

〈 走进健康大讲堂，听专家讲述青少年心理健康的奥秘。〉

青少年心理健康

《《 大讲堂

马玉荣 / 编著

阳光的笑容，莫要被心理阴影淹没；
生命的激情，只在心灵的花园舞动。

点亮青少年的心灯 照亮最灿烂的前程

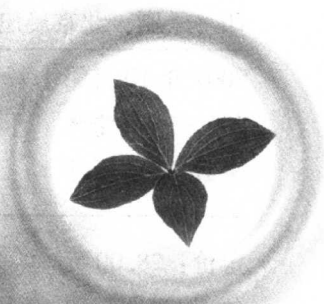
阳光的笑容，莫要被心理阴影淹没；
生命的激情，只在心灵的花园舞动。

石油工业出版社

青少年心理健康

《大讲台》

马玉荣 / 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理健康大讲堂/马玉荣编著.

北京: 石油工业出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6281 - 8

I. 青…

II. 马…

III. 青少年—心理卫生—健康教育

IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154752 号

青少年心理健康大讲堂

马玉荣 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16

字数: 230 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

青少年心理健康
大讲堂 >>>

心理健康大讲堂



选题策划：张凤兰

责任编辑：高超 马晓

装帧设计：✿ 大象设计·杜静静
Daxiang Design Tel:010-84804305

Preface

前言



青少年是祖国的未来是民族的希望，保护青少年的健康，就是保护未来的希望。关爱青少年的成长，就必须关注他们的健康。当代青少年，最大的健康问题就是心理健康问题。虽然他们的生活丰富多彩，然而很多青少年却并不快乐；虽然他们努力争取上进，然而心中的烦恼却日益增多。

心灵中的阴影淹没了他们的笑容，心理上的障碍冷却了他们生命中的很多激情。

据有关部门的调查：当今青少年存在心理异常、人格扭曲、生命意识淡漠的现象日益增多，一旦出现恶性刺激和精神打击，往往会在心理上出现偏激。青少年各种心理健康问题以及由此而导致的严重后果，已经向全社会敲响了警钟：再也不能忽略青少年的心理健康问题了！

青少年正处在人生观、价值观形成的关键时期，由于此时他们的分析能力较低，自制自控能力较差，心理状态极不稳定。面对日益增多的学习压力及情感上的压力，他们往往缺乏正确的判断和解决方法，而家庭、学校和社会相关教育的缺失，使他们很容易产生不良的情绪与消极的心理，长期发展下去就有可能导致严重的心理障碍，成为危及他们身心健康的“毒瘤”。

前言

鉴于此，有必要向全社会，尤其是向广大青少年，进行心理健康知识的宣传和普及。家长、老师和社会各界有责任和义务，从精神和心理上关心他们的成长，在加强心灵沟通、正确疏导的基础上，努力减轻他们的精神压力。青少年一旦出现心理问题，应多从情感上呵护，多从思想上排解，多在生活上关心，并尽早到医院寻求心理医生的指导，进行心理治疗，以免造成对他们的严重伤害。

为了满足青少年心理健康的需要，我们编写了这本《青少年心理健康大讲堂》。本书就各种青少年心理健康问题，从不同的角度加以分析并提出解决办法，帮助青少年朋友正确认识自我、认识人生。书中通过分析心理疾病的危害，引导青少年如何让躁动的心在平静中安然；通过专家的提醒，让青少年受伤的心灵在阳光下治愈；通过各种心理治疗方法的介绍，排除青少年的心理痼疾。书中还荟萃了有关青少年心理健康的丰富知识和方法，这是一部为广大青少年朋友及其家长服务的心理健康知识大全。

心态决定健康，情绪左右人生。一个总是保持快乐心态的人，就能够自觉地排解在学习、生活中的压力和烦恼；能够在艰难的攀登中不忘欣赏周围的风景。能够保持心理健康的青少年，就一定能够在阳光下快乐成长。谨以此书献给成长中的阳光少年。

编著者

2007 年 秋

目 录



第一讲 花样年华中的阴影

——青少年心理健康问题综览

讲题一：透视青少年的心理健康

1. 心理健康是青少年成才的资本 (2)
2. 以什么测定青少年心理是否健康 (4)
3. 我国青少年心理健康状况令人担忧 (6)
4. 青少年心理不健康问题的三大类型 (7)

讲题二：是什么影响了青少年的心理健康

1. 外部环境对青少年心理健康的影响 (14)
2. 来自青少年自身的主观因素 (17)
3. 不要沉溺于危险的 11 种心理陷阱中 (18)



