

■中学生心理健康辅导读本

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由态度决定的，心态的好坏直接影响着我们的人生。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”让我们都拥有良好的心态，进而拥有美好的人生。

心灵驿站

宋家珍 编著

安徽师范大学出版社

心灵驿站

常州大学图书馆
藏书章

宋家珍 编著

安徽师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵驿站/宋家珍编著. —芜湖:安徽师范大学出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-81141-164-5

I. ①心… II. ①宋… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 009986 号

心 灵 驿 站
宋家珍 编著

出 版 人:张传开
责任编辑:罗季重 孙新文
装帧设计:铸信文化 桑国磊

出版发行:安徽师范大学出版社
芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002
发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdebsfxb@126.com
经 销:全国新华书店
印 刷:芜湖新欣传媒有限公司
版 次:2011 年 1 月第 1 版
印 次:2011 年 1 月第 1 次印刷
规 格:787×960 1/16
印 张:19.875
字 数:239 千
书 号:ISBN 978-7-81141-164-5
定 价:39.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换

序1

从“隐隐的心痛”到“浅浅的欣慰”

李 群

序

当拿到怀远一中宋家珍老师的这本将成为怀远一中校本教材的中学生心理健康读本《心灵驿站》时，不禁为宋老师的辛勤工作终于结出丰硕的果实而高兴！再细细看过这本读物，更是一种惊喜和欣慰涌上心头！我知道，宋老师是高中英语教师，作为非心理学专业出身的教师，又有肩负教授高中课程的高考压力，与其说是克服怎样的困难写成此书，不如说是怀揣着对学生的爱和责任、对心理健康教育事业的极大热情完成此书！我不由得对宋老师充满敬意！

首先，这是一本可读性很强的书。对学生的心理健康教育，最怕成为说教性的思想政治工作，绝不是说后者不重要，只是教育要达到的目标与教育内容和方法途径的关系极其密切，换句话说，没有适当的方法和途径就无法达到预想的目标。心灵的成长是春雨润无声的，或者说是通过教育者的启迪和受教育者的内心领悟而达成的。在这本《心灵驿站》里，我们看到的是一个鲜活的案例、富有启迪的故事……总之，我一口气读完，不觉累；再慢慢翻阅，还值得细细品味。写书不仅仅是表达作者的



想法和观点,更要考虑怎样把学生吸引进来,寓教于趣。

其次,这是一本针对性很强的书。1998年以来,我也经常给中学生讲课,然后,会有中学生给我写信、发邮件,找我咨询;我也为中学生做过超过上千样本的心理健康的调查。我知道,学习压力(包括厌学)、人际交往、青春期困惑、考试焦虑等问题已成为让学生痛苦、教师苦恼、家长不解的问题。我相信,整天与中学生朝夕相处的宋老师更是敏锐地把握到这些问题,所以作者以学习篇、考试篇、青春篇、人际篇、生活篇等篇目将中学生普遍困惑的问题归类,再细细分析、娓娓道来,有如善解人意的知心姐姐,又如语重心长的良师益友。我相信,只要学生捧读这本书,就会受益。

最后,对这本读物作为校本教材的出版,我感到很欣慰;对怀远一中如此支持和大力开展学校的心理健康教育工作,我也感到欣慰!但这又是“浅浅的欣慰”。因为,像宋老师这样既热心又很专业的学校心理健康教育工作者太少了!我从宋老师“隐隐的心痛”中读到了她对学生的爱,正是这种“心痛”促使她去执着地学习心理学知识,拿到二级国家心理咨询师证书;这期间多少辛苦,我能想象。正是这种“心痛”使她在英语教学的繁重任务之余,坚持每周3次为学生做心理咨询;正是这种“心痛”让她惜时如金、日积月累,完成这本能让更多中学生受益的心理健康读本。这种“心痛”会让人看淡外在的名利,只图内心的安宁、良心的无愧!

我已经看到,安徽省中小学心理健康教育事业正蓬勃开展;我希望看到,像宋老师这样为学生“心痛”的老师越来越多!由于工作关系,我也结识不少像宋老师这样的学校心理健康教育工作者,但对于安徽省这样有着1200万中小学生的教育大省来说,还是太少了。

我相信有一天,我的“浅浅的欣慰”能变成“深深的欣慰”!

2010年8月16日

(序1作者为安徽省心理咨询学会会长 安徽中小学心理健康教育指导委员会专家组成员)

序2)

知人者智 自知者明

刘玉泽

序

由于工作的关系,我多次去过怀远一中。也很早就听说这所蚌埠升学大校、百年名校已经有了专门针对学生的独立的心理咨询室;近日,王广喜校长又说准备出一本中学生心理健康读本——《心灵驿站》,我很惊赞,也高兴,更欣慰。

目前我国的教育正处于转型的改革时期,就中小学教育而言,改革的关键是转变教育思想,即面向全体学生,由“应试教育”转向“素质教育”,减轻不合理的过重的课业负担,使学生得以生动、活泼、健康地全面发展。然而,据有关部门的调查:当今青少年心理异常、人格扭曲、生命意识淡漠的现象日益增多,他们心头的阴影淹没了他们的笑容,他们心理上的障碍冷却了他们生命中的很多激情……青少年各种心理健康问题以及由此而导致的严重后果,已经向全社会敲响了警钟!

鉴于此,身处一线的教育工作者应以高度的责任感向全社会,尤其是广大青少年进行心理健康知识的宣传和普及,帮助他



们减轻精神压力,让他们轻松地学习,自由地生活,快乐地成长。因为他们是祖国的未来和希望,保护他们的成长是每一个教育工作者义不容辞的责任。

《心灵驿站》这本书以心理学的理论为基础,荟萃了开卷篇、学习篇、考试篇、青春篇、人际篇、问题篇、生活篇、警策篇等八大方面八十多个鲜活的现实案例。用通俗亲切的语言,大量经典的充满智慧的故事和深入浅出的道理,具体介绍了广大青少年朋友应如何调整心态,如何学会放弃,如何获得快乐等丰富充实的内容。几乎每章都是围绕鲜活的实例展开的,而每个例子都包含一个或多个必须遵循的科学原理。

人的心理是神秘莫测的,像宇宙一样旷远深邃,难以琢磨。老子说:“知人者智,自知者明。”说的是了解自己和他人心理的重要性。只有对自己和他人的心理有足够的了解,才能“知彼知己,百战不殆”,同时,也才可以更好地掌握自己人生旅途的航向。

我真诚希望,每个“世间独有的奇迹”——那个独一无二的你,能够找到真正属于自己的坐标,找到只属于自己的生命源动力,那还有什么阻碍可以束缚你的理想?还有什么牵绊能够让你驻足不前?

亲爱的广大青少年朋友,当你在学习道路上遇到困难挫折时,不妨静下来,倾听宋老师的低吟和呼唤,让自己的心灵引领真正属于自己的方向!

2010年8月18日

(序2作者为蚌埠市教育局党委书记、局长)

前言)

隐隐的心痛

前言

写《心灵驿站》这本心理辅导手册,与其说来自灵感,不如说来自时时的隐隐的心痛。

还在我刚学习心理咨询时,一位无奈的妈妈带着一个16岁的女孩前来咨询,那个女孩身体瘦弱,说话都胆怯得像蚊子叫,很难听清楚。可就是这样一個瘦弱胆小的女孩,把她的高大的同桌从楼梯上推了下去,她的同桌摔伤得很重。而且无论是对父母和对学校她都不说原因,她被学校处分了。

在赢得她的信任后,她才泣不成声地说出了自己为什么会有那么疯狂的举动。原来她的同桌是那种个性很张扬,爱说讽刺话,动辄就拍桌子打板凳的人。她受了一年的冷嘲热讽,一年的委屈,于是她萌发了报复的念头,但她不敢和她的同桌吵,更不敢和她打,想来想去,就趁放学不备时把她推下楼梯……咨询之时、咨询之后,我的心都在隐隐作痛,就这么一个小小的问题,如果她知道如何调节自己,如果她知道如何与同学相处,如果她



知道向人求助,她就不会有那个疯狂的举动了。

在近二十年的执教中,在这几年的心理咨询中,这种隐隐的心痛时有发生。看到有的学生因为对早恋的错误认识而导致了严重的心理问题,这种隐隐的心痛会发生;看到学生因为不满父母对自己的干涉而离家出走,这种隐隐的心痛会发生;看到学生不堪学习的重压而每天在痛苦中挣扎,这种隐隐的心痛会发生;看到或听到由于某个小小的挫折,有的学生自残自伤甚至轻生,这种隐隐的心痛会发生……

倘若这些学生知道如何进行心理的自我调节,倘若他们能及时求助于专业心理人员,一切就会不同了。我虽然不是观音菩萨,不能普度众生,不能救苦救难,但我不能让这种隐隐的心痛时时发生,至少我要尽力让它们少发生。于是我想到了要写一本这方面的心理辅导手册,因为咨询只能帮助那些前来求助的学生,而帮助不了众多的学生。我能力有限,不敢奢望我的这本小册子能让广大的中学生终身获益,我只期望我的某篇文章、某个观点、某句话对你有所启发,有些许帮助,那样我就满足了!

谨以此书献给广大的中学生朋友!书中有不足之处,敬请谅解!

宋家珍

2010年7月30日

序1 从“隐隐的心痛”到“浅浅的欣慰”

/1

序2 知人者智 自知者明

/1

前言 隐隐的心痛

/1

开卷篇

/1

珍爱生命

/3

告诉自己“我很重要”

/9

生活永远值得感恩

/15

什么是心理健康?

/22

中学生心理发展的特点

/25

学习篇

/29

你必须拥有的屏蔽功能

/31

战胜心理超限效应

/34

学习中的“高原现象”

——战胜黎明前的黑暗

/36

永不言弃

/38

别让惰性拖垮你

/40

学习的“加油站”

/42

A little at a time

/44

给厌学的朋友们

/46

走出网络沉迷

/51

学习成绩为什么起伏不定?

/54

趣味测试:测试你的学习动机

/57

考试篇

/59

一封求助信

/61

不要患得患失

/62

目 录
CONTENTS



目录

CONTENTS



正确的考试观	/65
什么是考试焦虑?	/69
考试焦虑产生的原因	/71
让自己拥有适度的焦虑	/74
考试焦虑的防治	/76
解决主要矛盾	/83
应试技巧	/86
趣味测试:你总被考试困扰吗?	/93

青春篇 /97

错误早恋观引起的心理问题	/99
日记一则	/102
早恋是错误的吗?	/104
走出误区	/107
适度与异性交往	/110
两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮	/113
趣味测试:你有哪些性格弱点?	/116

人际篇 /119

为你的父母做次咨询	/121
追求良好的师生关系	/125
为什么要拥有良好的人际关系?	/128
案例:怎样和同学相处?	/131
远离吵骂打架	/134
怎样赢得朋友,怎样影响别人?	/137
趣味测试:你的交际弱点在哪里?	/139

问题篇 /141

战胜自卑	/143
战胜嫉妒	/148

害羞心理及克服方法	/152
最折磨人最浪费时间的情绪	/156
最易引起心理问题的两大想法	/159
直面中学生吸烟	/162
强迫症	/165
心灵感冒	
——认识抑郁	/169
认识恐惧	/174
你有偏执型人格障碍吗?	/176
神经衰弱的症状	/178
你有依赖型人格障碍吗?	/180
你有猜疑心理吗?	/184
你有疑病倾向吗?	/187
你有表演型人格障碍吗?	/191
案例:他失眠吗?	/194
失眠	/197
解梦	/200
直面挫折	/203
如何减轻挫折感	
——学会积极应对挫折	/206
对事不对人	/211
不要让谎言困住自己	/213
做人千万别生气	/216
害死诸葛亮的幕后黑手	/219
趣味测试:你的情绪稳定吗?	/222

生活篇 /225

给你的心理美容	/227
如何做个快乐的人?	/231
如何应对现实?	/237
永不吝嗷自己的微笑	/240

目 录 CONTENTS



目 录

CONTENTS



如何训练微笑?	/244
马斯洛的需要层次论	/246
习惯的力量	/249
如水的人生	
——耐挫折	/253
正确利用心理暗示	/255
心理平衡的要诀	/259
皱纹之美	/262
不要怨天尤人	/265
成功需要无比坚定的信念	/270
学会正确归因	/274
心态决定命运	/276
心态的力量	/279
积极心态的修炼	/282
改变命运,始于心动,成于行动	/285
趣味测试:青少年挫折心理测试	/287

警策篇 /289

你真的相信自己吗?	/291
谁妨碍了你的成长?	/295
慎防心理病传染	/297
如何面对心理咨询?	/300
趣味心理测试:你是个什么样的人?	/303

参考文献 /305

开 卷 篇

如果

你勤勉向上，有人会指责你别有用心；
但是不管怎样，还是应该勤勉向上。

诚实和坦率会使你易遭伤害；
但是不管怎样，还是应该诚实坦率。

你今朝的善行，世人会在明晨淡忘；
但是不管怎样，还是应该多做好事。

你多年建树的业绩可能毁于一旦；
但是不管怎样，还是应该去努力建树。

(美国)霍尔姆斯



珍爱生命

开卷篇

在每一届新生的第一次班会上,我都会问我的学生这样一个问题:“认为活着没什么意思的请举手。”这时会有一部分学生举手。我问他们为什么?有的回答:“我觉得活着就是不断的学习,没意思!”有的说:“活着太累!”有的说:“天天被爸妈约束着,不能做自己想做的事,没意思!”答案众说纷纭。我又问:“曾想到死(不想活)的举手。”总有大胆的学生举手,我让他们说出曾有这个念头的原由。有的说:“有一次我偷偷上了网,妈妈狠打了我一顿,我当时想,死了算了,让她好好后悔!”有的说:“一次考试,考得特差,觉得没脸见人,还是死了算了。”有的说:“我从小有病,走路不方便,总有人笑话我,有时就想还不如死了!”有的说:“我成绩只要一下降,妈妈就说‘你怎么这么没出息,怎么不去死啊!’当时就真的想死。”有的说:“我学习已经很努力了,可成绩总是不理想,就想死了算了。”还有的说:“最后是要死的,不如早死早解脱。”听着这五花八门的说法,我除了震惊还是震惊,中学生毕竟还是一群孩子,我不能愤怒地指责他们什么,是我们做老师和做父母的,教孩子这,教孩子那,千教万教,却唯独没有教会孩子珍惜生命!这是我们最失败的地方。所以,每学期的第一节班会课我都会给我的学生进行“珍爱生命”的教育,在快要下课的时候,我会对他们说:“如果你们任何一个人再有自残自伤或轻生的念头就不配做我的学生!”今天,我和同学们一起分享一下,为什么要珍爱生命。



一、你们的生命是你们的父母的

一个小学六年级的小女孩,因为作业没做完,老师让她明天叫爸爸或妈妈到学校来一下,她不知老师会对她爸妈说什么,不知她爸妈会如何对待她,于是爬上高高的二十层楼,纵身跃下;有个高三学生,因为二质检考得不如意,妈妈狠狠批评了他,纵身从一座桥上跳下;有个大学生,因为打牌时,几位同学说他输不起,转身杀死、刺伤了这几位同学;有个青年,因为女朋友抛弃了他,喝了耗子药……这样的现象屡见不鲜。据报道,在美国,青少年自杀的现象正在逐步增加。在人类社会发生的所有事件中,没有比青少年自杀更令人痛心的了。同学们,你们有什么理由自残自杀?你们可能会说:“生命是我自己的,我难道没有自杀的权利吗?”我可以大声地告诉你:生命虽然由你掌控着,可它不是你的,你没有权利伤害它。

古人曰:“身体发肤受之父母。”就因为此,古代的人连头发都不敢剪去,以示对父母给予身体发肤的感激,以示对生命的敬畏。你们的生命是你们的妈妈忍受强烈的妊娠反应辛苦孕育的,是你们的妈妈经过十月怀胎,吃不下、睡不着的折磨呵护出来的!如果让你们每天肚子上绑上十几斤重的东西过10个月,你们就会知道那是怎样的艰难了。你们出生的日子,正是你们的妈妈一脚踏在鬼门关的时候,你们的生日正是你们的妈妈最痛苦的日子,可她们为了你们的顺利出生,却忍受着人间最大的疼痛,让你们平安降临人世。生命是你的吗?你的生命是你们的父母的,你有什么权利剥夺它的存在?

人常说,养儿方知报娘恩,我像你们这个年龄时,我也不明白,可当我千辛万苦生下自己的女儿后,我刚从医院到家就对丈夫说:“我爸妈最喜欢吃鸡蛋和咸鸭蛋了,你每样买两百个送给他们吧!”现在你们也许都不喜欢吃这些了,因为你们吃够了,可当时这却是最能表达我那种心情的东西。