

学生

刘富强 编著



心理健康

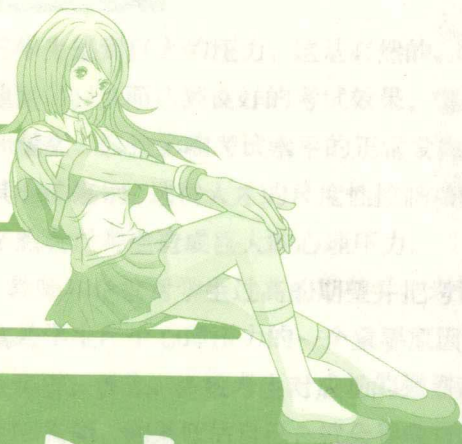
枕边书

心理健康是学生成长的基础，
是学生成才的保证，是学生成功的法宝，
是学生一生享用不尽的财富。

心灵可以是玻璃，也可以是水晶。每一颗年轻的心，
都应该超越自我，不要像玻璃一样脆弱，而如水晶一般明澈和坚韧。

天津科学技术出版社

学生



心理健康

枕边书

刘富强 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生心理健康枕边书/刘富强编著. —天津:天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4464-9

I. 学... II. 申... III. 青少年—心理保健—普及读物 IV. R161.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000114 号

责任编辑:陈 雁 石 崑

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张 21.5 字数 329 000

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 天津科学技术出版社

定价:29.00 元

PREFACE

前言

这是一本写给青少年学生看的书，也是写给关心青少年健康成长的家长和老师看的书。青少年是国家的未来，民族的希望，承担着振兴中华的重任，因此，维护青少年的健康成长是我们每一个人义不容辞的责任。

青春发育期，是个体生理、心理等从未成熟向成熟，从未定型到定型急骤变化的时期。这一时期的青少年，在身心发育最终成熟化、定型化之前，都要经历一个所谓的“青春期危机”阶段。由于社会环境的变化和家庭生活水平的提高，我国青少年生理成熟年龄明显提前。其中城市青少年生理成熟年龄的提前幅度比平均值还要大些。这意味着，我国青少年尤其是城市青少年，在生理发育与心理发育成熟程度更加不平衡的情况下，超前陷入了“青春期心理危机”。

当前，青少年心理健康问题表现的形式多种多样，主要表现为：学习困难，考试焦虑，难于应付挫折，青春期内心理扭曲，情绪不稳定，自我失控，心理承受能力低，意志薄弱，缺乏自信，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳定，并在行为上出现打架，骂人，说谎，厌学，逃学，严重的还出现自伤或伤人现象。青春期是人生非常重要的一个发展时期，许多在童年生活中留下来的问题一方面会在青春期表现出来，另一方面也需要在青春期进行整合。否则，这些问题会遗留到成年期。

为了增加广大青少年朋友的心理学知识，提高他们抵抗心理疾病的能力，同时也为了家长和老师了解青少年的心理特点，给他们及时有效的指点与关爱，我们撰写了这本书。本书主要介绍了青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的成长与心理

健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等十一章。每一章又分为若干节，包括青少年学生学习中的苦恼与迷惘，如学习困难、厌学、逃学等；青少年学生考试心理，如考试焦虑、考后心理调节等；青少年学生情绪心理，如悲观、抑郁、抱怨等；青少年学生性格上的心理漏洞，如自负、自卑、狭隘、偏执等；青少年人际交往心理，如对朋友关系、父母关系、师生关系、异性交往的处理等；青少年学生的上网成瘾心理，如网络综合征、网恋等；以及青少年学生在生活和学习中的各种压力，如学习压力、高考压力等。每个章节都选有许多贴近日常生活的案例、案例分析及弥补青少年学生心理缺陷的相关建议，还设有心理测试题目，将心理学理论与案例相融合，可以让读者联系生活实际进行对照和参考，既通俗易懂，又便于阅读理解。

本书特别适合处于青春期的学生们阅读，以便更多的青少年学生了解自己、完善自己；本书也适合广大老师和家长们阅读，让更多的老师和家长了解青少年学生，关心青少年学生的成长。

随着社会的飞速发展，科学的不断进步，人们生活节奏的逐渐加快，竞争的日益激烈，心理问题开始成为人们工作、学习与生活的一大困扰。因此，真诚希望此书能帮助广大青少年学生排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

