



给少男少女的知心话

娉娉袅袅十三馀，豆蔻梢头二月初。
春风十里扬州路，卷上珠帘总不如。

徐宪江◎编著

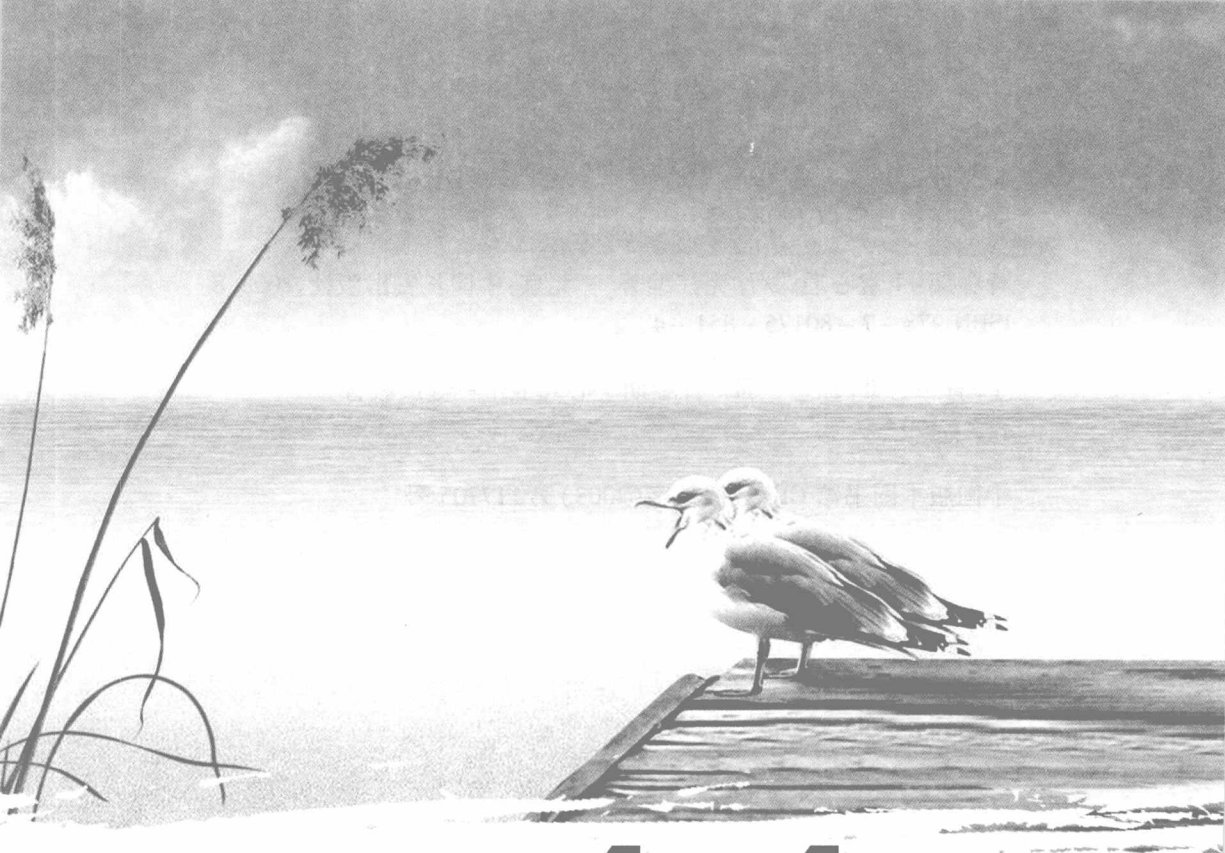
青春期44堂 心理课

预知成长路上可能面临的情况，并且坦然面对



告诉青少年快乐和烦恼的根源 揭示你渴望知道的青春期小秘密

中国长安出版社



徐宪江◎编著

青春期44堂 心理课



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期 44 堂心理课/徐宪江编著. —北京:中国长安出版社,2008.8
ISBN 978-7-80175-851-4

