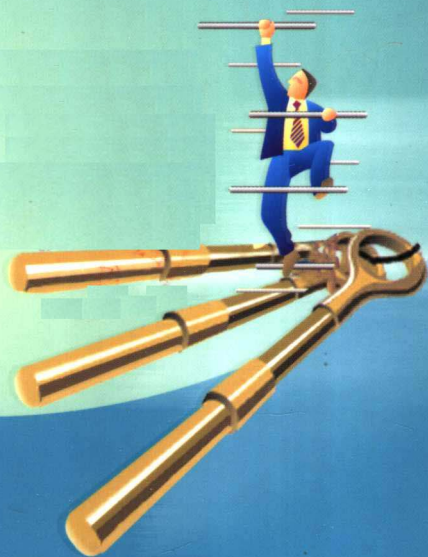


Xinling Zizhu Taocan
心灵自助套餐丛书

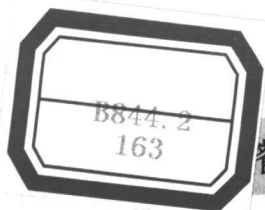
青春的你

如何跨越心理障碍



肖峰 编著

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



餐丛书

青春的你

如何跨越

心理障碍

肖 峰 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书介绍了青少年多种常见的心理疾病,如强迫症、恐怖症、抑郁症、焦虑症、失眠、口吃、性变态等心理疾病的产生机理以及自我判断、治疗的方法;揭示了心理疾病对青少年的潜在问题,让他们学会从另一个角度来看待心理疾病;提出了提高自信乃为根本、心病的本质在性格、怕这怕那最可怕、心理问题不等于道德问题等重要观点;给出了顺其自然、不为不值得努力的目标而努力、紧张总是难免的、走出小自我体验大生活、打破自己给自己结成的网、抛弃脆弱的“善良”、不因害怕而逃跑等有效的治疗思想和方法。

本书主要读者对象为青少年,也可供家长和教师参考。

图书在版编目(CIP)数据

青春的你 如何跨越心理障碍/肖峰著. —北京:中国水利水电出版社, 2004

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-2178-7

I. 青… II. 肖… III. 中学生—青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 056145 号

书 名	青春的你如何跨越心理障碍
作 者	肖峰 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	北京市优美印刷有限责任公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 9 印张 236 千字
版 次	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	20.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究

好学生要有好心情

(代前言)

自有人类以来，用得最多最久的一句话，大概就是“祝你身体健康”了。但与身体健康同样重要，甚至比身体健康更为重要的，还有另一种健康，即心理健康。

现在，许多人都在寻求成功的门道，社会上各种学习班、培训班比比皆是，似乎拿什么证、懂了电脑、会了英语就打开了成功之门。美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究，发现成就较大的 20% 与成绩较小的 20% 之间，最明显的差别并不在于智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。

1914 年 12 月，大发明家托马斯·爱迪生的实验室在一场大火中化为灰烬。那天晚上，爱迪生一生的心血成果，在蔚为壮观的大火中付之一炬了。大火最凶的时候，爱迪生的儿子查里斯在浓烟和废墟中发疯似地寻找父亲。他最终找到了：67 岁的爱迪生平静地看着火势，他的脸在火光摇曳中闪亮，他的白发在寒风中飘动。他对儿子说：“快去叫你的母亲，她恐怕一辈子也见不到这样的场面。”

爱迪生的智商是高还是低至今仍有争议，因为他小时候曾因考试不及格被老师骂作笨蛋。但是有一点是可以肯定的，爱迪生的情商绝对高于常人：面对毁灭性的打击还能做到桃花依旧笑春风的，世界上能有几人呢？

中国科学院心理所王极盛教授从心理学的角度出发，对 1999 年全国各地考入北京大学的高考状元中的 32 人进行了调

查，总结他们高考夺魁的经验。被访的高考状元们非常强调心理素质的重要性，认为高考就是两种检查：一是基础知识的掌握及其应用能力；二是心理素质。据此，王教授认为，心理素质提高了，学习成绩也会提高。

