

辽宁省中小学教学用书编审委员会审定

初中生 心理健康辅导

辽宁省教委《初中生心理健康辅导》编写组 编



辽宁大学出版社

辽宁省中小学教学用书编审委员会审定

初中生心理健康辅导

辽宁省教委《初中心理健康辅导》编写组 编

主审

姬庆生 刘献文 阎桂生

辽宁大学出版社

一九九七年·沈阳

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理健康辅导/辽宁省教委《初中心理健康辅导》
编写组编—沈阳:辽宁大学出版社,1997.1

ISBN 7-5610-3290

I. 初… I. 辽… III. 中学生—心理卫生—教材 IV. G634.

921

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16251 号

初中生心理健康辅导

辽宁省教委《初中心理健康辅导》编写组 编

辽宁大学出版社出版 (沈阳市崇山中路 66 号)
辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 字数:105 千
1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—20000

责任编辑:陆 浩 封面设计:刘桂湘
责任校对:李 思

ISBN 7-5610-3290-0

G·1125 定价:5.00 元

目 录

第一章 科学地认识自我	(1)
第一节 青春期生理问题解疑	(1)
第二节 青春期心理烦恼揭秘	(8)
第三节 心理健康的标准	(12)
第四节 自我意识中的障碍与调适方法	(15)
第二章 积极地适应中学生活	(26)
第一节 中学生的角色及其适应	(26)
第二节 影响中学生活适应的因素	(33)
第三节 适应能力的训练方法	(36)
第四节 如何排除适应过程的心理障碍	(42)
第三章 学习心理的调适	(50)
第一节 影响学业成绩的主要因素	(50)
第二节 提高学业成绩的心理学方法	(58)
第三节 学习方法指导	(63)
第四节 学习心理障碍与调适	(68)
第四章 考试心理的调适	(78)
第一节 如何正确对待考试	(78)
第二节 影响考试成绩的主要因素	(81)
第三节 提高考试成绩的策略	(86)
第四节 考试的心理障碍与调适方法	(94)

第五章 交际心理的调适	(101)
第一节 中学生要学会人际交往	(101)
第二节 人际交往的正确方法	(109)
第三节 交际能力的训练方法	(114)
第四节 交际心理障碍与调适方法	(117)
第六章 挫折心理的调适	(122)
第一节 挫折感产生的原因	(122)
第二节 挫折后的表现	(125)
第三节 如何提高心理承受能力	(131)
第四节 挫折心理与调适方法	(137)
后记	(144)

第一章 科学地认识自我

人们总是用最美妙的词句赞美青春：“豆蔻年华”、“黄金时代”、“人生的花季”，仿佛它是人生最幸福的时期。然而，每天的体验却告诉我们，青春实际上并不那么美妙：繁重的学业压力、竞争失败的威胁、人际沟通的困难，还有数不清的外界诱惑、说不出的内心冲动……。于是，年轻的心不禁要对人生、对社会、对自己发出一连串的疑问和感叹。

不错，青春期就是一个困惑期。困惑使我们沉思，沉思使我们走向成熟。当然，也有的同学困惑之后依旧是迷惘，甚至是一蹶不振。分析其原因，就在于没有科学地认识和把握自己。为此，在这一章里，我们要带领同学们走出青春的迷宫，去探索如何创造健康幸福的人生。

第一节 青春期生理问题解疑

时分寒暑四季，人有幼青壮老。从十二三岁到十七八岁——恰好是中学生的年龄——科学家把它叫作“青春期”。它以性机能的萌动为起点，以性生理的基本成熟为终点。

青春期是人生由儿童向成年人发展的过渡阶段，也是最容易产生各种生理、心理问题的时期。为此，我们应首先对自身的生理变化和可能出现的问题有一个基本的了解。

一、体格发育中的问题与排除

人的一生有两个生长发育高峰，第一个是在出生后的第一年，第二个便是青春期。

青春期内，人在体格方面会有哪些变化呢？

(一)身高猛增

在青春期内，人的身高增长最快，平均每年可增长 4 厘米左右。因此，我们常常发现，去年买的衣服，今年就穿不得；春天买的鞋子秋天再穿就“挤脚”。

在身高的增长速度上，男女是有差别的。女生在青春期之前即已开始快速增长，12 岁左右增长得最快。男生的生长高峰则在 14 岁左右。因此，初一时，女生的身材往往高于男生，而初中毕业时，男生的身材往往高于女性。

身高的增长主要是由于骨骼的加长，这时我们会遇到两种情况，一是身体各部位的比例显得不够匀称，出现“大手大脚”和“青春性长腿”现象；二是身体酸胀，易于疲劳。这都属于正常的生理现象，我们不必为此而忧心忡忡。

