

QINGSHAONIAN
CHANGJIAN XINLI WENTI
ZIXUN

青少年

王艳◎编著

常见心理问题咨询



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

QINGSHAONIAN
CHANGJIAN XINLI WENTI
ZIXUN

青少年

王艳◎编著

常见心理问题咨询



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年常见心理问题咨询 / 王艳编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-303-15168-4

I. ①青… II. ①王… III. ①青少年心理学—咨询心理学—高等教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第182803号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jyqx.bnup.com>
电子信箱 bsdjyqx@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 11

字数: 209千字

版次: 2013年3月第1版

印次: 2013年3月第1次印刷

定 价: 28.00元

策划编辑: 何琳 责任编辑: 何琳

美术编辑: 纪潇 装帧设计: 纪潇

责任校对: 李茵 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

近年来，政府和社会各界对青少年的心理健康教育日益重视。国家多次颁发相关文件，要求中小学校开展针对青少年的心理健康教育和心理咨询工作。社会上各种针对青少年心理素质训练和心理咨询的机构也雨后春笋般涌现出来。与此同时，无论是家长还是老师，也开始逐渐认识到青少年很多的所谓“品德问题”“智力问题”其实就是心理问题。这样的一种转变是人们认识水平提高的象征，也是社会进步的象征。

尽管国人已经认识到青少年心理健康教育与心理咨询的重要性，但是如何真正培养青少年的心理素质，如何解决青少年的心理问题，还没有一种成熟的工作模式。有些地方的中小学校，心理健康教育与心理咨询工作还十分薄弱，他们没有心理学专业背景的心理老师，便由政治老师或者校医来兼任。社会上一些心理咨询机构的心理咨询师也缺少心理学的基本理论，他们虽然接受过资格认证相关的心理学理论培训，但是对于心理咨询的基本理论体系也缺少全面的掌握。

正是针对这种状况，笔者编撰了本书。本书的主要内容就是从事青少年心理咨询的心理咨询师应该具备的基本知识，主要包括青少年身心发展的一般特点、青少年常见的神经症和精神疾病、青少年心理咨询的基本技巧以及青少年心理咨询的常用方法等。笔者在编撰本书的过程中力求做到简单易懂，并列举了大量案例，希望通过这些案例把一些知识点说得更加清晰、明白。

在本书的撰写过程中，傅霞、金玲华、贾建雯、郭娜娜、杨辉等人给予了无私的帮助，在此对他们表示由衷的感谢。

由于作者水平有限，书中尚有不足之处，敬请读者批评指正。

目 录

第一章 青少年身心发展的特点	1
第一节 青少年的生理剧变	1
第二节 青少年心理发展的一般特点	4
第三节 青少年的认知发展	6
第四节 青少年的社会发展	7
第二章 青少年常见的神经症	11
第一节 抑郁症	12
第二节 焦虑症	19
第三节 厌食症与贪食症	27
第四节 强迫症	35
第五节 恐惧症	39
第六节 疑病症	44
第三章 青少年常见的精神疾病	48
第一节 人格障碍	48
第二节 性心理障碍	55
第三节 精神病	61
第四章 青少年心理咨询概述	68
第一节 心理咨询和心理治疗	68
第二节 青少年心理咨询的组成要素	72
第三节 青少年心理咨询的模式和形式	78

第五章 青少年心理咨询的一般技能	84
第一节 青少年心理咨询的目标和原则	84
第二节 青少年心理咨询的一般咨询过程	87
第三节 青少年心理咨询的基本诊断技能	91
第四节 青少年心理咨询的基本咨询技能	95
第五节 心理咨询过程中常见的问题及其处理	102
第六章 行为疗法	107
第一节 行为疗法的理论基础	107
第二节 行为疗法的常用技术	111
第七章 精神分析疗法	117
第一节 精神分析的基本理论	117
第二节 精神分析治疗的原理与方法	120
第八章 以人为中心疗法	126
第一节 以人为中心疗法的理论基础	127
第二节 以人为中心疗法的治疗技术	130
第九章 理性情绪疗法	135
第一节 理性情绪疗法的基本理论	135
第二节 理性情绪疗法的操作方法	139
第十章 结构式家庭治疗技术	144
第一节 结构式家庭治疗的理论基础	145
第二节 结构式家庭治疗方法与技巧	148
第十一章 其他疗法	155
第一节 森田疗法	155
第二节 叙事心理疗法	157
第三节 绘画疗法	160
第四节 沙盘游戏疗法	165
主要参考文献	168

