

青少年
安全知识丛书



QINGSHAONIAN
ANQUAN ZHISHI CONGSHU



本书针对青少年在生活中可能遇到的各种安全问题,通过身边的案例,介绍了一些基本、简单的防范和自救常识,提供了预防及应对各种危险的常用措施和方法。

青少年

心理安全

知识

詹 詹◎编著



上海科学普及出版社

青少年安全知识丛书

青少年心理安全知识

● 詹 詹 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理安全知识 / 詹詹编著. —上海 : 上海科学普及出版社, 2012. 10
(青少年安全知识丛书)

ISBN 978-7-5427-5511-7

I. ①青… II. ①詹… III. ①心理健康—青年读物②心理健康—少年读物
IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 213880 号

责任编辑:郭 贇 胡 伟

青少年安全知识丛书

青少年心理安全知识

詹 詹 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10.5 字数 176 000

2012 年 10 月第一版 2012 年 10 月第一次印刷

ISBN 978-7-5427-5511-7 定价:22.00 元

前言

青少年时期是一个从幼稚走向成熟的时期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈向社会时期，但同时也是一个变化巨大，面临多种危机的时期。而青少年常见的心理问题显然也处于这危机之中。

青少年，花一样的年纪，本该活力四射的他们，本该有个大好前程，却因为心理问题的来袭，让他们深深地陷入苦恼之中。当看见他人某些方面超过自己时，心中的那把嫉妒之火呀，已愈燃愈烈，俨然有一发不可收拾之势；当面对老师的提问，自己本来会答的问题，也因那不合时宜的害羞而湮没了自己的勇气，只得在老师期待的目光中沉默不语，在一片默然中静坐在自己的座位上；当看见同学们三五成群地聚在一起说悄悄话时，因为自己那猜疑心作祟，又莫名地认为那是他们在说自己的闲话；当长时间紧张学习之后，自己又莫名其妙地情绪烦躁、注意力涣散，学习成绩呈直线下降趋势；当高考或中考的倒计时越来越逼近之时，本该奋力迎战的自己，却没了往日的学习动力，陷入了焦虑之中；当面对自己心仪的对象，心中念着的只是时时刻刻与他/她在一起，而学业却日渐荒废；当面对网络的诱惑而深陷其中，满脑子只有游戏时，原本不

错的学业变得惨不忍睹……

因此,《青少年心理安全知识》一书针对以上现象,用简单而生动的语言,并结合相应的图画,从青少年常见的心理问题、学习心理问题、青春期心理安全、网络心理安全、心理问题的安全隐患等方面为青少年勾勒出一幅完整的“心理安全知识图”。

目 录

第一章 青少年的心理问题

嫉妒心理	1
自卑心理	3
孤独心理	5
依赖心理	8
任性心理	11
怯懦心理	13
猜疑心理	17
冷漠心理	20
失望心理	23
冲动心理	26
享乐心理	29
自负心理	31
盲从心理	34
脆弱心理	36
浮躁心理	38

第二章 常见学习心理问题

学习疲劳、厌学	41
学习“高原现象”	45
缺乏学习动力	47
学习考试焦虑	49

第三章 青春期心理安全

面对早恋失恋	57
理智对待异性爱慕	62
正确对待单相思	66
恰当回绝朦胧情感	68
分析“长者恋”	71
异性交往有技巧	73

第四章 网络心理安全

青少年的网络心理	77
网络心理原因	80
网络心理障碍	83
网络心理危机行为	88
网络成瘾综合征	93
矫治网络心理	96

了解心理发展特点	101
熟知心理问题产生因素	108
预防心理疾病发生	112
识别心理疾病症状	119
适应环境能力是关键	134
保持良好的心理状态	138
善于调节不良情绪	142
自我肯定自我磨炼	146
心理训练人格缺陷	150

第一章 青少年的心理问题

青少年期是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地走向社会的时期，同时也是一个变化巨大、面临多种危机的时期。受外界的影响，青少年的思想开始发生变化，不由得就会形成多种病态心理。如果任由这种心理继续侵蚀他们，那么对他们的人生或多或少的都会产生一定的影响，甚至会自毁前程。

嫉妒心理

嫉妒是对他人的优越地位而产生的不愉快的情感，是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不悦、自惭形秽、恼怒甚至带有破坏性的负面感情。嫉妒是一种病态心理，《三国演义》中便有“既生瑜，何生亮”，结果羽扇纶巾的周公瑾怀着对诸葛孔明的嫉妒心理含恨而终。

对青少年来说，嫉妒既可以来自家庭中的兄弟姐妹，又可以来自同伴之间。眼看着身边的人都比自己优秀，甚至自己一向不看好的人都做得比自己要强，不由得就嫉妒起来。面对嫉妒对象，他们要么恶语中伤，要么故意摆出一副很强大的样子，要么故意散播谣言……这些都不足为惧，最可怕的是他们将嫉妒升级，不惜自毁前程，将一腔怨恨一股脑的发泄在嫉妒对象身上……他们的思想暂时得到了解放，但是等待他们的

