



中学生知识丛书

ZXSZSCS

中学生 心理健康漫谈



江西教育出版社



中学生知识丛书

ZXSZSCS

中学生心理健康漫谈

涂乃登 贾林香 吴光琛

江西教育出版社

书 名 中学生心理健康漫谈
编著者 涂乃登 贺林香 吴光琛
出版者 江西教育出版社发行
(南昌市新魏路 5 号)
印刷者 江西新华印刷厂
版 次 1990年 1 月第 1 版
1990年 1 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/36
字 数 6.9万
印 张 3.67
印 数 1—2,250
ISBN 7-5392-0814-7/G·800
定 价 1.07元

前 言

中学生是未来社会的建设者，正处于长身体、长知识的黄金时期。这代人的思想道德和科学文化素质如何，将直接影响四化建设的进程和祖国的前途。因此，培养一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，不但是学校教育的光荣任务，也是全社会的共同责任。

当代中学生生活在改革开放的伟大时代。社会主义的有计划的商品经济的迅速发展，竞争机制的广泛运用，成才道路的多种选择，都要求中学生拓宽知识领域，开阔思维境界，不断追求新知，以适应现代社会生活的需要。根据邓小平同志关于“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的要求，为了给中学生的课外生活提供丰富有益的精神食粮，我们组织编写了这套中学生新知识小丛书。丛书从培养“四有”新人的总目标出发，在进行广泛调查研究的基础上，根据当代中学生的生活实际和

心理特点，结合有关学科的基础知识和最新研究成果，缜密选题，以通俗读物的形式献给广大中学生。在编写过程中，我们力求做到时代性、思想性、科学性、知识性和趣味性的统一。愿它能成为广大中学生的良师益友！

本丛书在江西省教委领导下，由江西省教育科学研究所组织编写。本书由许成人审稿，张希仁审定。

编辑中学生课外丛书，我们还是初次，缺乏经验，缺点和错误在所难免。希望广大中学生提出意见和建议，敬祈社会各界批评指正。

《中学生新知识丛书》编委会

1988年7月

目 录

认识你自己 1

——谈中学生的生理和心理变化

健康的一半是心理健康 17

——谈中学生心理健康的标准

心理障碍是怎样发生的 27

——谈中学生出现心理障碍的原因

走出自我的小圈子 35

——谈闭锁心理的排除

正确地认识自己的优势 42

——谈自卑心理的排除

幻想不是想入非非 50

——谈幻想性心理障碍的排除

认清自我，升华自我 56

——谈逆反心理的排除

正视现在，憧憬未来 63

——谈抑郁情绪的排除

冷静·豁达·开朗 69

——谈焦虑情绪的排除

无须“犹抱琵琶半遮面” 76

——谈交往中怕羞心理的排除

妒火中烧防肠断 84

——谈嫉妒心理的排除

心猿意马有宁日 93

——谈“走神”毛病的克服

莫要疑心生暗鬼 104

——谈疑心病的克服

结束语 112

——谈中学生怎样保持心理健康

认识你自己

——谈中学生的生理和心理变化

“我突然发现了一个全新的感觉世界，一个真正属于自己的世界。”一位刚刚跨入中学阶段的学生惊喜地说。

而在有些同学父母的眼里，总是认为“世界太大。孩子再大，也是孩子。中学生是幼稚的”。可是，他们又常常慨叹：“孩子升入中学后，很难管教了。”

有一位中学生说得好：“有时候，人们会把中学生当作幼稚的代名词，其实，中学生活是一部人生的断代史。”

的确，中学阶段，在一个人漫长的生命中，只有短短的六年。但

它却是人生旅途上一个极其重要的时期，是最不平凡、最激动人心的阶段。人们比喻它是生命的早晨，是金色的年华。有位作家这样描述：在这六年中，他们从少年向青年过渡，他们的身体与心理、性格与思想、学习与理想，都在随着每一根血管的膨胀、每一块肌肉的扩大、每一节骨骼的增长而逐渐变化着、成长着。他们时时刻刻都在诞生，每分每秒都会呈现出一个崭新的世界。