第一章 青少年身心发展的特点

对于人生发展阶段的划分，不同的心理学家有不同的观点。美国心理学家埃里克森(E. H. Erikson, 1902—1994)将人的一生分为八个阶段：婴儿期(0~1.5岁)、儿童早期(1.5~3岁)、学前期(3~6岁)、学龄期(6~12岁)、青年期(12~18岁)、成人早期(18~25岁)、成年中期(25~50岁)、成年晚期(50岁以上)。埃里克森还提出，个体处于不同阶段时具有不同的发展任务，比如，当个体处于青春期，也就是12~18岁时，其主要任务就是建立自我同一感和防止角色混乱。

发展心理学中，心理学家将人的一生这样划分：婴儿期(0~3岁)、幼儿期(3~6、7岁)、童年期(6、7~11、12岁)、青少年期(11、12岁~17、18岁)、成年早期(18、19岁~35岁)、成年中期(35~60岁)、成年晚期(60岁至死亡)。

其中青少年阶段，11、12岁到14、15岁被称为青春期或少年期，这个年龄段的个体正处于初中阶段，这是一个身体发展加速的时期。青春期的少年身体的各个方面都获得了迅速发展并逐渐成熟，其心理各个方面的发展则没有身体的发展那么迅速。因此，青少年阶段会出现身体和心理发展之间的各种矛盾，他们会面临种种心理问题。

从14、15岁到17、18岁又可以称为青年早期，这个阶段的个体正处于高中阶段。经过几个阶段的连续发展，青年早期的个体在生理发育上已达到成熟，在智力水平上已接近成人水平，在个性及其他心理品质上表现出更加丰富和稳定的特征。

总体来看，青少年阶段是从童年到成人的一個过渡时期，在这个时期无论是生理上还是心理上，个体都发生着巨大的变化。尤其是处于青春期的孩子，其心理体验犹如狂风暴雨，是值得家庭和社会关注的群体。所以，针对青少年的心理健康教育以及心理咨询工作也是一项极具社会意义的工作。要想做好对青少年的心理咨询工作，首先要了解处于青少年时期的个体的身心发展特点，本章将就此进行介绍。

第一节 青少年的生理剧变

.....

人的一生有两次生理发育的高峰期，第一次一般是从1岁开始，第二次则

是少年期，尤其是青春期。进入青春期之后，个体的生长又开始了新一轮的加速，直到青春期结束之后，生长速度才会降下来。躯体快速的变化与发展必然导致心理的剧烈冲突，因此，在考虑青少年的心理健康问题时，必须要将生理发展考虑进来。

总的来看，青少年时期男女的生长速度相差不多，但女孩要比男孩早一两年进入生长加速的青春期。男孩在青春期的发展主要体现在身高的增长、肌肉发达和肩膀加宽等方面，而女孩则增加了脂肪和臀宽。具体而言，青少年期生理上的变化主要有三个方面。

一、身体外形发生变化

青春期的少年身体发育很快，其身高、体重及面部等都发生了很大变化，这些变化使他们在外形上逐渐接近成人。

(一)身高的增长

据统计，童年期个体身高平均每年增长3~5厘米，到了青少年期个体身高平均每年增长5~7厘米，多的可达10~11厘米。

男孩和女孩身高增长的高峰略有不同。男孩一般13岁开始进入身高增长的高峰期，14岁达到顶峰，15.5岁退回到以前的生长速度。女孩身高的增长要比男孩早，一般在9岁时就开始进入增长加速期，到12岁时身高增长速度达到顶峰(Conger, 1977)。

