
3. 天外有天，人外有人.....	4
——克服嫉妒心理.....	4
4. 欲速则不达.....	7
——克服焦虑心理.....	7
5. 天生我才必有用.....	9
——克服自卑心理.....	9
6. 人生处处是风景.....	11
——自我调节情绪.....	11
7. 接受他人意见.....	13
——克服冷漠.....	13
第二章调节不良情绪	14
1. 理智战胜情感.....	15
——控制你的情绪心理.....	15
2. 塞翁失马，焉知非福.....	17
——克服悲观心理.....	17
3. 喜怒不形于色未必好.....	18
——学会适时宣泄情绪.....	18
4. 牵一发而动全身.....	20
——克服冲动心理.....	20
5. 闲庭信步，从容不迫.....	22
——克服紧张心理.....	22
6. 山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村.....	23
——克服抑郁心理.....	23
第三章改变自闭心态	25
1. 孤独是束缚心灵的牢笼.....	26
——克服孤独心理.....	26
2. 自己的事情自己做.....	27
——克服依赖心理.....	27
3. 虚荣是肤浅，卖弄是无知.....	29
——克服虚荣心理.....	29
4. 自己是自己最大的敌人.....	31
——克服害羞心理.....	31
5. 有舍才有得.....	33
——克服自私心理.....	33
6. 别让心灵成荒漠.....	35

——克服自闭心理.....	35
7. 处处善待他人.....	37
——学会宽容.....	37
第四章勇敢面对挫折.....	39
1. 人生不如意十有八九.....	39
——勇敢地面对挫折.....	39
2. 从失望的心境中挣脱出来.....	41
——学会坚强.....	41
3. 获取迈向成功的秘密武器.....	43
——做到热忱.....	43
4. 让理智操纵行为.....	44
——学会思考.....	44
5. 勇敢面对，自强不息.....	46
——培养自己的耐挫折心理.....	46

第一章走出迷茫心理

“迷茫”，用来形容现在的中学生是再合适不过了。随着社会的越来越进步，现在的中学生所接触到的事物也远比过去的中学生多的多，各种新潮的思想总是此起彼伏，在他们身上，人们似乎总能够看到青春的活力。可是，也正是因为如此，才造就了现在中学生的迷茫心理。对理想迷茫，对前程迷茫，对做人更是迷茫，什么时候才能守得云开见月明，走出迷茫的境界呢？

1. 会当凌绝顶，一览众山小

——好心态是成功的一半

有位哲人说，性格决定命运。但又有人说，江山易改，秉性难移。可见性格一旦形成就很难改变，按照这个逻辑推下去，由此就得出“命运由天注定”的结论。但纵观千古英雄，审视我们身边的一些豪杰又可发现，这些成功人士的性格并非千篇一律，有些甚至是性格迥异的人在同一领域却能取得骄人的业绩，铸造成功人生。这就说明了：心态决定了一个人的命运，有一个好的心态，就意味着成功了一半。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

成功始于心态

生活中，人们总会遭遇到各种各样的痛苦、不幸、磨难和挫折，因此也会有各种各样的不同的心态出现，而不同的心态往往影响着一个人的命运，尤其是在这个竞争日益激烈的社会中，心态往往能决定一个人是否能够成功。

曾有一位心理学家想知道一个人的心态对他的行为有什么影响。于是，他做了一个这样的实验：首先，他让 10 个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这 10 个人成功的穿了过去。然后，心理学家打开房内的一盏灯。这些人都惊出了一身冷汗。原来房子的地面上有一个大水池，池里养着十几条鳄鱼，刚才他们是从水池上的小木桥上走过去的。

心理学家问他们：现在，还有谁愿意再次穿过这间房子呢？没人回答。过了很久，有三个胆大的人站了出来。其中一人小心翼翼的走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个走到一半时，竟趴在小木桥上爬了过去；第三个刚走几步就趴下了，再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的几盏灯，这时人们看见小木桥下装有一张安全网，只是由于网线颜色极浅，他们刚才没看见。

“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家再问道。这次又有五个人站了出来。

“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的人。

“这张安全网牢固吗？”剩下的人异口同声地问。

成功就像通过这座小木桥，别人能过你也一样可以的，失败恐怕不是因自己的力量薄弱或智力低于他人；而是当我们面对危险的情况，早就失去了平静的心

态，使自己惊慌失措。这在我们的生活中是很常见的，所以说，不管我们面对什么样的环境，做什么样的事情，都需要有一个好的心态。

在《成功学》中，拿破仑·希尔说：“心态是命运的控制塔。消极的心态是失败、痛苦的源流，而成功的心态是成功、快乐的保证。”一个人有一个好的心态可以使人抓住每一个机遇，而消极的心态只能使我们人生中的所有机遇慢慢地流失掉。

