



青少年快乐成长的必备守则 青少年健康成长的秘药良方

青少年身上蕴藏着巨大的潜能，只是我们常常没有找到开启这种潜能的钥匙

青少年 心理健康



QingShaoNian XinLi JianKang

王 凡◎编著

杰出青少年要知道的心理知识

本书从不同的角度为青少年提供全面、合理的心理健康知识。书中通过分析心理疾病的危害，引导青少年如何让躁动的心在平静中安然；通过专家的提醒，让青少年受伤的心灵在阳光下治愈；通过各种心理治疗方法的介绍，排除青少年的心理痼疾。

英才走向成功的第一品牌书

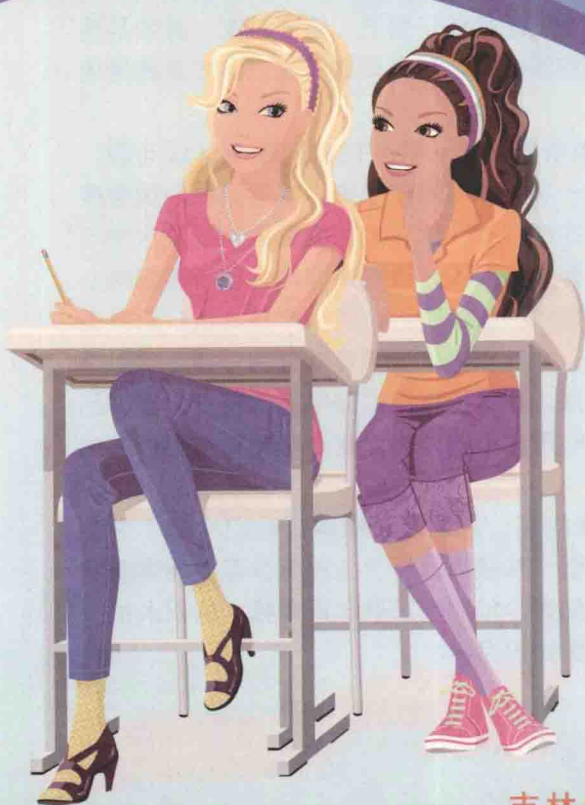


吉林大学出版社

学生健康成长必读书系

青少年心理健康

王凡 编著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康 / 王凡编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2010.1

(学生健康成长必读书系·励志系)

ISBN 978-7-5601-5410-7

I. ①青… II. ①王… III. ①青少年—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第018441号

青少年心理健康

王凡 编著

责任编辑、责任校对: 王世林

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 20 字数: 250千字

ISBN 978-7-5601-5410-7

封面设计: 安丰文化

河北大厂回族自治县正兴印务有限公司 印刷

2010年04月 第1版

2010年04月 第1次印刷

定价: 39.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

21世纪的青少年，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习，工作与生活中乘风破浪，勇往直前。未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。

青少年是个体生长发育的关键时期，生理和心理上都经历着一系列的重大变化。这些正理和心理的变化相互联系，相互影响；促进幼小个体长大成人。青少年在这个时期的可塑性是很强，是接受教育的最佳时期。良好的教育环境影响能有效促进学生心理健康发展。反之，不良的环境影响也容易使青少年形成一些不良的心理品质，甚至发展成为心理疾病。

当前青少年心理健康还没有统一公认的标准，但是综合多数心理学家和医学家的观点来看，青少年心理健康起码应具有的标准：其一是身体健康，智力正常、身体健康、智力正常是衡量心理健康最重要的标准之一，是正常生活工作的基本条件；其二是人格完整，意识良好；其三是乐于交流，善于结交；其四是情绪稳定，乐观开朗；其五是有所追求，积极进取。只有具备了这五点才算是健康的心理。

根据上面五点以及青少年在生活中所遇到的一系列现象问题与认识问题，本书编委会编写了《青少年心理健康》一书。本书涵盖了青少年常见的心理健康问题，从十一个方面详细阐述了青少年在德、智、体各方面的发展，以及在学习和社会活动过程中与人建立人际关系，能谅解他人，辨别是非等方面所遇到的心理问题，并提供了大量丰富的典型案例加以分析说明。让青少年充分认识到：生活中，快乐与痛苦并存，生活中的挫折、冲突和失败是不可避免的；要正确引导青少年掌握一些自我调节心理的基本方法，让青少年在实践中磨炼意志，砥砺品格，培育良好的个性心理品质和较强的心理调适能力，让青少年以更快更稳的生活态度健康成长！

心理健康问题是青少年最大的健康问题，心理上的障碍让他们冷却了生命中的许多本该属于他们的激情。本书全面、系统地分析了各种青少年心理健康问题，并从不同的角度提出解决办法，帮助青少年朋友正确认识自我、认识人生。是一本为广大青少年朋友服务的心理健康知识宝典。