(二)体重的增加

在体重增长方面，男孩在12~14岁这个阶段，体重增长最快，平均每年增长5~6千克，突出的可达8~10千克，13岁是增长的高峰，15岁以后增长速度下降。女孩在11~13岁这个阶段增长最快，平均每年增长4.5千克，11~12岁是增长高峰，13岁后增长速度迅速下降。

(三)第二性征出现

男孩第二性征主要表现为：喉结突出、骨骼粗大、肌肉发达、声音低沉、唇部出现胡须、周身出现多而密的汗毛、出现腋毛和阴毛等。女孩第二性征主要表现为：嗓音细润、乳房隆起、骨盆宽大、皮下脂肪较多、臀部变大、体态丰满、出现腋毛和阴毛等。性腺分泌性激素是第二性征出现的前提。

二、体内机能的增强

(一)心脏的发育

青春期心脏迅速生长，重量可达出生时的10~12倍。17~18岁时心脏重量接近成人水平，9~10岁时血管发育超过心脏的发育。心脏排出的血量少，

而血管内径大，血液流动阻力小，所以血压较低，一般为100/65毫米汞柱，脉搏为84次/分。到了14~15岁时支配心脏活动的神经纤维已发育健全，能有效地调节心脏的活动，同时心脏的密度增加、心肌纤维更有弹力。由于心脏收缩力增强以及内分泌系统变化的影响，每次心搏所排出的血量增多，加上此时血管的发育落后于心脏的发育，血管的口径相对血流量来说过于狭窄，阻力增大，有可能出现血压较高的现象。这是发育中的一种暂时表现，随着年龄的增长，这种现象会自然消失，到19岁左右血压趋于稳定，逐步达到成人的协调状态。

(二)肺和呼吸系统的发育

个体的肺结构在7岁时基本发育完成，进入青春期肺的功能大大完善。12岁时肺的重量比新生儿重9倍，与之相应的呼吸功能也随之增强，肺活量到14岁时急速发展，到15岁时可达3000毫升以上，比10岁时增加一倍多。19岁左右达到成人水平，但男女生的肺活量存在着明显的差异。

(三)肌肉力量增强

青春期少年体重的增加表明肌肉和骨骼发生了变化。在肌肉力量的发展水平上，男女之间也存在明显的差异。

(四)脑和神经系统的发育

脑的发育反映在其形态、结构和功能三个方面，青春期大脑发育的重点主要表现在机能上。这首先反映在脑电波的频率变化上。脑电波分为四种，即 α 波、 β 波、 δ 波和 γ 波。脑电波频率的快慢是大脑发育过程的重要参数。研究表明，在婴儿期，脑电波通常是 γ 波(频率为1~3.5 Hz/s)，幼儿期通常是 δ 波(频率为4~7 Hz/s)。随着年龄的增长，脑电频率逐渐加快。到10岁以后，出现明确的 α 波(频率为8~13 Hz/s)。13~14岁之后大脑发育基本成熟，脑电波主要表现为 α 波， β 波(频率为14~30 Hz/s)是大脑皮层处于特殊紧张活动状态时的主要脑电活动。从脑电活动的变化看，在4~20岁之间，有两个显著加速期，一个是5~6岁之间，一个是13~14岁之间。这两个显著加速的时期使儿童的脑发展在一定程度上呈现一种“断续”或“飞跃”的特点。青少年期大脑的兴奋与抑制过程逐步平衡，特别是内抑制机能逐步发育完善。第二信号逐步占据优势地位，其概括和调节作用显著增强。

