

少儿心理自助丛书
主编◎伍新春
李红文

少儿心理自助 400个

怎么办



2
个性

快乐成长每一天



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



快乐成长每一天 ——个性——

主 编 ◎ 伍新春
李红文

本册编著 ◎ 古丽娜

中国人口出版社

把握自我

(导言)

青少年是人类的未来。在人类即将跨入21世纪的今天，青少年们要担负起时代的重任，成为下一世纪的社会栋梁，那么必须首先具有良好的心理素质，具备健全、独立的人格，这也是素质全面提高的一个基础。

少年时期是人生发展的重要时期，有自己的人格，自己的天性。人格的形成是一个长期的过程，因此，青少年时期的人格教育和培养尤其重要。人格是人的心理的一个重要组成部分，它体现了一个人的整个精神面貌。人的个性是发展的，这体现在青少年的实际培养和社会实践中。青少年个性的发展，是不稳定的、尚未定型的个性，发展为相对稳定的、定型的个性。这一发展过程，先是形成最初的个性特点，随着年龄的增长，通过学习和社交交往，各种具体活动，以及自我教育，形成符合社会要求的相对稳定的个性。

青少年时期是个体从童年期向青年期过渡的时期，是半成熟、半幼稚的时期，也是独立性和依赖性并存交替的时期。在个性发展方向，青少年的自我意识有了质的飞跃，主要表现在以下几个方面：

第一、在身体急剧成熟的驱使下，产生了“独立感”和“依赖感”，力求摆脱对成人的依赖，迫切要求自主和像成人那样的自由，不愿被当作小孩子看待，喜欢提出自己的独特见解以及自我表现。

第二、开始注重“自我”，关心自己和他人的内心世界，开始从行为的动机、道德面貌和个性品质方面来评价他人和自己。

第三、开始接触、了解并逐渐掌握更多的行为规范和价值标准，并选择自己今后要扮演的角色，不再盲目相信周围一切，喜欢思考和探讨一些问题。

但是，由于青少年思维的批判性和独立性有不少的片面性和主观性，因而在思考和分辨是非方面容易表现为固执己见、情绪偏激、分辨

力较差。而且，每个人的发展特点不一样，如何按照自己的愿望去潇洒一下，度过青春，找到积极愉悦的人生意义呢？这正是我们大家所面临的问题。每个人在生活中总会遇到种种困难和挫折，相信这册书会成为你们的好朋友，并将帮助你们解除困惑，让你们那彩色的追求在理想的天空中自由翱翔。希望你们能从中有所获益。



目 录

Contents

- 遇到挫折怎么办?
- 容易害羞怎么办?
- 做事总是磨磨蹭蹭怎么办?
- 产生紧张心理怎么办?
- 有自卑心理怎么办?
- 喜爱“追星”怎么办?
- 为什么青少年的情绪易波动?
- 勇于尝试很重要吗?
- 独立性差怎么办?
- 管不住自己怎么办?
- 有了情性怎么办?
- 怎样面对学习压力?
- 怎样提高心理承受力?
- 怎样培养多方面的兴趣?

- 我们为什么应该大声说话?
- 期望过高怎么办
- 怎样使生命中的每一天都充满快乐?
- 怎样对待不合群的同学?
- 怎样培养性格美?
- 别人超过自己怎么办?
- 缺乏自信怎么办?
- 如何在追求时髦中不迷失自我?
- 为什么我越来越不愿意向别人诉说我的心事
- 为什么近来我的情感特别脆弱?
- 爱发脾气怎么办?
- 过分好强怎么办?
- 容易冲动怎么办?
- 迷上吸烟怎么办?
- 怎样才能变得稳重成熟?
- 怎样克服做事虎头蛇尾的毛病?
- 为什么要做一些自己想做的事?
- 个性急躁怎么办?
- 不会说话怎么办?
- 怎样抓住机遇?
- 怎样学会自我激励?
- 聪明就等于成才吗?

