

当代学生心理问题疏导系列



王玲主编

教育部基础教育课程教材发展中心推荐图书



高中生



常见心理问题 及 疏导

(第二版)

王玲 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



教育部基础教育课程教材发展中心推荐图书



王玲主编

高中生



常见心理问题 及 疏导

(第二版)

王玲 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生常见心理问题及疏导/王玲编著. —2 版. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 11

(当代学生心理问题疏导系列)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0777 - 9

I. ①高… II. ①王… III. ①高中生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 228397 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广东广州日报传媒股份有限公司印务分公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 11

字 数: 304 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2013 年 11 月第 2 版

印 次: 2013 年 11 月第 4 次

定 价: 19.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

当代学生心理问题疏导系列 编委会名单

主 编：王 玲

编 委：王 玲 刘建新
陈筱洁 唐红波

总 序

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。在我国，对心理健康的关注起于20世纪80年代。首先是从大学生的心理咨询开始，一些学校自发成立了心理咨询中心，以帮助有心理问题的学生解除心理的困扰。到了90年代，随着素质教育的推进，中小学生的心理健康教育越来越受到重视。中共中央颁发了《关于进一步加强和改革学校德育工作的若干意见》，明确要求：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”国家教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》中也强调，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，要求将心理健康教育的内容纳入学校德育工作。

近几年来，许多中小学开展了多层次的、形式多样的心理健康教育活动。比如，有的学校将心理健康课列入教学计划，每周或每两周上一次，通过故事、阅读、讨论、游戏、心理剧等丰富多彩的活动，让学生在积极参与中去感受和体验，从而真正领悟有关心理健康的知识，掌握心理调节的方法；有的学校将个别咨询与团体辅导相结合，针对学生常见的心理问题或成长的困扰给予有效的干预和提升；有的学校特别注重校园环境的优化和心理氛围的改善，借助板报、橱窗、广播、报刊及影视等媒体，宣传普及心理卫生知识，并透过各科教学、日常管理及良好的师生关系来潜移默化地影响学生。有的地区还在教育部门的领导下，设置心理健康教育的专项课题，通过科研活动来促进心理健康教育工作的发展。



在中小学心理健康教育工作蓬勃开展的同时，高等学校也从原来单纯面向问题学生的心理咨询模式转向面对全体学生的心理健康教育模式。国家教育部多次颁发文件，反复强调加强大学生的心理健康教育工作，并设立“大学生心理健康教育理论与实践研究”重大招标课题，来促进高校心理健康教育工作的科学性、系统性和有效性。许多高校开设了与心理健康有关的课程供学生选修，并通过心理成长小组、拓展训练、朋辈心理咨询、网络心理卫生知识宣传及心理健康月等多种形式来促进大学生的心理健康。

在关注学生心理健康的同时，对教师心理素质的培养和心理辅导专业水平的提升也逐渐受到各级教育部门和学校的重视。因为要想提高学校心理健康教育工作的绩效，就需要全体教师的参与。因此，许多教育部门加大了对老师的培训力度。比如广东省在各地市分别设立了“心理健康教育指导中心”，负责对所在地区的中小学老师进行心理健康教育的“C证”的培训；而挂靠于华南师范大学心理学系的“广东省中小学心理健康教育指导中心”，又负责对全省中小学老师进行心理健康教育的“B证”和“A证”的培训。几年来，有上万的中小学老师接受了不同层次的心理健康教育的培训，从而大大地促进了全省心理健康教育工作的普及。

在对学生进行心理健康教育的实践过程中，老师们碰到一个难题，那就是怎样应用心理学的方法去具体解决学生的各种心理问题。由于他们只经过心理健康教育的短期培训，虽然掌握了一些理论，能认识到学生心理问题的普遍性和对学生进行心理辅导的必要性，但因为缺乏系统的专业知识和实际操作的技能而常常感到力不从心，因此他们迫切需要内容更为全面、实操性更强的书籍来帮助他们更有效地开展工作。

