

心 理 健 康 直 通 车



青春期心理健康

QINGCHUN

JIANG

吕厚超 · 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

心 理 健 康 直 通 车



青春期心理健康

QINGCHUNQI XINLIJIANKANG

吕厚超 · 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

青春期心理健康/吕厚超主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5621-5699-4

I. ①青… II. ①吕… III. ①青春期—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 055740 号

青春期心理健康

主 编:吕厚超

总 策 划:周安平

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:胡秀英

装帧设计:周 娟 廖明媛 尹 恒

照 排:夏 洁

出版发行:西南师范大学出版社

网址 www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆东南印务有限责任公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:7.625

字 数:195 千字

版 次:2012 年 9 月 第 1 版

印 次:2012 年 9 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-5699-4

定 价:17.50 元

一首诗歌写道：青春是一首歌，永不言败的歌；青春是一条河，永不停息的河；青春是一本书，永读不厌的书；青春是一杯茶，苦尽甘来的茶。青春是人生最美好的，犹如一日之晨、四季之春，犹如朝阳喷薄欲出，犹如花朵含苞待放。青春是充满希望和憧憬的年代，多少希望的种子都要在春天播种，多少美丽的梦想都要在青春实现。

步入青春期，在我们身上发生变化的不仅是生理的不断成熟，内心世界也在悄然发生着变化。之前和父母亲密无间，现在似乎有了越来越多属于自己的小秘密；之前和异性同学无拘无束的交往，现在却渐渐感到了些许的羞涩；之前孩童的生活快乐无忧，现在却无缘无故地多了几分多愁善感……为什么在进入青春期之后，会出现如此的改变呢？阅读本书将为你解答青春期少男少女在生活中遇到的诸多心理问题。本书以案例的方式从九个方面对青春期经常遇到的心理问题进行详细解答。第一章让你了解什么是青春期，怎样才算心理健康，判断心理健康的标准是什么，青春期心理疾病的种类、原因以及心理学家对产生心理疾病的主要看法。第二章将讲述青春期生理和心理发展特点，在青春期的神秘阶段中探秘。第三章让我们了解自我意识的形成及特点，以及在青春期我们的自我意识会出现哪些偏差。第四章从人格、气质、性格等概念入手，和大家一起探讨气质的类型，青春期的人格特点

等,为培养健全人格提供知识的铺垫。第五章将告诉我们,进入青春期之后情感心理到底会有哪些发展变化。这一章将让我们共同走进青春期情感心理世界,去探索 and 了解青春期的情感历程。第六章将探索如何结交伙伴。第七章将会让你了解什么是学习,学习有哪些分类,哪些是有效学习,哪些是无效的学习,学习的动机是什么,怎样有效地激发学习动机,也会教给你在学习遇到困难了该怎么办,怎样才能养成良好的学习习惯。第八章不仅会让你认识青春期神秘的性心理,还会帮你了解性生理和性别角色,正确认识青少年的一系列性心理的变化。第九章将对青少年容易出现心理问题和行为偏差进行详细介绍,并让你了解出现这些问题和偏差的原因,教给你如何处理这些问题,并对心理疾病的产生原因、类型等进行介绍。总之,本书对于青少年认识和了解青春期的心理健康知识,以及如何预防心理疾病进行了深入浅出地解释。有助于青少年正确认识心理疾病和心理健康问题,对于其健康成长、养成健全人格具有重要的辅助意义。

本书能够成功出版,得益于很多人的共同努力,在此表示谢意。参与编写的人员如下:第一章,范富霞;第二章,付彩虹;第三章,华生旭;第四章,蒋旭玲;第五章,唐荣敏;第六章,肖倩、庞雪;第七章,敖玲敏;第八章,沈文、谢琼霜;第九章,郭婧。各章撰写完毕,由吕厚超负责修改、统稿。出版社杨景罡老师提供了很多帮助和修改建议,一并表示感谢。

