

点击青春困惑丛书

◎丛书主编\李莘



心灵

加油站



◎刘大川 / 编著

广东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵加油站/刘大川编著. —广州: 广东教育出版社, 2003.8

(点击青春困惑丛书/李莘主编)

ISBN 7-5406-5259-4

I. 心… II. 刘… III. 青少年心理学—通俗读物
IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 069804 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12—15 楼)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市穗彩彩印厂印刷

(广州市石溪富全街 18 号)

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.375 印张 68 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5406-5259-4/B·31

定价: 8.50 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-83796440

丛书主编：李莘

丛书副主编：欧阳耀基 陈沁

本书编著：刘大川

本书参编人员：卢穗华

插图：杨华之

总序

《点击青春困惑》系列丛书的前三部《青春没有秘密》、《心灵加油站》、《学习自有妙法》终于呈现给读者了。这是广州卫生学校的老师倾注了热情、关爱和期望的一份教案。

21世纪的世界，以惊人的速度发展着。纷至沓来、五彩纷呈的信息网络让我们视野开阔；世界地球村的交融使文化和价值观呈现多元化；信息时代倡导的个性张扬成为与传统育人观迥异的新课题……面对这一切，我们看到许多学生露出了困惑的神情。他们从踏进高中的校门起，一方面感到了学习的压力和学习方法的差异；同时面对生理、心理上的种种变化而忐忑不安；各种信息渠道提供给他们的对或错、是或非的价值评判标准又让他们难以抉择。这些困惑在13~18岁的年龄层中具有相当的共性。

“解惑”是教师的天职。因此我们萌发了创作的欲望：运用我们的医学、心理学、教育学的专业知识，凭借我们对学生问题的热忱和敏感，把我们常常碰到和思考的问题写出来，与同学们分享我们的体验。我们不奢望丛书有指点迷津的

神效，如果能在同学们面临选择的时候提供一点启示和参考，我们将感到欣慰。

在编写的过程中，我们借鉴了国外有关的青少年教育读本内容深入浅出、重启迪而轻说教、图文并茂、语言鲜活有趣等特点，结合本土实际，力求从内容到形式给我们的年轻读者带来一些新鲜感和吸引力。初稿成形后，我们广泛地征求了学校的老师、同学、老师的孩子、同学的同学们的意见。包括我们美术老师为本系列丛书创作的几个GG和MM形象都是由同学们投票选出的“偶像级明星”。丛书的内容和插图得到了许多同学的认同和欢迎，让我们有了出版的信心。

课堂的时光是短暂的，高高在上的讲坛也许造成了距离感，青春的秘密不知怎么对学校的心理咨询老师讲……同学们，请带着你的问题，走进我们的丛书。在这辑丛书里，我们更希望像朋友一样，和你交换意见，我们也真诚地希望得到朋友们的回应。

感激在丛书编撰过程中对我们提供了支持与帮助的老师 and 同学们；感谢广东教育出版社，尤其是卞晓琰编辑的支持与帮助；文中引用的行家观点、事例恐难一一尽数，在此一并致谢。

李莘

2003年7月

前言

在情绪的“宇宙”中，人们领略着情绪“流星”刹那间的绚丽、奔逸；沉浸于情绪“行星”的娴静、哀怨；感受到情绪“恒星”的灼热、辉煌。这纷繁的“宇宙”，这多姿多彩的星光，令人振奋，给人欣慰，也向人播撒着困扰与阴霾，愿这个小小“加油站”，为您畅游“宇宙”提供奔腾不息的动力之源。

1995年，我校开始开展心理健康辅导工作，从数百个咨询案例来看，同学中的心理问题主要是人际交往问题，包括如何沟通，怎样处理同学间、朋友间的矛盾；如何解决个性方面的不足，包括怎样克服自卑，怎样克服狭隘心理等；情绪控制问题，如怎样安眠，怎样缓解挫折感，如何使自己保持愉快等；与性知识和恋爱有关的问题；也有一些关于如何适应校园生活、学习方法和就业等方面的问题。本书的目的是为同学中最常见的心理健康问题提供帮助。

