

培养学生心灵成长的经典故事： 心灵体操自助训练（2版）

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

心灵体操自助训练 (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

培养学生心灵成长的经典故事：心灵体操自助训练 / 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
心灵体操自助训练

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

第一章调整不良情绪	1
1. 难以控制的心理焦虑.....	1
2. 思想消极夺走生活的勇气.....	3
3. 他的心理为何如此脆弱.....	5
4. 深陷抑郁的沼泽.....	8
第二章控制上网成瘾	10
1. 网瘾犹如精神鸦片.....	10
2. 网络迷雾中形成的心理障碍.....	12
3. 从虚拟世界中回到现实.....	15
4. 避免网上寻找感情寄托.....	18
第三章规范道德行为	21
1. 青少年追星为哪般.....	21
2. 是男人就要讲“哥们义气”	23
3. 脾气暴躁还是性格畸形.....	25
4. 抵制不良交往.....	26
第四章重视生理健康	29
1. 生理缺陷让我如此痛苦.....	29
2. 男孩的苦恼：别人说我像个女孩子.....	32
3. 月经的烦恼与保健.....	34
4. 了解自己的身体变化，走出困扰.....	36
第五章善待懵懂情爱	39
1. 性心理让我抬不起头.....	39
2. 我得艾滋病了吗.....	42
3. 学生应该如何对待“爱”	43
4. 遗精的烦恼.....	45

第一章调整不良情绪

情绪像是一个晴雨表，它可以晴空万里，也可以乌云密布，关键要看你如何去掌控它。

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。

1. 难以控制的心理焦虑

你的困惑：随着年龄的增长，我的心理问题也随之不断的涌现了出来。我常常感到莫名的紧张，内心惶恐不安，易烦易燥，还会失眠，我不想这样，却又无法摆脱，我该怎么办呢？

心灵故事之一→

韩若是一名从各方面来讲都非常优秀的高中生，但在面临人生的转折点——高考时，她突然不会说话了。

这件事让韩若的家人及周遭的朋友都很惊讶，18岁的小若十几年来一直生活在一个贫困的家庭中，父母虽没有什么稳定的工作，但却艰难地支撑着这个家并负担着三个女儿的学费。小若在这样的环境中成长，所以学习一直很勤奋，成绩也一直名列前茅。从上高中她给自己定下了目标——一定要考上清华大学。因为在她看来，想要减轻家里的负担，就必须有一份好工作，要想有一份好的工作就只有考上清华大学。期盼已久的高考已临近，可她并没有兴奋的感觉。

“可是如果考试失利怎么办？爸妈失望不说，就连转变家庭命运的愿望也无法实现了。”这可怕的结果一直缠缚着她的大脑，在这样的“自我加压”下，她的近几次模拟考试成绩都很不理想，这导致她的思想压力越来越重。在这样的恶性循环下，逐渐出现了烦躁、紧张不安、失眠等人们常说的高考综合征，以至于最终发展到最严重的地步——失语。

透视心灵深处→

对于青少年来说，学习成绩的好坏直接影响到今后的升学和前途，当今社会各行各业竞争激烈给他们造成巨大的心理压力。有调查显示，78%的青少年都存在着“学习压力太大”和“学习成绩不好”的心理焦虑。像小若这样自尊心和进取心都很强的青少年会有很高的自我要求，适当的自我施压可以促进青少年的成长，但如果这些心理压力没有及时得到疏导，就会越积越厚，严重时会使她因为学习压力而走入心理困境无法走出。

在高考和中考前，有些班级会设立这样的倒计时牌：“距高（中）考还有30天”等等，当内心敏感的青少年学生每每看到，就会心里焦躁。因为对于一些心理脆弱、调节能力差的学生来说，这个倒计时牌无疑是极具刺激性的，也是可能引发青少年心理焦虑的导火索。

焦虑是一种心理状态而不是一种情绪，已被列入心理疾病的行列。在这个充

满不确定因素、浮躁涌动的时代，使人们很容易生活在焦虑当中。

这种病症以青少年居多，其中以女孩最为多见。这类青少年常常因学习成绩差，对陌生环境反应敏感，而紧张不安，甚至惶恐不安，敏感多虑。对老师的批评，同学的看法异常敏感，常常担心被别人嘲笑。过分地关注尚未发生的情况，并会因此毫无根据变得烦躁。这类青少年突出的表现是焦虑程度过高，经常处于过度担忧、害怕的状态，对日常一些微不足道的小事，也显得过分焦虑。

心理焦虑的症状是内在的症状，外显性不强，焦虑使人长期处于烦躁、急切、提心吊胆、紧张不安的心境，让人感到似乎就要大难临头或危险迫在眉睫，但实际上并不存在什么危险或威胁，却不知道为什么如此不安。。当焦虑症发作时，其表现为过度烦躁，焦虑不安，睡眠不好，做恶梦，讲梦话，食欲不振，心跳，气促，出汗，尿频，头痛等植物神经功能失调的症状。心理焦虑会对青少年的日常生活及成长产生严重的影响。心理焦虑的青少年可能会不断的担心自己的学习成绩，尤其是在各种考试之前，便会异常的紧张，寝食不安，精神不振。焦虑的特点是没有明确对象和具体内容的恐惧。

