

青少年之良师 家长老师之益友

罗四维 蒋光清 / 编著

青少年

心理保健指导

QINGSHAONIAN XINLI BAOJIAN ZHIDAO

第3版

少年心理发育 青年心理特点
智商情商逆商 个性品质培养
家教方式方法 心理障碍克服
性与素质教育 高考就业调适



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

青少年心理保健指导

QINGSHAONIAN XINLI BAOJIAN ZHIDAO

(第 3 版)

罗四维 蒋光清 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理保健指导/罗四维,蒋光清编著. — 3 版. — 北京:人民军医出版社,2013.10

ISBN 978-7-5091-6585-0

I. ①青… II. ①罗… ②蒋… 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(2013)第 216452 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11 字数:277 千字

版、印次:2013 年 10 月第 3 版第 1 次印刷

印数:10301—14800

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书在前两版的基础上修订而成,针对青少年的身心特点和目前家庭、学校教育状况,详细介绍了相应的心理保健知识和方法。全书共 11 章,包括青少年心理健康概述,智力、智商、情商和逆商,个性品质培养,家教方式与方法,心理障碍及克服方法,青少年性教育和素质教育,高考和就业心理调适,以及怎样为人父母等。内容丰富,资料翔实,阐述入情入理,对提高青少年心理素质,帮助他(她)们应对学习、生活中的各种问题,具有很好的借鉴与指导作用,对广大家长和学校老师亦有很好的参考价值。



第3版前言

《青少年心理保健指导》自2007年5月出版、2010年6月修订再版以来,由于内容丰富,资料翔实,为提高青少年心理素质提供了较详尽的知识和方法,也为家长和学校老师怎样教育孩子提出了科学、实用的参考建议,因而受到广大读者的青睐。为与时俱进,根据一些读者的建议和作者的体会,在人民军医出版社的支持下,我们再次对本书进行了修订。

本次修订,增补了“成就孩子的妙招”一章,更详细地论述了成才成功教育;对原版中部分章节内容进行了删改,同时修正了原版中的错漏,在编排方面亦作了一些改进。修订后的本书内容更完善、更实用,同时更具科普性,但不妥之处仍在所难免,继续欢迎读者批评指正。

编著者

2013年6月于湖南永州零陵七里店



第1版前言

青少年正处于身心发展的重要时期,对他(她)们的心理健康教育始终是一个重要的社会课题。随着社会的迅速发展,科学的不断进步,人们生活节奏日益加快和激烈的社会竞争,给青少年的升学、就业、生活等带来巨大的压力,对广大家长和教育工作者提出了新的挑战,对在校大、中、小学生如何适应社会的能力提出了更高的要求。为了青少年心理素质的优化和心理健康的维护,为培养儿童、青少年将来更好地适应社会发展的能力,成为具有健全人格、健康心理,富有创新精神和实践能力的新一代人才,我们怀着强烈的社会责任感,本着严肃认真的态度,科学的研究方法,理论与实践相结合的原则,编写了本书。书中以真实的案例和大量的事实,以浅显生动的名人成功故事、童年故事及家教故事,传播家教理念,传播人生成功经验和特殊独到的教育技巧。它融可读性、科学性、实用性、服务性于一体,是广大青少年的良师益友,是家长和教育工作者很有实用价值的参考书。

本书内容丰富、翔实,用实证的方法提炼了一些可供中国父母、中国青少年借鉴的具体措施,如“做父母的技

巧”“青少年心理呵护”“早期教育、家庭教育、素质教育、升学就业教育、成功与失败的教育”及“高考心理准备与调适,择业求职心理教育”等,详细论述了青少年、大中专学生心理保健的方方面面。本书为家长们引路,助青少年成功。

本书在编写过程中,广泛借鉴和吸收了国内外众多学者的研究成果,并得到许多专家、同行帮助,其中肖汉仕、管怀国、魏冬云、王士才教授,丁光木、王中军、胡晓军副教授,乐虹讲师提供了大量信息资料,周秦、罗四维、廖艳明负责文稿打印,乐明涛、蒋利兵负责校对。在此表示真挚的感谢!