摆在读者面前的这套“当代学生心理问题疏导系列”图书，就是为满足上述老师们的需要而编写的。该套图书共有4册，包括《大学生常见心理问题及疏导》、《高中生常见心理问题及疏导》、《初中生常见心理问题及疏导》和《小学生常见心理问题及疏导》。此套



图书的总主编王玲同志具有多年的心理咨询教学和实践经验，各书的主编都是华南师范大学心理学系的老师和博士。他们作为广东省心理健康教育指导中心的主要成员，不仅承担了对中小学老师的培训任务，还经常下到基层指导心理健康教育科研工作，有时还直接给学生做咨询，积累了大量资料和丰富经验。因此，由他们编写的丛书具有很强的实用性。每本书都对学生常见的心理问题进行详细的描述，对问题产生的原因作出中肯的分析，然后提出有效的解决对策，并通过具体的案例来说明疏导的过程与要求。这些内容对心理咨询与辅导的初入道者无疑具有较大参考和借鉴价值。

理论不空洞，方法可操作。相信大、中、小各级学校的学生、老师及家长均可从此套图书中受益。

郑日昌

2005 年 10 月 15 日于上海浦东

目 录

总 序	(1)
第一章 概述	(1)
第一节 高中生心理发展的特点	(1)
第二节 高中生心理问题的类别及原因	(10)
第三节 高中生心理问题的疏导原则与方法	(17)
第二章 高中生学习心理问题及疏导	(41)
第一节 学习动机缺乏	(41)
第二节 学习动机过强	(49)
第三节 厌学心理	(54)
第四节 考试焦虑	(60)
第三章 高中生人际交往问题及疏导	(68)
第一节 社交恐惧症	(69)
第二节 人际孤独	(75)
第三节 人际冲突	(81)
第四节 群体事件	(88)
第四章 高中生自我意识问题及疏导	(95)
第一节 自卑心理	(95)
第二节 自负心理	(107)
第三节 逆反心理	(115)
第四节 嫉妒心理	(127)
第五章 高中生个性心理问题及疏导	(137)
第一节 偏执个性	(138)



第二节 强迫个性	(145)
第三节 依赖个性	(151)
第四节 回避个性	(157)
第五节 拖延行为	(164)
第六章 高中生情绪障碍及疏导	(172)
第一节 焦虑症	(172)
第二节 强迫症	(181)
第三节 抑郁症	(186)
第四节 神经衰弱	(194)
第七章 高中生不良行为及疏导	(204)
第一节 偷窃行为	(204)
第二节 逃学行为	(214)
第三节 吸烟行为	(224)
第四节 上网成瘾	(234)
第五节 打架斗殴行为	(244)
第八章 高中生性心理问题及疏导	(253)
第一节 性意识困扰	(253)
第二节 性冲动和性行为问题	(258)
第三节 异性交往问题	(264)
第四节 性心理障碍	(273)
第九章 高中生环境适应问题及疏导	(280)
第一节 学校环境适应不良	(280)
第二节 家庭环境适应不良	(288)
第三节 教师教育风格与管理的适应不良	(294)
第四节 班级竞争的适应不良	(299)
第十章 高中生应激事件及疏导	(305)
第一节 考试及升学打击	(306)
第二节 失恋	(312)



第三节 患急重病	(319)
第四节 遭遇突发事件	(325)
第五节 自杀	(332)
参考文献	(339)
后 记	(342)

第一章 概述

高中生处于青春发育末期，按年龄划分，属于青年初期。这一时期个体的整体生长发育在经过青春期的急骤发育后，进入了相对稳定的阶段，人体的组织与器官机能逐步达到成熟阶段。与之相应，其心理的发展也向成熟迈进，但还未达到成熟。因此，高中生同样也会出现各种烦恼和心理问题。而且因为学习压力更大了，情绪情感更丰富了，人际关系也更敏感了，这些都会使得高中生的心理问题比初中生更加突出。要对高中生进行心理辅导，就必须了解他们的心理特点和心理需要，了解他们可能存在的心理问题，并懂得应用心理辅导的原理和技术去帮助他们，促进他们的健康成长。

