

卫生部疾病预防控制局 / 编

儿童青少年心理健康100问



系列

中学生心理健康 100问

人民东方出版传媒



东方出版社

儿童青少年心理健康100问



系列

中学生心理健康 100问

卫生部疾病预防控制局 / 编

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理健康 100 问/卫生部疾病预防控制局 编. —北京: 东方出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5060-6152-0

I. ①中… II. ①卫… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 055248 号

中学生心理健康 100 问

(ZHONGXUESHENG XINLI JIANKANG 100 WEN)

编 者: 卫生部疾病预防控制局

责任编辑: 杜晓花

特约编辑: 张 敏

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 710 毫米×970 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 220 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6152-0

定 价: 31.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

《儿童青少年心理健康 100 问》丛书

编委会

主 任：于竞进

副主任：孔灵芝 郑 毅

成 员：（按姓氏笔画排序）

万国斌 王玉凤 刘 靖 严 俊

苏林雁 杜亚松 金同玲 秦 如

钱 玲 甄延城

本 册 主 编 苏林雁

丛 书 主 编 郑 毅

丛书副主编 刘 靖 苏林雁 王玉凤 杜亚松
万国斌

编 者 （按姓氏笔画排序）

丁 军 马 静 冯 哲 孙 凌

苏巧荣 苏林雁 李红政 宋海东

金 宇 耿耀国

养育一个健康的孩子是家庭的大事，培养一代健康的儿童少年是国家的大事。健康包括了身体健康、心理健康和良好的社会适应等方面。心理健康是个人能够恰当地评价自己，能够应对日常生活中的压力，能够有效率地工作和学习，能够对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。

儿童青少年心理健康发展面临越来越多的挑战。儿童青少年的心理健康不仅受家庭养育方式、学校教育方法的影响，在工业化、城市化、信息化迅速发展的时代，竞争、压力、家庭小型化和少子化等成人世界的生活环境和生活方式的改变，也会对儿童青少年心理健康产生无形影响。世界卫生组织估计，全球大约有1/5的儿童青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题，主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力犯罪等。如果不及时帮助和干预，儿童青少年时期的心理行为问题将对他们成年后的身心健康带来严重的不良后果。

我国儿童青少年心理健康发展受到高度关注。有评论说“中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血”。然而，由于家长缺乏正确的指导，采取不恰当的养育方法等原因，一些儿童青少年心理行为问题依然严重困扰部分家长，成为社会关注焦点。2011年国家发布《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》，提出未来10年儿童心理健康发展目标：促进儿童早期综

合发展、全面提升学生综合素质和能力、降低儿童心理行为问题发生率和儿童精神疾病患病率。要求卫生、教育等部门和单位积极行动，致力于培养儿童青少年健全人格和提高他们的身心健康素质，大力普及儿童青少年心理健康知识，采取早期识别和干预儿童青少年心理行为问题的措施。

促进儿童青少年心理健康需要政府、社会、家庭的共同努力。儿童青少年的心理健康发展关系到国家的未来和希望，维系了社会良好传统的继承和发扬，联系着千家万户的幸福和期冀。希望我们一起努力，从点滴做起，共同行动，汇流成溪，为孩子的身心健康保驾护航，为祖国下一代的健康发展贡献力量！

卫生部副部长

二〇一二年三月一日

心理健康是儿童青少年成长的重要内容，但我国家长在孩子培养中存在很多误区。为促进儿童青少年心理健康发展，针对目前儿童青少年心理健康中存在的较为广泛和普遍的问题，宣传普及解决问题的办法，2009年起，我们汇聚国内儿童精神医学、儿童心理、儿童保健等领域专家，以发展心理学和行为科学的研究理论和实践为基础，以循证医学的资料为依据，结合多年的临床经验，使用通俗易懂的语言，结合实际案例，历时3年，完成了这套《儿童青少年心理健康100问》丛书的编写。本丛书旨在为读者提供一套集系统性、专业性和科普性为一体，专门针对儿童早期身心健康发展和儿童青少年常见情绪和行为问题预防，以及早期识别和合理治疗儿童青少年成长中的各种心理问题的实用性科普图书。

众所周知，心理活动和精神健康涉及脑科学内容，相对复杂和抽象。本书最突出的特点是强调科学性和通俗性的结合。不但从儿童青少年成长过程中的常见问题出发，根据儿童青少年心理发展规律分阶段编写，还请中国健康教育中心的专家在不同的读者群体中进行现场测试和科学分析。作者根据测试反馈信息反复修改多次，并经由卫生部特聘的“国家级科普专家”作了两轮审阅和修改。这在科普图书编写上是不多见的，可以说这也是一部科普研究的结晶。希望本丛书能解决读者在孩子培养过程中遇到的困惑，解答儿童青少年成长过程中遇到的问题。

