

心理健康自助丛书

XIN LI JIAN KANG ZI ZHU CONG SHU

心灵绿茶

XIN LING
LÜ CHA

中学生心理压力与性压力解读

郑日昌 / 编著



面临 63 种成长的烦恼，
你郁闷吗？

XIN LING LÜ CHA ZHONG XUE SHENG XIN LI YA LI YU XING YA LI JIE DU

中国文联出版社

心灵绿茶

中学生心理压力与性压力解读

郑日昌 / 编著



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵绿茶：中学生心理压力与性压力解读 / 郑日昌主编. — 北京：
中国文联出版社，2005.1

ISBN 7-5059-4830-X

I. 心… II. 郑… III. ①中学生—心理卫生—健康教育②中学生—性教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119591 号

书 名	心灵绿茶——中学生心理压力与性压力解读
主 编	郑日昌
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	苏 晶
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华印刷一厂
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	272 千字
印 张	12.125
插 页	1 页
版 次	2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5059-4830-X/I · 3787
定 价	22.80 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎登陆我们出版社的网站<http://www.cflap.com>

编者的话

当今社会是一个知识爆炸的社会，同时也是一个竞争激烈的社会，不但成年人面临着前所未有的心理压力，中学生也承受着很大的心理负荷，“郁闷”成为许多同学的口头禅。

近十几年来，我们承担了国家教育部有关学生心理健康教育与心理咨询的研究课题，取得了丰硕的成果，积累了大量的经验，并在一定程度上推动了全国心理健康教育工作的开展。

随着心理健康教育的不断深入和扩大，中学生的心理压力受到越来越多的关注。研究表明，中学生的压力来源于学校、家庭、社会和学生本人。处于青春期的中学生心理状态不稳定、认知结构不完备、生理成熟与心理成熟不同步，使之面对众多压力和困惑。

本书正是针对这一现状，从多年的心理健康教学和我们接触的众多咨询实例中，选取同学们关心的话题，涵盖了初、高中学生自我、交往、生活、学习和性心理各个方面的众多烦恼，结合专业知识及对社会现状的感悟和分析，从心理学角度对中学生面临的压力一一作出解读，并给予相应的释压方法的指导。

本书由我及我的博、硕研究生共同编写，其中“自我篇”由赵亚男执笔，“交往篇”由张雯执笔，“生活篇”由彭永新等执笔，“学习篇”由叶苑执笔；“性压力篇”分上下两篇，上篇“写给男生”由李文姝执笔，下篇“写给女生”由周霞执笔。由于编者水平有限，定有疏漏和不完善之处，敬请专家、同行和中学生朋友们指正，提供您的宝贵意见，以作为本书将来修订的参考。

我们十分愿意伸出援助之手，为中学生朋友们解决更多的问题；同时，我们也希望借这本小书，帮助同学们顺利走过花季、雨季。最后，在此特别祝福同学们身心健康、学业有成。

郑日昌

2004年10月19日于北京师范大学

目录

CONTENTS



第一章 自我篇

1. 淹没于一张时间表中的花季 / 002
——谈上进心
2. 从“奴隶”到“将军” / 006
——谈自我独立
3. 为自己撑起一把心灵保护伞 / 012
——如何克服脆弱
4. 战略上轻视,战术上重视 / 017
——如何战胜“权威”
5. 另一只眼睛看自己 / 021
——谈自卑
6. 蕴藏于内心的财富 / 027
——谈自尊
7. 寻找失去的世界 / 032
——关于完美主义
8. 在“表演”中成长 / 038
——谈自我表现
9. 生命的又一种营养素 / 042
——谈自我激励

第二章 交往篇

1. 人生没有单行道 / 048
——我们为什么需要人际交往
2. “缘分”知多少? / 055
——中学生人际关系的类型
3. “什么样的人最受欢迎?” / 060
——揭开人际吸引的奥秘



