

X I N Q I N G B U S H U A N G Z E N M E B A N

心情不爽

怎么办

少男少女
心理烦恼
自解手册

主编\王晓慧 李清亚

X I N Q I N G B U S H U A N G Z E N M E B A N



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

心情不爽怎么办

(少男少女心理烦恼自解手册)

XINQING BUSHUANG ZENMEBAN

主 编	王晓慧	李清亚	
编著者	王晓慧	李清亚	蔡红霞
	付树旺	王世彤	余 明
	高明秀	庄 宁	



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

心情不爽怎么办:少男少女心理烦恼自解手册/王晓慧
主编. —北京:人民军医出版社,2002. 11
ISBN 7-80157-685-3

I. 心… II. 王… III. 心理卫生—青少年读物 IV.
B844. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078255 号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
北京国马印刷厂印刷
桃园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.375·字数:196 千字

2002 年 11 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:18.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

青少年的心理问题正受到社会各界越来越广泛的关注。本书是介绍青少年心理健康的实用性科普读物,分上、下两篇。系统而全面地讲解了青少年在学习、考试、情感、与父母沟通等方面心理问题的表现及成因,并从不同角度探讨了青少年心理健康的维护。内容深入浅出,语言简洁明快,可读性很强。适于广大青少年、学生家长阅读,也可供中学老师和从事青少年心理卫生工作的人员参考。

责任编辑 姚 磊 杨骏翼

前言

青春期是人一生中非常重要的发展时期。因为,在这个时期,青少年的生殖器官发育成熟;也是儿童期向成年人期过渡的重要阶段,这是一生中非常重大的转折,它标志着一个人在生理方面走向成熟,心理上正在趋于成熟。青少年要从父母、老师的呵护中,独立自主地走向多姿多彩的社会。但也正是在此时,有的青少年对自己身体上的急剧变化无法承受。又由于其生理发育基本成熟,而心理发育相对滞后,使得生理与心理的发展出现不协调,给他们带来内心冲突,同时性本能的发动也使他们茫然若失或激动不安。

北京有一位心理卫生专家称,目前我国有20%左右的学生存在着不同程度的心理卫生问题,表现为人际关系紧张、考试焦虑、情绪障碍等。青春期的心理卫生问题,不仅会影响到青少年的心理发育,有时甚至影响孩子的一生。如何帮助青少年顺利地渡过青春期,使其走向成熟,不仅仅是家庭的责任、心理医生的责任,而且也是全社会的责任。因此,我们有责任、有义务来帮助青少年安全、顺利、健康、愉快地度过青春期。

本书从多个角度,探讨了青少年在青春期出现的各种心理卫生问题,从心理医生的咨询帮助到青少年青春期心理困惑的自我调适,试图告诉青少年,青春期的心理问题是

下,一定会在经过天真无邪的童年时代后,健康地迈进青春
期,使青春期不再是阴云密布,而像明媚的春天一样,抛弃
无尽的烦恼,使少男少女们充满活力、憧憬、幻想和希望。

王晓慧

2002 年 7 月

目 录

上篇 成长的烦恼向医生说

第一章 敞开心扉——青春期心理咨询	(3)
一、人成长河中最美好的时期——青春期	(3)
二、青春期给人带来困惑及挑战——青春期	
常见的心理卫生问题	(14)
三、青春期心理咨询过程	(20)
四、青春期心理咨询的原则	(42)
第二章 SOS——向心理医生求助	(47)
一、海水中冰山——精神分析治疗	(49)
二、挑战自我,良好的行为是学习得来的——行	
为治疗技术	(57)
三、实现自我,发挥潜能——个人中心疗法	(64)
四、选择看问题的新视角——合理情绪疗法	(68)
五、认知疗法	(73)
六、顺其自然——森田疗法	(79)
第三章 第二次降生——青春期的痛苦与烦恼	(82)
一、害怕手淫	(82)
二、考试焦虑	(88)
三、赤面恐惧	(94)

四、担心肥胖·····	(98)
五、一有困难就缩回·····	(103)
六、希望改变个性·····	(110)
七、上学恐惧·····	(138)
八、高三综合征·····	(141)
九、“代沟”是什么·····	(155)
十、我要独立·····	(156)

下篇 成长的烦恼自己调适

第四章 青苹果的乐园——心理健康的维护·····	(161)
一、青少年怎样才算健康·····	(161)
二、心理健康标准面面观·····	(163)
三、心理疾病可怕吗·····	(167)
四、心理治疗是怎样治病的·····	(170)
五、心理需要保持平衡·····	(171)
六、青少年怎样培养自己良好的心理品质·····	(174)
七、青春期是心理断乳期·····	(176)
八、你有压力吗·····	(180)
九、你的心理需要什么·····	(184)
十、你有自信心吗·····	(185)
十一、如何面对挫折·····	(187)
十二、如何面对人生道路上的顺境·····	(190)
十三、长不大的学生——幼稚病·····	(190)
十四、学会独立·····	(191)
十五、培养责任感·····	(192)
十六、独生子女的心理偏移·····	(193)