拥有好心态，明天会更好

有这样一个故事：在桌上有半杯水，一种人认为杯是半满的，他每天坚持向玻璃杯内注一滴水，终于有一天水溢了出来；而另一种人认为杯是半空的，他每天对着玻璃杯愁眉不展，心事重重，终于有一天水被蒸发干了。

同样的半杯水，不同心态的人就有不同的想法。一样在公司里领一套房子，积极心态的人持感恩心理、促使自己工作加倍努力，最终世界用成功回报于他；而持消极心态的人认为自己付出大于收入、从而消极对待工作，他的选择只能是得过且过的生活。所以要想成功，必须培养成功的心态，以使你的生命按照自己的意图提供报酬，没有成功的心态就无法成就什么大事。自己的心态自己可以完成掌握，只有练习控制你的心态，才能利用成功心态来导引你的行动，坚持下去，你的奋斗就一定能够成功。可以说，心态决定你的成败，也决定着你的命运。

用另一种说法来讲，就是人们相信会有什么结果，就可能有什么结果。人不可能取得他自己并不追求的成就。人不相信他能达到的成就，他便不会去争取。当一个消极心态者在对自己没有抱很大期望时，就已经给自己取得成功的能力封了顶。这是让自己潜能得到发挥的最大敌人。

成功与否就在于心态。一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战和应对困难，那他首先就成功了一半。消极的心态总是决定你具有负性的特点，使你挑剔、痛苦、抱怨、悲观、言败，你将因此而失去希望之所在，这是人类致命的弱点。积极的心态总是决定你具有正性的特点，使你忠诚、仁爱、正直、积极、乐观、自信、勇敢、创造、慷慨、容忍、机智、亲切和高度的通情达理，促使你不断地奋斗达到自己的目标。

生活中，一定要保持一种好的心态。因为有好心态的人是乐观的，为人热情的，善于行动的，同时，他们的思维也是积极的；有好心态的人，他们的心理是健康的，人际关系是和谐的，性格是随和的；有好心态的人，他们在事业上要比普通的人、消极的人，容易获得成功。面对金色的晚霞映红半边天的情况，有人叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏。”也有人想到：“莫道桑榆晚，余霞尚满天。”可见，不同的人对同一件事有不同的心情，不同的心情就有不同的结果。

对于青少年来说，不论何时何地，不论做什么事，都要端正自己对生活、工作及学习的态度。要学会用积极的心态去发现生活中人或事美好的一面，热情地生活，愉快地工作，轻松地学习，以乐观旷达的胸怀面对每一天。

法国著名作家拉伯雷所说的：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”当代青少年应拿出面对生活的勇气，不要总是抱怨逆境，也不要把逆境当作是一种不幸，而是用积极乐观的人生态度，透过脏兮兮的窗户玻璃看窗外美丽的景色。

2. 失败了重头再来

——摆脱失望

心理学家认为，失望的心理简直就像普通的感冒一样，这种心理几乎每个人都有过。差别就在于有的人很快就能摆脱失望，而有的人却被失望长期羁绊着。其实感冒并不可怕，失望也是如此，只要你尽快治疗、尽快做自我调节，很快就能从失败的阴影里走出来。进而精力充沛地工作、学习。

著名的发明家爱迪生说：“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。”失败对于有志者来说，往往是动力的来源。面临失败我们不要悲观失望，而是要在失败中崛起，找出失败的原因并寻求进取之策，做到不达目标不罢休的决心。

失望心理——意志发展不成熟的表现

每位青少年都具有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是密不可分的。但由于他们没有过多的经验，思考问题时也并不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，然而，有时还片面地坚持己见，对老师或集体的要求，合乎己意的就去做，不合己意的就盲目地拒绝。他们不能很好地控制自己，总是凭着自己的冲动去做事，如果事情成功了，就会为此沾沾自喜，如果事情没有做好或者失败了，他们就会悲观、失望、懊恼、后悔，从此一蹶不振。这一切都说明了他们意志和品质的发展还不成熟，缺乏自制力和自控制能力，所以，摆脱不了失望的困惑。

张朋某校初中二年级的学生。在小学时他的各门功课一直都很优秀。刚踏入初中时他的成绩也是名列前茅。但是，到了初二上学期，在期末考试中他的数学成绩才得了75分，这对他来说是很大的打击，因为数学是他的强项，以前的考试他从没有下过90分。自这次期末考试后，他就像变了一个人似的。乐于助人、热情开朗的他整天忧虑重重、闷闷不乐，总感觉周围的同学在嘲笑他、看不起他，好几次同学叫他一起去看电影、打篮球可他全部都拒绝了，而且时不时的还发脾气，就这样持续了有一年之久，还仍然没有从悲观失望中崛起。

