

XINBING
HAIXU
XINYAOYI
青少年心灵处方

心病还需

青少年心理健康诊疗手册

青少年茁壮成长的最好礼物，指引青少年渡过人生关键的十字路口。

青少年的心理素质如何，不仅关系到他们今天的健康成长，还关系到他们未来的成功，更关系到我们国家和民族在未来社会的发展。

华 业 编著

心药医



中国长安出版社

XINBING

HAIXU

XINYAOYI

青少年心灵处方

心病还需

青少年心理健康诊疗手册

青少年茁壮成长的最好礼物，指引青少年渡过人生关键的十字路口。

青少年的心理素质如何，不仅关系到他们今天的健康成长，还关系到他们未来的成功，更关系到我们国家和民族在未来社会的发展。

华业编著

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康诊疗手册/华业编著. —北京:中国长安出版社,2007.12

(心病还需心药医)

ISBN 978 - 7 - 80175 - 754 - 8

I. 青… II. 华… III. 青少年—心理卫生—健康教育—手册

IV. G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198375 号

青少年心理健康诊疗手册

华业 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010 - 65281919 65270433

印刷:北京晨旭印刷厂

开本:700 × 1010 毫米 1/16

印张:16

字数:280 千字

版本:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 754 - 8

定价:26.80 元

前言

古往今来，人人都希望健康。因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起的。处于社会急剧转型期的今天，求学、人际、前途等各种压力纷至沓来，人们的心灵正饱受着各种问题的困扰，心理问题越来越受到广泛关注。

心理学家的统计表明，在人群中，80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生均存在着不同程度的心理疾病、人格缺陷和习惯性不良行为。如何保持健康的心理、健全的人格、成熟的心态，已成为现代人必须面对的人生及社会问题。

人们都说儿童青少年时期是人生最美好的时光，但在这一阶段他们承载着巨大的压力。在学校里，他们总是试图表现的得体 and 期待被大家接受，同时还在努力地探索自己到底是谁。走进社会后更是压力重重，造成极大的心理负担，以致严重地影响着身心健康。让我们面对这个事实吧，儿童青少年时期也是非常让人有挫败感的！

心理学是研究人的科学，无忧的物质生活、空前的学习压力、紧密的亲情缠绕是当代青少年的生活写照。青少年有许多疑问：我的快乐在哪里？我的痛苦源于什么？我为什么要活着？因为不了解他们内心真正的需求，疑惑的父母也要问：我的孩子怎么了？我的教育错在哪里？现在的孩子的内心世界是什么样的？应该怎么

FOREWORD

和他们打交道？

21 世纪，社会对青少年心理素质的要求可概括为四个要点，即：独立性、合群性、创新性和开拓性。如果缺少其中某些素质，就可能难于承受未来的竞争。

可以说，影响青少年最大的问题是心理问题，对健康危害最大的疾病是心理疾病。大家都知道大脑是人体的总司令部，如果从这里发出的指令是正确的，那么人体的活动则处于正常的“轨道”。从生理的角度看，则一切相安无事，机体健康，百病难侵。

本书由多名心理学专家在整合大量的心理学资料的基础上编撰而成。全书共分 9 章，分别对家庭关系、不良情绪、不良嗜好和怪僻等一系列常见的心理问题以及儿童心理、青少年心理等方面常出现的问题进行了阐释和剖析，并就这些心理问题的治疗与保健方法作了详尽的说明。

探究青少年成长的心径，揭示他们内心的奥秘，挖掘他们问题深层的根源。这本书是一扇窗，透过这扇窗，可以让青少年看到自己波动

的情绪下涌动的暗流；让父母看到青少年的心灵深处，了解青

少年最需要什么；让老师看到青少年行为问题的实质，理

解青少年的困扰！对儿童青少年的家长、中小学教师

和其他青少年教育工作者也极有参考价值。

Contents

目录

Xin bing hai xu xin yao yi

第一章 父母为什么烦恼

- 孩子的最大问题是心病 (2)
- 焦点问题的心理咨询 (7)
- 父母能做些什么 (11)
- 父母要管理好自己的情绪 (15)
- 孩子不会交朋友怎么办 (19)
- 孩子有逆反心理怎么办 (23)
- 孩子自负怎么办 (27)

第二章 家长生病,孩子吃药

- 问题源自家庭 (32)
- 没有不称职的孩子,只有不称职的父母 (35)
- 做父母要言传身教 (39)
- 家庭对孩子心理素质的影响 (42)
- 孩子与家庭教育环境 (47)
- 离异的家庭 (50)
- 要想改变孩子,先要改变自己 (54)

第三章 读懂孩子的心

孩子也不容易	(58)
辨别孩子的心理偏差	(62)
尊重孩子的隐私	(66)
驱散孩子心中自卑的阴影	(70)
让沟通连接你们的心	(74)
让孩子远离任性	(78)

