



心理健康教育系列丛书

# 中学生常见心理问题解析与辅导

主 编 刘晓明

ZHONGXUESHENG  
CHANGJIANXINLI  
WENTIJIEXIYUFU  
DAO



中国出版集团



世界图书出版公司



心理健康教育系列丛书

# 中学生常见心理问题解析与辅导

主 编 刘 晓 明

ZHONGXUESHENG  
CHANGJIANXINLI  
WENTIJIEXIYUFU  
DAO



世界图书出版公司  
北京 · 广州 · 上海 · 西安

图书在版编目(CIP)数据

中学生常见心理问题解析与辅导/刘晓明等编著.  
—北京:世界图书出版公司北京公司,2008.7  
(心理健康教育系列丛书)  
ISBN 978-7-5062-9516-1

I. 中… II. 刘… III. 中学生—心理卫生—健康教育  
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091109 号

中学生常见心理问题解析与辅导(第1版)

---

编著者:刘晓明等

丛书策划:李殿国

责任编辑:杨兆龙

责任校对:刘煜

营销编辑:高辉

---

出版:世界图书出版公司北京公司

发行:世界图书出版公司北京公司·东北书局

(吉林省长春市春城大街 789 号 邮编:130062 电话:0431—86805559)

销售:各地新华书店

印刷:长春第二新华印刷有限责任公司

(吉林省长春市升阳街 750 号 邮编:130062 电话:0431—87923413)

---

幅面尺寸:170mm×235mm

印张:20.25

字数:324(千字)

版次:2008年7月第1版

印次:2008年7月第1次印刷

---

营销咨询:13843047948 0431—86805559

编辑咨询:13604413467

读者咨询:DBSJ@163.com

---

ISBN 978-7-5062-9516-1/G479

定价:36.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 本书编委会名单

主 编 刘晓明

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 编著者 | 王 娇 | 孙蔚雯 | 张昊智 |
|     | 周建立 | 宋 占 | 冯墨女 |
|     | 刘 捷 | 冀 云 | 孙文影 |

## 前言

教育的真谛在于促进学生的精神成长，精神成长的核心是心理成长。中学生心理的健康发展，既是一切教育的前提和基础，也是教育最核心的目标。因此，关注中学生的心理发展，提升中学生的心理健康，是每一个教师和家长都不容忽视的重要课题。然而，在现实的教育实践中，许多教师和家长，或是对中学生的心理需求视而不见，或是对中学生的心理问题束手无策，或是以牺牲中学生的心理发展为代价求得学习成绩的提高……类似的一些做法，使当前中学生心理问题丛生、心理健康水平每况愈下，也直接影响到了中学生的全面发展，影响到了素质教育的整体推进。

本书试图从中学生的常见心理问题出发，帮助教师和家长正确认识中学生心理问题的表现与成因，指导教师和家长掌握中学生心理问题的辅导及预防方法，使教师和家长真正成为中学生心理健康的维护者，成为中学生心理发展的促进者。

中学生的心理问题按照程度的不同，可以分为三大类型，即发展性心理问题、适应性心理问题和障碍性心理问题。其中，适应性心理问题是中学生在学习与生活实践中面临到的心理困扰，但没有达到心理疾病或心理障碍的程度，通过教师和家长

指导及自身的心理调节能够恢复正常的心理问题。本书以适应性心理问题为核心，重在帮助教师和家长缓解中学生的适应性心理问题提供指导。

本书的写作方式重在实用性和操作性，减少理论阐释，直接针对具体心理问题，采用对症下药的方法予以解读。将常见心理问题分为认知心理问题、情绪心理问题、意志心理问题、个性心理问题、学习心理问题、交往心理问题和行为心理问题七大部分，每一部分又以常见的典型心理问题呈现，结合一个具体的“辅导案例”，进行“诊断分析”，给出“辅导方法”，提供“预防策略”。以点带面，帮助教师和家长掌握开启中学生心理问题之门的钥匙。

本书由刘晓明主编，各章的编著者分别为：王娇（第一章）、孙蔚雯（第二章）、张昊智（第三章）、周建立、宋占（第四章）、冯墨女（第五章）、刘捷（第六章）、冀云（第七章）、孙文影（第八章）。

