

□□ 车文博 主编
辽宁教育出版社

中学生 心理咨询

ZHONGXUESHENG
XINLIZIXUN

中学生心理咨询

车文博 主编
(李月明 副主编)

李 亮 王 亮 王 亮 王 亮
王 亮 王 亮 王 亮 王 亮
王 亮 王 亮 王 亮 王 亮

辽宁教育出版社

1993年3月

(辽) 新登字6号

中学生心理咨询

车文博 主编

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市北一马路108号) 丹东印刷厂印刷

字数:327,000 开本: 787×1092¹/₃₂ 印张: 14⁵/₈
印数: 1—650

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

责任编辑: 陈 阳 封面设计: 王易红

ISBN 7-5382-1886-6/C·122

定价: 6.30元

中学生心理咨询

主 编 车文博

副主编 李月明

撰稿人 (按姓氏笔划为序)

王俊家	王凤达	朱玉梅	李 骞
李 焰	李月明	陈 阳	武佩珩
赵婷婷	唐 文	郭 成	郭瞻予
戚道兴	潘立魁		

前 言

中学生心理咨询既是一门新兴的科学，又是一门高超的技艺。

中学生正处于青春发育的关键期，由儿童的依赖性向青少年独立性的发展、由心灵的外显性向闭锁性的转化，是人的一生朝气蓬勃、心花怒放、积极进取的黄金时代的开端。但是，在大动荡的世界、大变革的中国，当代我国中学生面临许多矛盾，如心理的闭锁性与强烈交往的矛盾，自尊心满足与挫折失败的矛盾，性意识的发展与学业道德要求的矛盾，理想境界与现实生活的矛盾等等。特别是目前中学生在在学习上普遍存在三大心理问题，即厌学、作弊和考试焦虑；四大青春心理烦恼，即手淫、白日梦、初恋压抑和各种体象烦恼。这一系列主客观矛盾不可避免地引起中学生的心理困惑、冲突和挫折。如果能够正确开展中学生心理咨询，采取诚恳、热情的态度，运用心贴心的疏导、解释、探讨、谈心的方法，就可有针对性地解决他们心灵深处的疙瘩，克服心理障碍，预防心理疾患，恢复心理平衡，保持良好心态，提高自我认知能力和社会适应能力。因此，开展中学生心理咨询是中学生自己培养健全人格、发挥自我潜能的迫切需要，也是学校、家庭活化思想工作、增进学生心理健康的迫切需要。

《中学生心理咨询》正是适应我国开展中学生心理咨询这一迫切需要，由一些有经验的心理学教授、副教授、讲师和医生共同撰写的。全书包括中学生发育、性、学习、生活、审美、社交、情绪、气质、性格、择业、挫折、心病、弱智、错失等14篇，近200个问题。可以说，基本上涵盖了中学生心理咨询的各个层面，通过书面心理咨询的形式，融肺腑之言、科学道理和殷切期望于一体，深入浅出地回答了各种问题。因此，本书是中学生增进心理健康的知音和益友，是广大教师、家长和其他教育工作者开展中学生心理咨询的指南和顾问。

当然，由于中学生千差万别、千变万化，心理咨询又是一项异常复杂细致的工作，因而对某些问题的理解和解决均应根据自己的实际情况灵活地加以综合运用，切不可生搬硬套。有些咨询的意见可能效果不同或同某些中学生成功的经验有所出入，这也没有什么关系，可以把它作为寻找自我最佳答案的一种借鉴。

本书虽然基本框架和撰写模式是我设计的，并补充了部分选题，修改了一些稿件，但是全书的组织、审稿等大量工作是由副主编李月明教授承担的。本书的出版得到了辽宁教育出版社领导的大力支持和编辑陈阳同志的热情帮助，在此致以衷心的感谢！

车文博

1992年10月1日于长春

目 录

前 言

发 育 篇

初中生有哪些心理特点？	1
高中生有哪些心理特点？	4
青春期心理健康有哪些标准？	7
青春期启动的奥秘是什么？	10
如何顺利渡过“青春期”？	12
中学生怎样打破“闭锁心理”？	15
女生怎样克服第一次月经来潮的恐惧心理？	18
女生青春期为什么容易发生月经失调？	19
女生痛经该怎么办？	21
女生因胖心烦如何克服？	23
女生如何克服乳房发育带来的烦恼？	26
女生怎样克服青春期甲亢引起的烦躁？	28
少女为何多贫血？	30
女同学真比男同学笨吗？	33
男生拔胡须为什么不好？	36
男生阴茎包皮过长怎么办？	38
怎样克服“身体多毛”、“面生粉刺”的烦恼？	39