编 者

CONTENTS

目 录

第一章 精心呵护你的心灵——青少年成长与心理健康

心理健康的人了解自我,并悦纳自我。“人贵有自知之明”,心理健康的人能正确客观地评价自我,了解自己的性格、能力、需要。他们既不盲目自信,也不自卑;他们经常进行自我反思,认识自己的长处,更能接受自己的不足,并寻找方法加以改进。

- 一、精彩人生,健康是起点——什么是心理健康 2
- 二、寻找自己的心路历程——青少年的心理发展 5
- 三、反省过度,犹豫不决——青少年的心理矛盾 8
- 四、青春的花儿落了——青少年心理健康值得关注 12
- 五、魅力人生,从心开始——心理健康教育促进青少年成长 20

第二章 卸下迷惘千斤顶——青少年学习心理

对不会学习的人来说,学习是一件难事。但对会学习的人来说,学习是一件轻松愉快的事,反而一天不学习,就会觉得虚度了年华。如果你觉得是一件难事,那你一直都在做学习的奴隶;如果你认为学习是一件轻松愉快的事,那是因为你已经成为了学习的主人。“活到老,学到老”就是一种视学习为快乐的人生态度。

- 一、师傅领进门,修行在个人——做学习的主人 24
- 二、天生我材必有用——差生的心理调节 27
- 三、青春无限好,为学须及早——冲出厌学的心理牢笼 31
- 四、少壮不努力,老大徒伤悲——应对逃学的心理危机 36
- 五、兵来将挡,水来土掩——解决尖子生的心理障碍 39
- 六、人尽其才,物尽其用——学习中的“高原现象” 42
- 七、是苦学还是乐学——如何培养学习兴趣 47

- 八、莫等闲，白了少年头——应对上课走神问题 52
- 九、工欲善其事，必先利其器——掌握正确的学习方法 55
- 十、又一颗星星的陨落——“天才”是如此被扼杀的 60

第三章 直面挑战才是真的年轻——青少年考试心理

考试制度由来已久，从隋朝科举制度开始，到如今各级各类学校形形色色的期中、期末、毕业、升学考试等，可以说考试贯穿于学生时代的始终，在一定程度上也决定着一个人一生的命运。成功始于意念，心态决定命运。考试的成功除了要有扎实的知识功底外，还必须具备良好的心理素质。

- 一、数年寒窗苦读，只等今朝一试——青少年考试心理 64
- 二、世上本无事，庸人自扰之——考试焦虑的调适 67
- 三、考不死是为神——如何应对考前心理疲劳 72
- 四、调整心态，轻松准备——考前心理指导与调适 76
- 五、破釜沉舟，背水一战——高考紧张心理调适 80
- 六、镇定自若，从容面对——考后自我心理调适 83
- 七、落榜不落志，重塑自信心——落榜生的心理调适 87

第四章 关注你的喜怒哀乐——情绪与心理健康

情绪好像一块编织的彩毯，全看你自己喜欢用哪种色彩。如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯淡无光；如果你只用白色，毯子就会变成一片单调的空白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。同样的道理，你若容许自己自然流露各种情绪，既不压制和埋葬情绪，也不将自己淹没在情绪的低潮中，你的人生也必定像一块彩毯，生动缤纷，活得很有色彩。

- 一、月有阴晴圆缺，人有悲欢离合——什么是情绪 91
- 二、乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海——克服悲观心理 97
- 三、任凭风吹浪打，胜似闲庭信步——克服焦虑心理 101
- 四、一忍可以支百勇，一静可以制百动——克服冲动心理 104
- 五、自知者不怨人，知命者不怨天——克服抱怨心理 109
- 六、暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容——克服愤怒心理 112

七、山雨欲来风满楼——紧张心理的调适	119
八、看庭前花开花落，望天空云卷云舒——克服浮躁心理	123
九、坐怀不乱，处世不惊——克服恐惧心理	127
十、从明天起，做一个幸福的人——克服抑郁心理	130

第五章 性格决定命运——气质、性格与心理健康

“心理断乳”期的到来，不断造成个体心理世界内部新、旧人格要素的斗争，在这种情况下心理弱势显著的青少年，往往既不甘心继续在“心理哺乳”羁绊下牺牲人格的独立性，又难以割舍在物质、精神方面对家庭和父母的依赖，从而形成对人格独立的向往与对自主自立的畏惧间的冲突。