在身高的增长速度上，同年龄、同性别的人也有早晚差别。一般地说，青春期开始较早的人，身高增长的时间较短，其成人后的身材较矮；而青春期开始时间略晚的人，将来长得反而较高。因此，初中时的“小个子”，你千万不要自卑。

(二)体重剧变

在青春期内，人的体重有明显增加。平均每年可增长 3 公斤左右。当然，体重的增加速度是不均衡的，初中阶段体重增加较慢，而到了高中阶段，体重会突飞猛进。所以，初中时的“细高挑儿”、“小瘦子”，你完全不必担心体型难看。身材丰满的日子还在后面。

体重的剧变显然是由于肌肉的快速增加而引起的。但是，身体各部位的肌肉并不是同步增长的。正常的情况是，大块的肌肉比小块的肌肉发育得快，下肢的肌肉比躯干肌肉发育得快，上肢的肌肉比下肢肌肉发育得快。15岁以后，小块的肌肉才迅速增长。为此，初中学生在精巧的活动中，常常显得笨手笨脚。在日常生活中，也常常显得毛手毛脚，如做实验时偶尔打碎了杯子、弄坏了仪器等等，这种不能很好地完成精巧工作的现象，称之为“青春性笨拙”，是一种暂时性的生理现象，很快会自动消除。而当我们参加精巧的活动时要格外注意两点，一是活动时要格外小心，避免操作失误，弄坏了物品；二是一旦弄坏了东西，不要过分地自卑自责，更不要与大人“僵火”，而要为他们作出合情合理的解释。

(三) 体能骤增

在青春期内，人体的心血管系统、呼吸系统、内分泌系统和神经系统的机能也在迅速增加，但还没有达到发育完善的水平。

由于心血管系统机能的不完善，所以心跳加速、血压增高是常有的事情，偶尔出现头晕、嗜睡和身体疲乏无力也属正常现象。

由于内分泌系统机能的不完善，所以一些学生的脸上会出现“青春痘”，对此不必着急，待到青春期过后，它会自动消失。

由于神经系统机能的不完善，中学生大脑的兴奋水平远远超过抑制水平，所以中学生总是朝气蓬勃，好说好动。

身高、体重和体能的增加提示我们下列三点：

第一，要特殊讲究饮食营养。有的同学偏食、厌食。也有的同学暴饮暴食，尤其是个别同学经常不吃早饭就去上学，这

对身体的发育是极为有害的。正确的作法是“早饭好、午饭饱、晚饭少”。

第二，要特别注意体育锻炼。人的身高、体型及身体机能水平不仅受父母遗传的影响，也受自身锻炼情况的制约。要想身强体壮，形态健美，必须坚持户外体育活动。除跑步外，选择一些个人感兴趣的体育活动，如打篮球、羽毛球、乒乓球等等，逐步养成习惯与特长，对提高身体素质和学习效率均十分有益。有的同学以为，学习时间太紧，没时间锻炼身体，这是一种“近视眼”和“短期行为”，殊不知，“磨刀不误砍柴工”。体质增强了，精力才能旺盛；精力旺盛了，才会活得充实，学得高效。

第三，要克服身体发育方面的认识障碍。处于青春期的中学生们对自己的容貌、体型格外关注，但如果因为体型矮小或过胖，乃至因为脸上长了几粒“青春痘”就深感自卑，愁眉苦脸，这就属于认识障碍。它不但分散精力，影响学业，也会加重内分泌失调，使身体发育受到影响。个别女生为了体型苗条，紧胸束腰，吃“减肥”药，甚至节食废食，这都是不明智的作法。顺其自然，追求人生的内在价值，这才是我们努力的方向。

二、第二性征发育中的问题与排除

男女之间最主要的区别就是具有不同的生殖器官，我们把它叫做“第一性征”或“主性征”。除此而外，男女之间还有许多区别，这些区别叫做“第二性征”或“副性征”。

(一)男子的第二性征发育

到了青春期，男同学会按照下列顺序出现生理变化：伴随着睾丸体积的增大，出现笔直的阴毛；随着阴茎的发育，身高体重的增加，出现卷曲的阴毛；嗓音变粗，喉结增大；出现腋毛；第一次“遗精”；胡须形成；乳晕区变黑；皮脂腺分泌增加和

