

最美青少年心灵健康丛书

X ZUIMEIQINGSHAONIAN
INLINGJIANKANGCONGSHU



刘春男◎主编

畅享人生

心灵是一扇门



合肥工业大学出版社

最美青少年心灵健康丛书

X ZUIMEIQINGSHAONIAN
XINLINGJIANKANGCONGSHU



畅享人生

心灵是一扇门



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

畅享人生:心灵是一扇门/刘春勇主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5650-1107-8

I. ①畅… II. ①刘… III. ①心理交往—青年读物②心理交往—少年读物
IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 317729 号

畅享人生:心灵是一扇门

主编 刘春勇

责任编辑 任社郢

出版	合肥工业大学出版社	版次	2012 年 12 月第 1 版
地址	合肥市屯溪路 193 号	印次	2013 年 1 月第 1 次印刷
邮编	230009	开本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电话	总编室:0551-62903038	印张	11
	市场营销中心:0551-62903198	字数	210 千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	安徽江淮印务有限责任公司
E-mail	hfutpress@163.com	发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1107-8

定价: 19.80 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销中心联系调换。



前言

有一扇看不见的门关闭着自己的心灵，或厚或薄，或虚掩或紧锁。

茧中之蛹的生活方式固然给了人身安全的保证，但隔着心灵之门你再也触摸不到真实的幸福与快乐。躲在自己搭建的孤独的小屋久了，心灵也就窒息了。真实的世界离你很遥远，而你犹若被抛弃在汪洋大海中的一座孤独岛，兀立在冰冷肃杀的海风中，噤若寒蝉。曾经的朋友离你远去，向你微笑的人又被你拒绝在心灵之门之外，那么你还拥有什么呢？

不要以为人与人之间有永远不可逾越的距离，只要你把心灵之门打开，你会突然明白，人与人之间其实只有一门之隔。打开心灵之门，一片轻柔的阳光倾射心房，一群陌生的朋友温语问候。世界不像想象得那么糟糕，心灵之门之外的世界很精彩，而生活在真实的空气与阳光里更是一种享受。

打开心灵之门需要一种直面生活的勇气。无论走到那里，一个即使很轻微的笑意也比呆板的面孔更让人舒心，一个关切的眼神让人感觉到你内心的温暖，一句问候的话语可以打破沉寂的尴尬。不需要做什么，举手投足，一个细微的动作已经告诉别人，自己的心灵之门已经向他打开。

打开心灵之门，走到外面的世界，去触摸每一份真情与每一滴感动，心动和快乐将永远属于你！



目 录

Contents



第一章 架起沟通师生情感的桥梁 1

1. 孩子为何会爱上老师 2
2. 该怎样与老师畅快沟通 6
3. 青少年与父母“畅通无沟” 10
4. 泡吧学生的情感分析 14
5. 我不要做“网虫”——克服网络心理障碍 20
6. 少进网吧——找回健康 25
7. 外面的世界很精彩——告别孤独 29
8. 失败了从头再来——摆脱失望 32
9. 花季不嫉 36
10. 健康人生无抑郁 40



第二章 偶像崇拜的心理健康谜底 45

1. “追星族”，在崇拜中失去自我 46
2. 追偶像不如学偶像 50
3. 正确对待“追星” 53
4. 自己也值得崇拜 57
5. 学会赞美自己 64
6. 自己也值得重视 67



7. 自尊就是喜欢自己 73
8. 少年当自信 77



第三章 情感心理自我测试 82

1. 测你的情绪化程度 83
2. 你是不是受人欢迎的人 86
3. 你是重感情的人吗 92
4. 你是否有自恋情结 94
5. 爱在心里口难开——暗恋 98
6. 你的吸引力有多大 101
7. 你有没有做明星的潜力 106
8. 测测你的个性 112
9. 你有忧郁症吗 116
10. 你有自闭症吗 119
11. 你因为何事心生嫉妒 122
12. 你的心理成熟度如何 124



