

青少年心理健康教育规划教材

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG FUDAO

青少年心理健康辅导

主 编 隋 君 李春燕 张凤萍

副主编 刘 敏 郭 寰 徐双红



東北大學出版社
Northeastern University Press

青少年心理健康教育规划教材

青少年心理健康辅导

主 编 隋 君 李春燕 张凤萍

副主编 刘 敏 郭 寰 徐双红

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 隋 君 李春燕 张凤萍 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理健康辅导 / 隋君, 李春燕, 张凤萍主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2015. 5 (2015. 9 重印)

ISBN 978-7-5517-0976-7

I. ①青… II. ①隋… ②李… ③张… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 123648 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024 - 83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024 - 83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph@neupress.com

http: //www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 18. 75

字 数: 332 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 9 月第 2 次印刷

组稿编辑: 牛连功

责任编辑: 潘佳宁 黄艺凯

封面设计: 刘江旻

责任校对: 图 图

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0976-7

定 价: 38.00 元

“每个教师都应成为心理健康教育的工作者”。在这一理念背景下，目前各学校的心理健康教育已经由一门学科向学校教育教学全面渗透，广大教师非常渴望有一本实操性强的心理健康教育或辅导方面的指导用书，能帮助他们轻松有效地掌握和运用心理学的相关理论，把学校心理健康教育与教育教学工作有机融合，从而提高教育教学工作实效。

青少年时期是人生发展中最具魅力的时期，青少年身上蕴育着一种潜力和精神，而教育代表着对这种潜力和精神的呵护、滋养。这其中教师似雨露和春风，会给青少年的潜力和精神带来源源不息的力量。然而有了雨露和春风般的教育未必一定能使青春般的花蕾绚丽绽放，生命的灵性和智慧的彰显还时时需要“知雨的时节”，本书恰是一场及时的甘霖与醉人的春雨。

有了这本书，广大教师能便捷地以其心灵的教育情怀，润物无声的大爱智慧去点拨与滋润青少年的心灵，并牵手与他们一起成长。

有了这本书，青少年能更自由地驾驶着自己人生的小船畅快地航行在茫茫的人海中，它是青少年成长旅途中不可或缺的罗盘，会指引他们避开暗礁和旋涡，向着成功的方向扬帆前进。

有了这本书，青少年的父母们也能有针对性地学习关于孩子心灵成长及家庭教育的理念，跟上市场经济环境下孩子成长的脚步。

全书分为六个篇章，即心理探析篇、心理调适篇、心理咨询篇、师生心理篇、父母心理篇、团体心理篇。

心理探析篇探析了目前社会普遍认可的心理健康的标准，青少年身心发展的特点、意义及不良心理产生的原因、应对措施。

心理调适篇选取十个青少年普遍存在的心理困扰进行详细的剖

析和讲解，通过对案例呈现、感知情绪、成因分析、严重危害、纠正与调适的阐述，使读者从中获得借鉴和参考。

心理咨询篇精选三个典型的沙盘游戏治疗的个案，细致地呈现了咨询过程中咨助双方的语言、行为、感受及沙盘制作的过程，便于读者了解心理咨询及其过程，对求助者具体的心理现象及变化的脉络一目了然。

师生心理篇精选了环境适应、考前辅导、人际关系处理等讲座内容，可以为读者提供类似群体心理辅导讲座的参考。

父母心理篇精选了家庭教育的重要性、与青春期孩子相处、培养孩子良好的习惯、协助孩子制定有效的学习目标四个方面的课程，凸显实用性、可操作性。

团体心理篇精选了培养自信心、开发潜能、学会学习、学会合作、学会感恩五方面的系列活动方案，还选取了留守儿童、高三解压等心理团体辅导方案，呈现了团体辅导中互动成长的过程。

