

富康 应爱民 编著



初中生心理问题及防治



健康心理 伴你成功一生

學苑出版社

健康心理伴你成功一生

——初中生心理问题及防治

富 康 应爱民 编著

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心理伴你成功一生：初中生心理问题及防治/富康，应爱民编著. —北京：学苑出版社，2005. 12

ISBN 7 - 5077 - 2633 - 9

I. 健… II. ①富… ②应… III. 心理卫生 - 健康教育 - 初中 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151818 号

责任编辑：陈 真

装帧设计：徐徐书装

出版发行：学苑出版社

社 址：北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼 100079

网 址：[www. book001. com](http://www.book001.com)

电子信箱：[xueyuanyg@sina. com](mailto:xueyuanyg@sina.com)

[xueyuan@public. bta. net. cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话：010 - 67674055、67675512、67678944

印 刷 厂：中国石油报社印刷厂

开本尺寸：850 × 1168 1/32

印 张：5. 25

字 数：130 千字

版 次：2005 年 12 月北京第 1 版

印 次：2005 年 12 月北京第 1 次印刷

印 数：0001—3500 册

定 价：15. 00 元

序

进入 21 世纪，社会的发展在加快，竞争在加剧，人们的工作节奏、生活节奏更加紧张。这种快节奏、强竞争，不可避免地给原本稳定的学校教育带来了一些新难题，出现了一些令广大教师、家长棘手的新问题：离异家庭子女的教育问题、“空巢”家庭子女的教育问题、迷恋网吧学生的教育问题、厌学逃学学生的教育问题、独生子女的不合群问题……这些问题的出现有其深刻的社会背景，但作为学校教育工作者不能不直面这些社会问题所带来的学生教育问题。我们所要做的是，面对这些新情况、新问题，我们如何从学生行为偏差中寻找新的教育契机，或者说我们要从学生行为偏差中，了解他们的心理困惑，了解他们的学习烦恼，帮助他们学会疏解压力，健康成长。

为此，梅岭中学从 2004 年开始，在学校的“生活碰碰车”（开展体验教育的载体，中央电视台曾作过专题报道）中又开出一列新列车——“心灵碰碰车”驶入学生心灵深处、直面各种烦恼的列车。为了开好这列车，我们在全体学生中进行了“成长的烦恼”的问卷调查，要求同学们讲出自己的苦恼、说出自己的困惑，然后我们专门邀请了从事心理学研究的专家们对梳理出来的问题进行分析。专家们指出：面对学生中出现的一些现象，我们看到的仅仅是一些“学习不专心，对学习不感兴趣，迷恋游戏机、孤僻不合群、厌学、逃学、成绩下降……”等行为表现偏差，但隐藏在这些行为表现偏差后面的其实是学生来自方方面面的压力得不到疏解和宣泄而造成学生的心理障碍。

我们也在老师中开展了“班主任与心理专家面对面”的活动，把在平时教育教学的过程中所遇到的一些困惑，提出来请专家会诊。有关专家在分析了班主任提出的各种心理问题个案后指出：大多数的个案都是从一个很小的源头，或者是一件小矛盾，或者是一个小小的心灵伤害开始的，由于没有得到及时的疏解，而导致问题越积越大，最终产生了心理障碍和行为偏差。针对这种情况，专家们提出了一个“学会识别、早期干预、分类矫正”的防治原则。这给了我们很大的启发，我们认为，无论是教师、家长，还是学生，每个人都应当学会识别，这样才能做到有意识有目的的早期干预和分类矫正，将问题发现并防治于萌芽状态。实践告诉我们，有很多心理问题如果发现得早，干预得早，是完全可以其引发出较严重的心理疾病或人格障碍之前就将之断根、解决的。本着这样的一个想法，我们邀请了江苏教育学院的心理学专家富康副教授与我校负责学生德育工作的应爱民副校长共同从理论和实践的角度，对青少年成长行为中比较常见的心理问题个案进行分析和归类，编写了本书，希望能够对各位教师、家长们有所启发，达到帮助教师、家长们“学会识别、早期干预、分类矫正”的目的，从而为每一位中学生的健康成长提供一个教育读本。

王力耕

2005. 10. 18

健康心理伴你成功一生

——初中生心理问题及防治

目

录

上篇 初中生与心理健康

一、了解初中生的心理 / 1

(一) 初中生生理发育的特点 / 2

(二) 初中生心理发展的特点 / 2

(三) 初中生心理健康的标准 / 6

二、认识心理健康 / 9

(一) 树立新的健康观 / 9

(二) 什么是心理健康 / 10

(三) 区分心理的正常与异常 / 11

(四) 心理健康的功用 / 13

思考题 / 18

下篇 初中生常见心理问题与防治

一、学习心理问题 / 20

(一) 厌学症 / 20

(二) 考试焦虑 / 23

(三) 考试作弊行为 / 26

(四) 学习障碍 / 28

思考题 / 30



目

录

二、情绪情感问题 / 31

- (一) 强迫行为 / 31
- (二) 青春期抑郁 / 34
- (三) 慢性焦虑 / 38
- (四) 社交恐惧 / 41
- (五) 敌对行为 / 44
- (六) 冷漠 / 47

