

现代青少年

XIANDAI QINGSHAONIAN

XINLI JIANKANG JIAOYU

◇ 主编 张振中 张 付 吴晓曦

心理 健康 教育



国防大学出版社

现代青少年心理健康教育

主编 张振中 张 付 吴晓曦

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代青少年心理健康教育/张振中主编. —北京: 国防大学出版社, 2005. 6

ISBN7-5626-1439-3

I. 现… II. ①张… III. 青少年—心理卫生—健康教育—研究 N. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 062128 号

国防大学出版社出版发行

(北京海淀区红山口甲 3 号)

邮编: 100091 电话: (010) 66772856

北京国防印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9.25

字数: 221 千字 印数: 3000 册

定价: 16.00 元

ISBN 7-5626-1439-3/Z·45

如有印装质量问题, 本社负责调换

《现代青少年心理健康教育》

编写人员

主 编	张振中	张 付	吴晓曦	
副主编	申世海	冯 宜	刘志英	张 宏
编 者	张振中	张 付	吴晓曦	申世海
	冯 宜	刘志英	张 宏	李 德
	陈建国	朱 丹	赵 霞	曲 芳
	王进树	杨 军		

前 言

现代青少年是中华民族的花朵，是祖国的希望和未来。在新时期全面贯彻党的教育方针，做好青少年心理健康工作是推进素质教育的重要举措，作为我们教育工作者深知责任的重大。为了认真贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和教育部、卫生部、共青团中央联合下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的通知》精神，我们紧紧把握青少年心理发展的规律和特点，本着“思想政治教育与心理健康相结合、普及知识与个别咨询相结合、剖析心理障碍与引导解决问题相结合”的原则，收集素材，翻阅资料，学习理论，调查研究，撰写了题为《现代青少年心理健康教育》一书，奉献给教育战线的同仁、成千上万个家长和青少年朋友，旨在抛砖引玉、共同携手为我国的青少年心理教育事业的发展贡献力量。

本书紧紧围绕“现代青少年心理健康教育”这个主旋律，分七章对新时期青少年心理障碍的若干现象、造成心理障碍的若干压力、成人排解孩子心理障碍应注意的问题、中小學生心理健康教育、大学生及高学历者心理障碍与修养、走出心理健康教育的误区及挫折和逆境心理的疏导等进行了系统的分析及论述。全书内容系统，重点突出，语言通俗，事例翔实，具有较强的针对性、通用性、普及性和指导性。如果此书的问世，能为积极引导青少年客观地对待挫折，切实帮助青少年解决实际问题，提高青少年积极的自我意识和良好的人际关系，促进青少年思想道德素质、科

学文化素质和身心健康素质协调发展，这是我们作者的初衷和欣慰。

在我们编写过程中，吸收了许多专家、学者的研究成果，在此表示深深的谢意。由于我们的理论水平有限，书中肯定有不尽人意的地方，恳请广大读者批评指正。

作 者

2005 年 5 月

目 录

第一章 心理障碍的若干现象·····	1
第一节 抑郁症是危险的疾病·····	4
一、抑郁症的症状·····	5
二、抑郁症产生的原因·····	6
三、抑郁症的类型区分·····	8
四、抑郁症与精神分裂症的区分·····	10
五、抑郁症患者摆脱病症的心理方法·····	12
第二节 自卑是一种正常的情感·····	13
一、自卑心理的表现与产生的原因·····	14
二、自卑心理的转化方法·····	16
第三节 自信是健全人格的心理基石·····	19
一、自信具有两面性·····	19
二、自信心差的原因·····	20
三、自信的培养途径·····	22
第四节 内向是一种不自信的心理障碍·····	24
一、内向产生的原因与表现形式·····	24
二、走出误区正确认识孩子·····	26
三、心理障碍的早期症状·····	34
四、家长应重视对内向孩子的心理引导·····	35
第五节 恐惧是少年儿童常见的一种害怕心理·····	40
一、恐惧产生的原因与表现形式·····	40