第二讲 谁偷走了学习的快乐

——青少年学习心理的分析

讲题一：积极的学习意识需要细心培养

Contents

1. 如何激发浓厚的学习兴趣 (22)
2. 良好的学习习惯是怎样养成的 (26)
3. 提高注意力品质的正确方法 (28)
4. 运用“行动黄金律”促进学业进步 (30)

讲题二:矫正不良的学习心理

1. 纠正上课爱“走神”的毛病 (32)
2. 有效克服学习中的“高原现象” (34)
3. 及时矫正青少年的厌学心理 (37)
4. 千方百计地改变青少年的逃学心理 (39)

讲题三:让记忆力为青少年的学习服务

1. 记忆是人的智力活动的基础 (42)
2. 记忆的4种品质与多种类型 (43)
3. 青少年记忆能力的自我测评 (46)
4. 遵循记忆规律, 有效提高记忆力 (49)
5. 增进长时记忆的5种技巧 (52)
6. 有效地提高记忆力的心理训练 (54)
7. 青少年培养记忆力应注意什么 (56)



第三讲 分数不是人生的唯一

——青少年考试心理的分析

讲题一:考试需要良好的心理素质

Contents

1. 身心保健是考前必需的准备工作 (60)
2. 保持考场上的“最佳心理”状态 (63)
3. 避免脑力疲劳, 保持旺盛脑力 (65)
4. 努力消除考试前的紧张心理 (67)
5. 以良好的身心状态预防考试怯场 (68)

讲题二: 矫正不良的考试心理与情绪

1. 有效地克服考试焦虑心理 (69)
2. 别让“马虎”心理偷去你的考分 (75)
3. 考场上身心不良的自我调整与处理 (78)
4. 作弊手莫伸, 伸手误终身 (80)
5. 中、高考落榜后产生心理失衡怎么办 (82)



第四讲 莫摘青涩的果实

——青春期性心理的分析

讲题一: 如何调适青少年的性心理

1. 青少年何时开始性生理的发育 (86)
2. 如何面对青春期的性意识 (88)
3. 男孩发生遗精该怎样调适心理 (90)
4. 女孩初潮时当如何做心理调适 (92)
5. 青少年存在手淫现象该怎么办 (95)

Contents

6. 防范青少年的性失误与性罪错	(97)
------------------------	------

讲题二：别让早恋心理折磨心灵

1. 早恋是一朵带刺的玫瑰	(100)
2. 避免“早恋”造成的心理伤害	(103)
3. 走出单恋的曲折迷宫	(104)
4. 如何远离“师生恋”的泥沼	(106)
5. 失恋后如何抛去心中的石头	(108)



第五讲 多事之秋的心灵躁动

——青春期逆反心理的分析

讲题一：剖析青少年的逆反心理

1. 什么是青少年的逆反心理	(112)
2. 青少年逆反心理有哪些表现	(114)
3. 逆反心理产生的原因是什么	(116)
4. 如何正确认识青少年的逆反心理	(120)

讲题二：如何化解青少年的逆反心理

1. 青少年别让逆反心理纵容自己	(122)
2. 青少年逆反心理的自我预防	(123)
3. 青少年逆反心理的自我调控	(125)
4. 有效沟通：“多事之秋”家长要多加引导	(127)
5. 平等对待：父母要收起长辈的架子	(129)



第六讲 架起沟通和谐的桥

——青少年交际心理分析

讲题一：青少年交际知识知多少

1. 人际交往是青少年人生发展的基石 (132)
2. 培养交际能力有利于青少年的未来 (135)
3. 青少年人际关系的类型和特点 (136)
4. 影响青少年人际交往的三大障碍 (140)

讲题二：掌握人际交往的艺术

1. 必须遵循人际交往的四项原则 (144)
2. 热心助人，让自己赢得好人缘 (148)
3. 怎样建立良好的同伴关系 (150)
4. 把好分寸，建立纯洁的异性友谊 (152)
5. 消除误会要增强心灵互动 (154)
6. 主动营建和谐的师生关系 (156)
7. 跨越代沟，与长辈愉快地交往 (158)
8. 学会说“不”，掌握拒绝的技巧 (161)