出现浓烈的男人气味。

(二)女子的第二性征发育

女同学正常的生理变化顺序是：乳房增大，隆起；出现笔直的阴毛；出现卷曲的阴毛；月经初潮（即第一次出现“例假”）；出现腋毛；乳房丰满，骨盆增宽。

(三)第二性征的个体差异

即使是同一性别的人，第二性征的发育也会有所差别。

作为男性特征之一的喉节，大小因人而异。有的同学很大很明显；有的同学只能稍稍看到一点突起。在嗓音上，有的同学声音粗犷、浑厚，表现为典型的男性音调；有的同学声音比较柔细，不像典型的男性音调，在体毛的疏密上，有的同学胡须浓重，鬓角较长；也有的同学胡须稀少，鬓毛较轻，有的甚至完全没有胡须和较长的鬓毛，这都属于正常情况。有的人为此而给同学起外号，嘲笑别人，这是无知的表现。

女生除头发浓密外，各种体毛都明显少于男生。少数女生甚至完全没有阴毛和腋毛。相反，也有女生口唇上方会出现细而密的黑毛，嗓音略粗，甚至有些人声音近似男性。此外，有人乳房大些，有人乳房小些，这也都属于正常现象。只要第一性征是正常的，青春期来得早些、晚些，我们都可以视为正常，不必因此而愁眉不展。

三、性意识觉醒后的问题与排除

第二性征的出现，自然要引起心理上的微妙变化，这种变化最明显之处，就是性意识的觉醒。具体表现为对异性开始产生朦胧的好感，开始渴求性知识，喜欢作情爱方面的幻想，个别同学还会出现手淫等自慰行为。只要不是沉溺其中，只要不危害别人，都不是卑鄙齷齪的行为，都属于正常的心理现象。

(一)了解性知识并非过错

出于好奇,中学生总喜欢偷偷地涉猎一点性知识。其实,对于有强烈求知欲的少男少女来说,了解自身、了解人体以及生命的奥秘,完全是自己正当的权利,它本是一门人生的必修课。完全不必遮遮掩掩、羞羞答答。因为不懂得性知识,不仅对青春期的自我保护不利,而且可能造成许多误会,“性”不能无师自通,有意识地学一点性科学知识,这是有教养的表现。作为现代中学生,我们应当突破性愚昧的束缚,理直气壮地去学习生理常识,坦然地翻阅书中有关生殖系统的部分,从而打破性神秘感,获得科学的解释。当然,我们并不是提倡大家花过多的时间和精力去深入钻研它,成为性方面的专家。

(二)偶尔的性幻想也非异常

青春期是一个多“梦”的年龄,用梦幻与假想来满足性心理需要,这是很正常的事情。

在女同学的心中,时常会出现“白马王子”的幻想;在男同学的心中,也会出现“灰姑娘”一类的梦幻。这些景象往往是看过的电影、电视、杂志及小说中情爱场面的重新组合,也有的是出于自己的愿望,自我编织出来的。这种在清醒状态下出现的具有美妙情节的幻想,是性意识觉醒的正常表现,谁都会经历这一阶段。通过幻想,释放了因生理发育而产生的能量,从而会使感情更趋成熟,心灵得到安慰,所以偶尔出现性幻想是正常的,无须自我谴责。但如果处于幻想之中不能自拔,因此而影响了学习,甚至“按图索骥”,就是愚蠢和异常了。

(三)理智地对待“朦胧的好感”

人的性心理发展要经过三个阶段。进入青春期后,原本两小无猜的男女同学忽然间变得陌生,互相回避,很少来往,这是第一阶段,即性疏远期。随后,男女生之间关心异性,接近异

性的倾向开始萌发。不仅对自己的形象举止格外注意,避免给别人留下不良印象,而且对异性有着强烈的神秘感和接近的要求。还会对个别异性产生朦胧的好感,这是第二阶段,即异性接近期。直到青春期的末尾和青春期以后,才会以成人的眼光,选择生活的伴侣,进入第三阶段,即真正意义上的恋爱期。

由此可见,对异性朦胧的好感是一种正常的男女感情,我们应该去珍视它,爱护它,而绝不应当去糟践它。为此,我们向同学们提出三条建议:

第一,千万不要步入“早恋”的误区。朦胧的好感只是一种初级阶段不成熟的感情,必须用理智来约束它。自己对别人产生好感,应当把它升华为共同进步的动力。别人对自己作出好感的表示,也绝不可想入非非。中学时期正是人生打基础的关键阶段,有远大志向的人不可在此浪费精力,因小失大。

第二,对同学间的异性交往不要过分敏感。要分清正常的同学交往与早恋的区别,对“谁与谁好”之类的消息要做到“不听、不信、不传”,那样会分散精力,属于低级趣味,同时还会推波助澜,妨碍正常的同学交往,败坏人际关系。