将是法律的制裁。

案例

高洁的学习成绩很好，因而受到同学李丽的妒嫉。一开始，李丽是作为一种动力，要求自己一定要不惜一切代价提高学习成绩，赶上高洁。但直到高三，李



◆ 消除嫉妒，共同进步

丽的成绩仍然远远不及高洁，在高考前的冲刺阶段，一直处心积虑的李丽想到了一个可以影响高洁学习成绩的办法——用硫酸来帮助自己。于是，她花了几元钱买了一瓶浓硫酸带回学校。待半夜时，她拿着一杯浓硫酸来到高洁的宿舍。由于宿舍的门锁坏了，李丽很容易就进了宿舍。但令人意想不到的，李丽竟然把硫酸泼到了高洁的好朋友林静的脸上。原因很简单——林静抢了李丽的男朋友。于是李丽借助泼硫酸而一箭双雕，既报复了林静，又达到了影响高洁学习的目的。因为林静住院，高洁肯定会去医院探望，这样高洁的学习成绩就会受到影响。正如李丽所期望的那样，高洁有很长一段时间在医院陪林静，成绩直线下降。李丽的计划虽得逞了，但她也为此付出了沉重的代价：因故意伤害罪，手段极其残忍，一审被有期徒刑十年。

可见，嫉妒害人又害己。当然，轻微的嫉妒可以成为一定的动力，但过度嫉妒，真的是后患无穷。



心理安全贴士

面对日益纷杂的社会，青少年不妨从以下几点做起，或许就能淡化自己的嫉妒心理。

第一，无法改变现实，适当应用补偿作用，寻找新的自我价值。

第二，树立远大的目标，培养自己豁达的心境，平静地审时度势。

第三，走出自我狭隘的小圈子，做个明白人。

第四，提高自身的竞争意识。

第五，要胸怀开阔，有容人之量。

第六，看到自己的长处，化嫉妒为动力。

自卑心理

自卑是一种因为过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。自卑感人人皆有之，而自卑心理的产生，主要来源于心理上消极的自我暗示。青少年正处在生长发育的黄金阶段，正逐渐褪去懵懂无知的外衣，因此，相对来说，他们更容易产生自卑心理。其主要表现在：

(1) 交往中的自卑心理

往往是在现实交往中受挫，然后产生消极反应的结果。

(2) 自我暗示

对生理上的某些不足产生消极的自我暗示。

(3) 消极暗示

对自己智力估计过低带来的消极暗示。

(4) 自我评价过低

对性格与气质自我评价带来的消极的自我暗示。

事实上，每个人或多或少的都有自卑感，哪怕是那些叱咤风云的大人物，也会有外人所不知的自卑心理，只是他们不善外露而已。青少年，是未来的接班人，如果每天都带着那种“为什么我没有好的出身背景，

为什么他/她什么都比我要好，为什么我就没有姣好的面容……”的小自卑，难免会导致人格上的缺陷，以致破罐子破摔，甚至会对整个世界失望。

案例

丁丁是一名小学四年级的男生，在老师的眼里，他是一个十分内向、孤僻的孩子，在同学们的心里，他是一个什么事都干不好，“一点用都没有”的人。他的作业总是比别人做得慢，而且质量也不是很好；每次考试，尽管他很努力，但成绩还是远远地落在其他同学的后面。另外，他长得有点胖，同学们又喜欢叫他“小胖子”。他平时不太愿意主动与别人去玩，其他人也不会与他玩耍。班主任老师实在不忍心看到他在班级中这样的地位以及其他同学对他的评价。在元旦排练节目的时候，老师特地请他去配音，他疑惑地看着老师，似乎不相信老师的话，终于慢吞吞地挤出一句话：“老师，我……我……不行的……”老师想让他自信起来，用各种激励的话鼓励他，可他还是不肯答应。丁丁经历了一次又一次的学习上的挫折，又由于自己长得有些偏胖，再加上同学们不喜欢和他一起玩，便产生了自卑心理：认为自己什么都不及他人。



◆ 自卑的孩子

如果一个人长期的否定自己，久而久之，哪怕是机会摆在自己面前，他们也会对自己产生怀疑，任由机会从自己眼前溜走，从未想去争取。



心理安全贴士

对青少年学生来说，面对自己的自卑心理，他们不妨从以下几点做起：

第一，正确地认识和评价自己。

第二，不要盲目的攀比。

第三，面对他人的冷嘲热讽，学会一笑了之，不要睚眦必报。

孤独心理

孤独并不是指单独生活或独来独往，人人都可能有孤独的时候。真正的孤独是那种貌合神离，没有情感和不想思想交流的人。确切地说，孤独就是对周围的一切懵懂无知，对所处环境及周围的人缺乏情感和思想的交流。

孤独是在日常交往中产生的一种冷落、寂寞和被遗弃的心理体验，是一种消极的情绪表现。相对来说，青少年的心理大都比较脆弱，他们还没有经历社会的洗礼。因此，他们往往会在人际交往中表现出孤独感，而恰恰是这种孤独感已成为困扰他们的主要因素。显然，这对他们日后的行为发展极为不利。

