

青春

期

心理健康教育

主编 © 李丽华



人民卫生出版社



青春期心理健康教育



主 编 李丽华

副主编 孙 琳 王丽静

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽静 (黑龙江护理高等专科学校)

孙 琳 (黑龙江护理高等专科学校)

李丽华 (黑龙江护理高等专科学校)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期心理健康教育/李丽华主编. —北京:人民卫生出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-117-15824-4

I. ①青… II. ①李… III. ①青春期-心理卫生-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 071871 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

青春期心理健康教育

主 编: 李丽华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264810

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 233 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15824-4/R · 15825

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



青春期是指少年儿童开始发育,最后达到成熟的一段时期,即由儿童向成人的过渡阶段。青春期突出的特点是性开始发育,因此又称为性成熟期。国际上一般将青春期的年龄定为10~19岁,我国一般将其定为12~18岁,女孩的青春期的年龄较男孩早1~2年。进入青春期,不仅身体上有了明显的变化,而且在心理上也常会发生很大的变化。

青春期是人生的一个重要发展阶段,“青少年心理学之父”斯坦利·霍尔将青春期比喻为不可避免的“风雷激荡”的时期。进入青春期后,有的人不习惯自己身体急速的增高和性征的突然变化,变得害怕和腼腆起来;有的人发育较晚,出现和别人不一样的特征,就产生了忧虑、苦闷或者由此变得自卑、孤独,陷入烦恼、困惑、焦虑、冷淡等不安的情绪中,其生理与心理出现严重失调,影响了他们身心的健康发展及健康人格的形成。

本书针对这一时期学生的心理特征及心理发展的差异进行了阐述,以青春期心理健康知识为基础,帮助青春期学生树立科学的健康观,更好地认识自我,及时对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性。

本书具有以下几个特点:一是实用性强。所介绍的内容都是青春期学生所面临的主要问题和心理困扰。在写作风格上,力求深入浅出,通俗易懂,取消了专业性比较强,深奥难懂的心理学的理论部分,以案例的形式向学生娓娓道来,既适应课堂教学,又便于学生理解、掌握和运用,同时也适合家长阅读。二是教学设计生动丰富。每章都精心安排了适量的教学活动,如案例分析、心理测验、角色扮演、小组讨论、团体活动等,激发学生



的学习兴趣,帮助他们加深理解。三是内容有针对性。本书主要针对 13~21 岁年龄阶段的学生,这个时期的学生普遍存在着现实的适应、自我意识、失败挫折、人际交往、恋爱心理、学习心理、人格形成等问题。四是坚持够用、实用的原则。本书不是大篇幅地深入探讨心理学的理论,而是注重让学生了解心理问题的具体表现及调适的方法。

本书共九章,第一章绪论;第二章转变角色;第三章完善自我;第四章战胜挫折;第五章携手同行;第六章笑对人生;第七章激扬的青春;第八章学会学习;第九章完善人生。内容涉及青春期心理健康的各个方面,讲述浅显易懂,便于理解、掌握和应用,兼顾了理论性、实践性和可操作性。

本书由李丽华任主编,孙琳、王丽静任副主编。由主编拟定编写大纲、统稿和定稿。本书各章的撰稿作者(以章次为序)是:李丽华(第一章);周立超(二、三章);王丽静(第四章);韩冰(第五章);孙琳(第六章);李雪飞(第七章);陈丽媛(第八章);给娜(第九章)。参编者均为多年从事学生心理健康教育的一线教师。

本书在编写过程中,参考了相关青春期心理学及心理健康教育的书籍,在此我们向这些书的作者表示真诚的敬意和感谢。尽管在编写中我们付出了很大的努力,但由于水平所限,书中难免存在一些疏漏、不妥及错误之处,敬请专家及同行不吝指正。

编者

2012 年 5 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 青春期概述	2
一、青春期的概念	2
二、青春期身体的生长发育与心理发展的特点	3
第二节 科学的健康观与健康标准	8
一、青春期的健康	8
二、青春期心理健康标准	13
第三节 青春期心理的主要矛盾	15
一、理想“我”与现实“我”的矛盾	15
二、独立性和依赖性的矛盾	17
三、自尊与自卑的矛盾	17
四、性的渴求与压抑的矛盾	18
五、自制性与冲动性的矛盾	19
六、开放性与闭锁性的矛盾	19
第四节 青春期心理健康教育的作用及意义	20
一、青春期心理健康教育促进青少年身心健康成长	20
二、青春期心理健康教育是青少年健康幸福的 保证	22
三、青春期心理健康教育是加强青少年德育工作的 重要措施	23



