主编 刘海虎

绽放心灵的玫瑰

——学生心理健康教育读本

也许你想成为太阳
可你却只是一颗星星
也许你想成为大树
可你却只是一棵小草
于是，你有些自卑
其实，你和别人一样
也是一片风景
做不了太阳，就做星星
在自己的星座发光发热
做不了大树，就做小草
以自己的绿色装点希望

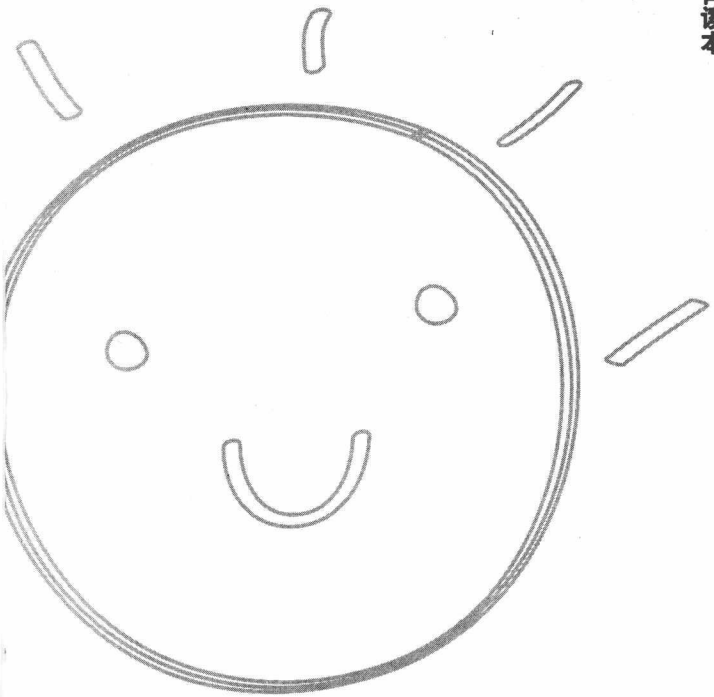
——常永宏

中国福利会出版社

绽放心灵的玫瑰

——学生心理健康教育读本

主编 刘海虎



中国福利会出版社

图书在版编目(CIP)数据

绽放心灵的玫瑰：学生心理健康教育读本 / 刘海虎主编.——上海：中国福利会出版社，2009.5

ISBN 978-7-5072-1484-0

Ⅰ.绽… Ⅱ.刘… Ⅲ.学生－心理卫生－健康教育 Ⅳ.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 071445 号

绽放心灵的玫瑰

——学生心理健康教育读本

编委会主任	胡锦星	**主　　编**	刘海虎
副 主 编	卢　军　张　承	**撰　　稿**	翟　晟
责任编辑	郑晓方	**封面装帧**	李雪梅

出版发行	中国福利会出版社	**社　　址**	上海市常熟路 157 号
邮政编码	200031	**电　　话**	021-64373790
传　　真	021-64335603	**电子信箱**	cwiph@126.com

经　销	全国新华书店	**印　制**	上海建工印刷厂
开　本	889mm × 1194mm 1/32	**印　张**	5.625
字　数	183 千字	**印　数**	1-5000
版　次	2009 年 5 月第 1 版	**印　次**	2009 年 5 月第 1 次印刷
书　号	ISBN 978-7-5072-1484-0/G · 278		
定　价	22.50 元		

编委会主任：　胡锦星
主　　编：　刘海虎
副　主　编：　卢　军　　张　承
撰　　稿：　翟　晟

序

尹后庆

在现代社会，健康已不仅仅是指身体，心理健康越来越受到人们的关注，而心理健康也成为一个现代人终生相随的人生课题。

近年来，由于社会发展带来的种种变化，使不少中小学生都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为表现。这些问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，在学校教育中开展心理健康教育是十分迫切的和具有重要意义的举措。

但在当前的学校教育实践中，不少教师对心理健康教育还存在着一些误解，认为“心理有病”的人才需要心理健康教育，没必要在学校教育中普及性地开展心理健康教育。事实上，心理健康教育旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康地发展。所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。同时，每一位学生包括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育，因为他们心理的不健康因素常常被他们自己的成绩好而掩盖，得不到教师的重视和及时的帮助教育。可见，心理健康教育是面向全体学生的重要课题。

