

助你 成就未来

青年期心理健康
与心理咨询

胡德辉 渠淑坤 / 主编



 北京科学技术出版社

青年期心理健康与心理咨询

——助你成就未来

主编 胡德辉 渠淑坤

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年期心理健康与心理咨询:助你成就未来/胡德辉,
渠淑坤主编. - 北京:北京科学技术出版社,2005.4
ISBN 7-5304-3108-0

I. 青... II. ①胡... ②渠... 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(2005)第 024111 号

青年期心理健康与心理咨询——助你成就未来

主 编: 胡德辉 渠淑坤
策 划: 徐利明
责任编辑: 宋玉涛
责任校对: 黄立辉
封面设计: 耕者设计工作室
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66161951(总编室)
0086-10-66113227(发行部)
0086-10-66161952(发行部传真)
电子信箱: postmaster@bjkpress.com
网 址: www.bjkpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 保定市印刷厂
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 415 千
印 张: 16
版 次: 2005 年 4 月第 1 版
印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1—4000
ISBN 7-5304-3108-0/R·786

定 价: 35.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

主编简介

胡德辉,男,湖北黄冈人,1953年华中师院教育系毕业,毕生从事心理学的教学与研究工作。1953~1955年在北京师范大学高校心理学教师进修班学习,受业于苏联心理学家,1953~1978年在广西师范大学任心理学教师,1978年调湖北大学任心理学副教授、教授、教育学科教研室副主任兼心理学教研室主任,讲授普通心理学、教育心理学、发展心理学、青年心理学及心理咨询学等课程。曾兼任湖北省心理学会秘书长、湖北省儿童心理教育心理研究会副会长、湖北省少先队学会副会长、湖北省心理卫生协会理事长及中国心理卫生协会常务理事等。

1980年,会同我国有关心理学家主持召开全国心理测验研究协作会议,修订了“韦克斯勒儿童智力量表”和“中国比内量表”。1978年以后主编的著作有:《心理教学参考资料》、《小学儿童心理学》、《现代心理学》、《大学生心理与辅导》、《中学生心理健康与辅导》等。合作编写的著作有:《大学生心理学》、《心理学大辞典》、《简明知识辞典(心理学部分)》等。20世纪60年代以来发表的论文有:《儿童智力发展过程的探索》、《论人的心理发展的动力》、《关于智力及其鉴定》、《论青年的自我意识》、《论情感教育》等30多篇,获得各级学会和部门授予优秀论文和优秀理论著作奖。

多次主持全国心理卫生的学术会议和大、中学校心理卫生与心理咨询研讨会,主编出版了心理卫生丛书,长期致力于心理卫生的宣传普及工作。1992~1993年到莫斯科大学、基辅大学、维尔纽斯师范大学、贝尔格莱德大学作学术访问。1998年被英国剑桥国际传记

中心推荐编入《世界名人录》。

渠淑坤,女,首都师范大学教育科学学院副教授,中国健康教育协会学校分会常务委员,中国心理卫生学会会员。负责并主持教科院“馨情心理健康咨询室”的心理咨询和日常管理工作。

专业特长为:青少年心理健康教育与心理咨询,教师心理咨询,家庭教育咨询,恋爱与婚姻咨询等(十几年来,结合心理健康教育与心理咨询的教学、科研及实践,组织带领大学生采用面谈咨询、信件咨询、电话咨询和团体咨询的形式,为全国各地数十所大中小学的3000余名学生、家长、教师及不同职业的朋友们,进行了各种心理问题的咨询,现仍在服务之中)。

教授课程主要为:教育咨询,青春期心理健康与心理咨询,女性学(心理健康部分),青少年心理健康与心理咨询,性别心理差异比较研究等。

主要科研成果:曾承担的科研项目有国家哲学社科“八五”重点课题“当代中国大学生心理特点与教育对策”并任子课题负责人,参与国家“九五”社科重点课题“整体构建学校德育体系的研究与实验”;现正参与项目“全国教育科学‘十五’规划教育部重点课题——综合实践活动及其师资建设”,并任总课题组核心组成员。近几年来,公开发表的科研论文有“高等师范院校考核模式改革的实践与思考”、“大学生成才与心理素质的培养”、“教师:调出健康心态”、“当代大学生恋爱心理困境与辅导”等10余篇,均在《中国教育报》、《中国大学教学》、《北京高等教育》等杂志上发表。

