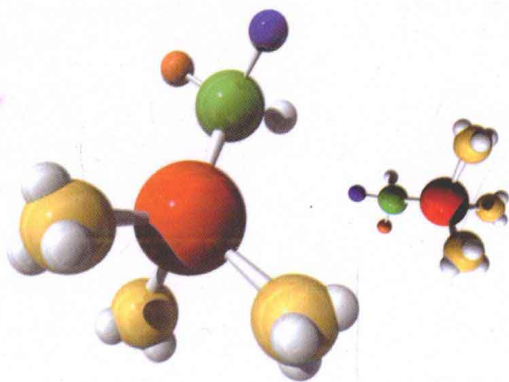


未成年人自我保护丛书



主编 张桂春

心理特点与自我保护

XINLITEDIAN
YU
ZIWOBAOHU



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

未成年人自我保护丛书

心理特点与自我保护

主 编 张桂春

副主编 吕凤致 刘春普 王连国

编 者 曹 通 高艳贺 张琳琳 徐 阳
李冬青 侯文婷

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

心理特点与自我保护 / 张桂春主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2011.4

(未成年人自我保护丛书)

ISBN 978-7-5385-5340-6

I. ①心… II. ①张… III. ①青少年心理学—青少年读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第030360号

未成年人自我保护丛书 心理特点与自我保护

主 编: 张桂春

出版发行: 北方妇女儿童出版社 <http://www.bfes.cn>

吉林省长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

编 辑 部: 0431-86037964

发 行 部: 0431-85640624

出 品 人: 李文学

责任编辑: 孙 发

装帧设计: 李岩冰

插 图: 刘 畅

责任印制: 王永梅

印 装: 吉林省委党校印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6

字 数: 97千

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-5340-6

定 价: 10.80元

版权所有 侵权必究

出版说明

当你被迫辍学时怎么办？

当你的正当权益受到侵犯时怎么办？

当你与老师、父母和同学的关系紧张时怎么办？

当你遇到毒品的诱惑时怎么办？

当你掉进了网络的陷阱时怎么办？

当你……

甭急，静下心来，翻翻手头的这套“未成年人自我保护丛书”，或许能找到满意的答案。

包括你在内的未成年人在我国大约有3.67亿，这是一个相当大的群体。未成年人是祖国未来的建设者，是中国特色社会主义事业的接班人，能否健康成长，直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。因而党和政府对未成年人的成长采取了很多的保护措施，先后公布了《中华人民共和国未成年人保护法》、《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》等法律法规，中共中央和国务院还发布了《关

于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，从各个方面为未成年人的成长创造了很好的环境。但仅有这些外部的保护措施还不够，还需要未成年人加强自我保护，学会自我保护的方法。因为改革开放带来经济飞速发展和社会巨大变化的同时，也带来了一些新的复杂的社会问题，科技的进步令社会更加多姿多彩，生活方式的变化对未成年人有了更多的诱惑。未成年人成为犯罪子的作案目标。

正是基于这种实际，我们组织从事未成年人教育的专家学者编写了这套“未成年人自我保护丛书”。这套丛书由6本组成，从享有的权利、网络、毒品、交往、生理、心理六个方面入手，把未成年人在社会、学校、家庭和司法中遇到的实际问题加以梳理后，形成了一个生动的案例，案例的后面附有专家信箱，解惑答疑，从理论和实践的结合上教给读者可操作的自我保护方法，简洁，实用，一看就懂，一学就会。

倘若这套丛书能成为未成年朋友的良师益友，在自我保护中发挥了一点作用，那正是我们期待的。

编 者

2010年6月

前 言

未成年人正值青少年时期，这是人生全程的春天。这个时期是人生历程中含苞欲放、争芳斗艳的“花季”，也是其人生旅途中躁动不安、彷徨烦恼的“雨季”。在这个“花季”与“雨季”交织的春季里，中学生精力旺盛、情怀浪漫、充满热情、富有活力，但又时常情绪动荡、反复无常、消极自卑、自暴自弃。因而，心理学家史坦勒豪尔称这段时期是一个“狂风暴雨”的季节。