4. “他们给我起了个难听的外号怎么办?” / 067
——一分为二看“外号”
5. 如果出现了不和谐的音符…… / 073
——化解人际矛盾与冲突的艺术
6. “我们曾经好得就像一个人一样……” / 080
——“亲密无间”话距离
7. “我不想变得像他们那么世俗” / 087
——原则与世俗的冲突
8. “要是他不存在就好了……” / 094
——嫉妒的怪味果
9. “爱脸红怕人家嘲笑怎么办?” / 099
——走出恐惧的阴影
10. “我干吗要卷入这些?” / 104
——做班干部的心理压力
11. “老师怎么能这样冤枉我?” / 110
——与老师有了矛盾怎么办
12. “我在体育课上落了单……” / 115
——落单不等于被冷落

第三章 生活篇

119

1. 新生别怕新生活 / 120
——学会生活自理
2. 先睡心,后睡眠 / 124
——学会休息
3. 我快乐,我选择 / 128
——学会休闲
4. 都是肥胖惹的祸 / 133
——学会自我保健



5. 人穷志不穷 / 138
——学做精神贵族
6. 用什么来证明自己的力量? / 143
——学会应对校园暴力
7. 如何面对网络诱惑? / 147
——学会善用网络
8. 我与爸妈闹别扭 / 152
——学会与父母交往

第四章 学习篇



1. 我为谁学? / 158
——学习动机的培养与激发
2. 养成大拙方为巧,
学到如愚始见奇 / 164
——良好学习习惯的养成
3. 身在曹营,心在汉 / 169
——如何集中注意力
4. 工欲善其事,必先利其器 / 176
——如何提高观察能力
5. 自由地遨游在知识的海洋 / 181
——如何提高阅读能力
6. 事半功倍的诀窍 / 186
——记忆力的提高
7. 黑发不知勤学早,
白首方恨读书迟 / 193
——如何提高学习热情
8. 既要学得好,又要考得好 / 198
——应试的技能

9. 为“考试焦虑症”开处方 / 203

——如何应对考试过度紧张

10. 为什么受伤的总是我 / 208

——正确评价自己的学习能力

第五章 性压力篇(上)——写给男生

215

1. 我的声音在慢慢地变得沙哑,这是怎么了? / 216

——青苹果在成熟

2. 早上醒来时,我的内裤是湿的 / 222

——男孩到男人的转变

3. 原来,我们可以抚慰自己 / 228

——快感

4. 不小心撞见他在家里偷偷看黄碟?! / 234

——诱惑

5. 对变化了的身体,我该做些什么? / 239

——关爱

6. 通常,她们会兴奋地尖叫 / 243

——性变态的迷失

7. 她的身影总是在我眼前闪动,
为什么我这么关注她? / 249

——玫瑰静悄悄地开

8. 我给她写的信,被她丢到了风中 / 255

——被拒绝的苦涩

9. 在爱河中徜徉,我乐不思蜀 / 261

——爱情滋味

10. 她离开了我,甜蜜的日子已成往事 / 266

——我失恋了

11. 今天,我们偷吃了禁果 / 271

——我的第一次



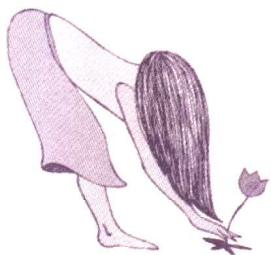
12. 她怀孕了,孩子是我的 / 278

——面对另一个生命

285

第六章 性压力篇(下)——写给女生

1. 每月的苦恼 / 286
——解开月经带来的烦恼
2. 私密地带的担心 / 293
——如何面对身体的难言之隐
3. 野百合也有春天 / 298
——关于美丽的话题
4. 破茧成蝶后的烦恼 / 304
——解开乳房发育过于大过于小的困扰
5. 与“他”之间 / 311
——如何对待异性之间的好感
6. 心叶飘飘的日子 / 318
——如何面对暗恋
7. 羞涩女孩心 / 324
——解开女孩羞涩的心结
8. 枯萎的玫瑰 / 332
——如何面对失恋
9. 恋,并网络着 / 339
——和你说说网恋
10. 她们是坏女孩吗? / 349
——直面性自慰行为
11. 会怀孕吗? 我好怕 / 358
——和怀孕有关的话题
12. 有人在对她动手动脚 / 367
——性骚扰





第一章

自我篇



1. 淹没于一张时间表中的花季

——谈上进心

成长的烦恼



不知从何时起，我的生活节奏也开始越来越快，课本、习题集、各科卷子、作业越来越多，我也越来越忙，于是，压力也越来越大。请看我一天的时间安排：

6:00 起床

6:30 早饭(如果来不及,就随便解决)

