

中学生心灵自助丛书

心灵处方

中学生常见心理困扰之绿色通道 (第二版)

高永金 张瑜◎著

Surviving
Adolescence



NLIC2970801168



科学出版社

中学生心灵自助丛书

心灵处方

中学生常见心理困扰之绿色通道

(第二版)

高永金 张瑜◎著



NLIC2970801168

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵处方: 中学生常见心理困扰之绿色通道/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 978-7-03-034161-7

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 081843 号

责任编辑: 石 卉 付 艳 侯俊琳 / 责任校对: 张怡君

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 5 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2012 年 6 月第 二 版 印张: 11 3/4

2012 年 6 月第三次印刷 字数: 216 000

定价: 22.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

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”中的第二本，也是一本专为大家写的书。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。为了帮助更多的中学生朋友解除成长中类似的困惑，从 2005 年的暑假开始，我们筛选出 27 个比较普遍且很具有代表性的案例集结成书，并结合中学生普遍存在的一些心理困扰而加以剖析。全书共分为六大篇章，分别是人际篇、学习篇、青春期篇、情绪篇、人格篇和考试篇。为了更接近同学们的阅读口味，我将本书的写作模式统一为“心灵密语 + 心灵解码 + 心灵处方”。其中，“心灵密语”是发生在同龄人身上的鲜活案例，“心灵解码”主要是从理论上对该案例及同类问题进行剖析和诊断，“心灵处方”主要是从实践上对该案例及同类问题给出极具操作性的方法。

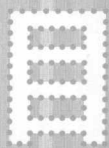
这本书也许不会给你沉甸甸的思考，但一定会给你恒久的关注。菁菁校园，莘莘学子，是有一些困惑，还是有些危机？这本书愿长时间与你做伴，在清朗的月光下，在静谧的草坪里，在淙淙的小溪边，在漫漫的路途中，和你一起探讨很多很多成长的小秘密。

