

新世纪心理咨询丛书

NANSHENG NÜSHENG
XINLI ZIXUN SHOUCE

男生女生心理 咨询手册

奚 华◎编著



培养良好的心理素质，把握危险的青春期

华文出版社

新世纪心理咨询丛书

男生女生心理 咨询手册

奚 华 编著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男生、女生心理咨询手册/奚华编著. - 北京: 华文出版社,
2002. 1

ISBN 7-5075-1271-1

I. 男... II. 奚... III. 青春期-心理卫生-健康教育
- 青少年读物 IV. C479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 079784 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广安门外大街 305 号荣丰 2008A5 楼)

网址: <http://www.hwchs.com.cn>

电子信箱: hwchs@263.net

电话 (010) 63370164 (010) 63370169

新华书店经销

北京康利胶印厂印刷

787×1092 16 开本 18 印张 270 千字

2002 年 1 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

*

印数: 10001-16000 册

定价: 28.00 元

目 录

I 青春期心理咨询	(1)
● 青春期有哪些心理特点	(1)
● 青春期两性心理有哪些差异	(3)
● 中学生有哪些心理特征	(4)
● 当代大学生有哪些心理特征	(6)
● 少男少女有哪些不健康心理	(8)
● 什么是青春期挫折综合征	(9)
● 青少年电子游戏机病会引起哪些心理障碍	(11)
● 大学生吸烟会引起哪些心理伤害	(12)
● 青春期精神心理疾病主要有哪些	(13)
● 什么是青春性敏感	(14)
● 为什么少男少女易患“花癲”	(15)
● 怎样面对“早恋”现象	(16)
● 如何分析早恋的利与弊	(18)
● 早恋能发出哪些信号	(20)
● 如何把握初恋心理	(21)
● 如何把握热恋心理	(22)
● 恋爱中怎样考验恋人	(24)
● 怎样防止恋爱错觉	(26)
● 怎样克服恋爱中“以貌取人”	(28)
● 怎样了解恋爱中女性的心理	(30)

● 怎样了解恋爱中男性的心理	(32)
● 如何克服恋爱中的光晕心理	(33)
● 怎样克服恋爱中的自惑心理	(34)
● 怎样克服恋爱的“高原心理”	(35)
● 怎样克服恋爱中的嫉妒心理	(37)
● 少女怎样才能吸引男孩	(38)
● 男孩爱和哪些女孩子交往	(42)
● 少女怎样追求“真爱”	(44)
● 什么是恋爱高峰体验	(44)
● 如何掌握爱的时机	(46)
● 为什么不要做爱情俘虏	(47)
● 为什么出现难以抑制的性幻想	(47)
● 怎样治疗同性恋	(48)
● 妙龄少女应怎样抵制性诱惑	(49)
● 少女应该怎样对待性骚扰	(50)
● 如何摆脱单相思的苦境	(51)
● 怎样提防爱的陷阱	(52)
● 与性格相异的人恋爱能行吗	(53)
● 怎样选择理想配偶	(54)
● 未婚先孕怎么办	(57)
● 怎样对待“三角恋爱”	(58)
● 怎样向恋人求爱	(59)
● 求爱遭到拒绝怎么办	(61)
● 失恋者怎样做好心理调整	(62)
● 什么是恋爱挫折综合征	(63)
● 怎样中断恋爱关系	(65)
● 怎样排除失恋痛苦	(66)
● 怎样控制性冲动	(67)

●性梦是怎么回事	(68)
●怎样戒除手淫恶习	(69)
●怎样防治“遗精病”	(70)
●怎样治疗对视恐怖症	(72)
●如何展现女性的美	(73)
●如何展现男性的魅力	(74)
●求偶成功有哪些要领	(75)