未成年人在走向未来的人生之旅中，有些人会顺利到达彼岸，成为对社会、对国家有用的人才，有的人却可能在蓓蕾未开之际便根枝枯萎，害了他人也毁了自己。这两种不同人生前途的分化，究其始端，是很多人在青少年时代就埋下了影响个人命运的种子。故而，有人说青少年时代是人生的“十字路口”，也有人认为青少年时代是充满危机的人生阶段。因此，

如何帮助青少年顺利地度过人生的“雨季”，是社会、学校、家庭，同时也是青少年自己必须关注的重大问题。为了更好地帮助青少年健康成长，我们有必要了解一下青少年时期的基本心理特点。

这一时期的学生，在心理发展上主要呈现以下一些特点：青少年时期学生身体的迅速发育，引起了你们对自我成熟过程比较强烈的自我体验，产生了一种“成人感”。你们感到自己已经长大成人，希望成人把你们当做大人来对待。你们不愿像小孩那样跟在家长和老师的身后，而是要求独立行动，独自办事，想做成人能做的事。你们想像成人那样决定和处理自己的事情，但缺乏足够的经验和独立决断的能力；你们想像成人那样参与社会实践，但又不是一个成熟的劳动者；你们想像成人那样参加社会交往，但又不具备参与广泛交往活动的条件和控制自己情绪的能力；你们对家庭和班级发生的事，不像以往那样漠然，而是要求发表自己的看法和意见，以显示自己的成熟；你们有的甚至学会吸烟或喝酒，以此显示自己是成人。这些一方面促进你们独立性的迅速发展，另一方面又导致你们容易出现越轨行为，所有这些“成人感”和

不成熟性之间的纠葛，都不同程度地在青春期学生的心理上体现出来。

青少年时期的学生求知欲旺盛、好奇心强烈。你们对一切都感到新奇，总想看一看、问一问、学一学、摸一摸、试一试，直到认为这些东西已经没有什么神秘时为止。但是，社会生活很复杂，特别是改革开放以来，随着国门的打开，先进的科学技术和一些腐朽没落的生活方式、价值观念等方面的影响纷至沓来，各种信息从不同渠道不断涌现。由于青春期学生的辨别能力不如成人，抗拒诱惑的能力也比较差，往往会良莠不分、瑕瑜不辨，把错误的东西也接受下来，有的在不良行为的影响下甚至走上犯罪的道路。

青少年时期的学生由于自我意识的发展，内心世界更加丰富多彩，但又不愿意轻易地表露出来。你们有了心灵的秘密，即使对最亲近的人，也不愿吐露真情，这就是青春期特有的闭锁性。你们感到孤独，抱怨别人不理解你们，于是又产生了希望被人理解的强烈愿望。你们热衷于寻找了解你们的人，找志同道合的朋友，一旦遇到自己信得过而又理解自己的人，就会把自己的真心、真情、真话倾诉出来，这是青少年

时期学生心理开放的表现。青少年时期学生由于不够成熟，交友时常带有不稳定、多变化的特点。也有的学生因交友不慎，滑入邪路。

青少年时期的学生由于性器官和性机能的发育成熟，引起了你们身心发展的一系列复杂变化。你们开始意识到两性差别、两性关系。你们程度不同地出现了易于幻想、易于冲动和对异性的好奇、爱慕等现象。而社会文化环境的影响，如影视文学作品中的爱情情节，流行歌曲中的缠绵悱恻的情调，特别是一些淫秽书刊、音像制品等，又会加剧你们心理的躁动。由于缺乏性心理方面的教育，导致你们性道德观念淡漠，出现了难以调节自己的心理与行为的问题，甚至导致性心理变态、失足和性罪错。

青少年时期的学生由于身心的迅速发展，产生了“自尊心”。你们的自尊心与好胜心得到了发展。你们在与别人相处过程中，对别人的态度特别敏感，希望别人尊重自己的权利，尊重自己的个性和尊严。但是你们的自尊心过强，特别是由于过高估计自己所表现出来的自尊心，在挫折的情况下很容易转向自卑感。有自卑感的青少年，内心深处常体验自尊心未能

