

陈筱洁 编著

当代学生心理问题疏导系列



王玲 主编

初中生



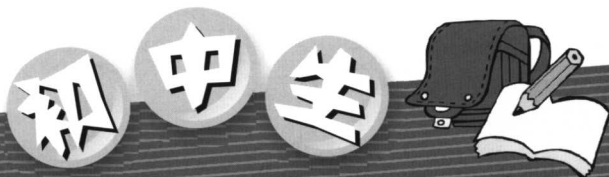
常见心理问题 及 疏导



暨南大学出版社
Jinan University Press



王 玲 主编



常见心理问题 及 疏导

陈筱洁 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

初中学生常见心理问题及疏导/陈筱洁编著. —广州:暨南大学出版社, 2006. 1

(当代学生心理问题疏导系列)

ISBN 7 - 81079 - 628 - 3

I. 初… II. 陈… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111554 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 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (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: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 11.75

字 数: 316 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

定 价: 18.00 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

编委名单

主 编：王 玲

编委人员：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 and 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开展。



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。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工作。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。

摆在读者面前的这一【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，对问题产生的原因做出中肯的分析，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 初中生心理发展的特点	(1)
一、初中生身心发展的基本特点	(1)
二、初中生的认知特点	(4)
三、初中生的情绪特点	(6)
四、初中生的个性特点	(8)
第二节 初中生常见心理问题的类别	(10)
一、初中生心理问题类别	(10)
二、判断初中生的心理问题的标准	(13)
三、判断初中生心理问题的注意事项	(14)
第三节 初中生心理问题产生的主要原因	(16)
一、家庭原因	(16)
二、学校原因	(18)
三、个人原因	(21)
第四节 初中生心理疏导的方法和原则	(22)
一、心理疏导的含义	(22)
二、学校心理辅导的形式、功能和内容	(24)
三、心理疏导的原则	(26)
四、学校心理辅导的一般过程和基本工作	(31)
五、学校心理辅导的常用方法	(32)
六、初中生心理疏导的常用技术	(34)



第二章 初中生学习心理问题及处理	(47)
第一节 学习动机不足	(47)
一、学习动机不足的表现及原因分析	(47)
二、学习动机不足的心理疏导策略	(50)
三、学习动机不足的咨询案例	(53)
第二节 学习习惯缺陷	(56)
一、学习习惯缺陷的表现及原因分析	(57)
二、学习习惯缺陷的心理疏导策略	(61)
三、学习习惯缺陷的咨询案例	(65)
第三节 学习倦怠	(66)
一、学习倦怠的表现及原因分析	(66)
二、学习倦怠的心理疏导策略	(68)
三、学习倦怠的咨询案例	(71)
第四节 学习挫折	(73)
一、学习挫折的表现及原因分析	(74)
二、学习挫折的心理疏导策略	(78)
三、学习挫折的咨询案例	(80)
第五节 学习成绩波动	(81)
一、学习成绩波动的原因分析	(82)
二、学习成绩波动的心理疏导策略	(84)
三、学习成绩波动的咨询案例	(85)
第六节 考试焦虑	(87)
一、考试焦虑的表现及原因分析	(88)
二、考试焦虑的心理疏导策略	(93)
三、考试焦虑的咨询案例	(95)
第三章 初中生人际关系问题及处理	(98)
第一节 人际敏感	(98)
一、人际敏感的表现及原因分析	(98)
二、人际敏感的心理疏导策略	(101)



三、人际敏感的咨询案例	(103)
第二节 人际冲突	(105)
一、人际冲突的表现及原因分析	(106)
二、人际冲突的心理疏导策略	(107)
三、人际冲突的咨询案例	(110)
第三节 社交恐惧	(112)
一、社交恐惧的表现及原因分析	(113)
二、社交恐惧的心理疏导策略	(116)
三、社交恐惧的咨询案例	(118)
第四节 人际孤独	(119)
一、人际孤独的表现及原因分析	(120)
二、人际孤独的心理疏导策略	(123)
三、人际孤独的咨询案例	(124)
第四章 初中生自我意识问题及处理	(128)
第一节 自卑心理	(128)
一、自卑心理的表现及原因分析	(129)
二、自卑心理的心理疏导策略	(133)
三、自卑心理的咨询案例	(136)
第二节 自负心理	(139)
一、自负心理的表现及原因分析	(139)
二、自负心理的心理疏导策略	(141)
三、自负心理的咨询案例	(142)
第三节 闭锁心理	(144)
一、闭锁心理的表现及原因分析	(145)
二、闭锁心理的心理疏导策略	(148)
三、闭锁心理的咨询案例	(150)
第四节 逆反心理	(152)
一、逆反心理的表现及原因分析	(152)
二、逆反心理的心理疏导策略	(156)



