

杰出青少年要培养的 75种心理素质

轻松面对学习压力和生活烦恼的成长指南

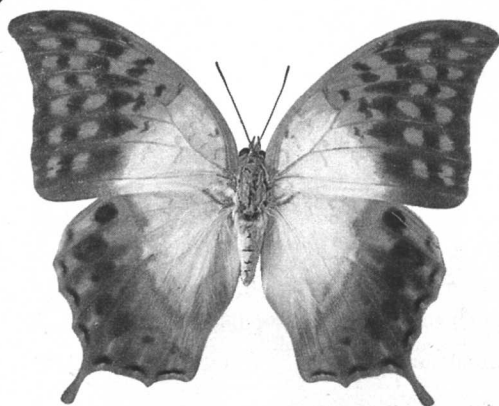
在毛毛虫蜕变成蝴蝶的日子里
有一种比阳光、雨露和草叶更珍贵的养分
那就是——
心灵的磨砺与成熟

李瀚洋/编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



杰出青少年要培养的 75种心理素质



轻松面对学习压力和生活烦恼的成长指南

在毛毛虫蜕变成蝴蝶的日子里
有一种比阳光、雨露和草叶更珍贵的养分
那就是——
心灵的磨砺与成熟

李瀚洋/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年要培养的 75 种心理素质/李瀚洋编

著. —北京:新世界出版社,2007.1

ISBN 978-7-80228-241-4

I.杰... 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(2006)第 157253 号

杰出青少年要培养的 75 种心理素质

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

编 著:李瀚洋

责任编辑:罗平峰 孟令飞 张民捷

封面设计:红十月工作室

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)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷:河北廊坊华星印务有限公司

经 销:新华书店

开 本: 850×1168 1/24

字 数: 370 千字 17 印张

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-241-4

定 价: 36.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

第一章 恼人的情绪

第 1 节 逆反心理——为什么爱与父母唱反调？	/ 002
第 2 节 自卑的压力——你不是一只“丑小鸭”	/ 006
第 3 节 虚荣的陷阱——被扭曲了的自尊心	/ 013
第 4 节 拯救孤独——有多少孤独可以承受？	/ 018
第 5 节 焦虑问题——人生不是战场	/ 024
第 6 节 嫉妒的折磨——不要为别人的优点而不安	/ 030
第 7 节 面对妒火——当你被别人嫉妒时	/ 035
第 8 节 战胜挫折——一次失败不能证明全部失败	/ 040
第 9 节 偏激之心——永远不要走极端	/ 045
第 10 节 不再依赖——你是否也曾说过：“妈，快帮我……”	/ 052
第 11 节 克服羞怯——羞答答的玫瑰静悄悄地开	/ 056
第 12 节 自负克星——不可没有自负但不可过于自负	/ 063

第二章 学习的苦恼

- 第 13 节 循序渐进——学习最忌急躁心理 / 069
- 第 14 节 勤于发问——好学多问不会被人笑话 / 074
- 第 15 节 乐趣优先——培养兴趣最重要 / 078
- 第 16 节 培养注意力——注意力是智力活动的“组织者”和“维持者” / 082
- 第 17 节 想象之翅——人的想像力是怎样丧失的? / 088
- 第 18 节 温故知新——遗忘是正常的心理现象 / 093
- 第 19 节 以勤补拙——为什么有人认为勤奋学习是一件没面子的事情? / 098
- 第 20 节 承认失利——从明天起,我将不再是个差生 / 102
- 第 21 节 我恨数学——有点偏科并不是什么可怕的事情 / 108
- 第 22 节 开学恐惧症——开学前要调整自己的状态 / 112
- 第 23 节 学校恐惧症——你有厌学情绪吗? / 116
- 第 24 节 轻装上阵——克服考试带来的焦虑情绪 / 121

第三章 风雨中的美丽

- 第 25 节 我是怎么了——从幼稚到成熟的蜕变 / 126
- 第 26 节 莫名的苦恼——从小女孩到小女人 / 131
- 第 27 节 角色错位——男女有别,顺其自然 / 135
- 第 28 节 讨厌的诱惑——身材要好,胃口也要好 / 140
- 第 29 节 非常情况——爱美之心,人皆有之 / 144

