

人类健康的问题 社会关注的话题

老师棘手的问题 校园敏感的话题

学生苦恼的问题 家庭困惑的话题



学生心理健康与 社会适应（第2版）

XUESHENG XINLI JIANKANG YU
SHEHUI SHIYING

陈忞 著

XUESHENG XINLI JIANKANG YU
SHEHUI SHIYING

学生心理健康与 社会适应（第2版）

陈忞 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 孙袁华
版式设计 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

学生心理健康与社会适应 / 陈忞著. —2 版. —北京:
教育科学出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5041-9937-9

I. ①学… II. ①陈… III. ①中小学生—心理健康—
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 247275 号

学生心理健康与社会适应(第2版)

XUESHENG XINLI JIANKANG YU SHEHUI SHIYING

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989559

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 北京易丰印捷科技股份有限公司

开 本 169 毫米×239 毫米 16 开

印 张 23.75

字 数 336 千

版 次 2015 年 10 月第 2 版

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价 56.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

作者简介

陈忞，曾用名陈闽康，北京大学等全国12所985大学兼职教授，中南大学教授，中国心理学会会员，中国心理卫生协会会员，湖南省心理咨询师协会副理事长。在国企、民企、合资企业工作过，在党政系统5个实职县级岗位



2014年10月作者摄于北京大学未名湖畔

工作21年，在20所院校任教兼教28年。出版图书23部，其中专著7部，获奖5部，15个学术和社会兼职职务。出访16个国家的众多著名高校，包括美国斯坦福大学、加州伯克利大学、圣何塞州立大学等。主要专著有《发展心理学纲要》《论中国共产党领导的多党合作制度》《中国传统心理生理学思想概论》《中医对卫生心理学的贡献》《学生心理健康与社会适应》《公务员公关礼仪》《美国成功的经验给予中国崛起的启示》。发表论文70多篇，杂文17篇，散文25篇。是8集统战电视系列片《风雨同舟》解说词作者，是5集抗战电视系列片《为了不曾忘却的记忆》总策划。所授《现代战争与国家安全》课程已经是全国最受欢迎的课程之一，所授《教育理念与方法》课程在教育界很有影响力，所授《心理健康与社会适应》成为大学精品课程。每年到边远农村送课支教，做志愿者，做义工。业余从事心理咨询工作20多年，均是义工。

内 容 提 要

健康的“三驾马车”是生理健康、心理健康和社会适应。健康是人类永恒的主题，适应是人类必然的要求。人人都希望自己健康，并且把健康和自己的幸福联结在一起。人人都努力适应社会，并把适应社会当作生存的需要。本书从当前中小学学生的心理健康和社会适应的角度出发，分析了学生生理心理发展的特点、社会适应中的12个矛盾、学校及家庭对学生心理健康与社会适应的影响；提出了学生学习的认知心理辅导方法、健康情绪和心理平衡的调节方法、健康人格和社会适应的培养方法；提供了心理健康与社会适应的测量评估方法及其咨询技术，针对学生的15种心理健康与社会适应问题指出了具操作性的解决问题的办法。本书重点介绍了学生学习的心理策略、人际适应的策略，特别是对全社会关注的青春期学生心理健康与社会适应问题进行了创造性的探讨。本书可供广大中小学教师、各级骨干教师和校长继续教育培训参考，可为中小学学生的家长提供全新的、实用的家教资料，也可为中小学学生提供促进其心理健康和社会适应健康发展的科学有效的方法指导。本书还可作为高等教育自学考试教材、中小学心理健康教材，对于心理咨询师资格考试和实际操作也有帮助。