第二章 转变角色——尽快适应变化的环境	25
第一节 角色转变过程与角色转变障碍	26
一、角色转变过程	26
二、角色转变障碍	27
第二节 角色转变带来的适应不良及原因分析	31
一、环境适应的理论	31
二、人际环境改变的适应不良及原因分析	32
三、生活环境改变带来的适应不良及原因分析	33
四、学习环境改变带来的适应不良及原因分析	34
五、管理环境改变带来的适应不良及原因分析	35
六、消费环境改变带来的适应不良及原因分析	35
第三节 环境适应不良的心理调适	36
一、要熟悉和了解与新的学习生活有关的环境	36
二、熟悉新规定、新要求 and 作息时间	38
三、新环境要确立新目标	38
四、调整原来的学习模式	39
五、主动适应新的人际环境	41
六、学会计划支出、消费欲望要有度	44
第三章 完善自我——建立真实牢固的自信	47
第一节 自我意识概述	48
一、自我意识的概念	48
二、自我意识的作用	50
第二节 青春期自我意识的发展	53
一、自我意识的发展特点	53
二、自我意识的偏差	55



第三节 自我意识的不断完善	57
一、欣然接纳自我,强化自我体验	57
二、确立理想自我,提高现实自我	60
三、正确评价自我,学会自我监督	61
四、强化自我控制,获得自我统一	61
五、培养健康自尊,勇敢迎接挑战	62
六、探索自我价值,建立真实自信	63
第四章 战胜挫折——提高心理承受能力	66
第一节 挫折的概述	67
一、挫折的概念	67
二、挫折的类型	67
三、挫折产生的原因	69
四、挫折的作用	71
第二节 挫折的反应与调适	72
一、挫折的情绪反应	72
二、挫折的行为反应	74
三、挫折心理的调适与应对	77
第三节 提高挫折承受力	80
一、什么是挫折承受力	80
二、影响挫折承受力的主要因素	81
三、意志品质的培养与训练	82
第五章 携手同行——建立良好的人际关系	86
第一节 人际交往的概述	87
一、人际交往的概念	87
二、人际交往的意义与功能	88



三、人际交往的原则	91
第二节 人际交往与人际关系	94
一、人际交往的特点与类型	94
二、良好人际关系的建立	96
第三节 人际交往中常见的心理问题与原因分析	99
一、人际交往中常见的心理问题	99
二、影响人际交往的因素	103
三、人际交往中的心理效应	106
第四节 提高人际交往的能力	108
一、训练成功人际交往的心理品质	108
二、优化个人形象	110
三、懂得互利互让	112
四、学会拒绝	112
五、学会感恩	113
六、掌握人际交往的技巧	113
第六章 笑对人生——有效地控制情绪	117
第一节 情绪情感概述	118
一、情绪、情感的概念	118
二、情绪与情商	122
三、情绪与心理健康	124
第二节 常见情绪困扰与调试	126
一、情绪表现特点	126
二、异常情绪表现	130
三、影响情绪表现的因素	133
四、情绪调控的方法	136
第三节 良好情绪的培养	140



一、健康情绪的标准	140
二、培养健全、积极的情绪情感	141
三、情绪调试方法	142
第七章 激扬的青春——构建健康的性心理	147
第一节 青春期性心理的发展	148
一、性及其本质	148
二、青春期性心理发展的特点	150
三、青春期性心理成熟的标志	152
第二节 如何培养健康的性心理	152
一、性心理健康标准	153
二、性伦理与性道德问题	155
三、维护健康的性生理和性心理	158
第三节 怎样培养健康的恋爱观	163
一、爱情	163
二、恋爱心理与恋爱动机	166
三、恋爱心理的困惑与调节	168
四、培养健康的恋爱观	170
第八章 学会学习——做学习的主人	175
第一节 学习心理概述	176
一、学习的概念	176
二、学生学习的特点	177
三、影响学生学习的因素	178
第二节 学生学习中的心理困惑及其调适	179
一、注意力分散的调适	179
二、学习适应不良的调适	180



三、学习动机不当的调适	181
四、记忆方法不良的调适	186
五、缺乏学习兴趣的调适	189
六、学习的自我监控	190
七、考试期间心理问题与调适	192
八、考试作弊心理及其预防	195
第三节 培养健康的学习心理	197
一、培养浓厚的学习兴趣	197
二、养成良好的学习习惯	199
三、提高自学能力	200
四、掌握科学的学习方法	202
五、调整学习认知,更新学习观念	205
第九章 完善人生——塑造健康人格	208
第一节 人格的概述	209
一、人格的概念	209
二、人格的特点	209
三、人格的形成	211
第二节 塑造健全人格	214
一、健全人格特点及意义	214
二、健全人格的几种模式	215
三、当代青年健全人格的塑造	218
第三节 常见人格缺陷的特征及矫正	221
一、偏执型人格缺陷的特征及矫正	221
二、分裂型人格缺陷的特征及矫正	224
三、强迫型人格缺陷的特征及矫正	226
四、反社会型人格缺陷的特征及矫正	227



