

天津市科普重点项目
天津市教育科学“十二五”规划课题

“科学与文化”系列科普图书
李家祥 总主编

心理疏导

— XIN LI SHU DAO

李强 主编

天津出版传媒集团

 天津古籍出版社

天津市科普重点项目

天津市教育科学“十二五”规划课题

“科学与文化”系列科普图书

李家祥 总主编

心理疏导

XINLISHUDAO

李强 主编

天津出版传媒集团



天津古籍出版社

总序

由中共天津市委宣传部和天津市社会科学界联合会(以下简称“市社联”)共同主办的天津市社会科学普及周,是社会科学服务社会,推进科学理论大众化、通俗化的一个文化精品活动。今年举办的第十届社会科学普及周,已被列为2012年中共天津市委工作要点之一。作为第十届社会科学普及周活动的一个重要组成部分,编写出版“科学与文化”系列科普图书旨在更好地学习宣传党的十七届六中全会和天津市第十次党代会精神,服务社会主义文化大发展大繁荣,推动社会主义核心价值体系建设,提高市民文化素质和城市文明程度,为加快实现天津的定位,推动科学发展、促进社会和谐提供良好的文化条件。

为使本套系列科普图书更加符合当前科学与人文、科学与社会、科学与文化相互融合、协调发展态势和经济社会发展的时代要求,满足人民群众不断增长的文化生活需要,编写组选取了法治社会建设、城市环境美化、未来城市发展、科技文化知识以及人们关心的社会生活与心理健康等方面内容,一些图书还介绍了党和政府有关路线方针政策和法律法规,以及天津市近年来在这些领域发展的情况和取得的成效,使群众了解最新、最有价值的社会科学知识和思想方法。此外,我们还希望这套系列科普图书贴近实际、贴近生活、贴近群众,能充分体现引领性、通俗性、时代性、针对性等特点,

让广大市民更多领略科学精神的力量和科学知识的魅力,发挥引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。

值得特别说明的是,“科学与文化”系列科普图书得到许多单位和同志的热情支持和真诚帮助。天津市科学技术普及重点项目的立项为“科学与文化”系列科普图书的研究、写作、出版提供了大力支持。市科委主任赵海山、副主任李宝纯等领导同志到市社联调研和指导科普工作。市科委段志强处长、孙丽华副处长、党馨工程师、李娜和陈佳等同志在项目设计、申报等过程中给予大量细致的帮助。“科学与文化”系列科普图书还被列为天津市“十二五”教育科学规划委托课题。天津市教育科学规划领导小组的领导给予了有力支持。市教科院党委书记荣长海教授、市教科院院长张武生研究员进行认真指导,天津市教育科学规划领导小组办公室常务副主任赵丽敏教授为项目的申报、审核做了大量繁复的工作。同时,天津古籍出版社对本套系列科普图书编辑出版工作给予了很大帮助。在此,我们向市科委、市教育科学规划领导小组、市教科院、天津古籍出版社等单位和有关领导、专家及同志们的关心支持,表示最诚挚的谢意!

2

本套系列科普图书的编写得到市社联领导高度重视和全力支持。党组书记李家祥、专职副主席张博颖、原副局级巡视员陈根来等同志,对图书的整体筹划、内容安排、语言特色、版式设计等提出了很多指导意见,并亲自修改和补充有关章节。陈根来负责全书策划,张博颖负责全书统稿,李家祥对全书进行审定。另外,市社联科普处同志承担了本套系列科普图书的大量日常组织和联系工作,并承担了全书的编辑校对工作,付出了很多休息时间完成基础性工作。为支持科普图书的出版,

市社联拨出的经费也大大超出历年规模。

本套系列科普图书的撰写得到许多单位和专家学者的支持与帮助。参与编写的各书主编是我市有关高等院校、研究机构的学术带头人和中青年学术骨干，在各自研究领域有较好的学术造诣，各本图书也是他们多年研究成果的结晶。由于本套系列科普图书涉及众多学科，并力图反映最新和通俗易懂的知识，所有主编和审读专家又都同时担负着繁重的教学和科研等任务，在面临时间紧、任务重的情况下，他们积极参加书稿开题报告会，对提纲和书稿进行多次修改。有的是在国外访学期间坚持著述，有的利用节假日时间，甚至在生病期间坚持修改书稿，为完成本套系列科普图书付出了大量心血和汗水。我们邀请了市社联科普专业委员会副主任乐国安教授在项目开题论证会上予以指导，还邀请李建珊教授、陈卫东教授、刘援朝教授、孙学智同志对部分专业性较强的书稿做了审读。在这里，我们也向为本书付出了大量心血和劳动的有关单位、各书编写人员和审读专家表示衷心的感谢！

