

青少年

心理健康

辅导



健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是指身体、心理、道德和社会适应能力的完美状态

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG FUDAO

孙学东 © 主编

 金盾出版社

青少年 心理健康辅导

主 编
孙学东

编著者

孙玉琴 喻凤兰
孙宏春 张 锋
朱小松



金盾出版社

内 容 提 要

如何维护与促进青少年身心健康成长,是家长、学校及全社会都十分关心的大事。本书重点介绍青少年时期常见的心理问题及影响因素,从“德、智、体、美、劳”等多方面阐述了青少年心理健康成长的注意事项和辅导方法,既有国内外的经验,也有笔者工作中的体会。本书是青少年及家长的良师益友,也可供初高中教师在辅导与培养青少年心理健康中参考。

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康辅导/孙学东主编. —北京:金盾出版社,2015. 3
ISBN 978-7-5082-9667-8

I. ①青… II. ①孙… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①
G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 201625 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

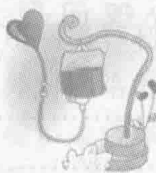
各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:15 字数:208 千字

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:45.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

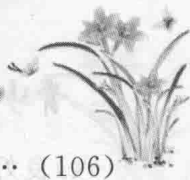
一、青少年心理特点及影响因素

- (一)实现梦想从青春期开始 (2)
- (二)青少年心理发育的一般特征 (3)
- (三)心理活动与身体发育的微妙关系 (5)
- (四)代沟的产生及克服方法 (7)
- (五)宽严有度才能促使青少年健康发展 (10)
- (六)多给女孩子一些关爱 (14)
- (七)如何培养青少年的个性心理 (16)
- (八)正确对待青少年的性心理发育 (18)
- (九)青少年的性心理发育是正常现象 (20)
- (十)加强青少年科学性知识教育是消除性神秘感的最佳措施 (22)
- (十一)培养青少年的科学“性观念”有利于健康成长 (22)
- (十二)合理利用“异性效应”提高与完善自己 (26)
- (十三)心理距离与心理健康的相关性 (29)
- (十四)乐观情绪是培养的 (31)
- (十五)自我调节情绪的方法 (32)
- (十六)引起心情不愉快的因素与克服方法 (33)
- (十七)青少年的“逆反期”与“逆反心理” (36)
- (十八)严重“逆反心理”的危害 (37)
- (十九)如何帮孩子顺利度过“逆反期” (38)
- (二十)环境因素对心理健康的影响 (41)



二、青少年常见心理问题及辅导

- (一) 青少年放松心情的技巧 (44)
- (二) 高度重视不良情绪的危害 (47)
- (三) 如何克服内向性格的不利方面 (47)
- (四) 学会倾听是一种学问 (49)
- (五) 学会与人相处的技巧有利于发展 (50)
- (六) 青少年心理困扰的主要类型 (53)
- (七) 引导青少年战胜心理困扰的策略与方法 (58)
- (八) 如何正确对待情感信件或“课桌诗” (63)
- (九) 培养“弹性心理”有利于心理健康 (65)
- (十) 学点“消气”的本领有好处 (67)
- (十一) 学会写日记,尤其是“愤怒日记”对心理健康有益 (69)
- (十二) 科学宣泄有利于健康 (71)
- (十三) 克服“羞怯心理”的技巧 (72)
- (十四) 战胜“嫉妒心理”会进步更快 (74)
- (十五) 如何帮助青少年克服消极的嫉妒心理 (77)
- (十六) 学会消除“抑郁心理”有利于身心健康发展 (79)
- (十七) 如何摆脱抑郁情绪困扰 (81)
- (十八) 用科学方法战胜忧郁 (83)
- (十九) 科学消除“烦恼心情”大有益处 (84)
- (二十) 青少年早恋的原因 (89)
- (二十一) 青少年早恋的类型 (91)
- (二十二) 青少年早恋的危害 (93)
- (二十三) 处理青少年早恋的措施 (95)
- (二十四) 早恋的心理辅导方法 (100)
- (二十五) 青少年注意力不集中如何处理 (101)
- (二十六) 网络是一柄双刃剑 (105)



