

绝对让你受益匪浅!!!

更了解自己 更懂得别人

心理学读物



心理学系列

♥ 04

PSYCHOLOGY

每个人都要懂一点

青年心理学

踏上探索生命和深入心灵的旅程

当前具有影响力的 代表性的
最优秀的心理学读本

苏启文◎编著

一本让你从幼稚走向成熟的书
一本让你实现梦想与理想的书

自信而脆弱，敏感而自我；拥有理想而缺乏踏实，
渴望朋友但又不会分享

独立与依赖，理想与现实，热忱与封闭，
青年时期有着特有的复杂性、两面性。

陕西师范大学出版总社有限公司



每个人都要懂一点

青年

心理学

苏启文 / 编著



陕西师范大学出版总社有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

青年心理学 / 苏启文编著. -- 西安 : 陕西师范大学
出版总社有限公司, 2012. 5

(每个人都要懂一点)

ISBN 978-7-5613-6135-1

I. ①青… II. ①苏… III. ①青年心理学—通俗读物
IV. ①B844. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079330号

图书代号: SK12N0232

青年心理学

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 290千字

印 张: 19

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6135-1

定 价: 33.80元



青年心理学是研究人的青年期心理特征及其发展规律的科学，内容包括青年的智力发展、个性形成、情感和意志表现、世界观的形成、心理卫生等多方面的问题。

青年心理学作为一门学科虽然历史较短，但却有一个漫长的过去。它作为心理学的分支，可以追溯到古代的哲学思想。哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等，中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心灵的论述。

一般认为，较早系统地研究青年心理的是美国的斯坦利·霍尔。他在担任克拉克大学校长时指导学生研究青年心理，并根据自己的研究成果写成了专著《青年期》(1904)。霍尔之后，美国有关青年心理的研究逐步发展起来，较有代表性的著作有F.布鲁克斯的《青年期心理学》，L.S.霍林沃斯的《青年心理》，A.格塞尔的《青少年：从10岁至16岁》等。

随着心理学研究地发展和普及，青年心理学受到全球许多国家的高度关注。中国关于青年心理的研究也取得了快速的发展，较有代表性的是全国青

少年心理研究协作组有关青年理想、动机、兴趣的研究和青年思维发展等方面的研究。

从青年心理研究的特定群体来看，青年心理学的研究对象是人生发展过程中的一段重要时期。这个时期与青年期之前的各个时期以及青年期之后的成年期有很大的不同，有其自身的显著特点。

青年期是指人在15至24岁之间的这个时期，此时正处于涉世之初，是极不寻常和极为关键的人生时期。由于青年期介于儿童和成人之间，是一个从幼稚状态向成人过渡的时期，因此他们会有着不成熟的缺陷和不成熟的心理特质与能力。面对青年期的复杂性和两面性，青年期会有许多心理冲突，如独立与依赖的心理冲突、理想与现实的矛盾、热忱与闭锁性的心理问题等等，这些问题会无可回避的存在于学业、职业、婚恋家庭、生活处世以及人生事业等发展之中，由此必然会对青年人的人生成长带来诸多影响。

特别是现在有许多青年，他们在幸福安康的环境下长大，尽管他们聪慧多才、爱好广泛，但却存在许多特殊的心理问题，特别是一些“90后”的独生子女，他们大多具有学习焦虑、抗挫力弱、孤僻冷漠、封闭逆反、利己嫉妒、偏执脆弱、依赖网络等不良的心理现象。他们自信又比较脆弱，敏感而有些自私，他们中的许多属于情绪饥饿型。

据有关调查表明，在过去的二十多年里，我们的青少年心理健康水平在不断下降，消极的心理特征，如心理问题、焦虑问题、抑郁问题等在逐渐增多或增高。例如，从1992年至2005年，青少年的焦虑增加了约8%，敌对心理增加了近8%；从1989年至2005年，抑郁增加了约7%。同时，部分积极的心理特征，如自尊水平却在逐渐下降，从1997年至2007年，青少年自尊水平下降了11%。

