

21世纪高等教育规划教材

青少年 心理咨询与辅导

主编 张宝歌 梁 欣

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

21 世纪高等教育规划教材

青少年心理咨询与辅导

主 编 张宝歌 梁 欣

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理咨询与辅导/ 张宝歌, 梁欣主编. —长春: 吉林大学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5601-6738-1

I. ①青… II. ①张… ②梁… III. ①青少年心理学: 咨询心理学-师范大学-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 248093 号

书 名: 青少年心理咨询与辅导

作 者: 张宝歌 梁 欣 主编

责任编辑、责任校对: 刘子贵

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×960 毫米 1/16

印张: 19.75 字数: 373 千字

ISBN 978-7-5601-6738-1

封面设计: 凌 云

长春日升印刷有限公司 印刷

2010 年 12 月第 1 版

2010 年 12 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



前言

随着生物医学模式向生物心理社会模式的转化,使健康的标准更加全面完善。正如联合国世界卫生组织所指出的那样:“健康不仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”可见,心理健康已是人类健康的重要标志之一。

我国改革开放以来,社会经济急速发展,生活节奏加快,竞争机制不断深化。在各类人群中,由于升学、工作、学习、就业、人际关系等多因素的影响,所出现的心理问题和心理障碍已越来越引起社会的广泛关注。相对于人生发育其他阶段来说,青少年的心理问题越来越多。原因如下:第一,由于青少年时期是个体生长发育的特殊时期,青少年有强烈的独立性和自觉性,又有极大地依赖性和幼稚性。第二,从媒体的宣传有关校园伤害的事件中,我们也能感受到青少年因为心理问题而导致的严重后果。第三,青少年承受来自外界的压力也很大,每一个青少年都面对升学、人际关系、性以及各种诱惑等影响,这个时期是他们一生中面临最多问题的阶段之一。

本书在编写过程中除介绍了必要的心理咨询与心理健康的理论外,还插入引用了大量的案例并加以点评分析,使学生在学习中能轻松地理解相关理论知识,增加了教材的趣味性。殷切希望本书的出版能为高校心理健康咨询以及对青少年心理咨询有兴趣的专业人员提供一些帮助,以励共勉。

本书由张宝歌、梁欣担任主编,徐丽丽、贾蕊、尚元东担任副主编。具体分工如



下:牡丹江师范学院张宝歌编写了理论篇第一章、实务篇第一章及案例篇部分(约十四万字);哈尔滨师范大学梁欣编写了理论篇第二章(约八万字);牡丹江师范学院徐丽丽编写了实务篇第二章(约六万字);贾牡丹江师范学院蕊编写了实务篇第三章(约五万字);牡丹江师范学院尚元东编写了实务篇第四章(约三万字)。在编写过程中参阅了国内外同类著作,在此深表谢意。

由于时间仓促,加之作者水平有限,此书在编写的过程中,难免有阙漏之处,还请广大专家读者不吝指正,以利修订改善。

编者

2010年6月



目 录

理论篇

第一章 青少年生理、心理特点	(3)
第一节 青少年生理特征	(3)
一、身体外形发育	(3)
二、体内机能的增强和完善	(4)
三、第二性征出现	(4)
四、性器官和性机能成熟	(5)
第二节 青少年心理特征	(6)
一、青少年认知能力的特点	(6)
二、青少年情绪、情感特点	(9)
三、青少年意志特点	(12)
第三节 青少年个性特征	(13)
一、心理需求与心理冲突	(14)
二、青少年的自我意识	(16)
三、青少年的社会交往	(17)
四、青少年的成功观	(18)
五、青少年的人生观	(19)
六、独生子女的个性特点	(20)