另一方面，心理健康教育也为我们教育工作者开启了一扇窗，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

使我们重新认识和看待自己的学生以及学生出现的一些行为问题，帮助教师以一种更宽松、更包容和理解的态度来认识和看待学生和学生的行为，透过学生表面的那些行为问题而更注重去发现并合理满足这些行为背后的那些基本的心理需要；不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。因此，心理健康教育真正体现出了对学生的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位教师在教育实践中面临的重要课题。

本书就是根据《中小学心理健康教育指导纲要》中对中小学生进行心理健康教育的指导思想和基本原则、目标与任务、主要内容及途径和方法等，在诸如学习类问题、人际关系问题、青春期心理问题、挫折适应问题等方面分成15个小专题，通过真实、亲切的案例故事，针对一些中小学生在现实生活中正面临或即将面临的心理问题，以平等的视角、亲切的语言、生动的事例，讲述心理知识，提供辅导意见，寻求心灵良药，同做心灵游戏。

就我个人对教育的理解与经验而言，本书的亮点在于：特别重视教师自身素质的提高，即让教师换一种思维方式与思考角度去认识学生的一些行为方式，以及在此行为背后的更深层次的心理症结与心理需求，给予教师（包括各科教师）开展心理健康教育与指导以崭新的观念与实用技巧，对加强师生间的有效沟通和改善师生关系，增进教育实效将会起到积极的作用。希望每一位教育工作者能将此书放于桌边、枕边，随时翻翻，并在阅读完本书后都能从中获益。

（作者为上海市教育委员会副主任）

目录

1 新学校里的“纸老虎”——**新生适应** /1

“新生适应综合征”并不是一种心理疾病，而是适应不良的反映。从某种意义上说，出现“新生适应综合征”是新生在向老师和家长发出“拉我一把”的信号。只要得到及时的帮助和疏导，大多数新生都能打败这只名为“适应不良”的纸老虎，意气风发地踏上新的学习旅程。

2 对手啊，我并肩的朋友——**竞争与合作** /13

竞争与合作从来不是对立的，合作中可以存在竞争，同样竞争中也能进行合作。以良好的心态投入竞争，正视对手、正视自我，竞争将成为学习生活中最好的助力，对手也将成为最好的朋友。

3 解放被麻绳拴住的大象——**摆脱自卑** /25

在所谓的“后进生”中，很多人都像是被麻绳束缚的大象，他们并不是不能改变，也不是无力改变，而是被一根叫做“自卑”的绳索套牢了双脚。巧妙地运用心理学知识，每个人都可以解放大象……

4 架起沟通的彩虹——**学校里的人际关系** /37

学校由很多个体组成，学生也好、老师也好，单独来看都像一个个孤岛。高明的沟通技巧、纯真的友谊就像一条条斑斓的彩虹架设在这些孤岛之间，将他们彼此相联，构筑出丰富多彩的校园生活。

5 通往考场的荆棘路——**考试焦虑** /49

考试焦虑是一种常见现象，焦虑本身是人类面对重大事件的一种自然反应，但过度的焦虑不但影响学生考试的发挥，也会损害他们的身心健康。

6 学习并快乐着——**克服学习障碍** /63

学习是学生的主要任务，也是自信的重要源泉，假如不能从学业中体会成功，那么，学生的价值观就很有可能发生错位，因而学习障碍不仅是一个学习问题，更是一个心理教学中不容小觑的课题。

7 迷惘十字路——**未来选择** /77

面临人生的重大抉择，暂时的担心、迷惘都是正常现象，只要充分做好准备，认准自己最想走的道路，瞄准人生目标，坚定前行，那么不管上什么学校，也不管将来从事什么职业，都会迎来成功的一天。

目录

8 妈妈，我依然爱你——**正视代沟** /89

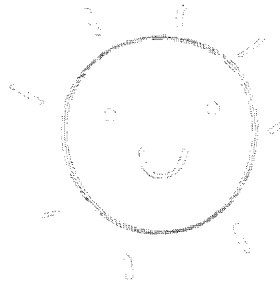
代沟作为青春期亲子关系的一种自然现象，对亲子关系既有消极影响，同时也蕴涵着积极的意义。只要学会理解、学会倾听，在青春期的疾风骤雨中，也能听到父母爱的声音。

