

如果说人生的过程是一次远航，
阳光心态就是那扬帆的风，
带我们驶向成功的彼岸。

因为热爱，生活变得丰富多彩
因为信念，生命变得绚烂明快
用激情创造生活
用心态把握未来
掬一捧心灵的绿茶
回归绿色的心灵家园



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE

心灵绿茶

——青少年走出心理困惑的绿色通道

梁立中◎编著



中国商业出版社

青少年心理教育读本



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE



梁立中◎编著



心灵绿茶

——青少年走出心理困惑的绿色通道

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵绿茶：青少年走出心理困惑的绿色通道 / 梁立中 编著. —北京：
中国商业出版社，2009.8

ISBN 978-7-5044-6561-0

I.心… II.梁… III.青少年-心理卫生-健康教育
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104335 号

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价：33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

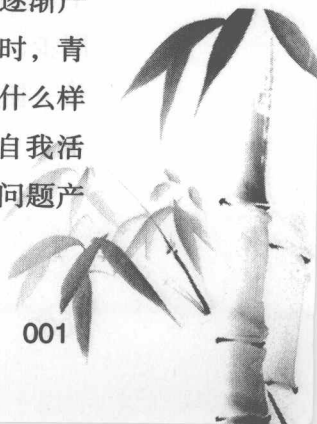
序

品味清新绿茶，涤荡心灵尘埃

青春期是人生中最美好的季节，常被称为“花季”，但同时也是产生困惑最多的一个年龄段。每一位青少年都追求卓越、立志成才，但面对激烈的生存竞争、沉重的学业压力以及成长过程中的种种烦恼和困惑，生活阅历浅、心理承受能力差的青少年易走入心理误区，产生各种各样的不健康心理，因此背上沉重的精神包袱，从而阻碍了其成长与发展。

青春如歌，在于它诗一般的年华：春天的花，夏日的星，秋夜的月，冬时的雪。在成人看来，青少年生活在诗情画意的岁月里，感受着甜美的日月轮回。然而，面对客观世界与现实生活中的酸甜苦辣、喜怒哀乐、悲欢离合……青少年不可避免地会有别样的感受，即自信与自卑、幸福与痛苦、孤独与恐惧、嫉妒与猜疑等多方面的心理挣扎与困惑。青少年时期会发生以下一些变化：

实现自我的和谐统一，随着生理上的一系列变化，青少年逐渐产生一些新的体验，也可以感受到周围人对其产生的新反应。此时，青少年往往会力求发现自己的真实情况以及构想将来自己会变成什么样子。伙伴的往来、新的社会关系的产生，更使青少年扩大了自我活动、自我探索的空间。在对世界是什么样子、社会又是什么等问题产



生困惑并解决的过程中，青少年使理想的我逐渐接近现实的我，使自我达到和谐的统一。

道德意识和价值观的重塑，青少年早期的价值和道德标准大多来自父母，其自尊感基本上来自父母对其的看法。当进入中学这个更广阔的世界以后，同伴群体的价值观，以及老师和成年人的评价日益重要。青少年会对从前的道德标准及自己的价值和能力重新做出评价，并试图使这些价值和评价综合起来形成一定的体系。在这个过程中，青少年的心里不可避免产生困惑与不解。

随着年龄的增长，青少年与社会的交往日益广泛，要求独立的意识日渐增强。因此，随着青少年渴望独立的愿望日益变得强烈，与家庭成员的关系逐渐疏远，对父母的权威产生怀疑，甚至产生反抗行为。青少年渴望摆脱家长和其他成人的监护，渴望摆脱由这些成年人规定的各种形式的束缚。因此，当与父母发生冲突时，往往会表现出“摆脱家庭束缚”的倾向。其实，此时的青少年心中也会有诸多困惑，为什么和父母会产生如此多的不和谐？

同伴交往逐渐取代家庭依赖，同龄人和伙伴交往逐渐成为青少年社会关系中的重要组成部分。进入青春期，随着活动范围的扩大，青少年对家庭的依恋感逐渐转向同伴群体，形成亲密的同伴关系。彼此之间在言行、爱好、衣着打扮等方面相互影响。对伙伴的信任已经胜过对家长和老师的信任。但是，由于个性上的差异，同伴交往中也会出现诸多问题，由此给青少年带来相关的困惑。

