

学校与教育丛书

学生生命教育与心理培养



Xue Sheng Li Pei Yang

学生心理 现状因素的培养

学生生命与心理教育指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育丛书

学生生命教育与心理培养



Xue Sheng Xin Li
Jiao Yu
Yu Xin Li Pei Yang

学生心理 现状因素的培养

学生生命与心理教育指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生心理现状因素的培养/学生生命与心理教育指导小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

（学生生命教育与心理培养：9）

ISBN 978-7-5451-1133-0

I. ①学… II. ①学… III. ①中小学—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 047406 号

学生生命教育与心理培养

学生心理现状因素的培养

学生生命与心理教育指导小组/编

出版：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

印刷：北京海德伟业印务有限公司

字数：1280 千字

开本：640mm × 940mm 1/16

印张：150

版次：2011 年 5 月第 1 版

印次：2011 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5451-1133-0

定价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

生命教育是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。让青少年学生认识生命和珍惜生命成为这一活动的重中之重。心理素质则是生命整体素质的组成部分，是以自然素质为基础，在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。



生命教育是一切教育的前提，同时还是教育的最高追求。因此，生命教育应该成为指向人的终极关怀的重要教育理念，它是在充分考察人的生命本质的基础上提出来的，符合人性要求，是一种全面关照生命多层次的人本教育。生命教育不仅只是教会青少年珍爱生命，更要启发青少年完整理解生命的意义，积极创造生命的价值；生命教育不仅只是告诉青少年关注自身生命，更要帮助青少年关注、尊重、热爱他人的生命；生命教育不仅只是惠泽人类的教育，还应该让青少年明白让生命的其它物种和谐地同在一片蓝天下；生命教育不仅只是关心今日生命之享用，还应该关怀明日生命之发展。

在对学生进行生命教育的同时，我们还不能忘记对学生心理素质的培养。心理素质是先天和后天的统一体。学生心



理素质培养不仅是素质教育的重要组成部分，也能够促进其它方面素质的形成和提高，在学生个性和谐发展过程中起着基础性的、动因性的作用。中小學生正处在身心发展的重要时期，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面会遇到和产生各种心理问题，有些问题如果不能得到及时有效的解决，不但会对学生的健康成长产生不良影响，还会给学校正常的教育工作带来困扰。

为了帮助青少年探索与认识生命的意义、尊重与珍惜生命的价值，提高综合心理素质，我们特地编辑了这套“学生生命教育与心理培养”图书，包括《学生的生命与自我教育》、《学生的生命与他人教育》、《学生的生命与自然教育》、《学生的生命与社会教育》、《学生的生命与创造教育》、《学生非智力因素的培养》、《学生智力因素的培养》、《学生能力因素的培养》、《学生心理现状因素的培养》、《学生社会适应因素的培养》10册。本书包括学生生命教育和心理培养的各个方面的内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，非常适合教育机构人士和大中小学教师阅读，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。



目 录

第一章 学生的不良心理透视	(1)
1. 难以控制的心理焦虑	(2)
2. 消极的思想情绪	(7)
3. 难以承受生命之重	(12)
4. 深陷抑郁的沼泽	(17)
5. 生理缺陷的苦恼	(21)
6. 难以言讲的性心理	(27)
7. 狂热地追星、捧星	(33)
8. 两肋插刀的“哥们义气”	(38)
9. 脾气暴躁还是性格畸形	(41)
10. 难以控制的网瘾	(45)
11. 网络迷雾中形成的心理障碍	(51)
12. 整天沉溺于虚拟世界	(57)
13. 从网上寻找感情寄托	(63)
第二章 学生的不良心态调适	(69)
1. 正确地认识自我	(70)
2. 换个角度看自己	(74)





3. 不要轻易否定自己 (77)
4. 做最棒的自己 (80)
5. 走自己的路让别人去说 (84)
6. 勇于突破自我的限制 (88)
7. 接纳自己的不足之处 (91)
8. 多一些宽容, 少一些烦恼 (95)
9. 缺憾也是一种美丽 (100)
10. 幸福就在心中 (103)
11. 换个角度看得失 (107)
12. 摆低自己的位置 (111)
13. 学会自我调节情绪 (115)
14. 控制急躁冲动情绪 (120)
15. 罗马不是一天建成的 (124)
16. 柳暗花明, 走出抑郁 (128)
17. 塞翁失马, 焉知非福 (131)
18. 用快乐的心情战胜焦虑 (134)
19. 从暗恋的苦恼中解脱 (137)