II 学习心理咨询

●如何学会学习	(77)
●为什么必须刻苦学习	(78)
●如何培养自己的学习兴趣	(80)
●为什么要主动学和独立学	(82)
●学生应该学习哪些知识	(84)
●如何为自己设立学习目标	(86)
●怎样制定最佳的学习计划	(88)
●怎样科学地管理学习时间	(90)
●如何进行乐学	(91)
●为什么学习要有顽强的毅力	(93)
●高效学习有哪些绝招	(93)
●最佳读书有哪些法则	(95)
●有效读书有哪些新技法	(97)
●为什么学习不能突击而要勤学	(98)
●如何用反思来编织智慧之网	(99)
●如何发现自身最佳的才能	(101)
●如何掌握45分钟里的最佳学习法	(102)
●怎样矫治注意力无法集中学习	(103)
●如何进行最有效的记忆力训练	(104)



●怎样记忆效果才比较好	(106)
●为什么学英语运用五官并用法效果最佳	(106)
●如何进行操作记忆法	(108)
●如何进行归类记忆法	(110)
●如何进行理解记忆法	(112)
●如何进行目的记忆法	(113)
●为什么过度学习会提高记忆效果	(114)
●如何纠正记忆薄弱环节	(115)
●为什么一次记得越多效率就越低	(118)
●怎样培养创造性思维	(119)
●预习有何作用	(120)
●怎样才能记好课堂笔记	(122)
●如何掌握复习的要领	(123)
●怎样克服“高原现象”	(126)
●如何应用效果回授	(127)
●如何应用 SQ3R 读书法	(129)
●如何优化学习环境	(131)
●学业成败的主要原因是什么	(132)
●怎样消除和克服在学习上的无力感	(133)
●如何科学用脑	(134)
●如何消除学习之后的心理疲劳	(136)
●如何进行学习竞赛	(138)
●如何克服不良的学习习惯	(140)
●最佳的应试策略有哪些	(142)
●什么是考前综合征	(144)
●考场上怎样控制紧张情绪	(145)
●什么是考试焦虑综合征	(146)
●什么是“考场恐慌症”	(147)



●如何调整落榜后心理失衡	(149)
●怎样透视考生心理	(150)

III 社交心理咨询 (157)

●为什么社交是人的生理和心理需要	(157)
●怎样树立良好的社交形象	(160)
●怎样克服社交过程中的不良心理	(162)
●社交中有哪些吸引效应	(166)
●什么是互补心理	(169)
●如何学会和父母交朋友	(170)
●什么是人际影响	(171)
●良好交往有哪些心理准则	(172)
●社交焦虑心理常见的心态有哪几种	(175)
●获得知心朋友有哪些途径	(176)
●青少年的友谊有哪些特征	(178)
●维持友情有哪些技巧	(181)
●择友有哪些标准	(184)
●如何进行择友心理分析	(186)
●怎样在交友中成功地表现自己	(188)
●人缘好的关键是什么	(190)
●如何应付尴尬场面	(192)
●如何与老师交往	(194)
●如何与长辈交往	(197)
●如何与邻里交往	(199)
●如何与同学交往	(200)
●怎样与陌生人交往	(202)
●怎样与外国人交往	(203)
●与人交往的良好性格特征是什么	(203)

IV 法律心理咨询 (206)

- 未成年人怎样学会自我保护 (206)
- 女同学遇到流氓想强暴时怎么办 (209)
- 当坏人欺侮你时怎么办 (211)
- 被坏人绑架或诱拐时怎么办 (212)
- 当你在学校遭到体罚和变相体罚时怎么办 (214)
- 如何防止吸毒 (216)
- 为什么不要玩危险游戏 (217)
- 怎样防范魔鬼“红桃K”的骗局 (218)
- 怎样防范扒手的“苦肉计” (219)
- 学生抢农民的苹果违法吗 (220)
- 怎样状告遗弃自己的父母 (220)
- 检举爸爸赌博是不孝吗 (221)
- 爸妈离婚后,爸爸阻拦妈妈来看望我违法吗 (222)
- 营业员因丢失东西对同学搜身犯法吗 (223)
- 学生的肖像权是否可以侵犯 (225)
- 强行交女朋友是否违法 (226)
- 当众公然侮辱、辱骂人是否犯法 (227)
- 私拆、隐藏他人信件是否违法 (228)
- 偷撕别人信封上的邮票集邮违法吗 (229)
- 用墨水故意泼脏人家的衣服是否犯法 (231)
- 用弹弓打路灯者将受到什么处罚 (231)