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。

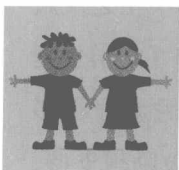
高永金 张 瑜

2012 年 1 月



丛书序

前言



第一篇 人际篇 / 1

01 怎样与同学友好相处 / 2

趣味心理测试：中学生人际关系测试 / 6

02 学会与异性交往 / 10

趣味心理测试：交往中你感到羞怯吗 / 14

03 和老师发生矛盾以后 / 16

趣味心理测试：中学生交往能力自我测定 / 19

04 跨越“代沟” / 22

趣味心理测试：你和父母相互了解吗 / 25

05 如何与舍友融洽相处 / 28

趣味心理测试：人们喜欢你吗 / 31

第二篇 学习篇 / 35

01 凡事预则立，不预则废 / 36

趣味心理测试：你的学习有计划性吗 / 39

02 掌握正确的学习方法 / 41

趣味心理测试：你的学习方法适合自己吗 / 45



03 课堂上分心怎么办 / 48

趣味心理测试：注意力测试 / 54

04 千万别放弃 / 57

趣味心理测试：你有厌学情绪吗 / 60

05 对考试成绩进行正确归因 / 63

趣味心理测试：测一测自己的归因类型 / 67

第三篇 青春期篇 / 69

01 正确认识遗精 / 70

趣味心理测试：你的性心理成熟了吗 / 73

02 月经初潮不必慌 / 75

趣味心理测试：月经知识测试 / 78

03 面对自慰，放松不恐慌 / 80

趣味心理测试：你的羞怯程度如何 / 83

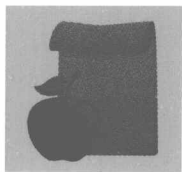
04 走出失恋的阴影 / 85

趣味心理测试：你会失恋吗 / 87

第四篇 情绪篇 / 91

01 让心灵天空充满阳光 / 92

趣味心理测试：你认识自己情绪的能力如何 / 95



02 跌倒了，爬起来 / 99

趣味心理测试：挫折承受力自我测试 / 102

03 怎样克服害羞心理 / 105

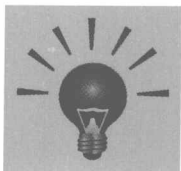
趣味心理测试：你害羞的程度如何 / 109

04 战胜心灵的“隐形杀手” / 112

趣味心理测试：抑郁自我测评 / 115

05 如何应对心理冲突 / 118

趣味心理测试：你会化解冲突吗 / 121



第五篇 人格篇 / 123

01 如何优化性格 / 124

趣味心理测试：性向测验 / 127

02 驱散消极自卑的阴影 / 130

趣味心理测试：自信心的自我测验 / 133

03 别让纯真的本性迷失 / 136

趣味心理测试：你的虚荣心有多强 / 140

04 别让嫉妒吞噬心灵 / 143

趣味心理测试：你嫉妒别人吗 / 147



第六篇 考试篇 / 149

01 避免“小”矛盾影响“大”心情 / 150

趣味心理测试：同学关系行为困扰诊断量表 / 153

02 中考复习时，容易走神怎么办 / 156

趣味心理测试：中学生心理疲劳测试与诊断 / 159

03 迷茫与困惑的高三生活，你应这样走过 / 161

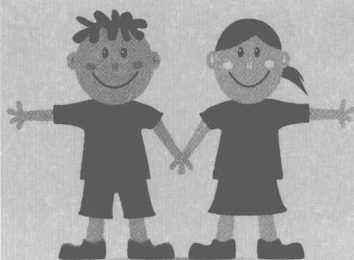
趣味心理测试：焦虑自我测评 / 164

04 重树信心 轻松迎考 / 166

趣味心理测试：你的学习焦虑程度如何 / 169

参考文献 / 171

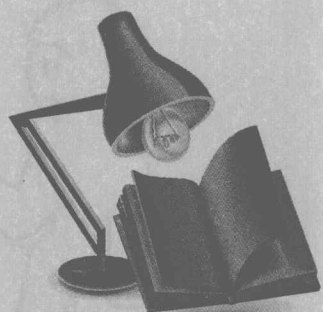
后记 / 172



第一篇

人际篇

- 01 怎样与同学友好相处
- 02 学会与异性交往
- 03 和老师发生矛盾以后
- 04 跨越“代沟”
- 05 如何与舍友融洽相处

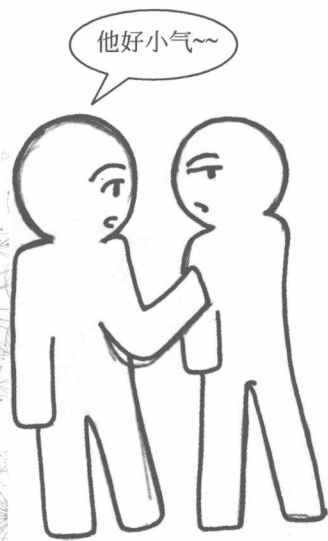


01 怎样与同学友好相处

2

【心灵密语】

高一某班的肖忠海*来到咨询室，跟我聊起了他现在的苦恼。他说刚到学校时，他和同学相处很融洽，老师和同学也都很喜欢他。加之他中考



* 本书中的人名均为化名。

的成绩在班里名列前茅，所以班委竞选时大家都选他当学习委员。但好景不长，不到两个月，同学就慢慢不愿和他交往了，他开始变得很孤独。原来一个月前，他去书城买了一套教辅资料。同学们发现后，想借来看看，但他不太愿意，以“我马上要看”或“放在宿舍了”等为借口，没有借给其他同学。结果这些同学觉得他很小气，不再愿意和他交往了。而且，这个消息在全班你传我、我传你，导致大家都不理他了。为此，他很苦恼，想寻求帮助。

【心灵解码】

困扰类别：人际困惑

关键词：同学矛盾

同学关系也是一种人际关系。人际关系是我们生活中的重要组成部分，搞不好人际关系，将对学习、生活及心理健康有不良的影响。在现实生活中，由于每个人的性格、禀赋、生活背景等不同而产生隔阂是正常的，也是可以理解的。倘若在学习或生活中和所有的人都合不来，那就不正常了，需要进行自我调整。

很明显，肖忠海由于没有将自己的教辅资料借给同学，让同学们对他产生了“偏见”，受到了同学们的冷落。其实，同学关系是不可选择的偶然组合。不同的人对同学关系有不同的理解和认识。有人说，同学关系是一种竞争关系，它让人有紧迫感，催人进步，也让人时刻面临胜出的喜悦和淘汰的残酷。也有人说，同学关系是如水的君子之交，是亲密的兄弟关系，是抛弃利害的友情。不管怎样，好的同学关系，不仅有利于生活、学习，而且有利于身心健康。因此，大家都希望有良好的同学关系。但由于一些主客观原因，同学间难免会出现摩擦、矛盾和冲突，造成关系紧张和思想上的不愉快。那么，该如何处理好同学间的关系呢？

【心灵处方】

建议1 学会宽容理解

同学间能否友好相处，在很大程度上取决于相容程度。当同学间出现矛盾时，虽然矛盾的双方都有责任，但要相信对方一般不会是出于恶意的攻击。所以，要能理解、容忍对方的一时之举。“将军额头跑得马，宰相肚里能撑船”、“退一步海阔天空”等都是这个道理。例如，对同学偶尔的评头论足，不要过分在意、耿耿于怀。因为这可能只是他一时失口，并无恶意，也不想与你结怨。所以，如果你能以一种高姿态去看待，矛盾就更容易化解。