目 录

学生健康成长必读书系



XUE SHENG JIANKANG CHENG ZHONG BI DU SHU XI

CONTENTS

青少年心理健康

目录

励志系

INHI X



第一章 透视青少年的心理健康



- 一、青少年心理健康的标准 2
- 二、青少年常见心理问题及其特点 4
- 三、青少年心理问题产生的原因 9
- 四、预防心理问题的途径与方法 12



第二章 青少年的逆反心理



- 一、影响成长的逆反心理 19
- 二、逆反心理也有正面效应 21
- 三、青少年逆反心理的分析 22
- 四、青少年逆反心理的构成 24
- 五、青少年逆反心理产生与大脑有关 30
- 六、青少年逆反心理的调适 33

第三章 青少年的学习心理

- 一、激发浓厚的学习兴趣.....37
- 二、养成良好的学习习惯.....42
- 三、提高注意力品质的正确方法.....44
- 四、运用“行动黄金律”促进学业进步.....47
- 五、克服上课爱“走神”的毛病.....49
- 六、有效克服学习中的“高原现象”.....52
- 七、及时矫正青少年的厌学心理.....55
- 八、改变青少年的逃学心理.....58

第四章 青少年的性心理

- 一、青少年性生理发育的时间.....62
- 二、青少年性意识的表现.....64
- 三、男孩发生遗精时的心理调适.....67
- 四、女孩初潮时的心理调适.....70
- 五、青少年怎样解除手淫.....73
- 六、防范青少年的性失误.....76
- 七、早恋是一种不成熟的表现.....79
- 八、避免“早恋”造成的心理伤害.....83
- 九、走出单恋的围城.....85
- 十、远离“师生恋”的泥沼.....87
- 十一、走出失恋的阴影.....90



第五章 青少年的挫折心理

- 一、青少年挫折心理的产生原因 94
- 二、青少年挫折教育的必要性及根源分析 96
- 三、青少年面临的心理挫折 99
- 四、青少年受挫折时的表现 102
- 五、加强挫折教育 105
- 六、青少年挫折心理的根源 108
- 七、培养青少年的抗挫折能力 110
- 八、青少年受挫后的最佳应对方式 116
- 九、青少年心理挫折的调适 119
- 十、正确掌握消除挫折感的方法 126
- 十一、提高青少年的抗挫折能力 129



第六章 青少年的交际心理

- 一、人际交往是青少年人生发展的基石 133
- 二、交际能力有利于青少年的成长 136
- 三、青少年人际关系的类型和特点 138
- 四、青少年人际交往的三大障碍 141
- 五、人际交往的四项原则 145
- 六、热心助人才会有好人缘 149
- 七、建立良好的同伴关系 151
- 八、建立纯洁的异性友谊 154
- 九、相互沟通，消除误会 157

十、建立和谐的师生关系	159
十一、与父母愉快相处的艺术	162
十二、掌握拒绝的技巧	165

第七章 青少年的任性心理

一、任性导致处处碰壁	168
二、青少年任性是一种需求的表现	171
三、任性的青少年也有优点	173
四、任性形成的原因	175
五、对待任性的孩子的方法	176
六、让青少年有个性而不任性	182



第八章 青少年的自私嫉妒心理

一、小气是自私的坏习惯	185
二、自私的独有特点	187
三、自私心理的形成原因	188
四、自私的危害	189
五、青少年应对自私心理的方法	191
六、自私心理的调适方法	193
七、嫉妒心理的表现和危害	195
八、嫉妒心理产生的原因	198
九、嫉妒心理的调适	201

第九章 青少年的抑郁自卑心理

- 一、了解抑郁症205
- 二、正确认识抑郁症207
- 三、抑郁症产生的原因209
- 四、青少年抑郁症的病理性表现212
- 五、青少年抑郁症的预防和治疗215
- 六、正确认识自卑心理221
- 七、自卑心理的调适224



第十章 青少年的恋网心理

- 一、克服网络心理障碍232
- 二、青少年恋网的情感分析236
- 三、网瘾对青少年成长的负面影响241
- 四、青少年上网成瘾的原因244
- 五、化解青少年的网络情结248
- 六、正确运用网络250
- 七、青少年上网把握好“度”252

