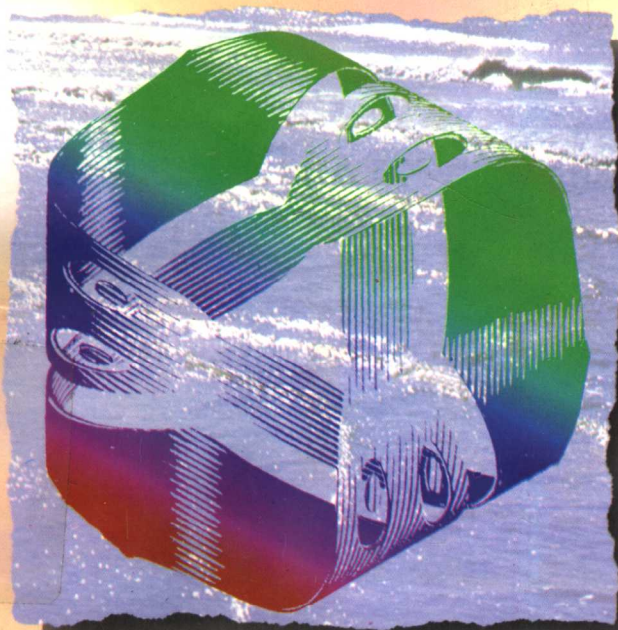


青 少 年 心 理 健 康 丛 书

青少年常见心理问题及其调适

本书编著 沈 洪



丛书主编
沈德立
傅安球

教育科学出版社

青少年心理健康丛书

青少年常见心理问题及其调适

丛书主编 沈德立 傅安球

本书编著 沈 洪

教育科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年常见心理问题及其调适/沈洪编著. —北京:
教育科学出版社, 1997. 8

(青少年心理健康丛书/沈德立, 傅安球主编)

ISBN 7-5041-1731-5

I. 青… II. 沈… III. 青少年-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 14270 号

责任编辑 刘 进

责任印制 田德润

责任校对 刘永玲

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

北京市通县西定安印刷厂印装

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 5.5 字数: 118 千

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001—10 000 册 定价: 6.00 元

序 言

人体的健康,严格地讲,应该包括躯体生理上的健康和精神心理上的健康。所谓“体魄健全”,其中的“体”就是指人的躯体、生理,“魄”则是指人的精神、心理。

对于躯体生理上的疾患,广大青少年并不陌生。伤风感冒、头痛咳嗽、胸闷腹泻……几乎人人都体验过。但对于精神心理上的疾患,则未必深有体悟,即使有所感觉,例如焦虑烦恼、孤独空虚、抑郁冷漠等,也多会被忽视过去,一般不会想到这也是一种不健康的表现。

其实,对于生机勃勃、体质强健的广大青少年来讲,精神心理上的异常比躯体生理上的异常还更为多见。这是因为在当今社会,单调枯燥的学习活动、激烈紧张的考试竞争、观念不当的家庭教育、节奏快速的生活流程以及人际关系中的种种矛盾冲突等,都能成为青少年心理压力和心理失衡的应激源,如果不善于自我调节和控制,心理异常就有可能因此而产生。

心理异常对青少年健康成长的消极影响是不言而喻的。其中最直接的影响就是使学习能力降低、人际关系紧张、对社会环境的适应能力减弱和人格的健全发展受到遏制,而这些正是青少年正常生活和成才的大敌。

为了使广大青少年认识并重视有可能发生在自己身上的种种心理异常，并掌握必要的预防措施和调节方法，我们应教育科学出版社之约，编纂了这套《青少年心理健康丛书》。这套丛书包括：《青少年常见心理问题及其调适》、《青少年常见心理障碍及其调节》、《青少年常见心理生理障碍及其矫治》、《青春挫折综合征及其调治》、《青少年学习障碍及其调整》、《青少年考试应激反应及其控制》、《青少年品行障碍及其矫正》和《青少年社交障碍及其消除》等。这些内容中既有作为轻微心理异常的一般心理问题及其在各种活动中的具体表现，也有变态性的各种心理障碍，以及由心理因素引起的各种躯体疾病和躯体功能障碍。所有这些心理异常都有较为严格的界定，即：一般心理问题属正常心理活动中的局部异常状态，具有偶发性和短暂性；心理障碍是一般心理问题累积、迁延、演化的结果，有明显的心理病理性变化，具有持续性和特异性；心理生理障碍中的躯体疾病有病理形态学变化，躯体功能障碍则仅有生理功能失调而无器质性损害。

