

心理卫生科普丛书

青春期 心理保健

Adolescence
Mental Health Care

主编 姚斌

人民卫生出版社

心理卫生科普丛书

青春期

Adolescence
Mental Health Care

心理保健

主 编 姚 斌

编 者 (以姓氏笔画为序)

牛 虹 西安交通大学附属中学

司晓东 西安高新第一中学

孙爱娟 西安高新逸翠园学校

苏 萱 西北工业大学附属中学

吴海峰 西安高新第二小学

张得乐 西安高新第一小学

明秀兰 商洛中学

姚 斌 西安交通大学心理健康教育与咨询中心

嵇亚萍

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期心理保健 / 姚斌主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013.3

(心理卫生科普丛书)

ISBN 978-7-117-16832-8

I. ①青… II. ①姚… III. ①青春期—心理保健
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005356 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

心理卫生科普丛书 青春期心理保健

主 编: 姚 斌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字 数: 287 千字

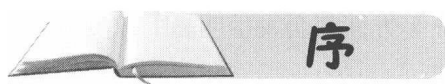
版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16832-8/R · 16833

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



序

改革开放以来,我国社会经济高速发展,特别是最近十年,人民生活水平日益提高。在解决了温饱问题之后,追求高品质的生活,追求幸福快乐的心态逐渐成为现代社会人们的时尚选择。幸福的人生不仅来自物质生活的丰富,更来自良好的心态,物质条件的丰富不能说明幸福感的提高,据有关调查,生活水平较高的城镇居民的幸福感低于生活条件相对较差的农村居民,也正说明了这一点。

心理健康对个人幸福和未来发展有非常重要的意义。首先,有较高的心理健康水平,才能拥有积极的心态,愉快的情绪,才能拥有较高的工作学习效率。其次,心理健康有助于维护身体健康,现代医学的研究表明,良好的情绪状态可以提高人体免疫力,减少罹患各种躯体疾病及心理疾病的可能性,而经常处于焦虑紧张、抑郁悲观、担心恐惧等不良情绪状态下的人则容易诱发一些躯体疾病及心理疾病。由心理因素引起的躯体疾病被称为“心身疾病”,综合医院门诊患者中约有三分之一都属于此类疾病。再次,心理健康的人才会有较高的满意感和幸福感,积极、有效地工作和学习,心态平稳正常,对自己满意、对他人满意,这正是许多人追求的人生目标,这也恰恰是心理健康的表现。

但实际上社会大众的心理健康水平却并不如意。据调查,大学生和中学生心理问题的出现率在 20%~30%,普通人群的心理问题出现率也在 15% 左右。这些心理问题如果不能得到及时的调节,就有可能发展为心理障碍,对人们的生活和工作学习造成严重影响。

现代社会中人们的心理压力,心理问题多有其必然性。我国经济每年的

GDP 增长保持在 8%~10%。高速发展的经济来自各个行业的贡献,也来自每一个从业人员高强度的劳动。高强度的工作和激烈的竞争使个体产生更大的心理压力。同时,在改革开放过程中,各种社会矛盾突出,贫富差距、城乡差别、失业下岗等各种现象也容易诱发心理失衡。

在人生发展的各个阶段,也会面临不同的心理问题。最为突出的是青春期的心理矛盾及亲子冲突,更年期的失落、不安,退休以后的孤独和退缩,在这些发展阶段,人的身体状况、环境要求、心理特征等方面都会发生明显的改变,需要个体不断地迎接挑战,保持心理平衡。

根据我国四省区流行病学调查资料显示,精神障碍(心理疾病)的发生率为 17.5%,但人们对于心理疾病的识别率却很低。据调查,社区群众对抑郁症的知晓率仅为 39.3%,居民对精神卫生知识总知晓率为 40.0%,而综合医院医务人员知道精神卫生知识的正确率仅为 58.33%。因此,通过阅读科普书籍了解心理问题的特点及调试方法、学习心理疾病的相关知识,有利于早期识别及预防心理疾病的发生,提高人们的心理健康水平。

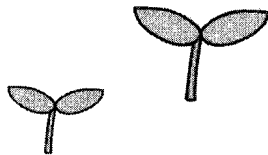
本系列丛书从青春期心理保健、大学生心理成长、婚恋心理调适、职场心理保健、中老年心理保健五个方面分别介绍了相关的心理卫生知识,分析常见心理问题的原因及影响因素,并提出解决问题的方法。读者可以参照文中的案例,更清楚地认识自己的心理问题,以便得到调整心态更有效的方法。