目 录

第一章 青春期心理健康概述	1
一、什么是青春期?	2
二、怎样才算心理健康?	7
三、如何理解青春期心理健康的含义?	9
四、青春期心理疾病的主要种类和起因	13
五、青春期心理健康教育与疾病防治的理论有哪些?	23
六、影响青春期心理健康的因素是什么?	26
七、青春期心理健康教育与疾病防治的方法有哪些?	28
 第二章 青春期生理和心理发展特点	31
一、长得太快了吗? ——青春期的男孩女孩们在身体外形上的变化	32
二、我可以更聪明吗? ——神经系统的发展变化	35
三、他和她为什么不一样? ——青春期内分泌系统的发展变化	38
四、我了解自己的身体状况吗? ——身体机能与素质的发展	43
五、外面的世界很美丽? 外面的世界很危险?	45
六、物质对我们到底意味着什么?	48
七、欲说还休的秘密——性心理的发展	50
八、爹妈为什么总是那么烦?	53
九、烦恼来了该怎么办?	55

第三章 青春期的自我意识	57
一、什么是自我意识——我是怎样的一个人呢？	58
二、自我意识包括哪些成分呢？	61
三、自我意识在我们的一生中是如何发展和形成的呢？	62
四、自我意识具有什么样的特点呢？	65
五、处于青春期的我们，自我意识的发展具有什么特点呢？ ...	68
六、我长大了，不用父母管了——青春期的叛逆性格是怎样的呢？	73
七、我正确认识自己了吗？——青少年自我意识的偏差	82
八、我足够自信吗？——如何提高青少年的自信水平	86
九、老师如何帮助我们培养健康的自我意识呢？	88
 第四章 青春期的人格心理	91
一、人格、气质和性格三者的联系与区别	92
二、常见的人格理论有哪些？	94
三、人格类型	96
四、气质可以分为哪些类别？各个类别的外在表现是什么？	98
五、影响人格发展的因素是什么？	100
六、艾里克森关于青少年的人格发展观是什么？	102
七、青少年有什么样的人格发展轨迹？	105
八、青少年人格的特点是什么？	106
九、当代青少年人格类型划分	109
十、青少年中常见的人格障碍有哪些？应怎样调试？	111
十一、健全人格的特点是什么？如何培养青少年学生的健全人格？	113
十二、心理健康和人格健全的关系	114

第五章 青春期的情感心理	119
一、青春期的情感心理包含哪些内容?	120
二、青春期的友情与爱情有什么区别?	124
三、青春期的异性友情重要吗?	126
四、青春期异性交往应注意哪些问题?	129
五、当我们与父母“狭路相逢”怎么办	132
六、面对“早恋”我们应该怎么做?	137
七、父母应如何去面对我们的“早恋”?	138
八、“我们”有什么烦恼?	141
九、如何消除烦恼,健康成长?	143
第六章 青春期的人际关系	147
一、什么是人际关系?	148
二、青春期人际交往的原因有哪些?	148
三、青春期人际关系的基本特点是什么?	149
四、青春期人际关系的具体表现都有哪些呢?	151
五、什么是外部支持?如何获得外部支持?	154
六、什么是内部支持?如何获得内部支持?	155
七、青春期人际关系的原则有哪些?	156
八、青春期人际交往障碍有哪些种类?	159
九、人际关系的障碍应如何防治?	163
十、如何测试自我人际关系?	166
十一、如何调整自己的人际关系?	172
第七章 青春期的学习心理	173
一、我们是如何理解学习的?	174
二、如何使我们的学习动机得以激发?	176
三、学习动机的规律	180

四、我们常用到的学习策略	186
五、学习的迁移现象	187
六、学习抗拒心理及表现	189
七、解决学习心理问题的方法和途径	190
八、我们如何培养良好的学习习惯?	192
第八章 青春期的性心理	193
一、什么是青春期性生理?	194
二、什么是青春期的性心理?	196
三、什么是青春期的性别角色?	199
四、青春期“我们”的性心理是怎样发展的呢?	201
五、我们的青春期性心理有哪些特征?	204
六、青春期男孩性心理有什么特点?	205
七、青春期女孩性心理有什么特点?	209
八、青春期有什么样的性行为?	210
九、青春期的性心理障碍的表现与疏导	212
第九章 青春期心理疾病防治	217
一、我们在心理发展过程中都会出现这样的问题吗?	218
二、我们有可能出现的心理及行为偏差是什么?	221
三、什么原因会导致我们出现一般心理问题及行为偏差? ...	223
四、我们该如何矫正一般心理问题和行为偏差?	225
五、我们有可能出现哪些心理疾病?	227
六、患有心理疾病会表现出哪些症状?	228
七、产生心理疾病的原因是什么?	229
八、青春期心理疾病该如何预防?	230
九、心理疾病该如何治疗?	231
十、心理疾病治愈后还需要注意什么?	234

The header features a light gray background with stylized white clouds at the top. Scattered around the clouds are small stars and star-like sparkles. A dark gray banner with a white dashed border curves across the middle of the header. The text "第一章" is centered above the banner, and "青春期心理健康概述" is written on the banner.