编纂这套丛书，我们力求达到以下几条要求：

一、科学性。这是丛书的基点。力求做到概念清晰、观点正确、分析有理、举例得当，使心理健康知识在广大青少年中得到普及。

二、针对性。这是丛书的定位。力求围绕青少年容易发生也时有所见的心理异常撰写，使青少年有似曾相识之感，觉得可亲、可信，读后确有所悟。

三、通俗性。这是丛书的风格。力求把心理异常中种种科学道理用浅显易懂的文字表达出来，把深奥的理论用通俗生动的笔触叙述出来，以增加青少年的阅读兴趣。

四、操作性。这是丛书的目的。力求使青少年掌握一些简单易行、行之有效的心理异常自我调节和矫正的方法，调动青少年解决自己心理问题的意向和潜能，使各种心理异常得以消弭和解除。

在组稿、审稿过程中，我们也确实按这些要求做了。但由于丛书各分册作者的职业不尽相同，有的是心理学专业工作者、有的是医务工作者、有的则是在中学第一线的教师和管理工作者，尽管他们对心理健康都颇有研究，对青少年也较为熟悉，然而写作风格却不尽相同。因此，要完全达到上述要求，也不是一件容易的事。好在丛书已陆续出版，广大青少年以及广大家长和教师是会鉴别的。我们只希望这套丛书能对广大读者有所启迪和帮助。

英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者吉卜林曾给他12岁的儿子写过一首如何才能经受住人生旅途中可能遇到的种种精神上考验的勉励诗《如果……》：

如果在众人六神无主之时，
你能镇定自若而不是人云亦云；
如果在被众人猜忌怀疑之日，
你能自信如常而不去枉加辩论；
如果你有梦想，又能不迷失自我；
如果你有神思，又不致走火入魔；
如果你在成功之中能不忘形于色，
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；
如果听到自己说出的奥妙，
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；
如果看到自己追求的美好，

受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾，也不说放弃；
如果你辛苦劳作，已是功成名就，
还是冒险一搏，哪怕功名成乌有，
即使惨遭失败，也仍要从头开始；
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态，
和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱憎左右不了你的正气；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志，
你能等自己平心静气，再作答时——
那么，你的修养就会如天地般博大，
而你，就是个真正的男子汉了，
我的儿子！

实际上这首诗对当今社会的广大青少年也有同样的指导和激励作用，尤其是在受到种种心理压力时，如果能够去细细体会和认真领悟这首诗的深刻内涵，这种激励作用甚至会升华为提高广大青少年的心理调控能力而始终保持心理健康的巨大动力。可以说，这首诗在一定程度上也表达了我们编纂这套《青少年心理健康丛书》的愿望和心情。但愿这套丛书能成为广大青少年的良师和诤友。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

一、什么年龄的人是青少年

——青少年的生理发育与心理发展 (1)

(一)感觉自己长大了

——青少年的生理发育 (2)

1. 青少年的生理发育特点 (2)

2. 青少年生理发育对心理的影响 (3)

(二)你还不算是“成人”

——青少年的心理发展 (6)

1. 青少年心理发展的一般特征 (6)

2. 青少年的认知特征 (8)

3. 青少年的情感、意志特征 (26)

4. 青少年的个性特征 (36)

二、你是否也有这些“烦恼”

——青少年常见的心理问题 (55)

(一)尽管很努力,还是学不好

——青少年认知方面常见的问题 (56)

1. 注意方面的问题 (57)

2. 记忆方面的问题 (62)

3. 思维方面的问题 (69)

(二)不是自己想这样

——青少年情感意志方面常见的问题 (72)

