

奉上“心理自助餐”

——写在前面的话

我是一位化学老师，教化学平衡可算是轻车熟道，一教学生就会，化学平衡问题迎刃而解。

然而，学生面临着与日俱增的社会心理压力，在学习、生活中必然会遇到种种困难和挫折，难免会出现形形色色的心理问题。有了心理问题，心理就不平衡了，便有了困惑。

“师者，所以传道、授业、解惑也”（韩愈《师说》）。为学生解了“化学平衡”之“惑”，当然也应为他们解“心理平衡”之“惑”。于是，我钻研心理学知识。一段时间后，我发现这样做对教与学很有成效。爱总结和写点东西的我，在学用的同时，写了一些短文章。我想，如果有更多的人读到我的文章，那解“惑”的面就更大了。我将我的想法跟《新一代》主编沈妙光同志一讲，他欣然同意，在《新一代》报上开了一个专栏“指点迷津”。一篇篇文章好似一餐餐“心理自助餐”奉送到十多万中小学生读者手上。

现在，结集出版已发表和未发表的文章，权且作为组合式系列“心理自助餐”奉献给读者朋友。这系列“心理自助餐”助你认识、调节自己的心理，增进身心健康，提高学习和生活质量。

承蒙《新一代》主编沈妙光同志的指导和帮助，在此表

责任编辑：陈更新

周 杰

封面设计：张力平

责任技编：孔洁贞

中学生心理自我分析丛书

心理自助餐

彭爱平 编著

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

(厂址：韶关市五里亭)

787×1092毫米 32开本 5.25印张 1插页 100,000字

1998年9月第1版 1998年11月第2次印刷

印数 45,001—50,000册

ISBN 7-218-02799-7/G·666

定价：5.50元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

示衷心的感谢。

由于笔者水平有限，书中错误及不当之处一定不少，敬请读者批评指正。

目 录

- 3 青少年心理健康漫谈
- 7 走出心理阴影
- 10 扬起青春的风帆
- 15 塑造良好的自我形象
- 19 应追怎样的星

- 25 正确认识自己
- 28 驾驭情绪这匹“野马”
- 31 培养良好的意志品质
- 36 勇对失败与挫折
- 40 把自信握在手中
- 44 给自己的心情放个假

- 49 调节自己的需要
- 53 你的气质如何?
- 58 你的性格好吗?
- 63 让个性之花绚丽多彩

67 克服嫉妒之心

73 学习是一种需要

78 养成良好的学习习惯

80 构建科学的学习方法

84 做考场上的“将军”

87 谨防“考试病”

90 “考试病”的自我心理治疗法

94 跨越学习障碍

99 面对新的学习生活

103 学会人际交往

110 理解你的老师

113 做一个真正长大了的人

115 保持学生本色

118 假后“收心”法

123 自卑心理调节法

127 不要做“烟民”

130 当心电子游戏机的弊害

133 多一些理解 少一些逆反

- 137 远离毒品
- 143 让烦恼“走开”
- 145 正确对待压力
- 149 磨刀不误砍柴功
- 151 你还为迷信困惑吗?
- 155 学习的助推器——创造思维

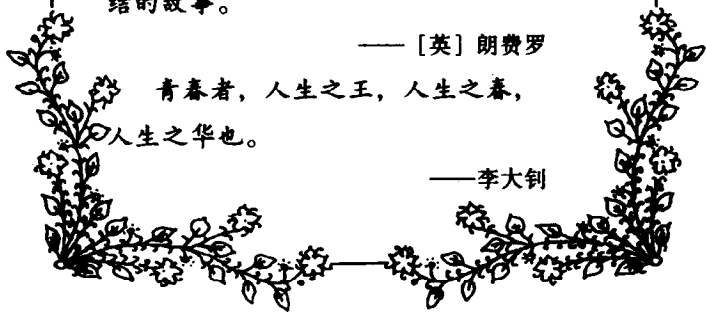
青春篇

青春是书的第一章，是一个永无终结的故事。

——[英]朗费罗

青春者，人生之王，人生之春，
人生之华也。

——李大钊



青少年心理健康漫谈

人们常说：“什么都可有，就是病不能有。”可见，健康的重要性。健康，是每一个人都在追求的。

一同学说：“我能饮能吃，能跑能跳，无痛无病，健健康康”。

一同学说：“我体检合体，身体很棒，非常健康”。

这两位同学把身体没病看成是健康，其实是一种片面的健康观。

请看世界卫生组织给健康下的定义吧！健康不仅仅是指没有躯体疾病或残缺，而是要在生理上、心理上和社会适应能力方面都处于完好状态。”可见，健康是指生理健康和心理健康两个方面，只有身心都健康，才是全面的健康。

人的生命是身心两个方面的辩证统一。心理与生理在人体内是相互依存、相互影响、相互制约的，生理是心理的物质基础，人的生理状态影响和制约着人们的心理活动；而心理反映着生理变化，影响和制约着人的生理活动。如，一个身强体壮的同学，学习起来就精神饱满，而一个久病缠身的同学，总是忧郁寡欢，学习起来没精打采。同样，一个心胸开阔、性格爽快、意志坚强的同学，即使遇到了困难或挫折，也能进行相应的心理调整，保持心理平衡，维持正常的