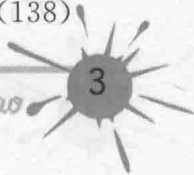
(二十七)网络游戏对青少年危害表现在哪些方面	(106)
(二十八)网络游戏对青少年为何具有强大的诱惑力	(106)
(二十九)正确对待与使用网络有利于青少年健康发展	(108)
(三十)他山之石——国外对网络管理的做法值得借鉴	(111)
(三十一)在网络游戏中保护未成年人的建议	(114)
(三十二)自卑心理危害大,必须努力克服	(115)
(三十三)如何看待“高三恋情”	(118)

三、青少年心理障碍的预防和干预

(一)什么是青少年的“心理障碍”	(122)
(二)常见的青少年心理障碍分类	(123)
(三)影响心理健康的因素	(124)
(四)不良的家庭教育方式会严重影响青少年心理健康	(125)
(五)科学的家庭教育方式有利于青少年心理健康	(125)
(六)对常见青少年心理障碍的识别	(126)
(七)对青少年心理障碍的预防	(127)
(八)促进青少年心理健康的方法	(127)
(九)为什么强调青少年要远离香烟	(129)
(十)为什么说酒精是青少年的大敌	(130)
(十一)从心理上拒绝不良饮食习惯很重要	(131)

四、德育发展的心理健康辅导

(一)情感智商的由来	(134)
(二)情绪智商的概念涵盖面比较广泛	(135)
(三)“情商”的作用	(136)
(四)“情商”与“智商”的区别	(136)
(五)“情商”对人生的意义	(138)





- (六)良好的情商助你成功、幸福、快乐 (139)
- (七)努力培养青少年的高情商,促进他们人生辉煌 (140)
- (八)加强青少年情商教育很重要 (142)
- (九)青春期女孩自强要从心做起 (143)
- (十)是非曲直的模糊心理危害性不可小视 (148)
- (十一)正确对待紧张心理 (149)
- (十二)如何科学地处理困境 (150)
- (十三)青少年学点反向心理调节很必要 (152)
- (十四)如何正确对待考试失败 (154)
- (十五)预防青少年犯罪是全社会的责任 (156)

五、智力发展的心理健康辅导

- (一)智商的由来 (160)
- (二)如何培养与提高青少年的智商 (160)
- (三)哪些因素影响青少年智力发育 (161)
- (四)如何让青少年更聪明 (162)
- (五)科学饮食有利于青少年智力发育 (163)
- (六)智商与情商的关系 (164)
- (七)适度的紧张有助智力发育 (165)

六、体能发展的心理健康辅导

- (一)培养青少年良好的饮食习惯对体能发展很重要 (168)
- (二)让青少年保持正常食欲有利于健康 (168)
- (三)青少年应慎服中草药与补品 (169)
- (四)青少年应规范地接种疫苗 (170)
- (五)保护视力避免近视 (171)
- (六)青少年参加体育锻炼对身心健康发育有益 (173)



(七)青少年如何进行科学锻炼	(174)
(八)青春期的特点与运动注意事项要兼顾	(176)
(九)不科学的体育运动不利于健康	(178)
(十)对青少年健身又健心的运动指导方法	(179)
(十一)适合青少年的运动及达到的目的	(181)
(十二)运动前后的准备和整理活动是身心健康的需要	(182)
(十三)青少年怎样预防运动创伤	(183)
(十四)青少年锻炼身体要培养安全心理	(184)
(十五)保证青少年足够睡眠时间有利于健康发育	(186)
(十六)女孩子青春期身心健康辅导要注意特殊性	(187)

七、健美发展的心理健康辅导

(一)心理健康能促进健美	(192)
(二)音乐与健美关系密切	(193)
(三)微笑是最好的美容剂	(197)
(四)心理健美比身体健美更重要	(199)
(五)别跟自己的长相过不去	(201)
(六)着装应符合青少年身心健康	(203)
(七)靓女服装与服饰如何科学搭配	(203)
(八)阳光男孩子如何着装	(205)