作者 刘晓明  
2008年7月于长春

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 中学生心理问题概观 .....     | 001 |
| 第一节 中学生的心理问题与心理健康 ..... | 001 |
| 一、心理健康的内涵 .....         | 002 |
| 二、心理健康的标准 .....         | 002 |
| 第二节 中学生心理问题的表现 .....    | 005 |
| 一、中学生认知心理问题 .....       | 005 |
| 二、中学生情绪心理问题 .....       | 006 |
| 三、中学生意志心理问题 .....       | 007 |
| 四、中学生个性心理问题 .....       | 008 |
| 五、中学生学习心理问题 .....       | 009 |
| 六、中学生交往心理问题 .....       | 009 |
| 七、中学生行为心理问题 .....       | 010 |
| 八、中学生心理问题的判断 .....      | 011 |
| 第三节 中学生心理问题的成因 .....    | 012 |
| 一、个体原因 .....            | 012 |
| 二、家庭原因 .....            | 013 |
| 三、学校原因 .....            | 015 |
| 四、社会原因 .....            | 016 |
| 第四节 中学生心理问题的现状分析 .....  | 017 |
| 一、总体状况 .....            | 017 |
| 二、具体表现 .....            | 018 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 三、结果分析 .....           | 021 |
| 第五节 中学生心理问题的应对策略 ..... | 021 |
| 一、学校应采取的对策 .....       | 022 |
| 二、学生应采取的对策 .....       | 023 |
| 第二章 中学生的认知心理问题 .....   | 025 |
| 第一节 对自我的不良认知 .....     | 025 |
| 一、自卑 .....             | 025 |
| 二、自负 .....             | 029 |
| 三、自我中心 .....           | 032 |
| 四、自私 .....             | 035 |
| 第二节 对人际关系的不良认知 .....   | 038 |
| 一、从众 .....             | 038 |
| 二、迷信 .....             | 040 |
| 三、功利 .....             | 043 |
| 四、孤独 .....             | 047 |
| 第三节 对挫折的不良认知 .....     | 050 |
| 一、不应发生 .....           | 050 |
| 二、非常可怕 .....           | 053 |
| 三、不以为然 .....           | 056 |
| 四、我无能 .....            | 059 |
| 第三章 中学生的情绪心理问题 .....   | 065 |
| 第一节 不稳定型情绪问题 .....     | 065 |
| 一、喜怒无常 .....           | 065 |
| 二、急躁 .....             | 067 |
| 三、紧张 .....             | 070 |
| 四、愤怒 .....             | 073 |
| 第二节 抵触型情绪问题 .....      | 075 |
| 一、敌对 .....             | 075 |
| 二、嫉妒 .....             | 078 |
| 三、冷漠 .....             | 081 |
| 四、不合理宣泄 .....          | 084 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第三节 退避型情绪问题 .....    | 087 |
| 一、沮丧 .....           | 087 |
| 二、内疚 .....           | 090 |
| 三、软弱 .....           | 093 |
| 四、空虚 .....           | 095 |
| 第四章 中学生的意志心理问题 ..... | 099 |
| 第一节 自制性问题 .....      | 099 |
| 一、惰性 .....           | 100 |
| 二、散漫 .....           | 104 |
| 三、冲动 .....           | 107 |
| 四、易受暗示 .....         | 110 |
| 第二节 坚韧性问题 .....      | 113 |
| 一、挫折 .....           | 113 |
| 二、创伤 .....           | 117 |
| 三、动摇 .....           | 120 |
| 四、执拗 .....           | 122 |
| 第三节 果断性问题 .....      | 125 |
| 一、优柔寡断 .....         | 125 |
| 二、惊慌失措 .....         | 128 |
| 三、墨守陈规 .....         | 131 |
| 四、草率决定 .....         | 133 |
| 第五章 中学生的个性心理问题 ..... | 137 |
| 第一节 消极认知型个性问题 .....  | 137 |
| 一、怯懦 .....           | 137 |
| 二、孤僻 .....           | 140 |
| 三、依赖 .....           | 144 |
| 四、害羞 .....           | 147 |
| 五、多疑 .....           | 151 |
| 六、狭隘 .....           | 153 |
| 第二节 态度过激型个性问题 .....  | 156 |
| 一、敏感 .....           | 156 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 二、走极端          | 158 |
| 三、固执           | 161 |
| 四、虚荣           | 164 |
| 五、偏执           | 166 |
| 第三节 敌对型个性问题    | 169 |
| 一、争强好胜         | 169 |
| 二、抱怨           | 171 |
| 三、挑剔           | 173 |
| 四、霸道           | 176 |
| 五、对抗           | 178 |
| 第六章 中学生的学习心理问题 | 183 |
| 第一节 学习能力问题     | 183 |
| 一、记忆力薄弱        | 183 |
| 二、注意力分散        | 185 |
| 三、学习方法缺失       | 189 |
| 四、学习疲劳         | 192 |
| 第二节 学习态度问题     | 195 |
| 一、拖延           | 195 |
| 二、厌学           | 198 |
| 三、马虎           | 200 |
| 四、学习自信不足       | 203 |
| 第三节 学习行为问题     | 206 |
| 一、不良学习习惯       | 206 |
| 二、不交作业         | 209 |
| 三、考试焦虑         | 212 |
| 四、逃学           | 215 |
| 第七章 中学生的交往心理问题 | 219 |
| 第一节 不良认知型交往问题  | 219 |
| 一、人际焦虑         | 219 |
| 二、人际羞怯         | 223 |
| 三、人际偏狭         | 225 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 四、人际猜疑 .....         | 229 |
| 第二节 偏见型交往问题 .....    | 232 |
| 一、欺骗别人 .....         | 232 |
| 二、嫉妒他人 .....         | 235 |
| 三、刻板印象 .....         | 238 |
| 四、圆滑世故 .....         | 240 |
| 第三节 青春期交往问题 .....    | 244 |
| 一、打破僵局——异性交往紧张 ..... | 244 |
| 二、恋爱心理 .....         | 247 |
| 三、逆反心理 .....         | 252 |
| 四、代沟心理 .....         | 257 |
| 第八章 中学生的行为心理问题 ..... | 261 |
| 第一节 对抗型行为问题 .....    | 261 |
| 一、打架斗殴 .....         | 261 |
| 二、欺负别人 .....         | 266 |
| 三、不服从老师 .....        | 271 |
| 第二节 财物侵害型行为问题 .....  | 276 |
| 一、偷东西 .....          | 276 |
| 二、说谎 .....           | 281 |
| 三、破坏财物 .....         | 285 |
| 第三节 自我损害型行为问题 .....  | 289 |
| 一、网络成瘾 .....         | 289 |
| 二、自杀倾向 .....         | 294 |
| 三、吸烟 .....           | 299 |
| 四、离家出走 .....         | 304 |