患“青春挫折综合症”怎么办？	41
中学生智力的发展与大脑的发育有什么关系？	44
智力超常的中学生有哪些特点？	46
智力超常的中学生会早熟早衰吗？	48
有生理缺陷的中学生有哪些心理特点？	51
中学生的近视眼是怎样形成的？如何预防？	53
为什么睡眠充足可使中学生生长发育更好？	56
为什么适当的文体活动会使中学生生长发育更好？	58
青春发育期需要哪些营养？	61
青春发育期应注意哪些饮食卫生？	64
青春发育期应注意哪些心理卫生？	67

性 篇

中学生性心理是怎样表现的？	70
青春期如何注意和保持性心理卫生？	72
中学生怎样认识和处理早恋问题？	76
中学生怎样摆脱“单相思”的烦恼？	79
中学生怎样克服对同性的过分喜爱？	81
中学生怎样认识 and 对待手淫？	83
如何治疗中学生爱恋异性物件的毛病？	86
中学生应如何看待男女生的正常接触？	88
为什么中学生看了淫秽书刊、黄色录像容易走入歧途？	91
女生怎样摆脱所谓“处女膜破裂”的苦恼？	94
中学生为什么易发生性错失？如何预防与矫治？	96

学 习 篇

学习时注意力不集中怎么办?	100
中学生如何提高自己的观察力?	103
中学生如何提高自己的记忆力?	106
中学生如何展开想象的翅膀?	109
中学生有幻想好不好?	112
中学生如何科学用脑, 提高学习效率?	113
中学生如何改变思维的缺陷?	116
中学生怎样测测自己聪明的程度?	120
中学生怎样测测自己的集中注意力的品质?	123
中学生人才有哪几种类型?	125
中学生如何做读书笔记?	129
中学生复习功课有哪些有利于理解与记忆的好方法? ..	132
中学生如何达到临场考试的最佳心理状态?	135
中学生应考有哪些诀窍?	138

生 活 篇

怎样尽快适应中学学习生活?	141
青少年为什么梦多? 如何防止做恶梦?	144
中学生学习紧张引起失眠如何克服?	147
中学生怎样保证自己有良好的睡眠?	150
中学生去营业性舞厅跳舞为什么不好?	153
中学生怎样从迷恋电子游戏中解脱出来?	155
中学生的高消费心理为什么令人担忧?	157

中学失亲生有哪些心理与行为问题? 如何解决?	160
中学生健脑有哪些方法?	163

审 美 篇

为什么中学生要把塑造美的心灵放在首位?	168
为什么说“语为心声”?	170
中学生如何使自己的行为更美好?	172
女学生如何塑造自己的女性风度美?	174
男学生如何塑造自己的男性风度美?	176
中学生如何打扮自己合适?	179
中学生的魅力表现在哪里?	182
中学生如何培养自己的审美能力?	185
中学生在生活中如何运用颜色的心理效应?	188

社 交 篇

第一印象为什么特别重要?	191
为什么正确交往对中学生非常有益?	194
中学生怎样结交朋友?	197
中学生没有人缘该怎么办?	199
中学生能交异性朋友吗?	201
中学生怎样与性格不同的同学相处?	204
中学生怎样与嫉妒的同学相处?	206
中学生怎样与傲慢的同学相处?	208
中学生怎样与性情急躁的同学相处?	210
中学生怎样与倔强的同学相处?	212

中学生如何克服社交恐惧感?	214
中学生如何对待老师的偏心?	216
中学生如何赞誉别人?	219
中学生如何处好师生关系?	221

情 绪 篇

中学生的情绪与健康有关系吗?	225
中学生的情绪与智力发展有何关系?	228
中学生怎样做心境的主人?	231
中学生如何克服爱发火的脾气?	234
中学生怎样摆脱生闷气的折磨?	237
中学生怎样克服“胆小怕羞”的心理?	239
中学生如何克服个子矮而带来的烦恼?	242
中学生怎样摆脱失望情绪?	246
中学生厌学的原因是什么? 如何克服?	248