心理焦虑的人就像一个放哨站岗的士兵，每时每刻都对周围环境的每个细微动静都充满警惕。由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的学习与生活，甚至影响他们的睡眠。

心理焦虑症与先天素质和后天环境因素有密切关系。这类心理疾病就有敏感，自信心不足，自尊心又很强的性格特点，容易紧张，多虑，少言寡语。但这些症状很容易让人忽视，认为这只是心情不好，或是青春期性格在发生变化而已，其实不然。造成心理焦虑症的重要原因有：

第一，家长对青少年的过于苛求，一心“望子成龙”，却从不去考虑这些要求是否会对青少年的成长造成影响，家长的施压与权威，让青少年整天处于紧张状态，久而久之，便导致了青少年心理过分焦虑而影响生活。

第二，家长对青少年的过于溺爱，如果家长对青少年过于宠爱，对其百依百顺，这样就会使青少年不能正确地认识自己。一旦脱离家庭，在社会上或学校里碰到一些不顺心的事时，就容易发生过度焦虑。

第三，老师的教育方法不当，现在式的教学过度地追求“高分率”、“高升学率”，对学生进行“题海战术”等，教育内容过多，采用“填鸭式”的教学方法，使青少年学生们负担太重，接受不了，也易形成过度焦虑反应。

解开心结→

有人曾对一所普通高中高三的学生做了心理状况的调查，结果发现，大约有1/2的学生在不同程度上存在着心理问题，而心理焦虑问题最为突出。这些学生主要是为明天出路而焦虑，高中的学生主要是为能否升入重点大学而焦虑，但表现形式大同小异，都是感到焦虑不安、精神紧张、恐慌、郁闷及无所适从。

短时期的焦虑，对身心、生活、工作无甚妨碍；长时间的焦虑，能使人面容憔悴，体下降，甚至诱发疾病，给身心健康带来影响。

青少年正处于心理成熟的发展期，是心理调节的不稳定期，也是人一生中焦虑反应发生的高峰期之一，故而青少年焦虑反应发生率高并不足为奇。但对此不可掉以轻心，因为如果不能及时调理，焦虑反应持续下去其危害很大，可逐渐发展成为神经衰弱，对日后身心健康影响颇大。所以，帮助青少年远离心理焦虑问题刻不容缓：

首先，要增加自信心。自信是治愈神经性焦虑的必要前提。大部分的青少年

是由于对自己没有信心，对自己完成和应付事物的能力有怀疑，从而夸大自己失败的可能性，导致了忧虑、紧张和恐慌。所以，要远离心理焦虑，第一步就是减少自卑感。应该相信自己，每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就是最终驱逐焦虑。

其次，学会自我放松，自我解压。。也就是学会从紧张情绪中解脱出来。当情绪紧张时不妨深吸一口气，再想象着把压力或缠绕你思想的不良情绪缓缓呼出。事情都有两面性，尝试着多去想好的一面。逐渐将阴暗的情绪赶出大脑。

再次，自我反省。有些青少年是由于对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。所以，你只会莫名的感到焦虑不安和痛苦，却找不到原因。因此在这种情况下，就需要进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可以以不伤人伤己的方式发泄一番，发泄后焦虑一般可消失。

最后，可以适当地进行自我刺激。心理焦虑一般都是脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。这个时候采用自我刺激法，转移自己的注意力。比如在胡思乱想时，做一些自己喜欢做的事，看富有逻辑性的侦探小说，或从事紧张的体力劳动，从而忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想产生不良情绪，同时也可增强你的适应能力。

2. 思想消极夺走生活的勇气

你的困惑：同学们都说“我就是这样，改不了了。”、“我无能为力。”、“我不得不如此。”、“我就是学不会!”、“办不到，我没有时间。”这些是我的口头禅。后来我发现，我的确爱把类似于这些消极的话语挂嘴边，所以我很不快乐……

心灵故事之→

故事之（1）

小丹今年上高中了，升入高中后由于教师的教学方法发生了变化，竞争对手也发生了变化，使她感到十分不适应，导致学习成绩下降，从初中时的全年级前几名落至高中的 141 名。这是她长这么大以来，第一次感觉自己这么的无能。每当想起父母的殷切的期望，看到他们的目光，就让她觉得非常难过，不知如何做才能达到父母的要求。如今，苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑，看见书就又恨又怕，真想把它扔出去。成绩更是一落千丈。

故事之（2）

一次，有一个小孩子和家人玩纸牌游戏，连续几次都拿了很差的牌，因此连输几局。他开始不高兴了，不断地抱怨，没有好牌，赢不上一局。他母亲看着他的牌，正色对他说：“如果你真要玩，真想赢，就必须用手中的牌玩下去，不管那些牌有多好或有多坏！人生也是这样，就像牌局永远是偶然的结果，但是不管你的运气有多差，牌有多差，你都得无条件的接受，你能做的就是尽全力的把握每一把牌，将它打到最好。”后来，小男孩谨记母亲的教诲，一步一步地成为少校、中校、上校、少将、盟军统帅。这小孩子就是艾森豪威尔，美国历史上第三十四位总统。

透视心灵深处→

00 在生活或者工作、学习当中，每个人都会遇到类似以上的体验：那就是对一切都漠不关心，凡事都提不起兴趣，遇到事情时总认为自己肯定做不好因而也懒得去做它。这是所有的人都有一个共同的弱点，遇到困难的时候，屡次不进，

