



武春建 等 主编

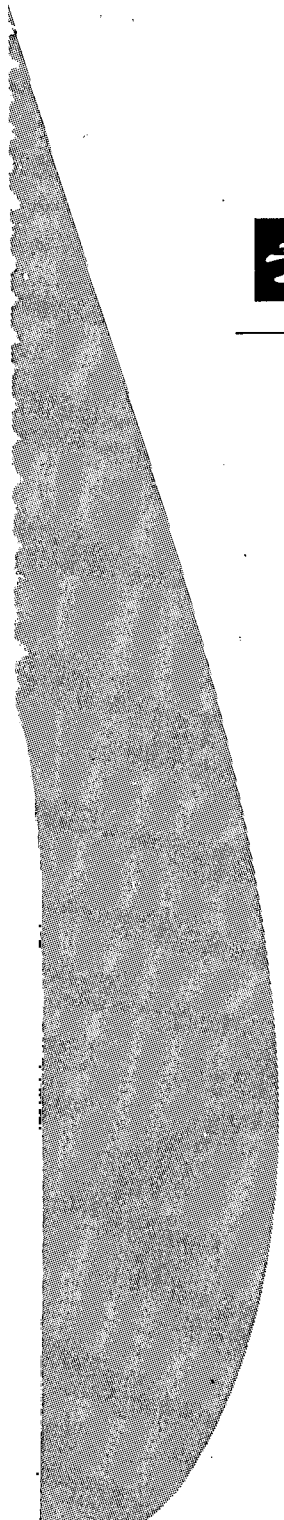
青少年

心理卫生

QINGSHAONIAN
XINLI WEISHENG



陕西科学技术出版社



青少年

心理卫生

武春建 等主编

陕西科学技术出版社

图书在版编目(C I P) 数据

青少年心理卫生 / 武春建等主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2006. 7

ISBN 7-5369-4109-9

I. 青... II. 武... III. 青少年—心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第070375号

出 版 者 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 青岛新利印务有限公司

规 格 880mm×1230mm 32开本

印 张 15. 75

字 数 466. 3千字

版 次 2006年8月第1版

2006年8月第1次印刷

定 价 36. 00元

版权所有 翻印必究

编写人员

主 编 武春建 刘庆海 王 琳 孙中国
景艳玲 李玉焕 孙秀缘 桂成平

副主编 (以姓氏笔画为序)

王欣梅	付玉玲	田 玮	李 娟
李秀玲	李 宁	吴华真	苏 颖
范学玲	宋开祝	杨世昌	林兆武
郑 玲	柳和平	赵明宏	徐开霞
高月云	崔红梅	路 君	薛友艳

编 委 (以姓氏笔画为序)

王雪艳	王爱芹	王晓英	王 克
石 云	石少波	孙 艳	刘玉兰
刘 凌	乔素婷	纪玉秀	张传莲
张志娟	张正爱	孟兆欣	陈 恒
陈希云	陈云秀	张桂敏	张红梅
范继美	周 雷	郭兆香	封 蕴
高振波	唐淑美	黄显玉	温 琳
姜苏华	潘惟华	潘 瑜	

前言

孩子是祖国的未来，关心爱护青少年的成长不仅仅局限于躯体的健康，更重要的是健康的躯体和健康的心理，孩子的教育和身心健康不仅是每一个家庭的大事更是关系到祖国未来的人才健康发展问题。为了帮助家长认识、掌握、调适青少年心理，科学的教育培养孩子，作者编写了这本《青少年心理卫生》。该书运用了心理学的方法帮助家长正确看待孩子成长中的一些心理问题和调适方法，是家长不可缺少的良师益友，是青少年心理健康的教育读物，作者运用了大量的临床案例，针对家庭教育方式、隔代教育及青少年的学习压力、升学压力、考前焦虑、网络成瘾、心理疾病等方面，进行了讲解和分析，通过讲解心理卫生知识和心理疾病案例的分析，给读者一个良好的心理辅导，是家长、教育工作者、社会工作者、青少年学生的一本身边的“心理老师”、“心理医生”。该书的编写得到了青岛市精神卫生中心、济宁市精神病院、青岛市中心医院、青岛市第五人民医院、临沂市第四人民医院、临沂市荣军医院专家的大力支持，在此一并表示感谢！