## 第一章 中学生心理问题概观

### 第一节 中学生的心理问题与心理健康

近年来，随着人们对健康的关注，越来越多的人意识到健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。因此，中学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，中学生心理健康问题日益引起社会各界的关注、重视与探讨。

中小学生的心理问题并非个别表现，随着青少年成长过程中其心理状态与社会环境之间的矛盾作用，它已经成为我国中小学校中普遍存在的现象。据广州市中小学卫生保健所对 5810 例城乡中小学生进行的心理健康调查结果显示：有 27.87% 的学生存在不同程度的心理健康问题；中国科学院心理所王极盛教授对北京两万多名学生进行测试所得出的结果也表明：当今中学生三个人中就有一人存在各式各样的心理问题。

可是，中学生的心理问题并没有引起人们的足够重视，许多家长以为孩子只有感冒发烧才是得了病，出现学习障碍、焦虑、厌学、胆小等就不是病；学校和老师们也总是把重点放在学生的学习成绩和升学率上，没有时间也没有精力去帮助学生解决心理问题。然而，中学生的心理问题的实质是什么呢？

所谓心理问题，实际上是针对人的心理健康状况而言的。随着生活节

奏越来越快和学习压力越来越大,青少年的心理问题也不断增多,尤其是正处于青春期的中学生,由于生理和心理两方面都在迅速发展,且发展不均衡,心理问题就显得尤为突出。众所周知,中学阶段是中学生心理从不成熟到逐步成熟的关键阶段。由于特殊的生理、心理特点,这也是一个独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。由于处于青春发育时期,所以中学生中出现了很多不正常的心理状态,诸如厌学心理、孤独心理、焦虑心理、嫉妒心理、狂想心理、害羞心理等。对此,我们应该正确理解中学生的这些心理反应,通过对健康心理状态的引导,使中学生形成稳定的心理素质,善于面对人生,面对挫折,成为现代化建设所需要的人才。

