



全国教师教育优秀课程资源

全国教师教育课程资源专家委员会 审定

QINGSHAONIAN

XINLIWENTI

YANJIU

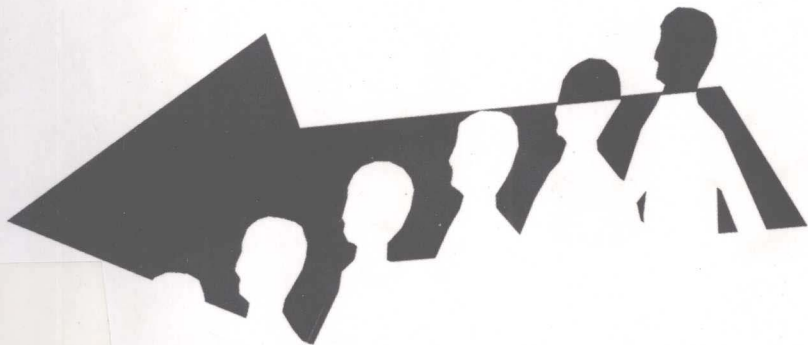
# 青少年

## 心理问题研究

——当代青少年心理问题反思与回应对策

(第二版)

张向葵◎著



东北师范大学出版社



---

---

# 青少年心理问题研究

——当代青少年心理问题反思与回应对策——

---

---

第二版

张向葵 著

东北师范大学出版社  
长 春

.....  
**图书在版编目 (CIP) 数据**

青少年心理问题研究：当代青少年心理问题反思与  
回应对策 / 张向葵主编. — 长春：东北师范大学出版社，  
2001.6

ISBN - 978 - 7 - 5602 - 2824 - 2

I. 青… II. 张… III. 青少年心理 — 研究 ②青少年  
— 心理卫生 — 研究 IV. G844 - 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第030599号  
.....

责任编辑：吴东范     封面设计：李岩冰  
 责任校对：周 红     责任印制：张允豪

---

东北师范大学出版社出版发行  
长春市人民大街 5268 号(130024)

电话：0431—85687213

传真：0431—85691969

网址：[http // www.nenup.com](http://www.nenup.com)

电子函件：[sdcba@mail.jl.cn](mailto:sdcba@mail.jl.cn)

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省吉新月历制版印刷有限公司印装

2001年6月第1版 2004年12月第2版 2007年5月第6次印刷

幅面尺寸：170mm × 227mm 印张：23 字数：320千

---

定价：25.00元

教育部高校优秀青年  
教师教学与科研奖励项目

---

# 序

---

林崇德

在我面前放着一部整齐清定的书稿，这就是东北师范大学张向葵教授的《青少年心理问题研究——当代青少年心理问题反思与回应对策》，读后感慨万千。

青少年在生理和心理发展上都处于人生关键而又特殊的时期。生理发育是心理发展的基础。青少年在心理上处于青春发育期，这一时期的最大特点是生理的蓬勃成长、急剧变化，特别是处于外形剧变、机能增强和性成熟的“三大巨变”中。青少年的心理发展也颇具特色，他们的智力迅速发展，突出表现在逻辑思维的发展上；他们的情绪和情感比较强烈，常有明显的两极性，很容易“动感情”；他们的自我意识迅速增强，于是促进其人生观、价值观和世界观的逐步形成，以实现青少年的“社会化”。青少年的身心变化，集中表现出这个阶段的过渡性（从幼稚过渡到成熟）、闭锁性、社会性和动荡性的四个特点。对当代青少年心理问题进行反思并采取相应的对策，既是一项值得研究的理论课题，又是教育实践中面临的实际问题，有着深远的理论和现实意义。

张向葵教授的《青少年心理问题研究——当代青少年心理问题反思与回应对策》一书的问世，肯定能在出版界、教育界和学术界产生良好的影响，因为其特色明显。仔细阅读，评价如下：

