

学生问题教育方案丛书

丛书主编：孟万金 官 群

QINGCHUNQI WENTI

YU JIAOYU FANGAN

青春期问题⑤ 教育方案

刘在花 编著

 中国轻工业出版社



学生问题教育方案丛书

丛书主编：孟万金 官 群

青春期问题与教育方案

刘在花 编著

 中国轻工业出版社

9010212X1012BW

E-mail: wangqinbook@163.com

网 址: <http://www.wqbook.com>

发行电话: 010-62128898 传真: 82113393

读者服务部邮购电话: 010-62202091 02541692 传真: 82113330

咨询电话: 010-62123090 62202090

书 号: ISBN 978-7-2019-6922-8 定价: 28.00 元

字 数: 178 千字

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 10.25

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京

出版发行: 中国

责任编辑: 杜

责任编辑: 宋

总 策 划: 李

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期问题与教育方案 / 刘在花编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9

(学生问题教育方案丛书)

ISBN 978-7-5019-6925-8

I. 青… II. 刘… III. 中学生—青春期—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057233 号

总策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 覃云云 孔胜楠

责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 18.50

字 数: 178 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6925-8 定价: 28.00 元

咨询电话: 010-65125990 65595090

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

E-mail: wanjianbook@163.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

90105J5X101ZBW

丛书总序

孟万金

(中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心 主任)

教育的最终目的是培养身心和谐健康的人。学生的心理行为问题不仅影响着学生身心的和谐发展，也给教师带来了巨大的挑战和压力。许多中小学教师在教育实践中尝试摸索，却苦于找不到行之有效的方法。由此，帮助教师科学有效地应对学生的心理和行为问题，提高教师的心理健康教育能力，就成为教育心理学工作者责无旁贷的历史使命。

近年来，中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心全体研究人员根据上级领导制定的“服务决策，指导实践”的科研方向，建立起心理和行为实验室，潜心致力于学生心理和行为问题的研究。本中心不仅申请了多项国家级课题，进行深入的理论研究，还发展了上千所实验学校，深入实践，探索学生心理健康教育的途径和方法。大量的专业研究和实践使我们逐渐形成了解决学生心理和行为问题的思路，那就是：以积极心理健康教育思想为理论指导，以改变教师的认知为出发点，以提高教师的专业知识为基础，以案例分析和实践反思为手段，最终着眼于提高教师的教育能力。本套丛书就是我们多年研究的积累，也是我所主持的全国教育科学“十一五”规划课题（批准号：FBB060244）研究的阶段性成果，更是我们团队集体智慧的结晶。

本套丛书共包括六本，涉及学生的学习问题、行为问题、情绪问题、自我问



题、品德问题以及青春期问题这六大类问题。它们一方面体现了学生完整的心理结构，同时也反映了教育现实中的集中而突出的问题。六本书的内容既相对独立，自成系统；又纵横兼顾，整体协调，逻辑统一。不同的读者可以根据自己的兴趣和实际需要，有针对性地阅读。

在编写上，本套丛书着重突出以下几个特点：

第一，实践性。本套丛书从教育实践中的典型案例入手，继而对案例中的问题进行分析解读，提炼有针对性的教育策略，最后通过教育个案展现解决学生问题的具体过程和方法，使读者易于操作。同时，书中搜集了大量优秀教师的经验和方法供广大读者参考和借鉴。在每章的最后还设立了“反思驿站”的环节，帮助教师针对自己的实践进行反思和改进，将学习与实践紧密结合，促进教师成长。

第二，科学性。书中所涉及的教育学、心理学的概念和知识力求体现专业性和科学性，对问题的分析和解决之道的论述言之有据，言之有理，言之有用。使读者能够获得客观准确的专业知识。

第三，可读性。本套丛书主要面对广大的一线教师，也可供学生家长阅读参考，内容通俗易懂，形式生动活泼。既有专业的教育学、心理学知识，也穿插了心理学故事、经典实验等丰富有趣的内容，帮助读者拓展思路，加深理解。

