

压力 与 心理

青春 期 心 理 健 康 指 导

杨新发医生 余展飞医生
(新加坡) (中国·上海)

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

图字 01-98-0972 号

图书在版编目 (CIP) 数据

压力与心理: 青春期心理健康指导 / (新加坡) 杨新发,
余展飞编写. - 北京: 中国医药科技出版社, 1998.6
ISBN 7-5067-1862-6

I. 压… II. ①杨…②余… III. 青春-心理卫生-普
及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07075 号

《压力与心理》第二册的原版由新加坡 SNP 出版私人有
限公司于 1998 年首次出版。

《压力与心理》第二册在新加坡 SNP 出版私人有限公司
许可下, 由中国医药科技出版社出版。

压力与心理

—青春期心理健康指导

杨新发医生 (新加坡) 余展飞医生 (中国·上海)

*

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京广厦京港图文有限公司制作

世界知识印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 889 × 1194 mm $1/32$ 印张 4 $3/4$

字数 120 千字 印数 1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

序

从人类身心发展的基本规律来看,人的一生需要经历八个连续发展的不同时期,即:胎儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期。每一个时期都有各自的基本需求、心理特征、心理发展的任务、特殊的心理卫生问题或心理疾病以及相应的心理保健任务与目标。

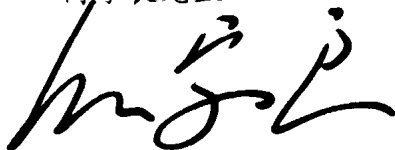
新加坡杨新发医生和中国上海余展飞医生合著的一套《压力与心理》丛书,共有3册。他们根据人的心理发展的不同阶段,以八个时期作为论述的对象,采用问答的方式,提出各种有关且普遍性的问题,然后进行有效地、有科学根据地解答说明。每一时期的内容各有侧重,突出重点。

这本《压力与心理》主要论述的是青少年期和青年期。人生进入青少年期后,生活的重心渐渐从家庭、父母转移到同龄的朋友。心理上渴望能够自立自主,产生所谓“离乳期心理”。但由于社会经验欠缺,一般说来,内心的深处常会感到不安和恐惧。到青年期,身心发育逐渐成熟,进入人生最珍贵、最美好的时期。但也是面临最多矛盾、波折的时期,尤其是在工作选择、婚姻家庭等方面,心理上需要不断的调整 and 适应。我想通过阅读此书,对于如何预防心理疾病及讲求心理卫生,必有一定的启发。

这是一套简明、通俗的心理保健丛书,人人都可备有一套!

南洋艺术学院院长

何家良先生



一九九七年十一月二十七日



目 录

少年英姿 注重全面健康——青少年期心理保健

1. 青少年期有哪些心理特征? 【2】
2. 青少年期有哪些不良心理卫生问题? 【3】
3. 青少年期自我心理保健有哪些措施? 【5】
4. 子女进入中学后为什么父母感到他们变了? 【7】
5. 何谓“逆反心理”? 【9】
6. 逆反心理是怎么产生的? 【10】
7. 预防和纠正逆反心理有哪些措施? 【11】
8. 如何看待“自发性合群心理”? 【12】
9. 青少年有哪些兴趣特点? 【14】
10. 青少年有哪些不良行为? 【15】
11. 青少年产生不良行为的原因是什么? 【17】
12. 性格与不良行为有什么因果关系? 【19】
13. 如何纠正青少年的不良行为? 【21】
14. 青少年期的不良行为能否预测? 【22】
15. 青少年期学习障碍有哪些心理原因? 【24】
16. 如何纠治青少年期学习障碍? 【26】
17. 什么是“考试综合征”? 【28】
18. 如何纠治考试综合征? 【29】
19. 何谓“陪读制”? 【30】
20. 何谓“怀春心理”? 【31】
21. 怀春心理有几个阶段? 【33】
22. 青少年期为什么会发生性犯罪? 【35】
23. 如何进行性医学和性道德教育? 【37】
24. 何谓“性饥饿”? 【38】
25. 何谓“心理缺陷”? 【40】
26. 如何判断心理缺陷? 【41】
27. 何谓“分裂性格缺陷”? 【43】