第一节 高中生心理发展的特点

一、高中生心理发展的基本特点

高中生心理的发展主要表现出如下基本特点：

1. 不平衡性

青年期是个体在生物性和社会性的发展上走向成熟的时期。作为青年初期的高中生，正处在从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期，处于与儿童的外界获得时期相对应的内部获得时期。在这一时期，高中生的生理发展迅速走向成熟，而心理的发展却相对落后于生理的发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面，都还未达到成熟的指标，还处在人格化的过程中。也就是说，高中生的生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。



2. 动荡性

高中生生理、心理发展的不平衡性，以及生理和某些心理发展同道德或其他社会意识发展之间的不平衡性，一方面创造了个性发展以及道德和社会意识发展的条件，但另一方面也造成了高中生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激；他们热情，但容易冲动，有较大的波动性；他们的意志品质在发展，但在克服困难中毅力还不够，往往把坚定与执拗、勇敢与蛮干混同起来。在对社会、他人与自我之间的关系上，常易出现困惑、苦闷和焦虑，对家长和老师表现出较普遍的逆反心理和行为。

3. 自主性

高中生随着身体的迅速发育、自我意识明显增强、独立思考和处事能力的发展，在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来，开始积极尝试脱离父母的保护和管理。他们具有很强的自信心和自尊心，在对人生与社会的看法上，也有了自己的主张。他们已不满足于父母、老师的讲解，或书本上现成的结论，对成人的意见不轻信、不盲从，要求有实事求是的证明和逻辑的说服力。对许多事物都敢于发表个人意见，并常为坚持自己的观点而争论不休。

4. 前瞻性

青年时期是连接过去与将来的中间环节，是从过去通向未来的过渡阶段。处于青年初期的高中生有着最广阔的前景和最佳的前景距离，他们对发展与未来充满了憧憬和向往，发展与未来是高中生最向往也是最广阔的领域。这种面对未来的前瞻性使得高中生特别富于理想，它引发高中生迫切地追求自我实现。

5. 进取性

由于生理上的迅速走向成熟，加上心理上的迅速发展，使得高中生精力充沛、血气方刚、反应敏捷、上进心强、不安现状、富于进取，颇具“初生牛犊不怕虎”的劲头。他们乐于开拓、敢于创新、



积极向上。

6. 闭锁性

高中生不像儿童时期那样经常向成人敞开自己的心扉，他们的内心世界变得更加丰富多彩，但又不轻易表露出来，心理的发展呈现闭锁性特点。他们非常希望有单独的空间，有个人的抽屉，并喜欢把抽屉锁起来，好像有什么秘密似的。他们不大爱对长辈说话了，喜欢自己写日记。这种心理发展的闭锁性使得高中生容易感到孤独，因此又产生了被人理解的强烈愿望。他们热衷于寻找理解自己的人，对知心朋友能坦率地说出内心的秘密。

7. 社会性

与小学生和初中生相比，高中生的心理发展越来越多地受到社会的影响，他们对社会现实生活中的很多现象都感兴趣，喜欢探听新鲜事，很想像大人一样对周围的问题做出褒贬的评论，对社会活动的参与日益活跃。喜欢“假如我是校长”这类角色扮演活动，对自治、自理、自立、自行结社、创办协会及刊物等的要求，充分表明他们思考问题已远远超出了学校的范围，做集体、国家主人的思想日益强烈，尤其是对未来生活道路的选择，成为他们意识中的重要问题。

二、高中生认知发展的特点

认知是人认识世界的心理活动，是复杂的心理过程，即认识过程。认知系统具有完整的结构，包括感知、记忆、思维和想象等心理成分，这些成分依一定的关系结合成一个有机的整体，发挥着认识世界和改造世界的功能。个体在与环境的相互作用过程中，不断地发展认知能力。高中生由于身心发展趋于成熟，加上社会接触面扩大，社会交往更频繁，学习内容更复杂、更深刻，升学和就业的压力促使他们的社会化进程加速，所有这些情况都对高中生的认知发展提出了更高的要求。这些要求内化为高中生自身的需要，与原有的认知结构形成新的矛盾，成为高中生认知发展的动力。同时，高中生主客观条件的变化，也为认知发展创造了更有利的条件。因此，高中生的认知发