脑的发育在13~14岁逐渐趋向成熟，这为联想、推论、抽象、概括的思维过程提供了生理机制。但青少年期神经活动功能的主要特点是兴奋性较高，兴奋和抑制的相互转换也较快，于是大脑皮层对皮下中枢的调节作用会出现暂时的不平衡，而使青少年容易激动。在青少年期高级神经活动从第一信号系统(形象信号系统占优势)转向第二信号系统(语词信号系统占主导地位)，这就为个体的抽象逻辑思维的发展、自我意识的发展、道德观念及世界观的形成提供了物质基础。

三、性的发育和成熟

所谓性成熟期，即性腺功能开始发生作用的时期。女性的性成熟标志是出现月经初潮，一般为13~15岁；男性的性成熟标志是首次遗精，一般为14~16岁。性成熟现象首先引起身体外部的一些生理变化，如男孩变声，女孩乳腺的形成等，即所谓第二性征。性成熟也会引起少年心理上的变化。一般而言，早熟的男孩更满意自己的身体形象，感觉自己更有吸引力；而早熟的女孩一般身体满意度不高，因为成熟通常伴随体重的增加。所以，早熟的女孩比晚熟的女孩更容易出现品行的问题，因为她们倾向于加入年纪较大的一些青少年团伙。但长期来看，女孩的品行问题会逐渐减少。此外，早熟的女孩比晚熟的女孩可能会在学习上处于不利地位，可能表现为更多的性行为。但早熟的男孩并没有表现出性行为水平的增高。

青春期的男孩、女孩普遍关注自己的体型。临床中的神经性厌食症和贪食症就会经常出现在青春期的孩子们身上。据统计，有3%~4%的青少年出现过厌食症或者贪食症。

青少年生理发展的特点，一方面受遗传的影响，另一方面也受环境的影响。环境因素如营养、疾病、创伤以及社会经济地位等因素都影响着生理的发展。一百年前，青春期开始的年龄比当代人晚5年。这种趋势折射出了人们在营养、保健和生活条件方面的变化。

第二节 青少年心理发展的一般特点

生理的发展变化必然引发心理的发展变化。当人的生理和心理发展速度相协调时，其心理也就会处于一种相对平衡、和谐的状态；当人的生理和心理发展速度不相协调时，其心理就会出现剧烈的矛盾冲突。青少年时期正是一个生理快速发展而心理发展相对平稳的时期，他们要在2~3年完成生理各个方面的发育任务并达到成熟，心理发展水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期。这样，青春期少年的身心就处在一种非平衡状态，从而容易产生种种心理发展上的矛盾。

一、生理变化对心理活动的冲击

青春期的青少年生理上发生了巨大变化，他们的身体外形与成年人日益相近，这使他们产生了一种成年人的感觉。生理的这一变化促使青春期的青少年

在心理上渴望摆脱童年时代的一切，希望能迅速进入成人的世界，要求他人以对待成人的方式对待他们。在这种心理背景之下，青春期的青少年需要学会成年人的行为准则，获得成年人的角色，对人生有一种全新的体会。在这样一个转折时期，青春期的青少年就更容易出现内心矛盾和冲突，也会感到种种困惑与迷茫。

另外，青春期的青少年生理发育带来了性的成熟，他们开始对异性产生好奇和兴趣，对性产生了渴望。但是，由于社会环境的要求，以及童年时代准则的约束，他们不愿意或者不敢表现自己的关于性的愿望和情绪，所以，他们会体验到一种强烈的性压抑感。

二、心理上成人感与幼稚性的矛盾

青春期少年心理上最主要的特征之一就是心理上的成人感与其内在幼稚性之间的矛盾。青春期的少年在生理上已经接近于成人，因此，他们有获得与成人同样待遇的渴望，但是由于他们缺乏生活经验，对事物的理解还存在片面性，这就形成了他们心理上成人感与幼稚性之间的矛盾。这一矛盾主要表现在以下几个方面。

（一）对成人的反抗性与依赖性

青春期的少年有着强烈的独立意识，并且喜欢表现自己的独立性，不愿意服从权威，甚至故意与成人或者权威对抗。与此同时，他们内心中并不能完全摆脱对父母的依赖，只是依赖的方式和程度与过去相比有所变化，童年时对父母的依赖更多的是在感情和生活上，而少年则更希望从父母那里得到精神上的理解和支持。

