



青少年 心理世界

QING SHAO NIAN

陈光磊◎著

XIN LI SHI JIE JIE XI 解析

青少年心理世界

山东人民出版社



青少年 心理世界

QING SHAO NIAN

陈光磊◎著

XIN LI SHI JIE

JIE XI 解析

青少年
心理世界

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理世界解析/陈光磊著. —济南: 山东人民出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-209-05061-6

I. ①青… II. ①陈… III. ①青少年—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 009598 号

责任编辑: 李怀德

封面设计: 彭 路

青少年心理世界解析

陈光磊 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂临沂厂印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 14.25

字 数 190 千字 插 页 2

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 次 2009 年 12 月第 1 次

ISBN 978-7-209-05061-6

定 价 26.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 电话: (0539) 2925659

目 录

第一章 怎样使自己更美

从头做起	1
上学穿什么衣服	2
怎么使自己更美	4
语言是重要的交际手段	5
形体原来如此重要	8
怎样和别人交往	9
不要在寝室抽烟	13
男女生之间该不该有防火墙	14
帮助别人就是帮助自己	16
网上人际交往	17
学会微笑	18
避免“精神侏儒症”	19
现代的孩子有什么和缺少什么	20

第二章 情感的表达也是重要的

爱情春天的种子	22
性意识的萌动	23
你爱谁,谁爱你呢?	25
一种真实的“性情”	27

美好的青春是困惑的,是探索的	29
友谊与恋爱“界河”	31
考虑约会吗?	34
男女交往应该自然适度	37
在课堂上表白爱情方便吗?	39
性接触,一个开过头的玩笑	40
“三门”事件的忧思	43
青春禁果尝不得	46
性心理需求的满足	49

第三章 青春期综合症

白天的幻想——白日梦	52
青春有多少烦恼	54
性自慰焦虑	55
敏感的青春是多疑的	57
为伊消得人憔悴——相思	58
为了美不吃饭	59

第四章 明白学校的内涵

一种理想的教育	61
为什么学校会对学生的发展不负责?	63
你喜欢上学吗?	66
好好学习	69
荣誉与尊严	71
师生之间	73
相互理解相互感染	78
为何在窗外学习	80
想家了怎么办?	81

分数代表什么	82
从做中学	84
学校对青少年是负责的吗?	87
学校为什么令青少年不开心呢?	88
学校和家长都容易忽略的一些心理问题	90

第五章 化解与父母的对立与冲突

父母是怎样教育孩子的呢?	92
你瞧人家!	93
做早饭:小手艺,大学问	95
包容:无声的理解与批评	96
谁不希望考上好大学呢?	99
小学生想做盲人聋人	101
过多的指责,让青少年无所适从	103
溺爱使青少年变得无情	108
温水中的青蛙	111
有效的谈话是父子双方情感的互动	113
能听懂的和听不懂的语言	115
明白什么是对的、什么是错的	119
青少年有能力向大师学习	120

第六章 青少年网络心理

孩子是怎么掩盖上网的	123
谁在网吧?	126
认识一下网络游戏	127
网络游戏的负面作用	128
长期面对电脑有哪些危害?	132
网络游戏的秘密	132

网络心理表达着内在的需求	133
互联网的潜在危险	134
优化未成年人网络空间	136
网络天空好自“游”	137

第七章 青少年的个性(性格)谁养成

家庭是青少年教育的源头	140
父母永远是孩子模仿的榜样	142
谁的母亲更严格	146
也许你不相信的一件事	148
一个不可轻信的口号	149
灵商:一个不错的概念	151
孩子为什么偷钱?	153
关于德性	155

第八章 学会驾驭自己

你有这样的一些行为吗?	158
决不拖延,立即行动	159
不要寻找借口	160
知识在于点滴勤	161
追星心理	162
不要太在意别人的评价	165

第九章 怎样使自己更快乐

印度国王的故事	166
改变心态:一个快乐的角度	168
富有自信,走向成功	174
学会忘记	178

挫折与人生相伴	179
你不好的心情会指向谁	181
你是大人还是小孩	182
挫折后的心理应对	183
笑一笑又何妨	185
注重修养,提高境界	187
微笑着面对生活	189
让梦想成真:可以把考试看做一种挑战	189
考试焦虑不怪你	191
考试焦虑的缓冲方法	192