由于编写水平有限，经验不足，对很多问题只是点到为止，欠深入，欠细致，错误和缺点也在所难免，希望读者谅解！

作者

2006年6月于青岛

目 录

第一部分 家庭教育	(1)
1.家庭教育	(1)
2.家庭教育的重要性	(1)
3.家庭教育的重点	(3)
4.家庭教育的原则	(3)
5.家庭教育的特点	(4)
6.家庭教育中情绪辅导类型	(8)
7.家庭教育方式对青少年心理行为的影响	(9)
8.亲子关系在婴儿心理发育中的重要意义	(9)
9.家庭教育的误区	(10)
10.家庭教育应注意的问题	(13)
11.现代家庭中的素质教育	(15)
12.家长应该具备的心理素质	(20)
13.合格家长的标准	(24)
14.家长如何提高自身素质	(27)
15.如何创造良好的家庭氛围	(28)
16.家庭教育中的常见矛盾	(29)
17.怎样建立良好的家庭教育	(32)
18.如何进行家庭美育教育?	(33)
19.衡量孩子良好道德品质的标准	(37)
20.如何对青少年进行品德教育	(37)
21.理想教育在家庭教育中的地位	(40)
22.给孩子一个健康的家庭教育环境	(40)
23.教子有方——沉默	(41)
24.青少年良好的心理卫生习惯的培养	(42)
25.溺爱综合征与调适	(42)

26.引导孩子走好人生的第一步	(44)
27.学会适时的称赞孩子	(45)
28.孩子和别人打架怎么办	(46)
29.批评孩子的艺术	(46)
30.批评孩子的原则	(48)
31.无原则满足儿童要求是错误的	(49)
32.伤害孩子心灵的常用词语	(49)
33.青少年的非智力因素与培养	(50)
34.兴趣是儿童成才的动力	(51)
35.良好的情感是青少年成才的催化剂	(52)
36.什么是智力	(53)
37.智力的形成过程	(54)
38.开发儿童智力的意义	(54)
39.如何开发儿童的智力	(55)
40.开发儿童智力应注意的问题	(57)
41.家庭暴力引起孩子不良人格和犯罪行为	(59)
42.家庭暴力引起青少年犯罪	(59)
43.青少年违法犯罪与预防	(60)
44.家庭暴力新趋势——子女对家长的暴力	(64)
45.对儿童精神虐待的危害	(66)
46.家庭暴力的类型	(67)
47.父母间家庭暴力前后孩子的心理变化	(68)
48.如何弥补家庭暴力给孩子心灵造成的创伤	(69)
49.如何营造良好的家庭气氛	(71)
50.家长应给孩子的自由	(72)
51.不要把孩子的缺点轻易告诉他人	(73)
52.西方的家庭教育观念	(73)
第二部分 单亲家庭家庭教育	(76)
53.常见的家庭结构类型	(76)
54.单亲家庭子女的教育	(78)

55.指导和帮助孩子适应单亲家庭	(79)
56.家庭呼唤父亲教育	(80)
57.帮单亲孩子建立健康心态	(85)
58.单亲家庭存在的缺陷	(86)
59.单亲家庭的孩子常见的情绪问题	(87)
第三部分 独生子女	(89)
60.独生子女的特点	(89)
61.中国城市独生子女人格状况	(92)
62.独生子女的科学教育	(93)
63.独生子女的心理过程特点	(95)
64.独生子女常出现的不良性格	(96)
65.独生子女常见的心理偏差	(97)
66.帮助消除独生子女的孤独感	(99)
第四部分 隔代教育	(100)
67.隔代教育	(100)
68.隔代教育的四种类型	(100)
69.隔代教育的产生原因	(100)
70.隔代教育不利因素	(101)
71.隔代教育的基本方法	(102)
72.隔代教育指导	(103)
73.隔代教育培训——不得不修的时代课	(103)
74.孩子接受隔代教育存在的隐忧	(104)
75.老人带孩子与年轻父母带孩子的区别	(105)
76.隔代教育不能代替亲子教育	(105)
77.何谓代沟	(106)
78.代沟的类型及表现	(106)
79.代沟形成的原因	(107)
80.代沟的整合	(108)
第五部分 个性与气	(111)
81.性格及其形成	(111)

