



QINGSHAONIAN
HENGZHANGCHENGCAIDE
XINLISUZH

韩晓涛◎编著

青少年 成长成才的 心理素质



让亿万青少年重新认识自己的书

石油工业出版社



QINGSHAONIAN
CHENGZHANGCHENGCAIDE
XINLISUZH

韩晓涛◎编著

青少年 成长成才的 心理素质



让亿万青少年重新认识自己的书

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长成才的心理素质/韩晓涛编著.

北京:石油工业出版社,2008.7

ISBN 978-7-5021-6656-4

I. 青…

II. 韩…

III. 青少年-心理卫生-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092339 号

青少年成长成才的心理素质

韩晓涛 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

营销部: (010) 64523604

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 14.75

字数: 180千字

定价: 26.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言



美国著名的哲学家、建筑家兼发明家巴克敏斯特·富勒说：“所有的孩子生来都是天才，可是在 10000 个孩子里，9999 个孩子的天赋在成长过程中不经意间被迅速消磨掉了。”在成长过程中到底是哪些问题导致孩子们的天赋如此大面积被消磨掉呢？

答案就是心理。是心理上的问题让人们出现各种各样奇怪的行为，让父母头痛，让自己伤心，让老师烦恼。

青春期的孩子，身体急速发育，心理的发展日渐成熟，但还尚未成熟。这时候，各种问题纷至沓来：身体的困惑、心理的疑惑、学习的压力、人际交往的烦恼、父母的不理解等。面对这些问题，孩子们焦虑、紧张、厌烦、绝望、多愁善感、情绪低落、神疲力乏，产生了各种心理问题。

可惜，这些问题父母不知，老师不问，自己不懂，矛盾越积越深，导致青少年在成长过程中一而再、再而三地感受挫折的打击，体会痛楚的感觉，让自己的知觉渐渐麻木，让自己梦想的翅膀慢慢萎缩。

如果能够从小锻炼自己，培养出优良的心理素质，那么这一切问题都会迎刃而解，或者根本不成为问题。事实上，古今中外，凡是对人类社会做出过重大贡献的人，都具有良好的心理素质，不管他们是在政界、艺术界还是科学界、商界，无一不具有优良的心理素质。有人研究并总结了名人的心理素质，发现这些名人，如林肯、爱因斯





他们的成功和他们过硬的心理素质密切相关。

培养良好的心理素质，不光是成功的必要条件，也是成人、成才的必备条件。一个人，只有具备了良好的心理素质，才能在这个社会上如鱼得水，面对困难不灰心、不沮丧，快乐地生活，做一个幸福的人。

本书结合青少年在生活中常遇到的一些事情，以清新简短的故事讲述出来，从心理学的角度渗入，告诉青少年这些问题从哪里来，应该如何解决。面对这些问题，应该如何训练自己，让自己做一个内心坚强、勇敢的人。再碰到这些问题的时候应该怎样不让自己受到伤害，以一种健康的心态去面对生活中的种种问题，任何时候都不灰心、不失望。

青少年朋友，当你开始步入社会、走向生活的时候；当你面对多种文化激烈冲突的时候；当你想一展才华，却因为无端的压力而感到痛苦的时候，看看这本书吧！或许这本书中的一些文字，能够在你失意、彷徨的时候给你一点启示，让你在无边的寂寞里找到一丝温暖，寻到一剂解决问题的良方。

本书在创作过程中，得到了众多心理专家和学者的大力帮助，他们是湛先霞、湛先余、伍艺、王玲玲、刘连军、刘晓晖、刘伟浩、刘超平、刘彩云、刘海燕、张俊、张莉、岳贤伦、徐帮学、王振华、于良强、于娟、宋学军、纪康宝、董梅、李琰辉、李娟、李静、高红敏、戴俊益、孟杰、唐晓磊、程晓芬、田鲜兰等人。在此，对上述朋友的帮助致以真诚的谢意！感谢他们为本书提供了非常有用的帮助和指导。由于时间仓促，遗漏或失误之处在所难免，不足之处，诚请同行及读者多提建议和批评指正。