I. 青… II. 徐… III. 青春期—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117705 号

青春期 44 堂心理课

徐宪江 编著

出 版: 中国长安出版社
社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网 址: <http://www.ccapress.com>
邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn
发 行: 中国长安出版社 全国新华书店
电 话: (010)65281919 65270433
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 16
字 数: 223 千字
版 本: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80175-851-4

定 价: 28.00 元

上架建议: 社科类—励志

前 言

娉娉袅袅十三餘，豆蔻梢頭二月初。

春風十里揚州路，卷上珠簾總不如。

——杜牧《贈別二首》之一

姿態美好，舉止輕盈，正是十三四歲的年華，就象二月初含苞待放的一朵豆蔻花。看遍揚州城十里長街的佳麗，也沒有一個比得上她。這是人一生中多么美的年華呀，因為杜牧的這首詩，從此，人們把十三四歲的年紀稱為豆蔻之年，也稱為“花季”。而進入花季的少男少女們在成長中又不可避免地會遇到一系列的煩惱，於是心情陰晴不定，所以這一時期又被稱為“雨季”。

穿越千年的歲月風塵，而此時，如花待放又時晴時雨的你又在做些什麼呢？是正對着鏡子顧盼生輝，還是對自己不满意呢？父母責難你了嗎？學習有壓力嗎？你被老師同學冷落了嗎？你是否總想不期而然地遇到他（她），而一見到他（她）就會臉紅心跳？你感到自卑嗎？焦慮嗎？你是否覺得身邊的朋友都不能理解你呢？你是否有很多話找不到可以說的人……

我為什麼有時愛說愛笑，活潑好動，但有時又會變得沉默寡言，不願搭理人，這正常嗎？

我感到自己的單眼皮很難看，不敢出去見人，你說該怎麼辦？

父母不理解我，無論是交朋友，穿着打扮，還是吃东西，看課外書，只要是我的事，他們都要干涉，我一點自由也沒有！



我在这个学校读了7年书，可是没有交到一个朋友，这里没有任何人关注我是死是活。

我爱上了一个比自己大10多岁的男人，他对我很好，可是他已经结了婚，怎么办呢？

我也想不玩了，但戒不掉，不去网吧，就心里不踏实，不知道做什么好。

我失眠，我总是梦见自己考试失败，老师拐着弯来说我，父母干脆就骂我蠢。我无法听明白老师的讲课。我成绩不好，我知道无论我怎么努力也无法赶上我的同学，因为他们太聪明了，而我是这样笨……

青春不仅给人带来无限的活力和希望，也潜伏着暴雨、狂风和雷电。青春期是一个心理发展的关键期，是人生的重要转折点，青春期的少男少女们如果能成功度过成长过程中的种种危机，完成这个过程必然出现的各项心理任务，那么他就可以稳步迈入成年期，向着他的人生目标顺利前进，否则那些没有解决好的心理问题将给他们未来的生活道路上设下重重障碍。

所以，在人生的各个阶段，青春期是最叫人忧虑的，少男少女们在父母的羽翼下还没有任何阅历，他们的判断分析能力还不够，自制自控能力急待完善，他们的心灵是脆弱的，敏感的，他们渴望有一个让他们信服的人指引他们，希望有一个让他们认同的标准让他们找到前进的方向。

为了使青少年朋友们更好地了解自己，认识自己，调节自我，完善自我，解决成长中的各种问题，使身心健康成长，同时也为了使家长和老师们更了解青少年的心理特点，给予他们及时的帮助，



我们依据心理学原理 and 知识，采用大量生动的案例，编辑了轻松活泼的《青春期 44 堂心理课》，全书从认知心理学、社会心理学、发展心理学、咨询心理学的多个视角深入浅出地分析了青少年最常见的心理问题，剖析了各种心理的起因，以及各种解决方法。希望本书架起一座通往青少年心灵的桥梁，成为青少年健康成长和不断成熟的良师益友。



