

名家推荐学生必读丛书

指导学生心理健康的经典故事

赢在人生的起跑线 (2版)

冯志远 主编

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

赢在人生的起跑线（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：赢在人生的起跑线 /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
赢在人生的起跑线
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

第一章轻松挑战生活	1
1. 学会自我调节情绪.....	1
2. 控制急躁冲动情绪.....	3
3. 罗马不是一天建成的.....	5
4. 柳暗花明，走出抑郁.....	7
5. 塞翁失马，焉知非福.....	8
6. 用快乐的心情战胜焦虑.....	10
第二章破解青春烦恼	11
1. 青春的天空是晴朗.....	11
2. 公开的花季秘密.....	13
3. 成长是很自然的事.....	14
4. 不成熟的果子是苦涩的.....	16
5. 从暗恋的苦恼中解脱.....	18
第三章探索学习奥秘	19
1. 学习是没有尽头的.....	20
2. 从学习中发现快乐.....	21
3. 巧妙掌握学习技巧.....	23
4. 不耻下问，成就学习.....	24
5. 善于思考，处处是学问.....	26
6. 学习是一个成长的过程.....	27
第四章把握命运脉搏	29
1. 我有太多太多的梦.....	29
2. 有梦想，才会有将来.....	31
3. 给自己建造一座人生的灯塔.....	32
4. 没有做不到，只有想不到.....	34
5. 让激情为理想燃起一把火.....	35
第五章挑战梦想人生	37
1. 人生，需要有个目标.....	38
2. 目标明确，轻松挑战成功.....	39
3. 成功就是实现了一个个的目标.....	41
4. 养成树立远大目标的习惯.....	43
5. 做一个有志向的人.....	44

第一章轻松挑战生活

只有管理好自己的情绪，寻找情绪变化的“阀门”，才能更好的挑战生活！
呵护心灵的翅膀，做一个快乐的青少年。拨开心头的雾霭，做自己心情的主人。虽有聪明的头脑，却不懂得控制情绪，你将会是一个危险的人。

青少年在成长过程中，缺少的是健康的心理品质与良好的控制情绪的能力，拥有了管理自己情绪的能力，也就随之拥有了打开成功大门的钥匙。

1. 学会自我调节情绪

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。

情绪原本是自身对客观事物的一种体验和态度。在日常生活中，有些青少年朋友就整天休闲自得、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。

事实上，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。如果，作为青少年的你，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。由于处于青少年时期的心理还不够成熟，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所卖的布会晒不干，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。

有一天，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。

这个故事告诉我们，不论是自己的情绪又或者是自己的情感，都是可以把握和控制的。只要广大的青少年朋友在日常的生活当中，注意走出一种固有的思维

模式，站到另外一个比较乐观的高度来看待所发生的问题。那么，就一定可以保持良好的情绪，并改善不良的情绪，拥有积极向上的人生观。

青少年正处于青春期，情绪更是丰富多彩，由于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。

学会自我调节情绪

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；反倒是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。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。

从这个角度来讲，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。那么青少年应如何调节自己的情绪呢？

1. 学会自我控制。自我控制是青少年在成长过程中最重要的个性品质，是衡量自身心理成熟的重要标志。所以说，青少年一定要有坚强的意志，才能很好的控制自己情绪，并且能够克服自己不良情绪的影响。然而，自身情绪的波动直接影响着你对周围环境关系的洞察，这一点是对自身适应能力的评价，也是对自身弱点的关注。

因此，青少年在平时要注意培养自己的克制力，根据自身的实际情况采取一些切实可行的方法来克制自己的情绪，并积极采取措施进行适当的疏导，根据自身的情况去适应生存的环境。

2. 要不断地改变自我。青少年时期的你，有着许多憧憬、美好的愿望。在你的面前，有着许多增长自身能力的机会。可是，你除了能够享受稳定、幸福的生活之外，还会总觉得郁闷、无趣、无精打采，在这种情况下，如果你能主动适当的对稳定的生活做些小的变动，就会有意想不到的新鲜感。例如：把你的卧室稍微调整一下，挂一些你比较喜欢的装饰画，或者到外面交个新朋友，换一新的爱好，你就会有与众不同的感觉。

3. 享受生活中的乐趣。一般健康的兴趣会给人带来快乐，有关专家表明：人一般在无聊的时候最容易感到烦恼和不快乐了，而那些忙碌的人往往是生活得充实而快乐。所以，有兴趣爱好青少年，在吸取知识的同时也满足了自己好奇心和求知欲望。

有些青少年爱钻研难题，因为他们一旦征服了困难在心中就会产生满足感；而有些青少年爱看课外读物，如书刊、杂志、青年文摘等，这些广泛的阅读使他们获得广博的知识，为此他们得到了老师和同学们的赞赏和尊重。对于青少年时期的朋友来说，发展一些自己喜欢的兴趣，能使自己获取更多知识，在生活中过得更充实快乐。

