

出类萃书系

寇 或 王 磊 马 艳
编 著

美丽的校园，多采的生活
找回发现美的眼睛
早恋，一枚青苹果
寻求快乐的真谛

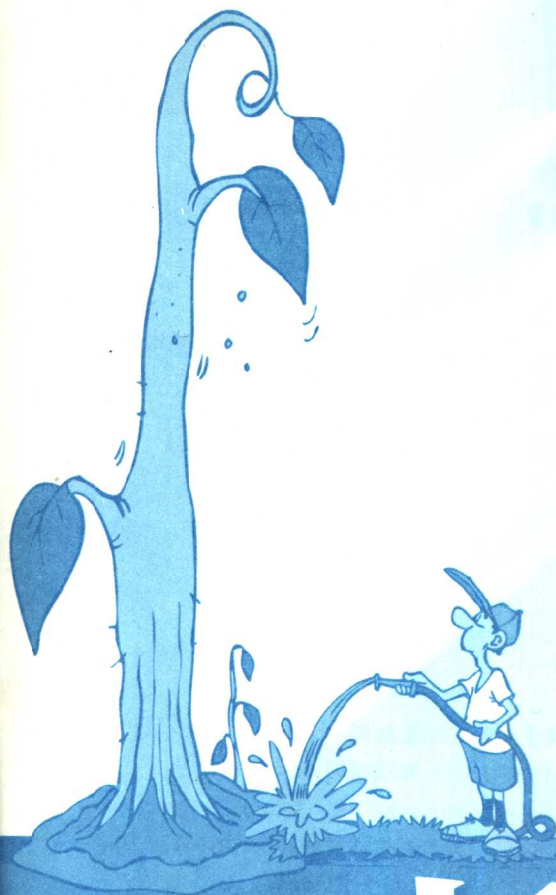
ZhangDa

长大

ZhangDa

中国青年出版社

出类萃书系



寇晓 王磊 马艳
编著

美丽的校园，多采的生活
找回发现美的眼睛
早恋，一枚青苹果
寻求快乐的真谛

ZhangDa

长大

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

长大/寇戣,王磊,马艳编著. —北京:中国青年出版社,2003
(出类拔萃书系)

ISBN 7-5006-5044-2

I. 长... II. ①寇... ②王... ③马... III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第105424号

*

中国青年出版社出版发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)64033813 发行部电话:(010)64010813

天利华印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 7.25印张 2插页 162千字

2003年1月北京第1版 2003年1月河北第1次印刷

印数:1—8,000册 定价:13.00元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

雄狮书店:(010)84039659

目 录

第一篇 学习篇.....	(1)
美丽的校园,多彩的生活	(3)
面对考试,摆正心态	(8)
思维着的精神是地球上最美丽的花朵	(19)
找回发现美的眼睛	(20)
迎接成功之后的彩虹——学会正确评价 成功与失败	(32)
第二篇 发展篇	(39)
正确认识你自己	(41)
成为一个自我同一的人	(49)
知己知彼,百战不殆——男女青少年的 心理差异	(56)
破茧成蝶——迎接第二次心理诞生	(62)
在大海中找到自己的坐标——青少年 职业定向与指导	(71)

第三篇 情感篇	(81)
做自己情绪的主人	(83)
为赋新辞强说愁——青少年的反抗	
心理	(90)
早恋,一枚青苹果	(95)
几人痴恋几人狂——也说网恋	(104)
第四篇 意志篇	(113)
做生活的强者——培养意志力	(115)
“慎独”,你做到了吗——培养自我监控	
能力	(123)
面对挫折,大声说“不”	(129)
镜子中,你看到了什么——道德信念的	
培养	(137)
第五篇 交往篇	(145)
为人群中最受欢迎的那一个——培养	
良好的性格	(147)
拓展生活空间,盛开友谊之花	(155)
笑看风云淡——交往技能的培养	(164)
一枝独秀与春色满园——创造双赢之道	
.....	(171)
第六篇 健康篇	(179)
拥有自尊,拥有未来	(181)
拥有健康的心灵,拥有美好的人生	(189)

