

QINGSHAONIAN XINLI CHENGZHANG DAOHANG

● 范春林 主 编



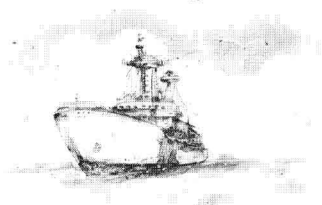
青少年心理成长导航

—— 积极心理学的视角

浙江教育出版社

四川省哲学社会科学普及规划项目成果

QINGSHAONIAN XINLI CHENGZHANG DAOHANG



范春林 主 编
焦 蒲 副主编

青少年心理成长导航

—— 积极心理学的视角

浙江教育出版社·杭州

图书在版编目 (C I P) 数据

青少年心理成长导航 : 积极心理学的视角 / 范春林
主编. — 杭州 : 浙江教育出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5338-9322-4

I. ①青… II. ①范… III. ①青少年心理学—研究
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190148号

责任编辑 王凤珠
封面设计 李 珺

责任校对 戴正泉
责任印务 温劲风

青少年心理成长导航

——积极心理学的视角

范春林 主编

出版发行	浙江教育出版社 (杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
图文制作	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州余杭人民印刷有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	15
插 页	1
字 数	260 000
印 数	0001-4000
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次
标准书号	ISBN 978-7-5338-9322-4
定 价	25.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

当前,中国社会正处于急剧变革的时期。社会政治、经济、科技、文化呈现出全面、深刻、快速的变革和发展态势。政治民主化、经济市场化、文化多元化、科技尖端化……宏观社会环境的转型和巨大变化必然在青少年成长的微观环境中表现出来。今天的青少年大多是独生子女,物质生活条件优越,社会、家庭、学校赋予他们很高的要求和期望,激发他们积极进取、奋勇拼搏,但也给他们带来了前所未有的压力和挑战;生活在信息时代的青少年,见多识广,思维活跃,但他们也会在缤纷的世界面前感到彷徨,同时也体验到选择的困惑;今天的亲子关系、师生关系、长幼关系日趋平等,青少年生活在更加自由和民主的环境中,独立、自主的愿望和意识很强,但过多的关爱和保护,又让他们常常感到自主能力的欠缺,从而对家长、老师产生过强的依赖……

特殊的成长环境给青少年的心理发展带来了独特的影响。今天的青少年既表现出比上一辈在同一发展阶段更加突出的优势,但也面临着不少新问题,出现了不少让人深感不安的新现象。青少年的健康成长,需要社会各界的帮助,需要专业人士的指导。有感于此,几位作者通力合作,写就此书。本书精选有关青少年健康发展的十大主题,描述现象,揭示实质,分析问题的前因后果,为青少年及家长、教师提供解决问题的思路和策略。

总览全书,我认为本书有以下几个明显的特点:

一、所选主题意义重大,分析视角新颖。本书涉及青少年的依赖与自主、自我同一性、生命意识、性心理、闲暇生活、社交技能、规则意识、挫折心理、不良嗜好及网络使用等。所选主题时代感强,贴近青少年的实际,是青少年自身和社会普遍关注的重大问题。作者从生态心理学和积极心理学的

① 编者按:张大均,教授,博士生导师,西南大学教育科学研究所所长,重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心主任,中国社会心理学会副理事长,中国心理学会理事,教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员。





角度分析青少年发展的现状,提出促进青少年健康发展的策略。这样的视角避免了对青少年问题的消极看法。因此,这样的分析更有积极意义,具有更广泛的应用价值。

二、趣味性与知识性融通,通俗性与严谨性兼备。将满足普通读者的阅读兴趣和专业分析结合起来,做到通俗而不庸俗,既生动活泼又说理透彻,使读者在轻松的阅读中获得理性的启迪,真正提高分析问题和解决问题的能力,这是目前很多普及读物所欠缺的。本书在这方面给人耳目一新的感觉,值得肯定。

三、理论分析透彻,操作方法可行。任何能解决实际问题的、行之有效的方法都必须建立在科学理论的基础之上。本书在分析青少年成长中的十大相关问题时,既有丰富的案例,对现象有准确的把握,同时,借助现代心理学、教育学的相关理论和最新研究成果,对现象的实质作出恰如其分的揭示,科学分析青少年发展的影响因素,在学理分析的基础上提出青少年自我教育和家庭教育、学校教育的思路和策略。因此,我认为,书中提供的促进青少年健康发展的方法是切实可行的,对青少年朋友及家长、教师是有重要指导作用的。

总的来看,本书内容新颖,思路清晰,理论科学,方法可行。相信读者朋友们在阅读本书时不仅能享受阅读的愉悦,更能收获促进青少年健康成长的智慧!



