

青年实用

心理学大全

奥秘吗
心理学家的
你想了解青
系和谐吗
步，人际关
功，学习进
每想婚恋成

桂峰
杨光编著

中国建设出版社

青年实用心理学大全

桂 峰 杨 光 编著

中国建设出版社

青年实用心理学大全

桂峰 杨光 编著

•
中国建设出版社出版

北京外文印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

•
787×1092毫米/32开本 14.5印张 270千字

1989年4月北京第1次印刷 1—20000册

ISBN 7-5072-0102-3/G·8

定价：3.40元

DM96/12

敬告读者

亲爱的读者，你想学习进步、婚恋成功、心理健康、人缘好吗？此书选择青年生活中最普遍、最有代表性的问题，逐一作答，既列举了大量生动的例子，又有心理学、社会学的理论分析，你读后会收益不浅，是青年幸福生活的必备手册。

我们自己也是青年，生活在无数的男女青年之间。你们幸福时的欢欣，顺利时的激动，委屈时的苦闷，受挫时的悲观……我们自己也亲身经历过。尤其是当经济窘迫、形只影单、饥肠辘辘、恋爱挫败、亲人病亡的多舛命运之时，更是有深刻的认识和强烈的体验。遗憾的是，有不少青年由于处理不善，结果出现了不良后果。

我们强烈地意识到写此书的必要性。于是在繁忙的工作之余，不揣浅陋地提起了笔。从写作的伊始，我们就有一个打算，就是竭力避免讲空洞的理论，而注重实用，注重密切联系青年朋友心理生活的实际。现在书写完了，不知是否完全这样去做了，只好请青年朋友们去评判了。

目 录

一、发展心理

- 怎样度过心理“断乳期”？…………… (3)
- 怎样处理好“心理的闭锁性”？…………… (5)
- 怎样正确对待“成人感”？…………… (7)
- 青少年为什么容易中淫秽书画的毒？…………… (10)
- 男青年的个性特征…………… (13)
- 男青年怎样看待自己？…………… (17)
- 男青年自卑心理的产生与克服…………… (21)
- 什么是“男子汉气质”？…………… (23)
- 青少年性意识发展的特点…………… (35)
- 怎样正确看待男女的性别智力差异？…………… (39)
- 男女两性的心理差异浅析…………… (46)
- 中小学生的男女“界线”浅析…………… (49)
- 青年期的发展课题是什么？…………… (51)

二、学习与创造心理

- 怎样科学地用脑？…………… (57)
- 智力从何而来？…………… (61)
- 如何尽快地掌握外语？…………… (66)
- 怎样使自己的言语流畅？…………… (68)
- 怎样培养良好的学习习惯？…………… (71)
- 如何培养创造性思维？…………… (74)
- 怎样使你更加聪明？…………… (78)

怎样实现“学习的迁移”？	(81)
关于增强记忆、防止遗忘的一种新观点	(86)
如何培养自学兴趣？	(88)
如何培养自学能力？	(90)
自学者情绪的自我控制	(92)
自学兴趣太广泛怎么办？	(95)
复习的最佳方式是什么？	(100)
升学考试前情绪紧张怎么办？	(103)
愈临近考试愈焦虑怎么办？	(106)
如何防止考试中“晕场”？	(108)
如何度过这段难熬期？	

——致参加了高考的青年朋友

怎样消除高考落榜产生的心理压力？	(113)
青年阅读心理浅析	(115)

三、恋爱·婚姻·家庭心理

青春期的性心理	(123)
初恋受挫的原因何在？	(126)
“内热外冷”是何故？	(130)
“一见钟情”的不利的心理因素	(132)
恋爱方式要考虑气质类型	(133)
女青年眼中的“男性美”	(136)
男青年心目中的“女性美”	(139)
男青年与女青年恋爱心理、行为之比较	(141)
早恋男大学生的心理分析	(145)
浅析恋爱中的心理冲突	(154)
男青年为什么易发生“一见钟情”？	(157)

自作多情的心理分析·····	(162)
一厢情愿的心理分析·····	(164)
失贞姑娘的挫折心理和对抗行为·····	(166)
吃醋心理浅析·····	(168)
对象脾气与我不同怎么办? ·····	(170)
恋爱中的逆反心理趣谈·····	(172)
大龄男青年择偶心理种种·····	(174)
大龄青年须克服“前瞻心理” ·····	(183)
怎样克服失恋后的消极心理? ·····	(186)
青年人之婚礼心理探幽·····	(189)
婚后心理四部曲·····	(191)
已婚男青年的内心世界·····	(197)
如何预防婚后爱情消极心理的产生? ·····	(204)
爱情的互补原则·····	(207)
家庭中需要“心理上的位置互换” ·····	(209)
做父母之前应有哪些心理准备? ·····	(211)
家庭心理气氛对孩子性格形成的影响·····	(215)
怎样提高你的孩子的智商? ·····	(218)
离婚中的心理因素·····	(220)