心理学里有诸多值得人玩味的有趣实验，下面即为其中之一。水平相同的两班学生解答同样的试题，无论成绩如何，对一班学生赞赏地说：“这么难的题，能答这么好，真难得呀”，这班学生感到很高兴。而对另一班学生严加责备，“这种题目都答不好，你们全无可救药了”，他们很垂头丧气，然后，以同样试题考查，结果受表扬的那一班获得意想不到的好成绩，而受责备的班，成绩一塌糊涂。

从这项科学实验中可以看出，一种良好的心态对人的学习成绩是多么重要。消极的心情必然导致学习和考试的失败。

2 有一位学生，英文一向很差，但他却对一首英文歌曲特别喜爱，能一字不差地哼唱，老师当着全班同学的面表扬他：“你英文不错么，连歌都唱得这么好，更何况这么一点单词和课文”。到考试时，他的英文一下子名列前茅，最后竟成为他得意的功课之一，最后考上了外语学院。你看，心理状态和心情对头脑的影响和效果是出人意料的。

所以，良好的心理素质，是人生走向成功的必备条件。纵观古今中外的成功者，无不展示出他们执着的人生追求、高度的乐观精神和宽大的心理容量。居里夫人在挫折面前不屈不挠的精神令人折服；又聋又哑又瞎的海伦·凯勒与命运抗争，一生中留下了许多不朽的名著。正如一位哲学家所述：人的生命似洪水奔流，不遇上岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。而心灵浪花，是在人生激流中搏击而成，如同良好心态，是在遭受并战胜挫折中磨练出来的一样。挫折或困难是人生的一块垫脚石，对于强者是一笔财富，对于弱者却是一大痛苦。如果没遭受过挫折，就品尝不到成功的喜悦；没有经历过困难，也就感受不到胜利的欢乐。对挫折的承受力和对困难的耐受力是检测人们心理健康的重要标

志。那些在挫折、失败或不幸面前，缺少自我控制和自我调节的人，不可能在竞争激烈的大千世界中创造辉煌，也不可能揭开人生的成功奥秘。

世界卫生组织关于健康“不仅是没有疾病和虚弱而已，而且是个体在身体上、心理上和社会上的完好状态”的权威定义说明，健康是一个综合性的概念，包括生理、心理和社会三个层面的含义。当前我国青少年的生理健康一般不会有什问题，问题往往出现在心理健康和社会健康上。据了解，目前全国有 3000 万心理有问题的青少年，其中中小学生心理障碍患病率为 21.6%至 32%；大学生有心理障碍者占 16%至 25.4%。而且近几年又有上升的趋势。

一个时代的性格是以青少年为代表的，一个时代的心理是以青少年的心理为标志的。因此，青少年朋友必须特别注重现代健全心理的建构与优化。具体地说，当代青少年健全人格的内涵，应表现为自信、乐观、好学、惜时、进取、顽强、助人、公正、开拓、创新等特征。青年期是心理塑造的关键期，青少年朋友要抓住这个有利时机，发挥自身的主观能动性，不断完善自我。

健康心理的自我塑造过程，就是青少年朋友维护心理健康和促进心理成熟的过程，也是一项系统的自我改造、自我实现的工程。青少年朋友要善于择优劣汰，从小事做起，在实践中持之以恒，最重要的还是要学会自我分析、自我评价、自我确立心理塑造的目标，通过自省、自警和自律，不断塑造和完善健康、优良的心理素质。

太多太多的问题困扰着现代社会中的青少年。同学们忙碌着生活，慨叹着生活，又追求着生活。在忙碌中，在慨叹中，在追求中，同学们似乎忽视了这些问题的根源——心态。你的心态是否健康？是否平衡？是否稳定？这，正是笔者写这本书的目的所在。我希望用心理学理论和经验为同学的成功和快乐构筑坚实的基础，用我们的努力为您的幸福营造温馨的摇篮。