热爱生活,热爱生命——培养健康的

生活情趣·····	(196)
走出抑郁的沼泽地·····	(203)
解读恐慌症·····	(211)
寻求快乐的真谛·····	(220)

第一篇 学习篇



美丽的学校,多彩的生活

生命中最值得珍惜的是什么?相信很多人会说是我们的校园时光,那里有我们的纯真记忆,意气风发,激扬文字,笑谈人生。年轻的朋友,珍惜这段美好年华吧。

学校是每一个人记忆深处最美的浪花,那里有我们青春回忆中最值得珍惜的年少时光;泪水与欢乐,成功与失败。美丽的学校,是我们梦中的向往;多彩的生活,是一幅令人遐想的画卷。

岁月是一幅长卷,我们都在岁月中悄悄发生着变化。新的学校,陌生的面容,青少年学习生活又有哪些特点?

学习要求的改变

随着年龄的变化,青少年学习的要求也发生了改变。表现在以下几个方面:

青少年的学习以掌握系统的理性的间接经验为主。

对学习的主动性要求增强。青少年的学习目的更明确,学习的动机更强烈,学习的社会责任感增强,观察、有意识记、有意识注意、有意想象占优势,思维的方向性、目的性更明确。随着认知能力的发展,他们独立分析和解决问题的能力有很大的提高,依赖性减少。学习的选择性有所发展,随着高中选修课的开设,青少年对学习内容具有一定的自主选择的权利。面对专业和职

业的选择,这就要求他们学会根据社会的需要和自己的特长,主动地选择学习内容。学习的计划性增强,能较科学地安排自己的学习活动,自主学习的能力明显提高。

重视学习策略和技巧的完善。青少年的识记策略重视及时复习,有重点地重复。他们能较主动地调控自己的学习过程,学习活动的自组织水平有较大提高。他们常能自觉地反省自己的学习过程,不断地总结学习的经验和教训。

学习的途径、方式和方法多样化。青少年不但注意向书本学习,也注意向社会学习。他们既注意勤奋学习,又注意改进学习方法和策略,对不同学科能采取不同的学习方法。

学习生活的变化

处于新的环境中,面对新的学习任务,生活的安排,生活的节奏,生活的品位和色彩必然会和初中大相径庭。如果说小学的生活是天真的,初中的生活是梦幻的,那么,高中的生活则是现实的。

青少年身心发展趋于成熟,社会接触面更广,社会交往更频繁,学习内容更复杂、更深刻,升学和就业的压力促使他们的社会化进程加速。这种种情况对青少年的认知发展提出了更高的要求。这些要求内化为青少年自身的需要,与原有的认知结构形成新的矛盾,成为青少年认知发展的动力。同时,青少年主观条件的变化,也为认知发展创造了更有利的条件。在这种情况下,青少年的认知发展进入了一个新阶段,形成了一系列新的特点。同时,青少年的学习生活也产生了变化。

青少年认知发展的发生了什么变化?

青少年认知结构的完整体系基本形成。青少年认知结构的各种要素迅速发展,各认知能力不断完善,认知的核心部分——

思维能力更加成熟,基本上完成了向理论思维的转化,抽象逻辑思维占了优势地位,辩证思维和创造思维有了很大的发展。认知系统的完整结构已经形成,其功能更加完善。

青少年认知活动的自觉性明显增强。由于理论思维趋于成熟和自我意识的发展,青少年观察力、有意识记能力、有意想象能力迅速发展,思维的目的性、方向性更明确,认知系统的自我评价和自我控制能力明显增强。

