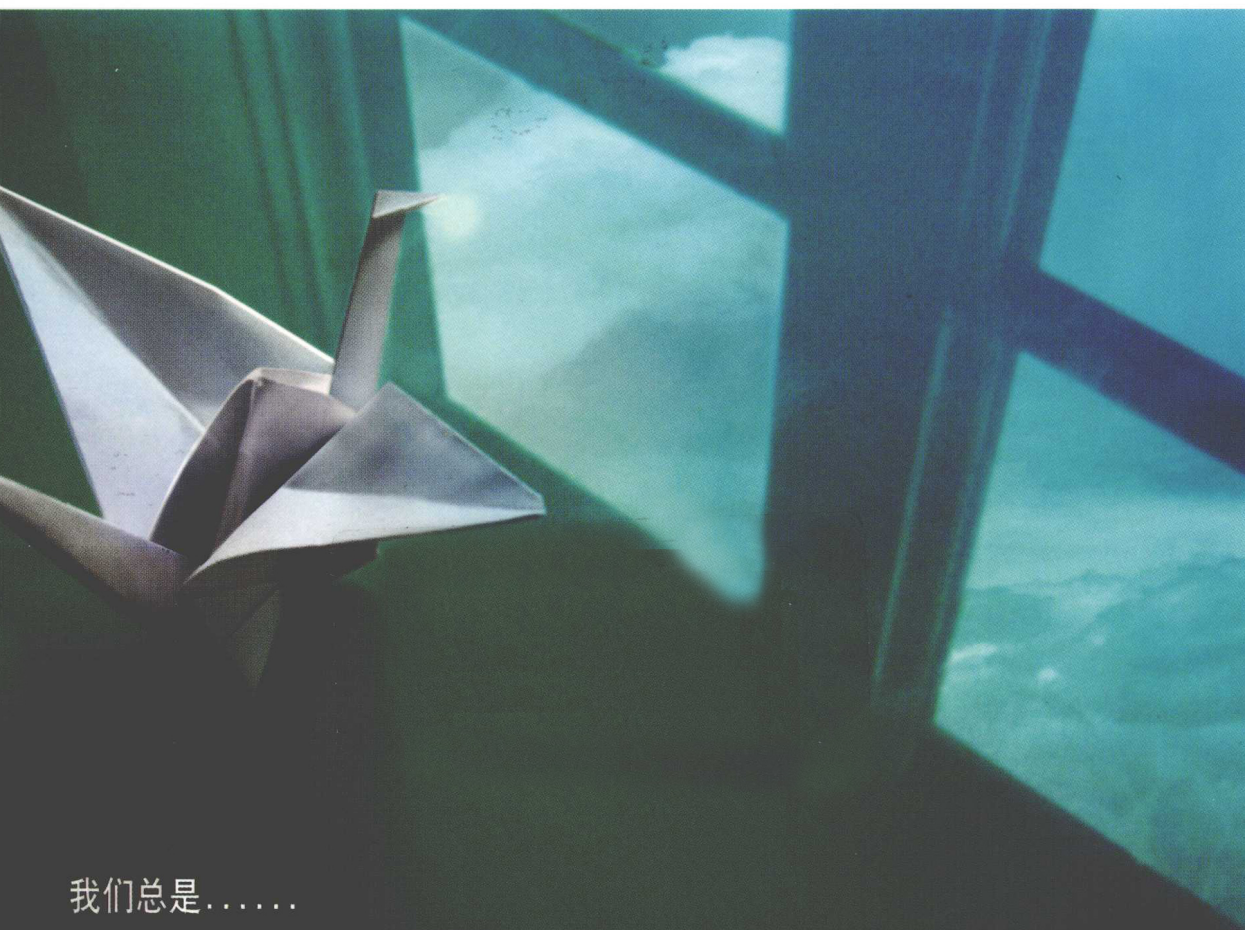


程秋平○编著

孩子的青春 你懂吗？



我们总是.....