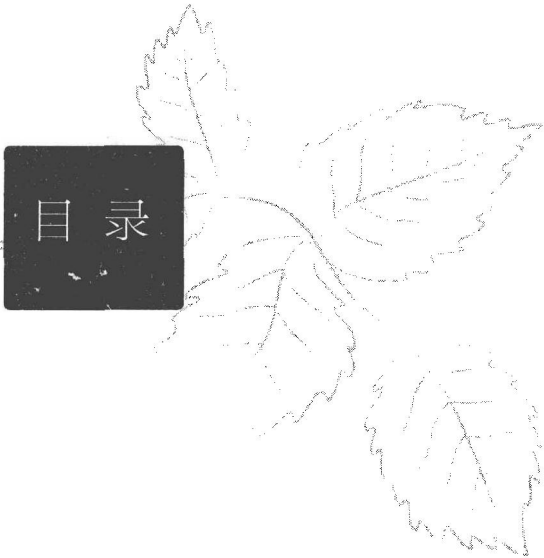
近年大量的调查表明，青年在心理方面存在着诸多问题，如以自我为中心、不合群、不关心别人；自理能力差，不善于约束自己的言行；做事不认真、懒散、缺少责任感；性情孤僻、任性、感情脆弱、焦虑、难以应付挫折；青春期性心理扭曲、情绪不稳定、自我失控、心理承受能力低、意志薄弱、缺乏自信、记忆力衰退、注意力不集中、思维贫乏，并在以上行为上出现自伤或伤人现象等。这些心理问题，不仅严重影响了他们身心的健康成

长，而且构成了许多事端乃至恶性事件的内部心理条件。因此，青年的心理问题日益引起了社会各界的高度重视。

有人总结出“90后”的9大心理特征，分别是：充满自信但较为脆弱；富有理想但不甘平凡；重视维权但时常受限；消费自主但习惯攀比；渴望同伴友谊但矛盾较多；喜欢学习但负担较重；主动使用媒介但容易失控；亲子关系缓和但沟通不畅；亲近教师但对教师要求偏高。其实，他们的一些负面行为和他们的心理特征有着不可分割的联系。

探讨青年的心理目的是为了运用青年心理学的知识更好地为培养和指导青年服务。青年心理学特别是青年成功心理学，对青年的教育和成长作用日益明显，将有助于青年们更好地按科学规律进行自我的心理素质培养，促进身心健康发展，从而迈向成功。

为此，我们特别编著了《青年心理学》一书，主要包括青年的青春、求学、恋爱、婚姻、处世、就业、发展等心理方面的重要问题，并就这些问题进行了清晰而全面地解析，对存在的心理问题阐明了实用的调适方法，以帮助广大青年克服各种心理障碍，获得健康和谐的最佳心理状态，并开创灿烂而辉煌的人生！



目 录

前 言 / 1

第一章 角色定位的心理认知 / 1

- 01 青年角色定位与心理认知 / 2
- 02 善于消除心理幼稚病的障碍 / 7
- 03 要从心理早衰的阴影中走出 / 14
- 04 不要迷失在幻想与现实的矛盾中 / 18
- 05 情绪越激动越会丧失理智 / 23
- 06 从心理依赖走向行动独立 / 28
- 07 不要在孤独中封闭自我 / 32
- 08 正确看待反抗与屈从的矛盾 / 38
- 09 必须要克服自负与自卑 / 41
- 10 正确看待自信与气馁的不同效果 / 47
- 11 用理智克制青春期的性冲动 / 54
- 12 从心理上抛弃痛经的困扰 / 59
- 13 懂得消除经前紧张综合征 / 62
- 14 要走出手淫的心理阴影 / 65

第二章 励志求学的心理应变 / 71

- 01 怎样消除考试恐惧心理 / 72
- 02 以良好的心态调适摒弃厌学心理 / 77
- 03 浮躁之心是学习中的大敌 / 81
- 04 善于掌握良好的学习方法 / 84
- 05 有效摆脱偏科的困扰 / 89
- 06 学会消除和缓解学习的压力 / 92
- 07 从落榜的阴影中走出 / 97
- 08 正确克服考前焦虑问题 / 102

第三章 恋爱情感的心理指导 / 107

- 01 早恋是一种不稳定的情感 / 108
- 02 理性地看待网恋问题 / 114
- 03 不要在失恋的阴影中徘徊 / 118
- 04 用理性的眼光看待一见钟情 / 121
- 05 学会走出单恋的误区 / 125
- 06 正确地看待师生恋 / 129
- 07 恋星是一种复杂的心理情结 / 133
- 08 正确地看待与异性接触 / 137

