

成长是需要付出一定代价的，是一个“破茧而出”的过程，必须接受种种人生考验。有时候在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，有了自主权的自己必须面对各种苦恼。虽然还有许多想要弄明白的事，但却会有更多的问题接踵而来，面前的路会有很多条，没有人能左右你到底该走哪条路，该如何去走，一切都要靠自己去解决。

 心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE

走出困境

——如何面对成长中的烦恼

王军才◎编著



中国商业出版社

青少年心理教育读本

中国青少年心理教育读本

中国青少年心理教育读本
中国商业出版社，1999.8

ISBN 7-5044-4402-7

王军才 编著

16.00元



心灵绿叉系列
XINLINGLUCHAXILIE



王军才◎编著



走出困境

——如何面对成长中的烦恼

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出困境：如何面对成长中的烦恼 / 王军才 编著. —北京：中国商业出版社，2009.8

ISBN 978-7-5044-6559-7

I.走… II.王… III.青春期-健康教育
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104337 号

责任编辑 常勇

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 17.5 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

拨开迷雾，快乐成长每一天

青春期，一个如花的季节，如歌的岁月。然而，为什么有那么多青少年心头却迷雾重重，常常被不快乐环绕？

科学研究人员对青少年进行的一次问卷调查发现，青少年普遍存在着不同程度的烦恼，且无法走出困境。专家表示，有没有快乐的心情，是青少年能否健康成长的重要标志。作为当代青少年，有着比上一代人更深的心灵苦闷，各方面的压力往往会将自己压得整日透不过气来。烦恼过多，就大大降低了对生活的热情，整个世界也会因此而失去色彩。

在成长的道路上，痛苦与快乐同在，烦恼和困境的出现在所难免。人人都会经历成长这个过程，一个既烦恼又快乐的过程。快乐的人生，也会有烦恼，有的人能直面烦恼，化解烦恼；而有的人却常常夸大烦恼，放大烦恼。不一样的选择，会带来不一样的人生之旅。想要让心灵的戈壁荒滩开满鲜花，就只有直面烦恼，而不是放大烦恼。每个人都会遇到各种各样的烦恼。这些烦恼并不是由于事情本身引起的，而是与我们看待事情的角度、对待问题的态度有关。我们常常只看到事情坏的一面而忽视了好的方面。所以，我们的心情是否快乐，主要取决于我们自己，取决于我们怎样看待问题。快乐就是这么简



单！只有放下烦恼的“包袱”，沉着应对，冷静处理，积蓄自由的力量为自己设计一个快乐的成长历程，生命之花才会因此而开得更加绚丽多姿，生命的存在才会有更深刻的意义！

多一些积极，多一些乐观，多一些快乐，生活就会多一些美好！

拥有快乐，即使生活给予我们黄连，我们也能在阳光与露水相遇时，用乐观豁达将黄连、阳光、露水勾兑出人世间最为可口的绿色饮料。让生活化弊为利，让苦变甜，让恨生爱，让单调变得丰富，让消极变得乐观。从某种意义上讲，这是一种精神的追求和期待，是一种心境的胜利和收获。在平凡中收获生命丰厚的馈赠，微笑着不断采撷生命之树的硕果。为自己的心灵开一扇窗，让明媚的阳光抚摸自己。以积极乐观的态度去享受生命，方可体味到别人所不曾拥有的靓丽人生。

将一切忧愁郁闷抛诸脑后，让它们自动烟消云散。让自己在潜移默化中心胸逐渐开阔起来，气量豁达，不惧怕压力，做一名快乐的青少年。

发掘成长的快乐，会令你看清许多事情的本质，开始去想明白一些你长大后才能明白的事，开始逐渐摆脱父母的约束，做自己想做而以前又不能做的事。就好比是一只羽翼日益丰满的雄鹰，能够自由地在蔚蓝的天空下翱翔，再也不用去担心地球引力把你束缚在地面上了。将迷雾一层层拨开，让快乐伴随成长的每一天！

若木

2009年8月于北京·天通苑

前言

成长是需要付出一定代价的，是一个“破茧而出”的过程，必须接受种种人生考验。有时候在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，有了自主权的自己必须面对各种困境。虽然还有许多想要弄明白的事，但却会有更多的问题接踵而来，面前的路会变成很多条，没有人能教你到底该走哪条路，该如何去走，一切都要靠自己来解决。

当今社会的飞速发展，给青少年带来了许多有用的东西，但也不可避免地会带来许多的困扰，烦恼也会接踵而至。

生活没有尽头，生活中的苦难对我们的考验也是没有尽头的。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵乌云。中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。须知，人人都会忧虑和沮丧。失去亲人，失意，考试失败……烦恼一个接着一个。命运对每一个人都是公平的，没有人会一直一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人在困境面前选择了妥协，有些人则选择了勇敢地面对。



对，这就是快乐的成功者与苦闷的失败者的区别所在。

失去是另一种获得，困境是另一种赐予，缺憾是另一种圆满。

成长，促使我们的心中放飞出无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更酷、更时尚，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。小小的改变，往往能让命运转变，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在困境中变得强大。学会用多种方法去解决所面临的难题，试着改变一下想法去考虑生活中的问题，换一种角度，换一种方式生活，怀抱着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把自己身上的真实力量充分地展示出来。改变，只有通过不断地改变，才能实现心中的理想，让人生拥有更多的可能。