其实，人生在世不如意的事十有八九。青少年在生活和学习中会遇到挫折时都会感到有一种失落感，有些青少年就会产生放弃学习的念头。在这个时候就需要我们认真思考一下了，在这反复挣扎的过程中，我们应该怎样面对失败和挫折呢？有这样一句话：蜘蛛不会因为一次网破而不再吐丝，蛹也不会因为要面对破茧的痛苦而甘于死在茧内。所以，青少年在遇到挫折和失败时，不要一蹶不振、悲观失望。此时，我们应该像蜘蛛那样保持积极向上的精神，像蛹那样不屈服于困难和失败，相信自己终有一天会走向成功。只要我们坚持不懈，不屈不挠，只要我们肯为目标而努力奋斗，就一定会摆脱失望，就一定会走向成功。

安徒生如果当时不勇于面对挫折，不为目标而努力奋斗，最终他会写出意义深刻的童话故事吗？会成为举世闻名的童话作家吗？不会的。在面对耳聋、感情等多方面危攻的音乐家贝多芬，他退缩了吗？没有，因为这些挫折和困难，使他变得更加勇敢，更加自信地去寻找人生的音乐。正因为如此，他才成为了世界著名的音乐家。所以，成功是需要我们在失败的时候勇于面对、积极向上、锲而不舍、不畏困苦、笑对失败。这样，成功就会离我们越来越近。

摆脱失望，经得起考验

有成功就有失败。然而，成功可以给我们带来喜悦的心情，失败则会让我们

感到失望、懊恼。这些事情在生活中都是很常见的，有的青少年看到成功就兴奋，看到失败就沮丧，甚至被失败彻底打倒，长久的沉浸在失望的情绪中，不能自拔。

00 那么，青少年应如何摆脱失望的心理呢？

1. 确定自己的奋斗目标。目标对于每个青少年来说都非常重要。然而，确定自己的目标时要根据自身条件和客观情况来规划自己的奋斗目标，切记目标不要过高，否则可能会带来负面影响。如果你的数学成绩很一般，可你却期盼在数学竞赛中能拿第一，其结果难免失望。如果你的外语一窍不通，而你却想很快当上外文翻译家，那岂不自寻失望吗？在现实中，如果你所做的事情与实际期望的不符合，那就是期望越高，失望就越是沉重。我们在定目标时要根据自己的实际能力来确定相当的目标，这样就能减少失望的情绪。

2. 要经得起困难和挫折。在这个世界上，没有事事顺心的事，也没有一个人在一生只有幸运而没有困难。而那些成功的人，往往都是在历经艰难、百折不挠、坚持不懈，在一次次的失败中爬起来的，他们会在每次失望中重新树立自己的信心和动力。就像爱迪生一样，在研制灯泡的试验中经历了一万次失败才取得了成功。倘若当时爱迪生知难而退，那么，他就不可能是发明电灯的创造者了。这说明，要克服失望的情绪就必须经得起挫折和困难的考验。

3. 正确地接受批评。青少年当你受到批评时，不要为此感到失望、不平和愤怒。此时，你应该吸取教训，把所有的精力用来研制一项明确的计划，用来平息批评并重新起步。不要把时间和精力浪费在彼此的抱怨上，应该积极向上，为自己的下一个目标而努力奋斗。

4. 要时刻充满希望。学习、生活、创业是一个复杂而漫长的过程，也是一个连续不断的过程。有些青少年的失望，恰恰是把所有希望都割断了。如果我们把读书和学习看成一个循序渐进、连续奋斗的过程时，那么，对成功和失败的看法也就截然不同了。所以，青少年要时刻充满希望，把握以后的每次机会，摆脱失败，走向成功。

5. 正确对待失望。青少年要认清在人生的道路上失望是不可避免的，不要因此而逃避。其实，期望不只是一个点，它还具有线和面。这样的好处是一旦遇到困难随人愿的情况时，我们就有思想准备放弃原来的想法，追求新的目标。比如你去剧场听音乐会，你原先以为自己喜爱的歌唱家会参加演出，不料他却因病不能演出，你当时可能会感到失望。可是这时如果你将期望的目光投向其他歌手时，你就会抛弃失望的情绪，慢慢地就会沉浸在音乐的旋律中。内心也会充满喜悦。

在生活中失望多了，人们就会感到有挫折感，觉得事事都不顺利，青少年应当充满希望而不是充满失望。不要因一时的失败和挫折而长吁短叹，不要因路途坎坷而灰心丧气，为要因厄运重生而意志消沉，落泪和沮丧不是我们所需要的形象，只有努力拼搏的火花才能摆脱失望、才能燃起希望之光。

3. 天外有天，人外有人

——克服嫉妒心理

嫉妒是人的一种天性，它是人际关系中较为普遍的社会心理和情绪心理的表现。一个人如果产生了嫉妒心理，那么他常常会以“自己”为中心，看不见别人的优势也发现不了自己的不足，整天满脑子的都是为什么别人比自己出色，其结

