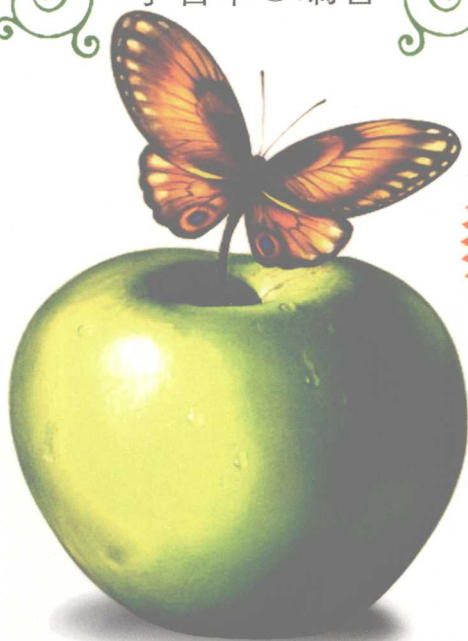


动人的心理故事帮助你远离青春期迷茫

青少年 最想问的60个 心理问题

李石华◎编著



最新
珍藏版

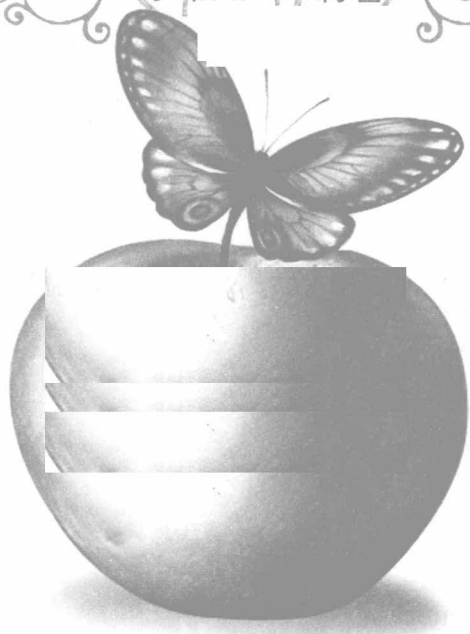
净化心灵 • 心理健康 • 激发潜能 • 拥抱成功



金城出版社
GOLD WALL PRESS

青少年 最想问的60个 心理问题

李石华◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年最想问的 60 个心理问题 / 李石华编著. —北京: 金城出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80251-172-9

I. 青… II. 李… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064283 号

青少年最想问的 60 个心理问题

作 者 李石华
策划编辑 丁洪涛
责任编辑 苏 雷
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 180 千字
版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
书 号 ISBN 978-7-80251-172-9
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

开篇语

朋友，你此刻读到的本书是一本完全关乎青少年健康成长的书籍，记述的是生命中极其重要的一个阶段——青春期。所谓的青春期就是介于儿童期与成年期之间的一段美好时光。也许你是期待进入“青春期”的孩子，正在开始思索“长大成人”的问题，也许你早已是置身其中的“少男少女”，这本书都能帮助你更清楚在未来的岁月里你可能产生的疑问和所面对的问题。

或许你会问，“为什么要把青春期看得那么严重呢？我们为什么一定要花那么大的力气去了解青春期呢？”老实说，“成长”绝对不像你想象得那么简单，那么潇洒。即使对那些“成年人”来说，“成长”也是艰辛的历程，而不久以后你将会发现成长中的艰辛。“成长”总是困难重重的，因为每当步入一个崭新的人生阶段，生活就对你有诸多新的要求。我敢保证你一定不记得在呱呱落地之前，是如何舒舒服服、安安逸逸地蜷缩在母亲温暖身体里的安全小天地。然而，倘若你还想长大、学习和发展的话，就不能一直待在母亲的子宫里。

从某种角度来说，当你从儿童成长为青少年时所遭遇的情形也是如此。过去，在儿童期，你的世界也许是既舒服又安适，父母会尽力满足你的一切需要，你不知忧愁为何物。当你一不小心踢到石头时，他们会立即在你的脚趾上贴上创可贴；当你遇到挫折时，他们会吻干你脸上的泪花。大部分的时间，你只是尽情玩耍，生活对你来说是既舒适又美丽的。然而，你不能一辈子停留在孩提时代。前面的人生道路还有许多令你激动不已的时刻——长大成人、建立家庭、自力更生、独立自主、能够自己做决定——等着你去经历。而青春期正是从孩童步入成年必经的一个阶段，是一个自然的、必要的过程。