一是贵在反思。20世纪80年代以来，在中国被冷漠了十几年的心理学渐渐地“热”了起来，于是一个个“卖点”被商家精心包装出来，

## 2 青少年心理问题研究

心理学书籍成为畅销书，似乎什么都可以和心理学挂上钩……这是一种燥热。这种燥热有可能使心理学走向庸俗化，而这种庸俗化的倾向并不能真正解决社会转型和时代发展给当代青少年所带来的种种心理问题。我们用情感、智慧和期望托起来的新一代为什么与我们的距离越来越远？我们用浪漫、纯洁和灵性为下一代编制的宏伟蓝图为什么与我们的初衷越来越不吻合？我们用泪水、汗水和希望筑起的未来大厦为什么在没有经风雨之前就倾塌了？面对这样的社会现实，心理学真的到了应该反思的时候了。张向葵教授开篇便讲“我反思青少年心理问题”，她道出了广大心理学家的心声。反思是本书的主旋律。正如作者所言，反思，它不是形式上的简单检讨、认错和修正，而是理智上的思考、对质与鞭挞，即对过去的所思、所想、所做进行一场“革命”。更进一步说，就是审视一下我们的教育理念、教育方式、教育工具、教育对策是否尊重了青少年的成长规律，是否尊重了青少年身心发展的特点。因此，反思是前进的第一步。

二是感受时代的脉搏。本书的书名冠以“当代”二字，全书处处折射出时代的光彩，让读者感触到时代的脉搏。这种鲜明的时代性首先表现在研究对象上。张向葵教授在书中研究的对象不是一般意义上的青少年，而是“当代”青少年，他们出生在上个世纪的70—80年代，被称为“信息时代的青年”。90年代中后期出生的一代，现今基本上开始进入青春期，被称为“知识经济时代的少年”或当代“少年”。这种鲜明的时代性更主要体现在本书的研究内容上。作者介绍了当代青少年身心的变化特点，阐述了知识经济时代当代青少年新的心理需求，剖析了互联网络给当代青少年带来的影响，分析了作为独生子女的青少年独特的心理感受。书中所讲的就是生活在我们身边的今天的青少年，读来让人感受到真切的时代气息。这种鲜明的时代性正是本书的魅力所在。

三是切实可行的方略和对策。反思不是目的，反思是为了更好地前进。在反思的基础上，张向葵教授针对当代青少年存在的心理问题提出了宏观方略和微观对策。这些策略有坚实的理论基础和具体的针对性，因此切实可行。如何解决所面临的问题呢？作者提出了四点方略：（1）更新教师与家长的教育观念。（2）掌握与当代青少年沟通的技巧；（3）

让青少年体会到我们的爱；(4)用“新眼睛”看世界。在此基础上，作者又提出了三条对策：(1)正确帮助青少年上网；(2)牵手走过成长的烦恼；(3)引导青少年走过“独木桥”。这些对策肯定会在当代青少年成长的过程中发挥积极作用。

四是理性与激情的完美结合。浏览全书，细细品味，既能让你感受到理性的光彩，又能感受到激情的涌动。你会感受到一位年轻的心理学工作者那睿智的思想、社会良知与责任感。如果说反思是本书的主旋律，那么，人情、灵性就是本书的最大特点。

最后，我还要指出，这是一本开展学生心理健康教育的指导书。这里我必须补充一句：开展心理健康教育并不单纯因为青少年出现了越来越多的心理问题，更重要的目的在于提高广大青少年学生的心理素质。为此，我反对社会上散布种种数字，说什么我们的青少年心理不健康者占1/3、1/2甚至达70%以上。这是一种极不负责任的行为。问题的原因可能有两个，一是“指标”问题，二是“炒作”问题。我希望一切从事心理健康教育的研究者和实际工作者，必须以客观的、实事求是的态度对待青少年学生，对待他们的心理健康和心理行为问题，必须以认真、坦诚加师爱的态度投入心理健康教育中来，切忌主观性和片面性。因为我们的广大青少年学生心理是健康的；即使有这样或那样问题的青少年要求心理咨询或辅导，也说明他们积极要求自身的心理健康。这就是青少年心理的特点，健康是主流。总之，不承认青少年的心理问题是错误的，夸大学生心理不健康的数字也是不对的。我们的正确态度是坚持青少年心理健康教育的科学性。所以，开展心理健康教育的关键是教育模式，而不是医学模式，最终的目的正如中共中央和国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出的那样，“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。

是为序。

2001年6月1日于北京师范大学

---

# 再版自序

---

三年前，本人满怀激情与责任感向广大中小学教师、中小学生家长及从事心理健康工作的人员捧出了《青少年心理问题研究》一书。三年来这本书得到了他们的垂青，被不少学校选做心理健康与辅导的教材，并获得第二届长春市社会科学优秀成果著作类一等奖（政府奖）、吉林省第四届教育科学优秀成果一等奖、吉林省第六次社会科学优秀成果著作类三等奖（政府奖）等共六个奖项。这是对我最大的鼓励，也是对本书价值最大的肯定，更是对我提出了新的要求，鞭策我在已有的基础上再接再厉，继续前行。近年来，我国青少年心理问题研究受到了党中央、政府及各级各类教育主管部门的高度重视，取得了丰硕且有实效性的研究成果。仅就青少年心理问题研究来说，无论在内容、范围，还是在面对急需解决的问题及其方式与方法上，以及在操作层面的策略、指导建议等各个方面，都发生了重大变化。因此，三年前出版的《青少年心理问题研究》一书在内容上略显陈旧，不能够反映当前日益变化的青少年心理问题研究的水平。为了适应教育工作者、家长们了解青少年，感悟青少年，掌握青少年及引导青少年向着和谐与健康方向发展的需要，我对《青少年心理问题研究》一书作了一次较大的修订，为广大中小学教师、中小学生家长重新奉献上一份厚礼。

《青少年心理问题研究》一书修订版除保持了第一版总框架、总体结构和风格，发扬了第一版中的优点、长处外，对书中许多的内容和材料



## 2 青少年心理问题研究

进行了更新，并增加了一些国内外最新的研究成果与指导对策，力求能够较完整、新颖地反映当前青少年心理问题的现状与解决问题的对策。由于我的水平有限，遗漏和不足是难免的，恳请读者批评指正。

此次修订，得到了东北师范大学心理学系博士研究生李梅副教授的鼎力相助，她一丝不苟、字斟句酌地在资料收集、文字处理和内容的增减等方面做了大量的工作；其次，也得到了我的硕士研究生宋爱芬对青少年网络心理问题方面的资料收集与整理的支持。没有她们对本书修订所奉献的热情、能力、智慧与支持，没有东北师范大学出版社张恰、吴东范等编辑的关心、帮助与扶持，本书很难顺利地再版。为此，我向他们表示深深的谢意。

张向葵

2004年岁末于长春晨光花园

---

---

# 目 录

---

---

再版自序 .....	1
序 .....	1
绪 论 .....	1
<b>第一讲 反思当代青少年心理问题的缘由 .....</b>	<b>5</b>
第一节 心理问题与当今教育和时代 .....	5
第二节 青少年心理问题的理智审视 .....	45
第三节 青少年心理问题的客观评判 .....	56
练习与反思 .....	87
<b>第二讲 如何反思当代青少年的心理问题 .....</b>	<b>88</b>
第一节 我们对青少年身心变化的特点掌握吗 .....	89
第二节 我们对青少年在知识经济时代中的需要了解吗 .....	127
第三节 我们对网络对青少年的影响把握吗 .....	138
第四节 我们对青少年在家庭中身处“独生” 的特殊心理感悟吗 .....	167

