

马存燕 王英春 牟玉荣 编著



成功励志系列

济南出版社

青春无忧

青春是人生最快乐的时光，但这种快乐往往完全是因为它充满着希望，而不是因为得到了什么或逃避了什么。

——[英]卡莱尔

其实，青春本**无忧**。
关键是要学会去**应对**，
使自己自如地**完善自我**，
认识他人。

最新版
成功励志
读本

打开这本书吧，与心理学博士进行一次心灵的对话。

解开那些心中的困惑和烦恼：学并快乐着 寻找创造的天窗
做自己学习的加油站 认识你自己 敢说“我能行”
从愤怒中突围 融入到集体中去 拥有自己的一张“网”
让家成为爱的港湾 拉近与老师的距离

马存燕 王英春 牟玉荣 编著



成功励志系列



济南出版社

青春无忧

青春是人生最快乐的时光，但这种快乐往往完全是因为它充满着希望，而不是因为得到了什么或逃避了什么。

——[英]卡莱尔

其实，青春本**无忧**。
关键是要学会去**应对**，
使自己自如地**完善自我**，
认识他人。

最新版
成功励志
读本

打开这本书吧，与心理学博士进行一次心灵的对话，
解开那些心中的困惑和烦恼：学并快乐着 寻找创造的天窗
做自己学习的加油站 认识你自己 敢说“我能行”
从愤怒中突围 融入到集体中去 拥有自己的一张“网”
让家成为爱的港湾 拉近与老师的距离

图书在版编目(CIP)数据

青春无忧:破解青少年成长中的 26 个心灵密码/马存燕,王英春,牟玉荣编著. — 济南:济南出版社,2005.6

ISBN 7-80710-105-9

I. 青... II. ①马... ②王... ③牟... III. 青少年—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 054611 号

责任编辑 张静
装帧设计 侯文英

出版发行 济南出版社
地 址 山东省济南市经七路 251 号(250001)
印 刷 日照报业印刷有限公司
版 次 2005 年 8 月第 1 版
印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 14.5
字 数 178 千
定 价 18.00 元

(济南版图书,如有印装错误,可随时调换)

编辑热线:0531-86131720

发行热线:0531-86131730



青少年时期是人生的重要阶段。由于生理的急剧变化,心理上的飞速发展,在这个阶段,既展现出绚烂多姿、青春亮丽的画面,同时又夹杂着狂风暴雨,掀起擎天巨澜。青少年朋友在享受成长快乐、挥洒青春激情的同时,又时而不时地品味一些成长带来的烦恼,以致欢声笑语中掺杂了些许不快与叹息。尤其是,生理冲动的恐慌、内心冲突的烦闷、人际交往的困惑、学习考试的焦灼……使青少年稚嫩的双肩承受了过重的压力,使尚不成熟的心灵承载了沉重的心理负担。

其实,青春本无忧。每一位青少年朋友都对未来有着美好的憧憬,都期望自己拥有一个无怨无悔的青春。而在青春旋律中飘出的这些忧虑与彷徨的音符是正常的,几乎每个人在成长的过程中都会邂逅。关键是我们了解自我、了解他人的基础上要学会如何去应对,使自己自如地完善自我、认识他人,拥有一个欢乐幸福的青春。

本书正是针对青少年朋友成长过程中遇到的一些困惑,如“入学适应”、“逆反心理”、“考试焦虑”、“与人交往”、“自我认同”、“青春困扰”、“压力应对”等方面,先从小案例入手,然后进行心理解析,并给予应对策略,最后做个心理小测验帮你了解自己。它既



春无忧

破解青少年成长中的26个心灵密码

可以为青少年朋友提供科学的心理学知识,又对青少年的常见问题进行了有效的心理指导。

我们在写作的过程中,力图将理论与实际相结合,紧扣青少年发展中最迫切需要解答的问题,进行了全面系统的剖析,并用亲切生动的语言娓娓道来,使你在阅读此书时,感觉是在与一位大姐姐进行一次心灵对话,在轻松惬意中使自己得到升华。

