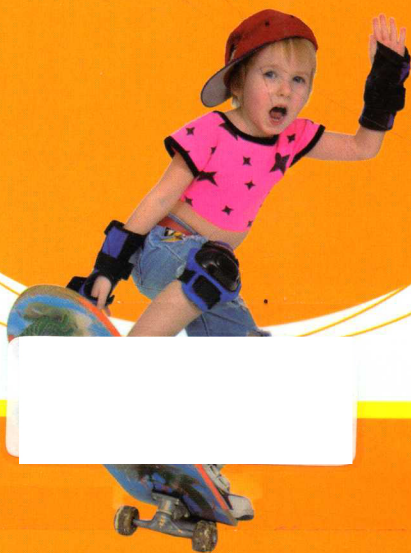


青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好欲望

远离不良诱惑与犯罪



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好欲望 远离不良诱惑与犯罪



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

大地传媒
中原出版传媒集团
中原农民出版社
·郑州·

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好欲望：远离不良诱惑与犯罪/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0838 - 0

I. ①管… II. ①汤… III. ①不良行为 - 防治 - 青少年
读物 IV. ①G44 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205451 号

出 版 人 刘宏伟

总 策 划 汪大凯

责任编辑 尹春霞

责任校对 钟 远

封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257

邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm

1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0838 - 0

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

前言 Foreword

青少年是祖国的未来和希望，振兴民族的未来一代肩负着建设祖国的重任。青少年是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃的时期，同时也是一个充满变化的时期。因此，青少年能否拒绝各种不规范行为和不文明的现象，是他们能否成为一个有价值的人的关键。

当今，大部分青少年学生都有这样的一个想法：认为自己已经长大了，可以去尝试做一些成年人做的事。可不知，往往就是这不起眼的想法，却成为引导他们最终走向犯罪的导火索，很多违法犯罪的青少年，就是从“吸一支烟、赌一次博”开始的。因为大多数青少年还没有形成正确的世界观、人生观和价值观，法制观念非常淡薄，极易受到社会不良因素的误导，结果一失足成千古恨，再回头已是“物是人非”。因此，千万不要让自己的思想有所松懈，无论在任何时候，都要学会调节自己的情绪，向不良行为和不良诱惑说“不”。

近些年来，青少年的问题已经成为一个亟须解决的社会问题，青少年家长更是心急如焚，生怕自己的孩子一不小心走上一条不归路。不过，能不能抵制和杜绝各种不规范行为，靠老师、家长的劝说和监督是不能起到决定性作用的。青少年必须严格要求自己，远离各种不良环境，坚持不去沾染一些不良恶习。



为加强青少年普法教育，改变青少年不良行为，遏制青少年违法犯罪，我们编撰了本书。本书讲述了青少年犯罪的成因和动机，分析了吸烟、网瘾、校园暴力、毒品、偷窃等不同的欲望和诱惑对青少年身心造成的种种危害。本书编写的主旨是防止青少年走上邪路，有力保护青少年健康成长。预防青少年犯罪是一项需要社会、家庭、学校相互配合、相互衔接的系统工程，需要社会各界的共同努力，需要形成一道道坚固的防线。

本书为有不良行为的青少年们打开了一扇窗，让他们重新看到光明，重新看到希望，同时也为那些即将陷入陷阱的青少年们敲响了警钟。

目 录

Contents

第一章 防范犯罪——别让内心的欲望带来罪恶

认识青少年犯罪现象	2
远离青少年犯罪心理	4
拒绝导致犯罪的不良行为	7
树立自我预防犯罪的意识	10
养成良好的行为习惯	14

第二章 远离烟酒——拒绝烟酒，不做“瘾”君子

吸烟等于慢性自杀	22
喝酒，有百害而无一利	24
为何青少年会烟酒成瘾	26
做到拒绝酒的诱惑	29
青少年戒烟“小妙方”	32
课外活动有助于禁烟禁酒	34

第三章 戒掉网瘾——警惕新世纪的“精神鸦片”