主要著作有:合著《当代中国大学生心理特点与教育对策》、《大学生学习生活实例》,主编青春期教育系列读本《家庭教育》、《青少年心理咨询案例分析与辅导》,副主编《中学生心理健康与辅导》,参编《中国创新教育论坛》等10余本。

前 言

本书是为适应当前对青年期学生(包括大、中学生)进行心理健康教育的需要而组织编写的。本书的宗旨是阐明青年期学生心理发展的基本规律和有关心理健康的基本理论,分析影响青年学生心理健康的原因和机制,并透过某些心理问题与心理障碍的案例,阐释对青年学生进行心理咨询与心理辅导的理论、方法和策略,从而为从事心理健康教育的教师和思想政治工作者提供一本可以应用的教材。对于尚无系统地开展心理健康教育的学校师生及关注子女心理健康的家长,此书也可以为他们提供某些专业性的参考,以共同维护青年期学生的心理健康。

如果从其学术研究的角度来看:我们旨在拓宽与深化生理学、心理学、社会学等学科知识与技术的交叉应用领域,探究具有中国特色的心理咨询与心理治疗的理论与技术。

特别是从其心理自助的应用角度来看,我们力图能够以科学的、通俗的生理学 and 心理学等相关学科的理论知识及技术,激发和培养青年人积极的生活热情与责任意识、学习兴趣与创新意识、自我心理调节的技能等优良素质。与此同时,更能够起到“此书在手,心理调节办法同时拥有,困惑面前不再犯愁”的积极心理支持的作用。在这里既有科学知识的力量,又有哲理思考的导引;既有现实生活中的案例参照,又有专家给予的分析与建议;既真实反映了现代青年期阶段学生和社会青年的心理特征及方方面面的心理烦恼与困惑,又依据国内外最新的心理咨询和心理治疗理论与技术成果,介绍了相应的、简便易学的心理调节与矫正方法及策略,自学便会、无师自通。同时,还有助读者进一步认识自我与自助的简易测试及思考题、练习

题,以及“与你分享”的开心理念、经验之谈、名言警句、推荐书目等拓展内容,以满足青年及所有读者朋友们心理自助的需求。

总之,面对现代社会带给我们每一个人的心理应激、心理矛盾、心理困惑特别是各种机遇和挑战,最聪慧的态度和做法便是:正视而不回避,善待而不抱怨(如善待自己、善待他人、善待挫折、感谢失败),积极而不消极,快乐而不悲伤,进取而不停滞……朋友,假如你能这样想、这样做,等待你的一定会是雨后彩虹的艳阳天。任何心理烦恼或障碍的形成,与其说是某一个人、某一件事或环境造成的,倒不如说是我们自己对此人、此事或此环境的态度不适所致。所以,在任何时候、任何情况下或任何环境中,只要不是自己跟自己过不去(例如用别人的缺点错误惩罚自己),用你的智慧把握住自己,你便会天天都有好心情,从而赢得健康、快乐和幸福的人生,成就未来就不只是一个“梦”……

参加本书编撰工作的多数作者是中国心理学会、中国心理卫生协会和中国健康教育协会的同仁。其中既有长期从事心理学和心理卫生教学与科研的教授、副教授,有在教育第一线面对青年学生直接开展心理咨询与心理辅导的教师,也有专门从事心理治疗的专业心理医师。现按各章执笔的顺序将有关作者介绍如下:第一、三章:湖北大学胡德辉;第二章:武汉长江交通职业学院孙超;第四章:中国地质大学胡卫民;第五章:首都师范大学渠淑坤;第六章:北京市101中学于惠莉;第七章:辽宁新闻出版局高丹;第八章:首都师范大学亢宇坤;第九章:北京市顺义第6中学童晓君;第十章:首都师范大学果勇;第十一章:解放军304医院彭国球;第十二章:北京心理卫生协会俞承谋。全书在编写过程中吸取了国内外有关资料,也融进了各位作者有关青年心理健康教育的工作经验与研究成果。