第一章

青春期心理健康概述

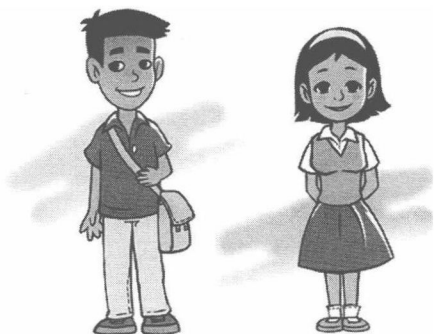
男孩或女孩跨出孩童阶段,迎来身体生长发育的第二高峰期的同时,也会发现身心内外都在发生着许多巨大而奇妙的变化。因而有心理学家把这个阶段称为“暴风骤雨时期”,还称之为“疾风怒涛时期”。也有人认为这时候的男孩或女孩正处于“人生的十字路口时期”。那么,究竟什么是“青春期”呢?



一、什么是青春期？

“青春期”一词来自拉丁文，表示“年龄成熟”或“具有生殖”之意。因而，“青春期”这个术语最初是与生理成熟联系在一起的。后来，心理学常把青春期称为唤起情感的内心危机期，认为它是一个充满激情的幻想时期，这样就加进了心理方面的因素。而美国一位科学家米德 1927 年对居住在萨摩亚岛的未开化民族的调查表明，那里并没有文明社会中的“青春期”现象，因而认为青春期是大人所期待的行为方式和男孩或女孩所期待的行为方式之间的鸿沟造成的一种社会现象。它是从一种新的角度来理解青春期，加入了社会的和文化的影响因素。

总之，这一期间，不论男孩或是女孩，在身体内外都在发生着许多巨大而奇妙的变化，特别是个体的性机能从未成熟到成熟的变化，也就是一个人由儿童到成年的过渡。由此可以看出，青春期主要是



以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多的时间。目前，青春期在各国并没有一致的年龄范围界定，一般指

13~18 岁这个阶段。在心理学上，它又称为青年初期，相当于教育学上的中学阶段，以身体的急速成长为特征。而青年期除了包括青春期内，还将延续至 25~30 岁。由于男性的性成熟比女性晚一年左右，所以，可以把男性的青春期内年龄范围确定为 14~18 岁，偏早或偏晚 1~2 年，都属正常现象。我们通常把这个年龄阶段的男性称为少男，而同样年龄阶段的女性称为少女^①。

^①<http://baike.baidu.com/view/18696.html>.

阅读栏：青春期的总体特征

青春期是一个过渡时期

青春期是我们由儿童向成年人过渡的时期。通常把青春期与儿童期进行区分的界限是性的成熟。以性成熟为核心的生理方面的发展,使我们具有与儿童明显不同的社会、心理特征。一般在儿童期我们依赖成人,受成人约束并对自己的行为不承担责任。随着年龄的增长、生活范围的扩展和活动内容的丰富,我们逐渐有了一定的特定意向和责任感,并自己决定某些活动该如何进行,对自己的行为,尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。少年又不同于成人。我们虽有一定的独立性,但还没有完全独立。这种介于儿童和成人的过渡性伴随着种种不确定性,也会使男孩或女孩容易产生许多特殊的心理卫生问题。

青春期是一个发展时期

青春期是我们的身体发育完成的时期。研究表明,在人的一生中,身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个,一个是在产前与出生后的最初半年,另一个则是青春期。青春期的快速生长发育,被称之为青春期急速成长现象。除身体之外,我们的外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等,都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来,更为接近成人。这些迅速的变化会使我们产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题,甚至产生不良行为。

