



素质教育新视野丛书

黄健◎主编



XINLI JIANYASHI

心理减压室

——完美高中生活指南

蔡志红 著



NLIC2970802612

- 开启心灵窗户
- 突破学习瓶颈
- 指点交往迷津
- 引领成功人生

中山大学出版社

素质教育新视野丛书

黄健◎主编

XINLI JIANYASHI

心理减压室

——完美高中生活指南

蔡志红 著



中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

心理减压室: 完美高中生活指南/蔡志红著. — 广州: 中山大学出版社, 2012. 4
(素质教育新视野丛书/黄健主编)

ISBN 978-7-306-04144-9

I. ①心… II. ①蔡… III. ①心理健康—健康教育—高中—课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第059963号

出版人: 祁 军

策划编辑: 嵇春霞

责任编辑: 嵇春霞

版式设计: 曾 斌

封面设计: 曾 斌

责任校对: 陈 珂

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州新港西路135号

邮 编: 510275 传真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州中大印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 20.25印张 416千字

版次印次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

印 数: 1~5000册 定 价: 34.00元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



目录 CONTENTS

用心灵抚育心灵（代序） 班华 / 1

第一章 笑迎高中生活

恭喜你在成长的道路上又将结识新的老师和同学！从不适应到适应需要一个心理调适的过程……在新的环境里，我们要有暂时失去优势的心理准备。在强手如云的班集体中，你的竞争对手越强大，你的进步就会越大。

心理自测 / 3

适应能力 / 3

第一印象 / 5

时间管理 / 7

心理调适 / 10

山不过来我过去——主动适应 / 10

没有永远的最好——无需失落 / 11

超越自我便是赢——笑面竞争 / 12

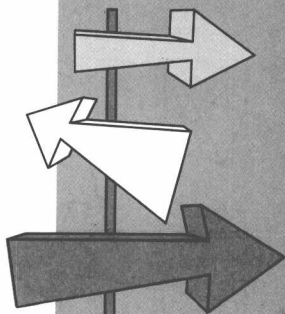
蓄势待发莫急躁——应对后进 / 14

心理秘笈 / 15

以微笑对陌生 / 15

让压力变动力 / 16

用心收获快乐 / 17

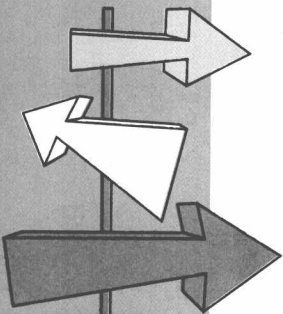


- 心理课堂 / 18
- 昂首迈进新校园 / 18
- 明白自我新特征 / 20
- 理智认识新阶段 / 23
- 热情开启新生活 / 25
- 心灵鸡汤 / 30
- 别寻找借口 / 30
- 人生的短长 / 31

第二章 开启心灵之窗

“生命的本质在于追求快乐。”当我们遇到挫折时，要想到挫折后面的成长；当我们遇到压力时，要想到压力后面的动力；当我们遇到危机时，要想到危机后面的转机。事事想得开心一点，我们就会天天开心。

- 心理自测 / 35
- 精神症状 / 35
- 接受自己 / 40
- 积极进取 / 41
- 心理调适 / 43
- 想要快乐就快乐——消解失意 / 43
- 战胜自己赢天下——挑战恐惧 / 45
- 自我控制不乱想——排遣过虑 / 47
- 把握当下惜现在——放下远忧 / 48
- 心理秘笈 / 50
- 健心“八自”方针 / 50
- 点燃乐观之火 / 51
- 擦亮心灵镜子 / 52

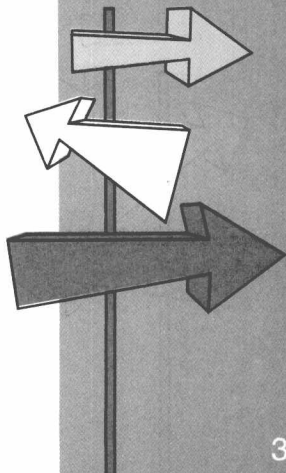


- 心理课堂 / 53
- 建立健康的理念 / 53
- 了解健康的标准 / 55
- 正视发展的矛盾 / 58
- 寻觅发展的途径 / 60
- 心灵鸡汤 / 62
- 自己的太阳 / 62
- 最大的幸福 / 64

