

《中学生的成才书系》

陶行知教育基金会主编

ZHONGXUESHENG  
XINLING LILIAN BAODIAN

# 中学生心灵历练 宝典

李文苓 孔伟 编著

心灵决定命运 “心” 开始

- ◆在 生活中生智慧
- ◆在人格培育中奠定成才根基



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

《中学生成才书系》

陶行知教育基金会主编

ZHONGXUESHENG  
XINLING LILIAN BAODIAN

中学生心灵历练

宝典

李文苓 孔伟 编著



中国石化出版社

HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.CN

大·众·出·版·中·心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心灵历练宝典 / 李文苓, 孔伟编著.

—北京: 中国石化出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5114 - 0431 - 2

I. ①中… II. ①李… ②孔… III. ①中学生—修养  
IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 106787 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、  
抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,  
侵权必究。

### 中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

[http: //www. sinopec-press. com](http://www.sinopec-press.com)

E-mail: [press@sinopec. com. cn](mailto:press@sinopec.com.cn)

北京科信印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

\*

700 × 1000 毫米 16 开本 16 印张 204 千字  
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷  
定价: 29.80 元

# 前言

成才路多条，做人为首要。对于未来将要涉入社会、走向人生的广大中学生来说，要想成为社会需要的有用人才，必须先要学会做人。而要学会做人，关键是必须从小就进行美好心灵的塑造。因为，没有一颗纯洁、高尚的心灵，就难以拥有幸福美丽的人生。

就中学生人生教育、情感教育和理想教育而言，当前最有意义，也是最迫切、最重要的任务，是帮助广大中学生朋友树立崇高远大的理想目标，从而激发自我奋进；保持乐观向上的生活态度，从而善待自己和他人；塑造阳光灿烂的美好心灵，从而学会做人，自觉成才，创造成功的未来人生。

这本《中学生心灵历练宝典》，针对当今中学生的实际现状，以透彻的分析、生动的案例和温馨的提示，积极引导广大中学生在品德修养、情感升华、人格塑造、心灵净化等方面做扎实的努力，更明白的做人，更快乐的成长，更出色的努力成才，为未来的精彩人生奠定必须的人格与修养的根基。全书分析情真意切，道理深入浅出，事例启示性强，内容贴近实际，方法易学可行，是一本当代中学生成长中不可不读的修身



## 前言

指导手册和心灵塑造指南。

心理状态对中学生的未来发展影响极大。在未来的成才之路上，中学生的学习是否轻松，情感是否健康，人生是否幸福，都取决于他们内心的感受与心理的调节。愿这本书能为广大中学生朋友送去温暖，带来快乐，奉献做人与成才的心灵智慧。

2010年5月



# 目 录

## Contents

### 绪言 塑造美好心灵，学会真诚做人

- ◆ 心灵塑造：中学生成长兴补的一课 / 2
- ◆ 成就未来英才，须从学会做人开始 / 3

## 第一篇 锻造心灵

### 一、真诚：做人的首要准则

- ◆ 敦厚之人，始可成大事 / 6
- ◆ 为人诚实，朋友多多 / 9
- ◆ 诚实的人永远不会吃大亏 / 10
- ◆ 言行一致，信守诺言 / 12
- ◆ 以实为本，力戒虚伪 / 14
- ◆ 坦诚待人，别找借口 / 17

### 二、善良：人性的灿烂光辉

- ◆ 善良：人性中最美好的一面 / 19
- ◆ 选择善行是在选择一种人生态度 / 20



## 目 录

- ◆ 善良原本是一颗平常心 / 22
- ◆ 用善良铸就人间天堂 / 24
- ◆ 自律自制，良心比自由更重要 / 26

### 三、尊重：待人的基本宗旨

---

- ◆ 没有人愿意被别人伤及自尊 / 29
- ◆ 莫拿别人生理上的缺点开玩笑 / 31
- ◆ 拒绝别人的要求时给人留点面子 / 32
- ◆ 不可窥视或触犯他人的隐私 / 34
- ◆ 让尊重别人成为自己的习惯 / 36
- ◆ 既要尊重别人，也要尊重自己 / 37