十七、我为人人——自私心理克服	(195)
十八、怎样控制恐惧	(196)
第五章 情绪管理——情绪的调控	(198)
一、嫉妒的利与弊	(198)
二、愁白少年头——忧愁心理的调适	(200)
三、去哪里找快乐	(202)
四、不高兴时怎么办	(204)
五、痛苦使我们增加阅历	(205)
六、学会制怒	(207)
七、百无聊赖——空虚心理应克服	(210)
八、逆反心理的成因与调适	(211)
九、你有烦恼吗	(213)
十、不要处处设防——猜疑心理的调适	(216)
十一、虚荣是什么	(219)
十二、如何驾驭情感这匹烈马	(220)
十三、如何防止紧张状态的发生	(222)
十四、怎样发泄伤心的情绪	(223)
第六章 人际关系的适应	(225)
一、青少年如何适应新环境	(225)
二、关心他人,获得友谊	(228)
三、怎样才能有人缘	(229)
四、不要怕被人议论	(231)
五、被人误解后怎么办	(232)
六、如何了解别人	(233)
七、如何向老师提意见	(235)
八、良药苦口——正确对待别人的批评	(236)
九、经常与父母交流	(237)

- 十、善于竞争与合作 (238)
- 十一、不要害怕见人 (240)
- 十二、如何与同学建立友谊 (241)
- 十三、用欣赏的眼光看别人 (242)
- 十四、设身处地地替别人着想 (243)
- 十五、怎样面对别人的抱怨 (244)
- 十六、不要斤斤计较 (245)
- 十七、换位思考——站在别人的角度想问题 ... (246)
- 十八、请别人帮忙 (247)
- 十九、学会沟通 (247)

第七章 性格修养,个性塑造 (251)

- 一、你认识自己吗 (251)
- 二、性格使人生丰富多彩 (252)
- 三、性格是如何形成的 (253)
- 四、近朱者赤,近墨者黑——谈性格的调适..... (253)
- 五、如何培养自己健全的人格 (255)
- 六、如何克服固执任性 (256)
- 七、行为改善性格 (257)
- 八、如何培养坚韧的性格 (258)
- 九、个性太强的弊端 (259)
- 十、自卑的调适 (260)
- 十一、如何克服偏激 (262)

第八章 高效学习——人才的摇篮..... (264)

- 一、增强记忆的方法 (264)
- 二、如何提高学习效率 (267)
- 三、克服厌学情绪 (268)
- 四、怎样使自己在考前兴奋起来 (269)

五、如何复习	(271)
六、梅花香自苦寒来——谈学习的非智力因素	(274)
七、注意力不集中怎么办	(275)
第九章 性教育——解除性困惑	(278)
一、早恋——美丽的错误	(278)
二、收到异性求爱信后怎么办	(279)
三、树立正确的性观念	(280)
四、什么是第二性征	(282)
五、如何对待遗精	(283)
六、梦遗是怎么回事	(284)
七、为什么对异性伙伴感兴趣	(285)
八、女孩月经来潮前的心理准备	(285)
九、青春期性心理变化	(286)
十、少女应怎样抵御外来的诱惑	(287)

上 篇

成长的烦恼向医生说



第一章 敞开心扉

——青春期心理咨询

一、人生长河中最美好的时期

——青春期

青春期就是少年儿童成长到一定年龄时,他们的生殖器官发育成熟时期。从儿童期过渡到青春期,是人生的一大转折,它标志着一个人在生理方面已经走向成熟,那么此时孩子从父母亲的羽翼下走出来,进入了一个五彩缤纷、丰富多彩、变幻无穷的社会,这时孩子的性本能发动,使孩子茫然若失,激动不安。青少年儿时平静的心情被搅乱。

少年期是指十一二岁至十四五岁这个年龄阶段,相当于初中教育阶段;青年初期是指十五六岁至十八九岁,相当于高中教育阶段。这两个时期正好处于青春发育期,这是人体发育的第二个高峰期,在这一时期最显著的特点是生长迅速,变化急剧。主要有三大巨变,一是身体外形的剧烈变化,二是体内功能的迅速健全,三是性器官和性功能的发育成熟。

(一)青春期的生理特点

1. 身体外形的剧烈变化 人进入青春期后,人体各个器官、系统生长加速,如身高、体重、胸围、肩宽、骨盆都在生



长。身高迅速增长,特别是腿骨长得最快,在青春期之前,平均每年长高3~5厘米,而在青春发育期身高的增长每年少则6~8厘米,多则10~11厘米,甚至更多;男女孩身高的变化有所不同,在童年期男女孩差不多,男孩稍高于女孩,而女孩从9岁时开始,进入生长发育的突增阶段,11~12岁时达到了突增的高峰。通常男孩比女孩晚2年,从11~12岁时起奋起直追,终于在14岁前后身高超过了女孩。到了一定的年龄,身高就不再增加了。女孩一般长到19岁,至多长到22岁,男子则可以长到23~24岁,有的男孩甚至能长到26岁。青少年的肌肉随着骨骼的变化而加长加粗,全身肌肉重量,8岁左右时占27.2%,17岁左右时达44.2%,增长得很快。青少年的体重从平时每年增加1.5~2千克,到每年增加5~6千克,突出的可增加8~10千克。此时,男孩显得壮美、魁梧,女孩则显得丰满、窈窕,并逐渐具有了成人的体型。