目录

CONTENTS

第1章 纠正异常心理

焦虑——扔掉思想包袱，给心情放个假	2
压抑——开启心灵之锁，清除心灵的垃圾	7
抑郁——驱散心中的乌云，迎来明朗的晴天	11
冷漠——不要用灰色眼睛看待人生，让世界充满爱	15
癔症——放松心灵之旅，远离歇斯底里	20
偏执——有自知之明，才能避免不测发生	24
空虚——丰富心灵仓库，积极充实自我	28
逃避——勇敢承担责任，不辱自身使命	32

第2章 克服消极心理

报复——放下害人又害己的屠刀，以宽容的心态对待他人	38
懒惰——等待只会错过机会，幸运已从身边溜走	43
依赖——扔掉心里的拐杖，走出自己的天地	47
侥幸——相信运气惹祸水，灾难降临悔之晚矣	52
从众——独立思考辨别真伪，随波逐流迷失自我	55
拖延——如果我生待明日，岂不万事成蹉跎	59

自制——控制自己会让你更强大，不要成为情绪的奴隶	64
怀旧——昨天已经过去，可以抓住的只有今天	69

第3章 消除不良情绪

暴躁——掌控情绪，再生气也应该有底线	73
敌对——不要处处树敌，如此相煎何太急	78
牢骚——抱怨只是心灵的麻醉剂，绝不是心灵的解救良方	83
忧郁——走出阴影，让心灵接受阳光的照耀	86
孤独——拆除心灵的藩篱，摆脱自我封闭的阴霾	93
自负——智慧的人不自以为是，自以为是的人不智慧	96
清高——孤芳自赏不可取，融入集体力量大	99

第4章 走出心理阴影

自私——为别人推开一扇窗，别人会为你打开一扇门	104
自卑——在内心撒下自信的种子，才能成长为一棵参天大树	109
逆反——排除敌对心理，来次心灵握手	115
沮丧——生活不会尽如人意，应善于在低潮中积蓄力量	119
紧张——提高承受底线，稳定心理素质	122
犹豫——倘若当断不断，定会反受其乱	126
孤僻——摆脱心理阴影，体会到人生的乐趣	130

第5章 调节心理失衡

攀比——一山更比一山高，无需盲目做比较	136
苛求——完美没有极致，知足才会常乐	139
内疚——聪明人记住一次教训，愚人接受一百次鞭挞	143
嫉妒——端正自己的心态，浇熄胸中的妒火	147
虚荣——真实最为重要，不要美丽的肥皂泡	153
浮躁——保持内心的宁静，找回自己的空间	157

第6章 跨越心理障碍

强迫——随遇而安，应对难以承受的心理之重	161
恐惧——勇者无惧，做自己心灵的勇士	165
猜疑——摘掉腐蚀心灵的毒瘤，绽出自信的笑脸	170
倔强——不可完全由着性子来，遇事不钻牛角尖	174
悲观——用乐观做筹码，把失去的快乐夺回来	179
怯懦——战胜心中的懦弱，以勇敢的心态树立个人品牌	183

第7章 走出心理误区

愤怒——气大会伤身，平心静气少出错	188
自闭——打开封闭之门，走出真实的自己	194
狭隘——将军额头能跑马，宰相肚里能撑船	198

贪婪——去除心底的私欲，获得要建立在付出基础之上	201
猎奇——积极正确引导，避免误入歧途	205
脆弱——心灵也需要“补钙”，接受生活的洗礼	210

附 录

1. 心理年龄自我测试	219
2. 心理成熟度自我测试	221
3. 心理适应力自我测试	223



第1章

纠正异常心理

青春期面临着种种困难的选择，是人生的关键期，也是出现心理异常的高峰期。有的人面对工作学习的压力，导致了情绪不稳，性情粗暴；有的在挫折和冲突面前出现了精神失常，进了精神病院；有的歇斯底里、厌烦焦虑；有的感清冷漠，情绪低落；有的行为怪癖、偏见多疑；也有的感知错乱、逻辑颠倒……它们都是由于异常心理而诱发的心理障碍。心理学知识告诉我们，异常心理的积累最终会造成难以扭转的悲观情绪，最终导致意志力的瓦解。