我怕孩子浪费青春，却浪费了孩子的青春
把孩子当成自己的梦，却忽略了孩子的梦
想解决孩子的困惑，其实我们自己更困惑



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

孩子的青春
你懂吗？

程秋平
编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书以解决青少年的各种青春问题为目的,以作者自身的经验为基础,以各种案例和理论为依托,全面深入准确地讲解了青春期青少年所面临的各种问题,以及父母、老师所面临的各种困惑,并给出了相应的解决办法。全书共分为五章,分别从青春期青少年生理心理的发展、如何构建充满爱的家庭环境、如何打造美丽的校园生活、如何构建健康的性心理发展及如何发展良好的人际关系等几个角度着笔,详细分析了青春期青少年特有的一些心理困惑和问题,以及每个问题的心理根源。针对这些问题与困惑,作者主要从青少年心理问题成因及心理问题解决两个方面来阐述,并着重讲解了成人应该如何面对青少年的各种问题及进行有效沟通的技巧等。

本书适合广大父母阅读和学习,也适合青春期青少年了解自身的思想,同时也可以作为青少年教育工作者的参考用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

孩子的青春你懂吗? / 程秋平编著. —北京:电子工业出版社, 2011.3
ISBN 978-7-121-12457-0

I. ①孩… II. ①程… III. ①青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 236425 号

责任编辑:韩玉宏

印 刷:北京机工印刷厂

装 订:三河市鹏成印业有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:13.75 字数:232 千字

印 次:2011 年 3 月第 1 次印刷

印 数:6000 册 定价:28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

青春期青少年随着年龄的增长，其生活范围呈逐渐扩大的趋势，接触范围越来越广，所受的影响也越来越深，很多外界的思想容易被他们消化和吸收，成为影响他们思想行为的关键因素。然而，这个阶段的青少年如何吸收众多纷繁复杂的信息，在这些纷繁复杂信息的环绕之下如何采取正确的态度，做出适合自己年龄阶段的行为，在相当大程度上受家庭中父母的教育、学校老师的指引及周围同伴的认知折射的影响。青少年已经不是小孩子了，他们有自己的思维方式和行为举动，而且可能与成人对他们的要求相去甚远。如果成人专制地按他们自己的思维习惯强制孩子去做成人希望他们做的事情，而不倾听孩子的心声，那么亲子冲突、师生冲突的爆发迫在眉睫；如果孩子想当然地认为成人限制了他们该享有的自由，却不去体谅成人这么做的辛酸而加以抱怨，那么孩子对成人的态度也会转至陌生，甚至对抗。这么多问题，这么多冲突，令成人头痛，令孩子困惑。从本质上来讲，这是因为他们彼此没有把问题看清楚。

双方是否用心在做，用心在看，用心在听，用心在思考？大多数时候人们太受限于自己，习惯了自己的思维方式，习惯了自己的立场角度，这些人可能也在用心但方向错了，他们重重保护他们自己的心使之免于受到伤害。因此，他人的想法、观念就很难被他们消化和吸收。受限于自己容易把自己圈在自己的世界中，难以走出来，难以走进他人的内心世界。事实上，了解一个人并不困难，尤其是了解自己深爱的孩子或学生。了解就是把观点从一个人的头脑中移到另一个人的头脑中设身处地考虑对方问题的过程，这个过程可以称为沟通。沟通就好比触电一般，接通了，在一刹那间就能迸发出无限的超强能量。前美国总统里根曾经说过：“人生成功的秘诀，在于你能驾驭四周的群众！”驾驭就在于你接通了四周群众释放的心声，得到了无穷的力量。

了解、沟通并不意味着把事情重复一遍又一遍，直到对方听烦听腻，而是通过激发的方式，使对方能够接受自己的观点，使自己能够接受对方的观点，进而效之。例如，父母与青少年之间交往常出现代沟。这主要就是因为父母凭监护人的身份、过来人的经验，常常对青少年进行说教。这种说教就是一种没有方法的重复，不是沟通，父母把自己认为对的、正确的想法一遍一遍地告诉给孩子，直到孩子的耳朵都听出茧来，父母还不罢休。当然父母是为孩子好的出发点我们不能断然抹杀，只是不得不说这样的沟通方法错了。他们没有激发起孩子接受他们观点的欲望，父母的重复说教会使孩子忽略很多至关重要的东西。事实上，孩子根本没有理解父母真正的用心，这不能不说父母的这种说教是徒劳无功的。如果想要让孩子愿意接受父母的说教，那么父母首先要变成孩子。虽然客观现实无法使父母在身体上成为孩子，但在心理上完全可以，父母可以站在孩子的角度用心体会孩子的一切，细细回味自己的当年，用心总结。如果父母能用孩子的思考方式来思考孩子的一切，而不是用自己成年人的方式，那么沟通自然会无限通畅。