4. 神奇的音乐魅力。音乐是生活中的一门艺术，是一种另类的情绪情感的表现方式，那些不同曲调和节奏可以使人们产生不同的情绪体验，在抒情优美的音乐中，会觉得精神振奋，情绪饱满，信心倍增。因此，音乐治疗情绪法应该也是青少年朋友中最受欢迎的，因为它具有良好的情绪调节功能。

5. 学会自我欣赏和安慰。没有一种惩罚比自我责备、自我懊悔更为痛苦。青少年要知道在这个世界上没有十全十美的人，但是，每个人都有特长和优点，对

于往事耿耿于怀是毫无意义的，因为任何人都没有能力改变过去，重要的是吸取失败的教训，有句话说好：如果你已经错过太阳，就不要再错过星星。如果你遇到了困难和挫折，那么，你不要灰心丧气，你应该欣赏自己的能力。或许你的各方面都并不出众，但是，你的善良、勤奋和认真会让你在心理上找到的平衡。你完全有理由欣赏一下生活中真实的你，而且，你会从中找到快乐和满足。

6. 青少年要学会保持幽默的态度。即使是在不利的环境中也要保持快乐的心境。因为它是给极度恶劣的情绪产生一个缓冲的过程。幽默是智慧和乐观精神的结晶，它不仅可以使快乐，还会使人发笑，更重要的是可以驱散心中的积郁，让人以平和的心态来面对生活。

广大的青少年朋友一定要培养自己的幽默感，这样就会拥有更多的智慧，从而摆脱不良情绪所带来的尴尬、愤怒和烦恼。

让我轻轻地告诉你：

生命的意义在于过程而不是终点，追求内心的快乐和幸福也是如此。在人生的旅途上，每个人都可能碰到坎坷，遭遇失败，但是，如果你懂得保持和培养良好的情绪，就会少些忧愁与烦恼，多些开心和快乐。

2. 控制急躁冲动情绪

在生理学上，冲动是指神经受到刺激后产生的兴奋反应。在我们的日常生活中，冲动是最无力情绪，也是最具破坏性情绪。只不过，冲动它也是来源于自我保护的一种心理补偿。也就是说冲动原本是一种理性弱于情绪的心理现象。

处于青春期的情绪特征是以冲动和暴发为主的，这就叫做边界性格紊乱的心理疾病。在现实生活中，青少年常常会遇到很多不称心的事情。例如：学习时受到外界干扰，珍贵的物品被别人损坏或自尊心受到伤害等，这些都容易使其发火。

有些青少年与人相处时往往因为一言不合就火冒三丈。在情绪冲动时做出使自己后悔不已的事情来。所以，经常发火对人对己都是不利的。这个时候，青少年应该采取一些积极有效的措施来控制自己冲动的情绪。

冲动会酿成大错

有关专家说“冲动的行为对于青少年来说总是有特殊意义，”青少年时期迈向成熟的过渡时期，情绪和感情也都呈现出一种极不稳定的状态。

有些青年学生不善于控制情绪，因此，而深受其害。比如，有时因不值得一提的小事而极度悲伤或大发脾气，有时因为成绩不理想而沮丧。还有的青少年常常被悲观、忧郁、孤独、紧张等不良情绪所困扰，导致对学习缺乏主动性和自觉性；甚至有的青少年因为成绩不好或学习压力重，就跳楼自杀。由此可见，自身的情绪控制非常重要。

珠海市某中学初二学生小可，今年16岁，他在家中是独生子，长这么大以来他一直是家长眼中的乖孩子。最近，小可突然发现自己变得脾气暴躁起来，有时因冲动还与其他同学吵架，事后仔细想想都是鸡毛蒜皮的小事，根本就不必要小题大做。在家里他也经常与父母怄气，有时父母批评他几句，他就暴跳如雷、大动肝火，把父母气得直跺脚，但是也无可奈何。小可为自己的脾气感到很苦恼，他知道自己不对，可是事情一旦发生了，他又控制不住自己的情绪，过后又十分后悔。

有一天，同桌借了小可的一支钢笔，但是因不小心把笔弄坏了，小可很生气，虽然同桌诚恳地向他道歉了，但是小可还是当众把同桌骂了一顿，这一举

动严重影响了他们之间的友谊，而且，小可的形象在其他同学眼中也大受损伤。小可为此事内疚了好久，他真的搞不懂自己现在怎么那么的冲动。

上面例中的小可就是因为情绪冲动，一而再再而三地犯错，最终造成犯下不可弥补的过错。

实践证明，调节自己的情绪最好的办法是先把你认为恼火的事搁在一边。等你冷静下来后，再去处理它们。其实，一个人的情商高低，是体现在自身情绪控制的成败上。发脾气是值得赞扬的，如果你能把握住在适当的场合理智地发脾气，那也是非常明智的做法。因此，控制情绪不只是简单的抑制，而是在自我教育、自我评价和自我调节中进取的。

