



开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

丛书主编◎李小平

本册主编◎李智勇



寻找自我的心灵花园

——青少年自我心理的探索

编者◎吴吉屏 余金芬

——读懂成长的心，唱响快乐的歌



東南大學出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

教育科学和心理学的知识都是科学家们经过长期努力探索出来的心理发展的规律。我认为，如果青少年朋友能用科学的态度对待自己，能用科学的知识引导自己，就能使自己的心灵得以更好的成长，使自己的精神得以提升，使自己的人格得以发展——这也正是编撰这套丛书的目的所在。我由衷地希望《开启阳光心扉——青少年成长心理辅导》丛书能成为青少年成长过程中的良师益友。

——朱小蔓，著名教育专家，北京师范大学教授、博士生导师，前中央教育科学研究所所长

《开启阳光心扉——青少年成长心理辅导》丛书将心理学的理论和青少年生活与学习中常见的心理现象联系起来，用通俗易懂的语言告诉我们：如何学习才更有效率，怎样培养自己的能力和发展自己的个性，如何更好地应对人际关系……我相信这套丛书一定能给关注自身成长的青少年和无限关爱孩子的父母们以切实的帮助。

——叶浩生，著名心理学家，中国心理学会副理事长，南京师范大学心理学研究所所长、教授、博士生导师

开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

- ☆ 驱散迷雾，拥抱阳光——青少年问题行为和异常心理的矫治
- ★ 寻找自我的心灵花园——青少年自我心理的探索
- ☆ 倾力打造学习明星——青少年学习心理的辅导
- ☆ 决定成功的关键因素——青少年能力的培养
- ☆ 关系的科学——青少年人际关系的应对
- ☆ 神奇的情绪力量——青少年情绪的控制与管理

责任编辑—李 洁
责任印制—张文礼
封面设计—毕 真

上架建议
心理学·素质教育

ISBN 978-7-5641-1245-5



9 787564 112455 >

定价：58.80元（全6册）

开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

寻找自我的心灵花园

——青少年自我心理的探索

丛书主编 李小平

本册主编 李智勇

编 者 吴吉屏 余金芬

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

寻找自我的心灵花园：青少年自我心理的探索/李智勇主编. —南京：东南大学出版社，2008. 8

(开启阳光心扉：青少年成长心理辅导/李小平主编)

ISBN 978-7-5641-1245-5

I. 寻… II. 李… 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 114428 号

出版发行：东南大学出版社
社 址：南京市四牌楼 2 号 邮编：210096
出 版 人：江 汉
网 址：<http://press.seu.edu.cn>
电子邮件：press@seu.edu.cn
经 销：全国各地新华书店
印 刷：兴化市印刷有限公司
开 本：700mm×1000mm 1/32
印 张：29.5
字 数：540 千字
版 次：2008 年 8 月第 1 版
印 次：2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5641-1245-5/G·108
定 价：58.80 元(全 6 册)

本社图书若有印装质量问题，请直接与读者服务部联系。电话(传真)：025-83792328

总 序

青少年时期是一个人青春绽放的年华。
在这一时期，我们有太多的追寻和思考：
我究竟是一个什么样的人？
我将来想做什么？
我将来能做什么？
——这是关于自我的意识。
他愿意听我的话吗？
好端端地，他怎么就不理我了呢？
——这是关于人际关系的意识。
.....

青少年时期被称作心理上的“断乳期”。在这个时期，青少年对自我的意识、对他人的意识以及对学习、对人生的看法都开始发生跳跃性的甚至是质的变化。个体的自我意识大大地增强了，学会对自我进行评判，开始以成年人的标准来要求自己；对父母的依恋有所减弱，与同伴的关系逐渐密切；在认知活动中开始懂得处理复杂的信息或资料，能够运用理论来推想因果关系……这个时期，青少年的情绪和情感变得不太稳定，自我的感受忽好忽坏，时常摇摆成熟与幼稚之间。而与此同时，繁重的学业负担、家庭和社会所寄予的太多的希望，又使得青少年成长脚步不再轻松。他们常常感到焦虑、彷徨，甚至产生对考试的恐惧、对家庭的叛逆、对老师的抵触。由此，许多家长感到对孩子的

