

亲子情商系列

EQ

QINZIQINGSHANGXILIE
DANGNIQINGCHUNCHUMENGSHI

青春初萌时

戴晶斌 崔丽娟 编著

你当



学院图书馆

● 长 春 出 版 社

青春系列

当你青春初萌时

戴晶斌 崔丽娟 编著

长春出版社

(吉)新登字 10 号

书 名	当你青春初萌时
作 者	戴晶斌 崔丽娟 编著
责任编辑	羽 佳
封面设计	王国擎
版式设计	陈凤和
备 印	陈凤和
出 版	长春出版社(长春市建设街 43 号)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	吉林农业大学印刷厂
开 本	850×1092 1/32
印 张	6
插 页	4
字 数	120 000
印 数	1—10 180 册
版 次	1998 年 4 月第 1 版
印 次	1998 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7—80604—660—7/G·204
定 价	8.80 元

(如遇有质量问题请与印刷厂联系调换)



目 录

第一章 青春初萌(1)

1. 敲开青春之门(1)
 - 性意识的觉醒(3)
 - 开始把握自我(5)
 - 心理成熟度自测(7)
2. 萌动的青春情(8)
 - 在同辈群体中寻找友谊(9)
 - 异性交往与友谊(11)

3. 真我的风采(14)

●青春初萌的困扰(14)

●走出青春的困扰(17)

4. 设计人生之路(19)

●用正确的人生观铺设人生之路(20)

●用科学的理想照亮人生之路(23)

5. 铸造完美人生(26)

●意志是铸造完美人生的基石(27)

●培养坚定的意志品质(29)

●意志品质自测(31)

第二章 排除青春的烦恼(34)

1. 摆脱情感的困惑(34)

●朦胧的情怀(35)

●解开朦胧的心结(36)

●走出早恋的误区(39)

2. 寻找独立的自我(41)

●第二次“断乳”(42)

●依赖——心理“断乳”期的最大障碍(43)

●培养独立的人格(45)

3. 打开心灵封闭之门(47)

●封闭的世界(48)

●鲁宾逊的启示(51)



- 探求独处的世界(53)
- 4. 架起岁月的桥梁(54)
 - 少年叛逆者(55)
 - 跨越“鸿沟”(57)
- 5. 让快乐浸润心田(61)
 - “灰色”的心境(61)
 - 让多彩生活充实自己(63)

第三章 在群体中成长(68)

- 1. 跳出自我中心的怪圈(68)
 - “自我”的小天地(69)
 - 摆脱自我中心的怪圈(72)
- 2. 将自我融于集体(74)
 - 交往是青春的需要(75)
 - 将自我融入集体(77)
 - 人际交往自测(80)
- 3. 跨越交友的误区(82)
 - 交往是互惠的(83)
 - 交往是平等的(84)
 - 交往需要敞开心扉(85)
 - 交往不能求全责备(86)
 - 交往不需要哥们义气(87)
- 4. 增强交往的魅力(89)

- 第一印象的优化(90)
- 表达能力的培养(91)
- 微笑的魅力(92)
- 倾听的艺术(94)
- 说“不”的妙用(95)
- 赞扬的技巧(98)
- 5. 解开阴郁的心结(99)
 - 超越恐怖(99)
 - 征服羞涩(103)
 - 谢绝嫉妒(106)

第四章 保持身心健康(110)

- 1. 培养健全的情绪(110)
 - 避免生气,减少烦恼(112)
 - 学会制怒(113)
 - 保持乐观情绪(114)
- 2. 从挫折中奋起(117)
 - 面对挫折是“喜”还是“忧”(118)
 - 学会战胜挫折(120)
 - 恢复信心的行为作业(122)
- 3. 潇洒自信走考场(123)
 - 克服考前焦虑(125)
 - 考试怯场的心理调适(127)



