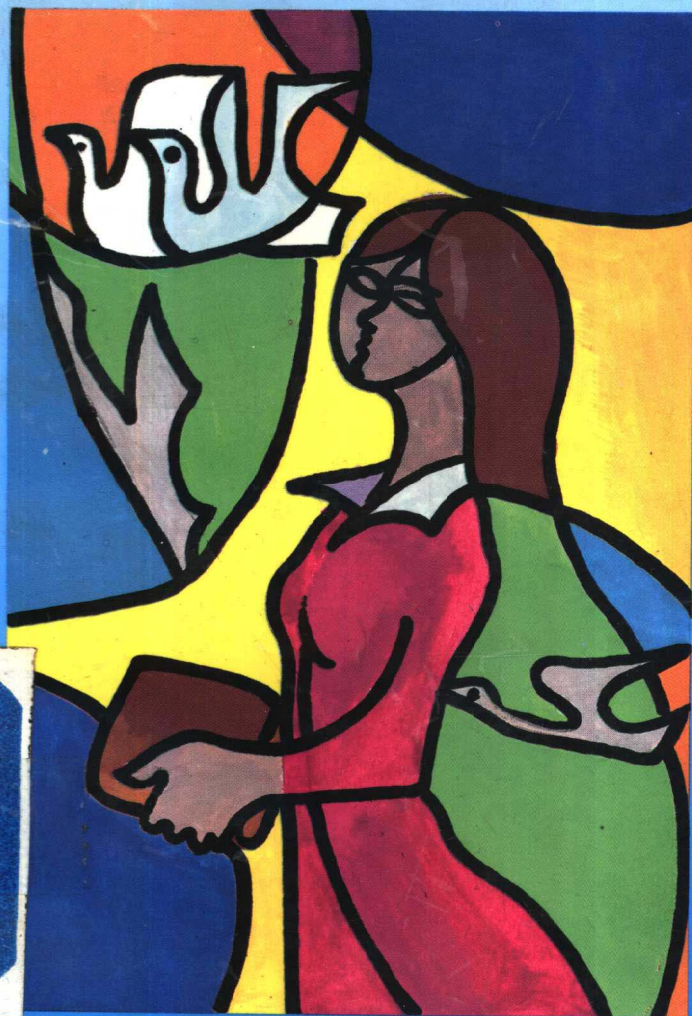


● 陈 斌 冯桃莉 陈勇海 编著

青少年心理保健指南



上海中医药大学出版社

青少年心理保健指南

陈 斌 冯桃莉 陈勇海 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 王玲琍
封面设计 王磊

青少年心理保健指南

陈斌 冯桃莉 陈勇海 编著

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路530号 邮政编码: 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本787×1092 1/32 印张11.625 字数251千字

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

印数1—3000

ISBN 7-81010-327-X/R · 315

定价: 21.90元

前 言

人的生命通常要经历胎儿期、婴儿期、幼儿期、青少年期、成年期、更年期和老年期这七个时期。在这七个时期中，青少年时期是一个人不断脱离幼稚逐渐走向成熟的时期，是人生一大转折点，也是人生旅途上的一个“里程碑”。

人们常说：“青少年时期是无忧无虑的时期”，而对正处于这个时期的青少年来说，他们并无这种感觉。他们虽然有大人们所知道的欢乐，却同时还具有许多家长所不理解、不掌握的苦恼。这就产生了“代沟”。苦恼无处宣泄，影响了他们的心理发育，甚至导致心理障碍和精神疾病的发生。与此同时，家长也产生了苦恼，并影响了工作、生活和身心健康。为什么会有这种情况发生呢？

常有人说：“青少年时期是人生的黄金时期”，可也有人说：“青少年时期是危险期”。对此，谁是谁非？

集我们长期从事青少年心理卫生研究的经验，大致可以归结为：

对于青少年来讲，某些问题他们百思不得其解，可能正应了“不识庐山真面目，只缘身在此山中”这句话。

对于已度过青春期的“过来人”来讲，他们虽然也曾有过青少年时期，可事过境迁，对青少年的内心活动却早已遗忘。由于时代在前进，观念在改变，在更新，他们对青少年的内心世界未必能真正了解。