在本丛书现场测试和分析过程中，中国健康教育中心张继彬、

孟宪鹏、陈国永等同志付出了大量的劳动，在此表示感谢。

本丛书编写过程中难免有疏漏不妥之处，敬请批评指正。

《儿童青少年心理健康 100 问》丛书编委会

二〇一二年三月一日

QA 目录

中学生的心理特征是什么？	001
中学生心理问题是越来越多吗？	004
中学生应该具有什么样的人生目标？	007
独生子女有什么优势和不足？	011
心理健康的标准是什么？	013
如何看待自我？	015
什么是个性？什么是不良个性？	018
刚进入初中/高中，我该怎么去适应新的环境？	021
怎样才能增强自信？	024
为什么越是长大就越是觉得压力大，怎么调整？	026
我为什么学习没有动力？辛辛苦苦考大学是为了什么？	029
“只有名列前茅，活得才有意义”，这种看法对吗？	032
我的智商一般，我能学习好，也能成功吗？	036
我很努力了，可成绩还是上不去，怎么办？	038
学习有严重的偏科现象，该怎么纠正？	041
怎样提高记忆力？	044
如何应对厌学情绪？	046
学校要文理分科了，我该怎么选择呢？	049
我没考上重点大学，该不该去复读？	051

我上课走神是什么原因？	054
青少年有多动症吗？怎么矫正？	057
青春期为什么听不进大人的话，总是和大人顶撞？	060
我为什么缺乏自制力？	064
同伴邀我去做一些不符合社会规范的事，我不好意思拒绝， 怎么办？	066
中学生吸烟为什么被禁止？	068
同伴在舞厅使用摇头丸，我该不该尝试？	070
我看见自己喜欢的东西就想要，有时甚至偷窃，怎么 克制自己的欲望？	073
我总是离不开我的手机，一发现不见就很焦急，怎么办？	075
我很喜欢打游戏，一上网就下不来，不上网就难受， 这是网瘾吗？	077
网络交友能代替现实交友吗？	080
怎样识别自己的情绪状态？	083
我为什么总是忧心忡忡？	086
遇到考试就感到紧张，该怎么办，将来怎么去高考？	089
我跟陌生人一说话就脸红，不敢参加演讲之类的活动， 我该怎么克服？	091
和异性同学在一起活动或者与异性说话就感到紧张， 该怎么办？	093
我害怕蟑螂之类的东西，遇见了就全身发抖、尖叫， 甚至会晕过去，我该怎么办？	095
做一道题目要反复验算，一洗手就洗十多分钟，是心理 问题吗？	098
当遭受挫折时怎么度过？	100
遇到精神刺激会出现什么反应？	102

我总是睡觉睡不好是什么原因？	104
怎样摆脱自卑？	106
把心事总是藏在心里，是不是会引起更多的心理问题？	109
什么是积极的应对方式，什么是消极的应对方式？	112
遇事总是考虑悲观的一面，怎么改变？	116
做事追求完美好不好？	118
青少年抑郁症有什么特点？	120
产生自杀的念头，应该怎么办？	122
我觉得自己不够苗条，在节食减肥，但有时又控制不住 地暴饮暴食，是不是有什么问题？	125
我身高 1.6 米，体重 75 公斤，有危害吗？可是我没有毅力 减肥，怎么办？	128
我感觉面颊不对称，要不要整形？	130
为什么有些学生回避老师？	132
如何正确对待爱批评人的老师？	135
学生为什么反感老师？	137
如何在新的学校中与人交往？	140
如何走出孤僻的阴影？	142
别人好像都不喜欢我，我的人缘不好怎么办？	144
看人不顺眼就不和他（她）交往吗？	146
经常为小事生同学的气，怎么办？	150
我为什么总喜欢妒忌同学，和他们比漂亮、比家境呢？	152
当了班长我好累，为什么？	154
我有口吃的毛病，别的同学经常模仿我，我很烦恼， 怎么办？	156
我看不起别人，自视清高，这样好吗？	159
同学在背后议论我，怎么办？	161

同学怀疑我偷了手机，我跳进黄河也洗不清了，我该 怎么办？	164
好朋友总爱占我的小便宜，怎么办？	166
好朋友和我分手了，心里很难受，该如何处理？	169
爸爸妈妈为什么不能跟我平等对话？	171
妈妈偷看了我的日记，我跟她大吵了一架，为什么家长 这么不尊重我？	174
想摆脱家长的约束，但是离开家长又不知道该怎么办， 是心理问题吗？	177
为什么喜欢和同学在一起，而不喜欢和家长在一起？	180
家长说我逆反，我说家长不理解我，如何处理亲子冲突？	183
爸妈对我期望很高，怎么达到他们的要求？	187
我利用业余时间打工赚了钱，却被家长骂，我有错吗？	190
父母离婚了，我该怎么办？	192
爸妈总是吵架，我都烦死了，怎么办？	194
中学生性心理的发展过程如何？	197
我爱上一个男/女生，面对自己喜欢的异性，我该怎么办？	200
有男/女同学给我递条子，我该怎么办？	202
好多同学都在谈恋爱，我没有谈，是不是我没有吸引力？	205
有些同学恋爱之后成绩反而名列前茅，我是不是也可以 尝试？	207
男同学怎么对性那么好奇？	210
我在网上谈恋爱，网恋有什么害处？	212
我喜欢与同性交往，不喜欢异性，我是不是同性恋？	215
我喜欢浏览一些黄色网站，沉迷其中怎么办？	218
手淫有害处吗？	221
女生月经期特别烦是何原因？	223

