

HZ BOOKS
华章经管

关注身边的心理学，做一个快乐、自知、健康的人！

身边的

青 年 心 理 健 康 读 本

心理学

北师大辅仁应用心理发展中心 编



机械工业出版社
China Machine Press

B844.2-49
2

B844.2-49

2

身边的 青年心理健康读本 心理学

北师大辅仁应用心理发展中心 编



机械工业出版社
China Machine Press

本书密切结合青年人，尤其是大学生在校生活中可能遇到的问题和情景，如学习、爱情心理、环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、职业生涯规划等，以培养青年人健康的个性品质为核心，用生动活泼的文字、具体形象的案例、科学的心理测试，把青年人引入一个心灵课堂，在进行科学分析的同时，提出了应对这些问题的基本原则与具体方法，指导青年人进行自我心理调适。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

身边的心理学/北京师大辅仁应用心理发展中心编. —北京：机械工业出版社，2007.12

ISBN 978-7-111-23098-4

I. 身… II. 北… III. 青年心理学—通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第191845号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：刘 斌 版式设计：刘永青

北京京北制版厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

2008年4月第1版第2次印刷

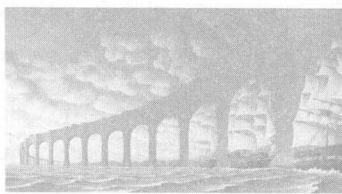
170mm × 242mm · 17.75印张

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007



序

生命，是沉沦还是腾飞

生命，是沉沦还是腾飞？这是一个问题。作为这个时代年轻人的我们，尽管被冠以很多诸如“80后”等听起来很嬉皮士的名号，但很少人注意我们的生活承载着的亦有沉重的一面。我们这辈人常常要怀揣自己的梦想，还要背负父辈的期望。我们是带着镣铐跳舞的孩子，动作笨拙，受到众多的批判，但是他们不是我们，怎知我们的心情？而我们总是尽着自己的力量去做好每一件事情，完成他们的梦想，实现自己的愿望。所以说在这样的条件下，我们的生活一定要有智慧！这本书将伴随着我们一起成长，分享生命过程中的苦难和幸福。

信息在飞速增长，今天的真理可能在瞬间灰飞烟灭，我们不知道可以相信什么，不相信什么，唯一知道的是这是个混乱的时代，但这也恰恰可能出现百家争鸣的机遇。掌握知识的脉络，争做时代的骄子，是我们每一个人的梦想——学习心理；爱情在我们每一个人的心中是圣土一片，我们执著于自己的执著，追求着自己的追求，弱水三千，我独饮一瓢，那是因为“执子之手，与子偕老”在我们心中是最浪漫的事情——爱情心理；面对挫折，有人奋起抗争，有人蓦然倒下，这不是一个期望泪水的时代，直面惨淡的人生，才是真正的勇士——挫折心理；喜怒哀乐，嬉笑怒

骂，个个都是真性情，开心也好，痛苦也罢，选择什么样的心情，你自己做主——情绪心理；高新科技迅速崛起，计算机给我们带来的难道只有所谓的异化？我们不是机器的附属，而是机器的主人——网络心理；生活在芸芸众生之间，游走在规则和自由之间，“利人利己”是可以让我们生活游刃有余的最棒的哲学——人际交往心理；想要什么样的生活，请从现在开始做起；想要什么样的未来，请让梦想腾飞；当羽翼丰满之际，我们还有什么理由让别人来安排我们自己的生活？——生涯规划心理。

在着手准备这本书的时候，我们考虑的不仅是传授给读者一些心理学的知识，而是希望可以从趣闻轶事入手，给大家的生活带来一些与众不同的启迪。不同的人有不同的需要，不同的人生有不同的轨迹，我们做的很多工作，仅仅是抛砖引玉，更重要的是诸位读者的体验和感悟！需要说明的是“心理测试”多半都是游戏性质的，让我们在享乐之余体察自己的心情；“小贴士”是一些较实用的做法，可助你的人生潇洒走一回，但前提是你要按照那上面的做法来完成哦；“知识窗”则是一些有意思的小知识，加深大家对一些问题的认识或者为我们看待这个世界打开了不同的窗口。我们尽着最大的努力来完成这本书，但是正如澳柯玛的广告所说“没有最好，只有更好”，希望能够得到各位读者的反馈，因为那将是我们最大的幸福！