就会想到退缩，或者容易在这时接纳他人哪怕有意无意的消极影响。这种心境在心理学上称为消极心态，是与积极心态相反的一种情绪，它是时时干扰我们工作和学习的一种心态。轻易接受消极影响的这种弱点的破坏性极大，因为多数人不知道这种弱点像敌对阵营中钻入了对方的内奸一样，他会想方设法阻挠破坏你积极的一面，使人心情特别压抑，情绪低落，会使人丧失斗志，放弃理想；消极心态严重的人往往不愉快，情绪不稳定，对身心造成损害，易患多种疾病。

消极情绪包括：忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨等。消极情绪的产生是因人因时因事而异的，主要有以下几点：

害怕失败。失败是每个人成长过程中的必修课，所有人都遭受过无数的挫折，因此，这种失败的恐惧感就一直潜藏在我们的身体里面，随时威胁着我们。久而久之，就会造成内心的胆怯和懦弱，从而产生消极的想象力和预期的失败感。

自我认识的错误。每个人都对自身有一个印象和评价，这就是自我认识。这种认识在它们的一生当中是非常重要的，它是决定自己行为方式的重要因素。一个人之所以这样做而不那样做，是因为他认为，他这样做更符合他的“我观”，即更符合他的身份、年龄、性别、品德、能力等等。对青少年而言，如果他觉得自己是优等生，他就会为此而努力，尽量避免其他的干扰因素，而如果他认为自己智力不好，他就会有意识地原谅、纵容自己成绩差、无能，他的行为目标，可能仅仅是不做白痴，那么最终的结果也就是丧失对自己的信心，使假想心理成真。

做事经常半途而废。在遇到困难时候，首先想到的就是挫折可能带来的种种伤害。“害怕”是因为对自己没有把握，自认为能力不够，自信不足，同时，总是看到事物消极的一面，因而显得胆小，脆弱、忧虑、犹豫、找借口。在这样心态的影响下，这种“害怕”就会与日俱增，心理的承受能力会越来越低，于是，轻易就会被困难吓倒，造成推卸责任，消极被动。

解开心结→

那么，怎样战胜消极心理呢？

1. 永远不对自己说“我不行”

在生活和学习的过程中，要学会经常对自己说“我能行。只有在比较中发现自己的长处，才能找到肯定自己的支撑点，才能树立信心。任何人都有长处，同时也有短处，例如理科成绩比较好的同学，文科成绩不一定突出；做难题高明的同学，容易的题目正确率不一定高。总之，只有学会在比较中挖掘自己的长处与优势，才能对自己充满信心，走出消极的困扰。

2. 注意力转移法

当青少年们遇到严重的挫折或伤害时，往往会产生愤怒、恐惧、焦虑等强烈的情绪反应，在这种激情状态下，最容易一时冲动，做出违反情理的事，这时要理智地控制自己。将注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。多回忆自己感到最幸福、最愉快的事，以此来冲淡或忘却烦恼，以此来缓解不良情绪的影响，从而逐渐达到心理上的平衡。其次可以自觉地改换环境。如外出散步、旅游参观，调换居住地点等。这样可以冲淡消极情绪的影响。

3. 寻找适当的宣泄方法

当心中有烦恼、不痛快、伤心的事时，不要闷在心里而要找有关的人、自己的朋友或亲人倾诉。即使他们不一定找得出好的解决办法，自己说出来也是一种释放，于身心有益。长期强制压抑情绪，会使内心的体验变得更加强烈，从而有可能导致心理疾病。当你遭到突如其来的灾祸，精神受到打击心里不能承受时，

可以在适当的场合放声大哭。这也是一种积极有效的排遣紧张、烦恼、郁闷、痛苦情绪的方法。倾诉。只有情绪发泄出来，精神才可以得到放松，消极情绪才能逐渐消除。

4. 对自己有一个客观的评价

遇到挫折，应先从自己的主观方面去寻找原因。坚信“人无完人”，每个人都有长短处，只要积极有为，扬长补短，“长风破浪”就会“有时”；不要担心不如别人，要接受自己，确立一种自强、自信、自立的心态，不要让自卑情绪成为你的主宰。需要注意的是，在与别人进行比较的时候，要知己知比，有其可比性。例如：相比的两人能力、知识、技能、投入是否一样，否则就无法去比。有了这一条，人的心理失衡现象就会大大降低，也就不会产生那些心神不宁、无所适从的感觉。否则，将会产生消极的自我否定心理，大大影响做事的积极性。

5. 随时调整自己的目标

在某些情况下，虽经努力也难以达到目标，很容易陷入一种困扰、迷茫的心境之中，这时要客观地分析情况，对自己预期的目标进行调整、修改，使它更切合实际，这样就容易获得成功，摆脱受挫的心境。只有对自己的目标随时做出调整，使其符合自己的能力范围，才能获得相应的成就，产生自信心。当然，有时候挫折也是难免的，青少年朋友们要学会在生活的挫折中吸取经验，反复磨练，提高自己的挫折耐受力。

