

自主教育案例系列丛书

自主教育 开创你的新世纪

“世纪才子”工程 隆重推荐

“世纪才子”工程
隆重推荐
2,000,000册

富孩子 穷孩子

榕汀 编写



青少年心理探析

新疆人民出版社

自 B844.2
120

你的新世纪 “世纪才子” 工程 隆重推荐

富孩子 穷孩子

青少年心理探析

穆汀 编写

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理探析/榕汀编写. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2001. 12
(富孩子 穷孩子)

ISBN 7-228-06831-9

I. 青… II. 榕… III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 088118 号

富孩子 穷孩子

青少年心理探析

榕汀 编写

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
发 行 新疆人民出版社
排 版 福州海辰电脑平面工作室
印 刷 沙县方圆印刷有限公司
地 址 沙县城西后路 10 号
开 本 630×930 1/16
印 张 18
字 数 270 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-228-06831-9/G·789 定价(全三册):63.00 元

凡有印装质量问题,请寄承印厂调换。

目 录

青少年心理健康与教育 (3)

什么是心理健康 (3)

家庭对孩子心理健康的影响 (5)

关心孩子的心理健康,学习心理卫生常识 (8)

青少年生理和心理的主要变化 (11)

青少年心理问题的主要表现 (14)

青少年心理问题产生的主要原因 (17)

影响孩子心理健康的分析 (21)

维护和保持心理健康的基本原则 (27)

父母怎样提高孩子的心理健康水平 (29)

青少年心理问题探析 (36)



身体的困惑

校园里,明眸皓齿的女学生和潇洒刚毅的男学生组成一幅朝气蓬勃的青春图画。那亭亭玉立的情影,悄悄生长的胡须,无不告诉我们:稚嫩的小鹰已快羽翼丰满,他(她)们向往着向蓝天展翅高飞,自由地翱翔!但是青春和身体的困惑却拉扯着小鹰们的翅膀,令他们苦恼无比。愿心理专家的解答能解开笼罩在学生心头的阴影,使他们迈着坚实的脚步走向成熟的远方!

我是一只“丑小鸭” (36)

脸上的粉刺,让我抬不起头 (41)

刻意追求体型后的苦恼 (45)

作为女生,我好怕“挺”拔 (49)

我怕“脏”物 (54)

苦涩的蓓蕾

16岁的花季,诗一般的年华。16岁的季节里,既有花的绽放,又有雨的迷蒙;有成绩带来的喜悦,也有挫折带来的悲伤。太多盼望的欣喜与成长的压力交织在一起,年轻的心灵在雨季尽情地宣泄,但也有着徘徊甚至迷茫。愿心理专家的解答像一束温暖的阳光洒向每颗驿动的心。愿花季雨季里的故事小心地珍藏在每一位中学生的心中,在以后的青春玫瑰花园里,采撷新生活的种子!

被曲解的“早恋” (58)



爱“眉目传情”的女生	(63)
被出卖的“感情”	(67)
无言的伤痛	(72)
有谁知道我内心有多苦	(76)
平凡的我,仿佛同学们的陪读	(80)

既爱又憎的校园

教育的圣殿,学习的起点和驿站,曾给了我们多少欢乐、知识、汗水和泪花,它集聚了太多动人的故事,燃起心中熊熊燃烧的火焰,热血沸腾的理想就在校园的某一瞬间悄悄立下。让过去的岁月串成点点滴滴来点缀以后的生活吧!也许,许多年后,再次回到母校时,一切都仿佛就在昨天,惟一不变的是那闪烁的夜空和那熟悉的校园!

我怕上考场	(84)
重点学校到普通学校的转折	(90)
我好恨她处处领先	(95)
偶然的过失,让我抬不起头	(100)
我沉浸在过去的思绪里	(105)
为了中考,真想有个秘方	(109)

失礼的举止

随着岁月的流逝、季节的交替、身体的变化、人际的交往、情感的丰富。在少男少女身上也产生着变化。有人适应了从幼稚到成熟的过渡,为学校捧回了一座座奖杯,有人面



对学习上的压力,面对生活中的困难不知所措。愿心理专家的秘方能荡涤你们曾经的浅薄,让年轻的心从此变得沉静和厚实。

- 电子游戏,让我欢喜让我忧 (114)
- 我总是不自觉地窥看女生的曲线 (120)
- 我好苦,成了重点怀疑对象 (125)
- 三好生为何向父母举起拳头 (130)
- 我为何老爱拿同学的东西 (135)