八、劳动态度的心理健康辅导

(一)培养从小爱劳动的心理	(208)
(二)积极参加学校义务劳动	(209)
(三)平时做点必要的家务劳动有好处	(209)
(四)多向劳动模范人物学习	(210)



九、社会其他功能发展的心理健康辅导

- (一)保护孩子自尊心是避免青少年离家出走的措施之一 (212)
- (二)顺利度过“心理断乳期”健康成长 (214)
- (三)警惕“故意自伤综合征” (215)
- (四)不要过分关注自己,警惕“疑病症” (216)
- (五)学会与人交往,克服社交恐惧 (218)
- (六)如何对待“问题青少年” (220)

十、残疾青少年心理健康辅导

- (一)什么是“自残” (224)
- (二)“自残”的魔影为何难以消除 (225)
- (三)家人该为“自残”的青少年做些什么 (226)
- (四)关于“自残”者的反思 (227)
- (五)身残志不残,靠心理健康成长 (228)

一、青少年心理特点 及影响因素



(一)实现梦想从青春期开始

青春期是人生美好的时期,是成长的关键时期,是走进崇高理想的最佳时期。说青春期美好,是因为青春期正是人生的花季年华,清纯美妙,绚丽多姿,自由自在,无忧无虑,朝气蓬勃,志存高远,怀抱梦想。青少年时代就是人生的青春期时代。

说青春期关键,是因为青春期正是人生的奠基期。万丈高楼重在奠基。基固楼稳,基差楼危。人生大厦,也是如此。熔铸精工精材,必定稳美俊奇。青春期是身体、心理、知识、思想、品德、技艺全面接受营养、全面发展的成长期。吸纳健康的营养,无疑会健康的成长;接受菌毒的侵蚀,必定是扭曲的发展,直至贻害终生。历代先贤圣哲无不重视青少年时期的成长。孔子说:“吾十五志于学。”清代诗人屈复诗云“百金买骏马,千金买美人,万金买高爵,何处买青春?”

说青春期最佳,因为青春期是美好之关键,走进崇高为美上添美,关键之关键。

那么,何为崇高呢?《辞海》解释为:一曰雄伟、高大;二曰高贵、高尚;三曰美学名词,同“壮美”之意。当代美学家认为,自然界的崇高,表现在大和奇上,“引起人们的惊讶和敬赞”。社会状态中的崇高表现在先进社会力量及人的高尚精神和行为之上。

西方的一位美学家认为“崇高是伟大心灵的回声”。东方的一位学者曾讲“崇高是优秀人格的体现”。也有学者撰文论述:“崇高是真、善、美的境界,至真至善至美就是崇高。”还有一个公众崇高论:“全心全意为人民服务就是崇高。”

老一辈无产阶级革命家是崇高,新一代为人民造福的时代先锋也是崇高。崇高就在我们的身边,崇高就在你我的心中。追求真、善、美,就是心中有崇高。因此,我们认为“崇高,即纯真的情感,伟大的精神,高尚的行为,神圣的使命,无私的奉献,无形的规范,人类共同崇尚的美德,推动社会前进的动力;既体现在惊天动地的伟业上,又渗透到平凡实际的



生活里,更凸显在天塌地陷的灾难中,一旦占有主导地位,就会释放出撼人心魄之光华,形成催人奋进乃至排山倒海之威力,锻铸真、善、美的辉煌。”这就是崇高的内涵和外延。

人对真、善、美的追求是人追求理想所要达到的终极目标。人对理想的追求本身就是对真、善、美的追求,即追求体现真、善、美相统一理想对象,这就是崇高。无疑,这个追求的过程,就是走进崇高的过程。青少年时代是人生追求真、善、美,实现美好梦想的起点与基石,一定要做到身体健康,心态良好才能担当此重任。

