

青少年

心理深呼吸丛书

四川省哲学社会科学科普项目

解释

JIESHI

GAIBIAN SHENGHUO

改变生活

张晓舟 著
罗先忠 绘



四川大学出版社

青少年心理深呼吸丛书

四川省哲学社会科学科普项目

解

JIESHI
GAIBIAN SHENGHUO

释

改变生活

张晓舟 著
罗先忠 绘



四川大学出版社

写在前面的话

青少年时期是人生成长的重要时期，青少年不仅面临巨大的学习压力，需要全面学习知识、提升认识、增强能力、更新经验，而且还需要突破旧自我，在自我否定中发展新自我；有时还不得不面对父母、老师规划的路线与自我需求之间的矛盾冲突。有心理学家据此把青少年成长期称为挣扎期。这一时期青少年出现较多心理困扰和心理问题是难免的。但这些心理困扰和心理问题多为情景性和一时性的，是其成长过程中由于知识、经验、能力、精力不足和外部环境压力太大所致，这些心理困扰可以通过辅导和自学有关知识得以解决。学习自我解决心理困扰，也是青少年成长的一个重要方面。

现在有越来越多的心理学自助读物和心理辅导读物面世，这对处于挣扎期的广大青少年是一个福音。但是现在青少年学习压力大，时间少，需要更简略、更生动形象地讲解心理学基本知识的读物。我们希望通过《青少年心理深呼吸丛书》让大家轻松愉快地了解心理学的实用知识。从心理学角度看，做深呼吸可以使我们遇到问题时冷静下来，从而更客观地评估情景，更好地选择处理问题的模式。从时间上来说，做深呼吸为我们的瞬时反应争取了时间，使我们能够更从容地组织自己的资源。我们希望这套漫画丛书让青少年朋友面对问题时能做一个心理“深呼吸”更从容地应对自己遇到的问题。