如果说，不断地充实和增强自己的知识和技能是追求成功的

技艺和方法，那么，完善自我，提高自己的心理素质和心理能力则可以说是追求成功的方向和途径，它是同学们追求成才、获得人生成功的最安全的保障和最坚实的基础。作为心理研究人员，我们有义务有责任帮你建立追求成功的途径，帮你树立良好的心态，帮你培养健康的心灵。

当你有一天重新审视自己的心灵，你会发现：

今天的太阳是多么美好啊！今天的生活是多么美好啊！

那么，就让我们携起手，走向新生活！

有副对联说得好：您无法改变天气，却可以改变心情；您无法控制别人，但可以掌握自己。横批是：操之在我。

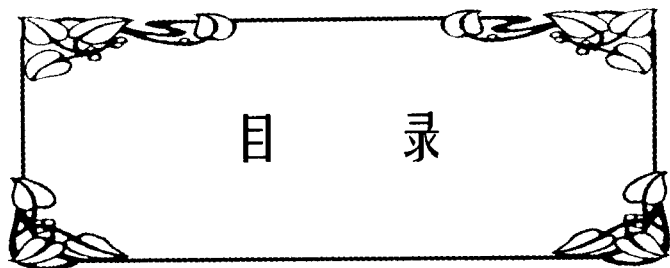
有句话也说得好：21 世纪最重要的是知识，比知识更重要的是能力，比能力更重要的是心理素质！

我们前进的道路是坎坷曲折的，但是道路两旁盛开着五彩芳香的花，在我们头顶上洒满了温馨的阳光。当你在这条生活之路上向前行进的时候，我们要至诚地道一声：祝你身体健康，更祝你心理健康！愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己的人生罗盘，将人生这幅长卷描绘得多姿多彩！

最后，我的学生魏雅芸、张宇、缪仙丽帮我审校了全书，另外承蒙奔腾音像出版社的徐一帆老师盛情相邀本书才得以写成出版，在此向他们表示我诚挚的谢意。

肖峰

2004 年 3 月 31 日



好学生要有好心情（序）

一、调整好内心的天平.....	1
当你从“峰”落到“谷”时.....	1
调整好自我内心的天平.....	2
丢掉思想包袱.....	3
可笑的“无名之忧”.....	4
忧虑吗？没啥用！.....	6
抛弃敏感脆弱的心理.....	8
碰上个爱吵闹的同桌.....	9
学习并不是生活的唯一.....	10
易受伤害的女学生.....	13
不知死，安知生.....	15
不做“不幸者”.....	17
担心学不好的好学生.....	19
世上没有牛鬼蛇神.....	20
嗜梦不醒有良方.....	21
勿做庸人来自扰.....	23
还是不改的为好.....	25
给自己点良性暗示.....	26
怎样控制那可恶的眼泪.....	28
二、青春期问题的心理透视.....	30

青春期的男孩为什么富于攻击性	30
你为何老爱与人唱反调	32
她为何吃得那么少	36
为何总怕妨碍他人	37
易拉罐该往哪儿捡	38
正确对待偶拜心理	40
做梦无妨而有益	41
退还是不退	42
当心心理卷入程度太高	43
她正向精神崩溃的边缘迈去	44

三、心病要用心来医

打破自己给自己结成的网	49
他为嘴型不对而苦恼	51
被艾滋病吓怕的男孩	53
一位撒不出尿的小伙子	56
晓良，抬起头来	57
他为何如此“执著”	60
心病发生在破车换新车之后	63
怕这怕那最可怕	65
她突然怕起了刀	68
他制止不住自己的胡思乱想	70
走出社交恐怖症的阴影	73
全是头疼惹的祸	76
生活无处可逃避	78
他为何整日地不舒服	81
一考试就头痛的男孩	83
改变自我靠行动	84
不为不值得努力的目标而努力	86