总之，本书是学校开展青少年学生心理健康教育的规划教材，有较强的实效性和可操作性。它提供了心理健康教育的典型案例和参照模式，是关注青少年成长的教育工作者、社会心理工作者等进行教育和研究的实用范本，也为广大家长提供家庭教育指导，为青少年心理健康成长提供帮助。

我们非常高兴地把自己在多年的心理健康教育工作中总结出来的成果贡献出来与大家分享，欢迎广大读者对本教材多提宝贵意见！

编者

2015年3月



心理探析篇 / 1

明明白白你的心

——心理健康与青少年成长 / 3

想说爱你不容易

——青少年厌学情绪与心理健康 / 14

让教育焕发生命的活力

——师者修心 愉悦桃李 / 20

平淡应对中高考及就业压力

——青少年中高考及就业心理调适的探索 / 26



因为你过得比我好

——青少年忌妒心理及调适 / 33

善不由外来兮 名不可虚作

——青少年虚荣心理及调适 / 41

经历风雨 破茧成蝶

——青少年挫折心理及调适 / 48

小园香径独徘徊

——青少年恐惧心理及调适 / 55

搏击生活靠自己

——青少年依赖心理及调适 / 62

化干戈为玉帛

——青少年愤怒情绪及调适 / 69

自信地度过每一天

——青少年自卑心理及调适 / 79

征服心灵的沼泽

——缓解青少年的焦虑情绪 / 88

放松身心 拥抱阳光

——青少年紧张情绪及调适 / 97

接受现实 坦然面对

——青少年不满情绪及调适 / 105



心理咨询篇 / 111

“和谐”与“埃及之旅”