本书是为了解决青春期青少年的各种问题，以及帮助父母面对青春期青少年的种种变化并学会用相应的方法解决各种困惑。本书从家庭教育、学校教育、性教育、人际交往等几个方面展开讲解，力求从整体上解决青春期青少年的各种问题。本书在讲解的过程中采用案例和理论相结合的方法，注重实践和方法，使读者不但可以了解各种问题现象后的本质，还可以明白应对各种问题的方法和策略。本书行文流畅，讲解通俗易懂，非常适合广大青少年、父母、老师阅读。

青春期青少年面临的问题很多，他们开始慢慢进入成人世界，却又不为成人所接受；他们渴望成人的理解，渴望同伴的接纳，却忘了自己一直在深深地保护封闭着自己，使他人无法走进；他们想要得到社会的尊重，想要得到异性的关注与喜爱，却发现自己总是有气无力地盘旋俯瞰着……家庭的问题、学校的问题、人际交往的问题等重重地压在了他们瘦弱的肩膀上，是否能够强有力地撑起将取决于青少年、父母、老师、社会共同的付出与努力。希望本书能够给广大青少年、父母、老师一些启发和帮助，从而共同构建一个更加美好的明天。

作 者

2010年12月于杭州



第1章

青春的秘密——揭开青春期神秘的面纱

- 1.1 孩子多大算是进入青春期 / 2
- 1.2 青春期心理具体有什么特征 / 4
- 1.3 青春期生理发展和心理发展的联系 / 8
- 1.4 对青春期生理和心理认识不当会有什么危害 / 10
- 1.5 父母对青春期青少年心理有很大影响 / 14
- 1.6 校园生活对青春期青少年心理健康的影响非常明显 / 18
- 1.7 社会意识初形成与青春期心理发展 / 22
- 1.8 青春期心理如何健康发展 / 24

第2章

青春的家庭——构建充满爱的家庭环境

- 2.1 求静心理——给孩子一个自己的空间 / 30
- 2.2 隐私心理——为了孩子，请不要翻他的书包 / 33
- 2.3 性别心理——不要眼里只有儿子，其实女儿一样重要 / 35
- 2.4 适应心理——搬家了，让孩子学会适应陌生的环境 / 37
- 2.5 比较心理——不要再拿自家的孩子与别的孩子比较，
孩子是独一无二的 / 40
- 2.6 独立心理——孩子长大了，学会使用关心他们的技巧 / 43

- 2.7 拜金心理——让孩子知道钱不是万能的，也有钱做不到的事情 / 45
- 2.8 恐惧心理——让孩子学会克服一个人在家的恐惧 / 48
- 2.9 叛逆心理——让孩子知道叛逆不是青春的本性 / 51
- 2.10 逃避心理——孩子和我们有代沟，什么都说“嗯”怎么办 / 53
- 2.11 自主心理——孩子有自己的处事方式，父母要学会引导 / 56
- 2.12 优越心理——让孩子懂得每一分钱都来之不易 / 60
- 2.13 知足心理——孩子各个方面都一般，还觉得挺知足的怎么办 / 62
- 2.14 标签心理——士别三日，当刮目相看，别给孩子贴标签 / 65
- 2.15 失败心理——让孩子知道失败也是很普通的事情 / 67
- 2.16 依赖心理——让孩子知道虽然有父母在，但有些事情还是要自己干的 / 69
- 2.17 生死问题——让孩子明白生死是一件大事 / 72
- 2.18 沟通问题——多了解孩子的生活，别让孩子觉得和父母有代沟 / 74
- 2.19 体罚问题——千万不要体罚孩子，这会带来心理阴影 / 76
- 2.20 拖沓问题——让孩子知道做事拖拖拉拉的后果 / 79
- 2.21 暴躁情绪——让孩子知道暴躁也是可以控制的 / 81
- 2.22 家庭暴力——父母要以身作则，你们的暴力会印在孩子心里 / 83
- 2.23 缺乏安全感——父母应该给孩子一个安全的家 / 86
- 2.24 离家出走——不要让孩子觉得大家都不喜欢他了 / 89
- 2.25 思维差异——不要把成人的思维方式灌输给孩子 / 92
- 2.26 虚拟世界——让孩子学会合理利用网络 / 95
- 2.27 网络成瘾——如果孩子已经网络成瘾了怎么办 / 97
- 2.28 习惯养成——孩子总是睡眠不足，没有好的生活习惯怎么办 / 100