控制冲动，做情感的主人

每个人在一生中都会产生情感冲动，如遇到成功时感到欣喜若狂，遇到打击时过于颓废和哀伤，对待不满的暴躁和愤怒，对待失败时的焦躁不安，这些都是情感冲动心理。当然也有些冲动是有益的，比如对敌的勇敢等。但大多数情况下对人是不利的，它是一个人修养薄弱、情感脆弱的表现。

由于冲动是人类进行心理改造的最基本对象。所以，对于爱冲动的青少年，你就必须学会采取一些积极有效的方法来控制自己冲动的情绪。从而，让自己的性格趋向完美，做一个处处受人欢迎的人。

首先，你需要理智地控制自己的情绪。这从表面上来看，似乎是对自己的自由约束，其实，这种约束却能使你获得更多的自由。青少年在遇到强烈的情绪刺激时，要强迫自己冷静下来，并快速分析事情的前因后果，然后，采取消除冲动情绪的“缓兵之计”，用理智战胜情绪上的困扰，正确评价自己，这不仅看到了自己的优势，也看到了自己的不足；进而使自己远离冲动、鲁莽的局面。

其次，一定要让自己冷静下来。在遇到冲突和不顺心的事时，最好不要去逃避问题，要学会掌握一些处理矛盾的方法。你可以考虑一下事情的前因后果，弄明白发生冲突的原因，双方分歧的关键在哪；然后，进行冷静的分析并找出一个切实可行的方法。例如：当你被别人无聊地讽刺或嘲笑时，如果你顿显暴怒，反唇相讥，就会引起双方的强烈争执，最终可能会出现于事无补的后果。此时，如果你冷静下来，采取一些有效的对策，如用沉默来抵挡抗议或者指责对方无聊，这样就会有效地抵御或避免冲动的情绪发生。

然后，你可以再用一些暗示、转移注意力方法。如果你遇到使自己生气的情况，一般都是触动了自尊和利益，此时是很难冷静下来的。

所以，如果你发现自己的情绪非常激动、难以控制时，可以采取暗示或转移注意力的方法来做自我放松，并鼓励自己克制冲动的情绪。坚信冲动并不能解决问题，要锻炼自制力，学会用转移注意力或暗示的方法来处理问题。

另外，你还可以注意培养自己的沟通能力。在你不生气的时候，去和那些经常受你气的人谈谈心。听听彼此间最容易使对方发怒的事情，然后，想一个好的沟通方式，注意控制自己的情绪不让自己生气。你可以出去散散步来缓和自己的情绪，这样保持一个平衡的心态你就不会继续用毫无意义的怒气来虐待自己了。

最后，就是你可以多参加户外运动。心理学家研究表明，运动是有效解决愤怒的方法，特别是户外活动。青少年时期正是年轻力壮的时候，要主动参加一些消耗体力的户外运动，例如：登山、游泳、跑步或拳击等，使那些不良的情绪得以宣泄。如果你觉得自己的情绪无法控制时，可以主动做一些户外运动，让冲动的情绪随着运动一起消失。

让我轻轻地告诉你：

人应该是理智的奴隶、情感的主人。一个人如果简单地的情感所左右，就等于否认了自身应具有的理智价值。青少年对待冲动，一方面要节制自己的奢望，要创造条件满足自己的合理需求；一方面要加强自我修养，自觉地接受社会控制。

3. 罗马不是一天建成的

人们常说“心急吃不了热豆腐”，“善有善报恶有恶报，不是不报时候未到”，任何事情都是有一定时间限制的。

很多时候，人们做事情都有些操之过急，自己做出一些好事或者付出一点，就渴望马上得到回报，一旦不能如愿，便会有所抱怨，有所怀疑，甚至会失去坚持下去的动力，这样的心态永远都不会得到回报。

人们常说：做事若急于求成，就会像饥饿的人乍看到食物，狼吞虎咽的吞食，反而会引起消化不良。做事迅速的人，并不是事事贪多图快的人，而是办事富于成效的人。赛跑中率先抵达终点的人，并非因为步子迈得大、脚步跨得高，而是身体的协调使他最后一刻冲到对手的前面。因此，事业不能以耗时长短来论英雄。

欲速则不达

一位智者曾说过：慢些，我们就会更快。没错，有人为了显示效率，凡事草草了事，结果往往得不偿失，使得一件本需一次完成的事情，要回头重复多次。

当然，在这里，我们说万事不可急于求成，也不是就不用追求速度了。时间与事业的关系，正如金钱与商品的关系一样：做事越费时，卖东西时越需要高价。据说古代的斯巴达人和西班牙人办事一向迟缓，不是有一句谚语这么说吗：我要采用西班牙式的死法，因为那样的死亡来得特别慢。

在一段日子中，杰克感觉自己的生活出了些问题。工作很长一段时间了，可是却得不到老板的赏识，更别提加薪了。生活上也还是老样子，一点儿意外的惊喜都没有。他常常幻想哪一天幸运能突然降临：买彩票中了大奖或者某位遥远国度的富贵亲友急急招他去认亲。有了这种幻想，他的工作更是没精打采，经常出错误。

