

心理健康与咨询丛书 林仲贤 武连江 主编



青少年

心理健康与咨询

qingshaonian xinli jiankang yu zixun
qingshaonian xinli jiankang yu zixun
xinli jiankang yu zixun qingshaonian xinli jiankang yu
qingshaonian xinli jiankang yu zixun
qingshaonian
xinli jiankang yu zixun
xinli jiankang yu zixun
qingshaonian
xinli jiankang yu zixun

丁锦红 王 净 著

qingshaonian
中国林业出版社
xinli jiankang yu zixun

16

B844.2

158

心理健康与咨询丛书

林仲贤 武连江 主编

青少年心理健康与咨询

丁锦红 王 净 著

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康与咨询/丁锦红,王净著. —北京:中国林业出版社,
2002.5

(心理健康与咨询丛书/林仲贤,武连江主编)

ISBN 7 - 5038 - 3033 - 6

I.青... II.①丁... ②王... III.青少年-心理卫生 IV.
B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011431 号

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行:新华书店北京发行所

印刷:三河市富华印刷包装有限公司

版次:2002年5月第1版

印次:2002年5月第1次

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.5

字数:195千字

印数:1~4000册

序 言

2001年10月4日世界卫生组织在日内瓦发表的世界卫生报告中指出，目前全世界共约4.5亿各类精神和脑部疾病患者，每4个人中就有1人在其一生中的某个时段产生某种精神障碍，精神卫生已经成为一个突出的社会问题。

随着生物学模式向生物心理社会模式的转化，使健康的标准更加全面完善。正如联合国世界卫生组织(WHO)所指出的那样：“健康不仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态”。可见，心理健康已是人类健康的重要标准之一。

我国改革开放以来，社会经济急速发展，生活节奏加快，竞争机制不断深化。在各类人群中，由于升学、工作、学习、就业、人际关系、婚恋、家庭、离退休、疾病等诸多因素的影响，所出现的心理问题和心理障碍已越来越引起社会的广泛关注。当前，如何使人们更好地适应环境的变化，健康地生活，保持心理健康，已成为心理卫生的中心任务。

为适应当前新形势的发展和加强素质教育的需要，对各年龄段的人群进行心理健康知识的教育已十分迫切。为此，我们撰写了“心理健康与咨询丛书”。该丛书按不同年龄段分《儿童心理健康与咨询》、《青少年心理健康与咨



询》、《中老年心理健康与咨询》及《心理测验》共4册。该丛书是有针对性地对不同年龄人群撰写的，适应不同年龄人群的需要。

该丛书由林仲贤、武连江主编。参加丛书编写的人员有：林仲贤、武连江教授，丁锦红、王净副教授及韩布新副研究员。由林仲贤、武连江负责编写《儿童心理健康与咨询》，丁锦红、王净负责编写《青少年心理健康与咨询》，韩布新负责编写《中老年心理健康与咨询》，林仲贤、武连江、丁锦红负责编写《心理测验》。丛书内容丰富，密切结合我国实际，并注意吸收了当前国内外的一些研究新成果，同时凝聚了作者有关的科研成果。

该丛书内容包括：(1) 儿童、青少年及中老年人的生理、心理特点；(2) 超常儿童及低常儿童的心理特点；(3) 儿童的智力开发及早期教育；(4) 儿童智力测验；(5) 心理咨询基本知识；(6) 儿童、青少年及中老年人心理咨询特点；(7) 儿童、青少年、中老年人心理问题及心理障碍的防治；(8) 心理测验的类型与应用等。

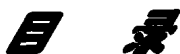
该丛书在编写过程中，得到中国科学院心理研究所张增慧研究员、吴振云研究员、李德明研究员，北京大学韩凯教授，首都师范大学郭德俊教授，中国科学院心理研究所孙沛博士、罗劲博士及李娟博士的大力支持与热情帮助，提供有关资料，并对书稿一些内容进行了审阅，提出许多宝贵意见，在此我们向各位表示衷心感谢。

