

此书可做为

- ★ 家长了解孩子心理健康的参考书
- ★ 教师了解青少年心理健康的枕边书
- ★ 青少年进行心理自疗的必备书

X I N L I J I A N K A N G

◎李争平 王爱莲/编著

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG CESHI
ZHILIAOYU TIAOSHI

青少年心理健康 测试治疗与调适

◎ 本书从青少年的心理健康教育出发，有针对性地探讨青少年心理问题的解决方法，从千变万化的心理现象中，列举出典型的和常见的“病症”，并列出的心理表现、成因、解决办法、注意事项、典型案例等，为教师和家长了解青少年的心理问题提供一个快捷和通俗的平台，也为青少年解决自身的心理问题提供一个较为全面的参考。

Xinli Jiankang

京华出版社

此书可做为

- ★ 家长了解孩子心理健康的参考书
- ★ 教师了解青少年心理健康的枕边书
- ★ 青少年进行心理自疗的必备书

X I N L I J I A N K A N G

青少年心理健康 测试治疗与调适

◎李争平 王爱莲/编著

QINGSHAONIANXINLIJIANKANGCESHI
ZHILIAOYU TIAOSHI

◎ 本书从青少年的心理健康教育出发，有针对性地探讨青少年心理问题的解决方法，从千变万化的心理现象中，列举出典型的和常见的“病症”，并列出的心理表现、成因、解决办法、注意事项、典型案例等，为教师和家长了解青少年的心理问题提供一个快捷和通俗的平台，也为青少年解决自身的心理问题提供一个较为全面的参考。

Xinli Jiankang

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理健康测试、治疗与调适 / 李争平, 王爱莲编著. —北京:
京华出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80724-435-6

I. 青… II. ①李…②王… III. 青少年—心理卫生—健康教育: 家庭教育 IV. G479 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158692 号

著 者 李争平 王爱莲编著

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642 (发行部) 64258473 (传真)

(010)64255036 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京竹曦印务有限公司

开 本 710 mm × 960mm 1/16

字 数 160 千字

印 张 15.5 印张

印 数 0001~10000

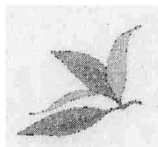
版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-435-6

定 价 24.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。



目 录

第一章 开场白

- ◎ 青年心理发展的特点 002
- ◎ 青少年心理健康的标准 005

第二章 走向成熟之门

- ◎ 男女心理的差异 009
- ◎ 早恋 012
- ◎ 失恋挫折心理 022
- ◎ 性意识困扰 025
- ◎ 烦恼无人知——遗精 028
- ◎ 痛并快乐着——手淫 030
- ◎ 性幻想与性梦 032
- ◎ 人际敏感 037
- ◎ 人际冲突 042
- ◎ 社交恐惧 049
- ◎ 人际孤独 055
- ◎ 求职心理准备 060
- ◎ 求职受挫心理困扰 062

第三章 学习阶梯

- ◎ 要讲求学习方法 068
- ◎ 要讲求记忆的方法 071



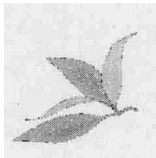


◎ 向前看,莫走神儿	074
◎ 决心和恒心	077
◎ 厌学情绪	080
◎ 车到山前无路行——考试焦虑	084
◎ 学习心理障碍	087

第四章 心理放大镜

◎ 心中的漩涡——自杀心理透视	092
◎ 天生我才为哪般——自卑心理透视	094
◎ 天生的公主——虚荣心理透视	098
◎ 倾斜的天空——嫉妒心理透视	101
◎ 无所事事心最痛——空虚心理透视	105
◎ 无处着陆——浮躁心理透视	109
◎ 躲在墙角的花——逃避心理透视	111
◎ 失败有阴影——挫折心理透视	114
◎ 把心顶在头顶上——自负心理透视	117
◎ 我偏不那样——逆反心理透视	120
◎ 铁公鸡——吝啬心理透视	123
◎ 汽油性子——易怒心理透视	126
◎ 智子疑邻者——猜疑心理透视	129
◎ 只做最好的——完美心理透视	133
◎ 从报复到习惯——偷窃行为透视	136
◎ 追星心结——偶像崇拜心理透视	144
◎ 迷雾中——烟瘾透视	149
◎ 两个世界之间——网瘾透视	152
◎ 半梦半醒之间——酒瘾透视	155
◎ 心理龙卷风——赌博成瘾心理透视	158