他的朋友建议他去看一下心理医生，杰克答应了。心理医生的诊所是一间独立的二层小楼，诊室开在一楼。杰克进了诊室，看到心理医生诊室的一侧就有直通楼上的圆弧形楼梯，楼梯十分精致，可圆弧似乎多了一点，与普通简洁便利的楼梯有着一定差别。杰克盯着那可疑的楼梯，好奇地问医生：“楼上是什么？你怎么不把诊所开在二楼？”心理医生平静地说：“要是你想知道，你可以上去看一看。”于是杰克沿着那个楼梯走了上去，那上面不过是一个普通的阁楼，采光很好，有明亮的阳光照进来。杰克失望地下了楼。

“楼上怎么样？”心理医生问。

“很好，地方宽敞，又明亮。”

“那你是怎么上到二楼的？”心理医生又问。

“走上去的啊！”杰克感觉医生问得莫名其妙。

“怎么走上去的？”心理医生不动声色地继续问。

“沿楼梯一步一步走上去的。”杰克被问得有些不耐烦了。

“是啊，上到二层是要沿楼梯一步步走上去。尽管那楼梯有些陡，但只要一个台阶一个台阶地往上走，终于还是会走上去的。而我们现实中的生活呢？不也是要一个台阶一个台阶走吗？”

“欲速则不达”被这位医生说得多精彩。等待是人生的一门必修课，再期

待风景的游客也必须经历漫长的旅程。人的成功之路就好像一条漫长的旅游线路。终点是你期待已久的风景，恨不得插上翅膀飞到目的地。

可是，在出发前，你总是要做充分的准备。这就是你的努力了，最实用的地图、简便的帐篷、合脚耐磨的运动鞋、救急用的药品、食物饮水，这些必需品，你是否都装进了背包。而等你装束齐备，坐上了旅游专线车，你无暇欣赏路边的风景，心中仍被对目的地的期待塞得满满的，但这路上的时间你仍要耐心地等待。就是心急如焚，难以按捺自己的兴奋，甚至要唱起来，也仍要等待……

对于广大的青少年朋友来说，要想自己将来能够成就一番大事业，那么，你需要明白的是急于求成是不会有结果的，只有有耐心的人才会赢得成功与未来。

罗马不是一天建成的

有人说过，世界上只存在着两种人，这两种人只需用一个简单的实验就可以区分开来。假设给他们同样的一碗小麦，一种人会首先留下一部分用于播种，然后再考虑其他问题；而另一种人则不管三七二十一把小麦全部磨成面，做成馒头吃掉。

现实生活中的每个人，都渴望做一个成功的人、优秀的人，只不过在馒头的引诱下，我们失去了忍耐的性子。成功是要讲究储备的，仓库里的东西越充足，成功的机会就越大，也才可能走得更远。

成功的路是那样的遥远与艰辛，路边倒毙的每一具尸体都曾是一个在起点上充满信心、跃跃欲试、生龙活虎的年轻人，对这路的尽头有无限的憧憬。口袋里的馒头固然可以令他们在启程以后跑得飞快，不过吃了眼前的，恐怕就没法指望下一顿了。馒头中的卡路里终究有一天会消耗殆尽，没有播种我们就没有支持，没有粮食的保证，我们就会早早地失去生机，过早地凋谢。

生活中，在遇到挫折与困难时，我们常常犯这样的错误，只想急急地战胜挫折，却忘记了提醒自己的存在。双眼专注于一个“快”字上，心智也便被蒙蔽了。腾不出眼睛看看自己，不再问自己：我走的方向是正确的吗？路上可有崎岖颠簸？准备充足了吗？可有足够的粮草让我抵达终点？走至中途休息时，可有办法补给？有没有更快捷便利的路……忘掉了这些，结果往往是更加辛苦，到达的时间也会更晚。

这也就是在提醒人们：万事不可急于求成。只为了速度，匆匆忙忙，没有仔细考虑就做决定，往往还会横生枝节，便出“昏招”。如果一心求快，你就只能翻车。

人生的道路更像一场马拉松赛跑而不是百米冲刺，前100米领先者不一定就能成为全程的优秀者，甚至都不可能跑完全程。在这遥远的征途上，基础的积累将会起到决定性的作用。如果你自觉“先天不足”而又已然踏上征程，那就更要格外注意随时给自己补充营养。

让我轻轻地告诉你：

俗话说：一份付出，一份回报，一份耕耘，一份收获，不管是谁只要你付出了，就一定会得到回报。只要你曾经努力过，汗水是不会白流的。总有一天你的付出，你的努力会为你换回美好的回报，这是永远不会更改的事实。