## 2 青少年心理问题研究

第五节 我们对青少年“早恋”的心态懂吗 .....	176
第六节 我们对青少年的社会化过程掌握吗 .....	188
第七节 我们对青少年的偏离行为能正确控制吗 .....	201
第八节 我们对青少年“千军万马过独木桥” 的滋味品尝过吗 .....	212
第九节 我们对青少年成长的烦恼感悟吗 .....	222
练习与反思 .....	229
<b>第三讲 回应当代青少年心理问题的对策 .....</b>	<b>230</b>
第一节 教师与家长心理健康的对策 .....	230
第二节 教师、家长与当代青少年沟通的技巧 .....	259
第三节 让青少年体会到我们的爱 .....	274
第四节 用“新眼睛”看世界 .....	291
第五节 正确帮助青少年上网 .....	304
第六节 牵手走过成长的烦恼 .....	318
第七节 为过“独木桥”的青少年保驾护航 .....	339
练习与反思 .....	348
<b>参考文献 .....</b>	<b>349</b>
<b>后 记 .....</b>	<b>353</b>

---

# 绪 论

---

我反思青少年心理问题，同时，我也在想，青少年的家长、教师及社会各界人士是否也需要反思。我们对青少年心理问题的认识、理解、感悟与界定是否在封闭的体系中徘徊得太久了，在越来越细长的传统的小路上是否走得太远了。

当代青少年忧虑什么？期待什么？我们用情感、智慧和期望托起的新一代为什么与我们的距离越来越远？我们用浪漫、纯洁和灵性编织的下一代宏伟蓝图为什么与我们的设计越来越不吻合？我们用泪水、汗水和希望筑起的未来大厦为什么在没有经风雨之前就倾塌了？这么多复杂、尖锐和深刻的问题是否有答案？我们的家长、教师及社会各界人士是否在探索答案？也许，答案是开放的、模糊的，就像我们的提问一样模糊和开放。但作为教育工作者，我们不应该对这些“为什么”进行反思吗？

反思，它不是形式上的简单检讨、认错与修正，而是理智上的思考、对质与鞭挞，即对我们过去的所思、所想、所做、所为进行一场“革命”。更进一步说，就是审视一下我们的教育理念、教育方式、教育工具、教育对策是否尊重了青少年成长的规律，是否尊重了青少年身心发展的特点，是否尊重了青少年的人性，是否尊重了青少年的个性发展、独立性形成、选择性确定和创新性养成。

我们对青少年理解吗？对他们身心变化的特点掌握吗？对他们成长的烦恼关心吗？对他们在知识经济时代的需要了解吗？对电脑网络对他

## 2 青少年心理问题研究

们的影响有把握吗？对他们在家庭中身处“独生”的特殊心理感悟吗？对他们“早恋”的心态懂吗？我们对青少年的社会化过程掌握吗？我们对青少年的偏离行为有正确的控制吗？对他们“千军万马过独木桥”的滋味品尝过吗？

实际上，我们教育工作者对这些问题“似懂非懂”。说“似懂”，是指他们，包括家长、教师都知道培养青少年的重要性，都知道只有通过积极的教导和引路，才能使他们成为国家的有用之人；说“非懂”，是指他们不知道青少年心灵世界是由哪些色彩编织而成，也不懂得用什么样的音符才能谱写出他们和谐、快乐、幸福的人生，更不懂得自己从父辈那里继承来的管教他们的方式是否具有伤害性、羞辱性与毒性。正是由于我们教育工作者对这些问题“似懂非懂”，才造成了今天教育的“病态”，或者说，构成了一个不健康的、失衡的教育系统。如果我们不及早医治这个生了“病”的系统，青少年的灵魂渐渐地会受到侵害，甚至走向枯萎。因此，我们有必要对过去的一些教育观点、教育方式、教育工具、教育对策进行反思，更有必要对由这些因素影响而产生的心理问题进行认真、深刻的反思。