第二章 青少年心理咨询概论	(24)
第一节 青少年心理咨询概述	(24)
一、青少年心理咨询的基本概念	(24)
二、青少年心理咨询的模式和形式	(28)
第二节 青少年心理咨询技巧及基本特点	(31)
一、青少年心理咨询技巧	(31)
二、青少年心理咨询的基本特点	(37)
第三节 青少年心理咨询理论及原则	(47)
一、心理分析理论	(47)
二、行为治疗的基本理论	(56)
三、以人为中心的理论	(60)
四、合理情绪治疗的理论	(65)
五、心理咨询的基本原则	(71)
第四节 青少年的心理健康	(77)
一、心理健康的含义	(77)
二、青少年的心理健康	(78)
三、影响心理健康的因素	(84)
四、保持青少年的心理健康	(87)

实务篇

第一章 情绪障碍与青少年心理	(91)
第一节 青少年抑郁症	(91)
一、抑郁症概述	(91)
二、青少年患抑郁症的原因	(92)
三、抑郁症的表现与诊断	(94)
四、青少年抑郁症自杀问题	(95)



五、抑郁症的治疗	(96)
第二节 焦虑障碍	(103)
一、焦虑障碍的概念及形成病因	(103)
二、焦虑障碍的表现及诊断	(104)
三、焦虑障碍的治疗	(106)
第三节 强迫障碍	(112)
一、强迫障碍概述	(112)
二、症状表现及诊断	(112)
三、青少年患强迫障碍的原因	(114)
四、强迫障碍的治疗	(115)
五、如何帮助孩子走出困境	(117)
第四节 学校恐怖症	(121)
一、学校恐怖症概述	(121)
二、青少年患学校恐怖症的原因	(121)
三、学校恐怖症的表现与诊断	(123)
四、学校恐怖症的治疗	(125)
第二章 网络成瘾与青少年心理	(133)
第一节 网络成瘾概述	(133)
一、网络成瘾的概念及表现	(133)
二、网络成瘾的诊断及原因	(136)
第二节 对青少年网络成瘾的咨询与治疗	(144)
一、心理教育和辅导	(144)
二、认知和行为治疗	(154)
三、团体心理辅导	(157)
第三节 对家庭的咨询	(163)
一、对孩子及家长的干预	(164)
二、家庭干预	(169)



第三章 性与青少年心理	(176)
第一节 青少年性心理特征	(176)
一、性生理变化	(176)
二、青少年性心理发展及特点	(177)
三、青少年男女性心理差异	(180)
四、当代青少年在性心理发展的新特点	(183)
第二节 青少年性心理困惑的咨询与治疗	(187)
一、性敏感	(188)
二、性幻想	(190)
三、早恋	(191)
四、手淫	(199)
第三节 青少年性心理障碍的咨询与治疗	(202)
一、青少年性心理障碍咨询的一般技巧	(203)
二、青少年性心理障碍咨询治疗的原则与方法	(204)
三、常见的性心理障碍及其咨询与治疗	(205)
第四章 物质滥用与青少年心理	(213)
第一节 物质滥用概述	(213)
一、物质的概念	(213)
二、物质滥用的原因	(214)
三、物质滥用领域的基本名词	(214)
四、青少年物质依赖的发展阶段	(215)
第二节 青少年物质滥用的类型	(221)
一、酒依赖	(221)
二、阿片类药物依赖	(223)
三、大麻滥用	(224)
四、可卡因滥用	(225)
五、俱乐部药物滥用	(226)



六、烟草滥用	(232)
第三节 青少年物质滥用的治疗	(233)
一、药物治疗	(234)
二、心理康复治疗	(235)

案例篇

案例一

跳出自责漩涡,拨开焦虑阴云——青春期焦虑案例分析	(249)
--------------------------------	-------

案例二

帮他从考试焦虑中解脱——考试焦虑案例分析	(253)
----------------------------	-------

案例三

她为何难以抉择——中学生强迫症的分析与指导	(259)
-----------------------------	-------

案例四

他的“病”究竟在哪里——大学生疑病症分析与指导	(263)
-------------------------------	-------

案例五

扫除障碍上学去——学生拒绝上学的案例分析	(267)
----------------------------	-------

案例六

置身大学校园里的烦恼——大学新生入学适应案例分析	(273)
--------------------------------	-------

案例七

走出网络交友误区——透视青少年面对网络交友的矛盾心理	(277)
----------------------------------	-------

案例八

他对自己失去信心——青春期人际交往困难和异性交往挫折心理诊疗	(282)
--------------------------------------	-------