该丛书出版得到中国林业出版社的大力支持和帮助。

出版社原副社长任景阳，编辑室主任严丽对丛书的书稿进行了细心审阅，提出许多宝贵意见与建议，为提高丛书的质量做了大量工作，在此深表感谢。

由于我们水平所限，该丛书肯定还有一些疏漏与不足之处，欢迎读者批评指正。

林仲贤 武连江
2001年10月于北京



	序言	
1	1 青少年生理、心理特点	
1	1.1 青少年生理发展特点	
12	1.2 青少年心理发展特点	
45	2 青少年心理咨询	
45	2.1 心理咨询及其特点	
64	2.2 心理咨询的理论	
93	2.3 青少年的心理健康	
107	2.4 心理咨询的基本原则	
116	3 家庭中青少年心理问题及其对策	
116	3.1 家庭环境对青少年心理的影响	
119	3.2 如何建立和谐的家庭心理氛围	
125	3.3 家庭中的心理健康教育	
127	3.4 如何面对犯错误的孩子	
130	3.5 家长如何面对孩子的分数	
134	3.6 特殊家庭的孩子所面临的问题	
139	3.7 家长如何发现孩子的心理问题	
141	3.8 父母的教养方式影响孩子的人际交往能力	



146	3.9	如何对待孩子的反抗情绪
153	3.10	家庭中的隔代关系问题
155	4	学校中的心理问题
155	4.1	学校心理健康教育的发展趋势
158	4.2	同学关系与心理健康
183	4.3	师生关系与心理健康
206	4.4	与学习有关的心理问题
220	5	青少年的社会心理问题
220	5.1	青少年的偶像崇拜
222	5.2	青少年与毒品
225	5.3	青少年犯罪的原因
229	5.4	青少年的消费心理问题
232		参考文献

1 青少年生理、心理特点

1.1 青少年生理发展特点

1.1.1 青少年生理发展的一般特点

生理发展是指有机体或是它的器官在体积和重量上的增长，在构造上更加精密，在机能上能力更强。医学研究发现，随着经济的发展、医学的进步与社会的开放，新一代青少年青春发育期出现的年龄，有逐渐提前的趋势。一般而言，身体发育经历两个高峰，一是在出生之后的第一年（即乳儿期）；二是在青春发育期（图

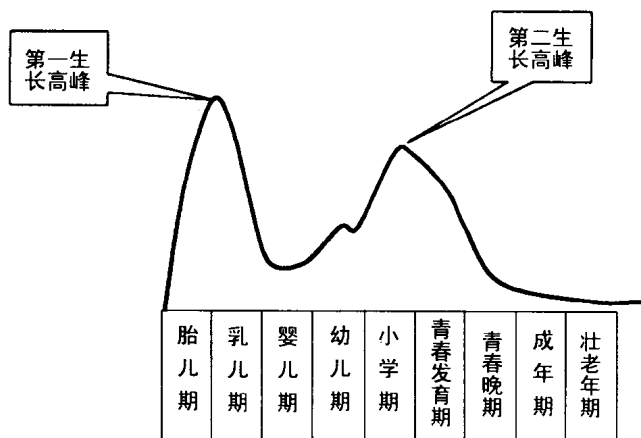


图 1.1 人生长发育的两个高峰



1.1)。中小學生與學前兒童相比，其身體發展表現出兩個重要特點：一是在學生階段的前半段，男女學生的身體發展速度都比較緩慢；二是在學生階段的後半段，女生身體發展的速度快於男生。這些變化明顯的表現在他們的外形上。

1.1.2 青少年身體外形的變化

(1) 身高的變化：身材迅速增高是青少年身體發展的最明顯表現。根據我國 1985 年的調查，青春發育期之前，身高增長量平均每年為 4.74 厘米，進入青春發育期的學生則為 6.35 厘米。但男女生在身高方面存在差異，女生的發育一般早於男生，但是男生開始發育之後，其增長速度高於女生，並且最終的增長量也大於女生。當然，在同一性別中，學生身高的增長存在着早熟、晚熟現象。我國 1987 年的調查表明，到 14 歲時，城鄉男女學生的身高均比他們在發育期之前高出了很多（圖 1.2）。