本书正是沿着反思的主旋律向前移动着每一个字符、每一个段落、每一个章节的。你可以看到，在书的字里行间到处都洋溢着我们的新思想、新观点、新感悟及新对策。因此，我们相信，这本书能给那些被青少年心理问题困扰的家长、老师提供积极的帮助与指导。

在揭开本书的主题之前，我们必须对青少年与当代青少年这两个概念作解释和说明，这有助于我们把握与探讨本书所涉及的问题。

简单地讲，对青少年的界定是心理学家以年龄发展特征为依据所作的划分（见表1）。它涉及两个年龄阶段：一是指少年期，也称青春期，是由童年向青年的过渡阶段。目前，对这一阶段的具体起始与终止时间的界定，因青少年所处的时代、国家、社会背景以及各学派观点的差异而不尽相同。在我国，少年期一般是指11—12岁到14—15岁，相当于初中教育阶段。在这个阶段内，少年的主要特征有三点：一是生理的“暴长”及由此出现的第二性征；二是童年期的身心模式被打破，成人的

模式还没有建立起来，致使身心发展处于重重矛盾的包围之中；三是自我中心再度出现。二是指青年初期，即从 14—15 岁到 18—19 岁这一时期，相当于高中教育阶段。处于青年初期的人虽然具有独立性不完全、社会阅历浅、过于理想化的特点，但是青年的身心各方面发展已经达到了相当成熟、和谐、平稳的水平。王垒（1998 年）、吴正（1999 年）及西方大多数研究结果一致说明，青年初期的人格结构和成人比较并没有表现出模式上的年龄特异性。但是，一方面，青年初期的高中生正处于爱幻想、易冲动的年龄，理想与现实交织，感情与理智冲突，所以这个时期是矛盾的激化期，也是个体与环境之间通过平衡到不平衡再到平衡，使个体心理不断的向前发展的关键期；另一方面，中国文化要求个体的行为要合乎常规、重视与客观环境和谐一致，这种要求与青年们理想化、踌躇满志、求新求异的矛盾也是青年初期最为激烈的冲突。本书所谈论的青少年主要是指处于初高中阶段的学生。

表 1 青少年的特征

阶段	年龄（岁）	学校教育阶段	身心特征
少年期	11、12—14、15	初中阶段	生理的“暴长”，第二性征出现 童年的身心模式被打破，矛盾重重 自我中心再度出现
青年初期	14、15—18、19	高中阶段	身心各方面比较成熟，和谐、平稳 矛盾易激化期 独立性不完全、理想化、踌躇满志

目前，我国的学者根据政治代际理论指出，我们共和国曾有五代人一起生活过。第一代青年，出生于 19 世纪末和 20 世纪初，他们是“人民共和国的缔造者”；第二代青年，出生在 20—30 年代，他们属“迎接解放的一代”；第三代青年，出生在 40—50 年代，被称为“红卫兵”一代；第四代青年，出生在 60—70 年代，被称为“改革开放时期成长的一

#### 4 青少年心理问题研究

代”；第五代青年，亦称当代青年，他们出生在 70—80 年代，被称为“信息时代的青年”。而当代少年是指 90 年代中后期出生的一代，这一代现今基本上开始进入青春期。被称为“独生子女”的一代或“知识经济时代的少年”或“新人类”，即指当代少年。

表 2 我国政治代际划分

代 序	出生时间	代
一	19 世纪末——20 世纪初	人民共和国的缔造者
二	20 年代——30 年代	迎接解放的一代
三	40 年代——50 年代	“红卫兵”的一代
四	60 年代——70 年代	“改革开放”的一代
五	70 年代——80 年代 90 年代中后期	当代青年——信息时代的青年 当代少年——独生子女的一代 知识经济时代的少年