第十一章 培养青少年积极健康的心理

- 胸有凌云志，无高不可攀255

二、设定合理的学习目标.....	258
三、有志者事竟成.....	260
四、意志锻造天才.....	263
五、专心致志，心无旁骛.....	266
六、养成良好的学习习惯.....	269
七、培养创新思维.....	272
八、新思维新动力.....	276
九、为自己喝彩，正视现实.....	279
十、自我激励.....	282
十一、自信人生二百年，会当击水三千里.....	285
十二、扬起热忱的风帆.....	287
十三、培养进取心.....	290
十四、做自我命运的设计师.....	293
十五、珍惜时间，把握现在.....	296
十六、开启大脑的金钥匙.....	299
十七、处理好人际关系.....	302
十八、培养良好的考试心理.....	305



第一章

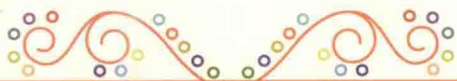
DI YI ZHANG

透视青少年的心理健康

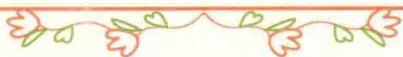


TOU SHI QING SHAO NIAN DE XIN LI JIAN KANG





一、青少年心理健康的标准



1. 心理健康的定义

人的健康不仅是指躯体生理上正常，而且还包括正常的心理和健全的人格。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。

可见，心理健康是完整健康概念的组成部分，人们不仅应关心自己的躯体健康，还应关注自己的心理健康以及自己与社会相融合的程度。

一个人的心理达到什么样的标准才算健康呢？这是一个复杂的问题，不同的学者从不同的角度有不同的论述。世界心理卫生联合会将心理健康定义为“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活”。

2. 青少年心理健康的标准

根据上面的定义，结合青少年的心理特点和所处的特定社会角色和环境特点，我们认为，一个心理健康的青少年应符合以下标准。

(1) 能正确认识自我和接纳自我

一个心理健康的青少年应能对自己的能力、性格和优缺点作出恰当、客观的评价，给自己设定的理想和目标较为适合实际情况。即使在最困难的条件下，也能理智地对待自我，使自己的心理状态在运动变换中达到平衡。

(2) 能保持和谐的人际关系

一个心理健康的青少年往往乐于与人交往，不仅能接纳自我，而且也能接受他人；能够认识到他人存在的重要性和作用，同时也能被其他同学所理解和接受；能够与其他同学较好地沟通和交往，使人际关系达到和谐状态。

(3) 有良好的适应能力

青少年对自然环境和社会环境应该具有较强的适应能力，不仅能面对现实和接受现实；而且能进一步地改造现实，而不是逃避现实；能够与社会保持良好的接触；能够及时调整自己的需要和愿望，使自己的思想和行为与社会协调一致。

(4) 具有顽强的意志

心理健康的青少年应具有坚强的意志和强大的挫折承受能力。在青少年生活中，能够保持对学习较浓厚的兴趣和旺盛的求知欲，并具有克服困难的信心和勇气。

(5) 具有良好的情绪状态

一个心理健康的青少年，虽然也会出现悲伤、忧愁等消极情绪，但是这些情绪不会长久，因为他能很快地用愉快、乐观、开朗等积极情绪来替代。

(6) 具有完整和谐的健康人格

一个心理健康的中学生，其人格结构（包括气质、能力、性格、理想、信念、需要、动机和兴趣等）都能得到合理的平衡发展。如果一个同学具备了这种健康的人格特征，那么他将会有一个良好的心理状态。



二、青少年常见心理问题及其特点

1. 心理问题及其类型

心理问题指各种心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限，一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互依存和转化的连续谱。因此，生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题，即人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。

通常根据心理问题的严重程度将其分为心理困扰、心理障碍和精神病。

(1) 心理困扰

心理困扰主要是指各种适应问题、应激问题和人际关系问题等。

(2) 心理障碍

心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等轻度心理失调。

① 神经症

神经症是一组由精神因素造成的非器质性的、大脑神经机能轻度失调的心理疾病。青少年最常见的神经症有神经衰弱、强迫症、恐惧症和疑病症等。

神经衰弱。指在某些长期存在的精神因素的作用下，引起脑机能活动过度紧张，从而使神经精神活动能力减弱的现象。如由于学业负担过重，有些学生长期用脑过度，就容易导致神经衰弱。神经衰弱的症状主要有情感控制能力差、情绪

反应强烈、注意力涣散、记忆力下降、工作效率低、睡眠困难、心悸、多汗、易疲劳等。

强迫症。以强迫症状为特征的神经症。强迫症状是指患者主观上感到有某种不可抗拒的和被迫无奈的观念、情绪、意向或行为的存在，即使患者能够清醒地认识到这些观念、情绪、意向或行为都是毫无意义的和没有必要的。强迫症主要表现为强迫观念、强迫意向和强迫行为。

恐惧症。指对某些事物或特殊情境产生十分强烈的恐惧感，这种恐惧感与引起恐惧的情境通常极不相称，患者自己也明知自己的恐惧不切实际，但仍不能自我控制。常见的恐惧症有社交恐惧、旷野恐惧和动物恐惧等。