我们衷心希望本书能给青少年朋友们带来一些有益的帮助,让我们与你共同分享成长的欢乐、忘却青春的烦恼,使自己拥有一个更加健康的心理和更加完美的人格,以迎接明天更加严峻的挑战。

编 者

2005年3月



第1篇 学并快乐着

- 学海无涯乐作舟/2
- 工欲善其事,必先利其器/11
- 寻找创造的天窗/20
- 轻轻松松上考场/29
- 做自己学习的加油站/38

第2篇 认识你自己

- 天地间有个小小的我/48
- 我怎么成了现在的样子/56
- 我就是不想听话/62
- 敢说“我能行”/70
- 从愤怒中突围/80
- 不经历风雨,哪能见彩虹/88
- 放飞心情,快乐永驻/99
- 融入到集体中去/108
- 你知道自己的气质类型吗? /117



春无忧

破解青少年成长中的26个心灵密码

第3篇 走好成长路

走好第一步/126

做时间的“真正”主人/134

我是钱包的好“主人”/143

Internet 带来的快乐与悲伤/151

少男少女的烦恼/160

第4篇 你是我的好朋友

寻找你的好朋友/172

我们还是好朋友/180

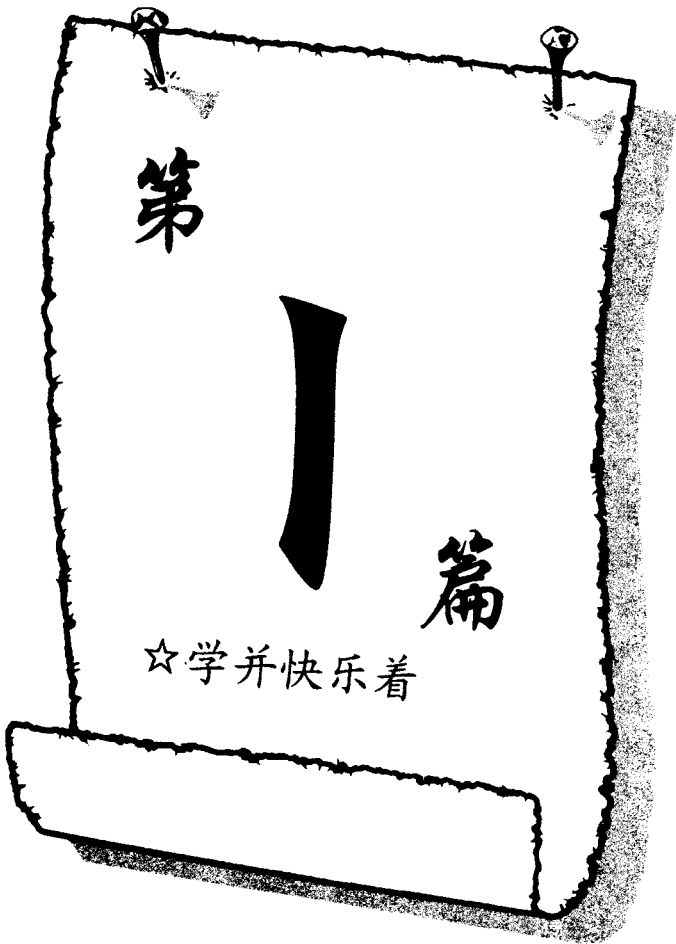
懂得欣赏他人/187

拥有自己的一张“网”/195

未成熟的青苹果/204

让家成为爱的港湾/212

拉近与老师的距离/220



第

1

篇

☆学并快乐着



春无忧

破解青少年成长中的20个心灵密码

学海无涯乐作舟

——激发起你的学习兴趣

学习是一件苦差事,许多中学生心里都有一大堆的抱怨和不满。据一项对河北廊坊市438名青少年学习状况的调查显示:有56%的人感到“学习太紧张,有些吃不消”,24%的人认为每天作业量过多,59%的人认为“考试不断,疲惫不堪”,67%的人表示“真希望早点毕业”,21%的人认为“学习是一种压力,毫无乐趣”。为什么本应该朝气蓬勃、充满歌声和欢乐的学生生活,却充满了压抑、紧张和痛苦呢?究其原因,主要是学习兴趣的严重缺乏。