通常，这种孤独感分为儿童孤独、青春期孤独。

儿童孤独：孤立，害怕，担心……容易消失。

青春期孤独：寂寞，充满幻想和憧憬，有伤感和自我封闭，如同人间沙漠。



◆孤独的味道

事实上，孤独感是一种自我封闭心理的反映，是感到自身和外界隔绝或受到外界排斥所产生出来的孤伶苦闷的情感。对青少年来说，长期处于自我封闭的状态，久而久之，难免会对周围的一切漠然视之，认为世界上只有世态炎凉，而无真正的人间真情。试问，长期怀有这种情绪，于学业，于前途，能有喜人的收获吗？结果往往不尽人意。

案例

在很多人的印象中，周伟是一个很不爱说话、性格相当孤僻的孩子。每当同学们和他主动说话时，他都很少与他们交谈，同学们和他之间的沟通产生了很大的困难。对于这些问题学校老师和家长进行了沟通，原来周伟在家里也是如此。周伟的妈妈是养花专业户，整日忙于种花、卖花，一天从早忙到晚，与孩子相处的时间很少。他的爸爸又经常出差，一家三口团聚的日子都很少，所以自小周伟就很少和父母说话，也很少叫妈妈，也从来不带朋友或同学到家里玩，到了现在也是一个人玩。而正是由于他的这种孤僻性格，他的学业也一直是在班级的最后几名徘徊。

或许，有人会说，我天生就喜欢独处。但是，独处与孤独感并不可互相混淆。独处只能说明你不太喜欢依赖他人，有自己的想法；而孤独感，会令人产生挫折、寂寞和烦躁的情绪，严重的甚至会产生厌世轻生

的念头。但是，孤独感是绝对可以克服的，只要你愿意从自己的世界里走出来。相信，当你走出自我封闭的那一刻，便会发现外面的世界原来是如此精彩，生活是这么美好！



◆朋友一生一起走



心理安全贴士

青少年时期，是人一生中的黄金阶段。因此，面对自己的不足——孤独心理，不妨从以下几点做起。

第一，多和父母沟通。多了解、多学习成年人的优点和长处，如果遇到不开心之事，可以向父母诉说，也许可以得到很好的解决办法，这样不仅可以增进与父母之间的感情，还可以减少与父母之间的代沟。

第二，要克服自卑。因为自卑而觉得自己各方面都不如别人，所以不敢与别人交往，时间久了就造成了孤独。事实上，人和人之间是不可相比的，每个人都是不一样的，每个人都有自己的长处和短处。所以，有孤独心理的青少年要自信起来，走出孤独的困惑，从而克服孤独。

第三，多做好事。利用周末帮助父母做一些力所能及的家务；在放学的路上，遇到需要你伸出爱心之手的事情时，也不要错过。因为这样不仅可以排除孤独感，还可以净化心灵。

第四，朋友是最好的良药，放开自我，真诚、坦率地把自己交给他人。交往是一个相互沟通的过程，所以别人也会对你以诚相待。如果感到孤独或需要关心时，可以主动接近他人、关心他人，他人也会以同样的真诚对待你的。如果朋友离自己较远，可以翻翻旧时的通讯录，给久未联系的朋友发发短信。这样不但可以扩大你的社交面，还融洽了人际关系，孤独感自然就会消退了。要知道，别人也和你一样，也需要得到友谊的温暖。

第五，培养广泛的兴趣爱好。学会为自己安排丰富有益的业余活动，把思想感情从孤独的小圈子里尽快解脱出来，全身心地投入到精彩的活动中去。这样，不但可以松弛心情、缓解孤独感，同时还可以得到激励。

第六，享受大自然的美。如果遇到挫折或心情不好，但又不愿向他人倾诉，这时便可以到公园或田野里散散步，用一丝丝的清风吹走坏心情，慢慢地心情就会开朗起来。要知道生活中有很多活动是充满了乐趣的，只要能充分领略它们的妙处，也能消除孤独感。

依赖心理

依赖心理是日常生活中较为常见的一种心理表现，其主要特征是在自立、自信、自主方面发展不成熟，过分地依赖他人，经常需要他人的帮助和指导，遇事往往犹豫不决，缺乏自信，很难单独进行自己的计划或做自己的事，总是依赖他人为自己作出决策或指出方向。青少年，正

从懵懂无知逐渐走向成熟的阶段，面对如此纷繁复杂的社会，他们难免会产生依赖心理：依赖他人对自己的价值肯定。事实上，这是他们没有自信的表现。



◆莫让孩子有依赖心理

对青少年来说，他们的依赖主要表现为：娇生惯养，感情依赖，独立不足，交往敏感。而造成他们产生这种依赖心理的无外乎以下两点：教育不当引起的心理依赖；自卑衍生出来的心理依赖。

事实上，依赖心理并不是短时间内就可以形成的，它往往需要一个长期的过程，而且是多种因素相互作用的结果。它是一种消极的心理状态，影响独立人格的完善，制约人的自主性、积极性和创造力。

案例

姜姜一直被认为是一个优秀的孩子。为了让他能够集中精力学习，父母可谓是操尽了心，除学习以外的任何事情，父母都会代替姜姜去