

青少年自我完善计划



青少年 阳光心理手册

吴继霞 何雯静 编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

青少年自我完善计划

1384

5874

青少年 阳光心理手册

吴继霞 何雯静 编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

青少年阳光心理手册/吴继霞,何雯静编著. —苏州:苏州大学出版社,2015.3
(青少年自我完善计划)
ISBN 978-7-5672-1115-5

I. ①青… II. ①吴… ②何… III. ①青少年—心理健康—健康教育—手册 IV. ①G479—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 052614 号

青少年阳光心理手册

编 著	吴继霞 何雯静
责任编辑	刘一霖
装帧设计	刘 俊
出版发行	苏州大学出版社
地 址	苏州市十梓街 1 号
邮 编	215006
电 话	0512-65225020 65222617(传真)
网 址	http://www.sudapress.com
印 刷	苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司
开 本	700 mm×1 000 mm 1/16 印张 9 字数 134 千
版 次	2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5672-1115-5
定 价	18.00 元

版权所有 侵权必究

目 录 contents

拥抱阳光

我认为我能	1
相信好事会发生	3
我的梦想	4
青少年优势探测器	6

做最好的自己

认识你自己	10
我的年龄阶段	12
我的身体	14
我的青春	18

如何更好地学习

排解压力有妙招	21
学习目标——“跳一跳就够得着”	24
学习计划与方法——“我的地盘我做主”	27
拖延症,我不怕你	40

情绪的力量

喜怒哀惧,春花秋月	43
幸福与不幸福	47
正弦曲线中的我们	52
如何控制自己的情绪	54
正确看待焦虑情绪	60

培养良好的意志力

有种感觉,叫挫折	66
独立,但不要孤立	74
用我的眼看世界	77
我要学会独立思考	80

做人际交往能手

我和我的家人	82
我和我的小伙伴	86
我和我的老师	91
我和我的对手	95

我心中的他/她

我们对爱情的冲动,从 Capilano 悬桥开始	98
先知己,才知彼	101
暗恋是种礼貌	107
青苹果,红苹果	110

那些小办法

容易脸红怎么办	116
考试紧张怎么办	120
管不住自己怎么办	125
不太想读书了怎么办	130



拥抱阳光

我认为我能

《I Believe I Can Fly》，你听过这首歌吗？

这首歌是歌手 R. Kelly 在 1996 年为电影《Space Jam》创作的歌曲，R. Kelly 一人完成了作词、作曲、演唱的全部工作。《I Believe I Can Fly》也成了他最伟大的单曲之一。

你可能会说，这是一首很老的歌了。不过有句老话说得好：酒是陈的香。有时候，人生的经历和那些真正能打动你的心的事情也是如此。在这本书开始的时候，我们来思考一个看似简单但不一定每个人都能真正理解的事情：相信自己，相信自己能做到。

从心理学的角度来说，这是一个潜意识领域的问题。你知道什么叫潜意识吗？心理学家弗洛伊德把潜意识比喻为“冰山之下的部分”，那是你平时意识不到的领域，但又无时无刻不在影响着你的意识。你小时候有没有爬过高的地方并试着跳下来？很可能你已经不记得童年时发生的事情。不过我相信多数人会有这样的体验：试着爬上高高的地方，然后做一些现在根本



你知道什么叫潜意识吗？心理学家弗洛伊德把潜意识比喻为“冰山之下的部分”，那是你平时意识不到的领域，但又无时无刻不在影响着你的意识。

不敢做的事情，比如从课桌那么高的地方跳下来。不要觉得这很好笑，因为你要明白，当时的你和现在的你相比，要小很多呢。现在你可以试着想一下，按照身高比例，你现在还敢从相当于当时的你看课桌那种高度跳下来吗？当然会有人回答：可以的！但是我相信很多人仔细想一下那个高度，都会默默地摇头，因为那样做有点危险。“那样做危险”——这就是潜意识告诉你的事情。

