



全国中等卫生职业教育规划教材

青少年心理健康

Qingshaonian xinli jiankang

主编/刘大川



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

全国中等卫生职业教育规划教材

青少年心理健康

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG

主 编 刘大川

副主编 谢雪梅 钱红敏

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘大川 广州卫生学校

李 波 北京护士学校

张学茹 石家庄卫生学校

贾新静 泰安卫生学校

钱红敏 广州卫生学校

谢雪梅 首都铁路卫生学校



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康/刘大川主编. —北京:人民军医出版社,2010.3

全国中等卫生职业教育规划教材

ISBN 978-7-5091-3460-3

I. ①青… II. ①刘… III. ①青少年—心理卫生—健康教育—专业学校—教材
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 037612 号

策划编辑:徐卓立 文字编辑:王庆 责任审读:张之生

出版人:齐学进

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)51927300-8743

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:6.5 字数:145千字

版、印次:2010年3月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:13.00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

全国中等卫生职业教育规划教材

编审委员会

主任委员 于晓谟 毕重国

副主任委员 李一杰 李新春 张展 许煜和
苏传怀 张又良 姚磊

委员 (以姓氏笔画为序)

丁来玲	马惠萍	王萍	王燕	王安民
王学纯	王春先	车春明	毛珍娥	龙霖
田仁	田廷科	生加云	闫天杰	刘岩
刘琳	刘大川	江红	许丽	许爱娣
孙元儒	孙红军	孙利民	李秀金	李尚丽
杨壮来	邱淑珍	张庆	张小蕾	张文选
张淑爱	张燕京	陈秀娟	林峰	赵从玲
赵树重	胡捍卫	姜丽芳	姜德才	秦爱军
袁泉	莫玉兰	桂平	贾延刚	党占涛
黄涛	黄惟清	符秀华	韩少瑞	韩新荣
曾乐强	曾建平	翟向红	魏珑	魏海青

编辑办公室 郝文娜 杨小玲 曾小珍 李玉梅 徐卓立

全国中等卫生职业教育规划教材

教材目录

1	解剖学基础	于晓谟	苏传怀	主编
2	生理学基础	姜德才	柳海滨	主编
3	病理学基础		张文选	主编
4	生物化学概论		许煜和	主编
5	病原生物与免疫学基础		许丽	主编
6	药物应用护理	莫玉兰	符秀华	主编
7	护理学基础		龙霖	主编
8	护理礼仪与人际沟通		王燕	主编
9	健康评估		张展	主编
10	内科护理		张淑爱	主编
11	外科护理		张燕京	主编
12	心理与精神护理		胡捍卫	主编
13	妇产科护理		王春先	主编
14	儿科护理		王萍	主编
15	社区护理		黄惟清	主编
16	急救护理技术		李一杰	主编
17	护理专业技术实训		曾建平	主编
18	美育		刘岩	主编
19	青少年心理健康		刘大川	主编
20	社会学基础		刘琳	主编
21	就业与创业指导		丁来玲	主编
22	卫生法律法规		姜丽芳	主编
23	护理伦理学		孙元儒	主编
24	营养与膳食指导		袁泉	主编
25	职业生涯与发展规划		闫天杰	主编
26	口腔临床护理与预防保健		马惠萍	主编
27	老年护理		邱淑珍	主编
28	五官科护理		桂平	主编
29	康复护理		王安民	主编
30	中医护理		赵从玲	主编
31	重症监护技术		许爱娣	主编
32	产科护理		翟向红	主编
33	妇科护理		陈秀娟	主编
34	母婴保健		李尚丽	主编
35	遗传与优生学基础		田廷科	主编

出版说明

在全国各类教材推陈出新、百花齐放的繁荣形势下,为了落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划精神,贯彻《护士条例》,针对护士执业考试实行全国统一组织、统一大纲、统一试题、统一评分标准的管理办法,人民军医出版社组织全国 30 余所卫生职业院校和医疗机构中具有多年教学、医疗和护理实践经验的教师和医护人员,对涉及护理执业考试的专业课程和专业基础课程进行了规划和编写,出版了这套《全国中等卫生职业教育规划教材》。

本系列教材共 35 种,各书紧紧把握护士执业资格的基本要求,围绕护理人才就业市场,突出职业性和技能型,体现了思想性和实用性。可供护理、助产等其他医学相关专业的教学和护士执业考试选用。从 2010 年春季本系列教材开始陆续出版并向全国中等卫生职业院校供应。