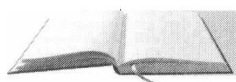
本系列丛书的主编及作者均为长期从事心理卫生工作的专业人士,心理学基础扎实,实践经验丰富。书中所选案例代表性强,分析透彻,解释指导到位,是一套不可多得的心理卫生科普丛书。

陕西省心理卫生协会副理事长兼秘书长

西安交通大学医学院第一附属医院精神心理科主任、教授 高成阁

2012 年 12 月





前言

大约从小学高年级开始,青春开始萌动,少男少女们个头高了,身体发育了。从初中到高中的六年中,他们由一个小孩子生长发育到各项生理指标基本达到成人水平的准成年人。身体的发育激发了成人感的产生,青少年的独立性越来越强,更希望以一个成人的形象出现,由此产生了成长成熟过程中的各种矛盾和困惑。

从心理发展的角度来看,青春期是人生的一个关键阶段。青少年不仅记忆、思维水平与成人无异,而且创新性、反应速度等指标处于人生的巅峰。更为重要的是,这个阶段是一个人个性形成的关键期,人的基本价值观、幸福观、世界观等观念在此间逐渐形成并稳定,各种行为习惯也逐步养成。儿童是很容易被教育的,青少年的可塑性很强,但进入青年期以后,人的个性特征就很难改变。关注青春期的发展,形成良好的个性品质,是人一生发展的重要基础。

身体快速发育、心理快速发展也决定了青春期是一个动荡的时期、反抗的时期、矛盾众多的时期。由于学习生活中各种压力和问题,以及青少年自身心理的不稳定和不成熟,导致青少年的心理问题众多。据调查,有 30% 左右的初中学生存在各种心理问题,其中有 5%~10% 的学生存在较为严重的心理障碍。一些存在心理问题的学生表现为逃课、打架、吸烟、网络成瘾等行为问题;另一些学生虽然学习成绩良好,但存在孤僻、自私、嫉妒、猜疑等个性问题,影响未来的发展。

由于青少年的独特心理特点和社会环境,出现心理问题时往往不易得到他

人的帮助。青春期被称为人生的“第二反抗期”，是摆脱对家长的约束、显示个性独立性的时期。但从客观上来看，青少年心理并不成熟，缺乏社会经验，看问题往往简单、偏颇，做事容易意气用事，存在许多貌似成熟实则幼稚的言行。青少年最信任的、最容易交流的是与他们一样不够成熟的同伴，在遇到困惑时很难得到有效的帮助。由于成人社会对他们的不理解和不认可，青少年往往不愿意向成人包括父母吐露自己内心的问题。

从家长的角度来看，以前听话、顺从的孩子在进入青春期后突然变得不服管教了，开始顶撞家长，言行逆反。而许多家长缺乏对青少年心理变化的认识，仍然按以前发号施令的方式对待孩子，因此亲子矛盾变得越来越尖锐。一些家庭父母子女之间缺乏交流，父母对子女完全“失控”，以至于孩子出入网吧、打架斗殴甚至违法犯罪都不能及时发现，及时制止，最终产生无法挽回的恶果。

青少年在遇到问题和迷茫困惑时希望得到分析和指导，家长发现子女难以管教时希望有权威的建议作为参考，由此本书应运而生。本书的内容涉及青春期的心理特点、心理健康常识等基本知识，以及对青少年可能遇到的各种常见心理问题的分析和建议。本书分为九章，每一章由“心理常识”、“问题解析”、“案例分析”三个部分组成，“问题解析”中的每一篇文章又由5个部分组成：“心语心事”是罗列青少年遇到的心理问题及表现；“心事点评”是对心理问题的分析和解释；“青春导航”是为青少年出谋划策，提供指导；“护花使者”是就该问题对家长和老师的建议，“成长语录”是相关的名人名言。“案例分析”是从学校心理老师帮助同学走出心理困惑的过程，更加深入地展示问题，介绍心理咨询的变化过程，以及心理老师对案例的分析、建议和反思。本书除了可以作为青少年及家长解决青春期常见问题的参考书之外，还可以为中学心理老师、班主任、学生管理人员提供参考。