四、人际交往心理

大中专毕业生的心理准备·····	(225)
怎样克服“回归心理”? ·····	(228)
新到一个单位后怎样给人留下好印象? ·····	(229)
怎样给人留下良好的“第一印象”? ·····	(232)
心直口快好不好? ·····	(234)
“人缘好”的心理因素·····	(235)

如何克服影响人际交往的心理障碍?	(237)
怎样克服“社交恐怖症”?	(239)
怎样融洽人际关系?	(241)
怎样才能合群?	(245)
社会心理学在青年生活中应用点滴	(247)
从众心理浅谈	(250)
人际知觉特点浅析	(253)
激励人的技术	(257)
让友情永远伴随男女青年	(260)
跟个性不同的人交朋友	(262)
怎样转变他人的态度?	(265)
怎样说服他人?	(267)

五、心理卫生

青年心理健康的标准	(273)
人有哪些心理需要?	(275)
怎样防治“身心病”?	(279)
怎样改造自己的性格?	(282)
怎样改掉坏脾气?	(284)
当你生气的时候	(287)
制怒的心理学方法	(289)
暗示的心身作用	(290)
如何克服抑郁症?	(293)
抑郁症的“意识疗法”	(296)
当你遭受挫折的时候	(298)
怎样正确对待挫折	(300)
正确评价自己 克服自卑感	(303)

怎样保持心理平衡?	(305)
嫉妒别人为什么不好?	(307)
怎样正确对待心理压力?	(308)
怎样控制自己的情绪?	(311)
如何培养自制力?	(314)
什么是正当的自尊心?	(316)
怎样摆脱孤独?	(318)
多愁善感怎么办?	(322)
怕被人背后议论怎么办?	(325)
失眠怎么办?	(327)
怎样从“白日梦”中走出来?	(329)
怎样克服爱说脏话的坏习惯?	(332)
老想换工种怎么办?	(335)
什么样的环境有利于人的心理健康?	(337)
颜色·情绪·健康.....	(340)
嗜酒者的动机与借口.....	(342)
心理学家谈戒烟.....	(344)
戒烟的心理学方法.....	(346)
A型性格与冠心病.....	(348)
青春期常见的心理疾病及防治.....	(350)

六、异常与变态心理

经常做无意义的事怎么办?	(361)
无端怀疑自己怎么办?	(364)
恋物癖——一种性心理变态.....	(366)
男性女性化是何故?	(369)
异性装扮癖心理探幽.....	(372)

谈谈几种偏常人格·····	(376)
谈谈神经衰弱型人格的矫正·····	(379)
怎样克服“貌美白日梦”？·····	(381)