第四章 完美的友谊

第 30 节 心爱的发型——学会和同龄人交往	/ 150
第 31 节 靠近老师——学会和老师交往	/ 155
第 32 节 神秘的吸引——学会和异性交往	/ 160
第 33 节 同性依恋——学会与同性交往	/ 167
第 34 节 跨越鸿沟——学会与长辈交往	/ 172
第 35 节 竞争的圈子——学会良性竞争	/ 177
第 36 节 小团体现象——走出小圈子,胸怀更宽广	/ 182
第 37 节 寻找回来的世界——学会化解人际矛盾	/ 187
第 38 节 讲正气而不是义气——学会拒绝别人的不恰当要求	/ 195
第 39 节 左右为难——正确面对作学生干部的困惑	/ 200

第五章 陌生起来的世界

第 40 节 亲子关系——血脉相通,更需沟通	/ 205
第 41 节 抽屉的钥匙——当你的小隐私得不到尊重……	/ 210
第 42 节 电话粥——不妨和父母分享你的电话内容	/ 215
第 43 节 顶嘴——不要消极顶嘴	/ 219
第 44 节 有机会独处——其实你就想自己一个人待着	/ 222
第 45 节 望子成龙——理解父母的爱心	/ 226
第 46 节 冷暴力——学会保护自己,更要爱护别人	/ 231
第 47 节 儿不嫌家贫——悦纳自我,包括悦纳自己的家庭	/ 236

第 48 节 直面离异的父母——尊重父母选择新生活的权利	/ 241
第 49 节 心理断乳——当你从儿童期进入青春期	/ 247
第 50 节 让我如何靠近你——打开面向继父母的心扉	/ 252
第 51 节 单亲家庭——不让家庭的失衡影响心理的失衡	/ 257

第六章 做回自己

第 52 节 找准位置——学会适应新的学习环境	/ 263
第 53 节 偶像崇拜——不要在“追星”中迷失方向	/ 268
第 54 节 家庭挣钱法——理财是技能,也是心理素质	/ 275
第 55 节 回归现实——和网络的虚拟世界保持距离	/ 281
第 56 节 书包里的秘密——警惕“口袋书”里的污染源	/ 288
第 57 节 远离烟酒——从小养成好习惯	/ 293
第 58 节 拒绝毒——别做小小瘾君子	/ 299
第 59 节 电视孤独症——别让电视害了你	/ 305
第 60 节 与暴力擦肩而过——当你遭遇校园暴力……	/ 310
第 61 节 越算越慌——你迷信吗?	/ 315
第 62 节 大声说出“不”——不单单是拒绝,更多的是一种自我保护	/ 319
第 63 节 时间的主人——留一些时间让自己玩儿	/ 325

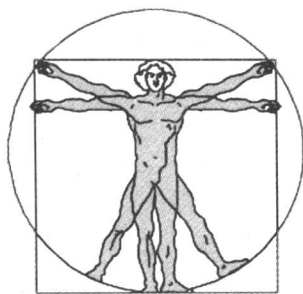
第七章 青春的误区

第 64 节 情窦初开——不要为接到情书而烦恼	/ 332
第 65 节 单恋——当一颗心敲打另一颗心	/ 337

第 66 节	早恋——莫让花儿开得太早	/ 343
第 67 节	白日梦——幻想可点缀生命,但远方的云不能构成天空	/ 347
第 68 节	虚拟恋情——网恋、网婚皆虚空	/ 352
第 69 节	恋师情结——学会调节“恋师”心理	/ 358
第 70 节	失恋——走向成熟的必修课	/ 363
第 71 节	性冲动——一种正常的生理心理现象	/ 367
第 72 节	青少年性行为——偷尝“禁果”有恶果	/ 374
第 73 节	手淫——并不说明你很坏	/ 380
第 74 节	性骚扰——勇敢地说“不”!	/ 387
第 75 节	性经历——如果发生了,就不要生活在阴影里	/ 392

第一章 恼人的情绪





第 1 节

逆反心理——为什么爱与父母唱反调？



小燕的妈妈很为孩子的教育问题头疼，她找到老师诉说：“我和她爸爸都是 60 年代出生的人，我们根本不明白现在的小孩在想什么。我和她爸爸虽然都是知识分子，但是在对孩子的教育上，实在是太失败了。”小燕妈妈的话语里有着太多的无奈。

“我们都是从那个困苦的年代过来的，如今生活好了，把大部分时间都倾注在孩子身上，但是这些不但得不到女儿的认可，而且她还经常和我对着干，我觉得这孩子真让人伤心。”小燕的妈妈提起自己的女儿眼圈红红的。

