

《和18岁Say Hello》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121263170

编辑推荐

18岁，是一个人从孩子到成人的分水岭，身体发育成熟，但是人生观、价值观还不稳定，人生阅历比较单调。这个年龄段的我们，既有孩子般单纯的思想，又要承担成年人相应的责任，更要为几年后走入社会打上良好的基础。

“成人”需要学的东西太多。生活中，当我们长大成人，父母总要给我们一些忠告，告诉我们今后的路应该怎么走，要注意一些什么问题。我们总会嫌父母啰嗦，甚至反感。那么，18岁，成人了！今后的路究竟要怎么走？在生活中要注意一些什么问题？即将面临的迷惑，或许你从这本书中找到答案。

内容简介

18岁，是一个人从孩子到成人的分水岭，身体发育成熟，但是人生观、价值观还不稳定，人生阅历比较单调。这个年龄段的我们，既有孩子般单纯的思想，又要承担成年人相应的责任，更要为几年后走入社会打上良好的基础。

“成人”需要学的东西太多。生活中，当我们长大成人，父母总要给我们一些忠告，告诉我们今后的路应该怎么走，要注意一些什么问题。我们总会嫌父母啰嗦，甚至反感。那么，18岁，成人了！今后的路究竟要怎么走？在生活中要注意一些什么问题？即将面临的迷惑，或许你从这本书中找到答案。

作者简介

王思睿，女，心理学博士，国家二级心理咨询师。出生于北京。求学之路走过华东师范大学、德国萨尔大学（Universit?t des Saarlandes）以及中国科学院心理研究所，一直未曾离开心理学专业。现在任职于中国科学院心理研究所应用发展部。喜欢游泳和健身，身边有三只宠物：两只边境牧羊犬，一只捡回来的土猫。做过很多的事，走过很多的地方。热爱并享受一切美好的东西。电子邮箱：wangsr@psych.ac.cn

目录

Part 1

这年头，无“爹”可“拼”怎么办.....	02
走出家门，就为了走出父母的掌心吗.....	07
每个人生来都会与父母对抗.....	11
一个给你的人生打上烙印的概念：原生家庭.....	16

当父母分道扬镳，你将何去何从.....	18
当“孝”与“顺”不能两全.....	22
Part 2	
18岁后，你已经是成年人了吗.....	26
星座研究，可以娱乐却无法了解自己与他人.....	31
这真是一个“看脸”的时代吗.....	35
那些被你称为“小伙伴们”的人.....	43
“大脑爱短路”的男生.....	47
去掉“我”，懂得纯粹的倾听.....	49
Part 1	
这年头，无“爹”可“拼”怎么办.....	02
走出家门，就为了走出父母的掌心吗.....	07
每个人生来都会与父母对抗.....	11
一个给你的人生打上烙印的概念：原生家庭.....	16
当父母分道扬镳，你将何去何从.....	18
当“孝”与“顺”不能两全.....	22
Part 218	
岁后，你已经是成年人了吗.....	26
星座研究，可以娱乐却无法了解自己与他人.....	31
这真是一个“看脸”的时代吗.....	35
那些被你称为“小伙伴们”的人.....	43
“大脑爱短路”的男生.....	47
去掉“我”，懂得纯粹的倾听.....	49
内向性格也有“春天”.....	51
你有必要懂点社交礼仪.....	55
Part 3	
考砸了，认命还是再考一次.....	64
老师的正确“使用方法”.....	70
你的专业要怎么学.....	74
如果你讨厌自己的专业.....	79
不主动自学，你会混得很惨.....	81
在学校除了学习还能做些什么.....	86
中学很牛未必大学就牛.....	90
趁时光没那么紧，多出去走走.....	93
Part 4	
职业素养的培养要趁早.....	98
出国、读研还是找工作.....	101
关于实习和打工那些事.....	105
工作单位众生相.....	110
教你几招面试之道.....	117
创业看上去很美，炮灰遍地都是.....	123
职业发展与人生大事，特别说给女生.....	126
Part 5	
为什么你是“万年单身党”.....	130
脱单**步：表白.....	135
十动然拒，当你喜欢的人拒绝了你.....	141
感情中，你遇到了谁.....	146

