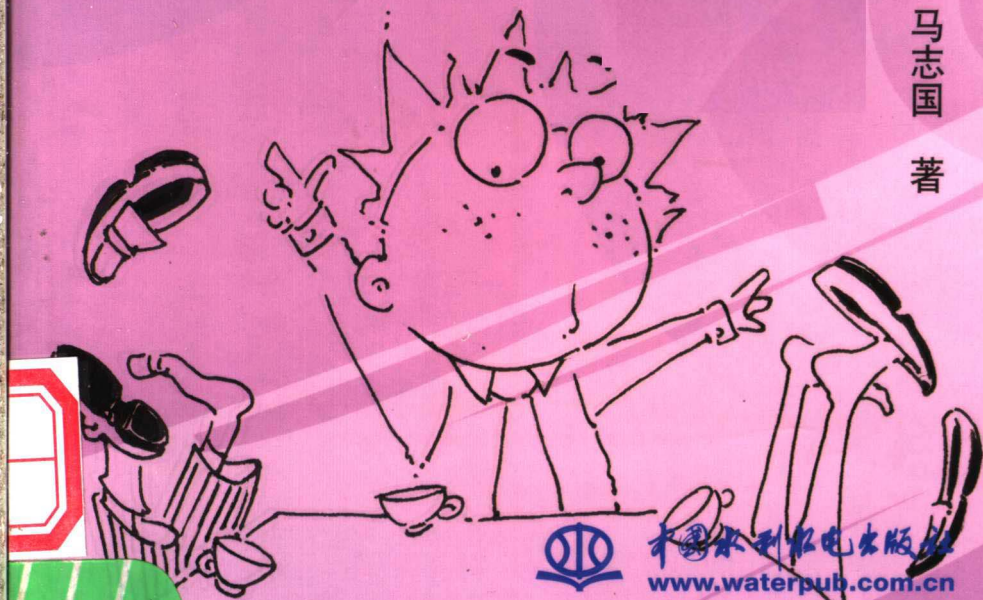


心灵自助套餐丛书

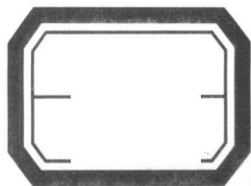
成长的烦恼

你怎样面对

马志国
著



水利电力出版社
www.waterpub.com.cn



心灵自助套餐丛书

成长的烦恼

你怎样面对

马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

这是一本专门帮助中学生解脱烦恼和迷茫等心理困惑的书。作者积从事心理研究及心理咨询 20 余年的经验和体会,通过近百个案例,以咨询手记的方式,对目前中学生中存在的各种心理困境和问题,作了心悦诚服的分析和诊断,并提出了解决这些心理问题的对症办法、对策和建议。本书的主要内容来自最有代表性的心理咨询个案故事。这些故事,个个点击中学生关注的心灵热点,处处剖析中学生难解的心灵困惑,时时引导中学生成长的心灵历程。

本书特点是语言流畅,情感真挚,热情洋溢,情理交融,内容翔实,读者在轻松的阅读之中不知不觉与书中人物的心灵产生共鸣,在与心理咨询师亲切沟通中逐渐走上心灵自救之路。

本书以中学生为主要读者对象,中学教师及学生家长亦可阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

成长的烦恼你怎样面对/马志国著. —北京:中国水利水电出版社, 2003

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-1849-2

I. 成… II. 马… 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 (2003) 第 111612 号

书 名	成长的烦恼 你怎样面对
作 者	马志国 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	航远印刷有限公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 9 印张 234 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	18.00 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

成长的季节，让我们一同走过

（代序）

亲爱的朋友，很高兴你打开这本书。

在我们开始交流的时候，我忽然想到，去年在中央电视台《实话实说》节目做特邀嘉宾的情形。在节目现场面对面的交流中，我再次倾听少年朋友们诉说心中的烦恼和迷惘。谁说“少年不识愁滋味”？人生少年时，就是这样：烦恼太多，迷惘太多。这就是成长的季节。我正暗自感慨，一位少年朋友突然发问：马老师，您认为该如何看待烦恼和迷惘？