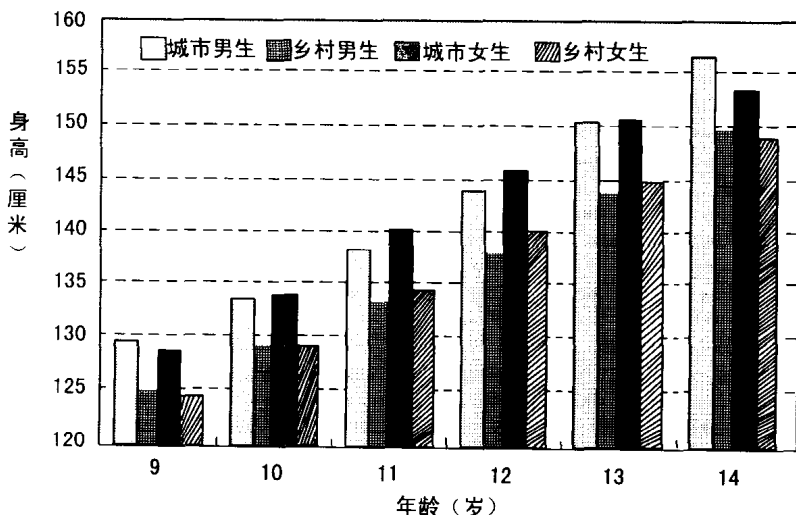


圖 1.2 我國城鄉 9~14 歲兒童身高



在正常儿童中，生长快速发育期在强度、持续时间以及发生的年龄上也有很大差异。青少年及其家长们常常忽略这一点，从而也引起他们不必要的忧虑。例如，在男孩中，快速生长发育期可以早到10岁半或晚到16岁，对于一个一般的男孩来说，快速生长发育期开始于13岁左右，在大约14岁时生长速度达到最高峰（图1.3），然后减速，有一个约4年的缓慢生长期。女孩快速生长发育期开始于7岁半到11岁半；一般女孩的快速生长发育期略早于11岁，到12岁达到高峰。儿童出生2岁以后，儿童身高的增长水平可以用以下公式进行粗略估计：

$$\text{身高（厘米）} = \text{实际年龄} \times 5 + 80$$

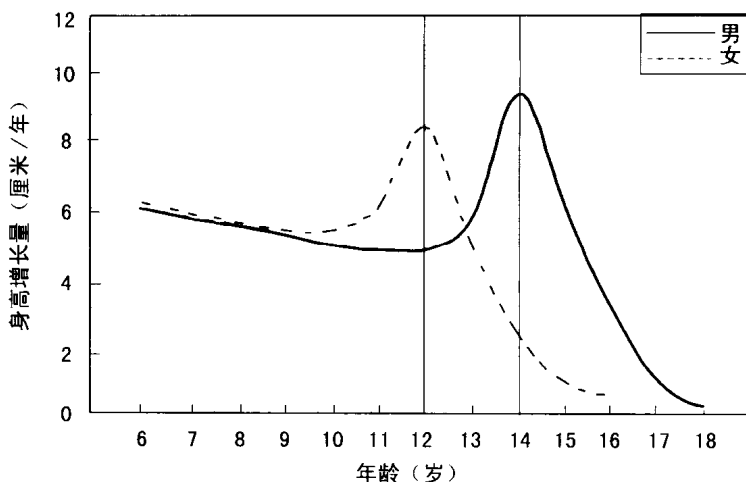


图 1.3 青少年快速生长发育期的平均生长曲线

(2) 体重的变化：在青春发育期，学生的体重也在迅速增加。我国1985年的调查表明，在青春发育期之前，儿童的体重平均每年增加2.38千克；而在青春发育期，体重平均每年增加4.62千



克。青春发育期之后和之前，学生体重的增加与身高的增长存在相似的性别差异：女生的发育一般早于男生，但是男生开始发育之后，其增长速度高于女生，并且最终的增长量也大于女生。同一性别而言，学生体重的增加也存在着早熟、晚熟现象（图 1.4）。儿童（1 岁以后）体重的增长水平可以用以下公式进行粗略估计：体重（千克）= 实际年龄 \times 2 + 8