目 录

Contents



录

寻找自我

- 第一堂课 认识自己:我为什么越来越看不懂自己了? / • 3 •
- 第二堂课 消除自卑:搬走自我成长的绊脚石 / • 8 •
- 第三堂课 塑造自我:在你的心中有一面魔镜 / • 15 •
- 第四堂课 走出代沟:青春的独立宣言 / • 20 •
- 第五堂课 扭转逆反:不要说东偏向西 / • 27 •
- 第六堂课 控制情绪:快止住激荡不已的秋千 / • 32 •
- 第七堂课 克服懒惰:可怜的寒号鸟 / • 38 •
- 第八堂课 摆脱依赖:你的人生你做主 / • 43 •
- 第九堂课 莫贪虚荣:莫让父亲变成了邻居 / • 47 •
- 第十堂课 应对挫折:不经历风雨怎么见彩虹 / • 52 •

花开的声音

- 第一堂课 生理困惑:青春的秘密 / • 59 •
- 第二堂课 晚熟困扰:“太平公主”和“小土豆”不要急 / • 66 •
- 第三堂课 梦遗:难言之隐向谁说 / • 72 •
- 第四堂课 手淫:我不是坏男孩 / • 76 •
- 第五堂课 性幻想:难以启齿的白日梦 / • 81 •
- 第六堂课 性行为:伊甸园里的禁果 / • 87 •
- 第七堂课 异性交往:变化的界线 / • 93 •
- 第八堂课 早恋:仅有爱情是不够的 / • 100 •
- 第九堂课 师生恋:爱上老师不是罪 / • 105 •
- 第十堂课 单恋:也无风雨也无晴(情) / • 110 •
- 第十一堂课 失恋:我的爱情鸟飞走了 / • 115 •



走进多彩的社交生活

- 第一堂课 人际孤独:孤独者的自白 / • 121 •
- 第二堂课 人际冲突:铁哥们打起来了 / • 126 •
- 第三堂课 社交恐惧:我一见人就紧张 / • 130 •
- 第四堂课 人际敏感:请点亮一盏信任的心灯 / • 134 •
- 第五堂课 超越嫉妒:都是嫉妒惹的祸 / • 139 •
- 第六堂课 摆脱狭隘:莫让你的人生路越走越窄 / • 144 •
- 第七堂课 抑制自私:心底无私天地宽 / • 150 •
- 第八堂课 切忌自负:谦逊方可使人进步 / • 155 •
- 第九堂课 平息愤怒:怒火烧伤的最终是自己 / • 160 •
- 第十堂课 切莫失信:诚信是人生的通行证 / • 165 •

学习也快乐

- 第一堂课 学习压力:分数到底有多重要 / • 173 •
- 第二堂课 学习动机:给我一个学习的理由 / • 177 •
- 第三堂课 学习习惯:学习,想说爱你不容易 / • 182 •
- 第四堂课 学习倦怠:学习需要张弛有度 / • 186 •
- 第五堂课 考试焦虑:让考试成为一件平常事 / • 191 •

沉重的翅膀

- 第一堂课 暴力:校园里的小霸王 / • 197 •
- 第二堂课 撒谎:狼并没有来 / • 202 •
- 第三堂课 喝酒:酒不是忘忧的仙药 / • 208 •
- 第四堂课 吸烟:抽烟一点也不酷 / • 212 •
- 第五堂课 赌博:谁愿意赌掉自己的青春 / • 218 •
- 第六堂课 偶像崇拜:量一量你追星的热度 / • 224 •
- 第七堂课 网络上瘾:一把锋利的双刃剑 / • 230 •
- 第八堂课 自杀心理:一个十四岁少女的遗书 / • 239 •





寻找自我

青少年时期的自我分化给青少年带来重重矛盾和困惑，他们面临的中心问题就是怎么样才能够认清自我？当发现自己存在着不如人意的地方时，该怎样看待自己的不足、面对自己的不足？建立、改进并适应全新的自我形象是青少年面临的一个挑战，这个时期发展的好坏，顺利与否关系着一个人一生的快乐、幸福与成就。本章围绕青少年在寻找自我过程中会出现的种种心理问题和心理疑惑做出分析和判断，以期给青少年朋友们一个答案。