一步与一生

朋友,你可能听说过著名作家柳青先生的一句名言:“人生道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”的确,青少年时期,是我们一生中身体、思想、品德、智力、情感、意志、人格、行为习惯发展和养成的关键期。走好人生的关键一步,为未来发展奠定好良好的基础,对我们的未来发展意义重大。

我们知道,青少年的发展,特别是心理的发展,受多方面因素的共同影响。宏观的社会环境,微观的家庭、学校、社区与同伴等,无时无刻不在对我们产生直接或间接的影响。从宏观的社会环境来看,今天的时代是一个科技与经济飞速发展,物质异常丰富,各种新的技术手段不断涌现的时代,也是一个开放、包容,各种文化价值并存的多元化时代,同时还是一个创新求异,竞争激烈的时代。从微观环境来看,今天的家长为我们的成长提供了优越的物质生活条件和无微不至的关心照顾,家长、教师对我们倍加关注,对我们的未来寄予了前所未有的高期望。特殊的成长环境对青少年产生了独特的影响。一方面,今天的青少年知识面广,思维活跃,自我意识和自我价值感强,民主意识、权利意识高涨,参与和改变社会的积极性很高。但另一方面,相当多的青少年朋友又面临着各种困惑,学习、工作压力巨大,承受挫折能力较弱,规则意识淡薄,群体意识和社交能力不强,自我规划和自我发展的意识和能力不足。青少年朋友所面临的困惑实际上也困扰着家长、教师,甚至让全社会深感不安。

青少年的成长历程,既伴随着阳光,也不乏风雨。发展心理学研究表明,青少年的典型心理特征是心理发展的矛盾性。其具体表现是:①独立性与依赖性的矛盾。独立性是指青少年随着年龄的增长,独立意识越来越强,认为自己已经长大,可以独立地按自己的愿望办事。但期望独立的同时,又有较强的依赖心理,这是因为青少年的独立能力不强,尚不成熟,还不能独立应对社会生活的各种要求。②闭锁性与渴望理解的矛盾。由于思维水平的发展及对自己心理活动的关注,青少年不再像儿童那么直率、单纯、天真,心理活动开始出现闭锁性,心理活动更加含蓄,更加隐蔽,开始有了不愿告诉他人的内心秘密。但有时



他们又感到孤独,希望得到他人的理解。③求知欲望强和判断力较低的矛盾。青少年有较强的好奇心与求知欲,但因为缺乏足够的知识经验以及受思维发展水平的限制,他们对很多问题又缺乏足够的判断力,常常充满了困惑和不解。④理想与现实的矛盾。青春期的少男少女正处于喜欢做梦的时期,他们有许多理想、抱负、打算,但远大理想常常难以与近期目标和现实相结合,让他们觉得理想像海市蜃楼般可望而不可即,因而心里充满希望与挫折、进取与消沉的矛盾。⑤理智与个人需求的矛盾。理智是人们通过学习而获得的判断是非、控制自己行为的能力,青少年在成长过程中,逐渐形成了大局观和为长远目标奋斗的理智,但他们又时常遇到理智与个人需要、兴趣相矛盾的情形,如中学生意识到自己的主要任务应该是学习,但又特别喜欢娱乐等。⑥性意识的发展与社会道德规范的矛盾。随着生理的发育成熟,青少年的性意识逐渐觉醒,对异性向往、好奇、爱慕,但道德规范要求人们应在适当的年龄、以恰当的方式追求异性,并以组成家庭的方式满足自己的性欲。青少年由于心智尚未成熟、自我控制力不足而产生了不能正确看待性成熟和不会正确处理两性关系等问题,出现早恋、轻率性行为等不良行为,对学习和生活产生负面影响。

