



青年心理咨询

华中师范大学出版社



B844.2
6
2

016201

青年心理咨询

刘荣才 主编

华中师范大学出版社

青 年 心 理 咨 询

刘荣才 主编

华中师范大学出版社出版

(武昌·桂子山)

新华书店湖北发行所发行 京山县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.25 字数162,000

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数1——35,000

统一书号, 7406·25 定价: 1.30元

序 言

《青年心理咨询》一书出版了，我感到由衷的高兴，因为它是过去一年学生开展课堂外社会实践的重要成果之一。

作为全日制高等学校，课堂教学自然是属于主体工作，必须不断加强和改进。但是，从培养学生实践能力的角度来看，仅仅靠课堂教学是不够的，还必须引导学生在课余用自己学得的知识和社会技能为社会服务。社会是一个更为广阔也更为丰富的大课堂，学校的小课堂应该与这个大课堂建立密切的关系。很难设想，与社会隔绝、脱离实际的学校课堂，能够培养出合乎社会需要的人才。课堂教学的内容（包括教材）和方法，必须经过学生社会实践的检验，才有可能真正完善起来。而大学生参与社会实践的结果，又必将丰富和发展他们在课堂中的收获。可以说，参与社会实践乃是高等学校培养开拓性智能型人才之所必需，《青年心理咨询》的出版就是一个例证。

需要正确处理课堂教学与课外社会实践的关系。对于在校学生来说，课堂教学仍然是主干和基础，课外社会实践应当尽量与课堂教学结合起来，最好是在教师指导下的课堂教学的延续与补充。同时，开展课外社会实践活动要从学生的实际状况出发，负荷应当因人而异、量力而行，否则某些过多的课外活动难免会冲击以至削弱计划内的课堂教学。但是无需忧心忡忡，只要有组织有指导，工作细致深入，合理安排时间，两者之间的关系是可以得到妥善处理的。《青年心理咨询》的得以出版，正是教育系师生正确处理课堂教学与社会

实践的关系的结果。

青年心理学是一门有待发展而且极为重要的心理学分支。青年心理有许多自己的特点，自己的规律，如果用中老年的心理模式来硬搬硬套，是很难理解青年心理并作出比较科学的说明的。青年是祖国的未来，青年工作（首先是青少年教育）是我们国家的生命线，而青年工作又必须建立在科学的基础之上。当今的世界是一个急剧变革中的世界，我们的国家也正处在日新月异的改革潮流之中，经济体制以至上层建筑各个领域的变化，必将引起整个社会生活、意识形态、价值观念和民族心理一系列深刻的变化，而所有这些变化又必然要使极端敏感的青年一代产生千姿百态的心理反应。这些反应是很好的素材，研究这些素材并且给以合理的解释，不仅可以帮助青年解除各种烦恼和困惑，引导他们在大变革时期正确处理各种切身问题，以求身心的健康成长，而且可以有效地丰富和发展具有我国特色的青年心理学。这既是学以致用，又是用以致学。《青年心理咨询》的年轻作者们已经朝这方面迈出了可喜的第一步。

我的心理学素养极差，但由于多年从事教学工作，近年又兼了学校管理工作，可说是终生与青年打交道，因此深感有加强青年心理学研究与应用的需要，并应本书作者要求为之作序，希望有更多的青年学者自己动手研究青年心理学。

章开沅

1985年秋于桂子山

目 录

社交心理

千金易得，知音难寻

——真诚和热情是打开人际交往大

门的钥匙……………天 晓（1）

交往不可从谋私出发

——人际交往是相互利用吗？……………天 晓（5）

如何对待朋友的来访

——关于“闲谈不得超过三分钟”

……………郭金明（8）

人际交往中的礼和情

——朋友之间一定得礼尚往来吗？

……………张爱国（12）

社交心理活动规律的一个特性

——什么叫做“第一印象”？

……………王朝庄 刘俊杰（15）

高谈阔论的正和负

——怎样对待高谈阔论的朋友？

……………郭金明（19）

师生之间的正常接触无可非议

——学生接近老师是“拍马屁”吗？

……………刘俊杰 王朝庄（22）

多疑是心理环境中的剧毒剂

——怎样认识和克服多疑的毛病？

……………李培雄 (26)

尊重应该是互相的

——怎样才能得到他人尊重？……………袁 振 (31)