1. 抑郁 (72)

2. 焦虑 (74)

3. 恐惧 (76)

4. 易怒 (78)

5. 冷漠 (80)

6. 自我强迫 (82)

(三)与人总是合不来

——青少年个性方面常见的问题 (84)

1. 自我中心 (84)

2. 偏执自负 (86)

3. 自卑 (87)

4. 孤僻 (89)

5. 嫉妒 (91)

6. 拘谨 (93)

7. 怯懦 (95)

8. 冒失莽撞 (96)

三、“烦恼”是可以摆脱的

——青少年常见心理问题的调适 (99)

(一)“一个好汉三个帮”

——借助外界客观因素的影响 (99)

1. 成功需要良好的人际关系 (99)

2. 学会与父母沟通 (101)

3. 加强与教师的联系	(103)
4. 善于与同学、朋友交往	(106)
(二)“解铃还需系铃人”	
——自我心理调适	(114)
1. 自我调适的基本途径	(115)
2. 自我调适的具体方法	(138)
后记	(163)

一、什么年龄的人是青少年

——青少年的生理发育与心理发展

青少年时期又称为青春期，它是人生旅途中一个非常特殊的时期，是幼稚与成熟、烦恼与希望共存，并直接关系和影响一个人一生荣辱与成败的关键时期。在此期间，一个人不仅开始大量接触和学习各种科学文化知识，学会掌握并遵守各种社会规范，同时也在运用青春的朝气与活力，构筑着自己坚固的心理大厦。

青少年时期究竟是指人生的哪一个年龄阶段呢？对此，社会各界尚未有一个完全一致的看法。但大家都承认从童年期向成年期过渡的一段时期为青少年时期。

目前，我国心理学界对青少年时期划分，一般是认为从十一二岁至十四五岁为少年期，从十四五岁至十七八岁为青年初期，从十七八岁至二十四五岁为青年中晚期。也就是说，从十一二岁至二十四五岁统称为青少年时期。而本书是献给从小学高年级至高中阶段的青少年朋友的。因此，研究和讨论的是从十一二岁至十七八岁青少年常见的心理问题。

(一)感觉自己长大了

——青少年的生理发育

1. 青少年的生理发育特点

青少年时期正是长身体的时期,而且是生理发展突飞猛进的时期。在此期间,不仅身高体重等外形的生长发育进入了第二个高峰期,身体各系统的生理功能逐步达到成熟,而且大脑的发育日臻成熟和完善。具体表现为:

(一)身体外形的发育

人的一生中身体外形的生长发育速度是不均衡的,先后有两个高峰期。第一高峰期是在出生后的第一年,身高可增长25厘米左右,体重可增加约6公斤。此后发育则较平缓,平均每年身高增长3~5厘米,体重增加2~5公斤。进入青少年时期,特别是从十一二岁至十七八岁这个年龄阶段,又到了身体外形发育的第二个高峰期。在这个时期里,青少年的身高每年平均增长6~11厘米,体重每年平均增加5~10公斤。到了十七八岁的时候,青少年的身高、体重已经和成人差不多了。

(2)身体各脏器生理功能的发育

青少年在身高、体重等身体外形生长发育的同时,其心脏、肺等脏器的功能也发展起来了。表现为体力和运动能力(如跑、跳、投掷等)出现了显著的发展趋势。

由于性腺成熟并开始发生作用,出现了生殖机能。性的发育在过去一直处于相对停滞状态,进入青少年时期就急速地发展并很快达到成熟。青少年性发育的明显表现是出现第二

性征。根据近年调查,男青少年性成熟期大约在15岁左右,标志是出现遗精现象。女青少年性成熟期比男青少年要早两年,大约在13岁左右就出现月经初潮。青少年第二性征主要表现为,男孩开始长出阴毛、腋毛,唇上长出毛茸茸的胡须,喉结突出,声音变粗。女孩先后出现阴毛、腋毛,骨盆逐渐长宽,臀部变大,乳房开始发育,突起,胸部渐趋丰满,声音变得尖而细。