展进入了一个新的阶段。具体来说，高中生的认知发展具有以下特点：

1. 认知结构的完整体系基本形成

高中生认知结构的各种要素迅速发展，各种认知能力不断完善，认知的核心成分——思维能力更加成熟，基本上完成了向理论思维的转化，抽象逻辑思维占了优势地位，辩证思维和创造性思维有了很大发展。认知系统各种因素基本上趋于稳定状态，智力品质和个体差异基本定型。认知系统的完整结构已经形成，其功能更加完善。

2. 认知活动的直接性明显增强

由于理论思维趋于成熟和自我意识的发展，高中生的观察力、有意记忆能力、有意想象能力迅速发展，思维的目的性、方向性更加明确，认知系统的自我评价和自我控制能力明显增强。

3. 认知与情感、意志和个性因素协同发展

高中生的认知发展离不开情感、意志和个性等心理因素的发展，两者总是相互作用的。情感、意志、需要、兴趣、动机、理想、世界观、人生观等，对认知活动起着定向、发动、维持和调控的作用。高中生情感丰富，意志力增强，兴趣更广泛和稳定，学习动机更强烈，理想、世界观开始形成，行为的自觉性更高，这一切都给认知发展以强大的推动力。同时，高中生思维的成熟、自我意识的增强，对于情感、意志、个性等心理因素的发展也起到很大的促进作用。因此，高中生的认知结构和情感、意志、个性等因素形成协同发展的新局面，使得心理的整体水平提高。

三、高中生情绪发展的特点

情绪、情感是人对客观事物态度的一种反映，是客观现实是否符合自己的需要而产生的体验。高中生情绪、情感的发展，既与高中这个年龄阶段的生理发展的特征相联系，同时也带着社会历史的、时代的烙印；既与高中生的多维度的、多层次的需要息息相关，也与高中生认知的发展、个性的成熟同时并进。具体来说，高中生的情绪、情



感发展有如下特点:

1. 高中生情绪体验方面的特点

情绪体验是人在主观上的感受、知觉或意识到的情绪状态。因情绪的复杂性、多样性及它在认识和生理变化反馈之间复杂的相互作用,使多种不同情绪具有十分独特的主观体验色彩。高中生由于认知能力、意识水平的提高,其情绪体验呈现三个特点:①延续性特点。在小学、初中,学生的情绪具有易激性、易感性、易表现性,情绪活动延续的时间较短。但到高中阶段,情绪爆发的频率降低,作为心境的延长时间加大,加上情绪的控制能力的提高,情绪体验的时限延长、稳定性提高。②丰富性特点。高中生正处于多梦的年龄阶段,几乎人类所有的情绪种类都可在高中生身体体现出来,并且各种情绪的强度不一,有不同的层次。如有遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛、绝望之分,而这些层次都在高中生身上存在着。另外,在情绪体验的内容上,更是千头万绪,丰富多彩。如“惧怕”的情绪,高中生所怕的事物主要与社会的、想象的、抽象复杂的事物和情形有关,与幼儿所惧怕的猫、狗之类的具体实物不尽相同。可见,高中生进入了一个纷繁多彩的情绪世界,他们的体验也是丰富多彩的。③特异性特点。高中生自我意识的迅速发展,为他们的情绪体验增添了一圈圈独特的“光晕”,这里面包含个性的差异、自我感知的差异和性别的差异。例如,同样的挫折事件,个性脆弱的人比个性坚强的人更容易感受负性情绪,且情绪持续的时间更长;自我评价低下的人比有自信的人更容易陷入自责、绝望的情绪中;女生比男生更多地通过哭泣来表达。

2. 高中生情绪表现方面的特点

高中生在情绪表现上有两大特点:一是内隐文饰性。随着高中生社会化的逐渐完成与心理的成熟,他们能根据一定的条件或目的表达自己的情绪,形成外部表现与内心体验的不一致性。如有的同学对异性萌发了爱慕之情,却往往留给人的印象是贬低、冷落人家。二是两极波动性。尽管高中生的自控能力提高了,但由于生理方面、学业方面以及心理的发展还未成熟等种种原因,情绪表现的两极性仍然明