爱情是什么.....	150
公共场所秀恩爱，真的好吗.....	154
如何驾驭异地恋.....	157
分手，哪种打开方式*好.....	163
失恋攻略.....	166Part 6
睡还是不睡，这得听你自己的.....	170
如果你想睡的是同性.....	176
色情制品对你的影响有多大.....	179
不注意是会“闹出人命”的.....	184
千防万防没防住，意外怀孕怎么办.....	196
衣着暴露，绝不是性侵害的借口.....	199Part 7
围观者太多，未必是好事儿.....	202
遭遇犯罪事件：四喊三不喊.....	205
生命诚可贵，急救必须会.....	208
救身也要救心：心理咨询是干嘛的.....	210
你知道如何求助吗：什么时候需要所谓心理上的专业帮助.....	212
穷游，尊重他人保护自己.....	218
物质滥用：一个陌生而熟悉的术语.....	220Part 8
接受一个“平凡却充实”的自己.....	226
个案与总体：参考大环境背景，经营自己的个体人生.....	230你在拖什么？
Moving，拖延症不攻自破.....	233
真正的“人生赢家”.....	239

[显示全部信息](#)

前言

王思睿，女，心理学博士，国家二级心理咨询师。出生于北京。求学之路走过华东师范大学、德国萨尔大学（Universit & auml;t des Saarlandes）以及中国科学院心理研究所，一直未曾离开心理学专业。现在任职于中国科学院心理研究所应用发展部。喜欢游泳和健身，身边有三只宠物：两只边境牧羊犬，一只捡回来的土猫。做过很多的事，走过很多的地方。热爱并享受一切美好的东西。电子邮箱：wangsr@psych.ac.cn

在线试读部分章节

每个人生来都会与父母对抗

我曾在网上看过这样一个小段子：

3岁时，“妈妈，我爱你”；

10岁时，“妈，听你的”；

16岁时，“我妈真的很烦”；

18岁时，“想要离开这个家”；

25岁时，“妈，你当时是对的”；

30岁时，“我想要去我妈家”；

50岁时，“我不想要失去我妈”；

70岁时，“只要我妈还能在这儿，我愿意为了我妈放弃一切”。

目前我正处在30多岁“我想要去我妈家”的阶段，确实也像这个段子里说的，曾经经历了“我妈真的很烦”和“想要离开这个家”。每当和朋友们说起我上大学，我的形容都是，卷起铺盖头也不回就去了上海了；每当说起我上研究生，我的形容都是，抱头鼠窜似地从上海逃回了北京。没错，我们每个人在特定的时间段都对抗过父母，不过，随着时间的推移，很多事情会变得非常不同。

咱们先说传统意义上说的“叛逆期”。在不少人眼里，青春期就代表着“内心狂野+行为鲁莽”。心理学家说，因为这些年轻人生理和心理上的成熟让他们急于能够像一个成年人一样被尊重、被对待，但是，掌握这个世界的成年人却拒绝承认他们在成年社会中可以占有一席之地。

现在来看看貌似“宽松”的美国。2007

年一项调查显示，对处于青春期的美国人来说，他们受到的各种限制10倍于成年人，2倍于正在服役的美国海军陆战队队员，同时也2倍于正在监禁期的罪犯。面对这种情况，全世界的年轻人估计都得做点什么来反抗一下吧，于是，吸烟、饮酒、嗑药、尝一尝sex的滋味，甚至是犯罪。让这种情况更糟糕的是，全世界的青少年多数都是通过周围自己熟悉的其他青少年

来学习所有的事物，而不是从成人那里学习。每个人生来都会与父母对抗

我曾在网上看过这样一个小段子：3岁时，“妈妈，我爱你”；10

岁时，“妈，听你的”；16岁时，“我妈真的很烦”；18岁时，“想要离开这个家”；

25岁时，“妈，你当时是对的”；30岁时，“我想要去我妈家”；50

岁时，“我不想要失去我妈”；70

岁时，“只要我妈还能在这儿，我愿意为了我妈放弃一切”。目前我正处在30多岁“我想要去我妈家”的阶段，确实也像这个段子里说的，曾经经历了“我妈真的很烦”和“想要离开这个家”。每当和朋友们说起我上大学，我的形容都是，卷起铺盖头也不回就去了上海了；每当说起我上研究生，我的形容都是，抱头鼠窜似地从上海逃回了北京。没错，我们每个人在特定的时间段都对抗过父母，不过，随着时间的推移，很多事情会变得非常不同。