满足的失望与痛苦，因而失去你们应有的锐气。

青少年时期的学生受旧事物的影响比较少，思想观念中没有多少陈规陋习。你们才思敏捷、思想解放，接受新鲜事物快；你们行为果断，敢想敢说、敢做敢为，具有向腐朽事物发起冲击的大无畏精神。但是你们又缺乏社会经验，初出茅庐，阅历较浅，见识不多，思想比较单纯，缺乏辨别能力，易偏激、片面。

青少年时期的学生由于生理、心理发展不平衡，缺乏社会经验和自我控制能力，处理人际关系的能力较差，常表现出情绪易于冲动，处事比较任性，理智难以驾驭感情的状况。你们常为一点小事而发怒、愠气，甚至大打出手；常为一点小小的成功而振奋，高兴得手舞足蹈。你们的情绪来得快，平息得也快，容易高涨，也容易低落。出现了如同心理学家所描述的“急风暴雨”、“狂风怒涛”等特点。

青少年身上所具有的上述特点表明，这个时期是你们蓬勃发展、充满生机和充满种种心理矛盾的时期，是一个需要认真对待、特别关注和正确引导的时期。如果引导得当，就会激发你们的潜能和创造性，为终生发展奠定良好的基础；就能促使你们形成

正确的人生观、世界观，使你们有理想、有追求、有抱负，决心为人类作出更大的贡献；就能使你们培育良好的情绪、意志和健全的性格，身心得到健康的发育、成长。否则，就会出现矛盾、出现危机、出现一系列心理和行为问题，甚至导致犯罪。因此，我们一定要警惕这一系列由不良心理引起的不良行为，防止人生悲剧的发生。

基于这样一种思考，我们以青少年学生普遍存在的不良心理和不良行为为主线，选取一些发生在你们生活中的真实案例，编写了这本小册子。全书分为“心灵的雨季”、“挫折是条狗”、“断乳的日子”、“过紧的发条”、“忧郁的季节”五个部分。每一部分包括中学生普遍存在的一系列不良心理和不良行为的案例以及对其进行的分析点评。

献给读者的这本小读物，旨在给那些正处于悬崖边上的青少年学生及承担教育责任的教师和家长以警示。我们认为，“与其在悬崖下建一所医院，不如在悬崖上筑一道栏杆！”希望本书能够起到“栏杆”的作用，使那些产生不同心理问题的青少年学生能够悬崖勒马！

目 录

第一章 心灵的雨季

1. 发烧友.....	1
2. 手机一族.....	6
3. 青春酷语.....	12
4. 改选风波.....	18
5. 酸葡萄.....	22
6. 瘦身男女.....	28
7. 神坛下的妙龄童.....	34
8. 站直了，别趴下.....	38
9. 活着.....	44
10. 赫洛斯特拉特的荣誉	50
11. 心灵的雨季	53
12. 独舞者的自白	58

第二章 挫折是条狗

1. AST行动	62
2. 怒发冲冠.....	66

3. 网上遨游莫迷途·····	72
4. 蛋糕的诱惑·····	75
5. 挫折是条狗·····	80

第三章 断乳的日子

1. 我是流氓我怕谁·····	85
2. 冤冤相报何时了·····	88
3. 断乳的日子·····	94
4. 随波逐流·····	98
5. 朋友与野雁·····	103
6. 心灵的火山·····	106
7. 罗密欧与朱丽叶·····	109
8. 一滴水怎能不干涸·····	114
9. 多情应笑你·····	119
10. 红玫瑰的秘密·····	123
11. 当爱已成往事·····	127

第四章 过紧的发条

1. 过紧的发条·····	131
2. 有苦难言·····	135
3. 无可奈何的谎言·····	141

4.吊瓶的故事.....	145
5.忧天.....	150

第五章 忧郁的季节

1.忧郁的季节.....	154
2.水仙独语.....	159
3.不妨试试.....	164
4.心灵的阴霾.....	169
5.救救我吧.....	172
后 记.....	178