本教材的编写从理论体系、组织结构到内容描述方法等方面进行了大胆尝试,主要着力于体现“必需为准、够用为度”,使其更加贴近学生的认知能力和掌握知识程度。在课程内容的取舍和课程结构设计方面,紧贴护理专业,适应就业市场,做到科学继承,有所创新,既反映出必要的新知识、新技术、新标准,又符合综合、够用、实用和精简的课程优化原则,且始终贯穿渗透对学生实事求是的科学态度、良好的职业技能和职业道德及创新精神的培养。在内容的编排和描述方面,针对学生的年龄阶段、文化程度、学习动机和态度采取了“分段描述,适时点拨”的手法,用“学习要点”和“重点提示”等强化学习效果的方式予以提醒或解释,表现形式新颖,文字描述浅显易懂,便于学生尽快掌握所学知识或开启学习的兴趣。

我们衷心感谢本系列教材组织编写中各卫生职业院校的大力支持和辛勤付出,希望参编的院校积极推广编写成果和选用本套规划教材,在使用过程中不断总结经验,及时提出修改意见,使编写成果不断得到完善和提高,更好地服务于护理职业教育和护士执业考试,也希望其他院校积极选用本教材并多提宝贵意见。

前 言

21 世纪,竞争加剧,文化多元,青少年心理健康问题日益突出。在我国职业教育现代化变革的进程中,学生的心理健康教育正引起人们的普遍关注和重视。《中等职业学校德育大纲》在总则中,明确规定了应对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康的教育。心理健康教育成为了职业院校学生必修的课程之一。本书针对青春期、青年前期学生的心理特点,以现代的健康心理学知识为指导,结合现代教育的教学理论和技术,依据教育部颁布的德育大纲和《职业技术学校心理健康工作指导纲要》,组织了具有丰富的心理学教学经验和从事学生心理健康教育及心理辅导老师编写了本书,供中等职业教育使用。

本书具有以下 6 个特点:一是内容通俗易懂,既适应于课堂教学,也适用于学生阅读,本书对各部分内容设置了“重点提示”,以便学生更便捷地把握要点。二是内容与其他学科充分整合,与其他课程中的心理学、沟通学和精神科等教学内容极少重复,可以作为各专业的心理学、沟通学和精神科护理等内容的补充。三是教学活动丰富多样,每一节内容都安排了大量的教学活动,如案例分析、心理测验、角色扮演、小组讨论、团体活动、心理分析等,使学生能够充分参与教学,不仅可以提高学习兴趣,而且能够加深对内容的理解。四是针对性强,从心理发展上看,本书主要针对的是年龄从 15、16 岁至 18、19 岁这个阶段的学生;从教学内容上看,针对中职学生普遍存在的心理问题,如学习心理、人际交往、自我意识、性心理、恋爱心理和职业生涯规划等内容。五是讲求实用性,本书并不深入探讨心理健康的理论,而是注重了解心理问题的表现及处理方法。六是注意时代性,本文在分析和解决心理问题时,主要采用的是人本主义、认知心理学、存在主义等现代心理学的观点。

本书充分考虑了与其他课程内容的交叉重叠问题,如中职学生有职业生涯规划课程,所以本书的“职业生涯规划与择业心理”部分仅安排 2 学时,且仅从内职业生涯方面探讨,即强调职业生涯的心理调节部分,在“建立良好的人际关系”部分,由于考虑到与人际沟通课程交叉的问题,把着重点放在人际关系的心理适应方面,而较少涉及处理人际关系的技巧;在“认知心理障碍”部分,考虑到与精神科护理交叉的问题,把着重点放在区别正常与异常心理,心理障碍的预防及端正对心理咨询的认识,有心理障碍或精神疾病时应当怎样处理。即使非护理专业,这部分知识亦已够用。

教学建议:本书虽然安排了详细的理论说明,但是根据中职学生的特点,不宜大量灌输理

论知识,最好通过情境,如图片、视频、音乐、案例等引入教学主题,略讲相关理论,通过学生与学生,老师与学生的互动教学形式,使学生领悟。理论知识可以通过指导学生自学的方式掌握。