其实,当你冷静地想一想,学习过程也不是真像我们心情不好时抱怨的那样毫无乐趣和喜悦可言。比如当你绞尽脑汁解出了一道难题时,心里会有说不出的舒坦和满足;当你的作文被老师当作范文宣读时,骄傲和欣慰之情会油然而生;当在学习上取得了进步得到老师和家长的表扬时,你会觉得生活中充满了欢乐和阳光……

学海无涯,知之者不如好知者,好知者不如乐知者,驾乐知之舟,乘长风破万里浪,不亦快哉?

成长烦恼

邢明是一名高中生,在班里也称得上是一颗“星”。在学校组织的辩论赛上他能“舌战群雄”,屡屡得胜;在市里的航模比赛中也有过优异的成绩;班里后墙上的黑板报里有他苍劲有力的行行字

迹;校运动会的长跑赛场上,他最后的冲刺激起无数人的惊呼喊叫……但让人遗憾的是,他的学习成绩始终很差。

课堂上的邢明,简直判若两人。讲台上老师正讲授新课,邢明也抬头“聚精会神”地听课,但仔细一看,他的眼睛空洞无神,身心不在。考场上看着试题头脑发懵,而不再是辩论赛中的游刃有余……

马上又要期末考试了,这可是进入高中以来的第一次大考啊!他深知这次考试的重要性,于是吃完晚饭后,他知趣地回到自己的小屋开始复习功课。

刚才做了一道题,客厅的电视里传出一阵欢呼声,心想肯定是比赛进球了。他强迫自己把心思用在学习上,可大脑就是不听指挥,而对电视里发出的任何动静却听得一清二楚。最后,他实在按捺不住,就趁着妈妈不注意,把门开开一条缝,在写字台上放了一面镜子,正好反射出电视画面。于是,邢明在课本前,观看了一场心神不宁的足球赛。

足球比赛结束了,邢明直起身,伸了个懒腰。此时妈妈悄悄地走进来,把一杯饮料放在桌边,从那眼神中看出了妈妈对刻苦用功的孩子的怜爱。邢明避开了妈妈的目光,心里愧疚极了。

你听我说

邢明为什么会出现这种情况呢,显然是因为对学习缺乏兴趣。在学校里,像邢明这种学生并不在少数。我们常常会发现:在同一个教室里听同一个老师讲课,同样的内容,而同学们的表现却并不相同,有的全神贯注,聚精会神;有的东张西望,心不在焉;有的神情焦灼,如坐针毡等,可谓千姿百态,神情各异。为什么会有如此大的差异呢?很大程度上是学习兴趣使然。

那么什么是学习兴趣呢?学习兴趣是指同个体的愉快情绪相



联系的积极探究某种事物的认识倾向。它是学习的内部动机之一,对学习具有积极的推动作用。爱因斯坦说“兴趣是最好的老师”;苏霍姆林斯基也指出,学习兴趣是学习的重要动力。现代的一些心理学家也通过实验证明了兴趣对学习的重要作用。拉扎若斯研究发现,在学习成就上,两个智力相等的学生,有兴趣者一定优于无兴趣者,我国学者的调查也显示,学习兴趣水平越高,学习成绩越好。

少年时代的法布尔,其住所附近有一条小路,小路边是一大片草地,里边有各种各样的昆虫。法布尔一天到晚地趴在草丛里观察昆虫,一会儿皱着眉头苦思冥想,一会儿喜笑颜开自言自语,来来往往的人都对他议论纷纷,以为他是个傻子。新婚之夜的爱迪生突然失踪了。家人到处找不到他,最后发现他居然在实验室里聚精会神地做实验。原来,他临时想起了一个问题,就跑到实验室来了,做起实验后就物我两忘,以至于忘记了自己刚刚结婚。这两位名人如此聚精会神,做出常人难以理解的事情,主要是因为他们对所研究事物的强烈兴趣。

