



男孩女孩青春期教育系列

陶倩主编



青春期心理咨询

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

青春期心理咨询

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期心理咨询/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 青... II. 陶... III. 青春期—心理卫生—健康教育 IV.
G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151963 号

男孩女孩青春期教育系列

青春期心理咨询

主 编 陶 倩
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次 2008 年 4 月第 2 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
总 印 张 115.75
字 数 2370 千
印 数 3000
标准书号 ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价 473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

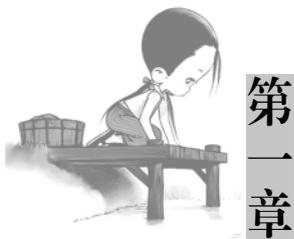
CONTENTS

第一章 21 世纪的通行证——心理健康	1
心理健康的含义和标准	2
影响青少年心理健康的因素	6
青少年心理健康教育的意义	11
国外学校心理健康教育	16
〔事例〕 健康的整体性	21
〔操练〕 心理健康的前提——理解和接纳	23
第二章 健全的身体+健全的精神——青少年	
的身体健康与心理健康	25
身与心的相互影响	25
青少年身心发展的特点	32
青少年生理与心理发展中的主要矛盾	37
青少年如何保持心理健康	42

〔事例〕 成长中的“玫瑰曲”	46
〔操练〕 成长的合作与信心	49
第三章 心理健康的支架——青少年的自我	
意识、情绪、意志与心理健康	51
青少年的自我意识与心理健康	53
青少年的情绪与心理健康	59
青少年的意志与心理健康	64
〔事例〕 健康的自我意识——客观的 自我评价	69
〔操练〕 正确的评价自我	71
第四章 一举一动终系健康——青少年的日常	
生活与心理健康	73
学习与心理健康	74
睡眠与心理健康	80
人际交往与心理健康	86
不良习惯与心理健康	90
〔事例〕 父母的烦忧——孩子的学习兴趣	93
〔操练〕 20 年后的我	96
第五章 生命的指南——心理咨询	99
心理咨询概述	99
辅导心灵的理论与方法——心理咨询	

流派概述	105
咨询方法的选择及前景	116
〔事例〕 戒除不必要的观念和焦虑	119
〔操练〕 集体疏导心理治疗	121
第六章 校园中的助长剂——学校心理咨询	124
学校心理咨询的诞生和发展情况	124
学校心理咨询概述	131
学校心理咨询的类型和工作项目	134
学校心理咨询中的几大关系	137
〔事例〕 挽救年轻的生命	142
〔操练〕 学校自杀事件防范措施	144
第七章 成长的扶梯——青少年常见心理	
问题咨询	146
学习问题咨询	148
考试焦虑咨询	151
社交障碍咨询	155
自我觉醒的烦恼咨询	158
人际交往问题咨询	161
青春性成熟咨询	164
〔事例〕 争做考试的主宰者	168
〔操练〕 放松训练	170

第八章 心灵清道夫——青少年常见心理障碍咨询	173
各种神经症咨询	174
学校适应不良咨询	182
其他心理障碍咨询	188
〔事例〕 学会热爱学校	194
〔操练〕 系统脱敏训练	197



21 世纪的通行证

——心理健康

近年来“心理健康”一词日益受到人们的关注,怎样才算心理健康,如何保持健康的心理状态,成为大家关心并渴望了解的问题。特别是对于那些正处于青春期的青少年们,心理健康有着格外的重要意义,如何保证他们的心理健康发展是当今教育者一个重要任务。

青
春
期



理
咨
询





心理健康的含义和标准

随着社会的发展,健康的涵义也趋于全面化、完整化。世界卫生组织在1948年的成立宪章中明确指出:“健康,不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”这就表明,真正的健康不仅意味着有健全的体魄,还必须具有健全的心理和良好的社会适应能力。古罗马有位叫西塞罗的哲学家曾说:“心理的疾病比生理的疾病为数更多,为害更烈。”这个预言随着人们物质生活的日渐富足、医疗水平的不断提高变得愈发真切,躯体上的疾病在一定程度上不再是威胁人类健康的首要因素,而由精神上的原因导致的心理疾病在危害人类健康方面产生了更加巨大的杀伤力,这就使人们对心理健康的关心程度飞速提高。

那么,何谓心理健康呢?许多心理方面的学者们各自有不同的定义:英格历氏(H. B. English)认为:“心理健康是一种持续的心理情况,当事人在那种情况下能做出良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富的情况。不仅是免于心理疾病而已。”精神医学家麦格灵氏(Karl Menniger)则说:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率



及快乐的适应情况。不只是要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备。心理健康的人能保持平静的心绪、敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”社会工作者波孟氏(W. W. Boehm)说得较简单:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

第三届国际心理卫生大会(1948年)提出:“所谓心理健康是指在身体、智力及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”世界心理卫生联合指出心理健康的标志为:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能够谦让;③有幸福感;④在工作职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。具体地说,认为心理健康可以从以下几个方面来衡量:①能正确认识自我。一个心理健康的人,具有自我反省的自制力,能正确评价自己,有自知之明,不妄自尊大、自视清高,也不妄自菲薄、自轻自贱。②能保持良好的人际关系。心理健康的人乐于和别人交往,能用尊敬、信任、友爱、宽容和谅解等积极态度与别人相处,分享、给予和接受爱和友谊;在集体生活中,正确评价自己和他人,自我接纳,并能接纳他人,与别人友好相处,达到人际关系和谐。③能保持开朗的心境。心理健康的人,能甩掉精神包袱,持续稳定地保持愉快、满意和自信