6. 正确的对待失败，战胜失败机制

“失败机制”是个不断自我加强消极症状的系统，它能瓦解我们潜在的积极乐观的本能。失败机制包括挫败感、攻击性、不安全感、孤独感、不确定感、愤怒感、空虚感等等，这些看似小的心理，却常常是导致人生挫折的罪魁祸首。所以，要想开启快乐生活之门，就必须战胜他们。你可以尝试新事物，在尝试的时候，必然会被失误困扰，不要拒绝错误，轻松地承认错误，但是要藐视错误，宽容自己一如宽容你的朋友一样，否则你就会扼杀你的尝试。在不断的失败与努力中，开发自己的潜能，不断的自我完善，恢复自我的本来面目。

7. 适当的放松自己

当你受某道题困扰，当你对自己的能力产生怀疑时，不妨停下所做的事，做一个深呼吸，然后休息一会。如果可以，改变一下环境。还可以做一些放松的练习，它们可以让积极的思想代替你的消极思想。用宽松的环境来调适一下自己紧张的心情，以恢复身体的各种功能，但这种调适必须是健康有益的，否则就会适得其反。比如，来一次散步或者远足，读一本好看的书，听你喜爱的音乐。做一些把自己的注意力从思考中解放出来的事情。放松要适可而止，要有度。

3. 他的心理为何如此脆弱

你的困惑：我们学校又有一名女同学自杀了，她是因为告白遭到拒绝而服毒自杀了。前不久就有一位优等生因为高考落榜而在学校的大楼上跳楼身亡，现在又出现这样的情况，我真的无法理解，他们为什么会选择这样极端的方式去解决问题？他们的心理为什么如此脆弱呢？

心灵故事之→

故事之（1）

这是一个年仅 15 岁的学生，名叫乐乐。他平时学习上受到老师的好评，性格比较内向，但并不自闭。但是就在一个风和日丽的上午，他服毒自杀了。

在得知乐乐自杀的原因后大家都吃惊，他自杀的原因很简单：在课间活动的时候，沉浸在节日喜悦中的乐乐因为没有完成作业，受到年轻的班主任老师李可的严厉批评。李老师把他的作业本撕毁，扔到他的脸上，让他“滚蛋回家”。乐乐听后非常气愤，转身就朝家中跑去，在外工作的父母下班回来后，发现了已告别自己花样年华的乐乐的冰冷地尸体……

故事之（2）

十六岁正是一个花样的年华，正值花季的小晓却在家中吃药自杀了。

小晓生前曾是父母和老师的骄傲，她不仅学生优异，而且能说一口流利的英语，平时喜欢摆弄吉他，弹唱流行歌曲，经常参加学校的演讲比赛及歌唱比赛。有天，她找妈妈给她买一张唱片，是小晓最崇拜的偶像刚出的新专辑。但是妈妈却以“快要升学考试了”为由拒绝给她买唱片。为此，小晓很是生气，便和妈妈进入冷战。几天过后，小晓的妈妈在数次遭到小晓的冷脸及冷言冷语相待后，终于忍不住大发脾气：“那个破明星有什么好的，就为一个见都没见过的人你摆脸给谁看哪，一个学生不好好学习，每天就知道追星，看你以后也不会有什么出息，干脆不要上学了，回来让你一次追个够！”

小晓把自己关在房间里眼泪流个不停，她不明白平时对自己有求必应的妈妈为什么会变成这样。最终她选择了喝下大量的安眠药来结束了自己的生命。

透视心灵深处→

此类案例在当今社会中并不少见，造成这种结果的原因正是因为他们的心理太脆弱，承受能力太差。以至于乐乐在受到老师的批评后选择服毒来结束痛楚，而小萍也选择相同的路。面对青少年人群中不断出现的新问题，除了加强家庭和学校教育，帮青少年树立起一个正确而积极的人生目标，注重培养他们形成顽强而坚韧的性格外，青少年也应正确地对待在学习和生活中出现的压力，以达到及时消除心理障碍，避免更多的悲剧发生。

现代青少年中不断涌现出一些让我们始料未及的新问题，当前中学生心理脆弱、承受能力差的现象较为普遍，而造成这种现象的原因主要有以下几种：

一、心理压力过大

青少年的心理压力主要来自于家庭方面。现在的学生很大一部分都是独生子女，作为家里的“独苗”，父母给的爱多，期望也多且重。有一些家长溺爱子女，使他们缺乏锻炼，独立解决问题的能力较差，面对挫折的承受能力也降低了。来自家庭原因包括两种情况：一种是家庭不关注孩子青春期的教育，把孩子完全交给学校，子女缺乏来自父母的关爱，生活中面临的具体问题也得不到父母的指导，易走极端。比如打工者子女出现的问题；另一种是过度保护，家庭什么都包揽，也容易让青少年心理脆弱，经不起挫折。另外，家庭残缺或父母关系紧张也是造成学生心理脆弱的一个原因。在这样的家庭中，家庭关系紧张导致的敏感孤单的心理使他们在面对挫折时容易一蹶不振。从而造成不能正视现实生活中的波动和挫折，影响其人格的发展和完善。

二、未经挫折，依赖性强

在家人和周围环境的宠溺下长大的青少年，往往有着非比寻常的优越感。生活的一帆风顺让他们习惯了在平静的大海中航行，以致稍有些风浪，他们就会不知所措，心理难以承受。有经历才会有成长，人人都不喜欢挫折，但挫折又不可否认的是助人成长的重要元素。青少年心理脆弱也跟其年龄也有一定的关系，由于他们涉世不深，又正逢角色和身份的转变时期，必须面对很多从未体验和经历过的问题。这对那些习惯依赖父母的青年而言，就更难把握自己。学生在长期的