但很不幸，你无法在“一瞬间”变得成熟。首先你必须跌跌撞撞地离开温暖、舒适、安全的童年，而往往麻烦就从这一刻开始。现实的生活常常会出其不意地往你的背后狠狠一击。仿佛你在呱呱落地时经历的那一幕又重演了，你甚至觉得自己又被倒吊在半空中。你会遇到一些全然陌生的问题，从未感受过的恐惧会袭上心头。整个世界虽不像从前那般安全和平静，但却充满了新奇与

刺激。而你若是能够预知即将踏上的旅程的样式（摆在你面前的道路），这个世界在你眼中将会变得更加美好。

在做完简短的介绍之后，接下来我们就要谈到你即将面临的新的体验。你不久就要面临这一生中最激动人心的时刻。我们即将谈及的这些问题正是最令一般的青少年担忧和困惑的，也是最令他们沮丧的。我们愿意帮助你更清楚地认识自己的心灵、感觉、情感、人生态度、身体、梦想以及希望，让你能够知道你是谁，晓得何去何从，怎样才能健康地成长，也能预知未来几年可能面临的状况。我们要坦然地面对这些问题，事实上，这些与你们这群介于10岁到20岁之间的年轻人有关的问题是每一个成年人都经历过的，没有哪一个问题会是太敏感或太复杂，以至于无法被公开讨论。

盼望你在看完这本书之后，愿意与你所信赖的人就这些问题进行更深入地讨论。这本书只能算是一个开始，帮助你学会如何发现并提出自己的问题、表达自己的忧虑，也让“成长”成为你一生中最切身的体验。

前 言

当我和本书编辑商量要写一本关于青春期孩子困惑的健康指导书，思考青春期的情绪和感受来自何处时，一种莫名的震撼穿越我的全身，猛然惊醒，原来一切问题的根源是“我们自己”本身。

一直很喜欢幾米的《布瓜的世界》（“布瓜”是法文，意思是“为什么”），美丽图画上那些或温馨或伤感，或奇特或平实，或幽默或尖锐的“为什么”，一句句直问得人眼眶发热，心里发慌！最慌的是，为什么人长大了，就问不出“为什么”来了！

不过，当你遇到了心理学，学着用心理学促进自己成长，帮助他人成长，就会有问不完的“为什么”了：

为什么你那么在乎别人的评价？

为什么你那么害怕分离？

为什么你一碰到某种情况就感到无比焦虑？

为什么你总是怕给别人添麻烦？

为什么你不想长大？

为什么你总担心自己会学坏？

为什么成功对你那么重要？

为什么你那么渴望友谊，却形单影只？

为什么……

无数的“为什么”就像百川归海一样，引向一个核心概念——“自我”。

在我们很小的时候，就有一个温暖而又顽强的种子，埋在你心灵和身体的深处，当它冒出嫩芽的时候，你就开始作为一个具体的人而在这个社会存在了，你与这个社会和社会与你发生了一种亲密的联系。你的人生价值和人生意义便成了你一生需要实现的目标。你会不停地追问和探索：“我是谁”“我要到哪里去”“我为什么活着”“生命的意义何在”等这些哲学问题。

一个不了解自己的人，从某种意义上来说不算是一个完整的人。一个不认识自己的人，对于别人和对于这个世界的了解便无从谈起。人在这个世界上，首先要对自己负责，其次才是对社会和家庭负责。那么，一个人对自己都不了

解,这种责任、道德、使命感又从何而来呢?

而构造人最核心的东西,是人的生理和心理。如果说人是一台机器,那么人的心理和生理就是这台机器的心脏发动机。我们的一切行为都受其支配和驱使。所以,熟悉和了解自己的生理和心理异乎寻常的重要。它可以说是人生的第一堂课。如果我们不能够放在如此重要的位置来对待它,那么我们一生的困惑和迷茫就会如影随形一般追随着我们。许许多多的天才人物是悲剧性的,在我看来,他们这种结局就是没有学好这门课和没有进行有益的调整而造成的。

是的,人的一切成功,都基于健康的心理。只要拥有了健康的心理,就是一个大写的人,一个成功的人。然而,人生旅途中,特别是青春期时期,心灵的天空总难免飘来阴云。

青春期的孩子是一个特殊的群体,心理学家称这一阶段为“心理断乳期”,青春期的孩子希望从成年人的管理中解放出来,但在实施的过程中却又发现自己力量的渺小,此时他们将问题聚焦在父母的过分保护上,认为是家长没有给他们锻炼的机会,在反抗家长的过程中体会着成人感,也体会到久违的成就感。自己一手带大的孩子突然间无法沟通和交流,细心的照料换来烦躁的不安,耐心的教导换来嘲弄的言辞,家长心中难免会升腾起紧张而无奈的情绪。