目 录

前言 / 1

第一章 心理健康与社会适应问题提出 / 9

人人都希望自己健康，并且把健康和自己的幸福联结在一起。人人都努力适应社会，并把适应社会当作生存的需要。上海市黄浦区某市重点中学的一个男学生，偷东西被抓住了。一查赃物，全是女孩子的短裤和乳罩。北京一名15岁的男孩带着音乐家之梦自杀了，辽宁一群大学生视行窃为“过瘾”，浙江一学生狠杀亲人……触目惊心的恶性事件背后，把学生的心理健康问题摆到了人们面前。中国各类精神疾病患者人数在1亿人以上，其中重度精神病人大约有1600万人。有72.3%的人群尚不知晓自己处在失眠症、抑郁症、焦虑症等各类精神心理疾病中。更让人惊讶的是，超过90%的心理障碍患者不知道自己得了什么病，甚至不知道自己已经患病。

有一对干部夫妇的女儿高中快毕业了，但是父母一旦外出，女儿便不知道到哪儿去吃饭，而她在学校是个“品学兼优”的班级干部。学生们在学校口若悬河地谈论21世纪的种种理想，在家里却不会煮饭切菜、洗碗洗衣。中国湖南益阳，一位19岁的家境贫寒的农家女孩把自己的父母推上了法院的被告席，理由是父母不能出资供她读完大学学业的全部费用。

第一节 健康问题的提出 / 10

第二节 心理健康的标准 / 12

第三节 良好适应的标准 / 20

第四节 卫生心理学线索 / 21

第五节 社会心理学线索 / 22

第六节 素质教育的要求 / 23

第七节 心理健康的观察 / 25

第八节 社会适应的观察 / 31

第二章 学生生理心理特点及社会适应 / 36

长期以来,学校的教育是以传播积极的、进步的、正面的、光明的、主流的东西为导向,对消极的、腐朽的、负面的、黑暗的东西介绍得不多,学生知道得甚少,当学生社会上遇到这些东西时,发现与学校里老师讲的不大一样、与书本上说的也有出入,心理适应上准备不足,矛盾、冲突自然产生。由于家长和老师对学生往往是训诫多于鼓励、批评多于同情,家长和孩子难讲民主、老师和学生难交朋友,家长和老师对学生的行为难以理解,未能切实地帮助他们排忧解难,把他们从苦闷与孤独中解脱出来,久而久之加重由闭锁产生的孤独感。

第一节 学生生理的特点 / 36

第二节 学生心理的特点 / 38

第三节 社会适应的内容 / 39

第三章 心理健康与社会适应的基本思路 / 44

中等水平的动机,行为效率是高的;过低和过高的动机,行为效率是低的。适度的应数有一定好处。一般说来,学生学习热情的高低,同家长与孩子、教师与学生的感情交流多少成正比。过分的舒适往往使人丧失对美好未来的追求,温室里长大的人往往弱不禁风。

第一节 学生的动机需要 / 44

第二节 学生的激励方式 / 47

第三节 角色定位与扮演 / 49

第四节 心理的适应机制 / 53

第五节 学生社会化作用 / 59

第六节 冲突适应与健康 / 61

第七节 适度应激的好处 / 63

第八节 挫折耐受的作用 / 65

第四章 心理健康与社会适应的总方略 / 69

维护心理健康应该把握身心统一、注意个体差异、掌握循序渐进、坚持

防重于治、强化心理训练。学生要适应社会重要的是要有自我意识;不仅要身体力行,而且还要学习社会规范;不仅要有扮演角色,而且还要形成正确态度。

第一节 心理健康的方略 / 69

第二节 社会适应的方略 / 72

第五章 学校对学生心理健康相关影响 / 76

圣洁的教育园地里,竟发生了一些令人难以置信的事情,例如,惩罚学生吞食粪便,强迫学生互打耳光,动手往学生脸上刺字,甚至剪断幼儿手指……小学、中学、大学、各类职业学校的教师队伍中都或多或少、不同程度地存在着各种心理问题。应该让全体教师参与心理健康和社会适应教育。在社会上呼吁给学生减负的同时,也该给教师减负了。