（二）心理的闭锁性与开放性

由于意识的发展，青春期的少年内心情感更加丰富和复杂，他们开始拥有越来越多不愿意告诉他人的心思。所以青春期的少年不再像童年时期那样，能够轻易把自己的心里话告诉别人。于是，青少年多会表现为郁郁寡欢，内心封闭。另外，青少年又渴望拥有知心朋友，当他们遇到知心朋友之后，又会毫不保留地与对方交流，又表现出其心理的开放性。

（三）行为的勇敢与怯懦

青少年在行为上有时候表现得十分勇敢，敢于与自认为不公平的事情作斗争，甚至有的时候会表现得莽撞和不懂事。另外，他们又会在人际交往等方面表现得害羞甚至怯懦。

（四）高傲与自卑

青少年一方面会表现得过于自信，甚至会幻想自己无所不能，并因此在众

人面前显得高不可攀；另一方面，他们又会怀疑自己的能力，对自己的每一方面都不满意。他们的这种高傲和自卑并不是稳定的，往往会因为一个小的成功而高傲，而因为一次小的失败而自卑。

（五）否定童年与眷恋童年

人类往往都有这样的特点，一方面认为自己过去表现得幼稚而否定自己的过去，另一方面又会常常怀念过去时光的美好。青春期的少年也是如此，他们因为生理发育带来的成人感而觉得自己的童年十分幼稚，进而否定自己的童年，但同时又不愿意面对压力，希望自己能像童年的时候一样被父母照顾。

以上就是青少年心理常见的五个突出特点。这五个特点都反映了青少年内心极具矛盾、极不稳定的特点。正是由于青少年具有这样的心理特点，他们在行为上才会表现得时而狂风骤雨，时而平静如水，让人不能理解。在对青少年的心理咨询中，心理咨询师应该首先要考虑青少年的这些特点。

第三节 青少年的认知发展

认知是个体认识客观世界的信息加工活动。感觉、知觉、记忆、想象、思维等认知活动按照一定的关系组成一定的功能系统，从而实现对个体认识活动的调节作用。在个体与环境的作用过程中，个体认知的功能系统不断发展，并趋于完善。青少年时期的认知发展具有以下特点。

一、青少年感知觉的发展

在知觉方面，青少年的知觉出现了许多新的特点。首先，知觉的有意性和目的性有了较大提高，能自觉地根据教学要求去知觉有关事物。其次，知觉的精确性、概括性更加发展。出现了逻辑性知觉。在空间知觉上，带有更大的抽象性。比较熟练地掌握三维的空间关系。在时间知觉上，可以更精确地理解较短的单位，如月、周、时、分等，而对“世纪”“年代”这样的历史时间单位，虽然也可以开始理解，但常常不太精确。在观察力发展上，青少年观察的目的性、持久性、精确性和概括性都比小学生有了显著的发展。初中二年级是观察力概括性发展的一个转折点。在观察中，他们观察细节的感受力、辨别事物差异的准确率、理解事物的抽象程序均在不断地发展。

二、青少年记忆和注意的发展

青少年识记的有意性更加发展起来。初一年级学生的无意识记常常表现得

很明显，对有兴趣的材料记得比较好，对一些困难材料记得比较差。随着教学的要求，学生逐步学会使记忆服从于识记的任务和教材的性质，因而有意识记日益占主导地位。从识记方法上，青少年的意义识记能力更加发展起来。初中一年级学生机械识记方法还起着很大的作用。从识记内容看，青少年的形象识记和抽象识记都在发展。抽象识记从初一年级开始加大了发展速度。

在注意发展方面，青少年有意注意有了进一步发展。注意比较稳定和集中。在注意的分配和转换品质上，青少年都有一定的发展。他们可以边听老师讲课边记笔记。绝大多数学生具有一定的注意分配的能力。

