

成长的阶梯——人生发展心理学丛书

KAIKUO RENSHENG
KAIKUO RENSHENG

开阔人生

—— 青年的心理世界

武志鸿 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

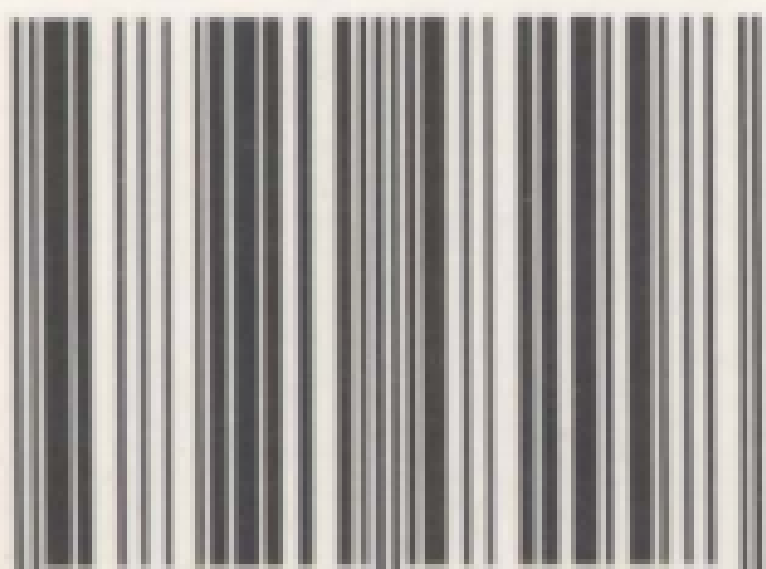


青年的心理世界

成长的阶梯——人生发展心理学丛书

→	蹒跚学步	婴儿的心理世界	12元
→	懵懂年华	幼儿的心理世界	12元
→	混沌初开	儿童的心理世界	12元
→	青春絮语	青少年的心理世界	12元
→	开阔人生	青年的心理世界	12元

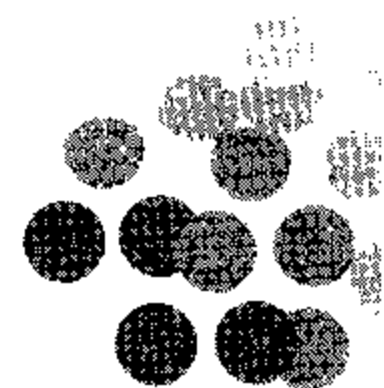
ISBN 7-81048-299-8



9 787810 482998 >

ISBN 7-81048-299-8/G·4 定价:60.00元(全5册)

成长的阶梯人生发展心理学丛书



開闊人生

——青年的心理世界

KAIKUO RENSHENG

武志鴻 編著

王賢瑞 主審



河南医科大学出版社



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

如果说，青春是花季，那么，青年就是在雨季。雨季里，你会欣喜地发觉自己身上充满着强烈的生命力。但雨季里，命运已不再是那么温柔；雨季里，你的生命之窗逐渐会一一打开，逐渐成熟地去开阔你的人生。

内容提要

该书是《成长的阶梯——人生发展心理学丛书》的第五本,主要针对青年期(18岁以后)易出现的心理问题展开论述。

自我、爱情和人际是青年期发展的三个主题,也是青年们最关心的三个问题。本书结合发展心理学的理论和笔者丰富的心理咨询经验来讲述青年期的这三个主题。

虽然在一个人的心理发展的其他阶段,自我、爱情和人际可能都相当重要,但在青年期,这三个主题还有着特别的意义。第一,青年须建立和谐、积极的自我,以实现在心理上的自立,这就是自我的发展问题;第二,青年须从过去的对自己太多的关注中跳出来,学会和别人的平等相处,这就是人际的发展问题;第三,青年开始真实地审视异性,逐渐获得和异性的终生相伴的能力,这就是情感的发展问题。