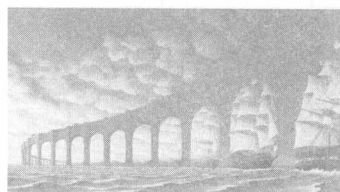
最后用一则寓言故事引出本书：

每天，当太阳升起的时候，非洲大草原上的动物们就开始奔跑了。狮子妈妈在教育自己的孩子：“孩子，你必须跑得快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子：“孩子，你必须跑得快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被它们吃掉。”

不论你是狮子还是羚羊，当太阳升起的时候，你准备好了吗？

北京师范大学辅仁应用心理发展中心

2007年11月4日



目 录

序

第1章

学习中的快乐密码/ 1

一个不等式和两个等式/ 1

如何让学习快乐起来/ 15

你会学习吗/ 16

学习的TPO管理/ 20

如何摆脱常见的学习困扰/ 25

第2章

追寻健康爱情：恋爱心理/ 36

恋爱错觉和恋爱动机/ 37

恋爱中的心理/ 45

经营你的爱情/ 52

爱与性/ 57

当爱情鸟飞走时：面对失恋/ 66

恋爱VS婚姻/ 70

爱情是一把双刃剑/ 73

第3章

善处逆境：挫折心理/ 78

了解挫折/ 79

产生挫折的原因/ 82

受挫后的行为反应/ 91

- 挫折与心态/ 96
- 如何增强耐挫力/ 104
- 挫折后的自我调适/ 107
- 心灵物语/ 119

第4章 做情绪的主人：情绪管理/ 123

- 情绪是什么/ 124
- 情绪的脸谱/ 129
- 大学生的情绪特点/ 137
- 负面情绪的调适/ 140

第5章 网络与心理健康/ 159

- 网络的特征/ 161
- 网络行为的心理分析/ 163
- 网络与学习/ 165
- 网络与人际交往/ 167
- 刺猬法则/ 168
- 网络与情感/ 170
- 网络与人格/ 173
- 都是网络惹的祸——面对网瘾/ 176
- 想说爱你不容易——面对网恋/ 183
- 网络犯罪/ 192

第6章 没有人是孤岛：人际交往心理/ 199

- 人际关系概述/ 200
- 人际关系类型面面观/ 203
- 人际沟通的方式/ 205
- 人际交往的心理效应/ 212
- 如何进行有效沟通/ 214
- 健康人际关系的基本标志/ 217
- 人际交往中的不良心理/ 221
- 影响人际交往的因素/ 226

人际交往的原则 / 230

第7章

职业生涯规划与就业心理 / 234

了解你的职业密码 / 236

了解职业社会 / 245

7项基本的职业素质 / 246

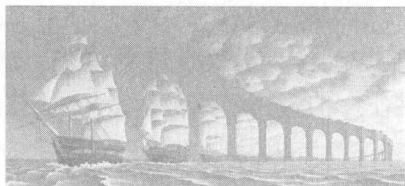
职业类型与人才素质 / 248

如何规划职业生涯 / 250

就业心理误区 / 262

就业心理自我调适 / 264

参考文献 / 270



第1章

学习中的快乐密码

有人说，人生宛如漫长的旅程，家庭、学习、事业则是载你前行的一列列火车。列车启动前，请你带上两个行囊。打开第一个背包，你会发现学习的真谛：学习是你不懈求知过程，在其中你与社会和历史进行深刻的交流；学习为你提供思考和创造的契机，在其中你要珍视与教师的交往，努力发展自我；学习是你生活的重要内容，为了生活得更充实，你要改进自己的学习。带着对学习重新发现的惊奇，你再打开第二个背包，学习的乐趣立即溢满车厢：你将体会到泛舟学海的欢愉、成为“天才”的喜悦以及“包装”自我的价值，这些都会使你对学习有更充分的认识，而这些知识中最大的收获莫过于树立科学学习的牢固观念。