本书最后由主编渠淑坤和胡德辉进行了审校和统稿,如在内容上有不妥和错误之处,当由主编负责,敬希读者指正。

编者

2004年12月于北京

目录 contents

第一章 关于青年期的概念和特征 /1

- 一、什么是青年期 /2
 - (一) 青年期的涵义 /2
 - (二) 青年期与社会历史发展 /2
 - (三) 青年期走向成熟的标志 /3
- 二、青年期个体发展的特征 /5
 - (一) 身体与性发育成熟 /5
 - (二) 心理发展上的飞跃 /10
 - (三) 社会化初步完成 /23
- 三、青年期的延长 /30
- 四、青年期阶段的划分 /31
- 五、青年期是人生发展中的关键期 /32
 - 思考与自测题 /33
- 与你分享 /33

第二章 青年期心理健康概述 /35

- 一、什么是心理健康 /36
 - (一) 心理健康的涵义 /36
 - (二) 心理健康与心理疾病 /37
- 二、心理健康的重大意义 /37
 - (一) 我国古代思想家对心理健康的重视 /38
 - (二) 现代社会心理健康运动的兴起 /39
 - (三) 维护心理健康的广泛社会意义 /39
- 三、心理健康的理论 /41

青年期心理健康与心理咨询 助你成就未来

- (一)心理动力论 /41
- (二)行为主义的学习论 /44
- (三)人本主义的自我论 /48
- (四)认知论 /51
- 四、心理健康的主要特征与判断标准 /54
 - (一)心理健康的主要特征 /54
 - (二)判断心理健康的标准 /58
- 五、影响青年学生心理健康的因素 /61
 - (一)遗传因素 /61
 - (二)生理因素 /62
 - (三)环境因素 /63
 - (四)教育因素 /64
 - (五)个体的主观因素 /65
- 六、青年期学生心理健康的主要问题 /66
 - (一)学习压力产生的心理障碍 /66
 - (二)成长过程中的心理问题 /67
 - (三)环境适应的心理问题 /68
- 七、如何维护青年学生的心理健康 /70
 - (一)建立学校心理健康教育体系 /70
 - (二)培养学生自我心理调控的能力 /72
- 思考与自测题 /76
- 与你分享 /76

第三章 青年期学生的自我意识 /79

- 一、什么是自我意识 /80
 - (一)关于自我意识的概念 /80
 - (二)自我意识是人格的核心 /80
- 二、自我意识的心理结构 /81
 - (一)自我意识 /81

(二) 自我体验	/82
(三) 自我对待的意向	/82
三、青年期自我意识的发展	/83
(一) 青年期自我认识的发展	/83
(二) 自我体验的发展	/87
(三) 青年期自我对待意向的发展	/93
四、青年期自我意识的矛盾	/95
(一) 自我认识与现实经验的矛盾	/96
(二) 理想我与现实我的矛盾	/96
(三) 渴望关爱与缺乏理解的矛盾	/97
(四) 独立自主与成人管教的矛盾	/98
(五) 自我实现与客观现实的矛盾	/98
五、青年自我意识与心理健康的关系	/99
(一) 健全的自我意识是心理健康的调节者	/99
(二) 自我意识与心理疾病的关系	/101
六、自我意识的修养	/102
(一) 树立远大的志向,使自我意识指向具有社会意义的远大目标	/102
(二) 正确认识自我和对待自我	/102
(三) 学会调节情绪,保持良好心境	/104
(四) 节制自我的需求和欲望	/105
(五) 加强自我反省与监督,不断调整与完善自我	/106
(六) 加强社会实践的锻炼,增强承受挫折和克服困难的能力	/107
思考与自测题	/108
与你分享	/108