本书学时安排如下,供大家参考。心理健康概述 4 学时;自我意识与健康 4 学时;提高学习能力 4 学时;建立良好的人际关系 4 学时;如何看待性心理与恋爱问题 4 学时;认识心理障碍 4 学时;情绪的调节与控制 6 学时;网络心理问题与对策 4 学时;职业生涯规划与择业心理 2 学时;总计 36 学时。

本书在编写过程中得到了北京护士学校、石家庄卫生学校、泰安市卫生学校、首都铁路卫生学校、广州卫生学校等单位的大力支持,在此表示诚挚的感谢。由于编者水平有限,书中不足和疏漏之处恳请各位同仁、各位读者批评指正。

编 者

目 录

第 1 章 心理健康概述 1	第一节 人际关系概述 27
第一节 心理健康的标准与评价 1	一、人际关系的含义..... 27
一、心理健康的标准 1	二、人际关系的形态..... 27
二、心理健康的评价方法 3	三、良好人际关系的作用..... 28
第二节 青少年心理发展 4	四、青少年学生人际关系的特点..... 29
一、青少年心理发展的特征 4	第二节 改善人际关系的原则与方法 31
二、青少年心理发展的矛盾性 5	一、影响人际关系的因素..... 31
第 2 章 自我意识与健康 8	二、人际关系的原则..... 32
第一节 自我意识的概述 8	三、改善人际关系的方法..... 32
一、自我意识的概念与结构 8	四、处理人际冲突..... 34
二、自我意识的形成、发展和影响..... 9	第 5 章 如何看待性心理与恋爱问题 ... 37
三、青少年自我意识的一般特点..... 10	第一节 性心理与性心理健康 37
第二节 青少年自我意识发展的常见问题 12	一、青少年性心理发展..... 37
一、自我意识矛盾..... 12	二、性别角色与健康..... 38
二、自我观察不全面..... 12	三、青少年性心理问题..... 39
三、自我评价不恰当..... 12	第二节 恋爱问题及对策 42
第三节 培养健全的自我意识 13	一、区别喜欢与爱情..... 42
一、悦纳自我..... 13	二、正确处理失恋..... 43
二、完善自我..... 14	三、培养健康的“性态度”..... 44
三、超越自我..... 15	第 6 章 认识心理障碍 47
第 3 章 提高学习能力 17	第一节 青少年常见的心理疾病 47
第一节 提高学习效率 17	一、心理正常与异常的区别..... 47
一、影响学习效率的因素..... 17	二、青少年常见的心理问题..... 49
二、提高学习效率..... 20	第二节 心理疾病的预防与治疗 52
第二节 克服学习障碍 22	一、心理疾病的预防..... 52
一、学习障碍的类型和原因..... 22	二、借助心理咨询..... 52
二、克服学习障碍的对策..... 24	三、配合心理治疗要做的准备..... 53
第 4 章 建立良好的人际关系 27	四、对心理咨询与治疗的常见误解 ... 53

第7章 情绪的调节与控制	56	67
第一节 情绪与健康	56	一、网络心理问题的表现.....	67
一、情绪正常与异常.....	56	二、网络心理问题的成因.....	68
二、正常情绪促进健康.....	56	第二节 克服网络心理问题的对策 ...	70
三、异常情绪损害健康.....	57	一、网络成瘾概述.....	70
第二节 调节情绪的方法	58	二、克服网络成瘾的对策.....	72
一、调节情绪的一般方法.....	58	第9章 职业生涯规划与择业心理	77
二、战胜自卑.....	59	第一节 职业生涯规划的含义与方法	
三、克服焦虑.....	60	77
四、摆脱抑郁.....	60	一、职业生涯规划的含义.....	77
五、克制愤怒.....	61	二、个人职业生涯规划的步骤.....	78
第三节 情绪控制能力训练	63	第二节 就业与择业心理问题	79
一、超觉静默疗法.....	63	一、就业与择业心理问题.....	79
二、呼吸调节法.....	64	二、就业与择业心理问题的应对.....	80
三、本森松弛疗法.....	64	附录A 中学生心理健康量表	82
四、实用健脑操.....	65	附录B 霍兰德职业人格能力测验	85
第8章 网络心理问题与对策	67	参考文献	91
第一节 网络心理问题的表现与成因			