- 考试焦虑症的心理调适(128)
- 4. 塑造健壮的体魄(130)
 - 第二次生长高峰(131)
 - 生命在于运动(132)
- 5. 造就良好的个性(137)
 - 健全良好个性的内涵(138)
 - 个性的自我塑造能力(140)
 - 塑造个性的途径(141)

第五章 超越自我(143)

- 1. 适应是新生活的前奏(143)
 - “陌生”的世界(145)
 - 学会适应(147)
 - 心理适应能力自测(151)
- 2. 自信是成功的秘诀(153)
 - 打开自卑的枷锁(154)
 - 成功属于自信的人(158)
- 3. 追寻伟人的足迹(162)
 - 偶像的力量(163)
 - 在精神上和伟人一起生活(166)
- 4. 认识你自己(169)
 - 自我的发现与混乱(169)
 - 认识自我(173)

5. 追求自我的完善(176)

●理想与现实的统一(177)

●自我的超越(180)



第一章 青春初萌

1. 敲开青春之门

青春悄然地走来了，欢快地唱歌，欢快地跳舞，青春少年在虚幻的世界里尽情地挥洒着浪漫与激情。这是一个人一生中的一次重大变革，生理的变化带来了心理上的失重感，你时而激情满



怀，时而迷茫困惑，时而欢呼雀跃，时而又忧郁烦恼，还常常发脾气，甚至连师长也敢顶撞……

哦，你已经敲开了青春之门。

小华的爸爸、妈妈对小华从小管得比较严，无论做什么事都要过问一下，认为这是做父母的责任。小华和父母也是无话不说，无事不谈。可是，进入初二年级后，小华渐渐觉得有些话和事不愿让父母知道了，于是她开始写日记，并向父母要了一个配上锁的抽屉。父母满足了小华的要求，小华一写好日记就锁入抽屉，好像很神秘。这使父母很担心，莫非日记中有什么见不得人的事？他们疑心越来越大，终于有一天，他们趁女儿不在家，用悄然留下的另一把钥匙打开了女儿的抽屉，翻看起女儿的日记。不料，小华突然回家了，看到这一情景，脸刷地白了，一把夺过日记本，哭道：“你们怎么能这样？”第二天小华留下一封信，愤然出走了，在信中她写道：“亲爱的爸爸、妈妈，我已不是你们怀里的娇儿，也不是幼儿园老师喜欢的乖孩子，我长大了，我比妈妈都高了，可在你们眼里，我永远还是长不大的孩子，整天仍对我管头管脚，竟连我的权利（隐私权）都不够尊重，所以，我出走了，我以这种方式表示抗议……”孩子的出走使小华父母十分震惊，他们不明白，女儿怎么连自己的父母也不信任了。

是的，青春少年在长大，有时连父母都无法认清他们了。你看，他们的容颜不再是童年的幼稚天真，身体也越来越高，越来越健壮，有的甚至还超过了父母。于是一种成人



的感觉油然而生：“我不再是小孩子了！”他们开始强烈地要求师长能平等地对待自己，能尊重他们的意见和想法，并信任他们学着选择自己的生活 and 人生。这种身体和心理的加速成长和发展，给青春少年带来了种种烦恼，引发了他们与学校、与社会、与家庭的种种冲突与不适应。因此，正确认识和评价自己的心理发展状况，协调自身与社会环境的关系，是关系到少年朋友能否平稳迈进青春期的重要问题。

青春初萌的时候，是人的一生中最具挑战性，有时又是最困难的时期，因为这一时期，少男少女正经历着前所未有的生长速度带来的一系列生理和心理的巨变：要准备迎接激情的撞击，要体验神秘的性意识的萌动，要体察独立自我的觉醒，要经历具有人生奠基意义的“心理断乳”所蕴含的危机，要发现一个不同于往昔的情感世界和智慧世界，并徘徊在“我是谁”“我将会成为什么样的人”这一古老的问题上，探寻着自身生存的价值和意义。