咱们先说传统意义上说的“叛逆期”。在不少人眼里，青春期就代表着“内心狂野+行为鲁莽”。心理学家说，因为这些年轻人生理和心理上的成熟让他们急于能够像一个成年人一样被尊重、被对待，但是，掌握这个世界的成年人却拒绝承认他们在成年社会中可以占有一席之地。现在来看看貌似“宽松”的美国。2007

年一项调查显示，对处于青春期的美国人来说，他们受到的各种限制10倍于成年人，2倍于正在服役的美国海军陆战队队员，同时也2倍于正在监禁期的罪犯。面对这种情况，全世界的年轻人估计都得做点什么来反抗一下吧，于是，吸烟、饮酒、嗑药、尝一尝sex的滋味，甚至是犯罪。让这种情况更糟糕的是，全世界的青少年多数都是通过周围自

己熟悉的其他青年来学习所有的事物，而不是从成人那里学习。

不幸的是，事实上，成为成熟的成年人才是青少年的发展方向，成人角色才是青少年将要成为的角色，而遇到问题找和你一样基本没有处世经验的小伙伴寻求解决方案，基本是越帮越忙，越抹越黑。一个愣头青跟另一个愣头青凑在一起，真是“画面太美叫我不敢看”。比如，曾经有个姑娘遇到了一位渣男，提出分手后，渣男百般骚扰，到处去大爆姑娘的隐私，姑娘不胜其烦。于是，同寝室的其他姑娘八仙过海各出“高招”：你忍一忍就过去了，你别搭理他；要不要找个人跟他去谈判；不能告诉别人，那你以后名声还要不要了……诸如，寻求成年人、教师、家长，甚至是寻求警察叔叔的保护，这些压根就没出现在这帮姑娘的脑袋里。

小时候，你的一切都和父母紧密联系在一起，随着成长，你会出现一系列新的需求，有了自己的兴趣、看法、价值观、态度，还有信念等。同时，你会把视线从父母的身上转向周围的同龄人，也就是你的小伙伴们。根据自己的好恶和价值观，你能够主动地去选择自己一起玩耍的小伙伴，就像主动去加入一些感兴趣的社团，比如话剧社团、摄影社团、篮球队，或者美食社团。你喜欢什么人就和什么人玩耍，不喜欢了就不玩耍。

然而，小伙伴可以选择，父母不能选择。就在你一天天长大，希望取得更大的自主权的同时，父母自然而然会加以抵制。说个*常见的场景，出去玩儿晚上几点应该回来。这里不用我再啰嗦你处在什么立场，你父母处在什么立场了吧。就是在类似这样的小摩擦中，你和父母的对抗性会增加而亲密性会降低，接下来，你和父母之间的互动也会变得更少，说的话也会越来越精简。

其实，这种所谓“叛逆的青春期”，你的父母没必要过分担心，你也不必反应过激。虽然你和父母之间有冲突有对抗，但总体上你们的关系还是和谐的，而且父母和孩子之间的冲突多数还都集中在一些小事上，比如，你穿什么衣服，怎么打扮，你怎么说话这类。并没有什么大是大非的原则问题。这就是为什么在家里孩子和母亲冲突比较多，因为妈妈经常是管这些小事的人，而父亲对这些并不多过问。

除此之外，其实我们也该让父母知道，就算偶尔会去尝试一些不良行为，并不真的就意味着以后会沉溺于这些不良行为。比如，在美国绝大多数青少年会在高中毕业之前至少喝醉过一次，但是，极少有人会发展出酗酒问题，也不会让酒精影响自己的学习成绩。偶尔的尝试并不一定意味着长期的不良后果。大量证据表明，偶尔抽烟喝酒甚至是违反规定的年轻人，*终绝大多数会成为清醒且守法的成年人。

是的，我们每个人都会在特定时期对抗父母，我们每个人，包括很多成年后出类拔萃的人都曾做出过让父母大为火光的“不良”行为，但是，对于大多数人来说，随着时间的推移，这些都会自然而然地过去。

不信这些话，没关系，有点耐心，等到自己而立之年后，看看自己会有怎样的心态。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)