在书中我们比较强调通过调动自我资源来解决心理困惑和成长中的烦恼，希望大家通过“我到底要什么”的自我发问来



审视自己内心的真正需要，强调通过改变价值追求、思维模式、生活态度，尝试新的应对模式来消除自己的心理困惑。

我们希望同学们用书中介绍的方法来改变自己的心态，学会在更广阔的背景中，更长远的发展阶段中，来认识自己，看待身边的事情，思考社会和生活，提升自己的心理素质。

张晓舟

2011年11月



你怎样解释，你就怎样生活	1
什么是解释	2
解释的要求和特点	18
解释的作用	55
改变人生从改进解释着手	73
参考文献	119

你怎样解释，你就怎样生活



什么是解释

1. 解释是我们认知和应对外部世界变化的一种认识活动，也是人类适应世界的基础活动之一。

春天气气变化大，

勤带雨伞饱带饥粮。



夏季炎热，

多吃西瓜清热解暑。

好凉快啊！



秋天秋风吹落叶，
添加衣服防感冒。



冬天寒冷，
参加运动可御寒。



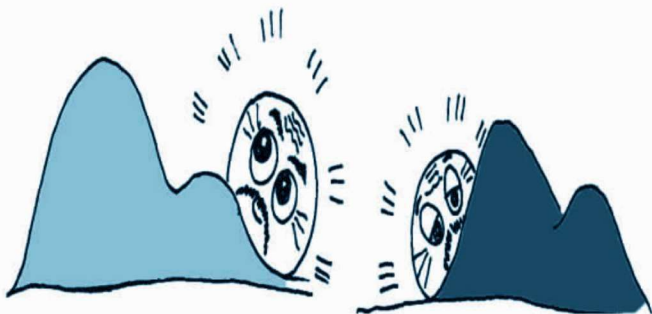
解释是我们对外部事物因果关系、利害关系的判断认知过程。



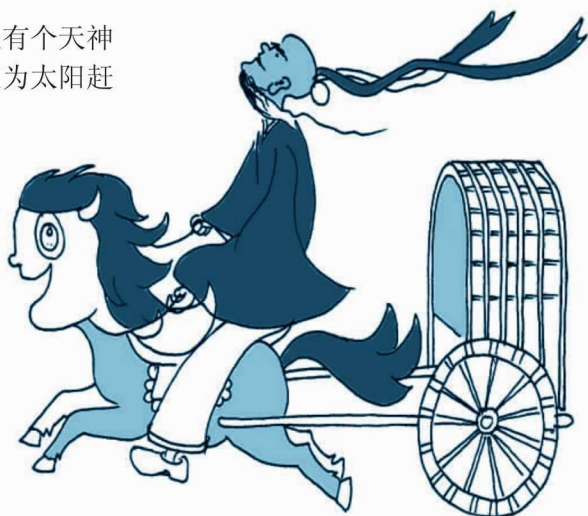
2. 解释涉及对事物起因、过程、结果、性质的推断和认知，也涉及事物与当事者利弊关系的判断。

A 对事物起因的推断与认知。

太阳为什么会东升西落？



原来是有个天神
每天在为太阳赶
马车。



B.对事物过程的推断与认知。

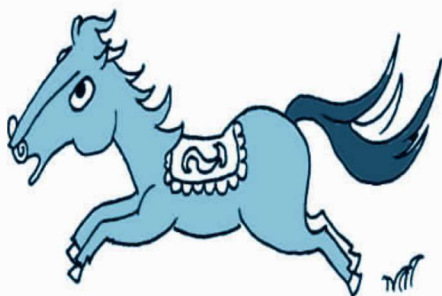


其实只是昨晚玩游戏太晚了。

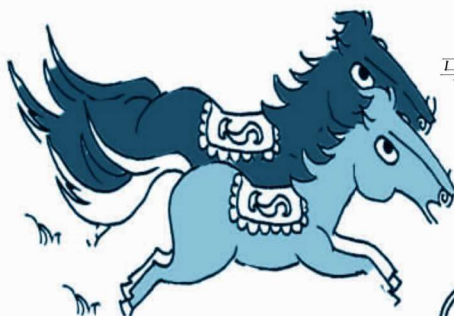
C. 对事物结果的推断与认知。



D.对事物性质的判断。



塞翁失马 (坏事)。



马回来 (好事)。





E. 事物与当事者利弊关系的判断。





3. 解释有两种基本类型：一种是表达出来的解释，一种是停留在内心的解释。



老师，你冤枉我了，我带妹妹看病，没时间做。可是，我就是不敢说出来。

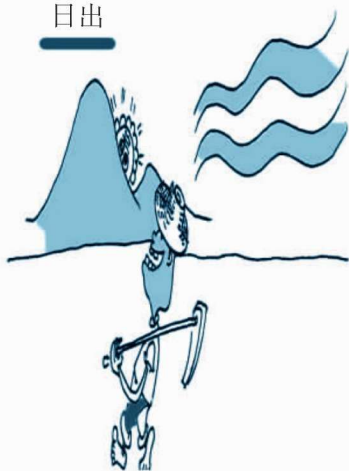


千万不要以为解释都会通过语言和文字表达出来，更大量的解释只存在于我们内心的活动中。



4. 解释常常伴随着自己应该如何应对的推测。

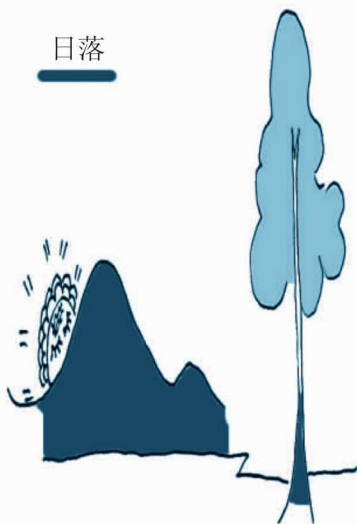
日出



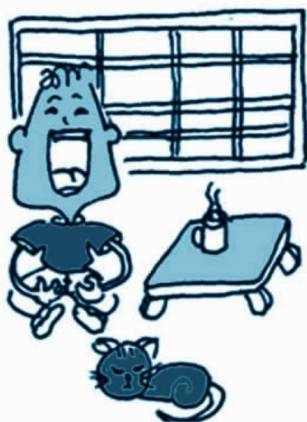
而作



日落



而息



顺乎自然，天人和谐。

