

青春 不 脆弱



魏贤超 杨宏飞主编
浙江教育出版社

认识你自己！
悦纳你自己！
管理你自己！
奉献你自己！



青春期心理素养丛书

Q I N G C H U N B U C U I R U O

青春不脆弱

蒋一之 著

人生所经历的道路，大致不顺利的境遇占十分之六七，顺利的境遇也能占十分之三四，而且这两种境遇又常常相互交替和不断轮换。无论事情大小，必然会遇到若干次乃至十几次的波折和阻力。这些波折和阻力，曾经有的大的小的，但重要的一点，都是不能逃避的。

——梁启超

浙江教育出版社

丛书策划 魏贤超
责任编辑 朱棣云
装帧设计 王 坚
封面画 高甬加

青春期心理素养丛书

青春不脆弱 蒋一之 著

图书在版编目(CIP)数据

青春不脆弱/蒋一之著. —杭州:浙江教育出版社, 2001.4

(青春期心理素养丛书/魏贤超 杨宏飞主编)

ISBN 7-5338-3838-6

I. 青... II. 蒋... III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73954 号

浙江教育出版社出版发行(杭州体育场路 347 号)

杭州富春印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.625 插页 2 字数 170 000

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5338-3838-6/B·35

定 价:8.50 元(全套五册共 40.00 元)

总 序

1999年的高考作文题：《假如记忆可以移植》。

2000年的高考作文题：《答案是丰富多彩的》。

连续两年“出乎意料”的命题，触发了不少考生无限创意的同时，也使人们纷纷猜测：今后的命题还会如此“出乎意料”吗？

如果我们试图猜测今后会出什么内容的题目，那么当今后的题目出现时，我们肯定会有“出乎意料”的感觉，因为答案是丰富多彩的，谁也说不准题目到底会是什么。

但是，如果我们换一种角度看问题，情况就会在“意料之中”。

高考命题的别出心裁反映了教育观念顺应时代的变化：尊重学生的个性和注重创新能力的培养。这样的题目不会有标准答案，不需要死记硬背的套路，用不着担心是否合老师的心意（因为老师心里也没有答案）……但需要有你自己的角度，自己的看法，自己的方法，自己的风格……它像一片辽阔的海洋和天空，任凭你自



由纵横……你是惟一的你，但你又不是惟一的，因为这片海洋和天空属于大家。

将来的题目肯定不会越出这样的教育理念和命题思路，因为这是一种新时代的精神——一个创新的时代将是每个学子充分展现自己个性和创意的时代。

那么，如何使自己富有个性与创意呢？

冰冻三尺，非一日之寒，良好个性之养成非须臾之功，无限创意之发轫需不懈努力。青春期的到来使我们的身体蓬勃发育，心智飞速发展，思想感情日益丰富，这是自我意识觉醒的年华，正是培养良好个性和开发创新潜能的大好时光。

当然，个性和创意的培养有它自身的规律，如果我们违背了规律，其效果往往适得其反。为此，我们编写了这套《青春期心理素养丛书》，以期能帮助大家掌握青春期心理发展的规律，科学地完善自己，使自己成为一个富有个性和创意的新时代学子。

丛书共分五本，分别是：

《成为我自己》讨论青春期的自我发展，主要包括生理自我、社会自我、心理自我等。我们每个人都是独一无二的，所以不仅要像古希腊哲人那样有认识自己的探索精神，而且要有勇气按照自己的本来面目发展自己，使自己成为自己应该成为的人。

《青春不脆弱》描述意志品质的培养、应付人生挫折和适应环境的方法，内容有确定目标、克服惰性、正视失败、提高承受能力、处理压力、学会竞争等。青春期常常



被人视为缺乏毅力、经不起挫折的年华，是这样吗？让我们用实际行动来证明自己，向社会展示不软弱的青春画卷。

《理解我情感》讨论青春期的情绪情感，包括嫉妒、仇恨、焦虑、紧张、愤怒、孤独、悲哀、抑郁、友情、亲情、爱情、情操等。青春期是个非常时期，我们告别了六月天般说变就变的孩儿情绪，但离成熟的情感世界还有一定距离。“花季雨季”“暴风骤雨”“多梦季节”是我们情感世界的代名词，我们的情感似乎非常难以把握，父母和老师们常常为此绞尽脑汁、担惊受怕，我们自己也会感到莫名其妙。但只要我们努力理解和驾驭自己，这非常时期的非常情感就会变得非常美丽。

