



Ming Shi Xin Jiao An Qing Chun Qi Jiao Yu Quan Shu

名师新教案·青春期教育全书

Qing Chun Qi Qing Gan Yu She Hui  
Jiao Wang Jiao Yu

# 青春期情感与 社会交往教育上



吉林文史出版社  
吉林音像出版社

名师新教案⑨

# 青春期教育全书

青春期情感与社会交往教育·上

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社

吉林音像出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

名师新教案—青春期教育全书/黄朝椿主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-112-8

I.名... II.黄... III.青春期教育—教案 IV.G.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080132 号

**名师新教案—青春期教育全书**

黄朝椿 福建 主编

---

吉林文史出版社  
出版发行  
吉林音像出版社

北京潮运印刷厂印刷

---

开本:850×1168mm 1/32 印张:120

字数:2000 千字 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80702-112-8/G·205

定价(全 16 卷):428.00 元

# 目 录

## 第五篇 青春期情感与社会交往教育·上

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 自我情感世界 .....      | (2)  |
| 1.1 情绪、情感的体验 .....    | (2)  |
| 情绪情感体验的两极:高涨和低落 ..... | (2)  |
| 情绪体验的四个维度 .....       | (3)  |
| 学会渲泄和表达自己的情感 .....    | (4)  |
| 保持良好的心境的意义 .....      | (5)  |
| 1.2 烦恼与忧虑 .....       | (6)  |
| 自我认识中的烦恼和忧虑 .....     | (6)  |
| 身体方面的担忧 .....         | (7)  |
| 学习和成绩方面的烦恼 .....      | (8)  |
| 对家庭和交往的担忧 .....       | (9)  |
| 1.3 孤独中的挣扎 .....      | (9)  |
| 青春期的孤独感是如何产生的 .....   | (10) |
| 孤独感的表现形式和类型 .....     | (11) |
| 孤独的体验和意义 .....        | (12) |
| 如何摆脱孤独 .....          | (13) |
| 1.4 失落、挫折与超越 .....    | (14) |
| 体验愤怒 .....            | (14) |
| 体验悲伤 .....            | (16) |
| 体验压抑 .....            | (17) |
| 失落与挫折 .....           | (18) |
| 1.5 理智与情感的成熟 .....    | (19) |
| 学会认识和评价自己的情绪和情感 ..... | (20) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 学会控制自己的情绪 .....         | (21) |
| <b>第二章 亲情世界</b> .....   | (23) |
| 2.1 父母与青少年的矛盾问题 .....   | (23) |
| 父母与青少年之间的矛盾是复杂的 .....   | (23) |
| 两代人价值观的类似性 .....        | (26) |
| 2.2 青少年与父母的相处 .....     | (27) |
| <b>第三章 友情世界</b> .....   | (30) |
| 3.1 走出孤独的世界 .....       | (30) |
| 3.2 友情是生活中的明灯 .....     | (32) |
| 荡起友谊的双桨 .....           | (33) |
| 驾驭友谊之舟 .....            | (39) |
| 3.3 尊师是一种美德 .....       | (45) |
| <b>第四章 爱情世界</b> .....   | (48) |
| 4.1 青春期心理的变化 .....      | (48) |
| 男性性成熟的心理特征 .....        | (48) |
| 女性性成熟的心理特征 .....        | (50) |
| 4.2 对异性的爱慕 .....        | (52) |
| 春情萌动:少年正常情感 .....       | (52) |
| 早到的感情:花季里的烦恼 .....      | (54) |
| 4.3 正确对待单相思 .....       | (56) |
| 静思 .....                | (56) |
| 躲避 .....                | (57) |
| 转移:不给自己时间编织幻想梦 .....    | (57) |
| 倾诉:走出泥潭 .....           | (58) |
| 4.4 以适当的方式回绝不成熟的爱 ..... | (58) |
| 尊重对方的情感,也尊重自己的情感 .....  | (58) |
| 以真诚拒绝 .....             | (59) |
| 其实,更好的拒绝是你本人的言行 .....   | (59) |
| 4.5 分析“长者恋” .....       | (60) |