V 个性心理咨询 (233)

- 如何进行自我暗示 (233)
- 如何消除忧虑 (234)
- 如何适当地发泄情绪 (235)
- 战胜孤独有何秘诀 (236)



●怎样保持开朗的心情	(237)
●为什么永远不要自怨自艾	(239)
●为什么说失败是成功的必经之路	(241)
●如何保持自己的个性	(243)
●为什么青春少女可以改变性格	(244)
●如何培养积极的心态	(246)
●怎样摆脱创伤	(248)
●为什么说好奇心是创造的动力	(250)
●为什么创造需要顽强的意志	(252)
●成才的四要素是什么	(253)
●富有创造力的人有哪些特征	(255)
●人生为什么需要坚强的意志	(255)
●人的意志品质主要表现在哪几个方面	(257)
●如何培养坚强的意志	(259)
●遇到挫折怎么办	(261)
●如何克服依赖性	(263)
●如何培养自信心	(265)
●锻炼意志的途径有哪些	(267)
●身处逆境该怎么办	(268)
●为什么要培养自己的自制力	(269)
●如何面对丧失体力劳动能力	(271)
●如何面对父母离异	(271)
●如何面对父母的伤亡	(272)
●为什么在实际生活中才能锻炼意志	(272)
●如何培养自己的独立生活意识	(273)
●如何控制自己的情感和情绪	(274)
●为什么要锻炼自己抗挫折的能力	(275)
●如何培养自己受挫折的能力	(275)

I 青春期心理咨询

青春期有哪些心理特点

青春期心理特点，应从青春期年龄阶段来考察分析。青春期通常称为青春发育期，是少年向成年过渡的阶段，相当于小学后期和整个中学阶段，一般指11~19岁年龄阶段，其中十一二岁至十四五岁为少年期（青春早期），十四五岁到十八九岁为青年初期（青春后期）。

少年期具有一种半儿童、半成人的心理特征，正处在半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期，是心理发生巨大变化的转变期。青年初期具有趋向独立性、趋向成人化的心理特点，处于独立走向社会生活的准备时期，是心理发展趋于成熟的时期。

青春期的心理发展特点，突出地表现在思维、情绪、意志和个性的发展上。

1. 思维发展 少年期在观察的自觉性、稳定性、精确性方面有了明显的提高，抽象逻辑思维开始占有相对优势，能根据抽象的命题进行逻辑推理，但基本属于“经验型”，由于易受情绪和兴趣的制约，思维显得片面和肤浅。

青年初期抽象逻辑思维由经验型向理论型水平发展，将各种经验材料作出规律性的概括，用理论指导拓展知识领域，抽象逻辑思维已占优势，思维的独立性、批判性和创造性有了明显发展。对他人的想法和观点一般不轻信和盲从，观察事物具有目的性和系统性，能从事物的本质和各种主要细节，从事物的因果关系上分清主次，喜欢标新立异，发表独立见解，但水平较低，观点常

常偏激，难免片面化和表面化。

2. 情绪发展 情感丰富易变。少年期情绪易于动荡，具有明显的两极性。活泼而富有朝气，常有冲动性，不善于克制自己，行为不易预测，是最令人操心的危险的年龄。在待人接物上情绪色彩浓厚，心情好时成天兴高采烈，心情不佳时整天闷闷不乐，情绪与理智的矛盾比较突出。自控能力较差，理智的防线较弱，常常偏激、片面，想得极端，做得极端。

青年初期的情绪带有文饰和曲折的特点，常常把自己的内心世界隐藏起来，对父母和成年人形成封闭，在封闭自我的同时又会感到孤独。这一时期，他们把自己当做独立的社会成员，努力使自己成为最理想的人，常以伟人、英雄人物为榜样，对自己提出要求，加强自我教育，进行自我规划，鞭策自己成为有用的人才。

3. 意志发展 少年期在行动中已有明确的目的性和主动性。在行动方面常为个人利益所驱使，情感易变，意志不稳定。青年初期，由于世界观逐渐形成，在行动中比较自觉地把个人的目的和社会的目的融合在一起，根据自己的观点和信仰采取相对的行动，克服少年期的草率从事、盲目行动，逐渐明辨是非。

