

青少年 心理保健指导

蒋光清 编著

QINGSHAONIAN
XINLI BAOJIAN ZHIDAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

青少年心理保健指导

QINGSHAONIAN XINLI BAOJIAN ZHIDAO

蒋光清 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理保健指导/蒋光清编著. —北京:人民军医出版社,
2007.5

ISBN 978-7-5091-0905-2

I. 青… II. 蒋… III. 青少年-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037499 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:姜 平 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.375 字数:287千字

版、印次:2007年5月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252



内容提要

本书针对青少年的身心特点和目前家庭、学校教育状况,详细介绍了相应的心理保健知识和方法。全书共9章,包括青少年心理健康概述,智力、智商、情商和逆商,个性品质培养,家教方式与方法,心理障碍及克服方法,青少年性教育和素质教育,高考和就业心理调适等。内容丰富,资料翔实,阐述入情入理,对提高青少年心理素质,帮助他(她)们应对学习、生活中的各种问题,具有很好的借鉴与指导作用,对广大家长和学校老师亦有很好的参考价值。



前言

青少年的心理健康教育始终是一个重要的社会课题。青少年正处于身心发展的重要时期,随着社会的迅速发展,科学的不断进步,人们生活节奏日益加快。激烈的竞争,给青少年的升学、就业、生活等带来巨大的压力,对广大家长和教育工作者提出了新的挑战,对在校大、中、小学生如何适应社会的能力提出了更高的要求。为了青少年心理素质的优化和心理健康的维护,为培养儿童、青少年将来更好地适应社会发展的能力,成为具有健全人格、健康心理,富有创新精神和实践能力的新一代人才。作者怀着强烈的社会责任感,本着严肃认真的态度,科学的研究方法,理论与实践相结合的原则,编写了本书,供众多在校大、中、小学生阅读,供广大家长和教育工作者和社会各行各业的人员参阅。

本书以真实的案例和大量的事实,以浅显生动的名人成功故事,童年故事及家教故事。传播家教理念,传播人生成功经验和特殊独到的教育技巧,它融可读性、科学性、实用性、服务性于一体,是广大青少年的良师益友,是家长和教育工作者的实用价值极高的参考书。

本书内容丰富、翔实,用实证的方法提炼了一些适合中国父母、中国青少年的具体措施,如“做父母的技巧”、“青少年心理呵护”,“早期教育、家庭教育、素质教育、升

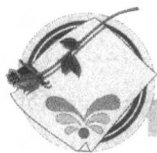
学就业教育、成功与失败的教育”及“高考心理准备与调适,择业求职心理教育”等,详细论述了青少年、大中专学生心理保健的方方面面,本书为家长们引路,助青少年成功。

本书在编写过程中,广泛借鉴和吸收了国内外众多学者的研究成果,并得到许多专家、同行帮助,其中肖汉仕、管怀国、魏冬云、王士才教授、丁光木、王中军、胡晓军副教授、乐虹讲师提供了大量信息资料,周秦、罗四维、廖艳明负责文稿打印,乐明涛、蒋利兵负责校稿。在此表示真挚的感谢!

书中不当之处,欢迎读者批评指正。

蒋光清

2007年2月于湖南零陵七里店



目 录

第 1 章 青少年心理健康概述	(1)
第一节 青少年期身心发展特点	(1)
一、青少年期年龄段	(1)
二、青少年期心理特征	(1)
三、青少年期心理特征	(3)
四、高中生主要心理特点	(6)
第二节 心理活动	(8)
一、心理活动特征	(8)
二、心理活动的物质基础	(10)
三、心理活动健康标准	(10)
第 2 章 智力、智商、情商、逆商	(12)
第一节 智力与智商	(12)
一、智力	(12)
二、智商	(12)
第二节 情商培养	(15)
一、情商培养与年龄的关系	(15)
二、情商培养的具体措施	(16)
第三节 情商与成功	(23)
一、情感与成功	(24)
二、意志与成功	(29)
三、动机与成功	(33)
四、兴趣与成功	(37)
五、性格与成功	(41)