一粒沙中看世界，一朵花里有天堂。我们微小的瞳孔映照着广阔的世界，我们有限的人生蕴涵着无限的哲理。用心去发现，将浓缩的真知化为鲜活的智慧，我们就能在学习和生活中驾轻就熟。带着轻松、愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，怀揣一颗乐观、积极的心去面对成长过程中所遇到的种种烦恼，使困境变成顺境，收获意外的喜悦。为自己打造一个智慧人生，排解掉 365 天的成长烦恼。

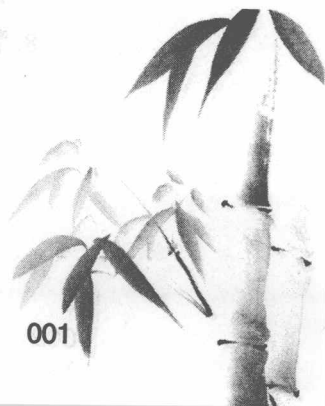


Chapter 1

远离学习烦恼，叩响成功之门

影响青少年心理健康的因素有很多，其中，以学习和升学考试的压力为主。就升学因素来看，老师、家长对前景的过高期望和其他社会因素的强化刺激，都会在无形中加重了学生的心理负担，为学习带来负面的影响。如：心理承受能力低下，意志力薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，注意力不集中，思维贫乏，难于应付挫折，青春期间锁等。该如何面对高考时的惟名牌论、惟重点大学论，以及老师和家长挂在嘴边的“成败在此一举”成为青少年最大的烦恼。

1. 学习，时刻保持一颗平常心 / 002
2. 确立明确、高尚的学习目的 / 006
3. 提高你的学习兴趣 / 010
4. 一切从“新”开始 / 014
5. “心理除法”帮你轻装前进 / 017
6. “尖子生”不要作茧自缚 / 020
7. 不要被考试的焦虑吓趴下 / 024
8. 补习生，别再扮演病人 / 027
9. 走过落榜复读的心灵困境 / 032



Chapter 2

迎接花季雨季，正视生理变化

长大的烦恼，甜蜜的忧伤，面对女生的月经、男生的遗精等正常生理现象，不少青少年产生惊恐、疑惑、羞涩、精神恍惚、焦虑不安的心理，又存在着神秘感和好奇心理，渴望了解异性，探索自身的奥秘。一旦产生这样的想法便感到羞耻和不安，产生“罪恶感”、“负疚感”。这种性心理问题，不可避免地导致青少年产生种种心理卫生方面的问题。有的产生性过错，甚至出现违法犯罪行为。因此，当“嗓音变得沙哑”的时候，心，也要一同成长。

1. 青春期，决定人生健康成长的关键阶段 / 038
2. 探索自我的奥秘 / 042
3. 为自己揭开神秘的面纱 / 045
4. 科学认识青春期生殖器官的变化 / 051
5. 科学认识青春期阴茎常勃起现象 / 054
6. 正确看待手淫现象 / 057
7. 做好青春期的卫生保健工作 / 060
8. 警惕青春期的发育不良 / 065

Chapter 3

剖析情感密码，做心情的主人

美丽的花季雨季，浸染着明丽、绚烂的色彩，律动着欢快、愉悦的弦音，流泻着婉转、旖旎的心声！她的眼神，她的身影，为什么总萦绕在我的心头？聪明的他（她）应该知道何去何从，关键是要充实地度过青春期的每一天。

1. 怎样度过情窦初开的季节 / 070
2. 青春期的“爱”成熟吗 / 073
3. 该不该有亲密的异性朋友 / 077
4. “爱”上老师该怎么办 / 082
5. 怎样正确看待“网恋” / 086
6. 得了异性恐惧症怎么办 / 090
7. 男女生说话脸红也是病 / 093
8. 异性同学之间要正常交往 / 096
9. 怎样才能走出失恋的烦恼 / 101



Chapter 4

消除自我障碍，远离心灵毒药

青少年性格在日常发展中常会出现一些不良偏向，主要表现为：狭隘和抑郁，经受不起委屈，常为一点小事而烦恼，耿耿于怀，不能自解，以致出现神经过敏，情绪不稳定或意志消沉等情况。抑郁表现为郁郁寡欢、心境悲闷、沉默寡言、消极颓废、食欲不振和失眠等状况。其实青少年只要正确认识自我，一切烦恼都会烟消云散。

1. 认识自我，把握真实的自己 / 106
2. 善待自我，打开心灵的门窗 / 110
3. 相信自我，消除自卑的心理 / 114
4. 走出自我，开放心灵的花园 / 118
5. 完善自我，远离嫉妒的阴影 / 121
6. 控制自我，担任情绪的主人 / 125
7. 挑战自我，成就人生的精彩 / 129
8. 珍爱自我，摆脱心灵的枷锁 / 133