第三章 驾驭学习之舟

生命的历程由每一个当下组成，生命中最重要的事就是你现在正在做的事。专注于每一个当下的学习任务，倾其所能，尽心尽力地把它做好。

- 心理自测 / 69
- 选择学法 / 69
- 有效认知 / 71
- 学习状态 / 72
- 心理调适 / 74
- 做好最重要的事——忙而不乱 / 74
- 高效学习讲方法——事半功倍 / 76
- 耕耘总会有收获——转败为胜 / 78
- 静心学习求踏实——拒绝浮躁 / 79
- 心理秘笈 / 81
- 穿越学习高原 / 81
- 考试取胜方略 / 82
- 尖子生的秘诀 / 83



心理课堂 / 84

有幸学习苦亦乐 / 84

学习归因要合理 / 86

优化智力的结构 / 90

改善非智力因素 / 95

心灵鸡汤 / 96

远方的大山 / 96

“放下”的智慧 / 98

第四章 培养良好情绪

快乐的人与不快乐的人的区别，不在于情绪低落发生的频率或者究竟低落到什么程度，而在于他们对待情绪的“高峰”和“低谷”持什么心态以及如何调整波动情绪。

心理自测 / 103

情绪稳定 / 103

情绪抑郁 / 105

情绪焦虑 / 107

心理调适 / 108

拥有阳光好心情——化解消极 / 108

绿叶情怀赏红花——远离嫉妒 / 110

穿越逆反的心墙——理解是金 / 112

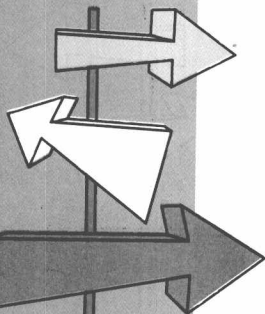
我的情商我做主——控制冲动 / 114

心理秘笈 / 115

鼓足勇气前行 / 115

缓解过度紧张 / 117

调适不良情绪 / 118

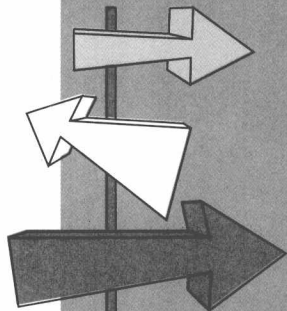


- 心理课堂 / 119
- 情绪的生活价值 / 119
- 情绪的自我管理 / 121
- 情绪的合理转化 / 124
- 负性情绪的调控 / 127
- 心灵鸡汤 / 130
- 自找的烦恼 / 130
- 痛苦的解读 / 131

第五章 锻造意志品质

顽强的意志力正是积极面对心理低谷期的强心剂。所谓天才，就是具有毅力的人、勤奋的人、入迷的人和忘我的人……他们的成功，都依赖于后天的勤奋，都依赖于力量的坚持。天道酬勤！

- 心理自测 / 135
- 意志品质 / 135
- 当断则断 / 137
- 耐挫能力 / 139
- 心理调适 / 140
- 养成坚持的习惯——防范懒散 / 140
- 走出心理的低谷——战胜倦怠 / 142
- 艰难困苦玉汝成——路在脚下 / 144
- 期待进步会有时——欲速不达 / 145
- 心理秘笈 / 146
- 目标引领行动 / 146
- 磨练学习意志 / 147
- 感激坎坎坷坷 / 148



心理课堂 / 149
人生意志坚如钢 / 149
良好的意志品质 / 151
意志的自我磨砺 / 155
挫折的积极应对 / 158

心灵鸡汤 / 161
成功的呼唤 / 161
再坚持一下 / 163

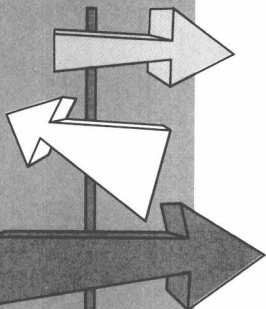
第六章 学会人际交往

“生活就是一面镜子，你对镜子里的人微笑，镜子里的人也对你微笑。”人际交往也是这样。你要别人怎样对待你，你就得怎样对待别人；得到朋友的最好办法是先使自己成为别人的朋友。

心理自测 / 167
人际关系 / 167
同伴状况 / 169
师生之间 / 172

心理调适 / 174
让友情天长地久——学会包容 / 174
心底无私天地宽——消除误解 / 175
吃亏其实并不亏——忍让是福 / 177
与室友融洽相处——人不孤 / 178