性意识的觉醒

青春期是人的一生中身体成长发育的关键期，是身体发展的定型阶段。一般一个人从 11 岁到 15 岁开始性机能的发育，出现第二性征。第二性征的出现标志着青春期的到来，性生理的成熟将引起青少年一系列的心理变化。在生理和心理的变化及交互作用中，少年朋友一步步迈进成人世界。

青春期身体变化主要有三方面特征：

(1) 身体外形的变化



骨骼生长迅速，身高、体重明显增加，在身体外形上接近成人并出现了性别差异，男孩肩宽背阔，肌肉结实；女孩则变得丰满，身体匀称，体态轻盈。

（2）内部器官日趋成熟

身体内部组织和器官的功能逐渐成熟，肺活量增加了，心脏机能也增加了，脑重量达到了成人水平。神经系统的功能也进一步分化，大脑的第一信号系统和第二信号系统的功能发育完善。

（3）性机能趋于成熟

在青春活力的推动下，在各种激素的交互作用下，青春期的性器官和性功能逐渐成熟，出现了第二性征。男性睾丸开始增大，阴茎、阴囊迅速发育，喉头开始突出，胡须开始长出，并且有了遗精现象；女性音调开始变尖，乳房开始发育，骨盆变宽，臀部变大，皮下脂肪增多，出现腋毛、阴毛，月经初潮随之来临。

性生理的变化带来一系列的心理变化，突出表现在两个方面：性意识的觉醒和对异性态度的变化。

小学阶段，儿童已经知道两性差异的存在，但并不忌讳，男女之间一起做游戏，一起玩耍，正所谓两小无猜。进入青春期后，则产生了性别禁忌：男女同学彼此疏远，界限分明，偶有接触，也表现得十分腼腆，不够自然，出现害羞心理，担心受到别人议论和责怪。这种有意识的异性隔阂，正是性意识觉醒的表现，学者们称为“性疏远期”。这种隔阂与疏远只是一种表面现象，其实少男少女不仅意识到自身的身心变化，而且还敏锐地注意到异性变



化，对异性产生了一种神秘的新奇感。表面对异性疏远，内心却不断地比较、评价着异性同学，并引发了对一些异性同学的好感和对另一些异性同学的厌烦。十分关心自己在异性同学心目中的形象，还常常以青少年特有的行为方式表现自己，甚至对异性同学搞恶作剧，以掩饰自己对异性同学的兴趣。这正是两性间在彼此疏远之后产生的微妙心理变化。

开始把握自我

变成真正的成人不只是身体上的成熟，还必须逐渐做到不依赖父母，与周围的人建立起协调的人际关系，较好地适应所生存的社会，逐渐发展自己的人生哲学和自我同一感。这是青春少年最有价值的心理发展。你开始发现自我，把握自我，对独立面对人生充满了信心。你强烈地要求自主和独立，希望同父母平等相处，不喜欢父母包办代替，讨厌父母用过去对待小孩子的态度和方式对待你，要求在一些权利和义务上与大人平起平坐。但同时，由于缺乏成人生活的经验和知识，你所发现的自我还不是完全成熟的自我，处于独立性与依赖性并存的矛盾之中。你既把周围世界作为自己的对立面，又不完全认为自己能够脱离成人而独立存在。

发现了自己的内部世界，开始学着把握住自我，是一件非常重要、可喜又激动人心的事情，但同时你会感到从未有过的骚动和不安。因为此时发现的自我还不确定，带有弥散性，常会使你在与同龄人的碰撞、与社会的冲突中

陷入迷茫，于是你便产生了交往的需要，渴求着父母的理解，呼唤着同龄人的友谊，在交往中希望得到心灵的抚慰和别人的理解与支持。但你又处于自我封闭的状态，本应把父母看作朋友和参谋，却总试图从摆脱父母的管教中寻找独立自主把握自我的感觉，因而给父母带来了理解你的困难。有些少年朋友在呼唤友谊的同时又不太珍惜友谊，常常会因为一点点小事情而与同学不欢而散，有时还会因为一时任性怄气而轻易让友谊失之交臂。

