

柯 君◎编著

★ ★ ★ ★

Psychology



18岁以前 要懂得的 心理学

阅读这本书就是与众多高尚的人谈话

本书以亿万青少年为阅读对象，
使青少年**开拓视野、**
增长智慧、启迪人生、
陶冶情趣。
从而具有智慧的大脑，
健康的心态。



NEW



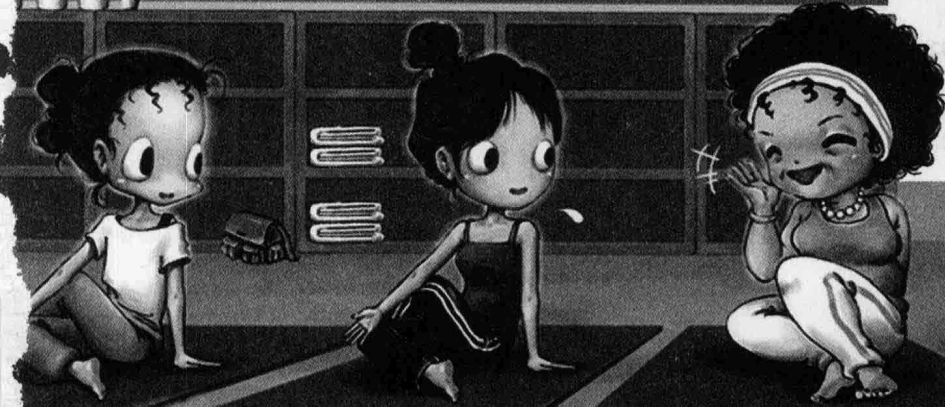
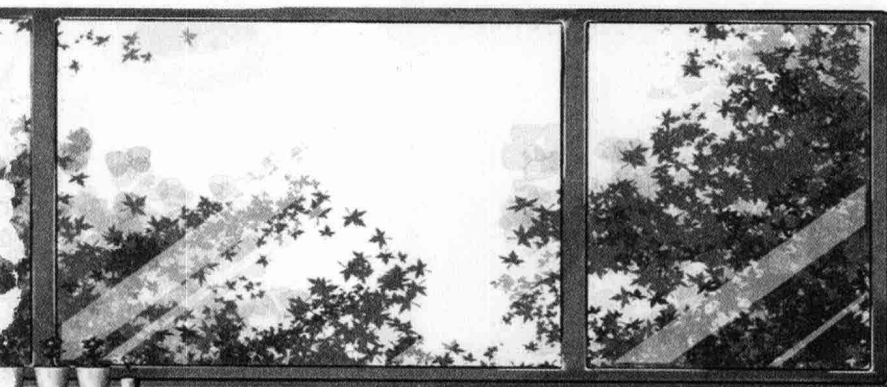
NEW WORLD PRESS

柯君◎编著

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



18岁以前 要懂得的 心理学



NEW

图书在版编目 (CIP) 数据

18 岁以前要懂得的心理学/柯君编著. —北京: 新世界出版社,
2008.5

ISBN 978 - 7 - 80228 - 705 - 1

I .1... II .柯... III .青少年心理学 - 青少年读物 IV .B844.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071494 号

18 岁以前要懂得的心理学

策划: 梁小玲

作者: 柯 君

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: + 86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: + 86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: + 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 340 千字 印张: 20

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 705 - 1

定价: 39.00 元



前言

QIAN YAN

青少年正处在人生的花季，他们对人生、对未来有美好的憧憬。他们渴望健康地成长、渴望成功、渴望创造辉煌。他们精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃，与之相适应，行为上表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。如果出现所谓的那种“少年老成”，即缺乏朝气、萎靡不振，或者喜怒无常，好吵好闹，过于幼稚、过于依赖，那么，都是心理不健康的表现。

青少年心理学是年龄心理学中最复杂但又研究得最少的一个部分。众所周知，青少年期是一个人完成生理成熟，自我意识急剧发展，形成世界观、选择职业和开始参加成年人生活的时期。本书所讲的基本上是18岁以前的青少年，可以称他们是青年，有时也称他们为少年。青少年期不仅是成年人生活准备的完成时期，而且它本身就是极其丰富多彩的。

