

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



驱散迷雾, **拥抱**阳光

——青少年问题行为和异常心理的矫治

编者◎刘红梅 姚 懿

——读懂成长的心, 唱响快乐的歌



东南大学出版社
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

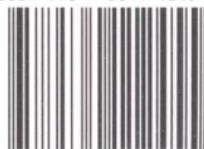
开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

- ★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

驱散迷雾,拥抱阳光

——青少年问题行为和
异常心理的矫治

丛书主编 李小平

本册主编 李智勇

编 者 刘红梅 姚 懿

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

驱散迷雾,拥抱阳光:青少年问题行为和异常心理的
矫治/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. 驱… 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 114430 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，又使得青少年成长的脚步不再轻松。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@yaho. 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。

心灵寄语——百合花的故事(前言)

偏远的山谷里，有一处很高的悬崖，崖边长了一株小小的百合。刚开始，小百合长得和普通的杂草差不多，但它坚信：“我是一株百合，不是杂草，我一定会绽放出美丽的花朵。”小百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺起胸膛，终于在一个春天的早上，结出了第一个花苞。周围的杂草却对它十分不屑，私下里嘲笑小百合：“这家伙明明是杂草，却说自己是一朵花，它头上结的不是花苞，而是长的瘤，不要做白日梦了！”小百合却说：“不管你们怎么看我，不管有没有人欣赏我，我都要开花！”在野草和蜂蝶的鄙夷下，在山风和雨露的洗礼下，百合终于开花了，它那灵性的洁白和秀挺的风姿，成为断崖上最美丽的一道风景。几年后，整个山谷都开满了洁白的百合，被人们称为“百合谷地”。

青少年也像小百合一样，每个人都能绽放出自己人生最美丽的花朵，但这个过程也许不是一帆风顺的。有的孩子能够认清自我，把根深深地扎进成长的土壤中，不断地吸收阳光和水分，尽快地盛开，而有的孩子则可能由于各种原因，在成长中出现种种“危机”，阻碍了花朵的绽放。当孩子进入青春期后，心理上也随之进入“心理断乳期”，心理发展迅速并表现出许多特殊的变化，因而青春期也被称为人生的“急风骤雨”时期。

心理学家勒温(Kurt Lewin)曾借用物理学中的“场论”来形容青少年的心理特点：一个人的心理活动是在一定的心理场和生活空间中发生的，儿童具有儿童的“心理场”，成人具有成人的“心理场”。青少年正处在由儿童“心理场”向成人“心理场”过渡的阶段，他们的童年模式刚刚被打破，成人模式还没有建立起来，是儿童和成人之间的“边缘人”。所以，在这样一个幼稚和成熟、独立和依赖、自觉和被动错综复杂、充满矛盾的时期，青少年出现各种心理和行为上的异常也是很正常的。

编者列举了具有代表性的各种青少年心理和行为问题：学习类问题(如逃学、厌学、考试焦虑)，情绪问题(如逆反、焦虑、抑郁、强迫)，适应问题(如离家出走、社交恐惧、自杀)，品行问题(如说谎、偷窃)，也有与青少年相关的社会问题(如早恋、偶像崇拜、网络成瘾)等。从学生自身、家庭、学校、社会等几个角度分析这些问题出现的原因，并由心理学专家提出一些可供参考的矫正和治療措施。

家长和老师，作为孩子成长的两把“保护伞”，一定要充分地信任、尊重、理解、鼓励这些青少年，及时发现问题行为和心理障碍，并对其进行有针对性的矫正和治療，伴随孩子一起经历成长过程中的风风雨雨，告诉他们：“跌倒了并不可怕，坚强地站起来，你就是最棒的！”

愿天下所有的小百合经过暴风雨的洗礼后能更加坚强，绽放出美丽和圣洁的花朵！

编者

2007年12月于南师随园

目 录

总序.....	1
---------	---

心灵寄语——百合花的故事(前言).....	1
-----------------------	---

第一篇 成长的足迹——青少年的心理发展特点	1
1 星星知我心.....	2
2 情绪哆咪咪.....	7
3 行为指南针	10

第二篇 哈哈镜和反光镜——青少年常见问题行为的 矫正	13
1 校园本应是我家	14
2 追星的路上	22
3 不羁的青春	31
4 那时花开	40
5 “逃兵”OR“追梦少年”.....	50
6 铁窗外的思考	57
7 匹诺曹的长鼻子	66
8 自我毁灭的三只手	74

第三篇	切线和圆——青少年特殊行为问题和心理障碍的防治	81
1	都是网络惹的祸	82
2	薛西弗斯的巨石	93
3	走出内心的“樊笼”	105
4	打开心灵的“黑洞”	117
5	分儿，分儿，并不是命根	128
6	生命不该像叶子一样飘零	141

第一篇

成长的足迹

——青少年的心理发展特点

有个孩子画画时，用的颜色都是灰色，家长看到后非常担心，以为孩子有什么心理问题，小小年纪就把人生看得这么灰暗，于是就去请教专家。专家在看了孩子的画之后，问孩子为什么只用灰色蜡笔，孩子天真无邪地回答：“因为我只有灰色的蜡笔。”……

家长们往往自以为对孩子的性格了如指掌，实际上却缺乏得很。只有全面认识青少年成长阶段的心理发展规律，掌握其心理、情绪和行为的特点，真正地走进他们的内心世界，才能有针对性地帮助孩子解决成长过程中出现的种种“危机”，使其在健康、和谐、平等的环境里茁壮成长，顺利度过人生的特殊时期。

