

QING SHAO NIAN XIN LI JIAN KANG KE

青少年 心理健康课

刘莹 主编

培养健康的心理 做一个性格完善的人

Q

青春期是一个心理问题多发期，我们可能会有让自己和大人们都无法了解的心理和言行。我们必须善于解开心中的每一个结，正确地面对每一个可能发生的心理问题，从而快乐、健康、活泼、积极向上地成长。

QING SHAO NIAN XIN LI JIAN KANG KE

青少年心理健康课

● 刘莹 主编

Q



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康课 / 刘莹主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2005.7

ISBN 7-80699-497-1

I. 青... II. 刘... III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 046573 号

责任编辑: 罗伟

装帧设计: 新锐·中鹤书装

青少年心理健康课

刘莹 主编

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8 字数 156 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-497-1/G·69

定价: 16.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所

青少年成长系列丛书（第一辑）

学会在社会中成长（丛书序）

• • • • •

韩震

北京师范大学价值与文化研究中心常务副主任
教育部全国教师教育课程资源专家委员会委员

成长是一个引人关注的话题。从呱呱坠地那一刻起，每个人就开始了成长的历程。学会在社会中成长，是一个人长大成人的标志。

但是，成长不是一帆风顺的。从青少年的角度来说，生活世界充满了神奇，也不缺乏诱惑，如何把握自己、适应社会，是成长道路上的重要问题。近年来，随着网络的迅猛蔓延，各种社会问题也呈现出新的方式，青少年的健康成长，更需要引起我们的关注。大量的事实在提醒我们：要关注青少年在社会中的成长，给青少年健康成长创造适宜的环境和条件！

成长不是随波逐流。很多青少年朋友，对成长充满畏惧，害怕长大。这种不适应可以理解，但成长是不可避免的。如果我们不能主动适应身体成长带来的心理变化，我们就会产生诸多困惑。解

决的办法,不是逃避,而是面对,是积极寻求、主动了解。揭开成长神秘的面纱之后,我们就不会那么恐惧了。所以,成长需要学习,可以在成长中学习。

本套丛书的作者,希望通过提供具体的情景材料参考,帮助广大青少年朋友主动适应成长、积极对待成长。当然,该丛书的效果需要在以后由读者检验,但作者的努力是值得肯定的。北京师范大学价值与文化研究中心一直致力于青少年问题的研究,并设立了青少年价值观研究室,试图通过各种方式为广大青少年朋友在社会中的成长提供帮助和指导。这项工作是长期而艰巨的,需要我们坚持做下去。

祝愿每一位青少年朋友,都能健康成长!

.....



前言 FORWARD

都说现在的青少年是“幸福”的一代,这些 80 年以后出生的人一直都生活在物质生活相对富裕、社会相对稳定的时代。

照理说,青少年应该幸福了、满足了吧,可是青少年还是会不时感觉到有不快乐的时候,为什么呢?——因为幸福不仅仅是有了物质上的富足就足够的,它和青少年的心理感受是密切相关的,成长的过程中,谁都会有烦恼,谁都免不了心理上的沟沟坎坎。

于是,青春期的青少年内心充满了不安和不满;青春期的青少年渴望能够有自己的主张、做自己的事情可是又离不开对父辈的依赖;青春期的青少年渴望人生的完美和成功,又往往克服不了惰性和各种外来诱惑;青春期的青少年渴望自己是优秀的,又发现自己身上有这样那样的毛病;青春期的青少年一百个愿意和父母、师长好好相处,又忍不住要和他们吵架或是冷战;青春期的青少年渴望友情,又害怕受到伤害……

人生的路最终要靠自己走,不论我们将要面对什么,也要逐渐学会正视自己和他人,学会自己分析思考、自己解决问题,学会独自承担。这是一种独立,也是一种坚强的过程。

所以,当你遇到问题的时候,当你不快乐的时候,打开这本小书,和书中的那些你的同龄人对对话吧。他们的小故事都取材于

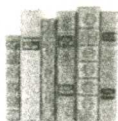
前言

FORWORD

现实,也许你会在他们身上看到自己的影子,也许你可以从他们的故事中汲取经验和教训,多少会对你有些帮助呢。

这本小书一共包括了“培养良好的个性”、“做自己的主人”、“合理看待自己和世界”、“顺利度过青春期”、“解开心中的心理症结”、“让你的交往更轻松”、“做学习中的心理调节高手”这七个部分。分别针对青少年生活中的性格培养、情绪控制、对自我和身边世界的认识、青春期特殊心理、常见心理症结,以及交往和学习中的心理问题等,采取故事和说理相结合的形式加以阐释。希望在看过之后能够给予你一定的启发,帮助你解决成长道路上的迷惑,带给你更多的快乐和关于成长的思考。

编者



培养良好的个性

一、性格与人生	002
二、放弃“逃避”	004
三、只求尽善尽美	006
四、保持你的好奇心	008
五、让心中开出宽容的花	010
六、抹去心中过度的依赖	013
七、走出一个人的城堡	015
八、什么在噬咬着我的心	018
九、骄傲的陷阱	021
十、偏激：一叶障目，不见泰山	024
十一、破除狭隘：海纳百川，有容乃大	026
十二、放在大海里的一滴水	028
十三、受不了委屈的“小刺猬”	031



目录 CONTENTS

做自己的主人

一、爱发脾气的小火山	034
二、莽撞的小张飞	036
三、我是火山，也是冰山	038
四、最近比较烦	040
五、不停歇的家庭战争	043
六、背后的悄悄话	046
七、别把“攀比”当“身价”	048
八、我的朋友在远方	050
九、星座与人生	053
十、我的理想	055
十一、玩儿不是一种过错	057
十二、小心“网络综合症”	060
十三、电子游戏，适可而止	062