但是，和小燕交谈的时候，老师发现这个小姑娘很有自己的一套想法。“我妈就会给别人讲，她多辛苦，我多不理解她，可她理解我吗？偷看我写的日记，不让我接男同学的电话，同学过生日，她又死活不让我去，整天唠叨我的不是，什么都得听她的，凭什么呀？我长大了，才不想被她牵着鼻子走呢。和家长有什么好交流的，结果还不一样？他们要的只是一个听话的木偶。”小燕把这些话一连串地说了出来。

其实,小燕和她妈妈的困扰在青少年的家庭中很常见。正值青春期的孩子,反抗性极强。他们常常爱激动,乱发脾气,与大人唱反调。这是因其自我意识开始树立,做事要按自己的意愿办,如果大人稍加约束,就会产生逆反心理。

逆反心理就是指人们彼此之间为了维护自尊,而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。青少年到十二三岁的时候,往往容易产生一种与家长相抵触的情绪。他们心里有话宁愿与同伴说,也不愿与家长说。对于家长的好心批评、劝导,他们动不动就反驳、对立,让心爱他们的家长惊诧不已、心痛不已。

孩子有了逆反心理,经常是你要我这样,我偏不这样,反而要那样。这种情形让家长很恼火,家长越恼火就越发训斥他们,但家长的训斥起不了什么规劝作用,反而更增加了他们的反感情绪。家长这时不能正确理解、谅解孩子的逆反心理,孩子很容易就会走上逃学、离家出走,甚至犯罪的道路。

其实,所谓的逆反心理不是一种异常现象,它是由于父辈和子辈之间价值观的不一致而产生的正常的心理过程。一般来说孩子在发育的过程中会有两个逆反期。第一反抗期是在三四岁的时候。这个时候由于儿童的自我意识的发展,说话、运动、认识事物能力的发展,他会感到有些事情自己可以做了,所以跟父母的教育观点就会产生冲突。第二反抗期是在青春期前后。从心理发育的角度来说,这都是孩子的正常心理发展,但对父母来说,会觉得孩子在对抗自己。

青少年之所以产生逆反心理,有着内外两方面的原因。一是因为十来岁的孩子正处于人生的过渡期。这时,他们的独立意识和自我意识日益增强,希望摆脱成人的监护和束缚,反对成人再把他们当小孩看。为了表现自己的非凡的思维和能耐,他们喜欢对任何事情都采取批判、否定的态度。然而事与愿违,当他们发现外界始终无视他们的独立存在,对他们的自我表现一概否定或根本不感兴趣时,他们又会采取更尖锐、更极端的方式来证明自己的与众不同。这是孩子逆反心理产生的内因。二是因为家庭、学校的因素。比如老师、家长的教育方法不当,没有顺应青少年的生理心理发展的需求,对他们提出了不切实际的要求,使他们身心

疲惫、不堪重负,于是就产生了强烈的对立情绪,故意跟老师、家长对着干。这是孩子逆反心理产生的外因。

处于青春期的你也许觉得逆反心理对其身心健康不利,但逆反心理并非一无是处,它虽有妨碍孩子身心发展的一面,但也有很多正效应,甚至是包含许多积极的心理品质。逆反心理包含诸如自我意识强、勇敢、好胜心强、有闯劲、能求异、能创新等积极的心理品质。现代社会充满竞争,迫切需要具有创造性思维,眼界开拓、能进取的人才。因此,父母要善于发现逆反心理中的创造性品质和开拓意识,并合理引导。只要引导得当,逆反心理是能够在对孩子的教育中发挥积极的作用。

逆反心理在某种程度上能防止一些不良品质的形成。逆反心理强的孩子在不顺心、烦闷、压抑、不满意的时候,敢于发作,能使不愉快的心情和不利于身心健康的负面情绪不至于长期滞留于心中得不到释放。他们不会有畏缩、压抑的心理,也不会懦弱、保守、逆来顺受。这样能起到维持身心健康的作用。



青春加油站

◎为了未来,请控制好你的情绪

心理学上有一个著名的实验,叫做情绪实验。

实验说:古代阿拉伯学者阿维森纳,曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活:一只小羊羔随羊群在水草地快乐的生活;而在另一只羊羔旁拴了一只狼,它总是看到自己面前那只野兽的威胁,在极度惊恐的状态下,根本吃不下东西,不久就因恐慌而死去。

医学心理学家还用狗做嫉妒情绪实验:把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里,让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头。笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下,产生了神经症性的病态反应。

实验告诉我们:恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪,是一种破坏性的情感,长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。

一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合,他的社会适应能力就越强,越能把压力变成动力。



◎青少年如何克服逆反心理?