教育已经力不从心,许多老师也常常感慨现在的学生越来越难以管理。

心理上的“断乳期”,是一个人人生道路上的必经之地,也是一个人走向成熟的转折点。然而在这一时期,它也会带来一些彷徨、一些迷惑。如何减少心理“断乳期”可能带来的负性影响?如何更好地认识自己、更科学地确定自己人生的目标?如何提高学习的效率和发展自己的能力?如何克服焦虑、减少冲动、提高自己心理健康的水平?作为家长,又该如何帮助孩子解决学习、生活中出现的种种问题?对此,心理学可以给我们提供切实的帮助。

在与青少年成长较为密切的学习心理、人格心理、人际关系心理、能力发展以及异常心理等方面,心理学都做了大量的研究。比如,为了研究记忆的规律,心理学家让人记忆各种材料,然后在不同的时间间隔中加以回忆,结果发现新材料在刚刚学习之后最容易遗忘,记忆和时间的关系被绘成曲线后就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。再比如,为了研究智力因素对人的影响,心理学家对一批高智商者进行长达30多年的跟踪研究,最后发现智力并不是决定一个人成功或者失败的关键因素,决定一个人能否成功的是自我控制、人际交往等非智力因素。

本套丛书共分六个专题,分别从自我、学习、能力、人际关系、情绪和心理健康等方面对青少年可能面临的问题加以细致的分析。

《寻找自我的心灵花园——青少年自我心理的探索》从认识自我、完善自我、激励自我和健康自我四个层次对自我进行深入浅出的介绍。而自我的问题正是20世纪后期直至现代心理学研究的热点,因为一个人

自我概念的内容以及自我概念的改变将关系到他作为整体的精神面貌。

学习一直是青少年面临的中心任务,在《倾力打造学习明星——青少年学习心理的辅导》一书中,将告诉你如何提高学习的能力,如何掌握学习的技巧,如何解决学习中遇到的困难。

能力的培养一直是中外教育界关注的重点。《决定成功的关键因素——青少年能力的培养》会告诉你什么是 IQ,又该如何培养 IQ,以及怎样培养创造力和如何开发智慧潜能,这些都是一个人获得成功的关键因素。

关系的问题是每个人都不可回避的问题。几乎从诞生的那一刻开始,我们就与周围的人建立了密切的关系。然而,与他人建立关系不仅是本能、是需要,更要遵循一定的规律和掌握一定的技巧。在《关系的科学——青少年人际关系的应对》中,作者用细致的笔触描绘了关系建立的过程、影响关系建立的因素和克服交往障碍的方法等。学习这些关于关系的知识,将有助于和他人建立融洽的人际关系,从而使我们的生活变得美好而温馨!

《神奇的情绪力量——青少年情绪的控制与管理》是专门谈情绪的。自从 20 世纪 80 年代美国心理学家戈尔曼提出情商的概念后,越来越多的人开始重视情绪的理解和控制,而更多的研究也证明了情绪对智力发展、身体健康所具有的巨大影响。读了这本书,你就会知道怎样调节自己的情绪,怎样发挥情绪对人的积极作用,怎样做个快乐的人。

《驱散迷雾,拥抱阳光——青少年问题行为和异常心理的矫治》从学习、情绪、适应、品行和青春期等方面

分析了在青少年身上可能出现的心理问题。当然,其中很多的所谓问题未必真正是问题,而只是在一个人的成长过程中所遇到的一些坎坷,是心理上泛起的一丝波澜。看看心理学对此的研究吧,相信你一定会有所收获的。

在这套丛书的写作过程中,作者尽量做到把深奥的心理学理论用浅显易懂的语言表述出来,对于重要的心理学概念,都配以小贴士予以说明。在体例上,除正文外,还综合运用了事例、名言、插图、表格、专栏、心理学实验等形式,阅读起来非常轻松。

虽然本套丛书主要以青少年为对象,但对父母或学校老师而言,同样也有阅读的价值,因为了解心理学对心理发展规律的研究,认识青少年心理的特点,掌握分析心理问题的方法,对父母及老师来讲同样是重要的。