客观地讲,每个人的兴趣是有差异的,表现在质和量两个方面。从质的方面来说,不同的人会对不同的事情感兴趣;从量的方面来看,不同的人对同一件事情的喜好程度是不一样的。导致学习兴趣产生差异的因素也是多样的。一方面与学生的性格特点有关,例如好静的同学可能比好动的同学对学习更感兴趣,好动的同学根本坐不住,无法静下心来,而好静的同学更能潜心探索知识的奥秘;另一方面,还与教师的授课方式有关,有的老师讲课能娓娓道来,善于激发学生的好奇心和求知欲,从而学生自然就产生一种学习的心向和渴望;除此之外,学习兴趣还与学习压力有关,学习兴趣的降低也可能是由过高的学习压力导致的。中学生的内心相对来说比较敏感脆弱,甚至是逆反的,如果来自学习的压力太大,他们可能会放弃学业上的努力。

帮你应对

清代人王筠说：“人皆寻乐，谁肯寻苦？读书虽不如嬉戏乐，然书中得有乐趣，亦相从矣。”学习兴趣一旦被激发，个体就会积极主动、深入持久地去从事学习活动，从而取得一定的学业成就。只要有兴趣，再难的事情也会乐在其中、锲而不舍；如果没有兴趣，别人如饮甘露的事情也会觉得索然无味、苦不堪言。而学习兴趣并不是与生俱来的，是可以在后天加以培养的。

1. 掌握正确的学习方法

心理学家班杜拉认为，对于会做的事情，我们比较有兴趣去做；而对于不会做的事情，我们可能不愿意去做。因此，做成一件事情的成功体验是促成兴趣的关键因素。而要使自己学习能够得心应手，首要的是掌握正确的学习方法。学习方法不当，学习起来就会事倍功半，效率低下，难以体验到学习的乐趣；如果你掌握了正确的学习方法，学习起来便如鱼得水，如虎添翼，自然而然能产生学习的乐趣。

2. 合理安排学习内容

每门课程的内容都有自己的一个逻辑体系，难度也是由浅入深，同学们要学会根据自己的实际水平合理地安排要学习的内容。在学习的过程中，遵循“跳一跳，摘桃子”的原理。意思就是说，如果学习内容过于简单，你都已经掌握了，这样学习起来，没有一点新奇感，自然不会产生什么兴趣；如果学习内容太难，你根本就听不懂，越学越显得自己无知，因而兴趣也不会产生；而只有那些在你原有水平之上，而又须经过一定努力才能够掌握的知识内容，最能激发你的学习兴趣和求知欲。

3. 变“要我学”为“我要学”

同样一件事情，是在别人的要求下去做，还是自己主动愿意去



做,其效果会有很大的差异。现在的父母望子成龙、望女成凤心切,辛辛苦苦为孩子安排好一切,殊不知这样把本来孩子有兴趣的事情,变成被迫去学习,适得其反。目前很多学生都感觉学习好像不是为自己学的,而是为老师、为父母学的。因此,在学习过程中,根本品尝不到什么快乐。因此,要摆正自己的心态,明确自我学习的目标,弄清楚学习是实现目标的必经之路,学习是为自己学,而不是为他人。即使你不学,父母和老师也会“强迫”你去学,与其被迫,还不如转为自己主动去学,这样会觉得学习更有兴趣。

4. 积极地自我评价

科学研究和生活实践都表明,成功的体验最易产生乐趣。周弘据此提出了“赏识教育”,他主张家长、教师要对孩子多表扬少批评,进行积极地外部评价,让孩子产生成功的体验,促进孩子的兴趣。其实来自自我的积极评价同样会影响到个体成功的体验和兴趣的形成,比如两个人一起学习溜冰,水平差不多,其中一人觉得自己挺不错的,进步很快,已经能够歪歪扭扭地溜一圈了,于是越发有兴趣;另一个人则觉得自己真笨,大半天了才能溜一圈,还是歪歪扭扭的,兴趣就低落下来。由此可见,积极的自我评价能够促进成功的体验和兴趣的形成,而消极的自我评价则正好相反。当你在学习中有了进步时,哪怕只是很小的进步,也要好好地表扬自己、鼓励自己,这样,你会对自己越来越有信心,对学习越来越有兴趣。

了解自己

下面的小测验可以帮你了解你对学习是否有兴趣。请你根据自己的实际情况,在每道题目的相应答案上画“√”。

1. 你是否经常把零花钱省下来买学习用书?