合理看待自己和世界

一、认识你自己，实现你自己	066
二、我是一根小小小小草	068
三、怎样看待“太阳上的黑子”	071
四、让自己快乐起来	074
五、培养积极的心态	076
六、不要“永远争第一”	079
七、敏感的我	081
八、面对批评，我..... ..	084
九、心理平衡：快乐的秘诀	086
十、“丑小鸭”的烦恼	088
十一、“白天鹅”也有烦恼	090
十二、幻想的王国	092

目录
CONTENTS

顺利度过青春期

一、羞答答的玫瑰静悄悄地开	096
二、第一封情书	099
三、男女生交往有好处	101
四、把握对老师的情感	104
五、虚拟的他（她）	106
六、那几天总是莫名地烦躁	108
七、痛经的苦恼	110
八、“羞人”的梦	112
九、少女的担心	115
十、午夜的冲动	117
十一、你是“棉花人儿”吗	120
十二、我爱奇装异服	122
十三、迷恋武侠	124
十四、我的眼里只有你——“追星”	126

解开心中的心理症结

一、战胜“洁癖”	130
二、失眠了.....	133
三、自残的冲动	135
四、我的眼泪不值钱	138
五、世界是灰色的	141
六、让伤害成为过去	145
七、张不开的口	149
八、班里有人瞧不起我	152
九、猜疑：给心灵蒙上尘埃	154
十、面子的问题	157
十一、别带上“敌对”的有色眼镜	159
十二、重新拾回自信	162
十三、可怕的噩梦	165

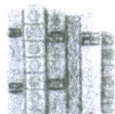
目录
CONTENTS

让你的交往更轻松

一、勇敢说出“不”	168
二、让人痛苦的发言	170
三、先打招呼占尽先机	173
四、最亲密的人不理解我	175
五、大家都不喜欢我	177
六、你走你的阳关道，我走我的独木桥	181
七、用客观的眼光看待老师	184
八、我“怕”老师	186
九、我没有拍马屁	189
十、被老师冤枉了	191
十一、妈妈偷看了我的日记	193
十二、不想和母亲吵架	195
十三、化解心中的隔阂	197
十四、关于友情的困惑	199
十五、以利相交的朋友	202
十六、让人“恐怖”的交往	204

做学习中的心理调节高手

一、当心“考试综合症”	208
二、如果你不想参加考试.....	210
三、“厌”屋及乌	212
四、学习的苦恼	215
五、为什么总是不在状态	217
六、烦人的科目	219
七、寻找读书的乐趣：开卷有益	222
八、学习的兴趣从哪来	224
九、结果真的那么重要吗	227
十、作弊的诱惑	229
十一、学习并不决定一切	231
十二、成绩与公平	234
十三、当拖拉成为一种习惯	236
十四、课堂上的调调	238



.....

培养良好的个性

性格的形成和完善,主要取决于后天各自所处的生活环境。性格可以通过新的、自觉的自我调适,以及积极的实践来加以改变。世上完全没有性格弱点的人几乎是不存在的。但只要我们认清自己性格中的弱点,注重自我改善,就会取得可喜的效果。

一、性格与人生

前几天,妈妈在和晓丹谈心的时候,讲到了晓丹的性格问题。妈妈给晓丹指出了不够坚强、有时候有些自负、还不怎么谦虚、听不进意见的毛病,还语重心长地给晓丹说了一句话:“性格决定命运。”

也许像晓丹的妈妈那样说“性格决定命运”太绝对了一些,但不可否认,性格对一个人的成长和健康、学习、工作、家庭起着举足轻重的作用。投资银行的一代宗师摩根曾经说过,“决定我成功的条件是性格”;世界巨富沃伦巴菲特也曾经承认他成功的一个重要原因是性格、习惯和脾气。有性格缺陷的人往往会碰到各种人为的障碍,比如胆小、不敢竞争,缺乏自信,或过于自信、鲁莽等等。这就是为什么有很多聪明人也不能成功的原因。

许多人认为,自己的性格一经形成就无法改变了。其实并非如此。性格与先天遗传固然有关,但不完全是先天因素决定的。心理学研究表明,性格的形成和完善,主要取决于后天各自所处的生活环境。性格可以通过新的、自觉的自我调适,以及积极的实践来加以改变。世上完全没有性格弱点的人几乎是不存在的。但只要认清自己性格中的弱点,注重自我改善,就会取得可喜的效果。性格的塑造是一个艰难的过程,但对于人生来说,绝对是有必要的。



怎样才能塑造真正属于自己的性格呢？

首先要相信良好的性格是可以塑造的。

可以在爸爸妈妈、老师、同学的帮助下，了解自己的性格缺陷，勇敢地承认、面对你的性格缺陷。

想想这些性格缺陷可能给你的生活、给身边的人带来什么不便，可以记下来经常看一看，以此激励自己不断改进。

可以请爸爸妈妈、老师、同学或其他人监督你的塑造计划，给你指出不足的地方。

阅读一些名人传记吧，他们的良好性格会对你有很大激励作用的。

从小事做起，在潜移默化中改变自己的性格。

一定要善始善终啊，良好性格的塑造是一个长期的过程，要保持更需要时间的考验，如果只有几天的热情，本身就是在向你的性格缺陷投降啦。

自己给自己一些压力，通过自我批评、自我控制、自我监督、自我惩罚等方式来约束自己。

善于发现自己的变化，对自己的进步一定也要积极肯定和自我鼓励哦。