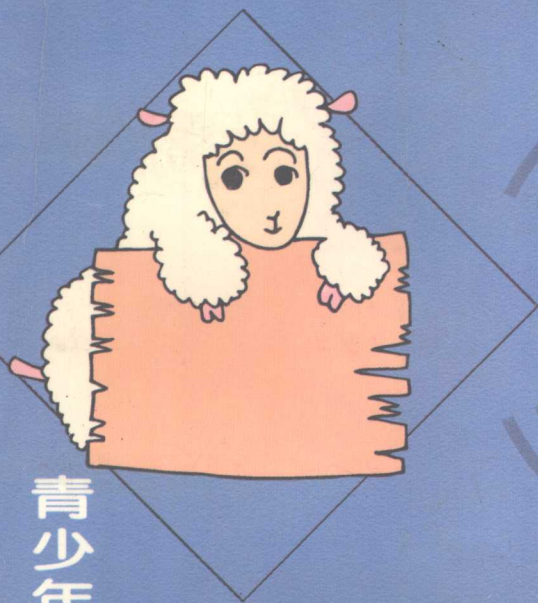


现代人生困惑与超越

XianDai RenSheng KunHuo Yu ChaoYue

温柔的怪物



青少年人生困惑与超越

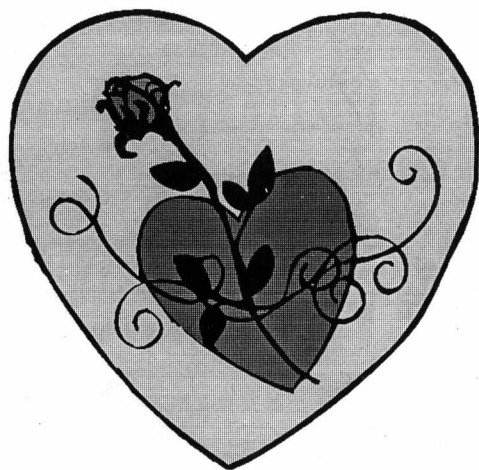
史耀芳 著

宁波出版社

现代人生困惑与超越

XianDai RenSheng KunHuo Yu ChaoYue

温柔的怪物



青少年人生困惑与超越

史耀芳 著

宁波出版社

责任编辑 徐 飞

封面设计 沈师白

温柔的怪物：青少年人生困惑与超越

作 者 史耀芳

出版发行 宁波出版社

宁波市苍水街 79 号 邮编 315000

印 刷 慈溪新元印业有限公司

慈溪市慈甬路 328 号 邮编 315300

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 212 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-80602-352-6/C·4 定价：12.00 元

(宁波版图书若有印装错误，请向承印厂调换)



史耀芳,1962 年出生于浙江宁波,1986 年本科毕业于杭州大学,1993 年硕士研究生毕业于北京师范大学,现为宁波市教育科学研究所心理研究室主任、宁波市教育心理研究会副会长。

90 年代以来,史耀芳将研究重心放在课堂教学心理学、学生学习心理学、心理语言学,健康心理学,以及比较教育和教学论等方面,先后在《中国教育学刊》等全国 12 家正式刊物发表 20 论文多篇,其中三分之一被中国人民大学复印资料《教育学》、《中小学教育》等全文转载,参编《初中生学习指南》等书籍。