第四节 逆商与挫折教育	(46)
一、逆商	(46)
二、逆商教育	(51)
第3章 青少年个性品质培养	(56)
第一节 良好个性、性格的培养	(56)
一、个性的含义	(56)
二、培养孩子良好的性格	(59)
三、根据孩子的性格气质特点进行教育	(62)
四、青少年应具有的性格	(64)
第二节 能力及良好习惯的培养	(67)
一、良好习惯,从小养成	(67)
二、注重培养青少年的独立性	(70)
三、培养孩子的耐心,做事有始有终	(72)
四、培养学习责任心	(73)
第三节 自尊心、自信心的建立与维护	(75)
一、青少年自信心的培养与维护	(75)
二、培养自尊心	(78)
第四节 兴趣、爱好的培养	(81)
一、非智力因素的培养	(81)
二、美育培养	(82)
三、体育培养	(84)
四、青少年美术、艺术的培养	(86)
第五节 交往能力的培养	(88)
一、如何评价儿童的交际能力	(88)
二、培养孩子在生人面前的举止	(89)
三、锻炼孩子解决纠纷的能力	(91)
第4章 家庭教育	(94)
第一节 家庭教育的有关概念	(94)
一、家庭教育的原则和特点	(94)



二、现代家庭的职能	(98)
三、怎样要求孩子	(99)
四、家庭教育方式对儿童心理健康的影响	(102)
五、父母在家庭教育中的责任与作用	(106)
六、家庭教育十戒、十法则	(113)
第二节 早期教育	(115)
一、早期教育的概念和关键内容	(115)
二、早期教育对孩子智能、个性的影响	(120)
三、早期智力教育的内容、原则和方法	(122)
四、幼儿心理卫生教育	(127)
五、早期教育的注意事项	(130)
第三节 父母的教育方式与言行对孩子的影响	(138)
一、新的教育观点和健康的育儿心态	(138)
二、成为好父母的十项指南	(143)
三、父母身教重于言教	(147)
四、与孩子交流、沟通、相处的技巧	(149)
第四节 生活学习习惯的培养与独生子女的教育	(156)
一、生活自理能力的培养	(156)
二、教育孩子心中有他人	(162)
三、良好学习习惯的培养	(165)
四、独生子女的教育	(166)
第5章 青少年心理及心理障碍	(173)
第一节 青少年心理	(173)
一、青少年心理	(173)
二、青少年期心理健康应注意什么	(175)
三、青少年心理成熟,落后于生理成熟	(179)
四、青少年的适应行为	(182)
第二节 青少年心理障碍的原因	(184)
一、幼儿心理障碍的原因	(184)



二、青少年品行障碍的原因	(185)
三、十种常见的异常心理现象	(186)
第三节 青少年期常见的心理障碍	(187)
一、青少年心理障碍问题	(187)
二、影响青少年成才的十大心理障碍	(190)
第四节 青少年各种心理障碍与克服	(191)
一、如何克服自卑心理	(191)
二、如何克服嫉妒心理	(195)
三、如何克服恐惧心理	(197)
四、如何克服依赖心理	(201)
五、如何克服挫折心理	(203)
第6章 青少年性教育	(206)
第一节 开展青少年性教育的意义	(206)
一、开展性教育的意义	(206)
二、开展性教育以提高全社会性心理健康水平	(210)
第二节 提高全社会性教育水平	(211)
一、性教育的内容	(211)
二、性教育的原则	(212)
三、性行为准则	(213)
四、对性教育的基本认识	(215)
五、性教育应分年龄段实施	(218)
第三节 青春期性健康教育	(218)
一、家庭性教育	(218)
二、学校及社会的性教育	(220)
三、错误性教育观念	(223)
四、父母如何观察孩子的变化	(225)
第四节 青少年期的性问题	(227)
一、早恋	(227)
二、失恋	(233)
三、单恋	(235)