## 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| “长者恋”的原因 .....           | (60)  |
| “长者恋”的类型 .....           | (61)  |
| 4.6 与异性交往的技巧 .....       | (63)  |
| 如何与异性相处 .....            | (63)  |
| 异性交往中的危险信号 .....         | (65)  |
| 把握与异性交往的“度” .....        | (66)  |
| 第五章 情感教育方法 .....         | (69)  |
| 5.1 家长也可以成为孩子的知心朋友 ..... | (69)  |
| 5.2 青春期的爱情观教育 .....      | (71)  |
| 5.3 教育“早恋”学生要讲究艺术 .....  | (73)  |
| 讲清道理,变“堵”为“疏” .....      | (73)  |
| 发现苗头,及时处理 .....          | (74)  |
| 尊重理解,正面教育 .....          | (74)  |
| 个别谈话,耐心引导 .....          | (74)  |
| 结合家庭,综合治理 .....          | (74)  |
| 5.4 呼吁性教育 .....          | (75)  |
| 5.5 正确对待犯性错误的学生 .....    | (77)  |
| 第六章 正确处理青春期早恋实例 .....    | (80)  |
| 6.1 他和她没有迈上第二台阶 .....    | (80)  |
| 6.2 她险些铸成大错 .....        | (85)  |
| 6.3 工作做在学生的春心萌动之前 .....  | (89)  |
| 6.4 爱情转化为纯洁的友情 .....     | (95)  |
| 6.5 扬起他们进取的风帆 .....      | (101) |
| 6.6 委婉暗示 .....           | (108) |
| 6.7 他俩相恋毕业前夕 .....       | (112) |
| 6.8 妈妈莞尔一笑 .....         | (119) |
| 6.9 他俩在火车站相识 .....       | (126) |
| 第七章 青春期的交往与友谊 .....      | (135) |
| 7.1 青春期的渴求 .....         | (135) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 7.2 青春期的社交恐惧与羞怯 .....     | (137) |
| 7.3 青春期的自信与自卑 .....       | (139) |
| 自卑的起源和危害 .....            | (139) |
| 正确看待自卑感 .....             | (140) |
| 在交往和活动中克服自卑 .....         | (141) |
| 克服自卑感的人生意义 .....          | (142) |
| 7.4 青春期的团体 .....          | (144) |
| <b>第八章 社会交往心理纵横</b> ..... | (146) |
| 8.1 社交的魅力 .....           | (146) |
| 良好的社交能让你活得潇洒 .....        | (148) |
| 良好的社交能够形成网络 .....         | (149) |
| 良好的社交能够收取信息 .....         | (150) |
| 良好的社交能够繁衍情感 .....         | (151) |
| 良好的社交能够消除距离 .....         | (152) |
| 良好的社交能够创造机遇 .....         | (153) |
| 8.2 追求社交的心理期待 .....       | (155) |
| 满足需要性的动机 .....            | (156) |
| 体验亲和力的动机 .....            | (159) |
| 追求成就感的动机 .....            | (162) |
| 期待赞许性的动机 .....            | (164) |
| 获得权力欲的动机 .....            | (166) |
| 8.3 社交过程中的心理效应 .....      | (169) |
| 第一印象效应 .....              | (169) |
| 利人利己效应 .....              | (173) |
| 投桃报李效应 .....              | (175) |
| 似曾相识效应 .....              | (176) |
| 顶礼膜拜效应 .....              | (178) |
| 人云亦云效应 .....              | (179) |
| 情感波动效应 .....              | (180) |

## 第五篇 青春期情感与 社会交往教育·上

人可以控制行为,却不能约束感情,因为感情是变化无常的。

——尼采

所有的感情在本性上都是好的,我们应当避免的只是对它的误用或滥用。

——笛卡尔

世间最美好的东西,莫过于有几个头脑和心地都很正直的真正的朋友。

——爱因斯坦

# 第一章 自我情感世界

·青春期是一个情绪波动的时期,每个人似乎都在经历着一场情感狂飚,忧虑、孤独、失望和痛苦经常困扰着青少年。

·正是每个人不同的外貌、不同的身体构成了多姿多彩的人群,而人群中每个人的价值都不是取决于他的外貌和身材,性格和能力常常起着更重要因素。

·青春期的孤独首先归结于自我意识的发展所带来的角色冲突。

·青春期情感变化像洪水一样汹涌无常而理智则是感情的闸门。

## 1.1 情绪情感的体验

### 情绪情感体验的两极:高涨和低落

青春期的各种各样感情好似汪洋大海,每个人都乘着自己的

小船,在这片感情的大海上起起落落,既要经历狂风巨浪涌起时的惊慌不安和害怕,又能体验到战胜汹涌的波涛到达彼岸时的欢乐和兴奋。有时我们在颠簸中乘风破浪;有时,又像在平静的大海上享受和煦的阳光和微风的抚摸。生活不会是平平静静的,即使是平静的表面下,也涌动着感情的暗流。青春期把我们带入了人生在情感体验方面的第一次高峰时期。回首孩童时代,那种无忧无虑的时光已飘然远去。青春期的情感情绪高亢强烈,充满着热情和激情,活泼向上,富有朝气,这是我们情感发展的主流。同时,随着情感的自我调节和表现形式的进一步发展,情绪情感的表露也开始含蓄起来,带有文饰、隐密、曲折的性质。在这时,情绪情感上的两极性表现得极为明显:时而喜不自禁激动万分;时而垂头丧气,心情沉闷,容易从一个极端走向另一个极端;高涨和低落在一个人身上表现得淋漓尽致。

