

辽宁省青少年阅读出版工程

青少年快乐心理 养成指南

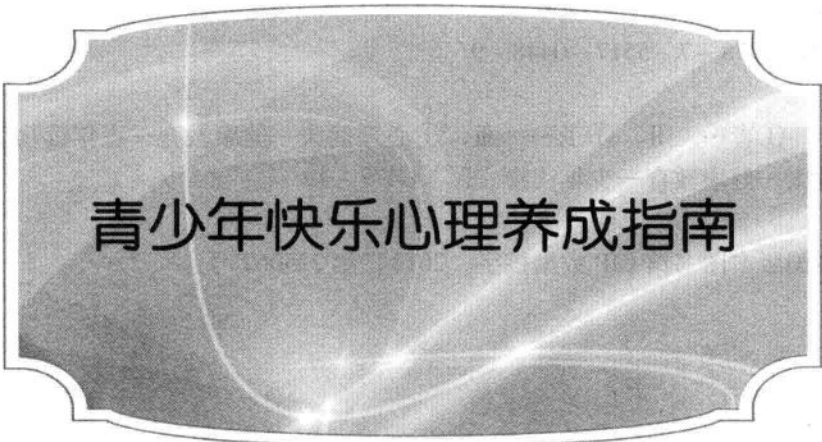
王旭飞 著

QINGSHAONIAN KUAILE XINLI YANGCHENG ZHINAN



東北大學出版社
Northeastern University Press

辽宁省青少年阅读出版工程



青少年快乐心理养成指南

王旭飞 著

东北大学出版社

· 沈阳 ·

© 王旭飞 2013

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年快乐心理养成指南 / 王旭飞著. —沈阳: 东北大学出版社,
2013. 9

ISBN 978 - 7 - 5517 - 0448 - 9

I. ①青… II. ①王… III. ①心理健康—健康教育—青年读物②心理
健康—健康教育—少年读物 IV. G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 225062 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024 - 83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024 - 83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph@neupress.com

http: //www. neupress. com

印 刷 者: 北京高岭印刷有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 12. 5

字 数: 218 千字

出版时间: 2013 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 潘佳宁 牛连功

封面设计: 刘江旻

责任校对: 叶 子

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7 - 5517 - 0448 - 9

定 价: 25.00 元

辽宁省农家书屋建设 图书出版编委会

主 任 何庆良

副主任 马述君 孙成杰

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 星 田世忠 田雪峰

刘国玉 刘明辉 许科甲 杜 斌

宋纯智 李凤山 李丹歌 李兴威

李英健 邵玉英 杨永富 张东平

张家道 范文南 周北鹤 金英伟

徐华东 郭爱民 韩忠良 赛树奇

前言

中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”心理健康教育是以人为本的教育。真诚地关注青少年的全面发展、个体发展和个性特长发展，并让他们主动健康地成长，在此过程中培养他们的健全人格和适应社会变化的能力，是心理健康教育的根本宗旨。

中学时期，正是青少年的青春期，是人生最美好的时期，是从幼稚走向成熟的过渡时期，是生理心理发育最关键的时期，也是世界观、人生观逐步形成的重要时期；是青少年一生中最重要的时期，也是他们创造性、求知欲最旺盛的时期。我们都希望他们能够轻松、快乐、健康地成长，以健康、向上的积极心态去迎接社会的挑战。然而，青春期到来之前，他们可能从没有认真地“研读”自己。进入青春期以后，他们开始强烈地关注自己，想知道自己到底是怎样的人、有怎样的才能、在别人心中处于什么位置……随着抽象思维、独立意识和自我意识的发展，以及知识和阅历不断丰富，青少年的需要、动机、兴趣、能力、气质等人格特点也在发生着变化，他们开始关注、分析、评价事物，希望自己成功并被人尊重。他们对异性也充满好奇，渴望与异性交往。但是，由于他们的认知能力还不够完善，缺乏社会经验，所以会引发一些心理的冲突和困扰，会有很多烦恼和苦闷，严重的还可能引发孤独、抑郁等消极情绪，甚至精神疾病。

本书根据青少年身心发展的特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养青少年良好的心理素质，维护青少年心理健康，促进青少年身心全面发展，使青少年形成健全的人格——良好的观察品质、记忆品质、思维品质、注意品质等智力品质；合理的需要、正确的动机、积极而稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格、积极而乐观的心态等非智力心理品质。