### 一、心理健康的内涵

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人们只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代,人类对健康的认识又发生了飞跃,不再局限于生理机能的正常与疾病的减少。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”从而形成了健康的生理、心理社会模式。

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾就心理健康的定义与内涵,从不同角度进行过多方面的阐述与探索,1946年第三届国际心理卫生大会认为:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”实际上,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整和协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格的完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

### 二、心理健康的标准

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的两部分,但是心理健康的标准却不像生理健康那样具体、精确、绝对。

#### 1. 心理健康水平的等级。

根据中外心理健康专家的研究,可将人的心理健康水平大致分为以下三个等级:

(1) 一般常态心理者：表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

(2) 轻度失调心理者：表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。

(3) 严重病态心理者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。

## 2. 界定心理健康标准的基本原则。

### (1) 心理活动与外部环境的同一性。

即一个人的所思所想、所作所为要正确地反映外部世界，无明显的差异。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均与客观环境（自然环境与社会环境，特别是社会环境）保持一致。否则，就难于为人理解。

### (2) 心理过程有完整性和协调性。

即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程内容要完整，协调一致。这是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。比如，遇到一件令人高兴的事，在感知的同时应有愉快的情绪体验和相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果一个人用低沉不快的语气诉说一件愉快的事情，或对痛苦的事情做出欢快的反应，就是心理不健康的异常状态了。

### (3) 个性心理特征具有相对稳定性。

即人的个性心理特征在没有外部环境重大改变的前提下，一般是不易改变的。人的气质、性格、能力等个性特征是相对稳定的，行为应表现出一贯性。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要考虑他是否出现异常。

由此可以看出，在界定心理健康的标准时，一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面提出明确的标准。

## 3. 中学生心理健康的标准。

综合国内外专家学者的观点，依据中学生的心理发展特征，可将中学生心理健康的标准归纳为以下几点：

(1) 认知能力发展正常，智力水平在正常值以上。

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力和思维力等认知能力的综合。中学生正处于人生智力发展的关键时期，智力与认知能力发展正常，是中学生就学阶段的重要心理条件，是中学生心理健康的重要标准。衡量中学生的智力和认知能力，关键在于看其能否正常发挥出效能，主要标准为：有强烈的求知欲，乐于学习；对新问题新事物有浓厚的兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中能有机结合，积极协调，正常地发挥作用。

#### (2) 情绪稳定、乐观，心情愉快。

情绪是人们对客观事物是否符合其需要所产生的态度体验。中学生情绪健康的内容主要有：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观、积极、向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效地调节和控制情绪的质、量、度，使其能在适当时间、场合，恰如其分地表达，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。

#### (3) 意志健全，有较强的行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。

意志是人们自觉确定目的，并根据目的去克服各种困难并实现预定目的的心理过程。意志健全主要表现为行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。即在活动中有自觉的目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚韧不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；同时能有效地控制、调节自身的心理和活动，使之符合实现目标的要求。

#### (4) 自我观念正确，具有健全统一的个性。

自我观念是人对自身及与周围事物关系的认识，个人总是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中认识自己的。只有树立正确的自我观念，才能形成健全统一的个性。其一致的标准为：对自己的认识比较接近现实，不产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活、学习现状和未来有一定程度的满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

#### (5) 和谐的人际关系。

人总是处在一定的社会关系之中，人们在相互交往过程中所形成的个体间的心理关系称为人际关系。人际关系离不开群体背景，受认识倾向调节，并且有相应的情感体验。和谐的人际关系主要表现为：乐于交往，既有稳定广泛的一般朋友，又有无话不说的知心朋友；在与人交往中不卑不