第四章 婚姻情感的心理掌控 / 141

- 01 要树立正确的婚姻观 / 142
- 02 丁克一族的心理根源 / 146
- 03 不要因闪婚而陷入迷茫 / 150

- 04 正确的看待婚前性行为 / 153
- 05 消除婚前恐惧症的心理 / 157
- 06 婚外恋会使情感陷入沼泽 / 161
- 07 不要因离婚而饱尝心理创伤 / 164

第五章 人际交往的心理疏通 / 169

- 01 交朋友是一个交心的过程 / 170
- 02 消除社交恐惧症的心理障碍 / 174
- 03 摆脱在公众场合讲话的恐惧情绪 / 178
- 04 猜忌心理是人际关系的蛀虫 / 182
- 05 信任是人际交往的纽带 / 185
- 06 消除与父母之间的代沟 / 188
- 07 学会适当地与老师交往 / 191

第六章 涉身处世的心理适应 / 197

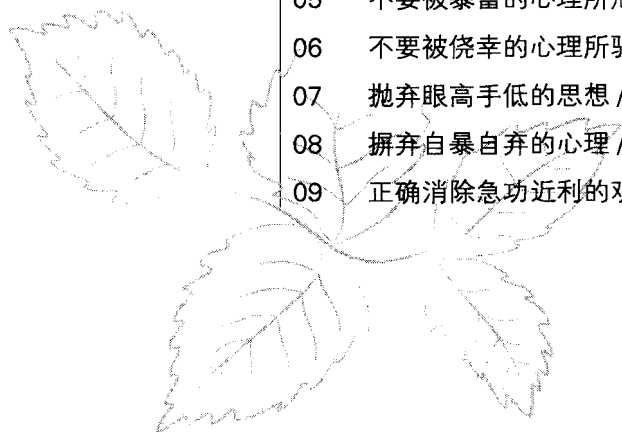
- 01 有效地抵制各种不良的诱惑 / 198
- 02 以积极的态度面对逆境 / 202
- 03 不要把争吵当作情绪的发泄 / 207
- 04 保持宠辱不惊的处世心态 / 210
- 05 正确地看待月光族心理 / 213
- 06 善于克服疯狂购物的心理 / 218
- 07 正确地看待追星一族 / 222
- 08 学会消除不平衡心理 / 225

第七章 职场就业的心理缓解 / 231

- 01 善于分析啃老族的现象 / 232
- 02 正确地看待蚁族现象 / 235
- 03 理性地看待就业难的问题 / 239
- 04 慎重地对待放弃专业的问题 / 242
- 05 要做到尽快地适应工作 / 246
- 06 不要让职业的危机感紧张蔓延 / 249
- 07 用理智的眼光对待跳槽问题 / 254
- 08 克服工作中急于求成的心理 / 258
- 09 正确看待职场上的提拔晋升 / 261

第八章 人生发展的心理塑造 / 265

- 01 理想是人生发展之路上的明灯 / 266
- 02 保持一份崇高的责任感 / 270
- 03 打消前途渺茫的消极思想 / 272
- 04 正确地看待一夜成名 / 275
- 05 不要被暴富的心理所危害 / 279
- 06 不要被侥幸的心理所驱使 / 282
- 07 抛弃眼高手低的思想 / 285
- 08 摒弃自暴自弃的心理 / 288
- 09 正确消除急功近利的观念 / 291



第一章

角色定位的心理认知

青年是人生舞台上的重要角色，也是人生的一个重要过渡期。就其心理发展水平来说，青年期是迅速走向成熟而又尚未达到完全成熟的阶段，因而这一时期的心理最容易受外界的影响，也最容易发生波动。

青年期心理发展的特点主要表现在两个方面：一是充满朝气，阳光积极，但也伴随着消极面，容易在客观现实与想象不符时遭受挫折与打击，以致消极颓废甚至一蹶不振，强烈的自尊也会转化为自卑、自弃；二是自我意识存在许多明显矛盾。这是青年心理不成熟的反映，会严重影响到身心健康。