焦虑——扔掉思想包袱，给心情放个假

心理索引

随着社会生活节奏的加快，每个人都在无形之中感受到巨大的压力，这种压力也会间接感染到青少年，导致他们产生焦虑心理。比如父母因为自己的学历不高，知识不多，所以比别人生活得辛苦一些。那么，无形当中，他会希望孩子好好学习，将来考个好学校，找份好工作。自觉不自觉地就会在管教孩子的时候，将这种思想渗透到孩子的心中，孩子就会心生焦虑。

典型案例——为什么一考数学就不安？

小敏是一个初中女孩，学习成绩很不错，而且她是一个全面发展的学生。老师、家长都对她寄予了很高的期望。但是，到了初二下学期，她的数学成绩直线下降，而且一到考数学的时候，她就紧张不安。老师经过询问，发现原来她是因为上学期的期末考试没考好，所以留下了“心病”。

期末考试的时候她栽了跟头——数学刚过及格线。这在她的学习生涯中还是第一次，虽然别人都不觉得有什么。可是张敏却从此对数学产生了畏惧心理。

每次考数学之前，张敏就十分紧张，甚至吃不下饭，睡不好觉，就怕数学考不好。尽管考试之前，她一再告诉自己要沉住气，静心答题，可就是紧张得手心直冒汗。拿到试卷的时候，她的脑子里面一片空白，耳旁也一直嗡嗡作响。心里不断闪着一个念头，那就是“完了，这次肯定完了。”

看着别的同学都在认真地作答，她紧张得恨不得交白卷，跑出考场。越紧张脑子越乱，就越做不好。后来，她的数学成绩排到了班里最后一名。张敏很痛苦，虽然她也知道没必要这样紧张，但就是控制不住自己。

爸爸带她去看心理医生，心理医生听了张敏的叙述，告诉她说：这是反射性心

理异常，通常被称为焦虑症，需要慢慢来调适。后来，张敏爸爸在医生的指导下，买了几册简单的试卷，在周末的时候对张敏进行针对性训练，主要是模拟考场的环境。在几个同学的配合下，一段时间以后，张敏的数学考试焦虑症明显缓解了。

心理透视

当一个人遇到自己一时解决不了的问题的时候，会感觉到烦躁不安，这就是一种焦虑心理。青春期更是焦虑症的易发期。因为这时候的年轻人身心都处于一个高速发展的时期，身体、心理都在发育成熟，而这些对于他们来说是未知的事情，因为总会有一种神秘感，甚至不知所措。如女孩由于乳房发育而不敢挺胸、因月经初潮而紧张不安；男孩出现性冲动、遗精，手淫后追悔自责等，他们往往由于好奇和不理解，会出现恐惧、紧张、羞涩等异常的心理反应。由于青春期特殊的心理，他们又不愿意向别人透露这些信息，如果家长不够关注孩子，没能及时发现，并加以解释的话，这些事情就有可能在他们的心里越积越多，导致心理上焦躁不安。

心理承受力差，容易遭受挫折也是青少年的一个心理特点。由于阅历较少，对很多事情过分在意，比如额头一个并不显眼的痣，或者身材微胖，这些在成人看来微不足道的事情都会造成他们心理上的自卑，产生挫败感，继而感到焦虑。而上面例子中的小敏呢，就是由于一次考试失利而产生的这种焦虑、担忧，其实想想，人生中要经历多少次考试，这一次的失利算什么呢？如果以一颗平常心去对待生活中的事情，很多这种异常的心理现象都会消失。

适当的压力也是一种动力，焦虑也一样。会产生焦虑心理的人往往是比较上进，对生活比较有追求的人。一个人如果对生活一切都无所谓的话，他也就可能感到有什么可焦虑的了。适度的焦虑，可以对我们的生活和学习起到推动作用，提高我们生活和学习的效率。



专家支招

适度的压力对我们提升自己有好处，但是有的人一遇到挫折就容易烦躁不安，这就需要我们提升自己的抗压能力，积极主动地去化解压力所带来的痛苦。

1. 尽快解决问题。

遇到问题的时候积极着手解决很重要，因为焦虑往往来自于未知、未解的事情。一件事情在心里积聚着，得不到解决，任何一个人心里都会“堵得慌”，所以遇到问题时不要退缩、逃避。把问题解决了，哪怕结果不那么尽如人意，心里