“科学与文化”系列科普图书分为《心理疏导》《食品安全》《家庭理财》《网络生活》《环境美化》《智慧城市》《法治社会》《科技文化》《社会保障》等9本图书，共100余万字。总主编为李家祥，各书主编分别为李强、赵士辉、田昆儒、周红蕾、王建廷、张琴、刘晓梅、贾向桐、张再生。

由于是第一次出版此类丛书，缺少相应经验，加上撰写和编辑出版的时间较短，书中难免存在不足之处，真诚欢迎广大读者和作者批评指正。

编者

2012年6月

前言

现代社会，生活节奏不断加快，社会竞争日趋激烈，思维方式日新月异，生产和生活方式的变革给人们的生活带来了深刻的改变。这种改变不仅对人的健康提出了更高的要求，也不断重新塑造着人们的健康观念。以身体健康为重心的传统健康观念受到挑战，人们逐渐意识到健康不仅是没有躯体疾病，而且是一种生理、心理和社会功能健全的完善状态。心理健康这个曾经陌生的名词进入了公众的视野，并不断为人们接受和熟悉，甚至成为人们津津乐道的流行词汇。心理健康是人的整体健康不可分割的重要方面，直接影响着个体的身体健康和社会功能的实现，因而日益受到人们的重视。

与心理健康相对的是心理问题，它是指人的正常心理功能受到损害而失衡的状态。心理问题不仅损害个人的康宁，给当事人带来痛苦，而且会给社会造成严重损失，其影响不亚于某些常见的躯体疾病。因此，呵护心理健康，远离心理问题的隐患，关系到每个人切身的幸福和利益。

本书针对民众生活中常见的心理问题精心编写，内容涵盖青少年、大学生、工作职业、婚姻家庭、老年人、其他人群等六个方面，每个类别中包括三到五个最具代表性的心理问题。从生动具体的案例出发，阐明心理问题的现象、成因及影响，并介绍形式多样的自我心理疏导的方法和技巧，旨在帮助读者了解必要的心理健

康知识，增强自我调节能力，提高心理健康水平。

最后需指出，心理问题本身的性质和严重程度各异，不同个体的情况也是千差万别。本书所做的是一般意义上的心理调适与疏导，如果问题超出了自身能够解决的范围，则应及时求助专业的心理咨询与治疗或其他心理健康服务。

目录

一、青少年常见心理问题及应对 /1

懵懂年华，慎待感情：青少年恋爱问题的原因与对策 /3

网络成瘾：家长宜“疏”不宜“堵” /13

知之、好之与乐之：克服学习困难 /24

与“叛逆”沟通 /35

校园里的人际关系：青少年人际交往障碍 /49

二、大学生常见心理问题及应对 /59

你的“柔情”我不懂：大学生人际交往障碍 /60

步入爱河防溺水：大学生恋爱情感问题 /72

规划人生，成就未来：大学生职业生涯规划 /84

三、职场常见心理问题及应对 /97

职场中的人际关系 /99

方向与努力并重，机遇与挑战共存：

如何面对职业发展？ /109

应对工作压力 /119

走出职业倦怠 /133

四、婚姻家庭相关心理问题及应对 /143

说好的幸福哪里去了：婚姻关系的维持与保养 /145

风景哪边更好：婚外恋的心理剖析 /156

子女教育，从父母抓起 /166

离婚与再婚：情感生活的再适应 /177

五、老年人常见心理问题及应对 /187

“空巢”不“空心”：空巢老人的心理调适 /189

“离退休综合征”的成因和预防 /197

如何正确地面对死亡 /209

六、其他人群常见心理问题及应对 /213

城市异乡人：农民工常见心理问题及自我调适 /214

何处是我家：“新生代农民工”心理归属问题 /225

“海归”变“海待”：归国留学生的择业困境 /234

面对文化差异：外企员工的文化适应 /211

参考文献 /254

后记 /259

一、青少年常见心理问题及应对

青春期，是指从十一二岁到十七八岁这个年龄阶段，是个体由童年向成人过渡的时期。在这个阶段，青少年的身体和生理机能都发生急剧变化，身高和体重迅速增加，体型和面部日趋成人化，性器官和性机能也逐渐发育成熟。心理学家将青春期形容为“第二次诞生”。第二次诞生的过程虽然美丽，却伴随着阵痛。生理上的快速发展让青少年产生成人感，但心理发展速度的相对缓慢使得青少年仍处在半成熟状态。身心发展不平衡是青春期的典型特点，这给青少年的内心带来了各种错综复杂的矛盾，因此青春期也被称为“困难期”“危机期”。