心理秘笈 / 180
为人处世八诀 / 180
与人交谈技巧 / 181
克服交际心障 / 182



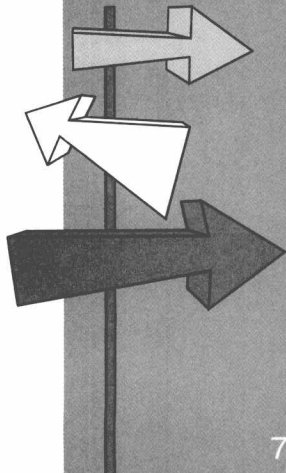
- 心理课堂 / 183
- 良好交往铸幸福 / 183
- 和同伴携手共进 / 185
- 向师长求德求知 / 191
- 念父母养育恩情 / 193

- 心灵鸡汤 / 198
- 一碗热馄饨 / 198
- 老师别在意 / 199

第七章 塑造健全人格

“面对阳光，你永远看不到阴影。”如果一个人拥有阳光心态，就能笑迎人生各种际遇，拥有幸福人生。正所谓：“如果你对了，你的世界就是对的。”

- 心理自测 / 203
- 做现代人 / 203
- 气质类型 / 206
- 性格倾向 / 209
- 心理调适 / 211
- 心地光明人灿烂——自塑品格 / 211
- 怨天尤人徒烦恼——何必抱怨 / 214
- 认识内向的性格——补短扬长 / 215
- 热爱自己的生命——不馁不弃 / 217
- 心理秘笈 / 219
- 责任催人奋进 / 219
- 自信使人阳光 / 220
- 习惯助人成功 / 221



- 心理课堂 / 222
- 健全积极的人格 / 222
- 悦纳自身的气质 / 224
- 培养良好的性格 / 226
- 尊重并珍爱生命 / 228

- 心灵鸡汤 / 232
- 活着的理由 / 232
- 宽容三季人 / 234

第八章 谱写青春诗篇

青春期是人生最美的季节。静下来想一想，这辈子准备成就怎样的人生。既然目标在前方，就不该留恋路边的风景……一个人的胸怀有多大，他的世界就有多大。心在前方，路在脚下！

- 心理自测 / 237
- 恋爱理念 / 237
- 性的道德 / 240

- 心理调适 / 241
- 我的青春我做主——坚守自我 / 241
- 好感并不是爱情——冷冻暗恋 / 244
- 我要青春不要痘——直面痤疮 / 245

- 心理秘笈 / 247
- 炫出青春风采 / 247
- 应对异性追求 / 248
- 女性“自护”须知 / 249

心理课堂 / 250
成长的生理变化 / 250
学会做自我保健 / 253
拥有健康性心理 / 256
把握异性交往度 / 260

心灵鸡汤 / 266
使自己漂亮 / 266
上帝的礼物 / 267

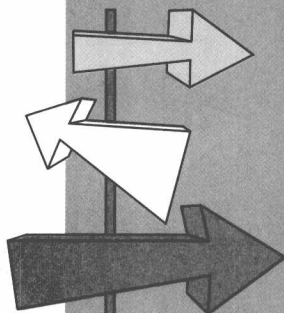
第九章 奏响未来乐章

当我们回首往事，不因碌碌无为而悔恨，不因虚度年华而羞愧；当我们展望未来，会为任重道远而奋斗，更为美好前程而愉悦！

心理自测 / 271
考试心态 / 271
职业选择 / 273

心理调适 / 279
考试心态自调节——远离担忧 / 279
你要相信你能行——消除自卑 / 280
放松心态迎高考——缓解焦虑 / 282
细心审题慎解答——切忌粗心 / 284

心理秘笈 / 285
专注事情本身 / 285
心理放松方法 / 286
饮食健脑要旨 / 288



心理课堂 / 289

自我生涯早规划 / 289

科学复习迎高考 / 292

满怀信心来应考 / 294

填好高考志愿表 / 297

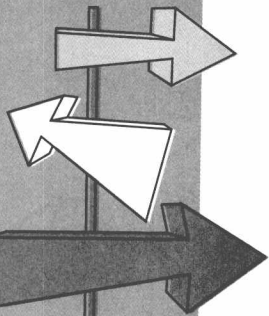
心灵鸡汤 / 301

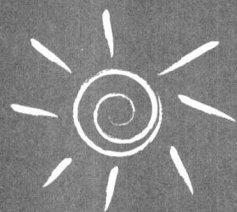
十年后的我 / 301

我说我能行 / 303

主要参考文献 / 305

后记 / 306





CHAPTER ① 第一章

笑迎高中生活

恭喜你在成长的道路上又将结识新的老师和同学！从不适应到适应需要一个心理调适的过程……在新的环境里，我们要有暂时失去优势的心理准备。在强手如云的班集体中，你的竞争对手越强大，你的进步就会越大。