四、青春年少好人缘

重要的是学会为人处世	89
人生切勿“单打一”	91

学会“来事”	94
“会来事”就是虚伪吗	97
怎样寻找真诚的朋友	99
许诺，不要轻率地发出	100
他们为何对别人心存敌意	103
看人切莫理想化	106
真实地做人	108
她为孤独而抑郁	110
笑纳善意的玩笑	114
你该怎样表现自我	115
没有必要的“善良”	117
对猜疑说句“NO”	118
她的人缘不佳缘于多疑	120
偏激与幼稚	122
谁都难免俗	124
融入集体生活的方法	125
乱动别人东西之后	127
友情可贵但不可过度依恋	128
入世难：青少年适应不良心理现象	129
五、两代有沟架心桥	137
先和你的家人搞好关系	137
有气莫对亲人撒	138
“下情”要多多“上达”	139
大人们“口是心非”	140
如果父母同你产生分歧	142
成熟与幼稚	143
当你的父母离异后	144
怎样对待父母的冷眼	146
对所有的付出心存感激	147
父爱伟大勿忽视	151
学会关心照顾自己的亲人	155
摊上个爱骂人的母亲	160
发现母亲有外遇之后	161

反抗暴力走出阴影	165
面对老师的“偏心”	167
别把老师的宠信与否看得太重	169
致正在受宠的好学生	171
写给不被老师喜欢的“差生”	173
六、顺利度过思春期	176
宽容地看待“爱”	176
收到情书之后	178
不要恋情要友情	182
产生了被爱错觉的女孩	183
正常异性交往不怕别人起哄	185
来了问题不要怕	188
没有女孩样儿的苦恼	191
爱上一位军人的女学生	193
走出师生恋的迷津	196
你是否有早恋倾向	198
七、把握生命的冲动	200
她在不成熟的爱中失落	200
她，不该如此草率	202
偷尝禁果的少男少女们	204
禁果偷尝不得	208
你有偷尝禁果的危险吗	210
一个女生压抑不住的念头	211
正常，还是不正常	213
她总忘不了过去那一幕	215
不必为童年的事而负罪	218
女孩，当你遭遇性骚扰时	220
我怎样走以后的路	228
寂寞青春有谁懂	231
八、完善优化你的人格	236
怎样培养自己健康的人格	236
性格是可以改变的	239

长不大的“彼得潘”	240
完美主义者活得累	241
完美主义者的背后	242
不在内疚自责中生活	246
“自虐”倾向的自我调适	248
九、心理调节有妙方	251
拓宽心空	251
把大事看小，把小事看大	253
善用“合理化”	255
放下无事轻，担起千钧重	257
善用幽默的心理效应	259
请控制住你的火气	261
在行动中化解焦虑	262
驱除烦恼的恶梦	265
打开“心门”新渠道	266
致一位贪食的女孩	269
不必感叹“不公平”	273

一、调整好内心的天平



当你从“峰”落到“谷”时

自上高中以来，欣悦一直是班里的学习尖子，几乎次次拿第一。她呢，也一直习惯了被老师赞赏、同学羡慕的心理氛围。

谁知这次期中考试，欣悦一下子被班上的王宾等人超过，只落个第七名。当得知自己的名次后，欣悦的心便阴郁起来。她觉得老师不再欣赏她了，同学也把钦佩的目光转向了王宾等人。此刻，欣悦好似从峰顶落到了谷底，内心的失落感特别强。她甚至对王宾开始嫉妒起来，恨他挤占了自己那无限荣光的位子。

1

人的生活，有如在波涛汹涌的大海上行驶的小船。海浪把小船一会儿推上峰顶，一会儿又推向波谷。所以，人不可能老在峰顶上行进，有高峰就会有低谷，这是相对的。有些同学，总希望自己永远在峰顶上，而不能接受随之而来的低谷。结果他们在峰顶时得意荣耀，“春风得意马蹄疾”，而到低谷时，却垂头丧气，不堪回首月明中，由于毫无心理准备，遭此打击后一蹶不振，不得不长久地呆在谷底。