进入青春期，少男少女们从心理上发生了一些微妙的变化。他们开始关注自我形象，要求人格独立，表现出“逆反”心理，对异性充满好奇，情绪上也变得特别脆弱、敏感。不仅如此，他们还受到来自学校、家庭、社会的多重制约，致使青少年与外界环境的冲突最为尖锐，心理问题也特别突出。青少年如果能成功渡过成长中的危机，完成这个过程中必然出现的心理任务，就可以为今后的人生道路打下坚实的基础；否则，那些未解决的心理问题会给他们未来的发展埋下隐患。

本章从青少年时期常见的、最具代表性的心理问题入手，内容涉及生活、学习、情感、人际关系等方方面面，深入分析青少年的身心特点和行为原因，并从外界干预和自我调试等方面提出解决问题的合理建议。有助于正确认识青少年成长中遇到的问题，帮助孩子顺利度过青春期。



懵懂年华，慎待感情： 青少年恋爱问题的原因与对策



文文今年15岁，是一所重点中学的高一学生，长得柔美可爱，性格温柔乖巧，但学习成绩一般，尤其是数学成绩一直不太理想。老师把她安排与班长王明做同桌，希望能帮她提高成绩。起初，她经常向王明请教问题，王明有问必答，耐心讲解，这让文文又佩服又感激。文文还发现王明不仅学习成绩好，篮球打得也特别棒，而且性格开朗随和，在班里很有“女生缘”。因为他经常帮助文文，班里有不少女生都很羡慕，还有人戏称他们是“郎才女貌”。不知道是因为同学的玩笑还是发自真心，文文发现自己好像喜欢上了王明。上课时注意力总会不自觉地转移到王明身上，两个人偶尔的目光接触，都会让她心跳加速。从此，文文的内心再也无法平静，学习成绩也有所下降。

许多这个年龄的中学生都有和文文相似的烦恼。正如歌德所说“哪个少年不善钟情，哪个少女不善怀春。”进入青春期后，随着性生理的发育、情感能力的发展和自我意识的觉醒，青少年开始向往异性、关注异性，男女同学之间产生了朦胧的感情。近年来，我国青少年恋爱现象已具有一定的普遍性，如何正确认识和引导青少

年的情感发展，成为家长和教师不得不深入思索的问题。

（一）从发展心理学角度审视青少年两性关系

发展心理学认为，两性之间的关系随年龄的增长而呈现出不同的特点。从儿童到青年，人的性意识的发展大致要经历四个阶段：

1. 性无意识期

在儿童时期，孩子对于性的真正含义还处于无知状态，头脑中没有性的意识，男孩和女孩一块儿玩耍、学习，都不带有性的色彩。有的孩子会注意到男性和女性的身体差别，但并无任何真正的性别隔膜，对性的理解也十分单纯和简单。俗语说“青梅竹马，两小无猜”，是这个时期两性关系的真实写照。

2. 异性疏远期

进入青春期后，两性差异越来越明显，青少年既为自己体形日益男性化或女性化而产生一种成人感，又会为自己的性生理反应感到焦虑、不安、害怕和紧张。对性的朦胧认识使他们对男女之间的特殊关系格外关注和敏感。为澄清自己，往往故意采取回避的态度，开始了对异性的暂时疏远。原本是两小无猜、互相打闹的男孩女孩，忽然彼此生疏起来，互相回避，男女界线“泾渭分明”，对性别十分敏感。比如，在学校里男女界限分明，见面也不打招呼，若有个别男同学和女同学有交往，很容易引起全班同学的嘲弄和起哄。这是青少年性意识觉醒的

标志，是性心理发展的第一步。

3. 异性向往期

这个时期一般发生在女孩 12-13 岁，男孩 13-14 岁以后。随着生理和心理的进一步发展和成熟，青少年度过了异性疏远期，对异性的态度发生戏剧性的变化，由前一阶段的抵抗、厌恶和反感、疏远，悄悄地转变为感兴趣、关注、喜爱和相互吸引。男孩喜欢在女孩面前表现自己的能力和才华，女孩喜欢在男孩面前展示自己的温柔和美丽。他们乐于和异性一起参加集体活动，对异性表现关心和体贴。这种男女生愿意接近、互相吸引的心理，是男女青春期性心理发展的必经阶段，对于消除异性之间的神秘感和紧张情绪，增进男女的团结和友谊有积极的作用。不过，这个阶段爱慕的对象还不稳定，很难同一个人长久相处，常常因各种因素的干扰而变化，加上青少年的情绪敏感、自我意识很强，因此异性间的交往容易出现冲突、不满意等情况。案例中的文文就处在这一时期。