第七讲 跌倒后站起来奔跑

——青少年挫折心理的分析

讲题一：挫折让青少年学会长大

Contents

1. 挫折是人生成长的好学校 (164)
2. 挫折推动人生走向成功 (165)
3. 青少年可能会遇到的人生挫折 (167)
4. 不健康的心理因素导致产生挫折感 (169)
5. 是什么影响了青少年的挫折承受力 (171)

讲题二：在战胜挫折中走向成熟

1. 自信心是战胜挫折的坚强力量 (174)
2. 不断进取，积极地超越挫折 (176)
3. 你会自我提高对挫折的忍耐力吗 (178)
4. 面对挫折，进行自我心理调适 (180)
5. 怎样以角色扮演训练抗挫折心理 (181)
6. 正确归因，寻找克服挫折的办法 (183)
7. 怎样把挫折转化为人生的动力 (184)



第八讲 找回真实的自我

——青少年恋网心理的分析

讲题一：青少年上网成瘾面面观

1. 什么是青少年上网成瘾 (186)
2. 网瘾对青少年成长的负面影响 (188)
3. 找到青少年上网成瘾的病源 (192)

讲题二：靠什么帮助青少年戒除网瘾

Contents

1. 正视网络的存在，父母应当理智面对 (196)
2. 运用疏导的方式化解青少年的网络情结 (198)
3. 指导青少年善用网络，抵抗网络诱惑 (199)
4. 怎样引导青少年把握好上网的“度” (201)



第九讲 寻找回归的快乐

——青少年异常心理的调适

讲题一：青少年异常心理的因果分析

1. 青少年为什么会产生异常心理 (204)
2. 青少年心理异常的种种表现 (206)
3. 以什么标准衡量青少年心理异常 (208)

讲题二：怎样克服虚荣心理

1. 别让虚荣成为人生的陷阱 (210)
2. 坦然地直接面对自己的虚荣心 (212)
3. 青少年如何矫正自己的虚荣心理 (214)

讲题三：怎样化解猜疑心理

1. 心态不正，“疑”害无穷 (216)
2. 多疑会使人陷入自我孤立的境地 (218)
3. 以坦荡的胸襟消除猜疑心理 (220)

讲题四：怎样消除嫉妒心理

1. 嫉妒之心既害他人，又害自己 (222)

Contents

- 2. 你能克制自己的嫉妒之心吗 (224)
- 3. 通过自解自励消除嫉妒心理 (226)
- 4. 增强竞争意识, 替代嫉妒之心 (227)

讲题五: 怎样抑制自私心理

- 1. 过度自私是灵魂的牢狱 (229)
- 2. 走出以自我为中心的樊篱 (231)
- 3. 防范私欲过盛, 走向宽广人生 (232)

讲题六: 怎样排解愤怒心理

- 1. 愤怒的情绪会将人生拖入深渊 (234)
- 2. 驾驭愤怒情绪是强者的表现 (236)
- 3. 积极疏导情绪, 抑制愤怒之火 (238)
- 4. 幽默的语言是抑制愤怒的良方 (241)

● 第一讲 ●

花样年华中的阴影

——青少年心理健康问题综览



心是一面镜子。心理状态折射出人的情感与健康。

一个心中盛开着鲜花的人，一定喜欢追逐阳光的生活；而一个心中布满荆棘的人，势必会被痛苦的经历所折磨。对青少年的成长而言，健康的心理、积极向上的心态至关重要。因为，悲观、失望、忧郁的心理能摧毁青少年的意志，会断送青少年的前途。

生活总会时时为人生增加新的压力，而人生也总是常常为生活制造新的精彩。青少年如果心中充满了阳光，那么就能为未来成才与成功积累更多的资本。



讲 题 一：

透视青少年的心理健康

每一天的生活都是全新的，每一天的心理感受也是不同的。青少年不可能总是生活在无忧无虑中。因而，正确地认识自我，才能理性地面对生活；保持健康的心理，才能以自信、快乐的心态迎接新的明天。

1. 心理健康是青少年成才的资本

很多青少年包括一些家长，并不了解或者说并不关注心理健康问题，对心理健康与青少年的学习生活的关系及影响并不十分清楚。

现代科学证实，心理健康是人的健康不可分割的重要组成部分，是人生幸福的基石。那么究竟什么是人的心理健康呢？

人的生理健康是有标准的，同样，心理健康也有标准可循。只是人的心理健康标准不及人的生理健康标准那么具体与客观。

目前，国内研究一般认为，人的心理健康包括以下7个方面：

- ◇ 智力正常；
- ◇ 情绪健康；
- ◇ 意志健全；
- ◇ 行为协调；