恒久的坚持这是一种可贵的精神，苍天不负有心人，只要你一心付出，一心行善，你会得到应有的回报。这种回报是急于求成，一味看重回报的人所享受不到的。

4. 柳暗花明，走出抑郁

抑郁是主体的需要未能满足又觉得无力改变现状、无力应付外界压力而产生的一种消极情绪，常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。

对大多数人来说，抑郁只是偶尔出现，为时短暂，时过境迁，很快会消失。但也有少数人长期处于抑郁状态，甚至导致抑郁症。性格内向孤僻、多疑多虑、不爱交际、生活中遭遇意外的挫折、长期努力得不到报偿的人更容易陷入抑郁状态。

抑郁指的是什么呢？就是那些长时间心情低落状态的青少年朋友，你多半是因为焦虑、身体不舒服和睡眠不足等障碍造成的。可是，你需要留意，这种现象具有较强的隐蔽性。这是最常见，同时也是最不容易识别的心理障碍。

抑郁是你的一块“心病”

随着社会竞争的日益激烈，正处在不断学习阶段的青少年除了要承受学习的压力这外，还要承受来自社会方方面面的压力。心理学家在研究中发现，青少年患抑郁症的人数正以 8%~10% 的速度递增。

这是很可怕的，作为青少年的你，原本应该以学习为主的，可现在，抑郁成了你不请自来的“心病”。你现在需要注意了，因为抑郁是以抑郁情绪为核心，并伴有相应的思维变化的一种不愉快的心境体验。它可能影响着你的学习和生活。那么，它渐渐就成了你的一种心理障碍。

小申有点内向，总觉得自己什么都不行，事情做不好，是别人的麻烦。还老是觉得自己很笨，书读得不好，觉得自己对不起父母。对于自己喜欢的人呢，也不能对其表达，认为自己是全世界最没有用的人。

更为严重的是，他还会经常因为一句话一点小事就想到很多不开心，没有信心，自卑感太严重，觉得别人不关心他，甚至有了自杀的想法，并且已经下决心如果在一个已定时间内没做到自己想要达到的目标就死。

从上面这则小事例中，我们可以看出，小申就是一个非常典型的抑郁心理患者，这种抑郁的心理已经影响到了他的正学生活和学习。其实，这种抑郁心理绝对不是可取的。不仅有害自己的身心健康，更有可能影响到周围其他的人。

据调查显示：青少年的患病率直线上升。其中有 1/5 的青少年都有情绪障碍，大多都是以抑郁为主。有关资料明确显示，青少年时期的抑郁患病率是 0.4%~8.3%，而且，男女生之间的比例为 1:2。其发病率的原因是由遗传因素、青春期的生理变化、认知能力及社会文化因素有关。

克服抑郁，磨练自我

情绪抑郁的主要表现是：情绪低落，思维迟缓，郁郁寡欢，闷闷不乐，兴趣丧失，缺乏活力，反应迟钝，干什么打不起精神，不愿参加社交，故意回避熟人，对生活缺乏信心，体验不到生活的快乐，并伴有食欲减退、失眠等。可见，抑郁心理严重地影响了青少年的健康成长。抑郁成了广大青少年朋友心里的一块心病，那么心病自然还需心药医。

首先，你要学会正确地发泄。有抑郁心理的青少年朋友，你完全可以把心中不愉快的事向父母或知心朋友诉说，不要把它存放在心理，这对你身心健康是极不利的；如果你的内心非常的难受而身边又没有诉说时，可以把自己关在房间里大哭一场或记日记等。这些都有助于你消除抑郁心理。

多结交朋友。心理学家指出，经常和朋友保持联系的人，他的精神状态远比

喜欢孤僻的人好得多，因为一个人生活如果在集体中，就感到集体的力量，这样不仅可以增强自信心，还能减轻精神上的抑郁。

保持友善的心态、学会自我安慰。拥有一个快乐的心态能使人的神经系统的兴奋水平到达最佳状态。所以，有抑郁心理的青少年在遇到不愉快的事，要多往好的方面想想，用一个乐观的心态去面对一切，保持豁达、乐观的情怀。不要好高骛远，勇敢地面对现实。

积极参加运动。体育活动能够使生活丰富多彩，以清除心理紧张，陶冶情操，开阔心胸。所以，有抑郁心理的青少年每天应适当地做些力所能及的运动，比如慢跑、散步、踢毽、体操等，这些都有助于你排解阴霾的心情。所以，适当的体育运动不仅有助于青少年的身体健康，而且还会使情绪乐观、稳定。

理智的控制自己的情绪。有抑郁心理的青少年要学会容忍和包容，并磨练自己坚强的意志力。因此，你可以通过自己的意志力来消除心中不愉快的情绪，并保持一个乐观向上的积极情绪。改变认知，完善自身的人格，增强面对困难和挫折的能力与自信。只有这样，才能达到根治的目的。

让我轻轻地告诉你：

长期的抑郁会使人的身心受到严重损害，使人无法有效地学习、工作和生活。要避免抑郁或从抑郁中解脱出来，就需要正确地评价自己，看清自己的长处，建立自尊，增强自信；调整认知方式，多注意事物的光明面；扩大人际交往，多与人沟通，多交朋友。

