



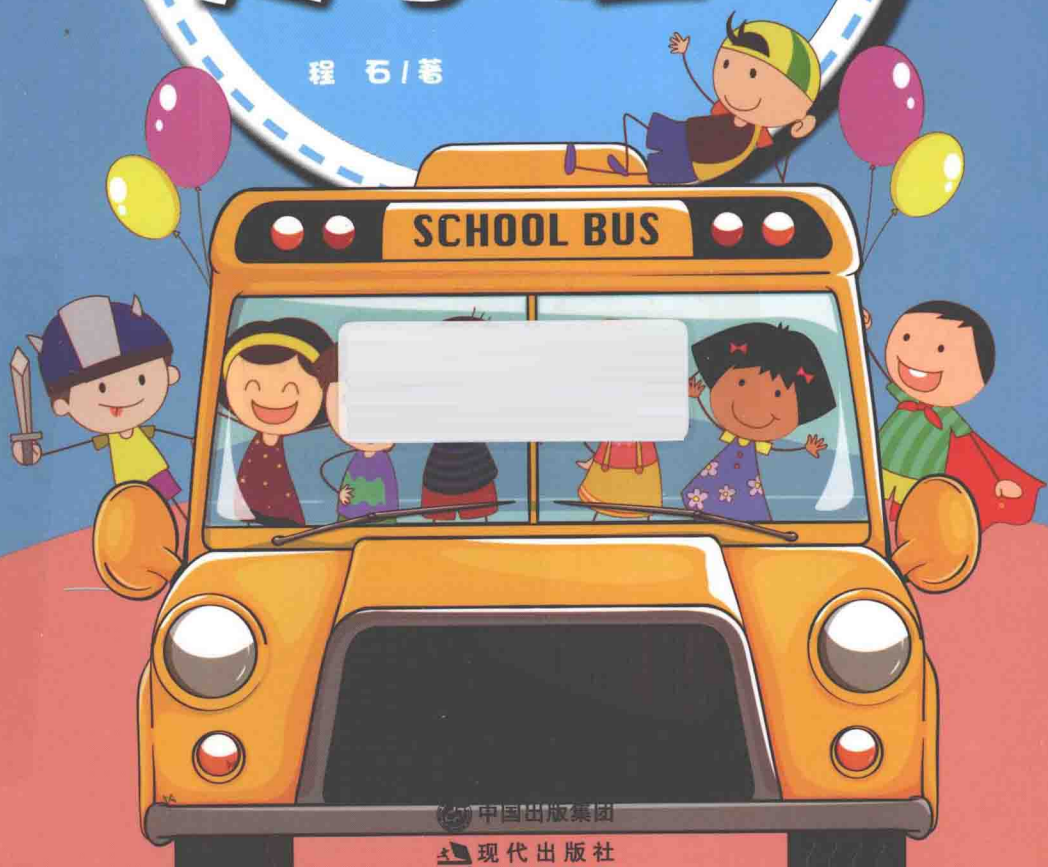
身心灵魔力书系——情感丛书

青少年的活力，就像满园的春色，蔓延旺盛

活力

春色满园 关不住

程石 / 著



中国出版集团

现代出版社

青少年的活力，就像满园的春色，蔓延旺盛

活力

春色满园 关不住

程石 / 著



图书在版编目(CIP)数据

活力:春色满园关不住 / 程石著. —北京:现代出版社, 2013. 12
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1817 - 3

I. ①活… II. ①程… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313628 号

作 者	程 石
责任编辑	刘 刚
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www. 1980xd. com
电子邮箱	xiandai@ cnpitc. com. cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1817 - 3
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边，矗立着一块墓碑，上面刻着一段非常著名的话：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

的确，在实现梦想的进程中，适当缩小梦想，轻装上阵，才有可能为疲惫的心灵注入永久的激情与活力，更有利于稳扎稳打。越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，进而帮助青少年创造身心健康的生活，来解除心理问题这一越来越成为影



