

谁拨动了你的 心弦

——高中生心理困惑答疑

王锦秀 马丽 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

谁拨动了你的 心弦

——高中生心理困惑答疑

王锦秀 马丽 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁拨动了你的心弦:高中生心理困惑答疑 / 王锦秀, 马丽编著. — 银川:宁夏人民教育出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80764-331-9

I. ①谁… II. ①王… ②马… III. ①中学生—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158501 号

谁拨动了你的心弦——高中生心理困惑答疑

王锦秀 马丽 编著

责任编辑 杨 柳 黄珊珊

封面设计 刘慧卿

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

出版发行

出 版 人 杨宏峰

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5014294

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 720mm×980mm 1/16

印张 12 字数 200 千

印刷委托书号(宁)0004960

印数 7150 册

版次 2010 年 8 月第 1 版

印次 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80764-331-9/G·1264

定价 18.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

养花要养根,育人要育心,如果教师不能帮助学生解决好心理问题,那么学校就不可能办成让人民满意的教育。心理问题是德育教育必须解决好的根本问题,只有解决好学生的心理问题,才可能把学生培养成有善德的人,才可能使学校真正落实德育为先的办学目标。我们若能从这个角度来审视《谁拨动了你的心弦》这本书,能明显感觉到银川市实验中学针对高中生心理困惑所做的答疑非常有价值,值得中小学生阅读参考,值得中小学教师和家长研读借鉴。

银川市实验中学用两年时间完成这本书,起初只是作为校本教研一个专题来构思的。一些学生中考失利后产生了挫败感,心理失衡严重,诱发了不少心理问题。办学八年的经验让他们清醒地意识到,如果不能及时有效地帮助学生疏通心理瘀积,即使再先进的教育教学理念和方法,也难以运用和实施,甚至,可能会面临由此引发的更严峻挑战。为此学校领导表现出了强有力的组织能力和实干精神,使一线教师在日常教育教学工作的同时兼顾这项繁杂的教研任务。

这本书所涉及的186个问题表明,影响学生心理发展的因素何其多!孩子们的内心世界是丰富多彩的,需要我们教师关注的细节还有很多。这186个问题,全部是从学生来信、咨询中筛选出来的,完全是原文照搬,没有半点虚构。因此,这本书并不仅仅是一个储存硕果的仓库,更是一个让我们认识和理解孩子

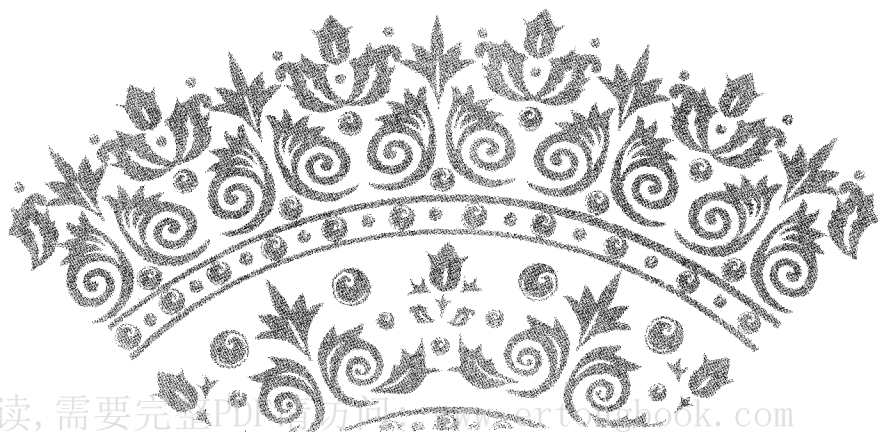
内心世界的窗口。

这本书虽然不太厚,但分量不轻,它是银川市乃至全宁夏完全由中学教师研究出来的一个心理学成果。从教育改革和实施新课程的意义上来说,银川市实验中学的这项研究成果鲜活地体现出立足校本教研、发展学校特色、发挥教师专长、发扬学生特长的改革意识和探索方向。