(二)青少年心理发育的一般特征

步入青春期后的青少年,精力充沛,思维敏捷,自强不息,情感丰富,他们是时代的希望所在,是国家的未来。但是,由于青少年时期是身心健康趋于定型的时期,是走向成年的过渡阶段,也是性意识萌发和发展的时期。发展心理学指出,青少年的心理发展和生理发育往往不同步,具有半成熟、半幼稚的特点。所以,在他们心理素质发展的关键阶段,容易产生心理失衡,甚至心理滑坡,应该引起全社会的重视。也正因为如此,家长、老师及全社会都要加强对青少年心理健康的引导与辅导,使他们早日成为苗正、体健、心理健康的栋梁之材。

1. 好奇、好胜、片面图虚荣心理要及时正确辅导

随着生理上的发育和社会接触面的扩大,青少年自尊心亦与日俱增。然而,这种自尊往往容易被追求虚荣所扭曲。例如,用片面的虚荣心去满足自己某种好奇、好胜及自我表现的心理欲望。近些年来,青少年吸烟、喝酒的人数呈上升趋势,主要原因是好奇心所驱使,觉得自己像个大人,容易交到朋友,更显得轻松、潇洒、大方。俗话说,“好习惯是培养的,坏习惯是模仿的”。有的女孩子过分追求穿戴打扮,未走上社会就强调高消费,这种不良心理若任其发展,就有可能走入歧途。

2. 精神文化生活的不满足心理要加以正确引导

有此心理者以农村和边远地区的青少年为多。他们认为自己的现





实生活与书本、影视中的生活方式差距甚大,文化生活内容贫乏,或是被日益沉重的学习负担压得喘不过气来,无暇享受文化生活的乐趣等。枯燥而单调的学习与生活满足不了他们对精神文化的需求,产生不满或厌倦心理。为了充实自己的精神生活,他们就会“饥不择食”地盲目去社会上寻求精神刺激和所谓欢乐。可想而知,如果不正确引导,任其发展,将会产生什么样的后果。

3. 不成熟的恋爱心理只能“疏”不能“堵”

由于身体的发育、心理活动的发展,以及客观环境等因素的影响,青少年逐渐产生了对异性的爱慕,求偶心理开始萌发。但他们受知识结构、认识水平和生活阅历等多方面的局限,对爱情的认识尚是肤浅而朦胧的,因而显得幼稚和不成熟。有的跃跃欲试想寻找机会体验一下恋爱的滋味,于是就会出现早恋、多角恋爱,有学者称为“牛犊恋”等不良现象。例如,有一个高中女生,她希望有3个男同学能帮助自己:一个要学习好,可以辅导她的学习;一个要能说会玩,可以陪她玩乐;另一个则要会体贴人,可以成为她的忠实奴仆。经过一番尝试之后,她竟能如愿以偿,并同时与3个男生保持超出一般同学友谊的关系。别人问她将来与谁结婚呢,她却轻松地回答:“我还没想过结婚呢!”这种不成熟的恋爱心理,对于自己,对于别人,乃至对于社会都是有害无益的。因此,要加强对这类青少年的性心理辅导,使她们有健康与健全的心理素质以适应社会的发展。

4. 性神秘和性冲动心理父母要仔细观察与引导

进入青春期之后的青少年,由于生殖器官与性器官及性功能的迅速发育和趋于成熟,则产生了对性知识的兴趣。当尚未能在青少年中很好地开展青春期性教育时,他们当中相当一部分人存在一定的性神秘、性愚昧心理。在这种心理和上述不成熟的恋爱心理驱使下,往往对性道德、性文明缺乏足够的认识,以致控制不住外界不良因素的诱惑,进而容易产生性的冲动,最终有可能导致越轨行为,造成严重后果。

5. 贬低自己的自卑心理要及时纠正

自卑是青少年性格发展过程中的一种缺陷,表现在各个不同的方



面。如有的女孩子贬低了自己的能力和品质,同时可伴有一些特殊的情绪体验,如羞怯、内疚、悲忧、自责等。自卑心理往往会影响人际关系,从而又反过来加深自卑感。大量事实说明:经常考试分数偏低、留级;经常挨批评,高考落榜;找不到工作或工种不尽如人意;不被领导重视;婚姻恋爱受挫;甚至长相、身材不符合社会审美标准等,都可能成为产生自卑心理的原因。自卑心理极易造成青少年自暴自弃,不求上进。如当今社会所言的“宅男”“宅女”中部分人就是从小受自卑心理影响而未及时纠正的结果。

