

四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU

与学生谈 青春期烦恼

YU XUE SHENG TAN QING CHUN QI FAN NAO

萧枫 姜忠喆◎主编



吉林出版集团有限责任公司

四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU

与学生谈青春期烦恼

萧枫 姜忠喆◎主编

特约主编:	庄文中	龚玲			
主 编:	萧枫	姜忠喆			
编 委:	孟迎红	郑晶华	李菁	王晶晶	金燕
	刘立伟	李大字	赵志艳	王冲	
	王锦华	王淑萍	朱丽娟	刘爽	
	陈元慧	王平	张丽红	张锐	
	侯秋燕	齐淑华	韩俊范	冯健男	
	张顺利	吴姗	穆洪泽		
	左玉河	李书源	李长胜	温超	
	范淑清	任伟	张寄忠	高亚南	
	王钱理	李彤			

“四特”
教育系列丛书



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

与学生谈青春期烦恼 / 《“四特”教育系列丛书》

编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2012.4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 与学生
谈生命与青春期教育)

ISBN 978-7-5463-8638-6

I. ①与… II. ①四… III. ①青春期-心理健康-健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 044173 号

与学生谈青春期烦恼

出 版 人 孙建军

责任编辑 孟迎红

责任校对 赵 霞

开 本 690mm × 960mm 1/16

字 数 250 千字

印 张 13

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

发 行 吉林音像出版社

吉林北方卡通漫画有限责任公司

地 址 长春市泰来街 1825 号

邮 编: 130062

电 话 总编办: 0431-86012915

发行科: 0431-86012770

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5463-8638-6

定价: 25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012892

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《与学生谈生命与青春期教育》。

生命教育是一切教育的前提,同时还是教育的最高追求。因此,生命教育应该成为指向人的终极关怀的重要教育理念,它是在充分考察人的生命本质的基础上提出来的,符合人性要求,是一种全面关照生命多层次的人本教育。生命教育不仅只是教会青少年珍爱生命,更要启发青少年完整理解生命的意义,积极创造生命的价值;生命教育不仅只是告诉青少年关注自身生命,更要帮助青少年关注、尊重、热爱他人的生命;生命教育不仅只是惠泽人类的教育,还应该让青少年明白让生命的其它物种和谐地同在一片蓝天下;生命教育不仅只是关心今日生命之享用,还应该关怀明日生命之发展。

同时,广大青少年学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会的压力,他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面,都会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此,对学生进行青春期健康教育,是学生健康成长的需要,也是推进素质教育的必然要求。青春期教育主要包括性知识教育、性心理教育、健康情感教育、健康心理教育、摆脱青春期烦恼教育、健康成长教育、正确处世教育、理想信念教育、坚强意志教育、人生观教育等内容,具有很强的系统性、实用性、知识性和指导性。

本辑共20分册,具体内容如下:

1.《与学生谈自我教育》

自我教育作为学校德育的一种方法,要求教育者按照受教育者的身心发展阶段予以适当的指导,充分发挥他们提高思想品德的自觉性、积极性,使他们能把教育者的要求,变为自己努力的目标。要帮助受教育者树立明确的是非观念,善于区别真伪、善恶和丑,鼓励他们追求真、善、美,反对假、恶、丑。要培养受教育者自我认识、自我监督和自我评价的能力,善于肯定并坚持自己正确的思想言行,勇于否定并改正自己错误的思想言行。要指导受教育者学会运用批评和自我批评这种自我教育的方法。

2.《与学生谈他人教育》

21世纪的教育将以学会“关心”为根本宗旨和主要内容。一般认为,“关心”包括关心自己、关心他人、关心社会和关心学习等方面。“关心他人”无疑是“关心”教育的最为

重要的方面之一。学会关心他人既是继承我国优良传统的基础工程,也是当前社会主义精神文明建设的基础工程,是社会公德、职业道德的主要内容。许多革命伟人,许多英雄模范,他们之所以有高尚境界,其道德基础就在于“关心他人”。本书就学生的生命与他人教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

3.《与学生谈自然教育》

自然教育是解决如何按照天性培养孩子,如何释放孩子潜在能量,如何在适龄阶段培养孩子的自立、自强、自信、自理等综合素养的均衡发展的完整方案,解决儿童培养过程中的所有个性化问题,培养面向一生的优质生存能力、培养生活的强者。自然教育着重品格、品行、习惯的培养;提倡天性本能的释放;强调真实、孝顺、感恩;注重生活自理习惯和非正式环境下抓取性学习能力的培养。