气 质 篇

什么是气质? 气质与性格有何关系?	251
中学生如何断定自己属于哪种气质类型?	254
中学生的气质有无性别差异?	257
中学生的气质有无好坏之分? 气质会影响中学生成才吗?	259
胆汁质的中学生如何扬长避短?	262
多血质的中学生如何扬长避短?	265
粘液质的中学生如何扬长避短?	267
抑郁质的中学生如何扬长避短?	270

性 格 篇

中学生应该具有什么样的性格？如何培养？·····	274
中学生的自卑心理怎样克服？·····	279
中学生的虚荣心理怎样克服？·····	282
中学生的猜疑心理怎样克服？·····	284
中学生的嫉妒心理怎样克服？·····	286
中学生怎样摆脱孤独感？·····	289
如何扩大中学生的度量？·····	291
什么是中学生的豪放性格？·····	295
中学生怎样把握好强和逞强的尺度？·····	296
中学生如何测测自己的性格是内倾还是外倾？·····	298
中学生如何测测自己的性格是理智型、情绪型还是 意志型？·····	301

择 业 篇

中学生如何根据自己的个性心理特征选择升学志愿？··	305
文理分班如何与职业理想联系选择？·····	308
中学生怎样测定自己的职业兴趣？·····	311
中学生的职业选择要考虑自己的气质吗？·····	316
职高毕业生就业“无门”怎么办？·····	319
中学生弃学经商为什么不可取？·····	322
为什么说中学生毕业务农也大有作为？·····	325
有的中学生脾气暴躁适合当营业员吗？·····	328
有的中学生视力不好能当司机吗？·····	330

毕业后想做企业家应具备什么样的气质?	332
--------------------------	-----

挫 折 篇

中学生怎样对待理想受到的挫折?	335
中学生的自尊感受挫后怎么办?	337
中学生如何对待高考落榜的挫折?	340
中学生如何对待老师偏向造成的挫折?	343
中学生如何调治父母离异造成的挫折感?	345
中学生“镜像阶段”的挫折冲突如何调节?	347
中学后进生的挫折心态如何调治?	350
女生失身以后怎么办?	352
她自杀说明了什么? 自杀可以预防吗?	354

心 病 篇

有的中学生为什么总是疑神疑鬼?	359
中学常见性癔症的发作是怎么回事? 如何治疗?	362
有的中学生长期情绪低落是怎么回事? 如何治疗?	365
有的中学生为什么怕见熟人?	368
中学生学习压力造成的焦虑如何克服?	370
有的中学生为什么总是纠缠别人?	373
学习、考试引起的神经衰弱如何克服?	376
有的中学生整天话不断是病态吗?	378
有的中学生为什么看见汽车驶过就想到死?	380
这个中学生的精神正常吗?	382
病态人格的中学生有哪些主要特征?	385

弱 智 篇

弱智儿童有多少？为什么中学阶段弱智者多？	388
弱智儿童如何鉴别？	390
弱智儿童的外形有什么特点？	394
弱智儿童的认知有什么特点？如何教育？	397
弱智儿童的情感有什么特点？如何教育？	401
弱智儿童的意志有什么特点？如何教育？	404
弱智儿童的个性有什么特点？如何培养？	408
弱智是怎样形成的？	411
弱智儿童可以教育、治疗和预防吗？	415
学习无能是弱智吗？	418

错 失 篇

品德不良的中学生有哪些心理特点？如何矫正？	422
为什么中学生易怒伤人？如何克制？	425
中学生的攻击行为如何防治？	427
中学生考试作弊如何防止？	430
中学生为什么不应吸烟？有了烟瘾能戒掉吗？	432
中学生小偷小摸行为如何防治？	435
中学生离家出走的成因是什么？如何防治？	438
如何防止中学生走入迷途？	441
为什么“揭疮疤”的心理刺激会特别令人难受？怎样防止？	444
中学生讲“哥们义气”是什么心理？怎样防治？	448
如何认识和矫正中学生的逆反心理？	451

