



中国关心下一代工作委员会
教 育 发 展 中 心

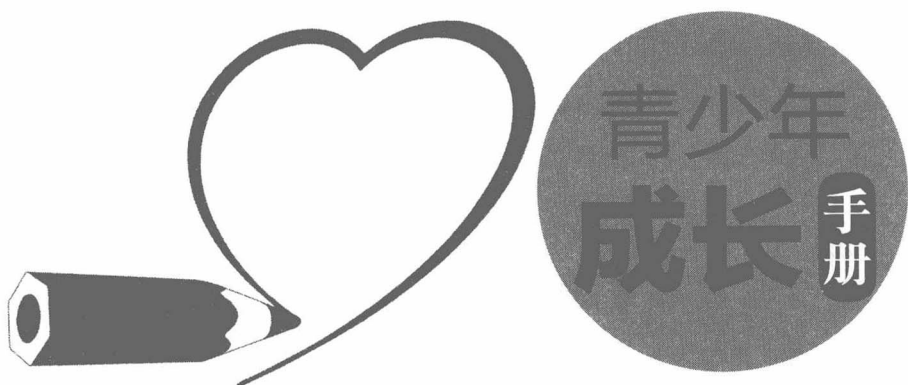


最成长：
青少年
成长手册

心理篇

你了解什么是健康心理吗？
怎么才能天天保持好心情？
青春期的烦恼为什么会这么多？

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



心理篇

卞庆奎◎主编

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长手册——心理篇 / 卞庆奎主编. -- 合肥: 安徽人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-212-06363-4

I. ①青… II. ①卞… III. ①心理健康—青年读物 ②心理健康—少年读物
IV. ①G479.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058291 号

最成长

青少年成长手册——心理篇

主 编 | 卞庆奎

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 王其芳

责任编辑 | 王其芳 姚良良

责任印制 | 刘 银

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京正合鼎业印刷技术有限公司
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 700×1000 1/16

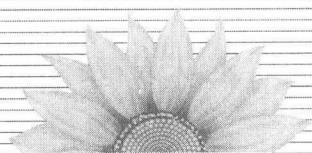
印 张 | 11

版 次 | 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06363-4

定 价 | 20.80 元

版权所有, 侵权必究



目 录

CONTENTS

1. 青少年心理入门

什么是心理	/2
你的心理健康吗	/3
测试一下你的心理	/6
如何理解心理不适	/9
心理不适产生时是何表象	/11
正确认识心理上的不顺	/12
青少年常见的心理问题有哪些	/14
认识自己的心理	/17
如何进行自我心理保健	/19
别忘了，多听好的音乐	/23
该放松时就放松	/24
心理也需要治疗	/29
走进心理咨询室	/31
青少年心理特点	/33



2. 天天有个好心情

情绪也需多锻炼	/38
大胆哭一场	/39
调整情绪增强抗挫能力	/40
强大我们的心灵	/42
给心灵松绑	/43
烦恼源于自己心底的苦汁	/45
扭曲的心灵	/49
不可忽视的自我认定	/51
情绪低落时更要讲究衣着	/53
走出自我欺骗的心理误区	/55
网迷们的心理困惑	/56
莫让心事成负担	/60
凡事多往好处想	/61
浇灭心中的怒火	/63
今天比较烦	/64
最近怎么总是心神不定	/67
莫被信息的巨浪所淹没	/68
走出抑郁的阴影	/70
不要总是找自己的麻烦	/72

3. 正确对待“性”烦恼

性是什么	/76
什么是性心理	/78
如何保持性心理健康	/80
青春期性意识是如何发展的	/83
男性角色的心理特点	/85
女性角色的心理特点	/86

正视自己的体象	/88
白日梦幻	/91
如何对待性梦	/93
怎样对待手淫	/96
你的性心理成熟吗	/99
青春期爱的萌动	/102
面对所谓的早恋	/104
美丽的初恋	/106
怎样摆脱单相思	/108
给失恋一记勾拳	/110
不小心偷尝了“禁果”	/112
男性性反应	/114
不必担心阴茎小	/116
“小鸡鸡”为何不听话	/119
射精与分泌液	/121
睾丸癌和睾丸的自检	/123
女孩的自慰与健康	/124
痛经怎么办	/127
月经前心烦意乱怎么办	/128
怎样防治经前紧张综合症	/130
怎样断判月经是否正常	/131
怎样判断乳房发育是否正常	/132
外阴瘙痒怎么办	/134
青春期少女应避免性生活	/135
在身体发育提前与晚婚政策面前	/136