多年来,他坚持理论联系实践的研究方法,多次在学校、社区、电视台作心理健康专题的报告和讲座,受到不同层面听众的欢迎。

目 录

关于青少年 001

一、蓝蓝的天上白云飘 001

青少年是人生旅途的特殊驿站，是一个人从幼稚走向成熟的过渡时期。

——青少年人生 ABC

二、青春就像一团火 003

生理上的突飞猛进，使青少年血气方刚，生气勃发。

——青少年的生理发展

三、一半是火焰一半是海水 008

青少年，了解你的内心世界，关注你的人生发展。

——青少年的心理发展

四、山穷水尽疑无路 013

漫漫人生路，种种困惑、失败恰似一个个主考官——你能通过吗？

——青少年的人生困惑

五、柳暗花明又一村 016

消除困惑，超越自己，携手走进阳光灿烂的日子。

——困惑的自我超越

自测自评 027

青春期困惑与超越 032

一、我很丑,但我…… 032

其实,一个人的容貌丑陋,很大程度上是一种臆想丑陋。记住:鸟美在羽毛,人美在心灵。

——容貌丑陋

二、月朦胧,鸟朦胧 036

少男少女,哪个不爱钟情,哪个不善怀春?在感情日益交融的时刻,更需要理智的约束。

——异性敏感

三、做一天和尚撞一天钟 039

你愿意过庸庸碌碌、糊糊涂涂的日子吗?消除精神空虚的主动权掌握在你自己的手里。

——精神空虚

四、痛哉!人比黄花瘦 042

苗条并不等于美,当代青少年追求的应是健康之美。

——饮食障碍

五、花季里的风霜 044

每当月经来临前夕,消极情绪便会不期而至。这是怎么回事?该怎么办?

——经前紧张

六、手指间流出的苦恼 047

一时的快乐酿成无尽的烦恼,无法节制的自慰行为于己不利。

——自慰焦虑

自测自评 049

学习困惑与超越 055

一、逃学威龙 055

学习,真的不如跟爸爸跑跑腿,要吃有吃,要钱有钱吗?

——厌学情绪

二、砍柴不做磨刀功 060

青少年不仅要学习知识,更要学习掌握知识的方法,这样才能学会学习。

——不良学法

三、一次失败心意冷 067

学习挫折恰似一面镜子,折射出自己学习上的欠缺和不足,吃一堑,长一智。

——学习挫折

四、心急吃不下热汤圆 070

有劳作就会有收获。但是,有人却因为自己的心理问题而影响了收获,这不能不说是一件遗憾的事。

——考试焦虑

五、身心疲惫万事休 076

长时间、满负荷的学习生活,常使人感到身心憔悴、意倦神疲。那么,有哪些科学的应对之策呢?