学习、生活及工作状态，而心胸狭窄、性格忧郁、感情脆弱的同学，稍遇到一点困难或挫折、就会失去心理平衡，一反常态，出现一系列生理、心理的变化，从而导致身心疾病，严重者走向歧路。

身体健康，同学们都清楚。那么，什么是心理健康呢？

心理健康是指个人生活适应上所表现的和谐的心理状态，具体体现是个人的思想行为既为社会所接受，又给本人带来愉快。也就是说，心理健康是指一个人在生活中心情舒畅，他所讲的话，所做的事，周围的人都没有什么反感，他自己也感到愉快和满意。

心理健康有五个标志：

一是满意的心境。对自己本人，对自己的生活、学习、工作都感到比较满意。热爱生活、热情工作、乐于学习，能充分发挥自己的才能，取得一定的成绩，并能享受到成功带来的喜悦。某英语科代表，她的英语成绩优秀，口语很棒，她充满了快乐和满足。

二是和谐的人际关系。乐于与人交往，总有自己的伙伴。与别人相处时，比较多看到的是别人的优点，对人友爱、信任，很少怀疑、憎恨别人。喜欢参加集体活动，乐于为集体出力，乐于助人。

三是统一的人格。有比较正确的人生观和信念，并以它为中心把自己的需要、愿望、思想、目标和行动统一起来。即动机和行为相一致，表里如一，言行一致。某同学经常讲自己要做文明、守纪律、诚实、谦虚的人，可他无论是小考

还是大考都偷看书本或别人的试卷。这是说与做不一样，人格不统一的表现，这种人是戴着面具在人生舞台上跳舞。

四是正确的自我观念。“人贵有自知之明”。对自己有较明确的了解，正确认识自己的优缺点、兴趣、特长和能力，喜欢自己，接纳自己。有些同学总是认为自己这也不行那也不行，比不上人家，非常自卑，学习消沉，不求上进，影响了自己的发展。而有些同学过高地估计自己，去做自己力所不及的事，一旦没做成，便一蹶不振，如泄了气的篮球。

五是个人与社会要协调一致。能和社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，他的目标、愿望与社会相符合。有些同学，为了玩游戏机，没钱就去偷，去抢。这是为了实现个人欲望，不顾社会道德法律的行为，不仅是心理不健康，而且是违法犯罪。

一般可从以下列六个条件来判断心理是否健康——

(1) 与年龄相符。青少年学生应是朝气蓬勃，充满活力。不能少年老成，老气横秋，像个“小老头”，也不能喜怒无常，好吵好闹，像个“小孩子”。

(2) 与别人相似。这是指与同龄人相比有共性特点。因从本质上说，一切健康心理和行为总是从众的。考试时，同学们都以平常心对待，紧张而有序地复习，而你却没心思看书，睡不着觉，你就有了“心病”——考试焦虑症。

(3) 善于适应环境。能及时地调整自己，适应环境的变化。到了一所新学校，能较快地适应新的学习、生活环境。

(4) 乐观进取。无论身处顺境还是逆境，都处于稳定的

情绪状态，精神乐观，进取不止，愈挫愈奋。

(5) 适应的反应。对处界的刺激保持一定的反应，既不过强（如小题大作），也不过弱（如很难动心）。有的同学被蚊子咬了一下，就大喊大叫，这是异常过敏反应。有的同学对精彩动人的报告无动于衷，别人一次又一次鼓掌，他却若无其事，这是异常迟钝反应。要该激动则激动，该冷静则冷静，适度表达，适可而止，并能以恰当的方式发泄情绪。

(6) 懂得变是永恒的。接受外界的变化，自己勇于追求，也能接受别人的意见，使自己不断改进。

同学们，努力认识自己，从自己实际出发，让自己能够保持心理健康。



走出心理阴影

一位十岁的少年，天文地理，知之甚多，弹琴绘画，多次在各种竞赛中获奖，被人誉为“神童”。然而，一到上学时，他便觉得恶心、头痛，甚至哭着哀求不要去学校。

一女高中毕业生，平时成绩优秀。高考时恰患重感冒，她担心自己考得不好，随着考分公布日期的临近一天比一天紧张，最后终于不堪心理重负而自杀。

这些行为产生于各种心理问题与障碍。据《北京青少年报》一项调查显示，全国小学生有心理障碍的占 20~30%，中学生占 40~50%，远远高于成年人。主要表现为厌学、怯懦、狭隘、自卑、抑郁、孤僻、逆反等。主要原因有考试焦虑、师生关系紧张、父母期望过高、家庭不和、异性交往和早恋问题等。这样的消极心态似阴影笼罩在学生心里。如果不走出阴影的话，将不仅是妨碍学习，而且会极大地损伤身心健康。