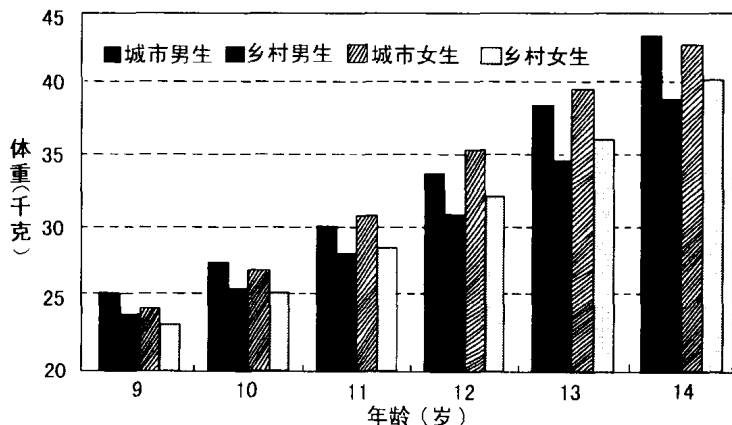


图 1.4 我国城乡 9~14 岁儿童体重

(3) 身体其他外形的变化：除了身高、体重的剧变，青少年的胸围、肩宽、骨盆宽、坐高等外形特征在青春发育期也都有很大的变化，反映了青少年处于第二次“生长高峰”的特点。正常情况下，9~10 岁之后，女性的发育水平都超过了同年龄的男性，说明女性已经开始了青春发育期的快速增长阶段。而到 14~16 岁时，男性各项指标的发育水平又超过了同年龄的女性，说明男性青春发育期的发育突增阶段已开始，而女性则已开始进入缓慢阶段。以后男女差距继续增加，致使男性在 18 岁时身高、体重、肩宽、盆宽的绝对值都比女性更高，而身高和肩宽的差距更为显著；最后，形成了成年男子身体较高、肩部较宽，成年女子身体丰满、臀部较宽



的不同体态特点。

在身体的快速增长期，尽管所有骨骼和肌肉结构都参与其中，但参与的程度与时间不同，即各器官的增长速度不同。如头、手和脚等首先达到成人的水平，腿和手臂也先于躯干而达到最大，此时，青年的身体比例失调，显得瘦长，似乎“全是胳膊和腿”，他们甚至有时会抱怨自己脚太大。在此阶段，青少年的身体力量也有所增强。男孩的肌肉组织比女孩增长得更多和更全面，这就是他们的力量增长得更大的一个原因。对大部分孩子说来，青春期前的男孩和女孩在力量方面相似，但是，在快速生长期后，男孩变得强壮得多，并且这种差异将继续保持下去。这种力量的增长主要是肌肉发展较快的结果，同时也与其他一些因素有关，如男孩发展了更大的心脏和肺，更高的收缩压，更大的血液载氧量，更低的舒张压以及更大的中和由于肌肉活动而产生的化学物质（如乳酸）的能力。

1.1.3 青少年身体各系统发展的比较

除了身体外形的剧变外，青少年身体的内部机能也在增强。图 1.5 是不同系统成长发展模式。

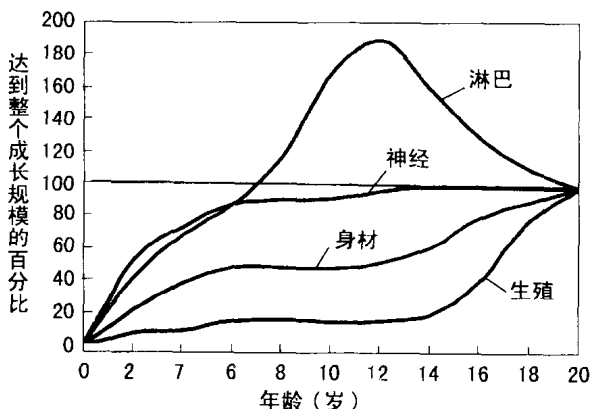


图 1.5 四种成长系统发展的不同模式



淋巴系统的发育在1~10岁中表现出一种特殊的变化速度，这是因为儿童时期机体对疾病的抵抗力弱，需要强有力的淋巴系统来进行保护；10岁左右发展达到最高峰，已达成人时期的2倍，表明10岁左右的儿童已获得相当的免疫力，身体健康处于最良好的阶段。在10~20岁之间，随着其他各系统逐渐成熟和对疾病抵抗力的增强，淋巴系统逐渐退缩。生殖系统的发育在童年时期，即第一个十年，几乎没有什么进展，而在全身第二次发育开始以后才迅速发展。这说明个体在全身没有达到成熟时，生殖系统的迅速发育是没有必要的。儿童身体的发展，除体型身材上增大外，各个器官系统生长速率也在变化，因此，随着年龄的增长，儿童身体的比例也在变化。

