

李晓白 西茹 著

# 理解

# 青春

——青春期的心理分析

沈阳出版社

陈寅恪 著

# 理解

## 音 录

—— 西语原的心理分析



# 理解青春

——青春期的心理分析

李晓白 西 茹 著

沈阳出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

理解青春：青春期的心理分析/李晓白，西茹著．-沈阳：  
沈阳出版社，1997.3

ISBN 7-5441-0697-7

I. 理… II. ①李… ②西… III. 青春期-青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01614 号

## 理 解 青 春

——青春期的心理分析

李晓白 西茹 著

---

沈阳出版社出版发行  
(沈阳市沈河区南翰林路10号)  
沈阳市第二印刷厂印刷

---

开本：850×1168 毫米 1/32  
印张：9.625  
字数：200 千字

1997年3月第 1 版  
1997年3月第1次印刷  
印数：1-10000

---

责任编辑：薛劲松  
责任校对：杨 森

封面设计：冯守哲  
版式设计：晓 雪

---

ISBN 7-5441-0697-7/C·19

定价：14.00 元

## 李晓白 1963 年

生于沈阳。1987 年毕业于中国医科大学，此后，一直从事临床心理咨询工作，其间，曾赴日本研修精神医学，并出版过《心理治疗的基本技巧》(合译)、《升学应试复习策略与心理调适》(合著)，发表过论文、文章多篇。

## 西茹 1963 年生

于沈阳。任《辽宁青年》杂志编辑，曾在报刊杂志中主持多个有关心理健康的栏目，多年来对青年人日常生活中的苦恼和烦忧给予了真诚的关注，主持人“西茹姐姐”也深受读者信赖和喜欢。

## 内容简介

本书从深层心理学的角度论述了青春期普遍的、却很少被人重视和理解的情绪问题，如悲伤与孤独、羞耻与罪恶、焦虑与恐惧、爱与自恋……还描述了青年人的反抗、秘密、性的冲突、与父母的矛盾、对友谊的渴望与困惑等独特的心理世界，展现出他们追求自我的痛苦而曲折的心理历程。

本书丰富的个案描述、对心理障碍的细致入微的分析和解释以及独特的自我改变的方法，给人耳目一新之感。

本书将增进青年人对  
自己的认识与洞察。同时  
也将为所有关心这一群体  
的人提供一个理解的新视  
角。

## 序言

要写一部关于青春期心理方面的书并不是一件容易的事。从某种意义上说，它甚至是一种冒险。青春期是一个复杂、丰富、动荡、变化的世界，青年人自己并不十分愿意去讲述它，他们似乎宁愿在自己的心中默默地体验，孤独地品味，他们流露出来的只是零星的欢乐和苦恼的碎片，很少有人知道，在一个年轻的心灵中，那表面的欢乐与苦恼遮蔽着怎样一段曲曲折折的心路历程。成年人似乎因为自己已经从那段“动荡的年华”中走出来而对此不再感兴趣，他们正把自己投向更世俗或更功利的现实社会中，不论是美好的还是苦涩的诗一般的青春，都化为他们记忆中淡淡的风景。

关于青春，人们有着不尽的赞美之辞，然而，如果拨开环绕着的诗人们想像的光环，我们就能看到这一独特时期的青年人内心世界的另一面。在这个充满着美好的想像、创造、欢乐和幸福的世界中，同样遮盖着痛苦、孤独、恐惧、忧伤甚至绝望的阴霾。我们越是冷静下来分析青春期的心

理，越是有一种沉重感，越是感到青年人是多么需要来自成人世界的理解和帮助。

诗人冯至曾经写到：“人们爱把青春比作春。这比喻是正确的。可是彼此的相似点与其说是青年人的晴朗如春的明丽，倒不如从另一方面看，青年人的愁苦、青年人的生成更像那在阴云暗淡的风里、雨里、寒里演变着的春……这是一个真实的、没有夸耀的春天！青年人又何尝不是这样呢，生命无时不需要生长，而外边却不永远是日光和温暖的风。他们要担当许多的寒冷和无情、淡漠和误解。他们的一切都充满了新鲜的生气，而社会的习俗却是腐旧的，腐旧得像是沾染了许多遍的衣衫。他们觉得内心与外界无法协调，处处受着限制，同时又不能像植物那样沉默，他们要向人告诉——他们寻找能够听取他们话的人，他们寻找能从他们表现能力不很充足的话里体会出他们的本意而给以解答的过来人。在这样的寻找中几乎是一百个青年有一百个失望了。”

我们并不是无视青春的快乐和明丽，只是想对青年人的痛苦、孤独和忧伤表达深切的关注与理解。那些深深困扰着青年人的情感很少被成人世界所理解，冷漠的成年人会轻描淡写地用一句“少年不知愁滋味”就勾销了青年人的痛苦的意义，这只能使青年人更加封闭在自己愁苦的充满冲突的内心世界中，因此更加拒绝与成人交流，在内心中默默地品味和咀嚼他们的痛苦与失望。的确，在这个充斥着赞美青春的词藻的社会中，青年人反而被许多人忽视遗忘了。

