

高效 学生

心理指导

刘洋◎编著

维护青少年的心理健康

 吉林出版集团股份有限公司

高效 学生

心理指导

刘洋◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

高效学生心理指导 / 刘洋编著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4094-5

I. ①高… II. ①刘… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037966号

高效学生心理指导

编 著	刘 洋
总 策 划	马泳水
责任编辑	王 平 史俊南
装帧设计	中北传媒
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8
版 次	2018年7月第1版
印 次	2018年7月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	(总编办) 010-63109269 (发行部) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4094-5

定 价: 35.80元

版权所有 侵权必究

前 言

打开电视，翻开报纸，我们常常能看到针对青少年的广告：矫正姿势的、治疗近视的、提高智力的、增强体质的……而家长们也积极地响应，从不吝惜钱财。但是，有多少人关注过青少年的心理健康呢？

人们常常将青少年比作人生的花季、人生的春天，因为这是人的一生中最美好的时光。青少年在这时期的身心发展出现了自婴儿期之后的又一次高峰：他们的身高、体重迅速增长，第二性征开始出现，性器官发育成熟，身体的力量、速度、耐力、协调性和灵活性显著提高；与此同时，他们的感知觉的灵敏度和准确性、记忆的能力、抽象思维能力和语言表达能力等智力的构成成分都获得了迅速提高，智力趋近于一生中的最高峰；而且情感、意志、需要、性格等非智力因素也得到了巨大的发展，越来越成熟和稳定。因此，这个时期是青少年大量汲取知识、开发智力潜能、丰富情感、培养良好意志品质、完善性格以及确立人生方向和目标的重要阶段。

然而，青春期并不只是一个充满了阳光和芬芳、给人无限活力和希望的季节，它也潜伏着暴雨、狂风和雷电，甚至有时会威胁年轻生命的成长。有人曾经形象地用“狂飙期”这个词来称谓青少年期，喻示青少年的心理成长是一个充满了危机和考验的过程。

青春期是一个人心理发展的关键期，是人生的重要转折点。青少年如果成功地度过了成长过程中的危机，圆满地完成了青春期的各项心理发展任务，那么他就可以稳步迈入成年期，向着他的人生目标顺利前进。就仿佛驾船的人闯过了急流险滩，进入了宽广平坦的河流中下游，方向已定，不再犹疑徘徊，只需劈波斩浪，奋力前行即可。如果情况相反，青少年没有能够战胜成长过程中的危机，青春期各项心理发展出现了迟滞或缺失，那么必然会对他成年后的生活和心理带来危害，就好像航船迷失在恶浪和礁石之间，或者毁坏了舵、折断了桨、洞穿了舱底一样，要想驶完以后的航程到达目的地，必定困难重重。

现在人们都已经了解，素质教育才是青少年教育的终极目标，而心理素质是素质教育的中心，是提升民族素质的重要环节，是人才质量的关键。21 世纪是充满了竞争和压力的时代，能否具有良好的心理素质，将决定一个人能否充分地发展自己、能否立足于社会、能否生活得幸福与成功。一个心理品质欠佳或有心理障碍的人，即使知识再丰富、头脑再聪明，也难以适应社会的需要，甚至还可能有在人才竞争中被淘汰的危险。

即使站在传统应试教育的角度，心理健康也是极为重要的。中国科学院王极盛教授曾对 2000 年全国高考状元进行了 20 个因素在高考成功中的作用的定量研究，以这些因素在高考中的作用大小排列，考生考试中的心态在高考成功中的作用排列第一位，考生考前心态在高考成功中的作用排列第二位。这项研究表明，学生心理素质与学生的考试成绩有明显的相关性。因此，提高学生心理素质，提高学生的心理健康水平，是提高学生学习质量，

提高学生考试成绩的重要途径。

然而随着社会发展、竞争加剧，青少年心理承受能力越发脆弱，心理问题日益突出。概括地讲，主要有四大心理问题困扰着青少年的学习生活：

学习心理负担加重，人际关系障碍，青春期烦恼，升学就业困惑。

青少年心理问题的症结主要有两点：自卑不能自拔，自高不能得志。有的因为自我否定、自我拒绝而走上歧途；有的因为考试受挫，恋爱失败而自暴自弃；有的因为现实不理想，而叛逆……

心理学家一致认为，对于贫穷落后的国家而言，心理学是没有必要的“奢侈品”；而在富裕文明的社会中，心理学是大有用处的“必需品”。随着我国社会经济跨越式的发展，心理健康已经成为衡量一个人的重要标志。所以我们要全力以赴地维护青少年的心理健康，不要让他们输在起跑线上！