青少年观察力的发展具有新的特点:目的更明确。青少年自觉性增强,他们能有意识地进行集中的持久的观察,并能对观察活动进行自我调控;持久性明显发展。青少年意志能力增强,能排除各种干扰,坚持长时间观察;精确性高。在观察活动中,青少年能全面地深入地了解事物的细节。既重整体辨认,又重细节辨认;观察的正确率逐步提高;对观察对象本质属性的理解逐步深化,并能用较准确的语言表述观察的过程和结果;概括性更强。由于青少年抽象逻辑思维日趋优势,言语表达力发展,观察的概括性、深刻性明显提高,能概括事物的本质特点和规律。这是思维和感知协同发展的结果。

青少年记忆发展的特点:有意识记占主导地位。青少年能自觉地、独立地提出较长远识记任务,选择相应的识记方法,自我检查识记效果,总结经验教训,提高记忆水平;理解识记成为主要的识记方法。青少年的理解识记达到中学阶段的最高水平,而机械识记力呈下降趋势,但是机械识记仍是不可缺少的,现实生活中有许多东西,只能靠机械识记;抽象记忆占优势。形象识记是对具体事物的识记,抽象识记是对词语或抽象概念、公式、原理的识记。它使青少年的记忆效率大大提高,但是抽象识记仍然需要形象识记的支持。

青少年思维特点:思维是人脑对于客观事物间接的概括的反映。青少年一般年龄为15—18岁,处于青年初期。他们的身心急剧发展、变化和成熟,他们的学习内容更加复杂、深刻,生活更加丰富多彩。青少年思维的发展,表现出新的特点:抽象逻辑思维明显地占优势,并向理论型抽象逻辑思维发展,辩证思维基本形成。运用理论假设进行思维。青少年能撇开具体事物,运用抽象的概念进行逻辑思维,抽象逻辑思维的科学性理论性更强,思维步骤更完整。思维具有更强的预见性。青少年生活经验丰富,科学知识增多,对事物之间的内在联系了解得更深刻。他们能对事物之间的规律联系提出猜想即假设,并设计方案去检验假设。思维形式化,青少年的形式运算思维已占优势地位。对思维的自我意识和监控能力显著增强。青少年能对自己的思维进行自我反省、自我调控,确保思维的正确性和高效率。思维的创造性提高。青少年能不断提出新的假设、理论。思维的敏捷性、灵活性、深刻性、独创性和批判性明显增强。辩证思维迅速发展。青少年基本上能理解特殊与一般,归纳与演绎、理论与实践等的辩证关系,能用全面的、发展的、联系的观点去分析和解决问题。思维的完整结构基本形成,并趋于稳定。青少年思维的功能更完善,思维的效率更高。

认知与情意、个性因素协同发展。青少年的认知的发展离不开情感、意志和个性等心理因素的发展,两者总是相互作用的。青少年情感丰富、意志力增强,兴趣更广泛和稳定,学习动机更强烈,理想、世界观开始形成,行为的自觉性更高,这一切都给认知发展以强大的推动力。同时,青少年思维的成熟、自我意识的增强,对于情意、个性等心理因素的发展也起很大的促进作用。因此,青少年的认知结构和情意、个性等心理因素形成协同

发展的新局面,使心理的整体水平得以提高。

发展智力、能力

智力发展的过程实际上是认知过程的优化问题,高中生必须力求逻辑思维能力得到充分发展,全面发展各种思维形式,注意辩证逻辑思维能力和形式逻辑的协调发展,克服习惯性思维定势的影响。观察能力、记忆能力、想象能力、语言表达能力等应在原有基础上提高一个层次,把实践能力放到重要的训练位置。这样,促使自己的自学能力逐步提高,利用旧知不断去获得新知;由浅知逐步到深知;让死知识变成活知识。

把握科学方法

由于各学科知识量大,系统性、综合性强,难度大,靠死记硬背,花多大的时间都不可能掌握的好,而且各科有各科的特点和规律,因此,要想在知识的海洋中自由遨游,必须变被动学为主动学,变死学为活学。这就是在学知识的同时,要进行方法的研究。要把各科内容有机联系起来,形成自己的知识体系,举一反三。