五、循环型人格缺陷的特征及矫正	229
六、癯症人格缺陷的特征及矫正	230
七、依赖型人格缺陷的特征及矫正	232
课后实训	234
参考文献	275



第一章



绪论



本章概要

青春期概述

青春期的概念

青春期身体的生长发育与心理发展的特点

科学的健康观与健康标准

青春期的健康

青春期心理健康标准

青春期心理的主要矛盾

理想“我”与现实“我”的矛盾

独立性和依赖性的矛盾

自尊与自卑的矛盾

性的渴求与压抑的矛盾

自制性与冲动性的矛盾

开放与闭锁的矛盾

青春期心理健康教育的作用及意义

青春期心理健康教育促进青少年身心健康成长

青春期性心理健康教育是青少年健康幸福的保证

青春期心理健康教育是加强青少年德育工作的重要措施



导入案例

晓兰是一名17岁的高中生,上高中之前学习成绩一直很好,大家都夸她是一名品学兼优的好学生。可是进入高中一年级的下学期后,成绩开始下降,这些天还失眠了。自述上课注意力不集中,常常走神,胡思乱想很多原来没有想过的事情。最近



突然感到自己容貌不够漂亮,体型也不苗条;看到别的女同学多才多艺心里很羡慕,但有时还会产生莫名的气愤。她非常希望自己除了学习成绩好以外,还能歌唱得好、舞蹈跳得好、钢琴弹得好等。这段时间,她发现自己暗暗地喜欢上班里一个学习好、身材魁伟、俊朗的男生,见到这名男生跟班上比自己漂亮的女孩聊天就心生嫉妒。这些事情把自己搞得心烦意乱,焦虑不安,常常失眠,无法安心学习,感觉很痛苦。

晓兰为什么会出现这些想法,应该怎样认识这些现象,又应该怎样解决这些问题呢?这正是本章要讲述的内容。

第一节 青春期概述

一、青春期的概念

(一) 青春期的定义

青春期是介于儿童与成人之间的一个成长阶段。青春期又叫青春发育期,有广义和狭义之分。青春期从广义上是指从儿童发育到成人的过渡时期,狭义上是指第二性征开始出现到性成熟以及体格发育完全的时期。青春期是人的一生中生长发育的重要时期,是决定人一生的身体、知、情、意水平的关键阶段。

从儿童阶段向成年阶段的过渡是渐进的、不确定的,这个时期不同个体成长发育的时间跨度也是不同的,但绝大多数青少年会成长为成熟的个体。具体地讲,是人身体发育、智力发展及人格行为习惯养成的关键时期。其特点是性发育逐渐成熟,如女性第一次月经初潮,男性第一次遗精。此时,第二性征也快速发育起来。这个时期是人的一生中身体迅猛发育的时期。这个时期的变化个体之间有很大的差异,1980年世界卫生组织确定10~20岁这段时间统称为青春期。

青春期是处在竭力摆脱童年期的幼稚状态,向着成熟的社会化的人迅速发展过渡的时期。在这个时期,人的智力逐渐发



展到高峰,性心理日趋完善,情感活动异常丰富活跃,意志、个性、爱好、气质、能力、品质等人格因素得到充分发展,为适应社会、进入社会做好了心理准备。完成了从幼稚到成熟,从童年到成年,由家庭走入社会,成为成熟的社会人的蜕变过程。

(二) 青春期发育的三个阶段

青春初期:以身体形态发育突增现象为主,是身体成熟前的一个迅速生长的阶段,也称为生长加速期或青春初期。女孩为9~12岁,男孩为10~13岁。

青春中期:又称性成熟期,以生殖器官和第二性征明显发育为特征,女性出现月经,男性出现遗精。此阶段形态的发育速度减慢。女孩为13~16岁,男孩为14~17岁。

青春后期:生理上的变化逐渐缓慢下来,性器官和第二性征发育达到完全成熟阶段。女孩为17~21岁,男孩为18~22岁。

青春期是从儿童到青年的过渡时期,被心理学家称为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机,即“断乳危机”是在襁褓中度过的,那么人生的第二次危机就是从精神上脱离父母的心理“断乳”,它来势迅猛,锐不可当。