感谢丛书编写委员会，特别是李莘校长的帮助，他们在百忙中对本书的策划、编写、修订、出版给予了全程的关注和大力的支持。感谢唐启夫老师和广东教育出版社的卞晓琰编辑，她们对本书的出版提供了很大的帮助。

本书编著者

2003年5月



目录

- 一 你的心理健康吗? 1
 - 二 你自信吗? 15
 - 三 学会快乐 26
 - 四 睡个安稳觉 36
 - 五 情绪感冒 46
 - 六 自我保护 54
 - 七 用“成人”的方式说话 60
 - 八 宽容大度 67
 - 九 学会交往 77
 - 十 情绪体操 89
- “学做心理医生”提示 99

一 你的心理健康吗？



狮子：你怕啥？

人：怕你吃我。

狮子：你在笼里，我怎么吃？

人：我出来时，你会吃我。

狮子：我会等到你升天吗？



当心理医生

阿玲：一年来，我的心理一直很压抑，做什么事都提不起精神。比如，老师布置作业了，而且这次作业成绩占总评的很大比重，别人都在想方设法地写作业，而我却懒得动，一想到要做作业就烦，但是又害怕作业不能及时做好。我感到与班里的同学格格不入，平时，同学们在一起兴高采烈地讨论一些问题，我却自己悄悄坐在一边，没办法融入他们当中。近来，我的脑子越来越不好用了，看书效率低，看了半天不知书上讲什么，背书背了几遍也记不住。想来想去，我好像没有遇到什么大不了的事，为什么心情不好呢？

阿玲的心理是否健康？你的理由是：

如果你觉得这个问题有点难，那么就从下面的心理健康的标准中找答案吧！

探索坊

关于心理健康的标准，有各种各样的说法，有的很简单，有的很复杂。心理健康是一种相对的状态，世界上并没有绝对心理健康的人。结合一些心理学家的观点，在实际生活中我们可以从以下十个方面来衡量一个人心理健康的程度：

1. 有安全感

安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人易产生抑郁、焦虑等心理，会引起身体各种功能的失调，甚至会导致病变。心理健康的人能理智地分析、处理周围的不安全因素，从而有安全感。



2. 了解自己

对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作或学习，显得力不从心，对身心是不利的。超负荷的工作或学习，会给健康带来麻烦。心理健康的人能按自己的能力、兴趣和需要给自己提出恰当的、力所能及



及的目标，使自己能适应环境，并经常有成就感。

3. 生活目标切合实际

由于社会生产发展水平及个人的能力、条件等有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。



心理健康的人热爱生活，在消费观念上，既不奢侈也不吝啬，能在一些平常的、普通的生活活动中，体会到生活的乐趣。

4. 与外界环境保持接触

因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。心理健康的人会通过各种途径了解周围的世界，并与各种社会关系，如亲属、朋友、同学等，保持一定水平的交往。



5. 保持个性的完整和和谐

个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

心理健康的人，能发展出一些符合自己的能力特点和性格的兴趣和爱好，在从事自己爱好的活动时，能得心应手，从中体验到乐趣和满足，并有所成就，有所创造。



6. 具有一定的学习能力

现代社会是一个知识决定命运的时代，社会对人的科学文化素质要求日益提高，而且知识更新很快，为了适应新的形势，就必须有不断学习新的东西的能力和热情，才能使生活和工作得心应手，少走弯路，以取得更大的成功。



7. 保持良好的人际关系

人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。



8. 能适度地表达和控制自己的情绪

人有喜怒哀乐不同的情绪体验。一些不良的情绪会损害健康，所以



必须得到合理的释放或控制，以便保持心理平衡。

9. 发挥自己的才能与兴趣爱好

人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。



10. 个人的基本需要应得到一定程度的满足

心理健康的人，能通过合理的方法实现自己的理想，满足自己的需要。在一个文明和法制的国家，满足需要必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然会损害心理健康。