第三章 学生的健康心理培养 (141)

1. 人生, 需要有个目标 (142)
2. 目标明确, 轻松挑战成功 (145)
3. 成功就是实现了一个个的目标 (149)
4. 养成树立远大目标的习惯 (152)
5. 做一个有志向的人 (155)
6. 突破自我, 战胜自己 (158)
7. 主动出击, 不要等待 (162)
8. 成长需要冒险的精神 (166)



9. 心动不如行动 (169)
10. 时刻给自己定位 (173)
11. 敢于向自己挑战 (176)
12. 别让恐惧阻碍了前进的脚步 (180)
13. 不做墨守成规的乖学生 (184)
14. 敢做第一个吃螃蟹的人 (187)
15. 敞开心灵接受失败 (190)
16. 以从容的态度面对人生 (194)
17. 跌倒了站起来 (197)
18. 绝不因为挫折而放弃行动 (201)
19. 坦然面对拒绝 (205)
20. 有些弯路是一定要走的 (208)
21. 走向竞争, 直向成功 (211)



第一章

学生的不良心理透视



1. 难以控制的心理焦虑

情绪像是一个晴雨表，它可以晴空万里，也可以乌云密布，关键要看你如何去掌控它。

你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天；你不能样样胜利，但你可以事事尽力……很多事情都是可以选择的，情绪也是一样，你选择什么样的情绪，就拥有哪种颜色的天空，拥有什么颜色的天空，你就拥有什么样的人生。所有的一切，都在你的掌控之中。



你的困惑：随着年龄的增长，我的心理问题也随之不断的涌现了出来。我常常会感到莫名的紧张，内心惶恐不安，易烦易燥，还会失眠，我不想这样，却又无法摆脱，我该怎么办呢？

心灵故事

韩若是一名从各方面来讲都非常优秀的高中生，但在面临人生的转折点——高考时，她突然不会说话了。

这件事让韩若的家人及周遭的朋友都很是惊讶，18岁的小若十几年来一直生活在一个贫困的家庭中，父母虽没有什么稳定的工作，但却艰难地支撑着这个家并负担着三个女儿的学费。小若在这样的环境中成长，所以学习一直很勤奋，成绩也一直名列前茅。从上高中她给自己定下了目标——一定要考上清华大学。因为在她看来，想要减轻家里的负担，就必须有一份好工作，要想有一份好的工作就只有考上清华



大学。期盼已久的高考已临近，可她并没有兴奋的感觉。

“可是如果考试失利怎么办？爸妈失望不说，就连转变家庭命运的愿望也无法实现了。”这可怕的结果一直缠缚着她的大脑，在这样的“自我加压”下，她的近几次模拟考试成绩都很不理想，这导致她的思想压力越来越重。在这样的恶性循环下，逐渐出现了烦躁、紧张不安、失眠等人们常说的高考综合征，以至于最终发展到最严重的地步——失语。

心灵透视

对于青少年来说，学习成绩的好坏直接影响到今后的升学和前途，当今社会各行各业竞争激烈给他们造成巨大的心理压力。有调查显示，78%的青少年都存在着“学习压力太大”和“学习成绩不好”的心理焦虑。像小若这样自尊心和上进心都很强的青少年会有很高的自我要求，适当的自我施压可以促进青少年的成长，但如果这些心理压力没有及时得到疏导，就会越积越厚，严重时甚至会使其因为学习压力而走入心理困境无法走出。



在高考和中考前，有些班级会设立这样的倒计时牌：“距高（中）考还有30天”等等，当内心敏感的青少年学生每每看到，就会心里焦躁。因为对于一些心理脆弱、调节能力差的学生来说，这个倒计时牌无疑是极具刺激性的，也是可能引发青少年心理焦虑的导火索。

焦虑是一种心理状态而不是一种情绪，已被列入心理疾病的行列。在这个充满不确定因素、浮躁涌动的时代，使人们很容易生活在焦虑当中。

这种病症以青少年居多，其中以女孩最为多见。这类青少年常常因学习成绩差，对陌生环境反应敏感，而紧张不安，



甚至惶恐不安，敏感多虑。对老师的批评，同学的想法异常敏感，常常担心被别人嘲笑。过分地关注尚未发生的情况，并会因此毫无根据变得烦躁。这类青少年突出的表现是焦虑程度过高，经常处于过度担忧、害怕的状态，对日常一些微不足道的小事，也显得过分焦虑。