A. 经常这样

B. 有时这样

C. 从不这样

第1篇 学并快乐着

2. 你在学习时,有人打扰你,你是否感到厌烦?
A. 是 B. 有时是 C. 不是
3. 你是否认为自己没有毅力,不能继续学习?
A. 不这样认为 B. 有时这样认为 C. 一直这样认为
4. 你是否认为根据自己的情况,必须拼命学习?
A. 总是这样认为 B. 常常这样认为 C. 偶尔这样认为
5. 你讨厌学习时是否找“头痛”、“肚子痛”等借口?
A. 从不找 B. 一般不找 C. 有时找
6. 坐到桌前进行学习时,你是否感到厌烦?
A. 不厌烦 B. 有时厌烦 C. 立刻厌烦
7. 你是否讨厌对学习要求严格的老师?
A. 不讨厌 B. 有些讨厌 C. 非常讨厌
8. 你是否认为学习没有意思?
A. 一直这样认为 B. 有时这样认为 C. 不这样认为
9. 你学习时能否一坐到桌子前就马上开始学习?
A. 能 B. 有时不能 C. 不能
10. 你常为自己不按时完成作业找借口吗?
A. 从不这样 B. 有时这样 C. 经常这样
11. 你常因为一些不重要的事情而请假不去上课吗?
A. 从不这样 B. 有时这样 C. 经常这样
12. 你是否认为不努力学习是不行的?
A. 总是这样认为 B. 时常这样认为 C. 偶尔这样认为
13. 成绩不好的科目,你是否更努力地学习?
A. 更努力去学 B. 有时更努力去学 C. 不努力去学
14. 学习时,你因为思想开小差而浪费时间吗?
A. 经常这样 B. 有时这样 C. 不这样
15. 没有他人的督促,你能主动学习吗?
A. 能主动学习 B. 有时能主动学习 C. 学习不主动



春无忧

破解青少年成长中的20个心灵密码

16. 解题时,你是否常常试图找出较为新颖的解法?

A. 经常这样 B. 有时这样 C. 从不这样

17. 你经常提前完成老师布置的作业吗?

A. 经常这样 B. 有时这样 C. 从不这样

18. 学习中你是否对困难的问题采取回避态度?

A. 从不回避 B. 有时回避 C. 经常回避

19. 你关心自己的考试成绩吗?

A. 非常关心 B. 有时关心 C. 从不关心

20. 学习遇到困难时,你是否问老师?

A. 经常问 B. 有时间 C. 从来不问

计分方法:每题选 A 记 2 分,选 B 记 1 分,选 C 记 0 分,将各题得分相加,统计总分。

你的总分是:_____。

解释:26 分以上,你的学习兴趣较高,希望你继续保持;13~25 分,你的学习兴趣为中等,你应该努力提高学习积极性;12 分以下,你缺乏学习兴趣,应该引起足够重视。

心灵小屋

科学高峰的攀登者——爱迪生

托马斯·爱迪生,生于 1874 年美国的俄亥俄州。他从小就对科学有着浓厚的兴趣,在他很小的时候就在自己家的地窖里储存了几百个各种试验用的瓶子,建起了一个小实验室。他把平时省吃俭用的钱全部花在购买化学药品和化学仪器上。但光靠这些钱是不能满足试验需要的,于是,他就到火车上当卖报童。他每天清晨登车,晚上 9 时后回家,搞完试验常常到深夜才能休息。后来,