第一节 校长的心理健康 / 77

第二节 教师的心理健康 / 79

第三节 教师对学生影响 / 82

第四节 班主任教育干预 / 83

第五节 学校的辅导干预 / 87

第六章 家庭对学生社会适应相关影响 / 93

孩子健康的第一责任人是谁?是医生?是教师?还是家长?我的答案是:家长。家庭是学生人生的第一站,家长是学生的第一位教师。孩子住往是父母的一面镜子。中国大多数家庭认为,一个好孩子首先应该是听话的孩子,听家长的话、听大人的话、听老师的话。中国的家长估计是世界上为自己的子女操心最多的家长。为了子女能成为自己期望中的人才,做父母的可谓殚精竭虑、费尽心机。为了让重庆的孩子到成都一位老师那儿学钢琴,一位母亲先是每星期一次地往返于成渝之间,两年间“走”了36万千米,30座万里长城、14条“长征”路。后来,她辞去了工作,丈夫也被拖累死了。父母过分照顾子女,不放手让子女独立活动,子女会消极、依赖、缺乏责任感、缺乏忍耐力,适应集体生活困难,遇事优柔寡断无主见;父母过于溺爱子女,子女多表现为撒娇、放肆、神经质、自我中心、缺乏责任感和耐心;父母对子女冷漠,子女则多愿意从他人处寻求爱护,力图招惹别人对自己的注意,有的喜欢惹是生非,有的喜欢攻击别人,也有的表

现为情绪冷漠,与世无争;父母对子女过分严厉,子女或逃避,或反抗,或胆怯,或凶暴,为了自我保护而说谎,甚至养成当面一套、背后一套的坏习气;父母对子女忽冷忽热、反复无常,子女多表现为情绪不稳定,多疑多虑,缺乏判断力。

第一节 家庭的教育问题 / 94

第二节 家教对子女影响 / 96

第三节 家庭的积极干预 / 99

第七章 学生学习与认知心理健康指导 / 110

5~7岁的儿童能聚精会神15分钟左右,7~10岁的儿童可达20分钟,10~12岁的儿童可达25分钟,12岁以后能达30分钟。遗忘的历程是先快后慢、先多后少。中国的学生是最苦的,大人每天上班工作8小时,而学生每天上学读书要长达10个小时,甚至更长,不少学生天没亮就起床、到黄昏才回家,苦读书,忙读书。学生从学校里出来,走向社会,生活不会自理、不会解决人际问题,不会与人交往的大有人在。无论是教师,还是家长,往往把“听话”“守规矩”和“文静”作为“好孩子”的标准,而把“好提问或好提不同意见”“好动”和“顽皮”作为“坏孩子”的标准。在这种根深蒂固的服从意识的熏陶下,孩子都被修剪成一棵棵“冬青树”,看上去整整齐齐、文文静静,实则缺乏独特性。

第一节 注意能力的培养 / 110

第二节 观察能力的训练 / 112

第三节 记忆能力的强化 / 115

第四节 思维能力的提高 / 119

第五节 想象能力的发掘 / 124

第六节 创造能力的发展 / 127

第八章 学生健康情绪培养与心理平衡 / 129

学生在考试前、即将登台演讲或表演、单独见新班主任或校长、向心仪的异性表达爱慕被回绝,都常有焦虑的体验。当学生感到自己的学习不好和有某种缺点时,可能既责备自己,又怨恨老师不关心自己;当学生很愤怒,又怕得罪人,或者希望随大溜而又对随大流十分顾忌的时候,都会产生心理矛盾,也都会引起或多或少的焦虑情绪。学生需要处理好与家庭的关

系、与同学朋友的关系、与老师的关系,以及处理好学习和娱乐的关系,同时又面临着独立与依赖、遵奉与不遵奉,以及自我尊重与自我批评的问题,在处理这些关系和问题时都可能产生焦虑的情绪体验。青春期学生的性行为需求或性自慰也可能引起学生的焦虑,压制、敌意的刺激和某种禁止的刺激物也可能引起学生的焦虑。害羞、高兴、舒畅、悲伤、寂寞、忧愁、郁闷、无聊、愤怒、克制、满足、得意、盼望、灰心、失望、讨厌、爱、恨、悔、羡慕、吃惊、恐惧、紧张、不安、安心、焦急、矛盾、犹豫、激动、兴奋、感动、麻木、茫然、窘迫等都是常见的情绪状态。