本套丛书由我和美国卡内基梅隆大学心理学专家、联合国教科文组织国际项目官员官群博士共同主编，我负责国内学生问题的收集、梳理和分类，官群博士负责国外关于学生问题及其对策研究等资料的收集和整理，在此基础上，确定了中国学生问题的六大类型和丛书编写的基本思路、框架、原则和体例以及丛书的整体设计。其中，刘在花博士撰写青春期问题与教育方案，单志艳博士撰写学生学习问题与教育方案，张彩云博士撰写学生行为问题与教育方案，赵小红老师撰写学生品德问题与教育方案，张冲博士和刘玉娟博士撰写学生情绪问题与教育方案，孙嘉卿博士撰写学生自我问题与教育方案。成书后我和官群博士负责总统稿，张彩云博士协助做了不少具体工作，提出了很好的建议，为本套丛书付出了大量心血。我的研究生李蒙、张静、刘美艳、秦建伟、崔凤琴、李娜、刘芳、赵庆协助做了一些外文资料的翻译和基层调研工作。

本套丛书的出版得到了中央教育科学研究所领导的关心和同志们的鼓励，得到了出版社总策划石铁先生和万千教育诸位编辑的悉心指导和帮助，在此一并致谢。

诚然，丛书也会有疏漏不当之处，敬请读者不吝指正。如果本套丛书能够帮助教师和家长解决一点当前学生心理与行为上的实际问题，则幸莫大焉！

是为序。

2009年5月

前言

近年来,因中学生青春期心理问题和心理困扰而造成的社会问题频频见诸于新闻媒体。这说明,中学生青春期问题教育已刻不容缓,如果贻误时机,将会给他们、家庭和社会造成不良影响。因此,重视中学生青春期心理问题和心理困扰,积极向他们开展心理健康教育与心理咨询工作,关注他们心理的健康成长,塑造健全的人格,培养积极乐观、豁达的人生态度和处事方式,已成为广大教育工作者和家长的普遍共识和迫切要求,也是心理学工作者义不容辞的责任。

本书是本人积十余年从事青少年心理与教育问题的理论研究以及长期从事心理咨询与心理治疗实践的成果。本书从教师的视角,揭示了如何对青春期的学生进行心理健康教育与心理咨询工作。

本书共有十章,内容翔实,资料丰富。第一章简要介绍了中学生青春期的生理、心理特点、中学生青春期中易出现的心理问题以及中学生青春期问题教育策略,目的是给教师一个总体的认识。第二章至第十章内容围绕目前中学生青春期最常见的和最突出的心理问题和心理困扰展开,每章内容包括“章节导读”、“名家名言”、“情境故事”、“问题解析”、“教育策略”、“教育个案”和“反思驿站”几个部分。“章节导读”部分以问题的形式列出了每章要重点介绍的主要内容。“名家名言”部分是与每章内容密切相关的名言、警句等。“情境故事”部分是与每章内容相关的、发生在青春期中学生当中的一些典型的、鲜活的案例,以此引起教师的思考。“问题解析”部分从青少年自身、家庭、学校和社会四个角度剖析了中学生青春期问题发生的原因。“教育策略”部分从心理学、教育学视角提出了解决中



学生青春期问题的对策、措施、建议和治疗方案等。“教育个案”部分向教师完整地展示了如何对存在青春期困扰的中学生典型个案进行教育的过程,以便教师掌握和灵活运用。“反思驿站”部分为教师提供了练习、体验、反思的园地,以利于教师学习、掌握新的思维方式和行为模式,改变原有的、不正确的处理问题的方式方法。

本书实用性强,所介绍的内容都是当前我国青春期中学生面临的主要问题和心理困扰。在写作风格上,力求浅显易懂,取消了专业性比较强、深奥难懂的心理学基本理论、心理咨询的基本理论与心理治疗方法,而是以案例的形式向教师娓娓道来,以便教师理解、掌握和运用。本书操作性强,避免了概念化和空泛化的缺陷,利于教师借鉴所介绍的方式方法,解决自身面临的实际问题。此外,该书结构严谨,逻辑性强,语言简练,案例生动、具体,可读性强。