可以说，青年品德心理的发展，除了受家庭、社会的影响外，还有其自身的特点，那就是青年人感情丰富，敏感性高，对新事物具有强烈的好奇心和巨大的热情。但又因其个性发展还不成熟。情感具有不稳定性，容易出现两极性。这说明青年的道德意志发展还不够完善，有的还较为薄弱，自控能力较差，常常不能很好地控制自己的情绪波动，容易受外界的干扰与诱惑。例如，一些青年禁不住别人的调唆、拉拢，走上犯罪道路。同样遇见危害社会的犯罪行为或现象，有些青年能挺身而出，不惜以自己的生命和鲜血来加以抵制与反对，维护社会安宁与人民生命财产，而有些青年却漠然置之，甚至拔腿溜走。

在青年这一群体中，一部分已走上社会，另一部分尚在求学，他们所具有的道德认识，道德规范大都只从家庭、学校、社会中获得。其主流是中国





的传统文化与传统道德。因此，在青年心理品德成长过程中，必然存在着道德认知与社会现实的矛盾，对青年产生负面效应，但必须看到，随着社会的发展，随着青年人在人生经验方面的积累，他们必定能从困惑中走出来，随着心理素质的成熟而成熟。

总之，人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

本书包括青少年必须要懂得什么是心理健康、做学习的主人、青少年的交往心理、少男少女的秘密、跌倒后站起来、做人心理透视、做事要静下心来谋划解决之道、向学者一样思考、让我们学会把握自己、心理测试等方面的内容。既有理论讲解，又有事例说明。希望您不论从头至尾仔细研读，还是有重点地随意翻阅，做片刻的消遣，都能够从本书中得到有益的启示。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和人生经历的感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。




目 录

ML LU

第一篇 青少年必须要懂得什么是心理健康..... 1

心理是复杂的,心理健康的界定也应当是多维的,一个人的心理是否健康,不仅要看个体心理的客观表现,也要注意个体心理的主观感受,即应该用主观与客观标准相结合的原则来判断。同时,应该指出,任何评价标准都是相对的,心理健康的标准也不例外,它随时代变迁而变化,随文化背景区别而有异,随性别、年龄、情境的不同而有不同的表现。

1. 小学生心理的特点	3
2. 初中生的心理特点	5
3. 高中生的心理特点	7
4. 青少年心理健康标准	9
5. 18岁,使自己有一个良好的心情.....	13
6. 青少年学生逆反心理的分析与对策.....	15
7. 青少年学生产生心理问题的原因.....	18
8. 青少年品德心理透视	21
9. 考试作弊是一种不健康的心理	23
10. 青少年的心理的多重矛盾性	25
11. 18岁青少年易产生的心理困惑	29
12. 从众现象是一种普遍存在的心理现象	32





第二篇

做学习的主人

35

如果你是一个精明的人，就应当学会用时间为自己“投资”，也就是不断地学习，为自己“充电”，不断提高自身素质，以培养自己适应未来社会的能力。做学习的主人也就是做未来的主人。

1. 预习是最基本的学习方法 37
2. 上课认真听讲是学习的中心环节 38
3. 复习可以温故而知新 41
4. 考场上保持的最佳心理状态 43
5. 努力消除考试前的怯场和紧张心理 45
6. 考试焦虑心理的调节 47
7. 马虎是青少年学习中普遍存在的现象 51
8. 高考应试失利的原因解析 53
9. 应对落榜后产生的心理失衡 56
10. 避免产生厌学心理 58
11. 一生一世都不能落后于时代 61
12. 学习的最终目的是为了运用 63
13. 学习兴趣是学习动机的重要来源 65

第三篇

青少年的交往心理

69

对于成长旺盛期的少年朋友来说，人际关系的好坏，对个人的成长产生重要的影响。有的同学的人际交往中得心应手，有的人则困难重重。人际关系的困惑对他们的精神世界构成很大的冲击。在人际关系方面存在困惑的同学如不及时调整自己，将会影响自己的成长。