现在你可以初步理解潜意识是什么了，它包含一个很宏大的心理成分，并与你的大脑和心灵紧密地结合在一起，无时无刻不在影响着你生活的方方面面。不过对于正在读这本书的你来说，记住潜意识包含了什么并不重要，重要的是，你要告诉自己——我能。你能做到很多事情，你能完成你的期望，通过你的努力，成为你想成就的那个人。

让我们来举一个例子吧！

你可以平地起跳的最高高度是多高？可以试一试，先拿支笔写下所跳的高度；然后请背上你的书包——那重量一定挺沉的，再来一遍。

好了，现在看一下你的记录，可以达到 120 厘米吗？如果你背着沉甸甸的书包，也可以达到的话，那么恭喜你，运动能力很不错哦！

现在请你设想一下，一个怀里抱着孩子的普通母亲，平地起跳可以达到多高？

这个真实案例会让你大吃一惊。曾经有一个很普通、很平凡的妇人，抱着自己的孩子，走下公交车，即将进入人行道。这时候一辆汽车以很快的速度靠近了她。就在那一瞬间，她平地起跳，一下子就“飞越”了高达 120 厘米的护

栏,抱着孩子进入了安全区域。

你可以在没有助跑的情况下,一下子就跳过 120 厘米的高度吗?

虽然这个例子属于特殊情况,但通过这个例子可以理解一点:很多时候,人能够完成平时做不到的事情,在强大的信念和意志驱使下,会发生一些可以用“奇迹”来形容的事。相信自己可以,你就真的可以。

先不要急着反驳这句话或是发笑。还记得一开始提到的 R. Kelly 吗? 你可以去“百度”一下他的人生历程,一个在贫民窟长大的街头歌手,是如何取得那么巨大的成就的。虽然有些事情不是每个人都可以做到,但是请相信一点——总有你可以做到的事情,只要你相信自己可以做到。

人物链接

Nick Vujicic, 1982 年 12 月 4 日出生于澳大利亚,天生没有四肢。这种罕见的现象医学上取名“海豹肢症”。不可思议的是:骑马、打鼓、游泳、足球,甚至是高尔夫和冲浪,尼克样样皆能,在他看来没有做不成的事。目前,他拥有两个大学学位,是企业总监,并于 2005 年获得“杰出澳洲青年奖”。

相信好事会发生

积极心理治疗理论中曾有这样一个实验:实验者们把第一只大白鼠放入一个装满水的器皿中。白鼠在水中会拼命地挣扎求生,它能坚持的时间是 8 分钟左右。

然后,在同样的器皿中放入第二只大白鼠,



无论你脚下的路有多么曲折，前面的路有多么迷茫，请别放弃希望。内心怀有美好的希望，会让我们在人生的道路上走得更远！

在它挣扎到5分钟左右时，放入一个可以让它爬出器皿的跳板，让这只大白鼠得以活下来。

好几天以后，再把那只曾经大难不死的白鼠放入同样的器皿。你猜猜发生了什么？

这只大白鼠竟然可以坚持24分钟——3倍于正常情况下能够坚持的时间。

实验者们是这样解释这个结果的：第一只大白鼠因为没有逃生的经验，所以只能按着自己本来的体力来挣扎求生。而有过被救经验的白鼠却多了一种精神的力量，它相信在某一个时候，一定会有一个跳板来救它出去。这使得它能够坚持更长的时间，努力地浮在水面上以等待救生的跳板。这种精神力量，就是积极的心态，或者说对一个好的结果心存希望。