——一例家庭沙盘游戏治疗案例 / 113

我好想用刀划他一下

——一例高中男生的沙盘治疗个案 / 136

我感觉快要说出来了

——一例高中女生沙盘案例 / 155



师生心理篇 / 167

让轻松快乐成为您生命的主旋律

——教师情绪与压力管理讲座 / 169

适应新环境 开启有意义的高中生活

——高一新生环境适应心理讲座 / 179

调整心态 带着梦想去拥抱成功

——高三学生考前心理辅导讲座 / 189

友谊需要信任和真诚

——青少年人际交往技巧讲座 / 195



父母心理篇 / 205

愿父母成为孩子隐形的翅膀 / 207

如何帮助孩子顺利度过青春期 / 219

父母如何协助孩子制订和实现有效的学习目标 / 229

培养青少年良好的习惯 / 235



团体心理篇 / 241

我自信 我成长 我快乐

——青少年系列心理团训方案一 / 243

我有巨大的潜能

——青少年系列心理团训方案二 / 249

我的学习我掌舵

——青少年系列心理团训方案三 / 257

团结合作我争先

——青少年系列心理团训方案四 / 262

常感恩 幸福好人生

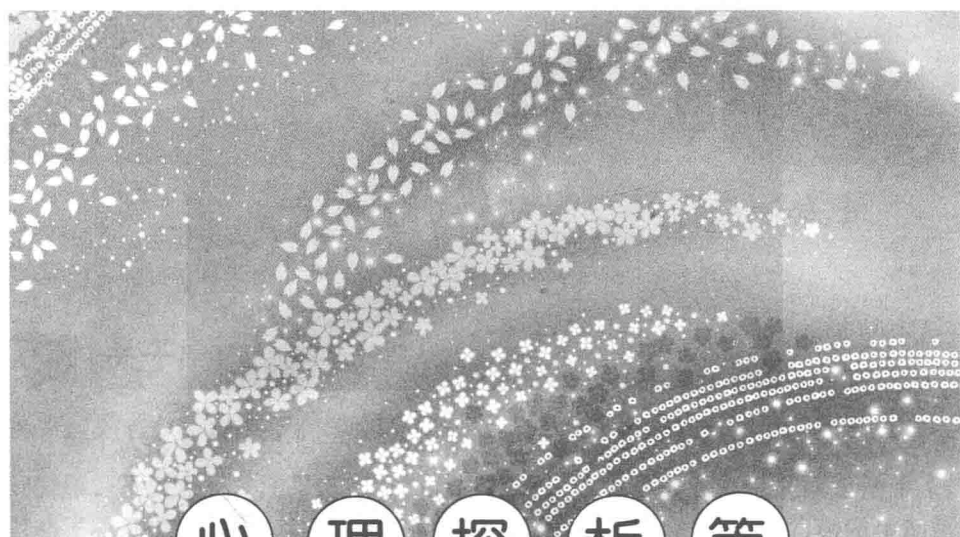
——青少年系列心理团训方案五 / 267

共享蓝天 共筑和谐

——“关爱留守儿童”心理游戏活动方案 / 275

与爱同行 放飞梦想

——高三学生团体心理活动简案 / 283



心 理 探 析 篇

本篇选取四篇文章，介绍什么是心理健康、目前社会普遍认可的心理健康的标准、青少年身心发展的特点、青少年及教师心理健康的意义、不良心理产生的原因和应对措施等内容。特别提出了青少年厌学情绪及中高考、就业压力方面的问题和应对措施，期望这些文章能为所有关注青少年成长及教师心理健康的人士提供帮助。



心理情景剧表演



做心理志愿者和青少年一起开展活动



与孩子们共同成长

明明白白你的心

——心理健康与青少年成长



关于心理健康

每个人都希望自己是一个健康的人，常把健康和幸福联系在一起。但说到健康，不少人只关注身体方面的健康状况，认为身体没有疾病就是健康了，忽略了心理也会存在健康问题。在社会快速发展的今天，人们的物质生活虽然越来越好了，但人们的心理问题却越来越多了。

实际上人体本是生理与心理的统一体，健康不仅指生理健康，心理健康也非常重要。就像一个残疾的人身体不灵便，只要心理健康也可以过上幸福的生活；但一个四肢健全的人若整天焦虑烦恼，过度郁闷，不但他自己会生活得痛苦，还会殃及家人、朋友。

世界卫生组织提出，健康是指躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等，其中心理健康的意义尤为重要。

我们要做一个心理健康的人，就要了解心理健康的标准。心理健康并没有一个统一的、规范的标准。因为不同的人的心理健康状况可能会以不同的方式表现出来，就是同一个人在不同时期其心理健康的状况也可能是不同的。

目前，人们普遍认可和广泛引用的是美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的十条心理健康标准：① 有足够的自我安全感；② 能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；③ 生活理想切合实际；④ 不脱离周围现实环境；⑤ 能保持人格的完整与和谐；⑥ 善于从经验中学习；⑦ 能保持良好的人际关系；⑧ 能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨ 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩ 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

衡量这些标准时不能绝对化，不是完全达到上述标准的人才算心理健康。所谓心理健康的人，是在一定程度上符合上述大部分的标准，而不是完全符合，况且也不可能完全符合。如果有某些条件轻微不符，但这个人的社会功能和人格特征完好，仍属正常范畴。如果不符合的项目过多，程度也较重，就不再属于心理健康了，甚至有可能是患有心理疾病。

一个心理健康的人有时也会出现一些不良的症状,如注意力不集中、失眠、忧虑、紧张、不自信、内疚、自责等,出现了这些症状不代表他有心理疾病,只有当他同时具有多种症状并且持续时间长、日趋严重,甚至影响了生活时,才可能是患有心理疾病,需要进行心理咨询或治疗。

根据我国青少年身心发展的特点,我国青少年心理健康应具备的条件如下。

① 智力发育正常。指智力发展水平与实际年龄相称。若智力发展水平落后于实际年龄,属于心理发育异常,会伴有适应能力低下、学习困难等。

② 稳定的情绪。心理健康的青少年,他们的情绪体验方面积极乐观、向上进取占优势,虽然也会有失败、挫折、困惑等消极情绪出现,但他们能适度地表达和控制,持续时间不会太久,情绪相对稳定。