第 1 章

心理健康概述

学习要点

1. 青少年心理健康的标准
2. 青少年心理发展的特征
3. 青少年心理发展的矛盾性

随着社会不断进步,科技与经济不断发展以及价值取向的多元化、个体自我发展强烈需求、高速的生活节奏、激烈的竞争与挑战,给人们的心理健康提出了更严峻的考验,心理社会因素对人们心身健康的影响也日益突出。青少年学生正处在心理和身体发育的关键时期,学习维护心理健康的知识和方法不仅有助于处理好学习、生活、人际关系,保持积极的心态,而且有利于将来更好地应对复杂多变的社会环境,发挥个人的潜能,实现自我价值,为社会作出更大的贡献。

第一节 心理健康的标准与评价

心理健康是指个人能以积极有效的心理活动、平稳正常的心理状态,对当前和发展着的社会环境保持良好的适应功能。心理健康并非是一种固定的状态,它是不断变化的,当人面对不同的情境和在人生的不同发展阶段,心理健康都有不同的含义和表现。

一、心理健康的标准

心理健康不是完美的状态,而是一种在自身和环境条件许可的范围内达到的最佳功能状态。国内外对心理健康的标准有不同的看法,根据青少年心理发展的特点及国内外的看法,概括来说,应该从以下 10 个方面来评价。这 10 个方面不是各自独立的,各个方面之间都有一定的联系。

(一)智力正常

智力是以思维为核心的各种认识能力和操作能力的总和,也是衡量一个人心理健康的重要标志之一。正常的智力是学习文化知识最基本的心理条件,这并不是说智力越高越好,只要

能满足学习和处理日常事务的要求,就可以认为达到了这个标准。

(二)情绪的稳定与协调

能够经常保持轻松、愉快、稳定、协调的情绪。出现紧张、焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪时,能发挥情绪的协调能力,尽快克服消极情绪的影响。

(三)较好的社会适应性

心理健康的青少年善于发现和利用环境中积极的方面,能回避和处理环境中的不利方面,较快地适应环境变化。在各种环境中,如学习环境和生活环境、自然环境及人际环境中,或在突然发生意外变化和身处恶劣环境中,都能随机应变,较快地顺应环境并保持心理平衡。

(四)和谐的人际关系

心理健康的青少年能够与父母、老师和同龄人建立平等、互助、和睦相处的关系。在人际交往过程中感到自然和愉悦。心理不健康的青少年,可能会因为具有孤僻、敌意、敏感、过度警觉、自我为中心、妒忌、自私等不合群的个性,使人际关系不协调,经常与周围的人发生冲突。

(五)反应适度

人的行为反应存在差异,有的反应敏捷,有的反应迟缓。这种差异有一定的限度,超过一定的限度就属于不健康。对事物的反应强度应该根据事物作用的大小而定,一般来说,反应异常敏感和异常迟钝是不健康的表现。若对事物一概不反应,对重大刺激反应微弱,甚至无动于衷或对任何事物都反应强烈,对小事大惊小怪、心惊肉跳,稍有意外就惶惶不可终日,偶然遇到挫折就无法承受,都是心理异常的表现。

(六)心理年龄符合实际年龄

心理健康的青少年具有与其实际年龄相符合的心理、行为特征,并形成与年龄阶段相适应的心理、行为模式。如果心理、行为严重偏离相应的年龄段特征,可能存在心理发育问题。表现为发展严重滞后或早熟,都是心理不健康的表现。

(七)热爱学习和善长学习

心理健康的青少年有强烈的好奇心和求知欲,有较广泛的、健康的兴趣和爱好,不仅对学习科学文化知识和专业知识感兴趣,有较强的学习能力,还能够关心时事,善于从生活、文体活动、人际交往等日常活动中总结经验,使个人能够全面发展,不断进步。

(八)统一健全的人格

统一健全的人格的理想标准就是生理、心理、道德、社会各要素完美地统一、平衡、协调,使人的才能得以充分发挥,包括有合理的需要、动机、理想,价值取向符合时代精神,自我意识清晰、客观,气质、性格稳定成熟,个人能力适合环境的要求等。每个人都有个性的缺陷,心理健康的人善于发现自己的优点和缺点,努力做到发扬优点、克服缺点。