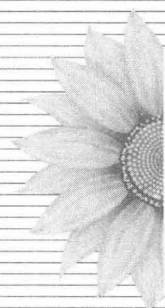
4. 重塑自我

有竞争才有发展	/140
世上没有绝对的完美	/141





挫折算不了什么	/144
拥有一颗自尊心	/146
相信自己	/148
生活需要幽默	/151
不可一切围绕自己转	/152
死要面子活受罪	/154
老师对你有偏见时怎么办	/156
怎样才算真正长大	/158
一张一弛是文武之道	/160
充实你的心灵	/162
扼住失望的咽喉	/164
不经风雨，何来彩虹	/165
增强你的自信心	/167



青少年成长手册 ——心理篇

青少年心理入门



什么是心理

心理是人的活动的天然动因和必然伴随物。也就是说，我们的任何活动都是以一定的心理为动因的。我们的吃、住、行以及工作，都是在某种心理驱动下发生的。也许你会说，有时候做事情是不知不觉的，这是不是心理？从心理学来看，这个不知不觉有两个方面的表现：一是作为活动的心理动因，自己没有明显意识到；二是对自己所执行的行为，自己没有觉察。但是，无论如何，这个不知不觉的过程，实际上也是心理。它叫无意识，是心理活动的表现之一。心理决定一个人的命运。心理学中颇有影响的一个学派——精神分析，就是以无意识为主要研究对象的。同时，心理是人的活动的必然伴随物。也就是说，人们从事任何活动的时候，都会产生相应的体验、想法，这都是心理。例如，我们随意地看到一辆汽车，就会对它的颜色、形状有反应，这就是心理学所说的“知觉”；我们会对它产生喜欢或厌恶，这就是心理学所说的“情绪”；我们会对它排出的废气产生污染环境的眼光，这就是心理学所说的“判断”。心理就是这样随着活动的产生而产生的。所以说，心理是人的活动的天然动因和必然伴随物。

正因为这样，心理对人的发展和生活质量有着决定性的影响，有这样一个例子：解放前，一个小村子里的三个青年不满现实，决定到外面闯荡。一个青年因为家里比较富有，加上家里发现他要出走，就坚决不让他出去，他也感到很难承受辛苦，就没有出去，后来成为一个地道的中原农民；第二个青年，想法倾向于当时的政府，就到国民党那里求发展，后来去了台湾；而第三个青年倾向革命，他辗转来到延安，后来成为著名的革命诗人——李季。他们因为自己的观念、看法以及性格的原因，最终走了三条不同的道路。可谓应验了这样一句话——心理即命运。

心理即命运，从心理学角度来看，可以这样解释：心理，这个关于某种事物的看法，首先决定了人是否会去从事某种活动，它决定了活动是否产生，而这是取得成功的第一步。可以想象，如果一个人连从事某个活动或某项事业的欲望都没有，怎么能够成功呢？心理的其他因素，如意志力、能力、兴趣等，对人的生活方式和工作习惯都有影响。例如，对于成功，诚实的人靠自己的真才实学来取得，而善于人际关系的人可能靠人际关系来实现。心理就这样奇妙地影响着人的生活和成就。

有一次，一个人去算卦。算卦的人说，你很能干，但是运气不好。这个人对照自己，越想越对。他想，自己的确比较突出，读书的时候成绩就好，工作的时候也很出色，但老是得不到重用。心中不免黯然，于是对算卦先生很是佩服。其实，并不是算卦先生高明，而是人的心理太杂了，人的经历太丰富了，任何一种判断似乎都会对得上号。

这就是说，人的心理是一个多面体，如同多面的锥体，从不同角度来看，会有不同的表现。所以心理并不是决定人生命运的唯一的、绝对的因素。从整体来看，人生是复杂的，人生境遇是多种因素综合作用的结果。况且，心理本身也在不断变化。所以，我们既要看到心理对人的巨大影响，又不能过于绝对化。

