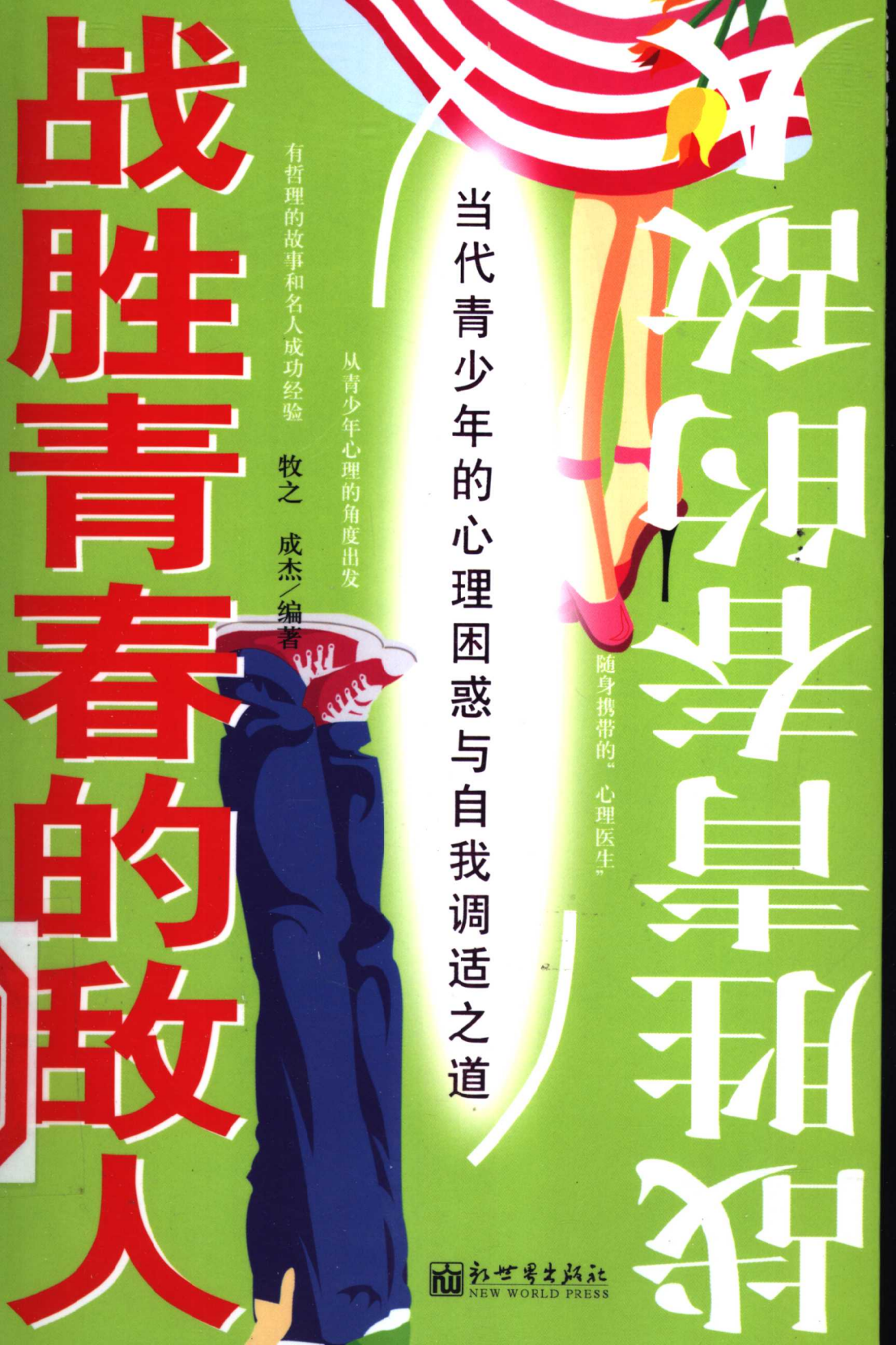




战胜青春的敌人

有哲理的故事和名人成功经验

牧之 成杰／编著

从青少年心理的角度出发

当代青少年的心理困惑与自我调适之道

随身携带的“心理医生”



