



“我们的文明——阳光心灵·健康青春”青少年心理素质教育活动



青春心路

本书编委会
编著

特邀专家：

- ▲ 卢 勤 著名青少年教育专家。“知心姐姐”，中国少年儿童新闻出版总社副总编
- ▲ 皮艺军 著名青少年问题专家。中国政法大学青少年犯罪心理学研究学院教授
- ▲ 陈一筠 著名青少年教育专家。中国社会科学院研究员
- ▲ 樊富珉 著名青少年心理专家。清华大学心理辅导研究中心教授



经济科学出版社

全国首部青少年心理素质教育大型电视系列专题片

青春心路

历时四年精心策划打造
为青少年心灵成长导航
集十三载青春热线成果
与全社会探索教育难题

经济科学出版社

责任编辑：张 力 周胜婷

责任校对：徐领弟 董蔚挺

技术编辑：董永亨

青春心路

本书编委会

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100036

总编部电话：88191217 发行电话：88191109

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

北京友谊印刷有限公司印装

880×1230 32 开 8.125 印张 190000 字

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

ISBN 7-5058-5190-X/F·4460 书+10VCD 全套定价：238.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)



“我们的文明——阳光心灵·健康青春”青少年心理素质教育活动

阳光使者



电视片《青春心路》结合当前青少年心理素质教育的实际情况，从心理学、社会学和人才学的角度，深入分析青少年青春心理成长过程中种种行为表现的心理原因，为广大青少年和家长提供调整心理状态、提高心理素质和进行心灵抚慰的科学方法。它构思精巧，形象生动，是一部难得的以青少年心理素质教育为主题的电视片精品。

著名“知心姐姐”：卢勤

阳光心灵
健康青春

著名影视演员：

李倩





中国人寿

CHINA LIFE

95519
客户服务专线

www.e-chinalife.com



努力把青少年培养成为和谐 社会的合格建设者

(序言)

构建社会主义和谐社会，是一项长期、复杂、艰巨的系统工程，需要一代又一代合格建设者的培养和成长。广大未成年人是国家和民族的未来，是社会的参与者和建设者，他们的思想道德素质状况如何，直接关系到整个社会的发展走向，关系到社会的和谐程度。尤其在经济全球化、市场化和信息化的新形势下，大力加强未成年人思想道德建设、促进广大未成年人健康成长，成为构建社会主义和谐社会的一项重要而紧迫的基础性工作，需要全社会来共同关注和努力。

青春期，是童年与成年之间的过渡，是幼稚与成熟之间的桥梁，是人生的一个转折点，从某种意义上讲，确实意喻着人的“第二次诞生”。在这样一个成长过程中，青少年的生理变化必然会引起心理上的变化，使其面临许多自然产生的困惑、烦恼和问题。同时，当今中国正面对机遇和挑战并存的历史性时期，改革开放和现代化建设的快速推进，国际经济文化日益一体化的趋势，特别是互联网的迅速发展和普及，日益广泛而深刻地改变着广大青少年成长发展的社会环境。多元化文化的相互撞击，生活方式的复杂多变，传统的思想道德观念经受的巨大冲击等等，都对青少年的成长发展产生了极为深刻的影响，个体生理、心理的成长规律与社会的变迁交织



在一起,使得如何帮助青少年培育和形成良好的心理素质成为日益突出、日益为全社会所共同关注的问题。

《青春心路》电视片的录制和图书、光盘的发行，是贯彻落实党中央国务院关于大力加强和改进未成年人思想道德建设的要求、围绕青少年心理健康和心理素质教育这一重要课题的一项有益尝试。希望《青春心路》的发行，能够推动全社会更加关注青少年的心理健康培养和心理素质教育，共同探索新的教育方法、方式和载体，共同促进广大青少年的身心和谐与全面发展。

趙李

团中央书记处常务书记

我们的文明·主题系列活动组委会主任

2005 年 12 月

《青春心路》编委会成员

指导单位 共青团中央

中央文明办

文化部

司法部

国家新闻出版总署

主编单位 我们的文明·主题系列活动组委会

共青团中央网络影视中心

中国人寿保险股份有限公司

深圳市国汉影视文化传媒有限公司

支持单位 国家广播电影电视总局工会联合会

深圳市罗湖区教育局

深圳市国汉投资集团

总顾问 赵 勇 团中央书记处常务书记

杨 超 中国人寿保险股份有限公司总经理

顾问 刘可为 团中央宣传部部长

曹东新 共青团中央网络影视中心主任

李 伟 中央文明办未成年人思想道德建设工作组组长

王进义 司法部法制宣传司副司长

张新建 文化部文化市场司副司长

	寇晓伟	国家新闻出版总署音像电子和网络出版管理司 副司长			
	罗建辉	国家广播电影电视总局社会管理司副司长			
	孙维佳	第二十九届奥组委媒体运营部副部长			
	苗复春	中国人寿保险股份有限公司副总经理			
主 编	李文革	我们的文明·主题系列活动组委会秘书长			
	李良温	中国人寿保险股份有限公司副总经理			
	张惠斌	经济科学出版社副社长			
	张国筠	深圳市国汉影视文化传媒有限公司董事长			
副 主 编	姚龙翔	伍柳江	叶子强	计 梅	
特邀专家	卢 勤	皮艺军	陈一筠	樊富珉	
委 员	陆小娅	兰亚东	李军强	王义杰	卢汉雄
	笪 莹	金依铨	李思蕴	张南楠	
总策划、文稿统筹	伍柳江	计 梅			
策 划	周胜婷	张南楠			
总 撰 稿	陆小娅				
撰 稿	张丽珊	麻立红	沈湘秦	杨 眉	王 今 高贵云
	张丽丽	王 琰	倪男奇	陈纪英	赵志丹