你的心理健康吗

心理健康是维护和增强心理素质，提高社会知识能力，预防和消除心理疾病，使心理处于最佳状态的一个学科领域。它的根本目的在于预防和矫治各种心理及行为异常，保持和促进个人与社会的心理健康。





世界卫生组织对健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见，健康不仅是身体各器官系统发育良好、功能正常、体质健全、精力充沛，而且包括心理、生理、社会适应和道德健康等诸多方面，这是相互影响、相辅相成的一个整体。心理是否健康，目前还不能像躯体健康那样可以通过各种检测加以客观评价，根据国内外学者的论述及青少年心理发展的特点，我们认为以下几个方面可作为青少年心理健康的衡量标准。

1. 正常的智力

正常的智力是青少年学习、工作和生活最基本的心理条件。一般来说，智力超常或中常均属智力正常，智力落后，即智商低于70属于智力不正常。在日常生活中，判断一个人的智力是否正常的简便方法有两点：一是能否与同龄的大多数人智力发展水平相当；二是能否基本适应周围的生活和学习。青少年智力正常发展的标准是：乐于学习、工作，有强烈的求知欲和浓厚的探索欲，能充分发挥自己的智力和潜能，努力获得优良成绩；否则，纵然智商在正常以上，也不能视为心理健康。而注意力不集中、记忆力下降、思维紊乱则是心理不健康的表现。

2. 健康的情绪

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件。青少年情绪健康的主要标志是稳定，反应恰如其分，强度适中，积极的情绪多于消极的情绪，对生活充满信心。相反地，总是愁眉苦脸、心情郁闷、喜怒无常，则是情绪不健康的表现，而盲目地自惭自愧、怨天尤人，也是情绪不良的表现。

3. 积极的意志品质

青少年积极的意志品质主要表现为行动具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。心理健康的学生在生活中有自觉的目的性，能有效地调节和控制自己的行为，能运用正确的方法解决学习、工作中的问题。在困难和挫折面前能采取较合理的反应方式，主动克服困难。相反地，怕苦怕难、行为优柔寡断、轻率鲁莽、顽固执拗、遇困难半途而废、冲动偏执等则是消极意



志品质的表现。

4. 适度的反应

人的行为反应是存在差异的，有的反应敏捷，有的反应迟缓。但是，这种差异有一定的限度，超过一定的限度就不正常了。反应敏捷并非反应过敏，反应迟缓也非无反应。对事物的反应应视事物作用的大小而定。一般来说，反应异常敏感或异常迟钝均是不健康的表现。对事物一概不反应，这是患了严重的心理疾病；对重大刺激无动于衷，反应微弱也是不正常的现象；而对任何事物都反应，一点小事就大惊小怪，心惊肉跳，稍有意外就惶惶不可终日，偶遇挫折就无法忍受等，都是心理反应不良的表现。

5. 统一的人格

心理健康的青少年其人格的各个结构要素都无明显的缺陷与偏差，具有正确的自我意识，既有自知之明，又能根据自己的情况调整和完善自我；既不自视清高，又不自轻自贱、自惭形秽，而是言行一致，凡想的、说的、做的都是统一的。

6. 和谐的人际关系

具备健康心理的青少年，善于理解、尊重、信任和帮助他人，以真诚谦让的态度发展和保持和谐的人际关系，乐于与人交往。相反地，远离亲友、集体，独来独往，可能意味着开始出现人际关系的失调。与集体总是格格不入，没有友伴，不与人一致，以强凌弱则是人际关系不良的再现。

7. 个人与社会的一致

心理健康的青少年，能够和社会保持良好的接触，能正确地认识社会，使自己的信念、目标、行为与时代合拍，与社会要求吻合，一旦发现自己的需要、愿望与社会要求、他人利益相冲突，能及时放弃或修正自己的行动计划，以保持与社会的一致。如果为了实现个人的欲望，不顾社会道德规范与法律的约束，妄取强求则是一种不健康的心理状态。

8. 心理与行为符合年龄的特征

不同的年龄阶段有不同的心理和行为特点。心理健康的青少年，就有与



自己年龄特征相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征，如老气横秋、老态龙钟或天真撒娇、易哭易笑，是心理不健康的再现。

