



成长

21世纪青少年健康成长畅销书

男孩女孩必读父母必备工具书

男孩女孩成长手册

心灵潮汐

长征出版社

系列丛书 001-2

男孩女孩

成长手册

主 编：廖莉琴

执行主编：卞庆奎

心理篇

心灵潮汐



长征出版社

成长

青少年成长系列丛书

男孩女孩成长手册

心理篇

心灵潮汐

吉林出版社

责任编辑:钟希平

封面设计:千百度

图书在版编目(CIP)数据

男孩女孩成长手册.2,心理篇/张然,廖莉琴等编著.北京:长征出版社,2002

ISBN 7-80015-753-9

I.男... II.①张...②廖... III.①青春期-健康教育②青少年心理学-青少年读物 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007901 号

长征出版社出版发行

(北京西城区阜外大街 34 号 邮编:100832)

电话:68586781

通州京华印刷制版厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 37.5 印张

750 千字 印数 1-5000 册

定价:70.00 元(共五册)

ISBN 7-80015-753-9/G·192

总策划：张 然 陈 雄

主 编：廖莉琴

执行主编：卞庆奎

撰 稿：陈清清 郭 磊 古 月

何美端 李 凡 石 也

吴小华 颜碰能 叶国民

张 力 朱 强 宗书琳

土壤·营养·解决方案

(代序)

池无虞

当男孩女孩把头发染成五颜六色、穿着吊带裙露肩装变着花样玩“酷”时,许多大人又无可奈何地摇头了:这样的时代教育还有什么意义?看看,这些孩子都成了无根之树,成了飘零的树叶,不知要飘向何处,不知要在哪个角落被晒干被风化。每到这时候,我们就禁不住会想起20年前当学生时的情景。那时候,牛仔裤刚刚作为“舶来品”被穿在许多男少女的身上,老师们家长们就齐齐摇头:看这些追求物质享受的一代,如此下去,江山会垮的,社会主义会变质的,会亡党亡国的。20年过去了,当年的青少年,包括那些穿过第一批牛仔裤的大小伙大姑娘们,已经成为今日社会的中坚,他们的孩子正是这些正在玩“酷”的靓女俊男。难道新一代总是要在老一代人的叹息中长大不成?

每一代孩子都有属于他们自己的快乐时光。如果仅仅为一些变化着的冲突杞人忧天,那社会的前进将会举步维艰,孩子们的成长也会由此阴影重重。照这样下去,与其说孩子们“无根”,还不如说是大人们所提供的土壤对他们来说已经太贫瘠了。有人说:60年代的学生单纯、勤奋、吃苦,但知识面太窄;70年代的孩子在动乱中扑腾,荒废了学业,延误了半辈子;80年代的孩子认识到知识值钱,奋发图强,开拓创新力很强;90年代是非常可爱的一代,他们更为开放,善于运用信息渠道,乐于接受新生事物……按这个思路来看现在,到了新世纪,孩子们开始进入创造新鲜玩意儿的时代了,

你营造什么土壤供他们长苗、拔节、开花、结果呢？

新时代里流行新风尚。在新知识层出不穷的年代，少男少女们象一块块海绵正奋不顾身地汲取时代的甘泉。他们不是没有根，他们只为寻求适合他们生长的肥沃土壤。肥沃的土壤需要的是营养：一代又一代成长中的孩子需要道理和经验的诱导，需要方向和轨道的牵引，就象成长中的树苗需要精修细剪一样。

经过接触，我们了解到《成长丛书》的编撰者们的心思，对孩子们的理解成为他们写作这套丛书的出发点，他们开始推出他们的第一套青少年健康成长营养套餐——《男孩女孩成长手册》。这俨然就是一套男孩女孩及其父母们必备的工具书。今天的男孩女孩有很多生理、心理、学习、交际、休闲等方方面面的困惑需要解答，这五本书为少男少女们提供了这些领域的解决方案和行动指南。

类似《男孩女孩成长手册》这类读物的出现，是孩子们健康成长所需营养的一部分，希望这样的读物更丰富地出现在孩子们面前，为孩子们配制精神营养的“科学配方”，让他们得以全面发展，快快长成建设祖国未来的栋梁之材。