书中不当之处,欢迎读者批评指正。

编著者

2007年2月



目 录

第 1 章 青少年心理健康概述	(1)
第一节 青少年期身心发展特点	(1)
一、青少年期年龄段	(1)
二、少年期心理特征	(1)
三、青年期心理特征	(3)
四、高中生主要心理特点	(6)
第二节 心理活动	(8)
一、心理活动特征	(8)
二、心理活动的物质基础	(9)
三、心理活动健康标准	(9)
第 2 章 智力、智商、情商、逆商	(11)
第一节 智力与智商	(11)
一、智力	(11)
二、智商	(11)
第二节 情商培养	(13)
一、情商培养与年龄的关系	(13)
二、情商培养的具体措施	(14)
第三节 情商与成功	(21)
一、情感与成功	(21)
二、意志与成功	(26)
三、动机与成功	(30)
四、兴趣与成功	(33)



五、性格与成功	(38)
第四节 逆商与挫折教育	(42)
一、逆商	(42)
二、逆商教育	(45)
第3章 青少年个性品质培养	(49)
第一节 良好个性、性格的培养	(49)
一、个性的含义	(49)
二、培养孩子良好的性格	(50)
三、根据孩子的性格气质特点进行教育	(53)
四、青少年应具备的性格和影响因素	(55)
第二节 能力及良好习惯的培养	(58)
一、良好习惯,从小养成	(59)
二、注重培养青少年的独立性	(61)
三、培养孩子的耐心,做事有始有终	(63)
四、培养学习责任心	(65)
第三节 自尊心、自信心的建立与维护	(67)
一、青少年自信心的培养与维护	(67)
二、培养自尊心	(70)
第四节 交往能力的培养	(72)
一、如何评价儿童的交际能力	(72)
二、培养孩子在生人面前的举止	(73)
三、锻炼孩子解决纠纷的能力	(76)
第4章 家庭教育	(78)
第一节 家庭教育的有关概念	(78)
一、家庭教育的原则和特点	(78)
二、现代家庭的职能	(82)



三、怎样要求孩子	(83)
四、父母在家庭教育中的责任与作用	(85)
五、家庭教育十戒、十法则	(91)
第二节 早期教育	(94)
一、早期教育的概念和关键内容	(94)
二、早期教育对孩子智能、个性的影响	(99)
三、早期智力教育的内容、原则和方法	(101)
四、幼儿心理卫生教育	(106)
五、早期教育的注意事项	(107)
第三节 父母的教育方式与言行对孩子的影响	(113)
一、新的教育观点和健康的育儿心态	(113)
二、成为好父母的十项指南	(117)
三、父母身教重于言教	(119)
四、与孩子交流、沟通、相处的技巧	(121)
第四节 生活学习习惯的培养与独生子女的教育	(127)
一、生活自理能力的培养	(127)
二、教育孩子心中有他人	(131)
三、良好学习习惯的培养	(134)
四、独生子女的教育	(135)
第5章 青少年心理及心理障碍	(141)
第一节 青少年心理	(141)
一、青少年心理	(141)
二、青少年期心理健康注意事项	(142)
三、青少年心理成熟落后于生理成熟	(145)
第二节 青少年心理障碍的原因	(148)
一、幼儿心理障碍的原因	(148)



二、青少年品行障碍的原因	(148)
三、十种常见的异常心理现象	(150)
第三节 青少年期常见的心理障碍	(151)
一、青少年心理障碍问题	(151)
二、影响青少年成才的十大心理障碍	(153)
第四节 青少年各种心理障碍与克服	(154)
一、自卑心理表现与克服	(154)
二、嫉妒心理表现与克服	(158)
三、恐惧心理表现与克服	(160)
四、如何克服挫折心理	(164)
第6章 青少年性教育	(167)
第一节 开展青少年性教育的意义	(167)
一、开展性教育的意义	(167)
二、开展性教育以提高全社会性心理健康水平	(170)
第二节 提高全社会性教育水平	(171)
一、性教育的内容	(171)
二、性教育的原则	(172)
三、性行为准则	(172)
四、性教育应分年龄段实施	(173)
第三节 青春期的健康教育	(174)
一、家庭性教育	(174)
二、学校及社会的性教育	(176)
三、错误性教育观念	(179)
四、父母如何观察孩子的变化	(181)
第四节 青少年期的性问题	(182)
一、早恋	(182)



