

新时期青少年知识读本

新时期青少年 心理与心态

读本

谭棋介 / 编著

中州古籍出版社





新时期青少年知识读本

新时期青少年 心理与心态读本

谭棋介 编著

中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

新时期青少年心理与心态读本 / 谭棋介编著. — 郑州:
中州古籍出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5348-4088-3

I. ①新… II. ①谭… III. ①心理健康—健康教育—
青年读物②心理健康—健康教育—少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288005号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 690 mm × 960 mm 1/16 印 张: 15

字 数: 180千字 印 数: 5000册

版 次: 2012年12月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷

定价: 29.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

前 言

良好的心理与心态是青少年成长的重要因素，如何培养并调节自己的心理与心态，是一门学问。

调整自己的心态，让自己远离消极的东西，从而以积极的心态应对人生的一切困难，改变人生的现状，创造崭新的生活，真正成为主宰自己命运的主人。幸福从改变心态开始。幸福是一种心态，而不是一种状态。你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，反而更取决于你的心态。如果你感觉自己是幸福的，你就是幸福的；所以，要想获得幸福其实很简单，这要看你用一种什么样的心态生活。

成长中的蜕变，美丽却也伴随着数不清的烦恼。那么多的为什么在心头萦绕，那么多的苦闷不知如何让它减少。其实，天堂和地狱只在一念之间，快乐和烦恼都是自己创造的。拥有阳光心态，就是找到了通往幸福的入口。心理健康，心态平和，是青少年朋友终身受用不尽的智慧宝藏。

本书有两部分。第一部分：青少年不可不知的心理学知识，包括“青少年必读的心理学知识”，“青少年常见心理问题与解析”，“做自己的心理医生”；第二部分：青少年不可不培养的好心态，包括“青春烦恼必有因”，“青春心境，快乐万岁”，“心中有朵美丽的花”，“观照内心，绽放青春”。

全书内容涵盖认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要因素。希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理，让青少年从不良因素的影响中走出来，把他们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的文章中感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、性格开朗、适应未来社会发展的新世纪人才。

愿本书的每篇文章似暖暖春风在你的心田吹拂，让你的心灵获得全新的洗礼，在阅读中获得智慧的启迪。

目 录

第一部分 青少年不可不知的心理学知识

第一章 青少年必读的心理学知识

认识发展是基础	4
培养健康的情绪情感	16
自我意识挖潜能	35
人格发展要合理	46
品德发展乃其重	53
人际关系应畅通	63
青少年的心理健康标准与误区	77
青春期心理调适	81

第二章 青少年常见心理问题与解析

学习上没有天生的优等生	84
沟通是和谐的桥梁	90
塑造健全的人格	94
社交障碍有法解	100
甩掉畸恋心理	106
青春期酸酸甜甜	111
培养正确价值观	116

第三章 做自己的心理医生

丢掉虚荣，你的生活更美丽	124
告诉自己“我能行”	125
猜疑是破坏性极强的毒素	128
嫉妒使你自毁前程	130
乐观向上 笑对生活	131
倾听内心宁静的声音	133
心灵载不动太多的沉重	135
打开自闭心灵，寻找快乐的天堂	137
学会付出，学会与人分享	139
谦虚永远有益	141
善心，散发恒久的芬芳	143
羞怯为精神作茧	146
克服偏执 心随境迁	147
怒气这样消解	149
学会放松	150
抱怨的包袱有多重	151
摆脱抑郁的困扰	153
超越焦虑 把握人生	155
独立自主的人最可爱	156
克服拖延 有法可循	158
慵懒是人性的劣根	160
冲动只会带来厄运	161
唤醒心灵的巨人	163
走进另一个心灵	164
学会选择 懂得放弃	165
掬水月在手	167

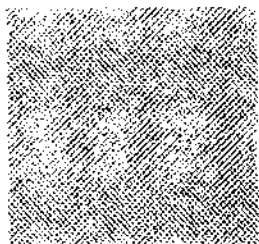
第二部分 青少年不可不培养的好心态

第一章 青春烦恼必有因

播种与收获	172
舍 弃	173
被自己淘汰	174
幸好还有梦想	175
“放下”的智慧	176
改变生命的三个字	179
烦恼的根源	181
烦恼与菩提	181
慈悲与智慧	182
摆 渡	183