第三,“单相思”不可过分。

对异性具有某种好感,又不敢表白给对方,这是学生中常有的事情。这种情况称作“单相思”。单相思虽然与人无害,但耽误自己的学业,甚至会酿成身体疾病或做出荒唐可笑的行为。这样的同学,应到心理咨询室,请心理指导老师帮助你从中解脱出来。

四、自慰行为并不可耻

故意用手触及性器官以获得快感即是自慰行为,通常称作“手淫”。

过去,人们一贯认为手淫是有害的。其实,有害的正是这种看法本身。现代医学指出,适度的手淫作为一种解脱性冲动的办法,对人体并无大的损害。偶尔手淫,还可以缓解内心的紧张情绪。但这并不是说,一有性冲动就必须手淫,任何事情做过了头,就会走向反面。频繁的手淫会使我们心理上产生新的压力,并给身体发育带来不良影响。

为此,曾经手淫的同学不必为此而背上沉重的包袱,不必觉得它是“罪恶”和“羞耻”的行为。放下包袱,才好轻装前进。

第二节 青春期心理烦恼揭秘

青春期的到来,宣告了天真浪漫的儿童生活的结束,从此各种莫名其妙的烦恼会接踵而至:同学们觉得自己已经是“大人”了,可是成年人——父母、老师、亲友们依旧把我们看成是“孩子”。因此,同学们呼唤“理解”;我们选择的人生目标都是高尚而远大的。然而,面对电视精彩的画面,面对流行音乐轻快的旋律,面对绿茵场上的阵阵喧嚣,手中的书本开始变得文字模糊,一个“出去玩一会儿”的念头与“必须专心读书”的想法不由得发生碰撞,而当禁不住一时的诱惑,图一时之快之后,内心往往又是一阵自我悔恨和谴责;在白天的人群里,我们依旧欢快地侃侃而谈、追逐打闹,而在夜晚的灯下,我们又感到无限的孤独。于是,我们开始与自己的心灵对话,在日记中倾泻内心的忧虑与苦闷,然后,小心翼翼地用小锁头把抽屉锁牢,不让那些不成熟的想法泄露给任何人。

对人生的怀疑,对自己的怀疑,对长辈的怀疑,其实标志着同学们正在变得深刻,正在走向成熟。尽管这种没有现成答案的探索是极其痛苦的,但是,这又是人生必不可少的一课。

那么,如何才能减轻青春的烦恼,如何避免青春烦恼造成同学们的心力交瘁呢?这需要我们对青春烦恼的来源与表现有一个大体的了解。

我们所以感到从未有过的烦恼,其实是由于我们的生活中出现了三大矛盾。

一、独立自主要求与依附关系的矛盾

当同学们的个子与父母高矮不相上下的时候,一种“我是大人了”的感觉不由得从内心油然而起。同学们渴望自己支配自己的时间,讨厌父母不厌其烦的督促;同学们要求自己的事情自己去做,讨厌父母过多的关心和越俎代庖;同学们期冀自由地选择朋友、自由地支配金钱、自由地选择未来的方向,然而总是难成现实。在生活的实践中,我们会发现独立自主的要求总会遇到两大障碍,一是我们的人生知识与经验明显不足,在重大事情的决断上,总是拿不定主意,不由自主地要去问问父母的意见,而他们往往确实比我们思考得更广泛、更深刻些。二是父母的意见有时确实令人难于接受,他们的想法确实落伍于时代,然而,他们的意见我们又不得不尊重,因为他们为我们提供着衣食住行,他们尽了义务,自然要享受支配的权利,为此,我们常常想起那句老话:“既在矮檐下,怎敢不低头”。

当自主的要求与依附关系产生尖锐矛盾的时候,有的同学采取“离家出走”的作法,这是非常愚蠢的,几乎每一个出走的同学都为自己的一时冲动而追悔莫及,而为此耽误的学业、被坏人骗去的财物与童贞,其代价更是无从计数。也有的同学采取“公开抵抗”的办法,这也是不足取的,它不仅会使自己的内心变得更加烦躁,同时也会使父母深深伤心,使亲子关系变

得僵化。

对于父母的意见,不能不听,但有时候也不能全听。我们的建议是,先高高兴兴地把父母的意见接受过来,然后当作参考意见,再根据自己的独立判断决定取舍。当同学们仍然拿不准主意的时候,不妨先按照父母的意见办,这样父母高兴,个人也会因此而增长一些社会经验。