目 录

序	(1)
---------	-----

第一章 跨进心理的门槛

1.1 心理是什么	(3)
1.2 你的心理健康吗	(5)
1.3 测试一下你的心理	(8)
1.4 心理因何不适	(11)
1.5 心理不适产生时有哪些表象	(14)
1.6 为什么总感到自己心理不顺	(15)
1.7 男孩女孩常见的心理问题有哪些	(17)
1.8 心理是可以放松的	(23)
1.9 心理是可以保健的	(26)
1.10 心理是可以疏导的	(29)
1.11 别忘了:多听好的音乐	(32)
1.12 该放松时就放松	(34)
1.13 心理是可以治疗矫正的	(40)
1.14 走进心理咨询室	(43)
1.15 心理的流变有过程	(46)

第二章 天天有个好心情

2.1 改造自己的坏脾气	(51)
2.2 大胆哭一场	(53)
2.3 调整情绪增强抗挫能力	(55)
2.4 强大我们的心灵	(57)

- 2.5 给心灵松绑..... (59)
- 2.6 烦恼源于自己心底的苦汁..... (62)
- 2.7 勇敢地自我认定..... (70)
- 2.8 情绪低落时更要讲究衣着..... (73)
- 2.9 走出自我欺骗的心理误区..... (77)
- 2.10 上网成瘾就像吸毒..... (79)
- 2.11 心事不是负担..... (84)
- 2.12 凡事多往好处想..... (86)
- 2.13 浇灭心中的怒火..... (89)
- 2.14 生活没意思吗..... (92)
- 2.15 最近为什么总是心神不定..... (95)
- 2.16 别被信息的巨浪所淹没..... (97)
- 2.17 走出抑郁的阴影..... (99)
- 2.18 不要总是找自己的麻烦..... (102)

第三章 性？烦不烦

- 3.1 性是什么..... (107)
- 3.2 性无意识与性意识..... (111)
- 3.3 如何保持健康的性心理..... (114)
- 3.4 性觉醒的进程..... (117)
- 3.5 男孩的雄性追求..... (120)
- 3.6 女孩柔中带刚的角色定位..... (122)
- 3.7 只为悦者容吗..... (126)
- 3.8 令人心跳加速的性幻想..... (130)
- 3.9 是不是梦..... (133)
- 3.10 手淫又怎么啦..... (137)
- 3.11 月经前心烦意乱怎么办..... (141)
- 3.12 让自己的性心理走向成熟..... (143)
- 3.13 当爱在萌动时..... (147)

3.14 面对所谓的早恋·····	(150)
3.15 美丽的初恋·····	(153)
3.16 挥一挥衣袖:作别单相思·····	(156)
3.17 给失恋一记勾拳·····	(159)
3.18 不小心偷尝了“禁果”·····	(162)

第四章 重塑自我

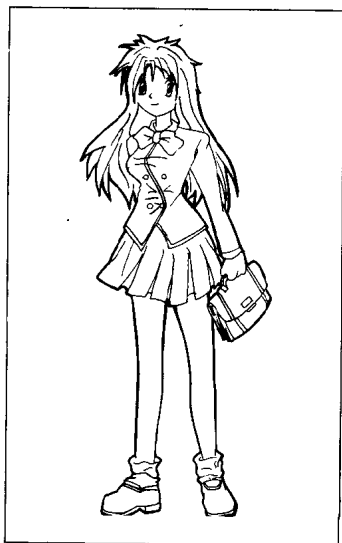
4.1 有竞争才有发展·····	(167)
4.2 世上没有绝对的完美·····	(169)
4.3 拥有一颗自尊心·····	(172)
4.4 增强你的自信心·····	(175)
4.5 相信自己·····	(177)
4.6 让自己成为幽默大师·····	(181)
4.7 一切围绕自己转只会欲壑难填·····	(183)
4.8 死要面子活受罪·····	(186)
4.9 老师对你有偏见时怎么办·····	(189)
4.10 怎样才算真正长大·····	(193)
4.11 一张一弛乃文武之道·····	(195)
4.12 充实你的心灵·····	(198)
4.13 扼住失望的咽喉·····	(201)
4.14 挫折算不了什么·····	(203)
4.15 不经风和雨,怎能见彩虹·····	(206)

CHAPTER ONE

第一章

跨进心理的门槛

心理是什么
你的心理健康吗
测试一下你的心理
心理因何不适
心理不适产生时有哪些表象
为什么总感到自己心理不顺
男孩女孩常见的心理问题有哪些
心理是可以放松的
心理是可以保健的
心理是可以疏导的
别忘了：多听好的音乐
该放松时就放松
心理是可以治疗矫正的
走进心理咨询室
心理的流变有过程