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

战胜青春 的敌人

当代青少年的心理困惑与自我调适之道

牧之 成杰 / 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

≡ A216

RBG 11 / 06

图书在版编目(CIP)数据

战胜青春的敌人:当代青少年的心理困惑与自我调适之道/牧之,成杰编著. —北京:新世界出版社,2005.7

ISBN 7-80187-717-9

I. 战... II. ①牧... ②成... III. 青少年—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 054823 号

战胜青春的敌人

策划:华牧文化

编著:牧之 成杰

责任编辑:杜力 罗平峰

责任印制:李一鸣 黄厚清

封面设计:亿点工作室

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子邮箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:保利达印务有限公司 经销:新华书店

开本: 640 × 960 1/16 字数: 200 千字 印张: 21

印数: 1 - 5000

版次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-717-9/G · 334

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



内容简介

本书通过对现实中困扰青少年成长的具体事实的深度分析，结合大量翔实的资料和统计数据，生动而具体地向您展现青少年“青春的敌人”之成因、发展、预防和应对方法。本书具有四大特色：

能够比较客观、全面地反映困扰现代青少年成长的主要问题，并且在合理分析的基础上提出具体的解决办法和恰当途径。

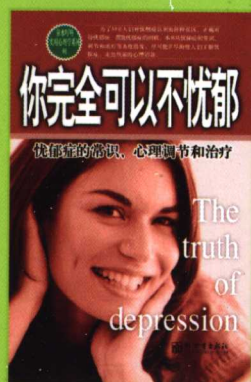
从青少年心理的角度出发，结合大量具体的事例告诉青少年及其家长如何培育青少年战胜他们青春的敌人的综合素质和综合技能。

大量具有哲理的故事和名人成功经验，不仅通俗易懂，而且会给您带来启迪性思考。

本书结合具体章节所精心引用的名人名言，不仅让您体会到它固有的激励性一面，结合本书的具体事例和深度分析更会让您有一番受益匪浅的感触。

愿本书能够为青少年的心理困惑提供有用的自我调适之道，成为他们随身携带的“心理医生”。

泉水叮咚实用心理学系列



责任编辑：杜力 罗平峰

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO



前言

望子成龙、望女成凤无疑是每个父母最大的心愿，而能够出类拔萃、并最终成就一番事业也无疑是每个青少年的美好愿望。但现实生活中我们身边青少年的生活、成长现状却并不乐观，本书通过几个媒体上曾经深度报道的青少年成长中的典型事例开篇，从而向您揭示如今青少年成长中所遭遇到的青春的敌人。

本书前两篇在大量翔实的统计资料 and 具体案例的基础上，重点剖析了如今横亘在青少年成长过程中的青春的敌人：青少年自身所大量存在的心理障碍、脆弱、忧郁和嫉妒心理等五个主要方面；青少年所处的生活、学习、环境以及家庭教育等四个客观方面。结合青少年成长过程中的主观和客观因素，并通过具体而翔实的分析困扰青少年成长的“青春的敌人”的存在、危害和成因，使青少年及家长们对正确认识和应对困扰青少年成长的因素。

本书第三篇重点从青少年心理的角度出发，以生动而具体的事例以及一些具有启发性的哲理故事和名人的成功经验，展示出青少年战胜青春的敌人所应当具有的素质和技能，以及培养这些素质和技能的方法和技巧。

总之，本书通过对现实中困扰青少年成长的具体事例的深度分析，结合大量翔实的资料和统计数据，生动而具体地向您展现青少年“青春的敌人”之成因、发展、预防和应对方法。而且本书具有四大特色：

1. 能够比较客观、全面地反映困扰现代青少年成长



的主要问题，并且在合理分析的基础上提出具体的解决方法和途径；

2. 从青少年心理的角度出发，结合大量具体的事例告诉青少年及其家长如何培育青少年战胜他们青春的敌人的综合素质和综合技能。

3. 大量具有哲理的故事和名人成功经验，不仅通俗易懂，而且会给您带来启迪性思考；

4. 本书结合具体章节所精心引用的名人名言，不仅让您体会到它固有的激励性一面，结合本书的具体事例和深度分析更会让您有一番受益匪浅的感触。



目 录

导论 没有鲜花的青春:

新闻背后的青少年心理健康障碍	\1
心理障碍: “我现在确实很后悔”	\1
强烈的报复倾向: 他举起杀人的刀	\4
道德缺失: 谁是中国色情网络的驱动力	\6
脆弱: 如花生命为何舍弃?	\7
青少年暴力: 谁是下一个马家爵?	\9