无论是时代在当今青少年身上打下的令人关注和不安的烙印,还是青少年心理发展表现出来的一般规律和特点,总的来说,当今的青少年已经成为社会、家庭、学校高度关注的群体,青少年的所思所想、喜怒哀乐、兴趣爱好、学习生活……无不牵动着众人的心。把握时代脉搏,认清青少年成长的环境特点,依据青少年心理发展的规律和需求,创造适宜的学校、家庭、社会环境,为青少年健康成长服务,这是我们心理与教育研究者义不容辞的责任和义务,也是我们的崇高使命。

基于上述考虑,我们几位心理学工作者自觉地走到了一起,编写了本书。本书抓住有关当今青少年健康发展的十大主题,以积极心理学和生态心理学理论为指导,以促进青少年健康发展为宗旨,坚持趣味性与知识性、通俗性与严谨性、现象描述与本质揭示、理论探析与实践操作相结合的编写原则。书中提供的大量案例均是十分典型的真实事件,值得关注,引人深思。

本书既可以为青少年朋友答疑解惑,消除成长中的心理困惑,也可以为家长、教师、青少年工作者提供青少年教育的思路和策略。

愿青少年朋友扬起生命的风帆,高歌猛进!

目录

MULU

序 / 1

导言 一步与一生 / 1

● 第一专题 我的青春谁做主——青少年的依赖与自主

/ 1

特殊的环境造就了当今青少年对父母或成人的过度依赖,往往表现出害怕吃苦、自我中心,难以自主自立。过度依赖是一种消极的心理状态,制约人的独立性、积极性和创造性的形成。这种现象已经发展到了令人揪心的程度。 / 2

青少年期是一个相当特殊的时期,青少年对父母或成人,可以说是依赖与自主并存,逐渐从依赖走向自主,从不成熟走向成熟。 / 3

青少年的自主意识和能力能否顺利发展,自主功能能否得到最佳发挥,取决于多种因素的影响,环境与教育的作用不可忽略,青少年自身的主观努力也很重要。 / 8

自主是自我意识发展良好的集中表现。我们说一个人具有成熟的自主意识和能力,就是说这个人能意识到自己的能力、特点、资源、优势和不足,并有效利用自己的能力和资源,发挥优势,克服不足,不断完善自我。自主意识和能力在个人的发展中有着举足轻重的作用。 / 8

青少年过度依赖心理的形成是多种因素相互作用的结果。青少年要克服依赖心理,走向独立,走向自主,走向成熟,也非朝夕之事,需要长时间、多方面的共同努力。 / 22

● 第二专题 我是谁——青少年的自我同一性 / 26

为什么在青少年期,崇拜明星、崇拜偶像现象越来越普遍?这实际上与青少年成长历程中一个非常重要的课题——自我同一性有关。 / 27

进入青春期后,青少年通过在不同环境中探索自我,逐渐形成对自己的具有内在一致性和连续性的看法,也就是对“我是谁”、“我未来的发展方向”以及“我如何适应社会”等问题的稳定而连贯的意识。这就是“自我同一性”。 / 27

自我同一性对青少年一生的发展都会产生巨大的影响,它能使青少年保持正确的自我意识、积极的自我接纳状态、良好的适应能力、和谐的人际关系,使个体保持完整、统一的人格,确立稳定、清晰的价值观和奋斗目标、生活信念。 / 30

青少年能客观评价自我,就能在环境中完成自我整合,提高寻求内在一致性和连续性的能力。 / 44

为促进青少年自我同一性的建立,家庭和学校应该营造良好的氛围,加强人生目标教育,培养青少年良好的自我意识。 / 45

● 第三专题 不能承受的生命之轻——青少年的生命意识 / 49

生命对于每个人来说只有一次。让短暂的人生更有意义、更有价值,一直都是人类永恒的追求。但为何总有一些青少年漠视自己和他人的生命,随意地做出一些践踏生命的行为?这不能不让我们直面青少年的生命意识这一严肃的话题。 / 49

生命意识是个体对生命的体会和理解。它直接影响我们对待生命的态度和行为,也就是我们如何看待以及以什么样的方式对待自己与他人、他物的生命。 / 49

近年来,青少年漠视生命、伤害生命的事件时有发生。我们大致可以把这些事件分为三大类:对自身生命的漠视、对他人生命的轻视和对异类生命的践踏。对自己生命的轻视必然伴随着对他人(物)生命的冷漠;对自己的身体缺乏尊重和珍惜,必然漠视他人(物)的痛苦。 / 53

