

中学生

ZHONGXUESHENGQING
CHUNQIXINLIFUDAO

青春期心理辅导

邢扬 / 编著

中学生心灵培养丛书

本丛书以生动的案例和具有代表性的心理训练方法,从情绪、人际、学习、个性、认知、自我意识、青春期心理等方面,科学分析了青少年的心理特征,以使读者掌握心理学相关知识,在学习和生活中认清自己、了解他人、准确定位、处理好各种关系。

吉林人民出版社

中学生心灵培养丛书

中学生青春期心理辅导

邢扬
编著



 吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生青春期心理辅导 / 邢扬编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(中学生心灵培养丛书)

ISBN 978-7-206-08544-4

I. ①中…

II. ①邢…

III. ①中学生—青春期—心理健康

IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048286号

中学生青春期心理辅导

编 著:邢 扬

责任编辑:王 斌 封面设计:张 娜

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08544-4

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



中学生青春期心理辅导
zhongxueshengqingchunxinlixifudao

目 录

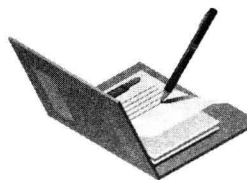
我的变化	001
悦纳自己	005
纯真的友谊	009
青春将至	012
男孩的变化	015
女孩的变化	019
异性相吸	023
怎样与异性交往	027
我“早恋”了	031
青春的萌动	036
喜欢与爱	040
他们的苦恼	043
异性间相互尊重	047
异性间的正常交往	050
初次心动	054
驾驭自己	059
喜怒哀乐说情绪	063
让自己快乐起来	066
用理智引导激情	070



目 录

不再稳定的情绪	074
健康情绪	078
保持良好的心境	084
学会控制你的愤怒	088
有意识地调节不良情绪	092
克服嫉妒,拥有良好人际关系	096
争吵伤友谊	101
学会情绪宣泄	105
坦然面对孤独	109
改掉坏脾气	113
保持一颗平常心	118
从挫折中看到成功的曙光	124
考前调整好情绪	129
落榜并不可怕	134
对抗行为要不得	139
父母的爱	144
建立良好的师生关系	148
培养高尚的道德	153

我的变化



训练内容

情感共鸣

青春是欢乐的生命之泉，
热血沸腾，喜悦无边；
自然奏出无数的颂曲，
迎接我们去享受她的盛宴。

——[英]约瑟夫·雷杰维

青春无限好，青春是含苞待放的鲜花，青春是每个人曾经拥有、期待拥有或正在享受的最美好的时刻，我们终于迎来了青春。

我们已经历了“青梅竹马、两小无猜”的阶段，这时突然感觉到自己变了许多，而这些变化却又使人困惑和难以启齿，这是怎么啦？难道别的同学也是这样吗？



认知理解

一般说来，儿童进入初中以后，便开始进入青春发育期，在接下来的五六年间，他们的身心会发生一系列重大变化。

首先，在生理上，初中生的明显生理特征是身高和体重的变化。身高每年平均增长6—8厘米，多的可达10—13厘米；体重每年增加5—6公斤，多则达10公斤。

此外，进入初中以后，同学们的生殖器官也日益向成熟方向发展，并且出现第二性征。初一的女生乳头开始突出，乳晕扩大，乳房明显增大，开始长出阴毛和腋毛，有个别的还出现了月经初潮。初一的男生阴茎明显增长，喉结开始增大，乳部发胀，乳头隆起，也开始长出阴毛和腋毛。有个别的还出现遗精现象。

同学们对自己身上发生的生理变化（如月经初潮、遗精和第二性征出现）感到不安和怕羞的，在男女生中都占了大多数，可见同学们对性认识的模糊。处于青春发育期的少男少女，有一种接近异性的愿望，这只是一种很表面、很肤浅的认识，只是一种朦胧的对异性的眷恋和向往，并没有产生深厚的情爱。这种对异性的眷恋和向往的表现形式明显带有不成熟的、矛盾的色彩。由于对异性存在着神秘感，以及受封建意识的影响，男女生接触起来很不自然，甚至有意疏远，表面男女界限分明，内心却渴望与异性接近；在异性面前表面上拘谨，实则很注意自己在异性心目中的印象。

处于这种性的朦胧期的男女同学还表现出对年长异性的崇拜和爱恋，一般称作少年时的“恋爱”。他们往往密切地关注向往对象的一举一动。这些心理表现都是正常的，并不值得大惊小怪，但同学们要端正认识，认识到作为一名学生的任务。只要我们把



精力放在学习上，并在老师的指导下进行正常的男女交往，自然就会减少烦恼，成为一名快乐的中学生。

操作训练

在全班范围内开展一项活动，题目是：我心目中理想的少男少女形象。

1. 大概每名同学对自己的看法总是不太满意，总觉得自己还有这样或那样的不足，那么，你心目中理想的少男少女形象又是怎样呢？请认真填写下表，其中包括你心目中理想的异性少年的形象。

