

有没有一句话可以震荡你的心灵，
有没有一首歌可以吸引你的思路，
有没有一句诗可以引起你的遐想，
有没有一本书可以带动你的快乐，
.....

心灵美，行为美，一切都不是问题



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHAXILIE

心海扬帆

——规划一生的心理健康

邓丽◎编著

中国商业出版社

青少年心理教育读本



心灵绿笺系列
XINLINGLUCHAXILIE



邓丽◎编著



心海扬帆

——规划一生的心理健康

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心海扬帆:规划一生的心理健康 / 邓丽 编著. —北京:中国商业出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5044-6560-3

I. 心… II. 邓… 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 104336 号

责任编辑 陈朝阳

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 16.5 印张 195 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

扬起希望之帆，规划成功的人生

在我们的生活和学习中，为什么有些青少年总是比其他人更优秀，学习成绩更好，家庭经济状况似乎也比别人好，为什么他们拥有良好的同学关系、健康的身体、整天快快乐乐地过着父母供给的高品质的生活？似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多青少年每天都用功、努力考试却只能得到及格。其实，现实生活中每个人之间并没有多大的差别，但为什么有些人能够取得成功，能够克服万难走出一条属于自己的光明大道，而有些人却不能？

许多心理学专家经过研究发现，这个秘密其实就是人的“心态”。一位哲人曾经说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人也说过：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

青少年时期是人生中一个非常独特的阶段，是个体由童年走向成年的关键过渡期，这个时期对每个人以后的人生路程有很重大的影响。青少年时期是最容易出现异常心理和异常行为的时期。想必大多数人在说到青少年时，第一反应都是“叛逆”。的确，青少年的基本特征是矛盾动荡性。亚里士多德是这样评价青少年的：“暴躁、易发脾气、易于为冲动所驱而失去控制。”霍尔也认为青少年时期是“人生中‘疾风怒涛’的时期，身体蕴藏极大的能量、情绪不稳、易激动、烦躁不安，对外界及自身易产生怀疑、不信任感”。

的确，青少年时期是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的时期。在这一时期，无论是在身体形态上还是机能上都发生着急剧的变化，生理上的变化又带来了心理上的动荡，青少年的心理健康问题已经逐渐成为全球共同关注的公共卫生问题。据世界卫生组织估计，大约有 1/5 的青少年在成年之前会或多或少地出现情绪问题。同样，我国青少年的精神卫生状况令人忧虑，17 岁以下的青少年，至少有 3000 万人受到各种心理障碍问题的困扰，主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、离家出走、自杀、暴力及犯罪等。可见，在青少年时期就着力为自己规划健康的心理是每个青少年都应该重视的。

一个人能否成功，完全取决于他的心态！成功者与失败者间的差异往往就是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则恰好相反，他们的人生一直被过去的种种失败和疑虑所束缚着。所以，青春期的少年都应该在平时注重自己的心态。

有些青少年遇到困难时总喜欢说，他们现在的处境是别人造成的，这些青少年也常说他们的想法无法改变。但其实，我们的境况并不是周围的环境造成的，我们的人生在于我们自己如何看待，如何把握，如何规划。所以，青少年们，就让我们从现在开始关注我们的心理，关注我们青春期的困惑，努力使自己收获一份可以规划我们一生的健康心理吧。

《心海扬帆——规划一生的心理健康》的精彩之处，是对青少年的理想、学习、精神、做人、身心方面进行独到的分析，如身边朋友娓娓道来。灵性，隽永，睿智，如春风雨露，点点滋润，使青少年们认识到自己的独特和潜能，缓解焦虑和压力，珍视生存质量，健康快乐地成长，同时也让教师、家长读懂他们的心思并悟出一些有效的教书育人之道。

若 木

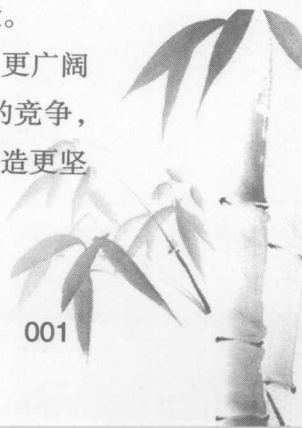
2009 年 8 月于北京·天通苑

前言

青春是船，梦想是帆，搭乘青春之船，扬起梦想之帆，驶向现实的彼岸。青少年一定要给自己的青春人生做好心理健康的规划，如果不做好规划，青少年时期易出现诸多心理障碍，其中，最主要的表现是青少年抑郁征，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，及时做好合理的健康心理规划。

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的时期，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。正因为如此，帮助和引导青少年正确规划自己的健康心理已成为刻不容缓的社会责任，为此，我们编著了本书，以期帮助青少年更加健康合理地度过人生中这一关键的阶段。