- 不会设定行为目的怎么办?
- 缺乏毅力怎么办?
- 怎样克服鲁莽从事的坏习惯?
- 缺乏坚强的意志怎么办?
- 为什么要培养乐观的情绪?
- 为什么在家里和在学校判若两人?
- 过于爱面子怎么办?
- 永远第一好不好?
- 哪种性格最好?
- 怎样合理安排时间?
- 怎样维护他人的自尊心?
- 别人的行为有碍于你怎么办?
- 如何使自己变得宽宏大度?
- 怎样培养积极进取的精神?

遇到挫折

怎么办?

小

明品学兼优，而且连续几年一直担任班干部。但是没想到这一次却落选了，遭受到了挫折，感到十分委屈，有时甚至连学都不想上了。



在生活中，这样遇到挫折，陷于痛苦而不能自拔的同学并不少见。其实，生活中荣誉和挫折是并存的，生活中常常会有不如意的事情。如果连一点小小的挫折都受不了，那将来如何面对漫漫人生中可能随时会发生的更大的挫折和坎坷呢？

我们应该坚信，只有靠实力去竞争才能争取到自己想要的东西，胜利与成功不是别人的恩赐，不是对别人的企求。幸福是劳动的果实，

只有坚持不懈地奋斗，只有不断克服困难，不断吸取教训，跌倒了自己顽强地爬起来，才能获得成功。

我们现在的生活环境和条件都非常优越，也很少体验到挫折，因此也就缺乏面对挫折的心理准备，缺乏解决挫折的勇气和能力。在日常生活中，我们应该磨练自己的意志，做好面对挫折的心理准备。遇到挫折和失败时，首先应该不怕挫折，大胆地面对它。人在挫折中可以吸取教训，使自己变得更聪明。其次，客观地分析失败的原因，科学地分析挫折，从苦恼的情绪中走出来，做到沉着冷静，不急不燥，积极寻找解决问题、克服困难的办法。小明为什么没有当选呢？主要是因为这几次的班级活动他没有组织好。知道了这个原因之后，他就可以改进自己的方式方法，更好地为同学服务了。

容易害羞

怎么办？

有

的同学
自从上
学之后，

就变得很害羞，
也很少讲话，
遇到有人注意
就脸红，不好
意思地躲起来
或跑掉。上课
也不发言，每



次老师叫到时，甚至会红着脸不好意思站起来，
担心答错了。

实际上，害羞是后天形成的一种性格倾向。害羞的原因很多，需要具体问题具体分析。在日常生活中，最常见的原因是在社交环境中缺乏自信。如果过分害羞，会逐渐变得孤僻，心理发展有缺陷。久而久之，会变得灰心丧气，谨小慎微，亦步亦趋，害怕与外界的人和事物接触，不敢成为注意中心，以退缩行为来保护脆弱的自尊。

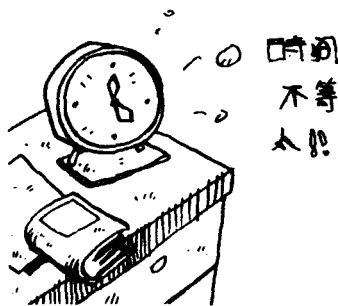
害羞是可以通过训练加以克服和改变的。在日常生活中，容易害羞的同学要正确地评价自己，可以给自己多创造一些表达的机会，尤其是在公共场所和众人面前。在表达过程中，要态度和善，充满自信，最好能坚持不间断地表达完内容。除此之外，还应该扩大自己交往和活动的范围，尽可能多地参加同龄伙伴的活动，与伙伴一起游戏，在活动中发挥自己的特长，进行补偿性训练，找回自信，修正偏低的自我形象，害羞比较严重同学的则可以求助于心理医生。