第一堂课

认识自己：我为什么越来越看不懂自己了？

青年人发现自己的内心世界，其意义就像哥白尼当时的革命一样重要。

——科恩



案例

1. 盖依，14岁

我非常渴望像杰弗里一样，他总是很酷，他的每一个动作，他说的每一句话和做的每一件事都酷极了，我却总是显得很平常，所以我必须改变，但我总是很紧张，我的肚子总是痛，但我不想放弃。

2. 赵宇航，15岁

我有时爱说爱笑，活泼好动，但有时又会变得沉默寡言，不愿搭理别人，这正常吗？

3. 周慧，16岁

我总是想让班上所有的同学都喜欢我，我要做他们中间受欢迎的一员，这比什么对我都重要，为此，我会为班上每一个人跑腿，借钱给他们，帮朋友们完成家庭作业。我习惯听到大家说：“哦，赵慧能干这件事，她会为我们做任何事。”

我喜欢被他人接受，但讨厌受人利用后的不舒服感，怨恨感，为了讨人喜欢，我一次次地牺牲自己的感觉。直到有一天，他们要我将排球送回储物室，我终于爆发了，我大哭、大声怒吼和抱怨，这样一个小小的请求最终击碎了我，我认为自己受够了，我非常气愤、发疯，想让每个人都了解自己的感受。



【心理透视】

谁说少年不识愁滋味，上面几位少年朋友的烦恼和苦闷是不是也正是此时你的烦恼？青少年时代是人生发展的重要阶段，在这个时候将遇到各种各样的成长问题，这些问题在有些成人看来，都是一些不值一提的小事，可就是这些看似无关痛痒的烦恼却会影响一个人一生的道路。

上面几位少年所表述的心理情感和困惑就是有关自我的问题，心理学上把它们称之为“自我认同感的危机”。

自我认同也就是自我同一性，即理想的我与现实的我，他人眼中的我与自己心中的我是一致的。这个概念是由美国心理学家埃里克森最早提出来的，埃里克森说青少年建立自我认同感，本质上就是要回答“我是谁”的问题。在青春期，每个青少年都试图去建立稳定的自我认同感，他们会认真思索自己是一个什么样的人？有什么特点和优缺点？将准备成为什么样的人？适合从事什么职业？应该怎样塑造自己？比如一位女大学生这样描述自己：“我是一个有活力的女孩，善于写作，喜欢幻想，思维敏捷，热爱运动，外向，喜欢交朋友，我想成为一名记者……”

埃里克森说一个人从生到死，自我的发展要经历八个连续的发展阶段，每一个阶段都有其核心任务和成长危机，如果这些核心任务不能顺利完成，成长危机没有顺利解决，就会产生心理——社会危机，或是出现情绪障碍，为当事人后一个阶段的发展带来麻烦，从而影响一个人的成长。青少年时期要解决的核心问题就是建立自我认同感，排除自我迷惘。

【心理分析】

在我们人的一生中，要经历两个生长发育的高峰期，一个是我们的童年期，一个就是青少年时期，也称为青春期。童年期是人生发展的幼稚期，而青少年期则是人从不成熟走向成熟、从儿童走向成人的过渡时期，是人生的黄金岁月。一直以来，不同领域对青春期的起止年龄存在不同意见。一般而言，青春期从十二三岁开始，到十七八岁





结束，各国的划分也有不同，在我国，青少年期定为十一二岁至十七八岁，相当于我们的中学教育时期。在这一时期，青少年的身高和体重迅速增加，体形和面部逐渐成人化，性别特征日趋明显，循环系统和呼吸系统迅速发育成熟。青少年身体的快速生长发育改变了其儿童时原有的自我形象，建立并适应全新的自我形象是青少年面临的一个挑战，因此，青少年期又被称为“自我的第二次诞生，自我的发现时期”。