疑病症。指患者在没有任何证据的情况下确信自己有病，并使自己处于对自己所想象出来的疾病的强烈恐惧之中。

②人格障碍

人格障碍指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。青少年中常见的人格障碍有偏执型人格、强迫型人格以及冲动型人格等。

③性心理障碍

性心理障碍也称性行为变态，是指与生殖活动没有直接关系，在寻求性满足的对象和方式上与常人不同，且违反社会习俗。

(3) 精神疾病

精神疾病是指人脑机能活动失调，丧失自知力，不能应付正常生活，不能与现实保持恰当接触的严重的心理障碍。精神疾病的种类很多，青少年常见的主要有精神分裂症、情感性精神病、偏执性精神病和反应性精神病等。

2. 心理问题的鉴别方法

判断是否有心理问题，特别是判断是否有某种心理障碍或精神病，实质上是一个心理评估与诊断问题，需要专业人员，如临床心理学家、心理咨询师，运用心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段，根据严格的诊断标准，按照严格的程序去实施的一项专业性很强的工作。通常所使用的评估和诊断方法主要有观

察法、会谈法和测验法。是否有心理障碍或精神疾病，不能仅根据一些情绪或躯体现象就轻易作出判断，更不能简单地“对号入座”。人们在遇到挫折时，出现一些情绪反应和躯体症状，是正常现象，但有些学生却盲目将自己“诊断”为某种心理障碍，如焦虑症、抑郁症、强迫症等，这对放松紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的，这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，给身心调整带来障碍。

青少年中究竟多少学生有心理问题一直是社会关心的热点之一，而关于这一问题的回答并不一致。有报道说，某地区青少年有心理障碍的比例高达40%，也有报道说25%或者20%。此外，关于青少年因心理问题导致自杀、出走以及伤害自己和他人的报道也不断见诸媒体，从而更加引起社会尤其是政府教育机构、高等学校以及家长和学生的关注。

1998年北京市的一次大规模调查结果显示，总体上，青少年中可能存在中度以上心理问题的学生占16.51%。调查结果还显示，青少年“认为自己心理素质很高或较高的”占45.1%，“认为自己心理素质很差或较差的”占10.7%；而青少年对其他青少年进行评价时，他们“认为目前青少年总体上心理素质很高或较高的”仅占11.5%，“认为目前青少年总体上心理素质很差或较差的”比例高达23.1%。

3. 青少年常见的心理问题

事实上，青少年中有心理障碍或精神病的学生极少，多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是，即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响学生的发展，而且若不及时调节和疏导，持续发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病。

青少年常见的心理问题主要表现在以下几个方面。

(1) 生活适应问题

这一问题在刚入学的新生中较为常见。以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到中学后，在自我认知、同学交往、自然环境等方面都面临着全面的调整适应。由于目前青少年的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在青少年中，生活适应问题广泛存在。例如，一名女同学刚入校不到一个星期就申请退学，原因是不能适应集体生活，晚上睡不着，白天在



学生食堂吃饭也没有胃口，时常感到精神紧张，心情烦躁，不能再坚持下去。

(2) 学习问题

青少年的主要任务是学习，学习上的困难和挫折对青少年的影响是最为显著的。大量事实表明，学习成绩差是引起青少年焦虑的主要原因之一。很多学生不同程度地存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。例如，有一位同学因对中考成绩不满意而提不起学习兴趣，经常想着重考，就这样在矛盾中度过了高中生活的第一个学期，结果期末考试有两门课不及格。

(3) 人际关系问题

目前，大多数中学生社会活动较少，交际范围也比较窄，所以人际交往能力普遍较弱。在学校里，如何与周围的同学友好相处、建立和谐的人际关系，是青少年面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使青少年在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。例如，有一名高中三年级的女同学，由于与同宿舍的另一名同学发生口角，心理很不平衡，总想找机会报复，于是便故意将那名同学的东西偷出去然后扔掉，后来被发现而受到了校纪处分。

(4) 青春期与性心理问题

青少年处于性发育未成熟是重要时期，青春期与性问题是不可回避的。总的来说，青少年接受青春期教育不够，对异性的神秘感、恐惧感和好奇感交织在一起，极易产生各种心理问题，严重的还可能导致心理障碍，如失恋、单相思、窥阴癖等。

(5) 性格与情绪问题

性格障碍是较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因也较复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、猜疑、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。例如，有的同学或者认为自己相貌不佳，或者认为自己能力比别人低，或者认为自己知识缺乏等而感自卑，用“有色的眼镜”看自己及周围环境，影响了正确的“自我认识”，使得事事处处都认为自己赶不上别人，总觉得“低人一等”。