5. 塞翁失马，焉知非福

青少年时期是成长过程中不论是身体还是心理上变化最大的时期，在这个成长的过程中，无一例外地会遇到很多困惑和烦恼。比如说悲观心理。

心理学上，悲观是对自己的言行感到不满而产生的一种不安情绪，也就是心理上的自我指责，觉得没有一丝的安全感及对害怕面对现实等多种心理形成的混合物。

悲观的人，往往会先把自己打败，然后又被生活打败。像这种悲观心理在青少年时期相当普遍。特别是在初一、高一年级的学生这种情况最为明显。

也可以这样说，青少年时期是人的生理和情感及对社会的认知变化最大的时期，在这个过程中，青少年面临各种各样的环境和变化，从心理上将会有很大的转变。所以，当人来到一个新的环境中时，你就会条件反射似的不愿意面对新的生活和环境，造成对这个社会适应不良，这种消极心理就会使孩子陷入悲观和压抑。

是悲观让你败给了自己

对于广大的青少年朋友来说，在正常的交往过程当中，都会有取悦他人的倾向，因此，就会经常承受不住属于他自己的过错。当遇到和别人意见不同时，你就渐渐形成一种胆小怕事、怯懦、退缩、忍让等不良的习惯。这个时候，你心里则会承受相当大的痛苦和压力。其实，这些都和你内心的悲观心态有关。

青少年朋友们，你们首先要明白，人的一生总是会经历些不如意的事，有时自己的行为表现也并非令人满意，也可能会导致自我批评和害怕等情绪。悲观的青少年也未必要整天沉湎于这些感受之中。要经常鼓励自己积极向上，经受多种磨难，做一个乐观向上、朝气蓬勃年轻人。

在印第安有一群村民被白人追杀，当时的处境非常危险。村长把村民们集中

在一起，说：“我有件事很重要的事情告诉大家！”在场的所有人都神色惶恐地听着。

村长说：“这不是一个好消息，我们现在除了水和牛饲料以外，没有其他可以吃的东西了。”全场死一般的寂静，所有的人脸色都变得刷白。

突然，村长又神情木然的说：“还有一个好消息要告诉大家。”

“真的？”这下全场一片欢呼，每个人都觉得生存的希望之火又点燃了。

村长笑着说：“那就是，我们还存有很多的水和牛饲料。”

后来，这村子里的所有人都顽强地生存下来。

这个故事告诉广大的青少年朋友，在厄运面前绝不绝望的人，最终是不会被生活打垮的人；也就是说，人生的好多次失败，最后并不是败给了谁而是败给了悲观的自己。

作为青少年，你要明白，人生是美好的，不要总是用一种过于悲观的态度去对待周围所发生的事情。有一句话说得好：快乐像感冒，传染的很快”。那么，你就应该把你乐观的心态传给周围的每一个人。

消除悲观，迎接美好明天

悲观是人生观理论中的一种形式，悲观主义代表叔本华说：“人生如同上好的弦，盲目地走只是听命于生存意志的摆布，那么，追求人生的目标和价值就毫无意义了”。

由于每一个人都有意志，也都有自己的追求和渴望。那么，欲望得不到满足，就会产生悲观失望的心理。尤其是青少年在自信不足时，悲观的心理就会大大增加，这也是产生悲观的主要因素，同时它还会在行动上带来阻碍，使你对未来产生犹豫不定。

青少年朋友们，你们如果想要一迎接一个美好的明天，那么，就请你拿出一个大大的笑脸来对待生活中的失望，并以一种积极的态度对消除悲观。就像乐观人所说的那样：困难有两种方法可以解决，一是乐观的打败困难，二是乐观的被困难打败。

乐观是心胸豁达的表现，是人际交往的基础。要和乐观的人做朋友，在和他们交往的过程中，学习他们看待事物的态度和思考模式，根据实际情况不断的改变自己的认知和心态。而且，和乐观的人在一起容易感受到更多快乐，可以帮助你从悲观的情绪中尽快走出来。

投入到大自然的怀抱。了解自己的心态，多到公园走走，旅游等，让自己全身心的投入到大自然的怀抱中。利用外界景物赶走心中的不愉快，让大自然的宁静给你带来轻松的好心情。

转移自己的注意力。如果你悲观的情绪难以自拔时，可以暂时转移注意力，听一些轻松的曲子，让音乐的旋律溶解你内心的不良情绪，也可以跑步进入另一种状态。

让我轻轻地告诉你：

失败是成功之母。放弃过去的任性和执着。用积极态度，为自己增强自信心，脚踏实地寻求成功的方法，消除悲观的心理。

大部分人在一生中都会有过几次失败的经验，但那些都已经成为过去了。未来将有什么伟大的事业等着我们去开创，是谁都无法预测到的。纵使身处苦难中，也能够忘记苦难，这才是开拓新道路应具有的心情。