28. 如何纠治分裂性格缺陷? 【44】
- ✓29. 何谓“心理幼稚症”? 【46】
30. 心理幼稚症有哪些表现? 【47】
31. 心理幼稚症与“智力缺陷”如何区别? 【50】
- ✓32. 心理幼稚症是怎样形成的? 【52】
- ✓33. 如何纠治心理幼稚症? 【53】
34. 如何识别和纠治“无力性格缺陷”? 【54】
35. 如何识别和纠治“不适应性格缺陷”? 【56】
36. 何谓“偏执性格缺陷”? 【57】
37. 如何纠治偏执性格缺陷? 【58】
38. “强迫性格缺陷”有什么特征? 【59】
39. 如何纠治强迫性格缺陷? 【60】
40. 何谓“癔症性格缺陷”? 【61】
41. 癔症性格缺陷有哪些纠治措施? 【62】
42. 何谓“忧郁型情感缺陷”? 【63】
43. 如何纠治忧郁型情感缺陷? 【64】
44. 何谓“激怒型情感缺陷”? 【65】
45. 如何纠治激怒型情感缺陷? 【66】
46. 如何识别早期精神分裂症? 【67】
47. 如何对待早期精神分裂症? 【69】



青春焕发 促进身心成熟——青年期心理保健

48. 青年期有什么特别意义? 【73】
49. 青年期有什么心理特征? 【74】
50. 青年期如何加强自我心理保健? 【76】
51. “心理性疲劳”如何识别? 【77】
52. 如何纠治心理性疲劳? 【78】
53. 失眠如何防治? 【79】
54. 社交障碍有什么不良后果? 【82】
55. 如何克服社交障碍? 【83】
56. 寻觅知音有什么原则? 【85】
- ✓57. 何谓“顺境型适应障碍”? 【87】
- ✓58. 如何防治顺境型适应障碍? 【88】



59. 青年人为什么会出现自杀行为? 【89】
60. 如何预防自杀? 【91】
61. 自卑心理形成的原因是什么? 【92】
62. 如何纠治自卑心理? 【93】
63. 青年人为什么会手淫? 【95】
64. 如何正确看待手淫行为? 【96】
65. 何谓“神经官能症”? 【98】
66. 神经衰弱有什么特征和表现? 【100】
67. 神经衰弱如何防治? 【101】
68. 何谓“恐怖症”? 【102】
69. 何谓“社交恐怖症”? 【104】
70. 如何防治恐怖症? 【105】
71. 什么是“强迫症”? 【107】
72. 强迫症有何表现? 【108】
73. 如何防治强迫症? 【109】
74. 什么是“焦虑症”? 【110】
75. 如何识别和防治疑病症? 【112】
76. 什么是“厌食症”? 【114】
77. 厌食症如何纠治? 【116】
78. 什么是“贪食症”? 【117】
79. 何谓“癔症”? 【118】
80. 抑郁性神经症如何识别和防治? 【119】
81. 何谓“青年适应不良综合征”? 【121】
82. 如何防治青年适应不良综合征? 【123】
83. 什么是“躁狂症”? 【124】
84. 躁狂症如何纠治? 【127】
85. 什么是“抑郁症”? 【128】
86. 抑郁症如何识别? 【131】
87. 抑郁症是怎么发生的? 【135】
88. 抑郁症如何治疗? 【138】
89. 何谓“情绪反应”? 【139】
90. 消除精神压力有什么方法? 【142】



少年英姿

注重全面健康

——
青少年期心理保健





1. 青少年期有哪些心理特征？

青少年期的年龄是指 12 岁至 18 岁，正好是初中学生和高中生的年龄。

人生进入青少年期，身心机能首次出现飞跃突变，需要摄取丰富的物质和心理营养，以便顺利度过青春发育成长。该期是自我意识觉醒期和社会化学习与“同化”的最佳期。

※ 青少年期有以下十大心理特征：

一、自我意识迅速发展，如果引导不当，容易产生心理变态。自我意识有时称“独立人格”，指对人生、对自己形成一定形式的自我价值观和自我认识能力，为此不断探求人生道路和选择自己的发展方向。心理上产生“离乳期心理”，思想意识上逐渐形成人生观。

二、大脑神经系统迅速发育，脑功能基本健全，智力发展达到高峰期（心理测定表明，17 岁以后智商不再提高）。但是这时期脑功能的耐久力不足，如不注意科学用脑，容易发生脑疲劳和脑衰竭。

