



绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



护航绚烂青春路

——中学生心智发展与心理健康

Huohang Xuankuan Qingchunlu Zhongxuesheng Xinzhizhi Fazhan yu Xinli Jiaokang

吴明霞 齐晓栋 主 编
张婷婷 副主编

注意力不集中、学业拖拉、考试焦虑、未来规划迷茫……

全面剖析 31 个有关中学生成长的重要主题，

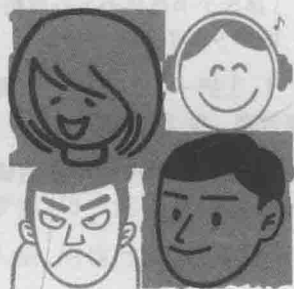
借助大量权威心理研究成果与方法，

让你和孩子成功度过“疾风暴雨”的学业期。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



护航绚烂青春路

——中学生心智发展与心理健康

*Huahan Xuanlan Qingchunlu Zhongxuesheng
Fazhan Yu Xinli Jiankang*

吴明霞 齐晓栋 主编

张婷婷 副主编

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

护航绚烂青春路:中学生心智发展与心理健康/吴明霞,齐晓栋主编. —重庆:重庆大学出版社,2012.9

(惠民小书屋丛书·心理健康系列)

ISBN 978-7-5624-6890-5

I. ①护… II. ①吴… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167178号

护航绚烂青春路
——中学生心智发展与心理健康

吴明霞 齐晓栋 主 编

张婷婷 副主编

策划编辑:王 斌

责任编辑:李桂英 版式设计:敬 京

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:8 字数:192千

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6890-5 定价:15.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

中学生生活丰富多彩,承载着一生的憧憬和梦想,每一位同学都希望自己不辜负青春岁月,习得知识、结识朋友、完善人格,用自己的双手撑起绚烂的明天,用自己的奋斗到达理想的彼岸;每一位家长都希望自己的孩子能乘风破浪,有最顺利的旅途,可以书写最圆满的人生,希望自己能够成为孩子前进途中的良师和益友。

但在这个过程中,无论是学生还是家长,都难免遭遇挫折和迷茫,难免徘徊和无助。本书的作者们,都是教育工作者,他们了解中学生的困惑、家长的烦恼,更积累了许多应对困难的方法、心得和感悟,因此撰集成了这本书——《护航绚烂青春路——中学生心智发展与心理健康》。通过这本书,我们一起面对成长,克服障碍,成就明天。

本书从心理学的视角,分析总结了31个有关中学生成长中的重要问题,希望能够帮助中学生正确认识这些问题,并从中判断自己或身边的同学是否也有这些困扰,同时也帮助家长了解自己处于初、高中时期的孩子可能会遭遇哪些问题;然后从社会、生理、心理多层次地揭示其成因,了解其根源;最后有针对性地提出具有操作性的解决策略,力争让中学生及家长能够从本书寻得一丝困惑中的曙光,最终跨越障碍,成功度过生理和心理都处于“急风暴雨”的青春期。最后,在每章的结尾处我们精选了一些富有启示性的名言佳句,以升华主题,启迪心灵。

全书根据中学生的实际情况,分为初中篇(共14个主题)、高中篇

(共12个主题)、家长篇(共5个主题)。一个主题为一节,每节包含5个版块:反例导入、问题表现、原因分析、专家支招、名言佳句。本书的最大特色是集科学性、可操作性和生动性为一体。所谓科学性,是指全书的内容均依据心理学相关理论;数据来源都有依据,能够反映客观规律;所谓可操作性,主要体现在对问题的实际诊断和专家支招这部分的实用方法。所谓生动性,是指本书的案例来源于中学生生活现实,问题表现部分的内容来自于对中学生日常心理困扰的概括整理,而原因分析部分尽量使用生活化的语言阐释心理学的原理,深入浅出地为中学生和家长们“出谋划策”。

本书由吴明霞、齐晓栋任主编,张婷婷任副主编。各节的撰写者分别是:张婷婷撰写初中篇第八、九、十节,高中篇第一、二、三、五、六、七、八、九、十、十一节。齐晓栋撰写初中篇第一、四、五、七、十二、十三节,高中篇第十二节,家长篇第一、四、五节。杨静撰写初中篇第二、三、六、十一、十四节。杨子珺撰写高中篇第四节。迟新丽撰写家长篇第二节。赵润平撰写家长篇第三节。本书由吴明霞、齐晓栋提出理论框架并负责修改、统稿及定稿。

本书在编写中参考借鉴了国内外相关书籍和文章,在此向作者们表示衷心的感谢!也特别感谢重庆大学出版社的邀约和信任以及家人的支持!