喜欢追星是心理障碍吗?	225
同学们穿名牌用名牌,我很羡慕。但家庭条件不允许, 怎么办?	228
我总是做梦,真的能解梦吗?梦能预示未来吗?	230
星座是科学的吗?准不准啊?血型与性格有关系吗?	232
为什么父母反对我染头发、打耳钉?	234
为什么我总爱看那些凶杀的报道或小说?	236
我总爱做白日梦、爱幻想,这样好吗?	238
我家里穷,不想让母亲来学校,可她不听,怎么办?	240
怎样看待生活水平上的不平等,人与人之间的差异?	242
怎样看待在校园中推广集体舞?	244
你有自恋的倾向吗?	246
心理障碍需要药物治疗吗?	249
用爱心对待有心理问题的同学	252
后记	255
附录:一、有关中学生心理卫生的网站目录	257
二、CCMD-3 中国精神疾病诊断标准	257



中学生的心理特征是什么？

开场白一般比较枯燥，可是为了让大家对心理有个确切的了解，我们还是要从枯燥的定义开始。首先我们谈谈什么是人的心理和心理活动？心理，也叫精神，是一个人从出生后所表现出来的大脑的生理活动功能。人的心理现象是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一，这种复杂的心理现象所进行的一系列的有规律的活动，称为心理活动。在日常生活中，人人都在进行着各种内容的心理活动，按其心理过程可分为3个主要方面，即认知、情感、意志和行为。下面我们就按照这3个过程，谈谈中学生的心理特征。

认知活动：孩子从来到这个世界，在睁开眼睛那一刻，就开始认识这个世界。认知活动包括感知、思维、注意、记忆、智能等方面。青少年期是认知活动飞速发展的时期，他们对外界事物的观察力明显增强，抽象、概括和逻辑思维能力显著发展，思维具有独立性和批判性，对所学的知识、人际关系、社会等方面的问题观点明确而尖锐，常提出一些新设想、新见解，对别人的论点一般不轻易相信和盲从。想象力迅速发展，想象中的创造性成分逐步增加，想象的现实性不断提高。但这一时期的学生在思维方面往往显得片面和偏激。

情感活动：对事物感知之后，就会产生各种情绪反应，例如喜怒哀乐悲恐惊是基本的情绪反应，随着年龄的增长，出现较复杂的情感，例如忧郁、气愤、厌恶、嫉妒、爱憎、同情等，友谊感增强，并出现两性爱情的萌芽。青少年情感的特征是情绪高亢强烈，充满热情和激情，活泼向上，富有朝气；但情感波动大，容易大喜大悲，从一个极端走向另一个极端。对压力的承受能力较差，男生具有激动性、风暴性，而女生则更加多愁善感。

意志行为活动：这个时期的青少年开始形成对人生的看法，意志开始发展。由于出现成人感，开始掌握成人的标准和评价，要求别人的尊重，产生了强烈的独立欲望。在人际交往、发表见解等方面，很多学生主动性较强；但生活照料上，比如装饭、洗衣、学习时间安排等方面，又依赖于父母。行为具有冲动性，在愤怒、哥们义气的驱使下，有时作出不理智的行为。

为什么青春期会出现这些变化呢？主要有两个原因，即生物学层面的原因和心理学层面的原因。生物学原因主要是什么呢？是性激素。你们不要小看它，它可是经常在左右你的情绪和行为。进入初中阶段后性器官迅速发育，性激素经常波动，性幻想、性梦及与之相一致的性行为，都会造成青少年焦虑、困扰，导致情绪不稳定。心理方面的原因是独立和征服意识形成。这个时期开始产生了强烈的独立欲望和征服欲望。他们喜欢自己来安排自己的生活，喜欢发表自己的见解。开始对同性和异性产生了征服的欲望和行为。男生喜欢在同性面前表演自己的篮球球技，证明自己比别人强；喜欢在女生面前秀一下歌喉，证明自己嗓音不错。女生喜欢注意减少自己的青春痘，穿上漂亮、时尚（可能是某个崇拜的明星喜欢的）、迷人的服装，同时偷偷地注意是否征服了心仪的白马王子。这些都是正常的心理现象。

青少年期是走向成熟的过渡期，是朝气蓬勃充满青春活力的时

期。难怪心理学家称之为“充满躁动、不安的青春期，充满叛逆、争议的青春期”。学习心理学方面的知识，运用心理学眼光看待自己的情绪行为，运用心理学的手段调适自己，你会看到，自己正在长大。