三、思维活跃，思路敏捷，操作能力强，接受新事物很快，反应灵敏。由于尚缺乏社会经验，知识不足，鉴别能力不强，对事物的追求难以恒定和持久，容易产生知难而退，受挫折而消极等现象。

四、逐步形成独特的个性和意志行为方式，但总的来说尚未定型，有较大的可塑性。这是开展各项青春期教育和心理卫生教育的有利基础。



五、情感丰富、强烈，但欠成熟稳定，容易冲动失衡。情感逐渐变得活跃，富有感染性，很容易动感情，这是本期一个重要的心理特征。同时，情感脱离儿童期幼稚型表现，逐渐从低级、单纯、较为原始的情感活动向高级、复合型、社会性情感发展。

六、兴趣广泛，爱玩好动，广交朋友，生活空间扩展。同时，由于缺乏鉴别能力，判断和选择能力不强，容易遭受不良朋友的影响。

七、人生首次出现性生理、性意识，并对整个心理活动带来重大的影响。现代青少年较普遍存在性发育早熟化现象，假如教育引导不当，可导致性心理、生理障碍或性犯罪。

八、躯体发育提早，心理发育相对不足，心理年龄与生理年龄脱节，影响心理动力和人生积极进取。

九、社会适应性任务繁重，稍有不慎可诱发主客观脱节的心理障碍。

十、心理发育臻于成熟过程中，充满动荡、矛盾和不完善的心态。

2. 青少年期有哪些不良心理卫生问题？



青少年期是人心理发展的“暴风骤雨”式动荡期，因此产生的不良心理卫生问题也较为突出。大致有以下几个不良的心理卫生问题：

一、学习障碍问题突出。学习是青少年期主要的心理社



会发展任务。学生进入中学后，要求更高的独立思维能力和人格品质，使不少潜在的心理障碍显露明朗化，并直接反映在学习障碍中。例如轻度低能、多动症、心理幼稚症等。研究发现，引起学习障碍的心理卫生有多种原因，因此学习障碍是青少年不良心理卫生问题的一面镜子。

二、不良行为或违法犯罪行为。不良行为包括轻微行为失检和“问题行为”，如说谎、小动作多、谩骂父母、偏食等；违法犯罪行为包括违纪和违法行为，性质更为严重。普通中学生以前者为主，而轻度犯罪教育学校学生以后者为主，程度严重，社会危害性大。思想道德品质滑坡，与不良行为的形成和发展有密切关系。

三、各种心理社会适应不良综合征。青少年期是儿童期向成人期过渡的十字路口，应激与适应是贯穿整个心理发展期的一对基本矛盾，容易产生各种适应不良的特殊心理病征，如考试综合征、青年适应不良综合征、“迪斯科舞迷”综合征和“电视迷”综合征等。

四、神经官能症。成年期七种常见的神经症，在青少年期也较为常见，包括强迫症、恐怖症、疑病症、抑郁性神经症、神经衰弱、癔症、焦虑症等。

五、精神分裂症和情感性障碍（即过去称为“情感性精神病”的抑郁症或躁郁症）。这是本期青少年常见的精神病，发病率颇高，不容忽视。

六、各种形式的情绪或心理危机。遇到各种精神刺激，挫折打击时，产生“情绪反应”，精神异常甚至消极自杀言行。



七、人格障碍、性变态或其他性适应障碍。例如性变态、同性恋、易性癖（“人妖”等）、手淫引起自责与性快感的矛盾心理等。

八、心身疾病。由不良心理社会因素引起的躯体疾病，例如胃和十二指肠溃疡、厌食症、贪食症、肥胖症等。

3. 青少年期自我心理保健有哪些措施？



这里概括地介绍青少年期自我心理保健的几项基本措施，以便明确大略的纠治方法和指导方向。

一、本人、家长和教师都要正确认识青少年自我心理特征，尤其要认识作为青春期心理发展的重要标志——自我意识。要采取一切措施扶植和增强自我意识在推动青少年心理发展的积极作用。正确地认识自我，顺应心理特征，接受社会化学习是青少年期求知、自我完善、探求真理的重要途径。目前有许多家庭和学校教育中，对青少年中学生过多地限制，封闭型教育方式，注意和保护过多，一味追求高学分，不重视心理健康和心理卫生的积极意义等都与本原则相悖，不利于青少年身心健康，成才发展。