我很赞赏银川市实验中学编写完成了这本富有创新意义和实用价值的好书。

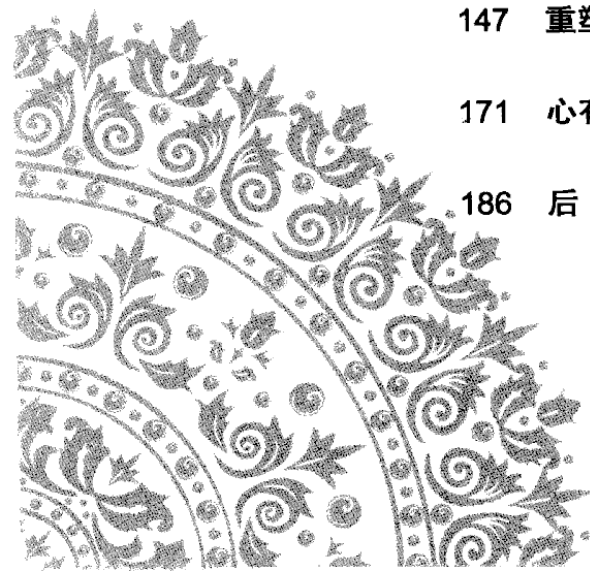
银川市教育局工委书记、局长 张晓沛

2010年7月





目 录

- 1 萌动的青春
- 27 学并快乐着
- 73 悠悠师生情
- 83 共建一个家
- 107 将友谊进行到底
- 137 让情绪 HIGH 起来
- 147 重塑快乐自我
- 171 心有千千结
- 186 后 记
- 

1 萌动的青春





为什么上了高中,就很想找个男朋友(女朋友)?可是感情却无法在一个人身上落定,总是在改换?



高中阶段自我意识进入了一个新的发展时期,常常会变得更为强烈,可以说是到了真正开始觉醒的时期,尤其是对于异性的意识。如果说初中阶段大多数人还是处于朦胧期的话,那么到了高中阶段后,许多人会在这个阶段过渡到明朗期,并开始进入性的成熟期。这个时期我们非常想知道男女之别,开始确信自己在生理上产生性的萌动并非纯粹来自于自身,而是与异性有着某种关联。进而,在社会生活的启发下,特别是在家庭生活的启发下,一些同学的心理会发生强烈的变化,开始滋生爱情心理,会自觉或不自觉地把异性与爱情对象联系起来。从这个角度来看,许多人上了高中后就很想找个男朋友(女朋友),这是完全可以理解的一种心理,不必为此而苦恼。

至于“感情无法在一个人身上落定,总是在改换”的问题,这是处在这个阶段的青少年普遍面临的问题。主要有两方面原因:一是人在这个阶段对异性的认识会发生变化,对异性的感情也会随着发生变化。常常是远距离看异性觉得很美,甚至是完美的;一旦走近了看,就会发现异性身上存在的诸多缺点,觉得并不那么美。当然,这里所说的“距离”,用来形容一个人对具体的异性的认识程度,而不是形容一个人与这个异性的空间距离。二是每个具体的异性,其本身也在发生变化,其性格、气质正处在塑造期而非定型期,难免让人产生捉摸不定的感觉,自然也就不易让别人对其落定某种感情。



我认为恋爱很重要,有时很希望与自己喜欢的人恋爱,可又很害怕失恋了无法调节过来。



你的认识没错,对人生而言,恋爱的确很重要。因为恋爱心理的产生,是人的天性所致,一般会伴随着人青春期的到来而萌发。可以说,一个健全的人,必然是一个有着健康恋爱心理的人。只不过,这种心理有的人生成得早,有的人生成得迟而已。如果一个人缺失了这一心理环节,那几乎是不可想象的,也一定是不幸的。

你希望与自己喜欢的人恋爱,这是正常的心理活动,因为“喜欢”就是“爱”的一种感情形式,只不过这种感情通常是浅显的,而非深刻的;是感性的,而非理性的。正因为这样,一些人仅仅出于“喜欢”而对异性朋友产生的恋情,往往会随着对这个异性朋友的认识而发生改变(或变浓,或变淡,通常会淡化到恋情消退)。

真正意义上的恋爱,并不仅仅是自己一方的感情能决定的,而是由自己和自己喜欢的人共同决定的,否则就成了“单相思”;而单相思不是恋爱,而是一个人对异性思慕的情绪而已。因此,人们把异性之间“确定是否互相爱恋”的过程称为“谈恋爱”。这个“谈”字很形象地说明了“恋爱”是需要双方认真考虑并认可之后才能共同决定的感情,而且这种感情必须经过“谈”才能搞清是否真实、是否可靠、是否合适、是否美满等等。既然必须“谈”,那么最终必然会出现“谈得成”与“谈不成”这两种结果之一,而“失恋”自然是“谈不成”这一结果的衍生情绪。如果双方经过“谈”,都觉得对彼此的感情不真实、不可靠、不合适、不美满的话,往往会平静地分手;若双方的感觉有差异甚至差异较大的话,那么感觉好的一方常常会出现“失恋”的情绪。这种情绪是消极的,会给失恋的人带来失落、苦闷、痛苦、孤独等等不良感觉。