衷心希望这本书能够对教师的工作、生活、学习有所帮助,对教师的教育教学有所改变。当然,本书不是包治百病的灵丹妙药,不可能完全适应于每一位教师。但是,我希望这本书确实能为教师提供一种正确的思路,展示一些行之有效的教育策略和方式方法。

在本书的写作过程中,本人查阅、参考了大量文献,在此向上述文献的作者致以深深的敬意和诚挚的感谢。如有疏漏之处,敬请谅解。

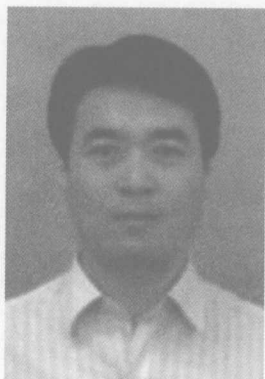
由于本人水平有限,书中不妥及错误之处在所难免,恳求读者批评指正!

刘在花

中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心

2009年4月29日

主 编 简 介



孟万金 心理学博士,教授,博导。中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心主任,美国佛州大学客座教授。《中国特殊教育》杂志社社长。“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组中方联络员兼首席专家。



官 群 心理学博士,美国卡内基梅隆大学博士后,联合国教科文组织国际项目官员。中美英教育家网络联盟秘书长。“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组美方联络员兼首席专家。

作者简介



刘在花，女，汉族，1975年2月生。
籍贯：山东省诸城市。1994—1998年就读于山东师范大学教育系，1998—2001就读于山东师范大学教科院心理系，师从张承芬教授从事教育社会心理研究，获硕士学位，2001—2004就读于北京师范大学心理学院，师从许燕教授从事人格心理与心理咨询研究，获博

士学位。2004年7月到中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心工作，担任《中国特殊教育》副主编，主要从事发展与教育心理、人格心理与心理咨询研究。世界银行课题主持人，教育部哲学社会科学规划重点课题、全国教育科学规划“十五”、“十一五”课题主要研究人员。截至目前，撰写《儿童社会智力》、《青春期问题与教育方案》两部专著，参编心理健康教材、广告心理学等多部著作。在《心理科学》、《中国教育学刊》、《当代教育科学》、《上海教育科研》、《中国特殊教育》、《教育科学研究》、《外国教育研究》、《民族教育研究》等全国中文核心期刊、全国哲社类核心期刊上发表学术论文30余篇。

目 录



第四章	惧怕异性交往与教育	83
第一节	问题解析——异性是个谜	86
第二节	教育策略——打开心灵的枷锁	90
第三节	教育个案——走过青春的雨季	102
	参考文献	107
第五章	网络成瘾与教育	109
第一节	问题解析——解码网络情缘	112
第二节	教育策略——斩断网络的情思	117
第三节	教育个案——总有云开日出时	128
	参考文献	133
第六章	逆反心理与教育	135
第一节	问题解析——成长的代价	138
第二节	教育策略——架起理解的桥梁	144
第三节	教育个案——融化逆反的“坚冰”	156
	参考文献	160
第七章	亲子冲突与教育	161
第一节	问题解析——可怜天下父母心	164
第二节	教育策略——沟通无极限	170
第三节	教育个案——相亲相爱一家人	183
	参考文献	187
第八章	逃学问题与教育	189
第一节	问题解析——学海的深与苦	192
第二节	教育策略——春风化雨	199
第三节	教育个案——润滑心灵	212
	参考文献	215



第九章 吸烟、饮酒问题与教育	217
第一节 问题解析——迷失的青春	220
第二节 教育策略——循循善诱	227
第三节 教育个案——我与学生签协议	241
参考文献	245
 第十章 自杀问题与教育	 247
第一节 问题解析——脆弱的心灵	250
第二节 教育策略——拯救心灵	259
第三节 教育个案——生命不言轻弃	273
参考文献	276



第一章

走进中学生青春期的心理世界

青少年好比蝴蝶，他们经历着从毛毛虫到蝴蝶之间的层层蜕变。这种蜕变充满着潜能，但又很脆弱。

——世界卫生组织驻华代表 司徒农博士



- ★ 青春期是人生的哪一时期?
- ★ 青春期少年具有哪些生理和心理特点?
- ★ 为什么说青春期是一个充满矛盾的时期?
- ★ 中学生青春期会面临哪些主要问题?

