



关注成长系列

Soul

走进青少年的 心灵

时晓红 刘海燕
编著



山东人民出版社

关注成长系列

{ 走进青少年 的心灵 }

时晓红 刘海燕
编著

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进青少年的心灵/时晓红,刘海燕编著. — 济南:山东人民出版社,2002.9

ISBN 7-209-03058-1

I. 走... II. ①时... ②刘... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065976 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 2 插页 240 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-4000 定价:21.50 元



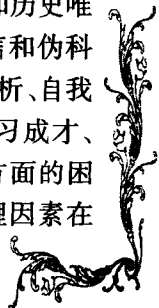
序

山东省委高校工作委员会 副书记 田建国

时晓红、刘海燕编著的《走进青少年的心灵》，是真正写给青少年读的。现在各种报刊杂志刊登心理方面的文章很多，各类心理健康教育的书籍也不少，但能够深入青少年心灵深处，平等谈心、交流，使他们有所震撼，有所思考，有所感悟的不多。目前，心理科学与心理咨询提出的有些哲学思考方式，无法根除病源，无法使腐蚀的心灵复活，空虚依然是空虚，理论完全停留在理论上。时晓红、刘海燕编著的这部书，在这方面有较大突破，对我国青少年心理健康教育研究进行了积极有益的探索。应当讲，这项工作对青少年健康成长、成才、成功具有重要指导意义。该书有三个显著特点：

前瞻性和可行性的统一。该书有超前思维的特点，作者不是把青少年心理问题的思维定格在过去，而是面向未来去思考问题，研究问题，回答青少年关心的成长成才的现实问题。值得提出的是，作者将这种前瞻性思维理念，赋予具体操作的载体，具有很强的操作性、可行性。

科学性与可读性的统一。该书坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导，坚持科学性原则，排除唯心主义、封建迷信和伪科学的干扰，从理论与实践的结合上，通过引经据典、案例分析、自我诊断、建议参考，帮助青少年解脱环境适应、自我管理、学习成才、人际关系、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑。该书作者在可读性上独具匠心，下了一番功夫。心理因素在



青少年成长中的作用日益增强,需要加强心理健康教育。心理健康教育要坚持情景交融的原则。我们在心理健康教育工作中,经常会遇到这种现象,同样道理,有的人讲起来动人心弦,有的人讲起来干巴巴的没人听,什么原因,我们讲道理时,是否倾注内心的体验,是否以情感人,是重要原因。心理健康教育是做人的工作的,人是有感情的,也是有理性的,感情决定思考的方向,理性决定思考的结果,只有从以情感人人手,才能达到以理服人的目的。我认为,青少年阅读该书后,他们会感悟到成长成才是幸福愉快的,实现目标、自我超越也是幸福快乐的。作者善于把心理学、教育学、生理学、人才学等学科深奥的道理,以简洁明了的方式讲出来,这是有深厚理论功底的体现。心理健康教育应当普及,不要搞得深不可测,神乎其神。心理科学基础知识、心理健康知识的传播,应该简单一些,简明一些,简要一些。简洁明快、深入浅出、通俗易懂就是好的。

系统性与针对性的统一。该书系统分析了青少年时期人格、情绪、人际关系、心理发展变化的一般特点,深入研究了青少年群体思想变化的规律,针对青少年普遍存在的、较为集中的心理问题,提出了维护心理健康和提高心理素质的途径,调适心理的技能,正确认识与识别心理异常现象的方法,使青少年自觉开发智力潜能,掌握人际沟通的技巧,增强承受和应对挫折的能力。

心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。其标准是:智力健全,人格统一;情绪稳定,举止得当;意志坚强,乐观向上;朝气蓬勃,充满活力。有关专家认为,人类已经从“传染病时代”、“躯体病时代”,进入了“精神病时代”。联合国一位专家断言:从现在起至21世纪中叶,没有任何一种灾难象心理冲突那样,带给人们持久而深刻的痛苦”。联合国卫生组织对健康的定义为:“健康不仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或完全安宁”。