三、青少年思维的发展

中学生的抽象逻辑思维从总体上讲处于优势地位。但青少年的抽象逻辑思维，在很大程度上，还属于经验型。从初中二年级开始，中学生的抽象逻辑思维开始由“经验型”向“理论型”转化。这种转化大约到高中二年级初步完成。

从形式逻辑思维看，初中一年级已开始占优势。初中二、三年级开始能理解抽象概念的本质属性。就辩证思维发展来讲，初中一年级学生已经开始掌握该种思维的各种形式，但水平还不高。初中三年级学生的辩证逻辑思维处于迅速发展的转折期，但是辩证逻辑思维尚未处于优势地位。同时青少年思维的品质尤其是独立性和批判性有了很大的发展，但是很容易产生片面性和表面性的缺点。

四、青少年想象的发展

青少年想象的有意性迅速增长。初中二年级到初中三年级是学生空间想象力发展的加速期或关键期。青少年想象的创造性成分在不断增加。青少年想象的现实性在不断发展。想象的内容比较符合现实，富有逻辑性。青少年的幻想具有现实性、兴趣性，有时也带有虚构的特点。而要达到理性的想象一般要到高中阶段。

第四节 青少年的社会发展

.....

社会发展主要包括情绪发展、道德发展、自我意识发展等，也就是主要指个体社会性的发展。

一、青少年情绪的发展

个体在生命的最初几年能够表现出情绪的不断发展。出生时，婴儿能够表

达兴趣，4个月大的婴儿会明显表现悲伤和愤怒的情绪，而恐惧的面部表情则是在9个月时才变得明显起来的。

愤怒、恐惧和悲伤是临床心理学家特别感兴趣的三种情绪。愤怒是与品行障碍联系在一起的主要情绪，情绪失调则通常以恐惧和悲伤为特征。个体在2岁时愤怒情绪的爆发频率十分高，因此，有“可怕的两岁”之说。儿童用愤怒和身体攻击来吸引他人的关注和注意，但这种情况从2~7岁逐渐减少。在大约9岁时，儿童能够区别出他人行为是否具有挑衅的意味，并开始认为那些欺负同伴的人是故意挑衅。

进入青少年阶段之后，个体情绪的发展呈现成熟前动荡不定的状态，具体而言主要有以下几个特点。

1. 情绪和情感比较强烈，带有明显的两极性。这主要是由于在青少年期性腺功能开始呈现，性激素的分泌会通过反馈增强下丘脑部位的兴奋性，使下丘脑神经过程总的趋势表现出兴奋性的亢进，导致与大脑皮层原有的调节控制能力发生一时矛盾，从而使大脑皮层与皮下中枢暂时失去平衡。这种状态是青少年情绪和情感两极性突出的生理原因。因此，不少心理学家把少年期形象地说成是急风暴雨的时期。

2. 情绪和情感的内容，形式十分丰富而复杂。青少年有了各种高级情感，如道德感、集体主义情感、爱国主义情感、友谊感、理智感和美感，但这些情感具有一定的波动性。他们很热情，也重感情，既可保持一定的心境，又容易激动，激情常常占有相当的地位。

3. 对情绪和情感的自我调节与控制能力尽管在逐步提高，但有一个发展过程。也就是说，青少年的冲动性比较明显，往往还不善于因时间、地点、场合等条件不同而克制自己的情绪和情感。

4. 重感情和友谊。青少年不仅具有喜欢成群结伴的特点，也具有强烈的友谊需要。从青少年期开始，出现了一种所谓“闭锁性”的心理特征，即青少年的内心世界逐渐复杂，开始不轻易将内心活动表露出来。但是他们却对“知己”例外，能向同性别、年龄相近的朋友暴露某些不能告诉父母或教师的个人秘密。重感情、重友谊是发展集体荣誉感的基础，又是讲义气、发展“团伙”心理导致行为不良的原因。