——学习疲劳

自测自评 079

交往困惑与超越 092

一、老少代沟难逾越 092

阅历和观念差异造成了亲子交往困惑，而相互沟通 and 理解恰是消除这一困惑的最佳方法。

——隔阂的亲子交往

二、无言的结局 096

亲师信道，古之准则。一日为师终身为父，无言结局并非无言。

——紧张的师生关系

三、同桌的你不相识 099

金钱物欲腐蚀了一些学生，使他们失去了真情和友谊，可悲可叹。

——不良的同伴交往

四、其实你不懂我的心 103

异性交往是人类交往中不可缺少的组成部分。青少年异性交往既要自然真诚，又要注意分寸。

——微妙的异性交往

五、不是我不明白，这世界变化快 106

退缩只会使你游离于社交圈外，自信才能使你面对他人大胆交往。

——迷惘的社会交往

自测自评 110

精神困惑与超越 119

一、青春无眠好烦恼 119

日复一日的学习虽然需要，忙中偷闲的活动仍不可少。记

住：文武之道，一张一弛。

——神经衰弱

二、有口难诉心中情 122

生活中缺少的不是忧愁，而是欢乐。请把你的烦恼告诉我，让我与你共同分担。

——抑郁症

三、为伊消得人憔悴 125

面对学习竞争和考试压力，有的人泰然自若，有的人惶恐不安，有的人甚至……

——焦虑症

四、走出自我设置的怪圈 128

多情反被无情误，解铃还须系铃人。

——恐怖症

五、请不要和自己较劲 131

明知不必去想的事总是去想，明知不必去做的事总是去做，你可曾知道他内心的痛苦吗？

——强迫症

六、杞人忧天，无病呻吟 135

关心自己的健康是对自己的负责；可是，过分关注自己的健康，结果也许会适得其反。

——疑病症

自测自评 137

性向困惑与超越 143

一、不该烧的一把火 143

好的全好,坏的全坏,成见影响何其深也。

——偏激心理

二、嫉贤妒才何时了 146

嫉妒别人,不会增加自己生活快乐的细胞;嫉妒别人,最受伤害的是自己。

——嫉妒心理

三、依赖阻碍你成长 149

温室里种不出好花,庭院里养不出好马。依偎在他人翅膀下的人,不可能独当一面。

——依赖心理

四、来自心底的疯狂 151

本想“快刀斩乱麻”,结果“欲速则不达”。

——暴躁心理

五、顾影自怜的烦恼 154

当你心中烦恼又难以启齿时,当你由于误解而失去朋友时,当你真话相告却不被理解时,你会产生孤僻。正视孤僻,才能走出孤僻。

——孤僻心理

六、弱者,你的名字叫…… 157

一个人的潜力是十分巨大的,只因为“怕”字束缚了你的手脚,导致你看不到自己的力量。

——怯懦心理

七、步入自我缩小的怪圈 159

自卑是一个沉重的包袱。谁能放下包袱,找回自信,谁就能发挥特长,轻装前进。

——自卑心理

八、莫等不堪回首时 162

无端的猜疑是内心的大敌，它会使亲者痛、仇者快。

——猜疑心理

自测自评 164

人格困惑与超越 170

一、不到黄河心不死 171

固执己见伤害了你的同学，多疑敏感体现出你的自卑。青少年朋友们，你想改变这一现象吗？

——偏执型人格障碍

二、孤独的冷血动物 174

孤僻冷漠，缺乏热情；回避交往，独往独来。这一切可以透视一个人寂寞、敌意的内心世界。

——分裂型人格障碍

三、暴躁脾气结苦果 177

屠格涅夫劝说那些爱大吵大闹的人，在准备爆发激情和别人吵架时，先把舌头在嘴里转几圈，一般就吵不起来了。

——冲动型人格障碍

四、强扭的瓜不甜 180

刻意追求完美无缺，凡事务必按部就班。其实，这里往往隐藏着一种人格上的缺陷。

——强迫型人格障碍

五、假戏真做真亦假 183

舞台上的表演能赢得观众的掌声，生活中的表演却只能招

致别人的唾弃。

——表演型人格障碍

六、校园一霸的悲剧 186

与正义相抗争的人，也许能引起别人的注意，但绝不能得到别人的理解和同情。

——反社会型人格障碍

自测自评 189

品行困惑与超越 194

一、不光彩的“三只手” 194

他人之物，岂可顺手牵羊？公家财产，怎能非法占有？

——偷窃

二、不该发生的“故事” 197

说谎是不道德的行为，欺骗别人也就是欺骗你自己。

——说谎欺骗

三 休把砒霜当蜜糖 200

吞云吐雾，虽说派头十足，却危害身心；烟丝白粉，别看小小一撮，尽可摧垮人生。

——抽烟、吸毒

四、抵押青春的赌注 203

赌场赌不出英雄气概，赌场考不出才智学识。

——赌博

五、“战斗英雄”要不得 206

暴力攻击非英雄本色，打架斗殴岂是学生所为。

——暴力攻击

六、外面的世界很精彩 209

一个人可以逃过今天、明天,但决不能逃过永远。以后怎么办,你想过没有?

——逃逸

七、追逐死亡的幽灵 212

生命诚可贵,青春价更高。若因无故死,怎样对父老?