本书作者均为长期在心理咨询一线工作的心理老师，有丰富的心理咨询经验。在编写过程中作者们首先讨论了青少年需要了解的心理常识及常见的问题，再由主编拟定编写大纲和体例格式，然后请各位作者搜集自己曾咨询过的案例，最后将案例分类整理，根据案例的普遍性和代表性确定每一篇问题类文章的题目。作者交稿后主编逐篇逐句地进行修改，确保文章具有较强的科学性、可操作性和通俗性。本书中所有案例的姓名均为化名，案例内容是根据咨询实践改编

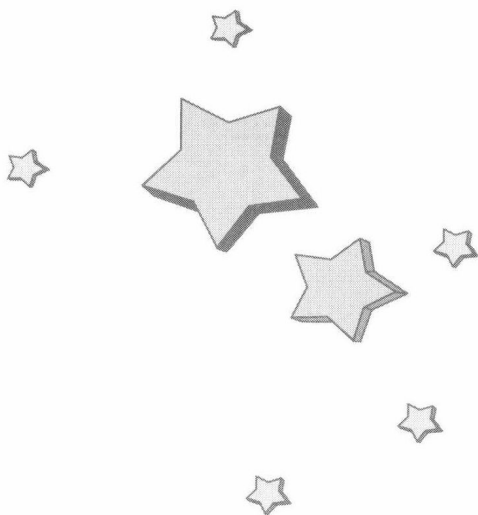
而成的,不涉及具体的人,不违反心理咨询的保密原则。

由于本书篇幅有限,难以囊括青少年的所有问题。作者虽尽心竭力,但知识难穷,经验难尽,能力水平亦有不足。故书中疏漏、偏颇之处在所难免,敬请各位心理卫生专家及广大读者批评指正。

本套心理卫生科普丛书包括《青春期心理保健》、《大学生心理成长攻略》、《婚恋心理问题及调适》、《职场心理保健》、《中老年人养心要诀》五本。本书是该系列的第一本,其他将陆续出版。我们非常感谢陕西省心理卫生协会副理事长兼秘书长、西安交通大学医学院第一附属医院精神心理科主任高成阁教授为本书作序,以及在选题和编写过程中的指导和帮助。

