

培养学生心灵成长的经典故事

正视青春期的危机

主编 冯志远

辽海出版社

名家推荐学生必读丛书 培养学生心灵成长的经典故事

正视青春期的危机

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

培养学生心灵成长的经典故事. 正视青春期的危机 /冯志远主编. —2 版.
—沈阳：辽海出版社，2010. 4

ISBN 978-7-80649-326-7

I. ①培… 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 063025 号

培养学生心灵成长的经典故事
正视青春期的危机

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 978-7-80649-326-7
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

生命走到青春时节、也就是到了最灿烂的花季。这是一个如梦如幻的季节，一个渴望自由的季节，也是一个逐步走向成熟的季节。

在这个季节，同学们有苦有乐，有欢笑也有眼泪。他们就像土中刚刚发芽的种子，摸摸索索地想要冲破土地的束缚，想望一望蔚蓝的天，要看一看五彩斑斓的世界，想特立独行地干自己想干的事。

无可否认，青春期是人生中最美好的季节，每一位青少年都会追求卓越、立志成才。只不过，面对激烈的生存竞争、沉重的学业压力以及成长过程中所遇到的种种挑战，生活阅历尚浅的青少年很容易会在青春的路上迷失方向，从而阻碍其健康地成长与发展。

其实，心灵旅程是一个漫长而又艰难的成长过程，处于这个时期的青少年，心理上的变化是非常微妙的：他们有着坚定的目标，有着百倍的信心，有着伟大梦想；当然，他们也会敏感，也会固执，也会逃避……

那么，青少年如何才能顺利地渡过这一时期，怎样才会快乐成长？针对青少年的困惑和疑问，我们特地编辑了这套“培养学生心灵成长的经典故事”系列丛书，包括《编织人际交往纽带》《擦去心灵上的尘土》《敞开心扉拥抱生活》《敢于打开心灵之门》《积极心态引领成功》《记录身体成长轨迹》《未来在磨砺中生辉》《让生命开出绚烂花》《让身心与梦想齐飞》《扫除成长心理障碍》《心灵体操自助训练》《正视青春期的危机》等12册。

在这套丛书里，我们针对青少年的心理特点，专门选择了一些特殊的故事，分别对他们在这一时期将会遭遇的情感问题、生活问题、学习问题、交友问题以及各种心理健康问题，从心理学的角度进行剖析和讲解，并提出了解决问题的方法和措施，以供同学们参考借鉴。

以上各册全部根据具体内容相应进行分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章学习中的危机	1
1. 厌学，学习态度的扭曲.....	1
2. 浮躁，学习中的大敌.....	2
03. 自负，成功后的第一盏红灯.....	4
4. 注意力，学习的基石.....	5
5. 学习方法，让学习事半功倍.....	6
第二章社交中的危机	8
1. 学会控制不良交往.....	8
2. 凡事都以自我为中心.....	11
3. 嫉妒者寡助.....	12
4. 社交恐惧者需要突破自我.....	14
5. 朋友间要多信任.....	15
6. 如何处理异性交往.....	16
7. 处处为他人着想.....	18
第三章行为中的危机	20
1. 不要忽视性格畸形.....	20
2. 远离犯罪，健康身心.....	22
3. 让每一分钱变得更有意义.....	24
4. 离家出走，最终惩罚的是自己.....	25
5. 绝缘一切不良嗜好.....	27
第四章网络中的危机	28
1. 直面网络游戏，拒绝网瘾.....	28
2. 把网络当作自己的避风港.....	30
3. 不要在网络游戏前徘徊.....	30
4. 克服网络心理障碍.....	33
5. 从虚拟世界回到现实吧.....	35
6. 上网，需要清醒的大脑.....	37
7. 警剔网络暴力.....	39
8. 远离网吧.....	41
9. 不要在网上寻找感情寄托.....	43
10. 不可迷失于色情录影带.....	45

第一章学习中的危机

在生活中有很多青少年在学习上都有着或多或少的问题，如果这些问题不及时外处理的话，就会对前途造成危机。学习上沉重的压力，往往会使青少年产生焦虑、自闭的心理，因此要学会辩证的看待学习。

1. 厌学，学习态度的扭曲

有一些焦虑的青少年，都自称对学习没有热情，也就是厌学。心理学家称这是一种学习心理障碍。青少年的学习障碍大致分为认知障碍和情绪障碍。认知障碍是指在认知过程中，由于记忆、理解、思维等心理因素的影响，导致学习产生障碍。情绪障碍是指在学习中由于师生关系、同伴关系及其他关系不融洽，而使学习受到影响。学习障碍是一种存在于青少年中非常普遍的问题，一些学习障碍的背后隐藏的是情绪问题，

日前，有一些心理专家和青少年心理教师指出，在青少年身上存在着一种“消极反抗倾向”，往往表现为自卑、淡漠，凡事均不太引得起兴趣；面对老师的问题，他们多半回答“不知道”、“随便”、“无所谓”；他们总是轻易地答应师长制定的规则，但因缺乏实践动力，老是遗忘和拖延，让人觉得“不负责任”或“光说不练”。他们中的大部分人都对学习有厌学情绪。