二、恐惧心理的克服	41
第六节 消极情绪是有轻微心理障碍的表现	45
一、情绪低落的表现	45
二、情绪低落的原因与调整方法	47
三、情绪智力的介绍	51
四、孤独是一种很强烈的消极情绪	52
第七节 注意力分散是一种不专心不稳定的态度	54
一、注意力分散的表现与原因	54
二、注意力培养的方法	54
第八节 意志不坚是心理懦弱的表现	57
一、意志坚强是一种成功的品质	57
二、坚强意志的培养	58
第九节 逆反心理是一种特殊的对抗心态	60
一、逆反心理产生的原因	60
二、逆反心理的调整	63
第十节 其他心理障碍介绍	65
一、多动症是影响青少年智力的常见心理障碍	65
二、强迫症是一种少见的心理障碍	68
三、焦虑症是青少年患病较多的一种心理障碍	69
四、说谎是不良的心理障碍	71
五、忌妒是一种狭隘的心理障碍	73
六、自闭症是很严重的心理障碍	75
第十一节 自杀是一种神秘的障碍疾病	77
一、自杀的目的和手段繁多	77
二、自杀的原因分析	82
第十二节 不良行为是心理变化的外在表现	88
一、破坏行为	88
二、攻击行为	91

三、残忍行为	93
四、恶作行为	94
第二章 造成心理障碍的若干压力	99
第一节 心理压力的来源	99
一、巨大的学习压力	99
二、沉重的家庭压力	100
三、不当的学校压力	104
四、帮助孩子面对心理压力	106
五、减轻心理压力的方法	109
第二节 高考压力的应对	111
一、高考损伤多少人的心	111
二、考生家长要有积极平静的心态	113
三、高考成败取决于心理状态的较量	116
四、考生要有良好自信的心态	121
五、高考分数不是衡量能力的惟一标准	123
六、高考失利应愈挫愈勇	125
七、考生要科学总结失利原因	128
第三节 隐私、早恋、责任的保护及教育	130
一、未成年人隐私的保护	130
二、防止中小学生早恋	133
三、加强对未成年人责任感教育	139
四、淡化孩子的异常心理	142
五、培养孩子的自立心理	143
第三章 成人排解孩子心理障碍应注意的问题	147
第一节 成人的不正常心理表现	147
一、不许失败的贬低心理	147
二、不知足的否定心理	148

三、不尊重的支配心理·····	149
四、不交流的冷漠心理·····	152
五、不顾后果的施暴心理·····	154
第二节 成人与孩子进行心理沟通的方法·····	158
一、爱护孩子的自尊心是沟通的基础·····	158
二、循循善诱充分说理是沟通的途径·····	159
三、注重提高谈话艺术是沟通的保证·····	161
四、妥善透露家庭“秘密”是沟通的点缀·····	165
第四章 中小学生心理健康教育·····	167
第一节 中小学生心理问题表现及矛盾特点·····	167
一、中小学生心理问题主要表现·····	167
二、中小学生心理问题主要特点·····	169
三、中小学生心理问题主要矛盾·····	169
第二节 中小学生心理问题产生的原因·····	172
一、社会原因·····	172
二、家庭原因·····	173
三、学校原因·····	178
第三节 中小学生心理教育的措施·····	180
一、创造有利心理健康的家庭环境·····	180
二、创造有利心理健康的校园环境·····	181
第四节 中小学生心理教育的意义·····	185
一、培养学生的健康心理是素质教育的核心 内容·····	185
二、培养学生的健康心理是提高人口质量的 重要途径·····	187
三、培养学生的健康心理是提高教学效率和 质量的前提·····	188

四、培养学生的健康心理是促进老师心理素质 质的催化剂·····	189
第五章 大学生及高学历者心理障碍与修养·····	192
第一节 大学生心理障碍的情况反映·····	192
一、调查情况反映及主要心理问题·····	193
二、影响大学生人际关系的心理分析·····	196
第二节 大学新生心理障碍的分析·····	199
一、大学新生存在的主要心理障碍·····	201
二、大学新生接受教育的基本特点·····	202
第三节 排除大学生心理障碍的基本方法·····	203
一、发挥学校教育课堂主渠道的优势,多种形式 开展心理健康教育·····	203
二、开展健康向上、丰富多彩的文体活动, 开阔学生认知视野,提高认识水平·····	204
三、根据大学生心理需求,进行超越心理 障碍的意志训练·····	205
四、培养新型的教师队伍和师生关系,用高尚 完美的人格感召学生·····	206
五、建立以心理专家为主的心理辅导网站,开展 形式多样、方便快捷的心理咨询活动·····	206
六、呼吁社会各界加强对心理健康教育的 学术研究,关注大学生的健康成长·····	208
第四节 大学生心理修养应把握的问题·····	209
一、大学生心理修养要处理好几个关系·····	209
二、大学生实现自我价值应采取的态度·····	211
第六章 走出心理健康教育的误区·····	213
第一节 心理健康教育存在的认识误区·····	213