——自杀

自测自评 214

自我意识困惑与超越 221

一、不识庐山真面目 221

古人云“知人者智,自知者明”。自知之明是洞察自己的法宝。

——自我认识问题

二、从丑小鸭到灰姑娘 225

瞧不起自己的人,别人也瞧不起他(她)。这样,他(她)跳不出从丑小鸭到灰姑娘的圈子。

——自我评价

三、一个长不大的孩子 228

青少年在“好心”家长的调教下没有了体验感,内心世界也变得苍白贫瘠。

——自我体验问题

四、不该出手时偏出手 232

放纵自己,就是自我毁灭;控制自己,就是自我超越。

——自我控制

自测自评 235

升学择业困惑与超越 238

一、抉择的烦恼 238

高中苦读三年，经受“黑色七月”考验，总算上了大学分数线。选择一个什么样的专业呢？

——升学心理冲突

二、世界精彩也无奈 242

爸爸要我找一个轻松些的工作，妈妈要我找一个待遇好些的工作，我该怎么办？

——择业误区

三、爱你在心口难开 247

求职不是考试。它不仅仅衡量一个人课堂所学的知识 and 能力，更是对他整体素质的考验。

——求职障碍

四、当升学择业不称心时 251

人生在世，总有种种不如意。当你所从事的工作与自己的兴趣爱好或特长才能不一致时……

——理想与现实矛盾

自测自评 254

主要参考文献 266

后记 268

一、蓝蓝的天上白云飘 ——青少年人生 ABC

青少年期是由儿童转变为成人的过渡期，其长短随着时代的变迁而变化。在原始社会和一些至今未开化的民族那里，青少年期仅仅是一种传统的仪式进行的时期，只须几个小时或几天，男女到了生育年龄就要结婚、工作，担当成人的角色。现代的青少年，虽然没有什么仪式标志，但随着性成熟期的提前，承担成人义务的社会时期的推迟，这个过渡时期越来越长。青少年期是成人拒绝儿童进入成人世界的表现，是文明社会的产物。社会高度技术化和剧烈的生存竞争，迫使儿童要经过一个长长的“学历期”才能进入成人社会。

青少年期始于青春萌发期，至于终止于何时尚没有统一的时限。一般地说，现代心理学把青少年期分成三个阶段：

1. 少年期(或青年早期，约 11、12~14、15 岁)，相当于初



关于青少年

中生阶段；

2. 青年期前期(或青年中期,约 14、15~17、18 岁),相当于高中生阶段；

3. 青年期后期(或青年晚期,约 17、18~24、25 岁),相当于大学生及研究生阶段。

平时,人们对青少年期的人的称呼,也因年龄不同而有区别。人们常常把少年期或青年期前期的人称为“少男”、“少女”或“青少年”,而把青年期后期的人称为“青年”、“年轻人”或“男青年”、“青年妇女”,以示与儿童和成人的区别。

青少年期是人生旅途中一个非常特殊的时期,是一个从儿童走向成熟的过渡时期。在这一阶段,个体经历了青春发育期的生理剧变,也经受了心理发展的种种困惑、矛盾和挑战,交织着幼稚与成熟、烦恼与希望的矛盾。在这一关键的人生道路的转折时期,每一个青少年都以旺盛的精力,汲取着智慧,思索着人生,寻找着友谊,追求着爱情,并面临着职业选择和家庭组建等人生难题。在此期间,一个人不仅开始大量接触和学习各种科学文化知识,学会掌握并遵守各种社会规范,同时也在运用青春的朝气与活力,构筑着自我坚固的心理大厦。

有人说,青春像蓝天上的白云,绚丽多姿但变幻无常;有人说,青春像田野上的小草,绿色永伴但随季凋谢。那么,青春啊,就请你在绚丽多姿的岁月里演绎出一道美丽的画卷,就请你在绿色永伴的季节里散发出一丝浓郁的芳香!啊,青春!你是多么美好,又是那么艰难!本书就是让我们沿着青春的足迹,去探访青少年成长的奥秘,去分析青少年人生困惑的原因,去寻觅青少年人生超越的良策。



二、青春就像一团火 ——青少年的生理发展

青少年正是长身体的时期，是生理发展突飞猛进的时期。在此期间，不仅身高、体重等外形的生长发育进入了第二个高峰期，身体各系统的生理功能逐步达到成熟，而且大脑发育日臻成熟和完善。

(一)身体形态变化

身高、体重和胸围是正确评价身体发育特征和生长速度的主要根据。下表是 1985 年对我国 28 个省、自治区、直辖市 47 万名城 7~22 岁青少年身体测试的统计资料。

表 1-1 中国 7~22 岁学生身高、体重、胸围三项指标均值表

年龄	男			女		
	身高 (厘米)	体重 (千克)	胸围 (厘米)	身高 (厘米)	体重 (千克)	胸围 (厘米)
7	119.51	20.91	57.53	118.47	20.11	55.68
8	123.96	22.74	59.14	123.12	22.02	57.32
9	128.86	25.02	61.02	128.21	24.35	59.25
10	133.51	27.40	62.91	133.79	27.12	61.49
11	138.27	30.05	64.86	139.74	30.67	64.31
12	142.92	33.02	67.03	145.08	34.56	67.46
13	151.02	38.83	71.16	151.74	40.47	71.96
14	157.25	43.86	74.76	153.99	43.75	74.39
15	162.29	48.56	78.18	155.43	46.31	76.16

068