

青少年心理健康咨询 —400个怎么办

QINGSHAONIAN
XINLIJIANKANG ZIXUN
400GE ZENMEBAN

主编 丁明仁 于广滨

上册



北方妇女儿童出版社

顾问 张翼健

课题负责人 郑永奎

编委会 (以姓氏笔画为序)

主任 王术兴 郑永奎

副主任 于深 李春生 李静英 张秀琴

胡逢春 郝普耀 薛中国

编委 王伟 王玉琴 王凤翥 刘嫫锴

刘绍艳 刘立波 尹京山 孙明秋

孙硕 江涵 闫丽娟 朱达明

徐福文 徐尧臣 徐建国 陈真书

郑玉琳 郑绪光 杨淑梅 程永祥

潘丛丽

参加编写人员 丁明仁 丁坤 于广湏 于广杰

王青 马玉秋 叶长胜 李敏

宋文 付秀兰 孙丽艳 陈玲玲

成晓霞 张玉华 杨威 单玲

杨秀洁 周欣 徐艳菊 夏艳

郭世英 董飞 董树森 董德艳

总编审 李丽娜

主编 丁明仁 于广湏

副主编 吕胜凡 张敏 周欣 单玲

序

对于广大的青少年来说，心理健康已成为人生道路上的重要课题。青少年会遇到哪些心理健康问题？心理健康会对人的一生产生什么样的影响？如何认识和处理所遇到的心理健康问题？广大的青少年都十分渴望在这些方面获得指导、得到咨询。《青少年心理健康咨询》一书，旨在帮助广大的青少年认识 and 解决步入青春期以后遇到的一系列心理问题。该书是《青少年心理教育与德育实效研究》课题的研究成果，汇集和总结了广大的青少年教育工作者在青少年心理教育方面的研究成果，以一个个具体问题和实际案例的形式，分析青少年遇到的各种心理问题，并对青少年存在的心理问题给予具体的指导，力求使青少年能够从容地面对人生道路上的各种各样的心理问题，知道如何去解决所遇到的心理问题。

该书注重理论和实践的结合，大多数问题是以研究的实践为基础，提出的问题真实、具体、生动，贴

近广大青少年的学习和生活实际，具有较强的针对性和可读性。该书必将成为广大青少年人生道路上的良师益友。

车文博

1999年7月10日

前言

青少年朋友们：

你们已步入蓓蕾绽放的花季——青春期。你们年轻的心灵正遨游在广阔无垠的理想人生空间，享受着青春的欢乐，你们正幸福地拥有她。

但是，由于生理上的迅速变化，思想上的日趋成熟，面对色彩斑斓的社会，你们常常要遇到人与人之间交往关系上的困扰，情感变化中的烦恼，身体发育带来的恐慌和在疑惑面前的苦闷与彷徨。层层心理障碍，随着你们的成长也将接踵而来，向你们提出挑战。怎么办？怎么办？无数个怎么办，可能使你在人生关键时期，徘徊、苦恼，甚至自暴自弃。

梦想与现实的差距常常是你们遭遇失败而感到痛苦的原因；从书本中或从外界获得的知识与自己主观认识之间发生的矛盾，引起你们的心理困惑；身体、性心理发展的急剧变化，导致你们自卑心理的形成；学校教育的偏狭性和升学考试的压力对你们的心理发展形成了最直接的困扰。凡此种种，使许多人往往在自我认识的不同阶段不能很好地彼此衔接，生活适应能力差，既不了解自我，又不认识自我，心理经常产生冲突，造成困惑，导致自卑自责、自怨自艾、自暴自弃，

形成心理障碍：一是自我谴责，形成心理压抑；二是自暴自弃，形成逆反心理。

朋友们，我们是心理医生，在进行“青少年心理教育与德育实效研究”过程中，通过心理问题的调查了解，知道了你们的急切请求，听到了你们求援的心声。我们愿意竭诚为你们服务，帮助你们扫除心理障碍，解除你们的苦闷，希望能通过我们的解答和咨询服务，让你们的理想展翅腾飞。

我们应广大青少年学生的实际需要，在中小學生中调查索取达千余个难以解决的心理问题，并由数名心理专家，经过归类整理、查阅大量资料，结合实际，编写了《青少年心理健康咨询 400 个怎么办》一书，对来自你们的问题一一做以解答。你可以根据自己的需要，对号入座、认真学习、仔细理解，尽快摆脱痛苦，使自己的青春更加绚丽多彩。