第一章 心灵的雨季

1. 发烧友

时下中国，“发烧友”一词几乎已经成为青少年“追星族”的代名词。为了追逐这些“明星”，他们付出了时间、金钱，甚至宝贵的生命。

一部《还珠格格》在荧屏热播后，人见人爱的“小燕子”的扮演者赵薇成了举国上下妇孺皆知、众人追捧的“万人迷”，她的一举手、一投足都会引来高度的关注甚至模仿。悲剧就发生在这种失去理智的疯狂迷恋之中。

萍萍是某小学的学生，聪明活泼，平时喜欢看电视，特别喜欢模仿电视里人物的一言一行，还经常表演给大人看，她稚气而可爱的举动总是博得全家人的喜爱。在所有的影视角色中，萍萍最喜欢的就是《还珠格格》中的“小燕子”。自从看了《还珠格格》以后，萍萍经常学“小燕子”上窜下跳，爬上柜子向下“飞”，手舞竹棍当成“宝剑”；说话也是白字连篇，把“彼此彼此”说成“噗嗤噗嗤”，让人忍俊不禁，逗得家里人还满开心的。

然而，令谁也没有想到的是，萍萍看到《还珠格格》中“小燕子”上吊自杀的镜头时，竟然也有模有样地模仿起来，还用鞋带往脖子上比画，当时，爸爸妈妈吓坏了，及时地制止了她。谁知，这一幕画面却深深地印在了萍萍的脑海之中，并且被父母严厉制止的模仿举动更引发了她的好奇。一天下午，萍萍父母上班去了，只有奶奶、姑姑几个人在家，趁大家都在各自忙碌，没人注意到自己，她便溜到自己的卧室，开始了危险的尝试。直到当天下午4点钟，萍萍的妈妈下班回来，不见女儿，便走进萍萍的房间查看，不禁大惊失色——萍萍竟然上吊了！一根尼龙绳紧紧地勒在她细嫩的脖子上，另一头则拴在窗框上，她的脚下还倒着一只小板凳。当时，萍萍那张漂亮的小脸白得发青，舌头微微垂下。妈妈急忙把她解救下来，送到附近的第三医院抢救，可萍萍却一直处在昏迷之中。10天后，无情的死神永远地带走了萍萍，带走了天真的面容、活泼的笑声。

心理博士信箱

时下中国，“发烧友”一词几乎已经成为青少年“追星族”的代名词。这“发烧”二字，既鲜明生动地描绘

出了“追星族”那种异乎寻常的狂热程度，又形象具体地勾勒出了他们那种如痴如醉、如痴如狂、如疯如癫、神志不清的状态，为了追逐这些“明星”，他们付出了时间、金钱，甚至宝贵的生命。这些以青少年学生为主体所构成的“追星族”，以他们沸腾的热血把他们所崇拜的歌星、影星、球星捧上了名人塔顶的巅峰。有些学生不顾严寒酷暑、风吹雨淋，日夜守候在明星下榻的宾馆、演出剧场门口，就是为了能够亲眼目睹大明星的风姿；有的学生攒钱、借钱甚至偷钱购买高价门票或鲜花，就是为了跻身那令其迷醉的舞台近处，与明星偶像打个照面或者留下签字。一些学生谈起自己心目中的明星偶像的生活轶事，口若悬河、无所不知，可是对所学课本中的知识却记得不清，硬把郑成功的弟弟说成是台湾歌星郑智化。他们可谓是为明星之忧而忧，为明星之喜而喜。

除了这些“发高烧”的青少年，还有一大批学生在“发低烧”。他们对明星人物的崇拜虽然不像上述“追星族”那样疯狂，但也可以说是达到了朝思暮想的程度。很多中学生的书包里都放着明星的画片，课间休息时经常拿出来互相欣赏、互通有无。居室的墙上，昔日张贴的激励个人奋进的名言佳句的条幅早已换成了明星偶像各种风姿的画像。就连课本的封面、扉页，乃至文具盒的内外，都