生命教育是以生命为核心,以教育手段倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。 / 62

● 第四专题 欲说还羞——青少年的性心理 / 71

对性,回避不是办法,隐瞒不是策略,坦然面对才是根本的解决之道。告诉孩子什么是性,教导孩子如何面对性是家庭、学校和社会共同的

责任。而了解性,形成健康的性心理也是青少年自身发展中应该完成的人生课题。 / 71

随着身体的发育,以及性机能的迅速发展和趋于成熟,青少年逐渐认识到两性差别和两性间的关系,并随之产生了一些特殊的心理体验,这就是通常说的性意识。 / 72

青少年对异性有好感,迫切地想去了解、接触异性都是正常的心理需要,被异性吸引的感觉也是正常的,但他们的人生经历和心理发育使他们还不能有效地把握感情的发展方向,不适当的行为很可能导致严重的后果,因此,千万不要轻率地与异性发生性行为。 / 89

父母与教师们应该以阳光的心态,公开而彻底地与少男少女谈情论性,实行阳光性教育。当“性”被放在阳光下来谈,而不是藏在黑暗中让青少年暗自去摸索时,“性”已经被阳光过滤得很干净了。因为阳光本身有杀菌的作用,而黑暗是滋生细菌的温床。 / 89

● 第五专题 拒绝无聊——青少年的闲暇生活 / 91

一个孩子从小学到高中,所有的假期加起来总共有三年之多,这是一段很长的时间,如果这么长的时间得到合理的利用,会对孩子素质的提高起到很大的促进作用。因此,提高青少年对闲暇时间的管理能力和闲暇生活的质量是很重要的。美国伊利诺大学教授、闲暇教育专家布赖特比尔(Brightbill)说过一句耐人寻味的话:“告诉我你在可以为所欲为的时候做些什么,我就可以告诉你,你是哪类人。” / 92

中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部2005年底发布的《中国青少年发展报告》指出,由于我国的闲暇教育内容比较缺乏,面对闲暇时间的增长,青少年出现了以下一些问题:①闲暇消费和闲暇活动缺乏明确的计划和正确的导向,部分青少年无所事事或无所适从。②休闲内容单调,不少青少年是以看电视、玩游戏的形式度过闲暇时间。③闲暇时间中学习压力过重。有部分学生“闲而不暇”,将学习作为其主要内容,没有充分利用闲暇时间来丰富其闲暇活动。④睡眠不足。⑤一些新科技因使用不当而对青少年造成了负面影响。 / 96

“无聊症候群”,指的是一个人长时间显示出倦怠感、没力气、无聊、空虚、郁闷等心理特征,在一定的期间内表现出逃避现实,无精打采,对学习和工作漠不关心,无法发现自己存在的价值,心里苦恼,与他人保持距离等。 / 98

闲暇教育是帮助人们认识闲暇生活、规划闲暇生活、充分利用闲暇时间培养自己除了学习以外的各种能力的教育,也可理解为人们为提高闲暇生活质量所受的教育。 / 105

• 第六专题 社会生活的利器——青少年的社交技能 / 112

我们每个人都生活在与人相互联系的社会环境中,都不可避免地要与身边的人交往,交流信息、分享与合作。毋庸置疑,良好的社交技能是一个人成功的重要条件。因此,有人提出,一个人事业的成功,30%靠智商,70%靠情商,而人际交往技能是情商的主要组成要素。 / 112

高情商者之所以更受欢迎,就在于他们能敏锐地感知和评估他人和自己的情绪,并在此基础上相机行事,调整自己的言行;而低情商者则因无法及时有效地了解和掌控自己和他人的情绪,在与人交往中很容易发生不快。 / 119

良好的社交技能的最大功效,在于介入、建立和维护与家庭、老师、朋友、同学之间的关系,为日后走上社会奠定良好的基础。 / 121

通过有目的的社交技能训练,我们可以提高自己的社交技能。需要进行社交技能训练的人,可能是因为社交技能有所缺陷,也可能是想进一步提高社交技能。 / 124

青少年的社交技能训练主要包括改变社交中不良的认知,通过实践活动提高社交技能和参加专门的社交技能训练等三个方面。 / 124

大多数人在见到陌生人的时候多少都会觉得紧张,这是人类正常的反应,它可以提高人的警惕性,有助于更快更好地了解对方。而对于患社交焦虑症的人来说,这种紧张不安和恐惧是一直存在的,不能通过任何方式得到缓解。社交焦虑症患者的紧张恐惧远远超过正常的程度,这种恐惧很难控制,足以令患者逃离或不再进入社交场合。 / 129