第四章 性格测试 127

1. 测测你有多现实 128
2. 你的友情虚伪指数 129
3. 你有没有早恋倾向 130
4. 测测你的真性情 131
5. 海上奇遇测性格缺陷 134
6. 你具备哪一种超凡魅力 136
7. 哪种困难会让你崩溃 139
8. 你天生的劣性是什么 142
9. 看你心理有多健康 144
10. 你会沟通吗 149
11. 看看你有“网瘾”吗 151
12. 坚不坚强，一测就知 153



第一章

架起沟通师生情感的桥梁

师生间的心理沟通是开展德育教育的基础，是情感交流的一座桥梁。

亲情、友情、爱情作为人类永恒的话题，又是人类不可缺少的情感。曾有人这样比喻这三情：亲情是纯氧气，友情是纯净水，爱情是一场梦。可是青少年朋友，你可曾知道，世上还有一种情，能让人感到最真切、最纯洁、最朴实的情感，那就是师生情。

良好的、和谐的师生情不仅是教学工作的前提，更是爱心教育工作的首要条件，怎样促进学生与老师之间的情感交流，怎样与老师架起一座良师益友的桥梁，本章将为你作出全面的解答与分析。

1



孩子为何会爱上老师

点睛醒言

在青少年内心深处，“恋师情结”是最隐秘也是最敏感的情愫，是不愿向任何人启齿的。不管是少男还是少女，“恋师情结”的出现一般都是幼稚和不成熟的表现，大都不会有什么结果。随着时间的推移和生活阅历的丰富，这种情愫会渐渐淡化。因此，“恋师情节”的出现在一定程度上也可看做是青少年正常心理的表现。

青少年在进入青春期后，就会羞于同异性交往。所以，这时候的青春期是男女相对隔绝的时期，男孩和女孩都在各自的群体中养成了符合自己性别的气质特征，如男孩的豪爽、勇敢、粗犷，女孩的温柔、文静和细致等。男女之间的互补性格特征，又形成了日后男女之间互相吸引和爱慕的基础，以至发展到长大成人后的完美结合。

而现代青少年的性心理逆转有一个崛起的独特表现，就是易将爱恋转移到异性老师身上。因为老师是青少年男女开始体验、假想的典范，学生对老师的情感经常会由钦敬、拥护进而转向爱恋。然而爱上老师的学生经常又是仓皇不安的，假如他们得不到纯粹对待，便会走向极端，导致心理遮掩或疾病。在上高中之后，这种气息更加浓郁，因此才会有这么多的“恋师情结”。

小白是一名初三学生，学习成绩也不错。但是最近她在上课时，一双眼睛常常紧盯着年轻英俊的语文老师，对老师的举手投足、衣着服饰十分关注，只要老师无意中瞥她一眼，小白就激动不已。课间休息，她总是寻找机会向老师请教，拐弯抹角地打听他的生活情况，还有意无意地介绍自己的家庭、个人兴趣等。显然，此时的小白已经具备了“恋师情结”所应该具备的一些

特征。

小白的“恋师情结”其实就是刚刚进入青春期的少女对异性的一种爱慕。这些年长的异性老师比她们同龄的异性同学更为成熟，也更具有吸引力。

“恋师情结”的特点

一、具有一定积极的潜在动力

从心理学的角度分析，学生这种对异性教师的钟情与“英雄崇拜”，实质上是他们内心自我完善动机的自然流露，他们常常产生一种自我完善的迫切意向，表现出较高的进取心和行动的积极化，具有一定积极的潜在动力作用。例如，有的学生希望将来报考师范院校，伴随自己钟情的老师终身从事教育事业；有的学生在学习中迸发出饱满的热情，力求取得优异成绩，以引起这些老师对自己的好感和注意。

二、有闭锁心理

有“恋师情结”的青少年一般都具有闭锁心理和自责心理，他们极少向父母、师长或同伴吐露内心的这种隐秘。由于受传统的伦理观念和社会舆论的影响，人们对于年龄、能力、社会地位悬殊过大的恋情，通常采取不接纳态度。这种无形的压力迫使许多高中生将自己的情感深藏心底，或是通过日记独自倾诉和品味，表现出严重的闭锁心理。所以，最后的结果就发展为一种炽烈虔诚而又虚幻的单恋。在这种理智与情感、幻想与现实、冲动与压抑的思想斗争下，他们常常会觉得焦虑不安，对其正常的学习生活以及心理健康都会有一定的负面影响。如果他们暗恋的老师成了家，这种感情则会使他们深感责备，把自己看做是破坏别人家庭的“第三者”，从伦理道德上责备自己。