《拥有好人缘》探讨青春期经常遇到的人际关系问题，内容包括家庭关系、同学和朋友关系、师生关系等。青春期是建立良好人际关系的黄金时期，也是我们最需要平等的友谊、友情最纯真的时期。世上复杂事莫过于人际关系，如何在纷纭复杂的人际世界把握住自己呢？《拥有好人缘》会助你一臂之力。

《不想死用功》从认知、情感、意志和行为等心理因素方面分析了学习过程和方法。我们都愿意花时间下工夫学习，也许我们的IQ(智商)和EQ(情商)并不比别人差，但死用功却是另一种愚蠢。谁愿意做愚蠢的人呢？那么就让我们在改变心理状态从而改善学习上下工夫。

目前，关于青春期心理方面的书籍很多，并且会越来越多。显然，我们这套丛书不是惟一的丛书，但它有自



己的角度,自己的看法,自己的写作方法和风格。也许你在书中找不到你想要的答案,也许答案适合他而不适合你,也许你并不赞同我们的观点,甚至不欣赏我们的风格。但当你有这样的感觉时,你不就在进行独立思考,证明你有自己的个性和创意了吗?而这一点,恰恰是我们这套书追求的目标之一。我们相信,我们的书能带给你心理上的清新与宁静,在改善心理状况的基础上改善自己的整个生活,真正成为你自己。

编者
2000年10月



前 言

都说青春是个灿烂的季节，可是年级越升越高，同学之间的来往却越来越少。在父母和老师的激励下，准确地说是在强大的压力下，我们鼓起快要撑破的勇气，接受一轮又一轮读书、考试、升学的锤炼。

然而，羞于示人的成绩单、令人困惑的感情、激烈的竞争、让人无所适从的环境变化……让我们无法享受青春的美好。为此，我们中有人彷徨，有人困惑，也有人不堪失败与挫折的重负，在压力面前低头叹息，放弃努力，更有甚者，用死亡来结束这一切。难道这就是我们的青春？

当然不是！虽然我国中学教育还存在诸多不足，学生们承受的心理压力较大，但是变化迅速、竞争激烈是现代发展的趋势，要想在未来社会中成功成才，必先磨练意志，学会承受各种挫折、适应各种环境。而只要拥有坚强，你便可以轻松地面对这一切。

曾有人这样总结：一个人具有正常的有思维能力，就具备了成才的条件。也就是说，只要智力正常，谁都可以成才。是这样吗？不！不！仅有这样的条件是不够的，因



为成功、成才的真正动力在于坚强的意志。克服困难、正视失败，需要坚强的意志；承受挫折、适应环境，需要坚强的意志。

然而，坚强的意志并不意味着遇事蛮干，不加分析地坚持到底。面对各种各样的挫折，我们需要学点心理学方面的知识和技巧，以便巧妙地化解矛盾，更好更顺利地适应环境。为此，本书从心理学的角度，介绍了意志品质的培养，以及面对挫折如何进行成功的心理应付、更好地适应环境的方法。

培养坚强的意志，不是一天两天的事，它需要我们持之以恒，不懈努力。本书提供的只是基本观念、基本方法。如果能有心学习，注意运用，身体力行，刻苦磨练，相信大家都会更加坚强，都能在挫折中奋起，在降服厄运中走向成熟。