第四章 青年期学生的智力与创造力 /111

一、什么是智力 /112

- 二、智力的结构 /112
 - (一)因素分析的结构理论 /113
 - (二)层级结构理论 /114
 - (三)信息加工的智力理论 /114
- 三、智力测验与智商 /115
 - (一)智力年龄量表 /115
 - (二)智商公式 /115
- 四、智力与心理健康 /116
 - (一)智力潜能与心理素质 /116
 - (二)智商水平与心理健康 /117
- 五、青年期智力发展的特点 /119
 - (一)青年期是智力发展上升的时期 /119
 - (二)青年期是液态智力与晶态智力交错发展的时期 /119
 - (三)青年期智力发展的性别差异 /120
- 六、如何发展和提高青年期的智力 /121
 - (一)培养观察力 /121
 - (二)培养记忆力 /122
 - (三)培养思维能力 /128
- 七、青年期学生的创造力 /134
 - (一)什么是创造力 /134
 - (二)创造力与智力的关系 /134
 - (三)创造思维的特征 /135
- 八、如何培养学生创新思维的能力 /136
 - (一)培养学生具有创新的心理品质 /136
 - (二)积累创新的源泉 /137
 - (三)培养创新思维的方法 /138
- 九、高智商与高创造力是心理健康水平高的标志 /139
- 十、心理咨询与自测题 /141
 - 与你分享 /143

第五章 青年期学生的情感与情商 /145

- 一、情绪、情感与情商的基本概念及内涵 /147
 - (一) 情绪与情感的基本概念与内涵 /147
 - (二) 情感与情商的基本特征 /152
 - (三) 情感与情商的关系及协调 /155
 - (四) 国内外情感与情商教育实践简介 /157
 - 二、青年期学生情感与情商的特征及影响因素 /160
 - (一) 青年期学生情感与情商的基本特征 /160
 - (二) 影响青年期学生情绪、情感与情商的主要因素 /163
 - 三、青年期学生主要的情绪、情感障碍与心理调节方法 /166
 - (一) 情绪、情感对健康的影响及调节 /166
 - (二) 典型的情绪与情感障碍案例 /172
 - 四、情感与情商自我测试和调控练习 /184
 - (一) 自我测试——“情感滞结”自测 /184
 - (二) 调控练习 /184
 - (三) 心理自助与思考 /186
- 与你分享 /187

第六章 青年期学生的性心理与性行为 /189

- 一、青年期学生性心理发展及特征 /190
 - (一) 青年期性心理的发展 /190
 - (二) 青年期性心理特征表现 /192
- 二、青年期学生性行为表现 /196
 - (一) 性的自慰行为 /196
 - (二) 婚前性行为 /198
- 三、青年期学生性问题与调节方法 /200
 - (一) 发展正常的异性交往 /200
 - (二) 青年期学生的性卫生保健 /203
 - (三) 青年期学生婚前性行为保健 /206