活力——春色满园关不住

响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录 CONTENTS

第一章 活力青春期

- 青春期的活力特点 ◎ 3
- 科学的健康观与健康标准 ◎ 7
- 青春期心理的主要矛盾 ◎ 15
- 青春期心理健康教育的作用及意义 ◎ 21

第二章 认识自我的活力

- 认识自己的能力 ◎ 27
- 与朋友交往的活力 ◎ 32
- 自我的行动力 ◎ 39

第三章 创新合作的活力

- 自我创新活力 ◎ 47
- 合作活力 ◎ 57



第四章 做学习主人的活力

学习心理概述 ◎ 67

学生学习中的心理困惑及其调适 ◎ 71

培养健康的学习心理 ◎ 90

第五章 自强的心理活力

顽强心理活力 ◎ 103

逆境应对活力 ◎ 107

独立自强能力 ◎ 115

第六章 完善健康人格的活力

人格的概述 ◎ 129

塑造健全人格 ◎ 135

常见人格缺陷的特征及矫正 ◎ 144

第七章 机智乐观的活力

机智的活力 ◎ 159

乐观幽默活力 ◎ 163

第八章 笑对人生的情绪活力

情绪情感概述 ◎ 171

常见情绪困扰与调试 ◎ 180

良好情绪的培养 ◎ 194



第一章 活力青春期



青春期是从儿童到青年的过渡时期，被心理学家称为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机，即“断乳危机”是在襁褓中度过的，那么人生的第二次危机就是从精神上脱离父母的心理“断乳”，它来势迅猛，锐不可当。青春期的少年充满活力，这也是人生的特殊时期。



青春期的活力特点

一、青春期活力的特殊性

青春期是从儿童到青年的过渡时期，被心理学家称为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机，即“断乳危机”是在襁褓中度过的，那么人生的第二次危机就是从精神上脱离父母的心理“断乳”，它来势迅猛，锐不可当。青春期又叫青春发育期，有广义和狭义之分。广义上是指从儿童发育到成人的过渡时期，狭义上是指第二性征开始出现到性成熟以及体格发育完全的时期。青春期是人的一生中生长发育的重要时期，是决定人一生的身体、知、情、意水平的关键阶段。

二、青春期的身体与心理发展的特点

1. 身体生长发育的特点

在人的一生中，身体生长和发育速度最快、身体各部分比例变化最明显的时期有两个，一个时期是在产前期与出生后的半年之内；第二个时期就是青春期。

在人生第二次生长发育高峰期，不仅身高、体重迅速增加，体型及身体的各个部位也向成人形态发展，身体各器官的功能日趋完善，大脑

神经系统逐渐成熟，更重要的是性器官和第二性征开始发育和成熟，形成了繁殖后代的能力。这是青春期最显著的特点。它的成熟标志着人体生理发育的完成。这种变化，使青少年的心理活动及社会生活都随之发生重大的变化。

(1) 女生青春期的生理特点。女生青春期是指从月经来潮到生殖器官发育成熟的时期。一般从 13 岁到 18 岁左右。

由于身体的形态及功能都迅速趋向成熟，所以其心理行为等诸方面都将发生剧烈的、独特的变化。一般会对突然出现的月经、性冲动、性要求等产生紧张、恐惧或羞涩的心理，也会因好奇心、新鲜感的驱使，去阅读有关性知识的书刊，或向伙伴们打听，对于这种多种情绪交织在一起的紧张心理，若不及时教育及疏导，往往会影响正常的心理健康。

(2) 男生青春期的生理特点。青春期男生身体发生一系列剧烈的生理变化，这个时期是身体成长发育的最佳时期。男生身体的快速发育是从 10~15 岁开始，在 14~16 岁左右达到顶峰期，以后逐渐减慢，到 18 岁左右时身高便达到充分发育的水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时性功能和第二性征也发育成熟。性格上也变得成熟、老练、稳重和自信起来，不再像小孩那样幼稚和无知了。这是男性一生中最重要时期，它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。

这个时期是人的身高和体重快速增长和性发育逐渐成熟的过程，女孩比男孩的青春期要早开始早结束 1~2 年。

2. 青春期心理发展的特点

青春期是生长发育的高峰期和心理发展的重大转折期，因为身体迅速发育而强烈要求独立，又因为心理发展的相对缓慢而保持儿童的依赖性。

青春期心理发展的主要特点有以下几点：

(1) 青春期的情绪特点：青春期的少男少女情绪容易波动，而且表现为两极性，即有时心花怒放，阳光灿烂，满脸春风；有时愁眉苦脸，

阴云密布，痛不欲生，甚至暴跳如雷，可以用“六月天孩子脸”来形容。他们情绪多变，经常出现莫名的烦恼、焦虑。

此时，由于心理的不断发展，他们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高，学会掩饰、隐藏自己的真实情绪，出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的孩子，进入青春期可能会变得沉默寡言。他们常把自己关在房间里，很少和父母交谈，甚至拒绝父母的关爱。

