



中学生

中学生书系

心理修养

趣谈

毛李 明岩 编著

青岛出版社

中学生书系

中学生心理修养趣谈

毛 明 李 岩 编著

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理修养趣谈/毛明,李岩编著. — 青岛:青岛出版社,1999.10

(中学生书系)

ISBN 7-5436-2073-1

I. 中… II. ①毛… ②李… III. 品德-修养-中学生-课外读物 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65649 号

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 书 名 | 中学生心理修养趣谈 |
| 编 著 者 | 毛 明 李 岩 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)5814750 5814611-20 |
| 责任编辑 | 熊 红 |
| 装帧设计 | 王鸿翔 |
| 印 刷 | 胶州市装潢印刷厂 |
| 出版日期 | 1999 年 12 月第 1 版,1999 年 12 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 32 开(787×1092 毫米) |
| 印 张 | 8.375 |
| 字 数 | 160 千 |
| 印 数 | 3000 |
| ISBN 7-5436-2073-1/G·785 | |
| 定 价 | 8.70 元 |

前 言

当前,我国教育正从“应试教育”向“素质教育”转轨,心理素质教育十分重要。作者在多年的心理教学和心理咨询工作中,发现不少大中学生,在学习、生活中存在各种不同程度的心理障碍,迫切需要能帮助他们确实解决学习、生活中所面临问题的指导。本书就是在这方面所做的初步尝试。当然,由于水平有限,未必能达到预期目的,但如能解决某些方面哪怕是几个人的问题,亦感欣慰。

在写作过程中,作者参考了大量的有关资料,也可以说,本书是一本参考资料的集成,或称为《心理修养论文集》。在此,谨向所有被参考资料的作者表示衷心的感谢。

目 录

前 言

第一篇 健康的心理观 (1)

一、你现在还好吗

——心理健康的标准 (1)

二、我是谁

——认识你自己 (12)

三、我悄悄地蒙上我的眼睛

——心理防御机制 (23)

第二篇 正确的学习观 (34)

一、我和我追逐的梦

——善于学习 (34)

二、不是我不小心

——考试焦虑 (52)

三、烛光里的爸爸、妈妈

——代沟 (58)

第三篇 情绪及其控制 (64)

一、掀起你的盖头来

——“情商” (64)

二、猴子为什么死掉	
——情绪与健康	(67)
三、“气水实验”	
——怒	(69)
四、潇洒走一回	
——自我调整	(72)
五、放心去飞	
——放松技术	(91)
第四篇 健全的人格观	(93)
一、梦醒时分	
——神经衰弱	(93)
二、把悲伤留给自己	
——抑郁症	(109)
三、我让你依靠	
——恐惧症	(118)
四、其实我不想走	
——强迫症	(124)
五、容易受伤的人	
——疑病症	(129)
六、流浪的心	
——嫉妒	(136)
七、你是否想起了我	
——自卑	(143)
八、羞答答的玫瑰静悄悄地开	
——羞怯	(157)

第五篇 人际交往	(165)
一、一千个伤心的理由	
——小心眼	(165)
二、涛声依旧	
——逆反心理	(171)
三、一个篱笆三个桩	
——友谊	(174)
四、你快乐所以我快乐	
——人际关系技巧	(181)
五、好人一生平安	
——学会心理美容	(207)
第六篇 性心理	(211)
一、月亮的脸偷偷地在改变	
——青春发育期	(211)
二、梦里梦里见过你	
——青春之梦	(222)
三、我拿青春赌明天	
——早恋	(234)
附录 1	(243)
附录 2	(251)
附录 3	(254)

第一篇 健康的心理观

一、你现在还好吗

——心理健康的标准

(一) 惊人的自杀数字——400 人/天

1992 年在南京召开的“首届全国危机干预暨自杀研讨会”上,中国社会科学院社会学研究所的单光鼎做了一个统计:中国大陆每年死于自杀的人数达 14~16 万之多,即每天约有 400 人提前结束自己的生命。

近年来,我们从报刊杂志等媒体上看到了诸多此类消息,自杀者既有名作家、名诗人、名企业家、名主持人,如台湾的三大女作家之一的三毛、大名鼎鼎的诗人顾城、上海大众汽车公司总经理方宏、上海电台主持人腾佳、北京“人生热线”主持人、广东一著名热线主持人……又有大学生、中学生这些祖国的未来和希望,更有甚者,连小学生也加入了自杀的大军。1996 年 1 月 29 日,济南市某中学初三女学生颜某考完语文和物理,感觉成绩不理想,次日凌晨母亲发现她已服了“敌敌畏”,送医院抢救,