年轻的朋友们，你们是真的长大了。你们喜欢用自己的眼睛观察周围的事物，更喜于独立思考，渴望自己把握住个人的命运，能够象大人一样，走向生活，走向社会，走向大自然，去寻求一个比家庭、比学校更广阔的世界。所以，你们不无自信地说：“我们无须总是垂首聆听长者没完没了的教诲去循规蹈矩。我们不需要别人替我们思考，我们有我们的头脑。”

但是，在五光十色的大千世界中，你们有时又会发出“茫茫红尘乱了我的经纬”的慨叹，看到“秋天的一把落叶”，会感到“和落叶之中我无所依托的孤影”。你们叹息人生的捉摸不定就象是“一个在空气中飘来飘去的气球”。

啊，中学生！该怎样认识你自己？

认识自己，这是人和动物的心理上的分界线，是人类意识的最本质的特征。

古希腊人把“能认识自己”看作最高智慧；阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“要认识自己”；中国也有一句老话：“人贵有自知之明”。这些都是合乎心理卫生原则的至理名言。作为一个人，在他认识客观世界的同时，也很自然地对自己的身体和外貌、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状，以至自己的价值和责任都会有一定的认识。尤其是处在青春妙龄的中学生，对“自我”充满着神秘感，对自身的种种变化，既会感到兴奋、惊奇，有时又会满怀忧虑或恐惧。这是可以理解的。

一、认识你的生理变化

处在青春期的中学生，正是从童年向成年的过渡阶段，这是一个人生生长发育成熟的关键时期。这个时期的中学生的生理上的最大特点就是蓬勃生长、急骤变化。主要表现在三个方面：身体外形的变化、性的成熟、体内机能的健全。

1. 身体外形的变化

青春期成熟的早期表现之一是身高明显增长。每年的增长值一般是6至8厘米，也有多达11厘米的；体重每年的增长值一般达到5至6公斤，增长最快的可达8至10公斤。这种迅速增长的现象，从年龄上说，女生与男生略有不同。女生一般在10~

12岁，男生一般在12~14岁。这就是说，女生要比男生早二年进入突增阶段，到了14岁左右，男生身高体重的增长才会超过女生。

青春期男女生身体发育的正常年限大约有6年。女生发育的正常年限从10岁至16岁；男生是12岁至18岁。达到成人身高的年龄，通常男性在21岁左右，女性在17岁左右。

这个时期，男女生除身高、体重明显增长外，胸围、头围、肩宽、骨盆等也都迅速增长。

由于身体的迅速发展，它的各部分之间以及整个有机体和环境之间常常失去平衡，肌体发展和肌肉力量的增长往往超过运动调节能力的发展，因此，常会发生运动的不协调，表现为不善于控制自己的身体，有多余的动作，显得笨手笨脚。对此，有些年轻人常会产生不愉快的体验。

处于青春期阶段的中学生，在身高体重等发育指标明显增长的同时，最使男女同学感到新奇和神秘的是随之出现的性发育和第二性征。

乳房发育。青春期一个较早出现的现象就是乳房发育。女孩子大约在十一岁多一点，就会发觉乳头增大并凸出，有触痛感，乳头周围那些含有色素的区域开始增大，出现乳房晕。乳房本身通常是先呈圆锥形，然后呈圆形。乳房发育大约在月经初潮以前就已完成了。乳房大小则因每人的体质、遗传