二、父母和教师要扶助青少年过好“离乳期心理”和从“生物人”向“社会人”转变的心理关。青少年已不再是幼稚单纯的儿童，也不再是仅满足基本生活需求的“生物人”。他们随着身心发育，要求自己走向独立、自己考虑、判断和解决问题，成为不再依靠父母和家庭的“大人”。否则，就不利于青少年的心理成熟和对社会的适应。这就要求父母和教师有意



识地减少青少年对大人的依赖关系，使他们养成独立判断、决定问题的能力；改进和发展父母与子女、老师与学生之间的亲密朋友式的平等信任关系；经常进行双向性心理交流，理解他们真实的内心世界，缩小“心理代沟”；鼓励和发展健康的小伙伴式的友谊关系；正确地安排好社会化学习机会，让他们接触社会，了解社会，为以后独立生活打下心理基础。

三、适时、适度地做好青少年性心理和性生理适应工作，开展科学的性教育。实践证明，对青少年实行性封锁和放任不管都是一种错误的、有害的教育方式。性适应和性教育说到底，也是一种重要的心理适应和社会化学习的任务。青少年期出现的各种心理障碍和情感危机，相当部分与这个问题有不解之缘。

四、学校，尤其是中小学校，有条件的可开展心理卫生教育。教育方法包括心理卫生调查，上课讲解，个别和集体心理咨询，有针对性的心理训练，开展旨在提高心理潜力的各项活动和安排心理卫生选修课。有条件的学校还可成立学生心理咨询室，定期对全体学生进行咨询教育和指导，这对及时调整动荡期青少年心理变化，纠正心理障碍有很大帮助。

五、注意青少年早期的心理障碍或心理行为偏异，及时分析原因，予以纠治。如问题欠明，应及时送专门心理咨询机构进一步咨询、检查和处理。





4. 子女进入中学后为什么父母常感到他们变了？

当子女进入中学后，许多父母都感到他们性格变了，“不像过去在小学时那样听话，变成了另一个人”。这是青少年中较普遍的心理现象，主要是“离乳期心理”表现，属于青少年期特殊的，但却是属于正常发展的心理问题。

所谓“离乳期心理”又称“断乳期心理”，是指青少年随着青春期身心发育成长，逐渐从依赖父母的心理关系中独立出来，成为自行考虑、判断和解决问题的心理时期。它是以自我意识为中心的个体化心理发展的标志。初中阶段开始萌芽发展，高中时期表现得较为明显突出。主要针对父母，有时也针对教师和其他人。

青少年时期的孩子不再像儿童时期那样天真和顺从。他们不喜欢与父母同行外出，见到同学伙伴，会有意识地远避家长，生怕被小伙伴讽刺为“孩子腔”，“还要父母保护领路”。他们感到自己已经长大成人，要按照自己的意志行事，用自己的观点和想法独立生活，故又称“成人感心理”。许多事情不愿与父母商量，感到父母对自己不理解是莫大痛苦。常常为琐碎小事与家长顶撞争执，开始出现两代人之间的心理“代沟”现象。积极寻求伙伴朋友关系，扩大社会交往，朋友伙伴之间的情谊和信任度大大超越父母，居重要地位。在性意识刺激下，出现怀春心理。

“离乳期心理”是青少年正常的心理发展过程和心理特征，广大父母和教师不能误认为是“异常心理”或“变态心理”。青少年心理上从对父母和家庭的依赖关系向独立进行社会生活的方向发展，这有助于青少年自我意识、