4. 个性发展 自我意识的发展最为明显。少年期，对人的内心世界、内心品质有了了解，开始要求了解别人和自己的个性特点，了解自己的体验和评价自己，同时评价别人的个性、品质。自我意识发展的最大特点是成人感的形成，极力想表现出成人的作风和气魄。但是，在自评和互评的问题上，常常不客观、不全面、不稳定。

青年初期，自我意识进一步发展，表现为能独立、自觉地按照一定目标和准则评价自己的品质和能力。在道德意识、道德行为上日益加强，情感上不再依赖父母，独立地选择所喜欢的事物。但是，自我意识的发展还处于不够成熟的阶段，分析评价自己还达不到深刻水平，甚至还不稳定。他们希望父母、老师对其行动不作严格限制，他们要自由支配时间，捍卫自己的观点和评价标准，因而，易与家长、教师产生分歧。

总括起来，青春期的心理特点离不开五对矛盾：一是封闭性与孤独感；二



是独立性与依赖性；三是对抗性与顺从性；四是情绪和理智；五是求知欲与辨别力。我们应该很好地认识青春期的心理特点，以便更好地把握自己。

青春期两性心理有哪些差异

青春期两性性心理的差异客观存在。男女两性的躯体构造和功能有着明显的差异，男女两性青春期的起始年龄和结束年龄也是有差别的，再加上男女青少年整个心理发展的差别以及社会生活和传统观念对两性有着不同的要求，通过潜移默化而形成青春期两性的性心理差异。

青春期两性心理差异首先反映在青少年性心理的异性疏远期、爱慕期、恋爱期三个阶段上。

1. 疏远期 男孩的表现不十分明显，没有明显的疏远期与爱慕阶段差异。有相当数量的男孩在疏远期对异性主动疏远，体验不深，甚至还未领略与异性疏远的意蕴就已进入爱慕期。

女孩的青春发育期比男孩早得多，体态明显变化先于同龄男孩，因而羞涩感更为强烈，主动回避异性，尽量减少与异性的不必要的接触，怕男孩发觉她们的体态变化，唯恐同性伙伴嘲笑、奚落其与男孩的接触。

2. 爱慕期 男孩对周围的女孩产生既可爱又神秘的感觉。注意异性的体态变化、容貌变化并容易被女孩温柔文静的气质所吸引，与女孩接触时显得笨手笨脚、不知所措，既激动又紧张，既欣喜又羞涩。

在整个爱慕期，男孩对女孩兴趣强烈，一有机会就在女孩面前表现自己，主动帮助女孩，注意调整自己的举止，努力呈现出异性所喜欢的气质和风度，同时尽量掩盖自己的“缺陷”。女孩仍然难以摆脱疏远期遗留下来的羞涩感，但能大胆地正视男孩，对男孩发生兴趣，观察男孩的体态变化。当男孩进入爱慕期后，女孩对异性的兴趣才真正地强烈起来，但整个爱慕期女孩是被动的，显得更文静、温柔，使男孩产生对自己的爱慕情感。

男孩对女孩的兴趣，表现在背后对女性的评头论足，对容貌好的女性加以赞誉，反之会嘲笑讥讽。女孩对男性的议论更为细致，一般对符合自己标准的

“英俊少年”才乐意评论。

3. **恋爱期** 男孩以自己的标准选择“恋人”，“一见钟情”的现象在男孩身上时有发生，单纯以容貌、身材、姿态作为“恋人”标准。女孩在进入恋爱期后摆脱了爱慕期的幼稚和“痴情”，渴望真正的爱情，以更苛求的标准寻找“意中人”。怀春的女孩，常常造成“爱情错觉”，把对方的言谈举止纳入自己需要的轨道，产生单相思的情感，为此影响学习，影响身心健康。

在性欲意识的发展上，同样存在着青春期两性性心理的明显差异。男性的性欲兴趣明显地比女性强烈，为了解女性的奥秘，偷偷阅读涉及生殖器官内容的生理卫生书籍，阅读有关的科普小册子，阅读文学作品中反映性生理、性心理状态的有关细节，对自己的性器官感兴趣，对生殖器勃起感到新奇。