一、把心理教育等同其他教育的思想认识误区·····	213
二、忽视重点学校好学生没有心理问题的误区·····	215
三、对心理问题不重视和大惊小怪的误区·····	219
四、认为婴幼儿不必进行心理教育的误区·····	221
第二节 心理健康教育的目标、功能及应注意的问题·····	223
一、心理健康教育的基本目标·····	223
二、心理健康的参考标准·····	224
三、心理健康教育的基本功能·····	226
四、心理健康教育应注意的问题·····	228
第七章 挫折和逆境心理的疏导·····	231
第一节 输不起的原因与表现·····	231
一、只能赢不能输·····	231
二、意志品质的退化·····	232
三、过分殷勤的浇灌·····	233
第二节 灾难是一所学校·····	236
一、寒门贫家育人才·····	236
二、父母是孩子的指路灯·····	240
三、爱心创造的奇迹·····	242
四、教育的功能是传递·····	245
第三节 苦难比幸福价值更高·····	248
一、心理不能有疤痕·····	248
二、聋哑人念成高才生·····	250
三、盲人的光明是摸出来的·····	251
四、腿残走出中国闯世界·····	253
五、瘫痪者写出非凡人生·····	254
六、无手绘出美丽的画卷·····	256
七、人矮志高走进大学校门·····	257

第四节 落榜不是世界末日·····	258
一、知识改变命运·····	258
二、自己从失意中走出来·····	259
三、家长不要把孩子逼上死路·····	261
四、落榜后也能有所成就·····	263
第五节 把磨难教育作为必修课·····	265
一、按照时代要求加强磨难教育·····	265
二、重视日常生活中的磨难教育·····	267
三、创设适当环境感受磨难教育·····	268
四、开展灵活随机具体磨难教育·····	269
五、利用各类榜样示范磨难教育·····	275
六、家校同步协调进行磨难教育·····	278

第一章

心理障碍的若干现象

据统计,目前我国因心理、精神导致的患者,每年高达1000万人。大学生中患心理疾病的已占总人数的20%以上;退学人中,因各种心理疾病不能继续学习的占50%;非正常死亡中,自杀的占26.5%。中学生中自杀、出走、神经衰弱、焦虑、抑郁、狂妄、自卑、多疑、嫉妒、性变态等现象,已非个别。

多数人都习惯认为,儿童不会患心理上的重病。他们认为,儿童的任务就是学习,别的都不关他们的事。殊不知,当今的学习节奏要紧张得多,精神负担、各种复杂情况要比20年前增加3~4倍。一位心理学博士讲过一个病例:一名学生在上课时总是对他头顶上的日光灯产生兴趣,害得他上不好课。心理博士约他做心理咨询,出个主意说,你每天抽一个小时专门去想那盏日光灯,其余的时间好好上课。这个主意开始时有些奏效,但时间不长,这名学生又对别的东西产生了兴趣,除了睡觉,时时都想,结果还是不能上课。最后检查,他患了精神分裂症,住进了精神病院。不要以为精神分裂症病人,离我们很远。按照患病率推算,我国目前在14岁以上人口中,约有600万左右的精神分裂症患者,大约每60户居民中就有一名病人。若再加上每年的新发病人约10万人,对精神分裂症的治与防,不可小视。

精神病是指在各种生物学、心理学及在社会环境因素的影响

下,大脑功能失调,导致思维、情感行为的不协调。主要表现为幻觉、妄想、思想障碍、情感倒错、行为紊乱、生活自理能力下降等,是精神活动出现不同程度障碍的一种疾病。

孩子们在现实生活中要碰到许许多多消极的社会现象,有社会方面的、经济方面的,还有心理和道德方面的,而这些现象是家长们童年时代都没有想到和碰到过的。现今的社会形势变化极快,连多数成年人都难以一下子适应新的情况,孩子们自然就不用说了。结果儿童的神经紧张程度增加了5~10倍。15年前患神经官能症的小学生只有5%~7%,如今则有40%~70%。在我国,20世纪80年代中期,23.25%的大学生有心理障碍,90年代上升到25%,近年来已达到30%,有心理障碍的人数正以每年10%的速度递增。

1999年下半年,某重点大学心理咨询中心对全校2900名新生进行了心理健康调查和测试,发现心理健康有较大问题的有190人,占新生6.68%,其中对想“轻生”做肯定选择的有35人,自己认为自己有心理障碍的774人,占新生的27%。有轻生意念的新生大部分是因高中学业压力大及不知如何面对激烈的竞争而产生的心理危机。

