

青春期心理自助手册

安然度过“暗流涌动”的关键期
处理好“成长的烦恼”

谁说 青春一定迷茫

郝俊生 乔学慧 虞承波 等◎著

十三位心理学专家
一百个真实案例

孩子与父母实现高效沟通
引导孩子走向成熟



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

青春期心理自助手册

谁说 青春一定迷茫

郝俊生 乔学慧 虞承波 杨勇 王嘉
田昊 陈国强 刘玉民 刘芳 彭飞
杨光 马文婕 赵培 陈艳菲◎著



知识产权出版社

CHINA PROPERTY RIGHTS PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说青春一定迷茫/郝俊生等著. —北京: 知识产权出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5130-4801-9

I. ①谁… II. ①郝… III. ①青春期—青少年心理学 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 050943 号

内容提要

本书旨在帮助处于青春期的青少年正确认识自我、处理好“成长的烦恼”, 更好地面对学习的压力、认知的转变、成长的疑惑, 也为家长、老师了解青少年成长特点与需求提供参考。

责任编辑: 张筱茶

装帧设计: 张 冀

责任出版: 孙婷婷

谁说青春一定迷茫

郝俊生 乔学慧 虞承波 等 著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

社 址: 北京市海淀区西外太平庄 55 号

责编电话: 010-82000860 转 8180

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

字 数: 200 千字

ISBN 978-7-5130-4801-9

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100081

责编邮箱: baina319@163.com

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 12

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

Preface 前言

青少年的心，是一面雪亮的镜子，心态健康与否折射出身体与情感生活是否健康。一个心中满是鲜花的孩子，追逐的肯定是灿烂明媚的阳光；反之，那些心中布满荆棘的孩子，势必是要被刺痛所纠缠。青少年的成长过程很重要，一个健康的成长过程将会影响他们今后的人生状态。生活不会是一帆风顺的，心灵的成长需要一个艰辛的过程。那么，青少年怎样才能让心灵健康地成长起来呢？

这是众多家长以及青少年自身十分关注的话题。我们都知道，即便是种子，在开始发芽的阶段，也必须经历一番黑暗中的挣扎，然后才能够破土而出，迎接生命中的第一缕亮光；破茧而出美丽的蝶，必须经历一个艰辛痛苦的破茧过程，否则，无法成蝶。青少年是大地的种子，是国家的蝶，成才之前必将经历一番困惑与折磨，然后才能在学习、生活、工作的道路上游刃有余、勇往直前！

有一个真实的故事。一个探险家来到南美的丛林中，探寻古印加帝国的文明遗迹，当时他特意雇用了当地人作自己的向导、挑夫，于是一行长长的队伍浩浩荡荡地出发了。途中，当地人表现出了很明显的体力优势，一路上需要休息的总是探险家，每当这时，所有的人都会停下来等候他一个人。探险家在体力上虽然跟不上大家，但是他一直抱着抵达目的地的愿望，了却他这一生的夙愿。队伍行进到第四天，当探

险家要求再次出发时，却遭到了领队人员的拒绝。探险家疑惑不解，经过一番细致的交流才知道，原来在这个部落里面，人们有一个很神秘的习俗，那就是他们在前行的过程中，势必会竭尽全力去前进，但是会每走上三天就休息一天，以此来补充体力，给予心灵休憩的时间。当探险家询问缘由时，领队人说，这是为了让他们的灵魂能够赶得上走了三天路的疲倦身躯。

这个故事向我们阐释了一个简单的道理，要想让心跟得上日夜成长的身体，那就需要给心灵一个健康的环境，使其与身体共同健康地成长，一起成熟起来。

本书是适合青少年阅读的心理健康教育读本，以大量的案例、哲理小故事、寓言以及名人事例，阐释青少年成长过程中心理上常见的问题，浅显易懂，富有趣味性和哲理性，帮助青少年解决心灵上的困惑和现实生活中所面临的种种不解，有利于青少年心理健康的发展，是青少年朋友们贴心的阅读伴侣。

青春期的孩子对于“自我”的认识、感知、体验是前所未有的清醒的，身体上的异常变化，让心灵也面临空前的冲击。假如说儿童阶段孩子们对自己的认知和评价是基本遵从大人的话，那青春期的孩子则是刚好相反的，而在这种情况下，作为青少年本身应该怎样去看待这些问题呢？自身的缺陷、优势，要以一种怎样的心态去面对和处理呢？

