

★ 新一代青春期教育丛书

青春期

情感与社会交往教育

主编 葛仁霞
张玉舟

军事医学科学出版社
余盾出版社

113

TP31
C36d

★新一代青春期教育丛书★

青春期情感与社会交往教育

葛仁霞 张玉舟 主编

军事医学科学出版社
金盾出版社
·北京·

内容提要

本书是新一代青春期教育丛书分册之一,共分十章。全面系统地介绍了青春期的自我情感世界、亲情世界、友情世界、爱情世界、青春期的交往与友谊、社会交往的心理、交往中的口才锻炼,并指导家长如何对孩子进行情感教育、如何处理青春期早恋,且给青少年如何进行社会交往指明了方向。

适于教师、家长及青春期学生阅读参考。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

青春期情感与社会交往教育/葛仁霞,张玉舟主编.

-北京:军事医学科学出版社,2002.9

(新一代青春期教育丛书/黄朝椿,任泽平主编)

ISBN 7-80121-468-4

I.青… II.①葛… ②张… III.①青少年心理学

②青少年-人间交往 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073816 号

* *

军事医学科学出版社出版

金盾出版社总发行

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷 春园装订厂装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:14 字数:267千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

印数:1-11100册 定价:19.00元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

《新一代青春期教育丛书》

编委会

主 编 编 委	黄朝椿	任泽平		
	黄朝椿	任泽平	汪福建	王国平
	张宏伟	廖 辉	王明杰	孔庆田
	侯慧君	辛爱民	马 静	刘金贵
	杨喜祥	张 军	李 锐	张 丽
	张玉舟	张玉萍	张志新	邵桂花
	林岳伍	钟 祖	姜 军	贾国洪
	高 晶	杨 琼	彭 明	李晓光
	温妮妮	善立冬	雷 琼	路力波
	谢惠君	詹新雨	廖铸城	翟 丽
	翟德光	魏凤山	戴宝玉	俞智强
	辛正东	郭慧娟	王彦祥	葛仁霞

总策划 汪福建

编撰及审稿人员

分册主编

《青春期心理健康教育》	主编	侯慧君	辛爱民
《青春期生理卫生健康教育》	主编	李晓光	杨喜祥
《青春期情感与社会交往教育》	主编	葛仁霞	张玉舟
《青春期美育与文化艺术教育》	主编	杨琼	李锐
《青春期智力发展与思维培养》	主编	任泽平	马静
《青春期自我咨询与疑难解答》	主编	汪福建	辛正东

撰稿人

侯慧君	王彦祥	王国平	辛爱民	王明杰	孔庆田
葛仁霞	汪福建	马静	刘金贵	杨喜祥	张军
李锐	张丽	张玉舟	张玉萍	张志新	邵桂花
黄朝椿	林岳伍	钟祖	姜军	贾国洪	高晶
杨琼	彭明	李晓光	温妮妮	善立冬	雷琼
路力波	谢惠君	詹新雨	廖铸城	翟丽	翟德光
魏凤山	戴宝玉	俞智强			

审稿人

黄朝椿	任泽平	王国晨	傅爱平	李俊卿	葛仁霞
李锐	辛正东	汪福建	张玉舟	马静	李晓光
杨喜祥	杨琼	辛爱民	侯慧君		

—前言—

一个民族的希望在青少年一代，一个国家的繁荣靠青少年一代。“少年强则中国强”，梁启超先生的呐喊激励着一代又一代中国人关注着青少年的成长。

世界卫生组织(WHO)根据世界各国不同的情况，将青春期的年龄范围定为10~20岁，根据我国的情况，目前一般认定青春期年龄为11~18岁。

青少年青春期最显著的特点，就是生长发育迅速，身体、心理、生理处于突变阶段，行为、习惯、性格、兴趣、爱好逐渐形成；青春期是一个容易发生偏差、偏移、偏向和失衡、失守、失足等不稳定的多变时期，是由不成熟、不定型向成熟和相对定型过渡的关键阶段。青春期最初形成的思想观念和行为习惯，对一个人树立人生目标、追求人生价值、建立人生态理想起着极其重要的作用。