9 父母之间，没有我的位置——**被卷入家庭矛盾的孩子**/ 101

霍姆斯曾经说过："我们爱自己的家；我们的脚步可以离它而去，但我们的心却不能。"成人固然如此，孩子对家庭的依恋就更深，那些家庭残缺或是父母矛盾重重的孩子，无论表现得怎样顽劣、怎样倔强，假如你能走近他/她，就会发现在顽劣和冷漠的外表下，躲着一颗敏感、脆弱、渴望温暖的心灵。

10 与伤痛作别——**抚慰心理创伤** /111

灾难、丧失会在我们的心中以这样那样的形式留下印记。灾难来得越突然，所带来的心理冲击也越猛烈，造成的心理创伤也越大。少年儿童由于身心发展尚未成熟，在突然事件中，容易遭受身心伤害，罹患"创伤后应激障碍"……



11 没有送出的玫瑰——**青春期情感萌动** /121

萌动情感的处理历来是一个棘手的问题，太轻描淡写、不加约束，学生可能在不知不觉间便滑下了爱河；过度干涉又可能引发他们的逆反心理，导致“禁果效应”的产生。这就要求老师们格外耐心，不全盘否定学生的情感体验，而是给予同理，并在同理的基础上，帮助他们理清思路、走出困局。

12 拂去心灵的灰尘——**抑郁的防治** /131

抑郁是一种消沉的情绪状态，抑郁状态下的人情绪低落、内心愁苦，心上仿佛蒙了一层灰尘。

13 管好心中的火药桶——**情绪的掌控** /141

学生们面对着繁重的学业压力，经历着各种各样的考试，再加上人际关系、身心发育的烦恼，日子可以说是由一连串的大小挫折所谱成的烦恼歌。在充满压力的情境下，如何管理好情绪便显得至关重要……

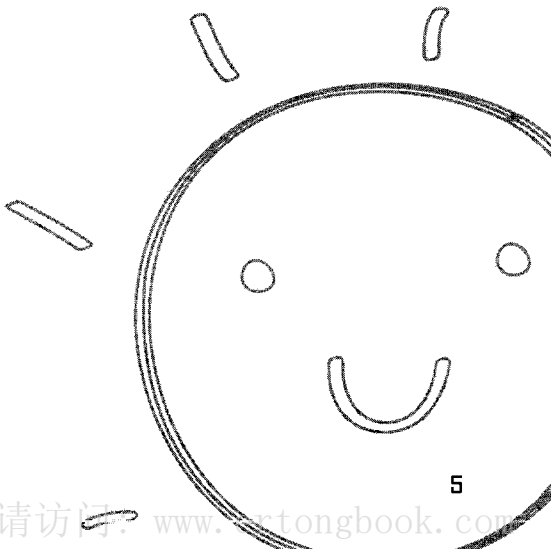
目录

14 难以抗拒的诱惑——**成瘾现象** /151

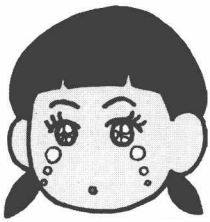
成瘾会使人产生强烈的身心依赖，不仅破坏了学生正常的学习生活，更会令他们产生深重无力感，严重损害到当事人的身心健康。成瘾的防治刻不容缓。

15 对镜流泪的青春——**青春期体像烦恼** /159

青春期学生的生理、心理正发生着巨大的变化，由于对自身变化中的外貌、形体、第二性征的关注、担忧，一部分学生会对自己的体像产生烦恼……



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



1 新学校里的“纸老虎”——新生适应

“新生适应综合征”并不是一种心理疾病，而是适应不良的反映。从某种意义上说，出现“新生适应综合征”是新生在向老师和家长发出“拉我一把”的信号。只要得到及时的帮助和疏导，大多数新生都能打败这只名为“适应不良”的纸老虎，意气风发地踏上新的学习旅程。

不敢上学的孩子

“我……不想去学校。”嗫嚅着说出这句话的是一个文静秀气的女孩，她下意识地揉捏着裙角，脑袋垂得低低的，仿佛不敢与心理老师对视。

这个女孩名叫小凡，她从小就是一个乖巧懂事的孩子，上学之后学习成绩一直很好，从小学到初中阶段都是班里的小干部，几个月前，又以优异的成绩考上了一所重点高中。然而开学第一天的中午，小凡妈妈就接到了小凡从学校打来的电话。电话中，小凡抽噎着说她很难受，要妈妈立刻接她回家。