6. 用快乐的心情战胜焦虑

21 世纪，这不仅是一个躁动不安的时代，随着个人的压力不断增大，它更是一个充满焦虑的时代。与其随波逐流的被焦虑心理给掌握，还倒不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。作为青少年，你一定要学会用快乐的心情战胜焦虑。

没错，这就是一个焦虑的时代，所有的人都迫不及待……快乐也许只是一种生活态度，一种生活习惯。心理学博士凯伦·撒尔玛索恩女士说：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。”

逃出焦虑泥潭

根据美国一家调查机构在全世界 22 个国家调查人们的快乐水平，结果显示：，美国人的快乐水平最高，有 46% 的美国人对自己的生活感到快乐，其次是印度，37% 的印度人乐呵呵地生活着，而中国人的快乐水平最低，位列榜尾，只有 9% 的中国人觉得自己活得快乐。

这是为什么呢？这主要是由于不快乐的人不知道如何去寻找快乐，发现快乐。泰来神父说过：人要怎样才能活得快乐呢？最主要的就是要去做让自己喜欢做的事情，让快乐主导你自己的情绪。青少年可别忘记，快乐的心情也需要你自己来做主。

小华是某一实验中学初三的学生。她平时的学习态度很认真、基础扎实，也很得老师们的赞赏。可是心理素质却欠佳，每一次一到考试的时候，她就会感觉自己的心如擂鼓一般，焦虑不已。

根据她的老师反映：她平时的作业很不错，但一到了考试，成绩却总是徘徊在基本及格的 60 分左右。她自己也说，看到试卷脑袋发蒙，生怕考不好。

另外，上体育课的时候，练习跳远，在她之前一个同学没跳好，摔了一跤。结果她就非常焦虑，心里也很紧张。结果到她跳的时候，果然也摔倒了。

所以，她的表现很明显，就是焦虑症。

青少年一旦处理不好自己的情绪，结果是很麻烦的，不仅任何事情都做不好，最重要的是对自己的心理方面的打击很大，总是失败，让自己对生活，对人生的态度都有所改变。就像事例中的小华，如果她以后还不懂得调控自己的情绪，战胜焦虑。那么，对她以后人生的负面影响则是深远的。

用快乐的心情战胜焦虑

随着社会的进步，高科技突飞猛进的发展，人们的生活节奏日趋加快，社会竞争越来越激烈。优者生存，劣者淘汰使得人们面对不断变迁的事物时常出现不知所措的焦虑心理。这是社会文明的必然产物，但又是适应社会和环境不得不克服的心理状态。下面，我们来介绍几种用快乐的心情来战胜焦虑的方法：

第一种，就是保持情绪稳定。对突如其来的事物和一些和自己关系重大的事情，青少年朋友在开始面临它们时，生理上会发生急剧变化，心跳加快，呼吸急促，两手发抖，手心冒汗，这是由于过分焦虑和恐惧引起的。

这种心理主要是由于过度紧张，使脑神经活动的兴奋与抑制丧失平衡，从而出现难以控制的心慌、不安、紧张，使思维处于抑制状态。其实，适度的紧张对人是有一定益处的，它可以进一步调动人体的各种机能，使思维更加活泼，产生一种增力作用。

第二种，学会在水边散步。有研究指出，因为在婴儿时期便置身于羊水，因

此人与生俱来就是亲水的。在水边散步，能有效地帮助人放松身心，即使烦恼再多，在有绿树有流水的环境中，你也能暂时抛开一切，为自己“偷”得片刻悠闲。

第三种，正确估计自己，树立自信心。在日常学习和生活中，青少年朋友应该多考虑我要怎么做，要如何进取；在各种社交场合，应顺其自然地表现自己，不要总考虑别人怎么看待我，我要怎么迎合别人。

第四种，保持良好的精神状态和身体状态。精神要尽量放松，对面临事物有恐惧感的人往往吃不下，睡不着，惶惶不可终日，对其身心健康危害极大，为防止这种现象的发生，应该在思想上不过分夸大事物与个人前途得失的关系；另外，保持良好的身体状况，不要过分疲劳，大脑过度劳累会造成头昏耳鸣，兴奋与抑制过程失调，神经活动机能减退，加剧心理紧张程度。

第五种，正确看待自己。青少年应该学会比较客观地认识自己和评价自己的能力，把握好自己的方位和坐标，看准机遇，发挥自己的作用，并不断在快节奏中提高自己的心理承受能力，在各种事件中基本保持心理平衡。尤其是在学习中不要过分注意自己的弱点，多想自己的长处。

让我轻轻地告诉你：

青少年，在出现过度紧张和焦虑的时候，请记得树立信心，相信自己是完全可以战胜的。进而采取做深呼吸或默默数数的方法，以此来转移注意，稳定情绪。

只要你对面临的事物有充分的思想准备和了解，对自己有正确的估计，保持精神松弛，保持良好的身体状态，以及保持稳定的情绪，就可以克服紧张心理，以使自己处于最佳的临场状态。