三、逆反心理的咨询案例	(159)
第四节 嫉妒心理	(161)
一、嫉妒心理的表现及原因分析	(161)
二、嫉妒心理的心理疏导策略	(163)
三、嫉妒心理的咨询案例	(165)
第五章 初中生个性心理问题及处理	(168)
第一节 依赖型人格	(168)
一、依赖型人格的表现及原因分析	(169)
二、依赖型人格的心理疏导策略	(172)
三、依赖型人格的咨询个案	(175)
第二节 回避型人格	(177)
一、回避型人格的表现及原因分析	(177)
二、回避型人格的心理疏导策略	(180)
三、回避型人格的咨询个案	(181)
第三节 强迫型人格	(183)
一、强迫型人格的表现及原因分析	(183)
二、强迫的心理疏导策略	(188)
三、强迫的咨询个案	(190)
第四节 被动攻击型人格	(191)
一、被动攻击型人格的表现及原因分析	(192)
二、被动攻击型人格的心理疏导策略	(195)
三、被动攻击型人格的咨询个案	(197)
第五节 自我中心型人格	(198)
一、自我中心型人格的表现及原因分析	(199)
二、自我中心型人格的心理疏导策略	(201)
三、自我中心的咨询个案	(204)
第六章 初中生情绪障碍及处理	(206)
第一节 焦虑	(206)
一、焦虑的表现及原因分析	(206)



二、焦虑的心理疏导策略	(208)
三、焦虑的咨询个案	(210)
第二节 恐惧	(213)
一、恐惧的表现及原因分析	(214)
二、恐惧的心理疏导策略	(215)
三、恐惧的咨询个案	(216)
第三节 抑郁	(218)
一、抑郁的表现及原因分析	(219)
二、抑郁的心理疏导策略	(221)
三、抑郁的咨询个案	(223)
第四节 强迫	(225)
一、强迫的表现及原因分析	(226)
二、强迫的心理疏导策略	(228)
三、强迫的咨询个案	(229)
第七章 初中生行为不良问题及处理	(233)
第一节 欺负行为	(233)
一、欺负行为的表现及原因分析	(233)
二、欺负行为的心理疏导策略	(237)
三、欺负行为的咨询案例	(239)
第二节 逃学行为	(240)
一、逃学行为的表现及原因分析	(240)
二、逃学行为的心理疏导策略	(244)
三、逃学行为的咨询案例	(247)
第三节 偷窃行为	(248)
一、偷窃行为的表现及原因分析	(249)
二、偷窃行为的心理疏导策略	(251)
三、偷窃行为的咨询案例	(254)
第四节 撒谎行为	(256)
一、撒谎行为的表现及原因分析	(256)



二、撒谎行为的心理疏导策略	(259)
三、撒谎行为的咨询案例	(261)
第五节 网瘾行为	(263)
一、网瘾行为的表现及原因分析	(264)
二、网瘾行为的心理疏导策略	(265)
三、网瘾行为的咨询案例	(268)
第六节 攀比消费行为	(271)
一、攀比消费行为的表现及原因分析	(271)
二、攀比消费行为的心理疏导策略	(273)
三、攀比消费行为的咨询案例	(275)
第七节 偶像迷恋行为	(277)
一、偶像迷恋行为的表现及原因分析	(278)
二、偶像迷恋行为的心理疏导策略	(280)
三、偶像迷恋行为的咨询案例	(281)
第八章 初中生性心理问题及处理	(284)
第一节 性心理困扰	(284)
一、性心理困扰的表现及原因分析	(284)
二、性心理困扰的心理疏导策略	(287)
三、性心理困扰的咨询案例	(288)
第二节 性冲动困扰	(290)
一、性冲动困扰的表现及原因分析	(290)
二、性冲动困扰的心理疏导策略	(292)
三、性冲动困扰的咨询案例	(294)
第三节 恋爱心理	(296)
一、恋爱心理的表现及原因分析	(296)
二、恋爱心理的心理疏导策略	(298)
三、恋爱心理的咨询案例	(300)
第四节 性行为问题	(303)
一、性行为问题的表现及原因分析	(303)