三、女孩多发于男孩

心理学家认为，“恋师情结”一般以处于青春萌动期的少女居多。这也许是因为青春期的女孩对情感的要求比较深刻和细腻，有高度的情绪易感性，渴望被人理解和保护有关。而且，这种情感的发生以内向型的中学生居多，尤其是那些社会适应不良、缺乏家庭温暖与关爱、性格孤僻的青少年较易

发生。

四、绝大多数“恋师情结”没有结果

大多数的“恋师情结”都是一种精神上的单相思，被倾慕的教师通常并不知晓，即使偶尔有所察觉，大多也只能以一种慎重、得体的态度，巧妙地加以处理。所以，随着时间的流逝，这种得不到强化的情感会逐渐淡化，只留下一缕美好而温馨的回忆。随着年龄的不断增长，多数青少年开始能够比较理智地判断自己与对方在各方面巨大的甚至是不可逾越的差距。所以，随着时间的流逝，他们原有的痴情会随自我意识的成熟而逐渐冷却消退。

小可是某校初三男生，有偏科的倾向，语文成绩在班里一直排不上名次，每次都在六七十分之间徘徊。但是，自从新学期来了一位新老师之后，他的语文成绩迅速提高。原因是温柔秀美的语文老师每天单独为他“开小灶”补课，让小可的成绩有了突飞猛进的进步。与语文老师单独接触的时间长了，小可不知不觉从内心喜欢上了语文老师。他喜欢老师微笑时翘起的嘴巴，喜欢她披散的长发散发出的阵阵清香。后来有一天，他突然听到老师要与未婚夫结婚的消息，小可顿时感觉五雷轰顶，内心世界愈加迷惘和抑郁。

“恋师情结”虽然属于青少年时期非常正常的现象，但是这也会给他们带来一些烦恼，甚至还有可能会造成悲剧。

出现“恋师情结”的原因

一些青少年由于生理成熟产生强烈的“成人意识”，特别是女孩子这种意识较为明显。所以，他们把目标锁定异性教师为恋爱对象。女孩子在14岁左右正是完成性成熟的重要时期。当一些自我意识较强的女生意识到自己的身体形态与大人无异时，就会产生一种错觉，认为自己已经成熟了，因而产生超乎寻常的强烈的成人意识。此时她们不仅想与异性恋爱，而且在选择恋爱对象时，还会选择一些成年的异性，因为她们认为这可能是她们骄傲的地方。可见，“成人意识”是导致青少年“暗恋”异性教师的心理原因之一。



走出师生恋

1. 尊重学生情感，注意教育方式

如果教师知道某一学生陷入“师生恋”的误区而不能自拔时，要理解学生的这种情感，以个别辅导为主，注意保护学生的隐私和自尊心。同时，要把正面教育与暗示性引导巧妙结合，帮助青少年正确认识并理智处理自己的情感。

2. 提高学生评价能力，促进自我意识发展

在“恋师情结”的形成、发展、转化过程中，自我意识的发展水平与成熟度始终起着关键性作用。要不断提高青少年自我评价与评价别人的能力，这是减少和消除“恋师情结”发生的有效手段。

3. 组织集体活动，增加与同龄人交往

缺乏集体交往，与同龄人沟通不畅，是促发“恋师情结”的客观因素之一。应通过参加丰富多彩的集体活动（如旅游、劳动、演出、文学社团、科技小组等），增加与同龄人交往的机会，促进同龄人之间的相互理解和沟通，这对于转化和消除某些青少年的“恋师情结”具有积极意义。

4. 模仿和升华机制

学生要把成长过程中的这种美好情感和追求理想自我的强烈动机，迁移到更有价值的精神领域的不倦追求中去，激发自己学习的积极性，促使个人情感的顺利转化，使心灵和情感得以升华。