7:10 早读

8:00—12:00 上课

12:00—13:00 午饭(午饭
后趴在课桌上小憩后开始做
上午的作业,下午放学要交)

14:00—18:00 上课

19:00 晚饭

19:30—12:00 做作业

? —6:00 休息



应该说,我学习成绩还可以。而且思维敏捷,反应迅速,动作又快,因而对自己也有较高的要求。因为我已经习惯于勤奋学习,因

而节奏总显得比别人快些。快快快，我每天都在心里对自己这么说。刚开始我觉得这样的生活很充实，但时间一长，心理上便产生了紧张、沉重、不安和忧虑感。久而久之，即使没有急事的时候，我也会急速前行；偶尔闲下来内心便充满惆怅、不安甚至恐惧，就像犯了大罪。身体也开始不适，经常感冒，一病就是好多天，总也不好，而且，每天都掉好多头发，我真害怕自己有一天会变成秃子。我困惑了：这是怎么啦？



咱们聊聊

同学们，读完这张时间表，你有什么感觉？是否从中也发现了自己的影子？应接不暇的卷子、习题使你身心疲惫吗？如果你作出了某种程度的肯定回答，那么，“恭喜”你成为了时代的小主人，因为你也遭遇了“快节奏”生活惹的祸。

随着社会变革的进程加快，各种各样的生存压力和竞争压力巨幅上升。同样处于不断“变革”、成长中的花季少年自然首当其冲，难逃此劫，最有表现力的征兆就是学习压力骤然增加。

为了给孩子在未来的社会竞争中增加筹码，父母省吃俭用，呕心沥血，将大把的金钱、大量的精力凝聚成可见的“物质财富”，其中包括各类学习班，各种乐器、各种参考书等，当然其中还包括营养加强费用。因为长时间超负荷的疲惫运转（睡眠严重缺乏），许多孩子出现了所谓的“快节奏综合征”的时髦病，主要症状如下：精神性病症如神经性头痛、继发性头痛等症状，但医学检查未发现任何神经方面的问题；此外还有神经性呕吐、神经性厌食等等。这种时



代病的易感人群是：生活在快节奏的环境中，有强烈的事业心和责任感者。

由于精神长期处于紧张状态之中，很容易使中枢神经和植物神经系统功能失调。有时，神经系统功能失调还会影响机体的内在功能，出现医学心理学上称之为心身疾病的一类症状，如原发性高血压病、支气管哮喘、消化系统溃疡等。“快节奏”一定程度上反映了现代社会的先进与文明，但也给现代社会的主人带来了相应的苦恼。长期处在“快节奏”中的人，大脑的活动也就经常处于连续的、快速的状态中。应接不暇的生活与工作使大脑得不到应有的休息和复原，精神压力过大，心理上也往往产生紧张、沉重、不安和忧虑感。

青少年时期是一个人一生中最美丽的季节，奋发向上的斗志和坚定不移的成长是我们的特写。但是，如何避免过高的上进心带来的烦恼和压力呢？下面，就告诉大家几个较为简便易行的方法。

● 提前作好心理准备

凡事预则立。面临时代挑战和压力时，首先在思想上应该对“快节奏”有一个正确的认识，并为迎接“快节奏”可能带来的种种不适作好心理准备，这样，当这类压力突如其来或无孔不入时，我们就能处于主动、有控制力的位置，预防效果必然较好。

● 该放手时就放手

不论学习任务有多重，不论时间看起来有多么宝贵，我们也要试着放松自己，不为一时的紧张忙碌而心事重重，更不为一些细碎琐事而耿耿于怀。对于一些不必要的烦恼和忧虑，该放手时就放手，这样，在进入“快节奏”的生活、工作、学习时，我们就掌握了自我消除紧张状态的松弛术。作为未来社会的主人和栋梁，我们一定要善于从心理上做自我解脱，避免和减轻“快节奏”综合症的负面