互联网成瘾综合征	40
----------------	----



沉迷网络危害重重	43
摆脱网络游戏的束缚	46
自觉远离色情网站	49
提高自己的约束能力	52
绿色上网，健康你我	56
对待网络要有正确的意识	59

◆ 第四章 告别早恋——熄灭情窦初开的“欲”火

正确理解青春期心理	66
青春期的心理特点	69
正确面对“性”的渴望	74
千万不可偷吃“禁果”	76
不要掉进“早恋”的泥潭	80
青少年暗恋的烦恼	84
“失恋”了要学会调整	86
学会健康交往	89

◆ 第五章 远离暴力——别让仇恨带向不归路

校园频发的暴力事件	100
青少年暴力的原因与心理	101
向校园暴力说“不”	105
勿让“哥们儿义气”害了你	109
不带刀具进学校	112
校园性暴力勿忽视	115
避免与别人殴斗	120



081	巧妙处理同学间的矛盾	122
081	巧妙应对流氓滋事	125
081	学会和同学和睦相处	127

◆ 第六章 远离赌博——不要幻想不劳而获

赌博是人心的毒瘤	134
青少年赌博的危害	137
青少年赌博的严重性	139
青少年戒赌的方法	141
如何拒绝赌博的诱惑	143
远离赌博，慎重交友	145
一分耕耘，一分收获	149

◆ 第七章 抵御毒品——切莫“一失足成千古恨”

主动了解毒品方面的知识	154
为何青少年吸毒频发	156
认识吸食毒品的危害	160
掌握拒毒技巧要诀	163
远离毒品，加强预防	166
学会控制自己的情绪	169
培养积极向上的兴趣爱好	172

◆ 第八章 远离偷抢——别把手伸进别人的口袋

树立正确的金钱观	178
----------------	-----



151	青少年抢劫犯罪的心理	180
152	别把手伸进别人的口袋	183
153	遭遇抢夺时的应对技巧	185
	突发事件的预防训练	187
	培养自己的人格魅力	191
	青少年应培养良好品质	193
154		
155		
156		
157		
158		
159		
160		
161		
162		
163		
164		
165		
166		
167		
168		
169		
170		
171		
172		
173		
174		
175		
176		
177		
178		
179		
180		
181		
182		
183		
184		
185		
186		
187		
188		
189		
190		
191		
192		
193		
194		
195		
196		
197		
198		
199		
200		
201		
202		
203		
204		
205		
206		
207		
208		
209		
210		
211		
212		
213		
214		
215		
216		
217		
218		
219		
220		
221		
222		
223		
224		
225		
226		
227		
228		
229		
230		
231		
232		
233		
234		
235		
236		
237		
238		
239		
240		
241		
242		
243		
244		
245		
246		
247		
248		
249		
250		
251		
252		
253		
254		
255		
256		
257		
258		
259		
260		
261		
262		
263		
264		
265		
266		
267		
268		
269		
270		
271		
272		
273		
274		
275		
276		
277		
278		
279		
280		
281		
282		
283		
284		
285		
286		
287		
288		
289		
290		
291		
292		
293		
294		
295		
296		
297		
298		
299		
300		
301		
302		
303		
304		
305		
306		
307		
308		
309		
310		
311		
312		
313		
314		
315		
316		
317		
318		
319		
320		
321		
322		
323		
324		
325		
326		
327		
328		
329		
330		
331		
332		
333		
334		
335		
336		
337		
338		
339		
340		
341		
342		
343		
344		
345		
346		
347		
348		
349		
350		
351		
352		
353		
354		
355		
356		
357		
358		
359		
360		
361		
362		
363		
364		
365		
366		
367		
368		
369		
370		
371		
372		
373		
374		
375		
376		
377		
378		
379		
380		
381		
382		
383		
384		
385		
386		
387		
388		
389		
390		
391		
392		
393		
394		
395		
396		
397		
398		
399		
400		
401		
402		
403		
404		
405		
406		
407		
408		
409		
410		
411		
412		
413		
414		
415		
416		
417		
418		
419		
420		
421		
422		
423		
424		
425		
426		
427		
428		
429		
430		
431		
432		
433		
434		
435		
436		
437		
438		
439		
440		
441		
442		
443		
444		
445		
446		
447		
448		
449		
450		
451		
452		
453		
454		
455		
456		
457		
458		
459		
460		
461		
462		
463		
464		
465		
466		
467		
468		
469		
470		
471		
472		
473		
474		
475		
476		
477		
478		
479		
480		
481		
482		
483		
484		
485		
486		
487		
488		
489		
490		
491		
492		
493		
494		
495		
496		
497		
498		
499		
500		