第十章 从新的角度看创造

从新的角度理解创造	196
我们的父母会相信吗?	197
我们的父母会放手吗?	198
创造的心理特点	199
生活中存在着许多创造的火花	202
兴趣是最好的老师	205
不放过每一次直觉	208
具有时间紧迫感	209
培养思维的灵活性和开放性	211
锻炼和丰富自己的想象力	213
创造总是不拘一格的	214
创造不仅是一种能力,更是一种品性	217

参考文献	218
------------	-----

第一章 怎样使自己更美



从头做起

随着年龄的增长,青少年朋友,你是否越来越注意发型了?如果发型得当,你一定会在同伴中留下好的印象,甚或被视为帅哥(靓妹)。那么,选择什么样的发型呢?

1. 地主少爷的头型;
2. 齐耳的短发;
3. 至少十种颜色;
4. 高高竖起的;
5. 刺猬式的;
6. 光头;
7. 三毛;
8. 后面光光,前面一半留着;
9. 齐腰的;
10. 由理发师来定吧……

其实,你知道自己应该有怎样的发型。相信从你的同伴的发型中还可以判断他的行为或者成绩,不是吗?不信你可以试一试。假如他的发型带有几种颜色,你得到的判断多是他的成绩在班里很有名次,不过是倒数的。哦,可能还有一种情况,就是他是搞艺术的,或者美术、或者音乐吧。

关于发型,其实你心中已有了答案。那么,我们现在来讨论你到底喜欢哪一种发型。

先来看看男孩子,他们到底要把头发变成什么样子呢?对于他们,

标准不是父母定的,其实自己也没有什么固定的标准。他们的标准或来自于发廊的理发师的建议,或来自于和同伴的比照,而更多的是来自心目中的歌星、影视明星偶像,因为歌星、影视明星的发型在男孩子的心目中留下了深刻的印象。歌星、影视明星们主导着时尚的发展,父母时代的发型模式真的是过时了。男孩子更愿意以同伴、以时尚为参照,父母的劝导只是一个次要的因素。

对于男孩,发型表达着一种心态,一种向往。只要不是做发型模特,没有必要让发型影响你与父母的关系,与学校老师的关系,更不要因为发型影响了你正常的成长。如果你不是为了标新立异,最普遍的也就是十分好的。

现在的女孩子,只要不是十分前卫,可以有许多选择的发型,可长可短,可以拉直,也可以弯曲。有所变化有所创新,才会让人觉得有些新意。

现代的科学技术提供了许多整理头发样式的技术和化妆品,只要你稍微注意一下,就会使发型变得大方美观。这里要提醒的是,保持头发的自然、整洁才是最重要的。如果头发凌乱、头皮屑如雪花般并且散发着某种气味,那你的形象就会大打折扣。人们这时候关心的不是你头发的样式和长短,而是你不良的习惯。

需要提醒注意的是,只要你保持头发的自然性,保持整洁,发型就绝对不会成为你外表的负担。



上学穿什么衣服

有的孩子在晚上就已经准备好了明天上学要穿的衣服,甚至喜欢穿小礼服,有一种英国绅士的派头。这是一种习惯。这种习惯可能来自父母,父母可能在不知不觉中就让孩子养成了这种习惯。这多是因为父母喜欢干净,经济上较为富裕;还有就是认为自己的孩子是那样的可爱,经常夸奖孩子有气质、高雅、皮肤白皙等等。对于孩子,被家长、邻居、老师、同学夸奖的滋味是很美的,也是令人骄傲的。他们要得到夸奖,就需要把自己打扮得整洁,衣服显得高贵或者高雅。尽管他们也许不十分了

解高雅的含义,但是那种赞许是真实的,是每一个孩子所期盼的。

夜蝶起舞:我把儿子气哭了,他的小牙掉了,我说他丑,气哭了。自尊心真强。

他习惯人家夸他了,我说他掉牙,真丑。

他气得跑那个房间哭了起来。

本来很高兴的,期终考试数学考了100分,还有门99分。让我把他的情绪全破坏了。

心理咨询:成绩不错是个好苗头。一个值得骄傲的孩子。

夜蝶起舞:这孩子学习好,外貌不错,气质也不错。我们的家庭条件也可以。

心理咨询:感到了。

夜蝶起舞:所以他从小就很傲,只能听好的。一点不顺耳的也不行,自己特别讲究外貌。

明天穿什么,自己临睡时就配好一套,早上自己换上。

心理咨询:是个绅士,是个帅男子。

夜蝶起舞:很喜欢小礼服。皮肤还很白。

现在父母们不只是考虑自己应该穿什么衣服,还都想着哪一款衣服更适合孩子。父母常常会说:“干净大方就可以了,我们当年哪里穿过这样的衣服,都是统一的样式!”

