

任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑……
青少年由于病态心理而导致心理与行为上的偏差，
甚至违法犯罪的现象时有发生。正处于青春花季的青少年们，
为什么会有那么多的心理症状，
会有那么多人产生了“自杀”的念头？
校园危机在逐步的吞噬着他们的快乐，我们该怎么办？

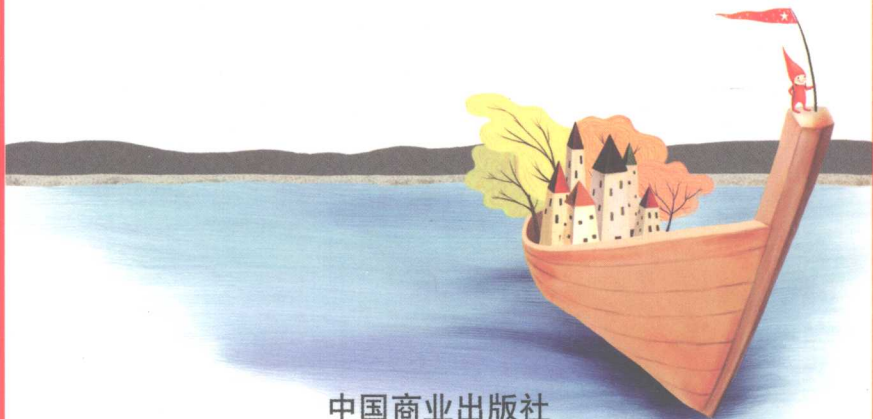


心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE

心理援助

——青少年心理危机应对方略

张加彬◎编著



中国商业出版社

青少年心理教育读本



心灵绿草系列
XINLINGLUCHA XILIE



张加彬◎编著



心理援助

——青少年心理危机应对方略

编委会（排名不分先后）

朱丽丽	张加彬	袁磊	温联恩	耿武岭
黄苏涛	刘伟	王军才	邓丽	梁立中
王宏伟	乔素园	余长保	张志英	李楠
汪文琳	张国庆	刘治海	汪本帅	苏畅
李建龙	王国祥			

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理援助：青少年心理危机应对方略 / 张加彬 编著. —北京：中国商业出版社，2009.8

ISBN 978-7-5044-6555-9

I.心… II.张… III.青少年-心理卫生
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104341 号

责任编辑 张新壮

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 210 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

呵护心灵，让生命更精彩！

校园安全事故的频发将当代学生的心理疾患引出水面。很多青少年因为心理压力过大，或是心理承受能力差、情绪无法自控，而引发了诸多青少年安全事故，比如有些学习认真且成绩优秀的三好学生就因为偶尔一次成绩下降，或被别人超越，就选择自杀；有些成绩差、常受批评的学生则事事与老师对着干，脾气暴躁，不服管教，私下集众殴打老师、同学；有些学生因为家庭条件差而通过偷窃、抢劫甚至是杀人来满足自己的虚荣心、攀比欲……

如此等等，让人心寒，令人不得不对青少年心理问题引起重视！

学校中的你，快乐吗？

你是不是想知道为什么同学不理你？

你是不是想知道老师为什么不喜欢你，总在课堂上让你出糗？

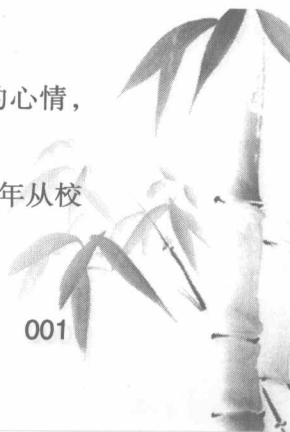
你是不是总是为自己的成绩不理想而烦恼？

你是不是因为自卑而不敢主动与别人交往？

你是不是……

这些都是心理疾病在作祟。它就是有这样的魔力掌控你的心情，颠覆你的生活！

《心理援助——青少年心理危机应对方略》是一本将青少年从校



园心理危机中解救而出的英雄。它是一本魔法书，阅读间，就会让你看清自己的病症之所在，从中你还可以找到应对危机的良方，教你如何从校园生活中的纷纷扰扰、困难、痛苦中挣脱出来。头顶的乌云将被驱散，纷乱自我世界也得到拯救，生活也会因宁静和谐而更加有滋有味。