厌学是青少年在学习中最普遍、最具有危险性的问题，是青少年逃避学习的一种心态。从心理学上来看，厌学是指青少年消极地对待学习的不良反应，它主要表现为青少年不了解知识的重要性，情感上消极对待学习，行为上主动远离学习。一般患有厌学症的青少年没有明确的学习目的。从而对学习失去兴趣，上课不认真听讲，老师布置的作业也不按时完成。据调查研究表明，大多数青少年的厌学和他们是否聪明没多大关系。从青少年的表现来看，厌学心理的产生与发展将直接影响他们的学习和成绩，严重的则会影响他们的身心健康。

产生厌学的原因

厌学的主要原因是青少年在学习过程中的消极表现和自我认识存在偏差，学校、家庭及社会等外在环境的不良影响也会引起青少年消极心理。厌学症是青少年在学习上受到内外的不良反应而造成的，其中这一现象的青少年的厌学率最高。厌学心理对青少年具有很大的危害性。其主要原因如下：

1. 不正确的学习方法造成的厌学。有的青少年性格要强，过分的追求高分，于是，花费了大量的时间和精力去学习，希望自己能考出一个好成绩来报答老师和父母。可事与愿违，由于不正确的学习方法，结果还是事倍功半。由于考试遭受屡次失败，产生青少年对自己的能力耿耿于怀，因此对学习失去了兴趣，从而产生了厌学心理。

2. 过大的学习压力造成的厌学心理。由于青少年的生理和心理发展不够成熟，学校和家长又给予过高的期望。因此，使青少年承受过大的学习压力，加上时间的紧迫，减少了青少年的自由控制的时间，导致青少年不会与别人沟通，把遇到的各方面困难都压抑在自己心里，时间长了形成性格内向，注意力有偏差而导致厌学情绪。

3. 没有明确的学习目的造成厌学情绪。青少年本身没有明确的学习目的，造成对学习失去兴趣和信心，于是导致上课注意力不集中，思维反映迟钝，消极的情绪不管做什么事都敷衍了事，做作业时甚至出现抄袭现象；由于对学习失去了兴趣，导致产生叛逆心理和对抗情绪，久而久之，就产生了厌学心理。

4. 家庭和社会的压力而产生的厌学心理。每位家长都希望“望子成龙、望女成凤”。事实上，有很多青少年正是因为有了这些压力而变得厌学。

小案例

小华的父母都是高中学校的老师，从小就对她严格管教，对于学习成绩要求很高。进入重点中学后，更是以全国知名大学为高考的目标。小时候的她迫于父母压力，学习一直较好。但进入青春期后，逐渐有自己的思想，她对父母的要求开始越来越反感，经常和父母发生冲突。为了跟父母“作对”，她慢慢开始讨厌学习，上课走神、功课抄袭，导致成绩一降再降，其父母束手无策。

正确认识学习的意义

1. 学习是成长的需要。人生来是无知的，成长的过程中需要经历很多的坎坷与挫折，会有很多的困惑和迷茫。蛇为什么蜕皮？因为它要成长。成长膨胀需要更大的空间，只有在蜕去一层旧皮的束缚之后，才有可能争取更大的空间让它茁壮。人类也一样，只有不断地学习，补充新的思想和观念，你才能成长，这样的生命才更有活力，生活也才更有意义。

2. 学习是丰富人生的需要。一个人物质上的贫穷不可怕，可怕的是脑袋里的贫穷。没有学习的人生如同干涸的沙漠，生命里寻找不到一丝绿色，是一望无际的贫瘠与荒凉。学习的真正意义，是为了丰富自己，提高人生的境界。

3. 学习是实现理想的途径。理想的实现不能依靠幻想，而是实实在在的努力，而学习就起到了至关重要的作用。正是老师在上数学课时讲解“哥德巴赫猜想”的意义与价值，激起了陈景润强烈的求知欲，使他数十年始终不渝地攀登这一数学高峰。因此，学习不仅仅是为了让你获得某种劳动手段，更重要的是为你的个人发展提供了一个良好的平台。

只有正确认识了学习，才会对学习产生动力，从此不会对学习产生困惑，产生犹豫。俗话说：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。头悬梁、锥刺股，凿壁偷光，程门立雪……在知识的海洋上，自古以来就是以苦作舟，苦不堪言。但是学习的乐趣更是用笔墨无法描述的。没有苦，哪有乐，这都是相对的。我们要正确对待这种辩证关系，在无涯的学海中尽兴遨游。

2. 浮躁，学习中的大敌

浮躁是指轻浮、做事没有恒心、见异思迁、心绪不宁总想不劳而获，青少年时期是一个人从不成熟走向成熟的过渡期，这是个朝气蓬勃、充满活力的个性发展时期，这一时期同时也面临着多种危机。

总的来说，浮躁分为三类：对目标的专注度不够，对目标的耐心度不足以及现有的目标不切实际。青少年存在浮躁心理程度各不相同。从内心来说，浮躁者没有实实在在的艰苦奋斗精神，总抱着侥幸心理期望成功等等。浮躁是学习上的大敌，青少年一定要学会摆脱浮躁。

为何总是浮躁

浮躁是一种情绪表现，更是一种不可取代的生活态度。自古以来，中国的历史文化一直教人们为人处世要沉稳、含蓄，心平气和、不急不躁。其实，在传统

的文化中，上一辈人都在劝告下一代要戒骄戒躁。就像《论语》中所说的，“欲速则不达，见小利则大事不成。”还有“小不忍，则乱大谋”、“三思而后行”等等。然而，浮躁现在已成为一些青少年的心理通病之一，他们对前途盲目，对做任何事缺乏思考和计划；学习时心神不定、缺乏主动、恒心及毅力；比如，有的青少年看到歌星能挣大钱，就盲目地想当歌星；看到著名的作家，又想当作家，就这样整天浮想联翩，但又不愿付出行动。还有的青少年爱好转换太快，不管做什么事都忽冷忽热的，今天学弹琴，明天学吉它，三天打鱼两天晒网，最终一事无成。