没有遗憾的生活是平淡而缺少活力的生活,遗憾是生活中的“添加剂”,它为生活增添了改变与追求的动力,使人不安于现状。处处有遗憾,但处处又会有希望,希望慰藉着遗憾,而遗憾又充实了希望。在人类历史上成就伟大事业的往往不是幸福之神的宠儿,大多是那些在生活上、工作中遭遇过诸多不幸,而又矢志为学的苦孩儿。每一个成功人士的后面,往往会有一把辛酸的泪。对于过去的事情,即便有错误,也已经成为历史,不必总是念念不忘、闷闷不乐,应该以科学的态度总结它,以豁达的心态对待它,以积极的心理接受它,以加倍的努力改善它,不应该让无法改变的过去影响现在的情绪,浪费现在的时间,破坏现在的形象,毁掉现在的事业。

第一节 学生的情绪反应 / 129

第二节 情绪与身心健康 / 134

第三节 良好情绪的培养 / 135

第四节 不良情绪的控制 / 139

第五节 心理状态的平衡 / 140

第六节 遭遇挫折的调节 / 149

第九章 学生健康人格培养与社会适应 / 152

自信心是自尊心的基础,缺乏自信心的人,不可能有真正的自尊心;自尊心又是自信心的条件,缺乏自尊心的人,也不可能有足够的自信心。

每个人都有自己性格的优势和劣势,心理教育应塑造以下优良的性格品质:自信、自尊、进取、积极、热情、慷慨、虚心、真诚、文雅、宽容、温和、耐心、合群、善良、正直、利他、认真、负责、踏实、勤奋、务实、乐观、开朗、稳重、沉着、理智、有目标、有理想、自觉、自制、坚毅、勇敢、精明、能干、果断、有恒、灵活、独立、适度外向以及强烈持久的成就动机、求知欲望、责任感、义务感、荣誉感、正义感等。需要避免并矫正的不良性格品质有:自卑、自弃、抑郁、消极、脆弱、任性、怯懦、愚笨、粗暴、急躁、冲动、凶残、冷漠、吝啬、狭隘、利己、轻浮、骄傲、孤僻、

马虎、懒惰、粗鲁、虚伪、虚荣、无恒、固执、过于内向等。

娼妓业的兴盛,受害最大的是少女。在红尘滚滚、物欲横流的社会黑暗中,裸体书刊、画册、录像带、影碟、光盘充斥市场,下流挑逗性的表演、黄色网站的诱惑、性解放的教化,极大地促使了少女的性犯罪率的上升。卖淫少女多来自丧父或丧母、父母离异或分居的家庭,也有的来自低收入家庭和父母文化程度低的家庭,她们的犯罪行为与自身未受过良好教育有直接关系。

世界上许多学问都可以从书本上学习,而为人处世却一定要在社会中摸索、在人堆里爬滚、在交往时揣摩、在人际间适应,以练就平常之心、忍耐之心,端正良心、顺应人心,摒弃功利之心、抛开虚荣之心。