第四章 化解不良情绪

愤怒时做一下深呼吸	(84)
焦虑情绪影响成长	(89)
放松心中的紧张之弦	(93)
让悲观远离你的生活	(97)
切记:急火攻心	(101)
正面对抗抑郁情绪	(104)
怨恨让一粒甜葡萄变酸	(108)

第五章 直面压力是一种勇敢

怎样才能避免压力	(112)
压力与心理健康	(116)
消除压力的好方法	(120)
冷静是压力管理的好方法	(124)
挫折面前也从容	(128)
和压力交朋友	(132)

第六章 健康的人缘

- 你的人缘还好吗 (138)
- 人际交往中的不良心理 (141)
- 交往从克服胆怯开始 (145)
- 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 (149)
- 嫉妒是影响交往的大障碍 (153)
- 走出社交恐惧症的阴影 (157)
- 走进人群,远离孤独 (161)

第七章 改掉怪癖和不良嗜好

- 拿什么来拯救你的胃口 (166)
- 克服花钱的欲望 (169)
- 异装癖:穿上另一种性别 (172)
- 人不需要吞云吐雾 (175)
- 赌博伤财又伤身 (179)
- 借酒消愁愁更愁 (184)
- 怎样戒掉网瘾 (187)

第八章 青苹果、红苹果

- 给女生的私房话 (192)
- 心跳的感觉 (196)
- 男孩子的事情 (201)

青涩的苹果 (205)

与异性交往 (210)

正确认识性教育 (215)

如何看待青春期 (219)

第九章 是的,青少年可以改变自己

鼓舞并依靠你自己 (224)

集中精神去做每一件事 (227)

让自信发挥作用 (231)

让宽容来融化报复心理 (237)

让虚荣不再得到爱慕 (240)

本来无一物,何处惹尘埃 (244)

第一章

父母为什么烦恼



INBINGHAIXUXINYAOYI
QINGSHAONIANXINLIJIANKANGZHENLIAOSHOUCE
心病还需心药医 青少年心理健康诊疗手册

孩子的最大问题是心病

为了避免孩子出现精神障碍，让孩子健康地成长，我们做父母的应努力帮助孩子在日常生活中学习和掌握各方面的生活技能。专家解释，所谓的“生活技能”，是指一个人的心理社会能力；是一个人有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力；是自身能保持良好的心理状态，并且与他人、社会 and 环境的相互关系中，表现出适应和积极行为的能力。根据孩子性格的不同，可以具体表述为以下几种能力。

了解孩子自身的特点，培养孩子自我认识能力。儿童、青少年一般对自己长处和短处不了解，对自己的个性和特点认识不到位，对将来的目标心中无数，往往是我们做父母的让干什么就干什么，更有的孩子只是看到自己的缺点，对自己的所谓“短处”产生自卑心理。

如果孩子对自己没有一个正确的认识和客观的评价，那么，一旦在遇到挫折和竞争的时候，就容易产生心理失衡。因此，要让他们明白每个人都有优点和不足，只有看到自己的长处，才能培养乐观健全的个性。正确认识自己并不是一件简单的事情，所以，首先让孩子要懂得客观地评价自我，有客观明确的生活目标，这样他们才能在快乐的情绪中循序渐进，健康成长。

让孩子认识到自己的情绪，培养缓解压力的能力。儿童、青少年由于

生活经验不足、承受能力有限等种种原因，对自身的情绪有时难以把握，在遇到困难和矛盾的时候可能不会调整和控制自己的情绪，造成没必要的烦恼和冲突，而长期的情绪压抑更是精神疾病的基础。因此，要培养他们学会缓解精神压力，尤其是对一些情绪压抑的事，要教育他们懂得和学会宣泄和放松，这样才能保持心理平衡和良好的心态，这样不仅使他们从心理上得到愉快，而且当他们在遇到困难时有能力做出冷静的处理。

学会倾听和表达，培养良好的人际交往能力。让孩子认真倾听他人谈话和意见，使用恰当的语言同他人交流和沟通思想，这种“听”和“说”的技能是人际交往的重要环节。

很多儿童、青少年在与人交流时，不注意他人的讲话或表现出不耐烦和不理睬，使人感到不尊重他人，排斥他人；有些儿童、青少年不愿意讲自己的心里话，表达自己的时候缺乏自然坦诚的态度，妨碍了与他人的沟通，这样，由于长期的听不进去，说不出来，很容易把自己封闭在一个小天地里，造成独来独往、孤僻苦闷或固执偏激，最终成为不受欢迎的人。