以下原因可能会造成青少年的浮躁：

1. 由于家庭环境产生的原因。在社会不断更新的现代社会里，很多父母都处于矛盾甚至无法适应状态。于是，就表现出心神不定、急功近利等急躁的心态，这种不良心理往往直接影响到孩子们的身心健康。

2. 青少年对自己的期望值过高，在班级激烈竞争的氛围中，心中定的目标不是太明确。于是就容易出现心神不宁、迫不及待、烦躁不安。

3. 遗传基因的缘故。有关心理学家研究表明，性格好强而头脑不灵活的青少年容易产生急躁、沉不住气，做事好冲动，注意力不集中。

4. 从青少年的自身表现来看。一般攀比心理也是产生浮躁心理的直接原因。有句俗话说“人比人，气死人”。在心理上经常和别人同学攀比，造成对学习环境不适应，对自己现有的状态不满足，于是浮躁的心理就油然而生。

小案例

在茂密的树林里，有两只小鸟，一只叫麻雀、一只叫啄木鸟。它们俩在树林里寻找食物。麻雀站在树枝上“叽叽喳喳”地叫个不停，它从这棵树上飞到那棵树上，东瞅瞅、西看看，一条虫子也没有找到，饿的在树上直发慌。而聪明的啄木鸟默默无言地跟在喜鹊的后面，一旦发现树有病了，就停下来专心致志地寻找，直到找到虫子为止。

最后，麻雀因为浮躁饿了肚皮，啄木鸟因为认真、专一有了收获。现有好多青少年像麻雀那样，好急功近利，最终却一无所获。

如何战胜浮躁

历史上著名音乐家傅聪曾在英国留学时，有一段时间感到莫名的烦躁，始终静不下心来学习。他的父亲得知情况后，给他写了一封信，信中有这样一句话：“要经得住外界花花绿绿的诱惑，要沉下心来，坐得住冷板凳，才能保证心灵的畅通无阻，才能让知识记在内心，印在脑海。”

如今，青少年浮躁心理是一种情绪冲动和盲目相交的心理病态，这种现象与艰苦学习、脚踏实地、励精图治、公平竞争是刚好相反的。青少年有浮躁心理是一种不健康的表现，这对青少年的身心健康有很大的危害性。它不仅会使青少年失去对自我的明确定位，还容易让青少年随波逐流、盲目行动。因为它可能导致青少年为了侥幸成功而铤而走险，最终，掉进犯罪的深渊。因此，对此表现必须给予及时的克服。

1. 青少年在攀比时一定要做知己知彼。俗话说：“有比较才有鉴别”，比较就是人们获得自我认识的重要方式，然而比较要到“知己知彼”，只有“知己知彼”了才能清楚自己的优势和短处。

2. 每位青少年要以“实事求是，不自以为是”为目的，这是为今后的革新求变打基础的。

3. 调节好自己的心理状态。当心情不好或为学习而烦躁时，可以放一曲优美、

舒缓的音乐，来减轻心理上的负担，等心情平静下来了，可以全身地投入到学习中。这样，就会心无杂念、专注学习，慢慢地浮躁的心理自然就会消失。

4. 青少年遇事时要善于思考。考虑问题时要从现实情况出发，最好不要跟着感觉走，目标要切合实际，在实践的过程中要有坚强的意志，从而走向成功的阶梯。

03. 自负，成功后的第一盏红灯

有一些青少年在取得一次考试的成功后就产生沾沾自喜，自负的情愫。青少年有自负心理是一种严重的缺乏自知之明的心理缺陷。它是成功后的第一盏红灯，自然要学会如何战胜它。

自负是过于自信或过高地评估自己的能力，是一种不切实际自高自大的心理表现，这种现象会使人言谈举止狂傲自私，瞧不起人。

有史以来，因为骄傲自大、极端自负而折戟沙场的例子甚多。如：拿破仑的“滑铁卢之役”、曹操的“赤壁之战”、关羽的“走麦城”都给后人留下了深刻教训。如今，有的青少年因为自负而不能和伙伴友们好地相处，有这种心理的青少年常常有高高在上、盛气凌人的不良表现；有的青少年不尊敬长辈、对大人们傲慢无礼。还有的青少年因为自负不爱与别人说话，不回答别人问的问题。这种不正常的心理表现严重影响了青少年的健康成长。

为何会产生自负

美国著名的哲学家富兰克林曾说过：“自负是一个人要除掉的恶习。”可见自负对人是有百害而无一利的，一般有自负心理的青少年大多数是表现在独生子女或是家庭条件较好的孩子身上。青少年有自负心理的一般表现为：自视过高，总是认为自己非常了不起，从来不关心别人，任何事情都从自己的利益出发，从来不顾及别人的感受，最终门庭冷落、孤单一人。自负不但会给青少年造成负面影响，还会影响他们的生活、学习和人际交往及心理健康。