6. 是非曲直的模糊心理要谆谆诱导

青少年大多涉世不深,阅历较浅,如果对他们放松政治思想教育和缺乏正确的心理疏导,尤其是缺乏及时的心理关怀,则容易产生是非观念上的模糊心理。加之有的家长或教师采取封闭式的教育方式,致使青少年产生种种“逆反心理”,其结果会导致他们是非不分,与正确的教育指导思想背道而驰,甚至误入歧途。

对青少年不良心理的研究及其防治应得到全社会的高度重视,亟待加强。青少年本身亦应加强自身政治素质、心理素质的培养,拿出勇气和毅力来克服、摆脱上述不良心理因素的影响,力求使自己成为对国家和人民有用之才。

(三)心理活动与身体发育的微妙关系

当人类进化成高级动物的时代,心理活动对身体健康状况的影响是所有其他动物所无法比拟的。有时,这种心身关系,简直像是奇迹一样。人们总是能举出一大串的事例加以阐释,说明爽朗、旷达、平和、安详的心境,对于人体健康所能发挥的奇妙作用。

这一点,笔者是深信不疑的。2013年上半年,笔者曾到世界长寿之乡——广西巴马访问过数位百岁老人,他们除了其他因素(如勤劳好动、适当营养、劳逸有度、清新空气、饮食节制等)外,有一个共同点,就是心情爽朗快乐,有些人几乎整天笑呵呵的。这些老人一生中也不可



幸遭遇,在受到打击之后,很快地就恢复了常态,并不总是忧忧戚戚,他们都具有一个旷达的心理:“谁没有这些倒霉事呢?犯得着整天为它抑郁不乐么!”可见心理健康在人生中的重要地位与作用。

心理状态的好坏对于青少年身体的影响很大,举一个大家都知道的例子:武汉市有一位高位截瘫的女孩子叫董明(全国道德模范、奥运会火炬传递手),她在一次跳水训练中因失误而导致高位截瘫,使她的健康状况非常之糟,旦夕都可能死亡,但她想既然身体已经如此了,躯体健康不是健康的全部,损失了这部分健康要用心理健康来弥补。从此,她以坚强的毅力和顽强拼搏的精神战胜了常人难以想象的困难和障碍。数年的艰苦奋斗终于迎来自己美好的春天与灿烂的明天。这类事情在许多地方都普遍发生过,例子也是不少的,人们称之为身残志不残,良好的心理健康素质是会创造出人生奇迹的。这也是世界性的普遍现象。

第二次世界大战的时候,有些苏联的飞行员驾机轰炸纳粹阵地,被高射机关枪击中,血流如注,按照他们受伤的状况,应该是无法飞回自己后方的。但是这些飞行员在重伤之余,心里坚持着一个信念:一定得把飞机驾回去!意志反作用于身体,他们居然摇摇晃晃地把飞机驾回来了,但是飞机一着陆,他们精神松弛了,也就立刻溘然逝去。类似这样的事情,也发生在中国的解放战争中,有些侦察员、通讯员受了重伤,但未被敌方俘虏,他们深夜爬了回来,坚强的意志鼓舞着他们:一定要回到部队!这样地爬着,爬着,在半昏迷状态中,居然也能不断蠕动,但是,一回到家门,就死去了。还有的则在把情况讲述出来之后,就断气了。为什么不早不迟,到了这个时候才逝去呢?正是良好的心理素质与坚强的意念支撑着他们,直到抵达目的地的时候,才松一口气,生命就再也无法维持了。

马拉松赛跑起源的那个故事,也很好地说明了这个道理。古希腊在一次反波斯军入侵的战争中大获全胜,在通信技术不发达的时代只能靠人力传递各种信息。一个战士从马拉松这个地方飞奔回后方报捷,路途遥远,他跑着跑着,困倦不堪,但是报捷的意志鼓舞着他坚持到底,直到