本书写作过程中注重突出三大特点：一是系统性。全书分健全人格篇、心灵呵护篇、快乐学习篇、美好生活篇和心理干预篇，以案例形式详尽地阐述了青少年在成长过程中遇到的问题以及解决的方法。二是实效

性。书中侧重讲解青少年心理健康问题的解决方法和理论依据，解答了青少年心理成长过程中“是什么”“为什么”“怎么办”等问题。三是可操作性。作者以长期中学心理健康教育实践活动为依托构建本书的体系和框架，重视解决青少年如何有效调整心态、建构完善人格等问题，组成有机的整体结构，具有突出的特色和较强的可操作性。本书将青少年良好情绪和快乐心理养成理论和实践相融合，实用性很强，能够帮助青少年塑造积极的品质，充分挖掘青少年固有的、潜在的、具有建设性的力量，促进个人和社会发展。

在日常学习生活中积极营造快乐的心理状态，能帮助青少年超越自身的不快乐消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。本书以心理学视角，从青少年实用的角度出发，运用专业的心理学知识，以流畅的语言与青少年进行贴心交流。书中案例精彩、理论丰富、实践性强，能帮助青少年解开心中所有的结，陪伴青少年自信地成长。

“能够决定人一生的，不是环境也不是遭遇，而是你对一切保持一种什么样的心态”，让我们共同努力，为内心的自由、和谐、快乐、宽容、博爱、宁静、和平等品质不断地修炼自己，经历风雨，成为把握自己命运的主人！

本书既是辽宁省教育科学“十二五”规划课题“心理健康教育辅导体系构建的研究”的科研成果，也是作者在辽河油田第一高级中学长期从事心理健康教育工作实践经验的结晶。它的出版不但能对广大青少年健康快乐成长起到促进作用，而且能为我国青少年心理健康教育提供有益的素材。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，希望广大读者批评指正。

著 者

2013年5月

目 录

绪 论	1
-----------	---

健全人格篇

开发新思维	8
创新如斯	10
个性动力	13
创造性思维	15
培养积极情绪	17
自己喝彩	19
自我激励	21
自信成功	23
热忱良方	25
人生宏图	27
铸造健全人格	29
目标合理	31
果断行动	33
心无旁骛	35

心灵呵护篇

调整认识	40
走出自卑阴影	40
调整自负心态	42

改变情绪	44
嫉妒很可怕	44
易怒要不得	46
厌学可消除	48
敌意不可有	51
走出困惑	53
消除逆反心理	53
克服考试焦虑	55
识别强迫症状	58
调整抑郁情绪	60
预防神经性厌食	62
健康人生	64
改变学习惰性	64
避免攻击行为	67
矫正考试作弊	68
矫治偷窃行为	71
摆脱网瘾困扰	73
珍爱美丽生命	76

快乐学习篇

认识学习	80
我的学习	80
学习助益人生	82
积极学习	84
开发非智力因素	84
抚平学习的伤痛	86
克服不良学习习惯	88

培养良好注意力	90
理性面对不良环境	92
学习策略	93
走向快乐学习	93
目标激发热情	97
合理安排时间	100
执行学习计划	102
最佳听课方式	104
温故才能知新	106
增强记忆能力	108
智慧应试	110
适应高三靠智慧	110
复习安排要巧妙	112
模拟考试会分析	114
应试技巧很重要	116
心理调整不可少	118

美好生活篇

学会适应	122
适应能力不强不可轻	122
华丽转身新角色	124
人际冲突从心论	126
适应环境助成长	128
人际交往	131
亲子共建：与父母亲密相处	131
教学相长：与老师和谐沟通	134
与我同行：伙伴交往技巧	137
异性交往：不要用爱做借口	139

情绪管理	143
管理情绪免消极	143
青春躁动懂自己	146
调节情绪会管理	148
理性态度得快乐	151
青春与性	153
正确对待性敏感	153
保护自己出误区	156
职业规划	158
学喜欢的知识	158
选择喜欢的专业	160
为就业做准备	163

心理干预篇

走出青春期的迷茫	168
驱散抑郁的阴霾	171
走出嫉妒的阴影	175
找回失落在网络中的自我	178
她不再自卑	182
战胜考试焦虑	186



辽宁省青少年阅读出版工程

绪 论

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确强调：把育人为本作为教育工作的根本要求。以学生为主体，以教师为主导，充分发挥学生的主动性，把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。关心每个学生，尊重教育规律和学生身心发展规律，为每个学生提供适合的教育。