青少年产生自负的原因如下：

1. 不良的家庭教育。家庭教育是青少年产生自负心理第一根源。有的父母过分地宠爱孩子，还有就是不能正确客观地评价他们所取得的成绩。比如您的孩子聪明可爱还会弹钢琴，那么，他的优秀被亲人及同龄人赞叹不已。这些过分的夸奖从客观上助长了他自视过高，目空一切。慢慢地自负的现象就表现出来了。

2. 生活中的一帆风顺。现在大多青少年都是父母的掌上明珠，在生活中，他们从来没有遇到过挫折，在学校又因为成绩突出，经常受老师的表扬，这就很容易使他们养成自傲和自负的个性。

3. 过高的自我认识。有自负心理的青少年往往掩盖自己的缺点，夸大自己的优点。事实证明，如果一个人只看到自己的优点，而对自己的缺点视而不见，往往容易产生自负的个性。

战胜自负

自负往往会导致青少年自满，会使他们丧失进取心，增强虚荣心。它会阻碍青少年前进的脚步。那么，青少年如何克服自负心理呢？

1. 青少年要善于接受批评。有自负心理的青少年是最不愿意改变自己的态度或接受别人的意见了，有自负心理的青少年可以在做事时可以征求一下其他人的意见和看法，这样通过别人的友好提醒。很快就会改变你过去固执己见、惟我独尊的想法。

2. 谦虚是良好的传统美德。有自负心理的青少年要用一颗谦虚的心与别人建立友好的人际关系，这是你个人自觉成长的开始。古人云：“谦受益，满招损。”你可以有豪气万丈，但绝不能半分有自负心理。就算你有超人的才识，也要虚怀若谷。

3. 增强自我认识。青少年要全面的认识到自己的优点和缺点，不要拿自己的优点和别人的缺点相比较。在这个世界上每个人都有自己的优势和不如别人的地方。所以，青少年要正视自己的优点和不足，从而，尽快走出自负心理。

4. 善待身边的每一个人

有自负心理的青少年一般都是目空一切，总觉得自己是最优秀的，这是自恋的表现，对身心健康极不利。要想彻底地克服这种不好的心理，必须要做到心中有他人、处处为别人着想，尊老爱幼，善待身边的每个人，还要取他人所长补自己之短，不断地充实、完善自己，努力克服自负。

4. 注意力，学习的基石

注意力是青少年的学习基石。所以，青少年保持良好的注意力是学习知识的关键步骤之一，它是大脑皮层进行感知事物活动的基本条件。在学习的过程中，注意力是打开心灵之窗的门户。如果你的门开得越大，那么，学到的东西就越多。

青少年的注意力是在成长的过程中发展和完善起来的。注意是知识的门户。如果青少年在学习或上课时注意力不集中。那么，时间长了，其他方面的能力都可能会缓慢下来。注意力集中好的青少年，在班级的学习成绩几乎都是靠前的。那些注意力不集中，大多数都是班级靠后的学生。

产生注意力不集中的原因

在一般情况下，注意力会促使人的心理思维向着某一事物传授信息，并集中全部的心理能量来指向该事物。因此，良好的注意力会提高我们工作和学习的效率。只要青少年把自己的注意力集中起来，才能走进知识的宝库中，让知识的阳光沐浴到你的大脑中。

注意力是智力行为的重要本质。很多注意力不集中的青少年，主要表现是无法将自己的心理活动指向某一具体事物。它的表现形式是多种多样的：有的青少年因为自己的学习成绩不好而受到老师或父母的责备。因此，在心理上出现了自责和畏难情绪。由于心理压力较重导致上课注意力不集中。出现这种现象的青少年主要是因为注意力保持困难、冲动和多动为核心的心理障碍。简单地说，就是自控能力差。

导致青少年学习时注意力不能集中的原因如下：

1. 青少年们的大脑得不到充分休息，出现注意力涣散、反应迟钝、上课时经常打小瞌睡等。

2. 对所学的课程不感兴趣，无法集中自己的注意力。

3. 过多的课程造成青少年学习负担重。从而，形成青少年们高度的紧张和焦虑，因此导致他们注意力无法集中的障碍。

4. 不明确学习的目的，对知识的重要性认识不足。

5. 受外面花花世界的影响及身体内部因素的干扰。

如何培养注意力

如何培养青少年的注意力呢？方法如下：

1. 合理安排作息时间。有些青少年因为学习负担比较重，常常到晚上加班熬

夜学习，有的甚至在被窝里打着电筒学到深夜等等。这些不良的习惯导致青少年们早晨不能按时起床，就算被迫起来了，头脑也是昏沉沉的打不起精神。像这些不良的行为习惯青少年们一定要改掉。这样只会降低你的学习效率，严重的还会影响你的身体健康。所以青少年要把握好时间，合理地安排你的学习和作息时间，做到生活学习有规律、有计划。让充足的睡眠保持你良好的精神状态，提高白天的学习效率。

2. 明确自己的学习目的。青少年明确自己的学习及奋斗的目标，并通过自己的努力而达成目标。当真正知道了学习的目的和意义后，心理就会建立起强烈的责任感，就会把学习看成自己的首要任务，然而，从积极的心态就会集中注意力认真学习了。

3. 青少年们要学会自我减压。由于青少年承担着学习的重任，所以，无形中在心理上就会有一种压力，造成心里紧张、烦躁。因此，遇到这情况的青少年要学会自我减压，不要学习成绩的好坏看得太重。相信一分耕耘，一分收获，只要平常付出努力了，必然会有好的回报。