二、多种情趣与升学压力之间的矛盾

外面的世界很精彩,然而面对升学的压力,同学们又显得非常无奈。本来青春期是一个睁开眼睛看世界的时刻,所有的社会现象都令我们感到新奇,所有的社会活动都让我们感到兴趣。同学们禁不住要问一问、想一想、试一试,然而现实不允许我们这样做。当你醉心于太空的奥秘买来一大堆书籍的时候,老师会提醒你,这不是升学考试的内容;当你报名参加学校文艺队或体育队的时候,父母会责怪你不务正业,警告你会因此而耽误了学习。最后,你只有两种选择,或者高度地压抑自己,暂时地放弃自己的爱好,或者干脆放弃升学的打算,而后一种选择又会遭到“不争气”、“没出息”的种种议论和人们的“白眼”。

“万般皆下品,唯有分数高”,“升学失败等于一切都失败”,这种单一的价值标准对中学生来说是极不公平的,因为人有七情六欲,成才的方向也各不相同,按照现实的条件,能考上大学的人毕竟是少数。结果必然是成功者少,失败者多。

那么,如何才能摆脱升学失败的威胁呢?我们的建议是,看透分数,不做分数的奴隶。假如你确实对天文学深感兴趣,那么你就不妨潜心地钻研下去,由此推动你的数学、物理及其他各科知识的学习。如果你确有文艺和体育的才能,你就不妨

顺着自己的兴趣,刻苦地练下去,“三百六十行,行行出状元”。谁能说相声大师侯宝林不是人才,女排教练郎平不是高手呢?对中学生来说,最重要的是锻炼好自身的素质,包括思想品德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体、心理素质,有了这些方面的良好素质,我们就可以无往而不胜。

三、理想的“我”与现实的“我”之间的矛盾

每个学生都有自己的理想,它是人生的目标,前进的动力。但是,由于同学们对复杂的社会生活缺乏深入的体验,往往在制订目标的时候脱离实际,因而在为之奋斗的过程中不可避免地要遇到两个障碍,一个是来自外界的,例如你的嗓音不错,将来想当一名歌唱家,在一曲引吭高歌之后,人们报以鲜花和掌声,还有无数的记者和请求签名的“追星族”。然而,现实中你的周围却缺少艺术导师,想外出拜师又遭到父母的绝对禁止。于是,你不由得对自己能否成为音乐家感到困惑。第二个障碍便是自身的条件。有时你虽作努力,但却无法摆脱生理条件的制约,例如你想当画家,却因为“色弱”而无法深造;也有时是受了现实的诱惑而随波逐流,在玩乐之间把远大的理想抛在了脑后,这时你会一次又一次地谴责自己,一次又一次地告诫自己,但当现实的诱惑摆在面前时,你还是容易做眼前利益的俘虏。于是,在理想的我与现实的我之间便形成了一种反差。

实现理想难上加难,放弃理想又非我所愿,因而理想的我与现实的我之间经常发生冲突,令同学们难以抉择。

在理想的我与现实的我的矛盾面前,有些同学采取的是消极退让的态度,反正理想也实现不了,那么索性别那么累、别那么苦吧,从此,情绪低落,得过且过,人们称这样的人为

“懦夫”。也有的同学继续不懈地追求，虽知其不可却执意为之，尽管后来碰得头破血流也痴心不改，人们称这样的人为“傻瓜”。那么，理智的作法应当是什么样的呢？这里我们无法对各种情形一一做出描述，但总的原则应当是，充分地利用环境，把理想建立在可靠的现实基础之上，最大限度地超越自我，把战胜旧我、创造新我变成脚踏实地的行动。聪明的人不在于目标树得如何高，而在于能够及时地调整目标，使自己的价值与潜能得到最佳水平的发挥。

第三节 心理健康的标准

随着现代化进程的加快，人们越来越意识到心理健康的价值。社会学中的木桶理论认为，一只木桶究竟能装多少水，不是取决于木板的平均长度，也不是取决于最长的那块板的长度，而是取决于最短的那块板的长度。对中学生来说，心理健康是“最短的那块板”。而进行心理健康教育与辅导确实具有特殊的意义，它是解脱各种青春期烦恼，形成健康人格，度过幸福人生的基本前提，也是提高学习效率、实现远大理想的基本保证。因此，心理健康应当成为现代中学生孜孜以求的目标。

那么，怎样才算心理健康呢？

一、正视自己

心理健康的学生对自己有恰如其分的了解，能正确分析自己的长处与短处。因此，这些同学不会为别人几句不公正的评价而自贬自责、心灰意冷；也不会为别人廉价的夸奖而沾沾自喜，忘乎所以。他们自尊、自信、自强，最喜欢的人生哲学是：