第一篇

“五大暗礁”——青春的敌人之主观方面

第一章 潜在的致命隐患——心理障碍	\15
笼罩于心理障碍下的青春	\16
青少年心理障碍的主要类型	\18
心理障碍——青春的致命危害	\20
青少年心理健康综合测量	\22
第二章 青春的无情杀手——脆弱	\31
青春是脆弱的玻璃	\31
是什么让这些年轻的心如此脆弱	\32



中学生的脆弱	\35
外出打工青年的脆弱	\36
大学生的脆弱	\37
让脆弱的心灵靠岸	\39
 第三章 青春的地雷——忧郁	 \42
忧郁正在侵蚀青春之花	\43
心事谁人知——忧郁的青春	\46
忧郁闯进你的青春了吗	\49
如何让青春走出忧郁的沼泽	\52
中学生抑郁情绪的释放	\54
大学生忧郁情绪的预防与调节	\55
 第四章 阳光青春的毒瘤——嫉妒	 \60
都是嫉妒惹的祸	\61
青春如何陷进了嫉妒的泥潭	\64
你的嫉妒心理过火了吗?	\67
勿因嫉妒使青春列车抛了锚	\71
 第五章 青春滑向深渊的加速器——理想缺位	 \76
没有理想,是我人生最大的失败	\76
青春的翅膀因何而折断?	\79
理想缺位的青春没有明天	\82
用理想之灯照亮青春	\84
青春理想的构建	\86



第二篇

“四面埋伏”——青春的敌人之客观方面

第六章 青春的一道坎——电脑网络	\93
被“网”住的青春	\93
青春为何迷恋了网络	\99
网络迷失——青春不能承受之重	\101
让你的青春舞好网络这把“双刃剑”	\104
你的青春在网络上迷失了吗？	\106
第七章 青春的“电子海洛因”——游戏	\108
在电子游戏中迷失的青春	\109
游戏催生青春恶果	\115
让青春远离游戏	\119
第八章 扼杀青春的帮凶——僵化的学校教育	
育与管理	\123
青春花朵在应试教育中飘落	\123
青春成了“升学率”的牺牲品	\128
青春的花朵需要学校耐心和悉心的呵护	\133
第九章 青春的“无形杀手”——良好家庭教育	
教育的缺失	\136
破碎家庭中折断的青春	\136
家庭教育弱化下青春走上弯路	\142



“望子成龙”重压下夭折的青春	\144
青春之花的绽放呼唤良好的家庭教育	\147

第三篇

战胜青春的敌人之七大武器

第十章 美好青春大门的叩门砖——悦纳自己	\155
只有先悦纳自己，才能让别人悦纳	\155
青春当自强	\161
青春，因自信而飞扬	\163
你完全可以成为你想成为的人	\164
走出青春的误区——培育积极心态	\167
让青春撒满阳光——培养积极心态	\170
第十一章 青春飞扬的翅膀——理想	\173
理想——成功的起点	\174
理想是指向胜利的明灯	\178
青春因理想而更美丽	\181
为你青春插上理想的翅膀	\183
第十二章 青春起飞的助力器——良好习惯	\190
美好青春需要良好习惯作伴	\191
良好习惯可以成就美好青春	\193
习惯的力量	\196
战胜青春的敌人你需要什么样的习惯	\200
青少年怎样才能具有良好习惯	\208



第十三章 美丽青春的防腐剂——责任感 \215

青少年与责任感 \216

让责任感与青春同行 \220

培养青少年的责任感，父母该做什么？ \224

学校是培育青少年责任感的重要场所 \228

青少年建立责任感的基本标准 \231

第十四章 青春的脊梁——坚强 \236

坚强照耀下，青春撒满阳光 \237

选择坚强青春才会美丽 \240

你的青春现在拥有坚强吗？ \242

让青春拥有坚强 \251

第十五章 青春列车的加油站——勤奋 \259

勤奋是宝 \260

勤奋使青春更具魅力 \265

让勤奋为青春助跑 \268

培育青少年的勤奋精神，家长应注意什么？ \271

第十六章 为青春免疫——你应当知道的知识 \274

你应当了解的青春生理知识 \274

你必须掌握的青春心理学知识 \283

你应当知道的爱情相关知识 \291



导论 没有鲜花的青春： 新闻背后的青少年心理健康障碍

心理障碍：“我现在确实很后悔”