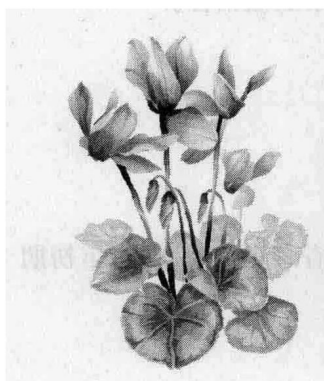


第五章 带花的荆棘

◎ 心落泥沼中——神经衰弱	163
◎ 最近比较烦——焦虑症	166
◎ 不见阳光的日子——抑郁症	169
◎ 自寻烦恼者——疑病症	173
◎ 行与愿违——强迫症	176
◎ 生活在魔鬼丛林——恐怖症	180
◎ 爆发的火山——癔病症(歇斯底里)	184
◎ 异常能量的释放——躁狂症	188
◎ 神经性厌食症	191
◎ 这个天地属于我——青春期闭锁	194
◎ 知其不可而为之——洁癖	197
◎ 扭曲的花——恋物癖	201

第六章 人格与情绪

◎ 活在别人的怀里——依赖型人格	205
◎ 好事者——偏执型人格	207
◎ 白雪公主的后母——自恋型人格	210
◎ 没有长开的花——分裂型人格	213
◎ 唱戏的都是疯子——表演型人格	216
◎ 痛苦的思索者——强迫型人格	219
◎ 损人不利己者——攻击型人格	223
◎ 地煞星——反社会人格	226
◎ 紧张情绪透视	230
◎ 悲观情绪透视	233
◎ 急躁情绪透视	236
◎ 愤怒情绪透视	239



第一章 开 场 白



◎ 青年心理发展的特点

青少年智力活动的特点

1. 观察力高度发展

概括性是观察力向成熟发展的重要标志。青年可以利用逐渐提高的抽象逻辑思维能力组织、调节和指导观察活动,以提高观察的概括性。

2. 记忆力成熟

青年时期是记忆的成熟期,它有如下的特点:

(1) 意义识记成为主要的识记手段。

(2) 有目的的有意记忆居于支配地位。

(3) 进入记忆的最佳时期。不论是无意识记还是有意识记,都在青年初期达到最高识记水平,到成年期反而稍有下降。

3. 抽象逻辑思维能力增强

少年的抽象逻辑思维,主要属于经验型,理论思维还不很发达。只有到了青年时期,由于经常要掌握事物发展的规律性和重要的科学理论,如生产力与生产关系、生命的起源、人类的起源、文学作品的评价,等等,理论型的抽象逻辑思维就逐步发展起来。

青少年个性发展特征

1. 自我意识基本成熟

人的自我意识终生都在发生变化。但从出生到青春期中,自我意识有一个从无到有,从不成熟到基本成熟的过程。青春期中自我意识成熟的具体体现是:
①倾心于认识自己的身心发展及其社会价值; ②独立地评价自己和别人,并



逐渐克服评价的片面性,力求全面的分析;③初步形成稳定的性格特征;④要求实现自我教育。

2. 世界观初步形成

青春期世界观的初步形成有一个过程。通常认为,少年尚缺乏稳定的世界观,青年则具有初步成型的世界观,主要表现在自然观、社会观、人生观和恋爱观四个方面。

3. 能力日臻成熟

能力是人的个性心理特征的重要组成部分,它由多方面的因素构成,其结构非常复杂。就其构成因素而言,其发展是不平衡的。一般地说,知觉能力发展最早,而且最先达到发展的高峰;其次是记忆能力;发展较晚的是抽象逻辑思维能力。这些能力的发展虽然各有早晚,但都要到青春期才能趋于成熟,达到发展的高峰。