健康心理是心灵的翅膀，只有翅膀健康了，才能飞得更高、更远，生命才会更精彩！

肯尼迪总统的母亲罗斯·肯尼迪曾说过：“人们都说时间可以治愈一切伤口，我却不这么认为。伤口是一直存在着的。随着时间的流逝，出于保护，伤口被覆盖上疤痕，疼痛随之减轻，但这一切永远也不会消失。”

是的，身体上的伤口可能会愈合，疼痛也会消失，留下的只是一个不太美观的伤疤，而心灵上的伤口却不同。也许因为你心理的问题，造成别人、自己的心灵都受了伤，心痛会被时间冲淡，渐渐变得模糊，而那个疤痕却是永远都会存在的，就如幽灵一般，无法真正的逃脱。即使你对它的记忆再淡薄，那也只能说是幽灵沉睡了，总有一天，不小心的触碰就会再次将之唤醒……

所以，不要轻易地创造伤口，留下疤痕，别人也好，自己也罢。

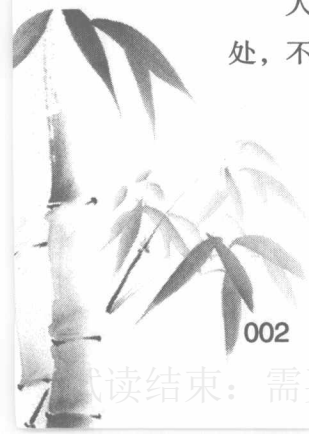
《心理援助——青少年心理危机应对方略》会让伤害就此停止，一切重新开始！

它会杀死你心灵伤口上的幽灵，让你的心获得救赎，得以平静；它会拔去你身上的毒刺，让你不再受伤，也不再让别人因你而受伤。

人人都需要心理援助，青少年也不例外。在人生最纯真、最辉煌处，不要因为心理问题而折了翅膀，断了飞翔的梦想。

若木

2009年8月于北京·天通苑



前言

现代教育对于青少年的心理问题已经越来越重视。“心理疾病”是隐形的，难以通过直观的病变特征去了解，很多青少年的心理患了病，他们自己都不知道，因为在他们看来那是正常的。正是因为这样，使得青少年的心理问题难以得到根本的解决，进而成为了中学校园的主要心理危机事件。学生是校园的主角，只有将青少年从心理危机中解救出来，校园的心理环境才能平静下来。

当代的青少年不妨细微的观察一下自己：

你是否常常会想到“活着没意思”？

你是否讨厌学校？讨厌老师？讨厌同学？

你是否也曾“一掷千金”、穷大方？

你是不是疯狂的追星一族？

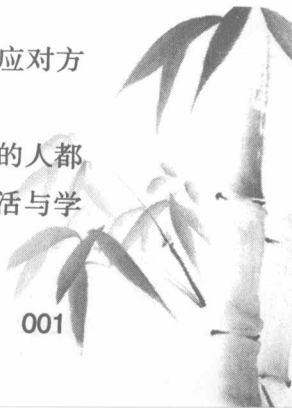
你是不是觉得自己很差劲？

你是否不敢与人对视？

为此，你烦恼、你郁闷、你痛苦、你失望、你焦虑、你恐惧、你自卑……你在痛苦的泥沼中挣扎着……

那就不妨拿起这本书，《心理援助——青少年心理危机应对方略》教你如何应对，如何挣脱苦海！

没有谁可以绝对性的说“我的心理没有问题”。每个生存的人都有不同程度的心理问题，程度较轻的一般不会影响正常的生活与学



习，随着时间或是新事物的更替，这些问题也会得到解决与更新。但是程度过于严重的，就归属于“心理疾病”了，既然是疾病，就必须治疗，如果不及时治疗，就只会使病情不断恶化，进而将心理的病变化为行为上的偏激、怪异、变态等等，伤人伤己。