本书的作者之一是长期从事青年心理咨询工作的心理医生，有机会接触大量的因心理烦恼而就诊的青年人，熟悉他们的矛盾与冲突、恐惧与不安，知道他们是怎样在困境中挣

扎苦斗，为的是找到真正的自我与自信。本书的另一位作者长期主持杂志的心理问题专栏，每天收到大量的与心理问题有关的青年人的来信，充分感受到青年人内心的孤苦与无助，以及他们对美好人生的强烈憧憬与期望。

正是由于这种长期的直接或间接与各种青年人打交道的工作经验，由于了解他们的所见所思和所感，我们决定写一本以青春期的心理、情绪问题为主题的书。而且，我们将避开教科书式堆砌大量的枯燥的统计数字和表格的写法，直接从青春期的情绪问题入手，对此展开较深入的心理分析。正像大家看到的那样，关于青春期的忧伤与哀愁、羞耻与罪恶、爱与自恋、恐惧与焦虑、秘密、反抗、孤独等等这些很少被人论及的情绪与行为的分析将占据本书的大部分篇幅。我们认为，忽视这些问题，就等于忽视青春最本质、最重要的内涵。青年人正是在这些复杂的情绪体验中一点点地成长和发展起来的。在这纷繁的情绪世界里，我们将为青春期的心理发展勾勒出一个大致的主线和轮廓，即青年人为寻找到真正的自己而奋斗的过程。

无疑，本书首先是给青年人看的。也许我们并没有给出更多、更好的具体地消除青春期心理烦恼的办法，但我们努力去理解青年人的心灵痛苦的态度是真诚的，如果青年人从这种态度中感到一丝慰藉，并能在我们的分析中增进一点对自我的洞察与接纳，我们也就心满意足了。

本书的第二个对象是青年人的父母和一切关心青年的人们。作为成年人或者作为父母，我们总自认为是了解青年的，我们总是自认有权对他们指手划脚、评头品足，认为自己高高在上，有权利对他们发号施令，让他们言听计从。然

而，我们却很少想去真正了解他们，很少能平等地与他们交流，当他们有违我们的愿望时，我们除了勃然大怒、束手无策或徒然叹息，似乎别无他法。导致这一结果的主要原因，是因为我们并没有真正地尊重青年人的选择、思考以及他们的情感。如果我们想了解青年人，就应该放弃这种“自以为是”的念头，认认真真地去倾听他们的心声。让更多的成年人了解青年人的深层心理感受，是我们写这本书的另一个动机。

本书大致可分为三个部分。第一部分是从深层心理分析的角度来分析青年人的内心情感世界，分析他们在性的冲突与困扰中，在对父母的依赖与独立的矛盾中，在寻找友谊和爱的苦恼中追求“自我同一性”的艰难的心路历程。第二部分则以较明朗、轻松的笔调分析健康、成功的人生所必备的优秀心理品质。第三部分将讲述青春期常见的几种心理障碍的表现方式和自我治疗的办法。

读者将会看到，本书并不具有过分强调实用性、技术性的特点，在一个功利性泛滥的社会里，思考的空间似乎越来越狭窄。我们试图强调的是，任何一种心理上的调节术都不可能从根本上解决人们真正的烦恼，除非我们深入到心灵成长的深处去思考、体验、认识。

# 目 录

|         |     |
|---------|-----|
| 序言····· | (1) |
|---------|-----|

## 真实的春天

|                  |      |
|------------------|------|
| 青春期从何时开始·····    | (3)  |
| 青春期的特点·····      | (9)  |
| 别怕，认识你的性·····    | (15) |
| 我从哪里来（一）·····    | (26) |
| 我从哪里来（二）·····    | (34) |
| 我是谁·····         | (41) |
| 彼德·潘综合症·····     | (53) |
| 我最崇拜的是我自己·····   | (63) |
| 反抗、反抗、反抗·····    | (70) |
| 后退与前进·····       | (76) |
| 超越自我之累·····      | (84) |
| 在冲突和动荡中寻找自我····· | (91) |
| 哀伤与孤独·····       | (98) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 耻与罪·····         | (105) |
| 秘密·····          | (114) |
| 自卑——一种痛苦的游戏····· | (120) |
| 友谊价更高·····       | (128) |
| 在爱中成长·····       | (136) |
| 与父母的“歌与舞”·····   | (144) |
| 识别父母·····        | (153) |
| 超越父母·····        | (159) |

## 寻找新大陆

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 做人生的哥伦布，发掘自我潜能<br>····· | (169) |
| 成功的路是由目标铺成的·····        | (180) |
| 对自己的生活负责·····           | (189) |
| 有冒险才有希望·····            | (198) |
| 协作合作的能力·····            | (206) |
| 自我控制能力·····             | (215) |
| 就干就干·····               | (226) |
| 挫折的意义·····              | (234) |