据统计,在年满20岁以上的成年人中,忧郁症以每年11.3%的速度增加。我国每天因心理障碍产生自杀念头的有4000多人,自杀成功者超过400人,全世界每天有1000多人自杀,全国每年有1600万人患癌症,而癌症是典型的心理疾病,是长期抑郁的结果。

目前,青少年的总体心态是健康的,但有些学生由于心理压力过大,在生活、学习、交流、成长、情绪等方面反映出来的心理问题日益突出。青少年中由于心理问题或心理因素引发的休学、退学乃至自杀、凶杀等恶性事件呈上升趋势。

据了解,80年代中期,在我国23.25%的大学生有心理障碍,90年代上升到25%,近年来已达到30%。

据有关部门对全国近3000名大中学生调查发现,42.73%的学生“做事情容易紧张”,55.92%的学生“对一些小事情过分担忧”,47.41%的学生“感觉人与人之间的关系太冷漠”,67.26%的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”,48.63%的学生“对考试过分紧张,感到有些吃不消”。

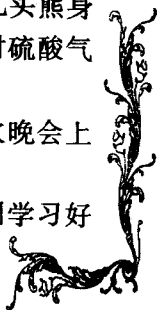
据某高校对2700名学生抽样调查,53%的学生认为自己心态压抑或较压抑;53%的学生认为自己的心态烦躁或较烦躁;51%的学生认为自己空虚或较空虚;55%的学生认为自己烦恼或较烦恼,71%的学生认为自己的状态是得过且过。

2002年4月,两个年龄为13岁14岁的少年购买了一桶汽油。因为他们与网吧的老板发生了争执,于是下决心要洗刷耻辱。他们报复的结果是24人被活活烧死。

2002年2月,清华大学一名学生因向北京动物园的几头熊身上泼撒硫酸而引起公愤。据他本人解释,他只想看看熊对硫酸气味的反应。

某名牌大学的一位品学兼优的三好学生,因为在一次晚会上唱歌跑了调,引起同学的哄笑,便觉得无地自容而自杀。

某名牌大学同宿舍的两位年龄不同的博士,小博士因学习好



受导师青睐,大博士妒忌将小博士杀害后自杀。

1991年万圣节,美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生,因为竞争压力和人际关系紧张,精神崩溃,竟开枪打死6人(包括自己)。

2000年浙江省一名才17岁的高中生用锤子将母亲打死;2002年3月18日,北京一大学生用假枪将两名女孩劫为人质;同一天,天津一大学生因杀害自己的父亲和祖母而被捕;3月19日,科学院一研究生被执行死刑,就因为没能成功地诱惑其女友的女伴,该研究生愤而将其女友杀害;3月20日,成都一大学生将一只小狗放到微波炉里烘烤。

心理冲突为什么会对人体和他人造成如此巨大的伤害?因为人的意识活动,尤其是强烈的、集中的意识活动,能促进中枢神经介质的明显改变,这种改变必然引起一系列生理运动的变异,影响健全人格的发育。人格是人的社会自我的外在表现,是个人在社会化过程中成熟起来的思考方式和行为方式。健全人格是统一的,不是分裂的。有些人表面看很活跃、很开朗,但实际很内向;有的人表面很随和,但内心有很多积怨。健全的人格应该是知情意行统一的、完整的。心理学研究表明,人的创造性的发挥程度,与他的整个人格发展是高度相关的。这里包括他所持的世界观、人生哲学、生活方式、伦理准则、思维模式等。教育理论专家对此作了深入分析,认为影响青少年心理冲突有五个原因,日益追求物质享受,过分娇惯的“独生子女”人数增多,父母离婚率上升,媒体的影响越来越大,学校里和劳动力市场上的竞争越来越激烈。