女性的性兴趣主要表现在想获取性生理知识的愿望上，并主动地阅读介绍性生理卫生知识的科普书籍，了解性奥秘，同时对男性的生理变化也发生兴趣。亦喜欢阅读有关性心理的文艺书籍，以了解自身与异性的心理活动。但她不想让同性伙伴知道自己对性问题的兴趣，更不愿让异性了解自己对性问题的探索。女性议论的性知识内容往往是怀孕、生育，谈论的中心议题常常是当代文艺、体育明星的恋爱和私生活等。

青春发育期是人生的关键时期，关系着人一生的身体素质、心理素质和社会适应素质，因此了解青春期两性性心理差异，以便更好地了解自我、调整自我，对一个人的成长是非常必要的。

中学生有哪些心理特征

1. 青春期是青少年成长的多事之秋

中学生处于生长发育的青春期。有人把青春期称为“多事之秋”，因为青春期的孩子特别容易出现心理问题。所以，家长应悉心关注孩子的心理变化，注意调整自己的教育方法。

2. 对少年进行引导和教育有利于养成良好的习惯

许多家长都有同样的感受：孩子上了中学以后就不如上小学时好管，学习

问题、人际交往问题、身心成长问题、习惯问题等，都是家长面临的一个又一个的挑战。初一阶段无疑是挑战的开始。但是，有些家长觉得初一的孩子挺老实，到了中学后期发现问题的严重性后，就很棘手了。所以家长要在初一阶段即对孩子进行正确的引导和教育，尽早养成好习惯。毕竟初一的孩子属于青春早期，心理发展的水平还比较幼稚，对成人的依赖较多。这一时期的孩子个性还不稳定，面对新教师和新同学，具有一定的好奇心和上进心，是改掉坏习惯、培养好习惯的好时机。

3. 尊重孩子的隐私和情感是初中生教育的重要方法

初中生的心理独立愿望增强，自己有了主见，不愿听从家长的意见，有话不愿对家长说，愿意写日记，和同学打电话时有说不完的话，出言顶撞家长等。而有的家长生怕孩子非常反感，和孩子的关系反倒恶化。有的家长还用对小学生的方法来对待初中生，用简单粗暴的方法要孩子顺从自己。孩子对此很可能变得更加逆反，或者胆小退缩，缺少主见和自信心。所以，做家长的首先要学会尊重孩子，允许孩子有隐私，不要把孩子当做自己的私有财产，想打就打，想骂就骂。相反，你越是把孩子当朋友尊重，孩子就越愿意和你说心里话，关系也就越好相处。

4. 青春期的青少年由于生理变化而易导致情绪不稳定

孩子进入青春期，生理上发生了很大变化，尤其是内分泌系统的发展，必然会影响心理发展，例如，情绪变得很不稳定、个性变得捉摸不定、敏感、自尊心强，特别在意别人对自己的看法等。家长要理解这一时期孩子身心发展的特殊性，要及时与其沟通、为其开导。这一时期家长应细心体察初中生的情绪变化，加以引导。

5. 青春期青少年面临形象思维向抽象思维转变的障碍

中学的学习内容和方法与小学有很大变化，老师对学习强制管理少了，学习内容更需要抽象思维。一些孩子很不适应这一改变，尽管小学学习很好，由于不能适应变化、及时调整学习方法，学习成绩很有可能下降。有的孩子是经过很大的努力才考上重点中学，上学后，家长觉得可以暂时松一口气了，不像以往抓得那么紧了。结果，孩子的学习成绩一落千丈，性格也变得自卑、内

向，严重的还会造成心理疾病。所以，家长要密切观察孩子的心理变化。

6. 好的伙伴可以对青少年产生良好的影响

青春期的孩子最容易受到伙伴行为的影响。家长不要禁止孩子交友，但不能放任自流。有位家长把孩子送到一个贵族式寄宿学校，孩子周围的同学经常攀比物质条件，结果不但孩子的学习成绩急剧滑坡，还沾染上了许多坏习气。后来家长及时换了学校，孩子的情况大有好转。