的心境;热爱生活,充满生机和活力,对自己的聪明才智和潜在能力有足够的自信心,并尽最大努力发挥自己的才智和能力,在取得成功时,获得喜悦,能在生活、工作和学习中寻求乐趣,从成功中体验到自尊、自信;善于休息,从闲暇时间里享受陶冶情操的快乐。④有良好的社会适应性。心理健康者,能正确认识环境以及正确处理个人与环境之间的关系,对周围环境能密切接触、良好适应。⑤能自控情绪。心理健康者,在一般情况下,内部心理结构平衡和谐调,既有适度的情绪表现,又不为消极的情绪驱使而导致行为失调,积极的情绪总是处于优势地位,个体会经常保持愉快、乐观、满足等积极的情绪体验,并对其活动效率及适应环境方面起积极的作用。

在心理健康的程度上,国外有些专家根据他们多年的临床观察经验,将人们的心理健康水平分为三个等级:①一般常态心理者。他们表现为心情经常愉快,适应能力较强,善于和别人相处,能够比较好地完成同龄人发展水平所应做的活动,或者说,他们能够做到圆满的适应。比如,这类人虽然也会因为困难产生忧愁和苦闷,在特定的场合下也会过度兴奋,或者表现为神经质倾向等等,但这些表现很快便会消失。②一般病态心理者。表现为不具有同龄人所应有的愉快,和他人相处略感困难,在生活自理上有些吃力。例如,他们当中有些人由于过度自卑,形成不适应的心理状态和行为表现,不过,依靠他们个人



的努力,能够正当处理、恢复常态,不至于酿成长期性心理病症。③较重病态心理者。表现为严重的适应失调,无力维持正常生活;从现在的表现可以推断出他们迟早要在适应性上发生问题,如果不及时治疗,就有可能向恶性方面发展,成为精神全面崩溃的精神病。

当然,所谓健康,并不是一种固定不变的状态,有心理疾病的患者,病好了可以恢复心理健康,而暂时没有心理疾病的人,通过学习和锻炼,可以预防心理疾病,更加健康。心理健康是没有止境的,人们需要在不断的追求中,取得人格的完善。





影响青少年心理健康的因素

造成青少年心理健康问题的原因很多,但主要是以下三方面的因素。

一、家庭因素

许多研究都表明,家庭的结构、家庭的人际关系、家长的素质及教育观念、家长对子女的教育态度和方式等,都会对子女的心理健康发生积极或消极的作用。例如,近年来家长的期望对青少年身心健康的影响表现突出:随着社会的变化,人们竞争意识的增强,许多家长对孩子的期望值不断升高,望子成龙心切,他们常以个人的主观愿望去要求孩子,而对孩子的兴趣、爱好与实际能力全然不顾,使孩子和家长之间时常产生矛盾与冲突。结果是许多孩子由于达不到家长所期望的要求,而产生自卑心理、压抑心理,有的自暴自弃,甚至离家出走。这种家长对子女的期望水平没有转化为孩子的内心需要,甚至与其需要相冲突,最容易引起精神压力,并导致种种心理问题的产生。



二、学校教育因素

心理卫生专家认为,在人的生命历程里,儿童时期与青少年期的心理健康问题与周围环境有着更为直接的联系。其中,学校在心理健康的形成和发展中起着十分重要的作用。目前的中学生心理健康问题,引起了研究者们对学校教育的反思:当前许多学校的教育思想仍未从应试教育转向素质教育,学校的主要工作仍是围绕着升学率的指挥棒转,使学生无法实现身心全面发展;有些学校的校风、学校人际关系以及教师对学生的教育方法与管理方式,还存在许多不尽如人意之处,这些都会给中学生心理健康带来不良的影响。

三、学生自身因素和社会环境因素

中学生正处于情绪波动较大的青春期,生理上的骤然变化,带来了许多心理上的矛盾。而且,就目前来说,整个社会正处于从计划经济向社会主义市场经济的转变时期,新旧价值体系与行为规范的更迭,传统文化与现代文化的强烈撞击,人们竞争意识的加强,新闻媒介对现实问题的曝光等等,都使处于敏感期的青少年出现种种心理上的不适应,产生不同的心理问题。

由此可见,改善和提高中学生心理健康状况是一个系





统工程,需要全社会共同努力、协同作战,才能收到实效。

一、改善家庭教育

对于家庭教育的改善上,应做到以下几点:第一,家长应注意儿童早期人格的培养,许多研究表明,青少年在青春期出现的各种心理障碍,大多是儿童早期形成的偏态人格的进一步发展。因此,家长要加强儿童早期的独立性和自制力的训练,教给他们与人和睦相处的本领,注意其良好的道德情感和道德意志的培养。第二,家长要经常调整对子女的期望值,设法使自己的主观愿望与孩子的客观实际相一致,根据期望过程中实际情况的变化及时对原有的期望进行调整,激发孩子的内在动机。过高和过低的期望值都不利于其身心的健康成长。第三,家长要重视家庭环境的优化,它不仅体现在为子女创造良好的学习、生活和文化氛围上,还体现在家长自身形象的完善上,使子女在家长乐观向上的情绪和刻苦学习、努力工作的实践中受到有利于身心健康成长的积极影响。

二、改善学校教育

学校教育工作是青少年心理健康教育的一个重要阵地,应做到以下几点:第一,转变教育观念。全体教职工应充分认识到学校的职能不仅是向学生传授知识、培育

