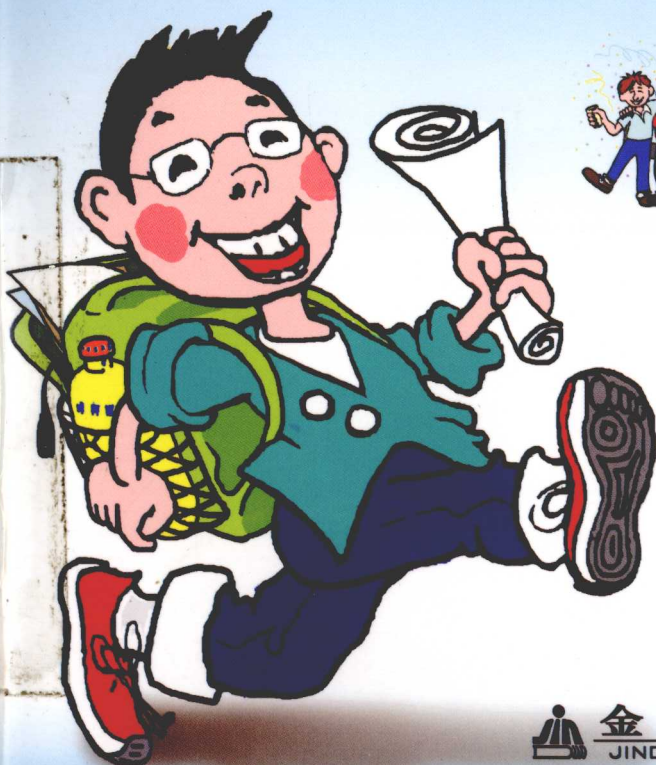


ZHONGXUESHENG XINLI TIAOSHI YU JIEHUO

中学生 心理调适与解惑

解文富 解利春 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

✓ 1

D

— 愛 — 美 — 善 — 內 —

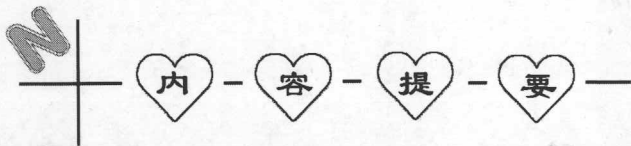
中学生心理调适与解惑

解文富 解利春 编著



NLIC2970236147

金盾出版社



本书对中学生自我心态,校园心理不适,家庭心理不适,青春期心理不适及疑惑,用典型事例作引导,进行了有针对性的、循循善诱的解答。内容真实可信,文字通俗易懂,涉及中学生学习、生活、生长发育的方方面面,是中学生的良师益友,也可供中学老师和中学生家长阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理调适与解惑/解文富,解利春编著. —北京:金盾出版社,2006.9

ISBN 7-5082-4104-5

I. 中… II. ①解…②解… III. 中学生-心理卫生-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056098 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:153 千字

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



随着知识、人才的竞争日益激烈和市场经济大潮的冲击,在中学生中呈现出来的心理问题、心理障碍越来越多,越来越严重。有的中学生因为严重的心理障碍,不仅学习成绩下降,而且出现厌学、逃课、辍学,有的离家出走,有的甚至服毒、自杀。在学生中,因为严重的心理障碍得不到及时的疏导,渐渐走“下坡路”,走向犯罪的也屡见不鲜。

作者在几十年的教育工作中,曾经见过无数天真烂漫、活泼可爱的孩子,真正因为智力低下而学习成绩很差的较为罕见,却有许多聪明伶俐的孩子由于心理问题造成学习成绩下降、逃学、辍学,被有的老师说成是浮躁,被有的家长斥之为“饭桶”、“废料”,是“聪明不用”。