果只能是自寻烦恼。如果让嫉妒心理长存心中，那么，嫉妒心理就会演变为嫉妒行为，最终就会害人又害己。

嫉妒心是指别人在某方面比自己出色，并认为别人的优势会损害自己的利益，在心理产生的忌恨与不满。这种不良情绪往往是在侧面流露出来的，这是嫉妒心理的表现特点。每个人都有嫉妒心理，只是嫉妒的程度不同而已，所以在生活中嫉妒处处存在。比如：兄妹之间存在着嫉妒、朋友之间存在着嫉妒、同事之间存在着嫉妒等等。

嫉妒——心灵的一颗毒瘤

现实生活中，尤其不够成熟的青少年最容易产生嫉妒心理了。如别的同学家庭条件好，穿着好看的衣服，背好看的书包，其他同学比自己学习好等等。这时，嫉妒就像幽灵似的困扰着青少年的心灵，践踏其可贵的友谊。

每位青少年都是争强好胜的，要对自己的心理进行正确分析，那嫉妒心理就会把青少年们的心灵拉入地狱。在现实生活中，如果遇到别人比自己幸运，心里就会很不是滋味。如有的青少年看到别的同学比自己成绩好，其他方面的能力也比自己强，生活条件也比自己优越，受到的表扬和得到的荣誉都比自己多，就产生嫉妒和不满；嫉妒是阻碍青少年前进的拦路虎，嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己。其实，现实生活中有很多问题都很复杂，青少年们难免会遇到各种各样想不通的问题，这都是在所难免的，在遇到这种情况时，嫉妒要像闪电那样瞬间即逝。否则，只会给你带来更多麻烦，百害而无一利。

小晶学习成绩好，而受到同学马娟的嫉妒。一开始，马娟是作为一种动力，要求自己一定要不惜一切代价提高学习成绩，赶上小晶，但直到高三，马娟的成绩仍然远远落于小晶，在高考前的冲刺阶段，一直处心积虑的马娟想到了一个可以影响小晶学习成绩的办法，那就是用硫酸来帮助自己。她花6元钱买了一瓶浓硫酸带回学校，半夜时，她拿着一杯浓硫酸来到小晶的宿舍。由于宿舍门锁坏了，马娟很容易就进了宿舍，谁也不曾想马娟竟然把把硫酸泼到了小晶的好朋友张静的脸上。原因是张静抢了马娟的男朋友，于是借助泼硫酸一箭双雕，既报复了张静，又达到影响小晶学习的目的。因为张静住院，小晶肯定会去医院探望，这样小晶的学习成绩就会受影响。正如马娟所期望的那样，小晶有很长一段时间在医院陪张静，成绩直线下降。马娟的计划虽得逞了，但她也为此付出了沉重的代价，因故意伤害罪，手段特别残忍，一审被判处死刑。

可见，马娟正是出于嫉妒之心，把自己的心灵置入到地狱之中，把自己折磨来折磨去，最后赔进了自己的性命。

青少年产生嫉妒心除自身的原因外，还有一点就是如果老师处理问题不公平或心理上有偏爱，对某些同学因为成绩差而有成见等等，都有可能产生矛盾，甚至会使一些学生因怨恨而产生嫉妒心理。

那么，心存嫉妒对青少年的健康成长会带来哪些危害呢？

1. 嫉妒的突出表现就是中伤别人，损害别人的自尊心，打击别人的进步，这不利于同学之间的正常交往。在特定的条件下便以各种消极的情绪、情感和有害的行为表现出来，并外化为种种邪恶的力量，造成一些无可挽回和令人痛心的危害。

2. 危害身心健康，恶化同学关系。心理经常处于紧张焦虑状态，不仅影响学业进步，影响身体健康，更会影响其健康人格的形成。嫉妒会使人心胸狭窄，目光短浅。

3. 嫉妒不仅危害别人，也危害自己。嫉妒潜移默化地磨灭你们奋发向上的锐

气，倘若一名青少年长期处在嫉妒的心境之中，那么他就会在内心深处产生一种压抑感，给自己造成莫大的心理压力。

调整心态，创造美好明天

现在大多数家庭都是独生子女，他们享受着优越的物质生活的同时也受到父母的精心呵护和关爱。然而，青少年们在健康成长的过程中总会遇到复杂多样的问题，嫉妒就是其中之一。嫉妒可能会摧毁青少年的理智或扭曲他们的人格。由此，青少年若心生嫉妒之时，必须要及时控制。方法如下：

1. 认清嫉妒。一个人不服输是进步的动力，但事事在人前，样样不服输，却是不可能的。人有所长必有所短。想通这一点，就会驱除嫉妒的困扰。此外，嫉妒的结果往往是损害别人，贻误自己。思想上深刻认识了，对其危害性才会产生厌恶情绪，在行动上也会与之决裂。为此，何必做那些得不偿失的事情呢。