传统方式管理下，绝大多数一直处于被动地位，逐渐丧失了主体意识，依赖父母、依赖老师、依赖他人，一旦失去依赖，便无所适从，导致心理承受能力很差。不会孤立的处理问题，喜欢否定自己，害怕失败和挫折。

解开心结→

当今社会中，青少年由于心理承受问题，因为一些皮毛小事而轻易结束自己生命的事件其实并不少见。那么为何青少年的心理会如此脆弱呢？这个问题已经越来越受到大家的关注。

青少年时期是最重要的时期，健康的身体和心理对于以后的成长有着举足轻重的作用。青少年在这个时期的生长发育旺盛，同时也会有多种不良心理问题滋生。在现实生活中，这样的现象是很多的：有的同学考试成绩不理想，则垂头丧气，心情苦闷，严重的甚至怕见人；有的同学受到家长或老师的批评，便不吃不喝、生气、使性子等。这就是一种普遍的心理问题——心理脆弱。心理脆弱的主要表现就是面对挫折，会怯弱，后退，害怕，不敢迎难而上，给自己施压，从而导致了以极端的了断方式去逃避。这种不能承受挫折与打击的脆弱心理，使得他们行为难以捉摸，处事较为极端，还会带来很多社会问题，危害很大。所以当代青少年应该学会消除其脆弱心理，增强心理承受能力，学会以积极的心态对待挫折。以下是具体的方法：

一、学会正视挫折，随时做好面对挫折的心理准备

当然，每个人都希望自己是幸运之神，挫折这个词最好与自己无关；但是，“一帆风顺”、“心想事成”只不过是人们的美好愿望而已。在生活中、学习中、工作中，总会有需求得不到满足、愿望不能实现的时候。要认识自己所面对的周围环境，并且要调整自己，使之适应环境。要正确的认识到挫折是任何人都无法避免的。生活中、学习中、工作中都会有不同的挫折潜伏着，随时会来考验你，所以就要求青少年能够积极地面对挫折，做好充分的心理准备，那么当挫折来临时就不会不知所措。

二、学会如何应付挫折

只有应付挫折的思想准备还远远不够，还需有应付挫折的方法。遇到挫折首先要沉着冷静，自我疏导。面对挫折不能自卑，要有憧憬，要告诉自己挫折背后就是成功，只要有信心，不放弃，鼓足了勇气迎难而上，总会克服困难的。有些挫折，以一个学生的能力，确实无法独立解决。这种情况下，学会去寻求他人的帮助。当遇到挫折时，往往当局者迷，自己百思不得其解，这时候如果求助于家长、老师或者同学，往往能抓住要害，对症下药，走出困境。挫折之后要善于总结经验，从中吸取教训，这样就会尽可能地避免重蹈覆辙，将失败作为成功的筹码。

三、注意培养受挫后的恢复能力

乐观的人并不是没有痛苦，而是能很快从痛苦中解脱出来，重新振奋精神。与挫折过招的过程是让人郁闷的，有的人会在挫折过后仍然保持这种不良的情绪一段时间，有的甚至会更久。所以这就需要有一定的方式方法来引导自己从挫折的阴影中走出来。比如：对生活要抱有乐观态度，要以微笑去面对每天的人和事，胸襟要开阔，丰富自己的知识，多交朋友，走出自我的封地。或者可以告诉自己，挫折并不可怕，就如暴风雨，一旦过去，留下的只是能够让人展颜欢笑的一迹美丽的彩虹而已。不妨把挫折看作是一件不完全的好事，因为它让你成长。

4. 深陷抑郁的沼泽

你的困惑：期中期末考试、各种课外学业、中考、高考、考研、考博，不停的考试，再加上感情因素、生活压力、虚拟网络等，我觉得学生是人生最苦最累的日子，我终日被这些东西所累，我从来不知道什么是快乐，也不知道如何去面对以后的路，因为我看不到未来的光明，而尽是灰暗。

心灵故事之一→

正值花季的小瑶是职业高中高三的学生。原本一个活泼的女孩子，却在高三的前半学期无诱因的开始出现失眠、头晕、头痛、胸闷、心慌、上腹不适等症状，整天胡思乱想、郁郁寡欢，对前途悲观绝望，常常无精打采，精疲力竭。之前很爱学习的她，现在也失去了兴趣，经常旷课，不愿参加集体活动，也不愿说话，对即将来临的高考也失去了原有的信心，她甚至想到了退学。几次向父母提出都被劝说了回来，但即使回到学校，她上课的大多时间也是在发呆，而且经常会感到脑子不够用，记忆力下降，注意力不集中。就连生活作息也受到了影响，晚上难以入睡，早上却醒得很早，常常清晨 4、5 点就醒了，一醒就发愁一整天该怎么过。这样的情绪一直左右着她，让她觉得生活没有希望，自己是一个废人，还连累了家人，很想一死了之，曾多次自杀未遂。