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已初见端倪，国力竞争日趋激烈。为了更好地促进经济的持续增长和社会的可持续发展，就必须提高全民素质，这已是人们的共识。教育是经济发展和社会进步的重要基础，是提高民族整体素质和培养创新人才的主要基地，是增强综合国力和民族凝聚力的可靠保证。学校作为教育的主阵地，其根本任务是培养人才。让青少年一代健康成长，是学校教育长期而重要的工作。因此，学校要不断地完善教育体制和机制，更好地提高教育质量和教育水平，在深化教育改革全面实施素质教育的同时，正确处理好德育与智育的关系，全面提高青少年的素质。

为了促进青少年身心健康发展和健全人格的形成，必须做好以下几个方面。

第一，要面向全体。教育是面向全体的教育，因此必须坚持面向全体学生，努力开发每个学生的特长和潜能，改变那种只重视升学有望的学生的不良现象。也就是说，教育不能面向部分人，而是要面向全体人；它不是英才教育，而是国民教育；不是选拔教育，而是普及教育；不是淘汰性教育，而是发展性教育。它并不反对英才，但反对使所有教育成为英才教育的模式，其目的是让每个学生都得到平等健康的培养，努力使每个学生都得到平等健康的发展。

第二，要促进学生全面发展。教育要求全面发展和整体发展，要求德、智、体、美等各方面并重，要求全面发展学生的思想政治素质、文化科学素质、劳动技能素质、身体心理素质和审美素质，等等。学校要倡导为学生的全面发展创造良好宽松的条件，克服那种只重视智育，轻视德育、体育和美育，在智育中又只重视知识传授，忽视能力培养的倾向。其



辽宁省青少年阅读出版工程

目的是不仅要抓好学校教育的智育，更要重视德育，还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践，使诸方面教育相互渗透、协调发展，促进学生的全面发展和健康成长。

并且，全面发展与因材施教是辩证统一的。教育的全面发展，就个体而言，指的是“一般发展”与“特殊发展”的统一；就群体而言，指的是“共同发展”与“特别发展”的统一。在教学中，要把群体培养目标与个体发展目标统一起来，把培养优秀人才的任务与提高劳动者素质的任务统一起来。要把合格率与优秀率结合起来，在保证合格率的基础上提高优秀率。

第三，要重视学生创新精神和实践能力的培养。“创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。”民族创新精神的复兴，关键在于教育。教育要完成培育民族创新精神和培养创造性人才的特殊使命。优秀的高层次创造性人才建立在普遍的人的创造性的基础之上。因此，在基础教育阶段，首先要面向全体学生，因材施教，培养每个人的创造性；另一方面要为培养能够攀登世界科学高峰的高层次创造性人才打下基础。这就要求每名教育工作者，都要爱护和培养学生的的好奇心、求知欲，帮助学生自主学习、独立思考，保护学生的探索精神、创新思维，营造崇尚真知、追求真理的氛围，为学生的禀赋和潜能的充分开发创造一种宽松的环境。为此，学校要改革人才培养模式，积极实行探讨式和启发式教学，让学生感受知识产生和发展的过程，培养学生的创新精神。在重视培养学生创新精神的同时，改变那种只重书本知识、忽视实践能力培养的现象。

第四，要发展学生主动精神，注重学生个性健康发展。教育强调学生创新的培养。创造性的培养是以学生主动精神和个性的健康发展为基础的。教育是弘扬人的个性和主体性的教育，要尊重和发展学生的主体意识和主动精神，培养和形成学生的健全个性和精神力量，使学生生动活泼地成长。学校要从促进学生主动精神和个性健康发展出发，不能把学生看作知识的被动接受器，而应看作是知识的主人；不仅仅把学生作为认知体，更重要、更本质的是要把学生作为包含认知方面和非认知方面的完整的生命体。学校要指导学生怎样做人，要为学生指导完整人生。

第五，要着眼于学生的终身可持续发展。终身教育是现代教育的重要标志，唯有具备终身学习能力和自主发展能力的人，才能适应社会并创造未来。教育应该着眼于学生的终身持续发展，教是为了不教，因而学校在注重学生现在一般发展的同时，更要重视学生的一般发展对于未来的发展