2. 要走出自我狭隘的小圈子，做个明白人。青少年在成长的过程中，时时会发现自己周围的同学正在超越自己。如果你能为他们的进步而高兴，并能有为如此出色的朋友而感到骄傲和自豪时，那么你就走出了自我狭隘的小圈子，你就具有了一种宽广的胸怀，这种胸怀对于你将来的成功十分重要。如果说嫉妒心理代表着一种平庸和狭隘，那么能够积极地容纳别人和欢迎别人超越自己的态度则代表着一种高尚和善智。

3. 提高自身的竞争意识。有嫉妒心理的青少年，把这种心理转化成竞争的动力，并通过竞争来提高自己各方面的能力，通过自己的不断努力来超越对方，久而久之，就避免了嫉妒心产生的消极影响。

4. 要胸怀开阔，要有容人之量。俗话说得好：“公侯头上能走马，宰相肚里能撑船。”就是要胸阔如海，宽容大度，才会消除妒嫉。各人有各人的长处，不能因为自己有所短而害怕别人超过自己，你的成绩也不应该成为别人进步的障碍。对同学任何方面的成绩或进步要抱欢迎的态度。这种良好的心态，是一个健康人格的反映。

5. 看到自己的长处，化嫉妒为动力。一般而言，嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此，只有采取正确的比较方法，将人之长比己之短，而不是以己之长比人之短。一个人在嫉妒别人时，总是注意到别人的优点，却不能注意自己比别人强的地方。其实任何人都有不如别人的地方，当别人在某些方面超过我们时，我们可以有意识地想一想自己比对方强的地方，这样就会使自己失衡的心理天平重新恢复到平衡的状态。

中国古代这样一副对联，叫做“欲无后悔须律己，各有前程莫妒人”。希望有嫉妒心的青少年读读此联，然后，不断地反思自己，并改善自己的不良行为习惯。人生在世，重在不断的自我完善，而不是击倒他人。俗话说好：“临渊羡鱼，不如退而结网。”青少年们要用正确的态度来引导自己不甘落后的进取精神，做一个道德高尚的人，不断地调整心态、超越自我，尽早地跳出嫉妒的深潭，为自己美好的明天而努力奋斗。

争强好胜是好事，也是坏事，学会赞扬和羡慕，对手超过自己，你要羡慕他，同时也要诚心的赞扬一下。另外，要自己反思，找到自身的不足，并下功夫克服，做到全面提高自己。这样，不仅在学习上，同时在道德和心理上都会有所提高。

4. 欲速则不达

——克服焦虑心理

焦虑是一种不愉快的情绪状态，焦虑是对被压抑的性欲或攻击冲动的反应，这种冲动正要打破维持内心平衡的心理防御机制。其实，焦虑的心情能使人在危险的处境中保持适当的警觉性。但是青少年时期的生理环境及社会环境都处在不断的发展变化中，所以，复杂、纷繁的内外刺激时刻影响他们的心情，这些都极易导致他们心理失衡、产生焦虑，这些种种因素都影响着青少年的身心健康和发展。

大多数青少年都是因为学习情绪不良而产生的焦虑。此时，青少年对学习有轻微的焦虑是很正常的。据心理学家调查研究表明：青少年时期有适度的焦虑是他们对学习有责任感的反映，它恰恰可以使人自我调整。但是，如果青少年的焦虑程度产生过分的紧张、担心和忧虑，甚至恐惧，这就严重的造成了心理问题，对他们的身心健康成长极为不利。

焦虑——人生之大敌

有时候焦虑的心情可以使人能够维持精巧、协调的意识转换。例如：从焦虑到睡眠到觉醒再到焦虑等这些循环性的转换；但是有时一个人对外部产生不恰当的或者是过分的不良焦虑反应，这些现象的产生就很有可能患了焦虑性障碍。有些青少年有考试焦虑情绪是因为有坏情绪的不断积压而产生的。例如：考试成绩不理想，升学的压力过重，父母的唠叨等等，这些都可能使青少年的心情产生不断的变化。

王某是某省重点高中三年级学生。因临近高考，出现紧张、不安，注意力不集中，学习效率差，在其母亲陪同下来到心理咨询门诊。该生出生于教师家庭，自幼受到父母严格的教育，倘若考试偶尔失误，就要受到严厉惩罚。从小学起，学习成绩一直名列前茅，特别是进入高中以后，综合成绩排名全年级前三名，学校、家长对她寄予很大的希望。但近一个多月以来，紧张、不安、心烦意乱、失眠，看书复习效率每况愈下，模拟考试成绩一次不如一次，老师和家长由关心到埋怨使她痛苦不已，最近经常啼哭或发脾气，并拒绝上学，拒绝参加高考。心理医生诊断为考试焦虑。

焦虑是可突然性发作的，青少年过度的焦虑是学习和考试的大敌。它会直接分散注意力还会使记忆力衰减等等，这些不良现象集中在一起会引起自我认知的偏差，还会导致自我怀疑，最终对学习失去信心。甚至还会出现一些生理反应，如失眠、多梦、神经性倒胃等。