一、千江潮水千江月——了解自己的气质类型	136
二、江山容易改，本性亦能移——什么是性格	141
三、苦中能自立，难中善挣扎——克服依赖心理	144
四、与命运抗争，更要与自己抗争——克服懦弱心理	148
五、莫嫌举世无知己，未有庸人不忌才——克服嫉妒心理	151
六、善不由外来兮，名不可虚假——克服虚荣心理	157
七、无仇何必为敌——逆反心理的调适	161
八、莫让人生败走麦城——克服偏执心理	166
九、比天空更广阔的是人心——克服狭隘心理	169
十、满招损，谦受益——克服自负心理	173
十一、天生我材必有用——克服自卑心理	178
十二、面朝大海，春暖花开——克服自闭心理	182
十三、明日复明日，明日何其多——克服拖延心理	187

第六章 成功的起点——挫折与心理健康

中国有句老话：“人生不如意事十有八九。”在我们的生活中，挫折与困难总是充当着“不速之客”的角色。“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，挫折是成功者的摇篮，奇迹多在厄运中出现，逆境是达到真理的通路。在经历挫折时，我们应该知道，生活是勇气探出来的、闯出来的。英雄的成长，除了要有大无畏之斧，还得有智慧之剑，最终的成功总是不屈服者的战利品！

一、朝来寒雨晚来风——人生挫折十有八九	192
二、阳光总在风雨后——走出挫折的迷雾	195
三、苦心人，天不负——拉近理想与现实的距离	199
四、勇者无畏，做生活的强者——家庭不幸时的心理调节	203
五、把绊脚石变成垫脚石——灾难降临时的心理调节	206
六、天行健，君子以自强不息——耐挫能力的自我培养	209

第七章 青春的花开花谢——恋爱与心理健康

恋爱心理是很复杂的，也是对人的心灵透视。当人的生理逐渐成熟时，恋爱心理便开始萌动，并开始了对异性的接近和追求，这种情况是人性的自然流露，没有美丑之分。但是在这个过程中，如果用心过早，就必然耽误对生活知识、技术、技能的学习，而造成对人生立业的障碍，影响自己成就的发挥，产生心理健康问题；如果用情失误，就可能造成心理上的锐挫，甚至导致各种心理疾病的产生。

一、花开的声音——认识中学生的“早恋”	214
二、眺望爱情的地平线——不成熟的早恋注定夭折	219
三、落花有意，流水无情——驱除单恋的苦恼	223
四、与其临渊羡鱼，不如退而结网——从暗恋的困扰中解脱出来	227
五、两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮——不要贪恋一时的爱情	230
六、逃离错爱的陷阱——认识师生恋的危害	235
七、为什么受伤的总是我——应对失恋的心理危机	238

第八章 青春之歌——青少年性心理健康

人类的性意识与性行为不单纯是一个生物性的问题，更是一个社会性问题，它要求个体有一定的社会意识和心理发育水平才能处理好。而青少年的这种能力正值发展的过程之中，他们势必面临剧烈的心理冲突与行为危机。如果得不到及时、正确的引导，青少年会在内心冲突的基础上产生许多对“性”的误解以及与性有关的心理障碍。

一、青春不需要拒绝——青少年的性意识发展	242
二、青春期的困惑——青少年性别认同模糊	245

三、青春无悔——自慰不是罪恶	248
四、青春的诱惑——青少年要避免婚前性行为	251
五、青春也有说不出的痛——面对性骚扰，勇敢地说“不”	254

第九章 沟通从心开始——人际交往与心理健康

青少年的人际关系主要包括亲子关系、师生关系及同学关系。与父母的关系处理不当，就会引起青少年不良的心理反应，部分孩子会产生压抑和抑郁，部分孩子则产生强烈的叛逆心理；师生关系处理不当，会使青少年产生对老师的对抗心理，以及老师的认知偏差等情况给学生造成的压抑心理，攻击行为等问题；与同学的交往和相处，可直接影响到青少年的学习生活质量。孩子们都希望得到同学、朋友的理解与信任。如果同学关系不融洽，有的同学就会流露出孤独感。