价值和迁移价值,而且重视直接培养学生自我发展能力。也就是说,学校已经不再是一个学生为一生准备一切的地方,知识和技术需时时追加和更新,学习将伴随人的一生。因此不仅要让学生“学会”,而且还要让学生“会学”。这要求学生必须具有良好的学习心理素质和健全人格,能够更好地学会学习、学会发展。

为了使我们的教育更加成功,为了让每个学生的潜能得到更好、更充分的展示,就得更好地创造以上五个方面的育人环境,同时还要通过心理健康教育帮助学生促进心理发展,维护心理健康,塑造健全人格理念。只有这样,才能维护青少年身心健康,才能使青少年健康成长。

心理健康教育是以人为本的教育。真诚地关注学生的全面发展、个体发展和个性特长发展,并让他们主动健康地成长,在此过程中培养他们的健全人格和适应社会变化的能力,是心理健康教育的根本宗旨。在实行改革开放,发展社会主义市场经济的新条件下,如何做好青少年的思想政治工作,如何加强法制教育提高法制观念,如何形成一种有利于青少年学生身心健康发展的良好教育环境和社会环境,如何为学生创设一个安静、和谐、健康的学习环境,使青少年学生茁壮成长,是当前迫切需要关注和研究解决的课题。

不良情绪隐藏在心灵中,时刻侵蚀人的心灵。当心灵受不良情绪困扰时,侵蚀青少年往往深陷其中、难以自拔,不但使正常的学习生活变得混乱,而且给健康成长埋下巨大隐患。有专家学者研究表明,近年来中小学生心理疾患的发病率呈直线上升的趋势。这表明,中小学生学习心理健康问题已经到了不得不引起重视的时候了。以下列举几个相关案例。

案例1:1998年11月29日《教师报》载一组触目惊心的数字:1990—1998年7月,S省30所高等院校发生大学生自杀事件49起,自杀学生数约占在校学生总数的10‰,其中研究生2人,自费生1人,统招生46人;从性别上看男生25人,女生24人;其中死亡39人,伤残10人。值得特别注意的是,1998年1—7月,自杀事件达7起之多,死亡5人,伤残2人。

案例2:清华大学“保研”学生刘海洋,2002年1月和3月两次去动物园,用火碱和硫酸“泼熊”,用以验证“熊的嗅觉”,并造成对熊的严重伤害。刘海洋是学习成绩相当出色的学生,他的智商很高,曾荣获过数不清的奖牌和获奖证书,一直是个“好学生”。1998年他以620分的成绩考入清华大学,2002年又成为“保研”的幸运儿。然而,如此优秀的“保



辽宁省青少年阅读出版工程

研”学生，他的“伤熊”事件传出之后，人们的第一个反应是，这名学生一定存在着心理问题造成的社会功能障碍。

案例3：1998年，22岁的敖志刚考入中科院化学所。很快，爱情再次光顾这位勤奋的小伙，他与中国环境科学院的研究生张慧交上了朋友。然而，爱的甜蜜尚未品尝多久，令他烦恼的事发生了：半年后，敖听说张慧与一个外国人“打得火热”，还在张的电子信箱中找到张与外国人的“情书”。他为此非常烦恼，找张质问，引发争吵，张于是日益疏远他。5月的一天，他两次强行进入张的宿舍，一次以掐张的脖子相威胁，一次以割腕自杀相要挟，但未能挽回张的感情。恋爱出现问题后，在2000年7月8日清晨5时左右，敖志刚携带一把尖刀和一个装有甲基硫环磷溶液的可乐瓶来到张的宿舍。他与张谈了几个小时，想恢复两人间的恋爱关系，但未能如愿；敖十分恼火，拔出尖刀朝张胸腹部猛刺，将张刺死。

案例4：据中央电视台法制在线2004年3月18日报道，2004年2月23日，云南某大学发生凶杀案，警方在案犯马加爵的电脑里发现存储着有关暴力、凶杀的影片和野外生存知识的资料。据马加爵交代，他杀害的4个同学平时与他的关系很好，他杀人是因为在一次打牌中，同伴说他作弊，而他没有作弊，就与同伴吵了起来。这说明他是一个心理严重扭曲的青年！

.....