亲情的碰撞

生活在新一代的青少年,已完全没有多年前的战争硝烟、没有爷爷时代的忍饥受冻,他们太习惯于窗明几净的教室,太习惯于宠物的喂养,而惟一不习惯的是:面对学习产生的巨大压力,面对家长对分数的强调产生的烦恼。他们的观念正向传统的旧观念挑战。愿心理专家的解答能对天下所有的父母有所启迪,从而透过文中亲情的碰撞,窥见青少年成长中的“青春密码”。

- 我的电话经常被父母窃听 (140)
- 妈妈的行为可以原谅吗 (143)
- 为什么落榜后成了“灰姑娘” (146)
- 妈妈替孩子值日的忧思 (149)
- 母亲有外遇时怎么办 (152)
- 爸爸令我太失望 (155)



早熟的橄榄

春情在青少年心中萌动并不新鲜,爱心其实早就在青少年们心中觉醒,只是在这个开放个性的时代中,他们坦然地呈现了自己而已。面对他们的情感躁动,作家长和教师的,应如何对待呢?通过心理咨询这个窗口,愿这颗又酸又涩的青橄榄能给家长以启示;愿驿动的心在橄榄枝的轻拂下,日渐平静,回归校园。

- 梦中的“白马王子” (158)
- 眼角的余光为何收不住 (163)
- 我爱上了我的体育老师 (166)
- 我吻了我的补习老师 (169)
- 究竟选择哪个“他” (172)
- “私奔”的中学生 (175)

校园中的交际

如何与人交往是人生的一个重要课题,是青少年经常碰到的问题之一,也是有些人穷其一生也无法解决的难题。与人交往包括与各种各样的人交往,在未来生活中,交际永远是人生的第一舞台,只要真正把握适度,就会给自己带来无比的好心情,它是一道美丽的人生风景线!

- 我怎样才能侃侃而谈 (178)
- 怎样把握礼貌与疏远的界限 (182)
- 怎样面对别人的“悄悄话” (185)



做班干部怎么这么难 (189)

校园中的特殊风景 (192)

青少年心理自我测评 (196)

【性格与气质测验】

性格与气质 ABC (196)

你属于哪种气质 (198)

你的性格是内向还是外向 (202)

颜色与性格 (203)

能力自测 (204)

从习惯看个性 (210)

【情绪与情感测验】

情绪与情感 ABC (213)

考试焦虑度测验 (213)

如何克服自卑感 (217)

你了解女性的嫉妒心理吗 (222)

你遇事冷静吗 (224)

【人际交往测验】

人际交往 ABC (227)



你的人缘怎么样	(229)
社交能力类型自测	(232)
处世能力测验	(234)
人际关系自测	(236)
如何与人交谈	(238)

【智商测验】

智商 ABC	(241)
你有天赋吗	(243)
你知道自己的智商吗	(244)
你聪明吗	(247)

【思维能力测验】

思维能力 ABC	(250)
你的思维方式属于哪一种	(251)
你知道自己的创造潜力吗	(255)
逻辑思考能力自测	(257)

【记忆能力测验】

记忆能力 ABC	(262)
记忆力自测	(262)
你的记忆力好吗	(264)
试试你的记忆力	(266)



【健康生活测验】

健康生活 ABC	(268)
急救常识自测	(268)
你健康吗	(270)
健康生活方式测试	(271)
你需要心理治疗吗	(274)



序

科学家曾做过这样一个实验：

惊动预先放在桌子上的跳蚤，跳蚤跳起，跳起的高度均在其身高的100倍以上，可以称得上是世界上跳得最高的动物了。接着，科学家在跳蚤头上罩上了一个玻璃罩，再让它跳，这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次后，跳蚤改变了起跳高度以防碰到玻璃罩，每次跳跃总是保持在罩顶以下高度。接下来科学家们逐渐改变玻璃罩的高度。最后，当玻璃罩接近桌面时，跳蚤已无法再跳了。科学家把玻璃罩打开，再次惊动跳蚤，可跳蚤仍旧不再跳起。

跳蚤变成“爬蚤”，并非是由于它丧失了跳跃的能力，而是一次次受挫后变得“乖”了、习惯了。玻璃罩已经深深地“罩”在了跳蚤的潜意识里，“罩”在了它的心灵里，使它行动的欲望和潜能都被自己的潜意识扼杀了！科学家把这种现象叫做“自我设限”。

事实上，在有些孩子的成长过程也有类似的遭遇。他们在幼年时代遭受过太多的批评、打击，在其稚嫩的心灵里，这些痛苦的记忆深深地刻了下来，严重地影响他们的成长和发展，直接导致了害怕失败、害怕被拒绝的消极心态。于是，奋发向上的热情、欲望被“自我设限”压制封杀。这个时候，如果没有得到及时的疏导与激励，那么这些孩子便慢慢地形成了懦弱、胆小、犹豫、自卑、不思进取、不敢拼搏、害怕承担责任的性格。而这种性格表现在生活中则是随波逐流，没有独立性。成功的火焰过早地就熄灭了。