建议2 学会关心别人

人在困境中最需要朋友的关心与帮助。要细心观察别的同学有哪些忧虑，哪些同学有困难和有哪些困难，看看自己能否帮助他们。同学学习跟不上，能不能帮助补课；同学生病了，和大家一起去看望，送去祝福；同学生活上有难处，主动与老师、同学商量，群策群力一起帮助解决……

建议3 学会赞美别人

适时赞美别人，不代表贬低自己。学会赞美别人，说明你发现了对方的优点，你在赞美别人的同时也会得到对方对你的赏识。赞美别人要是发自内心、真情实意的表露，不要无原则的恭维，甚至讽刺挖苦对方。赞美别人不太难，因为每个人多少总有一些值得赞美的地方。在与同学的交往中，如果我们能仔细观察，多注意别人，并且对别人的优点不嫉妒，不采取“不承认主义”，通常可以发现他有很多方面是值得赞美的。

建议4 学会相互尊重

同学间，性格、习性不可能完全相同。例如，有人喜早起，有人爱晚睡；有人喜安静，有人爱喧闹。在这种情况下，一方面要严格要求自己，

事事注意，处处克制，尽量不要影响别人；另一方面，要关心别人，谅解别人，给人以方便，不强求别人与自己的生活方式一致。倘能如此，就可以减少许多不必要的纠纷。

建议5 学会接受别人

当然，遇到喜欢的人，你会很容易接受。但遇到不喜欢的人，你也要试着与他和平相处，试着包容他。其实，人不可能十全十美，每个人都有自己的闪光点。所以，平时要学会接受和包容同学，你会发现，与人相处并不难。

建议6 学会真心待人

在与同学的交往中要以诚相待。在平时的学习、活动、休闲中，与同学们多谈谈心里话，多交流、多了解、多帮助别人，让大家在一点一滴中体会到你的真诚。久而久之，同学们就会乐意把悄悄话都说给你听，成为你的知心朋友。如果你是班干部或团干部就更要多听取同学们的意见和建议，不断地改正不足和工作方法，吸取好的建议；同时多向组织和老师反映同学们的心声。这样你就会更受大家的欢迎。

建议7 主动帮助别人

要热情地对待同学，把同学们都当做自己的兄弟姐妹。满腔热情地为大家做事，无论大事小事，只要是集体的事、同学的事，就该积极去做。同学学习有困难，你主动去帮助他，他一定很感激；你有热门的好书，不妨主动拿出来和同学们分享，也一定会让大家高兴；同学要托你办事，即使你一时办不成，如能主动解释为什么帮不了忙，他也会对你有好感。总之，经常帮助别人将能使别人懂得你的存在对他的价值，作为投桃报李的结果，必然是“爱人者人恒爱之”。换言之，要想使同学喜欢你，必须记住助人为乐是处世之道。

建议8 不要卖弄自己

在同学面前切勿夸夸其谈，卖弄自己懂得多、懂得早。因为在这种你





自认为最得意的时候，往往就是别人最讨厌你的时候。过于倨傲、目中无人、唯我独尊，开口便是“我如何如何”，只顾自吹自擂的人，下次没有人再愿意与他交谈。社会心理学家指出，一般人都不喜欢嘴上老挂着“我”字的人。

总之，正确处理好同学之间的关系是一门艺术，不可简单粗暴，不能委曲求全，既要体谅别人，又要维持自尊。真诚希望同学们运用以上处方，从容地进行人际交往，结识更多的良师益友，携手共创美好明天。



中学生人际关系测试*

指导语：每个同学都希望有较好的人际关系，你的人际关系怎么样？请你根据自己的实际情况选择“是”或“否”。

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. 你平时是否关心自己的人缘？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 2. 在食堂里你一般都是独自吃饭吗？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 3. 和一大群同学在一起时，你是否会产生孤独感或失落感？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 4. 你是否时常不经同意就使用其他同学的东西？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 5. 当一件事没做好，你是否会埋怨合作者？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 6. 当你的同学有困难时，你是否时常发现他们不打算来求助你？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 7. 假如同学们跟你开玩笑过了头，你会不会板起面孔，甚至反目？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 8. 在公共场合，你有把鞋子脱掉的习惯吗？ | 是 ☐ 否 ☐ |

* 本书中的趣味心理测试结果仅供参考，不作为诊断标准。特此说明。