因此,你即使真的喜欢一个异性同学,在决定是否与其“谈恋爱”的时候,也一定要慎重考虑,切不可草率行事。因为一旦谈不好(从我的观察来说,中学生“谈恋爱”,十之八九都是这种结果),肯定会给你造成感情上的一些困扰,甚至会使得本来温馨的同学情谊变得尴尬,不但保持不住恋爱关系,恐怕连朋友也不好做下去。正如大家顾虑的那样,一个失恋的人要调整好自己的情绪,必然会有一番思想激荡,必然要有一个调理的过程,必然要分散精力,必然要花费时间,而这个过程和这些消耗,会影响到失恋者的学习(从我的观察来说,有过失恋经历的同学,大多都出现过焦虑、消沉、烦闷等不良心理状态,在较长时间内甚至在其后来的高中阶段,学习的热情会有所下降,乃至放弃了努力)。



看着有的同学在找对象,我自己也想找,可是环境不允许,只能憋在心里,为此心情变得烦躁,我不知道该怎样调整这种心理。



在我看来,你比那些正在“找对象”的同学更有自制力!虽然你也有找对象的冲动,但是你能顾忌环境的要求,说明你是一个比较理智的人。从本质上讲,“想找对象”体现了青春期少男少女的正常心理需要,不必为此有什么思想负担。但是,在你这个年龄,又是在学校求学期间,若不能控制自己的行为而效仿他人去“找对象”,就有些不合时宜。因为“找对象”不像穿衣服,是不能赶时髦的。穿衣吃饭,花钱就行,而找对象费钱不说,更费时间、精力。尤其重要的是,衣服可以随意买随意换随意丢掉,而“对象”则不能。要处理好这种感情,你这个年龄的人不但没有时间和精力,而且也没有相应的能力。从这个角度说,你控制住自己的行为是明智的。当然,一旦有了想找对象的冲动,就应该得到恰当的调解,而不能一味地“憋在心里”。就像治水一样,宜导不宜堵。我建议你不妨找可以信赖的好朋友说一说,把心里的烦恼宣泄出来;要不就与父母沟通,也许会得到父母的帮助;要是觉得都不合适,那就找心理老师谈谈,心理老师肯定能给予





- 06 你恰当的指导。虽然找对象不合适,但异性朋友不可不交。在你这个年龄,应该大方地与异性同学交朋友,共同学习,共同进步,这样可以消除你的孤独感,增强你的社交能力。



像我们这么大的人都会有喜欢的异性,我是女生,喜欢帅气的男生,而且同时喜欢上几个,我这样的心理正常吗?



美貌是人人都喜欢的,公众眼里的那些俊男靓女往往都有很多爱慕者,这是很正常的现象。作为中学生,对一个或几个俊美的异性产生好感,是很自然的心理。而青春期的女孩子,对爱情往往抱有许多幻想,极易把自己对男生的好感和对他们的爱混淆起来,这是把青春期异性的自然吸引当做爱情的典型表现。随着年龄的增长、交往范围的扩大以及对异性神秘感的消失,这种所谓的“爱情”也许就结束了。在中学时期,大多数学生的思维能力和观察能力还不够强,对异性朋友的选择比较简单,很容易被表面现象所迷惑,不能够深刻地了解一个人,此时的选择与其后来真正成熟时的选择必定会有相当大的差距。一个女生喜欢一个男生,也许只是因为这个男生所具有的品格她自己没有罢了。

再美丽的庐山也只属于大自然而非自己,也许只有远远地欣赏而非走近了看,心底才能收藏一份美好的感受。帅气的男生不只会吸引你,也会吸引很多女生,因此你对他的喜欢并不能决定他会真心喜欢你。也许只有在一定的距离之外坦然欣赏自己所喜欢的异性,你才能发现他或者他们身上更多的优点,以便有更好的比较和选择。距离太近,视野必然狭窄,自然就没得比较和选择了。



我很关注异性,内心经常在想:我是否被异性喜欢?这样的心理正常吗?