亢,保持自己的个性;宽以待人,乐于助人,客观评价自己和别人,取人之长,补己之短;积极的交往态度多于消极态度;有必要的心理准备,在复杂的人际关系中保护和发展自己。

(6) 较强的适应能力,包括社会适应、学习适应、生活适应等。

人生活在世界中,要具有一种积极的适应机制,积极适应自身、环境及社会的各种变化,当环境发生变化,个人就要做出行为上的变化,以调整与社会、环境的协调关系。这种适应能力的标准是:能和集体保持良好的接触和同步关系,自己的需要和愿望与社会的要求、集体的利益发生矛盾时,能迅速自我调节,谋求与社会协调一致,对社会现状有较清晰的认识,明确自己所处的位置;学会调控解决生活中遇到的各种问题,掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法;学会学习,掌握学习的方法与策略,能够优化和调节自己的学习过程,能够调控自己的学习心理状态,开发潜能,达到良好的学习适应。

## 第二节 中学生心理问题的表现

中学阶段是人的生理和心理走向成熟的关键时期,这一时期中学生的情绪、交往、性格等都会发生微妙的或是急剧的变化。教师与家长必须认真分析、仔细研究,才能有的放矢地加以引导,使他们的身心得到健康成长。

### 一、中学生认知心理问题

认知是人的主要心理活动之一,它对个体在现实生活中的心理体验、行为反应等具有直接的影响。中学生虽然已经掌握了一定的知识经验,具备了一定的抽象思维能力,但在学习和生活中仍然存在一些不良认知,在其自身发展中,认知潜能仍需挖掘和提高。中学生的认知心理问题主要体现在对自己的不良认知、对他人的不良认知和对挫折的不良认知三方面。

1. 对自己的不良认知。自卑、自负、自我中心、自私等,都属于自我情绪体验的一种形式。由于学习环境、生活环境的改变,部分中学生很可能产生“地位”的改变,这是造成部分学生产生对自己的不良认知的重要原因。还有一些学生由于家庭条件或自身条件等特点产生对自己的不良认知,这些都严重影响了他们各方面的正常发展。

2. 对他人的不良认知。从众、迷信、功利、孤独等,都是学生处于人

际交互作用中所产生的心理不相容问题。心理不相容是在人际交往中,当他人不能与自己观点一致或自己不能引起他人的认同时,而产生苦恼焦虑,导致与社会和他人相隔离,自我封闭等。在心理上有不相容障碍的人,总是将自我束缚在一个狭小的交往范围之内,对他人的一些个性特点往往“看不惯”,因而懒得交往;还有的人是由于性格内向,平时不善社会交往,上了中学接触的人多了起来,为了摆脱与人交往的尴尬,自动与他人和社会隔离。现在许多中学生痴迷网络,就是为了生活在那个虚拟的世界里,远离社会人群。所以,心理不相容是中学生的不良认知中一种极为有害的心理问题。

3. 对挫折的不良认知。个体的生理因素是产生挫折的一个重要原因。产生挫折的生理因素是指个体与生俱来的身体、容貌、健康状况、生理缺陷等先天素质所带来的限制。例如,身体素质较差的学生难以成为优秀运动员;人际交往等社会活动中可能因为其貌不扬而处于劣势,往往无法在一些场合中潇洒自如、谈笑风生、展示自己的才能,甚至使自己陷入孤寂境界等,都可能给中学生带来挫折感。

自我估计不恰当易引起挫折。中学生缺乏社会经验,往往容易过高估计自己,好高骛远,最后因达不到目标而引起挫折。一位中学生刚入学就提出了很高的要求:要名列前茅,争当三好学生。主观盲目地给自己制定了过高的目标,其结果当然是实现不了。而这对这位中学生来说无疑是一次不大不小的挫折。当然一个人自我估计过低,畏缩不前,就会错过成功在望的目标,也会造成挫折。

动机冲突也是引起挫折的重要原因。人在现实生活中,常常会同时出现两个或两个以上的动机。如果这些同时并存的动机不能同时获得满足,并且在性质上又出现彼此相互排斥的情况时,就会产生动机冲突的心理现象。当个体有两个动机同时存在,并且其强度相当,而这两个动机相互排斥只能满足其中一个动机时,另一动机无疑受到了挫折。例如,中学生想多参加社会活动,锻炼和发展自己的才能,同时又担心占用时间太多,影响学习等。

## 二、中学生情绪心理问题

情绪,是人对客观现实是否符合自己的需要所产生的一种态度体验。中学生的情绪是在活动和人际交往过程中形成和发展起来的,在教育、机体发育及环境等诸多条件的影响下,有了进一步的发展。随着内抑制和自