4.《与学生谈社会教育》

现代社会教育是学校教育的重要补充。不同社会制度的国家或政权,实施不同性质的社会教育。现代学校教育同社会发展息息相关,青少年一代的成长也迫切需要社会教育密切配合。社会要求青少年扩大社会交往,充分发展其兴趣、爱好和个性,广泛培养其特殊才能,因此,社会教育对广大青少年的成长来说,也其有了极其重要的意义。本书就学生的生命与社会教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

5.《与学生谈创造教育》

我们中小学实施的应是广义的创造教育,是指根据创造学的基本原理,以培养人的创新意识、创新精神、创造个性、创新能力为目标,有机结合哲学、教育学、心理学、人才学、生理学、未来学、行为科学等有关学科,全面深入地开发学生潜在创造力,培养创造型人才的一种新型教育。其主要特点有:突出创造性思维,以培养学生的创造性思维能力为重点;注重个性发展,让学生的禀赋、优势和特长得到充分发展,以激发其创造潜能;注意启发诱导,激励学生主动思考和分析问题;重视非智力因素。培养学生良好的创新心理素质;强调实践训练,全面锻炼创新能力。本书就学生的生命与创造教育问题进行了系统而深入的分析和探讨。

6.《与学生谈非智力培养》

非智力因素包含:注意力、自信心、责任心、抗挫折能力、快乐性格、探索精神、好奇心、创造力、主动思索、合作精神、自我认知……本书就学生的非智力因素培养问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

7.《与学生谈智力培养》

教师在教学辅导中对孩子智力技能形成的培养,应考虑智力技能形成的阶段,采取多种教学措施有意识地进行。本书就学生的智力培养教育问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

8.《与学生谈能力培养》

真正的学习是培养自己在没有路牌的地方也能走路的能力。能力到底包括哪些内容?怎样培养这些能力呢?本书就学生的能力培养问题进行了系统而深入的分析和探

讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家長均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

9.《与學生谈心理锻炼》

心理素质训练在提升人格、磨练意志、增强责任感和团队精神等方面有着特殊的功效,作为对大中专學生的一种辅助教育方法,不仅能够丰富教学内容,改革教学模式,而且能使大學生获得良好的体能训练和心理教育,增强他们的社会适应能力,提高他们毕业之后走上工作岗位的竞争力。本书就學生的心理锻炼问题进行了系统而深入的分析 and 探讨。

10.《与學生谈适应锻炼》

适应能力和方方面面的关系很密切,我认为主要有以下几个方面:社会环境、个人经历、身体状况、年龄性格、心态。其中最重要是心态,不管遇到什么事情,都要尽可能的保持乐观的态度从容的心态。适应新环境、适应新工作、适应新邻居、适应突发事件的打击、适应高速的生活节奏、适应周边的大悲大喜,等等,都需要我们用一种冷静的态度去看待周围的事物。本书就學生的社会适应性锻炼教育问题进行了系统而深入的分析 and 探讨。

11.《与學生谈安全教育》

采取广义的解释,将学校师生员工所发生事故之处,全部涵盖在校园区域内才是,如此我们在探讨校园安全问题时,其触角可能会更深、更远、更广、更周详。

12.《与學生谈自我防护》

防骗防盗防暴与防身自卫、预防黄赌毒侵害等内容,生动有趣,具有很强的系统性和实用性,是各级学校用以指导广大中小學生进行安全知识教育的良好读本,也是各级图书馆收藏的最佳版本。

13.《与學生谈青春期情感》

青春期是花的季节,在这一阶段,第二性征渐渐发育,性意识也慢慢成熟。此时,情绪较为敏感,易冲动,对异性充满了好奇与向往,当然也会伴随着出现许多情感的困惑,如初恋的兴奋、失恋的沮丧、单恋的烦恼等等。中學生由于尚处于发育过程中,思想、情感极不稳定,往往无法控制自己的情绪,考虑问题也缺乏理性,常常会造成各种错误,因此人们习惯于将这一时期称作“危险期”。本书就學生的青春期情感教育问题进行了系统而深入的分析 and 探讨。

14.《与學生谈青春期心理》

青春期是人的一生中心理发展最活跃的阶段,也是容易产生心理问题的重要阶段,因此要关注心理健康。本书就學生的青春期心理教育问题进行了系统而深入的分析 and 探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家長均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

15.《与學生谈青春期健康》

青春期常见疾病有,乳房发育不良,遗精异常,痤疮,青春期痤疮,神经性厌食症,青春期高血压,青春期甲状腺肿大,甲型肝炎等。用注意及时预防以及注意膳食平衡和营养合理。本书就學生的青春期健康教育问题进行了系统而深入的分析 and 探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师