编 者

目 录

预 备

青少年心理健康诊断测验·····	1
------------------	---

第一章 学海无涯 勤奋是岸

青少年学习心理·····	9
--------------	---

他的心飞走了 应对注意力不集中·····	10
----------------------	----

我的努力没有用 学习中的“高原现象”·····	15
-------------------------	----

“笨鸟”先飞早入林 后进生的心理辅导·····	19
-------------------------	----

卸下考试千斤鼎 应对考试焦虑·····	24
---------------------	----

在关键时刻崩溃 防止考场焦虑·····	28
---------------------	----

交白卷的好学生 考试焦虑引发强迫症·····	32
------------------------	----

偷来的分数不能要 如何减少作弊现象·····	36
------------------------	----

只不过是从头再来 落榜生的心理调节·····	39
------------------------	----

学习真没意思 如何消除厌学情绪·····	43
----------------------	----

为了逃学，他铸成大错 纠正逃学行为·····	47
------------------------	----

高效学生心理指导

第二章 花开的声音

性意识与爱情心理·····	51
玫瑰静悄悄地开 青少年的性意识发展·····	52
我是个丑小鸭 如何消除体貌自卑·····	56
消失的“三八线” 青少年的异性交往·····	60
温柔的“洪水猛兽” 认识青少年“早恋”问题·····	64
剃头挑子一头热 单恋的烦恼·····	68
爱情的小鸟飞走了 应对失恋的心理危机·····	72
逃离错爱的泥沼 认识师生恋的危害·····	76
我是不是坏男孩 自慰不是罪恶·····	79
苦涩的禁果 青少年要严格避免婚前性行为·····	83

第三章 同一片天空下

人际关系与交往行为·····	88
落花人独立 如何消除心理孤独感·····	89
跨越代际的鸿沟 家庭亲子关系辅导·····	92
如何与老师畅快沟通 师生关系辅导·····	97
青春一起同行 青少年同伴交往辅导·····	101
她为什么被排斥 化解被嫉妒的烦恼·····	106
她为什么害怕别人的目光 治疗社交恐惧症·····	110
他像一只小刺猬 习惯性人际冲突·····	114
敞开你的心扉 青少年闭锁心理调适·····	118

我的脸会像个红苹果 羞怯影响人际交往·····	124
-------------------------	-----

第四章 浪子回头金不换

问题行为的矫治·····	129
--------------	-----

大风起于青萍之末 认识青少年问题行为·····	130
-------------------------	-----

逃离虚幻的世界 防治“电子游戏综合症”·····	134
--------------------------	-----

在崇拜中失去自我 透视青少年“追星族”·····	138
--------------------------	-----

他们怎能一掷千金 青少年消费心理辅导·····	142
-------------------------	-----

网络是把“双刃剑” 预防上网成瘾·····	146
-----------------------	-----

呵护生命的翅膀 青少年自杀心理与危机干预·····	150
---------------------------	-----

校园里的小霸王 揭示青少年的暴力倾向·····	154
-------------------------	-----

外面的世界不精彩 青少年离家出走现象·····	159
-------------------------	-----

小偷变“雷锋” 探察青少年说谎的原因·····	163
-------------------------	-----

不做“恋窝鸡” 纠正好逸恶劳倾向·····	167
-----------------------	-----

第五章 战胜你自己

心理调适和情绪控制·····	171
----------------	-----

不做软弱的藤 依赖心理的调适·····	172
---------------------	-----

别人往东她往西 逆反心理的调适·····	175
----------------------	-----

孤芳自赏不是春 自负心理的调适·····	179
----------------------	-----

分享的果实最甜美 自私心理的调适·····	183
-----------------------	-----

她的心里草木皆兵 控制多疑的心理·····	187
-----------------------	-----

高效学生心理指导

认识“心理感冒” 控制抑郁情绪·····	193
挺起你的胸膛 控制自卑情绪·····	197
钢铁是怎样炼成的 正确对待挫折·····	201
我不是好欺负的 改变懦弱的性格·····	206

第六章 未来在你手中

家庭教育须知·····	210
龙生龙 凤生凤 家庭教育与青少年心理健康·····	211
孩子不是私有财产 家庭教育切忌自私狭隘·····	216
榜样的力量是无穷的 家庭教育切记以身作则·····	220
实事求是评对错 家庭教育切忌评价不当·····	224
望子成龙入误区 家庭教育切忌期望过高·····	229
春风化雨入心田 家庭教育切忌缺乏耐心·····	233
自相矛盾不可取 家庭教育要有一致性·····	237
构建立体的教育环境 家长应重视与教师沟通·····	240

