

老師， 我有問題！

在毛毛蟲蛻變成蝴蝶的日子裡
有一種比陽光、雨露更珍貴的養分
那就是——心靈的磨礪與成熟

李翰洋 編著

青少年
心理輔導
手冊(二)



國家圖書館出版品預行編目資料

老師，我有問題！：青少年心理輔導手冊（二）／
李翰洋編著 .--初版 .-- 臺北縣中和市：菁品文化，
2009. 10

面：公分 .--（成長勵志：14）

ISBN 978-986-6404-18-4（平裝）

1. 心理輔導 2. 青少年

178.3

98012892

成長勵志 014

老師，我有問題！：青少年心理輔導手冊（二）

編 著 李翰洋

發行人 李木連

執行企劃 林建成

封面設計 上承工作室

印 刷 普林特斯資訊有限公司

出版者 菁品文化事業有限公司

地址／台北縣235中和市員山路502號8樓之2

電話／02-22235029 傳真／02-32348050

劃撥帳號 19957041菁品文化事業有限公司

總經銷 創智文化有限公司

地址／台北縣235中和市建一路136號5樓

電話／02-22289828 傳真／02-22287858

版 次 2009年10月初版一刷

定 價 新台幣 220 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 978-986-6404-18-4

尊重智慧財產權・未經同意請勿翻印 (Printed in Taiwan)

E-mail：jingpinbook@yahoo.com.tw

www.tripub.com.tw

老師， 我有問題！

在毛毛蟲蛻變成蝴蝶的日子裡
有一種比陽光、雨露更珍貴的養分
那就是——心靈的磨礪與成熟

李翰洋 編著

青少年
心理輔導
手冊(二)



老師， 我有問題！

青少年 心理輔導手冊(二)

在毛毛蟲蛻變成蝴蝶的日子裡
有一種比陽光、雨露更珍貴的養分
那就是——心靈的磨礪與成熟





目 錄

第三課 風雨中的美麗

第25節	我是怎麼了——從幼稚到成熟的蛻變		010
第26節	莫名的苦惱——從小女孩到小女人		019
第27節	角色錯位——男女有別，順其自然		025
第28節	討厭的誘惑——身材要好，胃口也要好		033
第29節	非常情況——愛美之心，人皆有之		040



目錄 contents

第四課 完美的友誼

第30節	心愛的髮型——學會和同齡人交往	050
第31節	靠近老師——學會和老師交往	058
第32節	神祕的吸引——學會和異性交往	065
第33節	同性依戀——學會與同性交往	078
第34節	跨越鴻溝——學會與長輩交往	087
第35節	競爭的圈子——學會良性競爭	095
第36節	小團體現象——走出小圈子，胸懷更寬廣	103
第37節	尋找回來的世界——學會化解人際矛盾	112
第38節	講正氣而不是義氣——學會拒絕別人的不恰當要求	125
第39節	左右為難——正確面對做學生幹部的困惑	134



第五課 青春的誤區

第40節	情竇初開——不要為接到情書而煩惱	142
第41節	單戀——當一顆心敲打另一顆心	152
第42節	早戀——莫讓花兒開得太早	161
第43節	白日夢——幻想可點綴生命，但遠方的雲不能構成天空	169
第44節	虛擬戀情——網戀、網婚皆虛空	178
第45節	戀師情結——學會調節「戀師」心理	188
第46節	失戀——走向成熟的必修課	196
第47節	性衝動——一種正常的生理心理現象	203
第48節	青少年性行為——偷嘗「禁果」有惡果	214
第49節	手淫——並不說明你很壞	223
第50節	性騷擾——勇敢地說「不！」	234
第51節	性經歷——如果發生了，就不要生活在陰影裡	242



第三課

風雨中的美麗

孩 子 的 心 理 課 程



第25節

我是怎麼了

——從幼稚到成熟的蛻變



青春告急

變了，完全變了！

梅子站在穿衣鏡前，反覆打量著自己：修長的大腿、渾圓而微翹的臀部、纖細的腰、隆起的胸部……她驚喜不已，驚喜中又分明摻有一絲絲恐慌——她不明白，那個在世上晃蕩了整整十五個年頭的醜小丫，怎麼一夜之間就被美天鵝取代了，而且取代得如此不動聲色，如此天衣無縫，背後的奧秘究竟是什麼？

其實，穿衣鏡展現給她的還只是外觀，深層次的變化更令人驚奇，如每月的例假來潮、隱秘部位的體毛萌發，還有心靈深處對異性的那一縷興趣與依戀……

更讓梅子煩惱的是，現在她的脾氣性情與原來有了很大的改變，生氣、煩躁的時候多了，有時更會莫名其妙地與父母發生爭執。



如果你已經有了梅子的這種感覺，那麼請你趕快看看自己是否也有下面的幾種心理特徵？

(一) 身心發展快速，但常常找不到平衡點。

身體急劇生長和變化，肌肉、骨骼等組織全面地急劇成長，生殖系統的成熟，第二性徵逐漸顯露。隨著身體的發育，你必須適應發展中的新自我，同時還必須適應別人對於自己的新形象所表現出的反應。然而，由於身心方面的成長不一定能平衡發展。因此時常會產生不穩定的現象，你經常會在「幼稚」與「成熟」的尺度上有大幅度的徘徊。