然而这一切并不是孩子的错,其实他们也是在黑暗中穿行。在他们的生活中,或者说在成长的过程中,他们很难得到这方面的帮助,或者他们羞于启齿难以求助,或者因为大人根本意识不到他的身体和心灵上的变化,所以,他们一直在黑暗中穿行。这是可悲的,也是无奈的。

出于这个初衷,本书结合青春期孩子的心理现状,以简洁、鲜活、富有情趣的文字,再现青春期孩子经常遇到的问题,进行心理分析,并为家长提供解决心理问题的方法、对策和建议。语言流畅、情感真挚、情理交融、表达清晰、分析透彻、观点鲜明,有较强的可读性和实用性。然而本书的着重点也许并非这些问题本身,而是希望在老师和家长的引导下,处于青春期的孩子能走进自己的内心深处,在一个个故事中净化自己的心灵,呵护自己内心的世界,永葆心理健康,发掘内心的潜能,为成功做好充分的心理准备。

希望本书能像一盏路灯一样,给孩子们的心灵之路和生理之路提供一些光亮。如果他们能够真正了解自己,那么一切的问题就可以迎刃而解。当他们不快乐的时候,他们就需要采取行动:自我调整。祝福他们在今后的学习和生活中能像向日葵一样,永远转向快乐、健康、幸福的一面。

编者

2009年6月

目 录

第一章 自我意识的崛起

青春期的孩子对于“自我”的体验和感受是前所未有的清醒。如果说，儿童对自己的认识和评价基本是服从成人意见的话，那么，青春期的孩子则完全不同。他们对自己产生了强烈的兴趣，热衷于思考自己的优点、缺点、特点等，显得十分“自恋”，同时又经常夸大自己的缺陷，因为自己不够“完美”而沮丧。

1. 如何面对身高的烦恼 3
2. 减肥也是心病吗 7
3. 为体味自卑怎么办 13
4. 难道我有失忆症吗 16
5. 为什么一到考试我就紧张 20
6. 在数学上“少根筋”怎么办 24
7. 这么多的人情债该怎么还 29

第二章 独立性的增强

随着自我意识的觉醒，青少年感到自己已经长大了，有一种强烈的成人感和独立感。在学习与生活上要求独立自主，不受限制和约束。而真正遇到问题时，却缺乏解决问题的能力。这种独立自主的要求和现实上的被动依赖会在心理上产生强烈的困扰。

8. 如何不做父母争吵的“三夹板” 35

9. 对父母的感情为什么这么复杂	39
10. 如何面对父母的轻视	42
11. 害怕父母的好怎么办	46
12. 如何面对“抠门”的妈妈	50
13. 为什么我不能当演员	54
14. 为何要“巴结”父母的亲友	62
15. 我有恋父情结该怎么办	67
16. 我为何不能有个家	70
17. 妈妈偷看我的信怎么办	74

第三章 感情的多变

他们既“多愁善感”又“喜怒无常”，这常常令家长们手足无措。感情的多变是与感情的深化共同发生的，在这一时期孩子们已经开始产生和感受到许多细腻复杂的感情。

18. 我为何“刻苦”不起来	81
19. 父母为何不理解我喜欢歌星	86
20. 我有网瘾了该怎么办	91
21. 我该如何管住自己的情绪	95
22. 我为何做什么事都要找个伴	99
23. 我为什么这么怕“生”	104
24. 我为何没有一个“好爸爸”	107
25. 怎样做个有个性的人	111
26. 我为何没人理睬	116

第四章 交往的困惑

随着生活空间的扩大，学习任务的加重，他们需要交往，渴求别人的理解，想找到一个真正的朋友吐露心声。也可以这么说，人际的交往是这一时期生活中十分重要的内容。任何一个青春期的孩子都不可能脱离同龄人的影响，总是将彼此之间的交往与认可看得极为重要。

27. 我也想有个“笔友”	123
28. 如何控制住“小心眼”	128
29. 害怕跟同学交往怎么办	132

30. 我为什么见到人就脸红	137
31. 我为什么会反着干	140
32. 同学说我重色轻友怎么办	143
33. 男生欺负我怎么办	147
34. 如何才能割舍这份友情	151
35. 我能和网友见面吗	154
36. 冲动之后如何收拾残局	159
37. “快人快语”是缺点吗	165
38. 朋友嫉妒我怎么办	169

第五章 理想与现实之间的矛盾

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天边云卷云舒！”多好的话语呀！谁都能希望能达到这样的境界。可是，生活总会事与愿违，让你感觉：那是天边的一抹云霞，那么美好，可就是够不着。对于青春期的孩子，他们追求前途，富于理想，但往往会招来当头一击，面对挫折，不知所措。