预 备

青少年心理健康诊断测验

“青少年心理健康诊断测验”，是根据日本心理学家铃木清等人编制的“不安倾向诊断测验”修订而成的，可用于综合检测青少年的心理健康状况。该测验共有 100 个项目。在这 100 个项目中含有 8 个内容量表和一个效度量表（即测谎量表）。8 个内容量表分别是：学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向。每个题目有“是”和“不是”两个答案。被试者要根据自己的真实情况进行选择。

这些测题是调查人的心情和感受的，不是测验智力和学习能力，与学习成绩无关，答案也没有好坏之分，请按照你平时所想而如实回答。每一问题都要回答，但只能选择一个答案，难以决定时，请选择最接近你的想法的答案。回答时间没有限制，但不要过分考虑，请写出你最初想到的答案。

01. 你夜里睡觉时，是否总想着明天的功课？
02. 你是否经常觉得有同学在背后说你的坏话？
03. 同学们在笑时，你是否也不大会笑？
04. 你在排球、篮球、足球、拔河、广播操等体育比赛输了时，

高效学生心理指导

心里是否一直认为自己不好?

05. 你心里是否总想为班级做点好事?

06. 你手上是否经常出汗?

07. 你是否很怕到高的地方去?

08. 你是否经常生气?

09. 你是否不想得到好的成绩?

10. 你受到父母批评后, 是否总是想不开, 放在心上?

11. 你是否觉得到同学家里去玩不如在自己家里玩?

12. 你受到批评后, 是否总认为是自己不好?

13. 你学习的时候, 思想是否经常开小差?

14. 你害羞时是否会脸红?

15. 你是否害怕很多东西?

16. 你是否经常会突然想哭?

17. 你以前是否说过谎话?

18. 老师在向全班提问时, 你是否会觉得是在提问自己而感到不安?

19. 你和大家在一起时, 是否也觉得自己是孤单的一个人?

20. 别人笑你的时候, 你是否会认为是自己做错了什么事?

21. 你把东西借给别人时, 是否担心别人会把东西弄坏?

22. 你是否经常头痛?

23. 你是否经常做噩梦?

24. 你有时是否会觉得, 还是死了好?

25. 你是否一次也没有失约过?

26. 你是否一听说“要考试”心里就紧张?

27. 你学习成绩不好时，是否总是认为是自己不用功的缘故？
28. 碰到不顺利的事情时，你心里是否很烦躁？
29. 你被老师提问时，心里是否总是很紧张？
30. 你胆子是否很小？
31. 你是否经常想大声喊叫？
32. 你是否不愿说出别人不让说的事情？
33. 你考试成绩不好时，心里是否感到不快？
34. 你在游戏或与别人的竞争中输给了对方，是否就不想再干了？
35. 你是否非常担心家里有人生病或死去？
36. 你没有参加运动，心脏是否经常“扑通扑通”地跳？
37. 夜里，你是否很怕一个人在房间里睡觉？
38. 你有时是否想过自己一个人到遥远的地方去？
39. 你是否总是很有礼貌？
40. 你学习成绩不好时，是否总是提心吊胆？
41. 人家在背后议论你，你是否感到讨厌？
42. 你是否觉得和同学一起玩，不如自己一个人玩？
43. 老师或父母说的话，你是否都照办？
44. 考试时，当你想不起来原先掌握的知识时，你是否会感到焦虑？
45. 你在大家面前或被老师提问时，是否会脸红？
46. 你是否很容易疲劳？
47. 同学们在交谈时，你是否不想加入？
48. 你考试后，在没有知道成绩之前，是否总是放心不下？