(2) 青春期的情感特点：在这段时期，青少年的情感由原来对亲人的挚爱之情，拓展到对同学、老师、明星、科学家和领袖人物崇敬和追随；由自爱到爱集体、爱家乡、爱人民、爱祖国、爱全人类。也就是说，青少年的情感充分地体现了社会性；此时他们的道德观也发生了变化，对成功人士、名人崇拜得五体投地，对坏人坏事疾恶如仇，他们追求公平公正，一旦发现某人有私心杂念，他们就会嗤之以鼻，他们在现实生活中无法妥协和容纳不同意见的人与事，所以很容易受到伤害。

(3) 青春期的人际交往特点：处在青春期的学生，渐渐地从家庭中游离，更多地与同伴一起交流、活动，结交志趣相投的同学为知心朋友，他们无话不谈，形影不离，视友谊至高无上，甚至为朋友两肋插刀在所不惜。

(4) 青春期的思维特点：思维是人高级的心理活动。初中阶段抽象思维开始发展，他们对一般的问题，能够透过现象进行概括和总结；到了高中阶段，逻辑思维、创造性思维迅速发展，他们能够从不同的角度、多维、立体地考虑问题，并且通过综合、分析、推理找出本质和规律；所以在此阶段，他们好辩论，喜欢钻牛角尖，打破沙锅问到底，敢于挑战老师和家长，呈现出初生牛犊不怕虎的闯劲；但是有时由于缺乏交流技巧，容易遭遇挫折。

3. 青春期性心理发展的特征

(1) 性认知的朦胧性。青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，只是生理急剧变化带来的本能反应。伴随着性生理的变化，青少年对性知识也有着强烈的渴求。非常关心自己和周围同伴的发育变化，对性知

识既好奇又敏感。

(2) 性表现的文饰性。一方面十分重视自己在异性心目中的印象与评价, 另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡。内心可能对某一异性很感兴趣, 但表面上却又有意识地表现得好像无动于衷, 不屑一顾, 或作出回避的样子; 有时表现得十分讨厌那种男女亲昵和接触的动作, 但实际上又很希望自己能得到体验。

(3) 性反应的差异性:

1) 情感表达的不同。男生对爱情往往表现得外露、热烈, 显得英姿勃勃, 但有时过于粗犷; 女生往往表现得含蓄、娇媚, 而略显得羞涩、被动。

2) 内心体验的不同。男生更多的是新奇、喜悦和神秘, 女生则常常是惊慌、羞涩、敏感和不知所措。

3) 表达方式的不同。男性一般较主动, 女性往往采取暗示的方式; 男生的性冲动易被视觉刺激唤起, 而女生则易在视觉、触觉刺激下引起兴奋。



青春期是充满活力的时期, 同时也是性心理萌芽期, 表现为开始比较注意自己的形象, 特别是异性同学对自己的评价。也尝试与异性交往, 但是在交往过程中心理变得很复杂。一方面渴望接近对方, 另一方面又很害怕别人发现, 结果交往过程神秘秘, 羞羞答答, 反而显得别扭。

科学的健康观与健康标准

世界卫生组织（WHO）在1948年提出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是身体的、心理的和社会适应方面的完美状态”的三维健康观。1989年，世界卫生组织又对健康做出新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”从这个定义可以看出“健康”是一个综合概念，人类对健康的认识随着社会的进步和医学科学的发展而逐步深化。青春期的健康观也应该从这四个方面来解释。

一、青春期的健康

1. 青春期的身体健康

青春期的身体健康是指身体发育的形态完好、结构完整与功能健全的状态。

青少年进入青春期，身体发育很快，全身的各个器官都发生了显著的变化。躯体的变化主要表现在三个方面：身体外形的变化；内部器官的完善；性功能的成熟。

青少年身体健康的标准比较明确，例如第一、第二性征的发育正常，脑和神经系统以及心脏和血管功能完善，各感觉器官的发育及功能健全等。

2. 青春期的心理健康

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部社会环境能以各种方式去适应，遇到各种阻碍和困难，心理都不会明显失调，都能主动采取适当的行为去克服，这种稳定而适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康一般有三个标志：第一，心理健康的人其人格是完整的，自我感觉是良好的。情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控和恢复能力，遇到问题能主动调适心态，持续地保持心理上的常态。第二，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能得到别人的接纳。第三，有明确的生活目标，切合实际、有自信心、有理想和事业上的追求。

人的身体和心理有密切的关系，心理健康与身体健康是相互依存，相互促进的。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康是心理健康的物质基础。健康的身体寓于健康的心理，心理不健康则会导致身体异常甚至患病。