●认识到自己长大了。逆反心理是自我意识、独立意识增强的一种表现。作为一种好奇心、探索欲、独立意识,适当的“逆反”还是一种好的心理品质。

●采取平等的态度。在我们要求家长多从孩子角度考虑问题的时候,作为青少年的你也应努力与父母建立一种平等、相互尊重的关系,而这种关系的建立需要以相互理解为基础,以沟通为保障。

●用“平行交谈”的方式与父母沟通。交谈可以使双方互相沟通,只有沟通了才能相互理解。“平行交谈”其意思是子女与家长一面一起做些普通活动,一面交谈,重点放在活动上,而不是谈话的内容,双方也不必互相看着对方。这种非面对面的谈话方式会让家长和孩子都感到轻松自在。

●理解父母的关爱。如果你不是你父母的孩子,那么他们不会去说你。父母不是侦探,他们并没有打探你、跟踪你的爱好,他们所做的一切统统因为他们对你抱有一种无私的爱。



第2节

自卑的压力——你不是一只“丑小鸭”



小鹏是一名高三学生。两年前,他击败了许多对手,从一所普通中学考入一所重点中学。

他带着父母和众多亲朋好友的殷切期望来到学校。高一时,他的成绩还不错,他对学习也充满了信心,认为保持优异成绩如囊中取物,易如反掌。

可谁知,可能由于初中时的基础不扎实,或者是不适应高中老师的教法,在胜利的自豪还记忆犹新的时候,他就感到了与别的同学有了明显的差距。同学们不仅个个聪明,而且都有各自的特长,如唱歌、跳舞、琴棋书画等,而他除了死读书,样样比别人差,而且家中经济拮据,连套像样的衣服都没有,这些都无形中挫伤了他的自信心。

最令他苦恼的事是学习上的相互竞争,昔日被称为“秀才”的他尽管花了比别人更多的时间,但成绩总是上不去。他感到压力越来越大,觉得处处低人一等,感到无限的忧伤、压抑、烦恼和痛苦,以致整天心神不宁,注意力不能集中,晚上失眠。已经高三了,离高考越来越近了,可他现在无法正常学习,甚至想退学。

也许你正有和小鹏一样的困扰,也许你的困扰还表现为:总觉得自己是个“丑小鸭”登不上大雅之堂,或者因为家庭拮据变得郁郁寡欢,其实这些都是青春期的自卑感在作怪。

自卑感是指个体在与他人进行比较后,觉得自己不如别人,因而表现出无能、软弱、猥琐、精神不振等心理失衡状态。它是个体对自己的能力与品质做出偏低评价的一种自我意识。它对青少年的全部生活都将发生根本的影响。

自卑感一旦产生,就会渐渐地蔓延、扩散,从而产生错误的心理定势,引发出一人际关系障碍和许多行为上的困扰,妨碍学习、生活和人际交往这些活动的正常进行。一位作家说过:“一个自卑的人并非浑身缺点,但他从来拒绝看到自己闪光的地方,而以放大镜对付自己的短处,……人好像灰色得活不下去,好像下一刻就是世界末日。……一个人,若时常处于自卑状态,自己也会成为自己的地狱。”

自卑感的产生会带来一系列消极的影响,主要表现在:

(一)产生错误的心理定势。由于自卑心理的作用,从而打击了人的上进心、自尊心,使其变得胆小怯懦、不敢表现自己,停止了发展自己。不仅如此,还会产生一种错误的心理定势。所谓心理定势又叫心向,它是人们在感知评价客观事物时的一种特殊的心理准备状态。心理定势对人的心理活动既有积极的影响,又有消极的影响。一旦形成了不良的心理定势,就会造成一种障碍,影响人们对事物的认识。如有的同学说,由于自己牙齿长得难看,当他讲话时,好像每一个人都在用蔑视的眼光来看他;还有的同学谈到,由于学习成绩不好,每次走进教室,他感到全班同学都在盯着他,以致他两腿发软。这些都是自卑感所带来的错误心理定势,使自卑者形成一种近乎病态的敏感。

(二)引发出人际关系的障碍。一方面,自卑者变得敏感多疑,总是觉得别人在背后议论自己、嘲笑自己,因此往往以一种消极或错误的防御形式来保护自己,独来独往,不敢与别人正常相处。加之,不善于自我表现和孤独的自我封闭,会给别人造成不佳的印象,从而出现了人际交往障碍。另一方面,有自卑心理的