同一个班级,同样的老师,为什么他们的学习效果不一样呢?教育学家说过,这些白璧无瑕的孩子就像一张“白纸”,可以在上面写出最新最美的文字,画出最新最美的图画。但为什么在有的“白纸”上写不上字,作不了画呢?细说起来,就是一个心理问题。有的学生心理状态良好,自控性强,能克服学习中的困难,取得优异的学习成绩。有的学生心理受到创伤和挫折,严重的心理问题和心理障碍得不到及时疏导,渐渐地使他们纯洁的心灵

受到扭曲,玷污,因此学习成绩下降,甚至荒废。又是什么原因使他们的心理受到挫折呢?很明显,是他们父母、教师的言行,是社会环境的污染,也有他们自身的生长发育,尤其是青春期的心理反应等多方面因素引起,而又未得到疏导化解的一些心理问题 and 心理障碍。

为引导中学生树立正确的荣辱观和远大理想,处理好人际关系,帮助他们调适和排解各种心理烦恼与困惑,作者根据近些年来兼做学生心理咨询工作的谈话记录,经过归纳和整理,编写了《中学生心理调适与解惑》一书。书中所述的心理问题案例,是作者1997~2003年,对六届不同年级中学生心理调查与咨询的记录。尽管有些语言不太专业,但它的确是来自于心理教师与每一个中学生的谈话,是新时代中学生心理问题的真实反映。希望本书能像一盏小灯,照亮中学生前进路上的沟沟坎坎,使他们能抛弃烦恼,跨越障碍,在欢乐愉快的氛围中学习、成长。本书用典型事例做引导,内容真实具体,涉及中学生的课堂学习、课余生活、生长发育、人际交往等方方面面。但愿本书能成为中学生的良师益友,成为中学老师和中学生家长的床头书。本书编写中参考了黑龙江科学技术出版社1997年出版的初中试用教材《健康教育》一书,在此深表谢意。

解文富 解利春

2006年2月



目录

一、自我心态的调适与解惑

1. 什么是自我心态？怎样保持良好的自我心态？ /1
2. 什么是心理健康？怎样理解中学生的心理健康？ /4
3. 心理健康在中学生的学习生活中有什么意义？ /5
4. 中学生常见的不利于心理健康的心态有哪些？怎样才能达到心理健康？ /6
5. 我从上初中以后，渐渐地开始注重穿着打扮，花销越来越大。我该怎么办？ /11
6. 自己在学习过程中，有些不明白和似懂非懂的问题不敢问同学，也不敢问老师。怎么办？ /12
7. 在开班会前，我准备了好多要说的话，但开会时只说了几句，其余的全都忘了，几次都是这样。该怎么办？ /14
8. 我平时最不愿意参加集体活动，就愿意一个人独处，自己也感到孤独，又无法解脱。该怎么办？ /17
9. 自从上中学以后，为什么感觉这样苦和累呢？ /19

10. 我在学习时翻开书一看,好像什么都会,可是一考试学习成绩就不理想。这是什么问题呢?怎样纠正? /23
11. 每当班里有人超过我的学习成绩时,我都嫉恨他们,无法解脱。该怎么办? /26
12. 在学习中,遇到不懂的问题问老师和同学总觉得好像低人一等。怎么办? /28
13. 回家后光想着玩儿,写完作业家长为什么还让学这、学那的呢? /30
14. 我对课前预习无所适从。不知道该怎么进行? /32
15. 学习粗心大意、丢三落四是怎么回事?该怎么办? /34
16. 我常立志好好学习,可是一拿起书本就不想学了,很厌烦。这是怎么回事? /36
17. 我是班里的学习差生,老师说我笨,家长说我不是学习那块料,我无可奈何。不知该怎么办? /38
18. 我一到学习的时候就想着玩儿。管不住自己怎么办? /43
19. 我根本不愿意念书,是父母硬逼我上学的。怎么办? /46
20. 听说到外地打工很挣钱,我想弃学打工行不行? /49
21. 我一学政治、历史、地理一类需要记忆、背诵的科目就头痛。怎么办? /51
22. 我恨不得马上毕业找份工作。这样行吗? /55
23. 假日自己在家不知道该学什么?有时啥也学不进