我们把受过类似教育而变得有以上这些性格缺陷特征的孩子称为素质上的“穷孩子”。而这些孩子之所以“穷”，责



任主要在于教育者。

那么什么样的孩子才是“富孩子”呢？

根据弗洛伊德的理论，人与生俱来就有“做伟人”的欲望。“做伟人”实际上就是渴求成功的集中表现。而成功是每一个人从孩提时就有的梦。弗洛伊德之后的一些心理学专家经过研究也得出一个类似的结论：不管一个人的民族、文化、家庭、性别或者年龄怎样，其天生就有喜欢被赞美、被尊重的强烈愿望，而成功则是获得赞美和尊重的最有效途径。可以这么说，追求成功是人类的本能。

“富孩子”所受的教育，就是鼓励激发这种本能的教育。

美国哈佛大学教授霍华德·加德纳撰书指出，通向成功的道路有许多条，在不同领域不同行业，人们取得成功所需要的才能和智慧是不一样的。几乎每个孩子都有自己擅长的一种或几种才能。有的孩子表现出音乐天分；有的孩子表现出运动天分；有的孩子很有逻辑天分；有的孩子很有语言天分；有的孩子擅长人际交往；有的孩子善于了解自身的能力和情感，他们喜欢独立工作，善于反省自己。

当然还有许多孩子表现出不止一种天分。

父母在家庭教育中要随时地观察、分析自己孩子的情况，当孩子在成长过程中遇到困难时，不要责备，也不要埋怨，更不要逼迫孩子去做父母自以为是的事。父母的生活体验和对外界的认知水平可以为孩子提供参考，但绝不能替代孩子。我们目前所面对的社会为孩子的发展提供了越来越多的选择机会，成功的路有很多，顺应孩子的特点，给孩子创设一个宽松的环境，那么，我们的每一个孩子都会有成功的未来。

每个父母都希望自己的孩子是具备良好素质的“富孩子”，同样，每个孩子也希望自己的父母是懂得如何教育孩子的“富爸爸”。



青少年心理健康与教育

什么是心理健康

对于孩子的身体健康,每个家长都十分关心,即使是对高中的孩子,细心的家长仍然要时常提醒:“今天有点儿凉,多穿件衣服”“最近感冒的人很多,多加点儿小心。”一旦孩子有点儿头疼脑热,家长就更是关怀备至:追着孩子看病打针,叮嘱孩子按时吃药……真是“可怜天下父母心”啊!但是,一提到心理健康,许多家长就会感到茫然,甚至有的孩子已经患有焦虑症、强迫症等严重的心理疾病了,家长还不知就里,以为孩子有思想问题或不良习惯,而继续给孩子施加压力。造成这些现象的原因就是这些家长对什么是健康,什么是心理健康还缺乏足够的了解。

许多人在谈到健康时,常常会认为它只是指身体的强健。但是从现代医学理论中健康观的角度看,这种认识是片面的,因为它忽略了心理的健康。事实上,联合国世界卫生组织 1948 年就在成立宣言中明确指出:“健康是指身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅是没有疾病和虚弱现象。”这就是说,仅仅具备了没有残疾、没有患病和身体结实这样的条件还不能代表真正的健康,完整的健康应当包括身体、心理和社会适应三方面的完满状态。由此来看,健康的概念绝不仅仅是指身体一个方面,衡量健康与否最基本的标准至少应当包括身、心两个方面。这就是说,一个人必须具备健康的身体和健康的心



灵,才能称得上是真正的健康。正是从这个意义上,人们提出了这样一个口号:“健康的一半是心理健康。”

那么什么是心理健康呢?心理健康指的是人的一种心理功能状态,即能够使人们所具备的全部心理潜能都能得到充分发挥的理想状态。处于这种状态下的人不论从事何种活动都能达到比较理想的水平,同时自身的发展也能达到比较充分的程度。

事实上,心理健康与不健康只是一个相对的概念,它们之间并没有严格的界限。在个体发展的过程中,由于内外因素的影响与干扰使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的,所以对任何一个人来说都有可能出现某些不够健康的心理状态。这种不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度,一般可以分为心理问题、心理障碍与心理疾病三个层次。

所谓心理问题,是指在个体发展过程中由于外部影响或内部失调而引起的暂时性的心理失衡现象。如因对某事一时想不明白或遭到某种失败、打击而导致的困惑、疑虑、苦闷与迷惘等。心理问题的发生率很高,可以说每个人在成长的过程中都会产生各种各样的心理问题。但是产生了心理问题以后,只要经过自己的调节或别人的帮助很快得到了解决,其心理功能就仍能保持正常的状态。