显。顺利时得意忘形，受挫时垂头丧气；喜时花草皆笑，悲时草木流泪，情绪的反应强度大，很容易走极端。

3. 高中生情感发展的特点

情感是人的高级情绪体验，包括道德感、理智感和美感等。在高中生道德感的形成和变化过程中，情绪经验的积累和对这些情绪经验的概括起着重要作用。通过对某类情感范畴的情境描述，引发学生积累的情绪经验，使之选择符合自己情绪体验的答案，我们就能了解他们已经形成的、概括的、内化了的道德情感。许多研究显示，高中生已处于履行准则与守法的道德定向以及良心或原则的定向阶段，也即柯尔伯格所说的“后习俗道德水平”。在爱国主义感、集体主义感、荣誉感及友谊感等方面，高中生都有比较积极的情绪体验，但在责任感方面还需进一步提高。在理智感方面，高中生表现出强烈的求知欲，有比较明确的目标和抱负，这反映出高中生的理智感明显提高。但由于其心理发展还未成熟，故易受挫折而丧失信心。美感是人对外观事物或对象美的特征的情感体验，高中生美感水平的发展，明显受制于社会生活条件对美的不同需求和追求，受制于他们对客观事物外部特征和内在特征的领会和理解。高中生们喜欢新鲜、活泼的流行歌曲，这说明了美感的时代性和社会性特征。

四、高中生个性发展的特点

个性是个体经常表现出来的具有一定倾向性的、稳定的心理特征的总和，主要包括自我意识、个性倾向性和个性心理特征三大组成部分。高中阶段是人的个性趋于定型的阶段，其特点表现在如下几个方面：

1. 高中生自我意识的特点

自我意识是指个体对自己和自己与周围关系的认识，主要包括自我认识、自我体验、自我调控。随着高中生性的发育成熟，社会、成人对其态度的改变，他们越来越把注意力指向自身，不仅自我意识的能力和水平提高了，而且自我意识的内容进一步丰富和深刻了。具体



表现为：

(1) 自我明显分化，从“无我”到“唯我”。中学阶段，儿童时期的那种较稳定、较笼统的“我”被打破了，分化成两个“我”：观察者的“我”和被观察者的“我”。自我的分化使中学生主动地对自己的内心世界和行为进行观察、分析，开始认识到自己那些在小学阶段从未被注意到的“我”的许多方面和细节。自我的分化，到高中阶段表现得更为明显。高中生要比初中生更善于从旁观者的角度来观察自己，更善于内省、思考自己和自己的问题。自我的分化导致“主体我”的崛起，使高中生从“混沌之我”、“无我”的蒙昧状态中苏醒过来。而崛起的“我”要在高中生心中站稳脚跟，确定自己的地位，似乎只有扩展自己，于是这种苏醒不可避免地出现了矫枉过正。它使得高中生容易自我炫耀、唯我独尊，不把权威、传统和社会规范放在眼里，对周围的事物不屑一顾。

(2) 对自己形象的热切关注。高中生对自我认识的兴趣，首先表现在关心自己的身体形象上。他们在乎自己的形象，经常照镜子，或用过多的时间去注重衣着。他们不再像童年期那样，父母给买什么衣服，就穿什么，而是有了自己的喜好和主意。不过，高中生这种常照镜子或过度注重衣着的举动，在大多数情况下不是出于自我满足，而是出于担心和不安之感。在高中阶段，人们比其他时候更容易成为所谓生理缺陷的牺牲品。

(3) 对自我的连续性和稳定性的意识。在儿童时期，一切时间计量中最重要的是现在。高中生则不同，从少年时期开始，随着年龄的增长，时间越来越使人感到是一种有生命的、具体的、同某些重要事件相关联的东西。而且未来逐渐成为时间的主要量度，时光流逝的主观速度显著加快。高中生会经常考虑自己的能力和前途，从而把今天的自我看作只是未来自我的保证，是个人成长的关键。因此，意识到自己在时间上的连续性和稳定性成为高中生自我意识的一个重要特点。

(4) 自我评价能力进一步提高。高中生的自我评价开始是注意