透视心灵深处→

这个故事里的小张就是典型的抑郁症患者。抑郁症是一种较持久忧伤情绪体验，并伴有躯体不适和睡眠障碍的问题，多发于青少年，并女孩多发于男孩。在我国，抑郁症的患病者约 2600 万人，17 岁以下儿童和青少年之中有 3000 万人受到情绪障碍和行为问题的困扰。其中抑郁症的发病又位居精神疾病中的首位。由于青少年处于心理转变的关键时期，他们还没有具备适当的能力和技巧去应对挫折，加之目前的教育制度及父母的期望值过高给心理造成很大的压力。因此容易产生抑郁的情绪。

青少年抑郁症的发病率一直处于上升趋势，但人们对此病仍是“不识庐山真面目”。患者自身识别率几乎为 0，学校、家庭、社会对本病的识别率平均不足 1%，一些综合医院的识别率仅为 15% 左右。病患者常心烦意乱，郁郁寡欢，常逃学要求调换学校对一些喜欢的事情失去兴趣，情绪低落，学习不集中易疲劳失眠、头晕胸闷不愿与父母交流不管父母对错都在抵触，当青少年发病时，常常被误诊为头痛、神经衰弱、精神分裂症、心血管系统及消化系统等疾病，耽误了及时治疗的时间。下面，向广大青少年朋友们提供几点自鉴方法。

没有活力。青少年本应处于人生活跃的年龄阶段，但是患病的青少年们却感到整个人已经垮了，他很明确主要不是身体没有力气，而是精神上丧失了动力，做什么(包括自理生活)都需别人催促或推他一把，否则就根本不想动。不少病人挣扎着想振奋起来，但总是坚持一段时间后，就又放弃了。

有睡眠障碍。睡眠问题也是忧郁症患者常出现的毛病，这些患者所谓的“睡不好”包括比正常情况多花两个小时以上才能入睡的“入眠障碍”；就算入睡后也会在中途醒来好久次；或者比正常睡眠时间提早两个小时醒来，称为“早醒型失眠”等。

反抗父母。有些青少年因为父母的管教过严，到了青春期或走上社会后，不但不跟父母沟通交流，反而处处与父母闹对立。一般表现为不整理自己的房间，乱扔衣物，洗脸慢，梳头慢，吃饭慢，不完成作业等。在学习上表现为逃学、旷

课，较严重的夜不归宿，离家出走，跟父母翻过去的旧账，甚至要与父母断绝关系。

无望感。感觉自己或者环境一无是处，或是感觉过多的、不恰当的内疚，感到个人的一切都很糟糕，前途暗淡无光，对未来丧失希望是抑郁症的一种表现。即使是面对坦途，也并无喜，反而感到忧伤和痛苦。如考上名牌大学却愁眉苦脸、心事重重，想打退堂鼓。有的在大学学习期间，经常出现休学退学的念头。

情绪波动较大。一天中的大部分时间意志消沉，几乎每天如此。青少年表现为情绪的莫名急躁，经常是坐立不安和焦虑，有时达到激越的程度。焦虑可以引起缺乏耐心和愤怒，并且即使是低度的压力，也使人难以应付。

有自杀的趋向。重症患者利用各种方式自杀。反复出现自杀的念头而没有明确计划，或试图自杀，或有明确的自杀计划。对自杀未果者，如果只抢救了生命，未对其进行抗抑郁治疗（包括心理治疗），患者仍会重复自杀。

解开心结→

抑郁症给青少年的成长造成了极大的危害，因为由其导致的自杀可给家庭带来不可估量的伤害和损失。那么，青少年如何走出抑郁呢？

安排一些有益的活动。抑郁的时候，常会感到，自己不得不做一些令人厌倦的事情。现在，尽管令人厌倦的事情没有减少，但可以计划做一些积极的活动，即那些能给你带来快乐的活动。例如，你可以看看自己喜欢的书，和朋友一起出去踏青，或者做些运动。抑郁的人常常把时间用在痛苦的挣扎中，很少参加集体活动。有时候就算是出去玩了，也会常常想到其他的事情，比如，作业没有做完，衣服还没有洗，会因此而产生内疚感。其实，抑郁的人需要积极的活动，否则，就会像不断支取银行的存款却从不储蓄一样。积极的活动相当于你在银行里的存款，哪怕你所从事的活动，带来的积极效果极其微小，你也要为此而高兴，因为你的存款又增加了。

培养幽默感，学会自嘲。经常看看自己身上有哪些可笑的行为和观念，但不是完全否定自己，两者要区分开来。不妨把自己的人生看作是一出戏剧，而且还是一部传奇浪漫的喜剧。不管是生活，还是学习当中，无不是戏剧化的场景，在演戏的同时，不要忘了欣赏。培养幽默感不仅能使生活变得诙谐，而且可以使人变得更有吸引力。研究证明，一个不懂幽默的人，他就不懂调节情绪的方法，他所遇到的困难也就越多，他的情绪也最容易消沉。

不要过度的追求完美。别求尽善尽美，比如在公共汽车上被人骂了一句，觉得损害了自己的形象，转而又埋怨自己不好，认为自己无能，处处都倒霉。其实，这是自寻烦恼。要改变不正确的自责习惯。不要什么事做完之后，都要对自己挑剔一番，事事都觉得不对，都后悔，那么，这将会使你在做其他的事情时，变得畏首畏尾，顾虑重重，徒增心理上的压力。