案例九

把精力重新转移到学习上——青少年早恋分析与指导	(286)
-------------------------------	-------



案例十

帮你解决“性爱”问题——一位女大学生的精神困惑案例的分析指导	
.....	(290)

案例十一

问世间情为何物——一位女大学生自杀案例的分析指导	(293)
--------------------------------	-------

案例十二

“自愿”的桎梏——青少年吸毒案例分析	(299)
--------------------------	-------

参考文献	(304)
------------	-------

理 论 篇

第一章 青少年生理、心理特点

青少年的身心特点,本身就包含着很多内容和方面,其中有许多是人们的共识,还有一部分内容,人们有着不同的看法,还没有形成比较统一的共识。这些不同的看法,各自也以各种形式呈现在大众面前。我们这里介绍的,主要是人们已经取得共识的知识性的内容。当然,对一些问题的认识,也是笔者的研究结果,是不是反映了规律,有多少科学性,相信读者会有自己的判断。

第一节 青少年生理特征

人从受精成胎直到身体停止发育,存在着两个生长高峰。从受精成胎到2周岁,是第一次生长高峰期,这时幼儿的重量是胚胎重量的22亿倍。而9~18岁(也就是青少年时期)是第二次生长高峰期,这一时期人体经历着生理上的各种剧烈变化,具体可归纳如下:

一、身体外形发育

身体迅速长高,这是最明显的变化。每年少则6~8cm,多则10~11cm。在身高突增阶段,人体各部位的生长发育是不同步的。先是上下肢比脊柱增长快,长臂长腿,显得不协调;后期脊柱比上下肢增长快,最终趋于协调。一般而言,女性的发育较男性早一两年,一般在10岁左右时身高超过男性,但是同时也比男性早三四年停止长高,因而最终男性高于女性。在城市,到16、17岁,男性身高平均可以达到168cm,女性可以达到160cm。

从其他外表特征看,男性一般比女性高些、重些;男性喉结突出,女性颈部圆平;男性肩宽,女性肩窄;男性胸肌粗壮,女性乳房丰满;男性髌骨窄,女性髌骨宽;男性肩宽于髌,女性髌宽于肩;男性肌肉、骨骼发达,时见棱角,女性脂肪沉着,常显



曲线。因此,女青年显得体态丰满,男青年显得体魄健壮。

二、体内机能的增强和完善

1. 心脏机能逐步成熟

从血压来看,成人的正常血压为120/80mmHg,14岁左右的孩子为90~130/60~80mmHg;从脉搏来看,刚出生的婴儿约为140次/分钟,16~18岁时,男性约为78次/分钟,女性为80~81次/分钟。从血压、脉搏等各项指标来看,20岁以后心脏基本充分发育。

2. 肺的发育

12~18岁是肺的飞速发展期,肺的呼吸能力不断增强。从肺活量来看,男性在10岁左右为1400mL,14~15岁增至2000~2500mL,18岁左右即可达到4000mL,接近成人。女性的肺活量约为同龄男性的70%。

3. 骨骼肌肉的变化

青少年的骨骼已经骨化,变得更加坚硬,肌肉开始发达,力量也迅速增加,爆发力、腰腹肌力量、握力等均有很大发展。这在很大程度上提高了青少年从事体力活动的能力,扩大了劳动和运动的领域,从而使他们有机会体会并感受到自己的力量,加速其成人感,提高自信心,促进意志的发展。