39. 不喜欢自己的专业怎么办	177
40. 我为何这么无聊	183
41. 我为何如此焦虑	186
42. 我为何总是失眠	191
43. 为何总改不掉粗心的毛病	196
44. 我如何才能戒烟成功	200
45. 我怎样才能提高学习成绩	204

第六章 性意识的萌动

无论男孩还是女孩，都非常关心自己性别角色的完美程度、被他人接受和欣赏的程度：够不够帅、是不是漂亮、能不能引起别人的注意等，都渴望了解异性，希望得到来自异性的友谊，开始憧憬爱情……

46. 妈妈极力反对我谈恋爱怎么办	211
47. 纯洁的友情为什么不会长久	216
48. 失恋了，怎么办	220
49. 喜欢上老师该怎么办	224
50. 我要不要突破那道“防线”	228

51.我为何总挑男友的毛病	232
52.我是不是同性恋	235

第七章 青春期常见的心理疾病

所谓心理障碍，是指对自己的心理没有良好的自控能力，不能有效地把握自己，从而使自己的心理状态指标超过一定限度，不能较好适应环境而出现的心理不正常。轻度的心理障碍，我们通常称为心理异常，严重的心理障碍，我们称之为心理疾病。

53. 觉得生活没有意义怎么办	241
54. 为何有停不下来的重复	246
55. 我为什么喜怒无常	249
56. 我为什么总想洗手	253
57. 我得了自恋毛病怎么办	257
58. 我为什么吃不够	261
59. 我为什么不敢关灯睡觉	264
60. 我为什么总抱怨自己长得丑	266

第一章

自我意识的崛起

青春期的孩子对于“自我”的体验和感受是前所未有地清醒。如果说，儿童对自己的认识和评价基本是服从成人意见的话，那么，青春期的孩子则完全不同。他们对自己产生了强烈的兴趣，热衷于思考自己的优点、缺点、特点等，显得十分“自恋”，同时又经常夸大自己的缺陷，因为自己不够“完美”而沮丧。

1. 如何面对身高的烦恼

自卑，除了消磨一个人的雄心、意志，使他自暴自弃、悲观、颓废之外，恐怕没有什么好作用。

张亮是一名高二的学生。原本是一个活泼阳光的小男孩，由于身边的同学，一个个飞长的身高，而自己还是停留在 1.51 米，他的自卑和不平衡油然而生，他从此不愿与同学或朋友见面，不参加班里的集体活动。为了改变自己的现状，他寄希望于考上名牌大学，并将此看作唯一的出路。但是，强烈的自卑与自尊交织的心理让他无法平静，在路上或超市里偶然遇到一个同学，都会好几天无法安心，他痛苦极了。为了考试，为了将来，他每每端起书本，却又因极度的厌倦而毫无成效。据他自己说“一看到书就头疼，一个英语单词记不住两分钟；读完一篇文章，头脑仍是一片空白；最后，连一些学过的常识也记不住了。我的智力已经不行了，这可恶的环境让我无法安心，我恨我自己，我恨每一个人。”

的确，对于男孩子来说，只有 1.51 米的身高，会很有压力，但是，据说拿破仑是个矮子，也不过就是如此数量级的个头，查查史料，也没发现他有自卑得不敢见人或一心吃“增高乐”想长高的记录。

想一想个子矮的伟人，他们精神达到的高度让我们不得不仰视他们。其实，“世俗的偏见”并不见得有多大，“自己给自己设定的阴影”倒是关键中的关键，它使你不能以很好的心态接纳自己。有一首歌叫《我很丑但我很温柔》，你很矮但你又如何呢？赵传不自卑，但愿你也不要自卑。

是谁吞噬了我们的自信心

所谓自卑，就是轻视自己，自己看不起自己。自卑心理严重的人，并不一定是其本身具有某些缺陷或短处，而是不能悦纳自己，自惭形秽，常把自己放在一个低人一等、不被自我喜欢，进而演绎成别人也看不起自己的位置，并由此陷入不能自拔的痛苦境地，心灵笼罩着永不消散的愁云。

那么，自卑到底是怎样形成的呢？

(1) 没有形成成熟的自我概念

学龄前儿童不知道什么叫自卑，因为他还未产生自我意识，还不知道评价“自我”。到了青春期，自我意识迅速形成，然而他还不能一下子成熟。不成熟的表现就是过高或过低地要求“自我”，过低要求自我的人，得过且过，也不知道自卑。问题出在过高要求自我的人的身上，他们要求自己必须十全十美，必须时时处处超过别人，可现实中的自我谁也达不到这个标准。所以，他们就自卑起来。据研究，自卑的人的智力水平和身材水平大都是中等或中上。可见，自卑的人之所以瞧不起自己，是主观评价标准太高的缘故。