在青春期这一特殊时期，进行适时有效的教育、疏导、咨询和沟通，是社会、学校、家庭面临的一个世纪性重大课题。我们深知，没有科学正确的青春期教育，人才的培养定会大打折扣，青少年的健康成长则是一句空话。正是肩负这种责任和使命，对照现实状况，努力思考未来，我们组织了在京多所名校、名师、专家、学者，以他们长期从事教学、研究的成果为基础，以青少年青春期身心发展和内在需求为出发点，结合时代发展潮流，撰写了这套思想性与实践性、个体性与社会性相统一的丛书。

本丛书共6册,内容包括:青春期心理健康教育,青春期生理卫生健康教育,青春期情感与社会交往教育,青春期美育与文化艺术教育,青春期智力发展与思维培养,青春期自我咨询与疑难解答等。内容丰富、新颖、科学、实用,既回答解决怎么引导教育的问题,也给出了遵循“适时、适度、适当”三原则的有效方法,还涉及青少年朋友怎么学习认知的问题,对大家十分关注的有关青春期敏感、热点和难点问题作了深入探讨和解答,具有很强的操作性和趣味性。

新一代青少年面对纷繁复杂的成长环境,存在的个体和文化差异等,注定青春期教育科学的发展和完善是一项艰难繁杂的工作。本丛书集京城名校、名师、专家、学者的青春期教育经验和研究成果于一体,尽管并非十分完美,我们只想以此作为开端,最大的初衷为:本丛书的出版能引起社会、学校、家庭对青少年青春期教育的广泛关注和高度重视,希望她能成为各位老师、家长的好帮手,也希望她能成为新一代青少年朋友的良好益友。

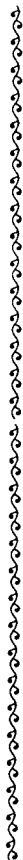
2002年8月于北京



目 录



第一章 自我情感世界	(1)
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	(9)
对家庭和交往的担忧	(10)
1.3 孤独中的挣扎	(10)
青春期的孤独感是如何产生的	(11)
孤独感的表现形式和类型	(13)
孤独的体验和意义	(14)
如何摆脱孤独	(15)
1.4 失落、挫折与超越	(17)
体验愤怒	(17)
体验悲伤	(19)
体验压抑	(20)
失落与挫折	(21)
1.5 理智与情感的成熟	(23)







	学会认识和评价自己的情绪和情感	(24)
	学会控制自己的情绪	(25)
第二章	亲情世界	(27)
2.1	父母与青少年的矛盾问题	(28)
	父母与青少年之间的矛盾是复杂的	(28)
	两代人价值观的类似性	(31)
2.2	青少年与父母相处	(32)
第三章	友情世界	(36)
3.1	走出独处的世界	(37)
3.2	友情是生活中的明灯	(40)
	荡起友谊的双桨	(41)
	驾驭友谊之舟	(48)
3.3	尊师是一种美德	(55)
第四章	爱情世界	(59)
4.1	青春期心理的变化	(60)
	男性性成熟的心理特征	(60)
	女性性成熟的心理特征	(61)
4.2	对异性的爱慕	(64)
	春情萌动:少年正常情感	(64)
	早到的感情:花季里的烦恼	(67)
4.3	正确对待单相思	(69)
	静思	(70)
	躲避	(71)
	转移:不给自己时间编织幻梦	(71)
	倾诉:走出泥潭	(72)





4.4 以适当的方式回绝不成熟的爱·····	(72)	
尊重对方的情感,也尊重自己的情感·····	(73)	
以真诚拒绝·····	(73)	
其实,更好的拒绝是你本人的言行·····	(74)	
4.5 分析“长者恋”·····	(75)	
“长者恋”的原因·····	(75)	
“长者恋”的类型·····	(76)	
4.6 与异性交往的技巧·····	(79)	
如何与异性相处·····	(79)	
异性交往中的危险信号·····	(81)	
把握与异性交往的“度”·····	(83)	
第五章 情感教育方法 ·····	(86)	
5.1 家长也可以成为孩子的知心朋友·····	(87)	
5.2 青春期的爱情观教育·····	(89)	
5.3 教育“早恋”学生要讲究艺术·····	(92)	
讲清道理,变“堵”为“疏”·····	(92)	
发现苗头,及时处理·····	(92)	
尊重理解,正面教育·····	(93)	
个别谈话,耐心引导·····	(93)	
结合家庭,综合治理·····	(94)	
5.4 呼吁性教育·····	(94)	
5.5 正确对待犯性错误的学生·····	(97)	
第六章 正确处理青春期早恋实例 ·····	(101)	
6.1 他和她没有迈上第二台阶·····	(102)	
6.2 她险些铸成大错·····	(109)	