自我意识是稳定人格形成与发展的基础，它影响着我们的道德判断与价值观的形成。认识自我就是一个人对自己的身心状况及与周围事物关系的认识和体验。

一般来说，自我意识是人区别于动物心理的重要标志。人不仅能认识自身之外的周围环境，而且也能对自身产生认识，人知道自己听到什么声音，看到什么颜色，闻到什么气味，也知道自己头脑里在想些什么，知道自己是高兴还是不高兴，是快乐还是痛苦等等。但知道并不代表正确，当我们通过自己和他人的眼光分析自己，一旦对自己产生种种不满意时，我们会感到痛苦、失落，甚至做出一些伤害自己的举动。自我概念的形成伴随着强烈的情绪波动，是一个长期的艰难的过程，在这个过程中会产生各种各样的心理以及行为问题，例如：自卑心理、自负心理、闭锁心理、嫉妒心理、逆反心理等。如果在这个阶段，自我问题没有得到很好解决，将影响其今后一生的生活和心理。

心理学家科恩说：“青年人发现自己的内心世界，其意义就像哥白尼当时的革命一样重要。”在一定意义上，青少年期的一切问题都是以自我为核心展开的，又是以解决自我问题为目的的。

进入青少年时期，儿童时期的那种稳定、笼统的“我”被打破，“我”被分化成主体的我和客体的我，出现了理想的我和现实的我。另外，随着青少年社会交往程度的提高，青少年的我还分化为个体的我和社会的我，个体的我是自己对自己的认识评价，社会的我是别人对自己的认识和评价。自我的分化给青少年带来重重矛盾和困惑。一般来说，理想的我总是高于现实的我，当这两个“我”之间的差距不大



时，会成为青少年自我完善的动力，但是如果这两个“我”之间差距很大，就会使青少年陷入矛盾和痛苦中。而青少年的自我评价（个体的我）与别人的评价（社会的我）也存在差距，给青少年带来自信和不知所措的问题。

在这个阶段，有些青少年似乎没有经过什么困惑和挣扎就认定了自我的特点与发展，他们通常是接受了父母及师长对自己的认识与期望。这些同学虽然免除了自我认同中的痛苦思索，却因为完全认同父母及师长的观念，而缺乏生活的自主性。对更多的青少年来说，此时他们正处在对自我的认同的危机之中，像我们本文开头的几位少年都是处在这个时期。他们还无法全面地认识自我，建立理想自我与现实自我的统一，他们对自己的界定还十分模糊，正在经受自我认同的煎熬。而另外还有一部分青少年则完全陷入对自我认同的困惑中，他们干脆不再去思考自我，得过且过，稀里糊涂地混日子，他们不愿意面对成人社会的挑战，逃避在自我的浑噩世界中。

【专家指路】

应该如何应对青少年阶段的自我认识危机和自我认同危机呢？

一般来说，青少年认识他人的能力要超过对自己的认识，因此你可以把自己与周围的同学作比较，把自己与处境类似的、年龄相仿的人作比较，通过这些比较来加深对自身特点的认识和了解。

除了这个方法，我们还可以通过他人对我们的评价来认识自己。在青少年的成长过程中，我们时刻会被家长、老师、亲戚、邻居等人评价，他们的评价不管是消极的还是积极的，都会引起我们情感上的强烈反应，这种反应会引发我们对自我的新的认识，我们大多数的情况下正是在现有自我认识的基础，通过分析、综合他人对自己的评价，逐步建立起相对成熟的自我认识。

而主动的自我关注、自我探索是青少年认识自我的一条重要途径，它是一个人自我认识发展的重要内部动力。主动的自我关注、自我探索就是把注意力投向自己的内心，对自己的心理状态进行分析，评价自己的个性、能力、爱好，了解自己的长处和短处，建立起审视自己



的机制。青少年朋友们可以通过阅读文学作品，为自己的行为和心理寻找参照点，也可以通过反省自己失败的经验教训，来认识自我的不足，还可以对自己的成功经验进行总结和思考，认识自己的能力和特长。

在实际生活中，你不妨经常问一问自己：“我最喜欢的是什么？充满了我的心灵，让我感到无比幸福的又是什么？”你可以将你敬仰的人写下来，问一问自己到底敬重他们的什么？你可以问一问自己，到底喜欢自己崇拜的偶像身上的哪些东西？然后，以此为榜样去努力，最后你一定可以找到“自我”。

总之，自我认识的成熟是主观和客观相互作用的结果，一方面通过对来自外界的有关自身状况的各种信息的主动整合，一方面通过对自我的主动探索，逐步使自我认识的水平提高，从而使青少年对自己日趋有一个全面、深刻和准确的认识。