第一节 兴趣爱好的培养 / 152

第二节 培养学生的自信 / 154

第三节 培养学生的自尊 / 156

第四节 社会责任的教育 / 158

第五节 好胜欲望的把握 / 161

第六节 良好的自我意识 / 162

第七节 后天气质的改良 / 164

第八节 良好性格的塑造 / 169

第九节 现实的社会观念 / 174

第十节 为人处世的要领 / 176

第十章 学生的学习心理策略及其方法 / 181

在中国,当今的中小學生是身心最劳累的社会群体之一,在世界各国也是绝无仅有的。一天中,除了睡觉、吃饭、上厕所算是学生的自由时间,其余都是在紧张的学习中度过的。曾几何时,学生这边放下碗筷,那边就得拿起笔写作业,有的老师甚至连中午吃饭那点时间也要布置作业,每到双休日,更要布置一大堆家庭作业,生怕学生在双休日占了多少便宜。由于过度紧张地学习,大脑皮层长期处于疲劳的状态,或者由于学习单调、没有兴趣、厌烦懈怠,学生往往会出现视力减退、姿势不正确、动作失调、感觉迟钝、食欲不振、面色苍白、血压增高、头晕、大脑供血不足、瞌睡、失眠、乏力手足发冷、痉挛等生理症状;还会出现注意力涣散、记忆力减退、思维迟钝、反应缓慢、心情忧郁、情绪烦躁、焦虑不安、缺乏信心、感到无聊等心理现象。

- 第一节 学习动机的激发 / 181
- 第二节 学习方法的指导 / 187
- 第三节 学习习惯的养成 / 191
- 第四节 学习能力的提高 / 193
- 第五节 学习的心理卫生 / 196
- 第六节 学习困难的适应 / 199
- 第七节 应试的心理技术 / 202

第十一章 学生的人际适应策略及其方法 / 209

傲慢、孤芳自赏、咄咄逼人的风度,能给人孤傲的印象;纤细、委婉、优柔寡断的风度,能给人软弱的印象;大大咧咧、粗犷、叱咤风云的风度,能给人强悍的印象;淡雅、恬适、文质彬彬的风度,能给人文静的印象;洒脱、活跃、挥洒自如的风度,能给人活泼的印象;呆滞、沉郁、缄默无语的风度,能给人刻板的印象……

身体略微倾向于对方,能给人热情和感兴趣的印象;微微欠身,能给人谦恭有礼的印象;身体后仰,能给人坦然随便或过于轻慢的印象;侧转身子,能给人嫌恶和蔑视的印象;背朝人家,能给人不屑理睬的印象;自然的微笑,能给人轻松友好的印象;肌肉绷紧,冷若冰霜,能给人过分拘谨或含有敌意的印象……

语多激扬而不粗俗,能给人豪放的印象;言谈风雅而不随便,能给人潇洒的印象;含蓄蕴藉而不猥琐,能给人谦逊的印象;旁征博引而不芜杂,能给人博学的印象;语多褒掖,能给人宽厚的印象;词多贬抑,能给人刻薄的印象;声调沉稳,能给人脚踏实地的印象;喜好浮词,能给人只图虚名的印象;语言带刺,能给人好嫉妒的印象……良好的谈吐应该是言之有据,言之有理,言之有物,言之有味。

父母要扪心自问,一周有几次在家里和子女一起共进晚餐,有几次检查子女的功课,或和子女一起度过夜晚。不要因过度工作或娱乐而冷落子女,要有与子女单独相处、单独沟通的时间。

教师对学生的爱要像父母爱子女那样热情稳定,又要比父母的爱更深刻理智;既要有要求更要有理解,既要爱优生更要爱差生,要为学生的成绩进步而欣喜,为学生的落后而焦虑,心系学生,情系后代。

同伴适应是走向社会的开始,是今后社会交往的纽带。处于青春发育期的孩子,就像植物渴盼阳光一样,渴望与别人交流心里的感受,渴望别人的关注、认同,他们喜欢同性、同龄、同志趣的朋友,更渴望结交异性朋友。少男少女之间的正常交往是应当予以鼓励的。

第一节	人际交往的作用 / 209
第二节	影响印象的因素 / 214
第三节	认识别人的误区 / 216
第四节	让人喜欢的策略 / 219
第五节	学生社交的原则 / 224
第六节	学生社交的方法 / 228
第七节	家庭的人际适应 / 234
第八节	师生的人际适应 / 236
第九节	同伴的人际适应 / 238
第十节	异性之间的交往 / 240