等情形而不相同。有些男同学在青春中期有时也会出现暂时性的乳房增大，这种现象大约要持续十二至十八个月。因此，男同学不必为此而感到为难和苦恼。

毛发的生长。在躯体上某些新的部位长出黑毛，这是青春期发育的另一个显著现象。女同学大约在十一岁多一点、男同学大约在十二岁时，在耻骨区或阴茎根部开始长出直而细的、比身体上的其它毛发略黑一些的茸毛，这就是所谓的阴毛。它们呈倒三角形分布。几个月后，或几年后，这些阴毛就会变得卷曲粗糙。大约再过一、二年，腋毛也开始生长。以后，使男生感到高兴的是在唇部出现了胡须。有时我们也会发现，有的女生往往在上嘴唇也会长出少量的胡须，这纯属正常现象，女同学是用不着忧心忡忡的。

可是也有一些人，无阴毛、腋毛或阴毛、腋毛稀少，这并不奇怪，也不一定是发育不良。

嗓音变化。正常男子进入青春期后的另一个变化是约在十四岁左右嗓音从音调尖细的童音，逐渐变为低沉的男声，喉结也在逐年按比例增大。这期间，由于嗓音的变化，而往往会出现怪声怪调，引人发笑。女孩子的声调则变得更加悦耳动听了。

2. 性的成熟

青春期，男女学生的性器官和性机能的发展是

非常迅速的，而且逐渐达到成熟。性的成熟也标志着人体全部器官开始成熟。

性的成熟，可以女孩子的第一次来月经和男孩子第一次遗精来说明。

第一次来月经，称为月经初潮。月经的出现，表示卵巢已开始分泌雌激素，女性生殖器官开始向成人型方向发展。月经初潮，对于一个十二、三岁毫无思想准备的女孩子来说是非常神秘的。有的人觉得羞怯窘迫，有的人又显得兴奋愉快。

来月经是女孩子发育成熟过程中的必然现象，没有什么不可告人的，更不是身体出了什么毛病。月经初潮一般发生在身高增长速度高峰出现后约一年。月经初潮平均年龄为十四、五岁，一般以在夏季发生为多，比男孩子的首次遗精约早一年九个月。

进入青春期，男性的性器官的发育逐步加速，前列腺开始发育后，即分泌液体，发生遗精。一些十三、四岁的男孩子在睡觉醒来时，常常会发现床上有一块是湿的，或干硬的，这就是睡着时的夜间遗精的精液渍迹。这种遗精的发生时常是与性欲梦联系在一起。有时也因剧烈运动后睡觉，或睡眠时被棉被压盖体温增高时发生。有个男生讲到他第一次遗精的体验：“起初，我还以为是尿了床呢！半夜睡觉时忽然感到一种快感，同时排泄了一些粘粘

的液体。我心里惊慌，不知出了什么毛病，但又不好意思开口问父母。后来想想大概这就是老师上生理卫生课时所提到的梦遗或遗精吧，这才放了心……”

从生理学来讲，男性青少年的有时遗精是正常的现象，这意味着男性性机能开始成熟。青春发育后的男孩子，其体内所制造的精液积存过多，便会自然排泄，到十八岁至二十岁左右达到最高峰，每隔数天就会有一次遗精现象。因此，凡是有遗精体验的青少年朋友们，千万不要为此惊恐和烦恼。

但在这里，不得不与同学说到的是，与性成熟有关的所谓的“手淫”问题。手淫是指用手去刺激自己的性器官，以求达到快感之行为。根据医学调查，女孩子较少有这种习惯，而大多数男孩子多多少少有过这种行为。因此，也是不足为怪的。所以不妨说，这是一种自然而普遍的现象。现代医学已经阐明，男子按每月1~2次遗精的频率手淫，是不会影响身体健康和将来的婚育的。但有些青少年朋友因受旧的习惯偏见的影响，被手淫后的追悔、羞愧以及害怕影响身体健康的恐惧心理而左右，反而造成了沉重的精神压力。这却是非常有害的。当然，那种恣意放纵地手淫，对于身心健康毫无疑问是有严重影响的，是不能提倡的。