影响,成为自己心灵的主宰者。

● 注重劳逸结合

虽然繁忙的学习生活会让我们有些应接不暇、头晕眼花,但放学后还是可以好好爱自己一下。比如独自一人或是三五成群地去打打球、游游泳、听听音乐、散散步,都可以有效地缓解“快节奏”的学习生活带给我们的压力,有效地释放紧张和焦虑。常言道:不会休息的人就不会工作。在每天学习的间隙,我们也可以忙里偷闲,适时小憩一下,让精神和体力得到及时的恢复。周末,还可以多给自己一些休息的时间,所谓“磨刀不误砍柴工”,休息好,效率才会高。

● 做一个生活有计划的人

现代生活虽然纷繁复杂、瞬息多变,但若合理安排,我们就完全可以避免“快节奏”生活带给我们的伤害,保护我们的心身健康。所谓合理,就是要根据自己的生活、工作、学习的实际情况,一年四季的气候变化,自己身体的健康状况及对工作、学习的应酬能力来安排好一天、一周、一月的生活内容。明确什么时候应该做什么事,什么事应该什么时候做,提前作好计划,并严格遵照执行。若无不得已的情况发生,绝不随意变动。只有这样,生活和学习才能按照我们计划的那样进行;也只有这样,才能逐步实现我们的目标和理想。反过来,对计划的完美执行又可以增强我们对自己生活的控制感,这样,无论什么危机来临,我们都可以从容应对,一笑而过。

好了,有了这几招,追求上进的你就准备迎接挑战吧!



2. 从“奴隶”到“将军”

——谈自我独立

成长的烦恼

我今年读高二,马上就要分班了。但是,在这个节骨眼上,我们家庭内部爆发了一场“战争”。“战争”基本分两派:爸妈和我。但力量悬殊,几乎所有的亲友都站在爸妈一边,要求我报“理科”,理由是理科有前途,将来回报高。但是我的倾向是文科,因为我不仅喜欢而且擅长,并且坚信,将来能够从事自己喜欢的职业才更容易取得成绩。但他们却坚决反对。为此,他们甚至组织起来,在我把报表带给他们做参考(学校和老师的规定)的一周内,每天轮番做我的“思想”工作,甚至把表格藏了起来,说要到最后时刻再给我,要我再“仔细考虑考虑”。其实,我心里明白,我根本没有还击的机会,只有“投降”这一条路。

从小到大,有关我的每一次决定,无论是报考哪所学校、是否参加补习班,甚至是该同谁交朋友、该买哪件衣服都由他们来决定,我只有接受,没有发表意见的机会。久而久之,在许多作决定的问题上,他们根本就不再征求我的意见,我就像一台没有思想的机器。在他们过于“周到”的安排下,我的性格开始自卑、退缩、懦弱,随波逐流,凡事没有主见。任谁都不相信,1.80米的我不参加班上

组织的篮球俱乐部的原因竟然只是因为爸妈不同意!

一直以来,我都认为自己活得很“窝囊”,甚至不敢否定别人的任何观点,别人对我的不公平待遇我也习惯了逆来顺受。本想着等考上了大学,选择一个自己喜欢的工作,离开爸妈的“统治范围”,我就可以施展抱负,谁知他们竟然提前作了控制。我到底什么时候才能走出牢笼,获得自由呢?



咱们聊聊

个体的独立,是成长的一个重要课题。因为从生命开始在母体孕育的那一刻起,我们就在争取身体独立的权利。而真正的独立不仅仅意味着身体的独立,更重要的是自我意识的独立。没有自我意识的独立,个体便永远不会长大,就会永远依附于别人而存在。这样的生命是卑微的,也是没有信心和希望的。

随着年龄的增长,我们与社会交往越来越广泛,获得的生活经验也越来越丰富,追求精神独立的意识也越来越强烈,而渴望独立的愿望也是日益加剧。一方面,我们希望能够摆脱依赖父母的生活,渴望走出家庭,建立个人的尊严和独立的世界;另一方面,在父母的过度干预和保护下,我们缺乏信心,害怕挫折,不仅没有选择的智慧和机会,更缺乏应对挑战和压力的心理承受力。一旦失败,对我们的打击将是致命的。尤其当我们性格内向,心理承受能力较弱,而自尊心又极强的时候,就更容易在集体生活中感到压抑和孤独,而且被这种心理阴影笼罩而不能自拔。

在我们中间,这种“心理奴隶”越来越普遍,最让人担心的是,