第3章

青春的校园——打造美丽的校园生活

- 3.1 竞争心理——学会利用“一定要比XX考得好”的心理 / 104
- 3.2 自卑心理——孩子觉得自己长得不漂亮怎么办 / 107
- 3.3 敏感心理——孩子总觉得别人都在盯着自己看怎么办 / 109

- 3.4 孤独心理——让孩子学会交朋友 / 111
- 3.5 攀比心理——班上同学在大酒店开生日 party / 113
- 3.6 悲观心理——不要让孩子产生“什么都学不好”的心理 / 116
- 3.7 怀疑心理——让孩子知道理科成绩和性别无关 / 118
- 3.8 挑战心理——让孩子自己有信心，他们就能做得很好 / 120
- 3.9 抵触心理——孩子就是不听父母的怎么办 / 122
- 3.10 仇富心理——让孩子知道有钱人不都是资本家 / 125
- 3.11 歧视心理——让孩子知道那些从农村来的同学也是很优秀的 / 127
- 3.12 虚荣心理——让孩子明白虚荣是要付出代价的 / 130
- 3.13 忌妒心理——教会孩子合理利用忌妒心理提高自己 / 132
- 3.14 压力问题——面对学习的压力，教会孩子宣泄情绪的方法 / 135
- 3.15 精力问题——孩子学习心不在焉怎么办 / 138
- 3.16 空虚问题——孩子一直空虚无聊地打发时间怎么办 / 140
- 3.17 离群问题——孩子总觉得其他人不喜欢自己怎么办 / 142
- 3.18 忧郁心理——孩子总是心情不好、什么都不喜欢怎么办 / 145
- 3.19 偶像崇拜——让孩子学会合理崇拜明星 / 147
- 3.20 哥们儿义气——让孩子知道吃饭、上网、打架不是真正的友情 / 150
- 3.21 晕轮效应——好的时候觉得他啥都好，不好的时候又啥都不好 / 152
- 3.22 从众效应——孩子为什么会和班上同学做一样的事情呢 / 155

第4章

青春的冲动——构建健康的性心理

- 4.1 性冲动——让孩子明白性冲动是正常的生理现象 / 160
- 4.2 单恋——孩子喜欢上了别人，但别人不喜欢他怎么办 / 162
- 4.3 情书问题——孩子收到了一封情书，该怎么处理 / 164
- 4.4 迫切心理——孩子总是有意无意地关注性知识怎么办 / 166
- 4.5 情爱梦幻——别让孩子想入非非，以梦幻来满足心理需要 / 169

- 4.6 恋师情结——孩子喜欢上了老师怎么办 / 171
- 4.7 自慰行为——如果看到孩子手淫怎么办 / 174
- 4.8 双性恋——孩子觉得男生女生都喜欢怎么办 / 176
- 4.9 同性恋——正确对待孩子的同性恋情结 / 178

第5章

青春的交际——夯实社会交际的基础

- 5.1 反感心理——让孩子学会处理对班主任的反感 / 182
- 5.2 接纳心理——让孩子知道接纳不是全盘接收 / 184
- 5.3 宽容心理——让孩子懂得对别人宽容就是对自己解放 / 186
- 5.4 社交心理——孩子的好朋友过生日，父母应该合理地给钱买礼物 / 188
- 5.5 谦虚心理——让孩子体会到谦虚带来的好处 / 191
- 5.6 适应能力——让孩子明白不能改变的就要适应 / 193
- 5.7 学会尊重——让孩子懂得尊重别人就是尊重自己 / 195
- 5.8 模仿能力——给孩子提供正确的示范 / 198
- 5.9 表达能力——让孩子学会流畅地表达自己的思想 / 201
- 5.10 乐于助人——让孩子明白“赠人玫瑰，手有余香” / 203
- 5.11 自我认识——让孩子知道清晰的自我认识是前进的基础 / 206
- 5.12 学会爱人——以爱人的心理出发，世界到处充满爱 / 208
- 5.13 倾听能力——让孩子学会倾听，这既是一种尊重，也是一种自我提高 / 210