于是,我们编写了这本《青少年心理保健指南》,目的是让更多的人能了解如今的青少年在想些什么?在追求些什么?了解他们的喜怒哀乐,做他们的知心朋友。

尽管我们有这样的动机和愿望,可是,由于我们水平不高,写作时间又十分仓促,难免挂一漏万。敬请广大青少年工作者、医学界同仁、青少年朋友及其家长不吝指正。如果此书对了解青少年的内心活动有一些微小的帮助,我们将感到莫大的欣慰。

本书在出版过程中得到了钱锋先生的鼎力相助,特此致谢!

陈 斌

1995年12月写于上海市精神卫生中心

目 录

上篇 青少年的内心世界

一、青少年的心理特征.....	1
1. 自我意识迅速发展	2
2. 青少年的自我意识特点	4
3. 独立意识增强	8
4. 自我认可和自我拒绝	9
5. 思维敏捷而缺乏恒心.....	10
6. 情感丰富却易冲动.....	11
7. 身体发育早于心理发育.....	11
8. 易发生心理障碍和精神疾病.....	12
9. 产生性意识和性烦恼.....	13
10. 当代青少年的风貌.....	14
二、青少年的常见心理	17
1. 青少年的心理断奶.....	17
2. 青少年的爱美心理.....	20
3. 青少年的交友心理.....	22
4. 青少年的自发集伙心理.....	26

5. 青少年的兴趣特征	29
6. 青少年的闭锁心理	31
7. 青少年的逆反心理	34
8. 青少年的吸烟心理	39
9. 青少年的饮酒心理	44
10. 青少年的说谎心理	49
11. 青少年对读书的心理负担	53
12. 代沟——两代人的心理冲突	59
三、男女青少年心理的性别差异	64
1. 不同性别的智力差异	65
2. 不同性别的自我意识和社交活动方式	68
3. 男女青少年不同的思维方式	70
4. 性别不一,情感不同	73
5. 性别有异,兴趣不一	79
6. 男女青少年不同的性心理	80
7. 身体发育对男女青少年心理影响的差异	85
8. 男女青少年的不同性格特点	86
四、青春期的心理变化	88
1. 青少年性心理的特点	92
2. 青少年性心理发展的三个阶段	94
3. 月经初潮	98
4. 痛经	103
5. 乳房幼小或过大	104
6. 手淫	107
7. 遗精	109
8. 阴茎短小	111

9. 性幻想	113
10. 性梦	114
11. 青少年心理保健知识教育	116
五、青少年的性心理和求偶心理	118
1. 恋爱方式与气质类型	119
2. 恋爱的心理冲突	121
3. 少女的性幻想心理	124
4. 相恋与性格	127
5. 青少年的性敏感	129
6. 异性相吸心理	131
7. 初恋心理	134
8. 早恋心理	137
9. 一见钟情心理	147
10. “情人眼里出西施”的心理	152
11. 失恋心理	154
12. 情场受骗心理	162
13. 强奸心理	166
14. 被奸与失贞心理	169
15. 少女性犯罪	173
16. 婚前性行为的心理	175
17. 未婚先孕心理	178
18. 长相不美姑娘的心理	180
19. 红颜薄命姑娘的心理	184
20. 大龄未婚者的心理	187

下篇 青少年的心理障碍

一、青少年的适应不良.....	202
1. 青春烦恼	204
2. 青春无力	205
3. 青春抑郁	207
4. 青春厌食	208
5. 经前期紧张症	209
6. 社交障碍	211
7. 青春脱逸行为	215
8. 青春无欲	216
9. 青春疑病	218
10. 青少年的边缘性问题	219
11. 高考应激反应	220
12. 学习紧张症	223
13. 青少年的情感危机	225
14. 青少年的人际危机	229
15. 青少年的心理危机	230
16. 青少年的自杀问题	234
17. 青少年适应不良综合征	237
18. 学校适应不良综合征	238
19. 学校恐怖综合征	239
20. 考试综合征	240
21. 朗读困难综合征	241