在六七岁时，大脑的重量约1280克，约是成人脑重量的90%；9岁时约1350克；12岁时约为1400克，20岁左右将停止增加。儿童大脑重量的增加并不是神经细胞大量增殖的结果，主要是神经细胞结构的复杂化和神经纤维的伸长，如树突和轴突的增加等。在大脑发育过程中，神经纤维将被髓鞘所包裹，其作用主要是保证神经兴奋沿一定的道路迅速传导，因此，神经纤维的髓鞘化逐渐完成是脑内部成熟的重要标志，到6岁末几乎所有皮层传导通路都已髓鞘化。尽管在6~20岁之间，大脑的重量仅仅增加10%，但脑细胞的结构和功能却日益复杂化，这将为适应复杂的环境提供物质基础。

正常的发展遵循两项原则：头尾原则（从头到尾）和远近原则（由近及远）。身体的发展严格服从头尾原则，即身体各部分的发展必须从头部延伸到身体的下半部。次序是头部→颈部→躯干→下肢；上肢发育早于下肢。胎儿的头、脑和眼睛的发育比躯干和两腿要早，出生以后，这些部分的发育依旧先于身体的下半部，因此整个身体的各部分比例显得不相称，直到其他部分的发育赶上来时，这种不相称的现象才完全消失（图1.6）。个体在胎儿期有一个特



大的头颅（占身长的 $1/2$ ）、较长的躯干及短小的两腿，经过发育，到成人时变为较小的头颅（占身长的 $1/8$ ）、较短的躯干及长腿的形态。从出生到成人的发育过程中，头只长了一倍，躯干增长 2 倍，上肢增长 3 倍，下肢增长 4 倍。

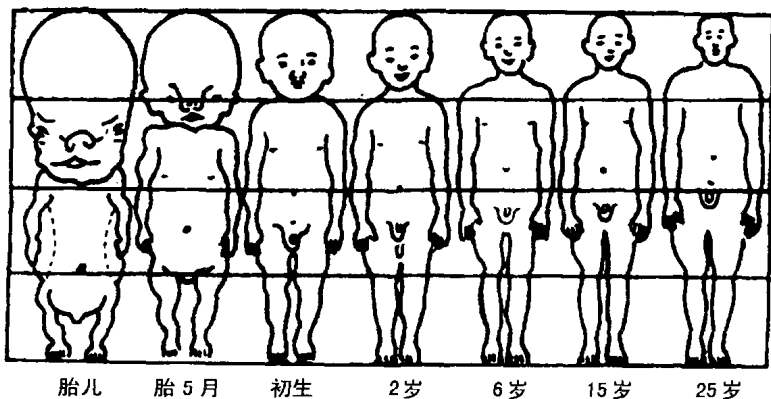


图 1.6 由胎儿到成人身体发育的比例

而远近原则指的是，个体发展从身体的中部开始，然后延伸到边缘部分。头部和躯干比四肢先发育，手臂和腿比手指和脚趾先发育。

1.1.4 青少年的性生理发育

在青少年所有的身体发育中，最容易引起他们自己与别人注意并产生困惑的是性生理发育。几年之间，本来又黄又瘦的小脸蛋变得白皙丰满润泽，本来单薄娇弱的身体猛然间长高了许多。这种突变发生在大约 11~15 岁间。其基本变化是为生殖所作的身体方面的准备，女性是卵巢和子宫的逐渐增大，男性是前列腺和精囊的发育，这一性成熟时期叫做青春期（puberty，源自拉丁文 *pubertas*，意思是“成年时代”）。与性特征相互联系的变化，包括女孩乳房增