82.性格的分类	(113)
83.何谓个性	(113)
84.家庭环境对孩子性格的形成的影响	(114)
85.父母教养方式对青少年个性的培养	(114)
86.国内父母教养方式类型与子女心理特点	(115)
87.建立良好父母教养方式的原则	(116)
88.孩子的性格与教育方法	(117)
89.早期性格的形成对青少年成才的影响	(118)
90.如何从小培养孩子具有活泼开朗的性格	(118)
91.影响个性形成的主要因素	(120)
92.父母对青少年个性的影响	(120)
93.个性的发展过程	(121)
94.重视孩子性格的培养	(122)
95.孩子良好个性的培养	(122)
96.青少年独立性的培养	(125)
97.青少年任性心理与调适	(126)
98.气质及其形成因素	(127)
99.如何判断孩子的气质类型呢?	(127)
100.气质无好坏之分	(128)
101.性格和气质的区别	(129)
102.培养孩子良好的气质	(129)
103.怎样增强孩子的自信心	(130)
104.情商在青少年成长过程中的作用	(131)
105.品行障碍及原因	(135)
106.品行问题与心理发展的关系	(136)
107.青少年品行问题的具体表现及特点	(137)
108.品行障碍诊断与调适	(141)
109.父母要做好孩子的第一任老师	(146)
110.怎样帮助易冲动的孩子控制情绪	(148)
111.青少年违法犯罪的特点	(149)

112.青少年违法犯罪的原因	(150)
第六部分 性心理问题	(152)
113.儿童期性心理障碍	(152)
114.青春期少女性困惑心理	(152)
115.青少年女性青春期的烦恼与调适	(153)
116.青春期男孩的性困惑	(155)
117.手淫的调适	(158)
118.青春期性敏感症与调适	(160)
119.儿童性识别障碍	(163)
120.恋物癖	(164)
121.窥阴癖	(165)
122.露阴癖	(169)
123.摩擦癖	(170)
124.儿童性早熟	(170)
125.早恋原因及家长对策	(175)
126.对“青春期”异性关系的误解	(176)
127.失恋的调适	(179)
128.单相思	(181)
129.青少年未婚妊娠及危害	(182)
第七部分 网络成瘾	(184)
130.何谓网络成瘾	(184)
131.青少年网络成瘾的社会心理因素	(185)
132.触网青少年的心理健康问题	(187)
133.网络成瘾综合征与调适	(191)
134.网络成瘾对青少年的危害	(193)
135.青少年网络成瘾的综合干预	(198)
第八部分 发育障碍和心理障碍	(201)
136.儿童期心理卫生	(201)
137.青少年心理发展特点	(202)
138.青少年的心理需求	(205)

139.如何为儿童创造一个正常心理发展的环境	(206)
140.从孩子的微小变化了解他的心理动态	(206)
141.心理健康的标准	(207)
142.儿童常见的心理卫生问题	(209)
143.青少年心理障碍的危险因素	(209)
144.青少年心理健康教育中存在的问题	(210)
145.劳动能促进儿童心理发育	(217)
146.儿童心理健康的培养要点	(218)
147.青少年心理不健康及调适	(219)
148.家长要定期带孩子去青少年心理门诊	(223)
149.何谓意志?有何特点?	(224)
150.意志是怎样发展的	(225)
151.意志力是儿童成才的基石	(226)
152.如何培养孩子的意志品质?	(227)
153.怎样帮助孩子进行意志锻炼	(228)
154.指导孩子正确地对待挫折和困难	(230)
155.青少年逆反心理和特征	(231)
156.逆反心理的原因	(232)
157.青少年逆反心理的表现	(233)
158.消除逆反心理的方法	(234)
159.逆反心理的预防	(236)
160.怎样教育胆小的孩子	(237)
161.孩子不良心理表现的识别	(238)
162.何谓心理暗示	(239)
163.怎样对孩子进行积极的心理暗示?	(239)
164.怎样避免消极的心理暗示?	(240)
165.导致青少年悲剧的常见的原因	(240)
166.青少年自卑心	(248)
167.青少年嫉妒心理的调适	(249)
168.青少年自负心理	(251)