你是否有过类似的体验呢？当我们相信自己所做的努力可以获得好的结果时，即使过程依然会很辛苦，我们还是可以很努力地坚持下去，直到最后。

我的梦想

梦想是一颗种子，种下，滋养，静待成长。

“你长大后想做什么？”还记得读幼儿园的时候，每个老师都会问的这个问题吗？

有的孩子会说“我长大了要做一个医生”，又或者“我长大了要当大明星”。当年的你是怎么回答的呢？也许，随着你的成长，你慢慢发现了自己更感兴趣的世界，有了新的梦想和奋斗的目标；又或者，你会自始至终坚持自己的梦想，并努力去实现它。

曾经有这样一个孩子,他出生在家庭教育非常严格的传统家庭里。虽然有五个兄弟姐妹,排行老四的他却总是感到很孤独——小时候的他受到非常严格的宗教教育,家里并不鼓励孩子玩耍和交朋友。那时候小小的、孤独的他最大的梦想就是:我想要好多好多的朋友!

看到这里,你是不是觉得这个梦想有一点奇怪呢?这个梦想既不伟大,也不具体,不是吗?

不过当时的小男孩不这么觉得,虽然这个梦想看起来不太实际,但深埋在了他的心里。很多年以后,这个曾经按照家庭的意愿进入神学院、差点当了牧师的男孩找到了实现梦想的途径——他发现了心理学这门独特的学科。带着童年的期冀,带着对人类自我实现潜能和积极自主的坚信,他开始了一生的事业。在 85 岁辞世那年,他已经拥有了很多很多的知心朋友;而他的事业也造福了很多很多人。有着这个梦想的小男孩,叫卡尔·兰塞姆·罗杰斯。

人物链接

罗杰斯(1902—1987),哲学博士、教授,美国著名心理学家、美国应用心理学的创始人之一,人本主义心理学的主要代表人物。从事心理咨询和治疗的实践与研究,并因“以当事人为中心”的心理治疗方法而驰名。1947 年当选为美国心理学会主席,1956 年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖,1972 年获美国心理学会卓越专业贡献奖。





梦想可以很高远,也可以很现实,它真正的意义在于指引我们一生前进的方向,引导我们为了更好的明天而努力不懈。在你为了最初的梦想而努力的历程中,你会慢慢发现很多东西、很多事和很多人,帮助你一点一点地接近梦想。

青少年优势探测器

你了解自己吗? 你知道自己的优势在哪里吗?

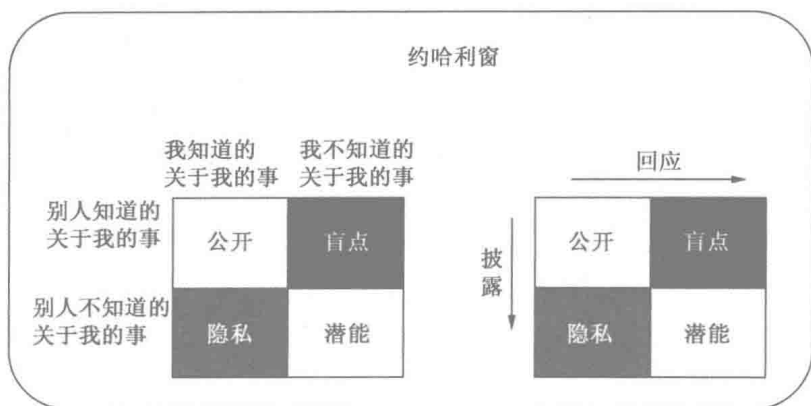
大多数人会认为自己是最了解自己的人。事实上,对于自己,也会有不自知的地方。很多时候,当朋友为我们指出一些性格上的问题时,我们才第一次意识到自己的另外一面。一些你曾经以为自己可能做不到的事情成功了,你才会发现:哇,原来我也可以办到! 有句话说得好:不试试,你怎么知道你不行? 不过,对自己充分了解的话,可以帮助你更好地“试”,成就更好的你。

请记住,青少年时期是可塑性最强、能力发展最为迅猛的时期。这个时候的你,有着无数的可能和希望。虽然有的同学很清楚自己是一个怎样的人、想要达到怎样的目标,但也许我们还需要对自己了解得更为全面一点——试着发掘你所不了解的自己和潜能。