《心理援助——青少年心理危机应对方略》一书帮你净化心灵，挣脱束缚，逃离苦海，走上新的人生路，迎接新的明天！

拿起此书，你的生命也将由此刻开始发生变化；

翻开此书，你会进入一个奇妙的心灵疗养旅程；

合上此书，你会发现，心变轻了，眼睛变得更加明亮了，世界变得更加美好了，快乐，也不再遥远了！

此书可以是你的贴身伴侣，随时为你的心灵疗伤，为你的心理健康保驾护航！

如果你曾经伤害了别人，不妨将这本“心理援助天使”赠予他，让温暖化解怨恨与误解，让心与心靠得更近！

第一章

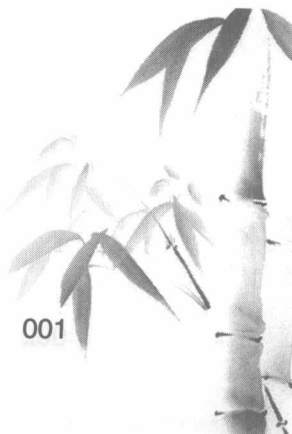
你的心理脆弱吗

青少年的心理为何就像“玻璃”，一碰就会碎！

现代社会的进步反而促使了青少年的心理越来越趋向脆弱，心理亚健康，完全不堪一击，一点挫折就会让他们苦恼、抑郁、焦虑，甚至是轻生。寻找问题的源头，那就是“爱”。父母、爷爷、奶奶的溺爱，让他们的成长太过“顺利”，犹如一棵生长在温室中小树，然而人生不可能总是阳光灿烂、风调雨顺，一旦某天遇到狂风大作、暴雨侵袭，他就会承受不住。其实，并不是他的生命力不强，而是“习惯”这个可怕的东西让他们失去了平常心，承受不了丁点的坎坷。

当代青少年，要学会用一颗感恩之心，在爱的包围中增强自己的“负重力”。

1. 允许自己犯错误 / 002
2. 别人对你说“不”很正常 / 005
3. 失败并不可怕 / 008
4. 压力，也可以是动力 / 012
5. 为何对社交如此恐惧 / 015
6. 离“校”出走，为了什么 / 018
7. 不断让自己变得坚强 / 021
8. 走出抑郁，拥抱快乐 / 025



第二章

老师不是魔鬼

融化师生间的那座冰山，只需一颗感恩的心。

很多中学生对老师的定义已经从“神圣”转变为“可怕”、“可恶”，这些都不同程度的反映了当代中学生的“老师情结”。

受到老师青睐且重视的优等生大多不会对老师产生不良情绪，而那些不爱学习，或是接收能力差、成绩欠佳的同学就存在着很重的灰色心理，他们有的因为害怕老师提问、批评而厌学、逃学，有的因为对某个老师“看不惯”而公然与之作对，其叛逆心理不但让家人、学校头疼不已，还严重影响到了日常的学习生活。

老师不是魔鬼，而是恩人，中学生需怀着感恩的心去正确对待老师，用爱来回报老师。

1. 老师不是怪兽，你也不是奥特曼 / 032
2. 被批评时，先从自己身上找问题 / 035
3. 为何不想学习 / 038
4. 为何老师提问让你如此紧张 / 042
5. 不妨换个立场想问题 / 045
6. 学生“偏科”都怪老师? / 049
7. 正确对待老师的“偏心” / 052

第三章

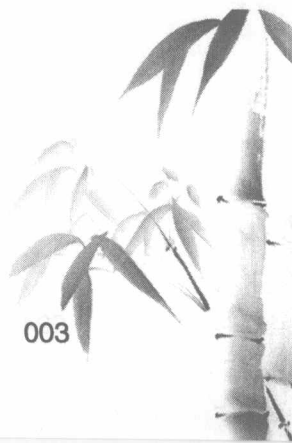
逃脱欲望的陷阱

欲望可以是前进的动力，也可以是“自伤”的凶器！

欲望，是与生俱来的，也是人类发展所必不可少的，然而，作为中学生却不可过于沉迷欲望的追求与实现。很多调查均显示，中学生犯罪的几率在不断增高，他们为了满足自己的物质拥有欲、虚荣心及好奇心，而纷纷走上了犯罪的道路，这样做不仅会伤害到别人，也会为自己的人生画纸添上抹不去的一笔。