③ 能正确评价自己。对自己有充分的了解,清楚自己存在的价值,对自己感到满意,各方面不断进取,并积极发扬优点,努力完善自己,能自觉克服自己的缺点,对未来有理想,有信心。

④ 人际关系良好。懂得尊重他人、理解他人,善于学习他人长处,能用友善、宽容的态度与人相处。在集体中威望高,生活充实,被人尊重和信任。

⑤ 人格稳定协调。人格是一个人整体的精神面貌。心理健康的人有健全的人格,有相对稳定的情绪、坚定的毅力、灵活的应变能力、强烈的责任感和良好的自制力。

⑥ 热爱生活。心理健康的人能深切地感受生活的美好和乐趣,对未来有美好的憧憬,能充分发挥自己的各方面潜能,遇到挫折和失败也会坚定信心,积极面对,能适应各种不同的社会环境和人际关系。

了解青少年心理健康的标准,可以帮助青少年朋友更好地判断自己哪些方面状态好,哪些方面状态不佳,从而有针对性地进行自我调节,有效地排除内心的干扰和冲突;也可以帮助老师、家长及关注青少年成长的朋友们有针对性地对青少年进行心理健康辅导,呵护他们的心灵成长。



青少年的成长

青少年期的年龄界定。根据世界卫生组织对温带地区青少年的界定,青少年的年龄为10~20岁。一般10~15岁称为少年期,是小学至初中的学习阶段;15~20岁称为青年初期,是高中的学习阶段,10~20岁可称为青少年期或青春发育期。

青春期到来的早晚没有统一标准的年龄界定,因为每个人的遗传因素、

生长环境、接受媒体刺激、营养健康状况等个体差异较大,有时可相差2~4岁。青少年期是人生的一个重要阶段,它就像一座桥梁,是一个人从儿童发展到成人的过渡期。

(一) 青少年身心发展的特点

青少年期是人的身体、心理大发展的时期。这个时期,随着青少年生理上逐渐走向成熟,从外表看他们像长成大人了,但稚气未脱的他们在经济、生活、感情等方面还依赖于父母,不能独立;在心理上他们有了独立的意识,这种身心发展的快速不协调性给青少年带来许多困惑,使他们处于变化、不稳定、矛盾、半成熟、半幼稚的状态。由于这种变化和不稳定,这个时期青少年对自身变化的适应、对外界环境的适应都是非常困难的,心理学上说这是困难时期,也是危险时期,是心理上最容易出现问题的时期。在这个过程中青少年会不断斗争,慢慢地变得成熟,形成自己的理想、人格、价值观、能力等,也是人格形成的关键期。

(二) 青春期的巨大变化

1. 身体方面的发展

青少年时期是身体发生巨大变化的时期,身体发展变化的幅度仅次于婴儿期。在青春期到来时,青少年的身体和心理呈现快速发展,表现为肌肉、骨骼等组织全面地急剧成长,生殖系统成熟,第二性征逐渐显露。

青少年期出现了性成熟。人刚出生时性别的区别主要靠生殖器,称之为第一性征。到了青春期,由于性激素的分泌,第二性征开始发育,女孩乳房隆起,臀部增厚,身上的脂肪增多,身体变得柔软而富有弹性;男孩开始长胡须,长喉结,身体变得健壮魁梧。这时候出现变声,男孩声音变得粗沉,女孩声音变得清脆。随着身体的发育,青少年必须适应发展中的新自我,同时还适应别人对于他的新形象所表现出的反应。由于身心方面不一定能平衡发展,他会产生不稳定的现象,在“幼稚”与“成熟”上有大幅度的波动。

2. 心理方面的发展

青春期是智力、思维大发展的时期。智力的核心是思维能力的发展,是从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡。思维能力有五个品质,即思维的深度、广度、独立性、批判性、灵活性。跟以前相比,青春期变化最突出的就是思维的独立性。青少年开始有独立的思考,特别愿意发表自己的见解,不愿意受旁人的左右,独立意识增强了。同时他们的批判性也增强了,他们开始用