(二) 實現同一性。

(1) 實現自我的同一：隨著身體的變化和性成熟的過程，逐漸產生一些新的體驗，也感到周圍人對你的一種全新的反應。你將不斷力求發現自己現在真實情況，以及將來自己會變成什麼樣子。同學的來往，新的社會關係的產生，也使自己擴大了自我活動、自我探索的空間。你甚至還想弄清世界是什麼樣子，社會又是什麼等。在這種不斷認識和探索中，使理想的你逐步接近現實的你，使自我意識達到積極的統一。



(2) 道德意識和價值觀念的發展：早期的價值和道德標準主要來自父母，自尊感基本上來自父母對自己的看法。進入中學這個較廣闊的世界以後，同伴群體的價值觀，以及老師和成年人的評價日益重要。你對原先的道德標準及自己的價值和能力都要做重新評價，並試圖把這些價值和評價綜合起來形成一個穩定的體系。

(三) 依戀關係的變化

(1) 獨立意識的增強：隨著年齡的增長，你與社會的交往越來越廣泛，渴望獨立的願望日益變得強烈，與家庭的聯繫逐漸疏遠，對父母的權威產生懷疑，甚至發生反抗行為。你渴望擺脫家長和其他成人的監護，擺脫由這些成年人規定的各種形式的束縛。由於價值標準受到同輩和社會的影響逐漸大於來自父母的影響，因此，當與父母發生衝突時，往往會出現「擺脫家庭束縛」的傾向。

(2) 夥伴關係密切：同齡人、夥伴是你們在社會交往中非常重要的社會關係。進入青春期的，隨著活動範圍的擴展，你對家庭的依戀逐漸轉向夥伴群體，形成親密的夥伴關係。他們的言行，愛好、衣著打扮等影響到你的喜好。信任夥伴勝過信任家長和老師。



（四）認知改變

由於思維逐漸完善，已從簡單形象思維進入抽象思維階段。即已懂得試驗、假設、推論這類形式化的思考，運用理論來推想因果關係，開始懂得處理複雜的資訊或資料。這個階段的中學生已學會自我批評，能從各個方面以成年人的標準要求自己，有能力聽取他人意見，處理問題時能考慮更多的可能性，思維活動的數量和品質都有很大提高。

如果你也有了上面的心理特徵，那麼毫無疑問，你同上文中的梅子一樣，已經從兒童時期跨入到了青少年時期。

雖然國內外心理學家和教育學家們，對青少年的年齡階段的劃分範圍不盡相同，但是大家一致認為，青少年期是從童年期向成人期過渡的時期。整個青少年期年齡的區分，大體規定為十一、十二歲到二十五、二十八歲。少年期，即為初中階段，年齡範圍為十一、十二歲到十四、十五歲；青年初期，即為高中階段，年齡為十四、十五歲至十七、十八歲；而青年晚期的年齡範圍為十七、十八歲到二十二、二十三歲，大致屬於大學階段，而有些學者把青年晚期延長到二十八歲。



這時，你大概會問：為什麼進入到青少年時期，就會有上述的一些心理特徵呢？那是因為，青少年心理充滿了大量獨特的矛盾性。

（一）獨立性和依賴性的矛盾：青春期的青少年在心理特點上最突出的表現是出現成人感，由此而增強了青少年的獨立意識。如他們漸漸地在生活上不願受父母過多的照顧或干預，否則心裏便產生厭煩的情緒；對一些事物是非曲直的判斷，不願意聽從父母的意見，並有強烈的表現自己意見的願望；對一些傳統的、權威的結論持異議，往往會提出過激的批評之詞。但由於其社會經驗、生活經驗的不足，經常碰壁，又不得不從父母那兒找方法、途徑或幫助，再加上經濟上不能獨立，只能被迫依賴父母。

（二）成人感與幼稚感的矛盾：青春期青少年的心理特點突出表現是出現成人感，認為自己已經成熟，長成大人了。因而在一些行為活動、思維認識、社會交往等方面，表現出「成人」的樣式。在心理上，渴望別人把自己看作大人，尊重、理解自己。但由於年齡不足，社會經驗和生活經驗及知識的局限性，在思想和行為上往往盲目性較大，易做傻事、蠢事，帶有明顯的小孩子氣、幼稚性。



(三) 開放性與封閉性的矛盾：青春期的青少年需要與同齡人，特別是與異性、與父母平等交往，他們渴望他人和自己一樣彼此間敞開心靈來相待。但由於每個人的性格、想法不一，使他們的這種渴求找不到施放的對象，只好訴說在「日記」裏。這些日記寫下的心裏話，又由於自尊心，不願被他人所知道，於是就形成既想讓他人瞭解，又害怕被他人瞭解的矛盾心理。

(四) 渴求感與壓抑感的矛盾：青春期的青少年由於性的發育和成熟，出現了與異性交往的渴求。比如喜歡接近異性，想瞭解性知識，喜歡在異性面前表現自己，甚至出現朦朧的愛情念頭等。但由於學校、家長和社會輿論的約束、限制，使青春期的青少年在情感和性的認識上，存在著既非常渴求又不好意思表現的壓抑的矛盾狀態。

(五) 自制性和衝動性的矛盾：青春期的青少年在心理獨立性、成人感出現的同時，自覺性和自制性也得到了加強，在與他人的交往中，他們主觀上希望能隨時自覺地遵守規則，力盡義務，但客觀上又往往難以較好地控制自己的情感，有時會魯莽行事，使自己陷入既想自製，但又易衝動的矛盾之中。