一、世事洞明皆学问——人际交往与身心健康	259
二、投之以木瓜，报之以琼琚——如何处理朋友关系	263
三、子欲被爱，先须爱人——如何处理同学关系	268
四、谁言寸草心，报得三春晖——如何跨越“代沟”	270
五、教诲如春风，师恩似海深——如何处理与老师的关系	275
六、结交淡若水，行道直如弦——如何与异性同学正常交往	279
七、长相知，不相疑——如何克服交往中的猜疑心理	282
八、哀莫哀兮生别离，乐莫乐兮心相知——社交恐惧的调适	287
九、人而无信，不知其可也——与人交往要守信用	291
十、爱人者人恒爱之，恨人者人亦恨之——交往中要懂得关心他人	294

第十章 虚拟世界的精彩——青少年网络心理健康

近年来经常报道网络上瘾后引发的青少年各种情感问题，安全焦虑，诱发青少年的人格障碍。网络犹如一把双刃剑，在增强了青少年与外界沟通和交流的同时，难免也会因一些不良内容而对他们造成精神伤害。有一部分青少年上网浏览色情、暴力等不良内容，觉迷于格调低俗的网上聊天等。而网络游戏，更是让不少未成年人深陷其中，不能自拔。对于正处于身心发育期的青少年，这无疑会产生不良影响，长时间的影响会使青少年形成稳定的心理倾向，待人处

事或走入社会都会以固定的思维方式表现出来。青少年离家出走、自杀、侵害他人等都是典型的例子。

- 一、宁在网上死，做鬼心也甘——青少年上网成瘾心理 298
- 二、破网重生，逃离虚幻——防治“网络游戏综合征” 300
- 三、丢弃可怕的精神鸦片——网络成瘾的调适 303
- 四、别为网瘾而“忙”——预防上网成瘾 307
- 五、走出虚拟的网络童话——网恋不是爱情的保险 310

第十一章 给生命插上翅膀——压力与心理健康

青少年进入青春发育期后，外部压力的增长与个体心理承受能力脆弱的矛盾日渐明显，加之青少年尚难以对其面对的社会规范、社会权威和社会控制手段的性质（如哪些是积极的、合理的、必要的，哪些是消极的、不合理的、不必要的）做出正确判断和反应，而往往对这一切采取盲目对抗或被迫屈从的态度，故使青少年的心理结构长期处于情绪化、非理性化的消极状态。这种状态不仅在客观上加剧着个体与外部环境的冲突，而且在主观世界中成倍地放大着由这种冲突造成的压力，导致个体产生异乎寻常的强烈感受和极端反应。

- 一、生命不能承受之重——认识青少年心理压力 314
- 二、化解压力，弹性生存——扮演各种角色的心理压力 317
- 三、年轻的人，脆弱的心——期望压力，不堪重负 322
- 四、别把明天交给压力——没必要总是争第一 325
- 五、学会与压力共存——缓解学习压力 329
- 六、有多少压力都可以摆平——高考压力的缓解 332

第一章

精心呵护你的心灵—— 青少年成长与心理健康

心理健康的人了解自我，并悦纳自我。“人贵有自知之明”，心理健康的人能正确客观地评价自我，了解自己的性格、能力、需要。他们既不盲目自信，也不自卑；他们经常进行自我反思，认识自己的长处，更能接受自己的不足，并寻找方法加以改进。

一、精彩人生，健康是起点—— 什么是心理健康

健康是人类生存极为重要的内容，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更新，生活方式的改变，有着决定性的作用。那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

青少年朋友对身体健康还是比较熟悉的，但怎样的心理才是真正健康的心理呢？下面我们要了解心理健康的标准：

一、学习方面的心理健康

学习是青少年学生的主要活动。心理健康的学生能够进行正常的学习，并在学习中获得智力和能力，将获得的智力和能力应用于进一步的学习之中。由于青少年学生在学习中能充分发挥智力和能力的作用，因而会产生成就感；由于他们的成就感不断得到满足，因而会产生乐学感，这样形成良性循环。具体地说，青少年学习方面的心理健康，主要表现在六个方面。