第一章 青少年：自我意识在苏醒 3

第一节 相貌引发的烦恼 3

第二节 如何正确看待生理转型期 5

第三节 有一座叫作“自卑”的凉亭 7

第四节 管不住的孩子 9

第五节 我只是不想说话 10

第六节 圆圆，其实你不必完美 12

第二章 给自己一个正确的定位 15

第一节 是谁为你创造了自我价值 15

第二节 你就是你，活出自己的精彩 17

第三节 期望的力量 19

第四节 没有巨人的肩膀 21

- 第五节 别为自己找借口 23
- 第六节 摒弃三心二意的自己 24
- 第七节 别为缺陷而烦恼 26

第三章 你是独一无二的 28

- 第一节 给你一面镜子 28
- 第二节 每棵树都有它挺立的理由 30
- 第三节 我不美，但是我很温柔 31
- 第四节 你是独一无二的 33
- 第五节 蜗牛重重的壳 34

第四章 修炼闪亮的自己 37

- 第一节 河蚌和珍珠 37
- 第二节 要有颗宽大的心 39
- 第三节 诚信的人生才有价值 40
- 第四节 别让嫉妒的魔鬼住进你的心里 42
- 第五节 本色人生 45
- 第六节 相信你是善良的 46
- 第七节 别让羞怯掩盖了你的光芒 48
- 第八节 不过分追求外表 50
- 第九节 不拿别人的错误来惩罚自己 52

青少年目前还处在学习的重要阶段，应该将学习视为一种十分愉悦的事情，而不是一种负担，为此，培养学习兴趣是十分有必要的。那么，青少年朋友应该怎样看清自己的优点、正视自己的缺陷、准确给自己定位呢？在理想的面前，勇敢的、善于行动的人才能取得最终的成功，要怎样在日常生活中激发起自己的学习兴趣呢？

第一章 学点兴趣心理学 57

- 第一节 寻找你的优点 57
- 第二节 勇于挑战你的缺陷 58
- 第三节 摆正你的位置 60
- 第四节 有理想也要有行动 62
- 第五节 学会激发自己的兴趣 64
- 第六节 好习惯成就一生 65

第二章 确立你的目标 68

- 第一节 目标是你前进的航标 68
- 第二节 从今天起行动起来 70
- 第三节 寻找事半功倍的方法 72
- 第四节 保持检查进度的习惯 74

心态篇

作为青少年，情绪总是如影随形，一方面乐观开朗，激情四溢；一方面悲观消极，一方面内敛含蓄，一方面又冲动易怒。同时，青少年的情绪波动也会受到个体差异、环境差异以及家庭背景的影响，只有找准适当的缓解方法，才能减少或避免情绪的影响。不要在喜悦时做出承诺，不要在愤怒时下决定，不要在忧伤时给出答案，不要在今天追悔过往。

第一章 管理好你的情绪 79

第一节 掩饰好情绪你就是一个成功者 79

第二节 放开多余的包袱 81

第三节 小事不生气 83

第四节 要有正确的发泄方式 85

第五节 情绪也讲原则 87

第六节 不在命运前低头 89

第七节 怎样缓解情绪的波动 91

第八节 困扰，其实来自你自己 94

第九节 情绪心理摆 96

第十节 好情绪养成法 98

第二章 端正心态，拒绝逆反 101

- 第一节 青少年逆反心理的表现 101
- 第二节 逆反心理也未必不好 103
- 第三节 青少年逆反心理的自我控制 105
- 第四节 家人是你的朋友 107

第三章 荆棘路上的积极心 110

- 第一节 用积极心浇灌缺水的玫瑰 110
- 第二节 积极心帮助你发现另一个自己 112
- 第三节 用积极心态暗示自己 114
- 第四节 撕下否定的标签 116
- 第五节 养成积极的习惯 117
- 第六节 积极心的速成法 119
- 第七节 以积极心面对挫折的打击 120
- 第八节 积极的思维态度将决定你的人生高度 122

成长篇

小时候，我们急着长大，拼命向往未来，长大后竟发现还是童年最无瑕，读书时梦想工作后自己养活自己，而工作了以后才发现还是纯洁的校园最美丽，没有得到时羡慕，得到后又觉得也不过如此，身在避风的港湾觉得受束缚，出去后却到处寻找一块可以让自己歇息的港口……我们一路向前，生命在得到与失去中顿悟，唯有珍惜眼前的拥有，生命才会少点悔恨。