4. 青少年要培养自己的学习兴趣。注意与兴趣是孪生姐妹。青少年一旦对某件事情产生了兴趣，就会集中注意力、专心致志地把它做好。如果有了浓厚的兴趣就会在大脑皮层上形成兴奋剂，此时，注意力就会高度集中。如果青少年做到这一点，就会对所学的内容产生直接的兴趣，因此，他们就会主动调整自己的心态，最终达到自觉搜神的效果。

5. 做些集中注意力的训练。青少年在玩游戏、学习及做家务时，要尽量做到有目的、有意识、有始有终，这对培养注意力是十分重要的。如我国著名的数学家杨乐、张广厚，在上学的时候曾采用快速做习题的办法，来严格训练自己集中注意力。还有一种好的学习方法就是青少年们要经常下棋，并带有比赛性质，用来培养独立思考及独立解决问题的能力；从而来提高注意力及个人水平。

6. 青少年要克服内外干扰。克服内部的干扰，尽量避免环境因素的影响来分散其注意力。要做到劳逸结合，保持充足的睡眠，避免用脑过度。注意改换一下学习方法或学习内容，还要注意培养正确的思想和情感；克服外部环境的干扰，要尽量为自己创造一个安静的学习环境。如把桌子上的杂志或报刊等与学习无关的东西都拿走，还要有意识地锻炼自己坚强的意志，培养闹中求静的本领，来提高学习的注意能力。

5. 学习方法，让学习事半功倍

青少年之所会对学习产生焦虑还有一个最大的方面就是没有适合自己的学习方法，同样的学习时间，达不到预期的学习效率。青少年要学会寻找正确的学习方法和技巧，让自己的学习事半功半。

青少年需要掌握的一些学习技巧

1. 多思考。有句古话叫作“学而不思则罔”，也就是说，如果只顾埋头苦学，却不懂得去思考其中的道理，那么你就将一知半解，迷惑而不知所向。这样就很难做到融会贯通，触类旁通，当然不会取得好的效果。

多思考，善于思考。就是要注意知识前后的联系，通过理解知识而掌握知识。这不同于死记硬背的机械性学习，它是一种意义的学习，相对更牢固，更不容易忘记，并且有助于学生进行知识联想，在以后的学习中举一反三。

2. 学会置疑、发问。如果遇到疑问，要敢于置疑。俗话说，小疑则小进，大

疑则大进。如果一味地囫圇吞枣，不去咀嚼消化的话，那么就不会有能力的提高。只知其然，不知其所以然，那么知识就不会变成自己的。因此，要学会质疑，不能做“思想上的懒汉”。也许因为你的质疑，世上就多了一个新发现。

不但要学会质疑，还要学会发问。所谓学问，就是有学有问。只学不问，无疑于闭门造车，因为学习本身是离不开发问的。

可能你的胆子比较小，怕别人笑话你、说你笨，或者担心这个问题问了会很傻，甚至担心老师不耐烦……这种种顾虑让你望而却步。其实，勇于发问的人是值得人学习的。孔子曾说，“敏而好学，不耻下问”，向不如自己的人请教都不是羞耻的事情，更何况是向老师请教呢？并且，老师根本的职责就是传道、授业、解惑。所以，当你有不懂的地方，勇敢地举起你的手！不懂装懂，羞于问人，这样只能害了你自己。

3. 学会复习。很多同学都有这样的感觉，今天学过了，第二天就会忘记了。这是由我们的自身生理特点决定的，但是如果学会在学习过程中有重点地复习学过的知识，那么就能增强自己的记忆，巩固以前的知识，同时也能加深自己的理解。这就是所谓的“学而时习之，温故而知新”。

4. 善于练习。学与练是分不开的。没有练习的知识是不牢固的，理论与实际要结合。虽然练习是必需的，但过度练习是大可不必要的。所谓善于练习，就是学会利用合理的时间做适当的练习，以求巩固知识。超过一定限度的练习，不但对提高学习没有太大的用处，而且会浪费你大量的学习时间。比如，你已经熟练掌握了某个知识点，就没有必要反复练习。

5. 学会归纳总结。每学习一段过程，要对过去的知识做一个全面系统的总结，使学到的知识系统化、结构化，做到“由厚到薄”。这样也能促使你到寻找知识间的内在联系，发现规律与差异。另外，还可以对自己的学习方法进行检查，加以调整，以求完善。

如果我们想做好一件事，很重要的一点就是要拥有精锐的工具、具备适当的手段。在学习活动中同样如此。只要根据自身的特点找到一个适合自己的学习方法，做到扬长补短，充分发挥自己的优势，弥补自己的不足之处。你就能顺利、有效地完成学习任务。掌握一个好的学习方法，还有助于你进入社会之后的学习，现在社会知识的更新日新月异，如不及时充电，完善自己的知识结构，你就可能被社会淘汰掉。因此，无论什么时候，首先要学会如何学习，才能掌握更多的知识，才能有一个好成绩。下面这些学习方法都是专业人士分析总结的，跟大家分享一下，希望青少年们能从中受益。

经典的学习方法

1. 锥形学习法。也就是把学习比作一个锥子、知识的精度比作锥尖，集中的精力和努力则比作锥子的作用力，时间的连续性则是不停顿地使锥子向前钻进。也就是说，对于有一定基础的人，如果肯下大功夫，来一次猛攻，那么很快就可以把任何一门学问掌握住。这其实就是一个集中强化学习的过程。