处于青春期及其后期的青少年，精力旺盛、反应机敏、记忆能力强、情感丰富，是时代的希望所在。但由于青少年时期是身心健康趋于定型时期，是走向成年的过渡阶段，其心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。因而，会产生诸多困惑，本书正是一杯清新的心灵绿茶，引你踏上一条摆脱困惑的绿色通道。

若 木

2009年8月于北京·天通苑

前言

青少年时期是人生中的一个关键时期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地接触社会的时期，同时也是一个变化巨大、面临多种困惑的时期。据专家估计，我国初中生心理不健康比率约为 15%，高中生约为 19%。在相关研究中，青少年期常见的心理困惑主要表现在以下几个方面：

抑郁困惑

青少年心理困惑最主要表现是青少年抑郁症，其危害严重，使青少年在一段时间内感到心情不愉快、高兴不起来、烦闷；对平时感兴趣的事情变得乏味；思考能力下降、脑子变得迟钝、注意力难集中、记忆减退；学习失去动力、人变“懒”甚至厌学；对成绩下降变得无所谓或对什么都无所谓；失眠、全身乏力、食欲不振；甚至感到活着没有意义、产生轻生的念头。可见，青少年朋友要高度关注自己的心理健康，及时排解心理困惑。

学习困惑

在许多家长的眼里，青少年惟一的任務就是读书。如今的青少年，学习负担往往过重，常带来沉重的心理压力，使青少年产生众多困惑，因为学习压力而陷入痛苦的青少年屡见不鲜。这其中也不乏重点学校成绩优秀的学生，他们的思想压力常来源于对学习现状的不满或不恰当的比较，无法接受自己的现状，过分注重结果，因而体会不



到学习的兴趣，整个社会、学校都处于比较的氛围中，要学生真正做到放弃比较，接纳自己确实不易。考试焦虑、厌学以及学习过程中的注意力、记忆力问题等，已成为青少年最常见的学习困惑。这些现象在期末、期中、升中学、高考或周围环境发生重大变化时表现得更为集中和突出。有些青少年承受不了这些压力，有时会表现得异乎寻常，有个别极端者甚至产生自杀的念头，排解青少年的学习困惑已迫在眉睫。

人际交往困惑

随着年龄的日益增长和独立意识的逐渐增强，青少年与社会的交往日益广泛，其渴望独立的愿望日益变得强烈，社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。对人际关系产生困惑的年轻人通常表现出自卑、过分在意他人评价、易受到伤害、虚荣心强或害怕丢面子等。

青少年一方面渴求独立、希望摆脱依赖父母的生活状态，渴望走出家庭，建立自主的伙伴关系；但另一方面，又缺乏自信心，害怕挫折。尤其是那些性格内向、心理承受能力较弱而自尊心又极强的青少年，在集体中很容易感到压抑感和孤独感，深感困惑却无法自拔。

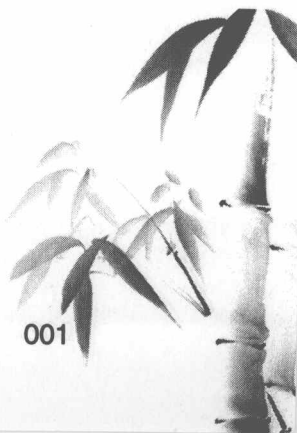
除了以上这些困惑，青少年还面对着诸多令自己深感苦恼的困惑。如何走出这些困惑，更积极而充实地度过自己人生中这一关键时期，是许多青少年关心的问题，也是本书力求解决的问题。希望通过阅读本书能使广大青少年学会接纳自己，在行动和实践中增强信心、增长知识，走出困惑的阴影。

第一章

轻松学习，为青春释放束缚

学习困惑，主要是指因智力、非智力因素，以及学校、家庭、社会教育等不利因素所造成的青少年学习上的困难和疑惑。青少年学习困惑现象比较严重，摆脱学习困惑迫在眉睫。该怎样强化自己的学习动力呢？明确学习目标；从一点一滴的小事做起，做到“今日事，今日毕”；时刻提醒自己：“千万别松懈”，“咬咬牙，坚持下去”，“决不能半途而废”，这样才能逐渐摆脱学习的困惑。