社交焦虑症是生活中较常见的现象,多见于青少年时期,是一种常见的心理障碍。2%~5%的人一生中至少会发作一次,女性患病率略高于男性,95%左右的人在20岁左右发生。 / 130

当人际交往中的焦虑反应不仅影响了自己与他人的交往,而且对自己的学习、工作和生活造成了影响时,就需要积极地调整。如果自我调节效果不好,而且症状严重时,应及时到专业机构进行诊断治疗,在专业人士的指导下进行药物和心理治疗。 / 131

● 第七专题 因束缚而自由——青少年的规则意识 / 135

在一个缺乏规则或肆意违反规则的社会里,人们往往会陷入无秩序的纷乱之中,人际冲突和社会矛盾会频频发生。今天,越来越多的人开始注意到生活中的诸多违规现象,并反思为什么那么多人不守规矩。

/ 136

对青少年来讲,从小养成良好的规则意识,自觉遵守社会规范,无论是对个人发展还是社会进步,都是至关重要的。 / 136

规则就是人们在学习、生活、工作中必须遵守的行为规范和准则,它是社会生活中个体与个体之间、个体与群体之间、群体与群体之间的约定。 / 136

规则意识,是个体对社会行为准则的认识、体验和遵循意向等心理要素的总和。个体在规则意识的指导下产生与规则有关的行为,进而形成一定的行为模式和行为习惯。规则意识包括规则认知、规则情感、规则意志、规则信念等要素。 / 137

规则意识的形成是个体学习规则的过程,是个体将外在于主体的社会规范转化为个体内在的价值需要的过程。随着规则学习的深入,社会的价值系统逐步内化为个体的心理品质。规则意识的形成可以分为依从性规则、认同性规则与信奉性规则三个阶段。 / 139

青少年时期是规则意识养成的重要阶段,在此阶段提高青少年的规则意识,离不开家庭、学校和社会的共同努力,也离不开青少年的自我管理和自我教育。 / 152

● 第八专题 不经历风雨,怎能见彩虹——青少年的挫折心理

/ 158

青少年在成长过程中,都会遭遇各种各样的挫折,经历这样那样的失败,这就是人们常说的“人生不如意事十之八九”。面对挫折,不同人的表现各不相同,有的垂头丧气,一蹶不振,有的则百折不挠,愈挫愈勇,自身不断成熟,事业成功,生活幸福。 / 158

所谓挫折反应,是行动遇到无法克服的干扰或障碍,预定目标不能实现,行动者产生的紧张、焦虑、消沉、失意、愤懑等消极情绪反应。 / 159

面对生活中难以避免的挫折,我们应该做到正确认识挫折,在挫折的熔炉中历练,获得人生的宝贵经验和上进的力量。 / 169

挫折是强者的晋身之阶,弱者的无底深渊。勇敢地去迎接学习和生

活中的挫折,我们将获得信心和力量,成功将属于你! / 178

● 第九专题 光怪陆离的诱惑——青少年的不良嗜好

/ 179

当前青少年群体中出现了很多不良行为,如吸烟、酗酒、赌博、吸毒等。这些现象受到家长、学校和社会的广泛关注。 / 180

青少年对新鲜事物会产生很强烈的好奇心和探究欲望,这是一些青少年沾染上不良嗜好的一个重要原因。 / 189

一些青少年不愿向他人敞开自己的内心世界,心理上自我封闭,遇到学业、工作、恋爱方面的困难时,难以承受,往往模仿成年人,以吸烟等方式来排解心中的苦闷,或借酒浇愁,或选择赌博来摆脱生活中的苦恼,有的甚至以吸毒来麻醉自己。 / 190

同伴群体对不良嗜好的态度和行为会直接影响个人的行为表现,个人常常在群体中感受到压力,使自己的态度行为与同伴群体趋于一致。劳尔(lauer)等人研究发现,同伴不吸烟和同伴吸烟的青少年的吸烟率分别为4%和38%,吸烟的同伴越多,则青少年吸烟的可能性越大。 / 192