读过这本书后，你们有什么感想、意见和要求，请及时来信同我们联系。如果你们还有什么新的苦恼和难以解决的心理问题（包括你的兄弟姐妹、父母亲友和老师），可以继续向我们咨询，我们设有咨询信箱、热心电话，将在下册书中继续为你们具体解答，并附之以数个案例分析，对你们提供直接性的帮助，欢迎你们和你们的亲人都能积极参与。

咨询信箱：通化市教育科研所

咨询电话：0435—3319860

编 者

目 录



第一部 性心理

1. 我从十一二岁开始，身体的许多部位发生变化，出现害怕心理怎么办？ (1)
2. 我的汗毛重、胡子浓，是不是患了“多毛症”，我该怎么办？ (2)
3. 我最近白带增多，心里很害怕，怎么办？ (3)
4. 我来月经时肚子痛，有时影响上课，怎么办？ (4)
5. 初潮后月经不规则怎么办？ (5)
6. 我常常在睡觉时出现性梦和性幻想，是不是有毛病？怎么办？ (6)
7. 常有手淫行为，事后又产生罪恶感，怎么办？ (7)
8. 我现在时常遗精，听人说会伤害身体，心里很害怕怎么办？ (8)
9. 我患了手淫的毛病，又管不住自己怎么办？ (9)
10. 看到周围有的同学很小就谈情说爱，明知不好，可心中又很羡慕怎么办？ (10)

11. 在课堂上，总觉得有女同学看我，很不自在怎么办？
..... (11)
12. 我对一男同学有好感，想接近，又怕作风不正派
怎么办？ (12)
13. 我和异性同学在一起才觉得开心，又怕大家另眼看
我怎么办？ (13)
14. 我喜欢交异性朋友，但又不知如何把握交往尺度怎
么办？ (14)
15. 进入中学后，很多同学都发育成熟，白白的皮肤、
高高的个子，我却不见长怎么办？ (15)

第二部 学习心理

16. 开学后，学习上总收不回心怎么办？ (17)
17. 产生不想上学的念头怎么办？ (18)
18. 上自己不感兴趣的课，就想逃课怎么办？ (19)
19. 总想逃学怎么办？ (21)
20. 课堂上常溜号怎么办？ (22)
21. 没考上重点校，就不想念书了怎么办？ (23)
22. 学习偏科，有的学科就是学不会怎么办？ (24)
23. 我感到学习太闹心，实在学不进去怎么办？ (25)
24. 学习不好，心里很压抑怎么办？ (27)
25. 每天都有没完没了的作业，感到十分反感，怎么办？
..... (28)
26. 家务劳动多，没时间做作业怎么办？ (29)

27. 现在课程多、负担重，太紧张，接受不了怎么办？
..... (30)
28. 学习总是马虎怎么办？ (31)
29. 学习成绩总是忽高忽低怎么办？ (33)
30. 物理成绩总是提高不上去，怎么办？ (34)
31. 背题总是记不住怎么办？ (35)
32. 我经常不写作业，又改不了怎么办？ (36)
33. 有的学科很重要，但我就是不爱学怎么办？ (37)
34. 有的老师总占用我们的自习时间，很反感怎么办？
..... (38)
35. 老师让我们背题，要求一字不差，我总也做不到怎
么办？ (39)
36. 我十分讨厌考试和上晚自习，怎么办？ (39)
37. 我们很愿意上实验课，可实验课太少，怎么办？
..... (40)
38. 我的学习成绩太差，希望能有人帮助我，可觉得谁
都不管我，怎么办？ (41)
39. 无法克制考试时的紧张心理怎么办？ (42)
40. 考试前成绩不断下降怎么办？ (44)
41. 快要报考志愿了，我心里非常慌怎么办？ (45)
42. 考上大学，不分配怎么办？ (46)
43. 上课不敢举手发言，怎么办？ (47)
44. 课堂上爱做小动作，怎么办？ (48)
45. 课后复习时，遇到不会的内容，复习不下去怎么办？
..... (49)

46. 考试成绩稍有进步，就不知不觉地骄傲起来，放松了学习怎么办？ (50)
47. 总怕升不上好学校，怕别人讥笑怎么办？ (51)
48. 考试总是想投机取巧怎么办？ (52)
49. 学习总是粗心大意怎么办？ (53)
50. 总是留恋假期生活，上课静不下心怎么办？ (54)