1. 好人缘可以促进青少年的成长 71
2. 你怎样对待别人，别人就怎样对待你 74
3. 青少年怎样与同伴建立良好的关系 76





4. 同宿舍同学之间多一些“共同语言”	78
5. 与异性交往要把握好分寸	79
6. 消除误会要增强心灵互动	82
7. 主动营建和谐的师生关系	84
8. 如何对待严厉刻板的老师	86
9. 什么样的老师最受欢迎	87
10. 青少年怎样才能赢得别人的喜欢	90
11. 与陌生人交往有学问	93
12. 构筑青少年之间交往的因素	95
13. 保持交友的距离最重要	98
14. 掌握交际中的语言艺术	101
15. 青少年获得友谊的窍门	103
16. 如何巧妙地拒绝对方	106

第四篇 少男少女的秘密 109

爱是一项能力，它需要你准备好一切能量的时候才能谈及；
爱是奢侈的，它需要耗费时间、精力、所有情感，并体会其中的
分分合合。然而，这些能力不是所有的青少年都具备的，加
之父母给予了他们太多的期待。当两者出现矛盾的时候，应该
理智地选择自己该要什么。

1. 如何理解青春期的萌动	111
2. 摆脱苦恼的单相思	113
3. 正确对待异性的爱慕	115
4. 理智地冷冻已经出现的早恋	118
5. 摆脱早恋的困扰，恢复正常的学习和生活	121
6. 青少年在青春期如何培养爱的自控力	124
7. 青少年掌握恋爱分手的技巧	126
8. 成熟的青少年懂得尊重异性	128
9. 中学生的恋师情结多属纯真的精神向往	130
10. 如何摆脱失恋的烦恼	134





第五篇 跌倒后站起来..... 137

要做一个成功的人，就要在挫折这所学校里接受必要的训练，并且要从心里树立这样一个概念：挫折乃人生的良师。挫折是一所每个人都必须经历的学校，在这所学校里，你将学会怎样做人，你将学会独立思考，你将学会怎样选择，这一切，都决定了你将来一生的命运。

1. 挫折是一所人生的好学校 139
2. 不懈地自我奋斗 140
3. 成功的关键在于自信 142
4. 怎样培养青少年坚强的意志 144
5. 人生成功的秘诀就在于敢直面挫折与困难 146
6. 跌倒后马上爬起来 148
7. 艰难困苦可以净化人的心灵 151
8. 逆境成就了“天将降大任者” 154
9. 青少年要增强承受重大挫折的能力 156
10. 青少年对失败要有正确的认识 158

第六篇 做人心理透视..... 161

做自己的主人，主宰自己的生活，掌握自己的命运，抵达成功的彼岸。每个人都是这世界上独一无二的，没有任何人能够替代每个人的思想和行为。要相信自己，相信别人能做到的事，自己也能做到，而且会做得更好，相信自己的努力一定会有更好的结果。做自己的主人，感受一份拼搏的喜悦，感觉一份超凡的洒脱，你会说：做自己的主人真好！

1. 谦恭有度而莫得意忘形 163
2. 宽容是一种看不见的幸福 164
3. 用心感悟生活 166





4. 青少年如何矫正自己的敌对情绪	168
5. 青少年暴躁性格的矫正	171
6. 自尊是一个人必须具备的操守	173
7. 人生在世一定要学会做自己的主人	175
8. 青少年要学会摆脱压抑	177
9. 做一个潇洒的失败者	180
10. 学会克制自己的嫉妒情绪	182
11. 正确对待别人对你的错误评价	184
12. 尊重别人就是尊重自己	186
13. 理解老师非常重要	188
14. 彼此之间要充满信任	192
15. 青少年要正确处理好代际关系	194

第七篇 做事要静下心来谋划解决之道 199

人生要谋划，没有谋划的人生不清晰，没有愿景，也没有为之奋斗的乐趣；做事要有谋划，没有谋划的事也不会取得成功，做一天和尚撞一天钟，这样的人终究做不成大事。学习要有谋划，学习不是为了拿到所谓的文凭，而是为了提高自己的素质和能力，学以致用才是学者的根本。

1. 成功做事在于谋划	201
2. 大胆说出你的想法	202
3. 对事物永远保持新鲜感	204
4. 懂得适当地发泄情绪	206
5. 培养良好的饮食习惯	207
6. 做一个融入自然的孩子	209
7. 选择适合自己的专业学习	210
8. 自责是青少年趋向成熟的标志	214
9. 青少年要有效地克服害羞心理	216
10. 获得成功人生应当具备的基本因素	218
11. 青少年如何避免失败	221