拗不过小凡的坚持，妈妈将她接回了家里。第二天恰好是周末，小凡在家里休息了两天，情绪也慢慢地平静了下来。小凡妈妈认为事情已经过去，可谁知，周一早上刚走进校门，小凡的小脸一下子就绷紧了，一副就要哭出来的表情。眼看上课时间到了，妈妈硬下心肠把小凡推进了教室。可是，谁也没有料到，仅仅上了一节课，小凡就从学校逃回了家里，之后无论爸爸妈妈怎样劝说，她都不肯再去学校了。一周的时间很快过去了，然而小凡的态度却没有一点松动。

“好像学校里有老虎要吃她一样。”小凡的妈妈这样形容女儿对学校的恐惧。

心理老师听了小凡妈妈的叙述，却没有责备小凡，而是问她：“你不愿意去学校，那你现在最想做的事情是什么呢？”

“回家。”小凡低着头说出了心里话。

心理老师平静地一笑：“那好，就让妈妈带你回去休息几天吧。”

意料之外的回答引得小凡抬起头来，将信将疑地望着老师，当她看出老师不是在嘲讽她，而是认真地提出建议时，顿时松了一口气，同时对这位与众不同的心理

老师也有了一份好感。

几天后，小凡和她的妈妈再次来到了心理咨询室。这一次，小凡在心理老师的面前显得自在多了，不再缩在妈妈背后，事事由妈妈代答。当心理老师提议让妈妈暂时回避，要单独与小凡交谈时，她也欣然同意了。

在心理老师的耐心引导下，随着谈话的深入，小凡渐渐敞开心扉，说起了在学校里那令她害怕，留给她不快回忆的“老虎”。

“我害怕班上的同学。”小凡说着，绞紧了双手，“从小我在班上就没有特别知心的朋友，但是我学习好，又是班干部，大家都很听我的。进了高中，换了一个陌生的环境，我特别担心，不知道能不能跟新同学相处好，思想负担挺重的。开学正赶上军训的日子，训练强度特别大，我体质不大好，一天下来觉得很累、很不舒服，想到晚上不能回家，得跟陌生的同学一起住在学校里，心里更觉得闷。所以，那天傍晚我就请同宿舍的女生一起去散步，可是她们没有一个人吭声，把我晾在那里，像傻瓜一样。我从来没有遇到过那种情况，觉得特别委屈，特别孤单，就一个人跑出去坐了很久，回来后也没有心思再去搭理她们。就这样，我独自闷了几天，可是，也就是在这几天里头，班上的同学都熟悉了起来，形成了一个个小圈子，而我似乎被她们排斥在外，就更感孤独了。”

“军训结束的那天，寝室里的同学都有说有笑地围在桌子旁，互相留电话号码，相约开学一起去学校，我躲在上铺，一个人难过地流眼泪。想到以后三年都要这样孤独地度过，我就难过得不得了，不想去学校，不想面对现实。”

新生适应综合征

每年随着升学、入学，都有许多孩子进入陌生的学习环境，从刚刚告别幼儿园、背上书包的小学新生，到揣着初中入学通知书的中学生，再到踌躇满志的高中生，他们都面临着一次人生的重大转折，告别往日的朋友，认识新的老师，结交新的朋友，掌握新的学习方法，学习新的知识，总之，他们需要接纳并适应这个全新的世界。

这并不是一件简单的事情。面对陌生的环境，每个人或多或少都会有些紧张，产生一些不适反应，假如这时遭遇了挫折，便有可能像案例中的小凡一样，引发"新生适应综合征"。

所谓"新生适应综合征"，是指新生进入新的学校后，由于不能适应周围的环境，又不知该如何获取帮助，从而在认知、情绪、行为等方面出现的一系列迷惘、痛苦的状态，这些学生常常表现出人际关系淡漠、情绪低落、自我封闭、学习困难等等问题。

需要注意的是，"新生适应综合征"并不是一种心理疾病，而是适应不良的反映。从某种意义上说，出现"新生适应综合征"是新生在向老师和家长发出"拉我一把"的讯号。只要得到及时的帮助和疏导，大多数新生都能打败这只名为"适应不良"的纸老虎，意气风发地踏上新的学习旅程。

慧眼识"小凡们"