七、职业心理

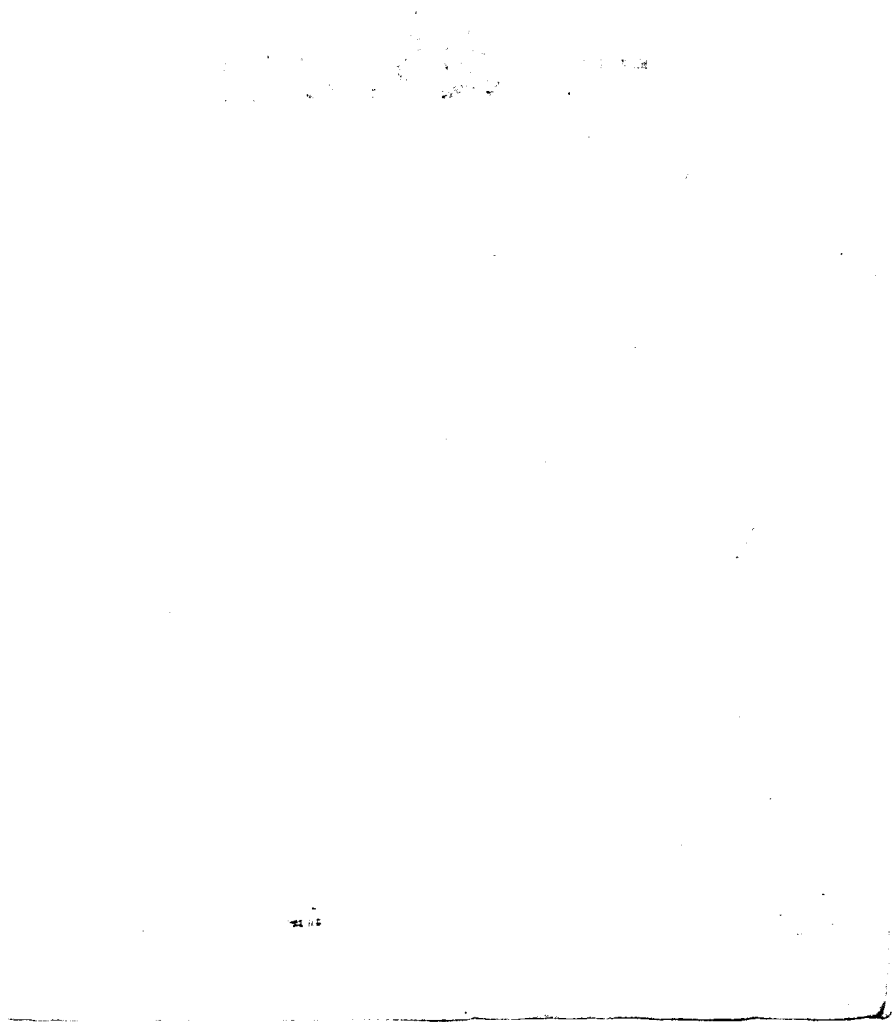
体育运动员须学点运动心理学·····	(387)
怎样根据自己的心理特点选择职业？·····	(389)
情感类型与干部选聘·····	(391)
团的工作要考虑到青年的性格特点·····	(393)
女青年的购衣习惯与性格·····	(397)
你到底该不该购买某物？·····	(399)

八、自我心理小测验

你的性格是外倾还是内倾？·····	(405)
怎样判断你的性格是内倾还是外倾？·····	(408)
你适合做什么工作？·····	(412)
你善于交际吗？·····	(413)
你的人缘怎样？·····	(416)
你与人相处的能力怎样？·····	(419)
你的个性如何？·····	(421)
判断你的性格·····	(423)
你的性格坚强吗？·····	(425)
你的意志是否坚定？·····	(426)
你的创造力强吗？·····	(430)
你的精神和心理状态正常吗？ ——一种简单有效的检查方法·····	(431)
成就欲的强弱·····	(434)
别人对你的看法·····	(437)

你是否令人讨厌：.....	(439)
你的处世能力如何？.....	(440)
你稳重吗？.....	(442)
请看你的阅读兴趣.....	(444)
记忆水平测试.....	(445)
婚姻观的测验.....	(448)
成熟的标志.....	(450)
后 记	(451)
主要参考文献	(453)

一、发展心理



怎样度过心理“断乳期”？

每一个进入青春期的青年，都会经历这么一个时期：强烈地要求摆脱父母的监护，成为独立的人。心理学家把这一时期称之为心理上的“断乳期”。

进入青春期以后，由于自我意识的进一步发展，青年人逐渐把视线从外部世界转向自己的内心世界。他们发现了一个具有丰富内容、美妙而又充满矛盾的内心世界。他们自认为自己已经是个大人了，独立性意向十分强烈。一方面竭力想摆脱父母的管教，希望父母和成人不要把他当小孩看待，希望尊重他、理解他，尤其反感父母或教师那种絮絮叨叨的管教。另一方面自己也把过去的自己看作“幼稚的小孩子”，力图与过去的“我”一刀两断，常常通过口头或行为方式宣传自己已经不是小孩子了。企图在心理上与对父母的依赖决裂，与自己的儿童时代决裂。

青年人要求独立的心理不仅是正常的，而且是非常必要的。有人甚至把这种要求称为人的第二次解放，它与胎儿脱离母体获得的第一次解放相比具有更大的意义。这是因为，进入青年期以后，许多人已经或即将走向社会，走上工作岗位，在工作中、生活中他们会遇到许多问题，不能也不可能事事都依赖父母。如果青年人不能离开父母而独立谋生，那就会对青年人将来的发展与适应社会带来很多困难。另一方面，由于青年人的人生观、世界观还不完全成熟，社会经验还不够丰富，所以，在面临纷纭复杂的现实问题时，他们往