### 情绪体验的四个维度

如果把自己的情绪体验从强度、紧张度、快感度和复杂度四个方面加以剖析,可能会发现青春期我们的情绪是多姿多彩、变化万千的。

从情绪体验的强度看,有时我们的体验极为强烈,整个身心都被深深地卷入某种情绪之中,难以自拔;而有时我们的情绪体验却很平静,比如,我们对喜悦的体验,可以从惬意、愉快到欢乐、大喜、狂喜;怒,则可从不满、生气、愤怒到愤慨、大怒、暴怒;哀,可以从一般的伤感到难过、悲伤和哀痛等。引起我们情绪波动的事物对我们的意义越大,那么情绪体验就越强烈和深刻。假如自尊心遭到伤害,我们的情绪反应一定会很强烈的。

从情绪的紧张看,我们常常徘徊于紧张与松弛之间。在一些关键的时刻,如考试和比赛之前,我们通常体验到情绪的紧张,甚

至在自己抱有好感的异性同学面前,也常常会感到紧张。情绪紧张时可以调动自己集中注意力和精力,对活动产生正面的影响,但有时则可能起抑制作用,影响活动正常进行。紧张过后,往往接踵而来的就是松弛,感到轻松和愉悦。

从情绪的快感看,快乐常常是与我们的需要得到满足相关联的,如果需要得不到满足,会引起不快乐的体验。并且,快乐和不快乐这两种情绪,有时也可以互相转换,比如对考试成功的渴望,通常伴有快乐的体验,但当它过于强烈而持久时,就可能带来不快乐的体验。

从情感的复杂度看,有复杂和简单的两极状态。青春期的情感体验有时是非常简单的,一件事只能引发我们一种特定的情绪,但有时候情感体验却非常复杂,我们甚至很难用语言来描述它到底是一种什么样的体验。比如,身体上的伤痛引起的不愉快大多是比较单纯的,而心灵遭受创伤引起的痛苦所包含的情感成分要复杂得多。

## 学会渲泄和表达自己的情感

情绪情感成熟的重要方面,就是要学会识别自己眼下的情绪体验,学会表达自己的感情,而不是企图忽视或隐藏感情。强烈的情感往往需要有一个归宿,需要渲泄。我们必须找到合适的方式表达和渲泄自己的情感。

在强烈的情绪压力下,人的身体也会发生一些变化,如肌肉紧张,呼吸加快,心跳加速等。强烈的情感会使我们似乎与平时很大差别。在这样的时刻,如果有人告诉我们应镇定下来,那可能完全没有用。因为尽管我们表面上可以强作镇静,但我们的内心仍在激烈活动。我们的耳朵可以听见请求或命令,但我们的身体和大脑却不听指挥。消除情绪紧张的最好方法,就是把情感彻底释放

出来。如果能向一个理解自己的朋友倾诉,我们会恢复平静状态。请记住,理解决不会使情感激化,理解只能使情绪得到渲泄。经常压抑自己的情感,可能会出现精神上的不安,最不利的是,情感压抑对自信心的培养也是一种灾难,因为它削弱和破坏了积极的自我肯定,同时,情感过分压抑不仅导致心理疾病,也会引发生理疾病。

情感的释放给我们提供了一种心理上的安慰,避免了精神压抑,同时也使我们逐渐正确认识自己,按照自己的本来面目接受自己,也使自己为他人所接受。情感释放使我们更现实地看待问题,而不是感情用事和一时冲动。当然,在我们渲泄和释放自己的情感时,理智也在发挥着重要作用,它引导我们把情感渲泄到合适的对象和合适的地方,使其既不对别人造成伤害,也不会使自己处于尴尬的境地。

### 保持良好的心境的意义

保持良好的心境,对于青春期的学习和生活是十分重要的。心境是一种有渲染性、不太强烈而又具持续作用的情绪状态。心境使我们整个心理活动都染上了某种情感的色彩。如我们在取得考试和比赛的成功之后,快乐的心情往往会持续一段时间。在这段时间里,这种愉快、喜悦的心情影响着整个行为表现,仿佛感觉到事事顺心,时时快乐。而心境郁闷的人,在一定时间内总觉得打不起精神,仿佛一切事物看起来都是那么令人伤感。