12. 防止缺点和弱点伴随你的一生 223
13. 青少年怎样走出青春的困扰 224
14. 青少年要学会消除烦恼 226
15. 接受别人的拒绝需要勇气 229
16. 当父母不和时，做好中间调节人 230

第八篇 像学者一样思考 233

人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

1. 学会思考以获得人生新的突破 235
2. 懂得变换角度观察生活 237
3. 换个角度去思考挫折才能获得平和的心境 239
4. 用乐观、健康的思想充实你的头脑 241
5. 青少年要学会打开想象的闸门 242
6. 有效开发利用自己的潜意识 244
7. 善于设计自己，做你最擅长的事情 246
8. 强化你的创意能力 248
9. 良好的思维将你自身的价值完全发挥出来 250
10. 挑战自己的思维才能获得幸福感 252

第九篇 让我们学会把握自己 255

青少年要想成为真正的成年人，不仅仅需要身体上的成熟，还必须做到与周围的人和谐相处，较好地适应所生存的社会，逐渐发展自己的人生哲学和自我同一感。发现自我，把握自我，对人生充满信心。

1. 幽默可以平复你的不良情绪 257
2. 怎样解决遇到的问题 259





3. 将自己与现实的矛盾转换成相适应的关系	260
4. 别让自卑靠近你	263
5. 适时掌握属于自己的人生规则	265
6. 最要紧的是“恰当地真诚”	267
7. 面试时卖弄口才可能会惹恼考官	271
8. 不要在乎失败，做事要有预见性	274
9. 排解忧虑，保持良好心情	277
10. 青少年要审慎对待撒谎的行为	279
11. 消除悔恨心理，以乐观豁达的态度去面对生活	280
12. 不被失望情绪所左右	282
13. 驾驭愤怒，改善自己不良的心境	285
14. 正确把握自我是青少年成熟的标志	287
15. 与周围环境和諧相处	289
心理测试	291

18岁以前要懂得的心理学

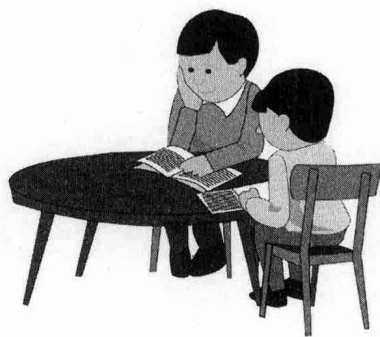


18 Sui Yi Qian Yao Dong De
De Xin Li Xue

第一篇

青少年必须要懂得 什么是心理健康

心理是复杂的，心理健康的界定也应当是多维的，一个人的心理是否健康，不仅要看个体心理的客观表现，也要注意个体心理的主观感受，即应该用主观与客观标准相结合的原则来判断。同时，应该指出，任何评价标准都是相对的，心理健康的标准也不例外，它随时代变迁而变化，随文化背景区别而有异，随性别、年龄、情境的不同而有不同的表现。





1. 小学生心理的特点

儿童进入小学后,在系统的教育影响下,身心各方面都发生了明显的质的变化。总体来讲,表现在下述几个方面。

(1) 由形象思维向抽象思维的过渡

小学儿童的思维的基本特点是从以具体形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式。由于学习及其他各种日趋复杂的活动向他们提出了新的要求,比如要掌握概念、法则,要学会思考等,这促进他们由形象思维向抽象思维过渡。在过渡中存在着一个明显的“关键年龄”,一般认为在四年级左右(10~11岁)。但由于教育及其他原因,这个关键年龄有一定的伸缩性。了解思维发展的关键年龄,可以采取适当的教育手段加速其过渡。

(2) 自我意识的发展水平不断提高

进入小学后,新的要求、新的环境、新的交往关系等都促使儿童进一步地加深对自己、对他人的认识、了解,使其个性与社会性都有新的发展。

自我意识的成熟标志着个性的基本形成。在小学阶段,儿童的自我意识的发展水平不断提高,表现在从具体的、片面的向抽象的、较为全面的认识过渡。儿童逐步摆脱对外部控制的依赖,根据一些内化的行为准则来监督、调节和控制自己的行为,并且开始从对自己的表现行为的认识评价转向对自己的内部心理品质的评价。

