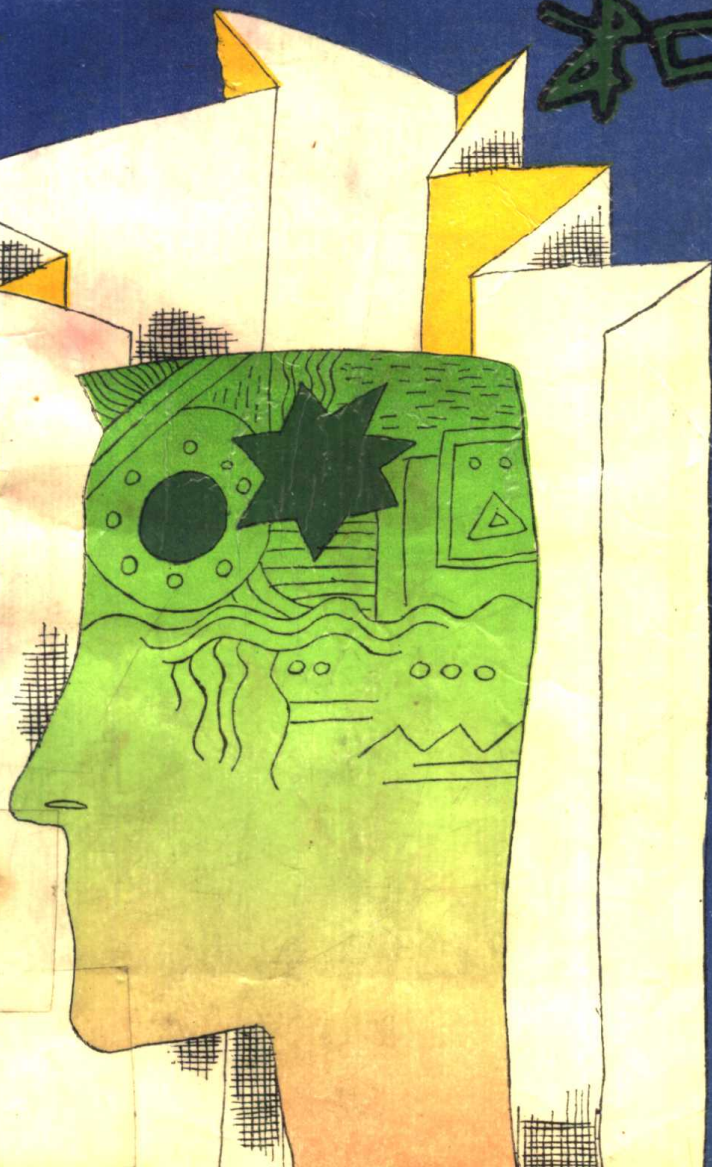


当代青年苦恼

杨青录 刘挺 张清 著

解
析



当代青年苦恼解析

知 识 出 版 社

内 容 介 绍

当代社会，紧张的生活节奏，复杂的人际关系，东西方文化的碰撞，新旧道德观念的更替，这一切都大大增强了对人们心灵的冲击力和压力。对于生长环境单纯，倍受家庭宠爱，心理需求多，而人际关系交流少且缺乏社会经验的青年人来说更是如此。面对社会，他们的苦恼和忧虑几乎比憧憬和希望更多。本书的作者长期从事青年工作，熟悉当代青年的生活，他们从青年们日常生活中的种种苦恼、忧虑中选取了许多具有普遍性的事例，分门别类，加以解析，试图给处于种种苦恼中的青年提供种种选择，引导他们从各种角度认知当代社会。本书的文字亲切自然，说理由浅入深，题目新颖别致。既是一本青年思想修养读物，又是一本青年生活指南。

当代青年苦恼解析

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店北京发行所经销 北京景山学校印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张 8 字数124千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