上述八点是衡量青少年心理是否健康的标尺。同学们应掌握这些标准，对照自己，一旦发现其心理状态的某一方面或某几个方面与心理健康的标准出现差距，就应针对性地加强心理锻炼。若发现严重偏离标准，则需及时诊治。

青少年的内心世界是一个复杂、丰富、动荡、变化的世界。岁月留下的不仅有他们逐渐成熟与长大的脸，而且还有那曲曲折折的充满着痛苦和欢乐的心路历程。

测试一下你的心理

了解自己有多种方式，心理测验是其中之一。下面的心理健康测试表可以帮助你了解自己的心理健康状况。这里特别提醒的是，任何心理测验都是对心理品质的相对判断，如果你有比较严重的问题，请向有关专家咨询。

心理健康测试表

在下列30项中，如果有“常常”或“几乎是”，就画“O”，如果是“偶尔”或“有点儿”就画“△”，如果是“完全没有”就画“×”。因为这是你自己的事情，所以请坦率地画记号。

1. 上床以后，怎么也睡不着，即使睡着，也不能熟睡，只是做梦。
2. 心情焦躁不安，做事没有效率，情绪不停地变化，精力不集中，健忘——符合其中某项。
3. 懒得做任何事情，也没有干的精神，虽然很焦急，认为“这样不行”，但仍然游手好闲，虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。