169.青少年自私心理	(253)
170.青少年自我封闭心理与调适	(255)
171.青少年口吃与调适	(258)
172.咬指甲与调适	(260)
173.吸吮与调适	(261)
174.儿童遗尿症	(262)
175.青少年依赖性的调适	(264)
176.怎样帮助孩子消除依赖心理	(265)
177.怎样帮助孩子消除孤独感	(266)
178.青少年心理失衡及调适	(267)
179.孩子发脾气的心里与处理	(269)
180.青少年学习困难与调适	(271)
181.青少年逃学及调适	(272)
182.高考前失眠与调适	(275)
183.高考前家长与孩子如何沟通	(277)
184.考试焦虑与调适	(280)
185.语言发育障碍	(281)
186.特定学校技能发育障碍	(284)
187.青少年学校恐怖症	(288)
188.为什么要做好学龄前期儿童入学前心理准备 ...	(294)
189.家长应为孩子入学做哪些准备	(295)
190.如何使孩子适应学校生活呢	(299)
191.一年级新生不适应学校生活的常见原因	(301)
192.孩子不愿做作业,怎么办?	(302)
193.儿童精神病常见急症与处理	(304)
194.儿童抽动症	(306)
195.儿童多动症	(311)
196.儿童多动症与顽皮孩子的区别	(322)
197.精神发育迟滞	(323)
198.青少年失眠与调适	(329)

199.选择性缄默症	(331)
200.睡惊症	(332)
201.儿童梦魇	(333)
202.睡眠呼吸暂停-过度嗜睡综合征	(334)
203.嗜异症	(335)
204.神经性厌食	(336)
205.神经性贪食	(343)
206.神经性呕吐	(345)
207.青少年情感障碍	(346)
208.儿童精神分裂症	(348)
209.儿童孤独症	(349)
210.青少年强迫症	(351)
211.青少年恐惧症	(353)
212.青少年癔症	(354)
213.青少年焦虑症	(357)
214.神经衰弱	(358)
215.多疑也是病	(359)
216.感觉统合障碍	(361)
217.早识别精神病有何意义	(362)
218.精神疾病的治疗原则	(363)
219.首发精神病的治疗目的	(364)
220.早治疗的优点	(365)
221.春天与精神病的复发	(367)
222.如何才能早识别精神病	(368)
223.维持治疗的重要性	(369)
224.抗精神病药的慎用症	(370)
225.家属如何正确对待精神病人	(371)
226.家属对治疗不恰当的态度	(372)
227.家属不恰当的处理	(374)
228.延误治疗造成的不良后果	(376)

229.减少治疗耽搁的方法	(377)
230.儿童青少年常用的心理测验方法	(379)
231.何谓心理治疗	(383)
232.心理治疗的特点	(383)
233.心理治疗的分类	(384)
234.何谓心理咨询	(384)
235.心理咨询的特征	(384)
236.心理咨询与心理治疗的异同	(385)
237.青少年患者的心理治疗特点	(386)
238.系统脱敏疗法	(387)
239.强化疗法	(396)
240.厌恶疗法	(405)
241.认知疗法	(409)
242.思维阻断疗法	(417)
243.认知行为疗法	(420)
244.认知领悟疗法	(428)
245.心理分析疗法	(433)
246.森田疗法	(444)
247.满灌疗法	(454)
248.咨客中心疗法	(458)
249.模仿学习疗法	(465)
250.娱乐疗法	(468)
251.催眠疗法	(470)
252.疏导疗法	(473)
253.放松疗法	(479)

第一部分 家庭教育

1

家庭教育

家庭教育是指家庭中的父母及其他成年人对未成年孩子进行教育的过程。家庭教育问题自古以来就受到关注,在我国近年来才作为一门科学进行研究,家庭教育是时代发展的需求,是国民整体素质提高所必须涉及的问题。

2

家庭教育的重要性

探讨家庭教育的重要性,目的是要家庭与社会、教育部门共同担负起教育下一代的任务,人的教育是一项系统工程,包含着家庭教育、社会教育、集体(托幼儿园所、学校)教育,三者应相互关联且有机地结合在一起,相互影响、相互作用、相互制约,离开哪一项都不可能。家庭教育是一切教育的基础。前苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石,他说:把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家:家庭、学校、儿童所在的集体、儿童本人、书籍、偶然出现的因素。从排列顺序上看,家庭在首位,可以看得出家庭在塑造儿童的过程中起到很重要的作用。家庭教育的重要性具体表现在以下几点。

(1)家庭教育是教育人的起点和基点

家庭教育是一种基础教育或启蒙教育,就是为孩子德智体美劳全面发展打下良好基础,使他们以后成长为品德高尚、聪明伶俐、体魄健壮、富有审美能力、创造性、开拓精神、竞争意识、毅力和不怕挫折的新型人才。父母作为孩子的第一任老师,不仅要注重对孩子的道德品质教育,而且要注意对孩子的智力开发。要教