发育篇

初中生有哪些心理特点？

老师：

我们上初中以后，既不像在小学时那样天真烂漫，爱哭爱笑，也不像高中生那样成熟稳定，热情含蓄，这是为什么？

张 兵

张兵同学：

你们现在正处在由儿童期向青年期过渡的关键时期。这时期有许多与小学生和高中生不同的生理和心理特点，你们自己可能已经觉察或还没有觉察到这些特点。现在我就这些特点谈谈，你们看看是不是这样。

(1) 生理在急剧变化和性发育正走向性成熟。心理学家认为，人体从出生到成熟有两个阶段处于增长速度的“高峰”期，一个是出生后的第一年，另一个是青春发育期。你们是十一二岁到十四五岁的少年，正处在青春发育期，生理上的变化很多，也很显著，但归纳起来，主要有三类，总称为“三大变化”。一大变化，身体外形改变了，如身高、体重、胸围在加速增长；二大变化，内脏的机能健全

了，如神经系统、肌肉力量、肺活量，以及身体素质方面，如速度、耐力、感受性、灵活性等均有加强；三大变化，性走向成熟，由于内分泌方面各种激素相继增量，出现了“第二性征”。你们生理上的显著变化，为你们心理的急剧发展奠定了基础。

（2）感知觉活动具有明显的自觉性和目的性。表现在感知客观事物的精确性和概括性上有所发展，你们不仅能观察事物的细节，而且能发现事物的主要特征，而不像小学生那样感知事物笼统、不精确。

（3）有意注意和有意识记增强并开始占优势。你们能较长时间地集中注意在学习和感兴趣的事物上。由于学习目的性的加强，能日益服从教学的要求，强化自己的有意识记。由于逻辑思维的发展，又强化了自己的意义识记，能按事物之间的内部联系去识记教材。

（4）抽象逻辑思维日益增强并逐渐占主导地位。你们思维的发展从具体形象思维逐渐走向抽象逻辑思维并开始占主导地位。在学校教育的影响下，已能理解比较抽象的概念，能独立思考一些问题，对成人和书本上的见解和老师的讲课，常提出不同的意见，并且喜欢争辩。不过，你们看问题还存有较大的表面性和片面性，你们抽象逻辑思维的发展仍属“经验型”的。

（5）情感内容日益丰富。你们的情感更加深化，情感内容日益扩大化、丰富化，对爱国主义、集体主义精神有了新的的发展，对班集体的荣誉比较关心；对理智感、美感和友谊感有新的体验，并且往往成为你们行为的动力。例如，你们对学习比较认真、努力和勤奋了，这是理智感的驱使；对自己的衣着，相貌比较讲究了，这是美感的驱使；对交结学

友更加迫切了，与学友在一起玩，谈论是非，互诉衷情，互帮互助，感到无比快乐，这是友谊感的驱使。不过，你们择友是按兴趣、爱好和自己的道德观点为标准，还不能完全正确地理解和对待友谊，往往互相庇护错误。你们的情感表现具有易感性、情境性等特点。

观察

(6) 自我意识增强，“独立性”和“成人感”突出。你们初步掌握了一些评价标准，开始对自己或他人独立地进行评价，能初步地进行批评与自我批评，但并不深刻，评价也不稳定，评价与批评他人多是从情感因素出发。初中期是一个充满独立性与依赖性、成人感与幼稚性的错综复杂的矛盾时期。你们的独立性显著增强，什么事都有自己的主见，对家长的要求或教导感到是一种约束，想摆脱他们，开始不听他们的话；但另一方面，在许多问题上还必须依赖成人或父母。虽然你们的成人感突出，愿意按成人的模式来对待和要求自己，不喜欢别人把自己看成小孩，但对事物的看法却不深刻、不全面，带有明显的幼稚性。

(7) 性意识产生，性心理形成。你们伴随生理发育的成熟便产生了性意识、性心理，开始对异性感兴趣，对自己生理上的变化和男女之间的性问题感到好奇和神秘。由于性的吸引力，喜欢听人讲风流韵事，爱看描写两性关系的文艺情节，喜欢注意或品评异性的容貌、风度、体型，乐意在异性面前表现自己，对性的刺激容易兴奋、冲动，反应敏感。在与异性交往中夹杂着隐蔽的性意识、性动机，如果缺乏性道德和自制力，容易犯性的错失，造成不幸。这是你们显著的特点之一。

张兵同学，我说对了吗，如果是这样，你可要以长克短，增强意志力，把学习搞好，保护自己生长发育好，我希