ISBN7-5015-0637-X/B·61

(京)新登字188号

元

前 言

在我们日常生活中，经常有这种时候：挫折和失意劈头盖脸地向我们打来，我们的心被一种说不清的苦闷与忧愁死死地纠缠着，情绪跌到了深深的低谷。这时候你会感到，世界仿佛突然没有了阳光、没有了温暖，生活也消失了往日绚丽的色彩，这就是我们平常所说的痛苦、烦恼。

人们总是想方设法寻求幸福和欢乐，躲避痛苦和烦恼。然而，这正是野花不种年年有，烦恼无根日日生，有白天就有黑夜，有欢乐就有苦恼，躲是躲不掉的，这就是生活的逻辑。

苦恼是追求的伙伴。追求中总是有成功，也有失败，而失败比成功来得更容易。也许是因为青年人太多的追求、太多的幻想，所以青年朋友们的苦恼也格外多。当我们用七彩的梦幻精心编织的彩虹被现实生活撕得粉碎时，苦恼就来占据我们的心。

“蚌病成珠”这是中国的一句老话。如果说牡蛎的痛苦凝成了珍珠，那么当我们经受了一次又一次深深的苦恼之后，我们也可以形成一种不屈的毅力、无畏的勇气和坚韧的性格。这是苦恼给予我们的最宝贵的礼物。它使我们在坎坷的人生路上，勇

敢地面对一切困难与挫折，成为自己命运的主宰。苦恼是磨刀石，它能磨砺一个人的坚强性格。一个经历了苦恼而仍能微笑着面对未来的人，生活中还有什么能够压倒他呢？

苦恼是一块试金石，它最能检验人的意志。意志坚强的人不惧怕苦恼，意志软弱的人则在苦恼面前一蹶不振。苦恼像大海上的风暴，牢固的航船依然可以驶向希望的彼岸，脆弱的小船则在它的淫威中毁灭。所以，看一个人是不是强者，不是看他得志的时候如何锦上添花，而要看他在苦恼面前是否有战而胜之的勇气。

苦恼能使你更深刻地了解世界。人在顺境中，容易陶醉，不免有些飘飘然。而当人在承受苦恼时，才易于深沉地思考。这种逆境中的思考，可以使人真正领悟人生的真谛。

欢乐使我们享受人生，而苦恼使我们认识人生。

没有苦恼的人生，是不完全的人生，是遗憾的人生。每当我们在苦恼中挣扎，在苦恼中期待，在苦恼中拼搏时，我们便尝到了生活中真正的乐趣。在苦恼中，我们学到了很多；在苦恼中，我们感到了自己在长大，在成熟。

青年朋友们，愿本书成为你们认识苦恼的良师，成为你们解除苦恼的益友，使你们在解决各种心理矛盾中走向成功，走向未来。

目 录

意志品德篇

1. 毅力是成功者的“专利”
——我的理想为什么老溜掉 (2)
2. 敢向流水行逆舟
——怎样克服消极的从众心理 (8)
3. 破字当头，立在其中
——怎样克服不良的行为习惯 (11)
4. 立志须用“集义”功夫
——怎样增强毅力 (15)
5. 要看银山拍天浪，开窗放入大江来
——“气量小”怎么办 (20) ✓
6. 凡事多问个为什么
——处理问题头脑简单怎么办 (25)
7. 江山易改，秉性可移
——怎样克制自己的脾气 (29) ✓
8. 天生我材必有用
——怎样克服自卑感 (35)
9. 突破封闭性思维的循环圈
——怎样消除猜疑心理 (40) ✓
10. 知之为知之，不知为不知
——怎样克服虚荣心 (45)
11. 孤独，自我完善的良机