思考题 / 50

三、社会行为问题 / 51

- (一) 说谎 / 51
- (二) 攻击行为 / 54
- (三) 迷恋游戏机 / 57
- (四) 离家出走 / 61
- (五) 偷窃行为 / 64
- (六) 行为消极 / 66
- (七) 追星 / 69

思考题 / 72

四、人际交往问题 / 73

- (一) 羞怯 / 73
- (二) 逆反 / 76
- (三) 懦弱 / 79
- (四) 自虐 / 82

健康心理伴你成功一生

——初中生心理问题及防治

目

录

(五) 孤独 / 85

(六) 冲动 / 87

思考题 / 90

五、人格发展问题 / 91

(一) 过分依赖 / 91

(二) 虚荣 / 94

(三) 猜疑 / 96

(四) 自卑 / 99

(五) 嫉妒 / 103

(六) 自负 / 107

(七) 循环性人格 / 109

(八) 偏执性人格 / 111

思考题 / 114

六、神经机能问题 / 115

(一) 失眠 / 115

(二) 多动症 / 118

(三) 口吃 / 122

(四) 偏食 / 124

(五) 厌食 / 127

思考题 / 129

七、性心理发展问题 / 130

(一) “早恋” / 130



目

录

(二) 手淫综合征 / 133

(三) 性别角色认同障碍 / 135

(四) 性压抑 / 138

思考题 / 141

附录：心理测试量表选编 / 142

1. 考试焦虑自我检查表 / 142

2. 人际交往能力自测表 / 146

3. 中学生自卑心理自查问卷 / 147

4. 你了解自己的孩子吗

(家长用) / 152

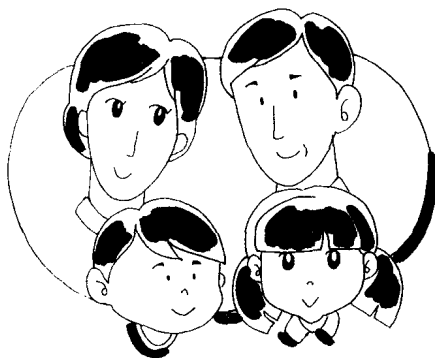
5. 心理健康简易自测表

(教师用) / 154

上

篇

初中生与心理健康



一、了解初中生的心理

说起初中生，人们可能会立刻联想起那些朝气蓬勃、充满想象、敢说敢做又时常做不好的一个个“半大人”。他们中的有些人有时会做出令人赞叹不已的事，有时又会做出让人瞠目结舌甚至心惊肉跳的事情来。某初二年级一男生为了在众多女生面前显示自己的“男子汉气魄”，竟然从二楼跳下去摔成重伤；某初一年级一学生，仅因为在奥林匹克竞赛中未拿到名次而轻生……难



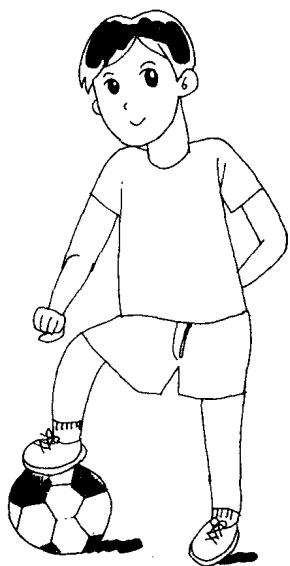
怪有人说，初中阶段既是人生的黄金时期，又是一个充满各种矛盾的“危险期”。这个阶段的孩子之所以具有一定的特殊性，与他们的生理、心理发展特点有很大关系。

（一）初中生生理发育的特点

初中生是指十一二~十四五岁的孩子，正处于青春发育期。由于青春期的到来，初中生的身体发生了急剧而又显著的变化，处于人的生理发育的第二个高峰期。其生长发育很明显的变化反映在其体态的骤变上。初中生的身高、体重陡增。平均身高大约每年增高6厘米左右，体重大约每年增长5千克。同时，其心肺功能、神经系统的结构不断完善，功能也在迅速增强。尤其是性器官的发育与性功能开始成熟，第二性征显现，性激素开始分泌等等。这些均对初中生的心理发展和行为表现产生重大影响。