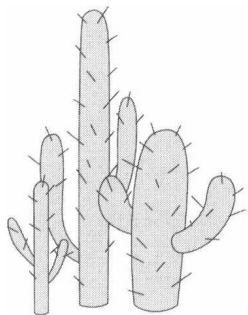
姚 斌

2012年12月





目录



第一章 成长与困惑 / 1

第一部分：心理常识 / 2

青春期心理健康及其意义 / 2

青春期心理健康的标准 / 4

如何维护心理健康 / 7

第二部分：问题解析 / 9

逆反心理漫谈 / 9

跨越“代沟” / 12

考前胃病 / 15

逃学的背后 / 19

第三部分：案例分析 / 24

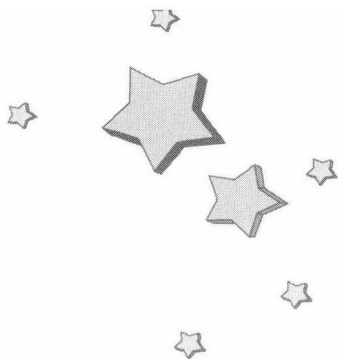
求助的智慧 / 24

第二章 青春的颜色 / 29

第一部分：心理常识 / 30

青少年的生理心理特点 / 30

青春期心理矛盾的成因及分析 / 33



第二部分：问题解析 / 38

离不开父母的学生 / 38

圣贤书与窗外事 / 42

冲动的代价 / 45

小大人的苦恼 / 49

第三部分：案例分析 / 52

罪恶的忏悔 / 52

第三章 揭秘伊甸园 / 57

第一部分：心理常识 / 58

青春期性意识的产生与发展 / 58

青春期性道德及其培养 / 61

第二部分：问题解析 / 66

渴求性知识对吗 / 66

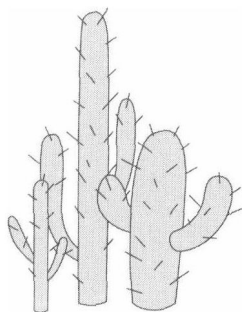
青春“白日梦” / 69

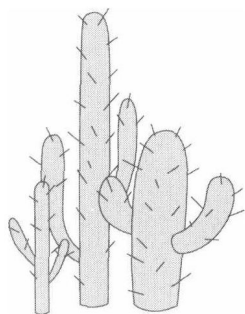
消除手淫的影响 / 72

冲动与自制 / 75

第三部分：案例分析 / 80

“冲动”的惩罚 / 80





第四章 羞涩与坦荡 / 85

第一部分：心理常识 / 86

保持恰当的两性交往 / 86

青春期两性交往的意义 / 89

第二部分：问题解析 / 93

认识“异性效应” / 93

“师生恋”的烦恼 / 96

异性交往“恐惧症” / 100

“白马王子”的烦恼 / 103

第三部分：案例分析 / 107

青梅竹马的“恋情” / 107

第五章 填平鸿沟 / 113

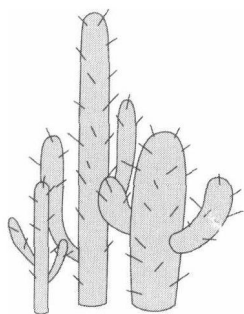
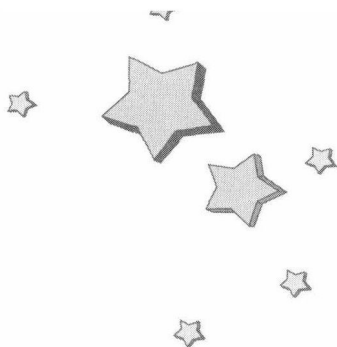
第一部分：心理常识 / 114

人际交往的意义 / 114

人际交往技巧 / 116

青春期的人际交往 / 118

亲子沟通 / 120



第二部分：问题解析 / 123

拔掉心里的那根刺 / 123

消除误会，才能达成更好的沟通 / 126

“害羞哥”的烦恼 / 130

学会说“不”，关系更和谐 / 133

别让家庭变故阻碍了成长 / 137

第三部分：案例分析 / 141

有一种爱是伤害 / 141

第六章 快乐学习 / 147

第一部分：心理常识 / 148

智力因素和非智力因素 / 148

如何提高学习能力 / 149

让我们的大脑更聪明 / 152

第二部分：问题解析 / 155

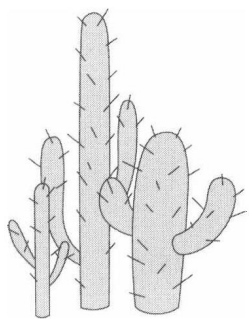
课堂学习的误区 / 155

“学伤了”的孩子 / 159

“我想静下心来” / 163

第三部分：案例分析 / 167

考试焦虑的案例咨询 / 167



第七章 自我的迷局 / 173

第一部分：心理常识 / 174

自我意识概述 / 174

青少年自我意识的特点 / 177

第二部分：问题解析 / 180

哪个才是真正的自己 / 180

“常有理”的烦恼 / 183

装在套子里的人 / 187

圆心里的他 / 191

第三部分：案例分析 / 195

找回从前的自己 / 195

第八章 心雨心晴 / 201

第一部分：心理常识 / 202

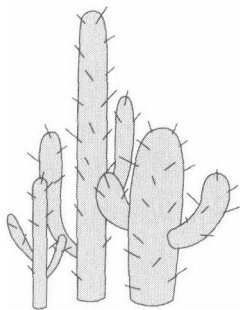
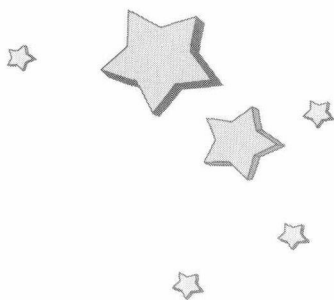
认识情绪 / 202

情绪对学习生活的影晌 / 204

如何保持良好的情绪状态 / 207

第二部分：问题解析 / 210

愤怒何处去 / 210



远离焦虑 / 214

悲伤只是调味剂 / 218

克服恐惧 / 222

第三部分：案例分析 / 226

扫除抑郁的阴霾 / 226

第九章 行而有范 / 233

第一部分：心理常识 / 234

青少年问题行为的类型及原因 / 234

意志品质及其培养 / 236

道德规范与道德修养 / 238

第二部分：问题解析 / 242

假分数的利和弊 / 242

中学生吸烟忧思录 / 245

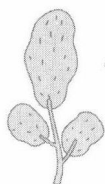
网瘾的孩子醒过来 / 248

青少年暴力行为的心理动因 / 251

第三部分：案例分析 / 255

把脉中学生厌学现象 / 255

第一章 成长与困惑



告别了稚嫩的童年,带着几分理想,带着几分对成熟的渴望,少男少女们悄悄地步入了青春期。个子长高了,身体发育了,对生活、对社会也有了自己的想法,青少年的心理也逐渐走向成熟。