烦恼和迷惘，是我们人生的朋友，理应面对、接纳和善待。我说。

谁愿意以烦恼和迷惘为友？您开哪门子玩笑！你也许在这样笑我，恼我。

可是我要说，你别恼。真的。烦恼和迷惘，是人生的一种经历，是成长的一段心路历程。没有烦恼，没有迷惘，人生岂不成了空白？没有烦恼，没有迷惘，在成长的心路历程中谁来相伴？是烦恼和迷惘，伴我们的心灵走向成熟。你说，对这位曾经与我们相伴的朋友，怎能不勇敢地面对，怎能不坦然地接纳，怎能不真诚地善待，怎能不慈爱地拥抱，如同母亲拥抱她怀中躁动的婴儿。

可是，身陷烦恼中，心处迷惘时，那滋味，那感觉，真的无法言说！

是啊，在心理咨询工作中，我曾经面对中学生太多太多难言的烦恼和迷惘。

算来，我从事心理咨询与研究已经 20 多年。作为心理咨询师，我应邀在全国很多报刊开办了心理咨询专栏，接待了全国各地中学生朋友太多太多的来访，来电，来信。他们把我当成最可靠的朋友，和我倾诉心灵的烦恼和迷惘。走进心理咨询室的中学生朋友，

我曾经和他们促膝而谈，我看到过他们的愁容和眼泪，也看到过他们的笑脸和欢颜；拨通心理咨询热线的中学生朋友，我曾经和他们电话交流，我听到过他们的哭诉和呼救，也听到过他们的欢声和笑语；写来心理咨询信的中学生朋友，我曾经和他们书信往来，我读到过他们连篇累牍的痛苦和无助，也读到过他们字里行间的快乐和成功。我们的心曾经一起跳动，我们的心曾经一同走过，走过烦恼，走过迷惘，走过成长的季节，走向心灵的阳光地带。

重要的是走过。有了面对，有了接纳，有了善待，烦恼和迷惘才最好走过。走过烦恼，走过迷惘，前面就是阳光。

他们太幸运了！可是，我哪有这样的幸运？我的烦恼和迷惘该怎样走过？

是的，由于很复杂的原因，还有更多的中学生朋友没有机会直接进行心理咨询。正是为了帮这些朋友走过烦恼，走过迷惘，便有了这本心理自助读物。

现在，你手上的就是这样一份最适合中学生口味的“心灵自助餐”。这份心灵自助餐，其主要内容来自最有代表性的心理咨询个案故事。这些故事，个个点击中学生关注的心灵热点，处处剖析中学生难解的心灵困惑，时时导引中学生成长的心灵历程。需要说明的是，遵照心理咨询的惯例，故事中隐去了故事主人公的真实姓名、住址等，对有关背景资料，作了一些必要的技术性处理。

这份心灵自助餐，为了各取方便，人为地一分为二。如果你为学习成绩、情感生活、自我人格、人际交往、亲子关系等问题而烦恼和迷惘，《成长的烦恼你怎样面对》就是你最好的朋友。如果你为性的萌动带来的初春情怀和两性心态等问题而烦恼和迷茫，《青春的迷惘你怎样走过》会给你最好的帮助。

这份心灵自助餐，以散文笔法解析心灵奥秘，文学与科学融合化一。按中学生心理生活内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还特意提供了系列心理自测量表。书中有故事，有人物，有情境，突出可读性，你可以把它当成一本故事书来读；书中有诊断，有解析，有答疑，确保科学性，你也可以把它当成一本科技书来读；书中有建议，有方法，有对策，讲究实用性，你还可以

把它当成一本工具书来读。

你看，这份心灵自助餐的“风味”是不是有点独特？

好，现在就让我们共进这份心灵自助餐，让我们在成长的季节里一同走过。

目 录

成长的季节，让我们一同走过（代序）

一、学习心理：从这里走向成功	1
1 怎样才能对学习有兴趣	1
2 学习进步的一个秘诀	2
3 “心理除法”帮你轻装前进	4
4 读书，最好保持一颗平常心	6
5 注意力不集中怎么办	8
6 “尖子生”不再作茧自缚	9
7 怕别人比我学得好	11
8 男孩，别让“怪圈”套自己	13
9 女孩，快从“清华梦”中醒来	15
10 重读，要弄清你想得到什么	18
11 我今年进了毕业班	20
12 考数学就紧张的女孩	21
13 别让考试焦虑吓趴下	23
14 面对大考：迷茫的男孩迷茫的心	26
15 睡眠：大考之前的重要话题	29
16 大考怎样让自己当赢家	31
17 考前适度紧张是好心情	33
18 复读女孩，阳光就在你心中	36
19 走过落榜复读的心灵困境	39
20 补习生，别再扮演病人	41
二、情感心理：做心情的主人	45
1 学会做情绪的主人	45
2 面对困境，心空也有艳阳天	46
3 “白日梦”：一个奇特的世界	49