1.1 心理是什么

☞ 心理是人类活动的天然动因和必然伴随物

我们的任何活动都是以一定的心理为动因的。我们的吃、住、行以及工作,都是在某种心理驱动下发生的。也许你会说,我有时候干事情是不知不觉的,这是不是心理?从心理学来看,这个不知不觉,有两方面的表现:一是作为活动的心理动因,自己没有明显意识到;二是对自己所执行的行为,自己没有觉察。但是,无论如何,这个不知不觉的过程,实际上也是心理。它叫无意识,是心理活动的表现之一。

常言道

心理决定一个人的命运。



心理学中颇有影响的一个学派——精神分析,就是以无意识为主要研究对象的。同时,心理是人的活动的必然伴随物。也就是说,人们从事任何活动的时候,都会产生相应的体验、想法,这都是心理。例如,我们随意地看到一辆汽车,我们会对它的颜色、形状有反应,这是心理学所说的“知觉”;我们会对它产生喜欢或厌恶,这就是心理学所说的“情绪”;我们会对它排出的废气,产生污染环境看法,这就是心理学所说的“判断”。心理就是这样随着活动的产生而产生的。所以说,心理是人的活动的天然动因和必然伴随物。

正因为这样,心理对人的发展和生活质量有着决定性的影响,有这样一个例子:解放前,一个小村子里的三个青年不满现实,决定到外面闯荡。一个青年因为家里比较富有,加上

家里发现他要出走,就坚决不让出去,他也感到很难承受辛苦,就回去了,他后来成为一个地道的中原农民;另一个青年,想法倾向于当时的政府,就到国民党那里求发展了,他后来去了台湾;而第三个青年倾向革命,他辗转来到延安,后来成为著名的革命诗人——李季。他们因为自己的观念、看法以及性格的原因,走了三条不同的道路。可谓应验了这样一名言——心理即命运。

心理即命运的心理学解释

心理,这个关于某种事物的看法,首先决定了人是否会去从事某种活动,它决定了活动是否产生,而这是取得成就的第一步。可以想象,如果一个人连从事某个活动或某项事业的欲望都没有,怎么能够成功呢?心理的其他因素,如意志力、能力、兴趣等,对人的生活方式和工作习惯都有影响。例如,对于成功,诚实的人靠自己的真才实学来取得,而善于人事关系的人可能靠人际关系来实现。心理就这样奇妙地影响着人的生活和成就。

有一次,一个人去算卦。算卦的人说,你很能干,但是运气不好。这个人对照自己,越想越对。他想,自己的确比较突出,读书的时候成绩很好,工作的时候也很出色,但老是得不到重用。心中不免黯然,对算卦先生很是佩服,其实,并不是算卦先生高明,而是人的心理太杂了,人的经历太丰富了,任何一种判断,似乎都会对得上号。

人生是复杂的,人生境遇是多种因素综合作用的结果。况且,心理本身也在不断变化。所以,我们既要看到心理对人的巨大影响,又不能过于绝对化。

特别提醒



人的心理是一个多面的锥体,从不同角度,会有不同的表现。所以心理并不是决定人生命运的唯一的、绝对的因素。

1.2 你的心理健康吗

心理健康是维护和增强心理素质,提高社会知识能力,预防和消除心理疾病,使心理处于最佳状态的一个学科领域。它的根本目的是在于预防和矫治各种心理及行为异常,保持和促进个人与社会的心理健康。

可见,健康不仅是身体各器官系统发育良好、功能正常、体质健全、精力充沛,而且包括心理、生理、社会适应和道德健康等诸方面,这是相互影响、相辅相成的一个整体,心理是否健康,目前还不能像躯体健康那样可以通过各种检测加以客观评价,根据国内外学者的论述及青少年心理发展的特点,我们认为以下几个方面可作为青少年心理健康的衡量标准。

悄悄告诉你



世界卫生组织(WHO)对健康下的定义是:“健康不是没有疾病,而且包括躯体健康,心理健康,社会适应良好和

道德健康。”

☞ 有正常的智力

正常的智力是青少年学习、工作和生活最基本的心理条件。一般说来,智力超常或中等均属智力正常,智力落后,即智商低于70属于智力不正常。在日常生活中,判断一个人的智力是否正常的简便方法有二:一是能否与同龄的大多数人智力发展水平相当;二是能否基本适应周围的生活和学习。青少年智力正常发展的标准是:乐于学习、工作,有强烈的求知欲和浓厚的探索欲,能充分发挥自己的智力和潜能,努力获得优异成绩;否则,纵然智商在正常以上,也不能视为心理

