

中国基础
教育文库

QING SHAO NIAN
XIN LI WEN TI
YU ZHI LIAO

青少年 心理问题^与治疗

王 坤
孔 德 菊



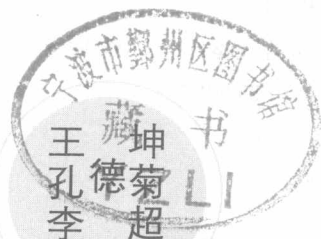
YZLI0890167947

国家行政学院出版社

中国基础
教育文库

QING SHAO NIAN
XIN LI WEN TI
YU ZHI LIAO

青少年 心理问题^与治疗



YZLI0890167947

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理问题与治疗/王坤, 孔德菊, 李超编著. —北京:
国家行政学院出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0512 - 6

I. ①青… II. ①王…②孔…③李… III. ①青少年—
心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235170 号

书 名 青少年心理问题与治疗

作 者 王 坤 孔德菊 李 超

责任编辑 王美丽

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 15

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0512 - 6/G · 073

定 价 29.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

前言

世界上最困难的事是什么？伟大哲人说：“认识你自己。”这句话从古希腊一直流传至今，现在当我们重温这句话的时候，对它就有了更深刻的理解。

那么，怎样才能正确地认识自己呢？心理学家认为，自我评价由物质自我、社会自我、精神自我三个要素构成。

物质自我包括对自己的身体、衣着及家庭经济状况有一个恰当的评价。追求的目标要量力而行，物质上的享受也要符合自己的经济承受能力。

社会自我是指对自己和亲戚朋友在社会上的名誉地位有一个正确的评价。富有理想，珍惜名誉，对事业具有较高抱负，以百折不挠的拼搏精神去实现它，这是我们时代的精神，也是心理健康的标志之一。如果过分争强好胜，爱出风头，甚至不择手段地沽名钓誉，这种虚荣心就偏离了社会自我的正确评价，在现实生活中难免遭受挫折和失败。

精神自我包括对自己的智慧、能力和道德水平等方面的正确评价。例如，对是非、好坏、善恶等道德行为的认识评价；对自己和别人的道德行为所引起的内心体验，即道德情感的评价；通过言谈、举止表现出来的道德行为的评价。

随着社会的不断发展，青少年来自生活、学习、工作、环境和精神孤独等方面的压力，造成了一部分人心理失控。焦虑、浮躁、忧郁、恐惧、自卑等负面情绪使人们心理失衡，甚至失去生活动力，严重影响着人们的身心健康。所以，正确了解心理疾病已成为当今社会日益关注的话题。

在日新月异的社会现实面前，如何正确认识心理疾病，如何维护和增进青少年的心理健康，是整个社会所密切关注的问题，也是本书所致力要解决的问题。

本书从青少年在生活中常见的或普遍关心的心理问题和心理疾病入手，通过典型事例，对其外在表现、内在本质和产生原因作了详细的分析和阐述，最后给出心理治疗的办法和成长的DIY。青少年可以此作为参考，保护自己的身心健康。

本书1~6章由王坤负责编写，7~16章由方洁负责编写。

编者



..... 目录

1 青少年恋爱心理 >>>

第一节 身边的故事	1
第二节 恋爱心理及其表现	1
第三节 恋爱心理产生原因	6
第四节 心理评估	7
第五节 心理论坛	8
第六节 心理治疗	12
第七节 成长 DIY	21

2 青少年自杀心理 >>>

第一节 身边的故事	30
第二节 自杀心理及其表现	31
第三节 产生自杀心理的原因	33
第四节 心理评估	34
第五节 心理论坛	34
第六节 心理治疗	36
第七节 成长 DIY	37



3 青少年性心理 >>>>

第一节	身边的故事	39
第二节	性心理及其表现	39
第三节	性心理原因分析	43
第四节	心理评估	44
第五节	心理论坛	45
第六节	心理治疗	47
第七节	成长 DIY	49