二、失恋	(188)
三、单恋	(190)
四、恋爱中遇到性缠绕怎么办	(191)
五、青春期的性自慰行为	(192)
六、心理“断乳”与困惑	(194)
七、青年男女热恋时的心理特点	(195)
八、如何处理“师生恋”	(196)
九、性早熟	(198)
十、初尝“禁果”	(200)
十一、性病	(201)
第 7 章 素质教育	(203)
第一节 素质教育的概论	(203)
一、素质定义	(203)
二、素质的划分	(204)
三、素质的特点	(204)
四、素质的结构及指标	(204)
五、素质教育	(206)
六、素质教育的功能	(207)
七、素质教育的内容	(207)
八、素质教育应从家长做起	(208)
第二节 21 世纪人们应具备的素质	(209)
一、21 世纪对人才的基本素质要求	(210)
二、21 世纪的人们必须具备的素质	(211)
三、现代人的基本素质——自主性	(213)
第 8 章 高考心理调适	(216)
第一节 应考的心理调适	(217)



一、控制考前情绪,保持适当的“紧张”	(217)
二、调适高考心理,减少焦虑	(219)
三、认真对待模拟考试,适应高考气氛	(222)
四、掌握科学的学习方法,矫治“考试紧张综合征”	(223)
第二节 高考期间的心理调适	(226)
一、临考准备	(226)
二、考试状态调整	(230)
三、考试时应注意的几个问题	(235)
四、应试中应避免的问题	(239)
五、考试技巧	(241)
六、考试之间如何安排时间	(247)
第三节 合理安排高考生活	(248)
一、饮食安排	(248)
二、作息安排	(252)
第四节 家庭对考生的关心、理解和支持	(253)
第9章 就业心理调适	(257)
第一节 就业准备	(257)
一、求职资料的准备	(257)
二、心理准备	(262)
第二节 就业心理问题调适	(268)
一、充分认识就业心理问题调适的重要性	(268)
二、就业心理问题调适的途径与方法	(269)
第三节 面试应试技巧	(271)
一、面试前的准备	(271)
二、成功面试的基本原则	(272)
三、面试谈话技巧	(273)



四、面试过程中应避免的问题	(275)
五、面试时如何消除紧张情绪	(276)
第 10 章 怎样为人父母——谈成功教育	(278)
第一节 懂得你的孩子	(278)
一、与孩子交心	(278)
二、不要任意指责孩子	(280)
三、其实你不懂我的心	(282)
四、耐心解答孩子提出的问题	(284)
五、有兴趣地学习	(286)
第二节 爱的误区	(288)
一、溺爱的极端表现	(288)
二、溺爱的危害	(289)
三、不要担心孩子吃苦(吃苦是门必修课)	(291)
第三节 赏识你的孩子	(292)
一、赏识的本质就是爱	(292)
二、孩子是渴望赏识而生的	(296)
三、赏识使人成功,抱怨使人失败	(299)
第四节 孩子的道德教育	(301)
一、道德教育越早越好	(301)
二、对自己的行为负责	(303)
三、培养孩子完美的性格	(305)
第 11 章 成就孩子的妙招	(308)
第一招 尊重孩子	(308)
一、父母甘当孩子成长的土壤	(308)
二、“尊重”比成绩更重要	(310)
三、尊重使孩子自信	(312)