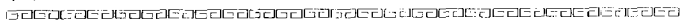


6.3	工作做在学生春心萌动之前	(113)
6.4	爱情转化为纯洁的友情	(121)
6.5	扬起他们进取的风帆	(129)
6.6	委婉暗示	(138)
6.7	他俩相恋在毕业前夕	(144)
6.8	妈妈莞尔一笑	(152)
6.9	他俩在火车站相识	(161)
第七章 青春期的交往与友谊		(172)
7.1	青春期的渴求	(173)
7.2	青春期的社交恐惧与羞怯	(174)
7.3	青春期的自信与自卑	(177)
	自卑的起源和危害	(178)
	正确看待自卑感	(179)
	在交往和活动中克服自卑	(181)
	克服自卑感的人生意义	(182)
7.4	青春期的“小团体”	(184)
第八章 社会交往心理纵横		(187)
8.1	社交的魅力	(188)
	良好的社交能让你活得潇洒	(190)
	良好的社交能够形成网络	(192)
	良好的社交能够收取信息	(193)
	良好的社交能够繁衍情感	(194)
	良好的社交能够消除距离	(195)
	良好的社交能够创造机遇	(197)
8.2	追求社交的心理期待	(199)



满足需要性的动机·····	(200)
体验亲和力的动机·····	(204)
追求成就感的动机·····	(208)
期待赞许性的动机·····	(211)
获得权力欲的动机·····	(214)
8.3 社交过程中的心理效应·····	(217)
第一印象效应·····	(218)
利人利己效应·····	(222)
投桃报李效应·····	(224)
似曾相识效应·····	(226)
顶礼膜拜效应·····	(228)
人云亦云效应·····	(230)
情感波动效应·····	(232)
第九章 交往中的口才操练·····	(235)
9.1 口才的基本要素·····	(236)
德才学识·····	(237)
厚积薄发·····	(241)
思维敏捷·····	(243)
字正腔圆·····	(245)
学会聆听·····	(248)
9.2 分清对象开好头·····	(253)
说话要先看对象·····	(253)
开好头很重要·····	(259)
9.3 创造谈话气氛·····	(261)
精心选择话题·····	(261)



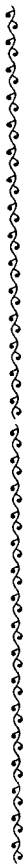


适时赞美与恭维	(264)
充分发挥幽默才能	(270)
适时提问和反问	(275)
避免无休止地争辩	(279)
9.4 控制谈话节奏	(281)
掌握语气与节奏	(281)
应付敏感话题	(284)
学会适当拒绝	(286)
控制谈话时间	(289)
9.5 谈话效果与谈话禁忌	(291)
加强谈话效果	(291)
注意谈话禁忌	(295)
9.6 论辩技巧	(303)
反驳与辩护	(304)
提问与回答	(317)
诡辩及其驳斥	(321)
第十章 青少年如何进行社会交往	(324)
10.1 社会交往的基本要领	(325)
注意外在形象	(325)
学会恰到好处地“表演”	(329)
真诚地展示自己	(331)
善于“推销”自己	(334)
10.2 交往的艺术	(340)
不要怕最初的失败	(340)
适时扩大交际范围	(344)





赢得别人的信赖	(347)
交际的四个法则	(351)
10.3 处世方法	(353)
善与不同性格的人打交道	(353)
趋利避害的相处之道	(357)
善于让误会和嫉妒死亡	(362)
知足常乐应万变	(367)
10.4 广交朋友	(370)
学会赞美别人	(370)
敢于向人道歉	(374)
学会巧妙地拒绝	(376)
如何批评别人	(380)
10.5 少惹是非	(386)
要有包容心理	(386)
不要太多计较	(388)
不要太固执	(391)
胸怀要宽广	(394)
10.6 随机应变	(396)
如何解决冲突	(396)
如何应付难堪局面	(399)
如何化解矛盾	(401)
如何回击恶意冒犯者	(404)
10.7 学会交友	(407)
交友应具备的素质	(407)
交友的基本原则	(410)





.....



鉴别朋友的技巧.....	(413)
交友的层次要求.....	(417)
如何保持友情.....	(421)
如何处理与朋友间的“麻烦”.....	(425)
交友九忌.....	(428)



第一章 自我情感世界

关键语

·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

第一章 自我情感世界

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的身上表现得淋漓尽致。