### 四、忍让：宽广的精神世界

---

- ◆ 忍能成事，百忍成金 / 40
- ◆ 善于忍让，才能成就大事业 / 43
- ◆ 磨炼性情，小忍可成大事 / 45
- ◆ 为了人生目标，偷生也是一种伟大 / 47

### 五、宽容：生活的七彩阳光

---

- ◆ 宽容是人生的一种美德 / 49
- ◆ 将心比心，宽厚待人 / 51
- ◆ 量小非君子，做人要大度 / 52
- ◆ 常存宽容之心，不争无谓小事 / 55
- ◆ 以和为贵，给人以“台阶”下 / 56



## 第二篇 博爱为怀

### 一、爱父母：最基本的眷顾

---

- ◆ 首先，要理解父母 / 60
- ◆ 要与父母多交流、多沟通 / 62
- ◆ 用行动让父母感受到你的爱 / 64
- ◆ 莫让孝心在悔中作痛 / 66
- ◆ 做父母之间矛盾的调解人 / 69
- ◆ 帮助父母摆脱不良嗜好 / 71

### 二、爱老师：最深厚的心结

---

- ◆ 老师是应该受到爱戴的 / 75
- ◆ 真心喜欢老师有利于搞好学习 / 77
- ◆ 关爱老师，体谅老师 / 78
- ◆ 尊重和协助老师的工作 / 81
- ◆ 克服不良心理，真诚与老师交往 / 82
- ◆ 真诚地接受老师的忠告 / 85
- ◆ 学会站在老师的角度看问题 / 86

### 三、爱同学：最纯真的情感

---

- ◆ 爱同学：中学生感情的一种寄托 / 88
- ◆ 你喜欢别人，别人就会喜欢你 / 91
- ◆ 在同学困难时给予帮助 / 93



## 目 录

◆ 付出爱心：“让我背着你上学” / 94

◆ 让人感动的 61 份同学情 / 96

### 四、爱社会：最广阔的胸怀

---

◆ 做一个文明合格的公民 / 100

◆ 遵纪守法是爱社会的基本要求 / 104

◆ 遵守社会公德是爱社会的具体表现 / 105

◆ 爱社会要培养自己的社会责任感 / 107

◆ 爱护环境，从自己做起 / 110

◆ 融入社会，培养集体主义精神 / 111

### 五、爱祖国：最高尚的情操

---

◆ 爱国主义是我们的民族之魂 / 113

◆ 爱国如家，以国为先 / 115

◆ 培养爱国情感的基本要求 / 117

◆ 要为身为中国人而自豪 / 120

◆ 爱国之心应当至死不渝 / 121

◆ 树立国旗、国徽、国歌意识 / 123

◆ 爱国，从实际行动开始 / 124

## 第三篇 真情永驻

### 一、学会交往，珍惜友谊

---

◆ 人际交往是人生发展的基石 / 128



- ◆ 学会交往是中学校成长的必修课 / 131
- ◆ 中学生人际交往的类型和特点 / 132
- ◆ 怎样建立良好的同伴关系 / 135
- ◆ 如何使自己深受同学的欢迎 / 138
- ◆ 同学之间沟通的技巧 / 141

## 二、异性交往，把握尺度

---

- ◆ 异性中学生交往应恪守的准则 / 145
- ◆ 摒除异性交往的心理屏障 / 148
- ◆ 摆脱不被异性注意的烦恼 / 150
- ◆ 把好分寸，建立纯洁的异性友谊 / 154
- ◆ 进退有度，正确对待异性吸引 / 157

## 三、用理性解开早恋的情结

---

- ◆ 早恋是一朵带刺的玫瑰 / 159
- ◆ 稚嫩的肩头还无法承受爱情之重 / 161
- ◆ 避免早恋造成的心理伤害 / 162
- ◆ 失恋后如何抛却心中的石头 / 164

## 四、妥善处理好人际矛盾

---

- ◆ 与同学和睦相处受益无穷 / 167
- ◆ 及时化解与同学之间的矛盾 / 169
- ◆ 巧妙化解同学对自己的嫉妒 / 171
- ◆ 巧妙地消除同学对自己的挖苦 / 174
- ◆ 把同学的嘲笑化为上进的动力 / 175