随着社会发展、竞争加剧,青少年学生心理问题日益突出,心理承受能力脆弱。概括地讲,主要有四大心理问题围绕着学生:学习心理负担加重;人际关系障碍;青春期烦恼;升学就业困惑。心理问题的症结主要有两点:自卑不能自拔,自高不能得志。有的因自我否定、自我拒绝自杀;有的因考试受挫,恋爱失败自杀;有的因

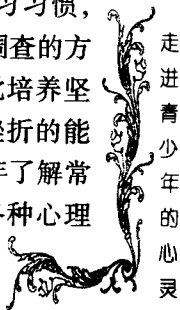


现实不理想,行为放荡,玩世不恭而走上绝路。因此,我们要积极推进青少年心理健康教育,以全面推进素质教育为目标,以提高青少年的心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长。

首先,要进一步明确青少年心理健康教育的主要任务。在当代青少年健康成长过程中,必须加强心理健康教育。因为青少年的思想问题主要表现在四个方面:一是政治方向,二是思想认识,三是心理健康,四是实际生活。思想政治教育是灵魂,道德教育是核心,法纪教育是保证,心理教育是基础。尽管心理健康问题归根结底是世界观、人生观、价值观问题,但两者的解决方法是截然不同的。我们不能把心理健康问题当作政治方向和思想道德问题来处理。心理健康教育要重在建设,重在发展,重在教育。心理健康教育要根据青少年心理特点,有针对性地传授心理健康知识,开展心理辅导或心理咨询活动,帮助青少年树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活适应能力,预防和缓解心理问题。帮助青少年处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际关系、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高心理健康水平,促进德智体美全面发展。

其次,要全面正确地把握青少年心理健康教育工作的主要内容。主要内容包括三个方面:心理健康知识的教育;个性心理品质的教育;心理调适能力的教育。

宣传普及心理健康知识,使青少年认识自身,了解心理健康对成才的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径和方法,使青少年掌握科学有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调查的方法,使青少年学会自我心理调查,有效消除心理困惑,自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,使青少年了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理



问题。

就心理调适能力培养讲,当前具有现实意义的工作是教会青少年懂得快乐,制造快乐,保持快乐心境。人快乐时会产生明显的移情作用,仿佛一切都染上了“快乐的色彩”。相反,一旦心情不好,就会感到百般无聊,似乎一切都失去了意义。在工作、学习、生活中,快乐不易得,不常得,相反,不快乐却易得,而且常得。一帆风顺,未必前途光明;风和日丽,未必春天常在;心想事成,未必路路畅通;幸福美满,未必鲜花不败。晋人羊祜说过:“天下不如意事,十常居八九。”这是人生体验的真谛。不要怕失败,不要怕不顺利,不顺利和失败只会锻炼我们的意志。古人说:“盘根错节,可以验我之才。波流风靡,可以验我之操。艰难险阻,可以验我之思。震撼折冲可以验我之力。含垢忍辱,可以验我之量”。挫折对于弱者,往往是导致消沉的诱因,而对于强者,则是塑造自身的刻刀。保持快乐心态,就要挖空心思制造快乐,调适心理;发现一丝一毫快乐的因素,就要抓住它、放大它、发挥它;快乐不用花钱去买,拿钱能买到的快乐,绝对不是真正的快乐。而这种快乐一去以后,那空虚和苦涩,更不是味。快乐不用乞求别人,可以自得其乐,自找其乐。为了保持快乐心境,青少年应注意做到以下几点:(1)树立崇高远大的人生目标。(2)保持乐观向上的生活态度。(3)做事有计划,生活有规律。(4)悦纳自己,善待自己。(5)张弛有度。(6)学会幽默,学会宽容。(7)广交朋友。(8)大事清楚,小事糊涂。(9)不处处与人攀比。