去怎么办? /57

24. 在学习中,怎样才能做到积极、主动呢? /60

25. 人为什么要学习找罪受? /63

26. 老师,我的学习成绩为什么会滑坡? /66

27. 当我遇到不痛快事情的时候为什么特烦? 看谁都不顺眼? /67

28. 我总觉得比别人差,做什么事都没有信心。怎么办? /68

29. 我是个孤独的女孩,父母不在身边,只有奶奶照看我,这给我的压力很大。该怎么办? /70

30. 为什么我是一个普通的人? 为什么有些事情偏偏和我想的不一样? /73

31. 上初中后,父母对我期望很高,但初中三年像流水一样,转眼即过,一想升高中的事,心里就忐忑不安。怎么办? /75

32. 请问老师,我怎样才能当好班长呢? /77

33. 上中学以后怎样才能结交更多的朋友? /78

34. 为什么在心情不好或者生气的时候,学什么都记不住呢? /80

35. 我每次参加考试都紧张、心慌。怎么办? /82

36. 语文考试我最头痛的是作文。怎么办? /85

37. 我因为看电视太多学习不好,多次想改正,可总也管不住自己。如何戒掉这可恨的“电视瘾”? /87

38. 老师!我怎样才能开发大脑的潜能,提高学习成绩呢? /90

39. 怎样才能克服学习中的懒惰心理? /95
40. 我爱玩儿,一玩儿就上瘾。怎样改掉这个毛病? /98
41. 我在课堂上不知不觉地就会精神溜号。怎样才能集中精力听讲呢? /104
42. 我常常因为自己的姓名而烦恼和困惑。该怎么办? /108
43. 我的烦恼是性格孤僻,思维反应慢。怎么办? /109
44. 我有时想干这个,又想干那个,结果什么也干不好。我应该怎样做? /113
45. 当别人议论你的特长,甚至把优点说成缺点时,怎么办? /115
46. 我是回族,同学中有人说猪是回族的祖宗所以不吃猪肉,这事让我非常心烦。怎么办? /117

二、校园心理不适的调适与解惑

47. 在学校,当老师表扬我的时候,心里美滋滋的,当老师批评我的时候,我就接受不了。怎么办? /119
48. 老师批评错了,我很委屈。怎么办? /120
49. 老师上课总是提问我,总找我的“茬”。怎么办? /122
50. 某某老师瞧不起我,不理我。怎么办? /123
51. 在课堂上老师总也不提问我,很无奈。怎么办? /125

52. 我很怕班主任老师家访。怎么办? /127
53. 我总是不敢接近老师。怎么办? /128
54. 我带头打了同学,老师让找家长,我很害怕。怎么办? /129
55. 我闯了祸,老师在同学面前狠狠批评我,让我“下不来台”,我很气愤。不知该怎么办? /131
56. 我们老师偏心眼,她总偏向学习成绩好的同学。我该怎么办呢? /133
57. 我与某老师顶过嘴,总担心老师会记恨我、报复我。该怎么办? /135
58. 我在班里有了很大进步,可老师总也看不见,不表扬我,我想不通。该怎么办? /136
59. 我是学习差生,老师不管我,同学瞧不起,上课时我多次举手也无人理。我怎么办? /138
60. 我想和老师沟通,但不知道应如何沟通? /141
61. 在课堂上回答问题时,即使会我为什么也总是脸红心跳的呢? /143
62. 老师,为什么在课堂上积极发言能提高学习成绩呢? /145
63. 我在课堂上听课时,不知不觉地就思想溜号,自己控制不住。怎么办? /146
64. 我在课堂上听着听着课就困倦了。怎么办? /149
65. 在班级活动中有人表现不积极,总想随大流。这对不对? /150
66. 我爱出风头,总觉得别人不如自己。我该怎么