第二章破解青春烦恼

青春期是躁动不安的，青少年朋友们必须冲出心理问题，才能健康成长！

青少年是祖国的未来，所以对青少年的教育刻不容缓，处于青春期的少年，随着年龄的不断增长，身心及身体也会随之变化着。

随着社会的科技的不断发展，青少年所接触的事情面不断扩大，属于青春期的种种问题则接踵而来。比如早恋，早已经风靡校园，中学生“拍拖”已成为一种时尚。还有，对性的理解更是犹如雾里看花、水中捞月。

1. 青春的天空是晴朗

人们都在变化，心理也是随时都在发生变化的。青少年在这时，心理上也有了一点点的变化，受到外界的文化氛围的影响，心理意识也在不断地变幻着。由于性方面知识逐渐地深入到青少年这一特殊群体中，不少的青少年也对性意识也有了一定程度的心理发展。

青春期是青少年的大脑日趋走向成熟的时期，此时，青少年的心理活动千变万化、丰富多彩，由于生理的发育逐渐成熟其心理便自然产生了性意识，渴望了解性知识，因此，对异性也产生了好感。

与此同时，他们接触社会的范围也慢慢扩大了。大部分青少年都能顺利地度过这一阶段，但也有些青少年却因为不断的生理变化在心理上会产生不安的情绪，进而影响到其身心健康的成长。

了解基本的性生理

青春期给青少年的身体带来了巨大变化，因此，了解性知识对处于青春期的青少年具有特别重要的意义。青少年朋友一定要正确对待青春时期出现的一些性生理心理现象，对性欲冲动要保持冷静、理智的态度，在成长发育期间产生的性生理疾病和性心理障碍，要学会自我调节、自我完善。

16岁的小琼是有一张天使般的面孔，可她却不是天使而常常被人称为“假小子”。这究竟是由什么原因造成的呢？

原来，小琼父亲家里几代单传，到他这儿生下的却是个女孩。从小全家人都把小琼当成男孩来养，穿肥大的男孩衣服，留着小平头，说起话来粗声粗气。小琼还十分地讨厌和一些女孩一起玩儿，老是觉得她们都娇里娇气的，她反倒是喜欢整天和一些热情豪爽的男孩子们在一起玩耍，张口就是“哥们儿”……

渐渐地，她对自己的性别开始不愿再接受了。

从这个小事例里，我们可以看出，小琼就是属于那种明显地对自己性心理意识模糊的青少年。我们知道，这种心理是有害于青少年健康发展的。

青春期是儿童走向成人的过渡时期，很显然，这个时期是非常重要的，处于这个时期的青少年无论是在生理还是心理上都会发生很大的变化。尤其是性器官的发育及第二性征的出现，不管是少男还是少女，最为明显的是性心理特点。

首先，就是比较强烈的性欲望。青少年们具有强烈的性欲望是性成熟的一种正常生理和心理反应，也是一种比较常见的自然现象。然而，这种自然现象可以通过坚强的意志来加以调节和控制。思想健康、意志坚强的人能够调节自己的性心理的。

与此同时，也能控制自己的性思维和行为，从而保证身心健康的成长；相反，如果意志薄弱、追求低级趣味的人，则很容易受性欲望的驱使，并做出一些有损自己身心健康的事，甚至导致性犯罪行为。这种行为对青少年的健康极不利。

其次，会迫切地追求异性。处在青春期的青少年渴望自己得到性爱，为此希望自己能得到一个理想的配偶，这是人之常情，可以被理解。但作为一个有梦想、有志气的青少年应该坚持自己的原则，把学习和理想放在第一位，正确处理好青春期的性欲望，使自己保持一个良好的心理状态，用自己的满腔热情和全部精力投入到学习中去。

然后，就是对性充满好奇。由于青少年缺乏性知识，于是对其便产生了强烈的好奇心。这个年龄阶段的青少年不仅渴望了解性知识，还想了解自身性发育的情况，更想弄清楚异性的奥秘；所以，由于他们强烈的好奇心希望能与异性交往。

另外，暂时的疏远异性。在青春的发育初期，青少年经常会避开异性同学，这种现象女生比较多见。这主要与生理的发育因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身的生理和形态所发生的剧变感到茫然与害羞，因此，不由自主地对异性产生反感和疏远。

青春期，要学会自我调节

青少年时期由于性日渐成熟，有性冲动也是很正常的，如果你的注意力集中在性的方面，那很可能会出现偏差，而且还会影响正常的学习和生活。因此，青少年要自觉地用理智来进行自我调节，淡化性冲动，取得心理上的平衡，使身心能够健康发展。

坚持与异性朋友文明交往。在这个社会上，学习、工作和生活都不可避免与异性交往。如果与异性的交往不慎，就会带来很多不必要的苦恼和麻烦，尤其是青少年时期的男女青年，更是如此。