也会有石头落地的轻松感。

2. 纠正性格上的缺陷。

遇到问题会产生焦虑感，很多时候是由于性格上的一些因素，比如完美主义、对自己期望过高等，这就要根据自己的实际情况，降低要求，制订出合理的计划。

3. 多参加社会集体活动。

在集体活动当中，人的情绪可以得到很好的放松。在活动当中与朋友交谈，也可以减轻自己的焦虑感。

焦虑心理自我测试

1. 过生日时你的朋友送你价值600元的礼物，到她过生日时，你会送她多贵的礼物？

A. 200元。

B. 600元。

C. 800元。

D. 无所谓，只要她喜欢就行。

2. 与朋友一起拍照，冲洗出来后，你会觉得：

A. 照得真好。

B. 朋友照的比自己好。

C. 好像没有自己本人好看。

3. 别人开玩笑嘲笑你时，你会：

A. 不以为然。

B. 很气恼地立刻反驳他。

C. 当时没有反应，晚上想想是不是何时得罪过他。

D. 另找机会嘲笑他。

4. 每天下班时，你的心情是：

A. 真好啊，打球去。

B. 明天要早点来，还有几份文件没处理。

C. 天啊，今天什么也没干成，怎么能走呢，加班！

5. 在公共汽车上，有个人一直盯着你看，你会想：

A. 我的新衣服效果不错呀。

B. 会不会在哪里见过呀。

- C. 我是不是有什么不妥呀。
- D. 我要看紧我的包呀。
6. 和朋友约会时, 朋友迟到了, 等待时你会:
- A. 认为他有事耽误了, 自己先看会儿书。
- B. 担心他会不会忘了约会。
- C. 不停地给他打电话催他, 怕他找借口不来。
- D. 不等他了, 先去做自己的事。
7. 一次聚会上, 你与一个陌生人坐在一起, 你会觉得:
- A. 不错呀, 可以认识一个新朋友。
- B. 与旁边熟悉的人搭话, 不理睬陌生人。
- C. 真糟糕, 早知道有陌生人, 就穿得正式一点了。
- D. 我一定是说了不得体的话了, 后来他好像对我不是很热情。
8. 在商场里, 你看到一对恋人在低声说话, 你猜测他们在说:
- A. 亲爱的, 你今天真漂亮。
- B. 这里东西不太好, 我们到别处看看吧。
- C. 对面那个人有点怪怪地。
- D. 我们先去吃点东西吧。
9. 你的新卧室里要挂一幅画, 它的图案是:
- A. 一片绿色的森林。
- B. 夕阳下宁静的少女。
- C. 蓝色的大海。
- D. 一片松林, 远处是起伏的山峦。
10. 一套原价为 6000 元的时装现在正打折出售, 你希望它的标价是:
- A. 5000。 B. 4500。
- C. 3000。 D. 1000。

分数计算

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0
B	2	3	1	2	2	2	2	0	2	1
C	5	5	5	5	3	5	3	5	5	2
D	0		2		5	0	5	3	0	5

0 ~ 10 分:

你是一个心无城府的人。别说焦虑了，你有时连已经来临的压力都感觉不到。

优势：乐观是你的一大法宝，宽容大度、极度自信使你在工作和人际关系的处理中显得游刃有余，保持你的愉快心境，它会使你获益匪浅。

不利：过分大而化之使你有些不拘小节，有时也会因考虑事情不周而使自己有意外损失。

11~20分：

你是一个心境平和的人。只有大的压力来临时，你才会焦虑，但很快就会自行调节好。

优势：平和地面对一切使你能够以不变应万变，同时也能让你享受到生活中诸多琐细的快乐。

不利：有时反应比较迟钝，给人以捉摸不透的感觉。

21~40分：

你时常会有一点轻微的焦虑。有些小事也放在心上化解不开，但只要注意调节，应该没什么大问题。

优势：由于你把什么事都想得很周到，所以容易得到别人的信任。

不利：想得太多常使自己陷入烦恼，给自己增加很多不必要的负担。

41~50分：

你是一个极易焦虑的人，神经一直处于紧张状态。

优势：你可能会把每一件事的各处细节都考虑到，每一件事的各种结果都事先考虑，这使你比较容易把握机会，不易出现错失。

不利：焦虑使你疲惫不堪，而且也容易把这种情绪传染给你周围的人。

压抑——开启心灵之锁，清除心灵的垃圾

心理索引

每个人都有七情六欲，喜怒哀乐是人正常的情绪反应。看一个人是不是有比较高的情商，最重要的一点就是看他遇到不良情绪的时候，采取什么样的态度。遇到事情的时候，很多人会把问题压到心里去，久而久之，就会使人变得压抑，这对于身体和心理健康都极为不利。