在强烈的成人感驱使下，你开始懂得什么是责任，在责任面前你不再盲从，而是学着用自己的心去评判了，并由此开始探索个人的自由与社会的制约、个人的欲望与社会伦理、友谊与爱情、生与死这些人类永恒的主题，“我是谁”、“我能做什么”、“我需要什么”、“我将会成为什么样的人”……在千百次的探索中寻找自己在成人世界中的方向、责任和义务，以确定自己在社会中的位置。

要独立、要自主、要平等是你最基本的心理面貌，家庭、社会应尊重你的独立和发展，不要妄加指责和加以权威式管制，否则反会使你产生反抗心理。不过你也应认识到，自己毕竟不是成人，虽渴望独立把握自我，但毕竟缺乏经历和知识，因而一下子彻底斩断对父母的依赖是不现实的。父母毕竟阅历丰富，他们的意见和建议常常是有价值的，会使初试独立走路的你少碰几次壁，少走几处弯路，少付几许代价。“理解万岁”，但真正的理解是双向的，要求别人理解自己时，应先主动去理解别人。况且，敬爱父母、珍视友谊，公正、宽容地与人合作，对他人的

权利和行为予以尊重，正是一个人心理成熟的标志。

青春的步伐是不可阻挡的，用坦然的心态去面对青春期的生理、心理变化，用理智去把握人生的航向，青春的天空中，一定会星光灿烂！

少年朋友，请你记住：

把握自我先从生活的自理开始；

独立自主不等于我行我素；

成熟、稳重的行为更能赢得师长的信任和放手。

心理成熟度自测

人的成熟，不能单纯从生理学角度来考虑，还要从心理学和社会学意义上的适应能力和责任能力来分析。心理学家曾提出：心理成熟的意义在于确定人的心理适应能力的发展水平。因此，心理成熟是一个心理变量，它随人的生理成长而发展，并与人的社会化进程密切相关。下面的测验可以帮助你了解自己的心理成熟水平（与自己情况相符的，在括号内打“√”；与自己情况不符的，在括号内打“×”）。

- ①你是否特意选定一个夜晚独自度过？（ ）
- ②你提议去某餐厅吃饭，而你的同学决定去另一家。结果那家的菜糟糕透了，你会向同学们抱怨吗？（ ）
- ③对一项同学们都赞同的议案，你觉得不妥，在投票前你会据理力争吗？（ ）
- ④如果学习紧张，你会放弃一些课余活动吗？（ ）
- ⑤如果有一个重要的方案需要你参加推行，你是否比

- 别人多出一点力量? ()
- ⑥你希望自己的年龄再小一些吗? ()
- ⑦对同学的一项新发明,你是否急着要看它的效能?
()
- ⑧听到老同学取得重大成就,你是否觉得有点嫉妒?
()
- ⑨有耐心等待一件你非常想得到的东西吗? ()
- ⑩课堂上你是否因担心措辞不当而不敢发问? ()
- ⑪你对社会工作热心吗? ()
- ⑫对自取其辱的人,你是否不予同情? ()
- ⑬在过去的一两年里,你曾深入研究过一些事物吗?
()
- ⑭学生时代的生活是最快乐的吗? ()
- ⑮上列问题,你是否据实回答,毫无矫作? ()

[计分与判定标准]

奇数题答案为“是”的,每题得2分。偶数题答案为“否”的,每题得2分。

总分在24分以上:你算是心理成熟的人。

总分在16~24分之间:你还有些孩子气。

总分低于16分:你是一个心理还不很成熟的人。

2. 萌动的青春情

有人说,青春是用情感编织而成的。青春是人生多梦