



魏贤超 杨宏飞主编
浙江教育出版社

成为我自己

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

C H E N G W E I W O Z I J I

成为我自己

杨宏飞 著

你们赞美大自然千变万化、无穷无尽、悦人心目的丰富宝藏，你们并不要求玫瑰花和紫罗兰散发同样的芳香。那么，你们为什么却要求世界上最丰富的东西——精神，只能有一种存在形式呢？

——马克思

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

成为我自己 杨宏飞 著

.....
图书在版编目(CIP)数据

成为我自己/杨宏飞著. —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 . 成 ... II . ①魏 ... ②杨 ... III . 青春期 - 自我意识 - 青少年读物 IV . B844.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73961 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 9.5 插页 2 字数 190 000

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:9.00 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

有一个学生，初中时成绩很好，上高中后成绩下降，但他没有加把劲儿，却常常在同学们努力学习时看小说书或睡觉。他不是小说迷，也并非需要睡那么长时间，为什么会这么做呢？原来，他有这么一个想法：“如果我努力，但考试成绩不如别人的话，我就是个‘没有用’的人，别人会看不起我，说我‘笨蛋’‘草包’之类。相反，如果不努力而成绩不好，人家就不会说我笨。”他为了有个“聪明人”的形象，宁愿放弃努力。显然，他看小说、睡觉，无非是想告诉人家：“嗨！别忘了，我成绩不好是因为我不用功，不是我笨、没用。可别搞错哦！”

他的想法和做法确实有点幼稚可笑，但仔细观察一下不难发现，我们都有类似的念头，只是程度不同而已。我们都希望有一个良好的自我形象：聪明、能干，没有人愿意被看成“笨蛋”“草包”。但差别在于，大多数人会面对现实，通过积极的努力去追求，而个别人则逃避



现实，采用消极的方法来安慰自己。这位同学属于后一种情况。

青春期是寻找自我的年华，我们想知道自己到底是个怎样的人。“我的外表好看吗？”“我可爱吗？”“我聪明、能干吗？”“他人对我印象好吗？”“我在同学中的地位高吗？”“我将来最适合做什么工作呢？”……我们常常问自己，但总难找到明确的答案，因而常常感到迷惘和惆怅。

有一位中学生曾经这样描述自己的心态：“有时我很自信，有时又很自卑；有时我爱交朋友，有时我又喜欢独处；有时我性格开朗，有时又陷于苦恼之中；有时我的生活充满阳光，有时又黑云沉沉。多少次我在镜中审视自己，在日记中倾诉自己，但我依然不知道自己是谁。”

那么，“自我”到底是什么呢？它由哪些成分组成呢？是怎样形成和发展的呢？怎样才能合理地认识自己进而塑造自己，使自己拥有良好的自我形象呢？这便是本书想与你一起探讨的问题。

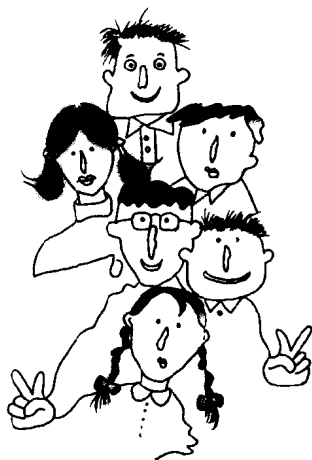
本书分四部分编写。第一部分总论，介绍与自我有关的心理学基本原理。第二部分是生理自我，阐述青春发育、性别和外表方面的自我问题。第三部分是社会自我，主要讨论家庭和学校自我问题。第四部分是心理自我，论述能力、气质和性格方面的问题。全书由相对独立的文章组成，每篇文章讨论一个问题，包括实例或故事、理论分析和处理对策。希望本书能帮助你了解自己，成为自己。



● 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:授人以渔	1
一、S-O-R	2
二、从喜欢照镜子谈起	6
三、我们只能成为自己	13
第一篇 生理自我	19
一、青春发育	20
二、发育的烦恼	25
三、青春年少谈性别	32



附:性别角色认知测验	39
双性化气质测量	42
四、悦纳自己的性别	45
五、青春期生理卫生	51
六、青春期的心理卫生	56
七、阴差阳错性变态	60
八、如何对付性骚扰	65
九、预防性犯罪	69
十、我的外表:自画像、他画像、理想画像	72
附:形象测验 1	75
形象测验 2	78
十一、悦纳自己的外表	79
十二、金屋藏娇为哪般	82
十三、人比黄花瘦	87
十四、外表丑陋和病残可怕吗	90
十五、别错过健身好时光	96
十六、自我形象管理术	99
十七、管理你的美貌	105
十八、塑造你的风度	109
阅读材料:我曾是“丑小鸭”	113
第二篇 社会自我	117
一、家庭万花筒	118
二、了解家庭自我	123
附:家庭自我测量	127



三、悦纳家庭自我	129
四、不会做家务,心理问题多	135
五、学生自我三六九	140
附:学生自我测量	145
六、他们为何出走	146
七、马失前蹄怎么办	151
八、骑毛驴的中等生	157
九、高价买来的低身份	162
十、学生干部的身份自我	166
十一、失去了老师的宠爱怎么办	169
十二、近朱者赤,近墨者黑	173
十三、如何对付校园暴力	178
十四、皇帝也有草鞋亲	181
阅读材料:总经理的儿子和扫厕所的	184
第三篇 心理自我	189
一、上智下愚知多少	190
附:能力倾向测验	197
艺术天赋测验	201
创造力测验	203
二、情商如是说	205
附:情商测验	210
三、悦纳自己的“普通”	215
四、测测你的气质类型	220
附:气质测量	223