一些青少年由于性意识有了很大的发展，而处于“牛犊恋期”，所以会对异性教师产生过分的依恋。在师生交往中，难免会出现学生依赖老师的情况。而“依恋需要”是一个人的基本社会需要之一，哪怕是老师这自然而发的柔情和温馨，也会引起学生意想不到的积极的情感反应。美国心理学家赫洛克把进入性萌发期的青少年，对某一特定年长异性倾心和爱慕的情感，形象地称为“牛犊恋”——“像小牛恋母牛似的倾倒在所向往的年长异性的一举一动，对所向往的年长异性想入非非”。这是导致其“暗恋”异性教师的又一心理原因。

一些青少年对异性老师的某些内在品质盲目地敬仰，由此产生爱慕之情。

青少年虽然各个方面都发展迅速，但是还是没有在心理上达到成熟的程度。他们的想法往往会幼稚和一相情愿的。他们喜欢老师，并不是老师有多漂亮、有多帅，更不是老师多么有钱，而是因为这个老师有良好的内在品质。很多女生正是被异性教师的学识、能力和品德等内在气质所深深地吸引，才产生了对异性教师的爱慕之情。

青少年“暗恋”异性教师，是一件很正常的事情。这从生理和心理来讲，都不是什么大逆不道的事情。这时候的他们，情感是纯洁的，但却是幼稚的、不现实的。



快乐驿站

老大徒伤悲

老师：同学们可别贪玩了，要珍惜时间呀！古人说：“少壮不努力，老大徒伤悲。”

某生甲：老师，我和我哥是双胞胎，我是弟弟老二不是老大。

某生乙：老师，我们这一代在家里个个都是老大。伤悲不敢惹我们。

2



该怎样与老师畅快沟通

点睛醒言

有些孩子不喜欢某一位老师，于是不愿意上那位老师的课，作业不爱做，勉强应付，结果师生关系恶化，孩子的学习成绩严重滑坡。

多数同学都有这样的体会：与哪个老师关系比较融洽，就喜欢上他（她）

教的那门课，那门课成绩相对来说就好；如果与哪个老师关系不和谐也会殃及那门课。学生的大部分时间是在学校里度过，就免不了和老师交往。老师是学生传授知识的长者，老师的学识渊博，经验比较丰富，是学生成长的导师，所以学生要学会和老师沟通。

教育心理学的研究表明，教师对学生的热爱、理解、信任可能产生“教师期望效应”。反过来，学生对教师的尊敬信任也会增强学生的学习动机，提高学习效率。师生之间的情感关系可以把师生双方联结在一定的情感氛围的体验中，实现情感信息的传递和交流，从而对教育效果产生巨大的调节作用。比如，教师良好的情绪能使振奋精神，教师不良的情绪会使学生感到压抑，影响学生的学习生活；同时，学生的情绪状态也会影响教师的教育情绪。



悦读吧

教师期望效应

教师期望效应又叫“皮格马利翁效应”，也叫“罗森塔尔效应”。

这个效应源于古希腊一个美丽的传说。相传古希腊雕刻家皮格马利翁深深地爱上了自己用象牙雕刻的美丽少女，并希望少女能够变成活生生的真人。他的真挚的爱感动了爱神阿芙罗狄特，爱神赋予了少女雕像以生命，最终皮格马利翁与自己钟爱的少女结为伉俪。后来美国哈佛大学以教授罗森塔尔等人为首的许多心理学家进行一系列研究，实验证明，学生的智力发展与老师对其关注程度成正比关系。由于在教育界被教师广泛应用，所以又称为“教师期望效应”。