青少年情感特征

1. 热情、易激动
2. 情感的持续时间长
3. 从外倾型情感向内隐型情感过渡

青少年的情感热烈、奔放、容易激动。遇到令人激动的事,其情感表现比成人容易外露,但另一方面又比儿童内隐一些。尤其是在某些特定条件的影响下,这种特征表现得更为明显。以交友为例,儿童对自己认为好的朋友,总是表现得非常亲密、热情。对自认为不好的伙伴,则表示讨厌,甚至暂时“绝交”。青年交友则不是这样,如明明对某人有反感,但表面则可能还强做笑脸相迎。在异性交往中,明明对某位异性朋友有好感,很想接近对方,但表面却表现得冷淡,甚至疏远等。

青少年意志特征

1. 克服困难的主动性、积极性强
2. 自制力强
3. 坚持能力更为持久
4. 意志活动中的动机斗争复杂、内隐



自我意识的特征

1. 独立意识的发展

青春期自我意识的第一个特征是独立意识的发展。他们意识到自己是一个独立的人,要求独立地处理自己的恋爱婚姻、经济开支、工作、学习、休息的时间和方式。并且,这种独立和自治是与成人和睦相处的独立和自治,而不是与成人对立的独立和自治。

2. 强烈地关心着自己的个性成长

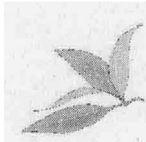
当理想的自我与现实的自我发生矛盾时,就有可能使人遭到威胁,或者受到挫折。青春期的自我意识的第三个特征是热切地关心着自己的个性成长。据调查,15岁左右是考虑个人生理卫生、性爱及个人形体健美的高峰期,以后,随年龄的增长,相对地考虑得少一些,而对个人的职业和个性特征考虑得相对多了。他们对周围的人对他们的分析和评价表现得尤为敏感,尤其是领导、教师和家长带有评价成分的言谈话语,他们都非常关注,有时还想寻根究底,问个明白。哪怕一句很平常的批评的话,都会引起强烈的反应。

3. 自我评价成熟

所谓自我评价,是指自己对本身的思想、能力、水平等方面所作的评价,它是自我调节机制的主要成分。自我评价的能力,只有在青年时期才逐渐成熟,表现为能独立地进行评价,能评价自己的内心品质,能评价动机和效果的一致性情况。由于青年人已感到自己是一个成熟的人,并且意识到自己需要独立地承担一定的社会义务,因此,他们开始通过自我观察、自我体验和自我总结,较全面地分析、评价自己的优缺点,估量自己之所长,以确定自己适合做什么工作,发现自己之所短,并寻找克服的方法。

4. 有较强的自尊心

自尊心是指个体要求人们尊重自己的言行,维护一定荣誉和社会地位的一种自我意识趋势。它是一个人的尊重需要的反映,它是一种与自信心、进取心以及责任感、荣誉感密切相联系的积极的心理品质,也是一个人前进的动力和最敏锐的情感。当自己的言行受到尊重时,产生自尊心满足感;反之,则产生挫折感。



◎ 青少年心理健康的标准

由于心理健康本身的复杂性,人们目前对它的标准的认识和表述仍未统一。根据我国青少年的具体情况,我们把青少年的心理健康概括为以下几条:

1. 乐于学习

学习是学生的责任,青少年处于人生的黄金时期,一个心理健康的人,往往能够把自己的聪明才智较好地运用到德、智、体、美、劳全面发展中去,使各种心理机能的发挥都比较正常和谐。把求知增长才干看成一种人生的乐趣,努力学习,刻苦钻研,自觉地完成学习任务,由“好学”发展为“乐学”。