受限于该领域现有研究成果和编者水平、时间等,本书可能还存在不足或错误,我们热忱欢迎广大同行、专家学者、中学生及家长朋友不吝赐教!

编者

2012年8月

第八节 尝试不再走弯路 / 153

——如何正确对待初中女生

00 \ 内容最不明确 第二版

——如何正确对待初中女生

第九节 尝试“阳光心态” / 160

——如何正确对待初中女生

04 \ 内容最不明确 第二版

第十节 我的未来不是梦 / 167

——如何正确对待初中女生



目录

MULU

第十一节 我是一个大孩子 / 173

——如何正确对待初中女生

08 \ 内容最不明确 第二版

第十二节 大家成才才能成器 / 182

——如何正确对待初中女生

09 \ 内容最不明确 第二版

第一篇 初中篇

第一节 我的身体,我爱护 / 2

——如何正确对待初中女生生理发育及保护

第二节 我的青春,我的痘 / 9

——如何缓解青春痘的烦恼

第三节 我是中学生了 / 16

——如何适应小学升入初中的变化

第四节 张开想象的翅膀 / 23

——如何培养想象力

第五节 我怎么总走神 / 30

——如何培养注意力

第六节 我的时间似流水 / 37

——如何管理时间

第七节 扬起学习的风帆 / 45

——如何才能爱上学习

第八节 何处觅知音 / 53

——如何与同伴交往

第九节 老师不是老虎 / 60

——如何与教师交往

第十节 朦胧的情愫 / 67

——如何正确处理和异性同学之间的关系

第十一节 我是有毅力的小超人 / 74

——如何培养意志行为

第十二节 我是乐天派 / 82

——如何让自己学会快乐

第十三节 我是谁 / 90

——如何认识和欣然接受自己

第二篇 高中篇

第一节 又生病了 / 100

——如何认识学习压力下的身心疾病

第二节 谁说女子不如男 / 107

——如何认识学习中的性别差异

第三节 神奇记忆术 / 115

——如何有效记忆

第四节 与众不同的眼光 / 125

——创造性思维的培养

第五节 走出学习的迷宫 / 132

——如何掌握有效的学习方法

第六节 今日事今日毕 / 140

——如何克服学业拖延

第七节 不要比谁的拳头硬 / 148

——如何正确处理人际冲突

第八节 考试不再是噩梦 / 154

——如何应对考试焦虑

第九节 塑造“阳光心态” / 160

——如何应对抑郁情绪

第十节 我的未来不是梦 / 168

——如何规划自己的职业生涯

第十一节 我就是个火药库 / 175

——如何表达愤怒

第十二节 大家强才是真正的强 / 182

——如何培养竞争与合作精神

第三篇 家长篇

第一节 放手,也是一种爱 / 191

——如何培养孩子的责任感

第二节 爱在心头口难开 / 198

——如何与青春期的子女谈性

第三节 妈妈们的考前辅导 / 208

——父母如何应对孩子高考

第四节 面对追星,堵不如疏 / 218

——如何对待孩子的追星现象

第五节 心怀温暖传承爱 / 225

——如何培养孩子的感恩心

第六节 当青春期碰上更年期 / 233

——如何跨越“代沟”

参考文献 / 240



第一篇 初中篇

告别小学,进入初中,是我们人生的一次重大改变。在初中三年的青春年月里,我们会遇到生理、学习及生活中的种种迷茫和困惑,只有克服这些障碍,才能快乐成长。

在初中篇里,我们选择了与初中生息息相关的三大类,共 14 个主题:

①初中生关心的自身生理变化:初中女生生理发育及自我保护、青春痘的防治;②与初中生心智发展相关的问题:小学升初中的入学适应、想象力的培养、注意力的培养、时间的管理、调节厌学情绪;③初中生常遇到的心理健康问题:与父母的交流、与同伴的相处、与教师的沟通、与异性的交往、意志力的培养、保持乐观快乐的情绪、自我的认识。