办? /151

67. 有一个非常要好的同学,经常找我去打电子游戏,我不好拒绝,去了又怕耽误学习。怎么办? /153

68. 我因为家庭生活困难,穿戴和零花钱都没有同学们那样大方、潇洒,总觉得好像低人一等。我该怎么对待? /155

69. 我和某某同学有矛盾,她还说我的坏话。怎么办? /156

70. 我的语文成绩不好,很犯愁。怎样才能提高呢? /158

71. 我对生物课没兴趣,不愿意学。怎么办? /161

三、家庭心理不适的调适与解惑

72. 进入中学后我个子高了,觉得自己已经是个大人了,可是父母老是把我不懂事的孩子。怎么办? /163

73. 上中学以后,一回到家里妈妈老是盯着我学习,一点“自由”也没有。怎么办? /165

74. 有些事情和道理,家长的说法和学校要求不一致。怎么办? /168

75. 当自己的心情得不到父母理解时,我该怎么办? /169

76. 上中学后,回到家里玩儿一会儿不让,看电视、听录音机不让,看看课外书也不让,烦透了。怎么

办? /170

77. 我的父母因工作忙,谁也不关心我。怎么办? /173

78. 在我的生活中,找不到父爱、母爱。怎么办? /174

79. 我的父母在日常生活中,常因为一点小事就吵架,
我不知道该怎么办? /176

80. 一回到家里,父母就嘟囔学习,我很心烦。怎么
办? /179

81. 我的爸爸妈妈要离婚。我该怎么办? /181

82. 大人为什么不让我和男生一起玩儿? 为什么不让
我和知心男朋友一起走路? /185

83. 我在考试后,家长为什么尽是批评,一点鼓励也没有,
有时还说些不让上学的话? /187

84. 爸爸为什么说我没长脑子? 总是骂我笨? /188

85. 父母偷看我的日记和别人写给我的信。我怎么
办? /190

86. 父母和老师不理解我,认为和异性交朋友是件不好的
事。我怎样解除这个烦恼? /192

87. 有些事情,家长总逼我按照他们的意愿去做,有时
感到不遂心。怎么办? /193

88. 我是个女生,父亲重男轻女,我受不了。怎么
办? /195

89. 一件事我本来没做错,可爸爸就是说我不对,而且
还打了我。我应该怎么做? /197

90. 我在家学习时经常开着收录机,有时打开电视边听
边看边写。这样有什么不好? /199

91. 我家里学习条件很好,自己一个房间,静悄悄的什么声音也没有,可我拿起书本学一会儿就腻了,困了。怎么办? /200
92. 我家中学习条件不好,一家人都在一个屋内,晚上家里看电视的,有来人说话的。在这样的环境中怎样学习呢? /203
93. 我在外地住宿念书,不能把心思全投入学习中去。怎么办? /205
94. 我空余时间可不可以去玩电子游戏? /207
95. 家长把上网说成是一种坏事。应该怎样对待上网呢? /209

四、青春期心理不适的调适与解惑

96. 上中学以后,我总爱和异性同学在一起,觉得亲近、快乐。不知为什么? /214
97. 异性同学能成为知心朋友吗? /215
98. 异性同学常在一起研究问题或谈话,会被人认为搞对象。为什么? /217
99. 中学生为什么不可以早恋? /218
100. 中学生为什么不许吸烟? /222
101. 上中学以后,我的视力下降了。怎么办? /223
102. 自上中学以后,为什么声调会变了呢? /225
103. 中学生为什么不要穿紧身衣裤? /226
104. 女同学为什么不宜穿高跟鞋? /228

105. 女同学怎样注意经期保健? /230
106. 女同学怎样保护好乳房? /232
107. 中学生应该怎样控制自己的情感和性冲动? /233
108. 初中女生为什么有时心烦意乱,易生气、发怒,上课好“走神”? /239
109. 中学生的生日聚会为什么搞不得? /241



一、自我心态的调适与解惑

1. 什么是自我心态？怎样保持良好的自我心态？

在社会生活中,虽然不同的人群(如婴幼儿,青少年,中老年,男女等)都有其相同类型的心理状态,但是每个人的自我心态又是不一样的。什么是自我心态?自我心态是自己反映出来的内心世界和心理活动。自我心态的表现形式是人们各自不同的言论和行为。自我心态的实质是一种条件反射,也是神经应激反应。从其内因来说,受到先天心理素质、性格、兴趣、爱好的制约;从其外因来说,受到环境、教育、人文精神,以及自身文化素质的影响。

在社会生活中,不同类型人的自我心态对人们的言行有以下影响:

(1)良好、健康的自我心态:在社会生活中,有一定的弹性和韧性。它会促使人们争取达到天时、地利、人和,让其实现自我、控制自我,又能摆脱自我,取得学习和事业的成功。

(2)娇惯、任性的自我心态:在群体生活中,专横跋扈,为所欲为,听不得批评和反对的话,常常是“不碰南墙不回头”。这样的人,在生活中经常会遇到挫折。



(3)障碍型的自我心态:表现思维片面、固执,行为易偏激。这种障碍心理如果得不到及时疏导和调适,会严重地影响学习和生活。

(4)极端型的自我心态:表现自私自利,损人害己,极易走向“下坡路”,甚至形成犯罪,影响一生的前途。

在生活中,各种自我心态在不同环境、条件、教育的影响下,可以互相转化。青少年在学习生活中,良好的自我心态不会自然形成,要靠学习、修养和自我调节(或者别人的疏导、调适)而形成。在学习生活中,怎样才能有一个良好的自我心态呢?

(1)要建立正确的人生观、价值观:懂得人活着不能光为自己着想。要以集体为重,以大局为重,关心他人胜过关心自己。为人处世要心胸宽广,要能容人,团结人、帮助人。对于良好心态的调节,不能光以“我”为核心,要有一种公而忘私的自我牺牲精神,而且还需要高尚的社会道德品质 and 良好的人文主义精神。

(2)需要有“自知之明”:在学习生活中正确认识自我,调节自我。不要认为什么事都是自己的对,要虚心好学,取长补短。“自知之明”,主要体现在自我反省和积极的自我调控方面。

(3)需要顽强的意志作为保障:例如,当你在课堂听老师讲课思想溜号的时候,当你在学习中感到厌倦的时候,当有同学约你去网吧的时候……这些都需要你有一个坚强的意志,立即进行自我调节。想一想,我都学会了吗?我这样做父母能答应吗?为了自己的理想、目标,为



了不辜负父母的期望,必须时刻自省、自控,及时调节自己不正确的意念,以达到“改邪归正”。

这里所说的自我心态,主要是指中学生的自我心理状态。一般中学生的自我心态,大多数都有一种朝气蓬勃、积极向上、勤学好问,一心向往着美好未来的愿望。然而,由于当今的社会竞争,家庭、环境、教育影响,各种不良心理倾向必然会影响中学生的心理。例如,有的父母竞聘、上岗、下岗,有的父母吵架、离婚,有的家长不务正业,有的家庭生活贫困等,这些都会影响中学生的心理。由于学习竞争,生活攀比,学校、社会和家庭对升学的压力,特别是处于青春期的中学生性心理的萌发,成人感的突出,在交往心理、亲情心理及各种学习心理中,随时都会产生各种不同的心理障碍和心理问题。因为每个中学生的自我心理状态不同,他们在学习中的表现也不一样。具有良好自我心态的中学生,思想积极上进,学习成绩优秀。他们能自觉的克服各种困难,努力拼搏,能顺利地考上高中、大学,实现远大理想,走向生活中的辉煌。那些自我心态不好的中学生,却因为某些心理障碍、心理问题而耽误学习。例如,有的学生学习成绩下降,有的逃课、辍学,有的甚至走向下坡路。由此可见,中学生自我心态的好坏,在其学习成长中,起着决定性的作用,从某种意义上来说,甚至会影响其一生的命运。

青少年在学习生活中,要保持和调节好自己的心态,还要有一个正确的“苦乐”观念。什么是快乐?勤奋、好学,取得优异的学习成绩是快乐;通过自己的劳动,换来