心理焦虑的症状是内在的症状，外显性不强，焦虑使人长期处于烦躁、急切、提心吊胆、紧张不安的心境，让人感到似乎就要大难临头或危险迫在眉睫，但实际上并不存在什么危险或威胁，却不知道为什么如此不安。当焦虑症发作时，其表现为过度烦躁，焦虑不安，睡眠不好，做恶梦，讲梦话，食欲不振，心跳，气促，出汗，尿频，头痛等植物神经功能失调的症状。心理焦虑会对青少年的日常生活及成长产生严重的影响。心理焦虑的青少年可能会不断的担心自己的学习成绩，尤其是在各种考试之前，便会异常的紧张，寝食不安，精神不振。焦虑的特点是没有明确对象和具体内容的恐惧。



心理焦虑的人就像一个放哨站岗的士兵，每时每刻都对周围环境的每个细微动静都充满警惕。由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的学习与生活，甚至影响他们的睡眠。

心理焦虑症与先天素质和后天环境因素有密切关系。这类心理疾病就有敏感，自信心不足，自尊心又很强的性格特点，容易紧张，多虑，少言寡语。但这些症状很容易让人忽视，认为这只是心情不好，或是青春期性格在发生变化而已，其实不然。造成心理焦虑症的重要原因有：

(1) 家长对青少年的过于苛求，一心“望子成龙”，却



从不去考虑这些要求是否会对青少年的成长造成影响，家长的施压与权威，让青少年整天处于紧张状态，久而久之，便导致了青少年心理过分焦虑而影响生活。

(2) 家长对青少年的过于溺爱，如果家长对青少年过于宠爱，对其百依百顺，这样就会使青少年不能正确地认识自己。一旦脱离家庭，在社会上或学校里碰到一些不顺心的事时，就容易发生过度焦虑。

(3) 老师的教育方法不当，现在式的教学过度地追求“高分数”、“高升学率”，对学生进行“题海战术”等，教育内容过多，采用“填鸭式”的教学方法，使青少年学生们负担太重，接受不了，也易形成过度焦虑反应。

解开心结

有人曾对一所普通高中高三的学生做了心理状况的调查，结果发现，大约有 $1/2$ 的学生在不同程度上存在着心理问题，而心理焦虑问题最为突出。这些学生主要是为明天出路而焦虑，高中的学生主要是为能否升上重点大学而焦虑，但表现形式大同小异，都是感到焦虑不安、精神紧张、恐慌、郁闷及无所适从。

短时期的焦虑，对身心、生活、工作无甚妨碍；长时间的焦虑，能使人面容憔悴，体下降，甚至诱发疾病，给身心健康带来影响。

青少年正处于心理成熟的发展期，是心理调节的不稳定期，也是人一生中焦虑反应发生的高峰期之一，故而青少年焦虑反应发生率高并不足为奇。但对此不可掉以轻心，因为如果不能及时调理，焦虑反应持续下去其危害很大，可逐渐发展成为神经衰弱，对日后身心健康影响颇大。所以，帮助



青少年远离心理焦虑问题刻不容缓：

(1) 要增加自信心。自信是治愈神经性焦虑的必要前提。大部分的青少年是由于对自己没有信心，对自己完成和应付事物的能力有怀疑，从而夸大自己失败的可能性，导致了忧虑、紧张和恐慌。所以，要远离心理焦虑，第一步就是减少自卑感。应该相信自己，每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就是最终驱逐焦虑。

(2) 学会自我放松，自我解压。。也就是学会从紧张情绪中解脱出来。当情绪紧张时不妨深吸一口气，再想象着把压力或缠绕你思想的不良情绪缓缓呼出。事情都有两面性，尝试着多去想想好的一面。逐渐将阴暗的情绪赶出大脑。

(3) 自我反省。有些青少年是由于对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。所以，你只会莫名的感到焦虑不安和痛苦，却找不到原因。因此在这种情况下，就需要进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可以以不伤人伤己的方式发泄一番，发泄后焦虑一般可消失。

(4) 可以适当地进行自我刺激。心理焦虑一般都是脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。这个时候采用自我刺激法，转移自己的注意力。比如在胡思乱想时，做一些自己喜欢做的事，看富有逻辑性的侦探小说，或从事紧张的体力劳动，从而忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想产生不良情绪，同时也可增强你的适应能力。



2. 消极的思想情绪

你的困惑：同学们都说“我就是这样，改不了了。”、“我无能为力。”、“我不得不如此。”、“我就是学不会！”、“办不到，我没有时间。”这些是我的口头禅。后来我发现，我的确爱把类似于这些消极的话语挂嘴边，所以我很不快乐……