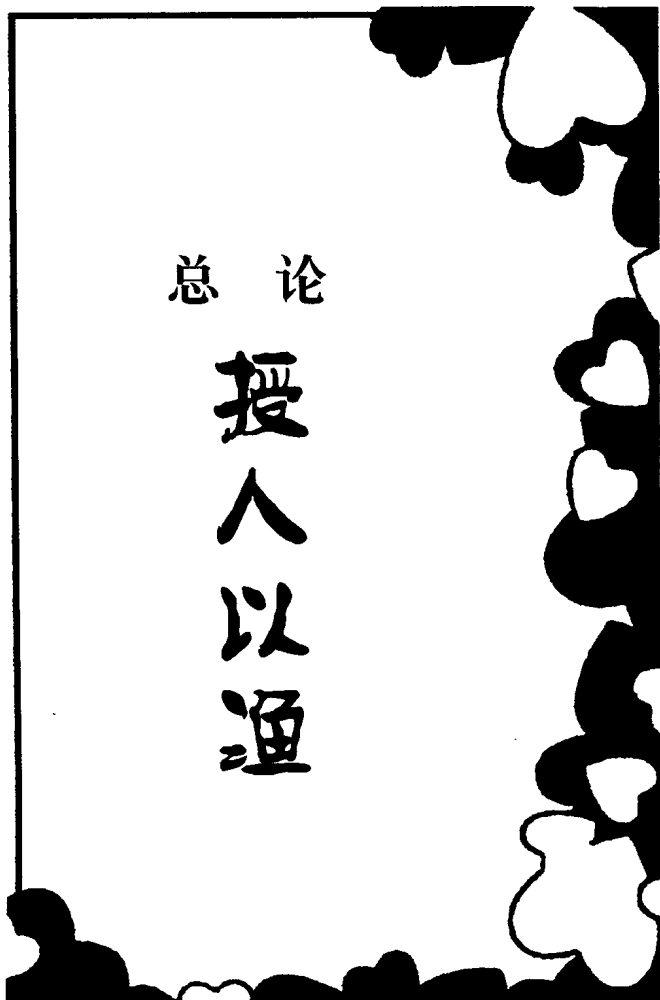


五、张飞喝酒 火上浇油·····	229
六、燕青摔跤 左右逢源·····	233
七、林冲夜奔 忍无可忍·····	237
八、黛玉葬花 愁绪绵绵·····	241
九、悦纳自己的气质·····	246
十、内向外向测性格·····	250
附：性格类型测量·····	252
十一、内向的人会得精神分裂症吗·····	256
十二、外向的人不会出什么问题吗·····	262
十三、悦纳自己的性格·····	267
十四、话说“追星族”·····	271
十五、偷东西后的心理阴影·····	276
十六、放弃理想是最大的失败·····	282
十七、她们为何出家做尼姑·····	287
阅读材料：战胜自我·····	290



总 论

授人以渔



人的烦恼不始于事件，而起于他对事件的看法。

——(古希腊)爱比泰德

一、S - O - R

小张和小李是同班同学，两人的成绩一直位居班级前二名，不相上下。但两人的心态却完全不一样。小张不管是考第一还是第二，总是乐呵呵的；而小李则不一样，考第一名非常高兴，拿第二名满脸沮丧。

同样的事情为什么会引起如此不同的反应呢？

考第一名和考第二名是客观事件，高兴和不高兴是心理反应，我们能在它们之间划上下列等号吗？

第一名 = 高兴 第二名 = 不高兴

显然不能，因为小张考第二名的时候也是高兴的。这说明在客观事件和心理反应之间还有一个中间变量，它直接决定我们的心理反应。

那么，这个中间变量是什么呢？

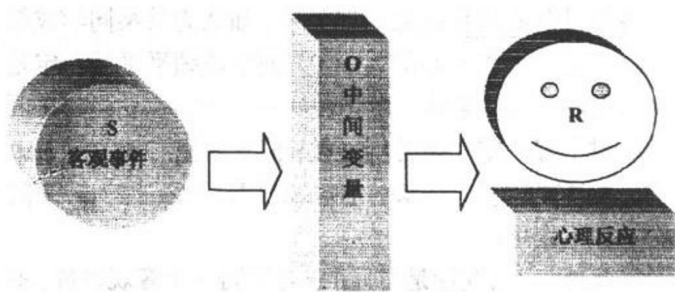
让我们先来听听小张和小李的心里话。小张说：“学习的目的是掌握知识和技能，考试是测量掌握知识和技能水平的一种方法。分数的高低在一定程度上反映了知识技能水平的高低，但不绝对。考试还可能有失误。所以，对于名次不能太计较、太在乎。只要自己努力，不管分数如何，我都应该愉快地接受自己。”而小李则认为：“不想当元帅的不是好士兵，不想拿冠军的不是好运动员，不想拿第一名的不是好学生。我应该每次都拿第一名，这样才是好学生。不拿第一名太没有面子了，叫我怎么做人？”

这就是他们的中间变量——对名次的看法。

如果某一天他们到了一所更好的中学，强手如林，他们只能排到中间水平，谁比较容易感到自我失落和痛苦呢？

自然是小李。

由此看来，直接导致心理问题的并不是客观事件，



S - O - R