这种情况下,作为孩子的你,多是会用语言表示不满意、不高兴,也可能以沉默表示反抗。而这样你的父母也会心情不好的,父母也是想让你穿得体面一点啊!其实,虽然与你期望的不一样,但是不一定效果不好。如果穿梭在熙熙攘攘的人流中,你也会认为人们只要穿得整洁,就是合适的,这绝不会引起你的不快,或嘲弄。不是吗,只要观察一下你周围的同学,你很快就会发现,只要穿着得体整洁大方,就是最好的;牌子真的不是十分重要,很多情况下只是满足一个人的虚荣心而已。这种心态是不能长期有的,要注意克服。

如果不是为穿名牌而穿名牌,我还是建议你尽量在穿的方面与你的同学保持一致。要知道多数同学绝对不会羡慕你的衣服。只有得体,才

能有好的效果。在学校穿的衣服太昂贵也会产生许多负面的作用,首先,你会因为特殊而被人拒绝交往,比如许多同学可能不“允许”你那样穿,因为他们会感到你出格,没有和他们保持一致。其次,在学校里是很容易把衣服弄脏的。

需要记住的是,衣服务必整洁,否则你的同学和老师会认为你脏兮兮的,是个邋遢大王。如果你没有像其他同学那样可人的衣服,或者名牌,你千万不要有低人一等的心理,不要随便向你的父母要更多的金钱买衣服,因为你的父母已经够辛苦的了;更不要自卑或者沮丧,事情的成败并不系于此,还有比这更重要的。



怎么使自己更美

假使装饰本身不是建立在美的形式中,而是像金边框子,拿它的刺激来把画幅推荐给人们去欣赏:这时它就叫做“虚饰”而破坏了真正的美。

——康德《批判力批判》

作为青少年,每个人都想让自己看上去富有精神,富有气质,或者说是酷。

从心理学上看,第一印象特别重要。第一印象就是第一次见面时双方彼此留下的印象。我们都希望给别人留下良好的第一印象。不是吗,你总是在周一上学前,或者假期结束开学时把自己打扮一番,在镜子面前照了又照,尽量使自己更完美。

外貌是重要的。老天有许多的不公平,许多人看起来比我们好看,但是老天也是公平的。我们虽然没有好的容貌,但是可以通过努力学习,掌握知识来丰富我们的精神世界;做一个文明礼貌的人,我们一样可以获得尊重与好评。只要穿着干净,举止得当,行为得体,我们就依然会显出独特的魅力。内涵的魅力是持久的,也是最迷人的。我们都有这样的经验和感受:上学以来,文静的女孩是男孩最喜欢的,学习成绩优秀的学生给我们最好的印象。

所以,要注重内在的美,这符合中国人审美的特点。自然大方是重要的,因为青春最美。不管你是男孩还是女孩,一定不要用外在的修饰来遮掩自己青春的美丽。既不要穿得奇形怪状,更不要用太多的饰物和化妆品。青春的生机勃勃本是生命的最美,只有愚蠢的人才会用饰物遮挡自己青春的美丽。

如果一个人没有内涵,没有教养,进一步说没有美德,那么,其言行往往就会失之妥当:说话走路显得唯我独尊,学问的显露成为一种卖弄,才智失之为滑稽。

美德是精神的宝藏,但使之焕发光彩的则是良好的礼仪。凡是一个能受到大家欢迎的人,他的动作不仅要有力量,而且要优美。无论在什么事上,都能保持优雅,才能获得别人的青睐。

在青春的世界里,砂粒要变成珍珠,石头要化作黄金……青春的魅力,应当叫枯枝长出鲜果,沙漠布满森林……这才是青春的美,青春的快乐,青春的本分!