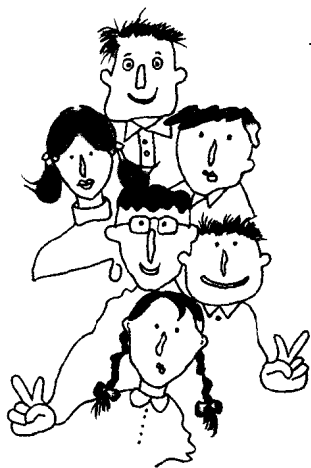
我们将自豪地向世人宣布：青春不脆弱！



● 青春期心理素养丛书

● 魏贤超 杨宏飞主编





目 录

总序	1
前言	5

总论:坚强的秘密

一、有志者,事竟成:意志的力量	2
(一) 意志真神奇	2
(二) 意志的四大秘密	8
附:认识你的意志品质	15
二、世上没有解不开的结:成功的心理应付	19
附:认识你的心理应付能力	23

第一篇 学习坚强

一、没有目标,你无法成长	32
二、一个跳起来能摘到的桃子	38
三、世上无难事,只在一个“韧”	44



四、管住“本我”这匹野马·····	50
五、纵有诱惑万万千·····	56
六、做完每一件小事·····	62
七、当断则断,把握良机·····	68
附:果断性自我测试·····	73
八、懒散销蚀金人生·····	77
九、浑身是胆真英雄·····	84
十、一举两得勤锻炼·····	89
阅读材料:一个讨饭孩子的“黄粱梦”·····	93

第二篇 直面挫折

一、天空并不总是晴朗的·····	101
二、失望的磨炼·····	109
三、我能行·····	113
附:自信心测验·····	120
四、丑小鸭也能成天鹅·····	123
五、妈妈请放手·····	129
六、莫愁前路无知己·····	136
七、“爱”在心头口不开·····	139
八、自尊之人人尊重·····	147
九、一次淘汰并非永远出局·····	153
十、理想,轻易不言放弃·····	157
附:成功心理测试·····	163
十一、走出病残的阴影·····	165
十二、春天会交还给你·····	170



阅读材料：她感动了美国 175

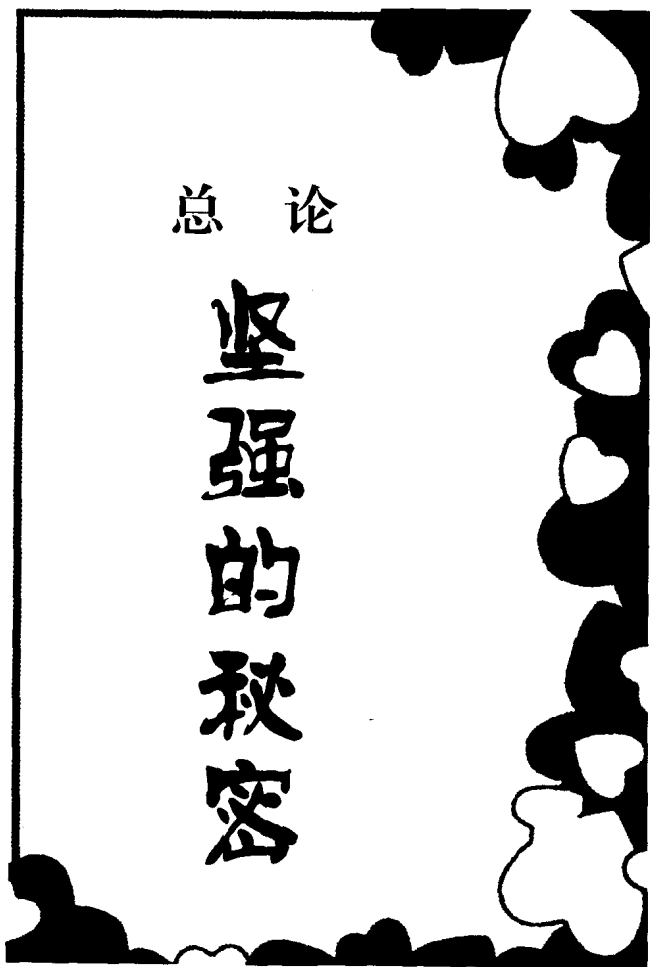
第三篇 适应环境

一、身处逆境也成才	183
二、家境富裕常警觉	189
三、珍视贫困	192
四、溺爱——最可怕的礼物	196
五、让情感沙漠变绿洲	200
六、争取完整的家庭幸福	204
七、职高生的迷惘	211
八、尖子生的失落	215
九、择校生的烦恼	219
十、增强心理承受力	223
附：测测你的心理承受能力	232
十一、学会独立	235
十二、我就是我	241
十三、你会竞争吗？	246
十四、善于改变——21世纪需要的品质	253
阅读材料：孝女绳	259



