

中学生心灵自助丛书

心灵之友

中学生心理健康DIY

(第二版)

高永金 张瑜◎著



NLIC2970801303



科学出版社

中学生心灵自助丛书

心灵之友

中学生心理健康DIY (第二版)

高永金 张瑜◎著



NLIC2970801303

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵之友：中学生心理健康 DIY/高永金，张瑜著. —2 版. —北京：科学出版社，2012. 5

(中学生心灵自助丛书)

ISBN 978-7-03-034179-2

I. ①心… II. ①高…②张… III. ①中学生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 081840 号

责任编辑：石 卉 付 艳 侯俊琳 / 责任校对：林青梅

责任印制：赵德静 / 封面设计：铭轩堂

编辑部电话：010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 4 月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2012 年 6 月第 二 版 印张：11 3/4

2012 年 6 月第六次印刷 字数：216 000

定价：22.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

谨以此书
献给广大青少年朋友！

丛书序

顾明远

中国著名教育家

中国教育学会会长

北京师范大学资深教授

北京师范大学博士生导师

当前，中学生心理健康问题已被大家所关注。造成中学生心理障碍的原因很多，有来自家庭的原因，也有来自社会的原因。家庭方面，主要是当前独生子女受家庭的宠爱，容易以自我为中心，遇到一些不顺心的事就会郁闷、苦恼；另外，现在的留守儿童由于缺乏父母的关爱也容易养成封闭的性格。来自社会的原因也是多方面的，有时因为现实与自己的理想不同，会使孩子想不通，产生心理障碍；网络媒体也常影响学生的思想情绪；当前学习的竞争更是让学生处在重重压力之下，心情不舒畅、不安宁，终日处于紧张之中。这些都是造成学生心理障碍的因素。

我曾经看到过一篇报道，说一名女学生中考考了100分，但回家后大哭一场。妈妈问她考了100分为什么还要哭？她说，某某同学也考了100分。这种嫉妒心，就是一种心理障碍。还有，某生原来在初中时总是名列前茅，并担任班干部，但高中考上重点学校以后发现许多同学比他还强，也没能当上班干部，心理有失落感，由自信变得自卑，这也是一种心理障碍。中学生处在身心发育的时期，会遇到许多矛盾，特别是在青春期，中学生会有许多困惑，这些困惑和矛盾化解了就能健康地成长，如果不能化

解就会积集成疾。因此，对中学生的教育不能只关心他们的学习成绩，更应关心他们的心理健康、人格的养成。教师要关心，家长更要关心。同时，学生也应该有自我控制情绪、调节心理的能力。家长的关心、老师的帮助，也还要通过学生的自我调节才能起作用。因此，帮助学生了解自我、调节自我更重要。

“中学生心灵自助丛书”就是给中学生提供心理健康知识，使其了解自我，学会自我控制、提高自我调节能力的一套好书。此书已经试用多年，受到中学生，甚至教师、家长的欢迎。现在即将再版，作者希望我写几句。我觉得这样的书实在很需要，所以写了几句。是为序。

2012年1月11日

前言

亲爱的中学生朋友，摆在你面前的这本心理健康读本，是“中学生心灵自助丛书”中的第一本，是一本专为你写的书。为了便于让大家在轻松、愉快的阅读中消化和吸收其中的心理健康知识，我们力图在语言风格上做到通俗易懂，同时我们还针对这本书的内容设计了一些可爱有趣的漫画，希望能更符合你们的阅读口味。

在过去的八年里，我们通过心理咨询室的现场咨询、电话咨询、QQ在线咨询、E-mail 邮件咨询和信件咨询等方式接待了全国各地的中学生朋友近3000人次。同学们的困惑主要集中在以下几个方面：学习问题（主要包括学习压力大、考试没考好、上课分心、对学习没有兴趣、没有好的学习方法等）894例（占30.22%）；人际交往问题（主要包括与同学、父母和老师的关系问题等）732例（占24.75%）；情感问题（主要包括失恋、暗恋和师生恋等）363例（占12.27%）；中考、高考问题（主要包括考前、考中和考后的困惑等）281例（占9.50%）；其他问题688例（占23.26%）。为了帮助更多的中学生朋友解除成长中类似的困惑，我们将这些案例和文章分类整理，就有了今天同学们手上的这本心理健康自助书。本书有五大主题，分别为学习篇、情绪篇、人际篇、考试篇和志愿篇。

这本书也许不会给你沉甸甸的思考，但一定会给你恒久的关注。菁菁校园，莘莘学子，是有一些困惑，还是有些危机？这本书愿长时间与你做伴，在清朗的月光下，在静谧的草坪里，在淙淙的小溪边，在漫漫的路途中，和你一起探讨很多很多成长的小秘密。