第一章 防范犯罪

——别让内心的欲望带来罪恶

青少年是祖国的未来，民族的希望，历来受到社会各界的广泛关注。他们的共同特点是处于人生发展进程中的成长期，也是一个心理薄弱、极容易走上犯罪道路的时期。因此，家庭、学校、社会等各个领域都要加强对青少年的关爱和关心，从而使青少年能够健康地成长，最终远离犯罪，让他们成为祖国未来合格的主人。





认识青少年犯罪现象

具有反社会人格的青少年通常表现有犯罪行为，但此处所谓犯罪不同于法律意义上的犯罪，它是根据心理学和精神病学方面而言的。青少年犯罪者严重偏离了文化和社会的准则，犯有诸如凶杀、抢劫以及与其年龄不相符的吸毒和性行为等罪行，所以应把青少年（未成年）犯罪看作是对社会安定的严重挑战。青少年犯罪如处理不当，会成为社会不安定的因素。据有关资料表明，青少年13~15岁是成为初犯的高峰年龄，15~18岁是犯罪的高峰年龄。而青少年犯罪行为的发生一般是经过一段时间的心理演变的。

1. 犯罪的心理变化

青少年犯罪的心理变化主要表现在以下几个方面：

(1) 个性心理品质的变化。他们不良的个性心理品质越来越突出。表现为言行不一，经常说谎；待人粗鲁，出言不逊；对家长与老师越来越没礼貌；对同学越来越粗暴、急躁；对同学的进步往往评头品足，讽刺挖苦，而对同学的违纪行为却表示同情和支持；对学习及劳动逐渐厌恶起来，组织纪律性越来越差，甚至狂妄自大，目空一切，虚荣心也逐渐膨胀起来。

(2) 心理倾向的变化。这主要表现为追求物质享受，片面地追求外表美，欣赏低级下流的文艺作品，狂热地追求异性等。

(3) 行为上的变化。这主要表现为在大街小巷、公共场所东游西逛；经常迟到、早退，无故旷课，甚至伪造假条、涂改学习成绩单等；在学习上不出力，敷衍了事，违反校纪校规；交坏朋友，并与之频繁往来；酗酒、寻衅，帮朋友打群架等。



2. 未成年犯罪有哪些类型

近些年来，未成年人犯罪呈现出多种多样化，主要有以下几种类型：

(1) 一般轻微的违法犯罪。一般不予行政或刑事处罚，责令未成年人的父母或监护人给予相应的教育。例如，抢劫低年级学生少量财物等。

(2) 违反治安管理的犯罪。例如，一些扰乱公共秩序的行为等。《中华人民共和国治安管理处罚法》中规定已满 14 周岁不满 16 周岁的，已满 16 周岁不满 18 周岁，初次违反治安管理的，从轻或者减轻处罚；不满 14 周岁的人违反治安管理的，不予处罚，但是应当责令其监护人严加管教。

(3) 触犯国家《中华人民共和国刑法》（简称《刑法》）的暴力型犯罪，例如杀人、抢劫、强奸等传统型犯罪。

(4) 触犯国家《刑法》的侵犯财产型犯罪，如盗窃、聚众哄抢公私财物等。

(5) 新出现的一些网络型犯罪等。

3. 未成年犯罪的特点

从 20 世纪 80 年代以来，我国的犯罪率不断上升，犯罪现象日益严重，犯罪的低龄化趋势越来越明显，未成年人犯罪格外引人注目。近年来，我国未成年人犯罪呈现出以下态势：

(1) 共同犯罪、结伙作案多，带有“黑帮”性质的团伙犯罪有增加的趋势。由于未成年人年龄小、体力和智力尚未发育成熟、思想不成熟和依附性强，他们在实施犯罪时往往喜欢纠集多人，形成“作案氛围”，一哄而上。