二、青少年道德的发展

按照著名心理学家皮亚杰(Jean Piaget, 1896—1980)的理论，个体进行道德水平的判断会随着年龄的增长和认知的成熟而发生改变。直到5岁或者6岁，儿童主要根据行为造成的损失大小来评价行为的错误程度。这个年龄的儿童相

信,如果不被发现和惩罚,不合道德的行为也是可以理解的。大约7岁时,儿童在评判行为的正误时,不仅会依据行为造成的损失,也会考虑行为的动机。对于10岁的儿童而言,他们进行道德判断时,行为者的动机成为评价的基本标准。

青少年的道德思维水平逐步发展,但对什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和人生观等都还不很明确。他们之中,道德认识水平较高且言行一致的有一些,道德认识一般、道德行为表现也一般的占多数;言和行的水平都很低,或有较高的道德认识而没有相应的道德行为的是极少数。多数人的道德行为习惯是在少年期形成的。世界观的萌芽应当被看作少年道德意识发展上的一个新的标志。

三、青少年自我意识的发展

青春期是自我意识发展的第二个飞跃期,自我意识发展的第一个飞跃期是1~3岁,这个时期,个体开始学会使用“我”这个代词,标志着自我意识的开始。进入青春期之后,青少年身体年的发展变化使他们获得了一定的成年感,进而促使他们开始重新认识自己,引发了自我意识的第二次飞跃。

(一)青少年自我意识的基本特点

青少年自我意识的特点体现在很多方面,祝蓓里(1986)将其归纳为六点。

第一,自我意识中独立意向的发展。青少年已能完全意识到自己是一个独立的个体。因此要求独立的愿望日趋强烈,但是,这种独立性要求是建立在与成人和睦相处的基础上的,与初中时期的反抗性特点有所区别。多数青少年基本上能与其父母或其他成人保持一种肯定的尊重的关系,反抗性成分逐渐减少。

第二,自我意识成分的分化,青少年在心理上把自我分成了“理想的自我”和“现实的自我”两个部分。正是由于这种分化,才形成了他们思维或行为上的主体性,产生了按照自己的想法去判断和控制自己言行的要求和体验,同时也出现了自我矛盾。

第三,强烈地关心着自己的个性成长。青少年十分关心自己个性特点方面的优缺点,在对人对己评价时,也将个性是否完善放在首要位置。

第四,自我评价的成熟。青少年能独立地评价自己的内心品质、评价行为的动机及效果的一致性情况等,其自我评价在一定程度上达到了主客观的辩证统一。

第五,有较强的自尊心。青少年在其言行受到肯定和赞赏时,会产生强烈的满足感;反之,易产生强烈的挫折感。

第六,道德意识的高度发展。青少年在自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我控制等自我意识的诸成分上都获得了高度的发展,并趋于成熟。

(二)自我同一性

埃里克森认为青少年期是自我同一性形成的关键时期，并认为青少年经历了自我同一性与角色混乱这一冲突。

自我同一性是西方心理学的一个重要概念，但至今没有一个普遍被接受的定义。埃里克森认为，自我同一性是一种自我熟悉的感觉，一种知道自己将怎样生活的感觉。一般意义上，自我同一性是指个体在特定环境中的自我整合与适应之感，是个体寻求内在一致性和连续性的能力，是对“我是谁”“我将来的发展方向”以及“我如何适应社会”等问题的主观感受和意识。

玛西娅(Marcia, 1993)根据青少年探索和投入的程度对个体自我同一性的发展状态进行了评价，认为自我同一性有四种状态：同一性分散(diffusion)、同一性早期封闭(foreclosure)、同一性延缓(moratorium)和同一性完成(achievement)。

同一性分散是指个体很少“发现自己”，不知道自己是谁，不知道想做什么，没有明确的发展方向。经历着同一性分散的青少年无法成功地做出选择，或者他们会逃避思考问题。表现为缺乏兴趣、孤独、对未来不抱希望，或者可能很叛逆。他们宁可塞着耳塞听音乐或睡觉，也不愿意接触父母和老师。