一个不等式和两个等式

学习好 $\neq$ 聪明

心理万象



几个同学在聊天中，谈起了学习的事情。其中一个同学说：“我挺爱学习，从来不懒惰，大家都说我刻苦勤奋，可为何还是学不好？”另一个同学说：“我发现

有的人就是聪明，整天见他很潇洒地玩，从来看不到他学习，可是每次人家成绩都很厉害，我真是佩服！我要是能像他那样就好了。”第三个同学说：“不知怎么回事，我最近一直在思考到底什么才算是学习呢？学习到底是什么？”还有的同学说：“学习是要讲方法的，不是靠刻苦勤奋就一定能取得好成绩的。”

人与人之间，不存在笨与聪明的差别。学习好的同学并不代表他聪明，而学习不太好的同学也并不代表他笨，这主要是学习方法和自己的努力程度不同所致。人的潜能是无穷尽的，每个人都有自己的过人之处，关键是怎样开发和利用。永远都不要认为自己比别人笨，那样只会让自己更加消极、更加颓废。要相信自己的潜能，给自己信心和勇气，那样才会有所作为。

潜能也就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”，也就是存在但未被开发与利用的能力。维也纳大学康斯坦丁·梵·艾克诺摩博士估算，人类的脑神经细胞数量约有1500亿个，脑神经细胞受到外部的刺激，会长出芽，再长成枝（神经元），与其他脑细胞结合并相互联络，促使联络网发达，于是开启了资讯电路，然而人类有95%以上的神经元处于未使用状态，这些沉睡的神经元如果能被唤醒，几乎人人都可以变成“超人”。潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以办得到，但需要有人来驾驶它，而那个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。潜意识大师摩菲尔博士说过：“我们要不断地用充满希望与期待的话来与潜意识交谈，这样潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现。”只要你不去想负面的事情，多思考那些积极性、正面性、建设性的事情，你就可以左右你自己的命运。

无论是学习好与不好，聪明与否，大脑都是我们人类思维活动的司令部，掌管着一切的思维活动，因此正确地呵护大脑是非常必要的。



知识窗

正确对待大脑的10条建议

1. 多喝水。你的大脑进行“循环”需要充分的水分才能有效运作。
2. 经常休息。你的大脑需要大量的含氧血液才能很好地工作。
3. 永远都要先做宏观考虑。你的大脑常常在试图建立联结，因此事先做好宏观考虑可以给它时间来理解事物，并把所知的相关信息整合在一起，即使是喜

欢关注细节的人也应如此。

4. 避免与人长时间交谈。你的头脑只能吸收一定量的新数据，除非说话者很有天赋，否则大脑在大约20分钟之后就会走神。

5. 变换提供信息的方式。我们的头脑各不相同，有的偏爱视觉，有的偏爱听觉，而有的偏爱运动知觉和亲身实践。

6. 考虑注意力的限度。当你工作进展顺利时专注于任务的完成固然是件好事，但通常每隔二三十分钟休息片刻往往能帮助头脑保持专注。

7. 化整为零。当大问题被分割成较小的部分时，你的大脑会觉得处理起来容易许多。

8. 运用幽默。有证据表明，当你欢笑时大脑会分泌出一种叫做内啡肽的化学物质，它能起到放松作用。

9. 如果你希望别人表现出色就不要制造恐惧。在紧张压力之下，我们的大脑只会想到生存，而高级思维便会停止有效的工作。

10. 确保足够的睡眠。每个人的睡眠要求不同，但对许多人来说夜晚良好的睡眠需要7个小时以上。大脑疲惫时无法表现良好。

$A = X + Y + Z$

爱因斯坦提出过这样一个公式： $A = X + Y + Z$ 。A代表成功，X代表刻苦，Y代表正确的方法，Z代表少说废话。即学习的成功取决于勤奋、更好的学习方法和讲究效率，而高效率又是和正确的方法密不可分的。