(1)表现为学习的主体。心理健康的学生，时时刻刻表现出自己是学习活动的主导者和积极的探索者。

(2)在学习中合理使用体脑，促进体脑发展。心理健康的学生能合理利用体脑，遵循大脑兴奋和抑制的活动规律，注重一定的体力调节，能借助体脑促进智力和能力更好地发展。

(3)在学习中获得满足感。心理健康的学生能够从学习中得到满足感，并从中加强对自己的信心，充分相信自己的学习能力。

(4)在学习中形成良好的学习习惯。心理健康学生会制订学习计划,能够独立思考,按时完成作业,时常复习、预习功课,努力学习,从不懈怠,逐渐形成良好的学习习惯。

(5)在学习中排除不必要的恐惧。心理健康的学生往往能摆脱消极情绪的困扰,对自己进行合理的调节。

(6)在学习中保持和现实环境的接触。每个人都爱幻想,有心理障碍的学生与心理健康的学生的根本区别在于后者的幻想以一定的现实为基础,并且在时间上比较短暂,不会妨碍他们的学习与人际交往。

二、人际关系方面的心理健康

人总要和他人交往并建立一定的人际关系。青少年学生的人际关系主要涉及与家人的关系、与老师的关系和与同伴的关系等方面。青少年学生处理错综复杂的人际关系的能力直接体现了他们的心理健康水平。在人际关系方面,心理健康表现在六个方面。

(1)能够客观地评价他人。心理健康的学生不会以表面印象来评价别人,不会将自己的好恶强加于人,而是客观公正地看待和评价他人。

(2)能知道彼此的权利和义务。心理健康的学生知道彼此的权利和义务,既重视对方的要求,又能适当满足自己的需要,从而保证人际关系的健康发展。

(3)真诚的赞美和善意的批评。心理健康的学生不会虚伪地恭维别人,而是真诚地赞美别人的优点。但也不会迁就对方的缺点,而是采用合理的方式加以批评,并帮助其改正。

(4)关心他人的需要。心理健康的学生知道只有关心和尊重别人,才能得到别人的关心和尊重。良好的人际关系只有在相互信任、相互尊重和相互关心中才能获得发展。此乃“君子贵人而贱己,先人而后己”的道理。

(5)保持自身人格的完整性。心理健康的学生能与人亲密合作,和谐相处,但决不放弃自己的人格与原则。

(6)积极地沟通。心理健康的学生能够对沟通采取积极主动的态度,在沟通中大胆地表达自己的想法,并认真听取他人的意见。他们会用直接的沟通方式,而不是含糊其辞,在积极的沟通中增进人与人之间的友谊和情感。真挚的友谊标志着健康。

三、自我方面的心理健康

心理健康的人了解自我，并悦纳自我。“人贵有自知之明”，心理健康的人能正确客观地评价自我，了解自己的性格、能力、需要。他们既不盲目自信，也不自卑；他们经常进行自我反思，认识自己的长处，更能接受自己的不足，并寻找方法加以改进。心理健康的人往往能正确地认识自我、体验自我和控制自我，主要表现在六个方面。

(1)能够正确地评价自我。心理健康的学生要学会正确地评价自我，不为他人的看法所左右，能够全面地看问题，从而使自己成为自尊、自信、自重、自爱的心理健康的人。

(2)具有自制力。心理健康的学生能够为既定的目标去克服重重困难，自觉完成应当完成的任务；能够抑制自己的不良行为和冲动，遇到挫折不悲观、不忧郁，泰然处之。究其原因，就是保持乐观态度。

(3)及时正确地归因。及时正确地归因能够达到认识自我的目的，因为学业成绩通常反映了一个人努力的程度和能力的大小。但怎样归因呢？是归因于运气、教师能力、学习条件等客观原因，还是归因于主观的能力和努力的程度？心理健康的学生，主要归因于主观。

(4)通过别人来认识自己。心理健康的学生要善于经常反躬自问：“我在某方面和别人相比怎么样？”他们不但和周围的人相比较，还常与理想的自我相比。心理健康的学生把别人当成自己的一面镜子，能虚心地接受别人的评价，并从中认识自我。

(5)根据自身实际情况确定抱负水平。心理健康的学生，善于根据目标的难易程度和自己的实际能力水平，把抱负水平定在既有一定的实现把握，又有可能遭遇失败的层次，以此激发自己拼搏进取。

(6)丰富自己的生活经验。心理健康的学生不断扩大自己的生活空间，从中不断地充实自我，超越自我，悦纳新的自我。

青少年是祖国的未来，民族的希望。青少年的成长是关乎天下所有家长对他们寄予殷切期望的大事。随着我国市场经济的高速发展，社会潮流也发生了很大变化。时下，“问题学生”“不良青少年”成为全社会关注的焦点。“早恋”“厌学”“网瘾”“自卑”“反叛”“暴力”等不良习惯，在一部分青少年学生心里滋生、蔓延，吞噬着青少年学生纯洁的心灵，甚至毁灭他们的一生。