比陆地更广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。在未来的国际竞争中，将不但是知识和创新的竞争，也必将“心灵”的竞争。作为祖国的希望，民族的未来，塑造更坚强、更广博、更健康的心灵，将是青少年义不容辞的责任！



第一章

青少年的心理特征

青少年的心理正处于迅速发展趋于成熟但又尚未成熟的阶段，作为一生中心理发展的特殊阶段，青少年的心理活动自然表现出既丰富又矛盾的特征。只要了解了青春期的特征，就不会跳进自己给自己设置的圈套中。

1. 心理发展不平衡 / 002
2. 情绪和情感的发展不平衡 / 004
3. 人际关系不协调 / 007
4. 自我意识不断增强 / 010
5. 两性意识萌发，异性反应敏感 / 013

第二章

青少年常见的消极心理

青少年的消极心理来自多方面，有来自学习上的，有来自老师的，有来自同学的，有来自其本身的无知的……不管你的消极来自哪里，都要尽快变消极为积极。消极的心理不会对你的成长有任何帮助，只会一点一点磨掉你的青春志气。认识这些消极心理并改善它们，是当今青少年的当务之急。

1. 嫉妒心理 / 018
2. 自卑心理 / 020



3. 孤独心理 / 023
4. 挫折心理 / 025
5. 自私心理 / 027
6. 虚荣心理 / 029
7. 学习焦虑心理 / 031
8. 恋爱心理 / 033

第三章

青少年心理健康教育的途径

正处在人生中极为重要阶段的青少年，为了以后的成长健康，这个时间段的心理需要不断改善与加强。如何使心理健康问题得到良好的教育与治疗，有很多途径值得青少年们思考。一个小时推心置腹的谈话，一段美妙的音乐，一本慰藉心灵的书刊都会使心灵受到很大的鼓舞与震动。

1. 通过自己，了解心理健康误区 / 036
2. 通过心理咨询，专家讲得更准确 / 039
3. 通过朋友，用友谊净化心灵 / 043
4. 通过运动，帮助自己改善情绪 / 046
5. 通过音乐，音乐愉悦心情 / 050
6. 通过书籍，书本是你的精神食粮 / 053

第四章

学习并不是负担

学习是青少年的首要任务，快乐的学习不仅会增长更多的知识，还会使自己的心理更加完善。然而，当前的青少年却出现了因学习而产生的神经衰弱症、头疼症。学习当真会让人用脑过度吗？答案自然是否定的。正确看待学习，学会如何学习，是解决青少年学习心理问题的第一步。

1. 兴趣是最好的老师 / 058
2. 合理规划自己的时间 / 061
3. 制定属于自己的学习计划 / 065
4. 积极调整落榜后的心理失衡 / 069
5. 克服“高原性”学习心理 / 072
6. 掌握应考窍门 / 074
7. 调控好你的注意力 / 078
8. 听课方法不可少 / 081
9. 课后复习莫忘记 / 085



第五章 逐渐清晰的青春意识

青春是一个美妙的词语，但对于青少年而言，却带有很浓的青涩味。初中生的早恋问题，高中生的性冲动都会把风华正茂的青少年推向深渊。青少年由于年龄局限，涉世不深，缺乏必要的思考能力，只能一味地跟着感觉走。而这是行不通的。正确看待“恋”与“爱”，才不会在心理上留下疤痕。

1. 走出抑郁的阴影 / 090
2. 从失望的心境中挣脱出来 / 092
3. 早恋的青涩苦果不要尝 / 096
4. 异性友情说得清 / 098
5. 勇于应对失恋的心理危机 / 101
6. 别掉进网恋的陷阱 / 104
7. 安然度过萌动的青春 / 107

第六章 自我性教育

现在社会上，很多家长和学校更关注青少年的学业成绩、兴趣爱好特长或其他个人能力的发展，而往往忽视了对未成年人健康、成熟的性心理的培养。殊不知，由于性教育的“缺席”，使得恋爱中的少男不懂得如何成熟地看待性；使得少女在面对恋人提出性要求时，不懂得或者不善于说“不”；也使得她们在面对性侵犯时，不懂得如何有效地保护自己。可见，性教育在青少年的成长道路上有着重要的作用。那就从现在开始学习吧！

1. 了解青春期生理变化的原因 / 112
2. 正确认识青春期男孩和女孩的区别 / 115
3. 了解性心理 / 117
4. “性幻想”不可耻 / 120
5. 男孩发生遗精该怎样调适心理 / 124
6. 女孩初潮时当如何做心理调适 / 128

第七章 健康交友

交友是青少年社会交往中十分重要的事情，千万不可大意。由于青少年之间往往是互相模仿，互相影响，一旦交友不慎，后患无穷。俗话说：物以类聚，人以群分。在成长的道路上，大家交友一定要慎重，不可为了一些“江湖哥们”而“上刀山，下火海”，这是错误的做法。朋友是我们生活的一部分，如何健康交友是人生必须要明白的一堂课。