(九)自信心

自信心是一个人对自己某种能力的信任程度,自信心强的人在面对困难时,能够充分认识和发挥自己的能力和,并有强烈的自我超越的愿望。自信与自负不同,自负是自我评价过高、自命不凡,常常因为自不量力而遭遇挫折失败,在人际交往中常因为看不起别人而不能与别人正常交往。

(十)坚强的意志力

心理健康的青少年行动具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。能有效地调节和控制自己的行为,能积极面对和解决学习、生活中的问题。在困难和挫折面前能采取较合理的应

对方式,主动克服困难。相反,怕苦畏难,行动优柔寡断、轻率鲁莽、顽固执拗、冲动偏执等,是意志薄弱的表现。

二、心理健康的评价方法

心理健康的评价是一个很复杂的问题,无论哪种方法都不可能面面俱到,一般来说,应该从多方面综合评价。

(一)自我评价

自我评价也称“内省”,或自我感觉,如果一个人自我感觉个性稳定、需求合理、能够充分发挥个人的潜力,有效地应对环境中的事物,有不怕困难和克服困难的信心,有积极乐观的心境等,那么可以认为他的心理是健康的;相反,如果一个人感到困难重重,无法应对,心境恶劣,无法摆脱等,那么可以认为他的心理是不健康的。

(二)他人评价

他人评价既包括周围的人的评价,也包括个人的社会适应情况。有的人心理不健康可能自己不能察觉,如有的人个性自私,心胸狭隘,遇到困难和挫折时,总是把责任归咎给别人,看不到自己的问题,而别人却能看得很清楚。正如唐太宗李世民所说的,要善于“以人为鉴”。自我觉察力是一种高级的认识能力,要正确地评价自己是不容易的,正所谓“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,因此,要多与他人沟通交流,了解别人对自己的意见和看法;同时,自己从事各种活动时,无论成功还是失败,要尽量从自己所发挥的作用去评价,这样才能全面地了解自己。存在心理问题时,自己难以理解,请咨询人员或精神科医师诊断是一种更科学的方法。

(三)心理测验

心理测验是专业人员根据科学理论编制的、能够客观评价人心理品质的一种工具。根据心理测验的用途,可以把心理测验分为能力测验、人格测验、临床评定量表3种。要了解自己的心理健康状况,可以去心理咨询机构,在专业人员的指导下进行心理测验。

重点提示

人的心理健康状态是一个不断变化的过程,所以对一个人的心理健康水平的评价应该是经常性的,主要是依靠多反省自己和多与他人交流。

讨论与思考

1. 案例分析

案例 A:黄某,从小就患上了脑性麻痹症。这种病的症状十分惊人,因为肢体失去平衡感,手足会时常乱动,口里也会经常念叨着模糊不清的词语,模样十分怪异。医师根据她的情况,判定她活不过6岁。在常人看来,她已失去了语言表达能力和正常的生活条件,更别谈什么前途与幸福。但她却坚强地活了下来,而且靠顽强的意志和毅力,考上了美国著名的加州大学,并获得了艺术博士学位。她靠手中的画笔,还有很好的听力,抒发着自己的情感。在一次讲演会上,一位学生贸然地提问:“黄博士,你从小就长成这个样子,请问你怎么看自己?你有过怨恨吗?”在场的人都暗暗责怪这个学生的不敬,但黄某却没有半点不高兴,她十分坦然地在黑板上写下了这么几行字:我好可爱;我的腿很长很美;爸爸妈妈那么爱我;我会画画,我会写稿;我

有一只可爱的猫……

最后,她以一句话作结论:我只看我所有的,不看我所没有的!

案例 B:宁某,男,16岁,某职业中学一年级学生。学习成绩优良,智力较好,对数理化特别感兴趣,理科成绩较突出。性格倔强,个性刚强,自尊心特强,逆反心理十分严重。经常和父母、老师发生冲突、顶撞,有很强的抵触情绪。你越是反对的事情,他就越和你对着干。在家里,一旦父母不能满足他的要求,他就使性子,以赖在床上不去上课来抵抗父母,弄得父母实在无计可施,有时还得到学校搬来班主任才勉强解决问题。在学校,他这种反抗行为也很尖锐。每当老师批评他时,他眼睛直瞪着老师,一副不服气的样子,甚至还和老师顶嘴。数学老师因他上课讲话点他名字,从此他专和数学老师作对,上课故意睡觉,不交作业。数学成绩明显滑坡,竟然亮起了“红灯”。班主任找他谈话,他一句也听不进去,是个使家长和老师十分头疼的孩子。