由于家庭、学校、社会对青少年的烟、酒、黄、赌、毒等不良嗜好和行为的形成有着重复交叉的影响,同时,不良嗜好的形成也与青少年成长中的个体性因素密切相关,因此,预防和矫正不良嗜好和行为需要社会、学校、家庭携手合作和青少年的自我教育。 / 200

● 第十专题 怎能一戒了之——青少年的网络使用 / 207

某某少年沉溺网吧,荒废学业,不认父母;某某年轻女子轻信网友,失财又失身;某某男孩浏览色情网站,行为越轨等等新闻事件,极大地刺激了人们的神经,一时间谈“网”色变,好像不让青少年从网络中“剥离”,就无法杜绝危害。但在信息交流日益重要的今天,用“堵网”、“戒网”这种方式来处理青少年的网络使用问题是否合适? / 208

我们要全面认识互联网对青少年的影响。使用互联网既可以提高青少年的学习能力和学业成绩,促进青少年的人际交往,增进青少年的心理健康,也可能会挤占青少年的学习时间,降低其学习和社会交往的积极性,削弱青少年的社会责任感和道德意识,引发青少年的问题行为甚至违法犯罪行为,损害青少年的身心健康。我们要根据青少年使用网络的具体情况来评判网络是利还是弊。 / 224

网络使用的很多问题与上网时间管理不善有关。我们可以先从管理自己的上网时间做起。 / 224

我们要树立正确的网络交往观,自觉遵循网络规范和礼仪,合理掌握网络交往的深度和广度。 / 225

网络中有很多良莠不齐的信息,需要我们冷静地去辨别。 / 225

网络是世界送给我们的一份神奇、精美的礼物,它就像生活舞台上一件举足轻重、不可或缺的道具,但能否发挥出它应有的价值,展示出最佳的效果,还要看我们怎样对待它、利用它。如果我们能够自主、健康地使用网络,我们的生活将会更加精彩! / 227

后记 / 228

我的青春谁做主

——青少年的依赖与自主

不知各位听说过下面这个故事没有：

古时候，有一对夫妇晚年得子，十分高兴，于是百般呵护，导致儿子长大后什么都不会做。一次，夫妻要出远门，担心儿子饿死，便想了一个办法：临行前烙了一张中间有眼的大饼，套在儿子的脖子上，告诉他想吃的时候就咬一口。可是，儿子只知道吃前面的饼，不知道把后面的转过来，等他们回家时，发现大饼只吃了不到一半，儿子已经饿死了。

如果说上面的故事可能是先人为教育后代杜撰出来的，那么不久前发生在河南罗山县朱堂乡保安村的这个真实的事件，则不得不让我们扼腕长叹！

23岁小伙懒得被饿死

2009年12月，河南罗山连续下了几天大雪。杨锁的堂哥杨德玉估摸着杨锁好几顿没吃饭了，就提着饭、拿着被子到他家去，结果发现他全身僵硬，已经断气了。一个23岁，神志正常的小伙子，居然活活饿死在自己家里，这到底是什么原因呢？

村里人说，杨锁的父母对他十分疼爱，为了把儿子永远留住，专门给孩子起名叫杨锁。杨锁8岁时，父母出门时还把他用担子挑着，不让他走路。杨锁小学时的老师说：“杨锁其实挺聪明的，可他根本不学，也不做作业。我们只要严厉一点，杨锁就告诉他的父母，他父母第二天就会找到学校。”村里人说：“杨锁有时也试着干活，他父母看见后就说，你到一边玩儿吧，别累着了。”杨锁13岁那年，父亲因为肝病去世。杨锁的母亲仍然宠着杨锁，一点活也不让他干。后