2. 螺旋上升学习法。这种学习方法是说，首先，以某一学科的基本概念、公式或者某个实验现象为中心，通过大量地查阅相关资料，学习并掌握与中心内容相关的那些基础知识。这是第一个循环。在这个循环过程中，会遇到一些新的问题和疑问。然后再以此为起点，进行进一步的学习，这是第二个循环。以此类推，往上循环下去。

3. 群体学习法。所谓群体学习法是自发成立一些兴趣爱好相同的学习小组，然后大家在小组内共同学习，共同进步。由于小组成员志趣相投，又自愿加入，

因此每个人都能有很高的积极主动性。而且，在小组成员对老师所讲知识的辩论与讨论中，每个人对知识的理解能力都会加深，还可以消除个人的思维定势，有利于小组成员调整思路，避免走弯路。

4. 快速学习法。大家应该都有这样的感觉，一件事情如果给大家讲的遍数多了，你的印象就很深刻，想忘都忘不了。其实，这个道理也可以用在在学习上。如果你把教材分为几部分，然后择其一自我讲授。讲完后，打开课本，进行第一次阅读并把讲错的地方标志一下。然后你再进行第二次讲授。这一次，你一定比上次讲得全面又完善，许多模棱两可的地方也变得清晰了。然后进行第二次回顾。接着进行第三次，第四次讲授。在这个过程中，你已经可以完全把书本上的内容刻在脑子里了。这就使快速学习的方法。

5. 循环学习法。很多同学学过就忘，甚至有的上课学过，下课就忘。这在某种程度上跟我们的记忆力有关联。但是即使记忆力不好的人也能找到一条途径提高自己的记忆力。循环学习法就是一个不错的方法。它主要指在学习的过程中采取学习——复习——再复习的方法。也就是在学习一项内容之后，要花少量的时间对其进行温习，接着再学习下一部分，结束之后再进行一次总复习。以此类推，如此下去，直到学完全部内容。那时你已经将整个内容复习了很多遍了，当然记得很牢固。

孔子曰：“学而不思则罔，思而不学则怠。”只有把学和思统一起来达到运用自如的效果，才能取得事半功倍的成效。学前有思、思后有学、学后也要思，经过这种循序渐进的过程，才能把课本上所学的知识起到相互的作用，然后，把这些东西统一起来纳入到自己的知识宝库中。青少年要把反思作为生活中的一个重要组成部分。用来不断地检查自己行为中的不足，及时反思自己失误的原因，就能够不断地完善自我。

第二章社交中的危机

随着年龄的增长，青少年与社会的交往越来越广泛，其独立意识的也日益强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要，在交往中相互学习、帮助，会增长知识。因此青少年们的朋友感情非常浓厚，自己是否被别人喜欢，是否被朋友接纳，很是重要。对于同学或朋友的言语接纳很敏感，但也容易产生嫉妒或争夺别人关心的现象。有时，受到群体朋友的压力，唯恐被大家排除的心理致使青少年会采取某种不良的行为，因此，青少年需要得到一些社交中的红绿指示。

1. 学会控制不良交往

青少年由于心理上还不成熟，对交往的理解还不是很透彻，这样很容易交到损友，或者在交往中出现不良的举动。不良的交往不利于青少年的身心发展，因此，青少年要学会控制不良交往。

小案例 1

一位高中学生，由于他喜欢抽烟，因而受到集体和同学们的批评。但是他没有改掉抽烟的坏习惯，反而感到在集体中不自在，与同学们合不来。不久，他在

其他班级的同学中找到了自己的抽烟伙伴，偷偷地在一起抽烟，形成了一个经常抽烟的不良团体。不良的品行使他的心理上得到了共鸣和满足，反过来，不良的团体使他的不良品行变得更为严重了。

小案例 2

一位来自农村的同学入学时成绩还不错，入学后和市区的个别品行不端的同学交往并一起上网，由于对网络的迷恋，不思学业，目前成绩已经落在了年级的最后。他本人也随之形成了许多不良品质，不诚实、旷课、乱花钱甚至有偷摸行为，让老师和家长很失望。

小案例 3

一位学美术的同学，最初各方面都很好，成绩不错，和同学老师相处的很好，专业也很突出，自从初三他的表哥考入他所在的学校以来，他就跟在其表哥后面学会了抽烟、喝酒、打架斗殴、欺负弱小同学，甚至在学生中敲诈勒索，受到了学校的处理。不良交往甚至毁了一位好学生。

以上这三位同学均在不良交往中迷失了自我。不良交往必将酿成恶果，青少年要意识到不良交往给生活带来的危害。

认识不良交往所带来的危害

1. 不良交往制约青少年学生的品德发展。对于青少年学生违法犯罪团伙形成及演变过程，曾有一批专家对其进行粗略分析，从中我们可以看出很多犯罪的青少年学生的早期教育都存在缺陷，未能及时弥补从而逐步导致不良品德和恶习的形成，并积习难改，进而在不良群体乃至社会交往中学习，模仿违法犯罪，随着个人无政府主义和强烈的占有欲的上升，不断的使违法犯罪思想及行为深化，最终演变成了集体犯罪。

