

主 编 文献良
副主编 文 峰 宋道全

成长 的 烦恼

图书在版编目 (CIP) 数据

成长的烦恼/文献良编. —成都:四川人民出版社,
2001.12
ISBN 7-220-05770-9

I.成... II.文... III.青少年-心理卫生
IV.B844.2

中图版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 094609 号

CHENG ZHANG DE FAN NAO

成长的烦恼

文献良 编

责任编辑
封面设计
技术设计

朱蓉贞、杨海
文小牛
戴雨虹

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)
<http://www.booksss.com>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net
(028)6679239

防盗版举报电话

成都金龙印务有限责任公司

印 刷

850mm×1168mm 1/32

开 本

7.625

印 张

4

插 页

130 千

字 数

2002年1月第1版

版 次

2002年1月第1次印刷

印 次

ISBN 7-220-05770-9/G·1149

书 号

16.00 元

定 价

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

序 言

20世纪80年代，我们为“大有希望的一代”而奔走呼告。那是因为，“文革”刚刚结束，不少人对青少年能否接班持怀疑态度，而知青一代接班是历史的必然。所以，我们不能不站出来，为青年鸣不平，驳斥“不可依赖的一代”这一错误观点。我们写文章、作报告，用大量事实证明知青一代是大有希望的一代；90年代，我们为“自立、自强的一代”而奔走呼告。因为深化改革，打破了“大锅饭”、“铁饭碗”，青年必须自立、自强。21世纪，我们又为“需要从心理上关心的一代”而奔走呼告。因为新世纪的青少年的生活特征是生在蜜罐里，长在激烈竞争的风浪里。21世纪初的青少年的心理脆弱与客观环境的竞争性与复杂性，决定了他们是极



需要从心理上关心的一代。所以，我们要为青少年的心理保健而奔走呼告。这是我们编写此书的目的。

20世纪末以来的信息化、全球化与人的生活全面社会化，扩大了青少年的视野与交往，在青少年心理上也引起了更多的矛盾和问题。因此，世界各国都加强了对青少年的心理保健与辅导。而心理保健问题是青少年的关键所在。20世纪80年代，日本心理学家信田新的一本《青年心理学》轰动了中国青年研究与教育界，同时也揭开了新时期中国青少年心理保健与咨询的序幕。在日益增多的青少年心理问题面前，上海率先成立了青少年心理咨询中心。

近20年的实践证明，青少年的心理问题，远非少数具有商业性的咨询机构或心理学、教育学家们在课堂上能够解决的。多年来，青少年问题研究的经验证明要保护青少年的心理健康，必须具备两个基本条件。一是父母能起好心理保健的主导作用。最亲不过父母，青少年的心理秘密，不仅最愿给父母说，而且最易被日夜和他们生活在一起的父母先发现。哪个父母不爱自己的儿女；哪个儿女不爱自己的父母。因此，父母能起好青少年心理保健的主导作用。二是父母和老师要有走进青少年心灵、保护青少年心理健康的自觉性和能力。从新世纪父母的知识文化水平上看，只要肯学习是有这个能力的。只不过现在不少家长还没有学会从心理学上来关爱



孩子。为了帮助他们具备对孩子进行心理保健的能力，所以，我们决定写作此书。这是此书编写的目的之二。

目前我国不少家长对孩子的关爱还停留在表层结构上。也就是说他们对青少年的穿衣吃饭、工作学习等问题十分关心，但对那些潜藏在孩子心灵深处，看不见、摸不着的心理问题尚未引起足够的重视。有的甚至还不自觉地对孩子进行心理施暴。因而近两年来接连出现一些青少年因心理问题得不到及时解决而自杀的案例。这种现象已经引起了一些家长的担心和忧虑。因此，不少家长呼吁我们为他们提供青少年心理保健的武器。所以，我们才将这些年的青少年心理保健和教育的讲座材料编写成此书。这是编写该书的目的之三。

上面我们说了为什么要提出青少年心理保健和谁来对青少年进行心理保健。但是如果不抓住青少年心理保健的本质，就不知道如何去进行心理保健。对青少年进行心理保健的本质是什么？是爱，是走进心灵的爱；是一个长期被忽视了的的爱。这里说的青少年心理保健，不是心理医生进行的心理保健。心理医生是被动地治病。青少年心理保健是从爱护青少年出发，尽力去消除青少年的烦恼，主动地防治青少年的心理病痛。既然青少年心理保健的本质是对青少年施爱，首先就必须弄清爱是什么？时至今日，爱是什么？是行动？是理念？是关系？是神的恩赐？不仅不少父母弄不清楚，哲学家们也