著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒曾把青春期称之为“消极反抗期”。由于儿童的身体、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。这些迅速的变化,会使他们产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理和行为问题。在这个时期,个体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品质。这种反抗倾向,会使他们对父母、学校及社会的要求、规范采取抗拒的态度和行为,从而引起社会适应方面的心理和行为问题。

二、青春期身体的生长发育与心理发展的特点

(一) 身体生长发育的特点

在人的一生中,身体生长和发育速度最快、身体各部分比例变化最明显的时期有两个,一个时期是在产前期与出生后的半



年之内;第二个时期就是青春期。

在人生第二次生长发育高峰期,不仅身高、体重迅速增加,体型及身体的各个部位也向成人形态发展,身体各器官的功能日趋完善,大脑神经系统逐渐成熟,更重要的是性器官和第二性征开始发育和成熟,获得了繁殖后代的能力。这是青春期最显著的特点。这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始,终止于性成熟后的半年到一年。生殖系统是人体各系统中发育成熟最晚的,它的成熟标志着人体生理发育的完成。这种变化,使青少年的心理活动及社会生活都随之发生重大的变化。

1. 女生青春期的生理特点 女生青春期是指从月经来潮到生殖器官发育成熟的时期。一般从13岁到18岁左右。这个阶段的生理特点是身体及生殖器官发育迅速,随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加,女性内、外生殖器各部分也有了明显的变化,生殖器官也逐渐成熟,外阴部开始出现了阴毛,阴道内的分泌物增多,子宫体变大,卵巢皮质内产生不同发育阶段的卵泡,这称为第一性征发育。此时第二性征逐渐显露,开始有了月经。女孩逐渐出现了音调变高;乳房丰满而隆起,乳头颜色变深;由于骨盆横径的发育大于前后径的发育,使臀部变大;胸、肩部的皮下脂肪更多,显现了女性特有的体态。这些都表明女性个体已经开始向性成熟期过渡。

由于身体的形态及功能都迅速趋向成熟,所以其心理行为等诸方面都将发生剧烈的、独特的变化。一般会对突然出现的月经、性冲动、性要求等产生紧张、恐惧或羞涩的心理,也会因好奇心、新鲜感的驱使,去阅读有关性知识的书刊,或向伙伴们打听,对于这种多种情绪交织在一起的紧张心理,若不及时教育及疏导,往往会影响正常的心理健康。

2. 男生青春期的生理特点 青春期男生身体发生一系列剧烈的生理变化,这个时期是身体成长发育的最佳时期。男生身体的快速发育是从10~15岁开始,在14~16岁左右达到顶峰期,以后逐渐减慢,到18岁左右时身高便达到充分发育的水



平,体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加,与此同时性功能和第二性征也发育成熟。如声音变粗,胡须和腋毛开始长出,生殖器官也逐渐向成熟的方面发展。性格上也变得成熟、老练、稳重和自信起来,不再像小孩那样幼稚和无知了。这是男性一生中最重要的时期,它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。

男生到了青春期,由于性的成熟,在雄性激素作用下,会有性要求,对女方产生爱慕之情,这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化,属正常现象。但处理不好,缺乏应有的性知识,不讲究性道德,就容易犯错误。所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。

这个时期是人的身高和体重快速增长和性发育逐渐成熟的过程,女孩比男孩的青春期要早开始早结束1~2年。

(二) 青春期心理发展的特点

青春期是生长发育的高峰期和心理发展的重大转折期,因为身体迅速发育而强烈要求独立,又因为心理发展的相对缓慢而保持儿童的依赖性。青春期就是在这种相互矛盾的心理状态中挣扎,难免会出现一些心理问题。他们需要很长的一段时间,通过反复的尝试、碰撞、回视,慢慢地走向成熟。青春期心理发展的主要特点有以下几点。

1. 青春期的情绪特点 青春期的少男少女情绪容易波动,而且表现为两极性,即有时心花怒放,阳光灿烂,满脸春风;有时愁眉苦脸,阴云密布,痛不欲生,甚至暴跳如雷,可以用“六月天孩子脸”来形容。父母在碰到这种情境时,千万要冷静,否则很容易发生冲突。青春期孩子情感浓烈,热情奔放,情绪的两极性表现得十分突出。他们既会为一时的成功而激动不已,也会为小小的失意而抑郁消沉。他们情绪多变,经常出现莫名的烦恼、焦虑。

此时,由于心理的不断发展,他们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高,学会掩饰、隐藏自己的真实情绪,出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的孩子,进入青春期可能会变得沉默