

中学生心理健康教育丛书

崔丽娟 主编

探秘 花季 心灵



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





探秘花季心灵

(高中学生版)



主 编：崔丽娟
参 编：刘琳 赵鑫



机械工业出版社
China Machine Press

本套丛书从学生、家长、教师三个角度系统地介绍了有关中学生心理健康教育的知识,首创心理教育三方互动的丛书结构。它包括初中教师、高中教师、初中生家长、高中生家长、初中学生和高中学生等6个版本。该丛书内容丰富,形式生动活泼,趣味性强,更贴近中学生活,具有很好的实际指导意义,是呵护中学生健康成长的必读书。

本册高中学生用书每一章开头都配有学生“安安”的日记,并针对不同时期的学生心理问题介绍了丰富的心理学知识,帮助高中学生了解自己,同时,在每一节之后,还精心设计了几节“心灵体操”,帮助学生消化和回味刚刚学到的知识。

图书在版编目(CIP)数据

探秘花季心灵. 高中学生版/崔丽娟主编. —北京:
机械工业出版社, 2004. 7

(中学生心理健康教育丛书)

ISBN 7 - 111 - 14886 - X

I. 探… II. 崔… III. 心理卫生—健康教育—高中
—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068608 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 徐曙宁 封面设计: 鞠 杨

责任印制: 施 红

煤炭工业出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 12.25 印张 · 274 千字

定价: 19.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线电话 (010) 68993821、68379646
封面无防伪标均为盗版

从书前言

西南师范大学教育科学研究所 张大均：学校心理健康教育旨在帮助学生解决生活、学习、交往中出现的心理问题，促进其心理健康发展，是学校素质教育面临的新任务和研究的课题。（《中国教育报》2004年6月16日）

近几年，我国的基础教育事业正经历着一场深刻的变革。“素质教育”成为这场变革的重中之重。而“中学生心理健康教育”是学校素质教育的重要组成部分。只有具备健康的心理素质，学生才能形成正常的智能、完善的人格和良好的适应能力。在我国现有的教育制度下，学生面对各个方面的压力，心理问题亟待解决。最近不断发生的各种极端事件，一次又一次地唤起全社会对学生心理健康的热切关注。如：发生在沈阳的某学校班主任摧残学生身心的事件，发生在金华的杀母事件，发生在上海的四个女中学生一起出走、找寻网友的事件……

为此，全国有许多中学相继开展了心理健康教育课，有的学校还开设了心理指导中心或心理咨询室。但是，对学校来说，心理健康教育还有诸多问题亟需探讨和解决，比如：学校尚未建立成熟的心理健康教育模式，师资也需要专业化培训，缺少贴近中国国情、实际操作性强的心理健康教育图书，等等。

我曾经从事过几年的学生心理健康辅导工作，也和很多的中小学校老师及家长交谈过。在与老师们的交流中，我发现，相对于专业知识，我们的老师缺乏的是心理学知识。虽然很多学校建立了心理咨询室或心理指导中心，也有一二个心理学老师，但面对全校学生，这些老师就像是“消防队

员”，只有心理发生严重偏差的学生，才会引起班级老师的注意，请心理老师提供帮助，然而常常错过了心理咨询的最佳时期，甚至已超出了心理咨询帮助的范围，需要到专门机构去进行心理治疗了。为了学生的健康成长，让每一个学生在学校教育中都能感受到快乐，这就需要每一位老师不仅有坚实的专业知识，同时也要具备一定的心理学知识。可以设想一下，假如我们能使学生持续不断地感受到学校教育的快乐，愿意走到教师的身边，我们还怕没有教育的机会吗？还怕学生不接受我们的引导吗？