具体谈到这三个问题时,本书力求紧密结合青年的实际,以求有实际指导意义,但本书决不会板起面孔,教导人如何去做。角度别致、观念新奇是本书的两大特点。

本书是一本自助读物,希望能够对青年人的个人发展有一定的指导意义。

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

青年时期在整个人生旅途中,是一个极其美妙、光辉灿烂的黄金时期,是开阔人生、完善个性、走向成熟的时期。

本书不是一本传统上的青年心理学读物,它并非面面俱到,而只是精心挑选了青年发展的三个主题加以阐述。本书虽然参考了大量的资料,但它基本上都是笔者曾经体验来的半知识性半经验性的东西,这些东西看似没有多少经典的内容,但它们都取自一个年轻人的视角,能够对青年读者另有启发。

“自我”的成熟是青年走向诸多纬度的基本,本书的第一章至第三章讲述的就是这个主题。这部分只涉及三个关键内容,即:自我中心主义的是与非,争取与舍弃的矛盾,反叛与理想的真正含义。深刻地体会到不可避免的自我中心主义是青年自主的一个前提,而能有意识地跳出自我中心主义则是脱离个人的封闭状态的首要条件;争取的决心将激励青年走向更宽广的天地,而舍弃的精神则将使青年避开许多不必要的纠缠;至于反叛和理想,则是表面上有一个意义,内在又有另一个意义,而心理学研究与青年真正关注的都是后者,这也是本书的视角。

爱着或未爱着的青年人常常不是将关系理想化,就是

将关系无奈化。本书的第四章至第七章,用了大量的篇幅来阐释青年期的感情。这部分,笔者试图从一种“冷眼旁观者”的客观角度来解读情感关系中的许许多多的微妙的小问题,诸如一见钟情、单相思、男朋友或女朋友、殷勤等等中的多层含义。有调侃,亦有极度的严肃。笔者自以为这是本书的精彩之处,如青年读者正有此方面的迷惑,这部分不可不读。

本书的最后两章试图借助心理咨询和心理治疗中的几个名词来阐释人际互动的两个关键问题,即如何建立牢固的人际关系,如何准确地交流。其中有一些操作化的方法,也有较深刻的概念,读后都需要年轻朋友认真思考和身体力行。

本书以青年的心理发展规律和成熟为线索,体现了时代发展和现实的要求,力图全面系统地刻画出青年心理的方方面面,以便引导青年进行自我反思,正确地找到自己在社会中的位置,塑造新的自我,调整好自我和他人及社会的关系,摆正发展方向,增进心理健康,提高心理素质,开发心理潜能,适应社会发展,开拓通往新世纪的道路。

本书的特点是引用了许多心理学大师的新观点,吸收了国内外有关研究青年的有益成果,观念新颖,内容丰富,针对性强,易为青年所吸收。

本书在河南医科大学出版社出版过程中,承蒙杨秦予编辑、楚宪襄总编、谷振清社长的大力支持,在此表示特别致谢!

编者

1998年8月于北大

目 录

第一章 跳出自我中心的巢窠.....	(1)
<u>青年人的自我中心</u>	(3)
自我中心的四个阶段.....	(4)
表演者——青年期的自我中心.....	(6)
<u>个人的一种本质</u>	(7)
必然的自我中心.....	(7)
理解的两种过程.....	(8)
超然的孤独.....	(9)
理解的两个层次.....	(11)
对爱情的急不可耐的误解.....	(13)
知己亦是一个误解.....	(14)
再看自我中心的由来.....	(15)
非自我中心只是一个个的瞬间.....	(16)
第二章 碰壁与舍弃的决心.....	(19)
<u>碰壁的故事</u>	(21)
两个自信心.....	(22)
学习目标与表现目标.....	(23)
<u>舍弃的故事</u>	(24)
无谓的占有.....	(25)
对有来有去的质疑.....	(27)
内在动机与外在动机.....	(28)
<u>成就动机</u>	(29)

成就恐惧动机	(29)
避免失败的动机	(31)
<u>A、B 型人格</u>	(33)
A 型人格——成功家的人格	(33)
心脏病与 A、B 型人格	(34)
第三章 崩溃与重整	(37)
<u>理想对现实的反叛</u>	(39)
“理想”的含义	(39)
反叛的由来	(40)
空中飞人	(41)
<u>空虚感及无聊感的积极意义</u>	(43)
空虚感的积极意义	(43)
要动态地看待空虚感	(44)
无聊感的积极意义	(45)
<u>自我同一性的完成或失败</u>	(47)
“我是谁”	(47)
“自我”在开放的环境中成长	(48)
杂技场和角斗场	(49)
几个概念	(50)
<u>可塑性与成熟</u>	(51)
永远年轻的人	(52)
第四章 这一半的那一半	(55)
<u>一个神话</u>	(57)
<u>微妙关系中的男人所拥有的资源</u>	(59)
“婚姻市场”和进化论	(60)
社会经济地位	(61)