22. 书写痉挛综合征	242
二、青少年的神经症	242
1. 神经衰弱	244
2. 焦虑症	251
3. 强迫症	254
4. 抑郁性神经症	259
5. 疑病症	262
6. 人格解体症	264
7. 癔症	266
8. 恐怖症	271
9. 植物神经症	274
三、青少年的人格障碍	275
1. 分裂样人格	279
2. 偏执性人格	279
3. 情感性人格障碍	280
4. 强迫人格	281
5. 无力人格	281
6. 癔症人格	282
7. 暴力人格	282
8. 反社会人格	283
9. 变态性说谎	284
10. 变态性偷窃	284
11. 变态性纵火	284
12. 性变态	285
四、青少年易发的几种精神病	290
1. 精神分裂症	298

2. 情感性精神障碍	314
3. 心因性精神障碍	320
4. 周期性精神障碍	328
五、心身疾病	332
六、有关精神卫生的几个问题	337
1. 噪声与精神卫生	337
2. 电子游戏机与青少年的身心健康	339
3. 经常梦遗会变成“龙痴”吗	341
4. 精神病复发与季节的关系	343
5. “文痴”不比“武痴”轻	344
6. 神经衰弱是否会变成精神分裂症	345
7. 赌博心态与身心健康	347
8. 暗示对精神卫生的影响	351
9. 心理咨询是怎么回事	353
10. 怎样做好精神病人的家庭护理	355

上篇 青少年的内心世界

生命之舟在人的一生中要经历一系列航程,青少年时期是人生的一个“港口”。青少年时期是悄然而至的,是在儿童的嬉戏玩耍中不知不觉地降临到他们身边的。

青少年时期是儿童向成人过渡的时期。许多心理学家人为地将 12~25 岁这一年龄阶段划分为青少年时期。谈到“少年儿童”时,人们往往只重视儿童,忽视了少年;而讲到“青少年”时,人们常常重视青年,又忽视了少年。事实上,少男少女们正处在生理发育和心理发展变化的一个十分重要的、剧烈的、动荡的时期。由于月经初潮和遗精的出现,他们开始萌发性意识,产生对性的好奇、担心、恐惧和茫然。随着身体的渐趋成熟和对社会接触的日益广泛,出现了对独立的向往、自我意识的逐渐成熟、闭锁心理的产生等内心活动。人们常说青春是美好的,并将青春比作人生的春天。

青少年时期是最为色彩斑斓的,同时也是最不平静的,这些缤纷的色彩,在不断地进行聚散、重组、变异和进化,从而出现了“青少年时期是人生的黄金时代”、“青少年时期是危险期”等截然不同的提法。尽管许多“过来人”已经度过了青少年时期,但是,事过境迁,他们对处于青少年时期的孩子的内心活动,未必真正能够了解。古往今来,青春之所以被人们赞颂,与其说是在赞美她,倒不如说是失去青春的人对时光流逝的

喟叹,对“壮志未酬鬓发已衰”的感慨,对光阴虚度的懊悔。正如世界充满着矛盾一样,时间与经验永远是相悖的。一个富有时间的人,没有足够的经验去体味时间的珍贵;而一个富有涉世经验的人,却已经没有足够的时间把经验转化为实在的价值。人类只能把时间作为代价来换取经验。鱼与熊掌,实难兼得。

花季的烦恼是错综复杂的,青少年的内心世界是丰富多彩的,下面,就让我们从青少年的心理特征谈起。

一、青少年的心理特征

青少年时期,是生长发育且日长夜大的时期。体内内分泌激素发生着一个“从无到有”的大变动,从而出现躯体的第二性征,并由此产生了这一时期的心理特征。

1. 自我意识迅速发展

所谓自我意识,就是个人对自己的行为以及自己在社会生活中所处的地位和所起的作用的认识。

当一个小生命呱呱落地时,如果你问他(她):“你是什么人?”他(她)不会回答你,也没有人会问这类问题,因为婴儿缺乏自我意识,不能自我发现。当他(她)长大以后,他(她)不仅会回答,而且答案会发生变化,会变得复杂化、多样化。当牙牙学语时,他会说:“我是宝宝”;以后会回答:“我是弟弟(或妹妹)”;到了幼儿园时,会说:“我是男(女)孩”;以后,可供选择的回答越来越多,因为对自我的认识越来越复杂。进入青少年期,对这个问题的回答会出现莫衷一是之感。正如德国心理学