所以当遇到欣悦这种低谷来临的情况，首要的一点是不要垂头丧气。“月有阴晴圆缺”，事物也有正反面。人不可能永远站在峰顶上，这次也许是你摘取了山上的明珠，下次也许是他取走了林中的宝物。低谷时可以积蓄力量，总结经验，以便来日重整旗鼓。

此外，欣悦也不要害怕别人超过自己。有人赶超你是好事，人需要的就是在这种你追我赶地在竞争中不断前进。对手不是冤家，有了对手，你才能最大限度地发挥自己的潜能，站得更高，跑得更快。

最后，切忌心躁气浮。人习惯了峰巅时的荣耀，在低潮时，容易急于夺回失去的花环。然而，心态浮躁，急于求成的结果是欲速则不达，自己乱了自己的阵脚。

同学们，当你正在为自己取得一点点成绩而沾沾自喜的时候，当你为时时拿不出好成绩而闷闷不乐时，你须想想大海的波浪。也许你正站在浪峰上，没有做好可能落入浪谷的心理准备；也许你正沉在浪谷之中，却没有远望到新的高峰。然而，要让自己成为一个优秀的成功者，就不应对自己眼前的成绩津津乐道，也决不会为眼前的无声无息而气馁不振。

这便是“峰”与“谷”的辩证法。

2



调整好自我内心的天平

琨是一位上高三的女生。本来，她应该抓紧时间进行紧张的复习。然而每天琨都不能集中精力进行学习，而是在胡思乱想，喜欢琢磨自己和周围的人所说的一些话，所做的一些事情，欲罢而不能，以至越想越生气。

比如琨极好“抠时间”，恨不能每分每秒都用来学习。这种“抠”是异乎寻常的抠，斤斤计较，一秒钟一秒钟地进行计算。举个例子，琨课间上厕所用了几分钟，这本是应该的，但她出教室和回教室时，甚至在路上，她都要看看表，而后就想：又浪费了时间！结果这种“抠”时间不仅没有使她节省到宝贵的时间，反而将自己弄得神经兮兮的，时间反而浪费得更多。

又比如，上自习时窗外有一队人走过，同桌就爱问琨：“他们是谁？干什么去？”之类的话。每当听到此类问话，琨就十分

生气厌恶。

她在心里想：“你明明知道我也不知道，为什么还来故意问我？”琨甚至怀疑同桌是否要故意给她心里添乱、干扰她的复习。

琨的问题在于对于许多很平常、很正常的事情，却产生了不正常的心理反应。人走路上厕所要花一些时间，这是必须而正常的，她却因此认定耽误了时间而耿耿于怀。同桌向她发的问话，只是有意无意地想与她交流一下，根本没有任何恶意，琨却异常厌恶。也就是说，是琨自己心灵的扭曲，造成了她的心理对外界反映的扭曲。

究其原因，是琨没能驾驭好自己的生活，包括没能从生活中感受到自己的进步及积极的体验，致使消极负性的情绪不断在其内心中堆积着。自己内心别扭，就容易对自己和他人都不顺眼，就总要找机会反映出来。

调整好自己的心态，尊重客观现实，不怨天尤人，积极地充实自己的生活，这便是我给琨开的心灵药方。

3



丢掉思想包袱

晓旭是个即将参加中考的学生。他老觉得自己的睡眠质量不行，以致影响了白天的学习效率。总是感到头天晚上睡得不好，第二天就整天昏昏沉沉的，注意力无法集中，反应迟钝，记忆力衰退。

有不少像晓旭一样的中学生，面对沉重的学业压力，“夜不能寐”，整天为睡不好觉苦恼不已。这样一来负担太重，晚上因心理紧张而不能尽快入眠。第二天白天又会因为晚上没睡好觉而懊悔不已，暗示自己“大脑没有得到很好的休息”，为此担心焦虑，自然也就学不进去。