(3) 大脑和神经系统的发育

人在出生前脑和神经系统就已迅速发展。在初生时,脑重达380~390克,1岁时达到700克,7岁时约1280克,到了12岁,脑重量已接近成人,达到1400克左右。在脑重量增加的同时,大脑皮层表面的沟回(人体解剖学上将大脑皮层表面凹进去的部位叫“沟”,凸起来的部位叫“回”)增多、加深,表面面积扩展,脑的功能日趋完善。青少年的心理水平迅速提高,表现为思维更加敏捷,自我控制和调节能力加强。与此同时,由于神经系统的结构更加复杂,功能更加完善,使得处于青春期的青少年的动作反应更加灵敏、迅速。

2. 青少年生理发育对心理的影响

处于青春发育期的青少年身体变化很大,既有个体差异,又有性别差异。所有这些都以一定的方式影响着青少年的心理发展,给其带来一个是否适应的问题。

(一) 一般影响

青少年因身体发生了急速变化,所以,在一段时间里开始非常注意自己的身姿和容貌,爱美之心日渐强烈,常常为自己的健壮、漂亮而心满意足、沾沾自喜,也常常为自己的某些缺欠而烦恼忧愁、害羞自卑。

由于体力和运动能力的增强,使得青少年对自己的能力

日益充满信心,越来越强烈地要求表现自己,并且力图用自己的能力去满足自己的愿望。

性的成熟使青少年产生了性意识,意识到两性之间的差异。因此,他们开始对性问题表示关心,并且也比较注意引起异性对自己的关注和好感。

正是由于上述生理发育的变化,使青少年感到自己已经长大了,有一种明显的成人感。而这种成人感的产生使青少年出现了许多新的需要,他们不仅要求别人像对待成年人那样看待他们,尊重他们,而且还要求像成年人那样得到物质和文化生活方面的享受,有的甚至要求和成年人那样过性生活等等。但是,限于道德、法律规范方面的某些约束,出于保护青少年身心健康的需要,对经济上还不能独立,正处于学生时期的青少年,他们这些新的需要有很多是无法得到满足的。而这种因需要得不到满足所产生的紧张感,往往就需要家长和老师通过正面的教育来疏导。

(2)早熟与晚熟的影响

青少年的生理发育存在着早熟与晚熟现象,这是指他们在发育高峰出现的时间和发育的实际速度上的差异。而这种差异对青少年心理发展和行为社会化的影响很大。

一般说来,青少年身体成熟的早晚不同,成人对其行为的期望也不一样。早熟的青少年因其外表更接近成年人,因此,对其行为的期望就较高。但由于早熟的青少年在认知、情感、社会化等方面并不像成年人所认为的那么成熟,所以就可能会辜负成年人的期望,甚至导致两方发生冲突,使早熟者的自尊心受到伤害。对晚熟的青少年,成年人往往期望其行为还像小孩子那样,但晚熟者则希望自己能像那些已发育起来的同

龄人，这就也可能与成年人发生认识上的分歧。正是由于成年人对青少年这种不适当或不协调的期望，导致双方的矛盾与冲突，影响了青少年心理的正常发展。

另外，青少年的早熟与晚熟问题在同龄人中也影响很大。一般来说，女青少年的发育要比男青少年早一至二年。早熟的男青少年一般又比同龄的男青少年早一至二年开始发育，并且他们具有比晚熟者更为积极的社会态度。这样，他们与正常成熟的同龄女青少年在心理体验上就更为相似，因而能在平等基础上进行交往。早熟的男青少年因身材较高大，体力和运动能力较强，有可能在体育活动中表现出色，博得同伴的敬重，老师的青睐，成为受欢迎的人物或组织领导者。而晚熟者与早熟者相比，不仅缺乏身体魅力，肌肉不够发达，仪表尚欠光彩，仍表现出孩子气，而且因身材矮小，力量较弱，在体育运动中难以获胜。这就妨碍他们与同伴的交往，并且在与同龄女青少年的交往中，经常处于不利的地位。另外，晚熟者还表现出更努力地去寻求别人的注意，有时显得比早熟者更烦躁、更紧张、爱多嘴、更霸道。但因其缺乏自信，在阅读、写作和注意力等方面又常表现出缺陷。