4. 恋爱期

这是青春期向青年的过渡时期，通常女孩在 17-18 岁、男孩 18-19 岁以后进入这一阶段。随着阅历的丰富和个性的成熟，青年的恋爱意向逐渐明朗，开始把对全体异性的好感转向对个体异性的依恋上。此时，个体不仅注重外表形象的修饰，而且更注重内在个性品质的完善，与特定异性的接触也由外表深入到内部，这是青年个性的成熟在两性关系上的反映。

青春发育期的性意识发展大体经历以上四个阶段，每一阶

段都会表现出特殊的心理和行为。与案例中的文文相似，大部分恋爱的青少年都处在异性向往期，他们生理和情感的发展都不够成熟，对异性缺乏足够的认识，恋爱观还没有完全形成，因此恋爱关系呈现出与成年人不同的特点。

（二）青少年恋爱关系的特点

1. 盲目性

青春的爱情是美好的，但往往是盲目的。青少年的心理尚未成熟，他们对自己和异性的了解仍很肤浅，常常分不清友谊和爱情的区别，把对某个异性的好感当成是爱，在恋爱对象的选择上也具有极大的表面性，往往只注重对方的外表而忽视实质，有的虽然注重情感因素，但只要对方对自己很关心，就很容易将对方视为知己，当成恋人。

如何区分友情与爱情

1. 性质不同。爱情的基础是两性之间的相互吸引，是建立在共同生活理想之上的、两人互相渴望成为终身伴侣的感情；而友情则超越了性的需要，是同学之间的一种平等、坦诚、相互信任的友爱之情。

2. 基础不同。友情最重要的支柱是彼此的相互了解，不仅是对方的长处优点，就是短处缺点也要充分认清。只

有这样，才能产生友情。爱情则不然，它是对对方的美化，带有一定的理想化倾向，所谓“情人眼里出西施”。

3. 包容性不同。友情是公开的，可以普遍存在于人际关系之中，两性间的友情也不例外，异性朋友的交往可以有多个对象，而爱情往往只钟情于一个特定的对象，不许有其他人插足，具有排他性和封闭性。相恋的人会有意无意地回避熟人和朋友，希望单独待在一起。

印度诗人泰戈尔这样形容友谊和爱情的区别：“友谊意味着两个人和世界，然而爱情意味着两个人就是世界。在友谊中一加一等于二，在爱情中一加一还是一。”

2. 单纯性

青少年的恋爱虽然不成熟，但感情是纯洁真挚的。它不附带任何条件，不会考虑对方的家庭、政治、经济等因素。与成年人的爱相比，青少年的爱少有功利色彩，是一种单纯而美好的感情。但另一方面，这种爱远离现实，缺乏成年人谈恋爱时对现实层面的理智考虑。

3. 冲动性

青少年在恋爱过程中，往往凭自己的情感来左右行为，而不太考虑自己应该遵守的规范和承担的结果。有时仅仅是在好奇心、神秘感、性冲动或从众心理的支配下与异性恋爱，在选择对象时缺乏审慎的考虑，在恋爱中也很难承担起应有的责任，因此感情基础比较脆弱，常常会因为挫折而使恋爱出现危机。

4. 不稳定性

青少年生理和心理正处于一个急剧变化的过程中，他们的人格还没有发展成熟，理想、志趣、性格等方面都会发生变化，因此青春期的恋爱充满了不稳定性。有追踪调查发现，中学时代相互热恋的人，最后能组成家庭的并不多。青少年初入爱河时往往信誓旦旦，但随着时间的流逝，男女双方的情况都会发生很大的变化，等到他们真的成熟起来，确立了各自的世界观，有了新的择偶标准，原先倾心相爱的人，可能就会因为性格的变化、志趣爱好的不同而难以结合。

案例中文文所遇到的感情问题，呈现出了青少年恋爱的典型特点。她体验到的爱情更多的是一种朦胧的好感，对对方的性格和志趣并没有深入的了解，也没有为将来考虑过。这种感情既强烈又脆弱，加上文文自身的心理发展尚未成熟，很难承受恋爱的负担，因此特别需要正确的帮助和引导。家长的教育方式在很大程度上影响着青少年恋爱的产生、表现和结果。

（三）家庭教育对青少年恋爱的影响

心理学研究发现，生活在不和睦家庭中的孩子容易过早地陷入恋爱。如父母吵架、离异、分居、再婚，生活在单亲家庭或被寄养的孩子，由于在家庭中缺乏温暖和关爱，他们便倾向于向同伴寻求情感上的支持，来满足内心的情感需求，一旦有异性交往，很容易发展成恋爱关系。父母的教养方式也显著影