往还不能完全把握住自己，容易遇到挫折和失败。但这个过程也是锻炼青年人能力的最重要的过程。因此，顺利地度过这一时期，对人的一生来说是有重大意义的。

青年人企图在心理上与对父母的依赖决裂，与自己的儿童时代决裂，并不是一件轻而易举的事。这是因为：第一，事实上青年并未成熟，在认识、情感、行为上，均未摆脱孩子气，缺乏必要的知识和能力，其他方面也不具备充分独立的条件。第二，现在许多学校不注意培养学生的独立能力，一些中学一味追求升学率，学生不仅知识面窄，也很少参加劳动和社会实践。大学中类似的情况也不少。第三，在我国传统的家庭关系中父母一般不十分鼓励子女尽早地独立，以至上了大学，考上了研究生，经济上还要依赖父母。特别是许多家长对子女过分地溺爱，或望子成龙心切，从而百般爱抚照顾，致使一些青年的依赖性还相当强。甚至有的青年虽已独立工作、独立劳动、独立生活，但在心理上、行为上仍然对父母十分眷恋依赖，独立生活、独立工作能力很差。比如许多高中生口头上说要报考外地大学，“人长大了，就要到外面闯一闯，”可是每年大学新生入校，则多数由父母兄弟姐妹陪送，入校后因想家而抹眼泪的也不乏其人。第四，从社会方面来看，也由于传统观念的顽固性，对青年的独立性、自主性、创造性鼓励不足，创造条件让青年尽早地在实践中锻炼成长不够。相反，过多的保护或过多的求全责备却比较常见。

鉴于青年人“断乳”尚有如上种种主客观上的困难，青年人要顺利地度过这一断乳期，就必须注意如下几个方面的问题：

一、要多征求与听取父母与长辈的意见。因为父母与长辈

的知识、经验毕竟较多，生活阅历也很丰富，看问题一般来说也要全面一些。因此，青年人在遇到了诸如恋爱、升学、就业等重大问题时，要多征求与听取他们的意见，作为自己选择生活道路、选择恋人、解决重大问题的参考，这样做是大有裨益的。有些人理解独立似乎就是把父母抛在一边独自做主张，甚至跟父母对着干，这样做，对自己的成长是不利的。独立就是自己既有主见，也善于听取别人的意见，即使是不正确的意见。

二、要从小事做起。因为从依赖父母到获得独立是一个循序渐进的过程，开始应从小事做起，从而逐渐培养自己独立处理问题的能力，增强自信心。有些青年不屑做小事，开始就想干一番“惊天动地”的伟业，以便让父母大吃一惊，以显示自己的才干与能力，结果往往遭到失败。有时好心办成坏事，从此垂头丧气，怀疑自己的能力。这样也会使父母更加不放心，从而加强对自己的管束。

三、要自尊、自信，不要气馁。刚刚步入社会的青年在独立解决问题的过程中，遇到一些困难，出现一些错误是难免的，不要因此而气馁，丧失信心。一个人的独立生活能力是在实践中发展起来的，“吃一堑，长一智”。经历的事情多了，就会使自己的翅膀慢慢丰满起来，从而翱翔于社会。

怎样处理好“心理的闭锁性”？

刚进入青春期的中学生不少人会有如下变化：对别人随便翻阅自己的东西很反感；偷偷地记日记，自己向自己倾诉

内心的秘密；同时，在与人的交往中也变得不那么坦率了。这是为什么呢？

从发展心理学的角度来分析，这是处于青春发育期的青少年的心理发展过程中的一种正常现象——“心理的闭锁性”。所谓“闭锁性”，是指人的心理活动具有某种含蓄、内隐的特点，它是相对于人的外部行为表现与内部心理活动之间的一致性而言的。青少年心理的闭锁言行表现除了本文开头所述的以外，还有：开始愿意有自己的房间；自己的抽屉要上锁；不轻易地和盘托出内心所想，即使对最亲近的人也不易做到心理上毫无保留，还可能以各种形式似作回答实则拒绝回答。青少年男女在这个时期，除了发展一般的交往外，也产生了由相互知心而培育起来的友谊。

青少年出现“闭锁心理”是由于思维的发展，对外部世界认识的广泛性、深刻性的发展，尤其是对新的自我的出现，心理活动开始走向自己的内部世界，加之独立性与自尊心的相应发展，从而逐渐失去了儿童时期的外露、直爽、单纯和天真。

这种青春期的闭锁心理，对个体或社会来讲，有两种不可忽视的功效：一是一些有为的青少年可以使“闭锁心理”产生升华作用，成为钻研学术、为社会做贡献和进行科学发明创造的动力；二是可以使人类精神文化生活更加丰富多彩，通过窥探人生的奥秘，可以创造出很多文艺作品。青年心理的闭锁性只是相对少年儿童而言的，比起成年人，当然他们还是要坦率、直率、纯真得多了。青年心理的闭锁性只要不属于世故和圆滑，它也就包含着一种积极的适应环境和自我监督，即包含着发展。