第1章

青春的秘密——揭开青春期神秘的面纱

耳熟能详的大型家庭喜剧片《家有儿女》，人们对剧里面的小主人公刘星可谓是喜欢至极。不过给我留下最深刻印象的还是刘星身体外观形态的巨大改变。事实上，仔细揣摩人物角色的动态演绎，可以明显地察觉到不仅是外观形态改变了，刘星的言谈举止、感情流露都发生了翻天覆地的转变。很多观众都会禁不住诧异，刘星的变化怎么那么大，那么明显？第一部里还是天真调皮、古灵精怪的小不点，第四部里却是成熟羞涩、阳光帅气的大男孩，前后不到四年的时间，再次回到观众视线里的他竟如此与众不同。是什么原因导致了他如此大的差异变化呢？请随我们一起来揭开这层神秘的面纱吧！

1.1 孩子多大算是进入青春期

不知道从何时开始，父母突然发现自己最为亲密且无话不谈的儿子、女儿开始神秘秘、紧张兮兮地只关注于他们自己了，曾经那般畅所欲言的亲密感在无声的抗议中渐渐消退。曾经开朗活泼、可爱娇羞的女儿如今变得闷闷不乐、喜怒无常；曾经热情健谈、欢快乐观的儿子如今总是把自己关在房间内，不再与父母进行心底的对话，不再向父母倾诉自己在班上的种种佳绩，不再向父母赞扬曾经的好朋友如何聪明、如何大义。父母有时甚至会觉得一向乖巧听话的孩子开始反抗父母，早出晚归，甚至夜不归宿。孩子好像交了更多的朋友，父母却一个也不认识。他们开始给自己的日记本穿上厚厚的防护外衣，与父母的交流越来越少，父母的忧虑也越来越大。

对于大多数孩子来说，面对父母的叮咛嘱咐他们开始变得不耐烦起来，开始抱怨父母太过啰唆，而且总觉得自己的自由空间不够宽敞，父母的束缚让他们的情绪变得更为激烈。但在对抗的背后他们却在忏悔，“父母是为自己好，为自己的安全着想，自己却那样对待父母真的是很过分”。可更多时候他们却是身不由己，矛盾在不经意间占据着他们的灵魂，苦苦纠缠着他们，所以在反抗的同时他们体验到的是更大的恐慌。

● 青春期的来临

这是每个孩子的必经阶段，如果父母对孩子的成长开始感到忧虑，无所适从，那么就要警觉孩子开始要进入青春期了。对于大多数父母来说，这是一段喜忧参半、揪心难挨的时光——天真可爱的小女儿能否顺利经过“初潮”的阵痛，成长为一个快乐自信的现代女性呢？阳光帅气的儿子能否轻松自如地面对自己已经是一个高大伟岸的都市青年呢？

青春期是位于童年期和成年期之间的一个发展阶段。青春期一般开始于10岁左右，结束于19岁。在青春期阶段，青少年迅猛长高好几英寸，平均而

言，男孩一年能长高 4.1 厘米，女孩一年能长高 3.5 厘米，有些青少年甚至在一年中能长高 5 厘米。身高的快速增长使得他们的体型发生了很大变化。很多父母都感叹，孩子长得太快了，去年穿着还很宽松的衣服今年完全穿不上了。男孩和女孩快速生长期开始的时间并不一致。女孩快速生长期开始的时间要比男孩早两年，一般是 10 岁左右，男孩是 12 岁左右，所以在最初的两年女孩的身高要比男孩高，到了 13 岁后，男孩就会迅速长高并超过女孩，且一直持续下去。

● 性征表现

青春期对于每一个青少年来说都是一个特殊的发育期，因为这是青少年性器官开始成熟的时期。脑垂体释放信号刺激体内的其他腺体分泌成人水平的性激素：雄性激素或雌性激素（男性和女性都会分泌这些激素，但男性分泌更多的是雄性激素，女性分泌更多的是雌性激素）。性激素的分泌促进了青少年青春期的快速发育。与快速生长期类似，女孩的发育期也要早于男孩两年，女孩在 11 岁左右开始进入发育期，男孩则要从 13 岁开始，这期间有很大的个体差异。