因此，从小事开始，从学校开始，正确地面对自己的欲望，还自己一个纯真的学生年代！

1. 惰性与好成绩，两者不可得兼 / 058
2. 撕开虚荣亮丽的外衣 / 063
3. 网虫做不得，网恋要不得 / 066
4. 抢劫，害人又害己 / 071
5. 不被贪婪所奴役 / 074
6. 欲速则不达 / 077
7. 向浮躁宣战 / 081
8. 虚伪——破坏人际关系的魔鬼 / 085



第四章

不可“过分”的欣赏自己

人可以自信，却切不可“自负”。

一些青少年由于家庭环境优越，或是成绩突出，而由衷地喜欢自己、欣赏自己、佩服自己，在他们看来，只有自己是最棒的，这种情况被人们广称为“自恋”。

自负的人常常以自己的意识为中心，恨不得整个地球都围着他转，他们在骨子里是骄傲的，他们往往看不到自己的弱点、缺点和错误，因此，他们更容易脱离群体，更容易自闭，如果一旦应了“骄傲使人落后”这句话，他们就会受不了，进而引发焦虑，甚至是抑郁症。

自负的人很少可以从心理上得到真正的友情，然而没有友情的人生是暗淡的，就像大地失去了太阳的照耀，生活了然无趣，生命也将失去光彩。

1. 不要错把自负当自信 / 090
2. 骄兵必败，骄生必退 / 093
3. 我行我素让你的心饱受孤独 / 098
4. 要想被尊重，就要先尊重别人 / 101
5. 学会容纳别人的缺点 / 104
6. 走出“顾影自怜”的怪圈 / 108

第五章

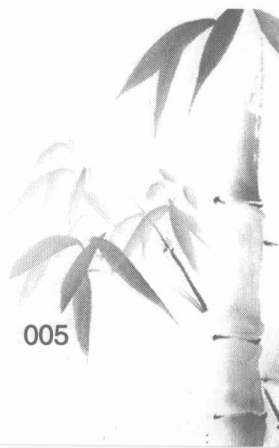
战胜自卑，获得重生

抬起头，就可以看到海阔天空！

由于身体、心理或是家庭环境等因素，很多青少年多少都有自卑感，这让他们无法抬头，看不到蓝色的天空、七色的彩虹，甚至感受不到阳光的温暖；生命也因此而变得灰暗，犹如一个黑洞，看不到煎熬的尽头……

自信就是一把利剑，斩开蒙蔽在你眼前的黑屏；自信就是阿拉丁神毯，带你飞向另一片神奇的天地。增强你的自信心，就能消除自卑感，拥有了自信，你就会发现，原来我有足够大的力量，去掌控我的生活和属于自己的世界。

1. 总感觉别人的私语是在说我 / 112
2. 相信自己，才能做得更好 / 116
3. 不加抱怨地接受自己 / 120
4. 走出自我，拓展人生之路 / 124
5. 不要总觉得自己很差劲 / 128
6. 不要对同学的玩笑话耿耿于怀 / 133
7. 要学会主动与他人相处 / 137
8. 害怕与人对视怎么办 / 142
9. 正确对待别人的批评 / 146



第六章

不要让嫉妒毁灭灵魂

嫉妒的滋生与加深，容易造成人格缺陷。

嫉妒是人与生俱来的情感之一，当看到别人的拥有是自己所奢望的，自己的第一名被别人所取代，同样的付出却没有得到同样的回报，如此等等，都会使人存在一丝的不快情绪，但是，如果嫉妒得过于严重，过于偏激了，那就会“出大事”了。

嫉妒犹如“魔毒”，中毒越深，心魔就会不断的根深蒂固，蚕蚀你心中的净土。青少年中藏有嫉妒之毒的人并不在少数，他们对别人比自己优越的一面会产生不悦，甚至是怨恨、恼怒，进而可能会做出令人诧异的事情来。有很多人人都知道嫉妒是不良的心理情绪，但是却无法控制它的滋生，这是为什么？本节中你都可以找到答案。

