

青春读本

(下)
心理篇



武汉出版社

心理篇

青春读本 (下)

主 编：韩燕君

副主编：吴克敏

编 委：宋秋舫

韩道进

何 平

编 审：韩道进

撰 稿：余毅震

张 敏

武汉出版社

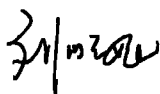
关注青春健康
全面提高人口素质

彭珮云

第九届全国人大常委会副委员长
彭珮云题词

序

武汉市人民政府副市长



青春期人口是一个特殊的群体。生理上，他们进入人体发育的第二个高峰，肌肉骨骼等组织急剧成长，身高、体重增长速度加快，生殖系统逐渐成熟，第二性征显露。心理上，他们自我意识不断增强，智力水平明显提高，情感世界丰富多彩，内心矛盾错综复杂，性意识觉醒并迅速发展。在这个人生的重要过渡阶段，他们常常被各种生理、心理问题所困扰。

我国当代青春期人口和其他国家相比，有其自身的特点：其一，他们父母大都是新中国生育高峰即 20 世纪 60 年代早中期出生的。庞大的前辈人口基数，使这个晚辈群体数量达到 3 亿多人。其二，1980 年开始，中国提倡一对夫妻只生育一个孩子，致使这一代青春期人口大都是独生子女，而独生子女在生理、心理方面的疑惑比传统多子女家庭的小孩要多得多。其三，这批人口大部分活动于中学、大学，他们常常处在家庭过分溺爱产生的“我行我素”性格与常规学校集体主义教育不相适应的种种矛盾之中。

如何为青春期人口服务？党和政府及国际组织非常重

视。《人口与计划生育法》第十三条规定：“学校应当在学生中，以符合受教育者特征的适当方式，有计划地开展生理卫生教育、青春期教育或者性健康教育。”《中共中央国务院关于全面加强人口和计划生育工作统筹解决人口问题的决定》强调：“中等以上学校要将人口和计划生育、生殖健康纳入相关课程教学内容或专题讲座等。”中国计生协确定2007年为“青少年年”，而青春期教育又是该项目的主要活动内容。国际计生联、联合国人口基金也向这批人口抛来橄榄枝。2000年起，比尔和美琳达·盖茨基金会作后援，中国计生协和帕斯适宜卫生科技组织在中国12个省市14个地区实施了“青春健康国际合作项目”，受益者达4.2亿人口，8000万青春期人口直接获益。

《青春读本》正是在这种普遍关爱青春期人口的氛围中，携带着青春期人口的气息诞生的。

——为了达到指导性与知识性相结合，《青春读本》将青春期的生理现象及形成原因、心理特征及常见心理行为问题进行详细论述。

——为了符合青春期人口的实际，《青春读本》生理篇、心理篇作者均由青春年少的相关专业研究生担任。

——为了贴近青春期人口的生活，《青春读本》从各类报刊、网站的大量信息中，遴选出50多个典型案例，逐章逐节地进行对比剖析。

——为了提高阅读兴趣，《青春读本》专门绘制32幅生动活泼的插图，对具体内容进行图解和延伸，增强了全书的形象性和视觉冲击力。

青春期人口是一个可爱的群体。他们是人生的春天，也是世界的未来。如果《青春读本》能借助青春期人口的手，填写上一笔“青春健康项目”蓝图的色彩，通过青春期人口的眼睛，折射出“人文关怀、人情关怀、人性关怀”的光芒，感受到和谐社会的脉动，那么这本书便真正找到了归宿，体现了价值。

目录

青春期心理特征 (1)

- 一、身心发展 (1)
- 二、自我意识的发展 (2)
- 三、评价能力的发展 (4)
- 四、认知改变 (4)
- 五、性意识的觉醒与发展 (5)
- 六、心理发展的矛盾性特点 (6)

青少年心理健康的标准 (9)

- 一、智力正常, 乐于学习 (9)
- 二、心理特点与年龄相符 (10)
- 三、健全的人格 (10)
- 四、尊重自己, 尊重他人 (11)
- 五、良好的人际关系 (11)
- 六、乐观进取 (12)
- 七、行为反应适度 (12)
- 八、青少年的心理健康状况 (13)