从事中学生心理健康辅导工作八年来，我们已经陆续在《中国教育

报》、《现代教育报》、《中国心理卫生杂志》、《中国教师》、《心理与健康》、《大众心理学》、《中小学心理健康教育》、《中小学心理健康导航》、《青少年心理健康》、《教育探索》、《青春期健康》、《高中生》、《高中生之友》、《素质教育》、《广西教育》、《中学文科》、《中学生数理化》和《中学生理科应试》等 20 多家报刊杂志上发表过 80 多篇文章，这些文章引起了很多同学的共鸣。我们从几百位同学的来信和来电中获得了许多鼓励与支持，而这也正是支撑我们继续在中学生心理健康教育道路上进行探索和研究的最大动力！因此，无论你是否喜欢这本书，我们都真诚期待你的来信，我们也很乐意接受大家的批评与指正。因为我们明白，同学们是最有发言权的。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

高永金 张 瑜

2012 年 1 月



丛书序

前言



第一篇 学习篇 / 1

01 取得好成绩的秘诀 / 2

趣味心理测试：你的学习动机如何 / 8

02 兴趣是最好的老师 / 11

趣味心理测试：你的学习兴趣如何 / 15

03 效率决定成败 / 18

趣味心理测试：你的课堂听课效率高吗 / 23

04 善用记忆方法 搞好高考复习 / 26

趣味心理测试：记忆力测试 / 30

第二篇 情绪篇 / 33

01 我的情绪我做主 / 34

趣味心理测试：你的情绪是否稳定 / 43

02 坏心情死光光 / 47

趣味心理测试：中学生情商测试 / 49

03 阳光总在风雨后 / 52

趣味心理测试：你应对挫折的能力强吗 / 60

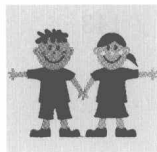


04 凡事三思而后行 / 63

趣味心理测试：你受异性欢迎吗 / 65

05 心声 / 68

趣味心理测试：恋爱矛盾心理测评 / 71



第三篇 人际篇 / 75

01 竞争·合作·双赢 / 76

趣味心理测试：你具备竞争素质吗 / 79

02 老师，让我走近你 / 83

趣味心理测试：你与老师相处有困扰吗 / 87

03 父母，永远的朋友 / 90

趣味心理测试：子女与父母沟通状况诊断量表 / 95

04 我看中学生异性“来往过密” / 99

趣味心理测试：早恋倾向测试量表 / 103

05 晚风中的歌声 / 106

趣味心理测试：你容易一见钟情吗 / 109



第四篇 考试篇 / 113

01 从容面对考试 / 114

趣味心理测试：你有考试焦虑吗 / 120

02 超越自我 战胜自我 / 123

趣味心理测试：考试焦虑自我检查量表 / 126

03 调整心态 轻松上阵 / 130

趣味心理测试：你掌握了必要的考试技巧吗 / 134

04 高考应试方略 / 136

趣味心理测试：中学生应试作答技巧检测量表 / 143

05 关注“后高考心理” / 145

趣味心理测试：考后身心健康测试 / 149

06 落榜不落志 重塑自信心 / 150

趣味心理测试：你的耐挫力强吗 / 152



第五篇 志愿篇 / 155

01 填报志愿应避免的十大不良心理 / 156

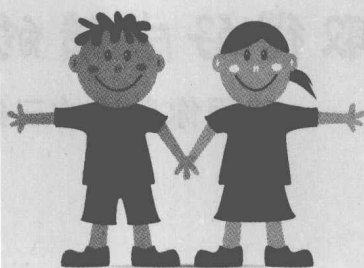
趣味心理测试：专业兴趣问卷测查量表 / 160

02 走进象牙塔 / 168

趣味心理测试：职业倾向测验：你适合做哪些工作
/ 172

参考文献 / 175

后记 / 176



第一篇

学习篇

- 01 取得好成绩的秘诀
- 02 兴趣是最好的老师
- 03 效率决定成败
- 04 善用记忆方法 搞好高考复习



01 取得好成绩的秘诀

——善用你身边的三条求助热线

2

我的心情，
现在很不好；
我的脸上，
也没有微笑；
我的付出，
已经很多；
我的分数，
还是太少；
升学的路还是太窄，
叫我如何过得好；
千军万马都挤这独木桥，
我也只好硬着头皮跟着往前跑……

这是由流行歌曲《祝你平安》改编，在中学生朋友中广为流传的一首歌曲，简短的歌词反映了广大中学生朋友的心声。的确，学习是个苦差事，尤其是学习基础较弱的同学体验更深。你们可能也常常想，要是寻求一种学习的秘诀，既省力，又高效，短时间内迅速提高成绩，那该多好啊！不少同学都来心理咨询室询问同样的问题：学习到底有没有捷径呢？有没有取得好成绩的秘诀？

心理老师为你支招：充分利用好你身边的三条求助热线，即在学习的过程中，充分利用老师，向同学学习，选好用好你的参考书。其实，取得好成绩的秘诀中，除了基本的勤奋因素外，善于充分利用我们身边的信息资源，就是取得好成绩的重要捷径。

◎ 求助热线一：充分利用老师这个“活资源” ◎

每一位老师都是一座不可估量的宝库。我们要做的就是当好掘金人，尽最大的努力挖尽宝藏。上课一定要跟着老师走，因为每一位老师都必有他的高明之处。下课更要多往老师那儿跑，因为课堂上的45分钟，是不够老师把饺子都从壶里倒出来的。不要怕老师烦，一个称职的老师不怕学生找，就怕学生不找。把老师当朋友，相信他，肯和他交流，他就会把你当朋友。因为多少年前，他也曾经当过学生，他知道当学生是什么样的。