（二）初中生心理发展的特点

初中阶段是一个充满矛盾、烦恼，但又令人欢欣鼓舞、充满希望的时期。由于其生理上的一系列变化，使得处于这个时期的学生呈现出半幼稚、半成熟，独立性与依赖性、自觉性与不自觉性并存交错的特点。作为师长，



健康心理伴你成功一生

——初中生心理问题及防治

要教育学生、培养学生，就必须了解学生，掌握初中生心理发展的特点，以便对他们进行有针对性的指导和帮助。

1. “成人感”出现，独立意向强烈

初中生从小学升入中学，在身体、学习、社会地位等方面发生了明显的变化。他们自我意识迅速发展，感到自己已长大成人。他们开始厌烦成人“喋喋不休”的关照，力图摆脱成人的束缚，反抗成人的干涉。强烈要求民主、自由、独立。常听初中生议论父母：“真啰唆，烦死人了！”但客观上，他们又不可能真正的独立。若真要他们去办一些重要的事，不对他们“啰唆”一点儿，有时会把事情办糟。这些现状说明初中生正处于从幼稚期向成熟期过渡的“心理断乳期”。

2. 关注自己的形象，对内心世界表现出兴趣

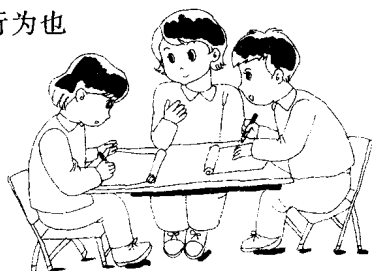
初中阶段，由于学生抽象逻辑思维已占主要地位，思维的独创性、批判性开始表现，分析能力、综合能力有了一定的增强。喜欢动脑筋想问题。认识能力比起小学时期有了较大的发展，变得稍许“稳重”、“成熟”些了。他们不仅注意周围的世界，而且随着自我意识的发展，开始把目光对准自己和他人的内心世界。他们很在意别人对自己的评价，在意别人的言辞，有较强的自尊心。更加关注自己的外部形象，尤其爱打扮、爱美。正如一位父亲说的：“我那儿子现在每天早晨梳头、整理衣服就要对着镜子照好长时间，说他还不听。”其实，这正是初中生成长中的正常现象，只要不过分，不误事，注意自己的形象没什么不好。





3. 重视友谊，结伴倾向日趋强烈

初中生的交往心理与交往行为也发生了一定的变化。他们十分需要友谊，也很重视友谊，往往把友谊看得高于一切。这个阶段，同伴的影响已经超过教师、家长。他们常常用同伴的言行来约束自己。例如，一年夏天，天已经很



热，大家早已穿上夏装，可是一位初中二年级的男生却依然长衣长裤，包得很严。问他为何不换衣服，他说：“同学没换，我也不换。”看他热得直淌汗也在所不惜的样子，别人只能无奈地摇摇头。初中阶段，学生特别喜欢交朋友，还很讲义气。友谊感也比小学生稳定。这种友谊常常以兴趣、爱好、性格相投作为基础。由于交往范围的不断扩大，视野开阔了，经验也比以前丰富了。但也很容易因交友不当，聚成“团伙”，或盲目追崇某“明星”、某头领而做出有害社会的事来，严重的还会走上犯罪道路。对此，教师、家长一定要注意给以正确的引导。

4. 情绪不稳定，容易冲动

初中生的神经系统机能还不够成熟，兴奋与抑制过程还不平衡，因而有时一件小事容易引起他们强烈的反应。他们活泼、愉快，有朝气，充满激情和热情。其情绪情感既有外露的一面，又有内向的一面；既有强烈的一面，又有温存的一面。此外，初中生很重感情，也很容易动感情。情绪具有较大的冲动性，不善于自控，所以，平时不要用话语去激惹初中生。同时，随着认识水平的提高，初中生情感的内容不断丰富、深刻，社会性情感发展很快。初中生求知欲望、好奇心不断增强，对集体的情感、友谊感、美感逐步在发展、深化，对自己的品德行为也在不断地进行

健康心理伴你成功一生

——初中生心理问题及防治



评价和调控。

5. 性器官和性功能发育开始成熟，性意识觉醒

初中生在身体迅速发育的同时，性器官与性功能开始进入成熟期。第二性征，即性发育的外部表现开始出现。女生的性成熟期大约从十一二岁开始，男生要比女生晚1~2岁，大约从十三四岁开始。就各国研究情况来看，目前初中生（少年期）性成熟的开始时间呈现出一代比一代提前的现象。由于性器官与性功能的发育成熟，使初中生的性心理也发生一系列变化。他们的性意识觉醒，开始向成熟期过渡。意识到两性关系，对异性产生兴趣，想接近对方，又故意疏远，或者出现异性之间传递纸条、暗自约会等相互吸引、接近的现象。对于初中生性意识的觉醒，应