青少年学生很容易受其交往对象的潜移默化。马克思说过：“一个人的发展，取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展。”极少数在校学生之所以走上违法犯罪道路并恶性发展，与其不良交往息息相关，他们交往地越广，交往伙伴越复杂，交往伙伴的品质愈坏，交往活动越频繁，坠入违法犯罪泥坑越迅速，陷入程度也越深。很显然，一个人的不良交往必然导致思想、感情、行为形成恶性循环，而他们交往对象的类型也决定了他们罪错的类型、性质的严重程度。在校学生不良交往主要是一般性的不健康娱乐、打闹、游荡、交谈等，其作用主要是提供结伙途径、媒介、对象等。于是他们经常纠合在一起，长期受不良观点和信息的影响，在思想上泛起积淀在心底的观念沉渣，排斥一切良性、健康性的东西，片面地探求感官刺激，必然会在行动上有所表现。具体表现为拒绝社会道德、纪律乃至法律规范的约束，继而严重违纪、然后向违法犯罪的方向发展。

人际交往作为决定青少年学生品德良好发展的要素之一，要求他们必须具有良好的同伴关系，即在同龄人集体中关系和谐。有一些中学生与集体和同伴相处不好，对集体活动不感兴趣，他们逐渐地变得不爱集体和同学了，与集体和同学的距离拉远了。这无疑对于他们的心理发展和品性发展都没有好处。

当青少年学生由于交往不慎引发违纪违法行为，相应地很大程度上影响青少年学生教育取得成就的进程。所以，迫切需要拿出有效的办法来通过社会、学校、家庭的共向性工作，阻止青少年学生之间的不良交往，对他们进行思想教化，引导他们朝着健康交际的方向发展。

2. 不良交往危害青少年学生学生。我们要学着积极健康地进行人际交往，有一些学生与集体和同伴相处不好，对集体活动不感兴趣，于是逐渐地变得不爱集体和同学，与集体和同学的距离拉远。这对他们的品行发展是不利的。因为这时

很可能有一些品质败坏或者动机不纯的人趁虚而入，把他们往不好的方向引导。

正因为青少年学生具有爱模仿的特点，因而结交一些坏朋友对其而言危害极大，在坏朋友的影响下，他们会很容易染上不良习气。从青少年学生违法犯罪的实际情况来看，结交坏朋友往往是学生走向歧途和堕落的开始。俗话说：近朱者赤，近墨者黑。经常与不三不四的人在一起，只会起加害的作用。对违法犯罪的青少年学生作案动机进行的调查显示：三分之一起先并无犯罪动机，多是受了朋友的怂恿、激将而冲动为之。而且好朋友纠结一起做坏事，就互相壮胆，消除紧张心理，这不免加强了他们的违法犯罪动机。

另外一方面，青少年学生也可能会社会上人际交往关系的影响，而形成品行障碍，有些坏人专门引诱和指使缺乏经验的中学生去干坏事，从中渔利，不但危害社会，而且毒害了青少年学生，使他们的品行迅速恶化，甚至走上违法犯罪的道路。作为青年学生，我们一定要加强警惕心和辨别人的能力。

正确与人交往的方法

1. 要形成正确的交友观。交朋友应有三个前提：真、善、美。首先，要了解他和你交友的心理是否真诚；其次要了解他的人品，比如：心地善良，言行体现了美好的社会道德规范；最后，要志同道合，可以理解你、支持你。欲他人之为之的必先己为之，你要求朋友如此，自己必须要先做到。这样的朋友、友谊理想化了，如同阳春白雪。要达到这种境界，须不断地完善自我，在完善的过程中建立理想的友谊，求得实现。

建立在酒肉基础和哥们义气上的友谊是最不可靠的，只有患难相济的友谊才是真正的友谊。哥们义气是社会的毒瘤，是思想的毒瘤，是犯罪的滋生地，必须将其铲除。

2. 学会辨别交往对象。

(1) 对方的性情志趣。性情志趣能表现一个人的道德品味，中职学生在交往中要十分注意交往对象的性情志趣。

(2) 对方是否真诚。真诚是人与人之间交流沟通的桥梁，只有以心换心，以诚相待，才能使双方相互同情和理解。建立信任感，进而建立良好的关系，而有的同学帮助别人是图回报，对不同观点不是直抒己见而是口是心非，对朋友的不足和缺点不能诚恳批评，而是当面奉承，背后诽谤，表现得十分虚伪。我们在交往时要留意交往对象真诚与否。

(3) 对方会否相互尊重。尊重是一种信息，能够引发人的许多积极情感。缩短相互间的心理距离，而这种信息反馈必然是也为他人尊重。而有的同学只希望别人尊重自己，自己却从来不尊重别人的人格。以自我为中心，不承认他人在交往中的平等地位。这类人是很不值得交往的。

(4) 对方会否互相帮助。有的同学不坚持互助互利的原则，在物质上只关心自己，采取一切手段处处想获得自己的利益和好处。甚至自私自利，偷偷摸摸，喜欢占小便宜，经常损害他人的利益；在心理方面只要求别人给予关心、慰问、支持，只关心自己的处境，而不关心别人的悲观情绪，甚至把别人作为自己使唤的工具。我们要懂得，人际交往作为满足双方交往需要的途径，只有在满足双方需要时，其关系才能继续发展。

(5) 对方是否宽容。宽容是一种成熟的表现，有助于消除人与人之间的紧张关系。有的同学对别人渴求、挑剔、缺乏热情、没有同情心，不愿帮助他人，不能容忍别人的错误。这样的人自然无法扩大人们之间的交往空间。