相信大家常常都有这样的体验：自己费尽心思想了半天也没弄懂的问题，老师一点拨，顿时就明白了。那种只知道死啃书本不善求教他人的同学，恰恰是忽略了老师的“点拨”作用。托马斯·杰弗逊写道：“我遇上了像斯莫尔博这样一位既精通各门科学、又平易近人，善于表达、思想自由、视野开阔的好老师，真是非常幸运的。他决定了我后来的全部生活和命运。”可见，学会充分利用老师这个“活资源”，不仅关系到你的学习成绩，而且还会影响到你未来的生活选择。

既然充分利用老师这个“活资源”如此重要，那么，我们应如何充分利用呢？

首先，是了解各科老师的教学风格。不同的老师，教学风格是不同的。你得先了解各科老师的教学风格，适应他们的教学风格，才能更好地吸取知识。特别要注意通过老师的讲课来把握重点内容，一般来说，老师花费大量的时间和精力来讲的内容就是重点内容，这些内容就是你重点掌



求助三热线，

高分的秘诀！



握的部分。其次，在学习中遇到困难和问题时，应及时找老师帮助解决。解答学生不懂的问题，是老师的职责；而且不懂就问，这也是很简单的道理。然而，有些同学，就是没有勇气去向老师问问题，常常是不懂装懂。长期积累下来，很多问题没弄懂，导致成绩不理想，这与一部分同学的懒惰和虚荣心作怪有关。因此，必须克服这些弱点，才能充分地利用好老师这个“活资源”，尽快提高你的学习成绩。最后，对老师要求回答的问题做好充分的准备，积极参与到课堂讨论中去。相信同学们用好老师这个“活资源”，成绩一定会有很大的提高的。

◎ 求助热线二：向同学学习 ◎

古人云：“独学无友，则孤陋而寡闻。”加强学习交流，学人所长，补己之短，是提高学习质量、拓宽学习领域的重要途径。“三人行，必有我师焉。”善于学习的人，人际关系一定不会坏，而且在虚心学习的过程中不但可以积累人际关系，还可以突破了自己原来的思维格局，接受更好的经验和知识，使自己快速前进。

卡耐基认为，学习中有两样东西是最重要的：一是自信心，二是与人打交道。他提醒人们常常问自己：“你能说服你的伙伴吗？”“在很多人面前，你能够自如地表达自己的意愿吗？”卡耐基通过自己的成功经验发现了一个重要的规律：一个人的成功，15%靠专业知识，85%靠人际关系和处世技巧。所谓处世技巧和人际关系就是学习合作。具体来说，在学习中跟同学合作、交流可以对你至少有以下帮助：有利于提高学习效率、有助于你理清思路、增强学习动力（彼此鼓励）、增进同学间的友谊等。既然与同学合作、交流可以有这么多的益处，那么我们应怎样与同学合作学习呢？

一起讨论问题是比较好的一种方法。一个人自学，难点、疑点一时不



容易弄明白，往往难于打开思路。如果几个同学一起，相互讨论，各抒己见，就会容易求得满意的解答。而且，相互讨论的过程中，各位同学的不同思维方式能给他人以启发。加里宁曾告诫青少年说：“当你独自阅览时，你们只了解到一面，即使了解了三面，还没有了解到第四面。当你终于把四面都了解了，哪知这东西不是一个平方体，而是一个正方体，总共有六面。所以同别人一起讨论，便能把思想磨砺深刻，能使它丰富起来。”

◎ 求助热线三：选好用好你的参考书 ◎

关于参考书，同学们一定是再熟悉不过的了。它是为补充教材的不足而编写的，是学习不可缺少的“助手”。有人曾经把教材比做人体骨骼，而参考书则是人之血肉。然而，在书市上，关于中学生学习的参考书可以说多如牛毛，如果不加以选择地乱用，往往会事倍功半，浪费很多宝贵的时间和精力。因此，是否会选择合适的教辅资料，也是影响学习成绩的一个非常重要的因素。

选择参考书不宜多，每次选参考书的时候都应精挑细选。参考书有很多类别，全是题的不好，应该先有讲解，再有附加的题。如果只有答案，那你不会的还是不会。遇到不会的题或者自己做的答案和书上的不一样，不能轻易放过，要追着老师问，探讨解题的过程。有时候老师三言两语的点拨，比自己闷头做几天题的效果都好。

选择参考书有几个细节是一定要注意的：一是出版社，最好是知名度高，大家都知道的；二是书的出版日期，太老的版本最好不要选；三是作者及背景，最好是名师名校，了解作者的教学风格和思路特点之后，应尽量选择自己容易接受的或是比较能启发自己思路的来看；四是书中的内容，当需要针对自己的弱点进行强化的时候，作者就不是选参考书的主要考虑因素了，应重点查看书里面的题目是不是针对自己的，题目难度是否