



中国科协科普专项资助



中国科普文选（第二辑）

青春心语

蔡焯基 李占江 主编



科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春心语/蔡焯基, 李占江主编. —北京: 科学普及出版社, 2009. 6

(中国科普文选. 第2辑)

ISBN 978-7-110-07090-1

I. 青… II. ①蔡…②李… 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 (2009) 第 061370 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京迪鑫印刷厂印刷

*

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 8.25 字数: 210 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册 定价: 19.00 元

ISBN 978-7-110-07090-1/G·3117

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

编者的话

感谢全国广大科普作家以及多家媒体对《中国科普文选》(第二辑)出版工作的支持,使这项编辑组织工作繁琐的工程得以顺利实施,丛书能在比较短的时间内顺利出版。

《中国科普文选》(第二辑)的作品征集工作,延续了《中国科普文选》的做法,即由参与杂志推荐或科普作家自荐。文章基本选自近5年来在报刊公开发表的科普文章,少量文章发表稍早。收入本书时,个别文章作了适当的修改。

本丛书共10个分册,基本上按学科分集,个别分册为相近学科文章汇集而成。在选材上基本反映了当今科学技术的发展脉络,以及广大读者、特别是中学生关注的一些热点和焦点。

书中选用的作品基本上保留了发表时的原貌,只有部分较长的文章,由于篇幅所限,做了适当删减,敬请作者谅解。选用报刊推荐的作品,文后均注明原发表的刊物及刊期。

由于丛书是文选性质,文章作者众多,我们除取得原刊载杂志授权使用外,在杂志社的协助下,我们尽最大努力与原作者取得联系,得到他们的授权。但由于各种原因,部分作者我们难以联系上。希望看到本书的作者通过科普出版社的网站与丛书编委会取得联系,以便我们支付二次使用费。我们将在出版社网站上适时公布相关信息。

参与本丛书编辑及文章推荐的刊物包括《兵器知识》、《航空知识》、《现代军事》、《军事世界画刊》、《舰船知识》、《科学画报》、《气象知识》、《地球》、《科技新时代》、《科学之友》、《自然与科技》、《科学大众》、《天文爱好者》、《太空探索》等。对他们的支持,我们再次表示感谢。

中国科普文选（第二辑）

编辑委员会

主 编：陈芳烈

执行主编：颜 实

编 委：（按姓氏笔画排序）

马立涛	马博华	王智忠	田小川
田如森	刘大澍	刘进军	刘德生
齐 锐	李 平	李 良	李 杰
李占江	肖晓军	陈 敏	陈健革
周 煜	周保春	林之光	黄国桂
黄新燕	谢 京	熊 伟	蔡焯基
瞿雁冰			

责任编辑：吕秀齐 董新生

封面设计：段维东

插 图：魏 薇

责任校对：刘红岩

责任印制：安利平

前 言

世纪之交，《中国科普文选》——一套汇集国内科普佳作、旨在向广大青少年传播现代科学技术知识的科普丛书面世。数载耕耘，结出累累硕果，几年来，该丛书在社会上反响良好，得到了市场以及广大读者的充分肯定，并被列为中宣部、教育部向全国推荐的图书；获中小学优秀课外读物等奖项；在财政部、文化部送书下乡等社会科普公益活动及满足中小学图书馆科普图书装备方面均发挥了较好的作用，受到了读者的欢迎。

随着科学技术的迅猛发展，新知识、新观念、新技术层出不穷，强调人与自然、环境的和谐相处，全面协调可持续发展已成为人类社会的共同追求。顺应科技发展的大潮，满足广大青少年日益旺盛的对新知识的渴求，是我们编辑出版这套反映最新科技发展的《中国科普文选》（第二辑）的初衷。

《中国科普文选》系“九五”国家重点图书出版规划项目，是中国科协普及部、宣传部，中国科普作协，中国科技新闻协会，科学普及出版社组织全国百余家科普媒体共同参与，由著名科普作家担纲主编，汇集了数百篇优秀科普作品，按不同学科领域结集出版之作。《中国科普文选》（第二辑）秉承了这一传统，在中国科协科普专项资助的支持下，由多家著名科普杂志参与推荐，以及科普作家自荐，所遴选的作品涵盖自动化、通信、环境、资源、天文、气象、航天、国防军事及青少年心理等自然科

学多个领域。重点反映新中国成立 60 年来，我国在科技领域取得的重大成就，特别突出反映了在航天、国防等领域取得的令世界瞩目、振奋全国人民精神斗志的成果。

党的“十七大”提出了全面建设小康社会、加快社会主义现代化建设的奋斗目标。在经济全球化形势下，特别是应对目前世界金融危机，我们所遇到的机遇前所未有，挑战前所未有，全面参与经济全球化的新机遇、新挑战，落实科学发展观，顺利实现小康社会发展目标，是时代赋予青少年一代的历史重任。任重而道远，这就要求青少年一代，树立远大的理想，以“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的大无畏精神，勇攀科学高峰，在为完成历史赋予我们的伟大使命中创造出辉煌的业绩。

