

21 世纪科教兴国育才丛书  
主编 隋国庆

之三

# 心理保健

——  
解开你心中的千千结

◎ 本册主编 隋幸华

台海出版社

21世纪中国民间信仰丛书  
主编 周国光

03

# 心理保健

——  
解开你心中的千千结

◎ 周国光 著



中国文联出版社

· 21 世纪科教兴国育才丛书 ·

# 心理保健

——解开你心中的千千结

丛书主编 隋国庆

本册主编 隋幸华

台海出版社

· 北京 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

21 世纪科教兴国育才丛书/隋国庆主编. 北京: 台海出版社 2000. 10  
ISBN7-80141-138-2

I. 2… II. 隋… III. 科普知识 - 普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70817 号

丛书书名 21 世纪科教兴国育才丛书

丛书主编 隋国庆

本册书名 心理保健——解开你心中的千千结

本册主编 隋幸华

责任编辑 杨燕民

印 刷 湖南省创世世纪广告印务有限公司

开 本 1/32 印张 35

印 数 5000 册 字数 700 千字

版 次 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

---

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-84045801)

ISBN7-80141-138-2/G·46

定价: 60.00 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换。

# 目 录

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 父母对我的学习成绩不满足怎么办 .....  | ( 1 ) |
| 害怕考试怎么办 .....          | ( 3 ) |
| 担心考试成绩的名次下降怎么办 .....   | (10)  |
| 考试受挫后情绪低落怎么办 .....     | (12)  |
| 没考上重点中学心很烦怎么办 .....    | (15)  |
| 考试作弊后心乱极了怎么办 .....     | (18)  |
| 视力不断下降,又讳疾忌医怎么办 .....  | (21)  |
| 感染了 C 肝引起心理负担怎么办 ..... | (23)  |
| 像母亲一样经常患头痛怎么办 .....    | (25)  |
| 染上了吸烟的坏习惯怎么办 .....     | (27)  |
| 染上了吸毒的坏毛病怎么办 .....     | (29)  |
| 不想吃东西怎么办 .....         | (32)  |
| 相信迷信怎么办 .....          | (35)  |
| 生活不快乐怎么办 .....         | (40)  |
| 害怕与人交往怎么办 .....        | (43)  |
| 缺少更多的朋友怎么办 .....       | (46)  |
| 在同学中威信不高怎么办 .....      | (48)  |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 讨厌异性怎么办 .....             | (51)  |
| 我因长得漂亮而常常受到骚扰怎么办 .....    | (53)  |
| 喜欢看同学而导致同学讨厌我怎么办 .....    | (55)  |
| 常感寂寞怎么办 .....             | (58)  |
| 害怕女同学怎么办 .....            | (60)  |
| 看不惯装腔作势的同学怎么办 .....       | (62)  |
| 经常跟父母吵架怎么办 .....          | (64)  |
| 父母把我当“囚犯”一样怎么办 .....      | (67)  |
| 我一有了错父母就要打骂我怎么办 .....     | (69)  |
| 父母把我当成“出气筒”怎么办 .....      | (71)  |
| 想当一个“网民”爸爸不同意怎么办 .....    | (73)  |
| 看见了父母不堪入目的私隐物品后该怎么办 ..... | (75)  |
| 妈妈不通情达理我该怎么办 .....        | (77)  |
| 父母常吵架我该怎么办 .....          | (82)  |
| 母亲的性格变坏了怎么办 .....         | (84)  |
| 爸爸脾气坏喜欢骂人怎么办 .....        | (86)  |
| 父母不睦我该怎么办 .....           | (89)  |
| 父母喜欢拆我的信怎么办 .....         | (91)  |
| 爸爸与另一个女人有私情怎么办 .....      | (93)  |
| 爸爸的行为不检点怎么办 .....         | (95)  |
| 爸妈闹离婚怎么办 .....            | (97)  |
| 常做性梦怎么办 .....             | (99)  |
| 对异性想入非非怎么办 .....          | (102) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 因手淫而引起阴茎不能勃起怎么办 .....   | (104) |
| 渴望得到异性的身体接触怎么办 .....    | (107) |
| 同性同学向我示爱怎么办 .....       | (110) |
| 睡觉时想搂住同睡的同学怎么办 .....    | (112) |
| 对小时候玩的不良游戏有负罪感怎么办 ..... | (114) |
| 想吻女友又怕伤害她怎么办 .....      | (116) |
| 受到老师的性骚扰时怎么办 .....      | (118) |
| 产生过性邪念之后怎么办 .....       | (120) |
| 有性方面的“自我骚扰”怎么办 .....    | (122) |
| 患上了“同性恋”病怎么办 .....      | (126) |
| 遇上了色狼医生怎么办 .....        | (128) |
| 对任何事情非常敏感害怕做错怎么办 .....  | (130) |
| 有很强的自卑感怎么办 .....        | (133) |
| 整天顾虑重重提心吊胆怎么办 .....     | (137) |
| 我迷途知返可别人不相信怎么办 .....    | (140) |
| 许多事情引起心理不平衡怎么办 .....    | (143) |
| 做事情非常马虎怎么办 .....        | (148) |
| 感到孤独时怎么办 .....          | (150) |
| 经常怀疑别人讲我坏话怎么办 .....     | (152) |
| 喜欢发牢骚怎么办 .....          | (156) |
| 好胜心特别强怎么办 .....         | (159) |
| 竞争心理不强怎么办 .....         | (163) |
| 缺乏预见力怎么办 .....          | (166) |
| 办事不果断怎么办 .....          | (170) |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 不适应新环境怎么办 .....                 | (174) |
| 得不到老师的信任怎么办 .....               | (177) |
| 一遇到不顺心的事就情绪极坏怎么办 .....          | (179) |
| 我为自己长得丑而迷惘怎么办 .....             | (181) |
| 晚上睡觉时经常做恶梦怎么办 .....             | (183) |
| 特别爱发脾气怎么办 .....                 | (186) |
| 产生了亲手演绎小说中的人和事的想法后怎么办…<br>..... | (188) |
| 生活中常遇到挫折怎么办 .....               | (190) |
| 不会战胜弱点自我完善怎么办 .....             | (194) |
| 遇到意外时不会冷静处理怎么办 .....            | (197) |
| 对人生感到悲观怎么办 .....                | (200) |
| 遭人嫉妒时怎么办? .....                 | (204) |
| 有强烈的报复心怎么办? .....               | (208) |
| 喜欢感情用事怎么办? .....                | (212) |
| 理想与现实有矛盾怎么办? .....              | (214) |
| 患神经衰弱症后怎么办? .....               | (216) |