所以青年人对自身的发展阶段应该有良好的心理认知，并努力培养自己豁达的性格。



第1节 青年角色定位与心理认知



社会上的每一个人都不是纯生物性的个体，而是一个个活生生的社会的人。在社会的大舞台上，每个人都扮演着一定的角色。所以每个人的内心都应对自己的角色有一个明确的认知。

所谓青年角色认知是指青年个体对自身应在社会和组织中所处地位及其应承担的责任的认识。在社会实践活动中，各种人际关系的建立，常常是以彼此对应的角色为基础，只要你获得了某种角色，社会的其他人就会以相应的角色行为来要求你。

角色是社会地位动态的外在表现，而地位则是角色静态的内在根据。对于个体而言，占据的是地位，但扮演的是角色。角色扮演本身是个动态过程，也就是扮演哪一种角色会随着环境、时间的改变而略有不同。青年的心理角色具有一定的参照系。例如一般来说“学生”的参照系是教师；“孩子”的参照系是父母；“班长”的参照系是其他同学等。地位也同样具有相应的参照系。因此，莫雷诺把社会组织看作是一种角色网络，这些角色规范并约束着人们的行为。

青年群体中的每个个体都将不断变换并扮演各类社会角色。青年群体有三个规律性特征，即青年的年龄与其角色意识、角色表现、角色冲突呈规律性递增或递减。通常我们把除自己之外来自组织、社会、亲人、朋友所给予的物质与精神帮助称为社会支持系统，青年群体的社会支持系统个人化趋势相当明显。以不同年龄段为背景的角色类别中，社会支持系统存在着个体差异，不同年龄段的青年角色，存在着不同的压力敏感区。

1. 认识青年的角色

青年人无论是在身体、生理或心理方面都处于成熟的高峰，具有充沛的精力体力，充满信心，感觉没有任何力量能阻碍自己前进。表现为朝气蓬勃、勇往直

前。这种积极的因素表现出青年的角色特点：

(1) 探索创新

积极主动勇于创新，抽象思维在这一时期有很大的发展，对事物的认知与评价不仅仅局限于直观感受，更多的是进行间接的推理和判断，要有预见性和对新鲜事物的敏感度，切勿因循守旧，要勇于探索和创新。当然无可避免的是有时也会把尚未认识清楚的腐朽当作真理坚信。抽象思维能力的不合理发挥容易脱离实际产生片面性结论，虽善于推理论证，但也可能演变为固执己见的强词夺理。

(2) 寻求真理

年轻人要时刻保持积极向上的态度，即使失败也是由于经验和准备的不足，而不是因为畏惧，如果是因失去本心、丧失战斗力的失败，那么就不容易挽回了，对真理的不懈追求是个人角色扮演成功的重要基础。

(3) 正直有责任心

青年人要有责任心，只有乐观面对困难和勇敢承担挫折的人，才不会迷失自己，不会置自身于茫茫人海而找不到前进的方向。无论是工作还是生活，不可避免的无疑是面对形形色色的人，一个有责任心的人才能让别人有安全感，有益于缩短人与人之间的距离，消除隔阂才能赢得信任赢得成功。懦弱地选择逃避责任是不负责的表现，是成功的绊脚石，只会伤害你爱的人和爱你的人，继而错失最宝贵的东西而追悔莫及。

(4) 善待父母

“天下无不是父母”，古人尚能做到父母之过问不过三，父母的出发点仅是希望子女能够过得比自己幸福。当然，这种幸福是在他们的理解范围内，或许存在着一些不适，然而却是父母心中认为最好的东西。对父母家人的关心是青年一代比较缺乏的，却也是角色养成中重要的组成部分，独生子女容易形成冷漠、孤僻、自私的性格，用心则孝道永存。

(5) 事业发展

别觉得一事无成，当然你现在还没有资格谈成功，一开始太固定在一个公司工作并不一定是好事，或许在不断的改换门庭中，你会学到更多丰富的知识。而且，可以挖掘出自己的潜能，找到最适合你的工作。这时，只要你不懈的奋力拼搏，你在事业上一定能成功。

即使你现在从事的工作让你觉得无聊、觉得低级，也请你认真对待。要知



道，任何成功人士，都是从最小的事情做起。或许你现在学不到多么了不起的知识，但起码你能学会良好的工作态度和工作方法，这也能为日后的成功打下良好的基础。

2. 明确青年角色的责任

(1) 家庭责任

青年朋友在婚前，可以是爸妈的手中宝心头肉，撒娇偷懒甚至不干活，但婚后的青年朋友们，就成了别人的妻子丈夫、儿媳女婿，或者孩子的母亲父亲等。因此，青年人在婚后，要及时主动转换、适应自己的角色，时刻牢记并履行自己在家庭中应承担的责任，这一点非常重要。