根据上述案例回答问题:他们的心理健康吗?请说出你的评判标准。

2.使用“中学生心理健康量表”(附录 A)评价自己的心理健康状况。

第二节 青少年心理发展

一、青少年心理发展的特征

我国青少年期一般定在 11、12 岁至 17、18 岁,是由少年期和青年前期共同组成的,青少年期与其他年龄阶段相比,具有独特的心理发展规律,表现在 7 个方面。

(一)从“孩子”向“成人”过渡的时期

青少年时期仍然有“孩子”的一些特点,如情绪不稳定,易冲动,自控力不强;另一方面,感到自己已经长大成人,希望在精神上和行动上有很大的自由发挥空间,厌烦成年人过多的指教,希望与老师、父母平等交流。

(二)智力高度发展

青少年在观察力、记忆力方面达到高峰状态,在思维上已经掌握了各种思维能力,能够思考复杂的、抽象的问题,但是尚未成熟,思维能力的成熟要到 22 岁以后。青少年学习能力强,容易接受新事物,是学习科学文化知识的黄金时期。由于思维尚未成熟,青少年对环境中的各种事物的是非、善恶、好坏、美丑等辨别能力有限,容易受到不良事物或思想观念的影响,在这个方面应该警惕。

(三)进入第二反抗期

3、4 岁是人的“第一反抗期”,这时的儿童喜欢说“不”,喜欢说“我自己来”,对成年人的态度有些执拗,这是孩子独立自主的要求。青少年时期,个体通常要经历“第二反抗期”,这时会要求更多的思想和行动自由,容易看到父母和长辈的缺点,不愿意听从父母的指教,不喜欢父母把自己当孩子一样保护,喜欢与同伴一起而不愿意与父母在一起,容易与父母发生冲突。这种情况也称作“心理断乳”。

(四)出现性心理

青少年期已经出现第二性征,有性意识和性冲动,向往异性,对性知识好奇,常有性幻想、性梦等心理反应,也可能出现手淫行为。因此青少年应该了解科学的性知识,尊重异性,与异

性正常交往。

(五)关注自己的外表和心理品质

与童年期相比,青少年更重视自己的外表,对自己外貌方面的缺点会更敏感,在着装方面希望能够符合潮流和突出自己的个性,吸引他人注意。青少年较关注自己的能力、性格等心理品质方面的信息,有一定的自我评价能力,这个时期尤其重视同伴、异性对自己的评价。因此,青少年与同伴交往时,要注意尊重对方,避免过分地评头论足。

(六)是理想形成的关键期

青少年有一定的身心成熟水平,思维较活跃,对自己和社会有较广泛的看法,开始思索自己的人生方向。“自古英雄出少年”,青少年,是人生中生命力最旺盛的时期,也是最富想象力、精力最充沛的时期。青少年树立符合时代精神和个人条件的理想抱负,对个人的成长是至关重要的。理想包括职业理想、生活理想、人格理想和家庭婚姻理想等。青少年应该更广泛地接触社会,同时了解别人的成长经历,自觉接受老师、父母的引导,以便更好地确立自己的人生坐标。

(七)寻求榜样

由于青少年有自我完善、确立发展方面等心理需求,会自觉或不自觉地寻求榜样。青少年的榜样可能来自同伴、老师或其他熟悉的成年人,也可能来自影视媒体或来自书本,这是“偶像崇拜”的心理原因。青少年对自己崇拜的偶像要有深入的了解,这样才能确立适合自己的榜样。

重点提示

1. 青少年心理发展具有共同的特征,有的特征表面上是不适应的,甚至是不健康的,却是正常的。

2. 每一个人在这些特征上的表现有程度上的差别。

二、青少年心理发展的矛盾性

青少年心理发展的问题主要是具有明显的“矛盾性”,这种矛盾性使青少年在心理活动和行为方式方面表现出不稳定性。

(一)青春的萌动与社会规范的矛盾

性生理成熟为青少年带来了身体的变化和“性的困扰”。随着性心理的萌芽,青少年产生了对异性的好感、爱慕及追求的要求。然而,此时青少年整个心理发展尚未达到成熟,对勃发的生理变化不能从心理上接受和正确认识,对性的趋动力与社会规范之间的关系尚不能很好地协调。特别是当社会的性行为规范本身正经历着巨变时,它给青少年所带来的困惑就更为严重了。青少年此时寻求着性别角色的确认,并想尝试着享有成年人具有的权利,但这又是现实所不允许的,加上传统与现代的性规范或性道德往往互相冲突,甚至截然对立,使他们不能不受到影响,这就更加剧了其内心矛盾。

(二)独立性与依赖性的矛盾

青少年期身体外形的变化使他们产生了“成人感”,从而导致他们希望在心理和社会地位上也能尽快地进入成年人的天地,摆脱成年人的束缚和童年的一切,扮演新的社会角色,得到

与成年人一样的权利和地位,由此产生强烈的独立意识。他们反抗儿童时代同成年人形成的依附关系,甚至只是为了反抗而反抗。但客观上青少年又离不开对成年人的依赖与屈从,社会也不把他们当成年人对待。

(三)闭锁性与要求交往的矛盾

青少年不再像儿时那样外露与直爽,虽然心理生活更加丰富,但表露于外的东西却减少了,表现出闭锁性。这种闭锁性源于性成熟和自我发现。性成熟使他们感到既神秘又难为情,但又不愿意向别人吐露,于是只好自己研究自己。自我发现导致心理活动更多地指向内心世界和关注内心体验,他们经常通过写日记来分析自我、保守秘密并减轻内心的不安和烦恼。但与此同时,他们又感到非常孤独寂寞,希望有人来关心和理解他们,尤其是来自成年人的理解、关怀和指导。

(四)自傲与自卑的矛盾

青少年受自我评价与自我认识能力的局限,还不能对自己作出全面与客观的评价。尤其是在少年期,他们常凭借一时的感觉来评价自己,从而造成对自己自信的把握往往随事情的成败而上下起伏。偶然的成功会使其沾沾自喜,自以为是;相反,遇到偶尔的失败又会令其对自己产生怀疑,感到极度的自卑。这两种情绪常在青少年身上交替出现,使青少年情绪起伏不定。

(五)言行不一的矛盾

言行脱节是青少年期的特有特征。他们的思想行为易受情景的制约。他们在处于某一情景或气氛时,会突发地产生要做某事的念头,至于是否付诸行动,往往看以后的情况而定,从具体的小事到理想的追求都会有所反映。很多青少年对自己未来的学业、职业选择以及自己所应具备的才干都有过比较认真的思考,而且有一定的理想目标,但他们的理想往往受现实情景的左右,把行动的希望寄托在明天。此外,缺乏时间紧迫感也是他们迟迟不行动的原因之一。青少年的言行不一还源于缺乏意志力和责任意识。许多青少年把自己当作成年人看待,所以愿意通过帮助别人来显示自己的能力,因此常常许下诺言。但有时又觉得自己是个孩子,即使不去做也会有成年人去做,所以他们对自己许下的诺言有时并不认真对待或履行。上述现象反映了青少年心理不成熟的特点。因此,成年人不能把有类似行为的学生一律斥之为不诚实,要做到具体情况具体对待。

重点提示

这种“矛盾性”是“危机”,“危机”意味着既是“危险”也是“机会”,如果处理得好,可使青少年发展出现稳定成熟、积极进取的人格特征,而处理得不好,会导致心理障碍或行为问题,影响社会适应能力。

(刘大川)

讨论与思考

1. 团体活动:我的多彩人生

(1)请每位同学用不同颜色代表自己人生的不同时期,如果没有颜色笔,也可以直接在下列表格相应位置填上颜色词。

幼年期	童年期	青年期	成年期	老年期

(2)小组讨论:为什么可以用颜色代表人生的不同时期?

(3)每个小组选择一个代表向全班同学谈自己的感受。

2. 小组讨论

(1)将全班同学分为若干小组,分组讨论“我们班的同学可能存在哪些心理问题?”

(2)每个同学先写出5个常见的心理问题,进行小组讨论,每个小组选出最有代表性的5个问题。

(3)小组长将讨论结果汇总向任课老师报告,老师将几个主要的心理问题列出来。

(4)针对老师列出的问题,再分组讨论“这些心理问题反映了青少年的哪些心理特点?”,小组长汇总小组讨论结果向老师汇报。

(5)老师总结讨论情况。