5. 对诸如“口中积着唾液”“自己的身体有怪气味”或“有口臭”等这种事情很在意。

6. 某种想法浮现在脑海，难以忘记，怎么也排除不掉。

7. 毫无道理的失败、严重失败、不道德或粗暴的事情、犯罪——有做了其中某项的感觉。

8. 担心是否锁门和着火，躺在床上后，又起来确认，或刚一出门就返回之类的事情。

9. 脸红或与人见面时，害怕给对方留下不愉快的印象的倾向。

10. 一紧张就出汗或血一下子涌上头，身体莫名其妙地开始颤动。

11. 高处、宽广场所、上锁的狭窄房屋、电梯隧道、地道、拥挤的人群——害怕其中某项的倾向。

12. 害怕特定的动物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西的倾向。

13. 感到被监视、被窥探或被人暗地说坏话。

14. 有某人想加害自己、企图陷害自己的感觉。

15. 例如，不触摸什么或不做占卜之类的事情，就不能外出，不能从事工作，不能上台阶；走路不隔块基石迈步，就不舒服，以及与此类似的事情。

16. 例如，伏案工作时，数纸的页数、铅笔的支数，对其他事情也是如此，不计算就不行。

17. 从早饭到上学，或从回家到就寝，不按程序举行仪式就不行的倾向。

18. 一天必须洗几次手，公用电话的话筒不擦就不能使用，或对不洁净之物极端在意。

19. 在鸦雀无声的集会或重要会议中，被想叫喊的冲动所驱使，或其他害怕某种冲动的倾向。

20. 站在经常有人自杀的著名场所、悬崖边、大厦顶、路边，有摇摇晃晃跳下去的感觉。

21. 面临担心的事情和困难的场面，就有呕吐、泻肚、胃痛、头疼、心



脏病发作、发疼及发热等症状。

22. 白天，突然被不可抗拒的睡意所袭扰，无论怎样，还是睡着了。

23. 例如，报社记者不能整理文章，广播员广播出错误，学生不能坚持上课，认为自己的职业、业务或学习方面出现棘手的征兆。

24. 对心脏声音和呼吸作用非常介意，或为此难以成眠。

25. 突然感到心脏停止跳动、呼吸困难、要晕倒，或类似的事情。

26. 有虚构“灾难临头”或“遭受不幸”等畏惧事情的倾向。

27. 非常担心是否患癌症、脑疾病、公害病、成人病、种种传染病及其他疾病的倾向。

28. 悲伤地看待诸事，没精打采。

29. 认为自己不行，或给周围添麻烦，虽想活着，但又无可奈何。

30. 除了以上列举的症状之外，被判断“自己一定是神经症”的时候。

自我诊断的方法：

画完“O”或“×”之后，“O”一个是2分，“△”一个是1分，“×”是0分。请算出合计分。

大体评价如下：

0~5分：请放心，你的心理非常健康，神经强韧，能顺利地适应现实。但是，也许过于强韧，请反省自己是否给周围的人“有点缺乏细致和灵活”的印象。

6~13分：大致还属于健康的范围。但是，你必须改正“神经症与自己完全无关”的想法，你也有患神经症的可能性。

14~25分：你在精神方面有些疲劳，应减少工作量，或通过休假和娱乐改变情绪，应采取适当的治疗方法。

26~30分：黄牌警告，有可能患了神经症，建议你去看心理医生。如有这种自我诊断中得分较高，就立即断定自己是神经症还为时过早，但有必要找专门医生进行细致的检查。

如何理解心理不适

某初三男生，以前学习成绩一直在班上位居一二，而且大小考试都感觉比较轻松。但进入初三后，不论考试、考查，自考完的当天起，便会彻夜难眠，只要头一搁在枕头上，白天的考题便会一道道依次映现在眼前，第二天起床后没精打采。这样的状态一直要延续到老师宣布考分为止。原来，在初二期末考前，他与班上一同学打赌谁在期末考试时先交卷的次数多。因赶时间而粗心大意，数学考得很不理想，使初三分流编班时没能进甲班。对此，他一直暗中自责，而且每次考试都反复自警：“小心！小心！”考完了又一直自问：“有没有错？”一直要到分数下来，心里的石头才能落地。

像这位同学的情况，是一种比较典型的因担心考试出错而引起的心理障碍，这不仅有碍于他的学习进步，而且对他的身心健康发展也是有害的。那么，心理障碍是怎么回事呢？

心理障碍，有的称为心理疾病，是由不良刺激引起的心理异常现象。在青少年中，常见的心理障碍主要有以下几种：

1. 学习障碍

一般人认为，学习障碍者就是天生的弱智者。其实不然，在现实生活中，即使是高智商的人也会出现学习障碍。因为，造成学习障碍的是心智、环境、心理三个方面的综合因素。换句话说，一个人原本很聪明，但由于环境中不良因素的影响（诸如不良教育、不良文化、不良习惯等），或者在较强的不良刺激下，都可能引起学习障碍。譬如某学生因对某学科教师产生反感而讨厌这门学科，最后导致一上这门课就情绪不稳定，成绩也长期不好。像这种情况并不是学生智商差，而是因为该学生与老师的人际关系中的不良刺激迁移到了学习上，使他一上这门课就受到这种刺激，并逐渐加强了这种刺激，从而形成





了学习上的焦虑。所以，智商正常的同学也要提防学习障碍。

学习障碍一般表现为以下两个方面：

在日常学习中，有的同学因种种原因造成紧张而出现明显的记忆力下降、上课注意力无法集中、学习效率下降，甚至引起生理上的不适或反常，如老做噩梦（都是与学习有关的）、头痛、食欲不振，有些女同学出现经期紊乱，等等。

面对考试，有的同学几天前就开始紧张，寝食难安；有的同学明明复习得很好，但一拿到考卷就头上出汗，甚至手抖、腹痛、腹泻等；有的考完后还经常自造紧张气氛。

当然，在日常学习生活中，可能还有其他的学习障碍表现，这些也可统称为学习紧张症。一般只要消除了导致紧张的不良刺激，就会慢慢复原的。

2. 神经症

神经症也称神经官能症，是一种干扰人体的正常生活，削弱人的适应能力的中等程度的心理障碍。它一般没有器质性病变，但有某些身体功能的丧失，有明显的心理异常表现，包括焦虑症、恐怖症、强迫症、癔病和神经衰弱等。

3. 人格障碍

人格障碍又称为病态人格或变态人格，是指自童年或少年时期发展起来的人格明显偏离正常。这种人格异常主要表现为情感和意志行为障碍，感知和智力并无异常。有的青少年由于人格偏离，以致不能适应社会生活、贻害公众和自身。包括强迫型人格障碍、攻击型人格障碍、偏执型人格障碍、依赖型人格障碍、反社会型人格障碍等。

4. 心身疾病

由于情绪性格等心理因素引起的身体组织或器官等生理方面的疾病。青少年中的心身疾病有失眠、头痛、月经不调、神经性厌食等。心身疾病的种类很多，从广义来讲，绝大多数疾病与心理因素有关，只是受影响的程度不同。