4 青少年焦虑症 >>>>

第一节	身边的故事	53
第二节	青春期焦虑症及其表现	53
第三节	产生原因分析	54
第四节	心理评估	54
第五节	心理论坛	57
第六节	心理治疗	63
第七节	成长 DIY	65

5 青少年癔症 >>>>

第一节	身边的故事	71
第二节	癔症及其症状表现	71
第三节	癔症的病因	73
第四节	心理评估	74
第五节	心理论坛	75
第六节	心理治疗	76
第七节	成长 DIY	77

6 青少年神经衰弱症 >>>>

第一节	身边的故事	79
-----	-------	----



第二节	神经衰弱症及其表现	79
第三节	神经衰弱症原因分析	79
第四节	心理评估	80
第五节	心理论坛	80
第六节	心理治疗	81
第七节	成长 DIY	83

7 青少年嫉妒心理 >>>>

第一节	身边的故事	85
第二节	嫉妒心理及其症状表现	85
第三节	嫉妒心理的病因	86
第四节	心理评估	87
第五节	心理论坛	88
第六节	心理治疗	90
第七节	成长 DIY	91

8 青少年自卑心理 >>>>

第一节	身边的故事	96
第二节	自卑心理及其症状表现	96
第三节	自卑心理的病因	97
第四节	心理评估	98
第五节	心理论坛	100
第六节	心理治疗	100
第七节	成长 DIY	104

9 青少年孤独心理 >>>>

第一节	身边的故事	110
第二节	孤独心理及其症状表现	110
第三节	孤独心理的病因	111
第四节	心理评估	111



第五节	心理论坛	113
第六节	心理治疗	114
第七节	成长 DIY	117

10 青少年逆反心理 >>>

第一节	身边的故事	122
第二节	逆反心理及其症状表现	122
第三节	逆反心理的病因	123
第四节	心理评估	126
第五节	心理论坛	127
第六节	心理治疗	129
第七节	成长 DIY	130

11 青少年挫折心理 >>>

第一节	身边的故事	134
第二节	挫折心理及其症状表现	134
第三节	挫折心理的病因	135
第四节	心理评估	135
第五节	心理论坛	137
第六节	心理治疗	141
第七节	成长 DIY	144

12 青少年吸烟饮酒心理 >>>

第一节	身边的故事	149
第二节	吸烟饮酒心理及其症状表现	149
第三节	吸烟饮酒心理的病因	150
第四节	心理评估	151
第五节	心理论坛	151
第六节	心理治疗	152
第七节	成长 DIY	153



13 青少年网瘾 >>>

- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第一节 | 身边的故事 | 157 |
| 第二节 | 网瘾及其症状表现 | 157 |
| 第三节 | 网瘾的病因 | 159 |
| 第四节 | 心理评估 | 162 |
| 第五节 | 心理论坛 | 165 |
| 第六节 | 心理治疗 | 167 |
| 第七节 | 成长 DIY | 171 |

14 青少年社交恐惧症 >>>

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 身边的故事 | 177 |
| 第二节 | 社交恐惧症及其症状表现 | 177 |
| 第三节 | 社交恐惧症的病因 | 178 |
| 第四节 | 心理评估 | 178 |
| 第五节 | 心理论坛 | 180 |
| 第六节 | 心理治疗 | 183 |
| 第七节 | 成长 DIY | 189 |

15 青少年犯罪心理 >>>

- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第一节 | 身边的故事 | 193 |
| 第二节 | 犯罪及其犯罪表现 | 194 |
| 第三节 | 犯罪心理的病因 | 194 |
| 第四节 | 心理评估 | 196 |
| 第五节 | 心理论坛 | 197 |
| 第六节 | 心理治疗 | 201 |
| 第七节 | 成长 DIY | 203 |

16 青少年的心理保健 >>>

- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第一节 | 做自己的心理医生 | 210 |
|-----|----------|-----|



第二节	关注自身心理免疫力	212
第三节	教你与压力共舞	215
第四节	心理疾病探源	217
第五节	情绪抑郁的对策	220
第六节	营造一个心理安全的网络	222
第七节	如何面对心理危机	224
主要参考书目		227