## 成长的烦恼

|                |       |
|----------------|-------|
| 青春期与心理障碍·····  | (243) |
| 再见，忧愁·····     | (256) |
| 恐惧的自我克服·····   | (269) |
| 顺其自然，为所当为····· | (280) |
| 视线的烦恼·····     | (286) |

# 真实的春天

“……这是一个真实的、没有夸耀的春天！青年人又何尝不是这样呢，生命无时不需要生长，而外边却不永远是日光和温暖的风。他们要担当许多的寒冷和无情、淡漠和误解……”然而，人生如树，生命的浆汁依然在他们的内心里热烈地涌动着，要在这个既有着料峭的春寒又有着温润的细雨的春天里，开放出属于他们自己的花朵来。



## 青春期从何时开始

青春期的开始，是以生殖器官的发育趋向成熟及第二性特征的出现为标志的。

青春期从何时开始？每个人有不同的体验，我们先来看看以下几个人的回忆：

王为，男，36岁，某电脑公司的副经理。

那是一个盛夏的夜晚，我和几个小伙伴在马路中间的林荫道上玩耍，空气中弥漫着一股浓厚的树叶的气息，似乎有一种燥热的感觉从空气中和身体内部袭来，我们既无聊又慵懒，相互打着趣，好像无忧无虑但又似乎有一种潜在的不安。就在这时，一个伙伴恶作剧地从我的身后抱住我，并且他的手往我的下身抓，我本能地两腿夹紧，向旁边躲，突然我感到身体

的下部像通了电一样，一种麻酥酥的感觉漫过全身，当时我有一种说不出的快感，但也被这种感觉弄懵了，那是我从未体验过的，一种强烈的快乐，一种来自身体的快乐，同时还夹杂一种轻微的颤栗，我又用力试着夹了夹腿，想让这种感觉再次出现，但是，它很快就消失了……等我清醒过来时，我感到身体下面有一股湿津津的东西流出来，我有点害怕和不安，小心地看看别人，怕被别人发现似的……我不知道这是怎么回事，但是，我注意到了我身体发生的这种变化，也朦胧地感觉到，我变了，变得和以前不一样了，我好像产生一种隐约的快乐，又有一种隐约的忧愁……直到后来很久，我才知道，那是我的青春期，它来了。

夏菲雨，女，29岁，长途电话接线员。

我记得那年我14岁，有一天，妈妈突然回到家里，发现了我们。当时我和同班的另一个女同学正坐在我家里沙发上，我们正互相探索着彼此的身体——你现在也可以管它叫做手淫。那个女生好像当时比我要成熟得多，实际上是她“怂恿”我的，我有些害怕，但好像她很想知道那一切。妈妈闯进来，表情既困惑又愤怒，她冲我们喊到：“你们在干什么？”我们竭力否认一切，但似乎也没有什么用，妈妈虽然没有去深究，但我们还是感到非常窘迫、非常羞耻。第二天，妈妈走进我的房间，递给我一本书《青少年心理生理卫生常识》，对我说：“看完以后，如果你有什么问题，可以跟我谈。”然后就出去了。我敢肯定，她从未将这件事告诉爸爸，有相当长一段时间我总觉得难为情，跟爸爸在一起就有些不自在。妈妈为我保守了这个秘密，我一直感激她这一点。

顾洁，女，26岁，某公司职员。

我记得，那年我12岁，上完体育课后，就感觉身体下面不自在，结果是来了月经。现在觉得很自然，但当时的确很害怕，而且把裙子也弄脏了。我回到家里战战兢兢地跟母亲讲了，当时我记得，母亲的表情很奇怪，好像嘲笑鄙夷的样子，她那种表情使我很紧张、很害怕，也很伤心，就好像我受了很大的委屈她不但不关心我反而责怪我似的，我记得当时她说：“来的还挺早。”然后她让我把裙子脱下来，洗裙子的时候，她挺冷淡地说：“以后每个月都会有一回，你自己注意点儿。”从那以后，她再也没有跟我讲过这方面的事儿，反倒对我的行动多了一份监视，有同学找我的时候，她就很警觉，有时我跟爸爸撒娇，她显出很不高兴的样子……现在看来，也许那就是我青春期的开始，但却是一段令人感到抑郁的时光，从那以后，我就变得很孤独了……

彭刚，男，38岁，外科医生。

13岁的时候，我和几个同学去游泳，大家在更衣室换衣服的时候，一个同学指着另一个同学，大声嚷着说：“看他那个。”他所说的“那个”，指的是阴茎，“真他妈的。”“行啊，哥们儿！”大家七嘴八舌地揶揄那个同学，那个同学红着脸，用衣服抽打着他们。这时，站在一边的我，看着他们嬉笑打骂，突然感到很不好意思，因为我的“那个”还很小，好像一点儿也没发育，我觉得，我好像因此而不属于他们那个群体了，好像与他们隔离开了……从此以后，我就开始关心我身体的变化，似乎有一种恐惧，但我还不明白“变成他那样”是怎么回事，我觉得，我也许会和他们一样，很快要进入一个新的“时期”了。