心境的产生是有原因的,但我们却不一定能明确认识到,如有些同学常常说:“不知为什么这些天老是高兴不起来。”实际上,引起他不高兴心境的原因早就出现了,克服消极心境,保持积极心境,不仅是可能的,而且是必要的。消极的心境不仅对自己是不愉快的,而且对周围的同学和朋友也是不愉快的。所以,我们需要时

时注意和评价自己的心境,培养自己克服坏心情的坚强意志,保持精力充沛和精神高昂。

青春期情绪情感的动荡与我们身体的急剧变化和自我内心体验的增加是分不开的。由于引起情绪和情感的原因不同,个人的体验感受不同,情感发生的表现方式也就各异。这些情绪和情感是大多数人要经历的,它们对我们的成长产生不可忽视的影响和有着重要的意义。

## 1.2 烦恼与忧虑

青春期,有成长的喜悦,但成长,也带来了烦恼和忧虑。烦恼和忧虑在青春期似乎是无处不在的,有谁能说自己没有感到过烦恼、没有体验过忧愁?有人说,青春是忧心忡忡的,确实,我们身体内部和外部的许许多多问题不断困扰着我们,使我们时时感到烦闷、焦虑和不安。

### 自我认识中的烦恼和忧虑

发自内心世界的自我认识和了解,是我们忧虑和不安的根源。在自我意识发展的催促下,我们为自己勾画了希望达到的自我形象方面的目标,确立了自我理想;而这种自我理想一经萌发,我们几乎就会立刻发现理想的自我与现实的自我的差距,烦恼也因此而产生。这是十分正常的现象,我们实在不必为它而担忧,因为,烦恼和忧虑的体验是我们正确自我认识的结果,也正是我们成长的最好证据。在经历不安、怀疑、焦虑的同时,我们总是想方设法地解决自己眼下的困难,努力地缩小现实自我和理想自我的差距,朝理想的自我一步步地迈进。

### 身体方面的担忧

烦恼和忧虑来自生活的各个方面。青春期最容易引起我们焦虑、不安的是我们的身体。女孩子们关注自己的身体、体重、乳房的发育和体型,男孩子们担心自己的身高、体重、体型或体格、生殖器官的发育等。一个人对自己的身体感觉被称之为身体意象。一个具有良好身体意象的人会接受并满意自己的外观,相反一个具有不好身体意象的人常常对自己的身体或身体的某些方面感到不满,同时感到烦恼和忧虑。我们常常把自己的外貌和身体与别人或理想的标准相比,这些都会进一步加深我们的不满与忧虑。

男孩子和女孩子对自己的身体和生理现象的担忧有一定的区别。许多女孩子担心自己是否超重了或者是否重量不足,此外,追求健美的胸部和光洁健康的皮肤也常常增加女孩子的心理压力。青春期脸部的粉刺也会使得男女生极不舒服,尽管粉刺会随着身体的成熟而消失,他们却仍然讨厌它的存在。

男孩子的身高具有特殊的意义,比班里的大多数同学都矮会成为一种心理负担并滋生一种不安全感。如个子矮的男同学常常会因为同学戏称他为“小不点”,而苦恼万分,性器官的大小和夜间遗精也是男孩子的主要忧虑。初三男生小强在同班同学一起冲澡和上厕所时发现自己的阴茎好象比别的同学都要小。这使他陷入一种深深的不安和担忧之中,在这种不安和自卑折磨下,小强的学习成绩也直线下降,眼看就要中考了,该怎么办呢?后来小强鼓起勇气,拨通了青春热线电话,向咨询老师倾诉了自己的烦恼。其实,我们在观察自己的生殖器时,总是从上往下看,而在看到别人的生殖器时,通常是从侧面的或接近水平线角度,视角和距离使人产生了大小上的感觉差异,使得看自己的生殖器偏小,看别人的生殖器偏大,如果我们站在大镜子前,正面左右观察自己,问题就很

容易解决了。小强在弄懂了这个道理后,解除了心理上的负担,又变成了一个活泼的少年。

青春期身体方面忧虑的产生是很自然的,因为我们常常看不见这样一个事实:即每个人要达到完全的发展,必须要有一段相当长的时间。我们每个人,因为遗传和环境等不同因素的影响,并不是站在同一条起跑线上的。有些同学发育的时间早一些,有些同学则晚一些,但终点却是相同的。经过适当的锻炼和营养,总是可以达到完全成熟的。但有时,我们不得不学会处理自己身体方面的烦恼。比如身高,我们知道在整个青春期它将不断地变化,但这种解释还是不能解除忧虑。因为我们对身高是十分敏感的。但不是每个人都会有标准身材。对于自己的身体,我们所应抱的正确态度是接受它、喜爱它。因为正是每个人不同的外貌、不同的身体构成了多姿多彩的人群,而人群中每个人的价值并不是取决于他的外貌和身材,性格和能力等因素起着更重要的作用。