四、不要过早给孩子定论	(314)
五、对孩子放手也是一种尊重	(315)
六、父母应尊重孩子的选择	(317)
第二招 培养孩子独立意识	(318)
一、孩子的独立来自父母的培养	(318)
二、给孩子插上隐形翅膀——培养阅读能力	(320)
三、人生忠告,教你懂得生活	(322)
第三招 培养孩子的自信心理	(323)
一、父母无条件的爱使孩子自信	(323)
二、赞赏使孩子自信	(324)
三、信任你的孩子	(325)
四、培养孩子美丽的心灵	(326)
五、要帮助孩子建立“自己最可爱”的假定	(327)
六、辱骂会伤害孩子	(328)
第四招 关系大于教育	(329)
一、好的教育体现在好的关系中	(329)
二、单亲母亲,让孩子成为你的最佳合作伙伴	(331)
三、了解孩子,用“爱”倾听	(333)
四、与孩子建立共赢的“契约”关系	(335)
参考文献	(338)

第1章 青少年心理健康概述

第一节 青少年期身心发展特点

一、青少年期年龄段

女孩从11—12岁开始到17—18岁,男孩从13—14岁开始到18—20岁称青春期(相当于中学学龄期),但个体差异较大,有时可相差2—4岁。此时期特点为生长发育在性激素作用下明显加快,体重、身高增长幅度加大,第二性征逐渐明显,生殖器官迅速发育,趋向成熟,女孩出现月经,男孩发生遗精。此时由于神经和内分泌系统调节不够稳定,常引起心理、行为及精神方面的不稳定;另外由于接触社会的机会增多,必然会遇到不少新问题。外界环境将对他们产生越来越大的影响。

二、少年期心理特征

(一)心身发展快而不平衡

在青春期到来时,青少年身体和心理方面呈现快速的发展,表现为肌肉、骨骼等组织全面地急剧成长,生殖系统的成熟,第二性征逐渐显露。随着身体的发育,青少年必须适应发展中的新自我,同时还应适应别人对于他的新形象所表现出的反应,然而,由于身心方面不一定能平衡发展,因此会产生不稳定的现象,在“幼稚”与“成熟”上会有大幅度的波动。



(二)实现同一性

1. 实现自我的统一 青少年随着身体的变化和性成熟的过程产生一些新的体验,也感到周围人对他们的新的反应。他们将为自己现在的真实情况及将来会变成什么样子而向往。伙伴间的来往,及各种关系的产生,也使他们扩大了自我活动、自我探索的空间。他们渴望弄清世界是什么样,社会又是什么样。这种不断认识 and 探索的我、理想的我、逐步接近现实的我,使自我意识达到积极的统一。

2. 道德意识和价值观念的发展 青少年早期的价值和道德观念来自父母,他们的自尊感基本上来自父母对他们的看法。当进入社会后,同伴群体的价值观,以及老师和成年人的利益需要,使他们对原来的道德标准及自己的价值和能力都要做重新评价,并试图把这些价值和评价综合起来形成一个稳定的体系。

(三)依恋关系的变化

1. 独立意识的增强 随着年龄的增长,青少年与社会的广泛交往,他们渴望独立的愿望日益变得强烈,与家庭的联系逐渐疏远,对父母的权威产生怀疑,甚至发生反抗行为。他们要摆脱家长和其对自己的监护,摆脱由这些成年人规定的各种形式的束缚。由于价值标准及同辈和社会的影响逐渐大于来自父母的影响,因此,当与父母发生冲突时,往往会出现“摆脱家庭束缚”的倾向。

2. 伙伴关系密切 同龄人、伙伴是青少年在社会交往中主要的社会关系,进入青春期,随着活动范围的扩展,青少年对家庭关系逐渐转向伙伴群体,形成亲密的伙伴关系,他们的言行、爱好、打扮等相互影响。信任伙伴胜过信任家长和老师。在伙伴关系中,相互间对共同问题的讨论及各方面的经验为他们提供了大量解决问题的技能。

(四)认知改变

青春期由于形成运算的出现而使思维趋于完善,完全脱离了儿童时期的单一的具体运算和简单的形象思维,进入抽象思维阶