当代大学生有哪些心理特征

1. 心理障碍和精神疾病正在威胁着大学生的身心健康

1987 年底，在第一届全国高等院校卫生保健研讨会上公布了一个令人吃惊的资料：神经衰弱、精神病、肝炎和肺结核是导致大学生休、退学的主要原因。一些心理障碍和精神疾病，正在威胁着大学生的身心健康。西南三所重点高等院校 1977~1986 年间，因病休、退学者占休、退学总数的 74.6%，其中患精神分裂症及神经衰弱休、退学者占 42.2%；肺结核和肝炎是其次原因。某师范大学 1986 年毕业生 1100 人，其中 7 人因患精神病不能参加毕业分配。某工学院 1985 年因病休、退学 30 人，其中患精神病及神经衰弱者达 13 人。

2. 心理素质薄弱导致发生心理障碍和精神偏异

大学时期是人生中的黄金时代，是有关一生事业成败的关键时期。如何将青春的理想变成现实，固然有多方面的因素，但是，一个健康的身体，则是首要的条件。“健康”，不单指躯体而言，也包括精神状态和心理特征等。健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。有份资料说，从 1987 年 10 月到 1988 年 3 月的短短 5 个月中，某市发生 6 起大学生自杀事件，其中 5 人死亡，年龄均在 19~21 岁。这些学生风华正茂，作为成才摇篮的高等学府，历来被广大青年所向往，为什么这些未来的工程师、作家、艺术家不走向成功之路，却愿赴黄泉之路呢？原来，心理素质薄弱、发生心理障碍和精神卫生偏异是导致他们轻生的根本原因。近几年来，在校大学生心理障碍和精神障碍的发生率急剧上升。由此可见，大学生的精神卫

生问题已相当严重。

3. 理工类大学生发生心理障碍病的比例最高

大学生正处于青春期,由于生理、心理发育和社会交往而带来各种困惑,无不干扰他们的学习和生活。大学生虽然逻辑思维较强,喜欢独立思考,但他们年轻,阅历还浅,对社会复杂环境还不容易适应。从不同类别的大学因精神疾病休、退学率来看,理工科大学明显高于其他大学,其次为文科类及农医类,体育类最低,这可能与学生本身素质及所学专业和学校的气氛有关。理工类大学由于学习竞争激烈,学生心理压力大,业余活动较少是导致精神心理障碍较多的原因之一。而文科类学生则由于社会历史等传统因素影响,对早应在中学时期进行的性科学教育一无所知,面对现实的性文学的冲击,尤其是对一个毫无心理准备的文科大学生来讲,困惑甚多。因此,受恋爱、人生、理想的困扰者不是少数。另一方面,在我国大学教育未普及的情况下,对能考入大学学习的学生,家长、社会均寄予很大期望,造成大学生精神压力很大,心理健康问题已是普遍现象。因此,大学心理卫生工作,已成为学校教育的重要内容。

4. 低年级大学生产生心理障碍较高年级比例高

通过对不同年级及不同类别大学因精神疾病休、退学率进行了比较,发现低年级大学生因精神疾病休、退学率较高,这与国内有关报告相一致。低年级大学生多处于青春中期,心理特征表现敏感且不稳定,进入大学之后在学习、生活、人际关系等各方面会遇到一系列的问题,其适应的好坏,处理方式的缓急,对人格的形成和精神疾病的发生都起着重要作用。因此,精神卫生保健工作必须从大学生入学时即抓起。

5. 强不平衡及弱型心理类型最易产生心理精神病

在大学生中产生心理及精神病变学生的神经类型,以强不平衡型及弱型所占比例为大,而强不平衡型和弱型,都存在对精神刺激的易感性和特殊的脆弱性,这就可能成为精神异常的重要基础。其中强不平衡型,往往表现为好胜心强、固执、主观、不易满足、自制力差、易暴躁激怒、神经过程易于兴奋和迅速疲劳。而弱型则往往表现为心胸狭窄、多愁善感、沉默寡言、优柔寡断、缺