所以，对有做不到上述几点的人，如果有时不能完全拒绝与之交往，但一定

要尽量不交往，更要坚决避免深交。

2. 凡事都以自我为中心

以自我为中心的人，常常从自己的本位出发，把自己当成宇宙运转的中心。事实上，自己只是这个世界上很渺小的一部分，站在外太空中，根本看不到地球上的任何一个人。不要以为凡事以自我为中心是自信的个性，其实，那是一种损人又不利己的行为。

凡事都以自我中心是一种严重影响与他人人际交往的心理障碍。以自我为中心的人，为人处事总是以自己的需要和兴趣为中心，只关心自己的得失，而不关心别人的利益得失。他们总是从自己的经验出发来解释世界，并盲目地坚持自己的意见，顽固不化，从不轻易改变自己的态度。其实，偶尔的表现出以自我为中心是人之常情，是无害的。然而，自我为中心一旦成为一个人稳定的人格特征，则最终是有害无益的。自我为中心会使别人敬而远之，使自己处于自我封闭和自我隔离的状态中。时间久了，必将会导致他形成自卑，孤独，退缩等其他种种心理障碍，根本无法享受到人际交往的愉快体验。

小案例

东东是家里惟一的孩子，她有很强的自尊心，在别人看来可能是一件很小的事情，在她的身上都会引起强烈的自尊心受挫的感觉。她不愿意损伤自己的自尊心，于是不择手段的来维护自己的自尊心。她不愿别人超过自己，对别人的成绩非常嫉妒，对别人的失败幸灾乐祸，不向别人提供任何有益的信息。在与别人谈话时，总是谈着“自己”，以“我”打头，不愿听别人的情况，天天忙着自己的事，不愿与他人交往，很少帮助他人，她沉醉在自己的世界里，唯我独尊，唯我独好，唯我做的对，唯我最行，最聪明……

由上面这个小故事，我们不难发现生活中还有类似这种情况的青少年，他们存在着过于浓厚的自我中心观念，凡事都只希望满足自己的欲望，要求人人为己，却置别人的需求于度外，不愿为别人做半点牺牲，不关心他人痛痒，表现为自私自利，损人利己。要求所有的人都以他为中心，恨不得让地球都围绕他的意愿转，服从于他。他们只要集体照顾，不讲集体纪律，否则就感到委屈、受不了。这种人强烈希望别人尊重他，却不知道自己也得尊重别人。总之，这些人心目中充满了自我，却唯独没有他人，信奉的是人不为己，天诛地灭。当一个人自我意识过于强烈时，就容易以自我为中心的极端，被别人抛弃。

无疑，这种自我中心意识对自己来说是极为不利的。这会严重影响一个人的自我形象，也影响良好思想品德的形成。以致被人厌恶、瞧不起。由于一门心思都放在蝇头小利的追求与意义不大的个人得失上，没有崇高的理想、远大的目标。因而不可能拥有好的人际关系。试想想，谁愿意与这样的人长期作共事或终生为伴呢？可能说，这种人到头来得到的只是芝麻，而失去的是西瓜。

如何提克服自我中心意识

1. 要正确认识社会现实，社会上的每个人都有其各自的欲望与需求，也都有其权利与义务，这就难免会出现矛盾，不可能人人如愿。如果能够正视客观现实，学会礼尚往来，在必要时做出点让步，就会避免以自我为中心。当然应该承认自我的权利与欲望的满足，但也不能只顾自己，忽视他人的存在。假如，你的心中只有自己，没有别人的话，别人心中自然也不会有你。

2. 凡事多站在别人的角度上思考问题，多设身处地地替其他人想想。以求理

解他人。还要学会如何尊重、关心、帮助他人，这样才可获得别人的回报，从中也可体验人生的价值与幸福。

3. 加强自身的修养，充分认识到自我中心意识的不现实性与不合理性及危害性。学会控制自我的欲望与言行。把自我利益的满足置身于合情合理、不损害他人的可行的基础之上。做到把关心留给别人，把公心留给自己。

4. 多听取别人的意见。听取多方面的意见，就能明辨是非，正确地认识事物；单听信一方面的话，就会糊涂，犯片面性的错误。究其原因，就在于世界上的事物错综复杂，人们受自身知识、经历、观念、涵养等因素的局限，难免在见解上有所缺失；假如把大量的意见集中起来，进行综合、比较、鉴别，从而去伪存真，舍其谬误，取其真詮，自然就会更公正合理。

走出自己的世界，就会赢得更多的友谊。青少年的生活少不了友情的滋润，否则生活中就会到处出现不适应，以至焦虑。

3. 嫉妒者寡助

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，使自己成为一个寡人。

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。在现实的生活中，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，如果青少年还意识不到嫉妒给交际带来的危害，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。

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。

有嫉妒心理的青少年往往高傲自大。所以在心理上就容不下比他出色的人在。如果看到周围的人有比自己优秀的，就会想方设法去贬低对方或者设置陷阱去坑害对方。进而排除别人优于自己的方面来解除心中的愤恨，从而达到在心理上的平衡。这些不良的行为严重扭曲了青少年的心态。

小案例

欧阳倩，一名 16 岁的高一学生，她喜欢篮球，是她们班篮球队的主力，她的大部分时间都花在篮球上，所以她的学习成绩一直都不太理想。但是她的同桌却是一个品学兼优的好学生，不但成绩顶呱呱，还是她们学校里的“校花”，其