第一章

青少年恋爱心理

爱情是两个人之间最亲密的社会关系，是生理活动和心理活动的统一，当爱情发生时，人会不知不觉地发生变化，爱让人成长。

如果我们把婚姻比作高楼，性就是地基，爱就是钢筋。没有地基的高楼不可能稳固，缺乏钢筋的楼房经不起震动，如何打好地基，构建好钢筋骨架，是值得每一个青年人思考的人生课题。

爱情不仅是美好、诚实、坚贞的，也是理智和慎重的，机警和严肃的，只有那样爱情才能带来欢乐和幸福。

——苏霍姆林斯基

第一节 身边的故事

某大学中文系三年级的小王，对班上的一位女生素有好感。有天晚上，下了晚自习从教室出来，小王看到那位女生对他笑了一笑，就认为对方对自己有情意，是一种约会的暗示，于是就跟着女生来到宿舍楼前。女生也没有注意后面还有人，自顾自地进了房间。小王就在外面傻等，最后被宿舍管理员发现，将事情反映到系里去了。

辅导员批评了小王，劝他要集中精力读书，不要想入非非。可是小王还不服气地说：“她明明对我有意思嘛！”

第二节 恋爱心理及其表现

青少年身体各器官组织的发育趋近成熟，由性生理成熟引发的性意识觉醒，必然会产生恋爱行为，这是任何人也无法阻止的。而当恋爱行为受到家庭、社会、道德以及个体自身因素的制约而适应不良时，就会产生恋爱心理问题。恋爱心理主要分以下方面。



一、早恋

早恋，是指处于青春期或青春期以前的少年出现过早恋情的现象。早恋多与环境因素引起早熟性兴奋和性萌发有关。陷入早恋中的少年男女情感是很单纯的，就是纯粹地互相吸引、互相爱慕、互相支持。情感在早恋中处于主导地位，所以早恋一般也缺乏理性。多数人有肉体和性接触的意向，但通常以牵手、拥抱等行为表示，基本还是纯精神的爱恋。早恋的少年都满足于温馨的情感交流和卿卿我我的言语交流，只有极少部分控制不住性冲动才发生性行为。

早恋可以说是受外部环境催化和性早熟的结果，很难指向一个固定的性对象，这种倾慕和爱恋大多数是非理性的。例如有的少年称他喜欢班上的某位女生，是因为她有漂亮的长发，或是笑起来很动人等。老师、父母一旦发现孩子早恋，一般会如临大敌，急于干涉，并认为这些孩子道德品质差。其实此时少年的早恋与道德品质的优劣无关。重要的是，家长和老师应认识到少年性心理成熟提前的趋势，帮助孩子们认识到早恋的危害，组织丰富多彩的文体活动、课外活动，晓之以理，动之以情，因势利导地给予切实有效的帮助，使其摆脱早恋的羁绊。相反，如果父母发现孩子早恋后，采取暴力、强制干涉甚至羞辱等方法，则会适得其反，给孩子造成很大的精神伤害，也破坏了亲子关系。

完善青春期的少年道德观念，使他们懂得在异性交往中如何自制及尊重对方，清楚自己的异性交往活动会导致什么严重后果。对于被“爱情”冲昏头脑的少男少女来说，要“懂得没有看到问题，并不等于问题不存在”。对待与异性伙伴之间的情感一定要理智、冷静。有了苦恼和困惑，不要拒绝向家长、老师请教。更重要的是，不要让冲动的感情支配冲动的行为，要明白对任何人而言，只有真正的尊重、爱护对方，才能收获美好的“爱情”。

二、单恋

单恋，是指一方对另一方以一厢情愿的倾慕与热爱为特点的畸形爱情。单恋多是一场情感误会，是青少年“爱情错觉”的产物。“爱情错觉”是指因受对方言谈举止的迷惑或自身各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，或因自以为某个异性对自己有意而产生的爱意绵绵的主观感受。“爱情错觉”导致一厢情愿式的单恋，俗称“单相思”，单相思有两种情况：一种是毫无理由的“单相思”，对方毫无表示，甚至对方还不认识自己，而自己执著地爱对方、追求对方，这种恋爱是纯粹的“单向”；另一种是自认为有“理由”的