及家长均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

16.《与学生谈青春期烦恼》

青少年产生烦恼的生理原因是什么?青少年的烦恼有哪些?消除青春期烦恼的科学方法有哪些?本书就学生如何摆脱青春期烦恼问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

17.《与学生谈成长》

成长教育的概念,从目的和方向上讲,应该是培育身心健康的、适合社会生活的、能够自食其力的、家庭和睦的、追求幸福生活的人;从内容上讲,主要是素质及智慧的开发和培育。人的内涵最根本的是思想,包括思想的内容、水平、能力等;外显的是言行、气质等。本书就学生的健康成长问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。

18.《与学生谈处世》

处世是人生的必修课,从小要教给孩子处世的技巧,让孩子学会处世的智慧,这对他们的成长至关重要。本书从如何做事、如何交往、如何生活、如何与人沟通、如何处理自己的消极情绪等十个方面着手,力图把处世的智慧教给孩子,让孩子学会正确处理复杂的人际关系。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19.《与学生谈理想》

教育是一项育人的事业,人是需要用理想来引导的。教育是一项百年大计,大计是需要用理想来坚持的。教育是一项崇高的事业,崇高是需要用理想来奠基的。学校没有理想,只会急功近利,目光短浅,不能真正为学生终身发展奠基;教师没有理想,只会自怨自艾,早生倦怠,不会把教育当作终身的事业来对待。学生没有理想,就没有美好的未来。本书就学生的理想信念问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。

20.《与学生谈人生》

人生观是对人生的目的、意义和道路的根本看法和态度。内容包括幸福观、苦乐观、生死观、荣辱观、恋爱观等。它是世界观的一个重要组成部分,受到世界观的制约。本书就学生如何树立正确的人生观问题进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,个案丰富,对中小學生、教师及家长均有启发意义。本书体例科学,内容生动活泼,语言简洁明快,针对性强,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 正确认识自我	(1)
第一节 透视心理困惑	(2)
1. 为什么觉得自己很没用	(2)
2. 为什么对失败充满恐惧	(4)
3. 为什么对自己言行感到不安	(8)
4. 为什么觉得自己事事不如人	(11)
5. 为什么不愿与人交往	(16)
6. 为什么总是觉得寂寞	(20)
7. 为什么不敢与人交流	(23)
8. 为什么不屑与人为友	(27)
9. 为什么因失败而一蹶不振	(31)
第二节 解开情绪之结	(35)
1. 为什么强迫症成为“多事佬”	(35)
2. 为什么难以控制心理焦虑	(39)
3. 为什么消极思想夺走了勇气	(43)
4. 为什么心理如此脆弱	(48)
5. 为什么自信过度即为“自负”	(53)
6. 为什么深陷抑郁的沼泽	(58)



第二章 正确认识情感 (63)

第一节 摆脱情感陷阱 (64)

1. 为什么父母一点也不理解我 (64)
2. 为什么父母要离婚 (67)
3. 为什么父母偷看我的日记 (71)
4. 为什么要停止“单恋”那颗心 (75)
5. 为什么具有病态的依恋 (82)

第二节 清除性欲纠结 (87)

1. 为什么性心理让我抬不起头 (87)
2. 为什么对待“爱”那么难 (92)
3. 为什么遗精那么烦恼 (96)

第三章 正确认识社交 (101)

第一节 抛弃社交烦恼 (102)

1. 为什么不要太大方 (102)
2. 为什么“妒火”烧了心灵 (106)
3. 为什么社交恐惧症缠上了我 (111)
4. 为什么多疑有碍快乐交往 (118)
5. 为什么不能接受别人的批评 (122)
6. 为什么心中苦闷无处说 (126)
7. 为什么换位思考能赢得人缘 (130)

第二节 学会处世艺术 (134)

1. 怎样做到大智若愚 (134)
2. 为什么要成为追星族 (137)
3. 为什么不能讲“哥们义气” (142)



4. 为什么要离家出走	(145)
5. 为什么网瘾犹如精神鸦片	(149)
第四章 正确认识学习	(155)
第一节 改变学习态度	(156)
1. 为什么我总是“走神”	(156)
2. 为什么学习没有快车道	(159)
3. 如何改正偏科的现象	(164)
4. 当班干部影响学习吗	(167)
5. 考场上怎样克服紧张情绪	(169)
6. 对学习没有兴趣怎么办	(172)
第二节 探索学习之路	(177)
1. 学习是没有尽头的	(177)
2. 怎样从学习中发现快乐	(180)
3. 怎样巧妙掌握学习技巧	(183)
4. 不耻下问能成就学习吗	(187)
5. 善于思考就是学问吗	(190)
6. 学习是一个成长的过程吗	(192)
7. 学习就是一种生活态度吗	(195)