各有各的解释。儒家常把仁与爱联在一起，孔子教弟子们要有“仁爱之心”。墨子主张“天下兼相爱”。他们所讲的爱是一种待人的关系，包含着关心与怜爱。古希腊哲学家们把爱看作是一种寻求与对象合一的神奇欲望，说的是一种主观与他人亲近的心理状态。柏拉图曾把爱称作为“厄洛斯神所附的灵魂的狂迷”，说的是天生的爱心。基督教的爱是一种施予而非索取的爱。他们认为，真正的爱是像耶稣那样毫无所求地为别人牺牲自己。亚里士多德摆脱了神的爱的局限，他认为爱是一种帮助友人的快乐。这两种爱都讲的是爱的奉献、是给予，不是索取。德国哲学家尼采认为，基督教把人变成了神的奴隶使人放弃了创造爱的力量。它会使人放弃一切去换取神的恩典。他认为，爱只是一种爱欲，一种游戏，不能把义务与牺牲包含在爱之中让人们接受，他特别强调爱的自我价值。弗洛伊德把爱与快乐联系在一起，把爱看作是生物性的冲动，“力比多”的作用。几千年来中国家庭流传着“打是亲，骂是爱”的哲学。至今也有不少父母把物质上的无限满足，行为上的严格要求当做家庭对青少年爱的唯一方式。总之，无论在理论还是家庭爱的实践上都还存在着一些误区。

那么爱的本质是什么？父母究竟应该如何去爱孩子？不同学科，对爱有不同的理解；不同时代也有不同的爱的价值标准。从哲学上看，爱是一种主客观的和



谐、统一关系，是对立面趋向同一的表现。无论爱人还是爱物，都是主客观情感上的同一与和谐关系。从这个意义上讲，在市场经济社会，父母爱子女的本质是实现孩子心灵上的和谐和统一。当然，这种统一，不是用无原则的牵就来取得父母与子女间情感上的和睦与同一，而是在正确认识与情感上的同一与统一。因为无原则的和谐与同一，不仅会害子女，而且会把爱变成恨。也就是说，父母爱子女的本质是在科学基础上实现主客观的统一。从这一理论出发，对青少年进行心理保健，就是要通过解决青少年心理上的各种矛盾，消除由矛盾带来的烦恼。这就是深入心灵的爱；从伦理学和法学上看，爱是一种主动的责任、尊重、理解、帮助与爱护。父母爱子女就要为子女的成长发展负责，要关心、爱护、理解、并尊重子女的人格和意见。这一点在中国现行的《宪法》、《婚姻家庭法》和《青少年保护法》中都有明确的要求。因此，父母爱子女的本质是自觉地尽法律和道德义务。从这一理论上，对青少年进行心理保健，实质上是深入青少年心灵去尽父母的法律和道德义务；从心理学上看，爱是主观对客观的心理反映。爱是一种喜欢、快乐与亲密的情感。这种情感既是主观的，又是主观见之于客观的活动。父母爱子女的情感是主观的，子女体验到的是爱还是恨，是检验父母爱的客观标准。因此，“打是亲，骂是爱”的理论是错误的。这种对子



女的爱法，只能使子女产生憎恶和疏远，不能产生被爱与爱父母的反馈心理。从这一理论出发，父母对青少年进行心理保健，就要深入青少年内心去除苦添乐。从行为学上看，爱是一种无私的行为；是一种主动的亲近、给予、奉献、关心。中国传统父母对子女的爱充满了从内心自然流溢出的给予、奉献、关心、体贴与照顾。这也是对父母义务的肯定，是人类美德的弘扬。然而，爱虽是主观的情感或行为，却并非是一种简单的感受或付出。对于爱者来说，爱又是一种产生爱的能力。正如马克思所说：“假定人就是人，而人跟世界的关系是一种合乎人的本性的关系，那么你就只能用爱来交换爱，只能用信任来交换信任，等等……如果你的爱没有引起对方的反应，也就是说，如果你的爱作为爱没有引起对方对你的爱，如果作为爱者用自己生命表现没有使自己成为被爱者，那么你的爱就是无力的，而这种爱就是不幸。”

爱与被爱是不同的两个主体所产生的情感体验，给予与奉献并不一定都能产生被爱的温暖。有的父母逼着孩子补课，他是一片爱心，可孩子对没完没了的补课十分反感。他们不仅不认为这是父母的爱，而且认为这是对他们的压迫。也就是说，爱的力量，爱的效能并不是用主观欲望或情感体验来检验，而是要用客体的反映来检验。从这个理论上讲，对青少年进行心理保健，就是



要从青少年的需要出发，尽力去满足青少年的合理心理需要，消除他们由于心理需要不满足而产生的烦恼和痛苦。本书就从哲学、伦理学、心理学和行为学的理论出发来向家长和教师们传授青少年心理保健理论和方法的。我们把这些隐藏在具体方法背后的理论首先介绍出来，目的就是要使家长和教师们，能掌握这些理论去进行心理保健，而不是单纯从现象上来使用我们介绍的方法。

新世纪物质财富的不断丰富与创新，极易把人们的眼光引向对物质财富的极端重视，而对精神财富的心理需求的冷漠。以物质交换精神的潜流，正在中国的市场经济中悄悄兴起。精神“变”物质的中介——人的能动性在被阉割。在这种文化氛围中，人与人之间的心理关系变得比前些年代紧张，群体生活中的矛盾层出不穷。在这种社会文化环境中生活的青少年，更易遇到一些疑难心理问题。青少年是祖国的未来，人类的花朵。国家和人民的希望都寄托在青少年身上，他们的心理问题，如不能得到及时、合理的解决，就会阻碍他们健康成长。家庭是青少年教育的摇篮，父母是青少年的贴身老师。在教育走向市场化以后，学校有被异化为单纯传播知识的阵地的趋势，青少年的心理饥饿谁来解决？如何弥补教育商品化后学校与社会对青少年人格培养的弱化趋势？唯一的办法只有依靠父母；所以，我呼吁广大家