“单相思”，错认为对方对自己有情，于是“落花无意”变成“落花有意”，这是假“双向”，真“单向”。

青少年心理尚未完全成熟，单恋现象比较常见，且较多地出现在性格内向、敏感、富于幻想、自卑感强的人身上。首先是自己爱上了对方，于是也希望得到对方的爱，在这种具有弥散作用的心理支配下，就会把对方的亲切和蔼、热情大方当做是爱的表示，并坚信不疑，从而陷入单恋的深渊而不能自拔。

单恋者虽然会体验到一种深刻的快乐，但更多的是体验到情感的痛苦，因为他们无法正常地向自己所钟爱的异性倾诉柔情，更不能感受到对方爱意的温馨。

克服单恋的痛苦重在防患于未然。首先要能避免“恋爱错觉”，学会准确地观察和分析对方的表情，用心明辨；要视其反复性，某种信息的经常出现可能意义很深，而单单一两次就不足为凭了；要学会用联系的观点去分析问题，把某种信息和其他因素结合起来考虑。如有个小伙子经常对一位姑娘进行帮助，如果这小伙子是副热心肠，对谁都乐于帮助，那么姑娘大可不必胡思乱想；如果这小伙子对这个姑娘网开一面，那就须注意了。

一旦单恋发生在你身上，那就需要拿出十足的勇气，克服羞怯心理和自我安慰心理的折磨，勇敢地用心灵去撞击。如果对方有意，心灵闪现出共同撞击的火花，单恋则转化为“双恋”，爱的快乐就取代了爱的痛苦。如果是“落花有意，流水无情”则应该面对现实，勇敢地抛弃幻想，用理智主宰感情进行转移，通过思想感情的转换和升华来获取心理平衡。

三、失恋

“哪个少女不怀春，哪个男子不钟情。”尤其是青少年，由于生理、心理的逐步成熟，难免萌动春心，涉入爱河。挚情之恋是青年男女所憧憬的，它似一杯甘醇芳馨的美酒，令人如痴如醉。然而，有恋爱就有失恋，这是一个辩证的自然法则。

所谓失恋，是指一个痴情人被其恋爱对象抛弃的现象。失恋引起的主要情绪反应是痛苦和烦恼。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪，会使当事人受到伤害，它是人生中最严重的心理挫折之一，它所引发的消极情绪若不及时化解，会导致身心疾病。大多数失恋者能正确对待 and 处理好这种恋爱受挫现象，愉快地走向新的生活。然而，也有一些失恋者不能及时排解这种强烈的情绪，导致心理失衡，性格反常。具体到不同的个体，常常出现以下几种消极心理。



(一) 失去自信。失恋使青少年对自己的人际吸引力产生了很大的怀疑,怀疑自己不会再被爱,或是丧失爱人的能力,自我评价下降,觉得自己很失败,一无是处,心灰意冷。如果当事人又恰好性格内向,那么更容易产生这种心理,还极有可能造成抑郁,甚至走上绝路。

(二) 迷茫消沉。很多年轻人都把爱情看得很重,失恋是其人生道路上的一次重大挫折。失恋后,很难面对,整天陷在失恋的痛苦中不能自拔,整个人都完全“废”了。失恋者觉得其他什么都不重要了,甚至学业、前途都不顾,对未来只感到迷茫。

(三) 绝望心理。这是失恋后产生的一种极端心理。他们否定恋人的一切,否定爱情本身,甚至对生活都进行否定。他们会认为“一切爱情都是假的”,不再相信爱情和真心等。这极易引起终身无望感,出现自暴自弃行为,有的还会产生报复行为。失恋的种种不良心态会严重影响青少年的身心健康,甚至会导致一系列社会问题。

所以,正为失恋而痛苦缠身的不幸者必须学会自我调整、自我拯救。这里,提供如下方法。

(一) 宣泄情绪。失恋者精神遭受打击,被悔恨、遗憾、激怒、惆怅、失望、孤独等多种不良情绪困扰,此时如果可以找一个知心朋友,一吐为快,把自己的烦恼和苦闷毫无保留地讲出,并听听他们客观的分析和劝慰,这不仅能释放心理重负,也能感受到朋友的理解和支持。