可见我国当代青年与当代少年在年龄跨度上有一定的差异，但由于他们所处的时代、所受的影响、所面临的挑战与机遇都有许多相似之处，致使他们的认识、观念、心理感受与行为也都有许多相近之处。因此，我们对当代青年与少年的界定不再作年龄阶段的划分，将他们统称为“新人类”或当代青少年。

# 第一讲

## 反思当代青少年心理问题的缘由

### 第一节 心理问题与当今 教育和时代

我们共和国的第五代以其独特的幸运与人类新时代拥抱了。他们没有太多的传统文化的记忆，更没有刻骨铭心的政治、历史负累；他们所面对的是丰富多彩的文化、瞬息万变的信息、目不暇接的时尚、自由变化的生活方式、接踵而至的机遇及自我设计、自我调整、自由发展的空间等。这些时代的财富毫不保留地奉献给了他们，使他们的血液、神经及骨髓都焕发着新时代的光芒，都闪烁着人性的追求。因此，就是翻遍他们身上的每个角落，我们也很难寻觅到过去的人、事、物留下的痕迹。

然而，走近今天的教育，我们可以清楚地看到，人们的教育观念、教育工具、教育对策及教育方式却依旧印刻着过多传统的痕迹，这与这代人的发展变化特点与要求不相称。虽然，我们的父母、老师都将目光投向了教育系统，期盼通过教育来解决出现的各种心理问题。可实际上，我们的学校教育、家庭教育与社会教育能给青少年提供的有效指导与帮助是有限的。其可能的原因是：一方面，我们成人在对青少年进行教育时，头脑里装的是旧观念，手上使用的是不合理的，甚至是错误的教育工具，行为上采取的是可能伤人、害人，甚至是带毒性的教育对策；另



## 6 青少年心理问题研究

一方面，由于青少年主体意识的不断提高，渴望被尊重、被理解、被关爱的体验不断加深，他们对成人的不合理教育产生了强烈的不满情绪与反抗意识。或者进一步说，青少年的心理感受与家长、老师所使用的教育工具、对策与方式之间产生了矛盾与冲突。在矛盾与冲突的过程中，又由于使用教育工具与对策的人，如家长、老师，始终处于支配和统治地位，控制着青少年的一举一动，一言一行，甚至某些家长与老师根本意识不到他们手中的教育工具还会出现毛病或有错误。而作为被动接受教育的青少年，他们在被控制的情况下，很少有申辩的机会，有说理的空间及发泄的场所。当感到委屈与愤怒时，他们只好采取回避成人的目光、拒绝成人的帮助、逃离成人的教育的视域。正因为如此，青少年与家长、老师之间能够进行交谈的话题越来越少，可引起共鸣的事情越来越少，可达成的共识意见也越来越少。由于这“三少”的存在，部分老师、家长与青少年之间出现了隔阂，有了磨擦，发生了冲突。正像有的家长说的那样，当我们满怀激情想去与孩子谈心、交换意见或讨论问题时，孩子常常不是说没时间，就是千方百计找理由逃避谈话。有的甚至说：与你们成人有什么好谈的。

从表面上看，这种在心灵上家长、老师与青少年沟通困难的现象是由彼此之间的矛盾与冲突造成的，但实际上，这里隐含着教育中的理解问题。

据统计，我国有6000万家长在家庭教育方面陷入困境。他们由于无法与孩子沟通而困惑与迷惘。而孩子们也在急切地呼唤：我们需要父母的理解。

现实教育中，父母对青少年的理解往往具有“一厢情愿”性，即喜欢从自己的主观意愿出发，或者过高估计问题的性质，或者对问题不理不睬，把一些简单的问题复杂化，把一些正常的问题特殊化。例如，青春期的青少年具有很强的“逆反心理”。在学校或家里，老师或家长常常抱怨现在的孩子不听话，不好管教，你让他向东，可他偏向西；你让他做什么，他偏不去做什么等。因此，老师与家长下结论说：这些不听话的青少年有心理问题。实际上，他们的不听话是成长过程中出现的“逆