专家寄语

卢勤

(著名青少年教育专家、“知心姐姐”、中国少年儿童新闻出版总社副总编)

我们每个人都随身携带着一个法宝，它的一面写着“太好了”，另一面写着“太糟了”。

要知道，这个法宝产生两种惊人的力量：它能让你获得财富，拥有幸福，享受快乐；也能让这些东西远离你，让你整天和烦恼纠缠不清，让你一生都不快乐。

人生巅峰的高度，取决于你心中目标的高度；人生价值的大小，不取决于分数，不取决于别人如何看待你，而是要用你的梦想和行动去衡量。

不要因为美丽而去采摘有毒的蘑菇！面对诱惑，学会勇敢地说“不”！

在诱惑面前，学会自制。自制是一个人内心的强大力量，能够控制自己情绪的人，才会成就大事。

你要在这个充满诱惑的社会中立足，就要当好自己的卫兵，为自己把好人生的大门，该做的事，大胆地去做；不该做的事，坚决



不做。

你征服了自己，就征服了一切。

人生有四大选择不可回避，即：择友、择校、择偶、择业，这些选择是否合适，将影响你一生。

面对择友，“对你忠诚的人才是最可靠的”，不论他是穷是富；

面对择校，“适合你的学校才是最好的”，不论它著名不著名；

面对择偶，“真心爱你懂你的人才是值得珍惜的”，不论他的职位是高是低；

面对择业，“你热爱的事业才是最重要的”，不论别人说好还是说坏。

面对机会，你要勇敢，要敢于经历；

面对机会，你要大度，不要太在意名分。

输也罢，赢也罢，都会是人生的一种经历，是一笔花钱买不来的财富。世界上有什么比这样的财富更珍贵呢？

正确的做法就是：敢于经历，把握自己，努力做到这次要比上次更好！

爱你自己，就要了解自己；

爱你自己，就要把握自己；

爱你自己，就要充实自己；

美丽的青春永远属于你！



皮艺军

(著名青少年问题专家、中国政法大学青少年犯罪心理学研究学院教授、中国政法大学青少年犯罪与少年司法研究中心主任)

世上有的事情是为了眼前，有的事是为了未来。未来的事情会远离功利，没有实惠，却有希望。为了孩子的事，就是为了未来和希望。

把身子蹲矮一些，把目光放低一点，向童贞靠近一点，孩子才愿意用手搂住你的肩膀。

如果不敢说自己已经读懂了孩子，我们就没有资格教导他们。

敞开心扉，寻找自我；梳理感情，赶走烦恼；远离心理危机，快乐踏上《青春心路》。



随一随

(著名青少年教育专家、中国社会科学院研究员)

生命因青春而美丽，花香展示着生机与活力。“一年之计在于春”，没有春天的播种，哪有夏季的耕耘、秋天的收获、冬天的安逸？我们珍惜宝贵的春天，赞美人生的花季。

然而，花季的天空并非总是阳光灿烂，乌云和风雨难免不期而遇。所以，享受着春光沐浴的少男少女们，不得不穿越阵阵迷雾，趟过那道道泥泞。

这就是青春之路，这就是成长之旅。



樊富珏

(著名青少年心理专家、清华大学心理辅导研究中心教授)

只有优异的成绩却不懂与人交往是个寂寞的人；

只有很高智商却不知调节情绪是个危险的人；

只有严密的推理却不了解自己是个迷惘的人。

关注心理健康，提升生活质量，塑造健全人格，你将会成为快乐的人，自知的人，成功的人。

开 篇 语

许多父母都有这样的感受：当听到孩子第一声啼哭的时候，他们内心充满了喜悦和幸福的感觉。孩子蹒跚学步，咿呀学语，第一次叫出了“爸爸”“妈妈”，都是那么有趣，那么令父母开心和欣慰！可是，随着孩子一天天长大，喜悦仿佛越来越少，烦恼反倒越来越多。特别是孩子进入了青春期，有时简直就变成了另一个人。原来的乖孩子，现在变得那么不可理喻，甚至让父母伤心欲绝，怀疑自己当初生孩子是不是一个错误的选择！

家有青春期的少年，可真不是一件省心的事！孩子们有成长的烦恼，父母们也有无数的难题。这青春心路，曲曲折折，坎坎坷坷，两代人该如何走过？

在这部电视专题系列片里，就让我们和小青、小春一起踏上青春心路的旅程，去探索青春期的心理奥秘，求解帮助孩子健康渡过青春期的办法吧！



目 录

开篇语

第1集

第二次诞生 /1

第2集

战胜自卑，走向自信 /12

第3集

与自己的性别达成和谐 /24

第4集

代沟，能否跨越 /35

第5集

青春怪味豆——品尝孤独 /49

第6集

排解社交焦虑 /64

第7集

在风雨中起飞 /76

第8集

爱上互联网，是否是一个错 /87

第9集

学，并快乐着 /98

第10集

偶像不是天边的星 /108

第11集

正确面对性教育 /119

第12集

战胜危机 /130

第13集

单亲孩子的健康成长 /137

第14集

学会交往 /148

第15集

亲近青春的心灵 /161

第16集

青春之爱的苦辣酸甜 /171

第17集

师生冲突也是成长课 /185

第18集

带点焦虑去考试 /198

第19集

规划未来 /214

第20集

做一个健康快乐的人 /224

我看《青春心路》 /236

多维视角中的青春成长 /237

关注·探讨·感谢（编后记） /240