“业精于勤而荒于嬉”，勤奋可以说是绝对重要的一件大事。然而，有些同学学习上废寝忘食，不辞辛苦，真是三更灯火五更鸡鸣。然而那些挑灯夜战、精神可嘉的同学，考试成绩却未必能超过班上的其他同学。当然其中有许多原因，但这确实使我们看到了一个显而易见的事实，即学习上劳动量投入与效率的提高未必成正比。由此可见，学习是要讲究方法的。

事实上，单靠“头悬梁、锥刺股、铁杵磨成针”的苦深功夫来学习，在现代社会已不能奏效，只有依靠科学的学习方法，才能适应时代的要求，才能保证学习的高效和成功。科学研究的一项成果也表明，学习的效果 = 50%的学习策略 + 40%的努力程度 + 10%的智商，可见，努力程度和智商

都不是学习最重要的影响因素，而优良的学习策略在很大程度上决定学习的效果。

$$A = f(I \cdot N)$$

在情况基本相同的情况下，成就、成功 $A = f(I \cdot N)$ ，这个学习成功公式假定影响学习的客观条件大致等同，那么一个人学习的成功是由智力因素与非智力因素共同决定的，即学习的成功取决于 I 、 N 两个条件。其中， I 指智力因素， N 指非智力因素。

如何理解智力

传统上，智力被认为是一般能力，即在许多不同领域中都发挥着基础性作用的能力，具有很强的普遍性。一般地，人们认为智力包含了注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力五种成分，其中思维力是核心。

智商（IQ），作为传统的智力水平的指标，已有百年历史。由于它存在着一些无法克服的缺陷，已受到越来越多的质疑和挑战。对于具有正常智力水平的人来说，其IQ已经不再是一个影响学习的重要因素了。

美国心理学家H. 加德纳提出了多元智力理论，认为人类智慧具有多元性，表现在不同的领域，知识的掌握可以通过不同的智力手段来获得，每个人可以发挥自己的优势智力来完成学习任务，也可以通过一些任务来锻炼和提高自己那些并不具有优势的智力。

因此，对于拥有正常智商的学习者而言，认识和把握自己的智力的优势方面和不足之处，并在此基础上扬长避短，更好地发挥优势，取得学习上的良好效果，是需要重点考虑的问题。

心理测试



多元智力类型的自我检测

请在符合自己智力表现的项目前打钩，然后统计这种智力类型中符合你实际情况的项目总数，在“符合项数”后的横线上记下项数。

1. 语言智力：有关阅读、说话、写作等的能力

符合项数：_____

- () 1) 我的写作能力比同龄人更好一些。
- () 2) 我常讲故事给别人听。
- () 3) 大家都爱听我说笑话。
- () 4) 我很快就能记住人名、地点、日期和发生的事情。
- () 5) 我喜欢玩文字接龙、猜谜游戏或填字游戏。
- () 6) 我喜欢读书。
- () 7) 我不会写错字。
- () 8) 我喜欢绕口令、俏皮话、双关语和儿歌等。
- () 9) 我爱听故事、相声或广播节目。
- () 10) 我所用的说话词语，超过同龄人。
- () 11) 我很会用语言和别人沟通。
- () 12) 我很会编故事。
- () 13) 我写过一些文章，能得到他人的注意和赞赏，这使我自豪。
- () 14) 我能说服别人同意我的想法。
- () 15) 在学校，语文、历史对我来说比数理化容易。

2. 逻辑数学智力：有关自然科学、数学的能力

符合项数：_____

- () 1) 我常问一些关于做事程序或怎么做的问题。
- () 2) 我的心算能力很好。
- () 3) 我喜欢数学课或自然课。
- () 4) 我对数学游戏或电脑感兴趣。
- () 5) 我爱玩象棋或其他策略游戏。
- () 6) 我喜欢做一些逻辑推理或智力挑战的难题。
- () 7) 我喜欢把事物分类或分等级。
- () 8) 我喜欢做高难度的实验或过程复杂的思考。
- () 9) 我比同龄人更会进行抽象的思考。
- () 10) 我比同龄人更了解事物的因果关系。
- () 11) 我常喜欢对事物提出假设，再想办法证明对不对。
- () 12) 我喜欢玩与逻辑有关的游戏或智力测验。
- () 13) 我对被测量、归类、分析、确定过的事物比较容易相信。
- () 14) 我喜欢寻找事物的规律、形式及逻辑顺序。
- () 15) 我崇拜很多科学家。