1. 利用快乐要素学习 / 003
2. 高效率地、放松地学习 / 006
3. 学会在玩中学习 / 009
4. 克服“高原性”学习心理的方法 / 012
5. 积极调整落榜后的心理失衡 / 015
6. 顺利度过高考期间的要诀 / 018



第二章

坦然过渡，为青春摆脱懵懂

青少年朋友在成长过程中最大的困惑莫过于与异性相处或情感方面的问题。例如该不该交异性朋友？交异性朋友会不会影响学业？如何与异性朋友相处？此类问题一直是青少年朋友的困惑，然而，有些人为了爱废寝忘食、有些人为了爱荒废学业、有些人为了爱割臂断腕，这些做法都不可取。真爱其实是一种珍惜自己、接纳他人的高尚情操，真爱更是一种精神的相互支持。

1. 异性友情说得清 / 023
2. 迅速走出“早恋”的阴影 / 026
3. 勇于应对失恋的心理危机 / 030
4. 远离师生恋的陷阱 / 033
5. 安然度过萌动的青春 / 036
6. 了解青春期生理变化的原因 / 040
7. 正确认识青春期男孩和女孩的区别 / 043

第三章

丰富兴趣，为青春赶走单调

学生时期是最富于幻想的时期，心中有着无限的向往和追求，兴趣对梦想的实现具有启动功能，当一个人对某种事物产生兴趣时，他总会积极、主动、心情愉快地去接触和观察研究。兴趣也是发挥聪明才智的重要条件，兴趣能引人入胜，入胜的程度越深，其聪明才智也就发挥得越充分。对青少年来说，憧憬和兴趣会使他们因获得新知和成功的体验而满足，最终走出困惑。

1. 解读兴趣 / 050
2. 让兴趣成为最好的老师 / 053
3. 将“兴趣”进行到底 / 056
4. 经营自己的长处，让兴趣成为优势 / 059
5. 将“劣势”变成“优势” / 062
6. 选择自己喜欢的运动项目 / 065



第四章

悦纳自己，为青春叩开美丽之门

“悦纳自己，面对未来”。我们中的一部分学生会为自己的相貌不佳、学习成绩不好而郁郁寡欢，如此一来，必然影响到心理健康。而有些同学则可以悦纳自己，把精力放在增长各方面的能力之上，从而在学业上获得成就和自尊，为自己的未来打好基础。

1. 认识自我 / 069
2. 完善自我 / 072
3. 自我磨练 / 075
4. 调控和超越自我 / 078
5. 学会倾听 / 81
6. 战胜自己，做最好的自己 / 084



第五章

孝敬父母，为青春点燃温馨之光

成长无疑是最令人喜悦与激动的事情，它不仅意味着生命的进化与升华，同时也是人生的另一种诠释与蜕变。正处于叛逆期的青少年朋友们，一方面觉得自己已经长大了，可以独立自主；而另一方面仍需要依赖父母生活。在心理方面希望走向独立，又期待依附在父母身边生活。这种进退维谷的矛盾心理，造成身心方面的彷徨与焦虑。其实，两代之间的代沟完全可以通过成功的沟通与接纳，来求得生命的融通。

1. 充分认识沟通的重要性 / 089
2. 学会成功的沟通 / 092
3. 与父母相处的技巧 / 095
4. 牢记尊重 / 098
5. 学会感恩父母 / 100
6. 孝敬父母 / 103



第六章

尊重老师，为青春开启智慧之门

许多同学都有这样的体会：讨厌一门功课，往往是从讨厌一个老师开始的；而喜欢一个老师，就会不由自主地欣赏他的授课风格，进而能够非常认真地听他的课。这其中可以体现一些师生关系。与老师的关系融洽既可促进学习，也可学到许多做人的道理，一生受益无穷。尊敬老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。青少年在生活和学习中难免会遇到一些烦恼、难题，这时，不妨主动联系自己的老师，排解心中的种种困惑。