善于挖掘自己的优点。只有使自己的优点在自己身上明确起来，使其发扬光大，使缺点与优点在自己身上明确地分离开，让缺点在心中变得渺小，使其发扬光大的良好品质真正地在自己身上起支配作用，建立积极的心态，这样才能更好地表现最好的自我，更积极主动地充分发展最好的自我。青少年朋友如果能够如此肯定自己，你才能得到和优秀学生一样的肯定，从而走向成功。

运用欲擒故纵法。美国一项研究表明，要消除抑郁，必须要正视抑郁，敢于体验抑郁，即每天拿出一段时间专门进行忧虑，即“用忧虑战胜忧虑”。专家们发现，尽情地忧虑一段时间，更能驱除忧虑。但是，这样做需要有一个良好的指导，否则，如果把握好度，将会陷入更深的心理泥沼里。心理学家建议这样做：

①平时通过想象、放松、转移注意力等方法打断忧虑，告诉自己，会有时间专门去忧虑的；②每天专门抑郁的时间不要超过半个小时；③专门忧虑时不要坐自己平时常坐的座位，以免以后一坐这座位就产生忧虑，也不要晚上睡觉前安排专门忧虑。这样可以逐渐消除抑郁情绪。

让抑郁症远离这个花一样的年龄，青少年朋友们要有意识地倾听自己内心的需求，时不时地停下匆忙的脚步，反省一下是否伤害了自己，伤害了别人，这样才能走出抑郁的沼泽。让快乐围绕在我们的左右，让成功变得可能，让我们成为一个身心都健康的人。

第二章控制上网成瘾

“谈网色变”是不符合时代的发展的。面对网络最重要的是解决而不是回避。

青少年们对自己的社会环境常常很敏感，崇尚时髦，追随社会上流行的风气，最易被感染或鼓动，也容易批评传统的社会观念。网络是一柄“双刃剑”，它在给青少年网民带来丰富知识、信息的同时，网络中各种消极因素以及青少年对待上网的不正确态度等，也导致了青少年网民出现的诸多心理问题。

1. 网瘾犹如精神鸦片

你的困惑：我无法抵挡网络的魔力，父母不让上网，我就去网吧，不论是游戏还是网聊，都让我兴奋不已。我爱上了“上网”，我无法自拔，它犹如鸦片，让我难以戒掉。但如果一定要拿学习、大学来换的话，我还是想要上大学，我想要逃开网络的魔掌，谁能帮帮我？

心灵故事之一→

浩仁的父母都是教师，浩仁在初中升高中时以全校第一名的优异成绩进入了一个颇有名气的“优等班”。浩仁的成绩一直在班上是第一、二名，但这段时间以来，成绩却急剧下滑，据老师反映，该生逃课已成了家常便饭。原来浩仁上高二后就迷上了网吧，在今年高考前一天的晚上，浩仁出现了精神分裂被送往医院治疗，这实在令人惋惜……

一天深夜，某市几名青少年，连续数小时在网吧玩游戏，钱用光了，但还没过瘾，便相约上街寻钱，走到街上，看到一个同龄少年边走边打手机，便恶从心中。于是几个人一拥而上，不仅抢走了对方的手机，还用水果刀捅伤了该少年。其结果最后当然是难逃法网。

透视心灵深处→

如今，电子游戏机已从青少年的生活中退出并销声匿迹；但作为电子游戏机的后继者——网吧，则以另一种形式悄然占领了这块失地。网吧作为新时代的产物，令众人着迷，对青少年的影响则更为严重。网吧的适应面积较为广泛，男女老少皆宜，而其内容相较于电子游戏室也是丰富多彩。但它对人们的危害性丝毫不亚于电子游戏室，甚至有过之而无不及；而它对于青少年的危害则更为突出，因为泡网吧者多为青少年。

网吧的利弊，一直是一个热门的话题。客观来说，网络的信息量大，交流速度也快，这不失是青少年寻求知识的一个好的渠道，网吧的出现也为青少年的

交流、创新、娱乐提供了便利快捷的服务。尽管网吧给青少年带来了一些积极之处，但随之而来的消极影响却大于其积极影响的成分。

沉迷网吧的危害

一、环境复杂

在这个复杂的地方，有着各形各色的人出入，青少年单纯的心灵在这里很容易会误入歧途。在媒体上不乏看到，因筹钱上网而联伙偷窃、打劫；为网恋上当受骗；这些都不能不令许多家长谈网色变。青少年由于自控能力薄弱等自身原因与网吧的混乱管理等诸多种客观因素，让网吧的世界很精彩，也很无奈。由于在网吧，社会各个阶层的人都有，所以难免会有抽烟者，青少年长期处于这种环境中，必会抽烟成瘾。当青少年成为被动抽烟者，必然会对其身体带来伤害。

二、网络设置不严

部分网吧中未设置不良信息过滤器，所以会有各种不健康的信息自动或在青少年不经意的鼠标点击下跳出，如果青少年不能有效的辨别其健康与否，那么这种不健康的信息就会毒害青少年的思想，影响其心理健康。

三、电脑辐射

在网吧中至少会有近五六十台电脑设置，主机箱与显示器离得也较近，这样就会产生大量的强辐射，会给青少年的健康造成巨大的伤害。显示器的辐射容易导致近视，也很容易使皮肤干燥缺少水分，引起斑点；电脑主机箱的辐射会让人体的内脏受到严重损伤。再加上长期上网保持一个姿势，会造成身体血液循环不畅，细胞长时间无法进行有氧呼吸，更严重的会患上颈椎病、腰椎病等，对青少年的身体所造成的健康损伤实在是太大了！