高中三年，不是鲜花铺就的，也不是轻松造就的，更不是浪漫成就的。高中三年，是一个化蛹成蝶的过程，也是一个由花到果的过程，更是一个由石墨变金刚石的过程。其间，会有疼痛，会有失落，会有压力，会有约束，会有义务，会有责任；也会有欢乐，会有幸福，会有收获，会有成长。高中阶段是人生关键的一步，要迈好这一步，需要师长的指点，更需要自己的不懈努力。







心理自测

适应能力

根据你的实际情况，对下列题目的各项做出最适合你的选择。

1. 对你不感兴趣的学科，你也能取得好成绩？
 A. 一定能 B. 不一定能 C. 不能
2. 当你有急事赴约，途中却被交通所阻，你是否会非常恼火？
 A. 会 B. 有一点会 C. 不会
3. 假如你来到一个新的环境，你能否很快熟悉那里的一切？
 A. 能 B. 差不多能 C. 不能
4. 老师在没有通知的情况下突然测试，你是否会惊慌失措？
 A. 会 B. 不一定会 C. 不会
5. 从初中毕业到升入高中，你能否很快进入状态、跟上老师的节奏？
 A. 能 B. 差不多能 C. 不能
6. 如果处于喧闹的环境中，你能否排除干扰专心读书？
 A. 能 B. 有时能 C. 不能
7. 当父母临时出差在外，你能否照顾好自己的起居生活？
 A. 能 B. 差不多能 C. 不能
8. 你和朋友们约好去某地，但他们都因故失约，你会怎样？
 A. 情绪低落 B. 有些不高兴，但很快会过去 C. 制订新的计划
9. 与同学闹过矛盾之后，你能否不受任何影响地专心听课？
 A. 能 B. 不一定能 C. 不能
10. 上学期间，你的父母是否鼓励你参加各种课外活动？
 A. 是 B. 不经常是 C. 不是
11. 学校组织军训，你是否感到很难适应那种紧张的生活？
 A. 是 B. 有时是 C. 不是
12. 数学课换了一位老师，你能否很快适应他的讲课方法？
 A. 能 B. 需要一段时间 C. 不能
13. 如果换了一个陌生的地方，睡觉时你能否安然入睡？



- A. 能 B. 需要适应一会儿 C. 不能
14. 与同学们外出旅行,你能否主动担当起义务导游的工作?
- A. 能 B. 有些难度 C. 不能
15. 假如老师交给你一项从来没有做过的工作,你能否很快进入状态?
- A. 能 B. 有些棘手 C. 不能
16. 当进入新学校时,你能否很快和同学们打成一片?
- A. 能 B. 不完全能 C. 不能
17. 离考试只剩最后几天了,你是否会紧张得不知如何复习才好?
- A. 会 B. 有时会 C. 不会
18. 你在班里当众发言,与你在家里说话是否有明显的差别?
- A. 是 B. 不一定是 C. 不是
19. 如果老师因为误会批评了你,你能否坦然面对?
- A. 能 B. 有时能 C. 不能
20. 天黑了,你的父母都没有回来,独自在家的是否会感到恐慌、害怕?
- A. 会 B. 有一点儿 C. 不会
21. 上课了,你突然发现忘带笔记本了,你会怎样?
- A. 惊慌失措地乱找一气
- B. 先听讲,课后借同学的笔记本抄上
- C. 马上拿出白纸,先抄在纸上,课后再写在笔记本上

计分方式

第1、3、5、6、7、9、10、12、13、14、15、16、19题选“A”分别得3分,选“B”分别得2分,选“C”分别得1分;第2、4、8、11、17、18、20、21题选“A”分别得1分,选“B”分别得2分,选“C”分别得3分。每题的得分相加,即得到总分。

测试结果分析

47~63分:心理适应能力强。你是一个具有较强心理适应能力的人,在千变万化的世界中,你能够面对许多意想不到的事件并应付自如。因此,你的生活会过得轻松愉快,你在困境中能保持头脑冷静,以最佳的状态迎接挑战。相信这种良好的心理素质有利于你的身心健康,为你今后的发展奠定良好的基础。

33~46分:心理适应能力一般。面对一些突如其来的变化,有时你能有相应的适度的反应;有时你会感到有些棘手,需要冷静一段时间才能做出正确的决定,想出良好的对策,但你不会因此而失魂落魄。你在了解自己的这种情况后,要有针对性地