健康。而注意力不集中,记忆力下降,思维紊乱则是心理不健康的表现。

☞ 有健康的情绪

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件。青少年情绪健康的主要标志是稳定,反应恰如其分,强度适中,积极的情绪多于消极的情绪,对学习、生活充满信心。相反,总是愁眉苦脸,心情郁闷,喜怒无常,则是情绪不健康的表现,而盲目地自惭自愧,怨天尤人,也是情绪不良的表现。

☞ 有积极的意志品质

青少年积极的意志品质主要表现为行动具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。心理健康的学生生活中有自觉的目的性,能有效地调节和控制自己的行为,能运用正确的方法解决学习、工作中的问题。在困难和挫折面前能采取较合理的反应方式,主动克服困难。

☞ 能适度的反应

人的行为反应是存在差异的,有的反应敏捷,有的反应迟缓。但是,这种差异有一定的限度,超过一定的限度就是不正常了。反应敏捷并非反应过敏,反应迟缓亦非无反应。对事物的反应应视事物作用的大小而定。一般来说,反应异常敏感或异常迟钝均是不健康的表现。对事物一概不反应,这是患了严重的心理疾病;对重大刺激无动于衷,反应微弱也是不正常的现象;而对任何事物都反应,一点小事就大惊小怪,心惊肉跳,稍有意外就惶惶不可终日,偶遇挫折就无法忍受等,都是心理反应不良的表现。

☞ 具备统一的人格

心理健康的青少年其人格的各个结构要素都无明显的缺陷与偏差,具有正确的自我意识,既有自知之明,又能根据自己的情况调整和完善自我;既不自视清高,又不自轻自贱,自惭形秽,而是言惭一致,所想的、说的、做的是统一的。

☞ 能造就和谐的人际关系

具备健康心理的青少年,善于理解、尊重、信任和帮助他人,以真诚谦让的态度发展和保持和谐的人际关系,乐于与人交往。相反,远离亲友、集体,独来独往,可能意味着开始出现人际关系的失调。与集体总是格格不入,没有友伴,不与人交往,以强凌弱则是人际关系不良的再现。

☞ 个人与社会的一致

心理健康的,能够和社会保持良好的接触,能正确地认识和社会,使自己的信念、目标、行为与时代合拍,与社会要求吻合,一旦发现自己的需要、愿望与社会要求、他人利益相冲突,即能放弃或修正自己的行动计划,以保持与社会的一致。如果为了实现个人的欲望,不顾社会道德规范与法律的约束,妄取强求则是一种不健康的心理状态。

☞ 心理与行为符合年龄的特征

不同的年龄阶段有不同的心理和行为特点。心理健康的青少年,就有与自己年龄特征相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征,如老气横秋、老态龙钟或天真撒娇、易哭易笑,是心理不健康的再现。

男孩女孩的内心世界是一个复杂、丰富、动荡、变化的世界。成长岁月里面,不仅仅有他们逐渐成熟与长大的脸,而且还有那曲曲折折的充满着痛苦和欢乐的心路历程。

1.3 测试一下你的心理

下面的心理健康测试表可以帮助你了解自己的心理健康状况。这里特别提醒的是,任何心理测验都是对心理品质的相对判断,如果你有比较严重的问题,请向有关专家咨询。

☞ 心理健康测试表

下列 30 项中,如果有“常常”或“几乎是”,就划“O”,如果是“偶尔”或“有点儿”就划“△”,如果是“完全没有”就划“X”。因为这是你自己的事情,所以请坦率地划记号。



1、上床以后,怎么也睡不着,即使睡着,也不能熟睡,只是做梦。

2、心情焦躁不安,做事没有效率,情绪不停地变化,精力不集中,健忘(符合其中某项)。

3、懒得做任何事情,也没有实干的精神,虽然很焦急,认为“这样不行”,但仍然游手好闲,虚度光阴。

4、与人见面感到麻烦。

5、对诸如“口中积着唾液”、“自己的身体有怪气味”或“有口臭”等这种事情很在意。

6、某种想法浮现在脑海,难以忘记,怎么也排除不掉。

7、毫无道理的失败、严重失败、不道德或粗暴的事情、犯罪——有做了其中某项的感觉。

8、担心是否锁门和着火,躺在床上后,又起来确认,或刚