第三部 行为心理

51. 我想努力学习，但控制不了电视对我的诱惑怎么办？ (56)
52. 我特别爱哭，又得不到安慰怎么办？ (57)
53. 对待学习做不到持之以恒怎么办？ (58)
54. 边看电视边做作业的习惯改不掉怎么办？ (60)
55. 我帮助学习有困难的同学时，有人说我傻，我该怎么办？ (61)
56. 考试时，有同学要抄我的考卷怎么办？ (62)
57. 和同学开玩笑时，对方恼怒了怎么办？ (62)
58. 发现有人在背后说自己的坏话怎么办？ (63)
59. 不能按自己制定的学习计划去做怎么办？ (64)
60. 下了决心却很快又忘记该怎么办？ (65)
61. 当同学屡次借钱总也不还时，怎么办？ (67)
62. 朋友欠我钱，却始终不还怎么办？ (67)
63. 做事缺乏信心怎么办？ (68)
64. 常常产生一种幻觉怎么办？ (69)
65. 总想洗手怎么办？ (70)

66. 饮食不规律，又克服不了怎么办？ (71)
67. 物理成绩总也提高不上去怎么办？ (71)
68. 中考前总是心神不定，成绩不断下降怎么办？ ... (73)
69. 考试时总是紧张怎么办？ (74)
70. 报志愿时，我没有主意怎么办？ (75)

第四部 交往心理

71. 找不到知心朋友怎么办？ (77)
72. 与同学发生争执后该怎么办？ (78)
73. 有的同学周围有那么多好朋友，而我却较少，该怎么办？ (80)
74. 在班级活动中不能与同学很好地合作怎么办？ ... (80)
75. 想做同学喜欢的人该怎么办？ (82)
76. 作为班干部，我特别想在同学中树立威信，该怎么办？ (83)
77. 男女同学的正常交往得不到正确的理解怎么办？
..... (84)
78. 我和同学玩，他的家长限制怎么办？ (85)
79. 我总想找同学玩，不愿意和父母在一起，父母不高兴怎么办？ (86)
80. 常为一些小事跟父母吵架怎么办？ (87)
81. 什么都得依赖父母怎么办？ (88)
82. 不同意父母“关起门来只读书”的观点怎么办？
..... (89)
83. 家长经常挖苦贬低我怎么办？ (90)

84. 放学后，父母让写完作业再玩，我不愿意怎么办？
..... (91)
85. 妈妈爱唠叨使人烦躁怎么办？ (91)
86. 爸爸不在家时，妈妈就拿我出气，这时该怎么办？
..... (92)
87. 妈妈有时不讲理，又不能与之争辩怎么办？ (93)
88. 有些事和话不想对爸爸说，可他总是问个不停怎么办？ (94)
89. 父母打架，两人都把气撒在我身上怎么办？ (95)
90. 与母亲难以相处怎么办？ (96)
91. 遇到偏心的老师怎么办？ (97)
92. 有的老师上课板书不清楚，授课中愿意说脏话，
作为学生有意见应该怎么办？ (99)
93. 与老师之间发生误会怎么办？ (100)
94. 作为一个班干部，总是不能让老师满意怎么办？
..... (100)
95. 受到老师惩罚后，总想和老师解释，老师又不听，
怎么办？ (101)
96. 课堂上总想和老师作对，故意捣乱，明知不对又
改不了怎么办？ (102)
97. 对某位老师既讨厌又害怕怎么办？ (103)
98. 朋友之间关系不能持久怎么办？ (104)
99. 对势利眼的人看不惯怎么办？ (105)
100. 当别人用脏话侮辱我时怎么办？ (106)

第五部 个性心理

101. 受到老师歧视，很痛苦怎么办？ (108)
102. 踏不出“自卑圈”怎么办？ (109)
103. 常常是一件事做不成，就认为自己什么都不行怎么办？ (110)
104. 因为家庭生活困难，我很自卑、苦恼怎么办？
..... (111)
105. 觉得什么都不如别人怎么办？ (112)
106. 因学习不好而感到低人一等怎么办？ (113)
107. 总拿别人的优点比自己的缺点怎么办？ (114)
108. 老师、同学都说我笨，还嫌弃和欺负我怎么办？
..... (115)
109. 我觉得自己什么都不行，怎么办？ (115)
110. 因学习不好而抬不起头怎么办？ (116)
111. 总觉得老师不器重我怎么办？ (117)
112. 我的学习成绩不好，感觉老师瞧不起我怎么办？
..... (118)
113. 总觉得老师冷落自己怎么办？ (119)
114. 对周围的同学很羡慕，总是自愧不如怎么办？
..... (120)
115. 胆子小怎么办？ (120)
116. 不愿上体育课怎么办？ (121)
117. 我谁都不相信怎么办？ (122)

118. 我常和同学闹矛盾，又不愿谅解别人怎么办？
..... (123)
119. 常听人说“人难得有个好性格”，可我的脾气不好怎么办？ (124)
120. 内向的性格使我很苦恼，怎么办？ (125)
121. 有的同学太自私，不响应班级号召怎么办？ ... (126)