中国人民公安大学的王大伟教授在分析马加爵的心路历程时说：马加爵在性格、人格上是有缺陷的。马加爵自称他犯罪的动因就是吵架，发泄一种报复行为。实际上我们在考虑这个问题的时候，现在的资料还是不足，但是有一点我们可以肯定，就是马加爵的人格是有缺陷的。这种缺陷是怎么形成的呢？它是先天和后天的一种合因。所以，马加爵走上犯罪的道路，我们一方面要强调他先天的因素，但这绝对不是决定的因素，真正的决定因素必然是他后天的，他的生活、他的环境所造成的一种合因。

王教授还说：马加爵案给我们的提示，就是要重视青少年的心理研究，特别要重视加强对那些心理扭曲的，有心理疾患和处于心理亚健康状态的青少年的救助和干预、预防。现在青少年口中经常有这样一些词，郁闷，无奈，纠结……本来应该是一个花季，为什么这么多郁闷和无奈呢？可能有社会上的压力、学习的压力、竞争的压力，各方面的，但是我们要说的是，遇到这个压力怎么宣泄，怎么测定，社会怎么伸出手来帮助他们。国外的一些心理研究表明，现在的青少年中，这些心理亚健康状态的



辽宁省青少年阅读出版工程

人占有一定的比例，而且是呈上升趋势的。在西方发达国家，对青少年进行心理教育和心理辅导的人与青少年人数之比是1:1500，也就是1500个青少年就有一个心理辅导的老师或者是一个专业的医生。而我们国家是多少呢？现在根据一个统计是万分之二到万分之六，显然是比较低的，因此要重视这方面的干预、预防和救助。

中国心理卫生协会名誉理事长陈学诗教授说，儿童时代是人格形成的黄金期，一个人人格健全与否，此时便打下雏形。如果一个人从小就有某种不良行为倾向，且这种倾向一直保留到成人，就会形成某种个性缺陷，虽然不妨碍他的智力发展，但高智商的人有了行为缺陷，后果、代价是很高的。因此，应该对孩子进行全面、科学的心理健康教育，包括必要的挫折教育，培养孩子良好的心理健康水平和适应环境的能力，使孩子碰到挫折不气馁，情绪稳定愉快，善于客观地分析所遇到的事情和问题，具有解决问题或矛盾的毅力和能力。

然而，青少年产生心理障碍的原因是多方面的，有外因，也有内因（含未能按上述五个方面教育所造成的因素）。尤其是近年来，随着独生子女的增多，单亲生、特困生等特殊群体的不断出现，竞争压力的增大，以及社会上不良风气影响的加深，许多青少年表现了程度不同的心理偏差，如任性、自私、孤独、偏执等；出走、自杀、犯罪等极端行为也时有发生。事实表明，心理问题日益突出已成现实。

总之，随着社会的发展和各种因素的影响，心理素质差的青少年的心态将会变得更加复杂，加之学习生活（升学、就业）受挫，以及社会上负面情绪的影响，众多的专家、学者和家长们不断呼吁：青少年正处于危急之中，加强心理健康教育势在必行。

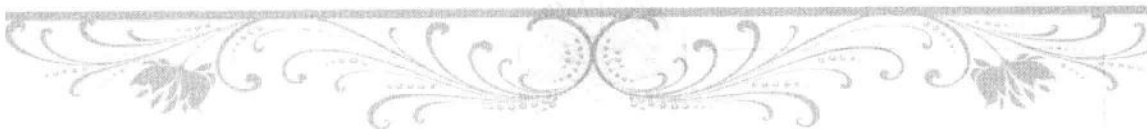
因此，为了更好地完善我们的教育，应该面向全体学生开展预防性与发展性的心理健康教育，进一步帮助学生提高自我认识，承受挫折，适应环境以及学习、择业、交往等方面的能力；提高学生的心理素质，使学生形成健康的心理与健全的人格，最大限度地开发每一个学生的潜能。也就是说，开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

学校心理教育，主要是培养锻炼学生的心理健康素质，如培养学生感受、体验快乐，保持愉悦的心境及情绪；培养学生养成良好的学习习惯、



辽宁省青少年阅读出版工程

形成良好的学习风格，保持较高的学习效率；培养学生不怕失败、忍耐挫折的能力，做到“得意不忘形，失意不气馁”；培养学生寻求社会支持、改善人际关系的能力，学会靠社会克服面临的危机，缓解承受的压力等。青少年要成为真实、稳定、同一的自我，必须学会科学认识自身复杂的心理世界和心理活动的规律，并主动利用科学原理与规律，来努力维护和保持自身身心健康。



健全人格篇