批判的眼光去看周围的一切，不再满意专门听家长和老师的吩咐了。这是一个过程，是开始脱离父母呵护的过程，是青少年成人化、社会化的过程。自然，他们看问题也会有片面性，有偏颇，走极端，需要成人适当地引导。

性心理的萌动期。青春期出现性感情的发育、性心理的萌动，这是青春期中青少年最重要的变化。这时候他们开始注意性别方面的差异，开始喜欢异性、欣赏异性，追星、崇拜偶像、暗恋等。女孩有自己的“白马王子”；男孩有自己的“白雪公主”，有性梦、性唤醒。这就是性感情的萌动，这样的发育特征在每个人人生成长路上都是非常有意义的。有生殖器官的不同，他们才可以创造生命，才可以做父母，人类才可以延续。第二性征的发育，让他们有身体外表的变化，有差别就有吸引。这个特征为他们将来吸引异性，在异性中选择配偶而结婚作准备。有了性感情的萌动，有了性心理的发育，才使他们能产生爱情的动力。这样的发育对青少年来说是具有生命意义的，对他们的人生也是有重要价值的。

由于青少年缺乏心理准备和经验，加上生活环境、社会道德的限制，有的青少年不能解决内心的情感冲突，给自己带来了许多的烦恼和痛苦。

情绪情感的发展。由于社会生活的多元化和丰富化，青少年内心感受变得很丰富，但他们内心缺乏和谐感，容易受到各种矛盾冲突的困扰，情绪出现两极化，一方面热情奔放，另一方面又脆弱、易波动，像疾风暴雨般变化无常。尤其是面对他们的身心变化，青少年会感到措手不及、彷徨、焦虑、抑郁。

3. 人际交往的特点

以往青少年多是跟老师、父母的关系密切。青少年时期同伴关系重于和父母、老师的关系。这个时期朋友对他们特别重要，而且互相影响。从穿衣戴帽到追星都互相影响。因为同龄人的关系是极其平等的，走入群体中，他们必须懂得以爱心换爱心、以尊重获得别人对他的尊重。青少年之间做好朋友是没有功利的，只要心心相印，有共同的爱好，你跟我好我才跟你好，你给我一脚我也给你一拳。这种平等的关系让青少年懂得不能自私，不能以自我为中心，懂得要关心别人，懂得要守时守信，要具有乐群性。

异性交往是他们社会化过程中的重要一课，男女青少年只有在互相交往中才能找到各自的感觉。他们之间的交往是知识的互补、能力的互补、性格的互补，是补偿性质的成长，是成长的过程。

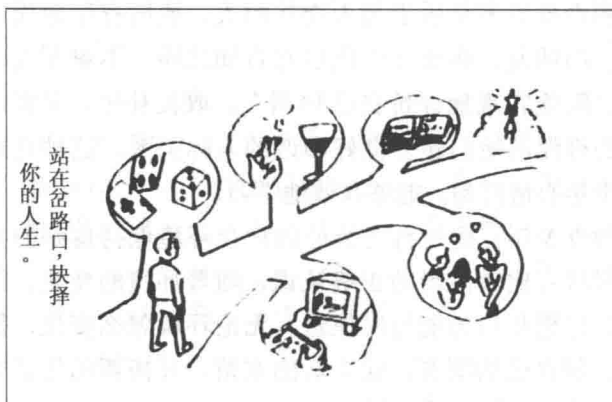
人际交往是青少年成长过程中的一种体验。体验是必须要进行的，青少年并不是在说教中长大的，而是在体验中长大的。

4. 青少年的理想和前途

青少年成长的核心问题是理想和前途的问题。性教育的问题不是核心，它只是一个人身心成长的一个方面，而一个人在社会中之要成为什么样的人才是最核心的。理想和前途的问题解决得好，青少年就能建立积极的自我和明确的目标，然后朝着这个目标努力前行。