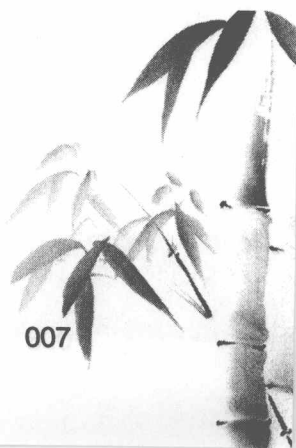
1. 学会和老师沟通 / 107
2. 和老师相处的技巧 / 110
3. 不对老师产生逆反心理 / 113
4. 尊敬老师 / 116

第七章

关心朋友，为青春传递奉献之火

现在许多青少年都是独生子女，缺少了兄弟姐妹间的争吵与陪伴，拥有的只是父母的说教与无尽的爱。因而现在的青少年更渴望友谊，渴望同龄人间的理解与交流。对于正处在成长时期的青少年来说，人际关系的困惑常对其精神世界构成很大的冲击。如何从根本上处理好人际关系呢？惟有掌握其规律。

1. 美丽的青春需要朋友 / 120
2. 明白朋友的真正意义 / 123
3. 学会善待朋友 / 126
4. 学会信任朋友 / 129
5. 学会区分损友和益友 / 132



第八章

展现自信，为青春编织灿烂花环

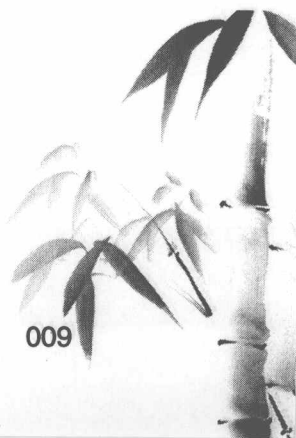
我们由于各种各样的原因给自己戴上面具，在生活中扮演着一个“别人期望”的角色。有人能心安理得地扮演角色，但不会迷失自己，有人却执著于内心和表现的统一，否则自己便坐立不安，也许这就是所谓的“看不开”。这些都是缺乏自信的表现。心病往往与缺乏自信紧密相连，建立自信是解除心理障碍的关键所在。所以我们要解除心理困惑与心理障碍，扩大我们对幸福的感受力。

1. 驱散消极自卑的阴影 / 136
2. 走出自负，不再孤芳自赏 / 140
3. 摆脱自闭，不再画地为牢 / 143
4. 扬起自信的风帆 / 147
5. 懂得做人的心态 / 150
6. 找回自信，让心中充满希望 / 154
7. 自信是失意后的坦然 / 157

第九章 实现理想，为青春插上飞翔的翅膀

理想是人努力奋发的内驱力，一个人是否有所作为，与是否树立远大理想有着至关重要的联系。远大的理想也是人们最崇高的心理品质，有了理想，人的心情就会变得开朗，就会战胜心理上的一切障碍。殊不知，人的价值是由自己决定的。燧石受到的敲打越厉害，发出的光就越灿烂。正如人生，就像洪流一般，不遇到岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。

1. 给自己一个梦，点燃一把火 / 163
2. 用理想之灯照亮青春 / 167
3. 忠实于自己的“最初梦想” / 171
4. 活出真性情 / 174
5. 自我成长的历练 / 177
6. 青春起飞的助推器 / 181



第十章

良好习惯，为青春奠定坚实基础

世界上有两种人：一种人，虚度年华；另一种人，过着有意义的生活。人间没有永恒的夜晚，世界上也没有永恒的冬天。过去属于死神，未来属于自己。养成良好的习惯就会摆脱忧郁。冬天已经到来，春天还会远吗？假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心的时候尽量想些快乐的事，相信美好的日子很快就会到来，而忧郁只是弱者的借口。

1. 合理安排读书时间 / 186
2. 调控好你的注意力 / 189
3. 培养丰富的想像力 / 192
4. 学会为自己减压 / 195
5. 营造快乐的心境 / 198
6. 寻找宣泄的出口 / 201
7. 独立自主的培养 / 204
8. 不为学习找借口 / 207