## 父母对我的学习成绩不满足怎么办？

我是一名女生，我对学习很用功，期中考试得了 92 分。我对自己没有太多的遗憾，因为我已尽了力。可是，父母却同往常一样再次拿我开刀，说什么“要争取 100 分”、“不要骄傲”，这些话我都背得出来了，实在不愿意听了。其实我的成绩并不差，在班里属于上等成绩，但他们总是不满足，每次不论成绩好坏，父母都要轮流上阵，不厌其烦地说个不停，好像我每次每科要考 100 分才好，我现在的成绩应该惭愧到自杀才对。

虽然，我不认为父母这样对我是错的，但每次都这样，总有一种令人窒息的感觉。我很希望躲开这些充满责备的“为我好”的说教，迷惘的我真不知怎么办。

你的无奈是可以理解的。在学习的评价上，要有批评、教育，也要有表扬、鼓励，一味的说教令人生烦；不顾客观实际追求高分，容易造成你过重的心理负担；你经过努力且取得了较好的成绩而得不到承认，会使你失望和失去父母对你的信任感。

别烦恼，你去问一问花儿，当她开放的时候，有两只蜜蜂终日在她身旁不停“嗡嗡”地辛勤地传花授粉，她究竟烦不烦。你现在就是那朵花儿，对吗？

不要太责怪那两只辛勤且有责任感的蜜蜂吧。他们所做的一切只是为了一种使命，如果让他们停下来，他们就不叫蜜蜂了，花儿也不会结出丰硕的果实了。

“父愿子成龙”，这是天底下做父母的心愿，请你理解他们。如果没有他们烦你，他们对你的一切不闻不问，你也会感到失落了什么。父母的烦是一种爱，你要珍惜这种爱，理解这种爱。“有则改之，无则加勉”，把他们的烦当作一种动力，不断驱使你进步。

倘若你还是承受不了父母的这种烦时，你不妨同父母好好谈一谈你的想法，把你的要求、你的心里话讲给父母听，希望父母尊重你，理解你。你若不便同父母直说，也可请老师向你父母说一说，多给孩子一点信任和鼓励，赞许比责备更能成为孩子进取的动力。孩子已经长大，他们已懂得自律，相信他们已有了自己的人生路向，让他们自己走好自己的路。