四、摧残身体

青少年由于长期泡吧导致过度疲劳，再加上网吧空气不流通，人口密度大，烟味、汗臭味、食品味等，可谓是味味俱全；打闹声、机器声、脏话声等，也是不绝于耳；这些飞舞着无数细菌和脏话的环境，严重影响着青少年的身体健康。一般情况下，玩通宵的网迷从网吧走出来时，都是眼睛红肿、两腿无力、蓬头垢面。青少年正处于生长发育的重要阶段，如果不分昼夜、不知饥渴地长时间泡网吧，对其身体的摧残不亚于毒品。

五、网费容易成为犯罪的动机

在网吧消费的青少年一部分是在校学生，一部分是社会青年。这些青少年多没有经济收入，衣食住行都靠家长供应。尤其是家庭离异的子女，他们长期缺少父母的教育和关爱，从小随着祖父母长大。这些青少年很容易养成刁蛮任性、颓废消沉的品格，这会令其对人生没有信心，对社会充满敌意。在网费不能支持之时，便会采取极端的方式来抢取财物，从而走上犯罪道路。

六、形成不良行为倾向

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”青少年处于心理断乳期，心理上的不成熟，致使他们很容易受外界的影响进而效仿。看到别人做什么，自己也跟着做，包括不良嗜好、外型、动作、服饰等。他们所效仿的事物都是不加分辨的，有时也是无论好坏照单全收。最常见的有：抽烟、讲脏话、不良卫生习惯、打架等。

解开心结→

在信息科技飞速发展的今天，互联网正以惊人的速度扩散到我们生活中的每个角落，“网吧”也如雨后春笋般出现。网络和其他新鲜事物一样，也有“双刃剑”效应。对于青少年来说，网上有许多有益身心的东西，如网络学校，即使在天涯海角也能得到名师的指点；有许多适合于青少年所需的知识和游戏；还有各

种各样的电子报刊等等。但更值得注意的是，网上也有许多对青少年极为不利的东西，如色情网站、黄色图片的不堪入目，若不正确引导，对青少年的健康成长极为不利，甚至是诱发青少年犯罪的祸根。

众所周知，网络是虚拟世界，但它也脱离不开现实社会，我们不能把它从生活中踢出去。网络中有垃圾，也有宝藏；有精华，也有糟粕。就像生活中人们打的针，吃的药不也都含有毒成分吗？因此，如果青少年真的想上网，可以适当的玩一会，不能因为网络上有垃圾便排斥它，当然也不要因为网络上有宝藏而放纵自己。应该在父母给自己足够的自主权利时，尽力的保护好自己，让自己能够正确上网。

树立正确的上网心态

关于青少年上网的观点，大致分两种：一是宣传上网优点与好处，比如可以培养青少年们的自学能力、开拓他们视野等，鼓励父母要支持青少年上网学习；二是批评网络对青少年的危害，如魔幻游戏、网吧等，警告父母要严防死守。两种观点其实并不矛盾，结论也很明显，没有必要因此而因噎废食。

客观地来看，网吧在一定程度上对青少年的健康有着一定的危害。但在信息化纵横的现代社会里，网络的普及，青少年接触到网络这是不可避免的，进入网吧也是必然的。完全禁止青少年进入网吧是不可取的，因为有些家庭里没有电脑装备，这样，无异于切断了部分青少年接触外界信息的途径。一味地强堵并不是良方，疏导才是根本。

一、调整好心态

青少年迷恋网吧的原因是多种多样的，有的是出于好奇，有的是出于娱乐、消磨时间，有的是心理压力过大，以此寻找心理释放，无论是出于哪一种原因，总结起来都是心理问题。部分青少年认为学习乏味枯燥，有的则是情绪浮躁，有此类状况实属正常，但他们却都用网吧来作为解开心灵的丹药。所以，青少年应该掌握一定的情绪调理方法，如运动或是找人倾诉，向家长和老师沟通，都是很好调节情绪的方法。

二、加强自身教育

青少年要提高自我约束、自我保护的能力。通过父母、老师、媒体了解网络的积极作用，增强自身明辨是非的能力；通过父母和老师的介绍与推荐找到适合自己浏览的健康网站、开辟主体聊天室等形式，深刻了解沉溺网络和在 unhealthy 网吧上网的危害。注重增强自身的自律意识，青少年要时刻告诫自己不能沉浸于网上聊天、游戏等虚拟世界，更不能浏览、制作、转播不健康信息，不使用侮辱、谩骂语言聊天，不轻易和网上的朋友约会，要自觉遵守互联网道德规范，自觉抵制不良网络信息的侵蚀，做一个自学守法的好网民。

2. 网络迷雾中形成的心理障碍

你的困惑：网络给了我关爱，给了我快乐，给了我幸福的感觉，但同时，它也给了我伤害，给了我打击，原来，网络是那些劣性人最好的面具。我的心更加失落，我对这个世界更加失望。

心灵故事之一→

许娜是一名高中生，她不但成绩优秀，而且也人长得很漂亮，是同学口中的天之骄女。但是最近她的家里出了点问题，爸爸妈妈总是吵骂，还闹着要离婚。许娜放学回到家里等待她的不再是爸妈关切的话语，有的只是爸妈的打骂声，还