3. 青春期的社会适应性健康

社会适应性是指对复杂多变的社会环境作出和谐的适应与生存和发展的反应。社会适应性好的人具有一定的社会适应能力。社会适应能力是指人为了在社会更好地生存和发展而主动进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，最终与环境达成和谐状态的一种适应能力。

社会适应健康应具备以下几种能力：

(1) 具有自理能力。自理能力是青少年应具备的各种能力的基础，它是一种综合能力。有些青少年由于父母的娇惯自理能力不强，甚至从叠被子、洗衣服，到打洗脸水都是父母代劳，什么都不会干，不能适应生活或环境的任何改变。培养自理能力应做好下面4件事情。

1) 学会日常生活的打理。要学会料理床铺，收拾房间，学会自己洗衣服，缝补衣服，学会自己照料自己。

2) 主动与同学交流：因为同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进各方面的提高。

3) 学会“理财”。在生活中，哪些开支是必须的，哪些开支是完全不必要的，哪些是可有可无的。钱要花在刀刃上，要避免完全不必要的消费，可花可不花的尽量不花。

4) 独立决定和处理身边发生的事情。

(2) 具有承担各种社会角色的能力。在社会生活中，每个人都有其相应的地位和身份，例如一个人在家庭里是父母的女儿，在学校是学生，在班级里是班长。在同辈中是弟弟妹妹的姐姐，是哥哥姐姐的妹妹，在学校篮球队里是队员等等。在不同的社会场合以不同身份与别人打交道，扮演着不同的社会角色，思想、言谈、举止或行动必须符合各种社会角色的行为规范，承担起相应的社会职责。如果一个人的言行，不能根据不同的社会环境进行相应的转换，就必然要在社会交往中屡屡受挫，处处碰壁。

(3) 具有社会交往能力。社会生活中最重要的、发生频率最高的就是同别人进行交往，和谐的人际交往是保持良好的人际关系的前提条件。因此和谐的人际交往是良好的社会适应能力所不可缺少的。有效的社会交往应该培养以下三种能力。

1) 培养自己的表达与理解能力。表达能力是指运用语言阐明自己的观点、意见或抒发感情的能力，主要包括口头表达能力和书面表达能力。一个人要想让别人了解你，重视你，更好地发挥自己的才能，其前提就是要有表现自己的能力。

理解能力首先是指一个人能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达理解能力直接影响其社会适应的程度。

2) 培养自己的人际融合能力。人际融合是一种能力，一种智慧，一种艺术。人际融合能力是指人们接纳和理解他人，体验他人的可信与可爱，融入社会的人际生活的能力。人际融合需要调整自己的观念，勇敢地接纳社会，但接纳并不等于消极等待和向困难屈服，更不是没有任何



原则地去苟同消极落后的东西，甚至同流合污。人际融合能力的强弱与人的个性有极大的关系，但是个性并不能决定一个人的人际融合程度，它还与一个人的思想品德、知识技能、活动能力、创造能力、处理人际关系能力以及健康状况等方面密切相连。

3) 训练自己的决策能力。在解决问题的能力中，最关键的是自我决策能力。自我决策能力是一个人独立思考、果断选择和独立完成某项工作的能力。当青少年面临一些问题时，周围会有很多不同意见，但最终要靠自己决定。在生活中，每一件事情、每一个问题以及它们的变化进展都必须靠自己迅速作出决定，及时处理。因此，具有良好的自我决策能力对环境适应是十分重要的。

(4) 具有灵活有效的应变能力。社会生活及社会发展是处在不断变化之中的，所以社会生活既有美好的、安稳的一面，也会存在很多的变数。如自然灾害、意外伤害、生老病死、考试落榜、婚恋失意、经济损失、事业受挫等。这些重大的生活事件以及学习、工作的过分紧张都会造成一定的心理压力，需要及时正确地处理，以免造成过度的精神创伤。这就要求青少年在日常生活中要培养自己灵活的应变能力，因为它是个体适应变化的生活、学习、工作环境及应付突发事件、化险为夷的重要条件。

4. 道德健康

世界卫生组织（WHO）把道德修养纳入了健康的范畴，认为健康不仅涉及人的身体层面，还涉及人的精神层面。道德健康是指健康者履行应尽的对社会、对他人的义务，不违背自己的良心，不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真善美与假恶丑、荣誉与耻辱等是非观念。能按照社会道德行为规范来约束自己，以此获得内心踏实、心境平和，并产生一种价值感和崇高感，以道德健康促进整个身心健康。健康应“以道德为本”。“道”是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等，它是做人的最高准则；“德”是指个人的品德和思想情操。违反了这些规律，人们的身心健康就会受到伤害。道