方方面面的问题都是我们学习和生活中不可避免的,如不能很好地处理,将影响我们以后的发展。因此,针对中学生遇到的各类困扰,我们从各方面描述其表现,分析原因,给出策略,以期能够帮助同学们顺利应对各种疑惑,成就辉煌明天。

第一节 我的身体，我爱护

——如何正确对待初中女生生理发育及保护

夏美上初中了，她从小就是个非常漂亮的女孩儿，一直生活在周围人的赞美声中，她自己也很在意外表的美丽，可是最近她却开始莫名的烦恼，因为她发现自己“变了”：原来瘦小的她突然开始“膨胀”，看起来越来越“结实”；原来声音稚嫩婉转的她，突然变尖细；还有乳房的发育和月经的来潮……种种烦恼一下子都来了，她对这些变化无所适从，甚至有时忧心忡忡。

像夏美一样，到了一定年龄，女孩子往往发现自己的身体发生了一些变化，如身材长高，体重增加，胸部隆起，脂肪沉积，说话的音调变高，声音也越来越悦耳，还会经历月经初潮。这个时候的女孩子发现自身的这些变化后，有些人会变得惊慌失措，有些人会误认为自己得了什么病，十分紧张，或是不好意思。其实这是正常的生理发育，我们要了解自己的身体，更要学会爱护自己的身体。

初中女生生理发育常见的表现

进入青春期的女孩，会在生理上发生迅速而巨大的变化，这些变化主要有：

①身高迅速增长，每年要长高6~8厘米甚至更多，经历初中三年，身高接近成年人。

②体重增长速度加快，10~14岁平均每年增长4.4千克，12、13岁是

增长高峰,14岁后增长速度迅速下降,初中三年级以后,体重接近成人。

③嗓音变得细润,说话的音调变得又高又尖。

④以前平坦的乳房开始隆起,逐渐丰满。

⑤骨盆、臀部都变得宽大,皮下脂肪开始增多,身材不似原来苗条。

⑥开始出现腋毛和阴毛。

⑦月经初潮并开始规律发生。

⑧头部和面部特征也会发生微妙的变化,童年期的面部特征在逐渐消失,以前较低的额部发际逐渐向头顶部及两鬓后移,嘴巴变宽,原来较为单薄的嘴唇开始丰满。

以上是初中女生常见的一些生理变化,很多女生由于不了解,常会无端烦躁、暗暗担忧、羞涩,甚至躲避见人,恐慌不安。如果我们也存在以上问题,那么证明我们已经开始长大,告别了童年期,进入青春期了。

原因分析

1. 缺少知识

由于一些现实原因,我们的青春期生理发育知识教育是比较薄弱的,大部分青少年对青春期生理卫生知之甚少,特别是有关性方面的知识,家长不好意思讲,学校一般也不会专门传授相关的知识。我们只能通过书本、传媒、网络、同学间的交流等方式来了解相关内容,而这些内容要么不系统,要么不科学,要么过于成人化,所以当面临生理变化的时候仍旧不能正确对待。

2. 羞于交流

青春期是女孩子成长的关键时期,也是小女儿儿长大成为女人的必经阶段。在这一时期,女孩子在心理和生理上都会或多或少地出现一些变化和困惑,而对于这方面的问题,很多同学羞于向家长或老师提问和交流,觉得难以启齿。因此,导致当发觉自身的变化时会感到惊慌失措又不知怎么寻求帮助。

专家支招

念念是一个初中女孩儿,当她发现自己的身体最近似乎有了某些变化之后,她意识到这可能是青春期的来临,她和妈妈详谈了她最近的感受和困惑,然后和妈妈一起学习了这一时期应该注意的问题,做到了心中有数。她静静等待,欣然接受,知道自己就要成长为一个孩子了。

青春期的身体变化是每个女孩儿都要经历的,这段美好的经历是我们人生重要的财富,因此,我们不要惊慌,了解身体的变化,欣然接受变化了的身体,最重要的是,要学会自我保护。

1. 要了解自己的身体变化

这个时期带给我们女孩儿最大震撼的变化就是月经初潮了。少女首次阴道流血叫做“月经初潮”,多数会发生在11~13岁。大多数少女初潮时的出血量并不多,身体也没有其他什么感觉。大多数少女在月经初潮出现的头一两年并不会像成人一样每月有规律的出现月经,而是因人而异,有的半年一次,有的一年三四次。这都是正常的现象,经历一年左右