广大青少年是祖国的希望，他们肩负着开创未来、全面建设小康社会的历史重担，这就要求全社会关注青少年的健康成长。《全民科学素质行动计划纲要》中提出：“全社会力量共同参与，大力加强公民科学素质建设，促进经济社会和人的全面发展，为提升自主创新能力和综合国力、全面建设小康社会和实现现代化建设第三步战略目标打下雄厚的人力资源基础。”提高公民的科学素质，促进人的全面发展，重点在青少年，要以提升广大青少年的科学文化素质来推动全民科学素质的整体提高，使公众对科学的兴趣明显提高，创新意识和实践能力有较大提高，这也是科普事业最基础性的工作。在《中国科普文选》（第二辑）的编选中，我们力求用优秀、有益、生动的科普作品吸引青少年，为他们的健康成长营造良好的土壤，如果能够对此有所贡献，将是对我们工作的最大褒奖了。

《中国科普文选》（第二辑）编辑委员会

目 录

花季的困惑

- 青春期的男孩为何富于攻击性 荣飞雪 (3)
- 学会说“不” 刘春建 (6)
- 找啊找啊，找朋友
- 谈谈中学生交友的心理误区 邹德菊 (10)
- “紧张”犹如生命之“盐” 韩振奎 (14)
- 缩小你的梦想 程绍德 (16)
- 给自己一个“保险柜” 宋文娟 (18)
- 优等生也有心理障碍 屈英灿 敖 刚 (21)
- 走近青春期 朱中海 (24)
- 花季雨季的萌动 李雅文 (28)
- 漫谈青少年对网络游戏的痴迷 赵冰岚 (31)

心路驿站

- 信任，并没有走远 马 莉 (37)
- “社交恐惧症”盯上中学生 曹诚龙 (40)
- 自我暴露
- 一种生活的必需品 李 双 (45)
- 心理抛物线 黄建军 (51)
- 学生不宜向“橡皮人”发泄 江 波 (54)
- 忍者有敌 王 惠 (58)
- 嫉妒，心灵的蛀虫 顾广翠 (61)
- 被忽视的感觉 小 茹 (64)
- 不求完美 只要尽力 王 惠 尹玉杰 (67)

我为什么总是竞选失败 董晓倩 (69)

指点生活

化解压力自从容 肖 峰 (73)

网络心理障碍：成因、预防与矫治 樊富珉 (79)

莫让别人的评价左右你 肖 峰 (87)

取“情”之道 唐登华 康 岚 (95)

快乐取决于自己 金仲品 (101)

遭遇暴力，怎么办 章睿齐 (105)

做一只凌波漫步的蝉 孙传波 (108)

你的归因方式正确吗 肖 峰 (112)

经营自己的长处 广 羽 (116)

心身健康

——一枚硬币的两面 汤宜朗 (119)

备考如何克服外界干扰 章剑和 (123)

喁喁私语

厚道的聪明 曾奇峰 (129)

嫉妒

——欣赏不能的困境 曾奇峰 (131)

论轻视 曾奇峰 (135)

示弱，最基本的生活常识 仙 子 (137)

淡然随意话友谊 王生平 (139)

生命中的蓝天 林少汀 (142)

励志与成长

你懂得感恩吗 章晓玲 (147)

多想半步 胡守文 (150)

整治自己的草地 章文雅 (152)

让成功成为生活的习惯 智若愚 (154)

学会为别人鼓掌	廖仲毛 (156)
闪光的“缺点”	柳 婷 (158)
细化理想	胡建新 (160)
面对才能改善	蒋光宇 (162)
把目光投向最远的地方	章剑和 (165)
爱坐前排的孩子更易成功	刘 萍 (167)
挖掘潜能	胡建新 (169)
现在就做	刘春建 (172)
自信从我做起	肖 峰 (174)

心理处方

克服交往中的羞怯心理	王 飞 (183)
请控制你的火气	高建新 (186)
当“火山”即将喷发时	黄阔登 (188)
快乐的四个“杀手”	颜世璠 (190)
提高自信心的重要路径	裴学进 (195)
锦囊解紧张	容小翔 (198)
学会接纳你自己	吴志英 (201)
错了, 怎样帮助自己	李端俊 (204)
用“形象控制法”克服“习得性无助”	付晓云 (208)
学会表达你的愤怒	姜道春 (210)