青春期是一个反抗时期

由于身心的逐渐发展和成熟,青少年在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度,否定以前发展起来的一些良好本质。这种反抗倾向,会使我们对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范产生抗拒的态度和行为,从而会引起一些不利于适应社会的心理卫生问题。

青春是一个负重时期

由于身高、体重、肌肉力量等的发育成熟,特别是性的发育成熟所引起的各种变化,我们的心理压力会相对增大。我们还需要逐渐担负一部分由成人担负的工作,在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时,逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行爲模式。此外,异性兴趣、异性交往、繁重的学习任务等也会成为压力源的一部分,有时候还会成为主要矛盾。

那么,青春期的我们会有什么样的心理特点呢?

1. 青春期的情绪特点:这个时期,我们的情绪容易波动,容易表



现出两极性,即有时心花怒放、阳光灿烂、满面春风,有时愁眉苦脸、阴云密布、痛不欲生,甚至暴跳如雷,可以用“孩子脸,六月天”来形容。



2. 青春期的人际交往特点:处在青春期的我们,渐渐从家庭中游离,更多地与同伴一起交流、活动,结

交志趣相投的知心朋友,我们无话不谈、形影不离,视友谊至高无上,甚至为朋友两肋插刀在所不惜。这些举止往往令家长很难理解,如果此时家长愈加束缚,我们反而可能会离家长愈远,有时甚至会逃离家庭去投奔同伴。同时,青春期是性心理的萌芽期,表现为开始比较注意自己形象,特别是异性同学对自己的评价。我们尝试与异性交往,但是在交往过程中心理变得很复杂,一方面渴望接近对方,另一方面又很害怕别人发现,结果,交往过程神秘秘、羞羞答答,反而显得别扭。一般情况下,我们可能并不是真正意义上的恋爱,只是彼此有共同的语言,喜欢一起交流和彼此欣赏。而且,我们还可能会对同性产生一种朦胧的情愫,这种心理并不是同性恋,只不过是性心理萌

芽的一部分。只要不过分,这对我们的心理成长没有影响。

3. 青春期的情感特点:在这段时期,我们的情感由原来对亲人的挚爱之情,拓展到对同学、老师、明星、科学家和领袖人物的崇敬和追随,由自爱到爱集体、爱家乡、爱人民、爱祖国、爱整个全人类;也就是说,我们的情感充分地体现了社会性。此时,我们的道德观也会发生变化,例如对成功人士、名人崇拜得五体投地,对坏人坏事疾恶如仇;我们会追求公平公正,一旦发现某人有私心杂念,就会嗤之以鼻,然而也正因为我们在现实生活中无法妥协和容纳不同意见的人与事,所以很容易受到伤害。

4. 青春期的思维特点:(1)建立假设和检验假设的能力。不是直接寻求结论,而是根据问题、材料和情景,对问题进行逻辑分析,提出解决问题的假设,提出将会出现的不同结果的可能性。然后通过进一步的逻辑分析和试验证明,最后确定何种可能性是事实。(2)思维形式与思维内容分离。思维是人的高级的心理活动。在初中阶段,我们的抽象思维开始发展,对于一般的问题能够透



过现象进行概括和总结;到了高中阶段,逻辑思维、创造性思维迅速发展,我们开始能够从不同的角度,多维地、立体地考虑问题,并且通过综合、分析、推理找出本质和规律。所以,在此阶段,我们往往好辩论,喜欢钻牛角尖,打破沙锅问到底,敢于挑战老师和家长,表现出初生牛犊不怕虎的闯劲。但是,有时由于缺乏交流技巧,容易遭遇挫折。

总之,青春期的心理可以形容为疾风骤雨期,我们充满热情和抱负,但又富于理想主义,对现实缺乏了解。抱负和理想,使我们容易好高骛远、想入非非,但是,现实又可能会让我们心灰意冷,甚至忧心忡忡。

所以,处在青春期的我们还会出现很多矛盾的心理,下面让我们

一起来进行探讨：

1. 独立性和依赖性的矛盾

青春期的我们在心理特点上最突出的表现是出现成人感，由此而增强了作为少年的独立意识。如我们渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，否则便产生厌烦的情绪；对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈地表现自己意见的愿望；对一些传统的、权威的结论持异议，往往会提出过激的批评之词。但由于社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不得不从父母处寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫我们去依赖父母。