根据不同的情况青少年会产生各种不同的焦虑心理。具体表现如下：

1. 青少年因为人际交往产生的焦虑。青少年对人际关系的认识是具有生物学色彩。人际交往指在群体中因交往而构成的相互依存和相互联系的社会关系，属于社会学的范畴。因为青少年没有社交经验无法适应各种人际关系（如与老师、同学、朋友等）而引起的焦虑。

2. 青少年由于生理不成熟而产生的焦虑。青少年因为自身的生理发展不适应而引起的焦虑。如对“初来月经”、“偶尔遗精”、“有手淫的坏习惯”等而产生的恐惧、羞耻的不良心理。

3. 青少年的心理发展不成熟而产生的焦虑。由于青少年自我意识的迅速发

展，具有较高的成人意识，因为自身的能力有限，在各方面不能得到他人（父母、老师、同学）的认可或尊重从而产生的焦虑心理。

4. 青少年因为学习的压力而产生的焦虑。即由各种考试和竞赛而产生的焦虑心理。心理学家研究表明，目前青少年时期的心理健康方面存在的最主要问题就是“学习和考试焦虑”。

5. 来自生活的压力而产生的焦虑。有些青少年缺乏独立能力和社会适应能力。如果他们到了陌生的环境或因条件相差很大而产生的焦虑。例如到外地上学不能适应当地居住环境、饮食习惯等；

6. 由于身体状况而引起的焦虑。有些青少年由于从小身体素质就差或因为其他身体缺陷而产生的焦虑。

战胜焦虑，健康人生

青少年不管产生的那种焦虑，都要勇敢地面对这些具有威胁性的刺激。要及时找出自己的主观感受，尽早地从焦虑的困惑中解脱出来。

1. 减轻压力，放下包袱。有效的降低考试压力是防治考试焦虑的首要措施。教师和家长应该对考生的学习能力、自觉性和心理承受能力有一个恰当的估计，改变那种“压力越大，效率越高”的错误观念。引导考生恰当地估计自己的能力，降低过高的学习目标，保持考生恰当地压力，重视学习过程而不要太计较考试结果，养成将考试当作业，作业当考试的习惯。

2. 正确的认知考试。考试焦虑是考生在想象中增加了考试的难度，导致情绪上的紊乱和行为上的异常。你们通常过低地看轻自己的能力，而高估了考试的难度，或者以偏概全或糟糕透顶，即认为考试失败会导致可怕的后果、因此，父母和老师当发现你们有考试焦虑的情绪时，一定要及时地无意中对你进行心理辅导，改变其不合理的思维方式，放下包袱，树立正确的考试认知。

3. 劳逸结合，有张有弛。大多数考试焦虑的原因在处理学习与休息的关系上存在缺陷，青少年在学习上投入的时间太多，且生活安排单调，不注意休息和文体活动，即使在娱乐时也在想着学习，使自己的大脑老是处于紧张状态，不能通过文体活动，达到生理与心理上的完全放松，导致神经系统的兴奋与抑制调节机能紊乱。因此，指导考生合理用脑，讲究方法，注意营养，劳逸结合，维护神经系统的正常机能，是防治考试焦虑的重要措施。

4. 忘掉以前的经历。无论你以前在某一门功课学得很好，还是很差，在学习过程中你不要去想它，专心致志地把所要掌握的东西学好，把书本知识变成自己的东西。例如：你以前英语四六级考得很高，你也不必要在考研学习中，总想着保持自己的水平，而不把心思用在该学的知识上。如果你以前英语很差，你也不必对自己的英语有任何担心。你可以通过定计划，改变学习方法，苦练把自己的水平真正提高上去，这样你在考试时就不会紧张害怕。

青少年时期有适当的焦虑可以成为激励奋发向上的动力，但是由于青少年的认识心理不太成熟，对生活中的细枝末节表现的特别敏感，因此，焦虑的心理就会以情绪障碍的方式出现，此时，青少年要正确地认识自己的焦虑，用积极向上的态度去面对它，用坚强的毅力去击碎它。从而使自己健康快乐地学习和生活。

青少年由于缺乏经验和良好的心理素质，在面临各种焦虑感到惊慌失措，最后却搞得一败涂地、无法收场。其实有焦虑心理的青少年，不要随意去空想事情的原由，要积极主动、脚踏实地向好的方向发展，希望事情有一个好的结果，这样就会减轻或消除焦虑心理。

5. 天生我才必有用

——克服自卑心理

所谓自卑，是对自己的评价偏低、觉得自己自愧无能，而内心经常有自怨自艾、悲观失望等情绪产生的消极心理。这种心理是对自己缺乏正确的认识，是青少年在交往过程中时常缺乏的自信心，在办事时没有胆量，总是畏首畏尾或随声附和，自己没有一点主见，一旦遇到错误或是有些事情没有做好就以为是自己不好而造成的。这种自卑的心理会导致他们在生活中失去交往的勇气和信心。