如何走出心理的阴影呢？

面对现实，分清主流和支流，辩证地看待社会现象，正确筛选社会信息，培养自己对祖国、对集体、对生活的热爱。顺应时代发展，主动地更新观念，提高社会适应能力。

加强锻炼，增强体质，积极投身于丰富多彩的文娱体育

活动，体会乐趣，陶冶性情，保持身心稳定舒畅。学会有序生活，做到起居有常，饮食科学，保健有方。

学会交往，建立和谐的人际关系。一位阿拉伯哲人说过：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂流到人生大海中去的。”“合群”是人的天性，是人的一种需要，人们不愿孤独，不甘寂寞。在学生中，我们会发现，交往的时间和空间较大的，往往精神生活更丰富、愉快，而孤僻不合群的，往往有更多的烦恼和难以排遣的苦闷。

正确对待挫折和不幸，提高自我控制能力，保持乐观情绪和良好的心理状态。幸福和不幸犹如一根棍子的两段，一旦你拿起了生活的这根“棍子”，也就是同时拿起了愉快和烦恼，幸福与不幸。挫折和不幸，也是生活的组成，也是一种值得“珍惜”的生活体验。遇到挫折时坦然面对，以大智大勇来接受生活中的“挫折”、“失败”和“不幸”，“愈挫愈奋”，唯有从挫折中奋起的人，才能具有充分的发展的动力和能量。

多做使自己愉快的事，给自己一个好心情。一点一点地积累、沉淀高兴、愉快，就会聚集成开朗、乐观的心理。某高三男生，在高考的一段时间，终日埋在书堆里，脑子里满是英文单词、公式、化学方程式，忍不住时问自己：高考我能行吗？有一天，他妈妈给他一盆仙人掌，说仙人掌很好养，就由你负责养吧。于是，他常常在复习功课的间歇给仙人掌浇上一点儿水，一天清晨，他惊喜地发现仙人掌开花

了！那一天，他的心情特别好，而那一天的数学测验他考得相当满意，也就在那一天，他恍然大悟，原来一个好心情那么重要，它能让你放下一切负担，满怀自信去面对任何困难。正是好心情让他在那段特殊的日子裡不惧来自各方的沉重的压力，在高考中，考取了理想的成绩。

走出心理的阴影，让阳光洒满你的心灵，在阳光灿烂的金色成才道路上奔跑！



扬起青春的风帆

有同学说：人们都讲青春是美好的，青春期是人生的黄金时代。但为什么一进入青春期就有许多的烦恼和不安呢？有的同学甚至常常感叹：“我们活得好累、好辛苦呀！”如何才能感受青春期的生活愉快、幸福和美好呢？

我们先从认识“青春综合症”开始吧！

1. 青春综合症

世界卫生组织曾将青春期的范围定为 10~20 岁。中学生处于青春发育期，性器官和性机能日益成熟，性意识逐渐觉醒起来。正在发展中的一般心理和正在觉醒中的性心理交织在一起，构成了青少年特殊的心理特征。心理上处于矛盾、变化的不稳定时期。虽然生理的发展为心理发展提供了基础，但两者并不完全同步协调，心理发展相对滞后，从而造成了这一时期的特有心理——青春综合症。

青春冲动。中学生的神经兴奋性较强，情绪不稳定，加之血气方刚，精力旺盛，分析和控制能力差，所以容易冲动。如，有些同学稍不如意或稍微受刺激就与老师、父母发生冲突，轻者争吵顶撞，重者逃学出走；有些同学动辄出口伤人、拳脚相对。有些同学考试考得好，激动得又蹦又跳，大声叫喊；有些同学与朋友扯谈打赌时，冒险敢为，险相环

生；有的同学高兴时乱打玻璃、敲桶子、摔物品。上述例子表现出中学生青春冲动的两种情况：一是激动，性冲动，后三个例子属于这一种。常与愉快的事情有关。二是暴躁性冲动，前两个例子属于这一种。常与不顺心的事情有关。

青春无欲。有的学生对学习不感兴趣，甚至讨厌；有的学生活动欲望减弱，不愿意参加集体活动或劳动；有的学生自我封闭，不想求助于人，不想与人交往；有的学生感觉人生无趣，觉得活得太累，好辛苦。青春无欲常与家庭管教过严、自我冲突过多和身体欠佳有关，尤其是那些性格内向、常体验失败经验、意态力薄弱、计较小事小非的同学易于产生。

青春烦恼。表现为情绪不安、烦躁和忧虑。一方面，中学生对各种各样的事和生活方式比孩提时代关心得多了，但由于“闭锁心理”的产生，又不愿向老师、家长和朋友倾诉，想自己解决，却又找不到适合的方法，只得闷在心里，自我苦恼、烦躁、甚至怨恨；另一方面，他们长期受父母、师长的保护，有一定的依赖性，随着生理心理的发展，他们想从这种保护中解脱出来，独立生活，但他们独立生活的能力又很差，一旦真正独立又感到茫然和失落，形成心理上的烦恼和担心。

青春抑郁。表现为低沉、苦闷、压抑、无味、寡欢、少言、灰心、悲观和忧伤等，是一种低调的苦闷情绪状态，与青春无欲和青春烦恼有关。如，对学习感到无趣，对生活感到厌烦，在挫折面前灰心丧气、消极悲观。