来,杨锁的母亲身体越来越不好,不得不叫杨锁去干活时,杨锁根本不干,一不高兴就打母亲。母亲积劳成疾,在杨锁18岁那年,因病去世。

母亲去世后,杨锁便搬到堂哥杨德玉那里生活。杨德玉在镇上一个建筑队干活,就让杨锁跟着一起去干活。他到了那地方后,说太热了,说什么也不肯干,就自己跑回家了。母亲去世没多久,杨锁便卖光了家里所有值钱的东西,最后只好到村里各家讨饭吃。他从来不洗衣服,穿脏了就扔掉,再换一件。村里人给他的肉、菜,他都挂在屋檐上,直到发臭也不煮着吃。“吃到一顿饱饭后,他就一直睡,有时能睡一两天。饿到不行的时候,他再出门讨饭吃。”村民们说。天冷的时候,杨锁连解大便都懒得出门,方便后在堂屋地下刨个坑,用土一盖就完事。为了取暖,他把家里能烧的东西都顺手烧了,连床也烧了。

从小的娇生惯养,最终导致了悲剧的发生。

朋友,你知道杨锁之死后,有何感触?也许你会为杨锁的不幸而哀叹,也许你觉得不可思议,天底下居然有这样的人!

的确,独生子女一代往往都是父母的掌上明珠,含在嘴里怕化了,捧在手上怕飞了。由于家长的过度保护、过度关爱、事事包办,使得一些独生子女长期过着“衣来伸手,饭来张口”的寄生生活。特殊的环境造就了当今青少年对父母或成人的过度依赖,往往表现出害怕吃苦、自我中心,难以自主自立。过度依赖是一种消极的心理状态,制约人的独立性、积极性和创造性的形成。这种现象已经发展到了令人揪心的程度。我们的家长、教育工作者和青少年朋友对此应引起高度的重视。培养青少年自主自立的品质应成为当前青少年教育的一个核心课题。

一、依赖与自主——青少年成长心理的一对矛盾

青少年时期是一个人的独立性逐渐形成的时期。婴幼儿时期,孩子各方面都十分娇嫩,需要完全置于成人的保护和关爱之中才能生存和发展。这个时期的孩子是被成人“抱着走”的。进入童年期,即小学阶段,由于身心的成长和活动能力的发展,孩子们可以自己处理一些问题了,开始由成人“领着走”了。进入青少年期,由于身体的发育成熟、心理上的急剧变化及社会化的加速,开始步入“自己走”的新阶段。但是,真正地学会“自己走”,走得稳,走得快,方向

对,还要经历很复杂的过程。正如一位名人所说:“对许多人来说,生命中最长的一英里就是从依赖到独立之间的距离。”

青少年期是一个相当特殊的时期,青少年对父母或成人,可以说是依赖与自主并存,逐渐从依赖走向自主,从不成熟走向成熟。由于自我意识的发展,青少年开始有强烈的自主要求,独立性、自尊心、好胜心明显增强,开始发现家长和教师的不足或者错误,对成人不再言听计从,对家长、教师过多的照顾和过细的要求常常非常反感。青少年朋友在依赖于教师和家长的指导和帮助的同时,更多地与同龄伙伴共同活动,同龄伙伴的影响作用增大。家长往往会产生孩子变得和自己不亲了、不好了的疑虑。心理学家把青少年的这种要求独立,在心理上对成人的分离称作“心理性断乳”。这种急剧的“心理性断乳”容易使青少年产生情绪上的激动和混乱。经过这次危机,青少年就逐步脱离父母的监护,成为一个独立、完整的人。尽管要求独立的意识强烈,但是,青少年在认识上、情感上、行为上还是比较幼稚的,独立的条件和能力较差,无论在经济上、心理上,还是解决实际问题的能力上,都无法完全独立。青少年在遇到困难或挫折时,有些问题可以找同伴和同学商量,有些问题则还需要征求成人的意见。青少年的学习在很大程度上还要依赖成人的指导和帮助。

知识窗

青少年:心理的挣扎期

青少年正在完成从儿童期到成人期的过渡,身体逐渐发育得和成人一样,但心理还没有完全成熟。身心发展的不平衡,使得青少年在心理上常常遇到种种矛盾和冲突,容易出现心理及行为偏差。美国心理学家赖斯派瑞(Les Parrott)在《伴青少年度过挣扎期》一书中,将这一时期称为“挣扎期”。

青少年的发展是极其复杂和充满矛盾的。其心理矛盾主要有:心理上的成人感与半成熟状态之间的矛盾,要求独立自主与依赖性之间的矛盾,心理闭锁与需要理解、交流之间的矛盾,自以为是与自卑感之间的矛盾等。如果这些矛盾不能得到顺利解决,青少年就可能出

