

从小掌握心理学，长大成就好人生

写给青少年的心理学

胡叶◎编著



PSYCHOLOGY

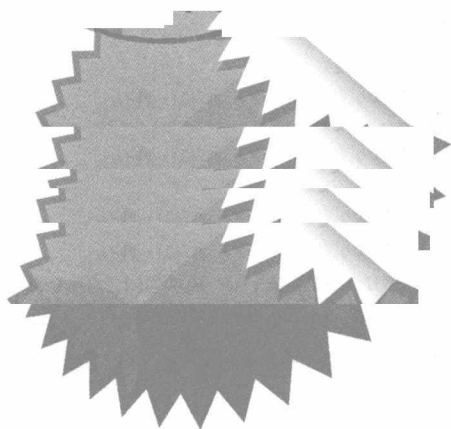
白金阅读版

- 活学活用心理学，让青少年在学习、生活、社交等各个层面做到轻松应对。
- 杰出青少年必须知道的心理学精粹，帮助你成为同龄人中的佼佼者。
- 困难对于强者是一笔财富，对于弱者是一个深渊。
- 生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。



写给青少年^的 心理学

胡 叶◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给青少年的心理学/胡叶编著. —北京:地震出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5028-3555-2

I. 写… II. 胡… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064259 号

地震版 XT200900071

写给青少年的心理学

胡 叶 编著

责任编辑:李振刚

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68467972

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2009年5月第一版 2009年5月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:305千字

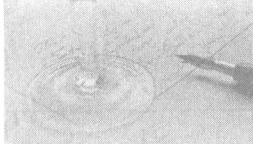
印张:20

书号:ISBN 978-7-5028-3555-2 / B (4163)

定价:39.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言



生活中有许多人总是活得太累、活得太烦，他们把原因归结于外部，殊不知控制心态的主动权却掌握在自己手中。同样的处境、同样的事情，用乐观的态度去对待，那样你就会感到轻松；但是，如果你用悲观的态度去对待，就会感到悲楚不堪。

叔本华说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到入充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”

每个人都或多或少的爱慕虚荣和显示自己的心理。但智者能驾驭虚荣，愚者被虚荣驾驭。

每个人也都有恐惧的心理。但是一旦恐惧心理占据上风，就会影响人们的正常生活，引发郁闷、忧愁和失眠等症状。

这是一个到处充满诱惑、充满陷阱的社会，金钱的诱惑，美色的诱惑，名利的诱惑，地位的诱惑，情感的诱惑……正是这些欲望令人们迷茫，也正是这些欲望的驱使，令人们抛弃了自己的灵魂，抛开一切道德，只为满足自己的私欲，而另一些人则成了这些人满足自己私欲的牺牲品。

法国作家巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……它对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”罗曼·罗兰则说：“痛苦这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新的水源。”

由此可见，选择怎样的生活取决于人们有颗怎样的心。一个乐天达观的人，会活得很轻松、很潇洒；一个患得患失的人，会被无尽的烦恼困扰着，活得痛苦、艰难。

卑怯者叹息沉吟，而勇敢者却面向光明抬起纯洁的眼睛。人性中存在着很多弱点，人们有自卑和恐惧的心理，每个人的内心都渴望得到别人的关

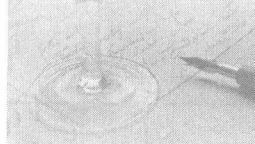


心，会嫉妒周围比自己优秀的人才，还畏惧批评……这些都是人们的心理。只要人们懂得设法去克服自身悲观的心理，就能成功。

不论你有什么背景、是男性还是女性、年龄多大，这部充满力量、充满智慧的书，在生活中一定会给你启迪，使你勇敢地克服自己悲观的心理，发挥自己的优点，勇敢地去把握自己的人生，拥有美好、快乐、成功的人生。

时间终将沉淀记忆，那些该沉下去的东西终将沉下去，该浮出水面的东西总有一天会浮上来！抓得住的抓不住的，留得住的留不住的，是你的终归是你的，不是你的终归要飞走！

你若不能做条大路，那就做条小径；你若不能做太阳，就做一颗星星；不要以大小来决定你的输赢，但要做，就要做最好的你！



目 录



第一章 别让坏情绪左右你的心境——情绪心理学

情绪，是生物在产生意识、高级心理活动的基础上，而产生的主体的愿望、需要、欲望、追求目标等的一种心理活动形式。好的情绪能让人们感觉到生活的美好，从而更加热爱自己的生活；相反，坏情绪会使我们以忧郁的目光去看待每一件事情，会使我们对周围的事物很失望。

好的情绪使我们能受好情绪的感染。在社交场合，如果有人碰到了高兴的事，往往大家也会感到高兴。相反，如果某人碰到不高兴的事，他的沮丧情绪也会影响到其他人。

如何清扫坏情绪	(3)
走出自卑的深潭	(7)
不要被挫折束缚	(11)
控制愤怒的情绪	(15)
跨过忧虑的石墙	(21)
消灭心中的空虚感	(28)
别让紧张阻拦你成功	(31)
赶走厌倦的情绪	(34)
不做自怜的孤独者	(37)



第二章 每一天都保持快乐的心态——快乐心理学

心态是我们意识、观念、动机、情感和兴趣等心理素质的综合体现，是我们内心对各种刺激做出的反应。我们大家生活在同一个世界上，有的人会过得幸福、快乐、精彩，而有的人却一直生活在烦恼之中。为什么会有这样的差距？究其原因，主要是由于各自的心态不同。

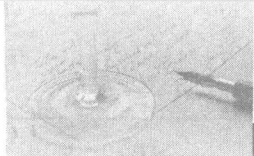
一个人有什么样的心态，就有什么样的命运。快乐积极的心态，能让我们的人生充满不断向上的力量，为我们的人生拉起蓬勃的风帆。消极的心态，却只能使我们的意志消沉，生活更加堕落。

保持快乐的情绪	(43)
快乐在自己手中	(47)
用微笑面对生活	(51)
快乐其实很简单	(55)
知足者常乐	(59)
成功属于快乐者	(62)
让自己度过快乐的一生	(65)
快乐是发自内心的喜悦	(71)
心是快乐的源泉	(75)



第三章 良好的人际关系让你受益一生——人际心理学

那么怎样把握好人与人相处的技巧呢？我们要坦然地面对别人的嫉妒，别人的嫉妒是对我们的一种间接的肯定，我们要有一颗宽容的心来对待这种不同寻常的肯定；微笑面对别人的中伤，其实有时别人的批评也不是有心的，即使是有心的，我们只要认识到自己的错误，抓紧改正就好了，对于其他的问题没有必要多想。我们自己做事做人都会心胸宽



广，不要对事情斤斤计较，那样我们的生活也会变得很累。我们要宽容，要无私，要想着去帮助别人。

对于一些内向的青少年，我们要在平时生活中，积极锻炼自己，不要把自己封闭起来，而是要大胆地和同学们进行交流。

坦然面对别人的嫉妒	(81)
微笑面对别人的中伤	(86)
用诚心建立人际关系	(89)
心胸狭窄难成大事	(92)
开放自闭的心灵	(97)
跳出自私的篱笆	(100)
害羞影响你的交际	(102)
保持一颗谦虚的心	(105)
学会改善他人情绪	(109)
留下良好的第一印象	(111)



第四章 你可以把学习当作一种兴趣——兴趣心理学

兴趣是力求认识某种事物或从事某种活动的一种心理倾向。学习兴趣就是学生在学习过程中表现出的对学习的一种喜好情绪和专注的态度。

作为青少年，也应该把学习当作一件愉快的事情，要看到自己的优点和进步，不要有自卑的心理，把自己长处充分发挥出来，这样就能实现我们自己的人生价值。

学会享受工作	(117)
生活其实可以不枯燥	(121)
看到自己的优点	(124)
生气不如争气	(129)



将你的长处化为成效	(133)
善待别人等于善待自己	(135)
挑战自己的缺点	(139)
不必过分“追求完美”	(141)
摆错了位置就容易失败	(145)

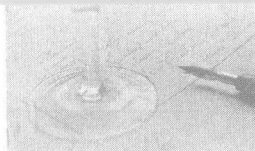


第五章 只有战胜自己，才能战胜困境——逆境心理学

人生难免会遇到困难，面对困难我们有两种选择：一种是以积极的心态面对，用自己坚强不屈的性格勇敢地去战胜困难；另一种是采取消极对待，每天生活在恐惧和害怕之中，最后一事无成。

只要我们能挺起我们的胸，高昂起我们不屈的头，一步一个脚印的向前走，我们就能最终战胜困难。面对困难，一切退缩都是毫无意义的，那样只会使我们越来越怀疑我们自己的能力，越来越使我们对自己失去信心。

沉着应对人生的挑战	(149)
有了责任，使我们变得更加稳重	(152)
耐心等待	(155)
在逆境面前要学会坚持	(158)
输得起才能赢得起	(161)
承受挫折是成长必须做的事	(164)
打败你的不是逆境和挫折而是你自己	(166)
要有战胜困境的信念	(170)
不断超越自己，才是硬道理	(172)
改变思路，或许能找到出路	(174)
不要被暂时的失败击倒	(178)
成败有时是耐力的较量	(180)



第六章 从小树立目标，将来才能成功——目标心理学

我们每个人要想使自己的生活得有意义，就要树立远大的目标。目标之于行事，犹如靶之于箭，没有了目标，就变成乱箭横飞了。所以，目标对于我们每个人都很重要。

如果我们没有目标，我们就失去了行动的方向，我们就会整天懒懒散散，不知所措。但是我们还必须记住，既使我们定下了目标，那我们就要按照目标一步步地去完成，不可半途而废。

今天开始行动起来	(185)
目标的重要心理激励作用	(188)
成功的道路是由目标铺成的	(191)
激励自己，走向终点	(193)
制定目标的几个原则	(198)
寻找目标实现的方法	(201)
时刻坚持自己的进度	(204)
成功 = 目标 + 进取心	(206)



第七章 积极的心态可以改变一切——积极心理学

一个成功人士的首要标志，就在于他的心态。心态积极了，就能乐观地面对人生，乐观地接受挑战，那他也就成功了一半。我们从来没有见过一个消极心态的人能够取得持续的成功。即使是碰运气取得暂时的成功，那成功也只是昙花一现。人生犹如婴儿初啼，虽有苦涩，但是全新鲜嫩。不管你遭受何种挫折与苦难，只要你不放弃自己，就没有任何事情可以把你难倒。

很多时候，我们不能选择我们生活的境遇，但我们却可以选择坚强的生活态度；我们不能选择生活给予我们什么，但我们却可以选择积极



而乐观地回报生活。

给自己注入积极的心态	(213)
解放你我的积极心理学	(216)
用积极的暗示来改变自己	(218)
发掘自身的潜力	(221)
以积极的态度面对失败	(223)
沙漠里也能找到星星	(226)
从“要我做”到“我要做”	(229)
成功者都有一颗积极的心	(231)

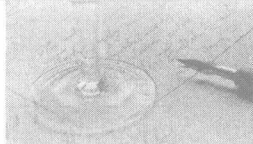


第八章 会思考，才有赢的机会——思维心理学

思维是智慧的源泉。我们的人生并非一帆风顺，我们面临的问题源源不断。当问题出现时，我们就要想出解决的方法。如果没有一个很好的思维习惯，就像大海上没有指南针的航船，容易偏离目标。

思维是一种乐趣，是一种游戏，是精神上的一种享受。我们通过思维，解决了我们周围的问题，我们感到满足，感到骄傲，它给我们带来前所未有的高兴。

成功者都是爱思考的人	(237)
方法总比问题多	(240)
克服思维的定势	(244)
抓住问题的关键	(247)
创新，让思维打破束缚	(250)
换个角度思考问题	(252)
改变你的问题，找出好答案	(256)
逆向思维有时比正向更有效	(258)
化繁为简的重要性	(260)



第九章 好习惯将会使你受益——习惯心理学

心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

可见，习惯的力量是惊人的。习惯能载着你走向成功，也能让你滑向失败。良好的习惯有助于我们身心的健康发展和有效地掌握科学文化知识。坏习惯却让我们失去信心，玩物丧志。好习惯是人们走向成功的钥匙，使人受益无穷；坏习惯则阻碍人们实现自己的目标，变成绊脚石。

坏习惯，如看不见的毒蛇	(265)
养成好的作息习惯，让你受益匪浅	(268)
犹豫，是成功最危险的仇敌	(272)
草率行事，只能草率收场	(274)
不要轻易向别人许诺	(276)
为失败找借口，是下意识地逃避	(278)
抱怨是慢性毒药，将会削弱你的实力	(281)
习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己	(283)
凡事浅尝辄止，最终一事无成	(286)



第十章 远离人生成长中的雷区——行为心理学

青少年时期是孩子的叛逆时期，他们已经开始接触社会，却又缺少必要的辨别能力，不知道怎样的行为应该学习，怎样的行为应该制止。那究竟哪些行为是有危害的？它们又会带来怎样的危害呢？

暴食——危害健康的杀手	(291)
-------------------	-------



抽烟——其实一点也不酷	(293)
酗酒——并不是成熟的行为	(296)
赌博——好逸恶劳的体现	(299)
早恋——悔恨是唯一的结果	(301)
叛逆——受伤的是你自己	(303)
网络——只是虚幻的世界	(305)

第一章

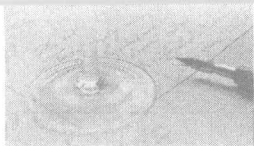
别让坏情绪左右你的心境

——情绪心理学

情绪，是生物在产生意识、高级心理活动的基础上，而产生的主体的愿望、需要、欲望、追求目标等的一种心理活动形式。好的情绪能让人们感觉到生活的美好，从而更加热爱自己的生活；相反，坏情绪会使我们以忧郁的目光去看待每一件事情，会使我们对周围的事物很失望。

好的情绪使我们能受好情绪的感染。在社交场合，如果有人碰到了高兴的事，往往大家也会感到高兴。相反，如果某人碰到不高兴的事，他的沮丧情绪也会影响到其他人。





如何清扫坏情绪

当我们由于考试不理想的时候，在受到老师和家长批评的时候，在与同学闹别扭的时候，我们都会不高兴。人的一生当中难免会遇到各种各样的矛盾和问题，如压力过大、人际关系紧张、考试晋升失败、家庭不和睦、婚姻受挫、经济问题、失去亲人等，都会产生不良情绪，如焦虑、抑郁、紧张、恐惧、愤怒、妒嫉等坏情绪。

坏情绪会使我们的心情变得十分糟糕，会使我们看待任何事情都十分沮丧。如果这种情绪长期困扰我们，就会对我们的身心带来极大的危害，还可能威胁我们的健康。长期情绪恶劣，如果不能及时调节，会妨碍个体正常的心理功能，注意力不集中，记忆减退等。如果进一步发展，严重的抑郁情绪得不到有效的干预，还会酿成自杀的悲剧。对已患了某种疾病的人，会进一步加剧生理功能紊乱，降低对疾病的抵抗力，加速疾病的进一步恶化。持续性坏情绪会使某些人寻求一些错误的应对方式，如大量长期酗酒，久而久之造成酒精依赖或酒中毒，导致人格改变，智力下降；还有人为了摆脱烦恼，长期自行应用一些镇静药物或毒麻物品，产生心理依赖。

坏情绪不仅会影响我们自身的健康，这种坏情绪还会给我们周围的人带来危害。这种坏情绪的污染，给人造成的身心损害，绝不次于病毒和细菌引起的疾病危害。现代人很容易也会携带上各种各样的情绪病毒。常见的一种情绪病叫“浮躁”。人的个性完全淹没在世俗的潮流之中，生活被日益浓烈的市场气氛所笼罩，人格和行为都趋于市场化，整天想的就是怎样把自己推销出去。

那么应该怎么才能控制和减少坏情绪的产生呢？

记得有这样一件事情。一次，周恩来邀请一位民主人士参加政协会议，



在经香港绕俄罗斯的路上，轮船出了事故。了解到事故原因是俄罗斯船起火之后，周恩来没有责怪负责此事的工作人员，没有对他们大发雷霆，而是在最短时间里作出情绪上的选择，交待工作人员做好后期工作。试想，如果周恩来对他们一顿批评，每个人的心情都会坏起来。在这样紧张的气氛下，再增加紧张气氛，显然是得不偿失的。

由此可见，作为一个成功的人，必须在很短的时间内做出正确的情绪选择。对于坏情绪应及早消除。

情绪是人的内在感觉，是外来诱因影响到主体信念系统，通过主体判断所表现出来的正面或负面的精神状态。外来诱因因为发生时间、地点及判断主体的不同，表现出来的情绪与精神状态也会大相径庭。

日本人的排毒办法是照哈哈镜，看着自己扭曲变形的怪样纵情大笑，以嘲笑自己出气。还有人在门框上挂一只皮球，用前额去撞球的方法排解坏情绪。他们用前额去撞，撞的力量越大，皮球反弹回来的力量就越大。让人从作用力和反作用力相等的原理中受到启发，以期达到平复情绪的目的。欧洲人喜欢“运动排毒”，法国人则发明了“精神排毒操”。他们一旦发现自己感染了情绪病毒，就去出一身臭汗，将郁结于胸的情绪病毒随着汗水排出体外。美国人倘若发现了自己情绪带毒，就去玩儿沙子，将手指脚趾都深深地插进沙子里撩拨，他们认为沙子细软柔滑，可散可聚，无孔不入，能过滤人的情绪病毒。中国人喜欢用旅游、大醉、骂足球等方式来排解坏情绪。

研究人员发现，啼哭也有助于排解坏情绪。长期以来，根深蒂固的观念都一直教导我们，哭泣是软弱的表现，尤其对男人更是如此。这样的枷锁，让我们压抑了哭泣的本能。当我们任凭痛苦和悲伤啃噬身体的同时，也拒绝了一种健康的宣泄模式。其实，眼泪，是情绪的宣泄，是压力的抒解。谁说哭泣只是软弱的表现，研究证明，想哭而强忍着不哭，容易导致忧郁症，并且危害生理健康。婴儿用哭泣来促进肺的成长，女人也因为比男人更擅哭泣而较男人长寿。哭泣是造物者赐予我们的天生本领，自有它的奥妙所在。

治疗坏情绪的方法有三种方式，包括外力、内力和药力，根据不同的需要而选择。外力是一种释放式的方式。通过唱歌、跳舞、运动、吼叫、咨询专家、静坐等方法对情绪进行转换和释放。内力是一种自我提升。借由情绪