同一性早期封闭描述的是个体过早地将自我意象固定化，没有考虑各种选择的可能，而停止了同一性的探求。同一性早期封闭的青少年往往缺乏主见，遵从他人的目标、价值观和生活方式。这里的他人包括父母、宗教群体等。

同一性延缓是指青少年正处于同一性危机之中，但是成人或社会没有给予他们责任或义务，或对他们的责任和义务只是进行了模糊地界定。

同一性完成表明个体考虑了各种实际选项，做出了选择，并实践选择。对一些成人来说，在他们生命中的某一阶段，也许会达成稳固的自我同一性。之后，还可能放弃前一种同一性，而形成新的同一性。对某一个个体而言，自我同一性一旦完成，也不意味着一成不变。

青少年的早期和中期，个体刚刚开始体验急剧的生理、心理和社会知觉的变化，他们开始重新考虑童年时期的价值观和身份。这个时期的同一性发展往往处于扩散和提前封闭状态。在初、高中阶段，扩散和封闭的人数大幅度减少，同时伴随有延缓和同一性完成的人数增加。青少年同一性冲突的解决是在18~22岁，尽管整个青少年期都在对自我探索，但自我同一性最重要的变化发生在晚期，特别是在20岁左右这一时间是建立同一性的关键时期。

男性和女性的同一性形成在大多数方面没有区别。但女性在人际关系领域的发展较为突出。女性定义和描述自己的时候更倾向于考虑自己与他人的关系，而男性则更多地依靠竞争和能力给自己定位。

第二章 青少年常见的神经症

在临床心理学中，心理学家将人的心理状态划分为心理正常和心理异常两大类。其中心理正常又分为心理健康和心理不健康。没有任何心理问题的心理健康状态是很少的。心理不健康又可分为一般心理问题和严重心理问题。而心理异常包括精神分裂、心境障碍、神经症、应激相关障碍、人格障碍及性心理障碍、心理生理障碍和癔症等。本章将重点介绍青少年常见的神经症。

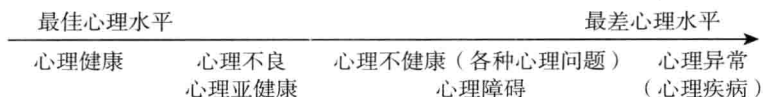


图 2-1 心理状态划分

神经症是一种精神障碍，主要表现为持久的心理冲突，患者能体验到这种冲突并感到痛苦，其心理功能和社会功能受到影响，但没有器质性病变作基础。判断神经症的重要标准之一就是看患者内心的心理冲突是属于常形冲突还是变形冲突。常形心理冲突有两个特点：一是它与现实环境相联系，也就是说心理冲突的产生是由于现实事件所引起的，比如，青少年考试没有考好，恋爱失败等，这都会让他们烦恼；二是它有明显的道德性质，常形心理冲突涉及道德标准，比如，考试作弊会让青少年感到焦虑，这是因为这件事情违背了道德标准。

相应的，变形的心理冲突也有两个特点：一是它与现实环境没有关系；二是它不具有明显的道德色彩。比如，有人晚上睡觉之前必须检查一遍煤气灶，看是否已经关好，但是检查完又非常烦恼，认为自己不应该做这样的事情，这样做实在是太愚蠢了，后悔不已。而到了第二天晚上，他会控制自己不去检查煤气灶，可不去检查又担心万一煤气灶没关岂不是会出大问题。这样的心理冲突就是变形冲突，这在常人看来简直是不值得考虑的事情，却成为心理疾病患者难以解除的困扰。

心理冲突是常形还是变形是判断神经症的重要标准，如果是常形冲突则不是神经症，如果是变形冲突则有可能是神经症。此外，许又新提出了判断神经症还有以下标准。

1. 病程：不到3个月为短程，评分1；3个月到1年为中程，评分2；1年以上为长程，评分3。