圆满的家庭是温暖的，没有男人或女人的家庭则是艰难的；婚后的男人女人都是家庭生活中的重要支柱，有男人女人的家庭才是完美的幸福家庭。然而，幸福的家庭并没有一个统一的标准，他只是表现在物质上有基本的保证，精神上有舒适快乐的感觉。家中有了男人女人，并不等于就有了家庭幸福，所以，一个家庭的幸福，在很大程度上要靠夫妻双方去精心营造。青年朋友们想要营造幸福家庭，其绝招就在于用心做好每件事。

人只有站得高才能看得远，看得远才有高境界，才能将家务事做好。青年朋友们在营造幸福家庭时，要面对现实，结合自己家庭的真实现状，去勾画设计和睦家庭的蓝图。聪明的青年人，要学会善于与家庭成员沟通交流，把自己的思路始终围绕在家庭具体的现实和需求上，并能够对家庭眼前和长远的事情统筹兼顾地切实思考。不但要思考家庭生活中的一日三餐，而且要考虑子女的抚养、上学、就业、成家和双方父母的生活安排，还要考虑购房添物等事情。

家庭需要的，就是我们青年朋友们所要思考的。而一般青年人的思考往往是比较直观或超前的，这就必须要努力克服不正常的攀比心态和浮躁的虚荣心，把自己的构思建立在家庭真实的经济条件和社会客观条件允许的基础之上，这样才能够做出正确的思考和决策。

任何事情通过家庭成员协商决定了之后就要坚决认真去做，做就要做好。对自己有能力做好的事，要主动承担；对自己还不会做的事，要积极学着做；对做起来有一定困难的事，要有信心和毅力去做；对在生活中遇到一两次挫折仍没有做好的事，要不动摇、不气馁、不埋怨，要有“不到长城非好汉”的精神。一旦有了

正确的方向和适当的努力，和谐幸福的家庭才有希望，因为，坚持就是胜利。

在家庭经济的管理中，孝敬自己父母的钱，让对方去给，孝敬配偶父母的钱，自己能出就出。对于青年朋友们来讲，吵架是要赖和无能的表现。总之，青年朋友们要有过日子的打算，在生活中勤劳，用艺术的视觉和行为，信任、尊重、理解去包容每一个家庭成员，这样才能够营造出一个和谐温馨的幸福家庭。

（2）社会责任

社会时代决定人生责任的内容，人生责任反映社会时代的要求。树立高尚的时代责任感是时代对社会成员的基本要求，特别是我们当代每一位青年的基本要求，青年人只有树立起责任感，使命感，真真正正负起对社会的责任，才能做出对社会有益的贡献。

① 理想信念

理想是一个人的世界观、人生观、价值观在奋斗目标上的具体体现，是一个人的工作、学习、生活的根本动力，是人生事业与生活的精神支柱。菲律宾有一句名言：“理想既是生活的动力，又是生活的指南。”伟大的理想是人类对幸福未来的渴求，这是世界上最美丽最宝贵的东西，甚至比亲情、友情和爱情更为高贵。

奥斯特洛夫斯基说过一句话：“理想对我来说，具有一种非凡的魅力。”信念是指激励、支持人们行为的自己深信无疑的正确观点和准则，是被意识到的个性倾向。信念是由认识、情感和意志构成的融合体，具有信念的人，对构成其信念的知识有广泛的概括性。信念又是世界观的组成部分，它是在个人实践中逐渐地被人认识而形成的。人的信念一旦确立，就会通过热情、勤奋、高度的责任或自信心和创新精神发挥出创造力，形成一股很强的力量。

青年人要坚定理想信念，要积极投身于建设特色社会主义的伟大实践中；要坚定不移地坚持党在社会主义初级阶段的青年战线，在自己的岗位上勤奋工作，艰苦奋斗，发挥共青团员或共产党员的作用；要向实践学习，向群众学习，从而坚定自己的共产主义理想信念。