性心理及常见问题（16）

一、性心理（16）

二、青春期容易出现的性心理行为问题（19）

情感与情绪问题（39）

一、情感（39）

二、情绪（52）

青春期常见的其他心理行为问题（57）

一、学习（57）

二、社会交往（64）

三、独生子女心理健康（68）

四、精神性成瘾行为——上网成瘾（70）

五、烟雾缭绕的青春——吸烟（77）

六、向深渊走去——吸毒（80）

七、神经性厌食（84）

八、神经性贪食（88）

后记（91）

光阴飞逝，不知不觉中青春的大门轻轻敞开，曾经无忧无虑的少男少女们，开始被各种烦恼包围，来自学习的压力、情感问题、生理发育等等很多不曾遇到的苦恼让过去快乐的生活一去不复返。有人说这是成长的烦恼！面对这些烦恼，该如何应对？下面我们介绍青春期的心理特点，让青少年朋友更好地了解自己，只有了解自己，才会坦然面对这些烦恼，并顺利度过这“青涩”的青春期。

一、身心发展

青春期来临，青少年的身心呈现快速发展的趋势。肌肉、骨骼等组织全面地急剧生长，身高、体重的增长速度加快，生殖系统逐渐成熟，第二



性征显露。随着身体的发育，青少年必须适应发展中的新自我，同时还必须适应别人对于自己的新形象所表现出的反应。然而，由于生理发育速度常常比心理发展更快，两者难以达到平衡发展，因此会产生许多心理矛盾现象，既有逐渐成熟的表现，又露出幼稚的一面。

二、自我意识的发展

自我意识是指个体对自己的认识和评价。青春期是自我意识迅速发展的时期。

1. 成人感和独立意向的发展。青春期的少年在心理特点上的突出表现是出现“成人感”——认为自己已经成熟，长成大人了。在很多方面，他们都显示出强烈的独立

倾向以证明自己已成人。生活上，不愿接受父母过多的照顾或干预，容易产生厌烦的情绪；言行上，对事物有自己的判断和评价，不愿听从父母的意见，并有强烈的表达自己的愿望；认知上，开始对过去一些传统的、权威的结论提出质疑，但往往会提出过激的批评之词。价值标准受到同辈和社会的影响逐渐大于来自父母的影响，于是当与父母发生冲突时，往往会出现“摆脱家庭束缚”的倾向。

随着年龄的增长，青少年与社会的交往越来越广泛。他们渴望独立的愿望日益变得强烈，与家庭的联系逐渐疏远。他们要摆脱家长和其他成人的监护，摆脱由这些成年人规定的各种形式的束缚。其实，他们在思想深处也希望得到家人的关心和帮助，只是反对家长和教师仍然把他们当小孩看待，反对过多的照顾、监督或包办行为。青少年渴望别人把他们看作大人，尊重他们、理解他们。他们喜欢参与成人的活动，模仿成人的行为，刻意表现出“成人”的样子。但由于社会经验和生活经验不足及知识的局限性，他们在思想和行为上往往盲目性较大，容易冲动和做出一些傻事，显出幼稚的本性。

2. 实现自我的统一：自我有两种，一是有知觉能力、思维能力和行为能力的自我，即主观自我，其中包含理想化的自我；另一是可作为客观观察对象的自我，即客观自我。青少年随着身体的变化和性成熟的过程，一些新的体验逐渐在内心萌动，也感到周围人用新的眼光来观察他们。他们极力去发现自己真实的情况，预测将来自己的样

子。与伙伴的来往，新的社会关系的建立，也使他们扩大了自我活动、自我探索的空间。他们也要弄清世界是什么样子，社会又是什么等。在这种不断认识和探索中，自觉地去改变现实自我的不足之处，使现实自我逐步完善，逐渐与理想自我趋于一致，与社会前进的要求同步而形成自我统一。即他们在不断加强对现实自我的观摩、分析和评价中，将其与理想自我进行对比，坚持理想自我，努力改善现实自我，使两者达到积极的统一。

三、评价能力的发展

评价能力主要表现在对别人和对自己的评价上。小学生对别人和对自己的评价大多是重复教师或父母的评价意见，自己独立作出评价的能力还较弱。当进入中学这个较广阔的世界以后，独立评价的能力开始发展，他们对原先的道德标准及自己的价值和能力都要作重新的评价，并试图把这些价值和评价综合起来形成一个稳定的体系。评价自己的能力是在评价别人的基础上发展起来的。他们以别人为镜子，在与其他人相互比较中认识自身的特点。一般来说，评价别人比较容易，也较丰富具体，评价自己就比较困难，对自己的评价也常常高于别人对自己的评价。