自卑的表现是自己瞧不起自己，是一种消极的情绪表现，是对个人能力和品质的评价过低的表现。产生自卑心理是青少年时期常见的心理表现。实践表明那些有强烈自卑感的青少年是很难坚持学好的，有的甚至自暴自弃，破罐破摔，悲观失望，对生活、前途、学业彻底的失去信心，甚至走向轻生或犯罪的道路。所以青少年战胜自卑心理是非常重要的。

自卑心理——性格的一种缺陷

自卑是有害青少年身心健康最重要的心理问题之一，它是性格上的一种缺陷。它的表现是对个人的能力评价过低，总觉得这也不如别人，那也不如别人，而造成青少年从心理上产生胆怯、忧伤、失望的情绪。

小琳因为在初中时学习及行为习惯较差，所以原学校拒绝收她在本校就读高中，后来经过父母委托关系，转进了别的学校读高中。但在入学考试时她的成绩在全班倒数第一，因此，她整天愁眉苦脸，思想负担压得她几乎喘不过气。班主任曾多次找她谈话，才了解到小琳是因为自己的成绩差，而且在以前的学校“名声”又不好，总担心在班上的其他同学看不起，还担心将来别人都考上如愿的大学而自己却考不上。为此，她整天抬不起头，上课也不专心听讲，发言也不积极，和同学相处也很被动，所同学们都很疏远她并认为她不善于交往。小琳整天沉默寡言，甚至有辍学的想法，她经常跟父母说“不想上学了！”“读书没意思！”这一点非常令家长大伤脑筋。

小琳就是一个典型自卑者，由于他的自卑使她背负了相当重的精神负担，从而把自己压的喘不过气来，导致了厌学的情绪。

如果一个人的自尊得不到满足时，那么他就不能恰如其分地展现自己的特长，此时就容易产生自卑心理。青少年产生自卑心理后，往往从怀疑自己的能力，到不能表现自己的能力而开始自闭。本来有些事情经过努力便可以做到的，但他们总认为“我做不到”而放弃追求。迷惘的他们始终看不到人生的精彩和希望，始终体验不到生活的乐趣，也不敢去憧憬那美好的明天。

一般引起青少年的自卑心理主要原因有以下几方面：

1. 自我认识不足，过低评估自己。每个人总是以他人作为镜子来认识自己，如果他人对自己的评价过低，特别是较有权威的人的评价，就会影响对自己的认识，从而过低评价自己，产生自卑心理。对自己形象不认同，觉得自己长的不好，或者是对自己能力的怀疑。自己没有赢得别人尊重的本钱，于是产生了极强的失落感，原有的优越感一下子就变成了自卑感。

2. 家庭经济因素。部分青少年由于出身贫寒，生活困难，与别人相比，觉得自己家庭经济条件实在太差而感到自卑。目前，由于这方面引起自卑的青少年学生有增加的趋势。

3. 与成长经历特别是童年经历有关。人的一生不说漫长也不能说太短，但真正对人产生深刻影响的关键时期就那么几个，其中童年经历的影响尤深。心理科学的研究已证实，不少心理问题都可在早期生活中找到症结，自卑作为一种消极的心态也不例外。

4. 个人的性格特点，意志品质。气质忧郁、性格内向者大都对事物的感受性强，对事物带来的消极后果有放大趋向，而且不容易将其消极体验及时宣泄和排解。因而外界因素对他们心理的影响往往要比对其他气质、性格类型者的影响大，产生自卑的可能性也相应增大。而意志品质表现为自觉性、果断性和自制力的学生在其上进心、自尊心受到压抑时，不是变得自卑，而是激起更强烈的自尊，及时调整自己的行动，以更大的干劲冲破压抑，努力拼出一条成功之路来。但有自卑心理的学生则正好相反，在经过一番努力后尚无效果，便会泄气，认为自己不行，于是变得自卑起来。

克服自卑，超越自我

实践证明，那些有强烈自卑感的青少年是很难在学习上取得好成绩的，个别的甚至会自暴自弃、悲观失望、破罐破摔，对生活前途、学业失去信心，走上轻生或者犯罪的道路，所以战胜自卑心理对青少年来说是极为重要的。

那么，正在困惑的青少年如何战胜自卑呢？

1. 自我满足，消除自卑心理。青少年的心理比较敏感脆弱，经不起困难和挫折的打击。如果一旦遭受挫折，就很容易变的堕落并产生自卑感。因此，青少年做事时不要有过高的要求，要做到善于满足自我，在生活和学习上，目标不要定得过高，这样既容易达到目标又避免了挫折的发生。

2. 提高自我评价，远离自卑心理。一般自卑的青少年比较注重别人对他的低估评价，不愿接受别人对自己的高估评价。总是喜欢拿自己的短处与别人的长处相比。这样越比越觉得自己差，越比越泄气，自然在心理上就产生了自卑感。其实，每个人都各有优缺点。因此，有自卑心理的青少年，要正视自己的优点，经常回忆自己经过不懈的努力而达到目标的成功的事例；还要善于发现自己的优点，肯定的学习成绩，来激发自己的自信心。