最后,需要强调的是,虽然本套丛书的内容尽可能地包含了青少年成长的主要方面,但无法穷尽发生在青少年身上的所有问题。我们欢迎广大读者在读了这套丛书后与我们进一步交流,我们愿意分享你们的收获,探讨你们遇到的困惑,更期待你们对丛书提出进一步完善的意见。我们的电子邮箱是: yangguangxinfei@yahoo.com.cn。

李小平

2008年4月于南师随园

李小平: 南京师范大学心理学教授、博士, 中国心理学会心理学教学工作专业委员会委员, 从事心理学教学和研究工作20余年, 著有《学校社会心理学》, 主编《基础心理学》等。

前 言

古往今来,人们从不吝惜使用光辉绚烂的字眼来形容青少年。他们青春活泼,朝气蓬勃,是含苞待放的花朵;他们意气风发,勇于拼搏,奋力冲向不确定的未来;他们代表着希望和上升,处于人生的黄金时期。学者们一致认为青少年时期具有非常重要的意义,因为在这一时期内,青少年生理逐渐成熟,开始出现第二性征;心理开始“断乳”,青少年从探寻“我是谁”开始,逐渐展开对自我的探索和思考;他们面临着升学的压力,学习负担日益加重。而在家长和老师眼里,这一时期的青少年是叛逆的,他们开始“不听话”,有自己的想法,拒绝与家长、老师进行交流。他们想关心却不知道如何关心,甚至感到自己对青少年的关心遭到了拒绝。到底出了什么问题?如何帮助青少年顺利度过这一“疾风暴雨”般的时期?青少年如何在这一时期更好地成长?解决这些问题的关键是从“自我教育”出发,帮助青少年加强对自我的探索,这是青少年教育中最基础和最核心的一项任务。

为什么探索自我如此重要?首先,人是各种社会关系的总和,关系无所不在,关系使我们和万物之间密不可分。人生所有的问题,都可以归结为关系的问题。而在所有的关系中,自己和自己的关系最为重要,它是关

系的总脐带。只有处理好了这个关系,才有精力处理其他关系,才能和社会和谐相处。建立自己和自己的关系,正是对自我的探索过程,这不仅是青少年期的重要使命,也是贯穿人一生的重要课题。其次,青少年期是一个突变的时期,生理、心理发生着重大的改变,只有把握和了解了这些特点,才不至于因无知而犯错,才能以科学的态度看待这一时期,才能更好地发展和成长。

但是,自我就好像是我们心灵深处的一座美丽花园,神秘且纷杂。自我包罗万象,拥有丰富的内容,是一个繁杂的系统,身高、体重属于自我的范畴,性格、能力也是自我的重要内容,如何帮助青少年系统、全面、深入地了解自我,心理学家们作出了非常大的努力。比如,从认识自我的角度将自我系统分为三部分:生理自我、社会自我、心理自我。生理自我,顾名思义,包含着一些生理特征,如外貌、性别、健康等;社会自我,通俗地讲便是自我与社会的关系;心理自我则是了解自己的核心,如性格、情绪……心理学家的努力使青少年对于自我系统的探索更为清晰、更为科学、更为全面。

本书将“自我”这一美丽神秘的花园分为四块田地,即认识自我、完善自我、激励自我和健康自我,使青少年在了解“我是谁”的基础上,分析出自己的优势和劣势,从而完善自我;并且进一步激励自我,超越自我,挖掘出自己的潜力,推动自己前进,塑造出健康的自我。

编者

2007年11月于南师随园

目 录

总序	1
前言	1
红色花园——认识自我	2
红色花园之第一块土地：我的自画像	3
红色花园之第二块土地：社会自我	19
红色花园之第三块土地：心理自我	36
绿色花园——完善自我	59
绿色花园之第一块土地：对自我的认知训练	60
绿色花园之第二块土地：塑造完美个性	68
绿色花园之第三块土地：我的情绪我做主	80
绿色花园之第四块土地：行为的自我调节	91
黄色花园——激励自我	97
黄色花园之第一块土地：打破常规勇创新	98
黄色花园之第二块土地：加强自我适应	101