小学儿童社会性的发展可以通过社会性认知与社会性交往两方面反映出来。社会性认知是指对自己与他人的观点、情绪、思想、动机等的认识以及对社会关系和集体组织关系的认知。研究表明,儿童的社会性认知的发展趋





势是：从注意外部特征到注意内部品质特征。从单方面看问题到多方面、多角度看问题；从呆板地看问题到灵活地看问题；从对个人以及即时事件的关心到关心他人利益和长远利益。

小学儿童的社会性交往也具有特殊性。由于小学儿童的独立性与批判性有所提高，因此与父母、教师的交往关系也发生了一定变化。从完全的依赖到有一定的自主，从对成人权威的完全信服到表现出一定的怀疑、思考，从他控逐渐发展到一定程度的自控。在同伴交往关系方面，小学儿童有表现出不同于其他年龄阶段的一些特点，比如交往时间由短暂逐渐增加；交往对象由不断更换到逐渐稳定；交往形式更复杂，交往技巧不断提高，并开始形成同伴团体，集体意识有所提高。

(3) 品德教育的关键时期

小学儿童品德的发展主要表现在：首先，小学儿童能够逐步地自觉运用道德认识来评价和调节道德行为。比如从比较肤浅的、表面的道德认识的理解逐步发展到比较精确的、本质的理解；从只注意行为效果道德品质判断到比较全面考虑动机与效果的统一关系。当然，道德认识是比较具体的，道德判断也有一定的片面性和主观性，易受外部的具体情境制约。其次，在道德言行方面，年龄越小，言行越一致。随着年龄增长逐步出现言行一致和不一致的分化。小学低年级的儿童，其道德认识与行为受控于成人，表现出表面低水平的言行一致。年龄较大的儿童有其自身的道德认识与判断，有时与成人要求产生差异，且学会掩蔽自己的某些行为，因此表现出言行一致与不一致的分化。总体而言，分化只是初步的，言行的协调是主要特征。再次，小学儿童的自觉纪律已经形成，即从外部教育要求而产生纪律行为到内心需要产生纪律行为。这是小学儿童的道德知识系统化及相应的行为习惯形成的表现。当然，由于存在个别差异，也会出现违反纪律或缺乏自觉纪律现象。

小学儿童的品德具有过渡性特点，比如从依附性向自觉性过渡、从外部监控向自我监督过渡等。在品德发展过程中，存在着一个转折时期，即品德发展的关键年龄。从小学儿童品德的整体发展来看，转折期大约在三年级下





学期。当然，由于各种因素的影响，关键期可能会因人而异，但对于教育工作者来讲，应注意品德发展的关键期，加速其品德的形成。

(4) 学习方面的心理特点

小学儿童的学习既具有一般学生学习的基本特点，又表现出其年龄阶段所特有的特点。我们可以将小学生学习活动的基本特点概括为操纵性、模仿性、再现性这三点。操作性是指小学生通过对实物、模型及其形象性的言语的直接感知、对学习材料的直接操作来获取基本的经验与基本的态度。由于操作性具有多种不同的水平，教师应根据学习内容、学习材料的不同，采用恰当的直观方式与操作活动，促进小学生的思维水平由具体形象性向抽象逻辑性转变。模仿性是指小学生的学习活动是在教师的引导下，通过对教师的教授活动及其他同伴的学习活动的模仿而获得的。这一特点反映了小学生学习活动的依赖性及活动方式的未定型性，同时也表明教师在小学生良好的学习习惯的形成方面起到非常重要的作用。再现性是指小学生的学习是以获得和再现人类知识体系中的最基础的部分、形成必要的行为规范、内化基本的生活态度为目的，而不是以掌握当代的前沿性的知识经验或创造、发现新的知识领域为目的这与创造性的培养并不矛盾，也不排斥学生的创造性的学习。因为小学生通过系统的学习，不仅可以学习到构成创造能力的那些基本的知识与技能，而且也可以学习到前人创造某种经验的科学态度。仅靠某些创造技法的练习而排斥基本知识与态度的学习，这是不可能真正地培养出创造型人才的。

2. 初中生的心理特点

十一二岁至十四五岁的儿童处于初中阶段，这是童年期向青年期发展的过渡时期，是在生理和心理都发生急剧变化、处于半幼稚半成熟、半懂事半