第十二章 青春期心理健康及其社会适应 / 245

性教育“千呼万唤始出来”，与其“犹抱琵琶半遮面”，犹犹豫豫、遮遮掩掩、羞羞答答、朦朦胧胧、含含糊糊，倒不如让学生开个清清楚楚、明明白白、真真切切。性教育并不单纯是性生理的教育，它还包括性心理教育、性适应教育、朦胧恋情的引导、男女交往过密的把握，还要教会学生什么是爱，如何去爱，如何做人，如何处理人际关系，如何保护自己，如何爱护和尊重他人。性科学知识应该像预防针一样，要用以增强青春期学生的免疫力和抵抗力。

我不赞成“手淫”之说，因为中文里的“淫”字，要么指过多或过甚，要么指放纵、指不正当的男女关系。我反对使用“早恋”这个词；主张不应使用“性变态”“性障碍”等带有歧视性的概念。

某男，头戴女式假发、身穿连衣裙，用小橡皮球切成两半，球顶挖一小孔，当中放一喂婴儿的乳头，球内填满手绢，作为乳房放入乳罩内，穿在身上，下穿花布女式三角短裤，垫上卫生巾，脚着塑料底女鞋，进入女子浴室洗澡……

爱情本身就是性爱加上情爱。性爱是有条件的，她首先需要社会规范的许可，其次还要考虑住房、金钱、地域、对世俗的承受力等，更需要双方履行责任和义务。不仅要对自己的学业、前途、身体、家庭负责，而且要对性爱对象的学业、前途、身体、家庭负责，甚至是终身负责，还要对性爱后可能出现的第二代负责，对第二代有抚养、教育的责任。然而这些还都是少男少女负不起责的。真正的爱情就是陪对方慢慢地变老！男女生的交往，可以有适度的情爱，不可以有过度的性爱。处在情窦初绽年龄的少男少女，很容易把好感当成爱情，把怜悯、同情及感恩思想浸入到爱情中去。对异性爱的感情的出现，并非意味着爱的成熟。在少男少女的恋爱意识

中,更多的是性生理心理的躁动,而较少真正的爱情。不能想象,凭单纯的性冲动,能够结成崇高的爱情,因为它来得快,去得也快。

- 第一节 青春期的性生理 / 246
- 第二节 青春期的性心理 / 251
- 第三节 青春期的性适应 / 254
- 第四节 青春萌动的引导 / 264
- 第五节 男女生交往过密 / 267
- 第六节 健康的爱情心理 / 272
- 第七节 正确处理性行为 / 274

第十三章 心理健康与社会适应测量评估 / 278

虽然无法直接测量人的心理,但人的心理活动可以通过其外部行为表现出来,通过被试对测量项目的行为反应来间接地推论、测量他的内在的心理特征。

- 第一节 心理测量与评估 / 278
- 第二节 心理健康的测评 / 281
- 第三节 社会适应的测评 / 294
- 第四节 健康情绪的测评 / 300
- 第五节 心智能力的测评 / 302
- 第六节 健康人格的测评 / 303
- 第七节 人际关系的测量 / 305

第十四章 心理健康与社会适应问题咨询 / 309

有位同学在日记中写道:“晚上11点多了,望着桌上摆满了的教科书、英语词典、作业簿……我真想把它们一下子烧成飞灰。”表现了强烈的焦躁、愤懑、无奈。有位学生讲到,他的一位好朋友总是对他不信任,怀疑他对朋友的感情,认为他为朋友付出得不够多,使他十分苦恼,不知怎样才能消除这位朋友的怀疑。有一位学生干部谈到,现在做班干部真难,两头受气。不管事,教师批评你不负责任;要管事,又难免与一些同学发生争执,若一旦吵起来,老师首先要批评班干部,故而觉得十分委屈。生老