- 你感到孤独怎么办 (50)
- 12. 必须掌握好手中的罗盘
 - 应该如何走自己的生活之路 (54)
- 13. 且说“退一步”，海阔天空
 - 斤斤计较个人得失 怎么办 (57)
- 14. 穷，可以转变为财富
 - 我该不该“大方”地花钱 (61)
- 15. 丢掉“自我”，还原“本我”
 - 怕暴露弱点而引起他人 轻视怎么办 (65) ✓
- 16. 心底无私天地宽
 - 没做亏心事，反怕鬼 敲门怎么办 (69)
- 17. 走出你的“小屋”
 - 怎样消除冷漠心理 (73)
- 18. 可以来点“我行我素”
 - 如何找回从前的“我” (77)
- 19. 不妨互换一下心理位置
 - 怎样克服嫉妒心理 (80)
- 20. 人因为可爱而美丽
 - 答一位“丑”人 (85)
- 21. 责任与理想使你充实
 - 怎样克服空虚心理 (88)
- 22. 向着太阳努力奋斗吧
 - 争取五年未能入党 怎么办 (93)

处 事 交 际 篇

- 23. 尽快完成“角色认可”
 - 如何适应新环境 (100)

24. 长恨人心不如水，等闲平地起风雷
——怎样矫治“冷热病” (105)
25. 废垒荒径无一好，春来微径总堪行
——怎样消除“怕羞”心理 (110)
26. 好朋友更需要彼此尊重
——好朋友之间也得讲究礼仪吗 (114)
27. 宁可天下人负我，我不负天下人
——如何觅知音 (118)
28. 交友交心、助人为乐、大度集朋
——怎样在集体中被多数人欢迎 (122)
29. 走出“难堪”的窘境
——与人相处无话可说怎么办 (126)
30. 有益的交谈比美酒更能振奋精神
——烟酒是情谊的媒介吗 (130)
31. 如何克服无形的障碍
——答一位刚刚参加工作的青年 (133)
32. 取消那位朋友的“友籍”
——好“朋友”不还账怎么办 (136)
33. 心理平衡反调节
——面对别人的嫉妒怎么办 (138)
34. 在嘲讽的冰水面前
——被别人误解了怎么办 (141)
35. 吃一堑，长一智
——开玩笑应掌握分寸 (145)
36. 准备一个“备忘录”
——答借书的烦恼 (149)
37. 风物长宜放眼量

- 没有异性朋友感到低人一等怎么办(151)
- 38. 面对“命运”的挑战
 - 因病休学以后(155)
- 39. 二者不可兼得的时候
 - 发生动机冲突怎么办(159)✕
- 40. 不可不通，亦不可太通
 - 怎样看待青年人的“世故”(164)
- 41. 一个由孩子到成年人的过渡期
 - 怎样正确对待“成人感”(168)
- 42. “联想实验”的神奇效果
 - 怎样才能使自己反应敏捷(171).
- 43. 心有所系睡不安
 - 怎样摆脱噩梦的纠缠(175)
- 44. 剑和盾，就在你手中
 - 如何应付挫折(178)
- 45. 愿你活上三百岁
 - 答一位自杀未遂者(183)
- 46. 来自心理咨询站的答疑
 - 怎样才算心理健康(187)

学 习 情 爱 篇

- 47. 重要的是要培养兴趣
 - 学习时注意力不集中怎么办(191)
- 48. “高原期”是下一个飞跃的前奏
 - 怎样摆脱复习时的低潮状态(197)
- 49. 战略上要藐视，战术上要重视
 - 如何防止考试“晕场”(202)

50. 勤奋治学为己任, 大展宏图在明朝
——怎样激发自己的学习动力(205)
51. 强闻博记有希望
——记忆力不好怎么办(209)
52. 假如我有这样一位伙伴
——怎样与学习“对手”竞争(216)
53. 幸福的根源在于知识
——农村姑娘也需要学习技术(219)
54. 恋爱需要有自我空间
——答一位热恋中的青年女工(222)
55. 正视现实、热爱现实
——婚后为何感觉爱人不如旧日恋人(225)
56. 落花有意, 流水无情
——陷入单相思的困境怎么办(228)
57. 有坚实的生活基础, 爱才能有所依附
——答一位大龄女青年(231)
58. “我的痛不能直接跑进你的身体”
——夫妻间都“心有灵犀一点通”吗(235)
69. 思父母所虑, 分父母所忧
——如何对待老年父母的婚姻(238)
60. 回归“大自然”
——同性恋是怎么回事(242)
- 后记(246)