二、性行为问题的心理疏导策略	(305)
三、性行为问题的咨询案例	(306)
第九章 初中生一般适应问题及处理	(309)
第一节 转学适应不良	(309)
一、转学适应不良的表现及原因分析	(310)
二、转学适应不良的心理疏导策略	(313)
三、转学适应不良的咨询个案	(314)
第二节 家庭变化适应不良	(317)
一、家庭变化适应不良的表现及原因分析	(317)
二、家庭变化适应不良的疏导策略	(321)
三、家庭变化适应不良的咨询个案	(323)
第三节 学习适应不良	(324)
一、学习适应不良的表现及原因分析	(325)
二、学习适应不良学生的疏导策略	(327)
三、学习适应不良学生的咨询个案	(329)
第四节 更换教师适应不良	(330)
一、更换教师适应不良的表现及原因分析	(330)
二、更换教师适应不良的心理疏导策略	(332)
三、更换教师适应不良的咨询个案	(334)
第十章 初中生应激与危机事件的处理	(337)
第一节 罹患急重病	(337)
一、罹患急重病的应激表现及原因分析	(338)
二、罹患急重病的心理疏导策略	(340)
三、罹患急重病的咨询个案	(342)
第二节 失恋	(343)
一、初中生失恋的表现及原因分析	(343)
二、失恋的心理疏导策略	(345)
三、失恋的咨询个案	(347)
第三节 重大考试失误	(349)



一、重大考试失误的表现及原因分析	(349)
二、重大考试失误的心理疏导策略	(352)
三、重大考试失误的咨询个案	(354)
第四节 意外冲突和创伤	(355)
一、意外冲突和创伤的表现及原因分析	(355)
二、意外冲突和创伤的心理疏导策略	(357)
三、意外冲突和创伤的咨询个案	(359)
参考文献	(361)

第一章 概述

第一节 初中生心理发展的特点

一、初中生身心发展的基本特点

初中生的整体身心特点可以用“在矛盾和不平衡中快速发展”^①来概括。无论是生理的发展还是心理的发展，都符合这个特点。从生理上讲，初中阶段的少男少女会在一夜之间发现自己已经长大；从心理上讲，他们也很快意识到自己即将迈向独立的成人生活的第一步。因此，初中生们就像一群从未接受训练的临时演员，正在等候着导演点名让自己第一次正式上场去出演主角一样，好奇、兴奋、跃跃欲试，同时又紧张、害怕、不知所措。

（一）初中生的生理发展的基本特点

初中阶段是学生身体生长发育的第二个高峰时期。其中身体外形的变化、内脏机能的成熟和性的成熟号称是“青春期的三大巨变”。

外形的变化：绝大多数的学生从初中阶段开始身高和体重都进入快速增长时期，体形和面部轮廓也开始褪去儿童时期的“大头娃娃孩子相”，变得身材匀称，眉开眼阔，接近成年人的体形比例和面貌特征。

① 林崇德：《发展心理学》，北京：人民教育出版社，1995. 362 页



内脏机能的成熟：初中生的体能随着心、肺功能的迅速增强而快速提高，脑的发育也在 13、14 岁进入加速生长的时期。

性的成熟：最为突出的生理变化是性的成熟和第二性征的出现。大多数女生在初中阶段出现月经初潮，男生出现首次遗精。嗓音、体形、体毛等副性征也陆续出现。当然，各种生理机能的发育水平和时间早晚是存在一定的个体差异的，这种差异本身也可能是造成心理压力的直接原因。

（二）初中生的心理发展的基本特点

1. 生理发展与心理发展之间的不平衡性

青春期是从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期，初中生的生理、心理与社会关系的发展是不同步的，具有显著的异时性和不平衡性。在这一时期，初中生的生理迅速发展成熟，而心理的发展却落后于生理的发展，他们在对生理上的急剧变化感到兴奋的同时，与之相应的心理机能的成熟却没有同步发生。他们的价值观、交往能力和策略、思考问题的方式和水平、把握社会规范的能力和经历、应付自己的心理问题的知识和技巧等各个方面都依然停留在一个相对幼稚的阶段，需要逐渐累积、缓慢发展、在探索中前行。这种身心不平衡性不仅会贯穿整个初中阶段，而且会在一定程度上延续到高中阶段。

2. 成人感与幼稚性的矛盾性

生理上的急剧成熟，使初中生迅速意识到自己“已经”是一个成年人了，希望能够像成年人一样独立自主，不受父母和老师限制地决定自己的一切生活、学习和交往活动。由于这种成人感非常强烈，为了捍卫自己的成人“权利”，初中生们甚至会出现一些“神经过敏”、“防卫过当”的现象。他们迫不及待地要向周围的人证明自己已经不是个人云亦云、跟在老师和父母后面作“应声虫”的小孩子，而是一个与众不同、有自己主见的“大人”。尽管他们急于要大家认识到他们新的“成人形象”，他们在生活和学习中表现出来的行为和心理发展水平却远远不够成人的标准，依然带着浓厚的孩子气。即使