育孩子热爱祖国,热爱人民,热爱学习,尊老爱幼,关心别人,要让他们知道什么是真、善、美和假、恶、丑。父母要注意结合实践,让孩子不断掌握自然知识和社会知识,不仅要给孩子吃好、穿暖,更重要的是要重视培养他们完好的心理状态和适应社会的能力。另外,父母还要为孩子创造优美的环境,培养他们对美的判断和欣赏能力。目标是在孩子进入社会,接受集体教育之前保证孩子身心健康地发展,为接受集体教育打好基础。配合幼儿园、学校,使其德智体美劳得到全面发展。

(2)良好的家庭教育是造就人才的必要条件

今天的儿童是21世纪的主人,儿童的自下而上保护和发展是提高人口素质的基础,是人类发展的先决条件。儿童的健康成长关系到祖国的前途命运,全民族素质的提高。家长们肩负着为国家造就21世纪人才的重任,能否把孩子培养成为德智体美劳全面发展的人,关系到国家是否后继有人的百年大计。家长要明确教育方向与国家利益和人民要求是一致的,不能把孩子视为私有财产,要树立为国教子的思想,端正教育目的。

(3)良好的家庭教育是优化孩子心灵的催化剂

孩子随着年龄的增长,由家庭步入社会,社会中的真善美和假丑恶不时地进入孩子的视野,采取隔离手法是行不通的,因为影视作品从不同角度反映着当今社会的现实,既有正面的,也有反面的,青少年缺乏理性的辨别是非能力,对身边发生的事敏感性强,而这种敏感性正是培养理性辨别能力的良好基础,作为家长应利用这一点,帮助孩子在这种感受能力的基础上,发展对社会生活的辨别能力和心理承受能力,过滤社会信息,优化孩子幼小的心灵。如果家长在日常生活能针对孩子年幼接受能力不太强的特点,抓住具体的日常琐事,帮助孩子辨别社会中发生的是是非非,让他们具体地感受到真善美光明的一面,也体会到丑恶的卑鄙,帮助孩子增强扬善除邪的正义感,从而抵制丑陋阴暗面对孩子心灵的侵蚀。

总之,作为家长要充分认识家庭教育的重要性,自觉地做好

孩子的教育工作,尽好家长的责任与义务,为国家培养出合格的建设人才。

3

家庭教育的重点

家庭教育的重点是以品德教育为主,培养孩子良好的道德品质和养成良好行为习惯为主,行为习惯包括:生活习惯、劳动习惯、学习习惯、卫生习惯、遵守纪律的习惯、尊老爱幼的习惯等,教会孩子如何学“做人”。家庭教育与幼儿园教育、学校教育、社会教育相比具有很多优势。

4

家庭教育的原则

(1)一致性原则

青少年的健康成长,是学校、家庭和社会诸方面教育共同影响的整体成果。如果各行其是,彼此矛盾或互相抵消,教育是不会成功的,家庭教育也是如此,不但要密切配合学校和老师的教育,使其取得一致,家庭成员之间也要前后统一、步调一致。否则孩子将无所适从,从中钻空子,使教育收不到预期的效果。在现实生活中,独生子女越来越多,由于夫妻间、父母和祖辈之间教育的不一致,致使孩子说谎、任性、懒惰、不礼貌等。到头来,全家叫苦,一筹莫展。据抽样调查统计,家长在教育问题上不一致的现象约占30%。如爸爸为了培养孩子的劳动习惯,规定每天早晨起床后收拾屋子,可爸爸一走,奶奶就替孙子干,还告诉爸爸是孩子自己干的,结果奶奶孙子一起骗爸爸;不完成作业,爸爸批评,妈妈却护着,还给老师写条,说孩子病了,以此欺骗老师;也有的家长昨天要求孩子那样做,今天却要求这样做,或提出要求也不检查,前后不一致,久而久之,家长的话孩子也就不在乎了。不少家庭有很好的经验。家庭成员要定期分析孩子的优缺点,统一认识、统一要求,有了矛盾不暴露在孩子面前,背后商量统一后,再和孩子谈,持之以恒这样,就会收到预期的理想教育效果。