长，要适应时代的要求，把家庭关爱的重心转向青少年的心理保健，使自己不仅是孩子们的衣食父母，而且是孩子们最好、最慈祥的心理保健医生。

为了满足家长和老师进行青少年心理保健，培养优良社会角色的迫切需要；也为了帮助广大青少年消除心灵上的烦恼和困惑，作者在这些年调查研究和心理咨询的基础上，结合新世纪青少年的心理需求，运用社会学和心理学的理论，写成这本小册子。希望它能为广大家长进行家庭心理保健和为消除青少年的心理疾病贡献微薄之力。

该书从青少年心理健康的基本要求入手，结合新世纪青少年的生理特征、心理特征、生活实际，以及常见的青少年心理冲突，用家庭和学校教育中的活生生事例来阐明当今青少年有哪些常见的心理疾病与烦恼？这些心理疾病或烦恼从何而来？如何进行心理护理？

本书不像一般的心理咨询读物，也不像一般的心理学著作。在取材上与结构上，不以心理学的逻辑为框架，也不以一般心理问题为目标，而以开发青少年智慧，提高青少年素质，培养创新型人才为目标；以除苦增乐为重点。结合中学生在在学习、生活中的事例和格言、警句，对青少年的智力保健、学习心理保健、认知、情感保健和最常遇到的心理冲突等问题展开形象生动的描述，使该书既具有心理保健的知识性和可操作



性，又具有对青少年心理和思维的启迪性和开发性。

该书在编写过程中得到四川省社会科学院和四川人民出版社领导的大力支持。在此表示衷心感谢。

文献良

2001年6月

于四川社会科学院



序言

目 录

序	4
第一章 家庭的爱与心理保健	1
第一节 家庭爱的哲学	3
第二节 青少年心理保健的方针与原则	13
第二章 生理转型中的心理保健	25
第一节 青春唤醒了无知的自我	27
第二节 异性中带着憧憬	35
第三节 “本我”与“非我”的矛盾	47



- 第四节 “本我”与“超我”的拼搏 58
- 第五节 在实践中探索心理平衡 66

第三章 以智慧开发智慧 青少年的智慧保健 71

- 第一节 创新青少年的智慧 73
- 第二节 培养阿基米德式思维能力 84
- 第三节 学会福尔摩斯的推理 89
- 第四节 仿效艺术家的思维能力 93
- 第五节 培养科学家的记忆能力 98
- 第六节 塑造吴承恩式的头脑 103
- 第七节 学习莱特兄弟的好奇心 113
- 第八节 开发工程师的运用能力 120
- 第九节 开发希帕蒂娅那种独立思考能力 126

第四章 青少年学习心理保健 135

- 第一节 弃燕雀之小志 137
- 第二节 莫怕书山有险道 145
- 第三节 学海无涯苦作舟 153



第四节	得法乃为学旨	161
第五章	青少年的认知与情感保健	171
第一节	公与私的冲突	173
第二节	人我利益的彷徨	178
第三节	是与非的苍茫	185
第四节	义与利的较量	193
第五节	美与丑的鉴别	200
第六节	生与死的紧张	208
第七节	爱与憎的碰撞	216
第八节	苦与乐的激荡	225



第一章



家庭的愛与心理保健

时代提出了新的要求，青少年发出了爱的呼唤。

健康包含着更广泛的内容，家庭必须重视心理保健。

爱，是神秘而空幻的情，唯有真实的行为才能使人所感。爱，是春天的雨露，唯有适度才能使万物喜欢。爱，像一股股清泉，唯有浇入人们的心上才能使人温暖。爱是治心病的良药，只有对症下药才能治好病患。不同时代有不同的爱的需求，不同时代有不同的爱的理念。中国家庭的愛正在转型，青少年对父母和老师提出了新时代爱的呼唤。



第一节 家庭爱的哲学

——家庭爱的转型

目的是解决问题的出发点。父母对青少年进行心理保健的目的是为了爱，不是心理医生的心理咨询。既然，青少年心理保健是为了爱，就要首先弄清爱的理论与方法。哲学是关心世界观与方法论的科学，人们做事都有自己的世界观与方法论，也就是说都有自己的哲学基础。世界观方法论错误，其方法与行为也一定错误。爱也要有正确的世界观与方法论作指导；哲学所要讨论的主要是思维和存在，精神和意识的关系问题，心理保健所要解决的也是心理和现实间的关系问题，所以，在进行心理保健前也必须弄清心理和社会客观存在之间的关系。存在决定意识，社会经济转型，作为上层建筑的爱的世界观与方法论，也必须转型。因此，在讨论心理