第三,要努力掌握青少年心理健康教育的方法。青少年心理健康教育是一项系统工程。要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育网络和体系;要积极创造条件建立心理健康教育工作体系,开展经常性的心理辅导或咨询工作。心理辅导或咨询工作要以发展性辅导或咨询为主,通过个别咨询、团体辅

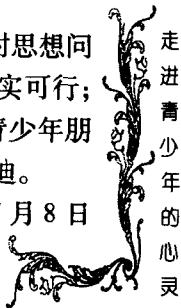


导活动、心理行为训练、书信咨询、电话咨询、网络咨询等各种形式,有针对性地向青少年学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。心理辅导与心理咨询的重点是:客观的自我评价,良好的情绪调控能力,坚强的意志品质,积极进取的人生态度,健全的人格特征,和谐相处的交往能力,良好的社会适应能力。要运用具有较高信度与效度,适合我国国情的心理评估工具,为实现青少年心理问题的早期发现、及时干预和跟踪服务提供参考,提高青少年心理健康教育的科学性和针对性;要加强校园文化建设,营造积极、健康、高雅的氛围,开展有益于提高青少年心理健康的第二课堂活动。深厚的历史和传统、多彩的校园文化生活、清雅的校园环境、优美的校舍建筑、丰富的人文景观,对于青少年学生舒展性情、陶冶情操,增强人文关怀意识起着不可替代的作用。

第四,要把德育和心理健康教育结合起来。心理因素在青少年学生成长中的作用日益增强,需要德育不但要入脑入心,还要入情人理,要和心理健康教育结合起来,做好心理疏导工作,增强学生的心理调节、控制能力。(1)要培养学生的社会责任感,使他们意识到自身价值和使命,努力成为具有高度责任感、自信心的人。(2)要培养他们的自主能力,启发自我教育,自我约束,由他律转化为自律。(3)要尊重关爱学生,相互交流,用心倾听学生,让学生说他的苦恼,所面临的困难,听他的想法,尽量开导学生,培养学生积极向上的心态。要丰富学生的情感体验,让学生在心灵的碰撞中去理解人生,感悟人生真谛,体验亲情友情,感受各种生命的伟大与跳动,自强与不息,以全面提高心理素质。

《走进青少年的心灵》,确实深入到青少年心灵深处。对思想问题剖析一针见血,鞭辟入里;提出的教育建议合情合理,切实可行;读来使人兴趣盎然,爱不释手。我相信,该书肯定会成为青少年朋友的良师益友,教师、家长及社会各界也可籍此得到深刻启迪。

2002年7月8日





目 录

序	田建国(1)
第一章 主宰命运的魔杖——人格	(1)
第一节 浩瀚的宇宙——人格概述	(1)
1. 绚丽的万花筒——人格透视	(1)
2. 我是一只小小鸟——青少年的人格特点	(4)
3. 成功的金钥匙——塑造健全的人格	(7)
第二节 生命的原动力——人格倾向性	(10)
1. 激发生命的渴望——需要和动机	(10)
2. 生命的拷问——理想和价值观	(13)
3. 奏响七彩的琴弦——兴趣	(15)
第三节 生命的本色——人格心理特征	(17)
1. 命运的上帝——性格	(17)
2. 鹰击长空,鱼翔浅底——能力	(23)
3. 人生的春夏秋冬——气质	(28)
第二章 多元社会的立足点——完善自我	(36)
第一节 人的斯芬克司之谜——自我概述	(36)
1. 我是谁——自我的成分	(37)



2. 我的成长历程——自我的发展过程	(38)
3. 奔腾的山溪——青少年自我发展的特点	(39)
第二节 揭开我的面纱——自我剖析	(42)
1. 两面人——自我统一的确立	(42)
2. 敢说“我能行”——战胜自卑	(44)
3. 井底之蛙的悲哀——自负	(48)
4. 面子不是一切——克服自尊过敏	(50)
5. 圣人·凡人——理想自我和现实自我的冲突 与协调	(51)
第三节 创作完美的自画像——自我完善	(52)
1. 阿波罗神庙的箴言——认识你自己	(53)
2. 一分为二谈优劣——客观的自我评价	(55)
3. 天生我材必有用——自我悦纳	(57)
4. 酒香也怕巷子深——适度的自我展示	(58)
5. 握好操纵杆——自制力的培养	(63)

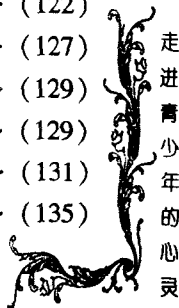
第三章 别有一番滋味在心头

——健康的情绪生活

第一节 七彩的天空——透视情绪	(67)
1. 易变的天空——青少年情绪扫描	(67)
2. 直面情绪——情绪健康自测	(69)
3. 快乐的秘方——不良情绪的认识与调节	(73)
第二节 心灵的眼睛——透析情绪	(76)
1. 欲速则不达——急躁	(76)
2. 灰色的天空——抑郁	(78)
3. 心底的独行侠——孤独	(81)
4. 看透“红尘”——冷漠	(83)
5. 既生瑜，何生亮——嫉妒	(85)



第三节	你输得起吗? ——挫折及其应对策略	(88)
第四章	西出阳关有故人	
——	建立良好的人际关系	(93)
第一节	同一片天空下——交往心理透视	(93)
1.	成长宣言——交往心理扫描	(93)
2.	你有人缘吗? ——人际关系自测	(97)
第二节	我想对你说——青少年交往问题分析	(101)
1.	我是一只小小鸟——与师长交往	(102)
2.	你我同行——与同伴交往	(104)
3.	爱情·友情——与异性交往	(107)
第三节	人在旅途——学会交往	(110)
1.	交往的情感基础——角色换位	(111)
2.	交往的润滑油——学会宽容	(113)
3.	交往的加速器——帮助别人	(114)
4.	学会说“不”——拒绝的技巧	(116)
5.	心灵互动——误会的消除	(117)
6.	良言·恶语——批评的技巧	(119)
第五章	和羞走,倚门回首,却把青梅嗅	
——	性心理卫生指导	(122)
第一节	揭开神秘的面纱——青少年性心理特点	(122)
1.	家有儿女初长成——性生理发育	(122)
2.	苦涩的青梅——性意识发展	(127)
第二节	长大的感觉——青少年性心理问题	(129)
1.	“灰姑娘”情结——体像烦恼	(129)
2.	带刺的玫瑰——早恋	(131)
3.	曲折的迷宫——单恋	(135)





4.这并不是罪恶——性自慰	(137)
5.性和爱的分际——性罪错	(139)
第三节 离我们并不遥远——性病、艾滋病预防	(142)
1.性病	(142)
2.艾滋病	(143)

第六章 爬出青春期的沼泽

——青少年常见心理障碍及诊治

(148)

第一节 心理健康 ABC

——青少年心理健康的一般问题

(148)

- 1.丈量心海的尺子——心理健康的标准
- 2.问题来自何处——心理障碍的类别与成因

第二节 直面多雨时节——青少年常见心理障碍

举隅

(155)

- 1.摘不掉墨镜的女生——社交恐怖症
- 2.总是系不好的“扣子”——强迫症
- 3.在忧伤中凋谢的花朵——抑郁症
- 4.卸下心灵的包袱——焦虑症
- 5.举世皆浊，惟他独清吗？——偏执型人格障碍
- 6.折断生命的翅膀——自杀

第三节 作一次心理 CT——中学生心理健康

自测

(174)

第七章 e时代的通行证——学会学习

(179)

第一节 瞎子和瘸子的合作——学习的影响因素

(180)