因此,青少年朋友要想拥有健康的体魄,不仅需要维护生理上的健康,更要维护心理上的健康,这才是现代的、真正意义上的健康。青少年学生要想维护身体、心理的全面健康,就要学会心理健康的维护,从而排解心中的忧虑和烦恼,全面解决成长中的问题,走出过去的阴影,摆脱所有的困惑,成为一名自信、快乐、健康向上的“阳光青少年”,为将来步入成功人生打下坚实的基础。

二、寻找自己的心路历程——

青少年的心理发展

虽然国内外心理学家和教育学家们对青少年的年龄阶段的划分范围不尽相同,但是大家一致认为,青少年期是从童年期向成人期过渡的时期,是个体从不成熟走向成熟的时期。处于这个时期的个体,在生理成熟水平显著提高的同时,其心理发展特别是在智力发展、情感和意志表现、个性及言语表现上,都有其独特的发展特征。

一、智力长足的发展

由于青少年时期学习内容、学习方法和教学活动向学习者所提的要求有了质的变化,加上活动范围的扩大,使得个体的认知能力和言语都有了新的发展。与儿童期相比,青少年的记忆力达到一个空前成熟阶段。意义识记代替机械识记而成为识记的主要手段;识记的目的性增强,有意识记超过无意识记而居于支配地位,从此进入了记忆的最佳时期。

从思维类型上看,青少年学生的抽象逻辑思维主要是经验型的,在一定程度上仍需具体形象的支持,理论思维发展得不是很好。到了高二以后,其抽象逻辑思维由经验型水平急剧向理论型水平转化,理论型的抽象逻辑思维成为一种成熟的思维形式,并导致辩证思维的发展,使青少年有可能形成极其活跃的创造性思维。青少年开始用批判的眼光来看待周围的事物,常常质疑和争论。尽

管在某些方面有自己独立的见解,但极易片面、走极端,往往固执己见,不愿听取他人的意见。

小鹏曾是个乖孩子,可是到了初三,妈妈发现他变得不听话了,经常对老师的教学方法批判不休,并提出自己的看法。对于家长的话,他也听不进去,常常与父母争论辩解。还固执己见,明明自己不对,也不承认,经常气得妈妈不知如何是好。

这表明在看问题时他们往往有自己的独到之处,不肯模仿成人的模式。但是由于青少年的阅历浅,实际经验不足,想法往往脱离实际。因此,他们的认识能力虽然尖锐却显片面,新颖却又肤浅,而且常常是非界限不清。正如约翰逊指出的:处在青春发育期的人的思维表现出自我主义、过激主义、虚无主义、不合理主义。

二、人生观、世界观初步形成

青少年时期是自我意识发展的第二个飞跃期。自我意识是个体对自我的认识,以及对自己和周围人的关系的认识。由于青春期生理的成熟,青少年学生逐渐意识到自己长大了,并产生强烈的成人感。由于青少年的人际交往范围扩大,程度加深,技巧增强,独立意识的出现使其与成人的关系进入了最难处的阶段。同龄人之间的友谊迅速增强。

青少年期是人格急剧变化和逐步定型的阶段,他们的人生观、价值观在该时期逐步形成,开始对社会中各种现象产生浓厚兴趣,积极参加社会活动,但还缺乏责任感,常站在旁观者的角度对社会评头论足。当社会不能满足他们的需要时,他们会表现出强烈的反抗性。

青少年学生还会把原来对外的认识活动,转向自己的内心世界。提出一系列的问题:我是一个怎样的人?我要成为一个怎样的人?我的相貌如何?我的性格、脾气怎样?我的特长和才能是什么?我在他人心中的形象怎样?自己的人生道路该如何走?等等。

但是在很长一段时期里,由于青少年的自我意识不够稳定,他们不会形成稳固的自我形象。取得成绩时就只会看到自己的优点,夸大自己的能力,导致青少年沾沾自喜、居高自傲的心理;遇到挫折、失败时,又会走向另一个极端,灰心丧气、一蹶不振,以至于自暴自弃。对别人的评价也带有情绪性、片面性和波动性。