心理障碍问题对健康的危害不亚于病菌，青少年的心理障碍尤甚。它不仅影响着青少年的正常成长，而且还会导致犯罪，甚至酿成悲剧。

2002年2月23日下午1点10分，在北京动物园的熊山，两只黑熊突然口吐白沫，倒在地上来回翻滚，口中发出“嗷嗷”的惨叫。同时，水泥地上冒起一股股白烟。围观的人群一阵骚动，一名手拎食品袋、戴着眼镜的男青年急匆匆地挤出人群向熊山外溜去。在附近巡逻的动物园派出所民警、工作人员和在场群众的围追堵截



心灵咖啡

我们切莫忘记，
仅凭知识和技巧并不能
给人的生活带来幸福和
尊严。

——爱因斯坦



下，这名男青年被抓住，带回了派出所。

这是一起曾经在社会上引起了强烈反响的硫酸伤熊事件，引起了很多人的震惊和愤怒。肇事人是一位时年21岁的青年。经警方审查，该青年名叫刘海洋，系北京人。1998年，他幸运地考入了清华大学电机系，大学期间学习成绩一直名列前茅，并已经通过了学校研究生考试。

对于为什么要残害动物，刘海洋说：“我曾经从书中看到过熊的嗅觉敏感，分辨东西能力特别强。但人们又总说‘笨狗熊’，所以我就想验证一下狗熊到底笨不笨。”

这种解释实在令人惊诧，但却基本是事实。

为了满足自己邪恶的“好奇心”，2002年1月29日，刘海洋用事先准备好的一瓶饮料兑上从学校实验室偷来的火碱来到了动物园。他假意投喂黑熊并将掺有火碱的饮料倒向正在与游客戏耍的黑熊。看到黑熊被烧得满地打滚，嗷嗷乱叫，侥幸逃脱的刘海洋并没有感到满足，而是昧着良心又酝酿着下一次罪恶行动。

在事情发生的前一天中午，刘海洋用一个白色纸袋装着两瓶饮料和一个平时喝水用的500毫升硬塑料杯，从一家化工商店花8元钱买了一瓶硫酸，分别兑进了随身携带的饮料和塑料水杯内，而后乘公共汽车来到了动物园，又一次实施了他残害动物的罪恶行径。

北京动物园副园长王保强十分气愤地对前来采访的媒体介绍，北京动物园先后有3只黑熊、1只马熊和1只棕熊受到了刘海洋所泼的火碱或硫酸的残害。这5只熊有的嘴被烧坏，进食困难；有的四肢被烧，无法行走；有的前胸、背部、臀部被烧坏，失去了正常生活的能力。

“我现在确实很后悔”，面对询问，刘海洋对自己



心 足 如 神

一切荣华富贵都
不过是过眼云烟。

——巴顿



的行为作出了这样的总结。

这起硫酸伤熊事件引起了社会广泛关注，卫生部专门组织专家针对这一事件，对青少年精神、心理健康教育等问题进行分析。卫生部疾控司慢病处的有关负责人说，除了清华学生伤熊事件外，最近青少年伤害他人事件的频频发生，说明这些孩子在养育过程中出现了问题，却不能通过社会、家庭得到有效解决，于是就会产生一系列的心理障碍。

《人民日报》为此专门配发评论员文章认为，大学生伤熊事件的发生虽属“特例”，据此推断大学生队伍的整体素质难免偏颇，但透过这份令人心痛的冷漠，联系现实生活中存在的种种现象，我们不能不对人才培养和社会价值判断标准进行反思。

知识经济时代，科学技术在社会发展中的推动作用日益突显，拥有知识和技能的多少成为判断一个人社会价值的至关重要的标准。在这个时代，人才培养方式更加侧重于知识的灌输和智力的开发，而缺少对人文精神的培养和锻造。为了教会孩子破解一道数学习题或掌握一技之长，老师和家长们会不厌其烦并慷慨解囊，但却常常忽视了引导孩子从爱护花草动物等身边小事做起，对人与自然、人与社会的关系进行思考。这种人才培养方式固然可以造就一专多能、智力超群的“聪明人”，却也可能使孩子们成为心灵、人格不健全的“残疾人”。