现在，烦恼的你是不是知道自己该怎么做了呢！



寻找自我



第二堂课

消除自卑：搬走自我成长的绊脚石

不胜任感和自卑感广泛存在于我们的世界里，存在于我们每个人特别是青少年的生活中，并困扰着我们。

——詹姆斯·道尔皮



案例

1. 苏圆圆，17岁

我有一个表妹，叫小群，是我姑妈的女儿，虽然她是表妹，实际上，只比我小一个多月。她实在是太出色了，长得漂亮，又聪明，学习成绩总是名列前茅，人也能干，社会活动能力又强，不仅是班里的干部，还是学校的干部，一直都是老师的宠儿，相比之下，我就显得太平庸了，长得一般，成绩一直也不怎么好。因为我们家和姑妈家住得很近，我和表妹的年龄又差不多，所以我们从小就经常在一起，自然而然，自小我们就是亲戚们的一个话题，大家总是会不自觉地拿我们俩作比较，每次爸爸和妈妈批评我的时候常常用这样一句话结尾：“你要是有你小群表妹的一半就好了。”以前，我们一直都在同一所学校上学，同一所小学，同一所初中，从儿时起，她的出色就一直反衬着我的平庸，让我时时感到喘不过气来，幸好，上高中时，她考取了另外一所重点中学，谢天谢地，我们终于分开了。

但事情并没有想像得那样令人高兴，现在我们虽然上了不同的高中，但她依然影响着我。她让我很自卑，觉得自己不如别人。我觉得自己真的很没用，一无是处，没有任何值得骄傲的地方。在老师眼里，我就是个虽然听话但却不聪明的女生，在父母的眼中，我是一个平庸普通不及小群十分之一的孩子。在学校里，当别的同学在一起谈笑风生的时候，我总是默默地听着，因为每当我想插话的时候，就会想：“我这么差劲，我说的话，他们不会嘲笑吧？”时间长了，我成为一个总被人忘





记的隐形人，我没有朋友，我感觉很郁闷。

2. 张家恒，18岁

我考上了北大，来自浙江南部山区的一个小镇，家乡的所有人都为我感到骄傲。但是上了大学后，我的地方口音常引得同学们发笑。平时，听城市里的同学侃侃而谈，自己却什么都不知道，加上不善言谈，总是像和同学们隔着一座山似的。我的穿着举止也是那样土气，经常担心同学们看不起我，听到他们谈起高中时的逸闻趣事，尽管自己也有很多有意思的经历，但不敢插嘴。我过去一直引以为傲的学习成绩，现在却总是让我失望，特别是英语，上听力课时，我经常听不懂，看到同学们轻松的样子，自己真受不了。有一阵，我拼命地练听力，上课时能听懂了许多，可和同学们相比，我就差得太远了，我后悔自己来北大上学。为了把学习搞上去，我天天扎在书本里，但学习效果很差，有时根本学不进去。

还有，来北京后，脸上长了不少青春痘，这让我觉得自己更难看了。我感觉自己处处都不如同学，我渐渐和同学疏远起来，他们也不太搭理我。我好怀念从前的日子，同学们和老师对我都很好，可现在，我很孤独，我感到自己是最最差劲的人，我简直无法在这里再待下去了，我该怎么办呢？

3. 张桥，14岁

我失眠，我总是梦见自己考试失败，老师拐着弯来说我，父母干脆就骂我蠢。我无法听明白老师的讲课。我成绩不好，我知道无论我怎么努力也无法赶上我的同学，因为他们太聪明了，而我是这样笨……

【心理透视】

给上面几位同学带来如此伤害和痛苦的问题到底是什么呢？它就是所谓的自卑。青春期的青少年常常痛苦地感到没有人喜欢、没有人爱，觉得自己不是这里不如人，就是那里不如人，甚至是一无是处，看自己既不美丽也不聪明，更没有别人的多才多艺，便认为自己是一个失败者，一个输家，甚至认为自己的人生本身就是一个悲剧。