3. 视觉空间智力：有关美术、劳作、雕塑的能力

符合项数：_____

- () 1) 当我闭上眼睛时，我可以在脑子里想象出清晰的影像。
- () 2) 我喜欢看有很多图解的阅读材料。
- () 3) 我喜欢图画、劳作或雕塑。
- () 4) 在美术的学习上，我比同龄人表现得更好。
- () 5) 我爱看电影。
- () 6) 我喜欢玩拼图、走迷宫。
- () 7) 我喜欢玩积木或有趣的立体模型。
- () 8) 我爱看美术作品。
- () 9) 我喜欢随手涂画，拿笔画画。
- () 10) 我常用照相机或录像机拍下我周围的事物。
- () 11) 我能在脑子里想象各种可能的新事物。
- () 12) 在学校，几何对我来说比代数容易。
- () 13) 我认识道路的能力很棒，即使在陌生的地方也很容易找到路。
- () 14) 我能用简单的图，说明去某一个地点要怎么走。
- () 15) 我能适当地搭配颜色，让人觉得好看。

4. 身体运动智力：有关运动、舞蹈、戏剧、操作的能力

符合项数：_____

- () 1) 我能用脸部表情和身体动作代替说话，表达我的想法。
- () 2) 我喜欢参加体育活动或进行体育练习。
- () 3) 我坐不了多久，就想起来活动。
- () 4) 我喜欢缝纫、编织、雕刻、木工或做模型等需要动手的活动。
- () 5) 我喜欢拆开物品或组装物品。
- () 6) 我学习新事物时，常利用触摸、操作的方法。
- () 7) 我喜欢跳舞。
- () 8) 我喜欢演戏。
- () 9) 我的动作比同龄人更协调。
- () 10) 我的身体协调能力比同龄人更好。
- () 11) 我喜欢不断练习，让自己跑得快、跳得高。
- () 12) 动手做能让我学得更快更好。
- () 13) 我最好的想法常出现在我走路、跑步或做一些肢体活动时。

() 14) 我喜欢在户外活动。

() 15) 我与人谈话时，常用手势或肢体语言。

5. 音乐智力：有关唱歌、演奏、填词、作曲的能力

符合项数：_____

() 1) 我能听出别人唱歌唱得不错。

() 2) 我的歌声很好听。

() 3) 如果我听一曲音乐1~2遍，一般能准确地唱出来。

() 4) 我会弹奏一种乐器。

() 5) 我参加音乐团体，如交响乐、合唱团等。

() 6) 我能跟着音乐，拍打正确的节奏。

() 7) 我喜欢听音乐。

() 8) 我走路的时候，脑子里自然出现某种我熟悉的旋律。

() 9) 我喜欢自编旋律。

() 10) 我喜欢改编歌词。

() 11) 我能辨别不同音乐所表达的情绪。

() 12) 我经常在写作业或走路的时候，哼唱熟悉的曲子。

() 13) 我对生活环境中的声音很敏感。

() 14) 如果没有音乐，我的生活会很无聊。

() 15) 我知道很多歌曲和乐曲的旋律。

6. 人际交往智力：有关了解别人、与人相处、交朋友的能力

符合项数：_____

() 1) 我常带领一些同学一起玩游戏。

() 2) 我喜欢和别人一起运动，如打球。

() 3) 我会给碰到问题的朋友提出意见。

() 4) 我有两三个最要好的朋友。

() 5) 我喜欢教别人学习新事物。

() 6) 我周围的人都很愿意向我征求意见和建议。

() 7) 我能从脸部表情察觉别人是不是喜欢我。

() 8) 我能从声音察觉别人是不是喜欢我。

() 9) 我能从身体或手的动作，判断别人是不是在攻击我。

() 10) 当我碰到问题时，我愿意先主动找别人帮忙而不先试图自己解决。

() 11) 我会关心别人的心情好不好。

- () 12) 当别人反对我时, 我会考虑他为什么会这样做。
- () 13) 我在人群中感到很舒服。
- () 14) 我喜欢参加社会活动。
- () 15) 我愿意晚上参加聚会而不愿一个人呆在家里。