高效学生心理指导

49. 你失败的时候，是否总是认为是自己的责任？
50. 你是否很不愿吃药？
51. 你是否在梦里见到过死去的人？
52. 你是否一遇到考试，就担心会考坏？
53. 你乘车穿过隧道或路过高桥时，是否很怕？
54. 夜里你是否很难入睡？
55. 你被人说了坏话，是否想立即采取报复行动？
56. 你是否发过怒？
57. 你是否希望考试能顺利通过？
58. 你是否很担心叫你担任班干部？
59. 你是否总觉得身体好像有什么毛病？
60. 你和大家在一起时，是否觉得自己是多余的人？
61. 你在没有完成任务之前，是否总担心完不成任务？
62. 大家受到责备时，你是否认为主要是自己的过错？
63. 你是否经常认为自己的体形和面孔比别人难看？
64. 你对收音机和汽车的声音是否特别敏感？
65. 你当着大家的面朗读课文时，是否总是怕读错？
66. 你是否经常觉得肠胃不好？
67. 你不喜欢的课，老师提前下课，你是否会感到特别高兴？
68. 你是否认为学校里得到的学习成绩总是不大可靠的？
69. 你是否总是觉得好像有人在注意你？
70. 你是否讨厌参加运动会和文艺演出会？
71. 你在乒乓球、羽毛球、篮球、足球、拔河等体育比赛时，是否一出错就特别留神？

72. 你心里是否总觉得好像有什么事没有做好?
73. 你是否经常咬指甲?
74. 你是否喜欢整夜开着灯睡觉?
75. 你心里不开心, 是否会乱丢、乱砸东西?
76. 你是否认为你比别人更担心学习?
77. 在工作或学习时, 如果有人注意你, 你心里是否紧张?
78. 你的朋友是否很少?
79. 碰到为难的事情时, 你是否认为自己难以应付?
80. 你是否担心会发生什么意外的事?
81. 你是否经常感到呼吸困难?
82. 你听到打雷声是否非常害怕?
83. 你想要的东西, 是否就一定要拿到手?
84. 你是否无论对谁都很亲热?
85. 你是否做过考试考坏了的梦?
86. 你受到批评时, 心情是否不愉快?
87. 你是否不喜欢同别人谈话?
88. 你是否有时会后悔, 那件事不做就好了?
89. 你在决定要做什么事时, 是否总是犹豫不决?
90. 你是否舔手指头?
91. 你是否经常感到后面有人跟着你?
92. 你是否经常想从高的地方跳下来?
93. 对不认识的人, 你是否会都喜欢?
94. 你是否做过学习成绩不好而受到爸爸妈妈或老师训斥的梦?

高效学生心理指导

95. 你受到老师批评时，心里是否总是不安？
96. 在人多的地方，你是否觉得很怕？
97. 你和同学吵架以后，是否总是认为是自己的错？
98. 你上厕所的次数是否比别人多？
99. 你是否会经常急躁得坐立不安？
100. 你是否非常害怕黑暗？

选“是”的题目记1分，选“不是”的题目记0分。

整个问卷中的09、17、25、32、39、43、56、67、84、93题组成效度量表。如果它们的得分合计起来比较高，则可以认为你是为了获得好成绩而作假的，所以测验结果不可信。在解释测验结果时，尤其是得分在7分以上者，可考虑将答卷作废，并在适当时候重新进行测验。

除去效度量表项目，将余下的全部问卷项目得分累加起来，即可得到全量表分。全量表分从整体上表示焦虑程度强与不强、焦虑范围广与不广。全量表分在65分以上者，即可认为存在一定的心理障碍，这种人在日常生活中有不适应行为，有的可能表现为攻击和暴力行为等，因而需要制定特别的个人指导计划。

除效度量表外，由测验项目组成的8个内容量表的组成与含义如下：

学习焦虑：由01、18、26、33、40、44、48、52、57、61、65、68、76、85、94题组成。

8 分以上：对考试怀有恐惧心理，无法安心学习，十分关心考试成绩。

3 分以下：学习焦虑低，学习不会受到困扰，能正确对待考试成绩。

对人焦虑：由 02、10、34、41、45、58、69、77、86、95 题组成。

8 分以上：过分注重自己的形象，害怕与人交往，退缩。

3 分以下：热情，大方，容易结交朋友。

孤独倾向：由 03、11、19、42、47、60、70、78、87、96 题组成。

8 分以上：孤独、抑郁，不善与人交往，自我封闭。

3 分以下：爱好社交，喜欢寻求刺激，喜欢与他人在一起。

自责倾向：由 04、12、20、27、49、62、71、79、88、97 题组成。

8 分以上：自卑，常怀疑自己的能力，常将失败、过失归咎于自己。

3 分以下：自信，能正确看待失败。

过敏倾向：由 05、13、21、28、35、51、64、72、80、89 题组成。

8 分以上：过于敏感，容易为一些小事而烦恼。

3 分以下：敏感性较低，能较好地处理日常事物。

身体症状：由 06、14、22、29、36、46、50、54、59、63、66、73、81、90、98 题组成。

8 分以上：在极度焦虑的时候，会出现呕吐失眠、小便失禁