一次针对新生的调查显示，有48%的新生觉得学习压力较大，19%的新生感到人际交往不适应，9%的新生感到迷惘、困惑。从中可以看出，进入陌生的学习环境，很多新生都和小凡一样，遇到了困难，只是他们遇到的问题未必像小凡那样严重，表现也不如小凡那样明显。这就需要老师们用一双慧眼找出症结，向他们伸出温暖的援手。

一般来说，存在新生适应问题的学生往往有以下特征。

行为表现

新生适应不良时，行为上可能出现两种极端：一种学生变得退缩，过分地保护自己，既不愿参与班集体活动，也不愿意主动和其他同学交往；另一种学生在班集体活动中则显得过分积极，他们像陀螺一样整天忙得团团转，生恐遗漏任何

一项活动，一旦未能参与哪项活动，便大为失落，甚至表现出不必要的愤怒。这些同学参与的集体活动很多，但往往都不能很好地完成，同时也使自己的学习大受影响。

情绪反应

新生适应不良时，常在人际关系中表现得焦虑、自卑。当他们对学习感到力不从心时，则容易产生厌学的情绪，总认为班上其他同学比自己强，容易嫉妒、生气，并伴有强烈的孤独感。

思维认知

同学们刚进入全新的环境，往往会在心里默默评估：别人喜欢我吗？我是一个受欢迎的人吗？我还有没有过去的优势？假如遇到挫折，有些同学就很容易形成不合理的思维认知。假如与这些同学深入交谈，往往会从他们口中听到以下的话：

“我变笨了。”

“我跟不上班里的进度。”

“学习太苦、太枯燥，没有意思。”

“我觉得还是过去好。”

“周围没有人喜欢我了。”

“班里的新同学都不真诚。”

“我不是班干部了，成绩也不再优秀了，再像过去一样严格自律也没有意义。”

“我没有别人有冲劲、有后劲。我不再是学习的料。”

“纸老虎”在哪里？

要帮助新生适应学校生活，首先要弄清那些让新生害怕的不适应的“纸老虎”藏在哪里？

生活方式不适应

从幼儿园到小学，从小学到初中，从初中到高中，每一次升学都标志着一个

新的成长阶段来临，随之生活方式也发生相应变化。这一点，在小学升初中的新生身上表现得尤为明显。小学生一般都是就近入学，在家吃住，生活上许多事情由父母代理，有些小学生甚至直到五年级都由家人接送上下学，由家人代背书包。进入初中后，学校及家庭都对中学生提出独立的要求，新生一般要到离家较远的学校上学，父母也不再接送他们，有些学生进入了寄宿制学校，需要适应集体生活。刚刚入学的新生，由于生活环境的急剧变化，面临着依赖与独立的冲突。

人际关系不适应

走入新学校的新生，首先感到的往往是孤独感。面对一张张陌生的面孔，如何了解他人，并让他人了解自己，如何与大家和谐相处，如何融入新的班集体，如何克服自己的孤独感，是摆在所有人面前的一道难题。案例中的小凡正是在这个问题上遭遇了挫折。

中学生对同龄人的认同特别的看重，他们渴望摆脱对成人的依赖，急于在同侪中确立自我。他们害怕被孤立，害怕被集体、被同学们排斥，这使得他们对人际关系格外的敏感。比如案例中的小凡，当她提出散步的建议时，同宿舍的同学没有响应，她便觉得大家是在存心孤立她、针对她，从而感到万分委屈。但假如小凡与同学聊聊，也许就会发现，当时大家没有反应并不是因为讨厌她，很可能是太累了不想动，也有可能是对小凡还陌生，不好意思响应。但是，小凡作为以前班上的佼佼者，在这个新的集体中一旦被冷落，心理上的落差便使她产生严重的失落感、自卑感，从而与大家渐行渐远。

教学方法不适应

新生进入新的学校，开始新的学习生活，也意味着接受新的老师、接纳新的教学方法。新生们会不自觉地将新老师的教学习惯、态度和以前的老师相比，而在这样对比时，感情因素常常起着主导作用，于是比来比去，往往觉得新的教学方法不如过去的好适应，甚至产生新老师没有预期的那么好的感觉。有些同学甚至会因此挑剔老师的教学方法，甚者干脆抗拒老师，一味地挑老师的毛病而忽视了自身的学习，造成学习成绩退步。

学习方法不适应

随着年级的升高，学习阶段不同了，老师的教学方法也不同了，相应的，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com