视为正常的生理心理变化，对于他们的不当行为应给以疏导，帮助改正。

6. 心理发展的矛盾性

初中生的身心发展就总体而言，处于一种不平衡的状态当中。他们虽然在认知、情感、个性等方面均有一定的发展，但在他们身上更多表现出的是矛盾性。比如生理发育迅速与心理发展滞后的矛盾；成人感与幼稚表现的矛盾；情绪的内向性与外露性的矛盾；思维发展的批判性增强与片面性的矛盾；性意识觉醒与性道德知识缺乏的矛盾等等。在众多心理矛盾的包围中，如果我们的教育不得法，不能很好地指导他们解决冲突和矛盾，他们很可能在情绪、情感、个性发展及行为规范上出现种种问题，甚至出现严重偏差。

在认识初中生心理发展特点时，需要注意的是：上述特点是就初中生总体而言的，具体到每个学生的表现会有程度、性别、明显与否等差异。因此，我们既要看到他们的共性，还必须因人而异，做到一把钥匙开一把锁。

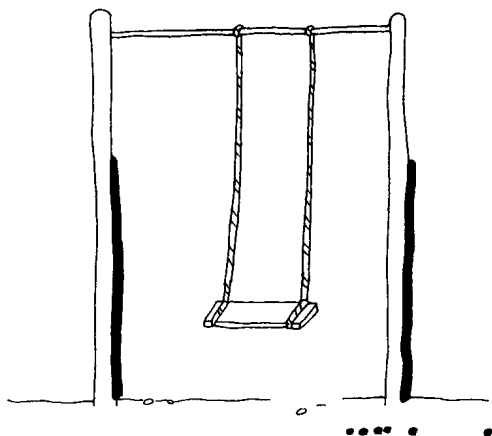
（三）初中生心理健康的标准

关于心理健康的标准，许多学者均作过论述。坎布斯认为，一个心理健康的人应该具有四种特质：积极的自我观念、恰当的认同他人、能面对和接受现实以及有丰富的主观经验。著名学者马斯洛等人提出了 10 条心理健康标准：有充分的安全感，充分了解自己并恰当的评价自己，生活理想与目标切合实际，与周围环境保持良好接触，保持自己人格的完整、和谐，具备从经验中学习的能力，人际关系良好，适度地表达和控制自己的情绪，有限度地发挥自己的个性，能适度地满足自己的基本需求。

对于尚未成熟的初中生，我们认为心理健康标准应包括以下

健康心理伴你成功一生

——初中生心理问题及防治



内容。

1. 学习目的比较明确，智力发展正常，能适应一般的学习生活

观察事物的目的性、持久性、精确性有了一定发展，记忆力良好；能用一般理论思考问题，能够独立地分析问题，有一定的批判性；注意力比较集中，乐于学习，能接受正常的学习任务，不感到有太大的压力。

2. 朝气蓬勃，热情开朗，愉快体验占主导地位，能正常表达自己的情绪和情感

不一味沉浸在消极情





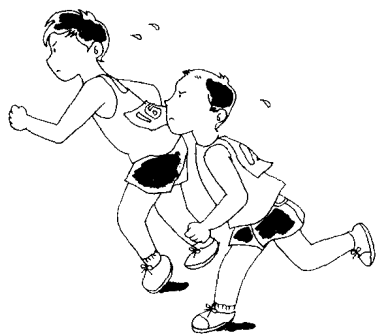
绪中，能进行自我调控；乐观向上，有进取心；能感受自己与别人的情绪；主导心境积极、良好；情绪一般没有大的起落。

3. 个性发展正常，结构比较和谐，能明辨是非、善恶

做事有一定的主见；热爱集体、热爱生活；有一定的耐挫力、容忍力；行动比较自觉，遵守中学生守则和道德规范；需要、兴趣符合实际且比较健康、稳定；性格发展比较均衡，没有明显的缺陷。

4. 乐于交往，人际关系较和谐

能够与人正常相处，与周围人保持和谐的关系，自信且相信他人，有一定的安全感；交往自然，能关心、尊重他人；不一味推崇哥们义气，有一定的原则性。



5. 自我意识发展适度

对自己有一定的认识，能初步地接受自己，了解自己的长处和不足；自尊自爱，成人感与独立意向适度；能比较客观地看待成绩与挫折，有一定的毅力和自觉能力。

6. 反应适度，心理表现与年龄相符

有初步适应社会的能力，对外界刺激反应适度；角色意识比较清晰，了解自己应该做什么和怎么做；行为表现不怪癖，与年龄特征比较一致。