人易产生“晕轮效应”，即以偏概全、以点概面，他们只看到自己的不足，而忽视了自己的优点，这样就形成消极自我评价的恶性循环。现实中，他们常贬低别人，排挤别人以减缓自己的内心压力，从而造成人际关系的的不和谐。

(三)带来心理与行为上的困扰。自卑感强烈的人，心理脆弱，经受不起挫折，适应力差，性格抑郁沉闷，遇事往往自愧无能、自叹弗如，老是不相信自己的能力、知识经验和才干，办事或者胆怯畏惧、踟蹰不前，或者稍遇困难挫折就打退堂鼓、缺少毅力，甚至对那些本来稍加努力即可完成的任务，也往往认为无法办到而半途而废。

因此，一个人若被自卑感所笼罩和统治，他的精神活动就会遭到严重的束缚，从而使聪明才智和创造能力受到严重的压抑，无法发挥自己的作用。这种心理长期发展下去，就会导致一个人颓废、落伍、心灵扭曲，甚至产生错误的人生态度。

进入青春期后，青少年开始越来越关心自我，越来越密切地注视自己，很自然的就常常拿自己与周围人比较，很想肯定自己，处处能赶超别人，使别人能对自己刮目相看。正是在这样人与人的比较中，个人很容易判断出自己与别人的上下高低，这虽然有着促人奋进的积极一面，但由于青少年常常情绪化，看事物很容易以偏概全，一旦在比较中感到自己与别人距离过大，或是比较之后通过自己努力还是达不到自己愿望的时候就会产生挫折感，会一荣俱荣、一损俱损，变得心灰意冷，产生自卑心理。每个人产生自卑感的根源并不一样，产生的原因是复杂的。

(一)生理上的原因。一个人相貌、身材、体重、肤色等，都可能导致自卑感的产生。有些女学生常因为自己长相不够漂亮，或者身材矮小、肤色黝黑而感苦恼、自卑；还有的女学生甚至会因为自己的汗毛重，或者脸上长有几颗雀斑、一颗痣而感到自卑。男学生中，因为身材不够高大、魁梧而感到自卑的也大有人在。而那些有先天性生理缺陷的人，如聋、哑、盲、肢残等等，存在自卑感的现象就更普遍了。

(二)性格上的问题。有自卑心理的人,性格比较内向,自尊心较强,自信心不够,容易因一时的失败而灰心丧气,甚至自暴自弃。有的人易烦躁、焦虑,无法静下心来学习做事,他们看到别的同学学习成绩好,组织能力强,很羡慕,希望自己能那样,但性格与能力并不是一下子就能改变的,为此他们自我烦恼,并深深自卑。

(三)成人的贬抑性评价。父母是孩子第一任老师,而老师又是学生心目中的权威,因此,父母与教师对孩子的评价都会对孩子产生巨大的影响。特别是贬抑性的评价:“太笨”、“脑瓜不开窍”、“饭桶”、“蠢驴”等等,都可能严重挫伤孩子的自尊心,使他产生自卑感。

(四)个人生活条件不尽如意。有的青少年因为家庭经济条件差感到自己不如他人;有的因为父母职业问题而感到自卑;有的因自己没考上重点学校或不是重点班的学生而感到低人几等;有的因自己家住农村而从不在别人面前谈论自己家庭情况。

(五)实践中经常遭受失败和挫折。这是导致自卑感产生的根本原因。失败和自卑,往往如影随形,互为因果。失败可以引起自卑,自卑又会增加失败。所以,经常遭受失败和挫折的人,自信心会日益消蚀,而自卑感也日益严重。

(六)不能正确认识自己。每个人都有他理想的自我和实际的自我。而实际的自我又有主观的自我和客观的自我。自己对自己的看法就是主观的自我,别人对自己的看法则是一种客观的自我。如果主观的自我远低于客观的自我,那么这个人就是缺乏自信,他们往往自我认识不足,过低估计自己。当某种能力与缺陷受到周围人的轻视、嘲笑或侮辱,这种自卑感会大大加强,甚至以畸形的形式表现出来,如自杀等。

形成自卑心理的最主要原因是不能正确地进行自我评价。自卑感虽是一种自己感到不如他人的心态,但实际上自己并不一定比别人差。目前看来,在青少年中主观随意虚构而造成的自卑感占有很重要的成分。主观虚构的自卑是指对他人根本不曾留意或不曾觉察的事情,自己胡思乱想,疑神疑鬼,怀疑别人对自