教师期望效应具有以下功能：

(1) 激励功能，促使学生朝着教师所期望的目标发展，形成一种良性循环；

(2) 调整功能，即调整师生间的关系，形成认识、情感及思维上的“共振”；

(3) 转化功能，即促进教师由传统的教育观念走向现代的教育观；

(4) 支援性功能，即帮助学生解决在探索知识以及心理发展过程中遇到的困难。如：建立良好的自信心。

因此，师生之间应建立起相互理解、信任、友好的心理关系，以提高教育教学效果。

“有的时候，真想一死了之。这样就不用面对什么高考什么前途一大堆的问题，只是我不忍心抛下养育多年的父母，还有那么看好我的外婆……只是我太不争气了，总是败给自己。原谅我，现在才懂得，应该太迟了吧？这道坎，我不知道如何去度过，没有人在我旁边，我很害怕……我在这里贸然轻生，是不敢面对吧，真讨厌自己，十分十分讨厌和恨这样的自己。我真的不知道该怎么办才好……假如有一天我真的走上不归路，请原谅我的不孝。对不起，我真的受不了了。”一名高三女生的QQ空间日志。

从这则日记上，我们可以看出，这位女生是缺乏与人沟通才造成这样的心理障碍。高考来临，是很多中学生的情绪波动时期。面临着父母的期望，来自身边的压力让自己精神不由得过度紧张起来，这对青少年的身心健康是非常不利的。青少年要学会和身边的人沟通，当和同伴们通过沟通还是无法消除内心的压力时，要学会和老师沟通，老师毕竟是我们的导师。

一项在全国进行的调查显示，有七成以上的中小学生害怕与老师主动交往，这是影响学生学习效果的重要原因。

调查在问到中小学生“你是否主动找老师说过话”时，76%的学生表示很少、从来没有或想找但不敢主动找老师说话。

32%的中小学生觉得“和老师没有什么好说的”，而其余68%的学生则因其他原因没与老师主动交流。这些原因包括“怕自己说的话使老师不高兴”、“老师太严肃”、“我觉得老师不喜欢我”、“怕同学们说我拍马屁”等。可见，学生和老师之间太缺乏沟通。

青少年要知道，良好师生关系的建立，对我们的学习和成长起着非常重要的作用，我们得学会和老师沟通。

我是一名高三学生，和英语老师总是没话，他也从来不叫我回答问题，平时很少交流，我想让他了解我，我想进入他的眼里，我该咋办？

还有很多同学想和老师建立良好的师生关系，想要和老师沟通，但却苦于不知道该如何去和老师沟通。对中学生来说该怎么与老师交往？

勤学好问，虚心求教。

老师的学问、阅历、在某门课上的水平都是高于学生的，所以要向老师虚心求教，勤学好问不仅直接让学生本人受益，还会加深和老师的交流，无形中缩短了与老师的距离，每个教师都喜欢肯动脑筋的学生。其实，向老师

请教问题往往是师生间交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有多少时间和学生直接交往，常向老师请教学习上的问题会加深师生间的了解和感情。

尊重老师，尊重老师的劳动。

老师总是把所有知识无私地、毫无保留地教给学生，如果他们希望有什么回报的话，是希望看到学生成才、成熟，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打声招呼。有句话说：师生如付梓。上课认真听讲，遵守纪律，把老师留的作业保质保量地完成。有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹都要费很多工夫，给老师增添了很多额外的工作量。经常这样，老师怎么会高兴，怎么会喜欢你呢？每个人都希望别人尊重自己，尊重老师。尊重教师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。

犯了错误要勇于承认，及时改正。

有的同学明知自己错了，受到批评，即使心里服气，嘴上也不认错，与老师搞得很僵。还有的同学受过老师一次批评，心里就特别怕那个老师，认为他是对自己有成见。这都是没必要的，错了就是错了，主动向老师承认，改正就是好学生。相信老师是会全面、客观地评价学生的。

正确对待老师的过失，委婉地向老师提意见。

老师也不是完美的，如果他有的观点不正确，或误解了某个同学，甚至有的老师“架子”比较大，这都是可能的。发现老师的不足要持理解的态度，向老师提意见，语气要委婉，时机要适当。如果老师冤枉了你，当面和老师顶起来，不但无助于问题的解决，还会恶化师生间的关系。暂且忍一忍，等大家都心平气和再说。不管怎样说，老师是长者，做学生的应该把他们置于长者的位置，照顾教师的自尊心和面子。