黄色花园之第三块土地：学会自我展现 108

黄色花园之第四块土地：潜能无限 116

蓝色花园——健康自我 125

蓝色花园之第一块土地：心疾 126

蓝色花园之第二块土地：挑战扭曲的哈哈镜

——真实自我与理想自我的协调 134

蓝色花园之第三块土地：虚拟自我 141

小鱼儿：为什么要读这本书？

吉娃娃：因为，每个人都想寻找属于自己的心灵花园。

小鱼儿：一定要读这本书吗？

吉娃娃：是的。花园美丽，也需常灌溉。就让我们一起来探索“心灵的花园”。

红色花园——认识自我

“认识你自己!”早在几千年前,古希腊人就在德尔斐神庙上刻下了这5个字。这昭示着人类有了探求自我世界的意识。每一个追求自我完善的人,尤其是涉世未深、需要为自己确定人生方向的年轻人,都应该好好问问自己:我是一个什么样的人?并且努力地去寻找最接近真实的答案。

只有认识自己,具备了正确的自我概念,才能在现实中找到自己的位置和方向,也才能避免盲目的自满对生命的束缚,才能清除无谓的自卑对心灵的损害。

红色花园之第一块土地：

我的自画像

小鱼儿：认识自我应该从哪里开始？

吉娃娃：从生理自我开始。比如外貌、性别、健康……

朋友们，你给自己画过像吗？

也许有人会犯难，我没学过画画呀！没关系，我们可以用心在脑海中为自己画一幅画像。

请闭上眼睛，在脑海中勾勒一张主角是你自己的画像吧！

在这幅画像中，你的容貌怎样，是否出众？你的性别是什么，是男孩还是女孩？你是否很健康，或者常常为自己身体的某个部位烦恼？……也许画像非常清楚，连颈部的一个小伤痕都清晰可见；也许画像很模糊，甚至看不出性别；也许有些地方不是自己希望的样子，还想做一点修改；也许画像会让你生出疑问：“这是我吗？”

不管这幅画像的主人公有多完美或有多让人感到不满，那都是你生命的承载者。撇开心中的情绪波澜，让自己冷静细致地审视一下这幅画像吧！

1——与生俱来的外貌



相貌——我的第一张名片

世界上没有两个完全相同的人,就像世界上没有两片完全相同的树叶一样。有些双胞胎长得可能非常像,但不会是从头到脚完全一模一样;还有的特型演员如卢奇像邓小平、古月像毛泽东,虽然很像但依然有许多差异,因此他们在表演时仍要进行全面的化妆,皱纹、发丝等都要进行人为的精心装饰。

因此,我们辨别或记住一个人最简单的方法就是记住这个人的相貌。相貌是一个人与生俱来的名片,是他(她)身体的一部分,更是他(她)生命的一部分。

人与人之间相貌的不同,体现在身体的每一个细节上。有的人单眼皮,有的人双眼皮;有的人胖,有的人瘦;有的人皮肤很白,有的人皮肤很黑;有的人是瓜子脸,有的人是国字脸;有的人个子很高,有的人个子很矮……人的这些身体结构本身并没有好坏之分,但是人们却喜欢按自己的理解或他人的评价来赋予它们“美”或“丑”的评价。

通过评价,每个人都会对自己的相貌形成一个总体的印象,有些人对此印象满意,有些人会不满意。那

么你對自己外表长相的满意状况如何呢？

曾经有人对青年人作过调查，将近 $\frac{2}{3}$ 的人对自己的长相表示满意，但也有 $\frac{1}{3}$ 的人对自己的长相表示不满意。如果你对自己的相貌感到满意，那说明你外形姣好或对自己充满自信，能很好地悦纳自己；而如果你对自己的相貌感到不满意，那说明你并不是特别漂亮，但也可能是你对自己的外貌要求太高了。

其实不管你是美是丑，最重要的是要学会悦纳自己，不要让相貌困扰自己的生活甚至造成心理阴影。美国歌王迈克尔·杰克逊的整容经历就是一个极端的例子。



杰克逊的整容手术可谓一个“大工程”：自 1981 年首次进行隆鼻手术开始，他就不断地在自己身体上从头到脚大修理。他接受过十余次面部整容手术，包括 6 次鼻子、3 次下颚、2 次嘴唇和 1 次面颊。为了摆脱自己典型的黑人特征，他在面部和身体上大做手脚，同时还进行了注射和移植手术，将他黑种人的肤色换成了白种人的肤色，明显的黑种人的阔短鼻也整成了