四、恋爱中遇到性缠绕怎么办	(236)
五、青春期的性自慰行为	(237)
六、心理“断乳”与困惑	(239)
七、青年男女热恋时的心理特点	(240)
八、如何处理“师生恋”	(241)
九、性早熟	(242)
十、初尝“禁果”	(245)
十一、性病	(246)
第7章 素质教育	(248)
第一节 素质教育的概论	(248)
一、素质定义	(248)
二、素质的划分	(249)
三、素质的特点	(249)
四、素质的结构及指标	(250)
五、素质教育	(251)
六、素质教育的功能	(252)
七、素质教育的内容	(253)
八、素质教育的特点	(258)
九、素质教育观念	(261)
十、实施素质教育的根本宗旨	(262)
十一、实施素质教育的原则	(264)
十二、素质为主,实效第一	(265)
十三、素质教育应从家长做起	(266)
十四、家庭教育时代特点与学校教育的关系	(267)
十五、家庭如何实施素质教育	(269)
第二节 21 世纪人们应具备的素质	(271)
一、21 世纪对人才的基本素质要求	(272)
二、21 世纪的人们必须具备的素质	(272)
三、现代人的基本素质——自主性	(275)
四、现代人的创新素质	(277)



第8章 高考心理调适	(281)
第一节 应考的心理调节	(282)
一、控制考前情绪,保持适当的“紧张”.....	(282)
二、调节高考心理,减少焦虑.....	(284)
三、认真对待模拟考试,适应高考气氛.....	(289)
四、掌握科学的学习方法,矫治“考试紧张综合征”.....	(291)
第二节 高考期间的心理调适	(294)
一、临考准备	(294)
二、考试状态调整	(298)
三、考试时应注意的几个问题	(303)
四、应试中应避免的问题	(308)
五、考试技巧	(309)
六、考试之间如何安排时间	(315)
第三节 合理安排高考生活	(317)
一、饮食安排	(317)
二、作息安排	(320)
第四节 家庭对考生的关心、理解和支持	(321)
第9章 就业心理调适	(326)
第一节 就业准备	(326)
一、求职资料的准备	(326)
二、心理准备	(331)
第二节 就业心理问题调适	(339)
一、充分认识就业心理问题调适的重要性	(339)
二、就业心理问题调适的途径与方法	(341)
第三节 面试应试技巧	(343)
一、面试前的准备	(344)
二、成功面试的基本原则	(344)
三、面试谈话技巧	(345)
四、面试过程中应避免的问题	(348)
五、面试时如何消除紧张情绪	(349)

第1章 青少年心理健康概述

第一节 青少年期身心发展特点

一、青少年期年龄段

女孩从11~12岁开始到17~18岁,男孩从13~14岁开始到18~20岁称青春期(相当于中学学龄期),但个体差异较大,有时可相差2~4岁。此时期特点为生长发育在性激素作用下明显加快,体重、身高增长幅度加大,第二性征逐渐明显,生殖器官迅速发展,趋向成熟,女孩出现月经,男孩发生遗精。此时由于神经和内分泌系统调节不够稳定,常引起心理、行为及精神方面的不稳定;另外由于接触社会的机会增多,必然会遇到不少新问题。外界环境将对他们产生越来越大的影响。

二、少年期心理特征

(一)心身发展快而不平衡

在青春到来时,青少年身体和心理方面呈现快速的发展,表现为身体急剧的生长变化,肌肉、骨骼等组织全面地急剧成长,生殖系统的成熟,第二性征逐渐显露。随着身体的发育,青少年必须适应发展中的新自我,同时还应适应别人对于他的新形象所表现出的反应,然而,由于身心方面不一定能平衡发展,因此会产生不稳定的现象,在“幼稚”与“成熟”上会有大幅度的波动。