(二) 移情。及时适当地把情感转移到失恋对象以外的人或事上。如失恋后,与同性朋友发展更密切的关系,交流思想,倾吐苦闷,求得开导和安慰;或者积极参加各种娱乐活动,释解苦闷,陶冶性情;投身到大自然中去,把自己融化到大自然的博大胸怀中,从而得到抚慰。如果有机会,重新开始一段新的恋情,会恢复得更快,新恋情带来的快乐会迅速抚平内心的创伤。

(三) 换位思考。失恋后多为对方着想,考虑对方的感受、难处、苦衷,有助于尽快平静地接受这一事实。爱情是以互爱为前提的,不可因一厢情愿而强求,应该尊重对方选择爱人的权利。在对对方宽容以待的同时,自己的人格品行都得到了相应的提升。同时,也可多想对方的不足点,分析自己的优势,鼓足勇气,迎接新的生活。还可以这样设想,失恋固然是失去了一次机会,然而却让你进入了另一个充满机会的世界。正如海伦·凯勒所言:“一扇幸福之门对你关闭的同时,另一扇幸福之门却在你面敞开了。”

(四) 升华。失恋后把自己的精力投入到学习工作中去,个人的发展和对社会的贡献会让你很快获得新生,也进一步加深了你对生活的理解。而且把失恋暂时放在一边,等过一段时间后,你会发现,这个事情已经慢慢在你心



中变淡了，因为时间是治疗创伤的良药。历史上也不乏失恋者，像歌德、贝多芬、罗曼·罗兰、诺贝尔、居里夫人、牛顿等历史名人，就是因升华感情而创造出了辉煌的成就。

四、恋爱动机不端正

有些人的恋爱动机不是出于爱情本身，而是为了弥补内心的空虚、孤独或随大流、有从众心理。这些人在择偶时很少把恋爱行为与婚姻结合起来考虑，缺乏责任感。还有极少数人为了显示自己的魅力，同时和几位异性交往、周旋，搞多角恋爱，甚至和谁都不确定恋爱关系。

不道德的多角恋爱易引起纷争，也极易发生冲突，酿造悲剧，最终可能对所有当事人都产生不良后果。

五、择偶标准不切实际

人们建立婚姻关系，是为了满足某种需要。根据社会学家的调查，这些需要包括以下几个方面：进行正常的性生活；情感的归属；生育后代；经济原因；俩人有了感情想永远在一起；从众心理与社会舆论的压力。

法国社会学家穆勒分析了婚姻基础的基本内涵后认为，人类历史上的婚姻有三大动机：即经济、子女与爱情。在上古时期，经济第一，子女第二，爱情第三；中古时期，子女第一，经济第二，爱情第三；到了现代，变为爱情第一，子女第二，经济第三。这种划分大体上反映了人类婚姻中择偶标准的变化。

中国目前存在的严格的户籍制度、刚性的职业结构、城乡交流的限制仍然是情感择偶的结构性障碍。它使得城里人与农村人、大城市与小城镇、高学历与低文化、跨地区的择偶变得不近实际，造成了农民只能找农民、城市人只能与城市人结婚，地位与所受教育相当的人才会有更大的彼此联姻的可能等等事实上的“门当户对”。也就是说，门当户对的表现形式发生了变化。变化的主要趋势为：个人的条件渐渐取代家庭的条件而上升为主要标准。就城市而言，社会学家们发现，女青年的择偶标准一般是才干、文化程度、职业、收入、相貌、自信、热爱生活与身高；而男青年的择偶要求一般为相貌、贤惠、职业、忠实、理家能力等等，这些标准的重要程度在择偶过程中因人而异。