——《郭小川诗选》第42~43页



语言是重要的交际手段

首先来看看下面的问题:

1. 语言是冷的还是热的?
2. 语言会使自尊心受伤吗?
3. 你用语言挖苦过别人吗?
4. 关键的时候你能控制自己不说话吗?
5. 你喜欢大声说话吗?
6. 你说话时会喷出唾沫吗?
7. 狗咬了你怎么办?
8. 你被绊倒了怎么办?
9. 关键的时候你说话怎么吞吞吐吐的?
10. 你敢对新同学说你是最优秀的吗?

人是非常奇怪的动物,都喜欢好听的语音。尽管我们常常把“良药苦口利于病,忠言逆耳利于行”挂在嘴边,但是我们还是喜欢赞美而又好听的语言。好听的语言犹如音乐悦耳动听,有些语言尽管说的是事实,但由于表达方式不妥却难以入耳。

虽然我们的语言没有电视节目主持人那样的动听,不能像著名节目主持人赵忠祥那样似春风般地娓娓道来,但我们应当尽量使用动听的声音,由衷赞美的语句。如果确实不喜欢对方,就需要保持沉默,切不可挖苦、讽刺、讥笑别人。要知道,“良言一句三冬暖,恶语一句六月寒”!

学生:报告。

老师:(继续讲课)……

学生:报告。

(三次喊报告后)

老师:同学们,我们继续上课。让哪个傻家伙在外面站着吧。

语言是重要的交际工具,是交往的重要手段。语言能传达丰富的感情,具有相当强的感染力。语音的高低、语速的快慢、语调的起伏都能给人不同的感受。我们要学会正确地运用语言。我们为什么不用语言赞美别人呢?信手拈来,容易做到的事情,我们为何不做呢?我们只需要真诚的赞美就能赢得别人的尊重和友情。

你要学会用语言沟通。和你的朋友以及不那么友好的同学,都要正确地来表达自己的感受和想法。我们每一个人都有优点,也都有自己的不足和短处,难免在一些多事的、多嘴的同学那里成为讥笑、挖苦的对象。其实,这些都是生活中的小事,许多情况下,你可以置之不理!只要你心中清醒地告诉自己:我不跟他们一般见识,这就够了。是啊,我们不是大街上的泼妇,也不是随便咬人的小狗。狗可以咬人,但是人决不会咬狗!这是层次的差别。

老师:恐怕世界上没有比这只小板凳更蹩脚的了!

爱因斯坦:老师,有的。那是我交上的第三只,之前,我还做了两只呢!

你要学会用语言和家长沟通,和老师沟通。要从一开始就说明你的动机,否则,你越是解释就越难解释清楚。有些情况下,家长和老师没有仔细认真听你的叙述,或者没有给你表达的机会,但是你总有办法向父母和老师说出你心中真实的想法。只要你的想法是好的,父母和老师总是会接受的。

要尊重自己的老师,这是中国传统礼仪的基本要求。

要尊重父母,父母可能有时候观点和你的不一致,但是你可以试着改变你父母的态度。要知道你的父母小时候没有看到过草坪头,要他们接受这种发型需要一个过程。你可以先让他们看到中学生普遍的是这种发型,并能说明这种发型的许多优点,我想你的父母会与时俱进的。草坪头有什么优点呢?时髦、个性、新鲜,透风好。

在家里更要尊重爷爷奶奶。要试着与他们交流,进入他们的内心世界,这样你就会发现,在他们的世界中原来有那么多的秘密。他们会告诉你许多他们童年难以忘怀的往事,而且又是那样的有趣。他们记忆中会有很大的柿子树,可以在上面打牌、休息和娱乐;会有自己用火烧熟的木瓜;会有躺在绿油油的麦地里,看日军飞机的情景;会有隔着门缝看日本鬼子时,想顺手拿起一块砖头砸他们的情形。他们是一座宝藏。他们具有宝贵的人生经验。他们是一部书,一部富有真实人生阅历的书。他们的描述中,有亲情,有感慨,有惋惜。他们很多时候,都是在讲一个道理:有多少蹉跎岁月,光阴难在,“白了少年头,空悲切”。

语言表达时的自信是相当重要的。一个人充满自信,话语简洁得体,就会显得富有实力。小小年纪,语气可以嘛!别人会有“有志不在年高,无志空活百岁”的敬畏感。

在行使而又拥挤的公共汽车上,由于急刹车,一个英俊的小伙子撞到了一个大姑娘的身上。大姑娘回首就是一句:“什么德性?”小伙子不慌不忙地说:“这不是德性,是惯性!”