(二)实现同一性

1. 实现自我的统一 青少年随着身体的变化和性成熟的过程产生一些新的体验,也感到周围人对他们的新的反应。他们将为自己现在的真实情况以及将来会变成什么样子而向往。伙伴间的来往,及各种关系的产生,也使他们扩大了自我活动、自我探索的空间。他们渴望弄清世界是什么样,社会又是什么样。这种不断认识和我、理想的我、逐步接近现实的我,使自我意识达到积极的统一。

2. 道德意识和价值观念的发展 青少年早期的价值和道德观念来自父母,他们的自尊感基本上来自父母对他们的看法。当进入社会后,同伴群体的价值观,以及老师和成年人的利益需要,使他们对原来的道德标准及自己的价值和能力都要做重新评价,并试图把这些价值和评价综合起来形成一个稳定的体系。

(三)依恋关系的变化

1. 独立意识的增强 随着年龄的增长,青少年与社会的广泛交往,他们渴望独立的愿望日益变得强烈,与家庭的联系逐渐疏远,对父母的权威产生怀疑,甚至发生反抗行为。他们要摆脱家长和其对自己的监护,摆脱由这些成年人规定的各种形成的束缚。由于价值标准及同辈和社会的影响逐渐大于来自父母的影响,因此,当与父母发生冲突时,往往会出现“摆脱家庭束缚”的倾向。

2. 伙伴关系密切 同龄人、伙伴是青少年在社会交往中主要的社会关系,进入青春期,随着活动范围的扩展,青少年对家庭关系逐渐转向伙伴群体,形成亲密的伙伴关系,他们的言行、爱好、打扮等相互影响。信任伙伴胜过信任家长和老师。在伙伴关系中,相互间对共同问题的讨论及各方面的经验为他们提供了大量解决问题的技能。

(四)认知改变

青春期由于形成运算的出现而使思维趋于完善,完全脱离了儿童时期的单一的具体运算和简单的形象思维,进入抽象思维阶



段。已懂得试验、假说、推论这类形式化的思考,运用理论来推想各种因果关系,开始懂得处理复杂的信息或资料。他们学会自我批评,各自按照成年人的标准要求自己,有能力听取他人意见,思维活动的数量和质量都有很大提高。

青年初期从15~18岁,身心接近成熟,人生观基本形成,知识面大大扩展,独立性也明显加强,喜欢独立思考,但对事物又缺乏全面和正确的认识,因此对问题的看法与父母常常不一致,形成了所谓的“代沟”,如何减少因代沟产生的矛盾冲突,这是父母和孩子都应当努力的事。加强交流,相互谅解,这是缩小代沟、增进和谐的主要方法。父母首先要了解子女在想什么?为什么这样想?子女也要了解父母在想什么?为什么这样想?青少年想的大多是学习负担、课余活动、伙伴关系、自己的形象风度以及与异性朋友交往等问题。在这些问题上,青少年希望自己的见解得到父母的认可和支持,但又不愿受到父母的约束,其行为表现既有独立性又有依赖性。

另外,他们对问题的看法也经常发生变化,父母应理解子女这种既独立又依赖的特点,因势利导,做到既坚持原则,又灵活变通,要加强与子女的交流,尊重孩子的意见,循循善诱,加强引导,父母在日常生活中自己要做出好的榜样,俗话说“身教重于言教”,对子女做的事,不要件件都指手画脚,有的可以放手让他们独立去进行,而必须管的事一定要管到底。父母应看到孩子的独立性,尊重他们的“隐私”,遇事应保持冷静,避免做出过分的反应。青少年比较幼稚,容易犯错误,父母应了解他们的优点和不足,加以正确引导,使孩子身心健康的成长。

三、青年期心理特征

(一)智力发展显著

青年期由于大脑功能的不断增强,生活空间的不断扩大,社会活动的不断增多,其认知能力获得了迅速发展。这个时期,他们的



感觉、知觉灵敏,思维能力不断增强,逻辑抽象思维能力逐步占据主导地位。通过分析、综合、推理、判断来反映事物的关系和内在联系,并从一般的逻辑思维向辩证思维过渡,而且思维的独立性、批判性、创造性都有显著的提高。青年人已经开始用独立的眼光来看待周围事物,有独到见解,喜欢质疑和争论。这时,他们会开始思考人生和有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程,所以通常他们都会经历一段苦恼、迷惘、沮丧与不安的时期。