我们做父母的要帮孩子在与他人交往时恰当地运用言语和非言语进行自我表达，表达自己的观点、愿望和需求，避免不必要的误解和猜疑，形成良好的人际关系，结识更多的朋友，也使他们懂得要对人采取友好对待、和睦相处的态度，面对人际交流出现的问题和矛盾，采取宽容、公平、有理、有节的处理方式。尊重他人、相信他人，在人与人的彼此支持和鼓励中健康成长。

理解并支持他人，培养换位思考能力。在独生子女的家庭，孩子容易受到父母过多的呵护，导致一些儿童、青少年往往只关心自己眼前的事物，对他人漠不关心。这样的话，应培养他们懂得什么叫理解，什么叫爱心，让孩子自己设身处地站在对方的立场和角度上，换位思考能力的培养就显得十分重要。这是培养孩子健康心理素质的要求。帮助和支持他人虽说是一种付出，但却在这种付出中获得了快乐，这是我们培养儿童、青少年快乐心情、健康行为不容忽视的一个环节。

有效解决问题，培养应对能力。每个儿童、青少年都生活在社会中，即使在非常和睦的家庭中，也难免会遇到一些矛盾和冲突。怎样有效地解决这种冲突，需要学会应对的技巧和方法。

对儿童、青少年来说，他们往往缺乏应对的态度和办法，不知道从什么地方着手解决问题，这样容易产生苦闷、难过、恐慌等心理问题，长久下去，将使他们处于抑郁、焦虑心理当中。因此，应该教育和训练他们解决问题的能力，培养他们应对的技巧，帮助他们认识问题出现和存在的客观性，帮助他们寻求解决问题的突破口和方法步骤，要讨论，要协商，要探讨，要尝试，使他们学会主动地适应环境，尽快地从遇到的问题中解脱出来。在解决问题中一步一个脚印地前进，快乐地成长。

避免攻击性言行，培养自律能力。儿童、青少年之间容易因为一点小事产生矛盾，轻者闹意见，重者也许会一时冲动，自觉或不自觉地出现攻击性行为。如果这种行为得不到及时的改善，发展下去不仅对他人是一种严重的伤害，自己的身心健康也会受到严重的影响。

因此，要培养他们严格的自律能力，学会用和平的方法替代攻击性行为。这既是健康心理素质养成的基本要求，也是为人之道。

当孩子患有心病时，做父母的我们应从多方面了解，不要一味地着急，要正确了解和看待孩子心理问题的来源。

要正确看待自己，这是心理健康的第一要素。儿童、青少年是个体自我认识发展的关键期，这个时期的孩子比任何时候都更敏感，最终导致自卑、不能接纳自我，严重的还会产生心理障碍。另外，父母过分地保护，剥夺孩子经受锻炼、增长能力的机会，很容易导致孩子性格上的懦弱，承受不住任何挫折，父母应该重视对孩子意志力的培养。

管理好孩子的情绪。儿童、青少年由于心理发展不成熟，常常不能恰当地表达自己的情绪，消极的情绪会影响他们的学习、生活和健康。现在许多父母对孩子过分关爱，孩子缺少独立的生活能力和处事能力，因此，环境适应能力很弱，这些情绪压抑了孩子潜能的发挥和创新能力的培养。

甚至,有些孩子因闹情绪而导致离家出走、自杀等事件的发生,为此,父母应注意帮助孩子管理情绪。

与孩子平等沟通,蹲下来和孩子站在同样的高度,你会发现要做到民主、平等地对待孩子其实并非易事。平等沟通是理解和教育的前提,儿童、青少年心理健康中的很多问题都源于彼此不能沟通。这就要求父母不要用自己的期望去要求和评价孩子,不简单地比较、贬低、批评他们,让孩子自己在挫折和错误中增长经验,磨炼意志。父母应通过学习心理健康知识,调整好自己的心理,同时,帮助儿童、青少年掌握心理健康知识,学习自我心理调解的技能,培养良好的心理素质。

XIN LI
LIAO FA

心 理 疗 法

(1) 父母要做出表率。真正的文明礼貌不是故意为之,而是孩子们内心的真情流露。在家里,父母要做出榜样,言行一致地尊敬长辈并尊重和爱护晚辈。孩子看在眼里、记在心里,便会潜移默化。当孩子的文明礼貌行为在家里已成了一种习惯,他们去别人家里做客也就能够很自然地表现出来。

(2) 对孩子进行挫折教育。现在大多数孩子都是在百般呵护下成长的,一旦受到挫折,心理反应强烈,容易表现出暴躁、自卑、悲观等心理现象。若平时注意对孩子进行一些“挫折”教育,适当开展有针对性的“吃苦”训练,将有助于他们心理承受力的提高和健康心理品质的养成。