如果你真的不知道应该说什么,最好的办法就是保持沉默,沉默是金啊。别人可以从你说的每一个字,来了解你的个性和你掌握知识是否

丰富。思考可以随心所欲,表达则必须谨慎小心。

记住,不要因为你的语言不当而伤害了别人的自尊心。



形体原来如此重要

在2008年奥运赛场上,菲尔普斯获得了八项奥运冠军,世人为之喝彩,也许只有他的家人才更明白他成长过程中的艰辛。在学校,菲尔普斯因为大耳朵以及口吃,被同学反复嘲笑。他的母亲曾回忆道:“我儿子的成长并非一路坦途……刚开始是他的大耳朵,然后是他的长手臂,在哪里菲尔普斯都不可避免地被关注。”有一次,菲尔普斯在世人面前谈起他当时被深深地伤害了,别人的嘲笑成了他的噩梦。

进入青春期我们开始关注自己,对自己的长相更是特别在意。

暑假里,大龙的叔叔的儿子小龙要到大龙的家里度暑假。大龙比较胖,喜欢吃肉。午饭时,大龙的父母为了表示客气对乡下来的小龙说:“多吃肉,让自己长胖点。”没想到大龙立即用带有反感的语气反驳道:“谁说多吃肉长胖,应该说多吃肉长得壮。”平时,我们有很多的格言警句告诫自己不要过意看重别人的言论,但许多情况下牵涉到自己的时候,还是会作出反应的。

谈到这里,我不禁想起我童年时期经历过的一件事情。一次我到伯父家去玩,同年出生的堂哥比我矮一头。伯母说:你比你哥哥高一头了。我说:是。我只简单地附和着大人说了一个字,结果当与堂哥单独相处的时候,堂哥说:我们比一比,你能比我高一头吗?原来人们是如此在意自己的体型外貌。

现在的生活条件好了,饮食问题也确实应该引起我们的注意。我们应该告诫自己尽量不要偏食,主要多吃新鲜的蔬菜和水果,这样才能健康地成长。为了使自己更加健美,注意锻炼也是必要的。总之只要注意合理饮食,加强锻炼,就能够健康地成长。

不管我们的形体是什么样子,我们都是这个世界上独一无二的“我自己”。



怎样和别人交往

有一个研究表明,青少年居住楼层的高度影响着自身交往情况。原因是住在一楼的孩子上楼下楼方便,更容易有外出和别人交往的机会,这样就容易形成出门的习惯。我不否认这个结论的合理性,但是总有例外。我有一个住在一层楼的同事经常在我的面前抱怨说,自己的女儿就是不出门,在家也不学习,整天在电脑上游戏、聊天,想尽了一切办法劝说就是不出门。所以,住在什么地方是影响交往的一种因素,但影响交往的还有很多其他因素。

下面是我和这个同事的交谈情况。

“你都是想了哪些办法呢?”

“告诉她好好学习。”

“你怎么告诉的?”

“就是让她好好学习啊!”

“那么,你怎么告诉孩子出去玩啊?”

“告诉她啊。”

“你们做父母的为何不带领孩子出去玩呢?”

“那么大了还用带领吗?”

“那么,你都是具体想到了什么办法呢?”

“我曾经想办法给她买只宠物狗,让她领着狗玩。”

“最后怎么样了?”

“还是不去玩!”

这便是一个父亲所能想到的教育孩子的方式和方法。看来教育孩子对于一些家长来说确实不容易,是一门需要好好学习的本领呢。

其实,生活中有许多充满乐趣的影响孩子的方式、方法,如一起放风筝,一起下棋,一起读书,一起欣赏幽默的故事,还有一起做饭,一起看电视,一起讨论问题,还有一起谈论你有趣的过去和孩子现在关心的问题。只要家长放下架子,总有一些事情让父辈与孩子找到共同的话语。相敬是父子,相知如朋友。“一对好朋友,快乐父子俩。”