1. 友好对待自己的朋友 / 132

2. 青少年朋友之间的交往 / 135

3. 坦然面对异性同学 / 139

4. 对朋友大胆说“不” / 141

5. 不做小心眼的人 / 144

第八章

心形于色，做情绪的主人

情绪是青少年生理发育和心理发育急剧变化时期的“正常”表现，是随着认识活动而产生的心理过程，具有较大的不稳定性及冲动性。随着青春期第二性征的出现，带来一系列生理和心理机能上的变化，这种情绪的不稳定性就表现出来了。根据一项调查显示：情绪对人的身心健康影响很大，一些消极情绪甚至会引起心理疾病，因此，青少年要懂得控制自己的情绪，做情绪的主人。

1. 我的情绪我做主 / 148
2. 坏心情死光光 / 151
3. 学会调控自己的情绪 / 154
4. 有效摆脱你的冷漠 / 157
5. 寻找宣泄的出口 / 160
6. 不要让抑郁消耗精力 / 165
7. 营造快乐的心境 / 169
8. 驱散消极自卑的阴影 / 172
9. 驱散恐惧心理 / 174



第九章

控制极度偏激的异常心理

青少年偏激异常在情绪上的表现是按照个人的好恶和一时的心血来潮去论人论事，缺乏理性的态度和客观的标准，易受他人的暗示和引诱。如果对某人产生了好感，就认为他一切都好，明明知道是错误、是缺点，也不愿意承认。其实，这种异常心理对大家的健康成长有着很大的影响。所以，青少年应该明确自身行为的主要目标，严格规范自己的行为，“当行则行，当止则止”，严格提高自我控制能力。

1. 别让悲观掩埋自己 / 178
2. 逆反心理的自我预防 / 182
3. 逆反心理的自我调控 / 184
4. 远离“网恋”的泥沼 / 187
5. 别让虚荣成为人生的陷阱 / 192
6. 坦然面对自己的虚荣心 / 194
7. 青少年如何矫正自己的虚荣心理 / 196
8. 心态不正，“疑”害无穷 / 198

第十章 正确看待未来

正确的态度，坚强的信心，能使平凡的人做出惊人的事业。
完成伟大的事业不在于体力，而在于坚忍不拔的毅力。生活就像一片海洋，而我们就像漂在海洋上的一艘小船。只有意志坚强的人，才能到达彼岸。人生不是一帆风顺的，总要经历一番刻苦奋斗，才会有所成就。因此，青少年应勇敢地面对生活中的各种打击和挫折，锲而不舍、百折不挠地朝着自己的人生理想奋进。正确地来看待未来，生活将会十分美好。

1. 对自己负责 / 202
2. 心态决定你的未来 / 205
3. 坚持你的人生梦想 / 208
4. 青少年时期应怀有远大的理想 / 212
5. 有针对性地引导和开发多重式智慧 / 216
6. 独立自主才能自力更生 / 219
7. 竞争才能让自己走得更远 / 222



第一章

青少年的心理特征



青少年的心理正处于迅速发展趋于成熟但又尚未成熟的阶段，作为一生中心理发展的特殊阶段，青少年的心理活动自然表现出既丰富又矛盾的特征。只要了解了青春期的特征，就不会跳进自己给自己设置的圈套中。

1.心理发展不平衡

每个人都可能会因种种原因出现心理不平衡的情况，青少年在特殊的人生阶段里更容易出现心理发展不平衡的现象。通常情况下，人人都会感受到压力和遭受到挫折，不管其是因内在或外在的原因都会产生焦虑不安的心情。而为了对抗和摆脱这种心情，人本身会采取不同的应对方式和防御反应，只要平稳状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时就不会破坏心理健康状态，但是一旦超过了自我平衡能力的范围，心理就会出现不平衡的现象。

青少年心智心理发展尚未成熟，面对纷纭复杂的社会，会产生不知所措的心理压力，如果得不到及时引导，就会形成心理疾患，导致心理障碍。青少年时期身体发育急剧变化，他们阅历浅，知识和经验不足，认识力、理解力、思维力和亲情力都远远落后于成年人。这种生理发育与心理发展的不平衡使青少年出现许多困惑、烦恼和躁动不安等表现，从而导致产生心理问题。

开阔思路，走出心理误区

青少年在平时要注意积极参加各种活动，给自己更丰富多彩的人生经历，另外，要好好学习科学文化知识，多读书，用丰富的知识来武装自己的头脑，让自己懂得更多的人生道理，这样就可以在一定程度上避免走进心理不平衡的误区。要开阔自己的思路，多和周围的老