真正的友谊不同于哥们义气

——应该怎样和朋友相处？……………袁 振 (35)

初交，一定要谨慎

——怎样才能得知音？……………小 草 (39)

婚恋心理

切莫错过学习的好年华

——怎样对待中学生的早恋？……………章 程 (43)

用爱情给事业润色

——事业和爱情不能两全吗？……………小 英 (47)

愿你握准爱神给予的箭

——应该选择谁？……………罗德保 (50)

到了情窦初开时

——怎样写第一封求爱信？……………冯 勉 (54)

平静湖面上的小舟要轻轻地荡

——她的回信为什么没有“爱”字？

……………李新年 (58)

全面地认识自己的恋爱对象

——怎样评价自己的恋人？……………左 斌 (61)

猜疑，爱情的死敌

——对方产生了猜疑怎么办？……………陈旭东 (64)

爱情与性格

——性格不合，爱情就不会幸福吗？

.....左 斌 (68)

不道江南春不好

——矮个就不能获得爱情吗？.....张秋良 (71)

人为的鸿沟可以填平

——女大学生可以和农民谈恋爱吗？

.....李文彪 (75)

谈恋爱必须两厢情愿

——“单相思”该怎么办？.....张爱国 (79)

爱在纯真，贵在专一

——面对第三者的求爱怎么办？

.....彭豪祥 (82)

冬天失去的，春天还会带给你

——怎样对待失恋的痛苦？.....张秋良 (87)

恋人啊，要把握好最后的时刻

——只有婚前性生活才能考验爱情

的忠诚吗？.....朱学东 (91)

花飞莫遣随流水

——怎样对待失身的姑娘？.....唐 亮 (95)

学习心理

男孩女孩比翼飞

——女孩子一定比男孩子笨吗？

.....唐春娥 (98)

学习时间的运筹

——怎样把握和利用学习的最佳时间？

.....王朝庄 (105)

学贵有恒，功在不舍

——如何克服学习中的冷热病？

.....彭豪祥 姜伏莲 (109)

学要有方，记应有法

——怎样复习才有好效果？

.....罗德保 王朝庄 (114)

要善于利用事件的特征和联系

——如何记忆历史年代和事件？

.....吴恭森 (118)

自学要从实际出发

——怎样选择自学目标？.....王朝庄 (122)

梅花香自苦寒来

——自修文学创作从何起步？.....郭金明 (126)

勤学习，多求教

——有志学画，如何上路？.....唐晓鸣 (130)

功夫不负有心人

——怎样跨入令人神往的音乐国境？

.....唐晓鸣 (134)

学习不可蛮干

——如何克服学习疲劳？.....桂 峰 (138)

信心百倍进考场

——如何预防和克服怯场心理

.....桂达祥 王朝庄 (142)

儿童教育心理

教子需有方，独苗要严养

——独生子女为什么任性的多？

……………罗德保 (148)

不能用大人的想法来揣度孩子的心理

——小孩子为什么会说谎？……………彭豪祥 (153)

莫把孩子当作“笼中鸟”

——怎样使孩子合群？……………徐书业 (157)

要正确引导孩子的好奇心

——为什么小孩喜欢学“反面角色”？

……………柳 青 (161)

把“要我学”转化为“我要学”

——孩子的好学习动机应如何培养？

……………白 云 (164)

别把孩子小看了

——孩子的创造性怎样培养？……………苗 壮 (168)

要教育孩子，首先要真正了解孩子

——为啥少年期的孩子比较难教育？

……………蓝 天 (173)

切莫让孩子未老先衰

——怎样引导孩子开展体育活动？

……………方 圆 (178)

心理卫生与保健

心理健康与生理健康同等重要

- 什么叫做心理健康? 聂衍刚 (181)
- “秉性难移”并不是不能移
- 怎样矫正自卑和抑郁的性格? 赵 峰 (185)
- 别让情感的火山经常爆发
- 怎样控制自己的激情? 赵 峰 (188)
- 自我评价要适度
- 自尊心太强的害处在哪里? 桂 峰 (193)
- 提倡友谊竞赛, 欢迎他人超过自己
- 嫉妒心有什么害处? 张爱国 桂 峰 王朝庄 (197)
- 冲破思想束缚, 消除男女界限
- 如何克服害羞的毛病? 康秋林 (201)
- 世上没有鬼
- 怎样克服幻觉? 聂衍刚 张向阳 (204)
- 人要学会自我安慰
- 怎样看待精神胜利法? 聂衍刚 (208)
- 做一个情操高尚的青年
- 如何克服手淫的坏习惯? 聂衍刚 (212)
- 性爱行为要与社会准则相符
- 怎样治疗同性恋? 李新年 (216)
- 后记 (220)