(2) 以暴力犯罪为主，作案手段比较野蛮和凶残，往往是不计后果的。近年来，在未成年人犯罪中，暴力杀人、抢劫、伤害、强奸等犯罪日渐增多。未成年人易受到外界感染、刺激，产生感情冲动，从而走向极端。

(3) 突发性犯罪多，作案动机比较单纯，带有一定的盲目性。由于未成年人年龄小，社会经验少，考虑问题简单，自我控制力差，所以容易受外界环境的影响与诱惑。未成年人犯罪往往动机单纯，很少预谋，常心血来潮，冲动冒险而不计后果，违法犯罪突发性强。

(4) 犯罪成人化、智能化和低龄化。在未成年人犯罪中，不少犯罪手段成人化，且有不少是智能犯罪，例如网络犯罪。20 世纪 90 年代以来，未成年



人违法犯罪的初始年龄呈现低龄化的趋势，例如，在校学生犯罪有增多势头。违法犯罪的低龄趋势潜藏着巨大的社会危害。

(5) 从未成年人犯罪的教育改造情况来看，反复性强，再犯的犯罪率上升。未成年人模仿性强，有易于改造的一面，但同时也存在着较大的反复性。在看守所、监狱改造的同时也容易再次学坏，犯罪技术更加纯熟，胆量增大，反侦查能力增强。

(6) 犯罪类型增多。未成年人犯罪类型呈现出多样化的趋势，涉案案由已不再是过去简单的偷盗、抢劫等。如利用网络进行黑客攻击等。

自我管理箴言



青少年的犯罪行为不仅给社会带来了危害，也给受害人、受害人家庭和自己的家庭带来意想不到的灾难，同时，也会给自己带来终生的痛苦。这种毁了别人也毁了自己，毁了他家也毁了自己一家的行为实在可怕至极，青少年朋友一定要对此引起足够的重视。



远离青少年犯罪心理

近年来越来越多的青少年走上犯罪道路，那么，是什么心理造成青少年犯罪的呢？

1. 模仿心理而导致的犯罪

由模仿心理引发犯罪的青少年在成长的过程中，通常外部环境不佳。如生活在暴力环境中的小孩，由于经常目睹周围（或来自电视、电影中）的暴力行为，他们可能会出于自卫或者为了获取某种需要，而以曾经目睹的暴力



青少年要远离犯罪心理

行为为例，进行犯罪行为，并从犯罪过程中获得某种心理上的满足。如有的暴力犯罪青少年认为使用暴力意味着自己的强大，而认为拒绝使用暴力者是弱者和受欺负的对象。

2. 冲动心理而导致的犯罪

由冲动心理导致犯罪的青少年通常是性格相对孤僻，脾气暴躁。这类犯罪青少年在犯罪前，通常没有预谋犯罪，往往冲动行事而且不计后果。犯罪后，他们又会后悔不已。

此外，处于孤独状态中的青少年，受到外界因素的影响而产生刺激和兴奋的可能性更大，容易激动，容易表现出强烈的自我情绪，突出地表现为蛮横、粗野和冷酷。这一时期的青少年尤其经不住别人的挑逗和刺激，如被忽视、被轻蔑、被压制、被不恰当地对待等，可能产生冲动而犯罪，且往往手段残忍，不计后果。



3. 宗教崇拜心理而导致的犯罪

青少年正处于知识成长的阶段，思想观念还不成熟，意识还很模糊。这时，一些宗教信仰，特别是一些邪教，很容易侵蚀青少年的头脑。当青少年被这些宗教观念所俘虏时，他们很有可能自认为是忠诚的宗教信徒，而且认为自己找到了通向另一个世界的奥秘。在这些邪教的唆使下，他们的心理逐渐被扭曲，从而走向犯罪的道路。

4. 病理心理而导致的犯罪

由病理心理导致犯罪的青少年通常也是性格孤僻、极度沮丧和偏执，从而引起精神分裂者。对这些人如果不能及时进行心理矫治，后果将会是十分严重的。2005年年初发生在云南某大学的马加爵案中的主犯马加爵就属于这一种类型。马加爵在犯罪前，已经显示出有精神疾病的迹象，且他本人在犯案前就有严重的自卑心理，但并没有引起足够的重视，最终酿成了严重的犯罪。