第六部 需求心理

122. 父母说：如果考试成绩不好，就不满足我的任何一种要求，怎么办？ (128)
123. 家中常有父母的朋友来玩，我没地方呆，又没地方去时怎么办？ (129)
124. 我想买新衣服，家长不但不给买，还说衣服让你穿都浪费了，我很想不开，怎么办？ (130)
125. 我虽然没有钱，可在朋友面前又总想摆阔，怎么办？ (131)
126. 休息时，我想随父母上街玩，他们却不允许，我很失望怎么办？ (132)
127. 我学习很好，但却没有什么业余爱好，怎么办？
..... (133)
128. 缺乏一种荣誉感怎么办？ (134)
129. 想自我表现，但又缺乏勇气怎么办？ (135)
130. 我家太困难，承受不起学杂费，心理负担很重怎么办？ (136)

131. 由于生活困难，总对父母发脾气，改不掉怎么办？
..... (137)
132. 我家有困难，但又不想让别人知道我没钱，怕别人瞧不起怎么办？ (138)
133. 我不愿接受别人的怜悯和资助该怎么办？ (139)
134. 都以为我有钱，向我借，而我又的确没有，因此得罪人怎么办？ (140)
135. 我很想有所作为，可客观环境不利怎么办？ ... (140)
136. 每做一件事情总是感到不满意怎么办？ (141)
137. 父母怕影响学习，不让做家务怎么办？ (142)
138. 我想变得更加自信些该怎么办？ (143)
139. 一次实验不成功，我便泄了气怎么办？ (144)
140. 我爱上她，又不敢表达怎么办？ (145)
141. 我太瘦了，吃了不少好的东西都胖不起来怎么办？
..... (146)
142. 购买物品时，总想依赖他人的判断去选择，否则就不放心怎么办？ (147)
143. 我平时最爱吃甜食，可又怕得糖尿病和坏牙怎么办？ (147)
144. 我不想在家里生活，觉得没什么意思，想自己独立生活又不可能，怎么办？ (148)
145. 都说人应该活得有价值，可我不懂到底人怎样才能活得有价值，我该怎么办？ (149)
146. 父母总限制我出去活动，怕出事，自己觉得太不自由怎么办？ (150)

147. 常听人讲“心理健康”一词，我怎样才能做到
“心理健康”呢？ (151)
148. 我的生活自理能力很差，怎么办？ (154)
149. 对考上大学信心不足，担心以后不分配怎么办？
..... (155)

第七部 情感心理

150. 我长得不好，不愿和同学在一起，又很苦恼怎么办？ (156)
151. 我觉得自己已经长大了，可是父母还是对我什么都不放心，怎么办？ (157)
152. 父母硬逼我吃不爱吃的东西，不吃又怕父母不高兴怎么办？ (158)
153. 我个子很矮，因此常常感到压抑，怎么办？ ... (159)
154. 我总是害怕长大成人怎么办？ (160)
155. 我总是厌恶自己肥胖的身材，怕影响我的美观怎么办？ (160)
156. 父母常发生矛盾，这时我该怎么办？ (161)
157. 因生理缺陷受人嘲弄，很痛苦怎么办？ (163)
158. 为自己相貌平庸而苦恼怎么办？ (164)
159. 有事不愿意和父母商量，甚至总向父母发脾气怎么办？ (165)
160. 父母夸奖别人孩子，贬低自家孩子时怎么办？
..... (166)
161. 回家没时间做作业很苦恼怎么办？ (168)

162. 当老师表扬别人却没有表扬我时，我很苦恼怎么办？ (169)
163. 听到一些同学背后说老师的坏话，觉得不应该却又不敢制止怎么办？ (170)
164. 见到班主任老师总是有一种恐惧感，怎么办？
..... (171)
165. 看到有的同学不孝敬父母，心里总觉得反感，应该怎么办？ (172)
166. 我嫉妒那些比我富的同学，要消除这种心理怎么办？ (173)
167. 因为我家富有，在同学中有孤独感，该怎么办？
..... (174)
168. 因为我家有钱，总让我多捐款，我想不通，该怎么办？ (175)
169. 家里的钱来得不光彩，听到别人议论我很难过，怎么办？ (175)
170. 父母离异，看到别人家庭快乐，自己的心情十分痛苦怎么办？ (176)
171. 看到老师体罚学生，生气而又不敢说怎么办？
..... (177)
172. 教师上课讲与教学无关的内容，我很不愿意听，该怎么办？ (178)
173. 班级得不到流动红旗，心中很难过怎么办？ ... (179)
174. 属于我的时间太少怎么办？ (180)