第二章 青春心境，快乐万岁

加上快乐的分数	186
向上的路是与别人一起走过的	187
出色的秘诀	189
把自己放低	190
爱的诠释	191
征服自己	192
正视无知	192
建造自己的房子	194
寻找你的未来	195
生命的林子	197
静心才能容纳真知	198
感知渺小	200



第一部分

青少年不可不知的心理学知识

第一章

青少年必读的心理学知识

认识发展是基础

一、青少年情绪情感发展的基本特点

个体情绪情感的发展是逐步分化的，情绪情感体验也越来越复杂。青少年在情绪情感体验及表达方式方面，随着他们学习和生活经验的不断增加而逐步改善。

（一）情绪情感的表现由易感易变性向内隐文饰性转变

由于身心两方面的原因，青少年初期的情绪体验表现出明显的易感与易变的特点。从生理方面来看，由于内分泌腺的活动水平较高，尤其是肾上腺素的分泌增加与情绪的兴奋性有直接关系。大脑皮层的神经兴奋过程强于抑制过程，刺激在神经中传导易引起泛化和扩散与情绪表现出易感与兴奋也有直接的关系。从心理方面来看，由于青少年的情绪与他们的需要、评价、预期密切相关，而这三者此时正处于变化和不平衡状态，从而导致情绪的易感与兴奋。首先，青少年的各种需要迅速发展，其中某些需要十分强烈。与满足这些需要有关的事物往往引起青少年强烈的反应。其次，这时期影响青少年情绪的各种因素大量出现，例如学习成绩的好坏、人际交往的成败、对异性爱慕之情的萌发、面临升学就业等。再次，青少年自我意识的增强又使他们内心世界日益丰富，对外界事物的感受性也日益增强。由于青少年的经验不足，认知结构不完备，对事物的评价和预期往往与客观事物不一致，从而导致较强烈的情绪反应。青少年情绪体验的一个显著特征就是起伏波动较多，表现为情绪变化迅速、反应快，平息也快，情绪维持时间较短和喜怒无常。

随着学习和生活阅历的增长和丰富，青少年已意识到情绪的任意表露和冲动对自己要求和需要的满足没有帮助，反而会影响同他人的关系。同时，由于自我控制和调节能力增强，以及青少年进一步的社会化，他们能根据一定的条件或目的表达自己的情绪，形成外部表情与内心体验的不一致。比如，在受到表扬后明明心里很高兴，却在众人面前表现出若无其事的样子；明明是对异性萌发了爱慕

之情，却往往留给人的印象是贬低和冷落对方。青少年已意识到自己在特定的社会情境中适当表达情绪情感的重要性，善于用意志力控制自己的情绪情感，使其符合社会期望。

（二）情绪情感体验的内容更加丰富多彩

自然活动领域的扩展、生理的成熟、社会环境的复杂以及这些因素之间的相互交织，为青少年情绪体验提供了十分丰富的来源；加之知识结构的完善、社会经验的丰富以及想象能力的发展，青少年的情绪体验日益深刻，体验的内容也日益广泛。道德感、理智感、美感等社会性情绪情感逐渐上升到主导地位，社会性情绪的水平也不断提高。比如，青少年在观赏自然景色和欣赏艺术作品时，会伴有各种情绪体验。但这类情绪表现与基本的生物性情绪是不同的，前者更多地和社会性需要相联系。

社会性情绪在个体发展到青少年时期才逐渐上升到主导地位。苏联心理学家曾对700名8~15岁的学生进行实验研究，结果表明，10岁学生的主导需要开始由生物性转变为社会性。我国的调查研究也发现，小学生的物质需要比较突出，随着年龄的增长，到中学时精神需要则表现得更为重要。与儿童相比，青少年具有更深刻的情绪体验。以亲密的友谊关系为例，儿童期也有友谊，但这种友谊似乎更多地是以相互间的直接接触为基础，一旦两人分开，这种友谊显得并不十分必要，而且很快就会忘掉。这种童年期的友谊往往不能超越空间，缺乏稳定性。而青少年之间的友谊却更多地是以相互了解为基础，以共同的兴趣和爱好为条件，甚至还考虑到共同的品质、志向、信仰、价值观等抽象性、社会化的特点。此外，随着抽象逻辑思维能力的提高，青少年的智力品质，特别是思维的深刻性得到发展，他们的情绪体验则表现得更具有深刻性。正是这种深刻性，才使得青少年的友谊得以超越时空，变得更加牢固。