女孩发育期最显著的特征就是月经初潮，也就是月经最初开始的时间。月经初潮只是女孩发育期中许多变化中的一种。在 10 岁左右，女孩的乳房开始发育，阴毛从 11 岁左右也开始出现，腋毛则要晚两年。乳房、阴毛等都属于女孩性发育的次级性征，初级性征是与性器官有关的特征，如阴道、子宫和卵巢。由于月经初潮时，女性的卵巢发育并没有完全成熟，所以总会发生月经不规律的现象，一般来说在一年之内就会正常。男孩的性发育经历了与女孩完全不同的过程。在 12 岁左右，男孩的阴茎和阴囊等初级性征开始迅速发育，3~4 年后达到成人大小。男孩除了阴茎和阴囊发育之外，前列腺和精囊也在发育着。精囊是产生精液的地方，男孩在 13 岁时发生初次遗精，类似于女孩的月经初潮。

不管是月经初潮还是遗精，都是性腺发育成熟的标志，女性的性腺为卵巢，男性的性腺为睾丸。在 12 岁左右，男性的次级性征如阴毛、腋毛和胡须等也开始出现。典型的表现是男孩声带变长，喉结变大，声音往往会变得深沉低哑。

刘星在《家有儿女》第一部中还是一个稚气未脱的 12 岁的调皮捣蛋鬼，

在第四部中却摇身一变成为一个伟岸英俊的少年，那时他才 16 岁。剧中刘星的姐姐杨紫从 2004 年《家有儿女》中一个天真可爱的小姑娘到 2009 年《非诚勿扰》中成熟优雅的女秘书，除了其厉害的表演功底给观众耳目一新的感受外，她的成长也是人们谈论的焦点。不管是刘星还是小雪，还是荧屏上其他闪耀的童星，观众对他们的成长都感到非常震撼。事实上，从生理心理学的角度来讲，他们之所以会有如此大的变化，是因为他们正在步入青春期这道神圣的门槛，不管是身体上还是心理上，都在快速成长着。那种差距就好像你手里拿着的一块小石子，一口仙气就把它变成了横挡在眼前的巨石。

青春期是一个过渡性的阶段，青少年不再被视为儿童，但他们也并不是真正的成年人，他们还不具有成年人的独立与权利，所以只能算是一个过渡期。在青春期阶段，青少年身体的各个方面都在迅速发育并逐渐达到成熟，其心理的各个方面也在发展，但相对于生理发育速度来说要平稳许多，由此造成这个阶段青少年身心发展的种种矛盾和表现，使得他们面临一系列心理危机。

1.2 青春期心理具体有什么特征

青春期作为个体迅猛发展的第二高峰期，与第一高峰期即婴幼儿期时的婴儿的迅速发展相比，青少年能很好地意识到自己身体所发生的变化，他们会很害怕或很喜欢回应这种变化，他们会更多地站在镜子前审视自己身体上的变化。青少年对自己身体上的变化会有怎样的心理反应呢？

在过去，女孩对于月经初潮表现得都很焦虑或害怕，因为在月经初潮时，女孩经常会发生痛经的生理反应，而且受其私密性的影响，总感觉月经较脏。但现在，由于商业竞争的推波助澜和媒体的大肆渲染，社会对女性月经的看法越来越积极，人们会更公开地谈论月经来潮时的感受，尤其是被一些知名的、受大众喜爱的社会公众人物公开谈论，月经已不再像以前那样神秘莫测。女孩在月经初潮时，不再会感觉自己脏，而是伴随着一种自尊和自我觉知，女孩们开始真切地感受到自己已经长大成人了。她们会主动告知母亲，这可能与她们

需要卫生巾有关。男孩在初次遗精时是不会告知父母或朋友的。在初次遗精时，他们对性的领域还懵懂无知，所以不愿多谈。

在青春期时，父母要特别关注孩子对自己身体变化的态度。十多岁开始发育的青少年对自己身体的变化常常会感觉尴尬，尤其是女孩，发育比男孩早，忽然发现自己与其他人不一样了，胸部变大，身体长胖，与现代社会流行的瘦削标准相去甚远，而且还会受到男孩或比较晚熟的女孩的嘲笑，所以难免会感觉焦虑。对于男孩来讲，他们可能会更容易接受身体上的变化。男性天生就具有的保护弱小的基因因素使他们从小就向往身材高大、成熟内敛的体型，所以青春期男孩身体的迅速发展使得他们的这种基因因素更为强势，优势凸显出来。这个阶段的男孩喜欢运动就变得很好理解了。青春期青少年的心理特征包括以下几点。