第一章

正确认识自我



第一节 透视心理困惑

1. 为什么觉得自己很没用



你的困惑：都说天生我才必有用，可是我从我的身上却看不到任何的才能，更加看不到未来的方向，上天赋予了他人美貌、优美的身姿、动听的歌喉、超强的记忆力，而我却什么也没有。

我来为你疏导：

心灵故事之一→

小丹在上初二时，他那温暖舒适的家突然破碎了。父母因为感情不和而离异了，他和妈妈一起过，他一下子觉得自己一无所有。失去爱的心理掺杂着丝丝的恨，犹如一团拨不开的迷雾，笼罩着她的心。为什么爸爸离我们而去？他不爱我们了吗？为什么我和妈妈要搬迁到另一个城市里？他们为什么这么残忍？由于生活改变，给了他沉重的打击，使他整天觉得自己很可怜很孤独。对于眼前的一切他不习惯，以前的知心朋友和属于自己的一切都不存在了，在陌生的环境里他是那么的无助。

刚开始，小丹沉闷不乐、情绪也不稳定。后来因为心理上的打击，

他越来越恨爸爸和妈妈，开始强烈的反抗，不管什么事情都和妈妈作对，与妈妈吵架、逃学，成了一个典型的“问题少年”。老师们不管他，同学们讨厌他，他自己也抱着破罐破摔的心理。不管别人怎么说他，他也不听。他觉得自己是一个没有人要的孩子，是一个坏孩子，他不相信自己，不相信任何人，他自暴自弃，把自己关在为自己建的“牢笼”里，他不相信自己能走出去，能从新的站起来。

透视心灵深处→

小丹这是一种自暴自弃的行为，是糟蹋自己，是对自己不负责任的表现，我们常人云亦云地相信，糟蹋自己是一项美德，是所谓的谦卑。其实，谦卑与糟蹋自己正好相反。

自弃是指自己懒惰成性、不求上进、得过且过、不思进取。一般自弃的人是没有理想和追求的，不愿意吃苦，不愿意奋斗，最终什么事也做不成。据《孟子·离娄上》记载：“自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。言非礼义，谓之自暴也；吾身不能居仁由义，谓之自弃也。”

青少年之所以产生自弃心理，多数是因为学习不够认真，成绩较差，多次遭受老师或家长的批评而造成的。有这种心理的青少年，总觉得别的同学看不起自己，在老师和家长眼里是个坏孩子，因而自尊心减退、丧失自信心。

青春期是青少年风华正茂的时候，他们的生活像一幅美丽的风景画，多姿多彩，他们的这个时期令人羡慕和向往，然而，有些青少年并不快乐。他们的心理素质比较弱，他们会因为成绩不好或做错了事而自暴自弃，整天闷闷不乐，对生活彻底的失去信心。其实，世界上永远没有一帆风顺的事，一路走来会有很多的坎坎坷坷，只有你仔细