心灵故事

故事之一：

小丹今年上高中了，升入高中后由于教师的教学方法发生了变化，竞争对手也发生了变化，使她感到十分不适应，导致学习成绩下降，从初中时的全年级前几名落至高中的141名。这是她长这么大以来，第一次感觉自己这般的无能。每当想起父母的殷切的期望，看到他们的目光，就让她觉得非常难过，不知如何做才能达到父母的要求。如今，苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑，看见书就又恨又怕，真想把它扔出去。成绩更是一落千丈。



故事之二：

一次，有一个小孩子和家人玩纸牌游戏，连续几次都拿了很差的牌，因此连输几局。他开始不高兴了，不断地抱怨，没有好牌，赢不上一局。他母亲看着他的牌，正色对他说：“如果你真要玩，真想赢，就必须用手中的牌玩下去，不管那些牌有多好或有多坏！人生也是这样，就像牌局永远是偶然的结果，但是不管你的运气有多差，牌有多差，你都得无条件的接受，你能做的就是尽全力的把握每一把牌，将它打到最好。”后来，小男孩谨记母亲的教诲，一步一步地成为少



校、中校、上校、少将、盟军统帅。这小孩子就是艾森豪威尔，美国历史上第三十四位总统。

心灵透视

在生活或者工作、学习当中，每个人都会遇到类似以上的体验：那就是对一切都漠不关心，凡事都提不起兴趣，遇到事情时总认为自己肯定做不好因而也懒得去做它。这是所有的人都有一个共同的弱点，遇到困难的时候，屡次不进，就会想到退缩，或者容易在这时接纳他人哪怕有意无意的消极影响。这种心境在心理学上称为消极心态，是与积极心态相反的一种情绪，它是时时干扰我们工作和学习的一种心态。轻易接受消极影响的这种弱点的破坏性极大，因为多数人不知道这种弱点像敌对阵营中钻入了对方的内奸一样，他会想方设法阻挠破坏你积极的一面，使人心情特别压抑，情绪低落，会使人丧失斗志，放弃理想；消极心态严重的人往往不愉快，情绪不稳定，对身心造成损害，易患多种疾病。



消极情绪包括：忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨等。消极情绪的产生是因人因时因事而异的，主要有以下几点：

害怕失败。失败是每个人成长过程中的必修课，所有人都遭受过无数的挫折，因此，这种失败的恐惧感就一直潜藏在我们的身体里面，随时威胁着我们。久而久之，就会造成内心的胆怯和懦弱，从而产生消极的想象力和预期的失败感。

自我认识的错误。每个人都对自身有一个印象和评价，这就是自我认识。这种认识在这们的一生当中是非常重要的，它是决定自己行为方式的重要因素。一个人之所以这样做而不那样做，是因为他认为，他这样做更符合他的“我观”，即



更符合他的身份、年龄、性别、品德、能力等等。对青少年而言，如果他觉得自己是优等生，他就会为此而努力，尽量避免其他的干扰因素，而如果他认为自己智力不好，他就会有意无意地原谅、纵容自己成绩差、无能，他的行为目标，可能仅仅是不做白痴，那么最终的结果也就是丧失对自己的信心，使假想心理成真。

做事经常半途而废。在遇到困难时候，首先想到的就是挫折可能带来的种种伤害。“害怕”是因为对自己没有把握，自认为能力不够，自信不足，同时，总是看到事物消极的一面，因而显得胆小，脆弱、忧虑、犹豫、找借口。在这样心态的影响下，这种“害怕”就会与日俱增，心理的承受能力会越来越低，于是，轻易就会被困难吓倒，造成推卸责任，消极被动。



解开心结

那么，怎样战胜消极心理呢？

(1) 永远不对自己说“我不行”。

在生活和学习的过程中，要学会经常对自己说“我能行”。只有在比较中发现自己的长处，才能找到肯定自己的支撑点，才能树立信心。任何人都有长处，同时也有短处，例如理科成绩比较好的同学，文科成绩不一定突出；做难题高明的同学，容易的题目的正确率不一定高。总之，只有学会在比较中挖掘自己的长处与优势，才能对自己充满信心，走出消极的困扰。

(2) 注意力转移法。

当青少年们遇到严重的挫折或伤害时，往往会产生愤怒、恐惧、焦虑等强烈的情绪反应，在这种激情状态下，最容易