抵达目的地瑞典,完成任务之后,他就倒地暴毙了。后人为了纪念他,特地设立了马拉松赛跑这个项目,那个遥远的赛程长达42千米又195米,刚好就是当年那个战士所跑的全程。

对于心理与躯体健康的微妙关系,以上事例可以说都给了我们重要的启迪。

这就是说,心理作用在一定程度上作用于人体健康。就像计算机一样,光有好的硬件没有好的软件不能算是好的计算机;反之,有了优秀的软件,硬件虽然稍逊一筹也能起到相辅相成的作用。

(四)代沟的产生及克服方法

青少年时期是身心状态发生剧变的时期,在剧变中使他们发现自我,追求独立,对童年的观念进行颠覆,对事业、友谊、爱情和人生价值开始选择和追求。而现在的独生子女家庭,由于父母在知识和经验上的缺乏,使得他们对子女的变化思想准备不足,只能按照既往的方式应对青少年的变化。在家庭中,子女接受新鲜事物的能力比较强,父母对当今世界大融合的观念需要一个渐进的认识、理解和接受的过程。子女在生活中有浮躁、赌气和自以为是的现象时有发生与存在。这些因素就会导致父母与子女“代沟”的产生。

1. 子女方面的因素

代沟是指子女在走向世界的过程中,背弃父母原有的观点,有了新的见解而造成的。环境的影响使当代青少年很少站在别人的立场考虑问题。就代沟的产生而言本身就是由于不平等、不理解和不尊重。而孩子的幼稚无疑让这种不平等、不理解和不尊重更加严重。子女的经历远少于父母,所以有些事情子女无法理解父母的苦心。

(1)没有任何一位父母愿意与子女产生代沟。子女从小不为生计担忧,很少体味人间疾苦,时间长了导致自我中心倾向。而父母一直含辛茹苦,受苦受累却又不被子女所理解。这种痛苦的心情又有谁能体会呢?尽管父母在主客观上都有消除代沟的意愿,可青少年朋友们扪心自



问,有几个人真正给了父母机会呢?

(2)人们常说,“熟悉的地方没有风景”。子女长期处于父母的教育下,很容易产生抵触情绪,代沟也因此形成。代沟的产生是由于父母一代与子女一代不同的知识结构,使他们的思想不同。但父母和我们处于同一时代,这个社会的主力军还是青少年的父辈,因此可以说青少年的自以为是使他们认为父母对新事物了解太少,用他们不成熟的观点来评价父母,这对父母很不公平。

(3)父母在子女的成长过程中会有重要的影响,然而正所谓外因无法决定内因,根本问题还是在子女身上。子女因受到社会上各种各样思想的影响,思想又不成熟,很难正确地把握自己,而又对父母的话不以为然。代沟产生于青春期,在这个个性化的年龄阶段,子女容易受到社会上的一些影响。比如说当今社会那些“新新人类”,以自我为中心的子女们,不愿了解父母,逐渐与父母产生隔阂,这是导致代沟产生的最主要的原因。

(4)代沟随着子女的成长有不确定性,父母难以把握,子女更清楚自己的变化。因此,子女更应该主动去消除或缓解与父母之间形成的代沟。代沟的产生主要缘于子女,而代沟的消除也要靠子女的努力。代沟始终存在于我们的生活之中,子女们应该努力去填平这条沟,而不要让父母血汗白白流入沟中而未见其效。

2. 长辈方面的因素

就代沟的产生而言,本身就是由于不平等、不理解和不尊重造成的。尽管一些传统的旧观念已被人否定,但有些观念在父母的心中仍然根深蒂固。父母这一代出生在20世纪50~60年代,成长在70~80年代,他们世界观形成的时代是与子女们完全不同的。父母们不分青红皂白地训斥,不重实质的教导,才使两代人的心灵逐渐有了距离感,爱也逐渐有了距离,这就是代沟。我们不妨静下心来思考一下,用心去感受,用生命去感悟。那我们便不难发现两代人之间的代沟主要责任在父母。

(1)从生理上讲:父母比子女年龄大,所以无论是生理上还是心