因服药量多,又延误时间而死。她留下的遗言写道:“我想我的成绩不会太好,希望妹妹能圆大学梦。”1995年,哈尔滨市某小学一年级的胡某、潘某两名同学在自家附近玩耍,无意中看到同班同学刘某吊在自家窗户的把手上,绳子勒得脖子流出了鲜血。胡某、潘某喊来大人将刘某放下,可刘某早已经停止了呼吸。人们发现他留给爸爸妈妈的纸条:“爸爸妈妈你们总打架。爸爸再见了。”其中“打架”二字刘某是用拼音写的。

据《北京青年报》报道,北京某重点中学的一位15岁的初三女生,于1995年9月16日凌晨1时割腕自杀,未死。4时又从6楼窗口跳下,仍未死。她在血泊中神志清醒地躺了两个小时,被人发现送往医院。据悉,事情的起因是15日的下午,她和几名同学在议论一个老师时恰被老师听见,受到批评,并通知家长向当事老师道歉。当晚,该生回到家又受到家长的责问,遂酿成了这场悲剧。据了解,该学生曾连续6年被评为三好学生,小学毕业前夕被评为北京市优秀少先队员,当年以全校第一名的成绩被保送到市重点中学,现在学习成绩也是名列前茅。就是这样一个全面发展的好学生,竟经不起老师的正常批评而轻生,令人深思。

北京朝阳医院对门诊100例患者做过抽样调查,结果表明,有73%的患者发病原因与社会心理因素有关;93%的患者需要心理指导或治疗。人们不愿提及而又无法回避的事实是,精神病患者的数量正在明显增多。据全国精神病防治康复会议透露,我国目前具有明显心理

障碍或成为临床精神病患者的人数已达 1000 多万,占人口总数的 1.1%。天津市有一家名叫“幸福屋”的情绪发泄中心,在成立半年多的时间里,就接待顾客 4000 余人次,有时还会出现人满为患的现象。毋庸讳言,实施有效的心理指导已成为全社会的严峻课题。上海虹口区曾对 6 所重点中学学生的心理健康调查表明,22.66% 的学生心理不健康,其中有 10.66% 的学生存在着较严重的心理障碍。杭州市对 7 所不同类型的学校 2961 名大中学生进行了 3 年的追踪调查,分析出有心理障碍的初中生占 13.76%,高中学生占 18.79%,大学生占 25.3%。而且近年来,各类学校学生中心理不健康的人数呈逐年上升趋势。1994 年,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中首次明确指出,应“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强遭受挫折、适应环境的能力”。

综上所述,我们可以看出,在现代社会中,一方面,社会生活的各方面都呈现高速发展的趋势;另一方面,由于生活节奏加快带来的紧张,社会竞争带来的压力,观念裂变带来的困惑以及都市化引起的复杂的人际关系等各种内外因素的影响,使人类面临着前所未有的心理应激,使得人们在不同程度上产生的心理障碍和精神疾患增多了。而且随着年龄增长,心理问题也增多了。正如美国一位心理学家所预言的:21 世纪最突出的问题是心理问题。由此,我们每一个人都应该学会自我心理保护,以健

康的身心状况在自己的人生轨道上运行。那么心理健康的标准是什么呢？怎样才能进行有效的自我保护呢？

(二) 你现在还好吗

安徒生童话里有一篇《老头子做的事总是对的》故事。有一位绅士整天忧虑，他问农夫为什么会那么健康快活。农夫说不管发生什么事老婆子总说我做得对，干得好，所以我没有烦恼，心情舒畅。绅士不相信，他和老头打赌，让他干最荒唐的事。老头把家中的马牵到市上去换了一只羊，老婆子高兴地说：“嘿，老家伙你真聪明，这一下咱们能喝上羊奶了。”老头子又把羊换成鸡，最后用鸡换了一筐坏苹果，而老婆子总能为老头子的行为找到高兴的理由。绅士只得认输，付了一大笔钱。老婆子说：“瞧，老头子做的事不会错吧！”

这个故事给我们的启示是：生活中有许多事情，都有好坏两方面，是我们自己把它看绝对了。有时我们会觉得自己吃了亏，并继而衍生出诸如苦恼、郁闷、愤怒等消极情绪，得失心使我们易怒易躁。这时不妨换个角度，也许就会是另一个天地了。那么以什么样的心理去认识客观现实，才算是健康的呢？

关于心理健康的标准有多种说法。很多学者从心理健康的表现形式上勾勒了心理健康的轮廓。比如，著名的美国心理学家马斯洛和麦特曼认为，心理健康的标准有以下十个方面：

1. 有充分的安全感；

2. 充分了解自己,并能对自己的能力作出恰当的估计;

3. 生活目标、理想切合实际;

4. 与现实环境保持良好的接触;

5. 能保持个性的完整与和谐;

6. 具有从经验中学习的能力;

7. 能保持良好的人际关系;

8. 具有适度的情绪控制和表达;

9. 在不违背集体利益的前提下,有限度地发展个性;

10. 在不违背道德规范的情况下,适当地满足个人的基本需要。

王登峰、张伯源根据各方面的研究结果,提出心理健康八项指标:

1. 了解自我,接纳自我;

2. 接受他人,善与人处;

3. 正视现实,接受现实;

4. 热爱生活,乐于工作;

5. 能协调与控制情绪,心境良好;

6. 人格完整和谐;

7. 智力正常,智商在 80 以上;

8. 心理行为符合年龄特征。

郭念峰在《心理与健康》杂志上着重从自我检查的角度提出心理健康自查的十点标准:

1. 对环境的适应能力。

人的心理活动虽然是客观现实的反映,但这种反映绝不是机械的和绝对被动的,而是一种积极主动的认识过程。也就是说人与外部环境之间是相互作用的关系。在相互作用中,人们形成了对环境变化的两类适应能力,一类是防御性的消极适应;另一类是改变环境使其符合人的需要的积极适应。人类心理活动的这种适应能力,通常可以反映出心理健康水平的高低。当心理健康水平下降时,心理适应能力也随之下降。由于心理适应性与心理健康水平相关联,所以我们可以检查心理的适应性来判断自身心理健康状况。

2. 心理活动的强度特点。

人一生中的某个时候,发生某些意外事件或面临某种困境总是难免的,在这种时候,情绪是否能保持稳定,思维是否能保持清晰而不乱,的确可以看出心理的承压能力,表现出它的强度特点。事实告诉我们,心理健康状态不好时,这种强度特点可能变化,使人无法抵抗较大的精神压力,在较大精神压力面前,很快进入紊乱状态。看来,了解自己心理活动的强度特点也是心理健康自我检查的途径之一。

3. 心理活动的耐受力。

慢性、长期的精神压力,或不愉快的事件,对人的心理健康水平是一种考验。耐受力强的人,可以经久承受慢性刺激并可渐渐化解,耐受力差的人在承受一定期限后便出现精神病理现象。在心理保健方面提出这一问题的目的,不是让人故意不及时解除心理重负,故意考验自

己,而是让人自我反省检查一下,看看目前在自己身上是否存在某种慢性精神负担。也许一个人的耐受力很强,有慢性精神负担但如今并未发病;然而耐力总是有限的,或许再过一段时间便失去耐力,或许生活中又出现新问题,这时,在一个叠加效应下就会造成严重心理障碍。

4. 自控能力。

自我控制行为和理智对情绪控制都是一种能力,这种能力是意志过程的基础。当受到心理创伤或患有某些躯体疾病时,可能造成意志薄弱,使自控能力下降,易产生激惹、动怒、焦虑、抑郁等情绪;有时,还可能产生异常行为产生。以上情况可以说明,自控能力对维持正常心理具有重要作用,同时,也是检验心理健康水平的指标。当一个人容易动情绪,一触即发地动怒、焦虑、抑郁,或无法控制自己的某些行为时,应引起足够的重视。

5. 自信心。

自信心对人来说很重要,自信不足是畏难、焦虑的根源。它的形成与童年经验有关,特别是在儿童时期,如果经常被他人不信任、贬低、斥责,那么这种不被信任的人际关系便可转化为儿童自身的内在品质,一种稳固的不相信自身能力的性格特点便形成。当然,心理不太成熟和易受暗示的成人,有时也会出现不自信。不管是哪种原因导致的不自信,都是心理健康水平不高的表现。在生活实践中,通过自我观察,稳定一下自己的情绪,无疑也是一种心理自我保健的方法。

6. 自尊心。

自尊心不足或缺乏,是比自信心不足更为严重的心理弱点。它是一种人生价值的自我贬值,它的来源可能和童年期成人对他的态度有关,如长期受成人虐待等;也可能是在不可抗拒的力量面前受辱后的变态反应,由于这种弱点总是渗透在人格之中,所以比较稳定,矫正较困难。为此,应及早发觉并采取相应措施。

7. 注意品质。

注意过程是极重要的心理活动,它是一切随意活动的基础。注意不易集中、不稳定、灵活性差、分配能力不足等,都会影响人的认知活动。所以,心理健康必须有良好的注意品质为保障,当人的内心世界处在矛盾冲突之中,或处在强烈情绪困扰之中,其注意品质可出现不稳定下降。如果长期不能解脱,便可留下后患,即注意品质的损害,为此,当发现自己拾三忘两、心不在焉或精神无法集中时,首先要想到自己的注意力有了问题。

8. 社会交往状态。

如果一反常态,毫无原因地不愿与人交往;抑或是相反,毫无原因地过分与人交往,这都表明心理健康有了问题。正常的人际交往是健康心理的支柱,所以,不正常的社会交往(不足或过分)正好是这一支柱被动摇,表明心理活动已经超出了健康范围。

9. 对暗示的敏感性。

受暗示是人所具有的共同特点。但易受暗示则是心理不甚健康的人所独有的特点,所以暗示性增高,如听风是雨,迷信,对夸张性的广告语言轻信等等,都是易受暗

示的表现,说明心理健康水平有些问题。

10. 心理康复能力。

一生中不免蒙受种种心理创伤,事后若能很快复原,说明一个人原有的心理健康水平是较高的。故可以把康复能力看作心理健康的一种指标。由于心理创伤的康复与自身的认识能力、价值观和人生观有密切关系,也与人的社会支持系统(即遇事后有无亲友同情和帮助)有密切关系,所以,人在日常生活中若能不断提高认识水平,完善自己的价值观和人生观,若能善以待人,结交诚实的朋友,这实际上也就是在提高心理康复能力。虽然这种能力的提高在平时显露不出,但当生活一遇风浪时,当心理蒙受创伤时,它的力量就会显示出来。

马绍斌提出,心理健康者的最突出的特点就是“接受”。接受自我、接受他人、接受自然、接受生活现实。这种态度使人们在生活的许多方面减少或削弱了冲突、斗争以及选择时的犹豫和矛盾。许多问题被淡化了,与其说解决了这些问题,不如说看清了这些问题。许多问题并非是固有的问题,而是被“病人制造的”。在心理健康者看来,许多表面上不可调和的斗争不再是斗争,而是快乐的协作。

上述学者所阐述的心理健康标准,在心理健康达到良好状态的人身上通常都是同时具有的,它们是一个统一的整体,各个标准之间具有紧密的内在联系,其中拥有健康的认知模式最为重要。有了健康的认知模式,自然会热爱生活、胸怀宽阔、不为琐事烦恼、不为名利所累;也

自然会充满自信、善与人处和保持情绪的稳定。

总之，一个人要想有一个健康的心理状态，应做到能正确地面对现实，对人对事具有清醒、客观的认识，对生活中出现的各种问题、困难和矛盾，能以切实的方法予以处理，并表现出积极进取的精神；能了解自己，有自知之明；能与人为善，乐于交往，并能与多数人建立良好的人际关系；能保持乐观情绪，心胸豁达，情绪稳定，热爱生活；能把工作、学习视为是一种乐趣，努力使自己的才智在工作、学习中发挥出来；能对未来充满希望，遇到逆境或烦恼时，能自行解脱。

现实的生活中不可能完全尽如人意，总有许多东西成为生活的巨大障碍而使人感到压抑，感到痛苦。痛苦是人们面对困境挫折的一种感觉。只要你能正视现实，并善于从中发现事情有利的一面，就可以成功地引出积极心绪，使心理发生良性变化，就会被愉快所代替，哪怕是虚构的有利因素也可以产生这样的效果。当然，白痴永远没有忧虑；对生活缺乏热情，对人生缺乏信心，对未来缺乏憧憬，对社会缺乏责任感的人也永远不会有痛苦。只有那些热爱生活的志士，那些不满现状而力图革新的强者，有时会在沉沉的压抑和痛苦中陷入思索，寻求新生活的路径，探讨解决矛盾的良方，甚至献身于为之奋斗的事业，他们正是以这种企图摆脱困境的强大动力在完善和发展着自己。但在成功之前，他们哪一个不是处在磨难之中呢？

从愿望上说，我们谁也不想遇到困境。但是困境、困