- ◆ 不欺负同学，也不怕同学欺负 / 177

## 第四篇 化解不良情绪

### 一、应对学习疲劳

- ◆ 产生学习疲劳的原因何在 / 180
- ◆ 应对学习疲劳的解决方案 / 182
- ◆ 激发学习兴趣，赶走学习疲劳 / 184

### 二、化解不良的学习情绪

- ◆ 积极地应对和改善厌学情绪 / 188
- ◆ 有效克服学习中的“高原现象” / 190
- ◆ 纠正上课爱“走神”的毛病 / 193
- ◆ 克服思维惰性，拓展思维能力 / 195

### 三、克服考试焦虑

- ◆ 克服考试焦虑，卸下心灵中的包袱 / 198
- ◆ 身心保健是考前必需的准备工作的 / 202
- ◆ 摆正考试与学习的位置 / 205
- ◆ 保持考场上的“最佳心理”状态 / 208
- ◆ 避免脑力疲劳，保持旺盛精力 / 210

### 四、化解青春期的种种烦恼

- ◆ 青春期的生理：发生了质变 / 212



- ◆ 青春期的困扰和矛盾相对较多 / 213
- ◆ 性的困惑：为什么会这样 / 216
- ◆ 放下面子，真诚面对每个人 / 218

## 五、调解逆反情绪

---

- ◆ 什么是中学生的逆反心理 / 222
- ◆ 中学生逆反心理的各种表现 / 225
- ◆ 克服自我逆反：学会自我调节 / 227
- ◆ 做个有道理的“叛逆者” / 228

## 六、解开心中的自卑情绪

---

- ◆ 克服自卑心理，解除心中的枷锁 / 231
- ◆ 自卑在现实中的各种表现 / 234
- ◆ 过度自卑者的心理特征 / 237
- ◆ 克服自卑心理的正确方法 / 238



## 绪 言

# 塑造美好心灵， 学会真诚做人

心灵是人生的领航员。美丽的人生，一定是美丽心灵引领的结果。美好的未来，也必然是阳光的心灵播种的回报。今天的中学生，在获得了前所未有的物质满足之后，如果心中缺少了精神的支撑，缺失了情感的升华，缺乏了品格的锻造，就很可能在内心空虚与情感困惑中迷失自我，未来将难以拥有美好的生活与美丽的人生。

渴望成长的中学生，一定要从现在开始塑造心灵，学会做人，使自己在步入社会之前，就奠定人生成功的资本。



### ◆ 心灵塑造：中学生成长必补的一课

中学生时期，正处于身心发育和成长变化的关键时期。此时的他们，心灵还很脆弱，情感尚未成熟，人格正在形成，内心感受十分矛盾和困惑复杂：他们常常为梦想的憧憬而激动不已，也常常被现实的反差而震惊怀疑；他们常常被世间的真情所感动，也常常被外界的影响所诱惑；他们常常为小小的成功而欣喜，也常常为一时的失败而痛心；他们常常对来自各方面的压力感到恐惧，也常常在莫名其妙的空虚中感到无聊。他们渴望真诚的友谊，渴望他人的尊重，渴望早日长大成人，实现儿时的梦想，却常常因陷入心灵的阴霾中而放弃努力，自轻自卑，无力自拔……

据有关部门对全国近3000名中学生的心理调查发现：

约有67.26%的学生“心情不舒畅时找不到朋友倾诉”；约有55.92%的学生“焦虑和抑郁”；约有48.63%的学生“学习压力大，考试紧张吃不消”；约有47.41%的学生“感觉人际关系太冷漠”；约42.73%的学生“做事情容易紧张”。

有关专家对此经过深入分析认为，出现上述现象而造成中学生心理冲突和内心不安的原因主要来自于：过于追求物质享受的欲望，过分依赖的独生子女性格，家庭失和的阴影，社会影响与媒体误导，学习与就业的压力及激烈的竞争。由此造成了不少中学生心理脆弱，导致了当代中学生心理问题日益突出。同时，学习心理负担加重、人格障碍、人际关系障碍、青春期烦恼、升学就业困惑等，这些不利于中学生健康成长和未来成才的心灵阴影，在很多中学生中间普遍存在。