随着认知能力的发展，青少年对具有社会性的、抽象性的内容更加关注，从而极大地丰富了情绪体验的内容。不仅如此，青少年的情感也变得更加细腻、敏感和微妙。比如，同样是美感，对儿童而言，仅仅是一个笼统的情绪体验。但对青年人来说，美感则显得更加丰富，他们不仅能对自然、社会、艺术等方面的内容广泛地唤起美感，而且能区分出不同的境界。另外，由于知识和经验的增多，青少年的想象力更加丰富。青少年经常对未来事件充满憧憬，其实，憧憬是对未来的人或事的一种朦胧的向往，并没有具体向往的对象。憧憬使青少年的精神生活变得丰富多彩，现实生活显得绚丽灿烂。所以人们常说，青少年期是一个多

“梦”的时期。

（三）情绪持续时间逐渐增长，出现心境化趋势

无论是外显的情绪反应，还是内心的情绪情感体验，它们在青少年与儿童的身上持续的时间都有很大的不同。总的来说，随着年龄的增长，持续时间会逐渐延长。在儿童时期，儿童的情绪表现虽然强烈，但持续时间短暂，是爆发性的，无论刺激强弱都能立刻达到完全的兴奋状态，但消失得也快，情绪反应的频率往往也比较高。随着年龄的增长，特别是到了青春期后，情绪的爆发次数减少了，但是作为一种心境，持续的时间会延长。

心境是指比较平静而持久的情绪状态，具有弥漫性的特点。心境化，就是情绪反应相对持久稳定，情绪反应的时间明显延长。一方面表现为延长反应过程，如有的青少年在受到批评之后会为此而闷闷不乐好几天；另一方面，表现为延迟作出反应。

青少年的情绪既具有易激动、易兴奋等特点，同时又具有心境化的特征，这似乎是矛盾的，但这正是其情绪由不成熟向成熟发展的表现。青少年在摆脱儿童期的情绪反应快、转变快、缺乏心境化状态等特点的同时，逐渐发展了对情绪的自我控制能力，使强烈的情绪反应得到一定的调节，转化为心境状态。心境是与意识相联系而体验到的情感状态，不像情绪那样激烈，也不易在短时间内消失。儿童几乎没有连续的心境体验，情绪随情境的变化而变化。而青少年则能够体验到某种心境，沉浸于其中。但是，青少年的心境体验还不是很稳定持久的。一般来说，女性的心境体验比男性多，男性较多地体验到振奋的心境，而女性则较多地体验到伤感的心境。在青少年前期，这种心境的迅速交替现象是很常见的。到了青少年后期，心境体验逐渐趋于稳定和持久。

总之，在整个青少年时期，青少年的情绪情感一直向稳定化、丰富化和深刻化发展，也就是说，青少年并不是一开始就具有情绪情感的这些特点，而是随着岁月的前进逐步形成的。同时，我们也应看到，尽管青少年在这些方面相对优于年幼儿童，但其自身的情绪情感发展也不够成熟。一直到成年期，情绪情感发展的使命才基本完成。

二、青少年常见的情绪困扰及成因

随着年龄的增长和社会适应能力的成熟，青少年逐渐了解到各种情绪所表达

的社会意义。他们认识到有很多负面情绪在不恰当的时间、地点表现出来，不仅损害自己在别人心目中的形象，也会影响与他人的人际关系等。但由于青少年情绪情感发展还不成熟，情绪情感变化比较剧烈，所以，青少年很想控制自己的情绪表现，但有时又容易发泄出来。在成人的指点和自己的不断尝试下，大多数青少年能够较好地控制住自己。但是成人社会大多鼓励青少年抑制或控制情绪，而很多青少年却没有学会疏导和发泄自己的情绪情感，所以在这方面容易出现一些问题。但一般认为，适度的、情境性的负性情绪反应，如考试中的紧张和焦虑，失恋后的悲伤等情绪都是正常的。只有那些陷于某些不良情绪体验中不能自拔，或者体验的强度和持续的时间都超过一般人，严重妨碍了学习和生活的情绪反应才被认为是情绪障碍的。青少年的情绪问题有很多，这里只介绍对青少年影响较大、较普遍的几种。

（一）自卑

自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因所产生的对自我认识的态度体验，表现为：对自己的能力或品质评价过低、轻视自己或看不起自己、担心失去他人尊重的心理状态。