1. 别在嫉妒的漩涡中迷失自我 / 152
2. 嫉妒的敌对心理 / 156
3. 敞开心扉，发现他人优点 / 160
4. 不要因忌妒而“自虐” / 164
5. 宽以待人，以退为进 / 168

第七章

做情绪的主人，而非奴隶

喜、怒、哀、乐均有度，一旦过度就成问题。

情绪是每个人情感的自然反应，有很多人都有过受累于情绪的经历，青少年的不成熟让他们无法控制情绪的反应，他们更加容易烦恼、压抑、失落甚至是痛苦不堪，即使是喜事也会“乐极生悲”，这样倍受情绪压迫的奴役生活让他们无法得到真正的快乐。此外，一些不良的情绪会对心理形成一种隐形的暗示，足以毁灭自身意志，使你丧失战胜自我的决绝，所以，学会调整自己的情绪，掌控自己的情绪，做情绪的主宰者，才能做生活的主人。

1. 丁点小事何以引发情绪大波动 / 172
2. 恐惧让生命犹如走钢丝 / 176
3. 怒气掩盖着内心深处的伤痛 / 180
4. 冲动是魔鬼 / 184
5. 沮丧会阻滞学习过程 / 188
6. 告别考试焦虑 / 191
7. 用笑为自己疗伤 / 195
8. 如何赶走沮丧心理 / 200
9. 必要时，放声大哭吧 / 204



第八章

从容应对“校园重大危机事件”

校园也是家，安全靠大家！

一般人在面临突发灾难或是重大意外事件时，大多会出现不同程度的心理失衡，尤其是青少年，身体、心理均在发育成长期，很难接受，更无法从容应对各类校园危机事件。

所谓校园危机事件，就是与学生成长相关的暴力、性侵犯和性犯罪、自杀，以及校园自然灾害等突发的恶性事件。青少年在遇到此类问题时，往往会不知所措，心乱如麻，有的干脆长期处于惊恐、呆滞状态，因此，青少年进行自我安全防范意识及应对突发灾难事件知识的培养与学习就显得尤为重要了。

1. 遇到失火不可慌 / 210
2. 是什么让他放弃自己的生命 / 214
3. 当陷入性侵害的恐慌中 / 218
4. 校园犯罪，谁之过 / 222
5. 培养良好性格，远离暴力斗殴 / 226

第九章

矫正心态，呵护心灵健康

错误的心态，只会让心灵变得更加荒芜！

曾几何时，充满美好梦想、洋溢青春活力的校园是我们生活中最快乐、最单纯的地方，而如今的校园里却充斥着各种心理危机，青少年由于还未经过社会风风雨雨的洗涤，人生经验还比较单一，心智还不成熟，因此，他们的心态也成为十分严峻的问题。

心态决定一切。诚然，心态是决定青少年成长和发展的关键，校园是青少年人生道路的开端，摆正心态，远离错误的思想，培养自己健康的心理品质，是帮助青少年开启成功大门的钥匙。

1. 读书没有用吗 / 232
2. 不要在网吧迷失自己 / 235
3. 透视你所谓的“爱情” / 238
4. “追星”不可过于极端 / 243
5. 要学习，也要运动 / 246
6. 你为何要说谎 / 250
7. 吸烟喝酒不是“酷” / 253
8. 放弃，也是一种智慧 / 257



第一章

你的心理脆弱吗



青少年的心理为何就像“玻璃”，一碰就会碎！

现代社会的进步反而促使了青少年的心理越来越趋向脆弱，心理亚健康，完全不堪一击，一点挫折就会让他们苦恼、抑郁、焦虑，甚至是轻生。寻找问题的源头，那就是“爱”。父母、爷爷、奶奶的溺爱，让他们的成长太过“顺利”，犹如一棵生长在温室中小树，然而人生不可能总是阳光灿烂、风调雨顺，一旦某天遇到狂风大作、暴雨侵袭，他就会承受不住。其实，并不是他的生命力不强，而是“习惯”这个可怕的东西让他们失去了平常心，承受不了丁点的坎坷。

当代青少年，要学会用一颗感恩之心，在爱的包围中增强自己的“负重力”。