在走向成熟的过程中,成熟的喜悦伴随着成长的烦恼,求知的渴望伴随着信息过载的困惑。如何保持心理健康,减少心理问题的困扰是青少年及其家长需要十分关注的问题。



第一部分：心理常识

❶ 青春期心理健康及其意义

青春期是人生中一个特殊的年龄。身体的发育让青少年体形越来越像成年人,心理的成熟让青少年远离了童年的稚嫩,对人生、对社会开始有了自己独特的思考。在此之前,父母之言、老师之训是唯一的行为准则,当青春期对这些准则产生质疑之后,基于独立思考的见解和行为却并不总让青少年满意。这使青少年时而处于发现新大陆的兴奋和喜悦,时而又陷入无知与无能的懊悔。在成长的冲突和现实的问题之间,青少年常常无所适从,处于压抑、悲观、紧张、焦虑、恐惧、愤怒等不良情绪之中。对不良情绪缺乏有效的调节和控制能力,又使青少年产生了激越行为,或者因之影响学习,影响交往,以至于产生不良后果。

美国心理学家霍尔把青春期形容为“急风暴雨”的时期,其身心呈现跳跃式发展,有很多的矛盾和不确定性,因而也被称为“危险的时期”。青春期心理矛盾众多,对独立自主的渴望伴随着仍需依赖父母的无奈;对朋友理解与支持的需要却又不愿敞开心扉诉说衷肠;对自我理性的要求却常常被感情的冲动击碎……较多的心理矛盾,对情绪和行为控制能力不足使青少年出现各种心理问题。据调查,青少年心理问题的出现率在15%~30%,心理问题是导致青少年学业失败的最主要原因。及时调整心态,保持心理健康是青少年成长的重要一环,了解心理健康相关知识则是促进心理健康的基础。

一、什么是心理健康

人有时神清气爽、怡然自得,有时又唉声叹气、郁闷悲伤,心理状态就像天



气一般时晴时雨、时冷时热,怎样才算是心理健康呢?心理学家提出,所谓心理健康就是没有心理疾病,能够保持平稳正常的心理状态,能够保持较高的学习效率,能够适应社会生活的各种要求。

心理健康的概念可以从以下三个方面来理解:首先,没有心理疾病是心理健康的前提,心理疾病是指心理状态明显偏离正常,并符合某种疾病的诊断标准,心理疾病的患者与躯体疾病患者一样不能坚持正常的学习、工作和生活,心理疾病是心理健康受损的直接表现。其次,保持较高的学习效率。在心情不好时学习,注意力难以集中,不能像平常一样记单词、背课文,做题也会觉得非常困难,可以说,效率不高是心理不健康的标志之一。再次,能够保持积极、平稳的心理状态,使心理活动发挥正常的功能,不论成功或者失败都能够以平常心对待,心情愉快地接纳自我,心情愉快地接纳现实。

二、青春期心理健康的意义

关注心理健康,保持良好的心态对于青少年的成长有着非常重要的意义。主要表现在以下四个方面:

1. 保持心理健康可以预防心理疾病和问题行为 许多心理疾病是由于面临压力或挫折不能及时调整心态,长时间处于焦虑紧张、抑郁悲观等不良情绪之中不能自拔,情绪困扰逐渐累积而产生的。如果能够及时调整不良情绪,保持良好的心理状态,以乐观、平和的心态面对生活,就可以防患于未然,免受心理疾病的困扰。

近些年来,青少年问题行为有上升的趋势,沉湎于网络游戏、网络色情,出现暴力行为等现象严重影响了青少年的成长。有研究显示,网络依赖及攻击行为都与不健康的心理有关,有的中学生因为不能调节学业受挫产生的压力而在网络上寻求寄托,有的是因没有朋友、孤独寂寞而寻求网上人际支持,还有的中学生情绪激越、不能控制而伤人毁物……这些问题都是不健康心理导致的不良后果,如能及时调整心态,便可避免问题行为的发生。

2. 保持心理健康可以提高学习效率 学习是青少年的主要任务,尽管“唯分论”不可取,学习成绩却仍然不可替代地成为评价一名学生的主要标准。经过努力取得好的成绩既是老师和家长的要求,也是中学生检验自己学习成果的指标。保持良好的心理健康状态可以让中学生在学习时情绪稳定,注意力集中,