(四) 自测与思考题 /211

与你分享 /212

第七章 青年期学生恋爱心理与指导 /213

一、青年期学生恋爱心理的现状分析 /214

(一) 青年期学生恋爱总体现状 /214

(二) 青年期学生恋爱心理分析 /216

二、青年期恋爱心理指导 /224

(一) 处于中学阶段学生恋爱的心理指导 /224

(二) 大学阶段恋爱心理指导 /229

三、典型案例分析与辅导 /231

(一) 中学阶段学生恋爱心理典型案例分析 /231

(二) 大学阶段学生恋爱心理典型案例分析 /233

四、自我心理测试与思考 /240

(一) 自我心理测试 /240

(二) 思考题 /242

与你分享 /242

第八章 青年期学生的人际关系 /243

一、青年期学生人际关系概述 /244

(一) 人际关系的一般认识 /244

(二) 青年期学生人际关系的意义、现状及其特点 /247

二、青年期学生人际交往的困惑及其影响因素 /254

(一) 青年期学生人际关系中的普遍困惑 /255

(二) 中学生人际关系中的不适 /260

(三) 大学生人际交往中的不足 /261

(四) 青年期学生人际关系障碍产生的原因 /264

三、典型案例分析与辅导 /267

(一) 人际交往的基本原则和技巧 /267

(二) 典型案例分析 /271

四、心理自测与思考题 /274

(一) 人际交往能力测试 /274

(二) 人际关系自测 /277

(三) 思考与练习题 /280

与你分享 /280

第九章 青年期学生人格的形成与培养 /283

一、人格概述 /284

(一) 人格的含义 /284

(二) 人格的心理特征和倾向性 /289

二、青年期健全人格的形成 /304

(一) 健全人格的含义 /304

(二) 健全人格的特征 /304

(三) 健全人格形成的途径 /305

三、青年期常见的病态人格 /309

(一) 病态人格的含义 /309

(二) 病态人格的类型 /309

四、网络与青年期人格的形成与发展 /311

(一) 网络对青年期人格产生的正面影响 /312

(二) 网络对青年期人格产生的负面影响 /312

(三) 如何面对网络 /315

五、典型案例分析与辅导 /316

(一) 如此苦恼 /316

(二) 他的强迫型人格缘于父母的教育态度 /320

六、自我测试与思考 /323

(一) 人格成熟测试 /323

(二) 气质量表 /329

(三) 思考题 /332

与你分享 /333

第十章 青年期学生升学与就业的心理辅导 /335

- 一、青年期学生升学与就业现象透视 /336
 - (一)十年寒窗看升学 /336
 - (二)酸甜苦辣话就业 /339
- 二、青年期学生升学与就业常见的心理障碍及影响因素 /341
 - (一)青年学生升学常见的心理障碍 /341
 - (二)青年学生就业常见的心理障碍 /343
 - (三)导致青年学生升学与就业心理障碍形成的因素 /345
- 三、青年学生升学与就业常见心理障碍的排除与防范 /349
 - (一)调整心态 迎接挑战 笑迎升学之日 /349
 - (二)了解社会 认清自己 走好就业之路 /353
- 四、青年学生升学与就业的策略及技巧 /358
 - (一)应试方法指导 /359
 - (二)科学填报高考志愿 /360
 - (三)精心设计就业路 /363
- 五、思考与自测题 /371
 - (一)意志力测试 /371
 - (二)认识自我测试 /374
 - (三)思考练习 /374

与你分享 /374

第十一章 青年期学生心理卫生与心理疾病 /377

- 一、心理卫生概述及常用名词概念 /378
 - (一)心理卫生的发展历史 /378
 - (二)常用心理卫生名词概念 /378
 - (三)常见精神障碍相关名词概念 /380
 - (四)正确认识心理疾病 /385
 - (五)心理卫生的任务 /386

- (六)心理卫生的评估 /386
- (七)增进心理卫生的途径和方法 /386
- 二、青年期学生心理卫生 /387
 - (一)青年期学生心理卫生的衡量标准 /387
 - (二)个体心理过程及心理卫生 /389
 - (三)个性心理的卫生 /391
- 三、青年学生常见心理疾病 /395
 - (一)神经症 /396
 - (二)神经衰弱 /397
 - (三)癔症 /400
 - (四)焦虑性神经症 /403
 - (五)强迫性神经症 /405
 - (六)抑郁性神经症 /409
 - (七)恐怖性神经症 /412
 - (八)疑病性神经症 /413
 - (九)重性精神病 /415
- 四、自杀的危害与预防 /416
 - (一)自杀的危害 /416
 - (二)自杀的危险因素及征兆 /417
 - (三)自杀的预防和教育 /419
- 五、思考与自测题 /420
 - 与你分享 /420

第十二章 青年期学生心理咨询与心理辅导 /423

- 一、心理咨询与心理辅导的概念 /424
 - (一)心理咨询、心理治疗与心理辅导的概念及异同 /424
 - (二)心理咨询与心理辅导的种类与形式 /427
- 二、心理咨询的理论与方法 /428
 - (一)精神分析法 /429
 - (二)行为疗法 /432

- (三) 来访者中心疗法 /434
- (四) 理性情绪疗法 /436
- (五) 森田疗法 /439
- (六) 现实疗法 /440
- (七) 音乐治疗 /442
- (八) 家庭治疗 /442
- 三、心理咨询过程中的技能与心理测验 /443
 - (一) 心理咨询过程中的技能 /443
 - (二) 心理测验的应用 /455
 - (三) 心理健康问卷 /463
- 四、团体咨询技术 /466
 - (一) 概述 /466
 - (二) 操作过程 /468
 - (三) 领导者 /470
 - (四) 团体咨询的方法和技术 /472
- 五、青年期学生心理咨询的任务、内容与典型案例分析 /475
 - (一) 青年期学生心理咨询的任务与内容 /475
 - (二) 青年期学生典型案例分析 /478
- 六、心理咨询工作的管理、职业要求与展望 /484
 - (一) 心理咨询工作的管理 /484
 - (二) 心理咨询师的职业要求 /486
 - (三) 心理咨询工作的发展趋势与展望 /487
 - (四) 思考与自测题 /489
- 与你分享 /489

主要参考文献 /491