意 志 品 德 篇

毅力是成功者的“专利”

——我的理想为什么老溜掉？

编辑同志：

我十分渴望早日确定自己的理想，可理想总让我觉得神乎其神，好像根本不能为我所有。

读高中时，我喜欢物理学，做梦也想当一名物理学家。可高考后偏偏被分到医学院，刚开始我难过极了，还哭了好几次。后来经过父母和老师、同学的劝说，我才勉强安下心来。经过一段学习后，我的成绩很好，也有了兴趣，我决定将来当一名好医生。不幸的是，去年我到医院实习，感到医务工作枯燥无味，我的主意就又改了——想学生物学，我一下买了十几本生物学书籍，拼命阅读……可现在，我又开始厌烦生物学了。编辑同志，为什么理想总是从我手缝里溜掉呢？

青 岛 王 刚

王刚同学：

读了你的来信，我觉得你好学、上进，很想早日成就一番事业，但过于心急气燥，看来你让这股急性子折腾得不轻。为了回答你的问题，让我们先从一部动物影片谈起吧。

在非洲原野上，一只饿狮正在觅食，突然发现前面有一群斑马，狮子扑了过去，马群惊散，东奔西逃。狮子眼花缭乱，东扑，西追，累得跑不动了，一匹斑马也没捉到。

有人说，斑马太狡黠，不易捉到；也有人说，只怪狮子太贪婪，东追西扑，而没有盯住一个目标追到底。我同意后一种说法。

从银幕回到现实生活中来，问题当然要复杂得多。当代，科学技术日新月异，众多的学科中，新的知识不断涌现，这对于求知欲旺盛的青年来说，都是值得猎取的“美味”。有些青年便像上面讲的狮子一样眼花缭乱，三心二意，结果往往一事无成。

你在信中说，理想总从手缝里溜掉。客观原因可能很多，但我想最重要的还是主观上的原因。

第一，也最要紧，你还没有深思熟虑地确定志向，认准目标。每个青年人，当他扬起自己生命的风帆，在社会这个大海上航行时，都会碰到“想做”、“应该做”、“可能做”这三个问题构成的人生理想的方程式。俄国伟大的革命民主主义者别林斯基解答得好：“每一个人不要做他想做的或者应该做的，而要做他可能做的。”人都有自己的个性、兴趣爱好，因而会乐意做他“想做的”。可对我们来说，只有将自己的兴趣爱好、选择的奋斗目标同人民利益、祖国事业联系在一起时，理想之灯才会获得巨大的、用之不竭的光源，这就是“应该做”的，然而远大抱负的实现并不能单凭一点热情，只

有脚踏实地从一件件“可能做”的小事情开始，理想才不至于从你手中溜走。对于你来说，由于主观条件的局限，“想做”和“应该做”的事往往并不一定都有实现的可能。这时候，为了使自己的生命价值对社会有切实的贡献，必须做自己“可能做”的事。你的理想总溜掉的原因之一就是你未进行这种“可行性”分析，根据分析来确定志向、目标。只把“想做的”事当作理想，而缺乏客观可能性，这种“理想”不过是一派玫瑰色的幻影，迟早会 from 你眼前消失。

第二，你的求知欲虽然很旺盛，但还缺乏盯住目标一钻到底的毅力。所谓毅力，是人的意志品质之一，它是一种使精力长期保持，不屈不挠地克服困难使行动持续下去、达到既定目标的能力，又称为意志的坚韧性、坚持性。你之所以总让理想溜掉，也是由于缺乏这种东西，因此，在知识宝库的门口，你总是欲叩又止，徘徊犹豫，而不能登堂入室。