随着生理的逐步成熟,每一个像你一样步入青春期的少男少女,都会开始关注异性,并希望了解他们、与他们交往,这是一种正常的心理现象。不要过分地敏感,以为异性对你好一点或者自己对异性有点好感就产生了爱情。如果对此认识不足而幻想着自己被一个人爱上了,或者自己爱上了一个人,那么就会给自己带来困扰,影响自己的学习和身心健康。如若整天沉迷于喜欢与不喜欢的遐想之中,无疑是在浪费生命和时间。因为在对异性不十分了解的情况下就误以为是“爱”或“被爱”,那一定是盲目的。如果一个人被这种错误心理控制了,那对学习的影响是自不待言的,这一点在女孩子身上表现得更为明显。所以,与其幻想,不如大方坦然地和异性同学交往,让一份真诚的友谊落到实处。



我喜欢一个女生,可她已经有对象了,我应不应该表白呢?被拒绝了怎么办?



很多同学都会像你一样不知不觉地发觉自己“喜欢”上了某位异性,这很正常。你的矛盾在于该不该表白。假设你不表白而是拼命克制,在克制的过程中,你却控制不住地反复想到这些事情,最后心烦意乱,感到课也听不进去,作业也写不了,于是你觉得自己彻彻底底被“爱情”给击中了。如果表白,很有可能被拒绝,因为她已经有男朋友了,你会为此承受巨大的打击。



请先想一想,你是真的爱她吗,还是只是一种好感?假如你爱她,那么你爱她的哪个方面?假如有比她更优秀的人,你是否会移情别恋?如果你和她在一起感到愉快,究竟是因为爱情还是因为别的什么?比如说是因为通过彼此间的交往缓解了升学带来的焦虑,是缺少家庭的关爱希望寻求一种心灵的慰藉,或者只是等不及,想早一点有个女朋友。

再想一想,假如你和她开始谈恋爱,你们可以做什么?恋爱会带给你哪些收益,哪些损失?不谈恋爱的收益和损失又是什么?最重要的是你对学业和爱情应该做怎么样的权衡?你有实力兼顾吗?你对未来的生活做出过规划吗?你们的时间和精力都充足吗?

请把这些问题想清楚,一一回答出来,不要回避任何一个。假如这些问题你都已经想过,并且都已经有了坚定的回答,我相信,你就会对该不该表白有了主意,并对被拒绝的后果做好了准备。

像你现在的感情,我认为还是把它藏在心里比较妥当。因为这样处理可以避免失败后的打击,而且假以时日,也许你对她的感觉会发生变化,对方在你心目中的地位会慢慢改变,那个时候你就跨过这道坎了。



暗恋一个女生,使我上课注意力不集中,走神的频率很高,有时见到她与别的男生在一起很开心,我就感到很苦恼。



暗恋也叫单相思,它有两种情况:一种是所爱恋的对象根本不知道被你爱着,这种情况多发生在性格比较内向的人身上,他们有强烈的自卑心理或对所爱恋的对象怀有畏惧心理,只能把感情深深地埋在心里,困扰自己,自我折磨;另一种则是所爱恋的对象知道被你爱着,但他(她)并不爱你,这种一厢情愿往往会给自己造成很大的心理挫伤和精神压抑。

身陷单相思的人往往脱离现实而沉湎于自我幻想中不能自拔,心理上多表

现为焦虑不安甚至痛苦的情绪。

如何摆脱单相思带给自己的不良情绪呢?

其一是合理宣泄。当意识到自己的问题后,要敢于向心理老师、好朋友倾诉内心痛苦,或者把自己的苦恼在日记里写出来,以达到调整机体平衡的目的。

其二是自我安慰。不要只看其优点,还要找到一些在你自己看来是缺点的方面,如自私、待人不诚等,以达到自我安慰的目的。此外还可以设想一些远离她的好处,比如,自己若要能淡忘这个异性,也许精力就会完全集中到学习上,成绩会提高。

其三是转移注意力。建议你把注意力转移到自己感兴趣的活动中,比如打篮球、踢足球、唱歌等,通过丰富的生活来填补内心的空虚与无聊。

其四是广泛与同学交往。在广泛的交往中,可以增加对其他异性的了解,可以发现每个人的可爱之处,一旦觉得人人都可爱时,就淡化了对个别人的好奇心。

其五是升华自己的思想境界。这是遇到挫折时最常用的也是层次最高的办法。建议你用高尚的理想和情操来主宰自己的生活和学习,把一时的痛苦变为发奋读书的动力,以此变失为得,使自己早日轻松起来。

总之,爱而无情,求而不得,就该果断放弃。“天涯何处无芳草”,随着生活阅历的丰富、心理的成熟,你将会找到真正值得自己托付终身的人,到时,爱与不爱的烦恼将会烟消云散。