地品味这些困难和挫折，才会拥有无悔的青春。

解开心结→

青少年应当勇于与自己的消极心理做斗争，战胜自弃，直面更加精彩的人生。以下方法可做参考：

1. 赏识自己，重视个人的发展

每个人都希望得到别人的理解、信任和赏识。要学会从老师和家长的话语中读懂鼓励和关爱，哪怕只是一句赞美，也要让它成为自信的“肥料”。

2. 培养好奇心，挖掘学习的动力

青少年这个时期的最大的特点就是好奇心强，可以利用这一点，通过参加各种有益活动，引起自己的好奇心，帮助自己激发学习的动力。

3. 远离自弃，树立正确的自信心

如果你的心仍在困惑，你就要学会找帮手，找一个可以进行心灵沟通的知心者，如人生阅历丰富的老师、家人，心态好的朋友等，让他们帮你指出明确的目标和方向。

总之，青少年要想彻底的抛弃自弃，就不要自怨自艾、郁郁寡欢，消除你的愁容，放飞你美丽的心灵，每天保持良好的心态，你会觉得生活是那么美好和温馨。

2. 为什么对失败充满恐惧

你的困惑：我的“年级第一”、“三好学生”都被班里同学抢去

了，我从来都不曾觉得自己是如此的无能，从此，我的成绩也是一落千丈。现在的我失去了往日的自信，我害怕考试，害怕看书，害怕看到父母的身影，害怕身边的一切……

我来为你疏导：

心灵故事之一→

童第周是我国著名的生物学家，他为国争光，为社会甚至是人类的发展都做出了很大的贡献，然而，他坎坷的人生则更加令人心发感慨。

童第周出生在浙江省的一个偏僻的小山村里。从小他对知识就十分的渴望，但是因为家境贫困上不起学，所以他只能一直跟着父亲学习文化知识，直到十七岁时进入学校的大门。

他十分珍惜在学校学习的机会，此时作为一名中学生，他自身的基础太差了，跟父亲学的知识远远不够，因此，中学的课程让他十分吃力，第一次考试他的平均成绩才 50 分。由于他的成绩较差学校命令其退学或留级。为此他倍受打击，他诚恳地向学校再三请求，最后校长为他的执著所感动，于是同意他再跟班试读一学期，但如果成绩还是那么差就必须自动退学，毫无商量的余地。

此后童第周就“疯”了。他发誓一定要抓住这来之不易的机会，全力以赴的奋力学习。于是，他常常与“路灯”相伴，五更时他就起来在路灯下读书；有时晚上寝室灯熄后，他就在路灯下复习功课。终于“功夫不负有心人，”在期末考试时，他的平均成绩达到 75 分，数学还得了 100 分。他成功的把握了人生的一次重要的机会，被批准继续上学。

后来，他凭着自己坚强的意志，刻苦钻研、勤奋好学，取得了卓



越的成就。

透视心灵深处→

名人、伟人之所以可以名扬天下甚至是名垂青史，其中必经一番苦难折磨，因为只有强者才能驾驭挫折，驾驭生命。

从童第周的例子我们可以看出来，具有坚强的意志对一个人来说是多么的重要。如果没有坚强的意志，他就会被迫退学；如果没有坚强的意志，他就不会成为著名的生物学家。

心理学认为，挫折是在有目的的活动中遇到无法克服的心理障碍或干扰所造成的，因为自己所需要的没有得到而产生的消极心理。在生活中挫折是对勇气的最大考验，就是看一个人能否做到败而不馁。

青少年时期有许许多多的幻想和目标，为将其变成现实，他们会付出种种努力甚至刻意的追求。当这种需求持续性地不能得到满足或部分满足时，他们的心理就会产生挫折感，所以挫折也可称为是需要得不到满足时的紧张情绪状态。如果挫折产生于较为重大的目标，如学业、工作、爱情等上，这种挫折可称之为失败；如果这种挫折的障碍与压力持续时间长，影响范围广，将会使其处于一种不利身心发展的人生位置，则称为身处逆境。挫折、失败和逆境会给青少年带来紧张状态和失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等紧张心理状态和情绪反应，心理学上称之为挫折感或挫折心理。

在日常生活中，青少年的挫折心理表现在很多方面，例如：

1. 学习方面

由于青少年处于成长阶段，在生活方面会有一系列的新问题，因此产生很多烦恼。然而大多数烦恼是来自学习方面的。具体表现是学习的课程较多、内容太难，随着现在科学技术的快速发展，知识水平



也随着逐渐增长,造成了青少年沉重的学习负担,这种压力远远超出了他们承受能力。另外由于压力过重等原因造成的成绩不理想,会使他们自暴自弃、没有上进心、厌学等,这些都是青少年在学习上所表现出来的挫折心理。

2. 非理智方面

非理智是一个人遭受挫折的一种信号。这种不良情绪有冷漠、攻击、逃避等等。对于这种情况父母和老师要及早了解并找出原因,尽快解决以防患于未然。

3. 人际关系方面

人际交往在日常生活是很重要的,有的青少年比较内向,不善于表达。造成在人际交往中感到紧张、惶恐,怕与人接触。产生和同学之间的关系一直搞不好。时间久了他们就会养成一种自闭的习惯,把自己整天锁在狭隘的书桌上,慢慢地形成了性格孤僻、偏激等一些挫折心理的表现。

4. 安全感不强

一般青少年在受挫折的情况下,最容易缺乏安全感了。有时会变得过于敏感,认为别人总是讽刺或攻击自己,因此产生一种无法介入的戒备心理。他们经常表现为敏感和多疑。例如:担心朋友对自己不忠,会出卖自己。怀疑同学们对自己的称赞是否有恶意等等。

5. 理想方面

青少年的思想往往是比较单纯的,考虑事情过于简单,不能正确的评价自己的能力,对自己的要求过高。在制定理想时,往往很不切合实际。一旦未能达到理想,心理上就会有巨大的失落感,产生悲伤的心情,觉得人生无望、前途渺茫。