心理障碍是心理功能发生局部障碍的表现,其原因多与自我调节水平下降有关。产生心理障碍的人通常会在从事某些活动时有一些明显的不适表现,反应方式出现异常,适应水平显著下降,因此活动效果会受到严重影响。比如有严重厌学情绪或对考试有严重焦虑情绪的学生,其学习效率和考试成绩都会明显下降。有各种心理障碍的人数比例通常占总人数的百分之十几,这些人常常要借助别人的指导和帮助才能恢复健康状态。

心理疾病是心理功能出现严重障碍的表现,通常是因为外部刺激过强或心理严重失调所致。患有心理疾病的人在心理与行为上都已



属于异常的范畴,他们的自我调节能力和适应能力已处于十分低下的水平,从事各种活动的 ability 已部分或大部分丧失,基本上已无法维持正常的学习、工作和生活。比如各种精神分裂症、情感性精神病患者等都属于这种情况。有严重心理疾病的人数在总人口中大约占百分之一、二,这些人都是需要住院治疗的病人。

家庭对孩子心理健康的影响

在孩子成长发展的过程中,家庭环境是影响孩子心理健康的最重要的因素之一,虽然随着孩子年龄的增长,家庭的影响在减弱,但是幼年或童年在家庭中所受到的影响却是一生都无法消除的。家庭中对孩子心理健康影响较大的因素可以归纳为以下几方面。

家庭解体

健全完整的家庭对孩子身心健康发展具有重要的作用。其功能除了能给孩子以安全感,满足孩子的安全需要之外,父母不同的性格特征和教育方式上的差异也是一种教育环境上的巧妙配合,对孩子个性的和谐发展具有不可替代的作用。然而,在因各种原因而导致解体的家庭中,这些条件就都被破坏了。其中,尤其是在离异家庭中,孩子由于失去了父母一方甚至双方的关爱与呵护,稳定与安全的基本需要长期得不到满足,因此在情绪和性格的发展上,极易出现各种问题与障碍。有关研究表明,违法犯罪青少年中家庭破损的比例极高,前苏联的调查显示,54.7%的违法犯罪少年不是缺父就是缺母;日本的调查也表明,青少年违法犯罪者中父母离丧的比例为50%;我国学者调查的结果是,在违法犯罪青少年中,父母离异、分居和双亲不全的占38%。这些资料说明,家庭的不完整是影响孩子心理健康发展的重要原因之一。

家庭不和

家庭不和主要是指夫妻关系紧张。由于夫妻关系紧张而造成的



恶劣的家庭气氛，常常会成为妨碍孩子健康发展的最重要的原因之一。前苏联心理学家瑟先科曾指出，家庭环境和家庭中父母间紧张的冲突关系会成为孩子心理创伤的背景。这种心理创伤，使孩子的性格带有一系列消极特点，并且很可能导致孩子在神经——心理上的某些病态。挪威医生克林格兰通过调查研究后认为：“家庭状况对精神疾病的发生不是没有关系的，夫妻间经常出现纠纷将给孩子造成最大的负担……在夫妻间长期存在紧张关系的家庭里，孩子最容易患精神疾病。”

总之，在夫妇间经常发生矛盾冲突的情况下，孩子从与家人相处中得到的只是反面经验：他总是看到并感到父母之间那种互相敌视的、不和睦的关系。他会过早地对人与人之间的一切关系感到悲观失望，因而也就不会去吸取同他人共事与合作的正面经验。这一切，对孩子的人格发展都会造成极大的负面影响，有时甚至是伴随终生的影响。

施压过大

作为青少年学生的家长，都会把考上大学作为对孩子最起码的要求，应该说，树立一个较高的目标，有助于激发出人的上进心和拼搏精神，可以使人充分发挥自己的潜能。但是，假如期望值超过了个人实际的能力水平，就会变成巨大的压力和包袱，成为前进道路上的阻力。当前，由于人才选拔机制和高考制度的导向，学校面临着社会舆论的巨大压力，校长和教师在提高升学率方面已经想尽了各种办法。各种高考指南、复习资料，各种补习班、家庭教师，铺天盖地地压到了学生的身上。来自社会、学校、老师和家长的全部压力统统压到了学生身上，这样的压力足以压垮任何一个健康的人。难怪有的校长说，现在社会上最难受的有两种人，一种是监狱里的犯人，另一种就是高三的学生。有的高三学生每天的学习时间竟长达十五六个小时，有人经常是后半夜二三点钟睡觉，每天只能睡四五个小时，这意味着，除了吃饭