做事总是磨磨蹭蹭

怎么办？

很

多同学已经踏入学校的大门，成为学生了，可是做事总是磨磨蹭蹭，不紧不慢。每天做作业之前，摆弄铅笔，翻书，



一晃就过去了几十分钟，可作业还没有开始做；有的同学有睡懒觉的习惯，每天早晨要让爸爸妈妈叫上好几遍才肯起床，而且动作非常慢。这是一种做事拖拉、不珍惜时间的表现。

我们生活在快节奏的现代社会里，这就要求我们要善于合理地安排和利用时间。因此，我们应该有意识地培养自己从小珍惜时间的良好行为习惯。

做事磨蹭拖拉是有百害而无一利的，是取得成功的大敌。人们常说时间就是生命，时间

就是金钱，这正说明了珍惜时间的重要性。这些观念必须从小培养。爱睡懒觉的同学可以在自己的床头放一个定时闹钟，早晨闹钟响后，马上自己起床，不允许犹豫磨蹭。刚开始可能会很不舒服，但只要坚持，便会习惯成自然了。做事磨蹭的同学应该训练自己做完一件事再去做另一件，有始有终，井然有序，督促自己迅速有效地完成任务。除此之外，还可以请爸爸妈妈帮忙，让他们监督自己，到了规定的时间就检查完成的情况，使我们形成具体明确的时间意识。

让我们从小做起，从身边的小事做起，做一个珍惜时间的人。

产生紧张心理

怎么办？

在

日常生活中，
我们经常

会看到这样的情况：一个同学即使经过认真而充分的准备，一旦面临重大事件，比如考试、讲

考场



不要紧张!!

演、表演节目，接受录像录音，上课回答问题时就会出现紧张，讲话结结巴巴，语无伦次，表情极不自然，甚至把原来经过认真准备而熟记的言词、动作和内容都统统忘掉了。

一般来说，上述紧张情况谁都有过，不足为怪。但有的人经常紧张，甚至在有重大事件的情况下也紧张，从而严重影响了自己的学习和生活。为什么会产生紧张心理呢？

主要原因是过分注重外部对自己的评价，生怕自己的语言表达、举止行为给别人留下不

好的印象。进入青春期的学生尤其注重别人对自己的评价，害怕在同学面前“掉价儿”，因此更容易出现紧张心理。当然，从小缺乏锻炼，胆小怕羞也是造成紧张心理的原因之一。此外，睡眠不足也会导致紧张心理。

克服紧张心理主要依靠自我暗示，自我控制来解决。平时要善于把握自己的情绪，使自己的心态保持平稳，在遇到重大事件如考试、演讲时，要自我暗示，告诉自己：“不要慌，没什么了不起的。”“我一定能成功！”等等。同时，做几次深呼吸，挺挺腰，以表示自己是有决心、有信心的。这样，有助于稳定情绪，克服紧张心理。要克服紧张心理，还要加强锻炼，多参加集体活动。在集体活动中锻炼自己的胆量，也有助于紧张心理的克服。

有自卑心理

怎么办？

自

卑是一种与自信相反的消极心理活动。自卑常表现为对自己评价过低，缺乏自信心，往往以自身的某些不足，如学习



成绩差，家庭经济状况不如别人，智力一般，相貌平庸，父母关系不和，人际关系不协调等而全面否定自己，对前途感到悲观失望。

自卑心理形成的原因主要是自我评价不恰当。在和别人的比较中，不是从别人的成功中吸取力量，鼓舞前进的勇气，而是感到自己比别人矮半截，从而自暴自弃。常常把自己的不足归为自己能力低，运气不好等，并为之苦恼，产生自卑心理。此外，虚荣心也是产生自卑心理的原因之一。虚荣心强的学生，当他们的虚

荣心得不到满足时，就会否定自我，情绪低落，悲观失望。

那么，如何克服自卑心理呢？倘若你在学习和生活中遇到困难，遭受挫折时，不要怨天尤人，心灰意冷，而应该按照正确的方向不屈不挠地奋斗下去，坚定不移，持之以恒，一定会“功夫不负有心人”的。在生活中，有的人天资聪颖一些，有的人不太聪明，要相信自己，增强信心，只要加倍努力，就会达到预想的目标，开启成功的大门。每个人都有自己的优点，也有自己的不足，在这方面不如别人，可以从其他方面来弥补。只要能发扬优点，弥补不足，就会获得成功。

我们每一个人都应该记住：自卑是成功的大敌，要经常对自己说：“我能行，我一定能成功。”