● 矛盾性

青少年身心发展的不一致，使得他们的心理活动常常处于矛盾的状态，他们的心理水平呈现半成熟、半幼稚的特性。具体来讲，身体的快速发育和性的成熟，使他们产生了对成熟的强烈追求和感受，这种新的感受，使他们在对人、对事的态度、情绪情感的表达方式及行为的内容和方向方面都发生了明显的变化。他们希望自己能像成人那样表现自己，同时也希望父母、学校甚至社会也能够给予他们成人式的信任与尊重。但他们的认知方式、思维方式、人格特质及社会经验都还不成熟。例如，青少年的抽象逻辑思维水平比较低，辩证思维刚刚萌发，还有很大的局限性及片面性；在人格特质方面，他们缺乏成人的那种经过时间积淀而形成的稳定与深刻的人格，面对挫折，他们更易妥协；人生对他们来说才刚刚开始，他们就想用成熟的人生观来面对这个崭新的世界，这是矛盾的，不现实的。这样的矛盾使他们的心理活动产生了极大的不平衡。

● 独立性

青少年强烈的成人感使他们产生了强烈的独立意识，做任何事情总希望能够按照自己的意愿去做，即使是错的，也不愿听从父母、老师或他人的意见，从吃饭穿衣到对人、对事的看法，总认为自己的是正确的，与父母有着很强的抵触情绪。更为严重的是，即使他们认为父母的选择、观点是正确的，但叛逆

的情绪使得他们就是不愿向父母低头和依从父母的心意。在《家有儿女》中，乖乖女形象的小雪进入青春期后开始拒绝穿简单朴素的学生装，无论父母怎么苦口婆心地劝说，小雪还是认为奇装异服、浓妆艳抹是漂亮成熟的象征，于是不顾父母的反对，把自己打扮得像妖精似的，照样心里美滋滋的！这是因为她认为自己已经是大人了，不应该还穿着小学生的衣服。

事实上，小雪的这种行为就是因为进入青春期身体上的快速发育使她产生了强烈的成人独立意识而表现出来的。青少年身上的这种反抗是想向外界证明，自己已经具有独立人格，请不要再把它们当成小孩儿看待。另外也可能是想掩盖自己的软弱，做个样子给自己壮胆。毕竟，在现实生活中，他们还需要依赖父母，只不过依赖的方式有所改变而已。青春期青少年对父母的依赖更多的是精神上的支持与鼓励，尤其是当他们面对挫折与困难时，父母、老师的帮助对他们来说是非常重要的。反抗与依赖成为青少年心理活动的第一个特点。

● 闭锁性

进入青春期的青少年，不愿意再像以前那样与父母亲密交谈，他们渐渐把内心封闭起来，虽然心理活动丰富了许多，但心里所想的却不愿意向外表露。他们总觉得外界不理解他们，仍旧把他们当成未成年的小朋友来对待，对外界的不信任与不满意使得这种封闭更加明显。于是，在青春期，青少年总喜欢把自己内心的秘密倾泻于日记本中，开心的与不开心的，喜欢的与不喜欢的，统统都放进去。他们可以毫不掩盖地向他们中意的对象表达他们内心最真实的感受，他们可以痛斥令他们反感和厌恶的人群与事件等。日记本就是他们另外一个色彩斑斓的世界，在这里，他们可以任意装扮成他们喜欢的天地，用一把精致的小锁锁上，就封闭了全部。但是，这个阶段的青少年又是非常孤独与寂寞的，这种闭锁并不能完全使他们释放，他们希望有人能关心和理解他们，所以他们总是不停地在结交新朋友、新伙伴，一旦找到心意相通的，就会毫不保留地付出。

我们都说在人的一生中，高中朋友是我们一辈子的知心朋友；幼儿时期的伙伴随着年龄的增长、生活的变迁总是会被遗忘的；成年之后的朋友因为利益的冲突和感情的纠结总是难以心心相惜。只有在青春期结交的朋友，那才是真正的朋友。这种推心置腹的相交，总能够使青少年找到新的依靠，所以在他们闭锁的同时，又表现出明显的开放。这是青少年心理活动的又一特点。