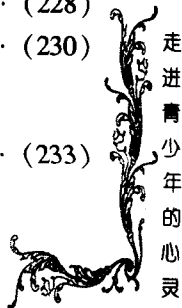
- 1.瞎子的双腿——学习的智力因素
- 2.瘸子的眼睛——学习的非智力因素

第二节 学习加油站——学习动机

(184)



1. 耶克斯—多德森曲线——学习动机的作用	(185)
2. 你的学习动机有多强——学习动机自测	(186)
3. 厌学者的良方——学习动机的培养与激发	(188)
第三节 学海无涯乐作舟——学习兴趣	(191)
1. 知之·好之·乐之——学习兴趣的作用	(192)
2. 转动成功的魔方——学习兴趣的培养	(193)
第四节 播下习惯之种——学习习惯	(195)
1. 圣贤同归的渊源——学习习惯概述	(195)
2. 播种有术——良好学习习惯的培养	(198)
3. 消灭疯长的稗草——不良学习习惯的纠正	(201)
第五节 拥有神奇的点金术——学习方法	(203)
1. 你的学习方法优耶? 劣耶? ——学习方法自测 ..	(203)
2. 心无旁骛——集中注意力	(205)
3. 预则立, 不预则废——学习计划的制订	(208)
4. 以有涯度无涯——学习时间的运筹	(210)
5. 欲善其事, 先利其器——掌握有效的学习策略	(213)
6. 事半功倍的开端——预习	(216)
7. 身心总动员——听课的秘诀	(219)
8. 温故而知新——科学的复习方法	(221)
第六节 不打无准备之仗——应对考试焦虑	(224)
1. 面对考试话焦虑——考试焦虑概述	(225)
2. 考试了, 你的状态如何? ——考试焦虑自测	(226)
3. 轻轻松松上考场——考试的心理调节法	(228)
4. 技高自从容——应试技能	(230)
第八章 成功人生百分百	
——青少年择业就业指导	(233)
第一节 走好关键的一步——青少年职业取向	





指导	(233)
1. 借你一双慧眼——透视当代社会求职大趋势	(233)
2. 万紫千红总是春——升学·就业·出国	(237)
第二节 上对花轿嫁对郎——青少年择业心理指导 ..	(242)
1. 最适合的 ≥ 最理想的——了解自己的职业 价值观	(242)
2. 意欲所往,则无往不达——了解自己的职业 兴趣	(247)
3. 量体裁衣,量能择业——了解自己的职业能力 倾向	(253)
第三节 涉世之初——就业心理指导	(259)
1. 导航人生的灯塔——作好自己的职业生涯规划 ..	(259)
2. 积跬步,方能至千里——掌握相应的职业技能	(263)
3. 走向成功的试金石——求职、应聘技巧	(266)
4. 初入职场——谈就业后的适应	(270)
5. 敢于吃螃蟹的人——关注创业者	(273)
6. 艰难的抉择——跳槽	(275)

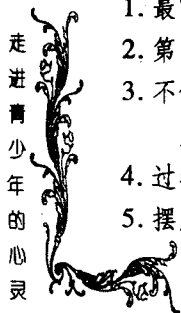
第九章 忽如一夜春风来,千树万树梨花开 ——信息社会的挑战与适应

(279)

第一节 时尚? 另类? ——当代青少年心理气象 面面观

(279)

1. 最“酷”的一代——新新人类心理透析	(279)
2. 第一次亲密接触——网络一族的悲与喜	(281)
3. 不做随风漂流的船只——青少年价值观从多元化 走向整合	(285)
4. 过犹不及——信息焦虑	(288)
5. 摆脱心灵的高压锅——现代紧张综合症	(290)





第二节 做信息时代的主人,你准备好了吗? ——青少年的心理应对策略指导	(293)
1. 有本领,不再恐慌——学习、创新才能立于 不败之地	(293)
2. “该出手时就出手”——把握机遇,应对挑战	(297)
3. 共享一片蓝天——学会合作	(300)
主要参考文献	(304)
后 记	(309)