关于怎么更好地了解自己,有很多种方法,这里为你介绍一种比较简单明了的方法:心理学家约瑟夫和哈利研究出来的“约哈利窗”。他们将“自己的信息”分成了四类:

	我知道的关于我的事	我不知道的关于我的事
别人知道的关于我的事	A	B
别人不知道的关于我的事	C	D

当然了,约哈利窗的使用不完全只是“发现自己”那么简单,你还可以在自我探索之后分析一下自己。A 部分是已经公开的领域,是大家可以看到的,而你也能够看到的你自己;B 部分用“盲点”这个词来形容,是别人眼里的你,或许你并没有意识到,但那也是你真实的一部分;C 部分是隐私,别人不会知道,但你自己是知道的;而 D 部分其实是最值得期待的一部分,里面包含了我们的潜能。



你可以在相应的框格里填写“我知道的……”,再请你的好朋友、爸爸妈妈或老师来填写“别人知道的……”当然啦,如果你比较害羞的话,可以先请朋友填写,然后再来自己补填

完整。当你和小伙伴填满 A、B、C、D 四个框格的时候,再来仔细地查看这张简单的图表。

可能看完后你会发现:

原来我有这种癖好!

朋友眼里的我居然那么厉害!

很多事情原来我是可以去尝试的呀!

.....

啊,看到了全新的自我!

心灵故事：三个旅人的雨天哲学

三个旅行者同时住进了一家旅店。早上出门的时候,一个旅行者带了一把伞,另一个拿了一根拐杖,而第三个旅行者什么也没有拿。

在他们出门后不久,一场瓢泼大雨就下了起来。晚上他们归来的时候,拿伞的旅行者被淋得满身湿透,拿拐杖的旅行者则跌得浑身是伤,而第三个旅行者安然无恙。前两个人很纳闷儿,就问第三个旅行者:“你既没带伞,也没有拐杖,怎么会一点事儿都没有呢?”

第三个旅行者并没有立即回答,而是问拿伞的那个旅行者:“你为什么会淋湿而没有摔伤呢?”

拿伞的旅行者回答说:“我因为有了伞,就大胆地在雨中走,却不知雨中有风,伞遮不到的地方就被淋湿了;我走在泥泞的路上,因为没有拐杖,所以走得非常仔细,专拣平稳的地方走,所以就没有摔伤。”

第三个旅行者又问拿拐杖的旅行者:“你为什么没有被淋湿而是摔伤了呢?”

拿拐杖的那个人说:“我因为没带雨伞,只能找那种能躲雨的地方走,所以没有淋湿;但当我走在泥泞坎坷的路上时,我使用拐杖拄着走,却不知为什么频频跌倒。”

第三个旅行者听完后笑笑说:“这就是为什么你们拿伞

的淋湿了,拿拐杖的跌伤了,而我却安然无恙的原因。当大雨来时我在房檐下走,遇到泥泞的道路时我慢慢地过,所以我既没有淋湿也没有跌伤。”

这虽然只是一个小寓言,但其中蕴含着丰富的哲理。许多时候,我们常常因为自身所拥有的优势而忘乎所以,认为有了优势便少了忧患,却往往忽略了一个事实:因为优势,我们少了警醒和戒备,从而把优势变成了劣势。所以我们往往不是跌倒在自己的缺陷上,而是跌倒在自己的优势上。

这就是心理学上讲的“优势效应”,常常是人们的自足和虚荣的心理在作怪。

有些人自以为家财万贯或天资聪颖,所以忽略了后天努力的重要性,最后坐吃山空,江郎才尽,完全是被先天的优势给害了。但也有人变不利为有利,因为不够聪明所以就刻苦用功,因为身体残缺所以就升华灵魂,最终成为成功者。

所以说,“塞翁失马,焉知非福”。当我们拥有优势的时候,要学会居安思危,同时要“看好”自己的优势,充分发挥它的作用,使优势最大化,从而弥补弱势所造成的损失,这样才能用最高的效率取得成功。

做最好的自己

认识你自己

Who am I? (我是谁?)