2. 心理特点与年龄相符

青少年是人生精力最旺盛,思维最敏捷,情感最活跃的时期。一般这个时期青少年的认识、情感、言行、举止应基本符合他的年龄特点,形成自我意识,成人感出现,性心理意识萌芽,独立性表现,情感丰富,情绪易波动,兴趣广泛,好交朋友,注意并有意识地进行社会化。

3. 会与人相处

能够在学校、家庭生活中,很好地处理与同学、朋友间及师长的关系,建立互尊、互爱、互重、互助的人际关系。在群体中受欢迎并有自己的朋友,保持和发展融洽、和谐的关系。

4. 善于适应环境

人生活在一定的社会环境之中,而社会是发展变化的。能适应这种变化是心理健康的标志,表现为:热爱生活,能接受现实社会的生活方式和行为准则,对于生活中出现的各种矛盾和困难,能以切实可行的方式加以处理,不怨天尤人也不自暴自弃。只有这样才能有效地适应环境,满足自己成长发展的需要。



5. 情绪愉快而稳定

在生活中每个人都有喜怒哀乐,但它们应该处于相对的平衡状态,而且肯定情绪多于否定情绪。即使出现不好的情绪也能自我调节。相反,如果喜怒无常、情绪经常波动而不能自控,则是心理不健康的表现。中学生应该以健康积极的心态,永葆心境的乐观、开朗,去面对一切。

6. 正确地悦纳自己

心理健康的青少年,一般都能准确、客观、全面地认识自己、评价自己。既能看到自己的优点,也能发现自己的不足,并能积极主动地去改变它。如果是一时无法克服、弥补的缺陷,亦能坦然地接受。随着青春期的到来,性意识的觉醒,男女同学都应正确地对待自己的身份,愉快地接纳自己的身份。相反,不悦纳自己的人,总是担心自己不够完善,怕别人看不起自己,不重视自己,而常常处在紧张和不安的状态之中。这种人不善于迎接挑战,稍遇挫折,不做客观的分析,归咎自我,从而自责,否定自我。

7. 学会自我调节

青少年处于心理发展的过渡期,从不成熟向成熟的过渡过程中,会遇到许多矛盾,由于他们的社会化水平比较低,认识水平还不够高,难免会遇到一些挫折和不满,这需要他们积极地面对,学会自我调节。生活中,难以预测会发生什么问题,在遇到巨大的不幸、挫折或意想不到的问题时,心理上会产生挫折感、失落感、失去自控能力。对自己的心理及时调节,很快地从中自拔出来,保持心态的稳定是非常重要的。善于自我调节是自我保护、避免心理损伤的重要手段,也是中学生心理健康的重要标志。

心理不健康的划分

没有满足心理健康标准的可以划为心理不健康。心理不健康影响着一个人的学习、生活和人际交往,进而影响自身的心理发展。心理不健康有程度上的区分。根据症状对生活产生消极影响的程度和治疗所需要采取的方式类别,心理健康以严重程度加强的序列可以划分为心理困难、心理障碍和心理疾病。

1. 心理困难

青少年是人生精力充沛、思维最活跃的时期,他们求知、求新、求变、求动



的心理非常强烈,由于先天经验不足,辨别是非能力及耐受挫折的能力差,常常和现实产生矛盾。不正确的教育思想,又往往使他们消极地解决心理上的问题,久而久之产生心理不健康。

在强迫型的家庭中,父母对子女采取严厉高压、强迫命令的教育方式,不顾及孩子的愿望,可能造成孩子顺从、固执、攻击、暴躁等心理问题。在溺爱型的家庭中,父母一味地顺从孩子,百依百顺,可能使孩子产生社会适应困难、以自我为中心、易怒等心理问题。当然,父母本身心理健康状况通过耳濡目染也影响着孩子。学校是学生获取知识、树立正确世界观和维护心理健康的重要场所,要发挥它的作用关键在于教师的活动。教师是学校教育活动的主体,教师不正确的教育态度也能造成学生心理上的困难。专制型的教育态度,易造成学生情绪紧张、两面性、攻击性。放任型的教育态度,易造成学生自由散漫,随心所欲,纪律性差。