Chapter 5

和谐人际关系，破解交往难题

交友是人的心理需要，生活中如果没有人与人之间广泛联系的建立，就难以铸炼健全的人格，就难以创设完美的人生。交友是使青少年清扫心理障碍、保持心理健康的重要条件。另外，交友能使青少年学会为人处世的道理。但大部分青少年都存在着关于交友的烦恼与困惑，这些烦恼让他们不知所措。中学时代的友谊最令人怀念，只有解开心中迷团，才会收获值得一生珍藏的友谊。

1. 青少年眼里亲密的朋友关系 / 138
2. 如何交到更多朋友 / 142
3. 渴望回报的付出只会给自己增加烦恼 / 146
4. 让朋友充实你空虚的生活 / 150
5. 正确沟通才不会出现误会 / 154
6. 做什么样的自己会让大家喜欢 / 158
7. 与朋友交往须注意 / 162
8. 让友谊永葆一生 / 166



Chapter 6

感受亲情魔力，让爱相互走近

家是每一个人最安全的避风港，可是现在有很多青少年总有离家的情绪，因为他们受不了父母寄予他们身上的压力；受不了父母总是无法满足的期望；受不了父母之间的费力争吵；受不了家庭的经济情况总是满足不了自己越来越膨胀的欲望……这种种情况，让青少年烦恼重重，最后不得不走上离家的道路。亲情是最无私的，要记住，父母永远是最爱你的，用爱来化解与父母间的种种隔阂，用爱来轻松化解心中的一切烦恼。

1. 不可与父母处处唱反调 / 172
2. 多理解父母的不得已之举 / 175
3. 用耐心争得父母的谅解 / 178
4. 用爱来解读父母的行为 / 182
5. 试着与父母沟通你的烦恼 / 186
6. 平凡家庭有平凡的美 / 189
7. 多站在父母的角度看待自己的行为 / 193
8. 用心感受父母给自己的爱 / 196

Chapter 7

放飞自由时光，勇于挑战问题

处于青春期的青少年大都会被一些奇奇怪怪的问题缠绕着，这些问题有的是凭空所想，有的是从实际生活中所得。因为还不具备解决问题的能力，所以，烦恼也就像问题产生的时间一样越来越深。其实有了任何问题，都可以向家长、老师、好朋友求解，如果只是一味的藏在心里，时间久了就会被那些复杂的问题左右自己的行为，改变自己的性格，让自己越来越跳不出来。

1. 勇于承认错误是一种高尚精神 / 202
2. 逆境有利于成长 / 206
3. 一味逃避问题只会让自己更软弱 / 210
4. 不要提前预支明天的烦恼 / 214
5. 挫折并不会令你烦恼 / 218
6. 承受压力是青少年的必修课 / 222



Chapter 8

健康心理自测，摆脱灰色心灵

有很多事情自己虽然没有办法说得清楚，但只要一道小小的测试题就能让自己的心灵好好晒个太阳。用心对待每一套测试题，让测试结果帮我们找到事情解决的最佳方法，让我们看清自己的潜质与不足。

1. 青少年心理健康状况测试 / 228
2. 青少年人际交往能力测试 / 232
3. 你是否有强烈的逆反心理 / 241
4. 了解自己的性格很重要 / 246
5. 青少年自卑心理测试 / 250
6. 青少年考试焦虑测试 / 254
7. 青少年修养的心理测试 / 259

Chapter 1

远离学习烦恼，叩响成功之门



影响青少年心理健康的因素有很多，其中，以学习和升学考试的压力为主。就升学因素来看，老师、家长对前景的过高期望和其他社会因素的强化刺激，都会无形中加重了学生的心理负担，为学习带来负面的影响。如：心理承受能力低下，意志力薄弱，缺乏自信，学习困难，考试焦虑，注意力不集中，思维贫乏，难于应付挫折，青春期间锁等。该如何面对高考时的惟名牌论、惟重点大学论，以及老师和家长挂在嘴边的“成败在此一举”成为青少年最大的烦恼。

1. 学习，时刻保持一颗平常心

【学问是异常珍贵的东西，从任何源泉吸收都不可耻。】

——阿卜·日·法拉兹

什么是平常心呢？就是不以物喜，不以己悲。生活就像一面镜子，你对着他笑他就笑，你对着他哭他就哭。把学习看作是一件开心、快乐的事，保持一颗平常心才是学习上的好方法。

有位哲学家说过：“保持平常心，这是学会幸福生活的最有效的方法。”对于学生来说，时刻保持一颗平常心对你的学习也是非常重要的。只有用平常的心去面对学习，才能将自己的心放在学习上，才不会因为学习上的得失影响自己的心情。

平常心在学习中的体现

平常心一般应包括耐心、细心、虚心、恒心；只要具备了这“四心”，得失不记，才能真正拥有一颗平常心。保持一颗平常心，我们每个人都知道，但并不是每个人都能做到。在学习上只要拥有以上的“四心”，成绩暂时好坏就会看淡了，就会在学习中真正保持一颗平常心。

耐心

在学习上许多学生都不够有耐心。只要遇到了点难处，就没了兴