● 向我性

从信息加工理论的观点来看,青少年的认知发展在这个特殊的过渡阶段有了突飞猛进的变化:语言能力、数学能力及空间思维能力得到提高;很多青少年的反应更加敏捷,运动素养得到很大的提高;注意力也得到了增强,他们总是能够更有效地分配自己的注意力,他们可以一边复习功课一边听CD。他们对世界的了解越来越多,对自己的思维过程和认知过程越来越熟悉,也就是说他们更能理解自己的心理过程。所以他们更加自信,这种自信是一种自我热衷的状态,他们总是认为全世界都在注意着自己,这也就是青少年独有的自我中心主义。他们坚持自我,对父母、老师等权威总是充满了批判精神,总是很容易指出别人行为中的错误。

他们不受条条框框的限制和束缚,不存在过多的过滤,所以他们在很多时候总能表现出很强的勇敢精神。他们爱打抱不平,看到不平事总会抑制不住愤恨,但在这个阶段他们所表现出的勇敢带有很大的莽撞和冒失,也就是所谓的“初生牛犊不怕虎”。但是,在面对陌生人时或在陌生场合和公共场合时,他们很怯懦,面对大众让他们公开讲话,他们总是会羞怯脸红,他们还不具有从容坦然的状态。

这个时期的青少年表现出莽撞的勇敢和羞涩与他们缺乏社会生活经验和这个阶段特定的心理状态有关。自我中心的狂热增长使青少年不能对自己做一个全面恰当的评价,而是凭一时的感觉对自己下结论,他们总是很骄傲,认为自己很棒,对自己的自信程度把握不够准确。遇到困难和挫折,他们会轻易地否定自己,从而变得极度自卑;如果取得一点儿小小的胜利,他们又会欣喜若狂。这两种情绪交叉出现,从而可以看出青春期青少年对自己的认知具有很大的局限性。

● 依赖性

青春期青少年还具有的一个明显的心理活动就是渴望成为成人但又眷恋童年。身体的发育使得他们的成人意识越来越强,他们认为自己的一切行为都应该以成人的标准为依据,对自己童年期的行为模式持否定态度。但在否定童年的同时,青少年的内心又强烈地迷恋童年时的快乐、无忧无虑、简简单单。尤其是当他们遇到麻烦时,在童年时都有父母在旁关照、支持,他们总是不费

吹灰之力就能得到他人的关注，可长大成人之后，一切都要自己处理。

举个最简单的例子，一个儿童犯了错，其父母完全可以替他向他人道歉，而已有成人感的青少年在犯错之后是不希望父母出面的，他希望自己能够圆满解决，这样难免会使他感觉麻烦从而怀念过去。

总体来说，上面所讲到的青春期青少年所表现出来的心理活动特点可以归结为成熟幼稚的行为模式。如果在这个阶段父母、老师能够对青少年矛盾的行为给予积极的关注并提供青少年可以接受的帮助，那么青少年就能顺利过渡到成年期，否则，青少年的心理就会发生扭曲而影响到身心健康。

1.3 青春期生理发展和心理发展的联系

每个个体的生理发展与心理发展都是密切联系的，贯穿人的生命始终，其生理发展和心理发展的速度是协调一致的。尽管会存在一些与同龄人相比较早成熟或较晚成熟的个体，但从总体趋势上来讲，生理发展与心理发展是同步的，因此个体的身心才能处于一种平衡、和谐的状态。然而，青春期是人发育发展过程中较为特殊的一个阶段，青春期少男少女的生理发育十分迅速，在两到三年内就能完成身体各方面的生长发育任务并达到成熟水平。但青少年的心理发展速度则相对要缓慢得多，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡阶段，因此难免会出现青少年身心发展不平衡、不一致的矛盾状态。

回想我们初中和高中的学生时代，或者仔细观察当今初中学生和高中学生的行为，我们不难发现曾经的我们乃至当今的他们，展现出来的矛盾是多么深刻。我们总以为自己是独一无二的，自己经历的失恋痛苦别人岂能感同身受，因为我们想当然地认为别人是不可能有同样的痛苦经历的。但我们时时刻刻停不住期盼有人能够理解自己，感受自己的悲伤，矛盾的挣扎总在纠缠，于是我们更加痛苦，循环往复。随着社会经济文化的国际化，国外的很多文化理念、生活风俗就如一股狂风一样无息却又迅猛地卷入当今青少年炙热的血液中，刹那间被吸收，与之融为一体。