不良的社会环境可以通过青少年社会化的途径影响他们的心理健康,产生一定的心理困难。心理困难一般表现为社会适应不良与人格偏差。社会适应不良分为:环境适应困难,人际关系不和谐,学习适应不良。人格不健康表现为:自卑、偏激、神经质、暴躁等。

这种心理困难一般可以通过自我调节或在心理咨询员的帮助下,得到较快的解决。

2. 心理障碍

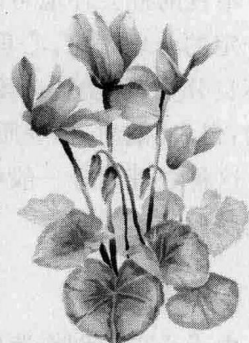
由于心理的创伤造成局部的心理失常,表现为神经症和心身障碍等,如焦虑症、恐怖症、强迫症、神经衰弱、抑郁症和精神性厌食、精神性贪食等。这类问题的解决不但需要心理咨询,而且需要采用心理治疗的手段。也就是说,解决这类问题,不但要提供信息,进行方法的指导,还需要应用一定的心理矫正术进行矫正。

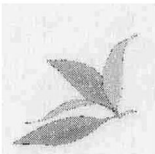
3. 心理疾病

由于严重的心理创伤无法承受或心理障碍没有及时解决,逐渐地发展成严重的心理问题,它表现为精神分裂或狂躁等,这种病人往往思维不符合逻辑,把妄想当真实,理想当现实,无法过正常人的生活。解决这类心理问题一般需要与药物治疗配合进行。

第二章

走向成熟之门





◎ 男女心理的差异

案例写真

我是女孩,从记事起,我就觉得自己生活在不公平中,爸妈对哥哥关爱有加,对我却不那么疼爱。我渐渐长大了,慢慢有了想法,但又能怎样呢?哥哥念高三时突然提出不想参加高考,父母虽然很难过、失望,但又不能逼着他考,这时好像才发现有我这个女儿,于是把希望寄托在我身上,对我特别的好,高三时对我更是加倍关心。当时我心理压力很大,怕考不上对不起他们。最终我没让他们失望,考上了一所不错的大学。

我现在上了大学,烦恼也多了,更多的思考,使我越来越体会到了做女孩的难处。为什么男孩可以风度翩翩,不管遇到什么事都那么沉着?为什么男孩喜欢女孩可以毫无顾忌地去追求,而女孩喜欢一个男孩只能放在心里,一切痛苦只能自己承受,不敢对别人表白?因为一旦表白了,可能会引来不少流言,女孩怕被流言中伤,所以忍受着。男孩不高兴的时候可以喝酒、抽烟,女孩不能,在人们眼里喝酒、抽烟的女孩不是好女孩,有时我也想像男孩一样潇洒一次,如果有来生,我想尝试做男孩的滋味。

心理解析

男女因性别的不同,除在身体、思维、行为习惯各个方面不同之外,在心理方面的不同是特别需要注意的。对于青少年,对男孩和女孩不同的心理差异的了解,在关注他们心理健康的时候是特别重要的。青少年男女在心理方面有以下几方面的不同:

1. 语言能力差异

女性控制语言的左脑半球发达,女孩的语言表达能力较好。年轻女性的



脑子比男性进步快。正因为如此,女婴说话一般比较早,女孩早于男孩有较丰富的词汇,而且很少表现出语言能力上的缺陷。阅读书刊比较早,学习外语也更容易些,因而日后她们进入与语言有关职业的人数也就多些,在未受过教育的女性中,多数也能用语言流畅贴切地表达自己的思想和感情。