1

星星知我心

当孩子意识到自己已经成为少年，并第一次要求在一切人类的活动中作为一分子参与其中的时候，那可真是人生中美妙的时刻，活力沸腾着，心脏跳动着，血是热的，力量是充沛的，世界是那么的美妙、新颖、光辉，充满着胜利、欢跃和生命。

——赫尔岑《一个青年人的回忆录》

看着孩子健康快乐地成长是父母最幸福的事，但随着孩子的长大，你会发现他们开始有了烦恼，不再像只黏人的小猫那样时刻跟随你了，他开始思考：“我是谁？我从哪里来？我将要去何处？”——这是孩子开始觉醒，产生自我意识，逐步走向自我探索的表现。那么，什么是“自我意识”呢？



自我意识是在一定年龄阶段中所产生的对自我的认识，是对自己身心活动的观察，具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、体态等)，心理特征(如兴趣、能力、气质等)，以及对自己与他人的关系的认识。

自我意识是一个逐渐形成和发展的过程。婴儿刚出生时,并不知道自己是谁,以为自己和母亲是一个整体;大约1岁半左右,开始隐隐约约感到自己并不是母亲的一部分,开始学会用“我”来称呼自己,这是最初的自我意识;3岁左右,随着其语言与运动能力的发展,幼儿有了更进一步的独立行动,试图摆脱父母的控制,自我意识得到更进一步的发展;进入青少年期以后,孩子的注意力由对父母转向了对自我、对外部世界的关注,自我意识开始发生质的变化。他们开始注意到有关“我”的许多方面和细节,如“我到底是个怎样的人?”“我的特征是什么?”“别人喜欢我,还是讨厌我?”等等,这一系列关于“我”的问题开始反复萦绕在其心中。曾经有心理学家问过一个15岁的女中学生:“什么东西对你来说是比较现实的?”她回答说:“我自己!”可见,青少年对“自己”的发现其实正是他们成长过程中最宝贵的收获。青少年自我意识的内容十分广泛,涉及方方面面,但最突出的表现主要有以下几个方面。

★ 独立意识和成人感的形成

随着身体发育的渐趋成熟,青少年开始强烈地感受到自己的体态越来越像成年人了,独立意识随之觉醒。他们竭力摆脱大人的管教,不希望大人还把自己当做小孩看待,对老师或家长的“苦口婆心”感到反感,希望受到尊重。同时,他们把过去的自己看成是“幼稚的小孩子”,力图 and “过去的我”一刀两断。美国心理学家贺林渥斯(H. Z. Hollingworth)把孩子的这种企图在心理上与父母的依赖关系决裂、与自己儿童时代决裂的现象叫

做“心理断乳”，这标志着孩子从完全听从父母的意见、遵照父母的意志行动的儿童时代进入了遇事依靠自己拿主意、以自己为行动主体的青少年时代。

随着青少年独立意识和成人感的形成，如果家长和老师还把他们当做小孩子对待，就会使其产生强烈的不满情绪，以为这是家长和老师看不起自己，是在对他们加以束缚和监视。父母的关爱和呵护被视为唠叨、啰嗦，老师的教育和指导被看成是小题大做、故弄玄虚。他们向往的是独立自主、自由自在、天马行空的生活；他们希望得到大人的理解，渴望得到更多的自由、信任和宽容。

★“自我同一性”的建立

“自我同一性”是一个含蓄而难以下确切定义的概念，可以描述为是一种对自我过去、现在、未来的连续性意识，是现实的我和理想的我的统一，是他人眼中的我和自身形象的统一。



美国著名心理学家艾里克·埃里克森(Erik H. Erikson)首先提出了“自我同一性”的概念，他把人格的发展描述为一个“通道”，人从婴儿时期开始一直到老年时期都处在这个“通道”上，“通道”中有8个“岔口”，这些“岔口”代表了人格发展的8个“转折点”，每当经过一个“岔口”的时候就会面临一次危机和选择，只有克服这些危机才能够顺利向下一个阶段健康地发展。

小学阶段是人生发展的第4个“岔口”，面临着“勤奋对自卑”的危机。大多数儿童进入小学后，就开始为学习成绩、为得到大家的欢迎、为引起老师的注意、为体育比赛中的胜利等展开激烈的竞争。他们经常将自己与小伙伴进行比较，如果体验到了成功，自我意识就会不断增强，为他们今后成为积极的、有成就的社会成员奠定基础。如果遭遇了失败，则会产生一种消极的情绪，对自己缺乏自信，并可能降低对今后的生活期望。

初中阶段是人生发展的第5个“岔口”，将迎接“自我认同感对角色混乱”的挑战。儿童进入青少年期以后，自我意识分化为“理想的我”和“现实的我”。要建立起“自我同一性”，就要使“理想的我”和“现实的我”达到统一。小学时，他们独立思考的能力和判断能力不够，认为老师和父母说的话全都是对的，因此没有太多烦恼；而现在，他们突然要应付生活中的各种重要问题，开始独立地判断是与非，为自己确定努力的方向等等，这种跨越所造成的混乱使人感到烦恼和痛苦。于是，很多人会开始问：“我是谁？”如果能够成功地回答这个问题，“自我认同感”就形成了，能理解自己是一个怎样的人，开始接纳并欣赏自己；反之，则会出现“角色混乱”，不知道自己是谁，不知道自己是个怎样的人，不知道该干什么，有什么意义。

如果青少年能够顺利地度过“同一性危机”而获得“自我认同感”，就能够悦纳自我，适应现实的学习和生活；如果在探求和实现“自我同一性”的过程中遭遇到失败，就会出现一系列的适应问题。比如，出现“同一