② 爱岗敬业

奉献是一种真诚自愿的付出行为，是一种纯洁高尚的精神境界，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”这一千古流传的名言，就是奉献精神的生动写照。在上下五千多年的中华民族历史上，为中华民族的发展和繁荣作出巨大贡献的人物层出不穷。井冈山精神、长征精神、延安精神、抗击非典精神等等。

③ 有所作为

社会不断地发展，人类不断地进步，这都得益于人类不断地创新。从新石器时代投掷石头到后来的长矛弩箭，再到后来的火药大炮，直到今日的航天飞机，都是人类不断创新的结果。

当今时代，新形势和新任务要求我们比任何时候都重视创新，进入新世纪，世界多极化和经济全球化进一步发展，科学技术日新月异，综合实力竞争日趋激烈。形势逼人，不进则退。

如果墨守成规，因循守旧，往往与成功无缘。只有勇于创新，善于创新，不断创新，才能有所作为。

④ 生态节约

当代青年还要增强生态意识，做环境保护的卫士，努力营造优美、洁净、舒适的生产生活环境。当代青年不但要重视人与社会的协调发展，还要重视人与自然的和谐。生态意识是现代意识的重要内容，当代青年应该有将生态意识纳入现代意识的自觉，积极地参与到各种保护环境、防止和治理污染的活动中。

现代社会的节约已经不是物质匮乏年代的那种省吃俭用了，如今最需要的是最大限度地发挥资源的效能、节约资源。青年们应该负起时代责任，并且要有节约资源的觉悟，为持续发展留下发展条件和空间。



贴心小提示♡

TIEXIN XIAOTISHI

青年人怀抱着梦想和希望，并且有信心将梦想和希望转变成现实，他们会付出努力，但是当需求长时间不能得到满足的时候，青年朋友们的心里就产生了挫折感，这种挫折感在青年朋友中是普遍存在的，那么如何缓解青年朋友们的这种状态呢？我们有以下几点建议：

首先，遇到挫折时应进行冷静地分析，从客观方面找出受挫的原因，及时采取有效的补救措施。

其次，要善于正确认识前进的目标，并在前进中及时调整自己的目标，要发挥自己的优势，并确立适合于自己的奋斗目标，全身心地投入工作和学习中。如果在实施过程中，发现目标不切实际，前进受阻，则须及时调整目标，然后继续前进。

再次，青年朋友们要善于把压力转变为动力，适当的刺激和压力能够有效地调动自我本身的积极因素。

要保持一种乐观向上的积极态度，挫折和教训应该使得我们变得更加聪明和成熟，要明白失败是成功之母这样的道理。

第2节

善于消除心理幼稚病的障碍



在《我不想长大》的这首歌中有这样一句歌词：“我不想我不想不想长大，长大后世界就没有花，我不想我不想不想长大，我宁愿永远都笨又傻……”在现代都市里，越来越多青年人的心态就像这首歌里所描述的那样，拒绝长大，总想“装嫩”。心理专家说，这其实是一种被俗称为“成人幼稚病”的心理障碍，属于“彼得·潘综合征”的一种。

1. 了解心理幼稚病的表现

我们许多患有心理幼稚病的青年，尽管已到了成熟的年龄，但在心理上还保持了很多孩子的特点：在性格方面，爱玩、情绪化、任性，难以自我克制；在生活方面，较依赖他人；对于工作和家庭等成人责任，往往采取逃避的态度，如频繁更换工作，迟迟不愿结婚，不愿成为父母；还表现出一些以自我为中心的特点，不会主动关心他人，却把他人对自己的关心视为理所当然的事。

比如，32岁的阿玲已经是一位3岁孩子的妈妈，但她仍然像个小孩子一样，老觉得自己没有长大。对于家里的事情，她不愿意干，而且也觉得自己没有能力干，像交水电费这些事情，她都觉得很麻烦。

有一次，老公工作很忙，让阿玲代替去参加一个婚宴，阿玲就觉得自己无法和别人沟通，到了现场也不知道该说什么，该做什么，结果去了之后勉强和新郎新娘见面送了红包，婚宴还没有开始就落荒而逃。

结婚七八年了，阿玲还是动不动就往娘家跑，大大小小的事情都要和自己的爸爸妈妈倾诉，商量家里明天准备买什么菜、做什么饭，自己在单位参加了什么会，这些琐碎的生活小事她都要向爸爸妈妈请示汇报，得到父母的详细指导后，