2. 感知觉差异

外界物体发出的声、光、气味,以及物体的软硬、轻重、冷热等单个属性,刺激视、听、嗅、味、触等感官后,转化成神经冲动传入脑内,使人们能感受到物体的属性,称为感觉。感觉是人类最初级的心理过程,每一种感觉都通过相应的特定的感觉器官获得,心理活动是在感觉的基础上产生的。通过视、听、嗅、味、触等感官接受外部刺激,反映外界事物特性的外部感觉,为视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。人通过眼、耳、鼻、舌等感觉器官,在脑中综合起来形成某事物的整体印象,称为知觉。女性的听觉、嗅觉、触觉较男性敏感,对声音的定位、辨别,色调的知觉均优于男性;而在视觉、平衡感觉、方位能力、空间能力方面则逊于男性。她们对事物的联系仅限于一般经验,因此在知觉方面,女性主观因素较大,常从个人经验、希望和偏见的角度看待事物,与男性相比,女性不易做出较客观的评论与决定。

3. 思维的差异

对感知过的各种各样的事物和脑中已有的知识进行分析、比较、综合、判断和推理,从而认识事物的本质,掌握客观规律,这一系列心理过程称为思维。

在抽象思维方面女性不如男性,女性的心理感受性高,叙述事件常带有浓厚的感情色彩,偏于形象思维。因此女性的思维往往是具体和个体的、较男性缺乏逻辑,她们多以空间次序安排事务,倾向于仅注意目前即刻的结果,她们易受暗示,稍感困难就易墨守成规。男性思维则具有广泛性、灵活性、创造性,概括力强,偏于逻辑思维,男性多以时间次序、按照一般规律处理事务。

4. 记忆力的差异

记忆指人在认识外界事物的个别属性时,将这些事物的印象留在脑中免于消失,以便能回忆和再认识。女性长于对数字和语言的记忆,男性长于对物的记忆,男性多意义记忆,女性则多机械记忆。



5. 情感的差异

人在认识外界客观事物时,有相应的内心体验,如喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等,以及采取一定的态度,接受还是拒绝等主观态度,这一心理现象称为情感。女性的神经系统有较大的兴奋性,尤其是植物神经,对于任何刺激易做出即刻反应,如易于表达自己的感情,无论是愉快的或厌恶的,且情绪多由面部表达出来。女性易受暗示,情绪易波动、激动,爱哭程度比男性高数倍。

6. 对环境反应的差异

女性对其周围的事物不关心,不是直接涉及自己的事和人,通常表现出漠不关心的态度,微定向能力差于男性,女性的无意识心理感觉较强。女性对自己健康较为关注,遇到不适时,常想到找医生咨询,年轻女性常以倾诉心事来解除压力。男性对周围事物的反应敏捷、判断迅速。

7. 性格方面

女性心地善良、同情心、怜悯心较强,她们照顾病者、保护弱者,女性较顺从、害羞,对性的问题较为收敛和含蓄。女性文雅、优美、兴趣多偏于音乐、文学、戏剧、舞蹈、编织等。但女性心胸不够开阔,易计较小事。女性藏不住话,好议论别人,保密性差。女性的虚荣心比较强,往往做出力不能及的事情。男性多喜欢支配,女性倾向于服从。男性胆大、好斗,女性多数有害怕、胆小、焦虑等行为和体验。男性更主动,特别在交友结伴方面。男性的数学能力较强,更倾向于从事复杂性的工作。

性格的内向和外向自评

1. 内向型在人数众多的场合易于害羞红脸、感到窘迫,外向型则较少自感脸红,当众说话坦然自若,笑声朗朗。

2. 内向型善于察颜观色,避免伤害他人感情,外向型喜欢与人论高论低,争论不休,直言不讳,毫无顾忌。

3. 内向型不善于言辩,外向型则能说会道,侃侃而谈。

4. 内向型为人严谨,凡事都比较仔细、小心,外向型则比较随便,往往不拘小节。

5. 内向型交际圈“少而精”,外向型的交际“多而杂”。