加强心理素质

从初中到高中这是教育阶段的转折,对一个人来讲,还是从少年期向青年期的一个转折。因为新的阶段是一个全新的、陌生的、不知深浅的过程,在转折的过程中难免会出现这样那样的问题,遭受这样那样的挫折。高中生活是枯燥的,“学海无涯苦作舟”,心理素质弱,心理天平就会失衡,就会忧郁、焦虑、自卑、灰心,从此一蹶不振。增强心理素质犹如增添一份强心剂,能不断调节、保持心理平衡,保证生活正常化。

提高环境适应能力

一个人学习、生活的环境是可变的,“孟母三迁”就是不断寻

找有利于孩子成长的环境。可在现实中,要更换环境又何其难!如果对所在学校不满意,想易校而读,谈何容易!倒不如现实一些,通过提高适应能力,化不利因素为有利因素。要正确对待校园环境,充分利用学校的教育设施,学会调适各种各样的人际关系,为自己排除困惑,创造和谐、愉悦的学习、生活环境。

提高自己适应环境的能力,对于我们今后无论是升学还是进入社会,都会是一笔宝贵的财富。

学生生活是我们人生中值得回忆的一个人生阶段,尽管有泪水,有苦涩,但风雨过后就会有彩虹。让我们一起努力,用今天的汗水书写明天的辉煌。

面对考试,摆正心态

人生路途中,我们会面对许多人生的转折点。考试,更是我们常常经历的一种考验。考场中,几人欢笑几人哭。如何保持良好的心态,笑迎考试,成为我们心中一块说不出的痛。只想问一声:面对考试,你做好心理准备了吗?

在应试教育盛行的今天,分数可以说是学生、家长、老师甚至是学校的最优先考虑的目标。尽管我们现在大力提倡“素质教育”,但毫无疑问,怎么面对考试还是学生的一大难题。也是教育者值得深思的一大难题。考试在某种程度上反映了一个人生活

阶段的转折,并意味着社会关系的重要改变,同时也是对自己智能的确认。因此考前紧张是必然的,在正常情况下,适度的紧张可增加我们的应激能力,使学习效率提高。而过分紧张,则会降低学习兴趣、学习效率和自我调节能力,明显影响考试成绩。

在高中尤其是重点高中,学生考前焦虑具有很大的普遍性。有研究证明,我国大中学生考前焦虑的比率达 20%。其实,不仅是考试,在我们面临人生重大选择时,人们都会产生焦虑,焦虑其实是人的一种本能反映。焦虑是指一种复杂的心理,它始于对某种事物的热切期盼,形成于担心失去这些期待、希望。焦虑不只停留于内心活动,如烦躁,压抑、愁苦,还经常表现为特定的行为方式,比如不能集中精神于工作,坐立不安,失眠或者梦中惊醒。

考试焦虑是指由于精神持续高度紧张而产生的惊恐发作状态。在发病的时候,往往出现明显的植物性神经功能紊乱,并出现头晕、心悸、呼吸困难、口干、出汗等躯体不适。学生参加考试,特别是面临关键性的大考,都免不了有些紧张,胆怯与自信,紧张与喜悦交织着。这不足为奇,是临战前的正常心理状态。但部分考生,面对考试,过于紧张,心理压力大,考试时不易进入最佳的思维状态,并出现莫名的紧张,对一些早已烂熟于心的东西放心不下,反复做一些无意义的回味,大脑处于混沌状态,甚至出现“怯场”、“晕场”,影响临场发挥,称之为考试焦虑,或考试焦虑综合症。一般认为,考试焦虑症是由三种基本成分交织而成的一种复杂的情绪反应。第一种是认知成分,有消极的自我评价或他人评价所形成的意识体验,继续下去,多次强化,就会形成习惯化的思维定式,例如,学生一到重大考试,就说“惨啦!”等语音暗示,在认识上维持了焦虑状态,从而干扰正常水平的发