会逐渐规律。除了最明显的出现月经初潮,她们还会经历诸如身高、体重增加迅速;嗓音变得又高又尖;乳房隆起,身材开始丰满等其他身体变化,这些都是正常的生理现象。

2. 接受自己的身体

有的女孩为了身材苗条而节食,如不吃早餐,不吃鸡肉、鱼、蛋等,认为只有这样才能保持美丽。其实如果长久这样下去,大脑缺乏正常的营养补充,可能会导致智商下降、贫血、胃痛等。

正如上面所讲,初中时期的身体逐渐“丰满”是一种正常的生理发育,如果过度节食,会导致营养不良,处于这一阶段的女孩儿要爱护自己的身体,要有正确的审美观,不要把时间和精力过多地花在穿着打扮上,应该多学习、多读有益身心健康的报刊书籍,多参加社会实践及文体活动,在和同学的交往中学习待人接物、举止谈吐、行为礼貌等,这样才可以为自己的魅力加分,而不是单纯的身材苗条就会受到欢迎,所以一定要记住选择健康的生活方式,接受自己的身体。即使真的偏胖需要减肥,也要通过体育锻炼等健康方式,不要盲目节食。

3. 学会保护自己的身体

这是我们进入青春期必须要认真学习的一课,不要被生理的变化弄得措手不及。

(1) 月经期的保护

月经期要特别注意个人卫生,做到:

①月经期要注意选择质量有保证的卫生巾。如果自己不了解,可以向妈妈询问。

②保持外阴清洁。月经期间,每天用干净的温清水清洗外阴,除非医

生建议,否则不必用洗剂。

③注意保暖。月经期抵抗力下降,要注意保暖。避免淋雨、涉水、游泳、下水田或用冷水洗澡、洗头、洗脚;也不要坐凉地,在夏天要避免吃冷饮。

④注意适当休息,防止过度疲劳,还要多吃蔬菜水果,多饮开水,不吃辛辣生冷等有刺激性的食物。

⑤保持精神愉快。在月经期可以多听音乐,或做一些喜欢做的事情,尽量放松。

⑥要参加适当的体育活动。对于身体健康、月经正常的女孩,可以做些比较缓和、运动量不大的体育运动,如广播操等,但时间不要过长。避免剧烈运动,如耐力练习、快速奔跑、跳跃等。如有月经过多、痛经、月经失调等情况,经期就不要参加体育课。

⑦注意保持外阴部透气,防止阴道炎。要穿透气的棉内裤,不穿不透气的化纤内裤,尽量缩短使用卫生护垫的时间,因为卫生棉垫下面是不透气的塑料膜。

(2) 嗓子的保护

女孩子进入青春期后,会出现一段时间的“变声期”。一般从13~14岁开始,这段时期要特别注意保护嗓子,以免声带在变化中留下不良痕迹。

①不要大声叫喊。因为剧烈紧张的叫喊会使声带被拉得过紧,容易引起喉头和声带发炎,造成嗓音嘶哑。

②不要用力尖声唱歌。

③在唱歌、讲话后不要马上喝冷水、吃冷饮。因为喉部正处在组织充血、代谢旺盛的时候,如果突然给予冷的刺激,可能会损伤声带。

④少吃辛辣味重的食物。

⑤在月经期间,声带分泌物增多,或有充血水肿引起嗓音变化,这时

要特别注意保护嗓子。不要盲目过分用嗓,造成声带疲劳,甚至失音。

(3)乳房卫生

为保护乳房更好发育,我们应该掌握一定的自我保健知识。

①首先要明白乳房的发育存在着个体差异:发育的开始有早晚;发育的速度有快慢;发育开始的早晚与乳房的大小无关;另外有一些女孩,两个乳房发育速度不一样,使得两个乳房大小不一,也不要过于忧虑,绝大多数女孩发育成熟时,两侧乳房的大小基本上是一致的。所以,没有必要因为自己的乳房发育速度、发育进程而烦恼。

②不要束胸。有的女孩儿发育比较早,为了不让别人发现自己的变化,把胸部束得紧紧的,这会对身体产生很多不良的影响。

③不要过早使用胸罩。一般认为,女孩在乳房没有发育成熟之前(从乳房上底部经乳头到乳房下底部的距离不足16厘米),不需要戴胸罩,否则会影响乳腺的正常发育和日后的哺乳功能。