四、认知改变

随着知识面的拓宽，记忆能力和思维能力不断增强，青少年逐渐摆脱了儿童时期的单一的具体运算和简单形象思维，进入抽象、逻辑思维阶段，即已懂得试验、假说、

推论这类形式的思考，运用理论来推想因果关系，开始懂得处理复杂的信息或资料。思维的独立性、批判性、创造性都有显著的提高。他们学会自我批评，各个方面以成年人的标准要求自己，有能力听取他人意见，处理问题时能考虑更多的可能性，思维活动的数量和质量都有很大提高。

五、性意识的觉醒与发展

青春期的少年由于性的发育和成熟，性意识觉醒并快速发展，青少年开始意识到两性的差别，出现了与异性交往的渴求。如喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱情念头等。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，又制约和影响着他们



的心理水平和行为方式，使青春期的少年在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾状态。表面上男女生之间界限分明，内心却都怀着对异性的神秘感觉，渴望并想象去接近对方。

六、心理发展的矛盾性特点

1. 生理变化对心理活动的冲击。成人感使青少年希望尽早摆脱童年期的一切，寻找到新的行为准则，获得一种全新的社会评价。同时，因为性的日趋成熟，产生正常的性欲和性冲动，但又无法公开表现这些愿望和情绪。在这些生理和心理的内驱力作用下，他们会体会到一种强烈的冲击和压抑，产生各种困惑和烦恼。

2. 开放性与闭锁性的矛盾。青春期的少年需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心灵来相待。但由于每个人的性格、想法不一，使他们的这种渴求找不到释放的对象，只好诉请在日记里。这些在日记里写下的心里话，又由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

3. 反抗性与依赖性的矛盾。强烈的独立意识常使青少年不甘愿再处于服从地位，而表现出一种与成人相抵触的情绪状态，在行动上对抗、不服从或者有意违抗父母长辈或教师的说教和命令，有时还会对一些事熟视无睹，漠不关心。但由于青少年认知水平和处事能力还不高，又不得不从父母那里寻找帮助，再加上经济上不能独立，所以他

们还必须依赖父母。由此产生反抗性和依赖性的矛盾，这常使他们感到苦恼和无奈。

4. 自制性和冲动性的矛盾。青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，又易冲动的矛盾之中。

5. 否定童年又眷恋童年。成人意识使青春期少年力图从各方面否定自己的童年，但又留恋童年时那种无忧无虑的心态和简单明了的情绪宣泄方式。尤其遇到失利或挫折时，希望能得到幼年时能得到的那些关照、谅解和保护。

这是青春期少男少女正常的心理变化，但有些青少年由于不能适应身心的巨大变化，而出现种种心理、行为问题。其中有些问题是日积月累逐渐形成的，如果想要改变是困难的，有些人因此而放弃或半途而废。

我们先来看一个故事。

每秒摆一下

一只新组装好的小钟放在了两只旧钟当中。两只旧钟“滴答”、“滴答”一分一秒地走着。其中一只旧钟对小钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有点担心，你走完三千二百万次后，恐怕便吃不消了。”

“天啊！三千二百万次。”小钟惊叹不已，

“要我做这么多的事？办不到，办不到。”

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒摆一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事？”小钟将信将疑，“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，在不知不觉中，一年过去了，它摆了三千二百万次。

这个故事告诉我们一个道理，有些事听起来很难，但如果你从一点一滴做起，就一定能实现目标。正如一些心理行为问题，虽然较难改变，但你每时每刻都提醒自己去改变，最终这些问题都能成功解决。

青春期是从童年到成年的过渡时期，心理发育尚未成熟，处于半幼稚半成熟的状态。那么一个心理健康的青少年有哪些表现呢？

一、智力正常，乐于学习

智力正常是青少年能正常生活、学习等的基本心理条件，是他们与周围环境取得平衡的心理保证。因此，智力是否正常是衡量人的心理是否健康的最重要标准之一。要说明的是，能坐在普通中学教室中学习的学生智力都是正常的，关键在于如何去开发利用。青春期是人生的黄金阶段，也是学习的最佳时期，一个心理健康的青少年能努力学习，刻苦钻研，积极克服学习中遇到的困难，自觉完成各