他发现火车上行李车厢中有一间吸烟室未用,他就把家中地窖里的试验品搬到这儿来,坚持做化学试验。在这里,他还学会使用陈设在这儿的一台印字机,并能用电报号码记录当地新闻,办了一份报纸。这份报纸大受欢迎,销路可观,此时他才12岁。有一天,火车摇晃,行李滑下来,把他试验用的一支磷杆摔到地下,车厢立即着火。火被赶到现场的人扑灭了,可是车长却打聋了他的耳朵,造成终身残废。车长还把他的“四轮实验室”和“旅行印刷房”里的东西统统踢到车下。

爱迪生一生有一千多项发明,在他的发明创造中,能够引起当时社会震惊的,莫过于留声机了。1877年秋天的一个早晨,爱迪生从美国一个叫梅罗国的地方,来到纽约一家杂志编辑部办公室。他小心翼翼地捧着一个奇形怪状的小东西。这小东西上面有一根长长的金属杠,一端有一个大点的轮子,另一端有个小把手。爱迪生把摇手摇转,然后把一小张锡纸裹上圆筒,再装上一根小针,对着圆筒唱了一句婴儿催眠歌。动作完毕,机器又重新转动起来,它竟一字不漏地把催眠歌重新唱了出来。形容当时在场的人的第一个感想,仅仅说惊异是不够的。人们大乐不支,所有编辑部的人都互相大声传告,说爱迪生带来了一架会说话的怪物。在短时间内,市内各家报馆的新闻记者像潮水般地涌来,都争着要看一看这个在世界上最新奇的机器,一时把报馆挤得水泄不通。这一发明一经传出,激起当时社会急速而巨大的狂热达数月之久。铁路特开专车去参观。许多人开始不相信这个发明,疑心他是先在里面藏个什么会说话的东西骗人的。有个教堂的主教用最高速度对着收音盘背诵圣经中的一串专门名词,当这些名词一字不漏地从机器中重复发出来时,他们才相信这东西没有半点虚假。

这就是世界上第一架留声机问世时的情景,这也是他的得意发明物。他是耳聋的人,能发明这样一个发声的机器已是令人惊骇了。但是,爱迪生在发明它之初,就一改再改。10年过后,他又



从架子上的尘埃中把留声机取下来，决然要改进它。他实实在在地连续工作了5天5夜之久，才获得了成功。还有这样的数字完全可以证明他的钻研精神的：他仅在留声机上的发明专利权就超过100件。当我们看到今天的留声机的时候，不要忘记这上头渗透着爱迪生无数辛勤劳动的血汗。如果没有一种对科学的浓厚兴趣以及无休止的钻研精神是绝难做到的。

这里，我们不妨追溯一下他小时候的两个故事。在他幼年时期，有一回他看到母鸡孵卵生出小鸡，甚觉奇妙，但并不满足。事后，他也悄悄攒些鸡蛋放在仓库里，自己伏在上面，亲自试一试能否生出小鸡来，弄得全家人好一阵子找不到他。7岁上学后，他强烈的求知欲和钻研问题的习惯就更加明显了。他对他所接触的东西，总是无休止地提出这样或那样的问题，并要求老师解答清楚。对此，老师很觉头痛。有一回上算术课时，老师教同学们说2加2等于4，爱迪生一定要让老师讲明白，2加2为什么等于4。尽管老师给他作了一般的解释，但并不能满足他的要求。于是，老师就说他“愚笨”。爱迪生不满足自己已经学得的知识，而时时刻刻用自己天真幼稚的心灵探索着大自然的秘密。然而，他的老师未能理解他。可是几十年后，爱迪生却成为享有盛名的发明家了。

自然，发明家爱迪生如果不是无休止地钻研，不停顿地改进，那么他的许多发明创造便不会更科学，更完善。他发明的留声机是这样，白热电灯也是这样，蓄电池、有声电影等等都是这样。正如他在白热电灯实验成功后所说：“没有一个发明是十全十美的，白热电灯到今日何尝是例外。有光而无热，这才是理想的光，而现在离这个境界还远呢！”爱迪生虚怀若谷，永远进取的精神是值得赞扬的。

文/高树桥