与老师关系融洽既可以促进学习，又可以学到很多做人的道理，会使你一生受益无穷。相信每个学生都能做到这一点。



快乐驿站

做作业

老师说：小敏，你8月30日的语文作业又是你爸给做的？！

小敏说：一点不错。

老师说：昨天8月31日的作业是谁做的？字体不一样。

小敏说：我恐怕今天开学迟到，昨天晚上睡得早，所以不知是谁做

的。我回去问问，可能是我娃娃给做的。弄清楚我给你汇报。

3



青少年与父母“畅通无沟”

点睛醒言

青少年期也被称为“亲子关系危机期”，在这个时期由于亲子沟通存在的问题而导致各种矛盾和冲突出现。因此，掌握有效的亲子沟通策略有利于在家庭成员之间形成一种良好的交往模式，缓和亲子矛盾，解决亲子危机。

进入青春期以后，青少年要求独立的愿望和倾向日益明显，而父母还没有能够及时从儿童时期的父母角色——比较单纯的保护和控制中转变过来，再加上社会飞速发展带来的两代人之间日益明显的代际差异不可避免地给亲子沟通带来了问题和困难。现阶段亲子沟通存在的问题主要有以下几方面。

一、亲子沟通方式不当

首先，说教多，倾听少。子女的成长需要沟通，可是许多家长似乎不太关心子女的这种心理需求。父母由于受传统教育观念影响，多数家长在和子女交谈时都以家长自居，只顾自己畅所欲言，忽略子女的感受。其次，批评多，表扬少。子女在成长中犯错误是难免的，当子女犯错误时，还没等他说明具体情况，父母就不分青红皂白，一概用严厉的惩罚处之。而当子女在学习上有了进步或者好的行为表现时，父母却视而不见、听而不闻、无动于衷。这种多批评、少表扬的沟通方式，已严重影响子女的身心发展。

二、亲子沟通内容狭窄

亲子之间在谈话内容上相对是比较狭窄的，父母仍然是以教导子女的行

为处事为主，对于生理问题、与异性的交往问题以及喝酒、吸毒等问题很少涉及。主要原因在于中国的父母由于受传统观念的影响较深，对青春期子女在知识教育引导上比较保守，特别是在“性”问题上更难于启齿。而当今社会文化的多元化以及信息渠道的多样性已经使得青少年的性行为 and 性教育成为不容忽视和刻不容缓的问题，而我国家庭中亲子沟通内容在此方面的缺乏无疑是一个警示。

三、亲子沟通时间缺少

进入青春期后，青少年在心理特征上表现出较强的独立意识和成人感，渴望在自由、平等的气氛中同父母交流思想感情，不愿受到父母的忽视和压制，因而大多数的青少年乐于和同龄人交谈，而不愿意同父母谈心；再者，随着社会的飞速发展，两代人之间，代际差异的日益明显，青少年存在着同父母沟通理解上的、观念认识偏差上的障碍。因而，青少年很少与父母沟通，或根本不与父母沟通，加上父母工作繁忙，不善于与子女沟通，所以亲子沟通的时间越来越少。

四、亲子沟通时机不当

一些家长面对社会的竞争和挑战，将时间和精力都放在了工作上，忽略了与子女的沟通。即使与子女沟通，许多家长也不懂得把握和子女交谈的时机。一方面，由于传统教育观念的影响，父母在子女面前始终以家长自居，任意干涉子女；另一方面，父母面对当今社会的竞争和挑战，工作和生活的压力不断增加，有的父母到了更年期，更易对子女发火，失去理智。所以父母不能很好地与子女沟通，更不可能准确把握与子女沟通的时机。

和谐温馨的家庭氛围有利于促使子女身心健康发展，有效的沟通是营造良好家庭氛围的必要条件。为此，我们必须掌握亲子间的有效沟通策略，才能建立起亲子间的良好沟通，营造和谐亲子关系，发挥家庭教育的正常功能。

第一，要自觉地尊敬父母。深刻体会父母养育的艰辛，重视父母真实而宝贵的人生经验，虚心地听取他们的教诲，接受他们正确合理的建议和要求。即使他们的意见有错也不要公开顶撞，而要用温和、委婉的方式表明自己的看法，使他们在得到尊重和心理满足的同时，平心静气地分析并最终愉快地接受自己的意见。