理想的少男形象	外表：	言谈举止：	内心：	其他方面：
理想的少女形象	外表：	言谈举止：	内心：	其他方面：

2. 结合表格，写一篇“我应该怎样提高自我形象”的演讲稿。

3. 开展专题讨论，在讨论中再次加深认识。

训练指导

教育目的

让学生正确认识青春期的变化，顺利度过青春期。



主题分析

儿童进入初中以后，便开始进入青春发育期，在随后的五、六年间，他们的身心会发生一系列重大变化，生理上第二性征的出现，使许多中学生感到不安和怕羞。在对待男女同学的关系上，男女生接触起来很不自然，甚至有意疏远。而内心又渴望彼此接近。这样，“少年维特之烦恼”则随之而来，这一时期，如果缺乏正确的青春期教育，则极易产生一些不良现象，如早恋、单相思等青春病。因此，教师应给予他们正确的引导，引导他们把主要精力用在学习上，并让他们进行正常的男女交往。

训练方法

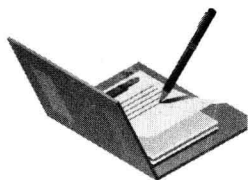
讨论法；讲解法。

训练建议

1. 在全班开展一次活动，主题为“我心目中理想的少男少女形象”。
2. 结合活动展开讨论，异性同学间怎样交往。
3. 教师讲解青春期的一些生理知识，减轻学生心理上的烦恼和不安。



悦纳自己



训练内容

情感共鸣

也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；
也许你想成为大树，可你却只是一株小草；
也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪；
于是，你很自卑。

很自卑的你总以为命运在捉弄自己。其实，你不必这样：欣赏别人的时候，一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。和别人一样，你也是一片风景，也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一棵春草，甚至有别人未曾听过的一阵虫鸣……

做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光；
做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望。



做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可卑，关键的是必须做最好的自己。

不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧，你会发现天空一样高远，大地一样广大，自己与别人有一样的活法。

走向超越的只有靠你自己。

认知理解

1. 要正确评价自己，既看到自己的长处，同时又正视短处，俗话说得好：金无足赤，人无完人。这就是说任何一个人，都不是十全十美的，都有优点和缺点。同学们应该实事求是地认识自己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，接受别人的帮助，相信别人能做到的经过努力自己也能做到。

2. 每个人都有自己的长处和短处，人要悦纳自己就是能客观地对待自己。另外，自信是非常重要的，一个有自信心的人，一定会克服困难勇往直前的，也一定会实现自己的人生目标。

操作训练

请完成下列自我满意程度的调查，将你对每一题的态度标出来。

1. 当我想到自己容貌时，我感到：_____
2. 当我从镜子里看到自己身材时，我感到：_____
3. 当我看到自己的皮肤时，我感到：_____
4. 当我想到自己的性格时，我感到：_____
5. 当我想到自己的意志时，我感到：_____
6. 当我想到自己的情绪调节能力时，我感到：_____
7. 当有人问起我记忆力如何时，我感到：_____
8. 我对自己的理解能力感到：_____



9. 我对自己的社交能力感到：_____
10. 我对自己的谈吐感到：_____
11. 我发现自己不满意的项目有：_____
12. 不可改变的不满意项目有：_____
13. 不可改变的不满意项目及应对之策：_____
14. 不可改变的不满意项目：_____
- (用文字写出)
15. 自己的应对之策：_____
16. 分组讨论后的小组意见：_____

训练指导

教育目的

提高学生的自我评价能力，增强自信心。

主题分析

初中生随着年龄的增长，进入了身心发育的快速期。期间，在享受美好青春的同时，他们往往也有许多烦恼困扰，有来自家庭的，有来自学校的，也有来自社会的。产生这些烦恼的主要原因是他们自我意识水平不够成熟，自我评价能力有待提高，他们看待自己时，出于完美心态，大多看重自己的缺点，进而产生自卑心理，影响身心健康发展。基于此，本主题通过一些活动。让学生全面、客观地认识自己，消除自卑、树立自信、悦纳自我。当然，悦纳自己应与自负、孤芳自赏相区别。

训练方法

问卷调查；讨论。

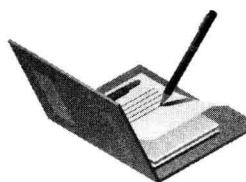


训练建议

1. 教师先通过自我满意程度简易问卷对学生进行调查，了解学生的自我接受程度。
2. 在问卷的基础上让学生自我分析，找出自己最不满意的方面。
3. 组织学生讨论，相互说说优点和不足。
4. 师生针对同学们普遍不满意的方面，通过讨论达成共识，找到解决方法。
5. 教师给以鼓励和期待。