3. 体内机能的健全

伴随着性的成熟，男女学生体内的各种机能也在迅速地增强，并逐步趋向成熟。

由于性腺素的作用，使身体各器官、各系统的生长发育加强。讲究表明，性激素促进了骨骼的成长和成熟。中学高年级学生骨骼已趋骨化，但脊椎骨的骨化要到二十岁左右才能完成。所以，中学时期如果身体负担过重或姿势不正都容易造成脊柱歪曲变形。

这一时期，肌肉力量增长也十分迅速。八岁时，肌肉重量只占体重的27.2%，到十五岁时占32.6%，十七岁时占44.2%。肌肉组织由于所含有机物的相对增加，水分相对减少，因而变得更加紧密。同时，由于腱质的增加，使肌肉力量大大增强。十六、七岁男生的握力已超过十一、二岁时的二倍。肌肉群和肌肉力量在性成熟的最后时期增长最为迅速，男生的肌肉组织按男性的形式发展，具有刚毅的特点，外表显得壮美、粗犷；女生的肌肉组织则具有柔和的特点，而显得丰满、苗条。这时的年轻人都很关心自己的外貌，有时还会为自己某个方面的发育不理想而感到焦虑。有些年轻朋友常常对自己的外表抱有不现实的想法：“少女渴望自己看上去象时装模特儿；男少年希望自己看上去象职业运动员”。如果不是这样就会感到很遗憾。

由于骨骼肌肉系统的速度发展，这个时期的男

女学生一般都精力充沛，活泼好动，喜欢跑跑跳跳，干力气活。但是因为肌肉的发展尚未完善，力量和耐力都比不上成年人，不适应长时的紧张状态，所以要特别注意，过大的运动量和过重的体力劳动都是不适宜的。

青春期机能的发展还表现在心脏的体积、机能的增大和肺活量的迅速上升。人在出生时，心脏约等于成年时的百分之七，七岁时增至百分之三十二，到十二岁时，增至百分之五十。进入青春期，发展异常迅速，到十八岁时已增至百分之九十。但是心脏的发育到二十岁时还没有达到成人的水平。

大脑神经系统迅速发育，脑功能基本健全，智力发展达到高峰。12岁至14岁是大脑飞速发展的时期，主要表现在脑的重量已接近成人的水平和神经元联系的复杂化、神经纤维髓鞘的形成、沟回的发展，因而导致神经活动机能的分化与完善，第二信号系统的作用显著提高，使智力发展达到高峰阶段。这时候的中学生接受能力很强，为从事知识、技能的学习奠定了物质基础。但是，这个时期大脑神经活动机能的主要特点是兴奋性较高，而抑制则不足，兴奋与抑制的相互转换较快，不够稳定。神经活动耐久性欠佳，容易产生大脑疲劳综合症、神经衰弱、失眠等。

到了高中阶段，虽然人的身体发育基本成熟，

神经系统的兴奋和抑制过程趋于稳定，动作也更好协调，但长身体并没有最后结束，仍然要十分注意身体健康。加强体育锻炼，注意劳逸结合，养成良好的卫生习惯，不使学习、劳动负担过重，才会使自己永远精力充沛。年轻的中学生朋友们，爱护你的身体吧。

二、认识你的心理的发展变化

生理的发展是心理发展的物质基础。当你进入青春期后，由于身体的急剧成长，机体从不成熟发展到成熟，在心理上就会发生一些新的变化，在童年时期不会发生的问题，现在却发生了。例如：

同学们开始意识到自己不是小孩子了，有了成人感或成熟感，渴望加入成人行列，担任成人角色。对于父母的过多照顾会抱怨说：“我已经读中学了，难道这点小事不会做！我是有脑袋的人，不是机器，为什么抬手弹脚都要你指拨呢？”有了成人感，当然不是坏事，正说明你们开始成熟。这对于你们今后个性的发展，尤其是自我意识的发展将会起到重要的作用。

由于生理方面的性成熟，男女同学都开始意识到两性关系，互相之间会渐感兴趣，由此会产生许多新的感受和体验。如同学间发育得早或晚的差异都会成为心理问题。早熟的可能为自己长得比同龄