(3) 嫉妒源于太自我。如今,孩子们总觉得生来就应该让别人围着他们转,一旦有人超越他们,就表现出强烈的嫉妒心。所以,父母应注意培养孩子的责任心和与他人合作的能力,让孩子多参与公益、艺术活动,使他们明白这个社会应是互助协作的美好家园,而绝非是唯我独尊的个人世界。

心
病
还
需
心
药
医
青少年心理健康诊疗手册

第一章 父母为什么烦恼

(4) 多纵比少横比。有些父母在教育孩子时，往往喜欢拿他们的短处同其他孩子的长处比较，以为这样可以起到激励作用。但往往事与愿违，反而会让孩子们产生自卑感。与其让孩子和同学比，不如仔细观察孩子的过去和现在，对他们每一点微小的进步都及时地给予肯定和表扬，让他们看到自己的潜力，不断增强搞好生活和学习的自信心。

(5) 要培养孩子的爱心。孩子自私的主要原因是孩子们缺乏爱心，只关心自己，不关爱别人。为此，做父母的应该身体力行，以自己的实际行动来培养孩子们的爱心。

焦点问题的心理咨询

儿童、青少年应该充满欢笑与喜悦，但随着社会竞争的加剧，心理压力过早地降临到他们的身上。他们要面对过重的学习负担、升学的巨大压力以及生活中的不如意，以至于精神长期处于紧张状态，从而导致各种心理疾病的发生。但许多父母并没有意识到这方面的问题，认为孩子身体强壮没有什么疾病就是健康，即便学习上出现什么问题也与身体状况无关。

其实，孩子的健康包括生理和心理两个方面，只有同时具备了健壮的体魄和健全的心理，才能称得上是健康。所以，即便孩子看上去身强体壮，如果连续6个月以上出现下列情况，父母则要及时为孩子进行心理咨询。

虽然智力正常，但存在与实际年龄不相符的注意力不集中、活动过多、冲动、自控能力比较差、一些行为异常等特征，则有可能属于多动症；对学校过分恐惧，想方设法找各种借口逃学，甚至拒绝上学，有的则在上学前或上学时出现心慌、头痛、腹痛、呕吐等症状；对某种特定情境下的人物、动物和事情产生强烈的恐惧或紧张感，即便是安抚、劝慰、引导也不能消除这种情绪，有时候心中知道不必害怕，但一到特定的情境中又会情不自禁，难以控制自身的害怕情绪，这是“儿童恐惧症”的一些表现；较长时间内出现情绪低落、思维迟钝、动作迟缓等，同时还存在睡眠

第一章 父母为什么烦恼

障碍、学习成绩下降、食欲减退、体重下降和身体不适等症状。如果长时间得不到疏导,程度会逐渐加重,个别儿童、青少年在某种诱因下还会出现自杀企图或自杀行为。

一旦孩子出现心理异常或疾患,父母应尽早带孩子去看心理医生,以免耽误治疗的良机,影响孩子的身心健康。

在进行心理治疗前应做好以下准备,了解心理医生的有关情况。心理治疗必须由专业医生进行,否则不仅没有效果,还会引起偏差。一般应对心理医生是否有执业证书、从业时间及经验等情况做比较全面的了解;了解心理医生所采用的治疗方法与手段,其复杂程度、疗效及收费标准。做好必要的思想准备,要有适当的“期望值”,有许多心理问题并不是单纯通过几次心理治疗就能解决的,且预后效果受多种因素制约,必须在相关方面的配合下才能产生良好的效果。要懂得谈话即是治疗,“心病”还得“心药”治,为医治“心病”找病根以及寻找“心药”,在许多情况下都要通过医患双方的交流来实现,所以患者要坦诚地面对医生,将医生所要了解的情况“和盘托出”。家长应鼓励孩子要有“征服自我”的心理准备,尤其对那些心理问题由来已久,甚至已形成潜意识的心理变异的患者,更要有这方面的意识。因为心理治疗对其来说是一次心灵的重塑,只有树立了“征服自我”的思想,方能最终超越自己,获得“全新的自我”。

重视环境对青少年心理咨询的影响。青少年的成长发展过程受家庭、学校、社会的影响。家庭环境,主要是家庭教育责任人的教育水平对子女的成长起着非常重要的作用。在对青少年因家庭因素造成的问题的咨询辅导中,应非常重视考察父母的家庭教育能力、教育方式以及父母的行为习惯。无论是在对青少年的咨询辅导中,还是针对父母的家庭教育讲座中,首先要使父母认识到,“家庭教育是科学的,是严肃的,也是需要专业资质的”;只有承认家庭教育是科学、认真、严肃的,学习掌握教育的方法,才能达到教育孩子的目的和效果。家庭教育的失败,问题在孩子,责任在父母。简言之,要使父母知道,教育自己的孩子,你也要有资格。有了良