没有一番寒彻骨，那得梅花放清香。缺乏坚强的毅力，理想就不能实现。“头悬梁，锥刺股、映雪、囊萤”，这些是古人刻苦读书的著名故事。今天，我们的学习环境虽然比较古人要好千倍万倍，然而古人们那种以坚韧的毅力汲取知识的可贵精神，却永远值得我们学习。只有以百折不挠，锲而不舍的精神去学习和工作，我们才有可能一步步实现自己的理想。相反，干什么都有始无终，朝三暮四，

连一件小事都不能成功。我这样说，你不会泄气吧？在这里，我不妨告诉你前面谈到的那部电影的最后一幕：那只狮子休息之后，又发起了第二次冲锋。这次它不再东追西扑，而是紧盯着一匹斑马穷追不舍，终于如愿以偿。人终究要比狮子聪明，你虽然走了一些弯路，但只要及时记取教训，坚定你的志向，培养你的毅力，你一定会抓住理想，实现理想。

王刚同学，你现在在医学院念书，成绩也很好，这些都是你实现理想的可能性因素，你应牢牢抓住这些实现理想的可能性因素，只要你不再见异思迁，不再中途折返，我相信，你一定会在医学这一广阔领域中做出一番成绩来的。

你的编辑朋友

敢向流水行逆舟

——怎样克服消极的从众心理

编辑同志：

我是一个刚参加工作不久的青年职工，工作中有时遇到事情举棋不定，常常看别人怎么办，自己也就怎么办；对生活中的一些事自己并不感兴趣，但又怕被别人说“个色”，只好不情愿地随大流。结果自己觉得很没意思，别人还说我这个人办事没主见，人云亦云。您说我这样做究竟对不对？应该怎么办呢？

威海 张大雨

小张同志：

你刚刚步入社会，在各种复杂纷纭的现象面前，有时因为拿不定主意而以他人的举止作为自己的行为准则，采取随大流的处世态度，这应该说是典型的受从众心理支配的一种行为选择，也可以说是人类在社会生活中很常见的一种心理现象。

之所以说它是常见的现象，主要是在现实生活中这种从众心理和从众行为在一定程度上支配着许多人的日常行为方式。诸如社会上广泛存在着

的一哄而起的各种“风”、各类“热”都可以说是从从众心理驱使下采取从众行为的极好例证。而且“从众行为”的范围很大，诸如对饮食、服饰、家俱、交通工具的嗜好选择等等，甚至在政治、经济等领域也时常可见这种从众心理和从众行为。国外也经常可见这类报导。八十年代初，在日本的一个交通隧道内发生了火灾事故，虽然洞口早已亮起报警的红灯，然而仍有40多辆小汽车鱼贯而入，造成了不必要的人员伤亡。据事后调查，其主要原因就在于那些司机的从众心理习惯使之忽略了行为后果的危险性。事实表明，在许多时候，当人们缺少自身心理体验的情况下，从众的或然行为会显著增加。所以当你进入一个新的环境，接触新的工作和生活时，出现这种心理和行为也是很难避免的。

既然是一种普遍现象，就很难一言以蔽之曰对或不对，而要做些具体分析。客观地评价起来从众心理是有积极和消极之分的，而其分野就在于是否遵从了正确的社会规范和舆论导向，并以其制约自身行为选择，逐步使之形成内在化的心理机制。是，则为积极从众心理，不是，则为消极的从众心理。这里我想着重和你谈谈一般从众的心理机制和消极从众心理的危害性，然后介绍些克服消极从众心理的方法。

人为什么会产生从众心理和行为呢？其基本的心理机制在于同所从顺的群体的“人际关系”中得到报偿、避免惩罚之类的动机。一方面是从众行为