1.自卑的表现

（1）自我评价过低。表现在对自己的生理条件，如外貌、身高以及对学习、交往等各方面能力的评价过低，认为自己在各个方面都明显不如他人。

（2）某一方面的自卑情绪扩散到其他方面。例如，某同学在数学考试上遭受了几次打击之后，就觉得自己在其他各科时也都都不如别人了。

（3）有意识地掩饰“缺点”。具有自卑心理的青少年往往在内心深处过分夸大自己的缺点，并因为害怕听到别人对这些缺点的评价而逐渐变得非常敏感，常把别人一些与自己无关的言行看成是对自己的轻视。他们经常对自己的缺点加以掩饰或否认，表现出较强的虚荣心。同时，他们把自己封闭起来，采用回避与别人交往的方法来避免别人看出自己的缺陷和不足。这样的行为将导致他们失去许多朋友，继而产生孤独的体验，这样很容易形成闭锁性的性格。

2.产生自卑的原因

（1）从外部环境来看，其中比较常见的原因是因遇到困难而造成的学习上的失败，以及由于过高的理想和残酷的现实间的冲突所导致的优越感的丧失。例如，某同学想在期末考试中取得第一名，于是加倍努力学习，但是由于别人也同样在努力，所以他在那次考试中并未如愿以偿，这时他就会觉得自己的学习能力

好像有问题，继而产生自卑的情绪。

(2) 从内在心理过程来看，自卑是由于青少年自我意识发展和不当的自我评价所导致的。由于自我意识的发展，青少年更加关注自己的外表、能力、自我价值、个性品质以及别人对自己的评价。因此，当他人的评价不符合自己的理想和愿望时，他们往往会产生自卑情绪的。

(3) 自我同一性混乱和自我评价不良。自我同一性即通过修正理想自我或改变现实自我使两者达到协调统一。在青少年中，理想与现实之间往往存在很大的差异。同小学生和成年人相比，青少年的理想自我与现实自我的一致性程度较低，也就是说，青少年对现实中自我的评价往往不能与所期望的理想自我的标准相匹配。因此，当两者发生矛盾时，就容易产生消极的自我意识和由于丧失实现理想的信心而产生的消极的情绪体验，即自卑。不合理的自我评价也是自卑产生的一个原因。美国心理学家艾利斯(A.Ellis, 1962)的ABC理论认为，一些负性的情绪体验如自卑、抑郁、焦虑等都是由个体对事物的某些不合理的观念造成的。虽然人们也许不能意识到这些观念的存在，但这些不合理的期望和要求(如“我必须全班学习最出色的人”、“我应该是所有人当中长得最帅的”、“所有的人都得喜欢我”，等等)往往很难在现实中得到满足。当这些想法与现实发生矛盾时，他们便会产生某些片面的、消极的、不合理的自我评价，或把问题看得过于严重。这使得他们常常会因为某一件事的失败而导致对自我价值甚至是对整个人的否定。

(二) 抑郁

抑郁是一种过度忧愁和伤感的情绪体验，一般表现为情绪低落、心境悲观、自卑，觉得不能胜任学习和工作等。

1. 抑郁的表现

(1) 心境不良、情绪消沉或焦虑、烦躁、坐立不安；对日常活动丧失兴趣，丧失愉快感，整日愁眉苦脸，忧心忡忡；精力减退，常常感到持续性的疲乏；认为活着没有意思，严重者感到绝望无助，生不如死，度日如年，并且很容易被激怒。大部分人有结束自己生命的意念，比如有人说的“要不是因为父母，早已了却此生”了”。其中也的确有付诸行动造成不良后果的。

(2) 思考能力下降，他们常常感到思维变慢，联想困难，脑子不好使了；言语减少，语音低沉，行动缓慢，各方面能力都下降了；常常自责，自我评价过低，明明学习工作很好，却对自己事事不满意，将自己的一些小错误、小毛

病都说成是滔天大罪，甚至认为自己罪该万死；动作迟缓，有时闭门独处，淡漠亲情，无力学习、工作，不能料理家务，严重者不语、不动、不吃、不喝；对未来充满悲观的期望在动机上表现出对各种事物缺乏兴趣，依赖性增强，并伴有自卑、自罪观念，严重者会产生自杀念头。

(3) 机体的变化，如出现口干、消化不良、胃肠功能减弱、食欲下降、失眠等症状，或全身不定部位的疼痛，言语动作迟缓，显得疲乏无力，面容忧虑，伴有叹息、呻吟或哭泣，有时也可有其他部位疼痛的感觉。