3. 面对挫折，走出自卑的阴影。青少年产生自卑心理有一方面是因为防御机制不够健全。因此，当他们遭受挫折和失败时，不要怨天尤人，也不要轻视自我，要从生活环境与客观条件来分析原因，这样既可以找到心理平衡，还可以发现有好多的机会在你的面前。

4. 克服性格孤僻，恢复自信。青少年要想克服孤僻心理的障碍，关键就是思想上的转变。不要只看到自己的优点和长处，不要对同学要求太严。认为自己在某一方面有一技之长而看不起别人。对于怪僻的人，首先要做的是努力改变自己的生活习惯，让自己变成一个受欢迎的人，从而恢复自己的自信。

总之，青少年在克服自卑时，要认清自己的优点和缺点，要正确全面地评价自己的能力，既不为长处沾沾自喜，也不笼罩在自己的短处里而顾影自怜。要积极的发现自身的优势，扬长避短，并充分发挥自身的潜能，再次成为生活中的“常胜将军”。

自卑的心理人人都会有，随时可以发生在任何受挫和失败中，然而这种潜隐的意识流却在严重地阻挠着青少年心智的健康发展，因为当青少年感到自己不如别人时，就埋下了自卑的种子，他将不再努力了。因此，自卑心理一定要克服。

6. 人生处处是风景

——自我调节情绪

人最基本的情绪就是喜、怒、哀、惧，这些情绪的表现对每个人的认识、意志和个性都有非常重要的影响。所以，好的情绪可以使人乐观向上、处事果断，而且还具有丰富的创造性和灵感。然而，那些不良的情绪就会使人们产生疲劳和烦闷，对身心健康的成长极不利。所以，青少年要学会自我调节情绪，让自己快乐度过每一天。

情绪是自身对客观事物的一种体验和态度。在日常生活中，有些青少年整天休闲自得、快快乐乐，从不知道愁是什么滋味；而有的青少年则经常无精打采，心生自卑总是看不起自己，因此，内心感到孤独和压抑，不愿与别人交往，整天把自己封闭起来。这些不良的情绪严重地影响了青少年的日常生活和学习，使他们的能力不能得到全面的发展。因此，青少年要想维护自己正常的生理和心理的健康，就必须学会自我调节情绪的方法和技巧。

情绪，需要理智的调节

众所周知，青少年正处于生理迅速发展的重要时期，而其心理发展相对滞后，这种身心发展的不平衡是产生各种心理冲突的根源，而这些冲突又往往是青少年情绪问题产生的主要原因之一。心理学研究也表明，任何情绪的产生主要取决于外部环境、自身的生理变化及其自身对事物的认知状况。由于青少年的心理还不够成熟，因此当他们面临一些冲击时，不可避免地会产生某些不良的情绪，如紧张、焦虑、抑郁等。这些不良情绪对人的身心伤害很大，青少年应该认识消极情绪，消除不良情绪，这将有助于自己的健康成长。

一个老婆婆，她有两个女儿，大女儿是卖伞的，另一个女儿开了一个染坊。老婆婆下雨天担心开染坊的女儿布晒不干，晴天时又怕卖雨伞的女儿没有生意。就这样她日复一日，年复一年的发愁，哭泣，把眼睛都哭瞎了。一天，来了一位智者，他对老婆婆说：你为何不换位思考一下呢？下雨天时，你卖雨伞的女儿生意一定很好；晴天时，你染布的女儿生意应该不错，你的女儿天天都有发财的机会，你应该天天高兴才对呀！老人家豁然开朗，精神也慢慢地好了起来，从此，再也不为她的两个女儿发愁了。

这个故事告诉大家，情绪、情感是可以把握和控制的，只要我们能够走出固有的守旧的思维模式，从另一方面来看待问题，就一定能保持良好的情绪，改善不良的情绪，拥有健康的自我。青少年正处于青春期，情绪更是丰富多彩，但由于他们往往不懂得如何运用和操控情绪，总是使好情绪离自己远去，坏情绪却如洪水般如影随行。时间一长，生活和学习势必会受到不良的影响，对身体也没有半点好处。所以，情绪需要疏导，需要用理智对其进行调节。

自我调节情绪，人生处处是风景

有关心理学家说：正常的情绪反应有助于提高青少年的行为适应能力，同时还具有保健功能；而那些不良的情绪反应会妨碍青少年的身心健康，并导致不良反应。因此，青少年对自己的情绪进行自我调节，以保持良好的心情和情绪状态是很有必要的。所以，青少年必须正确的认识消极情绪对健康带来的危害，然后，找一些适合自己的方法克服消极情绪，并提高自身的情绪调控能力，以一个乐观的心态面对学习和生活中遇到的各种挫折，让快乐的阳光笼罩心灵。那么青少年