4. 脑和神经系统基本成熟

脑的重量和容积在青少年早期(约12岁左右)已接近成人水平,同时,神经系统的结构和机能发育迅速。一是脑皮质神经的抑制机能迅速发展,兴奋和抑制开始趋于平衡,这使得青少年的情绪趋于相对稳定,形体动作更加协调;二是神经传递信息的机能要提高8~10倍,因此,思维能力活跃,对事物的反应能力提高,求知欲旺盛,操作各种精细动作比较准确、协调,推理分析能力和记忆力都有所加强。脑和神经系统的基本成熟为青少年心理发展提供了物质和生理条件,为青少年心理走向成熟提供了可能性。但是,也要看到,人的大脑一般要到25岁左右才完全发育成熟,因此青少年的思想、行为等还显得稚嫩。

三、第二性征出现

男女两性的差异是在受孕时决定的,新生儿的生殖器官的外形可以区别男女



的不同特征,因而称为第一性征。第二性征则是指生殖器以外、显示男女两性差异的身体外表的区别,是性发育的外部表现。青少年时期是第二性征的显著变化时期。

性别 年龄	女	男
8~9	子宫发育,骨盆开始变宽,臀部开始变圆,皮脂腺分泌增多	无变化
10~11	乳房、乳头开始发育,出现阴毛	睾丸开始增大
12	阴道膜出现变化,乳头、乳晕出现,内外生殖器变化	喉结开始增大,前列腺开始活动
13	乳头色素沉着,乳房显著隆起,丰满而有弹性	睾丸、阴茎增大,出现阴毛
14	月经初潮,腋毛生长,音调高而尖细	声音变粗,乳房部位发胀
15	月经逐渐变为排卵期,有规律性、周期性,有明显的骨盆变化,体态日趋丰满,臀部浑圆,曲线流畅	阴囊色素加深,腋毛生长,开始长胡须,睾丸发育基本完成,出现遗精现象
16~18	脸上长痤疮,皮肤细嫩且较薄,骨骺闭合,停止长高	脸上长痤疮,面部和身体汗毛加重,皮肤粗糙且较厚
19~20		骨骺闭合,停止长高

四、性器官和性机能成熟

1. 女性

女性的性器官分为外生殖器和内生殖器,外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、处女膜等,内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。

在青春期,女性的性器官开始快速发育。卵巢在8岁以前是极小的,8~10岁发育较快,以后就进入飞速发育阶段。阴道深度增加,黏液腺也有所发育,并排出大量分泌物,阴道分泌物由碱性变为酸性。子宫从10岁开始快速发育,至18~20岁时,长度增加一倍。

月经初潮一般在14岁左右,世界各国、全国各地均有所不同,并且有不断提前



的趋势。月经初潮时,卵巢还未达到成熟时重量的30%,因此,在初潮之后的一定时期内,月经并不规律,一般会在一年内逐步规律。月经初潮,标志着女性性机能开始成熟。

2. 男性

男性的性器官也分为外生殖器和内生殖器,外生殖器包括阴茎、尿道、阴囊,内生殖器包括睾丸和输精管。

10岁以前,男性生殖器发育很慢,睾丸在13岁才开始活跃,但长到15岁时,重量已经接近成人。睾丸和阴茎都开始增大。

前列腺发育以后,男性约在16岁时开始发生首次遗精,这也意味着男性性机能开始成熟。

值得注意的是,青春期第二性征的出现和性机能的逐渐成熟,反映在心理上会引起性意识的觉醒。所谓性意识,指青少年对性的理解、体验和态度。性意识的觉醒,指青少年开始意识到两性的差别和两性的关系,同时也带来一些特殊的心理体验,如有的青少年对自己的性特征变化感到害羞,对月经来潮或遗精感到惶恐不安,对异性的变化表示好奇和关注等。

第二节 青少年心理特征

一、青少年认知能力的特点

1. 感知能力

这是指人脑对作用于感觉器官的各种事物加以反映并整合为一个完整映像的能力,包括听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉等,而观察能力则是感知能力中最重要的部分。青少年时期,人的观察能力有很大的提高。

(1)观察的目的性更加明确,逐步形成了在一定目的指导下主动而有意识的观察。在同时接受到成百上千的信息时,青少年开始能够准确而迅速地筛选捕捉自己所需要的信息。

(2)注意力变得持久。幼儿的注意力往往是多变的,而青少年的注意力较为持