2. 产生抑郁的原因

抑郁情绪是青少年群体中一种比较普遍的不良情绪表现。在多数情况下，青少年的抑郁情绪都可找到较为明显的原因。这些原因主要有学习成绩落后、失恋，以及其他有关的负性生活事件。实际上，抑郁也可以被看做是青少年在面临这些重要因素（如自尊、名誉、在同学中的地位 and 声望、亲人、友谊和爱情）丧失时的一种情绪反应。

(三) 焦虑

焦虑是一种复杂的综合性的负性情绪，是当个体预期到一些可怕的、可能会造成危险或需要付出努力的事物和情境将要来临，而又感到对此无法采取有效的措施加以预防和解决时，心理上产生的紧张的期待情绪。焦虑既可以是一种正常的、具有适应意义的负性情感状态，又可以发展到一定严重程度而成为病态的焦虑症。正常的具有适应意义的焦虑是对个体本身发出的信号，是向个体“通报”外界情境的不适宜，使个体采取应付策略去改变处境的信号；但焦虑长时间持续存在或加重，则意味着个体无力应付，它的信号意义不再是“通报”信息，而是变成个体无法驾驭的负担。

1. 焦虑的表现

焦虑是一种没有明确对象和内容的恐惧，但又与恐惧有所不同。恐惧是对面临现实存在的危险时的反应，常伴有适应性的躲避行为，而焦虑的表现是说不出究竟怕什么或会发生什么样的灾难和不幸，却又提心吊胆、惶惶不安。焦虑情绪突出表现在两个方面：

(1) 精神性焦虑。表现为经常感到无明显原因、无明确对象的紧张不安、烦躁、易怒、提心吊胆，预感会发生不幸但又说不出引发不幸的具体事件，经常处于警觉状态，导致精神过于紧张，以至于身心疲惫、注意力难以集中、记忆力下降，甚至难以进行正常的学习和工作。

(2) 躯体性焦虑。包括运动性的紧张和不安，如自主神经系统活动增加，血压增高，心率加快，皮肤出汗，唾液分泌减少，肾上腺素输出增加，呼吸加深加快，大小便次数增加，消化和睡眠也受到影响，肌肉紧张、坐立不安、来回走动、经常变换姿势等。

2. 产生焦虑的原因

一般认为，焦虑的产生既受到个人的性格特点的影响，也受到那些可能造成内心冲突和挫折的负性生活事件的影响。主要有以下几种：

(1) 因适应不良而产生焦虑。这主要是由于青少年的生理和心理发育的不平衡造成他们对新情况难以适应，因而引起各种焦虑反应。例如，适应性不良的焦虑情绪突出地表现在那些超前或滞后发育的青少年尤其是早熟的女生和晚熟的男生的身上。因为早熟的女生面临着同伴尚未经历过的变化，所以她们找不到合适的有共同经历的同伴诉说和分担自己的不安和焦虑；而晚熟的男生则相反，他们外表显得比较幼小，力量也较弱，这就使得他们在与同伴的交往中，尤其在与女生的交往中处于不利的地位，所以他们也面临着适应不良带来的压抑与焦虑。

有时这种焦虑的情绪也表现在来自经济和文化比较落后的边远农村地区的学生的身上。他们对于现代化的生活环境和文化习俗的重大改变，往往显得茫然不知所措，对很多现象觉得不可思议，继而产生焦虑情绪。但是，这些因适应不良而产生的焦虑一般会随着时间的延长，在青少年各方面发展和适应能力有所提高之后，便会逐渐消失。

(2) 考试焦虑。考试焦虑是指由于担心考试失败或渴望获得更好的分数而产生的一种忧虑、紧张的心理状态。考试焦虑的人总是认为考试是对自己的一种威胁，继而产生紧张、忧虑、思维缓慢并伴有一些生理变化，如心跳加快、血压升高等。考试焦虑在考试的数天前就可以表现出来，并随着考试日期的临近而日益严重。考生越是认为某次考试重要，给自己施压越大，他就会越感到焦虑。例如，不少青少年认为升入大学是自己的唯一出路，希望自己金榜题名、光宗耀祖；不少学生的家长望子成龙心切，加上学校片面追求升学率，对学生施加压力。于是，中考或高考被许多考生及其家长当做决定一生命运的关键时刻，这样一来，在这类考试中学生的精神负担大大增加，考生就会表现出明显的焦虑情绪。一般情况下，中考和高考前考生抑郁、焦虑的人数的比率均较一般考试前为高。