第一章 青春心境：渴望破茧成蝶 127

- 第一节 那片天空很蓝 127
- 第二节 天使告别年少 129
- 第三节 我们的花季雨季 131
- 第四节 上网是为了什么 133
- 第五节 走出去，你也很优秀 135
- 第六节 年年与天使 137

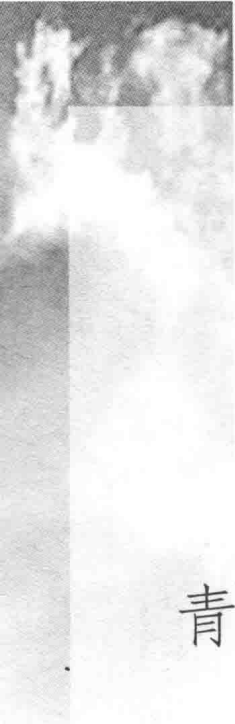
第二章 心灵鸡汤一饮而尽 140

- 第一节 你的状态属于哪个层次 140
- 第二节 知足者最常乐 142
- 第三节 痛苦过才知道快乐的珍贵 144

第四节	用微笑掩盖悲伤	146
第五节	快乐是一种态度	148
第六节	学会享受别样的快乐	150
第七节	每一种不幸都是快乐的前提	152
第八节	别让担忧阻挡了你的快乐	154
第三章	青少年人际的关键	157
第一节	好人缘的秘密	157
第二节	青少年人际交往的因素	159
第三节	青少年人际首因效应	161
第四节	大方地给出你的赞美	162
第五节	好人际不是天上掉下来的	164
第四章	有一种爱叫“青苹果”	167
第一节	还有一个叫作男孩的他	167
第二节	月色朦胧	169
第三节	如何走出暗恋、单恋的阴霾	171
第四节	难以下咽的苦涩	173
第五节	失恋后你还是一样可以快乐	175
第六节	老师，是钦慕还是依恋	177

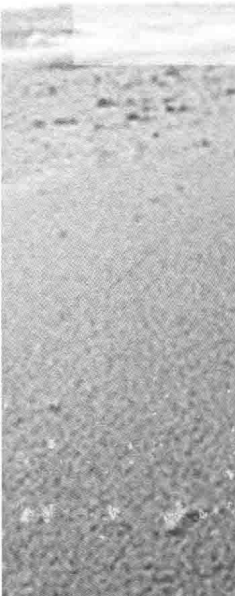
A black and white photograph of a beach. In the foreground, a long, dark shadow of a person is cast onto the sand, extending from the bottom left towards the center. The sand is textured with small pebbles and shells. In the background, the ocean meets the shore, and the sky is filled with large, fluffy clouds. The overall mood is serene and contemplative.

自
我
篇



青

春期的孩子对于“自我”的认识、感知、体验是前所未有的清醒的，身体上的异常变化，让心灵也面临空前的冲击。假如说儿童阶段孩子们对自己的认知和评价是基本遵从大人的话，那青春期的孩子则是刚好相反的，而在这种情况下，作为青少年本身应该怎样去看待这些问题呢？自身的缺陷、优势，要以一种怎样的心态去面对和处理呢？



第一章 青少年：自我意识在苏醒

青春期的孩子对于“自我”的认识、感知、体验是前所未有的清醒的，身体上的异常变化，让心灵也面临空前的冲击。假如说儿童阶段孩子们对自己的认知和评价是基本遵从大人的话，那青春期的孩子则是刚好相反的，而在这种情况下，作为青少年本身应该怎样去看待这些问题呢？自身的缺陷、优势，要以一种怎样的心态去面对和处理呢？

第一节 相貌引发的烦恼

• 梁月的日记

6月30日 天气晴

16岁，我没有好多女孩都有的时尚美丽的衣服，也没有最近大家都在谈论的长款风衣，受妈妈的影响，我从来都不会很在意这些物质上的浮华。但是偶然的一次照镜子，我在镜子里发现了另一个自己：从头到脚都是土灰土灰的，像个可怜的灰姑娘，尤其是那张轮廓日益清晰的大饼脸：四方脸型，眼睛也不够大，鼻子不坚挺，睫毛很短，眉毛也粗粗的。我突然觉得自己根本就不像个女孩，长相这般男性化。更加可恶的是就连皮肤也是淡淡的灰色的，和“白皙莹润”一点儿都不沾边。我的脑海里浮现出妈妈的脸，尖尖的下巴，细细的眉毛，不算很长，但是很有味道，最喜欢的就是妈妈的眼睛，双眼皮，而且很明亮，大大的。我不明白为什么上天不让我长得像妈妈，而