早熟的女青少年的处境则与早熟的男青少年完全不同，她们将面临一个艰难的适应问题。由于早熟的女青少年十一二岁就出现月经初潮，长毛，乳房增大隆起等生理变化，因此，迫切需要在兴趣和问题与她们相似的同伴中进行交流，以分担自己的不安全感和焦虑。但是，现实中的同龄人尚未经历这些生理变化，她们并不明白早熟者的内心活动，更无法像早熟者所希望的那样，去分享她们新发现的性认知。相反，那些正常发育或晚熟者，有时还会用异样的目光去看待早熟者，这就

更加重了早熟者的紧张感和不舒服的心理。由于缺乏同龄人之间的感情交流,就使一些早熟者开始厌倦学校活动,进而去社会上与年龄更大的一些人交流感情和寻找归属感,甚至误入歧途。而晚熟的女青少年,由于青春发育期推迟了一至二年,正好与同龄正常发育的男青少年共同感受了发育高峰的身体变化,这种同等水平的性认知为彼此之间的交往提供了共同的心理基础。当然,也有一些晚熟者看到同伴们都已成长起来,具有了女性风采时,可能会怀疑自己作为女性是否有缺陷。但是,一旦她们开始发育时,这些问题便不复存在了。

总之,早熟的女青少年与晚熟的男青少年对于青春期的身体发育变化的适应均较困难。这些变化给心理发展带来的消极影响,往往会持续很久,甚至延续到成年。因此,作为家长、老师应正确引导、教育、关怀这些青少年,使他们比较顺利地度过这个适应期。这里还必须指出,在这个过程中,成人的正确期望是保证青少年心理健康发展的一个重要问题。同时,青少年朋友自身的心理调节也相当重要。

(二)你还不算是“成人”

——青少年的心理发展

1. 青少年心理发展的一般特征

根据心理学家的研究,青少年心理发展的主要特点表现在以下几个方面:

第一,过渡性。即青少年时期正处于从儿童期的幼稚性和对父母师长的依赖性,逐渐向成熟期的独立性和自觉性过渡。

很多青少年朋友完全知道自己的生活是离不开父母的，但同时又觉察到自己对父母的态度与学龄初期相比，已逐渐产生了变化。过去自己经常将学校发生的各种事情讲给父母听，到了小学高年级，特别是上中学以后，不但主动向父母讲学校的事情，而且当父母问起时，还会感到不耐烦或不愿意回答，有时甚至板起面孔，仅说三言两语就了事。

第二，闭锁性。青少年的内心世界逐渐复杂，受其独立意向发展的影响，开始不太轻易将内心活动表露出来，而有了自己的“秘密”。过去小的时候，往往视家庭父母为保护自己的城堡，不管在外边遇到什么不顺心的事，或受到什么委屈，都喜欢对父母讲，一旦回到家就感到平安无事了。而到青少年时期则能将一些事情装在心里，即使要宣泄出来，往往也是用笔写在自己的小日记本上，不再轻易表露自己内心的想法。

第三，社会性。人出生初期，其心理发展主要依赖于其家庭的影响，上学以后，学校环境也对其心理发展产生很大的影响作用。到青少年时期，其理想、道德、信念、世界观和动机、兴趣开始发展。因此，其心理活动不仅要受家庭、学校等小社会环境的影响，而且还要受政治生活、社会风气等大社会环境的影响。这时，他们已开始用自己的眼光去看待社会，但还缺乏社会经验和辨别大是大非的能力。认识事物往往停留在表面，但却据此进行判断。所以他们在考虑未来意愿，选择生活道路等问题上，还需要父母、师长的正确引导。

第四，动荡性。青少年时期是比较敏感的时期，容易产生变革现实的愿望。他们敢想、敢说、敢做，自尊心、自信心强，好斗好胜，但思维的片面性大，容易偏激，摇摆。他们热心、重感情，但受激情影响较大，感情易波动，对人对事的态度往往以