总 论

坚强的秘密



当人们发挥意志这一大脑功能时,它就可以激发人体的潜能,帮助人们完成平时做不到的事;它甚至还可以延缓死神的脚步,创造生命的奇迹。

一、有志者,事竟成: 意志的力量

(一) 意志真神奇

失明者学会摄影、失聪者学会演奏乐器,可能吗?这不是什么神话,而是辽宁师范大学学生王峥和周婷婷创造的奇迹。

这两个幼年便遭不幸的女孩克服重重困难,不仅学会了正常学生该学的一切,考上了大学,还排除残障,创造了一个又一个奇迹:失明的王峥成了中国第一个盲人摄影家,失聪的周婷婷能背圆周率小数点后 1000 位数字,打破了世界吉尼斯纪录,还能演奏乐器,发表演讲。

是什么力量帮助她们创造这些奇迹的呢？当记者采访这对被喻为中国的“海伦·凯勒”的女学生时，她们笑了：“除了意志力，我们没有什么秘诀。”

（小资料）

什么是意志

意志是人脑的一种功能，是人的心理活动的重要组成部分。它表现为人们有意识地支配、调节行动，通过克服困难，最终实现预定目的。

王峥和周婷婷为了学习和掌握各种技能，克服残疾，勤学苦练，这就是意志的表现。学生勤奋学习、战士奋勇杀敌，他们的行动都具有明确的目的，并战胜了重重困难，也是意志的表现。

原来，意志与人的生理心理状态之间有着奇妙的关系。它不仅调控人的行为，还能调控人的心理状态，而人的生理状态又与心理状态休戚相关。所以当人们发挥意志这一大脑功能时，它就可以激发人体的潜能，帮助人们完成平时做不到的事；它甚至还可以延缓死神的脚步，创造生命的奇迹。

故事一：马拉松的由来

马拉松是位于希腊首都雅典近郊的一片平原。公元前490年，1万多雅典人在这里与波斯帝国的10万大军



展开决战，结果大败波斯侵略者。为了尽快把这个振奋人心的喜讯报告给雅典城内忧心忡忡的居民，军队指挥官就派了一位名叫菲迪皮茨的战士去报喜。

菲迪皮茨从马拉松一直跑到雅典城。当抵达雅典城时，他已精疲力竭，面对盼望已久的人群，他高呼：“欢乐吧，我们胜利了！”随后便倒地而死。为了纪念这位爱国战士，后人特地安排了一个长跑比赛，定名为马拉松赛跑，以菲迪皮茨跑过的路径长度——40千米作为比赛距离，后改为42.195千米。

今天，马拉松运动已成为体能和意志的较量。一个人如果没有一点意志力，没有经过专门的训练，要完成马拉松赛跑是不可能的，因为它在短时间内消耗的能量远远超出了一般人体所能承受的极限。这就是为什么菲迪皮茨到达目的地后即倒地身亡的原因。

故事二：废墟中的三个昼夜

1976年7月28日，唐山市的叶明珠夫妇新婚第四天。吃过晚饭后，两人一起准备好第二天外出旅游的行囊，就早早地休息，很快进入了梦乡。

不知过了多久，叶明珠突然被巨大的震动惊醒，四周一片漆黑，身边全是水泥板和碎沙石，动弹不得。她用手探摸，却摸到了从丈夫身体里流出的浓浓热血。

“怎么了？房子塌了吗？难道是地震了？”叶明珠猜对了，唐山大地震发生了。她的丈夫被水泥板的一端重重地压住了，而水泥板的另一端压在了床头柜上，她幸好