答疑解惑

朋友不是亲密无间	谢 欧 (215)
忍受烦闷	谢 欧 (217)
总怕别人比我学得好	马志国 (219)
只要喜欢你自已	马志国 (221)
为何与异性在一起时学习效率高	陈福新 (223)
为什么大家不愿意理我	田国秀 (225)

暗恋：爱的是你心中偶像	陈福新 (228)
我真的好色吗	陈福新 (230)
“落单”不等于被冷落	张 雯 (232)
考试：轻装上阵便是赢家	张 雯 (234)
“大人物”的忧虑	马志国 (237)
接纳自己，消除自卑	陈福新 (239)
如果同父母产生分歧	高立新 (242)
总看别人眼睛的男孩儿	马志国 (244)
同学们为什么都冷落我	闻 心 (247)
接纳是和睦相处的前提	乔 易 (249)
跳出自卑的“漩涡”	李 萍 (251)
看人切莫理想化	肖 峰 (253)

中国科普文选（第二辑）

青春心语

花季的困惑







青春期的男孩为何富于攻击性

荣飞雪

19岁的尚某去年进入高考复读班，准备参加今年高考。去年9月28日，尚某在学校操场和另外几名同学一起打篮球，因同班同学苏某嫌尚某有犯规动作，言语中几次说尚某不会打球，几句话下来，尚某感觉在女同学面前丢了脸，当苏某又一次说尚某犯规时，两人发生了争吵，尚某挥手打了苏某一个耳光，猝不及防的苏某倒在地上失去了知觉，从此再也没有起来。经过鉴定，苏某因颈部受到外力作用导致重型颅颈部脑脊髓损伤，泛发性蛛网膜下腔出血和脑水肿、脑疝死亡。

而职业高中学生朱某与段某是好友，因近一时期段某对其逐渐冷落，常常在朋友面前数落他，朱某为此感到很没面子，几次想找机会“教训”一下段某。一天晚上，当朱、段与其他朋友一起散步时，朱持刀将段扎伤，段经医院抢救无效死亡。

青春期的男孩往往攻击性特别强，他们可以为一件鸡毛蒜皮的小事，比如：他瞪了我一眼，他踩了我一脚，他撞了我一下，等等，打得头破血流。攻击行为是一种以引起伤害或痛楚为目的的行为，对社会和个人都是极其有害的。

为什么处于青春期的男孩会表现出很强的攻击性呢？

男孩爱打架，或者说，男孩富于攻击性。那么，男孩爱打斗是什么原因造成的呢？

首先，这是天生的本性。譬如，男性和女性对激惹的反应是



不一样的。同样一件事情，会使一个男人产生攻击性行为，却不会引起一个女人勃然大怒，往往只会使她焦虑不安。

其次，青春期的男子自尊心强，对挫折的反应特别敏感，而挫折是导致攻击行为的重要原因。心理学家曾做过一个实验：让一些男孩站在玻璃墙外观看满屋吸引人的玩具，在长时间的痛苦等待之后才允许他们去玩这些玩具；而另一组孩子没有等待，直接让他们玩玩具。那些事先未受挫折的孩子非常高兴，爱惜地玩玩具；而那组经过等待、受过挫折的男孩却表现出极端的破坏性，他们往往打碎玩具，或把玩具踩在脚下。这是一例挫折导致攻击行为的非常典型的心理实验。

1923年，心理学家普雷斯科经过研究发现，两个年龄相差5个月的青少年在生理和心理的成熟程度上最大可差5.5年。因此，有的学习成绩较差的早熟孩子常以学习以外的形式表现自信和自尊。比如，酷爱体育竞赛，打架斗殴，在人际关系中称王称霸，等等。而晚熟的孩子则常被教师和同龄人所忽视，自卑感较强，但是，他们和其他青春期的孩子一样，有强烈的表现欲，他们常会做一些“恶作剧”式的攻击行为，以期引起别人的注意。

还有，男孩子们往往模仿同性成年人。在日常生活中，特别是在电视和电影中，他们所见的富于攻击性、爱打斗的男人往往多于女人。因此，男孩子总是模仿那些争强斗狠的男子汉。而且在我们的社会中，攻击性被认为是男性角色的重要特征，而消极被动则被当成女性角色的主要特征。按认识发展理论的逻辑来分析，儿童开始意识到自己的性别角色后，女孩子逐渐懂得如果自己富有攻击性，则被大人所嫌弃，而男孩子却正好相反。男孩子调皮捣蛋受到大人的褒扬，孩子们的行为观念在大人们的反应中得到强化。比如，对喜欢打闹的男孩子，大人们常喜滋滋地说：“男孩儿就要有个男孩儿样！”

可见，攻击性行为是青春期男孩子体内能量的一种外在表现。所以，为这种内在能量寻找一个不危害社会的释放渠道是十



分重要的。丰富的课余活动，特别是体育运动和音乐是释放这种能量的有效手段。此外，青少年的择友在其个性形成过程中起着重要的作用，与性格比较平和、非攻击性的朋友交往，能够有效地减少攻击行为。

青春期男子应正确认识自己，认识自己外部的变化和心里的变化。进入青春期的男孩不能仅仅停留在对自己身体的某些外部特征和外部行为表现的认识上，还要鼓励他们经常反躬自问和独立反省，完善自我。

正确对待挫折。人生在世会有这样或那样的挫折，要正视挫折，总结经验，找到受挫折的原因并加以分析，而不是一遇挫折就采取攻击行为。青年人要通过各种手段培养心理承受能力，并能对挫折采取积极的富有建设性的措施，培养自己必要的涵养。只要不是原则问题，就可大事化小，小事化了；适度容忍、宽以待人，避免产生攻击行为。受挫后，尽量用另一种可能成功的目标来补偿代替，以获得集体、他人对自己的承认。

《心理与健康》2004（4）



学会说“不”

刘春建

高考分数出来了，强的分数连重点线都没上，志愿又没有报好，他不得不去补习。所有听说的人都觉得不可思议。要说他上清华北大是有点玄，但上个名牌大学应该是有问题的，结果却是……他在班里是班长、体育委员，在学校是学生会副主席、学生电视台台长、中共预备党员，各种大型活动的主持非他莫属，可谓品学兼优、全面发展。他的补习牵动的面儿很大很广，用他的话讲是无颜见人，干脆躲着不出门。因为满眼都是认识人，满耳都是询问声，仿佛那么多金榜题名者都无人问津，他却成了所有人关注的焦点。这也难怪，强那么出名，那么能干，全校师生基本上都认识他，他一直是大家效仿的榜样，他的这次惨败实在意外，人们能不议论纷纷吗？

究其原因，当然是多方面的。比如：考前压力太大，临场发挥不好等等，但其中有一条却不容忽视，那就是：他不会说“不”。都高三了，他还扛着摄像机满场子跑；搞活动、出展板的各种大字小字都得他写；老师们大事小情，一张口就是强的名字，根本不假思索；同学们上交的各种表格他都得一一过目……用同学们的话讲：他已经不是老师的一条臂膀了，而是老师的多半个身子。别说活动课了，就是自习课他也总不在。本来是别人有求于他，他却习惯成自然地一一接受，从不说“不”。那好，能者多劳，你就干吧。尽管他能力很强，但一个人的精力毕竟是



有限的，时间给每个人都是一天 24 小时，顾了这就顾不上那，分不清轻重缓急，到头来很可能就会丢了西瓜，捡了芝麻。

从强的事，我不由得想到我自己。记得 10 年前刚参加工作时，父母就谆谆教导我：去了学校，属你小，别人都是你的师长，你要早去晚走，打水扫地要抢着干。多干点没什么，你本来就年轻，一定要夹着尾巴做人。我从小就是个听话的孩子，工作的第一天就完全照做，果然得到了一致好评。可渐渐的，大家就习以为常了，仿佛这些活就应该是我干，不干就违规似的，而且别的许多事也都找我，根本没有分内分外之分。我的字不算漂亮，却一笔一画，十分工整，这下可好，各种表格鉴定都让我抄写，好多时候需要拿去打印的材料也要我先抄一遍，否则打字员不认识。最长的一次是一部校史的稿子，人家龙飞凤舞地写了若干页，我则点灯熬油地抄了若干天，差点整出个肩周炎来。

事情演变到后来，连比我晚来的年轻人都开始指挥我了，真是人善被人欺，马善被人骑。仔细观察，新分来的大学生哪个也不是省油的灯，不该人家干的不干，别人也没脾气；偶尔人家心情好，手头闲，干上一下，别人还千恩万谢的。我倒好，混成了白干、不干就遭人怨的地步，就像每天准时到的人偶尔迟到一次，可不得了，跟犯了什么罪似的；而每天迟到的人偶尔早来一次还要提出表扬一样。痛定思痛，我决心不干了。

想着是不干了，可真正付诸行动决非易事，这么多年唯命是从惯了，岂是说改就改得了的！人家一开口，我又底气不足，本来我有十分正当的理由拒绝，可我说出来却结结巴巴，犹疑不定，比做贼还心虚。结果人家以为我在撒谎推辞，更坚定地要求下去，我自然就答应下来，人家还一脸不高兴地走了。得！原来痛快地答应下来，尽管委屈了自己，好歹满足了别人；现在是既委屈了自己，又得罪了别人，更惨。无可奈何中，又回到了老路上，却活得很累，完全迷失了自己。

直到有一天，我看到一条说“不”的原则，即：说“不”