5. 挫折心理而导致的犯罪

青少年在遭受挫折后，其个体的原有目标和态度会发生较大的改变。他们一开始并不会把暴力侵犯他人作为目标，而是在被人欺负后认为，只有暴力才是解决问题的唯一出路。因此，挫折心理导致的犯罪是挫败感长期积聚，并转化成愤怒，而激起的暴力行为湖南某中学学生王某，家境贫困，口齿不清，学习成绩平平，体弱多病，经常被同学所欺负和取笑。有一天，走在路上，他的两个同班同学正好迎面走过来，就取笑他“芦柴棒”。王某越想越气，正好，他口袋里有一把水果刀，就转过身追上他的同学，用水果刀向其背部连刺两刀，致其重伤。

6. 仇恨心理导致的犯罪

每一个人都有自己喜欢和讨厌的人、事物或行为，青少年也不例外。当他们遇到所讨厌的东西时，可能会做出错事来，以为这样是为社会铲除败类、去除恶行等，但事实上却是在犯错误甚至是犯罪。例如，在美国曾经发生过这样一个案例，两个青少年在路上看到一个所熟悉的同性恋者，便朝其头部开枪并将其打死，然后又开车反复地从他身上碾过，原因竟然是因为受害者是同性恋者，是犯罪青少年眼中的社会败类。总之，由仇恨心理导致的犯罪，



最开始仅仅是由于生气和厌恶，当这种愤怒逐渐积聚并达到一定程度时，在条件具备后就有可能导致犯罪行为的发生。

7. 无知心理导致的犯罪

无知心理导致犯罪的青少年大多没有受到太多的教育，其中有很多是中途辍学者。由于知识的匮乏和对法律的不了解，他们通常在犯罪后还不清楚自己已经犯罪。有这样一个案子：一位女孩在和男友谈恋爱的过程中，怀孕并生下了一个婴儿，由于害怕周围的亲友知道，就活生生地将婴儿抛弃在厕所内。婴儿被发现时已经奄奄一息，最终去世了。经过调查找到婴儿母亲时，这位女孩竟然说“我生的小孩我爱怎么处理就怎么处理，与别人无关，我又没有犯罪”。可见，这位女孩对自己所犯罪行一无所知。

自我管理箴言

青少年应从心理上预防犯罪，要削弱或排除犯罪动机，在犯罪动机形成过程中就把它抑制住、清除掉，以防止恶性事件的发生。



拒绝导致犯罪的不良行为

不良行为，是指容易引发青少年犯罪，严重违背社会公德，但尚不构成刑事犯罪的行为。

为了更加清楚地认识不良行为，《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》（以下简称《预防未成年人犯罪法》）对未成年人不良行为的种类作了详细的规定，包括以下 8 种：



1. 旷课、夜不归宿

旷课，是指学生不请假而缺课，是逃避学校管理和教育的一种行为。夜不归宿，是指未经其父母或者其他监护人同意而在外过夜，是逃避监护的一种行为。未成年人逃避学校的管理、教育及逃避监护，其实施不良行为甚至违法犯罪的可能性就大大增加，行为本身在性质上也是比较严重的，因此必须予以足够重视，防微杜渐。但是在实践中也应当注意，对于主观上没有逃避学校管理、教育及逃避监护的故意，而是由于一些未成年人难以抗拒的客观的原因，比如交通原因、受到人身安全方面的侵害或者威胁等而缺课或者在外过夜的，则不宜作为不良行为对待。

2. 携带管制刀具

携带管制刀具是一种违反治安管理的行为。所谓“管制刀具”，是指国家法律规定只有特定人员（例如公安、武警等）才能拥有，而且用于特定范围和特定用途，禁止民间私自生产、运输、贩卖、购买、持有的刀具。根据公安部门的有关规定，管制刀具主要包括匕首、三棱刀、带有自锁装置的弹簧刀以及其他相类似的单刃刀、双刃刀和三棱尖刀等。

3. 打架斗殴、辱骂他人

这里所说的“打架斗殴、辱骂他人”，是指情节比较严重，违反治安管理



别让嬉戏变成了犯罪