不知为什么,我的情绪常会被我所喜欢的女生所影响,看见她笑,我会感到非常快乐;看不见她,就会感到心里很乱,甚至有些忧伤。



喜欢一个人没错,错的是如果不能很好地把握住自己的感情,必将使自己和所喜欢的人都受伤。你现在的的情绪表明,你与她的关系比较疏远,没有勇气接近她,还不能理智地调整自己的心态,从而使自己陷入暗恋异性的烦恼之中。我



- 10 的建议是你冷静地想一想自己为什么喜欢上了她？她的哪些方面值得你喜欢？想明白这些问题后，你不妨大方地接近她，看看能不能加深彼此的同学之谊。（这时候，我给你的忠告是千万不要轻言“爱情”！草率表达爱慕之情，其结果必然是青涩的。）或许跟她有了正常的交往，你对她的感觉就会发生变化，情绪也会得到释放。根据我的观察，人在青春期喜欢接近异性，喜欢与异性交往，是生理发育、心理成长使然。这时候，对异性的认识大多来自于感性而非理性，容易为异性的一颦一笑所打动，而不能确定这到底是出自何种心理。因此，对异性的喜欢与否，往往是情绪化的、不理智的，缺乏真实可靠性。如果走近了观察，也就是倾听其言谈，参与其行动，则可能看得更清，认识更深刻。如果你和她建立了这种和谐的同学关系，你的烦乱、忧伤的心绪都可能消失。



我的情感常随心情而变，对一个异性，想喜欢他（她）但又因有些自己不明的现状想忘记她，可在心里却无法抛开。这让我有时愉快，有时又感到悲哀。



青春期的孩子情窦初开，对异性的好感与追求已经萌发，产生这种情感的变化很正常，说明你已经从一个不懂事的孩童开始走向成熟，你应该为这种情感变化而高兴。有自己喜欢的人，在这个年龄是再正常不过的事了。这个年龄让喜欢一个人变得复杂与无奈。矛盾的情绪时刻萦绕着你，困扰着你。这种感觉我特别能理解，因为我也曾经年轻过。我在中学时期也有这种情感上的变化，也有跟你一样的思想矛盾，但我并没有把我心中的秘密告诉他，而是埋藏在心里，暗暗地下决心，一定要考上大学。时间证明我的选择是正确的。上了大学，世界变得很开阔，我的思想连同情感都变得成熟多了。我相信在这件事上你会比我处理得更好。

每个人都应当接受自己的年龄，也接受这个年龄所赋予你的使命，这是最理想的生活，总有一天，时间会让你明白这个道理。作为中学生，现在正是打基

础的时候,而且也是学习的黄金时间,错过这个黄金时间,也许你花相同的时间却不一定能达到你目前的效果,所以,现在你应该为自己的理想而奋斗。但是我仍然为你感到高兴,因为你能意识到自己的现状还不明了,而且已经有意识地在控制自己的情感,相信你能处理好这件事情。随着时间的推移,你会变得成熟稳定,那个时候可能是更适合恋爱的季节。相信到那时,你肯定可以给那个女孩一个更宽厚的肩膀让她去依靠。



我无法与女生相爱,也不喜欢女生,这是为什么?



当你看到别的男孩子对女孩子有好感,喜欢女孩子,甚至和女孩子“相爱”时,你有点着急又有点儿不知所措。这样的焦虑老师能够理解。

出现这样的情况或许是因为你年龄还小,还没有发展到对女孩子有好感的时期。你可能属于青春期来得比较晚的孩子。如果是这样,不要着急,耐心地等待它的到来。还有一种可能就是在你身边还没有出现令你心动的女孩子,所以你还无法对她们产生爱慕的情感,等到令你倾心的女孩子出现了,你自然就会对她有好感的。我曾经也有过跟你类似的经历,从初中到高一这段时段里,我很讨厌与女孩子交往,也不愿与她们坐在一起,更别说与她们合作了。但从高二以后,我发现我不再讨厌她们,而且开始学着与她们交流,和她们一起讨论学习、一起玩耍了,并且感到特别的快乐。从此以后我的身边也有了很很多女同学。

你是风华正茂的高中生,认真做好现在应该做的,等你有了喜欢的女孩子,现在的努力和付出就变成了能给她幸福的资本。那时候的你,各方面条件都成熟了,摘到的肯定会是最甜美的果实,收获的也是最美的爱情。所以年轻的你先不要急着去为这件事情担心啊!