典型案例——哭过之后的感觉真好

小林的爸爸是一名军官，素来以“铁杆司令”闻名。在小林很小的时候，爸爸就开始以军人的纪律要求儿子，强调男子汉一定要坚强。人家爸爸给讲西游记之类的童话故事，可他的爸爸呢，讲的都是关羽刮骨疗伤之类教育人要勇敢坚强的故事。

而且，从小林记事起，爸爸就是一副很严肃的面孔。记得有一次，小林不小心从楼梯上摔了下来，膝盖都破皮流血了，妈妈在一边都流眼泪了，可爸爸还是一副审视的样子看着小林，那样子好像在说：“不要哭。”小林强忍着眼泪在眼睛里打转，硬是没有流下来。后来，爸爸带小林去医院包扎。在医院，医生包扎的时候，小林咬紧牙关，就是没有哭，医生很惊讶，说现在的孩子很少有这么坚强的了。

后来，爸爸到外地去工作了。妈妈要上班，一个人没有办法照顾小林，就把外婆接了过来。外婆很疼小林，一点磕着碰着的都要心疼得嚷嚷半天。可小林好像没事人似的，反而安慰外婆说：“外婆，没事的，这点小伤不痛，过不了几天就好了。”有时候还给外婆擦眼泪，弄得外婆心里直发酸，逢人就说：“我们家小林啊，真是太懂事了。”

有一次，外婆从乡下给小林带来了一只小兔子，溜圆的身躯，雪白的毛发，要多可爱有多可爱，小林可喜欢了。没想到，几个月后的一天，小林放学回来，准备去喂它，却发现小兔子躺在那里一动也不动。小林拨弄了好一会儿，才发现小兔子已经死了。小林惊呆了，一时间不知道怎么办才好，眼睛呆呆地看着小兔子。外婆过来，发现小林这状态，担心地说：“小林，别难过了，回头外婆再给你找一只来。”

外婆也很难过，她从笼子里抓起小兔子，准备找个地方扔掉。可是小林一把抓住外婆的手说：“外婆……”说着，抢过小兔子抱在自己的怀里，用自己的脸贴着小兔子。外婆看小林伤心的样子，很心疼，用手抚摸着小林的头说：“小林，你要是伤心就哭出来吧，啊！”

听着外婆安慰的语言，抱着冰冷的小兔子，小林的眼泪“哗哗”地流了下来，好半天都没有收住。也不知道哭了多久，小林终于止住了哭声。哭完之后，小林惊讶地发现，自己的心里轻松多了。

心理透视

生活中，我们会发现，那些性格直爽的人总是很受人们的欢迎。其实这主要是因为这样的人面前，我们不用掩饰什么，不用去压抑什么，有什么就说什么，心里很痛快。可是，大多数人都做不到，这就造成了人们心里的压抑。

压抑心理存在于社会各年龄阶段的人群中，而尤以青少年更为严重。因为青少年还处于身心成长的阶段，如上例中的小林，认为哭泣就是软弱，就是不坚强，遇到事情的时候再苦再痛也要强装笑脸，这其实是一种错误的认识。有一首歌唱道：“男人哭吧不是罪……”哭泣并不是软弱的代名词，无论男女老少，在遇到困境，心里难过的时候，适当的哭泣可以舒缓这种心理压力。哭不代表软弱，不哭也不代表坚强。

遇到困境时通过适当的途径将压抑情绪发泄出来，这是一种明智的举动，而如果压抑在心里，非但不利于良好性格的形成，而且有损于身体的健康。心理学研究表明，对任何原因引起的压抑感，都应该早调适、早排除，否则就会给个人的生活带来许多负面影响。

专家支招

人生不如意十之八九，事事顺心、万事如意永远都是人们的祝福之辞，那么