青春期的生理变化是身体发育成熟的表现，也是心理成熟的基础。

青春期的心理变化是心理成熟的表现，也是生理成熟的基础。

青春期的生理变化是身体发育成熟的表现，也是心理成熟的基础。

第一节 青春期解读

青春期是个体生理和心理发生急剧变化发展的特殊时期，是个体从幼稚走向成熟、从家庭步入社会的重要转型时期。那么，到底何为青春期？中学生青春期的生理、心理特点有哪些？下面，我们就慢慢掀开青春期的神秘面纱。

一、何谓青春期？

青春期又叫青春发育期，有广义和狭义之分。青春期从广义上指从儿童发育到成人的过渡时期，狭义上指第二性征开始出现到性成熟以及体格发育完全的一段时期。青春期是人的一生中生长发育的重要时期，是决定人一生的体质品质、行为、性格和智力水平的关键阶段。因此，青春期被誉为是“人生的第二次诞生”。因为青春期的青少年生理发育和心理发育会发生急剧动荡变化，所以，心理学家称这一时期为“第二次危机”。一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从10~12岁开始，而男孩子则从12~14岁才开始。由于青春期开始的年龄个体差异很大，所以世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄界定为10~19岁。

青春期可以分为三个阶段：

青春前期：10~13岁，人生长发育最快的阶段。

青春中期：13~17岁，以生殖器官和第二性征明显发育为特征，女性出现月经，男性出现遗精。

青春后期：17~19岁，生理上的变化逐渐缓慢下来，性器官和第二性征发育成熟。

二、触摸青春期——中学生青春期的生理、心理特点

心理学家霍尔认为，孩子到了青春期，他们的“身体与心理跟以前相比，大为不同，而发展的趋势是跳跃而来的。他们对于社会的义务感和新的爱情生活忽然惊醒”，“他们既不了解世界，又不了解本身生理的发展所引起的心理变化。”对青春期，不同的心理学家有不同的认识，霍尔用“危机时期”来概括，而盖脱则



用“暴风骤雨时期”来概括，弋特又用“疾风怒涛时期”来概括。究竟，青春期的少年的生理、心理会发生哪些变化呢？

（一）青春期的生理特点

青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。这一期间，不论少男还是少女，他们在身体内外部都会发生许多巨大而奇妙的变化。了解和掌握青春期的身体变化，便于教师帮助青少年顺利地度过青春期。

1. 女性青春期的生理特点

对于女性来说，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期。他们这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快、第二性征形成、开始出现月经。

- （1）全身发育：随着青春期的到来，全身发育迅速，逐步向成熟过渡。
- （2）生殖器官的发育：随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加，生殖器官的各部分也有明显的变化，称为第一性征。例如，外生殖器从幼稚型变为成人型。
- （3）第二性征：是指除生殖器官以外，女性所特有的征象。例如，女孩的音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛等。
- （4）月经来潮：月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经周期也无一定规律，需经逐步调整才接近正常。

2. 男性青春期的生理特点

男性在青春期身体将发生一系列引人注目的生理变化，这个时期是男子成长发育的最佳时期。无论在形态上还是在生理上，男性都有较大的改变。除身高、体重猛增外，生殖器官逐渐向成熟的方面发展，另外第二性征发育，如声音变粗、胡须和腋毛开始长出等。

（二）青春期的心理特点

青春期是青少年生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期和动荡期，此时其心理特点主要表现为：

1. 情绪情感特点

青少年的情绪情感世界丰富多彩，并且充满“狂风暴雨”，常常表现为感情冲动和短暂的不稳定状态，孤独、忧伤、激动、喜悦、愤怒等情绪微妙地交织在一