千金易得，知音难寻

——真诚和热情是打开人际 交往大门的钥匙

咨询小组：

小康是我最要好的同学。不久前，他因爸爸调动工作而转学了。临别前，我用平时积蓄的钱买了一支高级钢笔，作为纪念品送给他，以表达我的心意。可是，哥哥知道后便教训我说：“君子之交淡如水，好就好嘛，干啥把这好的钢笔送给别人。”我不知道怎样回答他，你们评评理，难道是我错了吗？

河南 爱民

爱民同学：

互赠纪念品能起到“见物思人”的作用。只要你对同学真心实意，那么，给他送点纪念品也是合情理的，更何况你送的是学习用品呢。你哥哥不应当那样指责你。

至于“君子之交淡如水”，要作具体分析。据我所知，这句话的正面意思是说：高尚的人之间的交往，不是以谋取物质利益为目的的，他们的友情象山泉一样明澈。这样的“君子之交”自古有之。例如，东汉年间，有位叫杨震的清

官。他在荆州做官时，发现王密才华出众，便向朝廷推荐王密为昌邑县令。过了好多年后，杨震调任路过昌邑，王密亲赴郊外迎接恩师，安顿膳宿，照应得无微不至。晚上，又去拜见杨震，他见室内无他人，便拿出十斤黄金，说道：“恩师难得光临，特备小礼相赠，以报栽培之恩。”“不可，不可。”杨震连连摆手拒绝，并说：“以前是因为我了解你有真才实学，才推荐你担任如此重任，你这样做，就太不知我的为人了。”王密轻声地说：“反正天黑，又无别人知道。”杨震更气了，正颜厉色地说：“你送金子与我，外人怎会不知？即使没人知道，也是天知、地知、我知、你知。”王密听了这番话后，感到很惭愧，只得谢罪而去。诸如这样的“君子之交”在革命年代就更多了。井冈山上，群众冒着生命危险给红军送粮；长征途中，不相识的红军战士相互推让着一碗米汤；雷锋在雨夜里，送一位迷途的大嫂回家，不留下自己的姓名；朱伯儒与一位小偷交朋友，挽救了一个落失的灵魂……。我们赞美这种高尚的人际交往，因为它不带任何私利，有的只是纯洁的情谊。然而，在今天，某些人丢掉了我党、我军的优良传统，搞“拉关系、走后门”等不正之风，败坏了社会风气。这些人动不动就请客送礼，把同志关系、亲友关系完全庸俗化为一种物质关系。“交际烟”、“交际酒”应运而生。这样一来，不但不利于正常地开展各项工作，也不利于建立良好的人际关系。针对社会上存在的这种不良的交往风气，提倡“君子之交淡如水”确有其积极意义。不过，从你的来信上看，你哥哥所说的“君子之交淡如水”，不是从这意义上讲的。

值得注意的是，人们对“君子之交淡如水”还有另一种误解。他们把“淡如水”理解为感情上的淡漠，并用它来为

其待人冷淡和不真诚作辩解。这种人认为对任何人都不应过分信任，在对人的感情上要象水一样清淡，保持一般关系就行了，这样可以明哲保身，永远不会有人找麻烦。这种交往上的“冷血病”还不少见哩！不瞒你说，我曾有位同学就是这样，他对任何人都不相信，只相信自己。有了什么高兴的事他不告诉别人，一个人喜悦；有了什么痛苦的事他也不讲，一个人闷在心上。结果越沉闷，心里的压力就越大，差点得了精神病。后来，在同学们的热情帮助下，他体会到了集体的温暖，理解了同学们的真心实意，逐渐与同学建立了良好关系。我和他也成了知心朋友，现在一直保持着通信联系。当然，造成交往上的“冷血病”也有历史的原因。“十年内乱”颠倒是非、善恶、美丑，践踏了人与人之间的情谊，在人与人之间的关系上蒙上了一层可怕的阴影。现在的年轻一代虽然大都未经历过受朋友、同事揭发批斗的场面，但“文化大革命”造成的不良影响尚在，它很容易使人产生感情上的“余悸”。应该指出，这种对生活、对他人缺乏诚意和热情的人不是“君子”，他们的交往也不是高尚的交往。