是像她口中的那个“爸爸”。

“妈，我到底是不是您的女儿呀，为什么我们俩一点都不像！”这些天我一直问妈妈这个问题，但是她每次都笑得很灿烂，我知道，她又会说：“像你爸爸也不错啊，妈妈看见你就会想起你爸，很幸福。”我一直都没见过这个所谓的“爸爸”，心里却很是怨恨，我一连好几天都没和妈妈说话了，我知道她也很难受，自己一个人躲在卧室里偷看相册，但是我更难过，上天太不公平了！

9月13日 天气阴

新学期开始了，走在长长的走廊里，我突然觉得无比孤单，想找个地方自己躲起来，整个暑假和妈妈的关系都不好。见到同学，我总觉得他们会把目光放在我的脸上，恨不得钻进地洞里去。想起自己的样子，就不想见到任何人。

10月17日 天气小雨

这学期第一次月考，我居然挤进了前三名，这是我不曾想过的。前段时间我写的一篇文章也在校刊上发表了。最近走在外面，总是感觉有很多双眼睛在看着我，而现在的我已经不会觉得不自在或想躲起来了。其实最让我开心的是，每次都会觉得我的身后有一双特殊的眼睛一直在关注着我，我知道，却从来不敢回头，对自己的样子还是有顾忌的。可心里真的很甜很甜。

11月3日 天气晴

今天我终于有勇气了，在老师的鼓励下，我上台朗诵了一首诗，这是我自己写的。台下那么多双眼睛在关注着我，还有那么响亮的掌声，第一次觉得自己原来也可以这么美丽。

在放学回家的路上我又意外地遇到了那双眼睛。这一次他居然走向我并和我说话，他说：“梁月，你今天的表现真的很不错。希望从今天开始，你的笑会一直挂在脸上，而不再像以前一样忧伤沉默。”我半天没有吭声，不是不想说，而是激动得不敢说，那张英俊帅气的脸居然对着我笑，还那样亲切友好，我怕打破了这样的梦境，但后来，他把手放在了我的肩膀上，这时我才真的意识到自己不是在做梦，那句很有力量的话，让我思量很久：“你其实很好看的，尤其是自信的时候。”我笑了，也许我真的可以用自己丰盈的内心和

自信的笑脸去创造一片真正属于自己的天空。

青春心语坊

也许正是处在这样一个比较敏感的年龄段，才会让梁月的心也变得这般敏感。我们每个人都有自己的特征，有自己独特的容貌。德国哲学家莱布尼茨说过：“世界上没有完全相同的两片叶子”，我想说，人也是一样，世界上没有完全相同的两个人。否则，当你有一天走入茫茫人群，那个想要寻找你的人，怎么会一眼就认出了你？正因为这些独有的特征，你才是你，独一无二的你。

一个人的外貌虽然在一定程度上会给人造成一种认知上的偏见，但年轻的你是否知道，再美丽的花也会有凋谢的季节，再鲜艳的色泽也会有灰淡的时候。即便是美女或帅哥，若想得到真正可以属于自己的东西，依然是需要凭借努力和奋斗。美丽的不是外表，而是内心的坚毅和充实。花会谢，容颜会老。不管你现在是年轻还是已过中年，如果希望得到他人的赞美与喜爱，那就从心做起吧，才华与气质才是不老的资本。别林斯基说过：“美都是从灵魂深处出发的”。假如你有幸外表出众，又内心美丽，那最好不过，但上帝通常是公平的，给了你才华便不会再给你美丽的容貌，因为他想让你凭借这珍贵的才华去创造美丽，这样的美才是永恒的。

第二节 如何正确看待生理转型期

• 浩浩的自白

一天我和妈妈坐在一起看电影，忽然一个男女拥抱的镜头跳了出来，以前也见过，但是这一次，我开始紧张，我的心跳得厉害，由于当时妈妈就在我的身边，我很担心被妈妈发现。之后我就感到一种前所未有的罪恶感，我很想知道，为什么我总是感觉到这些以前从来都没有过的奇怪感觉，甚至有时候还会产生幻想，见到女生，我会不知不觉脸红，但又很喜欢这样的感觉。我到底是怎么了？