愿你的父母用更好的教育方法引导你。

## 害怕考试怎么办？

我是一个学习很用功的学生，平时学习成绩很好，老师提的问题都会回答，课内课外的作业也都会做。可是，一到考试时，我就出现失眠、心悸、烦躁、头昏、头胀、注意力涣散、思维迟钝等现症，导致每次考试都考不好。我现在非常厌恶、害怕考试，可是，要读书又不能不面对考试，我该怎么办呢？

考生在考试前的一段时间里出现失眠、心悸、烦躁、头昏、头胀、注意力涣散、思维迟钝，一些人还可能有头痛、恶心、呕吐、腹泻、肢体震颤及其它症状。有人把考生考前的紧张及其有关症状统称为考前紧张综合症。

考前紧张综合症严重影响考生考试前后的生理和心理健康，甚至影响大脑功能的正常发挥，可能使原来成绩较好的学生不能考出应有水平，甚至落榜落第，也可能会使原来就很胆小的考生对考试产生一种厌恶、害怕、逃避的不良心理。那么，如何消除考试前的紧张心理呢？现提出几点建议以供参考。

一、考试前要坚持有规律的生活。每个人的生活

都有自己的一些习惯和一定的规律,在考试前尽量不要打乱它,即使在临考前的复习阶段也应如此。考前适当地增加一些学习时间是可行的,但一定要有个限度,如果废寝忘食地“拼命冲刺”,那是不可取的。比如学生在学校里一般都是晚上九时半左右睡觉,早晨6时起床;一般工作人员是晚上十点半左右睡觉的;临考前可以适当延长到十一时左右上床。但晚上至少要有六个小时睡眠,以使大脑细胞得到较好的休息。那些在临考前“通宵作战”或者整夜只睡1-2小时的,不论是参加高考还是参加技术职称评定考试,都是不利的。因为在这种情况下考试,心情是紧张的,而过度的紧张,可使记忆力受到影响。即使当晚勉强记住了,一觉醒来却忘得差不多了。由于睡眠不足,第二天脑子昏昏沉沉,这就会影响考试成绩了。

有规律的生活,除了睡眠以外,还包括参加其他一些体力或文体活动。因此,平时爱好文体活动的学生千万不要放弃,平时没有参加文体活动的同学也要挤时间参加一些活动,不要一天到晚捧着书不放手。参加些轻微的体力活动或文体活动可以使脑子从紧张的活动中得到休息,这样反而增加复习的效率。这是“磨刀不误砍柴工”。表面上看,参加文体活动费了一些时间,可是却得到更大的复习效益。当然这时的文体活动可以结合个人的兴趣爱好及条件,如到室外进行些活动,听一二曲轻音乐,哼几首歌曲,或者帮忙

做些家务劳动,这样心理上保持愉悦,对恢复大脑的疲劳都是有益的,可以起到解除紧张情绪的作用。

二、清除一些引起紧张情绪的因素,也就是俗话说的“丢掉思想包袱”,这类“包袱”常常是紧张的根源。

1、骄傲的包袱:常见于那些在学校中成绩一贯较好的学生。他们在学校中被称为“尖子”,平时耳濡目染,听到的都是赞扬话,家长也寄予莫大的期望,在学习和生活方面都受到“特别优待”,自己也就以“稳操胜券”自居,这就给自己背上了包袱。这些同学复习时如果偶尔碰到一个难题,或者听到其他同学在议论他忽视了的题目时,就很容易紧张,认为自己还有别人已懂而自己不懂的题目,因此又去“拼命加班”。这些同学由于自己有了骄傲的包袱,认为自己一切都懂了,往往又忽略了对一些基本知识的复习,所以有时考试时就在这方面吃了亏。由于自己长期处在“尖子”的宝座上,就会经常提醒自己,一定要保持这个荣誉,时刻担心万一落榜会遭人耻笑,这样就给自己埋下了“紧张”的根子。

2、失败的包袱:那些曾经落榜的同学,经过再复习,随着考试的迫近,心情也日趋紧张,此时最易出现落榜时人们冷言冷眼场面的回忆。因此,这时就担心再落榜,背上了“失败的包袱”。据观察,恰恰是这些同学最易产生“拼命冲刺”现象,结果使自己心情更加

紧张,从而形成恶性循环。

3、年龄也可形成紧张的包袱:年龄较大,尤其是快到考生最高年龄界线的同学,以及那些年岁较大参加职称评定的同志,思想包袱更为严重,他们认为自己的年龄大了,如果考不上,不仅丢人,而且以后没有机会再考了。所以一闲下来就忧心忡忡,这当然使自己陷于紧张状态。有些年龄较小的高中毕业生,认为自己还只有 17、8 岁,今年考不上,还有明年后年,反正日子长着呢。这种无所谓的态度也会影响到他们复习的积极性。一旦考期临近发现自己还有许多地方没有复习好,这时也可出现高度紧张。此外,还有其他一些客观因素。如家长经常不恰当的“提醒”及督促方式,或者看到自己的同龄人都已经考取了、提升了,而自己却仍落在后面,于是总是提心吊胆的。总之,请大家冷静思考一下,自己紧张的因素究竟在哪里,然后有的放矢地加以纠正。

三、正确掌握复习的方式。复习的方式对消除紧张有着积极的作用。在最初复习阶段,应该全面复习,复习时把自己认为重要或者不十分理解的地方用红笔划出。以后复习时就重点复习那些划了红勾的部分。到考试前一个星期左右,应该使复习的东西都已经搞懂了。然后对这些重点中的重点问题加深理解和记忆。这个时期如果去学习新的东西或者复习范围以外的东西,不仅时间来不及,而且还可能给自

已增加了紧张的程度。临考前二三天的复习方式应该是背诵那些重点中的重点,来检查自己理解和记忆的程度。考试前一天晚上,基本上应该停止复习,使神经松弛下来,养精蓄锐,心情平静,晚上睡个好觉,第二天才能精神饱满地去参加考试。

四、睡眠是消除紧张心情的一种最好的方法,尤其是临考前的一个晚上,一定要设法睡好。但那些心情紧张的人恰恰相反,越临近考期,越不能入睡,即使躺在床上,脑子里不是那些数学公式或历史年代数码翻上翻下,就是担心考不上今后怎么办等。面对这种情况,就应该冷静,把这类思想都抛掉,“反正豁出去了,不去管它!”用这种心情“驱逐”那些忧虑。在入睡前一定不要喝茶、抽烟,上床前可到室外活动 10—20 分钟。如果有条件洗个温水澡,洗好后就要休息。如果控制不住自己要去想也不必着急。你只要把肢体和头部姿势放在你自己感到最舒适的位置即可。微闭双眼,此时你可以慢慢地去想象一个十分寂静的环境,比如你曾经去过的一个幽静的原野、广阔的海岸边,或者是山里树丛中的景色,你可以想象那海水拍岸的声音,风吹树叶的响声,夏日有节奏的蝉鸣声,这样你就会很快地入睡了。另外,临考前二三天的睡眠十分重要,这是在考试中发挥能力的重要保证。然而有人认为这两天的晚上是复习的关键,最能强记。因此,有人通宵不睡,拼命复习。殊不知,当天晚上睡不

好,第二天脑子势必昏昏沉沉必然会影响考试的成绩。还有一些人在考试前一天晚上,紧张得不能合眼,于是就用默念数字的方法。其实,默念数字的方法对这种紧张引起的不能入睡只能起相反的作用,越数脑子里越清醒。因此,万一临考前的晚上一夜未睡,也不必着急。你可早晨下床活动活动,用冷水(冬天用温水)冲冲头,然后带上应考用品充满信心大步走向考场。信心是很重要的。在去考场的路上,就不要担心还没有弄懂或者没有记牢什么内容了。因为这时去考虑这些问题只会使心情更加紧张。

五、正确对待考试,这是消除紧张最根本的方法。要记住任何时候、任何国家中,能考上大学的毕竟是少数,对青年人来说,考大学决不是唯一的出路。考不上决不是不光彩的事,摆在面前有许多路可以选择。“行行出状元”虽然是老生常谈,但却是天经地义的道理。自己要有准备,即使落榜了,出路有的是。作为学生的家长在考试前也不要给孩子过大的压力,要鼓励他们有信心去参加考试。这样反而可以使他们心情平静下来。此外,对那些参加职称评定考试的同志,同样也要正确对待考试。这类考试不是一次就考完了,这次失败了,下次再来。这么一想就不会因失败而自卑了。不要老是和跑在你前面的人去攀比。要知道,在你后面还有许多人呢!

进入考场,万一出现“突然忘记”的现象,也不用



着急。可把考卷合上,微闭双眼,尽量使自己平静下来。然后做深呼吸 3—5 分钟。脑子里什么也不要想,只想如何把气吸进去再慢慢地吐尽。双手按住两颞部位,使自己头部和全身肌肉松弛下来。深呼吸后,揉揉双眼,再重新去看试卷,先把那些有把握而容易的问题做好,这样你的情绪会逐渐稳定地投入考试中去,胜利完成考试。