2. 成人感与幼稚感的矛盾

成人感，作为青春期青少年突出的心理表现之一——认为自己已经成熟，长大成人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出成人的样式。在心理上，渴望别人把我们看作大人，尊重我们、理解我们。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气，表现出幼稚的特征。

3. 开放性与封闭性的矛盾

青春期的我们需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，我们渴望他人和自己一样，彼此间敞开心灵来相待。但由于每个人的性格、想法不一，使我们的这种渴求找不到释放的对象，只好诉写在日记里。这些在日记里写下的心里话，又由于自尊心不愿被他人知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

4. 渴求感与压抑感的矛盾

青春期的我们由于性的发育和成熟，逐渐产生与异性交往的渴求。比如喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱慕感等。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，往往使我们在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾状态。

5. 自制性和冲动性的矛盾

青春期的我们在心理独立性、成人感出现的同时,自觉性和自制性也得到了加强。在与他人的交往中,我们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则、力尽义务,但客观上又往往难以较好地控制自己的情感,有时甚至会鲁莽行事,使自己陷入既想自制又易冲动的矛盾之中。



青春期的心理就是在这样的矛盾中形成并慢慢趋于成熟的,它是一个必然的过程。我们在对自己有了一定认识的基础上,多与父母或同龄人交流感情,了解彼此的想法,将会有助于我们把自己的生活安排得充实且有意义。



二、怎样才算心理健康?

对于这个问题,不同的学者有不同的分析和理解。总的来说,大多数学者都认为,在现代社会,一个心理健康的人通常表现为:认知功能正常,情绪反应适当,意志品质健全,自我意识正确,个性结构完整,人际关系协调,人生态度积极,社会适应良好,行为表现规范,行为与年龄相符等。

从发展的角度来看,心理健康是一个终生相随的人生课题,并且表现出很强的阶段性。也就是说,同一个人,在人生发展的不同时期或阶段,由于对该阶段发展任务的适应情况不同,其心理发展可能是健康的,也可能会变得不健康。例如,同样进入青春期,有的孩子适

应得好,顺利度过,健康快乐地进入下一个人生发展的阶段;而有的孩子适应得不好,或加入了不良团伙,或表现出一些不良行为,面临着心理危机。而当我们面临青春期心理危机时,如果得到及时有效的关注与帮助,在其后的发展中就有可能摆脱心理危机而踏上心理健康发展的道路。心理健康的这种阶段性正说明青春期心理具有很强的可塑性,同时也说明开展心理健康教育是完全可行的。

从差异的角度来看,心理健康具有相对性。心理健康不是固定的状态,而是富有弹性伸缩的一个相对状态。心理健康可以有三个层次。最低层次:克服心理疾病;中间层次:超越“第三状态”即亚健康状态(指虽然身体健康,但学习效率不高,注意力分散,情绪烦躁,缺乏生活目标与动机,感到生活无聊,人际关系不好,等等);最高层次:自我实现。

心理健康并非是截然的和绝对的,人无法被截然划分为心理健康的和心理不健康的两类,同时也没有绝对心理健康的人。也就是说,心理健康是我们每一个社会成员都会面临的问题,在每个人身上都会同时存在心理健康和不健康两面,只是哪种情况占主流和程度较大而已。

关于心理健康标准,各国专家有不同的理论依据和具体标准,而我国根据国情和社会经济发展的需要,根据国内最新的研究结果,认为心理健康的主要特征应包括以下相互联系的八个方面:

1. 智力正常

能正确、客观地认识自然和社会,头脑清醒,能以积极正确的态度面对现实的问题、困难和矛盾,既不回避也不空想。智力包括观察力、记忆力、注意力、思维与想象力以及各种操作能力等等。

2. 情绪反应适度

情感表现乐观而稳定,心胸开阔,对一切充满了希望,既不为琐事耿耿于怀也不冲动莽撞,能保持平常心,以愉悦的情绪去感染人。

3. 意志品质健全

对自己的言行举止表现出一定的自觉性、独立性和自制力,既不刚愎自用也不盲从寡断;在实践中注意培养自己的果断与毅力,经得