今天，千千万万个内心中充满矛盾和困惑、成长中承受过重压力和精神负担的当代中学生，此时此刻，他们最需要的是理解，是关心，是



## 绪言 塑造美好心灵，学会真诚做人

帮助，是及时的心灵导航和积极的心灵塑造，是正确地教会他们如何升华情感，以面对感情的锤炼；科学地指导他们如何净化心灵，以面对复杂的考验；耐心地教育他们怎样修养品德，以面对今后的人生；有效地培育他们怎样塑造人格，以面对未来的挑战。

由此可见，心灵塑造，关系到中学生的前途和未来，是当代中学生在今后人生中大展宏图、走向成功，所必须补上的重要的人生一课。

### ◆ 成就未来英才，须从学会做人开始

有什么样的心灵，就有什么样的人生。因为，心灵是生命的导航员。

当今的中学生，无一不期盼着未来人生美满如意，无一不希冀着将来的自己出类拔萃。于是，为了实现这一理想，有的中学生如饥似渴地学习知识，用学识储备未来奋斗的资金；有的中学生竭尽全力训练能力，以技艺奠定未来成功的基础；还有的中学生八方取经，跨海留洋，以阅历增加今后胜出的筹码。然而，不少中学生，包括他们的家长与教育工作者，却恰恰忽略了最不当忽略的一项关键的成功条件，那就是心灵的塑造。于是，我们看到了一种奇怪的反常现象：一些中学生才俊学富五车，却在社会人生中屡屡上当受骗；一些在校大学生学业优异，却在实际生活中高分低能，不能自理；一些名校毕业生聪慧过人，却内心空虚，不会做人，四处碰壁，甚至走上犯罪道路。这就不能不给所有的人敲响了这样的警钟：中学生的人生之路该怎样走？在中学生的成长、成才、成功之路上，什么才是最为首要的关键条件？

总结当今社会成功的人生经验，人们公认的一条就是：成才路千条，做人是首要。事实证明，不会做人，将在今天的社会上难以成事，甚至难以立足。而要学会做人，关键是从中学生时期开始，塑造美好的心灵，培育良好的品德，提升交往艺术，保持向上的心态，学会善待自己，善



## 绪言 学塑造美好心灵，学会真诚做人

待他人，善待生活，善待生命。这样的人才会品学兼优，知行合一，身心健康，人生充实，在未来的一生中才会更出色的努力，更快乐的生活，更轻松的成功。

也许很多人至今还记着多年前发生的两件令人震惊的惨案：

一位来自山区的贫困农家子弟，寒窗苦读终于考上大学，而在校学习期间，却因一时义愤而残忍地杀害了自己同室居住的同学……

一位远渡重洋，考入美国名校就读的中国留学生，因为意见不合、心存嫉妒，枪杀了也是来自中国的同窗学友……

面对这样的人生悲剧，我们需要反思的有很多，但需要警惕的却唯有一条：如果心灵中缺少了阳光，而总是阴霾密布，那么，无论你在学识能力上多么优异和出色，人生之路都会越来越窄。同理，如果中学生时期，遗漏下做人这一课，而品格低下，那么，尽管你才华横溢、智慧超群，都有可能自毁前程，自断生路。所以说，成就未来英才，必须从塑造心灵、学会做人开始。对每个中学生而言，这是对自我生命的尊重，也是对未来人生的负责。

中学生时期，只是人生的刚刚开始。对个人的生命而言，人生是一个漫长而艰难、起伏而曲折的过程。有了美好的心灵相伴，再大的挫折也难以阻挡你成功的脚步；再难的路程也无法拒绝你迈向人生的巅峰。



## 第一篇

# 锻造心灵

信息化、网络化、知识经济化正在悄然改变着这个世界，人们面临着来自社会的各种巨大挑战，包括人们的交际方式、生活方式、学习方式、婚恋方式……中学生作为新时代的主人，有着一颗纯洁、善良、向上的心灵是至关重要的。其中包括真诚的品格、善良的人性、宽容的心胸、尊重待人的态度和善于忍耐的精神世界。

但这些品质并不是人天生具备的，它们需要后天的培养和塑造。人生成长发展迅速、心理变化较大的中学生时期，正是培养和锻造美好品格和心灵的关键期。