## 学习和成绩方面的烦恼

对学业和成绩方面的担心是我们烦恼和忧虑的又一主要来源。学习是学校生活中的主要部分,许多烦恼也就因此而产生,如担心学习跟不上教学进度,担心作业和考试太多,考试成绩不好等。适当的担心可以督促自己努力上进,但过分的烦恼和忧虑就适得其反了,它使我们处于长期的压抑状态中,难以发挥学习的主观能动性,会给学业造成不利的影响。减轻学业方面的忧虑的最好方法是增强自信心,提高学习的自觉性和效率,重视学习的反馈,和老师、父母配合,及时找出学业上的主要问题。制定行之有效的解决办法,使自己学得轻松,学得有成效。

## 对家庭和交往的担忧

家庭关系、师生和同学之间的交往以及对社会的看法和认识、也不断地引起我们内心的忧虑和不安。父母过高的期望、不理解,及相互思想认识的不一致、不协调;老师的批评和态度;同学交往中的冲突。偶尔被人忽视的感觉;对自己交际能力的担心;对社会上一些不良现象的失望等,所有这一切,无时无刻不在困扰着我们的内心,增添着我们的烦恼,因而可以说,整个青春期,我们必须不断地同自己的烦恼和忧虑作斗争。

### 1.3 孤独中的挣扎

我们都无可否认地体验过孤独,每个人都有着对孤独的完全不同的感受,有人觉得孤独象没有尽头的阴天,在潮湿的空气笼罩下,心境变得晦暗;有人觉得自己只是广阔大地中的一粒尘埃,漂浮不定、孤立无助;有人则体验到难以忍受的空虚和寂寞,渴望与人接触、交往,在虚假的欢笑中暂时忘却自己。孤独会袭击每一个人,但处在青春期的我们却只有一颗敏感的心,缺少经验也没有足够的能力去驾驭孤独。因此,我们必须先要了解孤独这种感情,因为它可能象一个雪球一样,开始时只是为某件事感到轻微的孤独,但如果不加以消解,这些感情就象滚雪球一样越滚越大,越发展越严重,一直到最后我们感觉到处于孤立无援的境地却不知道为什么。

## 青春期的孤独感是如何产生的

青春期的孤独感首先要归结于自我意识的发展所带来的角色冲突;当我们脱离了父母感情和心理的襁褓,自我意识日趋成熟,开始独立面对社会,面对错综复杂,这对我们每个人都是一种全新的感受。脱离家庭和父母在情感上的约束,使我们在开始时产生孤军奋战的感觉。自我意识发展所带来的对自我独特性的认识,以及对自己的内心活动的更多的关注,都加深和加速了我们对孤独的体验。初三学生小雨在日记中写道:“我越来越感到自己是多么孤立无助,尽管有那么多好朋友和亲人关心我、爱我,可还是觉得自己在这世界上是独一无二的,谁能体验到我内心所体验的一切呢?与众不同真是一种奇怪的滋味。”这种夸大了的自我独特性,实际上也在夸大和影射着自己的孤独。

其次,青春期的孤独感是情感发展不成熟的一种产物。孤独感本身就是作为青春期极为丰富的情感内容中的一个重要方面,并与情感的其他特征相联系而出现的。和儿童相比,我们的情感是大大发展了,但又不像成年人那么成熟。情感的不成熟性表现为对自己情感的控制力较弱,情绪极不稳定,情感的主观性色彩较浓等。这就决定了我们经常处于情感的矛盾之中,在这种矛盾的复杂的情感体验中,就大量包含着对孤独感的体验。

第三,闭锁性心理的内向的性格。孤独感有时是青春期内锁性心理的派生物,在受到伤害时,如果找不到可理解和倾吐的对象,我们会把自己封闭起来,与周围世界隔绝,把自己限制在自己所能控制的狭小的内心世界里,生活在一个孤独、空虚的堡垒中。同时,如果受到家庭、环境和幼年、童年时期生活经历的影响,带着沉默寡言、内向羞怯和不轻易相信人的性格步入青春期,我们就会必然受到这种性格的限制。无论遇到什么事,都郁闷于心,不愿表