在从事青少年心理发展研究的过程中，我也接触了很多的家长，而且每次在学校给家长做讲座时，都深刻地体验到了家长想了解孩子心理状况、想知道孩子在想什么、想和孩子建立良好沟通的迫切愿望。尤其是中学生的家长，看到孩子向父母慢慢关起心灵的大门时，要么只有无奈地干着急，要么就是过激地处理，导致与孩子更大的隔阂，甚至给他们造成心灵的伤害。哪有父母不希望孩子快乐、健康地成长的？但生活中，往往由于他们对中学生的心理状况不够了解，虽然怀有美好的愿望，但却采用了不适合中学生心理发展的教育方法，反而导致了青春期的孩子出现心理问题，甚至走向犯罪的道路。

在从事青少年心理发展研究的过程中，我还接触了非常多的中学生，听到了青少年成长中的烦恼：他们常常为不知道怎样才能得到父母、老师的理解而苦恼，为不知道怎么对待同学的误解而伤心，为不知道怎么找寻集体中的自我而伤感，为又好奇又害怕又不知道如何处理萌动的青春情愫而痛苦……从无忧无虑的小学生成为多愁善感的中学生，从做爸爸妈妈老师的好孩子到要做回真我，中学生也在呼唤着心灵的帮助和支持。

怎样帮助我们的中学教师拥有一些必要的心理学知识，

在学生成长的道路上给予积极的引导，扬长避短，发扬学生优良的个性品质；怎样给中学生家长在实践“生而养之，养而教之，教而适之”的父母责任中助一臂之力；怎样帮助中学生在飞扬的青春中，更多地体验成长的喜悦，发展自我，完善自我：这些一直是我深深思考着的问题。

2003年初，我们一家来到了美国的普林斯顿，我女儿借读在普林斯顿学校，使我有机会亲眼见到了美国基础教育与中国的一些不同，见到了在孩子成长中美国家长所表现出的与我国家长不同的关爱和帮助。我还走访了一些从中国的中学转到美国读书的中学生，听他们讲在不同国家的成长感受。我所访问的学生都普遍反映，在这里，他们的个性得到了尊重，经常被鼓励按照自身的特点和需要来发展自己，而不是不顾自身特点和需求地被塑造。在这样的环境中，他们感受到了发展的自由和快乐，而不是被塑造的无奈和痛苦，所以，他们更自觉地投入学习和生活，提升自我，而不是厌恶自身，放弃自我。这使我深深地体会到，即使独立意识刚刚萌发的中学生，心理状况也是极其复杂和多样的，学校老师和家长只有尊重学生的个性特征，给予不同的引导和发展条件，学生才会感受到成长的快乐，才会主动发展自身。

漫步在美国普林斯顿优美的自然环境之中，看着因那一草一木沿其本性茁壮成长而给大自然带来的无穷魅力时，我想起了美国作家桃乐斯诺特说的：

一个孩子在充满批评挑剔的环境下成长

他学会了吹毛求疵谴责他人

一个孩子在充满敌意的环境下成长

他学会了争论反抗

一个孩子在充满恐惧的环境下成长

他学会了忧虑害怕

一个孩子在充满被怜悯的环境下成长
他学会了自哀自怨
一个孩子在充满嫉妒的环境下成长
他学会了贪得无厌
一个孩子在充满耻辱的环境下成长
他学会了自觉有罪
一个孩子在充满宽容的环境下成长
他学会了有耐心
一个孩子在充满鼓励的环境下成长
他学会了自信
一个孩子在充满赞美的环境下成长
他学会了赏识他人
一个孩子在充满认同的环境下成长
他学会了爱惜自己
一个孩子在充满被接受的环境下成长
他学会了爱惜这个世界
一个孩子在充满肯定的环境下成长
他学会了立定志向
一个孩子在充满了分享的环境下成长
他学会了慷慨
一个孩子在充满公正诚实的环境下成长
他学会了正义真理
一个孩子在充满安全感的环境下成长
他学会了信任他人
一个孩子在充满友善的环境下成长
他学会了热爱人生
一个孩子在充满安宁的环境下成长
他学会了平安

一股把多年工作的体会与老师、家长和同学分享的冲动在胸中涌动，我萌发了以一个心理学工作者的绵薄之力，帮助学校老师、家长，更用心地为独立意识日益增长的每一个中学生创造更适合他们的成长环境，帮助每一个正在感受成长的中学生体验发展的快乐的想法。于是酝酿了这套分别写给高中和初中的教师、家长和学生的丛书。让我高兴的是，这一想法得到了杨书澜女士的肯定和支持，可以说，正是在她的热忱帮助和推动下，才有了这套丛书的完成。在此，致以我深切的谢意。

本套“中学生心理健康教育丛书”首创了“教师——学生——家长”三方互动的模式，有效发挥学生、教师、家长等基本教育要素的作用，旨在培养学生健全的心理素质。本丛书以“探秘花季心灵”为基础，帮助所有关心中学生心理健康问题的人了解中学生和中学生的心理世界。在此基础上，本丛书的编排以活动性、情境性、主体性为原则，在全面介绍相关心理学知识的同时，还精心设计了各种心理训练题，创设各种互动式情境，调动学生的主体意识，使学生在阅读和使用本丛书的过程中，真正体会到心理教育的内化效果，也让我们把“素质教育”的美好愿望真正实现在学生的健康成长之中。其中，在写给教师的两本书中，我们在每一章每一节都为教师提供了心理训练课程的教案，可以帮助中学的心理健康教师顺利开展心理训练课程。

自我意识不断觉醒的中学生，心理的变化和发展是极其复杂的，不是一套丛书所能完全涵盖的，加上我们能力有限，因此，书中一定会有很多不妥之处，敬请读者批评指正，学界匡正。

崔丽娟

2004年6月

附:

作者简介

崔丽娟，女，1965年出生，应用心理学副教授，华东师范大学教育科学学院副院长，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事，安徽科学技术出版社《家庭与家教》特约栏目主持、特约驻沪记者。

作为负责人主持的科研项目有：教育部人文社会科学研究“十五”规划第一批研究项目“互联网对青少年社会性发展的影响”，上海市教育科学研究项目“虚拟网络世界对青少年社会性发展的影响”，上海市哲学社会科学规划课题“青少年网络成瘾的预防与干预策略研究”，上海杰西网络有限公司资助项目“高中生专业选择兴趣测评系统编制”，上海卓信商务旅游咨询有限公司资助项目“高考专业选择测评系统研制”，等等。编著出版了《当你十四岁青春初萌时》、《心理学是什么》等，其中后者的市场零售达到6万册。

致每一位高中同学

亲爱的同学，当你翻开这本书的时候，不知道你有着怎样的心情、怎样的期待，也许你把它当成一本教材，或者，你把它看成了一本科普读物。但我们希望，你能够把它当做成长道路上的一个好伙伴，通过它解除心中的一些困惑、获得积极的心态和向上的力量。

这本书一共由九章构成，在每一章的开头，你都可以发现一个小女孩安安日记，日记记录了安安从走进高中那天起一直到高中毕业面临高考的点点滴滴。从日记中，你可以体会到安安的烦恼、安安的快乐和安安的成长。也许你会觉得这个安安就是生活在你周围的一个平凡而精彩的女孩，甚至你会觉得从她的身上你可以找到自己的影子。没错，虽然我们每个人都是独特的，但处在青春期的孩子们又总是会有着一些相同的问题和相似的烦恼，那就请你带着你和安安共同的问题在书中寻找答案。在每一章开头都配有安安日记，之后的每一节内容分别讲述同一个问题的不同方面，为你介绍一些心理学的知识。在每一节的后面，我们都为你精心设计了几节心灵体操，有些是小的心理测试，有些是回味无穷的小故事，帮助你消化和回味刚刚学到的心理学知识，从而获得更多的启发。

在成长的过程中，你会遇到很多问题和困惑，而在不断解决问题、解答困惑的过程中，你也在不断地走向成熟。这个过程也许会充满风浪，别担心，因为风浪过后一定会有更美丽的风景。在越过风浪的时候，带好这本书，希望它可以为你的心灵护航。

编者

目录

丛书前言

致每一位高中同学

第1章 认识你真好..... 1

第1节 和你在一起 (7)

第2节 朋友一生一起走 (18)

第3节 永远美丽的老师 (31)

第4节 疲倦的天使 (41)

第2章 第一时间想起..... 63

第1节 燃情岁月 (69)

第2节 我的兴趣,我的爱 (76)

第3节 和你在一起 (83)

第4节 寻找金苹果 (90)

第3章 认识你自己..... 99

第1节 我是谁 (106)

第2节 理想的我和现实的我 (115)

第3节 爱自己 (124)

第4节 我有的美丽 (136)

第4章 男孩与女孩之间..... 147

第1节 渴慕的心 (155)

第2节 友情? 爱情? (164)

第3节 读懂他(她),读懂爱情 (171)

第4节 坦然面对 (180)

第5章 不能人生失味..... 191

第1节 另一种修养 (195)

第2节 性格与情绪 (207)

第3节 无限的喜悦 (216)

第4节 告别低谷 (227)

第 6 章 e 时代的精彩..... 239

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 第 1 节 网络的陷阱 (246) | 第 2 节 网络交际的面纱背后 (256) |
| 第 3 节 迷幻的空间 (263) | 第 4 节 做网络的主人 (271) |

第 7 章 打造坚强..... 281

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 第 1 节 充满魔力的意志 (287) | 第 2 节 四种意志品质 (292) |
| 第 3 节 挫折之美 (306) | 第 4 节 塑造坚强 (317) |

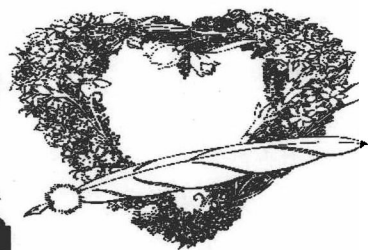
第 8 章 你的明天会很美..... 329

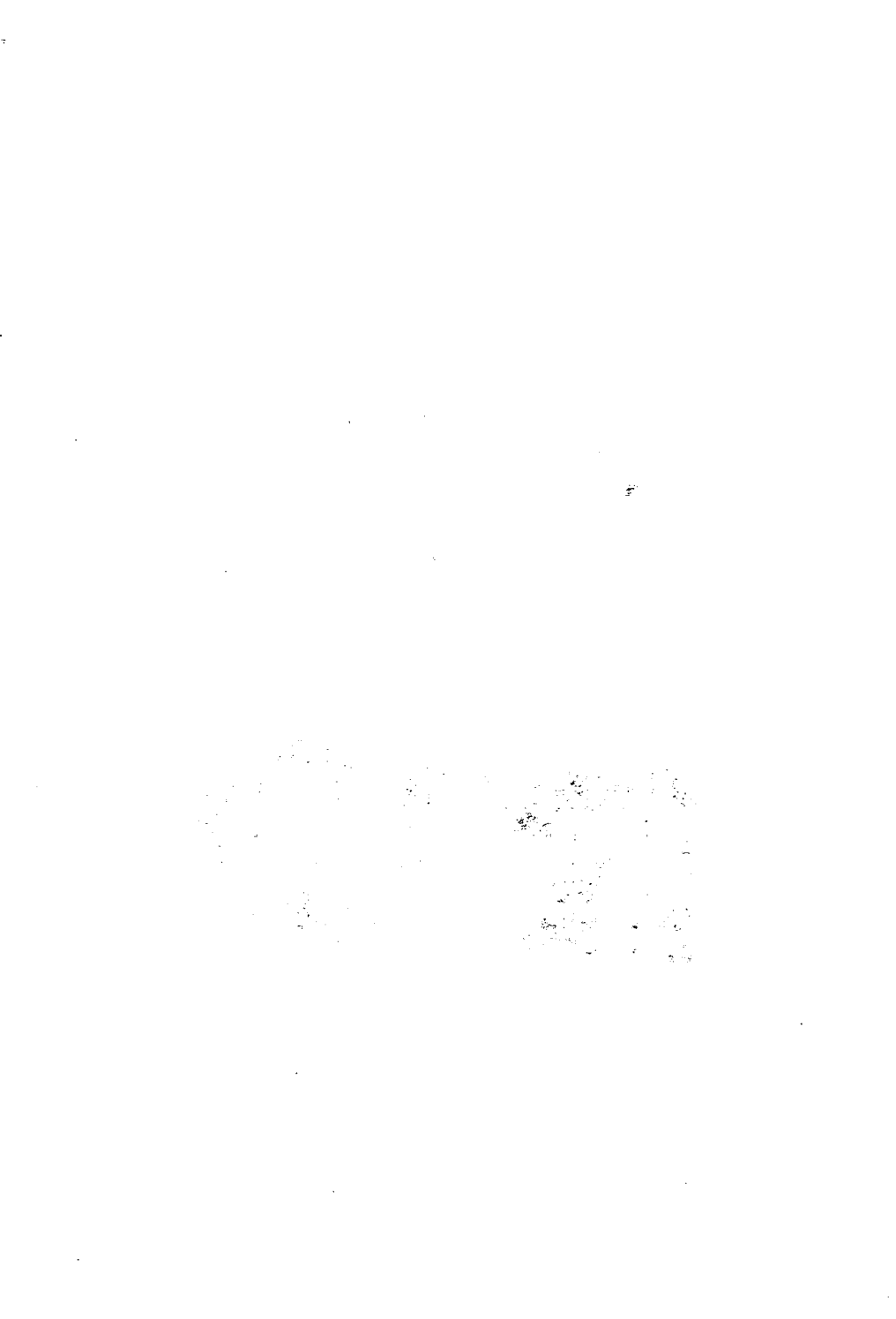
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 第 1 节 职业大世界 (335) | 第 2 节 我的职业,我的选择 (344) |
| 第 3 节 脚下,就是梦开始的地方 (356) | |

第 9 章 剑拔弩张..... 365

认识你真好

第1章







9.9

大雨

心情不好

雨一直在下，不知道什么时候能停。开学才刚刚一个礼拜多，这雨就一直下，下个没完，心情烦躁，真想出去走走。妈妈昨天剪头发了，早上吃早饭的时候，我盯着妈妈看了好长时间，又想笑又觉得可惜地说道：“没想到变得这么短了。”

我妈妈有着一头长发，虽然44岁了，可是看上去一根头发都没有白，也许有白头发，可是我相信，什么人都没有白头发的，难免要长一两根杂毛嘛！

“是啊，不知道怎么搞的就变这么短了！”

“挺好看的，妈，你显得年轻了。人家书上写了，女人过了三十五岁就不宜留长头发了，大概是什么皮肤和长发不配了，皮肤比较粗糙，又有皱纹，头发长长的终归是不好的吧？嘿，我不知道，你问爸！”

爸爸，这人从来都不注意我妈变成啥样了，他在网头吃早点。有那么香吗？不就是礼拜六，休息了，妈妈有功夫煮上一个小时的粥嘛！“剪了挺好的！”爸爸傻傻地说。

妈妈不笑了，大概是我们说错了话！“安安，妈剪头发就是要让你也剪了，给你做个榜样，上高中了，每天都梳来梳去的，哪有心思学习呀，而且头发也占脑子营养呀！”

我妈就是这样，啥事都能牵涉到我的学习上。刚刚中考过，又是刚开学，就要套上“小夹板”吗？总得让我轻松轻松吧！

我就不剪，现在不留头发，以后老了就没机会了！啊呀，不好，怪不得妈一天都不高兴，我早上说错话了。我干吗说皮肤粗糙之类的话呀，妈听了一定不高兴，爸也真是的，还说剪了挺好的，分明很赞成我的胡说八道嘛。他





就是不会说“你妈咋样都好看！”之类的话！

礼拜五，我们上语文课的时候，语文老师建议我们坚持写日记，她说，特别是对于那些文笔不太好的同学（好像是特别对我说的一样，当然她还认识我呢！），如果能够坚持在高中三年写日记，以后肯定一辈子都写得一手好文章，贵在坚持。她就是这样坚持的！我挺喜欢这个语文老师的，她姓孙，刚刚大学毕业一年，长的挺难看的，很少见到有这么难看的老师，个子矮矮胖胖，乍一看没有脖子，好像脑袋直接放到了肩膀上（这么说可能不太尊敬她吧，可是我们同学都觉得是这样的）。但她上课挺有水平的，看久了，也不觉得难看了，可能以后还会发现她挺耐看的呢？她说：“我手写我心”。不像别的语文老师，就想着，高考高考，干嘛那么焦虑呀？高考还远着呢！再说，又不是他们去高考！小令她们的语文老师，就跟她们说，要好好写文章，将来高考肯定没错。还好，我们老师不是这样的。可我妈说，小令的语文老师比我们的好。

我的文笔很差，我很想听我们语文老师的话，每天坚持记日记，可我只会记流水账。可是确实是这样的，今天确实没有发生什么嘛！天呀，我用了两个“确实”，肯定是不成文法的。



9.10



晴



无所事事

每天都写日记，可是都写些什么呢？今天没有发生什么事情，我只不过在努力地记班上同学的名字，五十个人不知道什么时候才能记得住！不过我现在，跟我的前后左右都已经混熟了，本来我以为，我前桌的那个女生挺文静挺没脑子的，接触下来发现，她还蛮有思想的。有时候下



课，我去找小令玩，我还挺怀念初中的时候，她坐在我前桌，我们上自习时讲悄悄话的事。只可惜我们没有分在一个班上，不过，这就够不容易的了，我们还是可以在一起三年的，但是小令好像又有了新朋友。所以，我心里怪怪的，开学才十天呀，这家伙就不要我了，我还是她好朋友呢？真是的，喜新厌旧。看见她跟他们班上的女生打打闹闹的，心里特难过。她就是有本事，一下子能让人喜欢她，跟她交上朋友！

哦，我刚才在写我前桌，怎么会跑到小令那呢。我还是不要跟她在同一个班上吧！我们走得太近了，肯定会起摩擦的，距离就是美呀！但是，我想，我不能没有朋友，不能过没有朋友的日子。太孤独，有什么事都不能跟人分享，多难过呀！我要找到好朋友。

我们这个班上，没有一个长得好看的男孩子，倒是女生都很好看的，这可不能让我妈看到，否则她又要说我不务正业。“爱美之心，人皆有之”，有什么不对的呢！再说，我是不会谈恋爱之类的。我同桌是个挺聪明的男生，就是太瘦了，还叫陈亿明。我小的时候，有个小男朋友，就叫大明，长得人高马大的，所以我总有个错觉叫“明”的人都应该像他一样高大，何况叫亿明呀！

陈亿明个子不高，跟我差不多，我管他叫土豆，因为，我也管我初中的同桌叫土豆，我总是跟矮矮小小的男生坐在一起，总之坐在第二排的人是不会太高的，我也不高呀！他妈又给他订的是最大的校服，好像他能长胖长高似的，我看了他就想笑，像个唱戏的，不过，我今天偷看了他踢球，跑起来蛮好看的呢！就是味道不好闻，教室里充满了他们男生的臭汗味道。

我们前后左右的同学，现在都装模作样的，我也是