(2) 生活中的挫折

通常，自卑感强的人往往是有过某一特别严酷的经历，有过心理创伤。如有个学生，在整个小学期间的成绩都很差，但四年级前完全无忧无虑，然而后来发生的一件事，却使他难以忘却。那天他与同学正兴致勃勃地踢足球，此时有位成绩优良的同班同学故意捣蛋，他对此提出抗议，并据理驳倒了对方，可对方竟大吵大骂起来。这时有位任课老师正好经过此地，将他们劝解开了，但老师一味训他，反倒安慰那个同学，并冲着他说：“不好好读书，只知道玩！”过去，他不怎么介意学习不好的问题，这时，他意识到问题的严重性，并由此产生了自卑感。

但是，同样的心理创伤，并非所有的人都会产生自卑感，因为心理创伤并不是完全起因于外部的刺激，还有其主观原因——性格。自卑感较强的人一般具有以下几种性格特征：小心、内向、孤独和偏见、完美主义。更需要指出的是，现代社会是个充满竞争的社会，“出人头地”的风气越来越盛行，这也是造成某些人自卑感的重要原因，自卑感往往就是在类似入学考试、录用面试、体育比赛等比试优劣的场合产生。

(3) 身体上的缺陷

相貌、体形、体力、身体功能方面的缺陷常使一些人感到见不得人，低人一等，因而陷入自卑的泥潭中难以自拔。但是自卑的主要原因依然是心理原因。

有心理自卑的人，并不一定条件很差。也有的是由生理缺陷或者有过某些过失而产生的。自卑心理易使个人孤立、离群，不愿在公开场合露面，不愿与异性交往，遇到理想异性时因担心对方看不起自己，不敢大胆追求而失去机会。有这种心态的人要振作精神，树立自信、自强的心理。

驱除自卑并非难事

一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响身心健康，还会使聪明才智和创造力得不到发挥，使人觉得自己难有作为，生活没有意义。所以，克服自卑心理是一个重要的心理健康问题。

那么，怎样才能从自卑的束缚中解脱出来呢？不妨试试下面的方法，也许你会从此得到改变。

(1) 认清自己的想法

有时候，问题的关键是我们的想法，而不是我们想什么事情。人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”。正如哲学家斯宾诺莎所说：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”这也就是我们平常所说的自己看不起自己。悲观者往往会有抑郁的表现，他们的思维方式也是一样的。所以先要改变戴着墨镜看问题的习惯，这样才能看到事情明亮的一面。

(2) 大哭一场

其实，伤心一阵子是很有作用的。这并不可耻，流眼泪不仅是伤心的表现，而且是悲哀或感情的发泄。

即使悲痛在伤心事发生后一段时间才显露出来，也没有关系，只要终究能发泄出来就行。

(3) 尝试一点改变

先做一点小的尝试。比如换个发型、画个淡妆、买件以前不曾尝试的比較时髦的衣服等。看着镜子中的自己，你会觉得心情大不一样，原来自己还有这样的一面。

(4) 寻求他人的帮助

寻求他人的帮助在有些人看来是无能的表现，但有时候当局者迷。当我们

在悲观的泥潭中拔不出来的时候，可以让别人帮忙分析一下，换一种思考方式，有时看到的东西就会大不一样了。

(5) 阅读

初期的震荡过后，应重新集中心思开始阅读。阅读书刊——尤其是励志自助自疗方面的书籍，能给你启发，使你放松。

(6) 写日记

许多人把遭遇不幸之后的平复过程逐一记录下来，从中获得抚慰。此法甚至可以产生自疗作用。

(7) 安排活动

要想到人生中还有你所期盼的事，这样想可以增强你勇往直前、再创前途的信心。不妨现在就开始你拖延已久的旅行计划。

(8) 学习新技能

到社区学院去选一门新课，找个新嗜好，可以学打球。你可以有个异于往昔的人生，可以借新技能加以充实。

(9) 奖励自己

在极端痛苦的时刻，哪怕是最简单的日常事务——起床、洗澡、做点东西吃——都似乎很难。现在，不妨把完成每一项工作（不论多么微不足道）都视为成就，奖励自己。

(10) 运动

体力活动的疗效特别显著。运动能使你抛开心事，抛开烦恼，让你脚踏实地地感受自己在做什么。

(11) 莫再沉溺于自卑

不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。