(二)自我意识增强

自我意识是认识的一种特殊形式,是个体对自我的认识、对自我及周围人的关系的认识。个体进入青年时期,随着对外界认识的不断提高、不断积累,对自己的内心世界和个性品质方面进行不断关注和评价,并且会凭借过去经验来检查自己的言行。但在相当长的一段时间内,他们并没有形成关于自己的稳固形象,他们的自我意识还不够稳定。在对自己做出评价时,有时会过分夸大自己的能力,自我评价过高,沾沾自喜,甚至居高自傲、盛气凌人。由于对事物识别能力不足,看问题时往往片面主观,加上心理的易损性,一旦遇到暂时的挫折和失败,就走入另一极端,灰心丧气、怯懦自卑、抑郁不振,甚至自暴自弃。评价别人时易出现情绪性和波动性。而且,他们对于周围人给予的评价非常敏感和关注,哪怕一点小事,都会引起内心很大的情绪波动和应激反应,以致对自我评价发生动摇。如何建立对自己的正确认识,变得自信而强大,是青年期常遇到的心理问题。

(三)性意识的发展

所谓性意识,一般指对性的理解、体验和态度。青年是性意识持续发展的过程,在青春期,由于生理上急剧变化,性别发育差异,往往对性的意识感到害羞、腼腆、不安和反感。在心理和行为上表现出不愿接近异性、彼此疏远,而喜欢与同性伙伴亲密相处等情况。这一时期的性意识是对两性关系由无知到意识朦



脱状态。在青年期,性意识有进一步的发展,这个过程大致可分为两个阶段:

1. 接近异性阶段 随着年龄的增长,生理、心理的进一步成熟,青年男女会产生一种情感的吸引,相互怀有好感,对异性表示出关心,萌发出彼此接触的要求和愿望,愿意一起学习、参加各种活动和交往,但这阶段的异性尚为一般朋友,还不属于恋爱,性意识带有朦胧的、向往的特点。

2. 恋爱阶段 随着年龄的增长,生理上的进一步成熟及社会生活的全面发展,男女之间开始萌生爱情。他们仅把特定的异性视为自己交往的对象,持续地交往,开始恋爱。这个阶段的爱情多为内心隐蔽的爱情,多以精神内容为主,重视纯洁的友谊。

(四)情感的发展与现实的矛盾

青少年在情感发展过程中表现出来的丰富感情,并非孤立存在,它们错综复杂交织在一起,构成了影响青少年心理发展的各种矛盾。从而反映了青少年发育过程中的心理特点,研究这些矛盾可以更好地认识青少年心理发展的特点。现将这一时期产生的几个主要矛盾做一简单的分析:

1. 闭锁性与强烈交往需要的矛盾 青少年期阶段自尊心强,思想情感不易向他人吐露,如果长辈不能正确对待,他们极易造成心理上的闭锁性。这种闭锁性使他们与父母、师长及交往熟悉的人之间产生距离,由于感到缺乏可以倾诉衷肠的知音,往往会产生一种难以名状的孤独感。这种状态与青少年生活空间的不断扩大而出现强烈的反差,构成了一对难以排解的矛盾。

2. 独立性与依赖性的矛盾 一方面,尤其是自认为已经成人的青少年,竭力摆脱家长的管束,在思想、言行等方面表现出极大的独立愿望。而另一方面,他们对父母、成人及长辈又存在较多的依赖性。面对陌生或复杂的环境时,往往缺乏信心,难做决断。同时,在经济上大多数青少年对家庭的依赖作为一种惯性影响仍然存在,青少年要摆脱这种影响并非易事,报考大学、选择就业、甚至