7. 内省智力: 有关沉思、反省、了解自己的能力

符合项数: _____

- () 1) 我常常静下心来, 想一想自己所遇到的问题。
- () 2) 我可以一个人独自玩耍或学习。
- () 3) 我能从各种反馈渠道中, 清楚了解我的优缺点。
- () 4) 我喜欢独自工作, 而不是和别人合作。
- () 5) 我清楚地知道自己喜欢什么, 不喜欢什么。
- () 6) 我能察觉到自己快要发脾气了。
- () 7) 我清楚地了解自己的兴趣和嗜好。
- () 8) 我能正确说出自己的感觉。
- () 9) 我不做自己完成不了的事。
- () 10) 我按照自己的标准完成工作。
- () 11) 我确信自己是一个有价值的人。
- () 12) 我的个性独立、意志坚强、不依赖别人。
- () 13) 我每天都记日记或静静地反省自己做过的。
- () 14) 我喜欢接近大自然, 不喜欢热闹的人群。
- () 15) 我经常思考我的重要人生目标。

计分与解释

比较你在上述7类智力类型上符合你实际情况的项数, 其中符合项数最多的为你最为擅长的和突出的智力类型, 也即你智力的优势所在; 相反, 符合项目最少的智力类型则意味着你最不擅长, 也即你的智力弱势所在。根据你的智力优势, 你可以找出自己的个性化的学习方式、方法, 以便有效地利用你的智力优势。同时, 针对你的智力弱势, 你可以有意识地增加从事该类智力活动的机会, 使之得到锻炼和提高。

1. 了解你的注意力

注意力使我们的心理活动朝向某一事物, 有选择地接受某些信息, 而抑制其他活动和其他信息, 并集中全部心理能量用于所指向的事物。因而, 良

好的注意力会提高我们工作与学习的效率。



知识窗

如何保持良好的注意力

1. 养成良好的睡眠习惯：按时睡觉、按时起床，养足精神，提高白天的学习效率。

2. 学会自我减压，做些放松训练：舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始，再从脚到躯干，再从躯干到颈部、到头部、脸部全部放松。一旦你掌握了这种技术，会使你在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。

3. 做些集中注意力的训练：① 运用积极目标的力量，当你给自己设定了一个要自觉提高自己注意力和专心能力的目标时，你就会发现，你在非常短的时间内，集中注意力这种能力有了迅速的发展和变化。② 培养对专心素质的兴趣，并要有对专心素质的自信。③ 善于排除外界干扰和内心干扰。④ 节奏分明地处理学习与休息的关系。⑤ 空间清静和清理大脑。⑥ 对感官的全部训练。

2. 了解你的观察力

生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

观察力是人们对周围事物进行有目的、有计划的知觉过程中，能全面、深入、准确、迅速地把握事物特征的才能。我们在观察事物时，不仅要用眼睛看，用耳朵听，用手去触摸，用鼻子去闻，用舌头去尝，更重要的还得用头脑去思考。因此，有人又把观察称为“思维的知觉”。科学研究离不开观察，学生的学习同样离不开观察。因此，我们必须善于观察，培养和提高自己的观察力。



知识窗

注意力≠观察力

注意力是人的主观对于某事的关注，观察力是人的主观在一些客观条件刺激下而产生的对该事件的一些想法的能力。例如：在考试中，注意力和观察力是并存的，注意力体现在计算上，观察力体现在审题上。那么，怎样培养敏锐的观察力呢？