心理学告诉我们，人是有感情的动物，他们不但有低级情感，而且有人所特有的理智感、审美感、道德感等高级情感。因而，如果人与人之间的交往不能引起感情上的强烈共鸣，那就不会建立起牢固的朋友关系。可见，君子之交是不能淡情薄意的。

总之，高尚的交往不应以物质利益为基础。正如一句格言所说：“以利交者，利尽则散。”人际交往不同于经济上的贸易往来，它的目的就在于交流思想，交流感情。当然，也包括生活上的互相照顾。正因为交流思想和交流情感是主

要的目的，所以，交往就必须以真诚和热情为基础。只有真诚，才能敞开心灵的大门，交流彼此思想和情感；只有热情，才能感染他人，在人与人之间产生“粘合力”。千金易得，知音难寻！只要我们在交往中，双方都能以诚相待，真心实意，就能够最终达到相互了解、相互信赖、相互帮助的交往目的。

就写这些，祝你与同学的友谊地久天长！

天 晓

交往不可从谋私出发

——人际交往是相互利用吗？

咨询小组的同志：

真没想到他会欺骗我。他以与我谈恋爱为名，分到了本城某研究所工作，但报到后的第二天，就来信与我断交。原来，他与我交朋友是假，用我的名义留城工作是真。当我责问他为什么要这样做时，他说：“你也别太认真了，人与人之间本来就是相互利用的嘛！”我不相信他的鬼话，但看到社会上一些人的所作所为，又感到难以说服自己。总之，我感到茫然，请你们帮我分清是非。

江苏 小 杜

小杜同志：

我怀着不平静的心情读了你的来信，对你的遭遇深表同情。他欺骗了你的感情，居然还说出了一番“道理”，为他的欺骗行为辩护，真是太可耻了。在对那位利用别人谋取私利的利己主义者表示愤慨的同时，我想就所谓“人与人之间本来就是相互利用的”观点谈谈自己的看法，望能给你一些帮助。

首先，这种观点歪曲了社会主义社会中人际关系的实质。马克思认为：人是一切社会关系的总和。因此，人际关系便是社会关系的具体表现。随着社会关系的变化，人际关系也在发生变化。在历史上，人际关系经历了四种发展形

态：在原始社会中，人与人之间是自发协助的关系。到了奴隶社会和封建社会，由于产生了私有制，经济又不发达，人际关系便成了相互依附的关系。而资本主义社会，由于生产力水平的提高，人身依附关系有所减弱，但人际关系还没有逃脱私有制的束缚，由相互依附关系变成了相互利用关系。只有到了以公有制为基础的社会主义社会，人际关系发生了本质的变化，成为平等合作、互助互利的关系。相互利用指的是仅仅从自身的利益出发去支配对方，并从中获得好处。当然，为了达到利用对方的目的，有时候也给予对方适当的好处。如资本家对工人就是这样的。而平等合作、互帮互助的关系则相反，它是从整体利益出发而行事的。如厂长为了工厂的兴旺发达而动员工人努力工作，工人也为同样的目的而要求厂长为公众谋利益。根据社会主义社会人际关系的性质，我们在处理人际关系时，就必须遵循如下两个原则：有利于社会整体利益的原则和相互间平等互助的原则。你那位“朋友”的交往行为既不符合社会主义的道德规范，也给你带来了痛苦，这是违背社会主义社会人际交往的原则的，必定会受到公众舆论的谴责。

其次，从交往的目的看，这种观点也是错误的。由于社会主义社会的人际关系是平等互助的关系，因而，在这种社会中，交往的目的应在于互助和交流（不包括功利性的贸易活动）。互助是指生活上的互相支持、互相照顾。交流主要是指交流思想、交流情感。从心理学上看，这种互助和交流就是使交往者的需要得到满足。如果交往者不是以互助和交流为目的，而是以谋私利为目的的话，那就不能使交往的双方都得到心理需要的满足，至少有一方不能满足。如你的那位“朋友”满足了自己留城的需要，而没有满足你对爱的需