诚然，社会发展离不开人的求知欲和创造力，现代化建设需要大批有知识、有技能的专门人才，但人们追求知识和技能的最终目的是为了促进人类自身的全面进步与发展。一旦脱离了健康心理的指引，求知欲和创造力就可能步入歧途，知识和技能不仅不会成为福祉，而



心是如叶

人之学不进，只是不进。

——朱熹



且可能成为杀伤力极强的“祸根”。

强烈的报复倾向：他举起杀人的刀

血淋淋的案件告诉我们，强烈的报复倾向——已经成为一部分青少年青春的敌人，而这种青少年性格上的不健康的强烈报复倾向则可能会毁掉青少年的一生。

2002年6月16日凌晨，北京海淀区一家名为“蓝极速”的黑网吧燃起冲天大火，经过3个小时大火才被完全扑灭。北京市公安局随后立即成立专案组，勘查结果认定这起火灾系人为纵火。6月18日15时许，民警将两名涉嫌纵火者抓获。令人万分惊诧的是，这起造成25人死亡，12人受伤，烧毁建筑95平方米，烧毁台式电脑71台的火灾纵火犯罪嫌疑人张某和宋某，竟然分别是13岁和14岁的本市某中学学生。而更令人没有想到的是，这起造成重大人身伤亡和财产损失的纵火事件的起因——两名少年因与“蓝极速”网吧的服务员发生纠纷，蓄意报复，案发前于火灾现场附近的加油站购买1.8升汽油，最终导致这场火灾。

无独有偶，“蓝极速”之后不久又一起涉及未成年人的刑事案件在北京市宣武区法院审结：一名年仅17岁的少年，在一场同龄孩子间的群殴中将一名素不相识的18岁青年扎死。

案件的起因也近乎荒唐：2002年春节，刘强约一帮同学去逛庙会。玩着玩着，一名女生的寻呼机响了，是男朋友找她。这名女生向刘强借手机回电话。当男朋友得知自己的女朋友和刘强等人在一起时，不由得妒火中烧，当即约刘强见面谈谈。尽管刘强一再解释自己和他的女友没有任何关系，对方还是全然听不进去。无奈，刘强只好答应晚上见面解释。可是下午刘强回到家后，



心 灵 的 呼 吸

对于许多的人，
贪婪是许多祸事的原因。

——伊索



却听别的同学说，对方来者不善，让他“有所准备”。这样，刘强就约了十几个同学准备“应战”。晚上7点左右，对方打电话叫他们出来“谈谈”。为防不测刘强偷偷从家里找出了一把多用刀带在身上。

当刘强和十几个同学从家里出来的时候，远远地看见从胡同口黑压压来了一帮人，足有20来个，而且每人手里都拿着棍棒。刘强等人见势不妙，喊了一声“快跑”便四散跑开了。此时，刚刚下班的刘强父亲见状，便对儿子高声叫喊：“刘强快跑！”谁知这时一个小青年听到他的喊声，手里拿着一节木棒跑过来劈头盖脸就向他打了过来。已跑到对面胡同口的刘强转身看到这一幕，便不顾一切地跑回来，从身后搂住了那个人的腰，“噗噗”两下，只见对方松开手弯着腰向胡同口跑去。因为天黑，刘父没有注意到地上的血迹，拉着刘强回到家打电话报警。到派出所后才知有一人被扎身亡，警察问刘强刚才是用什么打的对方，刘强吞吞吐吐地说是刀子。而这个被扎死的人并非那个女孩儿的男朋友。由此，一个鲜活的生命葬送在一个素不相识的孩子手里，而且他们之间无怨无仇……

事后警察调查得知，死者李平是一名辍学青年，父母离异，经常与社会上一些厌学的孩子混在一起。他与此次事件中的当事人即那名女孩儿和她的男朋友是朋友关系，“为朋友两肋插刀”是他平时的口头禅，没想到这一次真的应验了这句话。只是18岁的青春年华就这样轻而易举地断送了。当法警将被告人刘强带进法庭时，坐在旁听席上的被害人李平的父母一下子从座位上站了起来，脚步踉跄地踱到刘强面前，目光呆滞地望着眼前这个夺去儿子生命的杀人凶手。刘强的母亲则坐在一旁只顾流泪。这是一场气氛异常沉重的庭审，经过法院调解，刘强的父母想办法筹措了11万元作为对李平



——是也明

不义而富且贵，
于我如浮云。

——《论语·述而》