④发育成熟后要及时用胸罩。女孩乳房发育成熟后,应及时使用胸罩。如果不及时使用胸罩,乳房就容易松弛、下垂,尤其是喜欢运动的女孩,过分伸张开的乳房就不能恢复到原来的形状,使乳房变形,所以要适时佩戴胸罩。要选择大小适中的优质棉布胸罩,同时要勤洗换,保持清洁卫生。

(4)关于青春痘

青春痘并不影响健康,只是我们在发育过程出现的一种现象。如果青春痘不多,不必介意,如果长得太密并已发炎,就要进行治疗。由于女孩子一般都很注重自己的外貌,所以一旦出现青春痘,要给予适当照料,控制发展。

①多吃清淡食物,少吃油腻食品和甜食。葱、蒜、辣椒、咖啡等有刺激性作用的食物尽量少吃。多吃一些富含纤维素和维生素B、C、E的食物;

注意保持消化顺畅,防止便秘,更不能吸烟饮酒。

②避免精神紧张,保持乐观情绪。

③经常保持皮肤清洁。常用温水和无刺激性肥皂清洗脸部。用毛巾轻轻摩擦皮肤,使皮脂排泄出来。不要用油脂类化妆品擦脸,以免阻塞毛囊和皮脂腺开口,加重症状。

④出现青春痘千万不可挤、抓、捏患处,以免细菌侵入而引起发炎,造成不良后果。

(5)提防坏人,保护自己

我们的成长过程可能会遇到很多意外的危险,对于女孩子来说,就更要小心,平时一定要注意以下问题:一个人或少数几个女同学不要到公园、河边、树木等偏僻的地方去看书或复习功课;一个人或少数几个女同学不要招手搭便车;不要去各种酒吧或歌舞厅,不迷恋网络,不与网友见面;与父母闹别扭时切不可赌气离家出走;衣着不要太暴露;不要贪图小便宜,对熟人的过分殷勤、热心一定要小心;在生疏的地方问路时,不要独自跟着愿意带路的人走;记住在没有病人家属或女护士在场的情况下,男医生不能对女病人的下身进行检查(医院有规定);男老师补习功课时,要尊重老师,不应跟老师有过分亲昵的言谈或举动;不读黄色手抄本或淫秽色情书刊、画报,不看黄色录像;如自己做错了什么事,不要让人作为把柄,威胁你听从他的摆布等,总之一定要把安全问题时时刻刻挂在心头,保护好自己。

名言佳句

佚名:“冬天酝酿、春天播种、夏天成长、秋天收获。在适当的季节做适当的事。花季是美好的季节,但绝不是成熟、收获的季节。”

佚名:“青春,像刚刚升起的太阳,前面是望不尽的一片蔚蓝;青春,像

刚刚冒尖的嫩芽,前面是看不完的春光灿烂;青春,像初离源头的潺潺小溪,憧憬着大海里的波浪滔天;青春,像茁壮成长的马驹,在万里征途上奔腾驰骋……青春的风是美好的,青春的风是凛冽的,每个人都曾被它吹拂过,青春的你,要在风中站稳脚跟。”

第二节 我的青春,我的痘

——如何缓解青春痘的烦恼

小庄脸上长了很多青春痘,一个学期过去了,“痘痘”一点消失的迹象也没有,而且还有越来越多的趋势。为此,小庄痛苦不已。一想到满脸的“疙瘩”,小庄情绪就很低落,什么也不愿意做。每当看到别的同学脸上“光溜溜”的,一摸自己脸上的“疙瘩”,心情就会突然变得很糟糕。自从长了青春痘,小庄不爱参加活动了,做什么事情都没有兴趣和信心;也不愿意与同学交往,尤其是面对异性同学时,小庄都不好意思和她们面对面说话,总觉得人家盯着自己的“痘痘”。现在,小庄的人际关系很糟糕,成绩也受到了影响。

青春痘本是在青春期的一个正常生理现象,但由于这些讨厌的“痘痘”直接影响着身体的外观,有很多同学像小庄一样,对此十分烦恼,甚至因为脸上的“痘痘”而影响到自己的学习和生活。

青春痘引发的心理不适

青春痘,带来的不是青春,而是一些心理困扰和不适,由青春痘引发的心理不适主要表现在以下几个方面: