

成长的阶梯——人生发展心理学丛书

QINGCHUN XUYU

QINGCHUN XUYU

青春絮语

—— 青少年的心理世界

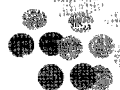
李 旭 编著

王贤瑞 主审



河南医科大学出版社

——成长的阶梯——人生发展心理学丛书——



青春絮语

——青少年的心理世界——

QINGCHUN XUYU

李 旭 编著

王贤瑞 主审



河南医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春絮语:青少年的心理世界/李旭著. — 郑州:河南医科大学出版社,1998.12

(成长的阶梯:人生发展心理学丛书;4)

ISBN 7-81048-299-8

I. 青… II. 李… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25845 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南东方制图印刷广告有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 40.875 字数 1062 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~6150 册 定价:60.00 元(全 5 册)



蹒跚学步
婴儿的心理世界



懵懂年华
幼儿的心理世界



混沌初开
儿童的心理世界



青春絮语
青少年的心理世界



开阔人生
青年的心理世界

青春,是个令人心动的字眼,预示着一
种萌动的开始。

大地开始苏醒,小树张开所有的枝丫,
舒展着准备拥抱天空,沉睡的冰河已听到
咋咋的碎裂,一头睡眼惺忪的雄狮,望着远
山,深深地吸了一口气,昂起了头,天空辽
阔,地底传来隆隆的叹息……



内容提要

本书是《成长的阶梯——人生发展心理学丛书》的第四本,是一本写给家长和老师看的书。本书以 13~18 岁青少年的生理、认知、情感和社会发展为线索,对青少年的生理和心理发展过程作了生动的描述;从心理学的角度对青少年时期出现的各种现象如独立、反抗、早恋和交友作了细致的分析;对青少年与家庭、老师的关系作了深刻的剖析;对如何处理青少年时期的一系列问题作了详尽的探讨。

本书吸收了许多学术界最新的关于青少年问题的研究成果。着眼于积极、接受和发展的观点来看待青少年的心理和行为,力求为父母和老师提供一个崭新的视角,来重新认识、重新发现自己的孩子,同时也重新检讨自己的行为。对待孩子的问题,本书不是着眼于策略的运用,而是希望老师、家长的观念发生根本性的改变。教育孩子先从教育自己做起。这是每一个关心青少年成长的人都值得认真阅读的一本书。

编者的话

理解自己,理解自己身边的人是每一个人须面对的最基本的问题,也是最重要的问题,同时也是最艰难的问题。可以从两个方向去理解每个人,一个是横向,即观察、分析这个人的此时此地的种种现象;一个是纵向,即审视这个人的整个的生命历程。

我们编著这一套《成长的阶梯——人生发展心理学丛书》,其出发点就是,希望能够帮助普通的读者了解自己,了解自己身边的人,以更好地促进自己和自己身边的人健康而成功的发展。

《成长的阶梯——人生发展心理学丛书》共包括五本,以人生发展的年龄为主线,将不同年龄段易出现的问题,从心理发展、认知发展、情感发展、家庭发展、社会发展等几方面作深入全面的剖析。第一本是《蹒跚学步——乳婴儿的心理世界》(0~3岁);第二本是《懵懂年华——幼儿的心理世界》(3~7岁);第三本是《混沌初开——儿童的心理世界》(7~13岁);第四本是《青春絮语——青少年的心理世界》(13~18岁);第五本是《开阔人生——青年的心理世界》(18岁以后)。前三本主要是写给家长和教师的,希望能帮助他们了解孩子们的生命过程,以更好地教育孩子们成长;第四本既适合家长和教师,也适合青少年自己阅读;第五本主要写给青年自己,希望能够帮助青年了解自己,了

解同龄人,了解社会。就每一本书而言,它是对人的一种横向的理解;就整套书而言,它则是对人的一个纵向的理解。我们真诚地希望广大读者能够从这五本书中获益,并能够喜欢它们。

动笔之前,我们认真地调查了许多书店和书市中的发展心理学和教育类的图书,结果发现,这些书或者专业性太强而不适合普通的读者,或者就是纯粹的生活经验的累积而缺乏科学理论的支撑。虽然这些书中不乏精品,但这两个缺憾实在是限制了它们的实用价值。由此,我们对本套丛书的定位是,实践和理论并重,以科学理论研究为骨架,以丰富的生活实例为血肉,既有理论的指导,又有可操作的具体指导方法。并且,我们也参考了大量的国外最新成果。这样,你可能发现,书中竟然有这么多新鲜的材料,新颖的观点,我们的宗旨是,一定要给读者最好的知识。

参与执笔的六位作者均是北京大学心理学系的研究生,师长的教诲和我们的研究成果奠定了这套丛书的科学基础,未名湖的灵秀之气使这套丛书读起来令人倍感灵动而亲切。

最后,我们想说,虽然是编著,但每一位作者都非常喜欢自己的作品,因为他们都倾注了自己相当的心血;也希望广大的读者能够喜欢我们这套丛书,因为读者的喜欢实在是我们最大的荣誉。

编 者

1998年8月于北大

前 言

近期,诸如青春期家庭内冲突、成人的不理解及暴力、差生现象、性成熟和早恋问题以及由此产生的一系列青少年的心理问题和行为问题,日益成为社会关注的焦点。青少年是国家的未来和希望,社会、老师和家长如何能够理解他们、帮助他们,让孩子们健康地成长,成为亟待解决的问题。

迄今为止,能够从心理学的角度,对青少年的心理成长作系统、详细阐述的书为数不多,大部分仅仅停留于对一些现象的描述上,很少用科学的观点加以分析和解释,使得家庭和老师在一些基本问题上还存在模糊认识。目前整个社会对青少年问题的认识还停留在“孩子问题多”的观念上,没有认识到孩子的问题大多是由家长和老师造成的,家长和老师消极、落后的观念是问题的根本所在。观念的纠正势在必行。

本书收集了大量的资料,采用新的观念,从心理学的角度,对青春期的各种现象作了再分析。希望和家长老师一道在分析孩子心理的基础上,重新理解孩子的青春期行为,重新理解与青少年之间的冲突,为孩子的心灵提供一个安全和温馨的港湾。

本书强调对待青少年应持积极、接受、发展三种基本观点:所谓“积极”的观点,是指我们对待孩子的一切行为和想

法都要从积极的角度去考虑,或从中发现积极的因素,要学会忽略、宽容孩子行为消极的一面,让孩子时时刻刻都知道自己身上还有积极的闪光点,从而激发孩子的内在的积极的潜能,主动地抛弃消极的行为。所谓“接受”的观点,是指对待孩子所有的行为表现,不管在成人看来是好还是坏,都采取接受的态度,把这些行为看成是孩子心理需求的一个反映,是我们关心孩子、帮助孩子入手点,不能一味地加以拒绝。所谓“发展”的观点,是指我们看待孩子的心理现象和行为的时候,不要静止地看待,要看到这些行为表现是发展过程中的一个动态侧面,缺点是可以改变的,虽然让父母头痛,但应了解许多行为本身就是发展过程所必须经历的,是这个发展时期固有的特点。

根据新的观念,本书在对性问题、早恋、家庭教育、学校教育和青少年心理咨询等问题的看法和处理上都总结出较为新颖独特的观点。

希望本书能够给广大家长和老师带去新的感受和领悟,希望我们的青少年能够在更加宽容、更加理解的环境中快乐地成长。让花季的孩子告别雨季,不再烦恼,不再哭泣。若能如此,我们将感到无比欣慰。

本书在出版过程中,得到河南医科大学出版社杨秦予编辑、谷振清社长、楚宪襄总编的大力支持,在此表示衷心的感谢。

编者

1998年7月于燕园

目 录

第一章 孩子长大了	(1)
<u>青春期的到来</u>	(3)
<u>青春的启动</u>	(5)
<u>身体的变化</u>	(6)
身高	(6)
体重	(8)
声音	(8)
乳房	(10)
阴茎	(11)
<u>对躯体的烦恼</u>	(12)
肥胖的烦恼	(12)
厌食的女孩儿	(13)
体像障碍	(14)
<u>公开的小秘密</u>	(15)
秘密一:初潮	(15)
秘密二:首次遗精	(17)
<u>性自慰</u>	(18)
<u>青春的启蒙</u>	(21)
家庭性教育	(21)
学校性教育	(24)
第二章 插上智慧的翅膀	(27)
<u>青少年智慧发展的源泉</u>	(29)

脑袋变重了	(30)
学习、学习、再学习	(31)
青少年认知的特点	(33)
感觉的发展	(33)
注意的发展	(34)
记忆的发展	(34)
思维的发展	(37)
想像的发展	(41)
对智力的监控	(43)
青少年的创造性	(46)
第三章 自我的觉醒	(49)
我是谁	(51)
心理的“初潮”	(51)
矛盾的自我	(52)
自我概念的修正	(53)
自我的同一	(55)
每天一种新感觉	(56)
父母的态度	(57)
爸爸的建议	(57)
不宜过早为孩子定向	(60)
不愿上大学的孩子	(61)
偶像崇拜	(62)
第四章 依恋与自主	(67)
烦恼的季节	(69)
孤独的心	(70)
父母也是普通人	(71)

反抗与独立	(73)
父母的态度	(75)
失落的母亲	(75)
孩子的依恋	(77)
事例一:父母给了我一个有锁的抽屉	(79)
事例二:他砸开了女儿的抽屉	(80)
事例三:做3天家庭小主人	(81)
事例四:协议相处	(81)
事例五:生日自己过	(82)
第五章 伙伴关系	(85)
愉快的伙伴	(87)
搭子与友谊	(90)
交友的烦恼	(92)
怎样交朋友	(92)
不再是朋友	(94)
相信孩子	(94)
交笔友	(96)
第六章 朦胧的爱	(99)
从疏远到迷恋	(101)
奇怪的疏远	(101)
心底的迷恋	(102)
重塑观念	(105)
“禁恋”	(109)
面对现实	(111)
第七章 少年与家庭	(117)
青春期家庭系统	(119)

家庭生命周期	(119)
父母的中年危机	(121)
父母的准备期	(123)
你对孩子知多少	(123)
培养孩子, 请先培养自己	(125)
青春期父母教养方式	(127)
过度保护现象	(131)
爱的专制	(131)
内疚情绪	(133)
青春期家庭冲突与不良沟通	(135)
吹毛求疵	(136)
强迫接受	(138)
从来不..... ..	(140)
讽刺挖苦	(141)
唠叨	(141)
情绪化	(143)
积极家庭沟通	(145)
赞扬	(145)
倾听	(148)
平行交谈	(148)
幽默	(149)
餐桌上的交流	(150)
读书时间	(152)
不妨给孩子写一封信	(153)
培养教育子女没有下岗可言	(155)
附表一: 测测你家庭内的亲密度	(157)

附表二:测测你父母对你的管教方式	(157)
第八章 少年与老师	(161)
青少年眼中的老师	(163)
谁出了问题	(165)
积极的观念	(166)
学会观察	(168)
上课走神的孩子	(169)
为何发脾气	(170)
老师的无意伤害	(171)
如何处理行为问题	(172)
理智四步曲	(172)
间接谈心	(174)
怎样看待恶作剧	(175)
“容错”的技术	(177)
孩子的沉默说明了什么	(178)
赞扬的作用	(179)
罗森塔尔效应再探	(179)
用评语激励学生	(182)
“苹果”的哲学	(184)
第九章 所谓“差生”	(185)
“差生”的形成	(187)
“差生”的痛苦	(190)
痛苦的学校生活	(190)
痛苦的家庭生活	(192)
理解与帮助	(193)
“差生”的心理状态	(193)

以爱施教	(194)
老师,没有你,哪有我今天	(195)
谈谈升学率	(196)
附记	(199)
第十章 青少年心理咨询	(203)
伸出援助之手	(205)
孩子心理障碍形成的原因	(205)
青少年心理咨询的原则	(206)
家庭治疗的思想	(207)
常见咨询案例分析	(209)
强迫症与家庭治疗	(209)
社交焦虑与认知——行为治疗	(211)
与性相关的恐人症	(212)
考试焦虑与父母的影响	(214)
改变人的内心——一个少年犯的醒悟	(216)

□ 第一章

□ 孩子长大了

忽如一夜春风来，
千树万树梨花开。