英俊的相貌	(62)
生活情趣	(63)
誓言和爱情表达能力	(64)
三种不受欢迎的男人	(65)
<u>微妙关系中的女人的资源</u>	(67)
美貌与气质	(67)
温柔	(69)
可爱	(70)
女性的社会经济地位	(71)
自主和依附之难题	(72)
<u>一个倾向以及对此的质疑</u>	(73)
第五章 关系的发展及其形式	(77)
<u>准备恋爱</u>	(79)
<u>相识</u>	(80)
<u>一见钟情</u>	(83)
我向往一见钟情	(84)
我们就是一见钟情	(84)
一见钟情的效能	(85)
熟悉感与一见钟情	(86)
一见钟情中的性别差异	(87)
<u>单相思</u>	(88)
单相思的两个境界	(88)
<u>知己朋友</u>	(90)
<u>男朋友或女朋友</u>	(92)
<u>国王和女皇</u>	(93)
<u>告吹和挽留</u>	(94)

“我们吹了吧”	(94)
“为什么”	(95)
第一百封情书	(96)
第六章 关系中的纠缠	(99)
<u>纠缠:恋爱的一个特质</u>	(101)
<u>一组漫画</u>	(102)
奥维德的游戏规则	(103)
对游戏规则的斥责	(104)
<u>女性的虚假:欺骗抑或其他</u>	(106)
“不过是一个嬉戏”	(106)
“如整个世界一般神秘”	(107)
依附地位的又一表现	(108)
<u>权力的欲望与“征服”</u>	(111)
权力欲的极端表现——虐恋	(114)
<u>缠绵地挣扎</u>	(115)
“再也不能这样下去了”	(115)
旁观者的理性	(116)
利利索索的“爱情”	(116)
将恋人逼进缠绵	(117)
我不行,你也不行——缠绵的根由	(117)
缠绵的手段	(118)
第七章 爱情的几个因素	(121)
<u>交流的四个境界</u>	(123)
四个境界	(124)
调情的定义	(125)
各个境界的意义	(126)

大丈夫何患无妻	(128)
<u>殷勤</u>	(129)
殷勤的两个含义	(129)
对殷勤的误解	(130)
<u>自我孤独与亲密关系</u>	(132)
孤独的赞歌	(132)
一个反诘	(133)
积极的孤独	(134)
接受孤独、瞻望理想的关系	(136)
<u>绝对的忠诚</u>	(137)
几个真实的故事	(137)
平静心	(139)
绝对忠诚之存在	(140)
第八章 如何建立牢固的人际关系	(143)
<u>人际的意义</u>	(145)
莫窝儿大帝的实验	(145)
医患联盟	(145)
人际的重要性不在于应酬	(146)
<u>共情是人际中的第一因素</u>	(148)
共情不是同情	(148)
共情不等于理解	(149)
共情的两个层次	(150)
如何达到共情的境界	(152)
共情与自我中心	(153)
<u>积极关注建立良好人际</u>	(154)
积极关注	(154)

积极关注与百般挑剔直接对立	(155)
积极关注不是阿谀奉承	(157)
积极关注的例子	(158)
尊重和温暖推动人际向深度发展	(160)
尊重在人际中的意义	(160)
温暖在人际中的意义	(161)
真诚可信是牢固人际的基石	(162)
真诚可信的含义	(162)
一个例子	(162)
真诚可信的意义	(164)
第九章 高效交流的技术	(167)
具体化	(169)
澄清信息的确切含义	(169)
具体化决定共情的程度	(170)
澄清表达方的具体词句	(172)
即时化	(174)
即时化的含义	(174)
即时化的例子	(174)
即时化的反馈	(176)
运用表示现在的副词	(177)
对峙	(177)
对峙的含义	(177)
什么时候采用对峙	(178)
理想自我和真实自我的矛盾	(178)
思想、感受与行为的矛盾	(179)
想像的世界与真实的世界的矛盾	(180)

目录
7

对峙的类型 (180)

对峙的方式 (181)

目
录