10月10日,是世界精神卫生日。2000年10月10日,卫生部公布:全国有严重精神疾病患者约1600万人,以及600万癫痫病患者。约3000万17岁以下的少年儿童受到情绪障碍和心理行为问题困扰。我国的学生群体中有32%的中学生存在心理健康问题,其中28%属于轻度的心理健康问题,3.9%属于中等程度的心理健康问题,0.1%属于重度的心理健康问题。

据中科院心理研究所对我国中学生调查显示:三成中学生有心理问题。心理不平衡的占33.4%,感到学习压力大的占36.7%,认为人际关系不协调的占31.4%,存在偏执的占24.8%,情绪不稳定的占35%。

河北省 2000 年公布的一份关于中小学生心理健康状况调查报告显示,在被调查的 1976 名初中生中,心理健康状况问题倾向严重的占 8.6%,欠佳者占 23.3%;小学生这两项数字比例分别为 9.7%和 14.1%。

浙江省的一项调查表明:在对 34 所中学学生调查中发现,有心理健康问题的占 15%,其中有严重心理问题,如懦弱、自卑、忧郁、破坏、孤僻的占 0.9%;浙江省城乡不同类型学校 2961 名大中学生心理卫生测试的结果表明,有较严重心理卫生问题的占 16.7%。一些学生因为心理健康问题而休学、退学,有的严重到自杀。

1998 年,有关专家对广州市部分学校进行的检测结果表明,存在心理障碍的学生占 18%左右。广州市现代教育科学研究中心抽样调查发现:52.3%的学生患有学习焦虑症,孩子们感到学习负担重,心理压力大,精神紧张和睡眠不足。

“全国儿童心理卫生新进展学术研讨会”上展示的流行病学调查资料表明,我国儿童精神障碍患病率高达 14.89%。在我国近 4 亿儿童中,有精神障碍和心理卫生问题的患者约 6000 万人,并且仅有 5.8%的患儿得到了有效的诊治。专家们指出:国内对大中学生的心理卫生进行调查后发现,心理素质欠佳、心理卫生问题发生率高达 20.2%。接受调查的学生中高达 74%的人声称,他们的心理问题影响了生活和学习。

儿童青少年心理问题集中表现为:抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症、多动症、失眠症以及人际交往障碍、学习障碍与自我否定等,严重的达到精神分裂症。这种现象在城市独生子女中表现尤为普遍。

第一节 抑郁症是危险的疾病

抑郁，它带给人们无限的痛苦与悲哀，也带给人们深深的沉思和启发。据我国心理热线的资料表明，通过心理专家的调查发现，现在越来越多的人生活在紧张的状态中，患心理疾病的人呈逐年快速增加的态势。世界卫生组织甚至预言，到2010年，全世界将有1亿人患上主导型抑郁症！一项数据显示，在美国，患有抑郁症的人占人群的20%，还有10%的儿童存在某种精神健康问题。这里所说的精神健康问题一般是指抑郁症，还包括注意力不集中的多动紊乱症和强迫性神经官能紊乱症。据统计，在我国这一比例是10%，但心理医师们大都认为这不是个真实的数字。据心理医师分析，在耻感文化很重的我国，一部分患有隐匿性抑郁症的人，不承认或是不知道自己有病，因而成为数字之外的人。

抑郁症是危险疾病，也是一种危害青少年健康的高患病率的常见心理疾病。抑郁症若不治疗，可能危及生命。据精神病专家指出：“有了抑郁症而不求医，15%的患者可能轻生。抑郁症患者轻生，男性比女性更倾向于选择保证致命的方法，如开枪自杀。”抑郁症也以其他方式叫人短命。抑郁症患者得心脏病的几率是常人的两倍。瑞典一项研究显示，即使不计自杀因素，抑郁症的死亡率也不逊于癌症、糖尿病和心脏病。

某校园一名患抑郁症的女学生在早自习时持刀刺伤另一名女同学。这是一起现代青年人的心理失衡现象。据社会心理学家说，这种现象叫作“反应性抑郁征候群症”，症状极多，包括突然莫名其妙的悲伤、暴躁、孤独无聊，以及凡事容易倦怠等。随着进入竞争时代，这种毛病也愈来愈多，情形也愈来愈严重。

广州市某中学高二女生张某在外界高压下，患严重抑郁症。在一次考试中，名次大落，再也无心学习，厌世情绪日重，只想到