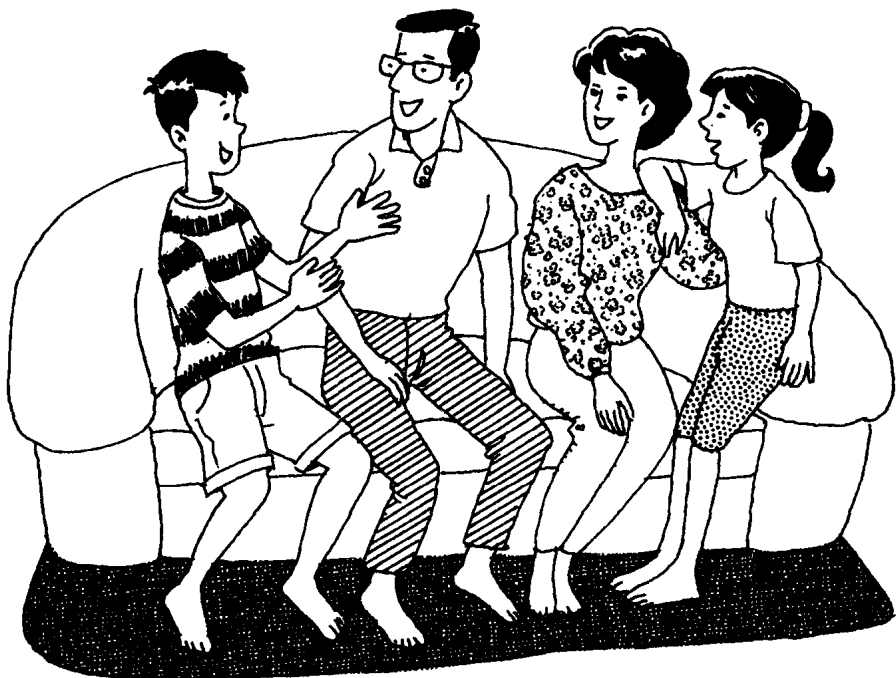


独立人格的发展和完善,更好地适应人际关系和社会生活,为一生的身心健康成长和事业成功打下扎实的基础。相反,阻碍青少年这种“离乳期心理”的萌发,会使他们变得过分依赖父母和家庭,心理幼稚不成熟,意志脆弱,胆怯懦弱,缺乏心理动力和人生追求,无法适应社会,严重者更将会导致心理缺陷、心理变态或心理疾病。

● 正确做好青少年“离乳期心理”教育和自我保健的措施有: ●

- 一、认识本期心理过程是逐渐发展的,起于青少年期,止于成人期,常在不知不觉中进行。故必须因势利导,积极扶植,既不能听之任之,也不能“拔苗助长”。
- 二、日常生活中,有意识地减少子女对父母的依赖盲从关系。让他们逐渐养成独立自主、自行思考和决定问题的能力。
- 三、建立父母与子女之间的新型关系,即亲密朋友式的平等信任、互相尊重和共同协商的关系。
- 四、鼓励正常健康的友谊交往。重视接触社会、认识社会的教育。





5. 何谓“逆反心理”？

所谓“逆反心理”，是指一种较为稳定的知情意行为倾向，这种倾向表现出对各种刺激产生与众不同，与常态相反的心理反应。通常表现出对反感的事物和人的对抗和一味反对，而且持续很长时间，一时难以消除。

逆反心理见于各年龄层的人群，但是青少年期最容易诱发。逆反心理不获得疏导和纠正，对个人和社会都很不利。



※ 逆反心理是一种变态心理，主要表现在几个方面：

一、这些青少年一般都很任性，对教师和家长的教导和劝说，全当耳边风，而且不分是非地一概反对，他们还经常强词夺理，专门与人唱反调。

二、如果老师和家长加以批评或处罚，他们的情绪就会更加对立，甚至准备硬碰硬。

三、在课堂上，他们故意讲俏皮话，做小动作，提一些怪题刁难老师。其实，他们的智力不低，思维也很活跃，只是不满现状而已。

四、有逆反心理的学生，还可能变得玩世不恭和我行我素。他们抱着“大错误不犯，小错误不断”的人生态度，结果有的还会走上违法乱纪的道路。

6. 逆反心理是怎么产生的？



逆反心理产生的原因是多方面的。有的是先天遗传素质不良，有的是婴幼儿期和儿童期的病理因素造成。家庭教养和教育方法的缺陷，不良社会环境影响，以及本人心理的缺陷，都可能导致逆反心理的发生。

学校和老师教育方法不当，不能遵循青少年心理特点施教。方法粗暴，奖惩不明，歧视学生，不能一视同仁，偏听偏信等，长期挫伤学生的自尊心理，是学生产生逆反心理的重要原因。

家庭不良教养方式，使子女心理畸形发展，是产生逆反心理的家庭因素。