纯真的友谊



训练内容

情感共鸣

王冰和刘雪是十分要好的朋友，她们每天在学校形影不离，几乎无话不谈。周丹枫是她们班一名很出色的男生，尤其在体育方面，是全校百米纪录的保持者，人又生得高大英俊，很引人注目。

在一个雪花纷飞的日子，刘雪说出了她对周丹枫的仰慕，王冰却劝刘雪应以学习为重。刘雪没有吱声。

没过几天，全班同学一同参加一项课外活动，王冰与周丹枫恰好被分在了一个活动小组，他们聊得十分投机，不料第二天，学校却传遍了他们的谣言。

王冰本以为刘雪能理解她，不料刘雪却冷冷地一笑：“以学习为重，原来如此！”听到这句话，王冰低下头伤心地哭了。



以后的几天里，王冰的心里十分烦乱，在学校总有人一见到她就交头接耳，品头论足，老师也开始找她谈话，而她与刘雪也形同陌路……

她想向大家解释清楚，可又怕越描越黑；她又想干脆不再理周丹枫，可这样她就失去了一个好朋友，而且别人又会说她心虚，她处于极端的矛盾之中，无所适从。

认知理解

有不少人认为，男女同学之间不可能建立起像同性朋友之间那样的亲密无间的纯友谊关系，在异性之间，哪里有友谊，哪里就有爱情。这话未免有些偏颇。确实，爱情常常紧随友谊的脚步，但青少年男女之间决非没有纯洁的友谊。认为异性间的友谊必然要发展成为爱情，或者必然要同爱情发生这样那样的纠葛的观点，是缺乏依据的。现代男女青少年不应受这种错误观点的束缚，而人为地捆住自己同异性交往的手脚。

当然，和同性之间的友谊一样，异性间的友谊也分为初交、熟交、深交等不同程度，知心朋友在异性之间也是可以存在的，而且是值得寻觅的。例如，著名的科学家居里夫人在未结婚时，有许多异性朋友，都与她交往甚深，友谊甚笃，但她对他们没有丝毫的爱萌动，惟独约里奥·居里成为她的终身伴侣。因此，达到知心程度的纯洁的异性友谊是存在的，它是人类美好心灵的闪光和陶冶。它像一支神奇的彩笔，将人生描绘得更加绚丽多彩。

操作训练

1. 我们每天都与异性朋友打交道，让我们考虑一个问题，与异性交往有没有准则？把你的想法写下来。
2. 小组讨论，大家来交流一下自己对这个问题的看法。



3. 讨论之后，我们可能会得出这样的结论：异性交往是非常正常的，并且这种交往会带来许多好处，当然，也有一些需要注意的问题，想想要注意什么？（有什么准则？）

（1）异性交往的好处。

（2）异性交往的准则或注意问题。

训练指导

教育目的

让学生正确对待异性的友谊。

主题分析

中学生异性间的交往问题，不仅困扰着中学生本身，也困扰着老师和家长。在对待中学生异性交往问题上也存在不同的看法，有不少人认为，男女同学之间不可能建立像同性朋友之间那样的亲密无间的纯友谊关系。他们认为，异性之间，哪里有友谊，哪里就有爱情。在这种观念的支配下，有许多老师和家长对异性间的亲近交往横加干涉，武断地视他们为早恋。结果，学生本人受到很大委屈，影响了正常的学习生活，也有的中学生则假戏真唱，真的谈起了恋爱，来向父母或老师反抗。因此，对他们异性间的交往给予正确指导是非常必要的。

训练方法

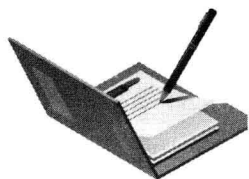
讨论法。

训练建议

1. 组织学生进行小组讨论：怎样和异性交往。
2. 让学生分析异性交往的利与弊。
3. 教师总结：怎样正确处理异性间的不当交往行为。



青春将至



训练内容

情感共鸣

当自己和父母一同外出时，熟人会惊诧地说：“哟，长这么高了，成大人了。”当自己再也不能和异性闹成一团，再也不能手拉着手时；当自己缠着父母买衣服，常对着镜子发呆时；当自己散开两根麻花辫，留起文雅的学生发型时；当自己不再与父母打闹逗笑，而喜欢与同龄人相诉心曲时；当自己为一个漂亮男孩子的微笑心神不宁时；当自己有了自己的秘密，偷偷地设上一道道保护的“防线”时；当别人的优越感和自己的怀才不遇使我怒火中烧时；当我用双眼打量世界，在精彩的蔚蓝中出现了无奈的灰色时；当往日的那颗纯真、幼稚的童心中萌发出矛盾、叛逆、空虚的情绪时，我知道了，昔日的我，已渐渐改变，面目全非了。

当青春即将来临时，我彷徨而欣喜。当我感觉青春时，是一