挥。第二种是生理成分。同植物性神经系统活动增强向联系的特定的情绪反应。如莫名的紧张,睡眠失调,无故手发抖等等。生理现象的反常,导致焦虑加深,情绪浮躁。第三种是行为成分,常以防御或逃避性反应表现在一定的行为方式上。如考前惶恐不安,大脑处于混沌状态,做事丢三落四,心存杂念,不能安心做一件事。焦虑状态使考试不佳,而考试失败有加剧焦虑状态。于是,考试与认知偏差,焦躁不安,成绩不佳形成恶性循环。考试焦虑综合症一般分为三种程度:轻度者表现为日常不思饮食、失眠、多梦,考试紧张、心慌、出汗,注意力不集中,平时很熟悉的知识一时想不也来,但思维正常,考试能进行下去;中度者表现为答卷时急得面红耳赤,大汗淋漓,心慌,呼吸急促,心跳加快,手脚抖动,口渴而尿频,躁动不安,对平时很熟悉的知识,难以回忆起来;重度者称为“晕场”,主要表现为过度紧张,慌乱、惧怕、思维混乱以致头昏脑胀,甚至发生虚脱休克。

考前焦虑是客观性焦虑。原因是由于:来自家庭、学校、老师的外界压力;自我要求过高;缺乏有自信的学习方法;缺乏应试技巧;本人有焦虑特质,焦虑特质可受遗传的影响或后天不恰当教育而形成;少数人情绪有明显的高涨或低落的周期性变化,这叫环形人格,如果考试前夕或考试期间情绪正处于低落状态,会直接影响考试成绩。由于考期逼近、教师期待的目光、家长望子成龙的急切心情、同学相互间的激烈竞争,等等,无形中给考生造成了巨大的心理压力,超出了心理负荷,这是产生考试焦虑综合症的主要原因。

考试的紧张心情和情绪波动造成心理压力,阻碍回忆的正常进行。人脑的活动有一种“相互诱导”的规律,当大脑皮质的一个区域产生一个兴奋中心后,就会引起其他区域的抑制状态。

从生理机制看,考试紧张使大脑皮质上的神经活动过程产生“负诱导”,引起抑制,从而妨碍了回忆。

考试焦虑引起考试的恐慌,考试恐慌表现为三类:

惊恐型——表现为恐慌不由自主地浑身颤抖,手足冒汗,心跳速度加快,脸色苍白,严重还会昏迷。

烦躁型——表现为烦恼,焦躁,心神不安,手足无措,发怒好动,严重还会失控而向别人挑衅。

冷漠型——表现为漠然无知,发呆,发愣,双目无神,思维凝滞,严重还会出现痴呆。

焦虑会影响我们的学习和生活,造成种种不便。如何正确的对待焦虑哪?最关键的是要改善认知方式和学会心理放松技巧,以达到自助。无论是高考还是中考,不仅是对考生的一次智能水平的检测,同时也是对学生心理素质的考验。过度紧张,躁动不安的考试焦虑综合症,导致注意力不集中,思维混乱,知识功能不能正常发挥,使考试成绩受到不应有的影响。因此,要重视对自己的心理指导,采取相应对策,加强心理监控调节,保持适宜的心理状态参考,使之发挥最佳的智力水平。当我们产生焦虑时,我们可以问自己以下的问题:“最坏的后果是什么?当这个后果出现时,我能面对它吗?我能承担他带来的责任吗?”当我们考虑这些问题后,可能焦虑状态就会减轻,并积极有效的处理好问题。人之所以会产生焦虑,会害怕,会担心,是因为在潜意识中我们都渴望过一种自由自在的生活,我们在面对可能发生的消极事件或克服此事件产生的后果时缺乏自信心,潜在的不自信使我们的思想、行为、情绪造成一种紊乱,而这些都是“在不清不楚”的情况下产生的。认识到这些,我们可以采用一些行之有效的方法正确对待焦虑。