家斯普兰格所说的,“青少年期可称为人的第二次诞生”。

自我意识的产生,是以认识客观世界的规律为基础的。青少年在树立世界观的过程中,首先从认识客观世界的发展规律为起点。随着青少年的自然成长,呈现在他们面前的物质世界的形态日益复杂。原先他们认为是简单的、外在的、自然存在的事物,现在感到逐渐变得复杂、隐晦和神秘起来了。从人感知客观事物的主观体验来看,总要经历由简单到复杂,从复杂到简单的循环过程。自然科学知识的灌输,生活经验的积累,既可使原先认为是复杂的事物变得简单,同样,也可使原先以为是简单的事物变得复杂起来。这种主观体验上的演变,增加了青少年的焦虑,在他们心目中,知识的累积反而给思维造成了空前的混乱,原先清晰透明的世界,现在却变得“混沌不堪”了,使青少年感到他们眼前的世界反倒不如儿童时代那样实在。他们感到了茫然,无所适从。此时,家长、老师应该给予关心、引导。不仅仅是生活上的,更主要是精神上的。如果说,儿童自我意识近似于一张白纸,成年人的自我意识是一幅布局有序的彩图,那么,青少年时期的自我意识却像已经涂满了五颜六色的颜料,可还是一幅无法辨认的水彩画草图。

自我意识的形成和发展,是一种很有用的心理机制和宝贵的心理品质。只有通过健全的自我意识的发展,才能达到个体化与社会化心理协调平稳发展,身心全面健康,成长为对社会有贡献的人。

由于生理条件所限、知识不足和缺乏社会经验,青少年可能会产生自我意识的片面性、幼稚性。如:抓住一点,怀疑一切,缺乏科学依据;喜欢争论,看法偏激,论据不足;缺乏虚心请教精神,过分自信自尊;行动上带有盲目性,情绪易激动,容

易与人发生矛盾、冲突等。所以,时时、事事需要家长、老师和社会正面引导。否则的话,容易“失足”,犯错误,或产生心理变态。这就是人们常说的“青少年时期是个危险期”,“青少年比成年人更容易发生越轨行为,产生极端举动”的原因所在。

2. 青少年的自我意识特点

青少年时期最重要的心理过程,是形成自我意识和稳定的“自我”形象,这是青少年性成熟过程中的必然产物。青少年自我意识的发展,是通过内部化的机制,使外部形象内部化,从而使人逐渐地变得具有自我控制的能力,具有独立和自主的能力。青少年的自我意识,具有以下几个特点。

(1)独立意向的发展。独立意向的发展,使青少年意识到自己是个独立的人。他们要求有“自主权”,要独立地处理自己的学习、娱乐内容、休息的时间和方式。他们对家长的话,不再像孩提时期那样俯首贴耳,甚至逆来顺受,而会出现顶撞现象,因而常被家长说成“人长大了,翅膀硬了,犟头倔脑了”。实际上,青少年认为自己已长大成人了,他们力求摆脱家长对他们的庇护,而从家长的眼光看来,他们仍然是个孩子,于是,矛盾发生了,代沟产生了。不过,一般来讲,在青少年的初期阶段,他们基本上还是同父母保持着肯定的、尊重的、接近的和温暖的关系,反抗的成分是较少的。到了青少年的后期阶段,他们迫切渴望能得到家长理解而家长又不能完全理解他们时,反抗的成分才逐渐增大。

(2)自我意识的分化。自我意识的分化,是把自我分成了观察者的自我和被观察者的自我两个部分。由于自我的分化,观察者的自我就成了主体,被观察者的自我成了客体。前者,