有一个有趣的心理测验可以帮助我们更清楚地了解自己。美国心理学家库尼和马克帕兰德研究出一种叫作“Who am I”的心理测验方法,要求被测试者做出 20 种回答。

请在下面每个序号的“我”后面填写答案,按照头脑中出现的先后顺序填写出 20 种。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 我 | 11. 我 |
| 2. 我 | 12. 我 |
| 3. 我 | 13. 我 |
| 4. 我 | 14. 我 |
| 5. 我 | 15. 我 |
| 6. 我 | 16. 我 |
| 7. 我 | 17. 我 |
| 8. 我 | 18. 我 |
| 9. 我 | 19. 我 |
| 10. 我 | 20. 我 |

一开始,也许你会很顺利地填写出“我是一个学生”“我爱看电影”等,但渐渐地你会发现怎么也写不出来了。在中途,你也许还会写出自己无意识的愿望和欲求,这时,再回过头来看看前面填写的内容,你会意识到自己想要的是什么,意识到自己处在什么样的位置。

内心深处的你,到底是怎样的一个人呢?

拓展链接:如何在20分钟内弄明白你的人生目标?

“弄清自己想要什么”真的是一个非常复杂的问题,复杂到你无法单纯地借助外界的力量来冲击自己的理智以求获得顿悟。对于有的人来说,童年的经历或者重大的心理影响会直接指引他们前行的方向。如果这个问题对你来说是个难题,不妨试试下面的方法,跟着自己真实的内心去找寻那个可能的答案。

对于这次尝试,你需要准备的是20分钟的时间、一张白纸和一支笔,然后找一个安静的、不受打扰的房间。

第一步:请写下你此刻脑中所有想做的事情、想成为的人。

第二步:你要写的东西是为了解决“如果你明天就要死了,你可以在死之前完成一件事让你觉得有价值,你希望这件事是什么”这个问题。

第三步:检查之前写下的想做的事情是否符合这个条件:它能让你感到深深的触动,甚至感动得可以哭出来。如果不符合,就继续写,任何一个想法都可以写下来,直到符合条件。

这个方法虽然未必能够帮助你一次就发现自己真正想要的是什么,不过可以帮助你知道自己现阶段最想要的是什么。

“我是一个怎样的人”和“我想要的到底是什么”都是我们生命中无法回避的重大命题。然而这些重大命题的答案并不是可以由任何一个人告诉你的——再厉害的哲学宗师或心理学大师都无法告诉你。这个答案只在你心里,当你认真面对自己的时候才可能看到它。所以当你感到无比困惑和迷茫的时候,不妨试一试。

我的年龄阶段

现在请你用计算器进行一次小小的算术练习。

我现在的年龄/80(预期的平均寿命)=?

然后请你用上面的答案再乘以 24,你看到了什么?

这个结果是一个时间,一个代表你现在所处的年龄阶段的时间。

如果你现在是 15 岁,那么,相当于你人生时钟的凌晨 4 点 5 分。

可能你会很想笑,4 点 5 分哎,好多人都在睡觉呢!

或许是这样,不过你要知道,4 点 5 分时并不是每个人都在睡觉。清晨 5 点的时候,马路上会有一群人早已开始一天的工作。他们在每天的凌晨 4 点甚至更早的时候,就开始了忙碌的一天。这些平时你甚至可能没有注意过的人,每天为你维护清洁的城市环境,为你提供热气腾腾的可口早餐,为你提供一天的新鲜蔬菜、水果和肉类……

曾有记者问篮球明星科比:“科比,你为什么如此成功?”科比反问记者:“你知道洛杉矶凌