4	男孩的“紧张期待”	53
5	换个视角，你就换了一种心情	56
6	女孩，让怨恨化为爱心	58
7	男孩，告别烦恼的缠绕	62
8	嫉妒女孩痛不欲生	64
9	女孩，因何别人作弊你痛苦	68
10	心绪安宁，最好入梦乡	70
三、自我心理：练就最好的我		73
1	给自己贴一个好“标签”	73
2	做一个“最好的我”	76
3	我也曾经是老师的宠儿	77
4	阳光一样洒在你的生活道路上	79
5	男孩，终于战胜软弱	82
6	怎样捡起人生的收获	83
7	女孩，学会了主宰自己	85
8	好强的男孩焦躁的心	89
9	矮女孩，怎样找到自信	92
10	胖女孩，学会喜欢你自己	94
11	自居完美的“小才女”	96
12	犯了“大错误”的好女孩	98
13	一个好女孩的“坏习惯”	101
14	男孩的理想真的是天方夜谭吗	104
15	残疾女孩，你一样成为强者	107
四、人际心理：爱别人就是爱自己		110
1	在人际交往中长大成人	110
2	评比结果是同学们的偏见吗	112
3	总想换班的女孩	115
4	怎样才能找到真心朋友	117
5	给别人一个喜欢你的理由	118
6	性格虽不同，但友情一样好	121
7	面对难缠的同学	123
8	学会握手言和	125
9	保持距离，友情更美好	127

10	小淑女，愁怨怎样化温馨	129
11	一个班长同学的烦恼	132
12	又一个班长同学的烦恼	135
13	男孩，走出一个人的世界	137
14	用温暖的心看生活	140
15	议论人的女孩多烦恼	143
16	做一个宽容的女孩	145
17	追星女孩，先要学会爱自己	149
18	怎样告别交笔友的烦恼	152
19	面对外号的烦恼	154
20	怎样演好你的学生角色	157
21	讨厌老师的女孩	159
22	学会理解老师，是你的成熟	161
五、亲子心理：让亲情相互走近		166
1	一场母女战争，两颗受伤的心	166
2	抱怨爸爸的男孩，先照顾好自己	169
3	怨恨妈妈的女孩，你希望在前	170
4	营造心中的“和平时光”	175
5	痛诉父亲的女孩	179
6	父母为什么偷看我们的日记	182
7	听听父母的心声，让你怦然心动	185
8	爸爸妈妈为什么总吵架	187
9	父母的婚姻出现障碍的时候	190
10	面对父母离婚，女孩的心不再破碎	193
11	男孩的难题：没有了完整的家	197
12	女孩的难题：家里来了新妈妈	199
13	面对养母与生母，女孩一片茫然	201
六、异常心理：跨越心的障碍		204
1	女孩为什么出现“退行行为”	204
2	男孩为何想转学	207
3	补习生，别再扮演病人	209
4	口吃男孩，有了轻松的微笑	213
5	追求完美的女孩好痛苦	217

6	男孩终于跨越了心理障碍·····	220
7	女孩为何担心自己有病·····	224
8	感到世界充满恐怖的女孩·····	227
9	这些同学到底怎么了·····	230
10	女孩贪吃好奇怪·····	237
11	女孩，脸上又有了阳光·····	240
12	网络交际成瘾的男孩·····	242
七、自测心理：揭开心灵的面纱·····		246
1	你的心理是否健康·····	246
2	你的考试焦虑是否正常·····	250
3	你应该选择怎样的专业·····	252
4	你知道自己的气质类型吗·····	259
5	你的性格倾向怎样·····	262
6	你的意志品质如何·····	266
7	你的人际适应能力怎样·····	268
8	你善于人际交往吗·····	271

后 记

一、学习心理：

由这里走向成功

1

怎样才能对学习有兴趣

今天又该我在心理咨询室值班。一个女孩坐在了我的面前，急切地说：“马老师，我对学习语文没有兴趣，您说，这是为什么？我该怎么办？”

面对女孩的发问，我想到了不少同学曾经和我讨论过类似的问题。是啊，兴趣是最好的老师。没有兴趣的学习活动真是一件苦差事。难怪同学们关注这个话题。

在女孩平静下来之后，我先给她讲了一个科学研究中的故事。

国外有人在一份青少年杂志上提出“满怀兴趣地学习”的实验，鼓励青少年进行实验：你对某一门学科不感兴趣吗？那么请你坐下来，充满信心地想像这门学科是非常有趣的，我从今天起要好好学习这门课，在这门课中我一定能获得无穷乐趣。首先响应这一号召的有 1700 名学生，后来又增加到 3000 名。几个星期后，研究者陆续收到一封封汇报信。结果比预料的还要好，实验成功了！

下面是许多汇报信中的两封。

之一：以前每次我开始学习俄语语法时，我就不断的打哈欠，我真觉得枯燥无味！开始实验时，我努力控制打哈欠。我非常想打哈欠，可我紧闭住嘴。在开始准备语法课前，我故意让自己表现出高兴的心情，就像预习历史时那样（历史是我最爱的课

程)。我跳啊、滚啊、唱啊，我想像着一定会像历史那样有趣。这样持续了12天，您知道，现在这种自我寻找乐趣的方法已经成了我的习惯。俄语课也真的使我觉得是一门有趣的课程了！

之二：对我来说，地理是一门枯燥无味的课程。在课堂上，我觉得毫无兴趣。我怀着一种焦急的心情等待下课铃声。后来，我们班开始做“满怀兴趣的学习”的实验。我想，我一定能做这个实验。放学后，我回到家坐下来学地理。“我喜欢你，地理！”我重复着说。我开始觉得地理不像从前那样枯燥无味了。第二天，我在图书馆借了一本有关地理的书。回家后，我先收拾了一下房间，然后就高高兴兴地读了起来。在上地理时，我也开始听老师讲课了。现在，我很喜欢地理，总是急不可待地盼着上地理课……

女孩正听得入神，我说：“怎么样，想让自己对学习有兴趣，现在你有办法了？对，办法就是：满怀兴趣你就会有兴趣。”

“这是为什么？”女孩很有兴趣地问道。

我笑了：“你看过一些滑稽戏吗？看滑稽演员表演，滑稽演员刚出场，什么也没做，什么也没说，我们就先高兴起来了。这是为什么？”

在女孩思考的时候，我分析说：就因为我们事先有了一种期望——肯定会有趣。是“期望”在起作用，这种期望其实就是一种自我暗示。反过来也一样，与其说我们对某一活动没有兴趣，不如说我们期望这一活动没有兴趣，也是“期望”在起作用。因此，我们应该反过来。换一种“期望”，学会对该门学科抱有积极兴趣的期望。这样，满怀兴趣你就会有兴趣。

“知道了！”女孩轻松而高兴地道别。

2

学习进步的一个秘诀

学习不好有痛苦，人之常情；学习快乐也痛苦，真是怪事？

下面就是一个奇怪的故事，你听：

马老师，您好！我是一名中学生，叫小颖，拿出好大的勇气才敢给您写信。我是个整天嘻嘻哈哈的女孩。我的学习方式也是：学着玩，玩着学，把学习变成一种快乐的游戏。可是，自从升入中学，特别是面临毕业，父母、老师要我老实地学习，要下点苦功夫。这可要比登天还难。我也曾暗下决心要老实地刻苦学习。可没过几天又“原形毕露”了。我自问：难道你是个不可救药的女孩吗？马老师，请您帮帮我吧！

你看，快快乐乐地学习生活，竟然让女孩感到“不可救药”了。该怎样帮助她呢？思之再三，我写了下面的回信：

小颖同学，你好！真高兴你能把学习当成一种快乐的游戏，真的，这是你的一个莫大的幸运。学习本来应该是一件最有趣的事，是一件快乐的事。我知道一个女孩，她的学习进步的秘诀是：学习是快乐的。她学习起来没有压力，轻装前进，自然效率就高，总是名列前茅。因而她这句话被大家当作“名言”。相反，有的同学总是带着沉重的心理负担来学习，虽说学得挺苦，可是效率并不一定高。这是为什么呢？心理学研究发现，人的学习效率与情绪的紧张度有关。一般说，情绪紧张度太低，缺乏强烈动机，认知活动的效率不高；情绪紧张度太高，动机过于强烈，认知活动的效率也不高；只有保持适度的情绪紧张度，才有助于提高认知活动的效率。就中学生的学习现状看，情绪紧张度过低的情况不多，令人忧虑的是情绪紧张度过高，造成大脑过于疲劳，降低了大脑认知活动的效率。

当然，我们说放松心情可不等于松松垮垮。一面放松心情，一面抓紧时间，才会体验到一种高层次的快乐。再说，中学的课程的确比小学时又重一些了，不抓紧时间是不行的。这也许正是父母、老师为你担忧的原因。快快乐乐地学和老实地学也不是矛盾的。所以，马老师建议你，一面照常把学习当成快乐的

事，一面抓紧时间提高效率。有了效率，父母和老师才能真正理解你，你的烦恼也就烟消云散了。你说是这样吗？

3

“心理除法”帮你轻装前进

“马老师，最近我感到学习压力特别大，您说应该怎么办？”心理咨询室里，一个男孩满脸愁苦地向我问道。

面对他的问题，我想到不少中学生朋友来信来访，诉说学习考试给自己带来的压力的苦恼，问我应该怎么办。于是，我说：“所谓压力，常常是自己给自己制造的心理压力。所以，对付心理压力的一个挺不错的方法叫做‘心理除法’。”

“什么叫‘心理除法’？”男孩很很好奇。

“先听马老师自己的一个故事。”我说，“前几年，一家出版社约我写一部关于青少年心理素质培养的书稿。恰好赶上暑假，全书10多万字，按计划暑假里完成初稿。不到两个月的时间里写出10万字，这个总数目真是让人够犯憊的。正犯憊的时候，忽然想到：按天计算一下如何？这样一算，每天不过两千字。顺着这思路算下去，每天以10小时计算，嘿，每小时也就200字嘛。如此层层分解之后，怪，虽然事实上工作量还是那么大，可心理压力却烟消云散了。我忽然想到了心理学上的一个说法——心理除法。对，刚才运用的就是心理除法。”

男孩感到很有兴致：“您说的心理除法就是把一个大任务分成几个小任务？”

“你理解得很对。”我肯定地说，“这种把总目标分解为若干层次的小目标的方法，叫做目标分解法。它可以分散人对总目标的注意，而着眼于一个个较容易达到的小目标，从而减轻心理压力，增强实现目标的信心，提高活动的效率。由于这种分解只是心理上的，所以有的心理学家把这种方法称之为‘心理除法’。”

说到这里，你也许能谈出自己的好多的体会，比如，暑假里各科作业算起来共有 300 个练习题。看起来总目标真是不小。但是你一旦把它分解，将近两个月的时间里每一天其实不过 5 个练习题。于是，你就一点心理压力也没有了，你就可以轻轻松松了。其他的学习任务也是如此。”

“还真是这样。”男孩有几分欣喜。

“可是，有些同学就是不会把学习的总目标分解为一个个的小目标。”我继续分析，“这样的同学在新学期开始的时候，给自己定的目标倒是够远大的。而后，经常为这个‘远大’的目标发愁，总想着一下子实现目标，却又不可能，于是，白白地给自己增加了心理压力。还有的同学目标定的不小，可就是不肯做好眼前的一件一件的极小的事情，比如，弄懂一道习题，记住一个英语单词，学会一个成语，等等。这些事情虽小，但远大目标正是靠它们累积起来的。而这些小目标又是很容易实现的。为什么不尽力达到小目标而空为大目标发愁犯憊呢？”

“我就是您说的前一种情况，总是记着大目标，没有及时地把它分解成小目标。”男孩深有感触地说。

“所以说有些心理负担是自己制造的。你说是吗？”

“是有点自己和自己过不去。”

“人生的成败，常常在于能否做好应该做的一件件小事。”我说，“同学们的学业的成败不也是如此吗？何必为大目标徒增心理压力？所以，马老师一直喜欢和一些来访的同学讲这样的话：别只是记住了‘志当存高远’，还是先办好眼前的一件件小事吧。你看，马老师的这句话还有点道理吧？”

男孩说：“您的话真是让我又懂得了不少新的道理。”

我笑了：“那就把你学习上的大目标分解为一个个的小目标吧。目标越小越容易实现，越能给你信心和力量，越没有心理压力，就越能轻装前进，一步步走向你的大目标。这可以说是心理除法的妙用了。”

男孩起身和我告别：“心理除法真奇妙，我懂了，谢谢您，

马老师。”

4

读书，最好保持一颗平常心

一个男孩在来信中这样向我诉苦：

我是一个中学生，在一所挺好的中学读书。可是我由于考试失败的打击而学习越来越不好，最近考试成绩常常是倒数几名。同学们看不起我，老师也用眼角看我，没有人理解我，我思想上的包袱一直很重。我多么希望在家里能得到一些理解和安慰。可是，父母给我的也是责备……我的心都碎了！我很想学好，可是我的学习斗志无论如何总是激发不出来，总是没有拼搏的顽强斗志。上课无精打采，昏昏欲睡，我觉得已经到了世界的最底层，没有阳光，没有温暖，没有希望。有时候我真感到没有活路了。我和朋友谈过，可他们帮不了我。读到了您的文章，我看到了希望，希望您帮帮我这个迷途的羔羊。

该怎样帮助这个迷途的男孩？我尝试着给他写了下面的回信：

马老师知道现在你很痛苦和迷惘。你知道这是为什么吗？就是因为你一谈读书学习就想到什么“拼搏的顽强斗志”。这有什么不对吗？反正马老师不同意这种说法。

拼搏的本意说的是体力方面的较量，比如体育竞赛，战场厮杀，那是很需要讲究拼搏的，没有拼搏就没有成功。而学习不是这样的事情。读书学习是什么？它是一种智力的活动，智力活动不同于体力活动。智力活动有自身的特征和规律。就学生平时的学习活动说，需要一种轻松而自如的心态，需要一种快乐喜爱的体验作为动力，需要一种循序渐进的过程。总之，读书学习是一

种平平静静踏踏实实用心做起来的平平常常的事，它不同于体力活动，更不同于体力上的厮杀和竞技。实事求是地说，确实常常有人片面地向学生灌输所谓“拼搏”的意识，制造紧张气氛，施加心理压力，一味地激励学生的斗志。其实，这样的“拼搏”不过是为分数而战。这种片面地讲拼搏的做法，由于理论上不符合心理学教育学原理，从根本上违背了学习心理的规律，在实践上就会造成许多危害，常常使学习成为低效的智力活动。因为，一来徒增心理压力。不少学生一提努力学习就以为是为分数要拼搏，要拼命，甚至要赴汤蹈火，要视死如归。马老师的心理咨询常常遇到这样的情况。心理学的研究早已证明这样的学习心态必然会使学习效率降低。二是容易丧失信心。企图短时间地“拼杀”来打什么“胜仗”，对拼搏的期望值太高，结果常常是不如意。既然拼搏了也没有多大收获，反而就失去了信心。

你看是这样吗？

至于别人的态度，很大的程度上是自己过敏。就是说，你自己心中先没有了阳光，就感觉外面也是阴云。是你自己心理压力的投射，是自己对自己没有信心，就以为别人也瞧不起自己。一旦你自己有了自信，就不会在意别人怎么看了。至少同学们没有那么大的工夫专门来瞧不起你，是你自己过敏。即使家长和老师难免也有急功近利而做得欠妥的时候，也看你怎样感受了。

在马老师接待的来咨询的同学中有的也有过你这种困惑和痛苦。当他们理解了学习的本来意义后，都找到了平平常常的心态，都能把学习当成一件平平常常事，于是学习没有了心理负担，学习轻装前进了。同时也就感觉到其实没人和自己过不去。

怎么样，现在你知道该怎么做了？对，不要再幻想什么“拼搏的顽强斗志”，读书学习，就是拿一颗平平常常的心做好平平常常的事，静下心来，轻松愉悦地做好学习的每一件很平常的小事……

好，祝你在学习生活中尽情地享受人生！