一般情况下，经过一段心理上的困惑和矛盾，青少年会渐渐明确自己要走什么样的路，做什么样的人，这时他们突然变得懂事了，责任心强了，开始努力地学习，变得不浮躁，不追求表面的东西，开始慢慢地修身养性，这是发展顺利的情况。如果青少年成长得不顺利，他们在青春期就是一个混乱的状态，甚至是消极的样子，表现为生活上没有目标，内心惶然，在他们以后的人生道路上，这种混乱状态会始终存在。所以说青少年的核心问题是明确理想和前途的问题。

青少年时期许多的选择、决定及其形成的心理品质、个性倾向对其一生都会产生深远的影响。如果我们能防患于未然，让青少年树立理想，让他们有人生的目标，他们就会有抗拒诱惑的能力。



如图：一个少年站在十字路口，他前面是一条大路，大路尽头有一个发光体在闪亮（想前往的目标）。他旁边有很多的岔路，有电子游戏、金钱、酒杯、桥牌、男女朋友等在诱惑着他，他好像在抉择中。青春期的少年朋友们就如同这个少年一样站在人生的十字路口，他们周围也有很多的诱惑，内心也有众多的需要，怎么去选择呢？如果青少年心中有明确的目标，这时候两边的各种岔路、各种诱惑都不会奏效，他们会直奔目标前行；如果他们心中没有目标，任何一个岔路他们都可能走进去。



青少年心理健康的重要意义

（一）保证个体的智力正常发挥，高效地学习

有研究表明：心理健康的青少年，其大脑皮层神经活动的灵活性、强度和平衡性都比较强，这使青少年在学习过程中有强烈的求知欲和探索的兴趣，呈现出较强的分析和综合问题的能力，在认识活动和实践活动中，他们智力结构的各要素都能积极协调地参与，并正常地发挥作用。同时，健康良好的心态，会让青少年常常感到心情愉快，有充分的安全感，这易于在其大脑皮层中形成优势兴奋中心，有利于增强记忆、活跃思维，充分调动各种潜能全身投入、高效地学习，并意志坚定，积极主动克服在学习遇到的各种困难和挫折，以取得理想的成绩。

（二）促进个体建立和谐的人际关系，更好地适应生活

心理健康的青少年多是乐于与人交往的人，他们有稳定而广泛的人际关系，有可以交心的朋友，在交往中他们有自知之明，不卑不亢，保持着完整而独立的人格，既能客观地评价自己和别人，取长补短，又宽以待人，乐于助人，良好的心理促进他们建立良好和谐的人际关系。这种良好和谐的人际关系，促使青少年心情舒畅，能够高效地学习。

心理健康的青少年，能与自己所处的社会环境保持良好的接触，他们对学校、社会的现状有比较清晰的正确认识，随着环境的变化，他们能主动地进行自我调节，思想和行为能与时俱进。无论环境怎么变化，他们都能很快地在新环境中找到自己的朋友，建立新的友谊，开拓新的生活空间，产生新的归属感和满足感，更好地适应新的生活。

（三）使人保持良好的情绪，促进身体健康

心理健康的人经常处于轻松、稳定和快乐的状态中，善于适度地表达和控制情绪。具有不良情绪和心理会导致各种身心疾病。比如，经常受紧张、抑郁和焦虑等消极情绪困扰的人，可导致大脑皮层兴奋与抑制功能失调，从而使机体的内分泌功能发生紊乱，免疫功能受到抑制，这样人体内潜伏的恶性细胞会被激发或增生，诱发癌症。青少年中常见的消化性溃疡、紧张性头痛、心律失常、月经不调和神经性皮炎等疾病都与不良情绪有关，拥有良好的心理能缓解压力，预防心理疾病，促进身体健康。