2. 体内功能的迅速健全

(1)脑和神经系统的发育:进入青春期,大脑和神经系统的发育已经和成人相差无几。主要表现为①脑重量增大:在新生儿期大脑的重量约为390克,1岁时已经接近900克,3岁时为1000克,7岁时为1280克,12岁时达1400克,并与成人脑重量接近。②脑与神经系统的结构和功能完善:人进入青春期后,脑和神经系统发育成熟,大脑皮质的沟回完善且分明;神经细胞也日趋完善化及复杂化;神经纤维髓鞘化,把脑各部分联系起来的的功能日趋成熟;兴奋与抑制活动逐步平衡而协调一致;语言系统的最高调节能力迅速增强;第二信号系统逐步占优势;抽象思维能力有了很大的发展,思考方式也大为改观。随着活动领域的扩大,自



主和独立的要求日益强烈,为世界观的形成奠定了良好的基础。由于青少年毕竟处于从不成熟向成熟的过渡阶段,脑和神经系统都有待进一步地加强锻炼。

(2)心肺的成长与发育:随着青春期的到来,心脏的容量增大,这样青少年的血压、体温会稍增高,脉搏跳动稍减慢。肺活量是肺发育的重要指标,在孩子7岁时,肺活量约为142毫升,17岁时则增至3 000~3 470毫升。由于身体发育和营养供给的需要,促使呼吸系统、循环系统和消化系统的发育,这时孩子的食欲旺盛,为从事较为剧烈的活动提供了能量储备。

(3)肌肉力量增强:人进入青春期后,肌肉发育引起力量的增强。14岁前男孩的握力稍高于女孩,14岁以后男孩女孩之间握力的差距越来越明显,男孩明显高于女孩。此时青少年也意识到自己力量增强,并有意识地加速其成人感及意志行为的发展。在这一时期,他们活泼好动,喜爱各种体育活动,但由于肌肉发育尚未完善,以及调节控制与协调能力差,因此易疲劳,耐力差,不灵巧,感到力不从心,这样很容易使孩子产生消极悲观情绪,进而产生自卑感。

3. 性发育日趋成熟 由于进入青春期,性激素分泌增多,男孩、女孩的生殖器官发育。男孩的生殖器发育加快,前列腺开始分泌液体,发生遗精、梦遗。女孩的卵巢、子宫的发育也基本完成,并出现初潮,即来月经。同时出现第二性征,如男孩声音变粗,形成喉结,长胡须及体毛。女孩则声音变高,乳房隆起等。第一、第二性征的出现女孩比男孩早1~2年,女孩从11~12岁生殖器开始发育,至13~14岁出现月经初潮,这标志着女孩性发育即将成熟。男孩的生殖器官的成熟要比女孩晚,到15岁时,男孩的睾丸重量

才接近成人,16岁左右首次出现遗精,而首次遗精则意味着男孩的性功能的成熟。性器官和性功能的发育成熟,一方面宣告了人体发育的基本成熟,另一方面也给青少年的心理发育带来了很大的影响。由于来自内部的生理变化,青少年开始意识到自己走向成熟,意识到两性关系,产生了性的欲望和性的冲动,萌发了性的意识,有了接近异性的欲望与要求。

(二)青春期的心理特点

1. 学习及活动的变化 孩子进入青春期后,学习在生活中的所占据的比重及价值日益加大,无论是在学习内容上、方法上、动机上和态度上都与童年期有明显的不同,在质和量上都比童年期有较大的发展。

首先,学习内容日渐丰富,难度加大。青少年所学的课程门类增多,每门课程都逐步趋向专业化,课程的科学性和理论性都有所提高。反映客观事物规律和知识的严密性与逻辑性日益增强。这对青少年是一个很大的挑战,使其压力增加。

其次,学习方法更趋于主动、自觉和科学。青少年的学习内容在广度和深度上都远远地超过童年期的孩子,靠爸爸妈妈督促学习或者机械性的记忆已难以完成学习任务,这时青少年在学习时不仅要主动安排学习计划,还要独立地分析和解决问题,并学会对学习材料进行概括与推理,从而掌握原理、法则及规律性的知识,创造性的学习方法为青少年所接受,自学能力逐渐增强。

其三,学习动机和学习态度发展。孩子进入青春期后,求知欲和学习兴趣等内在的学习动机在逐渐增强,并且迅速发展,一改以往由老师、爸爸妈妈外在力量推动学习的状