六、网恋

网恋，即双方经由网络相识，在网络上相互交流而相知，情感上达到相



互依恋而相许的一种新式恋情。既可将网络看成双方交往的中介，随情感发展而转入网下发展，也可将网络看成双方交往的平台，只将那份情感体验停留在网络上。

网络的便捷、自主、开放让以其为载体的“网恋”现象日益凸显。尽管有些“网恋”确实被“下载”到现实生活，但总体而言，大多数“网恋”还是无法“下载”的。一段成功的“网恋”要走到最后，并不比传统恋爱容易，反而需承受更多的筛选与考验。

第三节 恋爱心理产生原因

随着年龄的增长，进入青春期的青年男女在生理上逐步发育成熟。伴随着生理的成熟，心理上必然会产生一系列的变化，其中很重要的变化是性意识的觉醒和发展。随着性意识的觉醒和发展，自然而然地就进入了恋爱期。青少年正处于这一时期。青少年对恋爱、爱情的认识和理解是多种多样的、丰富多彩的。由于认识和理解的不同，在现实中就产生了爱慕、愉快、满意，以及烦恼、困惑、恐惧等一系列心理上的变化，这直接影响到青少年的健康与学业。

青少年恋爱心理发展一般经历四个时期：（1）异性疏远期。一般在12~14岁，进入青春期的少男少女，由于生理发育的急剧变化，引起心理的不安、害羞，使男女之间在心理和行为上出现隔膜，关系疏远甚至反感。不过，随着社会的现代化进程，由于各种传媒的发达及人们观念上的日趋开放，这一阶段的表现已越来越不明显。（2）异性向往期。一般在15~16岁，随着性生理的发育，尤其是性意识的发展，男女生逐渐从疏远、抵触开始转向为彼此产生好感，愿意在一起学习、游戏和活动。（3）异性接近期。一般从16~18岁，随着性生理的进一步成熟，异性间产生向往和倾慕，往往采取各种方式接近异性，和异性相处感到愉快，初恋开始出现。（4）恋爱期或爱情产生期。18岁以后，随着性生理和性意识的成熟，男女生交往频率的增加，以及环境因素的影响，多数青年进入恋爱状态。

单从年龄上看，多数大学生处在上述性心理发展的后两个阶段。但由于个人经历及自身社会文化背景等方面存在差异，他们在恋爱心理发展的阶段特征上的表现，可能有很大的落差。



第四节 心理评估

一、区别友谊与爱情

人的交往常常由相识开始，相互产生好感，进行较密切的联系，之后根据交往的情况决定是否确定为爱情关系。但在产生好感后，密切交往前，常弄不清楚相互之间是爱还是喜欢，有可能将友谊视为爱情而产生误会。下面的测试可以了解自己到底是喜欢还是爱。

【测试 1】

下面有 13 个句子，在符合你的句子前打对勾。

- (1) 当我和他（她）在一起时，我发觉好像两人都有相同的心情。
- (2) 我认为他（她）非常好。
- (3) 我愿意推荐他（她）去做为人尊敬的事。
- (4) 依我看来，他（她）特别成熟。
- (5) 我对他（她）有高度的信心。
- (6) 我觉得大部分人和他（她）相处，都会对他（她）有很好的印象。
- (7) 我觉得和他（她）很相似。
- (8) 我愿意在班上或团体中，做什么事都投他（她）一票。
- (9) 我觉得他（她）是许多人中，容易让别人尊敬的一个。
- (10) 我认为他（她）是十二万分聪明的。
- (11) 我觉得他（她）是我认识的所有人中，非常讨人喜欢的。
- (12) 他（她）是我很想学的那种人。
- (13) 我觉得他（她）非常容易赢得别人好感。

【测试 2】

下面这 13 个句子，在符合你的句子前打对勾。

- (1) 他（她）觉得情绪很低落的时候，我觉得很重要的职责就是使他（她）快乐起来。
- (2) 在所有的事件上，我都可以信赖他（她）。
- (3) 我觉得要忽略他（她）的过失是一件容易的事情。
- (4) 我愿意为他（她）做所有的事。
- (5) 对他（她）我有一种想占为己有的想法。
- (6) 若我不能和他（她）在一起，我会觉得非常不幸。
- (7) 假使我孤寂，首先想到的就是要去找他（她）。