师的气又不敢顶撞，想不干了又怕失去老师的信任，于是左右为难、十分矛盾，不知到底该怎么办。有位学生谈道：“我经常和妈妈闹矛盾，听到她的骂声就心烦，有时真想一走了之再也不回来了，可看到她瘦削的面容，花白的头发又觉得于心不忍，每天就生活在这种内心矛盾之中，真不知该怎么办。”一女生问：“我和一个男同学很谈得来，想发展成为心心相印的好朋友，又怕老师和家长不同意，影响不好，该怎么办？”有位学生恋上了比自己大十几岁的英语老师，明知没有结果，却无法控制自己不去喜欢他，整日就想见到对方，与对方待在一起。当对方不接受这种情感时，就觉得生活毫无意义，甚至产生了轻生的念头。某女，初三学生，父母对其期望过高，心理压力很大，造成考试恐惧。考试前就出现心悸、胸闷、头晕，有时伴有腹泻、痛经，记忆再现困难，见到考题后脑中一片空白，无法抑制自己的紧张情绪，考下来的成绩自然不理想。

第一节 心理咨询及方式 / 309

第二节 咨询内容与案例 / 311

第三节 心灵沟通的要求 / 317

第十五章 心理健康与社会适应技术指导 / 319

有的学生表现出消极的心态，例如自卑、空虚、无端烦恼、消沉等；有的表现为心理技能降低，例如走神、记忆减退、心理疲劳等；有的表现为行为失当，例如狂热、狂妄、怯场等；有的表现为人格特征突出或人格轻度偏离，例如暴躁、多疑、偏执、狭隘、孤僻、怯懦等。所有这些表现都属于暂时性的心理失衡，要通过适当的调适和自控，一般都可以加以矫正。

第一节 心理矫治的方法 / 319

第二节 心理异常与障碍 / 322

第三节 适应不良的矫正 / 325

第四节 自卑心理的消除 / 326

第五节 抑郁状态的调适 / 330

第六节 孤僻性格的改正 / 332

第七节 自我过强的削弱 / 334

第八节 逆反心理的更正 / 336

第九节 盲从依赖的引导 / 339

第十节 厌学倾向的克服 / 340

第十一节 经常说谎的纠正 / 344

第十二节 心理烦恼的化解 / 347

第十三节 嫉妒心理的矫治 / 350

第十四节 冷漠心态的转化 / 353

第十五节 攻击行为的把握 / 356

参考文献 / 359

后记 / 360

前 言

我花钱买书，总要掂量一下书的保存价值。将心比心，我当然不希望自己 33.6 万字的书稿，15 章、100 节，成为读者的废纸，当然也不希望自己花 60 个夜晚的时间苦苦创作，敲计算机键盘“写”出的稿子，带给读者的是时效短的东西。

想起 14 年前，我在担任长沙天心区政府副区长分管教育等工作的时候，花了 60 天的时间，每天只睡 5~6 个小时的觉，埋头写下这本书，觉得当时的自己真是精力旺盛。现在，时过境迁，我从当初的不起眼大学的兼职副教授成长为中南大学教授，并且在北京大学等 11 所全国“985”著名高校担任主讲，也是湖南省心理咨询师协会的发起人、副理事长，在全国各地讲学的过程中，也多次被学员索要本书，但是在多次重印后，本书早已脱销。本想重新修订本书，不是时间精力不济，而是书中绝大多数内容仍然没有过时，所以只能稍加修改，呈献给读者。

心理学的职业生涯给了我一双慧眼，我用冷峻的目光来审视学生的健康。学生心理健康与社会适应是社会关注的话题、老师棘手的问题、校园敏感的话题，也是学生苦恼的问题、家庭困惑的话题。

每年的春天，我都要接到许许多多家长的电话，反映自己的孩子中考、高考的问题。耐心听对方述说的同时，我有时候真的在想，他们为什么不早一点读我的这本书？为什么要临时抱佛脚？也许早做准备，早对孩子进行心理干预、适应训练，就不会这样棘手、苦恼和困惑。

大多数家长不懂教育的理念和方法，甚至部分老师也是一知半解，这都不能责怪，因为他们并不是心理学工作者，无可厚非。即便是心理学工作者，也是参差不齐、鱼龙混杂。我就一直坚决反对“情商”的说法。美国哈佛大学博士，时代杂志的专栏作家丹尼尔·戈尔曼写了一本书