大和月经来潮，男孩胡须生长与嗓音变低，以及两性均出现的急剧加强的性冲动。

身体的生长发育与性成熟都在很大程度上取决于位于脑底部的脑垂体腺激素分泌量的增加。脑垂体激素激活性腺（卵巢、睾丸）释放更多的雄性激素——男性化的激素和雌性激素——女性化的激素。男女两性均产生雄激素和雌激素，其相对比例的变化影响着身体的男性化或女性化。因此，女子长胡须或男子乳房稍微增大的现象也不少见。

性激素与其他激素共同作用，促进骨骼与肌肉的生长，这是身体快速生长发育期与性成熟期相互联系的一个原因。由于激素的作用，有的人脸上会出现粉刺，这可能成为处于人际敏感时期的青少年人际交往的障碍，妨碍他们展示自己的吸引力。

性成熟的速度在各个儿童中也有显著不同。有些女孩的乳房“萌发期”可能早在8岁就开始了，而在另一些女孩身上则可能晚到13岁，月经可能开始于10到17岁之间的任何年龄。男孩阴茎开始生长的年龄为10岁半到14岁半；一些男孩阴茎的成熟在13岁半即可完成，而另一些男孩则直到17岁甚至更晚才完成。换句话说，当一些男孩在性成熟方面已经完成时，另一些男孩则可能尚未开始。这些差异是完全正常的。

在青少年性器官的发展基本成熟时，应抓住青春期的特点（如：男女生殖器官的组成；男女第二性征出现）进行教育，在此过程中，配合录像、挂图、幻灯等，给学生讲授性器官的构成，青春期发育的特点及性卫生保健，帮助学生明白自身秘密，掌握自我保健与保护的知识，这是一项非常重要的工作。

青春发育期是性意识发展最快的时期，其中初中二年级是一个关键转折期。近些年来，青少年性成熟年龄有提前的趋势，青少年在第二性征的出现和性成熟方面存在明显的性别差异。具体表现在：①女生的性成熟一般比男生早1~2年；②女生的身体比男生



更早成熟，然而在性意识的发展上，男生比女生快。

1.1.5 青少年生理发展中可能遇到的问题

在青少年的生长发育过程中，可能出现的主要问题是感觉统合失调。感觉统合是一个神经学术语，指的是大脑对来自外界的信息进行组织的一种现象。心理学家认为，感觉统合是人类学习的一个最基本的内容，即通过各种感觉的组织整合，对外界环境事件作出有意义的解释。人的各种功能的质量不仅仅依赖于环境，而且依赖于大脑接受和加工信息的方式。一般来说，儿童到了学龄期，各种感觉开始协调地工作，一旦这些感觉被整合后，就不会只强调视觉或听觉的作用。如果在这个年龄前即使有任何一种感觉功能较差，但到了这一年龄各种感觉功能的协调性也可能会很好地发展起来，因为人类具有这种补偿功能。但有时这种补偿功能并不太有效，其原因有很多。首先，它可能直接与大脑麻痹症和其他脑部损伤有关；第二，某些类型的孤独症、唐氏综合症或其他类型心理障碍的儿童，也表现出有感觉统合失调；第三，盲童和聋儿也可能有感觉统合失调。由于脑干水平的感觉统合机制依赖于运动经验和运动行为，本身如果存在着神经系统功能上的缺陷，若活动再受限制，就可能进一步阻碍感觉的统合。感觉统合失调主要有以下五个特征：

(1) 发展性功能缺损：这主要是一种动作协调问题，其中包括触觉功能的缺损，主要表现为动觉（如关节位置和运动）知觉缺损及非习惯性动作的运动协调缺损。问题的根源在于儿童对时空感觉方面出现困难，因而不能识别到身体各部分间的关系，而这些关系则是大脑皮层对运动进行协调所必需的。

(2) 触觉防御：即对触觉刺激采取防御或消极的反应。其症状表现在多动症、注意力分散、缺乏触觉辨别力中，多与听觉、视觉或者前庭感觉加工障碍同时发生。其主要原因可能在于，脑干以上部位的抑制机制不能对感觉兴奋进行调节与平衡。