测一测

你的心理健不健康？表中有 30 个有关心理症状的问题，请在每个问题后面的回答栏中，根据自己的实际情况填上“是”或者“否”。

心理健康自我测验

问 题	回 答
1. 每当考试或提问时会紧张得出汗	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
2. 看见不熟悉的人会手足无措	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
3. 心理紧张时，头脑会不清醒	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
4. 常因处境艰难而沮丧气馁	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
5. 身体经常会发抖	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
6. 会因突然的响声而跳起来，全身发抖	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
7. 别人做错了的事，自己也会感到不安	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
8. 经常做噩梦	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
10. 经常会胆怯和害怕	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
11. 常常会突然间出冷汗	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
12. 常常稍不如意就会怒气冲冲	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
13. 当被别人批评时就会暴跳如雷	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
14. 别人请求帮助时会感到不耐烦	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
15. 做任何事都松松垮垮，没有条理	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
16. 脾气暴躁、焦急	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
17. 一点也不能宽容他人，甚至对自己的朋友也是这样	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
18. 被别人认为是个好挑剔的人	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
19. 总会被别人误解	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否

(续表)

20. 常常犹豫不决，下不了决心	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
21. 经常把别人交办的事搞错	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
22. 会因为不愉快的事缠身而一直忧忧郁郁，解脱不开	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
23. 有些奇怪的念头总是浮现在脑海，明知不对，却又无法摆脱	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
24. 尽管周围的人都很快乐，自己却觉得孤独	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
25. 常常自言自语或独自发笑	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
27. 情绪极不稳定	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
28. 常有生不如死的想法或感觉	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
29. 夜里容易听到响声，难以入睡	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
30. 是一个感情很容易冲动的人	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

评分方法

如答“是”得1分，此结果即为心理健康指数。

结果说明

心理健康指数高于5分时，指示你的心理健康状况处于有问题的边缘，需要注意和加强心理保健，防止严重心理问题发生；心理健康指数高

于11分时，提示你可能有心理健康问题，需要找有关专家咨询。



心灵加油站

心理不健康的几个原因：

1. 儿时的心理创伤。如，小时候父母经常争吵。
 2. 从小到大受到的各种不良心理暗示。如：小时候经常被别人说笨。
 3. 从小受到不可忍受的压力。如：幼年和童年时经常被父母打骂。
 4. 家庭变故、家庭经历和自己经历的特殊事件和特殊体验。如：父母离婚或小时候有几年时间不在父母身边生活。
 5. 由于缺乏正确的性教育，受错误的性观念的影响，从而产生的心理障碍。如，看了色情书刊、录像，受过性侵犯等。
 6. 当前的生活对你来讲承受起来有困难和压力。如：经济困难，就业压力等。
- 心理不健康怎么办？可以尝试以下的方法。

1. 自我分析

在心理上完全没有障碍、没有不健康因素的人非常少，几乎没有。有明显的心理疾病的人是少数。心理上有某种不健康因素，有某种障碍的人是非常多的。对于自己的心理障碍最好能分析它的原因。事实上，不论哪种原因造成的心理障碍都是可以克服的，有的心理障碍，即使你不是想方设法去解决它，它也会随着时间的推移渐渐地消退。



有一个同学有恐高症，甚至站在马路的人行桥上都感到害怕，吓得走不动路。后来，心理辅导员帮他分析，排除了他可能在小的时候从床上摔下来，或者被大人举到高处吓着等原因，领悟到他患恐高症是因为他从小对高目标的追求。从小对高目标的追求，潜意识产生了对高目标的畏惧，转化为生理上的、视觉上的恐高症。通常恐高症在那些责任心强、努力学习的人群中比较常见。经过这样一分析，他马上感到自己没有那么怕高了。