可见，失眠睡不好觉实际上是一种心理障碍，并不是大脑发生了什么器质性的病变。所以心病还要心药医。

丹麦有个民间故事，说的是一个铁匠，家里非常贫困，于是铁匠经常担心“如果我病倒了不能工作怎么办？”结果这种担心像沉重的包袱压得他喘不过气来，使他饭吃得不香，觉也睡不好，身体一天天地越变越弱。

有一天铁匠上街买东西，突然昏倒在路旁，恰好有个医学博士路过。博士在询问了情况后十分同情他，遂送了他一条金链子并嘱咐道：“不到万不得已的情况下，千万别卖掉它”。铁匠拿了金链子高高兴兴地回了家。以后每当他担忧时，就自我安慰道：“如果实在没钱了，我就卖掉这条金链子。于是他白天踏实地干活儿，晚上安心地睡觉，逐渐地恢复了健康并把三个儿子抚养成人。等到有一天他把这条金链子拿到首饰店里估价时，老板告诉他这条“金链子”是铜的，只值一元钱，铁匠这才恍然大悟：“博士给我的不是一条金链子，而是治病的方法！”

在这里，我也要送给那些老担心睡不好觉的同学两个治病的“法宝”。第一是你不会真的睡不着觉，有的同学老觉得自己整夜都没睡着，这是不可能的，是你对失眠状态高度敏感关注而对睡眠状态忽视、迟钝的结果。第二是退一万步来讲，如果你真经常睡不着，那么最坏最坏的结果也只是学习暂时受点影响，你不会变残，你还可以像大多数普通人一样生活，你还可以自学。什么事情一想开了，所担心的不良后果，反而不会出现了。



可笑的“无名之忧”

晓洋最近越来越学不进去了。

晓洋是位上初二的男生，学习一直挺不错，但就是心理素质不好，平时总爱为一些小事担忧犯愁。

这天，晓洋因考试成绩不错，受到了老师的表扬，他心里挺

高兴，想像着以后考上北大的情景。忽然，一向爱担心苦恼的他，脑中突然出现了一个奇特的念头：“要是我考上了大学，但把大学录取通知书丢了怎么办？在上北京的路上，要是火车翻了车，我苦学这么多年不是都完了吗？就算不出事，在北大顺利地毕了业，我还想出国留学，但出国留学就得坐飞机，若是飞机失事了，我不就又完了吗？学习这么多年的努力不都付之东流了吗？另外，我如果上了北大，旁人会不会因嫉妒而诽谤我？”因为整天想的都是这些事，所以晓洋学习越来越没劲。整天昏沉沉的，学习失去了动力，学习成绩从班上的前三名下滑到四十多名。

晓洋被一些莫名其妙的问题所困扰。心理学上称这种情绪为“无名之忧”。

明朝有一则小故事，讲一位姓沈的人和朋友一起去集市上听说书。说书的讲到《杨家将》里杨宗保被敌人射伤，其子杨文广将其救入柳州城里，又被敌军重重包围，陷入缺弹少粮之际，突然刹住，卖个关子，“且听下回分解”。姓沈的愁眉不展，忧心忡忡。回到家中，夜不能寐，冥思苦想，竟想出了毛病。家人劝他到外面转转，散散心。正巧在路上见到一个卖竹子的，他焦灼地唠唠叨叨：肯定有人被竹子扎伤。回到家中，病情更加重了。

朋友来看望他，对他说，你这是心病。“善自宽，病乃愈。”然而姓沈地竟说：“若让我心宽，须为杨家将解围，让卖竹子的回家。”

你看，这是多么可笑的“庸人自扰”！那么，像晓洋这样的同学，应该怎样消除“多虑之苦”，从“无名之忧”解放出来呢？

首先要客观对待现实，不无端自寻烦恼。火车翻车，飞机失事，这些事不是不可能发生，但发生的概率很小很小。我们的生活态度、对未来人生的考虑抉择，都应以社会的正常规律和事物的一般概率性为基点，不能把自己的“忧患意识”弄到草木皆兵的程度。否则我们将无法正常生活，变成了自己和自己过不去。

其次要达观处世，凡事想得开。为什么偏要想录取通知书会