

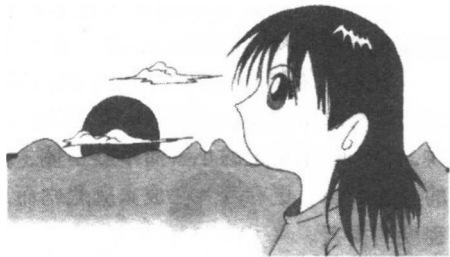
关注待放的花骨朵

第一章





青少年期是从儿童走向成人的过度渡期，意味着即将离开父母、家庭的监护，摆脱对成人的依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键阶段。在这个时期，他们内心精神生活充满矛盾和冲突，处在一种非常不稳定、不平衡的状态中，具有多种的心理矛盾。因此，在注重身体健康的同时，培养青少年的心理健康对其健康成长至关重要。



## 一、关注青少年心理健康

### 案例一：高考落榜，男孩离家出走

哈尔滨少年小龙在高考落榜后自觉无颜面对父母，离家出走至沈阳，幸而被沈阳西站派出所民警发现，出走一月有余的小龙才安全与家人团聚。

据了解，小龙是黑龙江省哈尔滨市第八中学初四年级的学生，今年中考他仅以 5 分之差落榜。他回到家后没敢把落榜之事告诉父母，但一想到终究有一天父母会问起，知道这一切后会责骂他，自己也觉得无颜面对父母。小龙终日都在想，如何才能逃脱父母的责骂，如何才能不再受学习之苦？煎熬之中，小龙觉得离家出走是惟一的出路。

高考的失意，父母责骂的担忧，孩子的心理负重，极端行为发生了。

### 案例二：中学生与家长赌气出走

一名 14 岁女孩因学习成绩不好受到父母责骂后，一气之下从家里拿了 800 元钱准备离家出去，幸亏被广州车站派出所民警发现，与女孩家人联系将其平安领回家。

经了解，该女孩的父母系外地来广州打工人员，由于平时父母工作忙没时间照管她。女孩在学校学习成绩一直不好，当父母因此责骂她时，她感觉特别委屈，便与父母发生争执，一气之下偷偷从家里拿了 800 元钱准备离家出走。

### 案例三：大学生刀砍亲人

大学毕业生孙某因向父亲索要零花钱遭到拒绝后将生父用刀砍死。

经了解，孙某今年刚从南京某高校毕业，一直想留在南京发展的他被父亲强行拉回杭州，心里一直不痛快。

某日，他向父亲要 500 元零花钱被父亲以母亲刚给过 500 元为理由拒绝后，孙某心生怨气，觉得现在的生活不如意都是父亲一手造成的，一时抑制不住心中的怒火，将父亲掐晕后用刀活活砍死。

### 案例四：高中生自缢身亡

济南市高中毕业生小海在被某美术学院录取后，因与家人发生争吵而撕毁录取通知书，并在家中自缢身亡。

经了解，此学生在家长的溺爱中长大，父母对他从来都是有求必应。今年高考他有幸被某美术学院录取，拿到录取通知书后他便向父母提出买电脑的要求。工薪族的父母再也无力满足他的要求，在与母亲发生争吵后，他一气之下撕了录取通知书，母亲无奈之下一时想不开喝了 200 片安眠药，小海在家中自缢身亡。

为什么社会上不断出现青少年离家出走、轻生自杀、义愤杀亲等事情，为何青少年会出现如此之多的问题？

缘何这些青少年会有如此极端的为行为？他们轻则离家出走，重则轻生自杀 甚至残忍杀亲 他们到底怎么了？

### 专家视点

专家对此作出分析并给出了建议。

家庭方面：现代家庭中，独生子女占绝大部分，孩子们做事以自我为中心，对社会认识水平较低，他们遇到问题不能与同龄人交流沟通，封闭自我，不敢把自己的事情向别人坦言，得不到社会的支持。目前，中国的家庭教育存在着诸多问题，大致可以把其分为溺爱型、酷爱型、失和型、冷漠型几类。

溺爱型——家庭家长对子女有求必应，造就了孩子完全自我的处事习惯，在他们的思想意识中自己是第一位的，他们只看重、只考虑自己眼前的一件事，一旦有愿望、要求得不到满足时，他们便会心理失衡，离家出走，甚至以死威胁。

失和型——家庭父母离异、夫妻不和对孩子心理健康成长都会

有影响。孩子在家庭不和的氛围中，会对父母的期望值下降，进而不信任父母，自然也不会把自己的事拿来与父母交流。久而久之，封闭自我，生活中遇到的问题、疑惑得不到解决，很容易造成青少年的心理问题。

**冷漠型**——家庭中有好些家长只顾忙于工作而忽略与孩子的沟通，他们忘记家庭责任，使孩子的沟通愿望得不到满足。这样的家庭也会影响青少年心理健康发展。

**学校方面：**中国的教育体制决定了学生学习以追求高分为目的，从家庭到学校都普遍看重学生的成绩高低，而不注重整体素质的提高，压制了孩子们的创造力，正常的生存能力得不到提高。学习成为青少年的一项负担，压力过大时得不到释放便会出现一系列问题。

**社会方面** 现代网络的飞速发展 网络游戏、暴力、凶杀题材的影视剧对青少年的影响不容忽视。一些孩子由于平时没有经受挫折锻炼，受挫后便会在绝望中产生杀亲行为。

**专家建议：**青少年心理成熟应与生理成熟同步，当二者步调不一致时，需要及时疏导，才会避免一些恶性事件的发生。

从家庭方面，父母应随时留意孩子的情绪，尤其要给参加中、高考的孩子一些关爱。当孩子出现情绪激动、抑郁、逆反、焦虑等情况时，一定要及时疏导。爱而不溺，严而不酷。

从学校方面，应注重学生心理健康教育，对老师进行专业心理知识培训，使老师能够随时掌握学生的心理动态，防患于未然。

从社会方面，多一些关注给青少年的心理健康，多为青少年提供一些与社会接触的实践活动机会。

## 二、青少年的心理特点

生理变化是心理变化的物质基础。青少年随着生理的变化，以及环境的影响和教育的作用，在心理发展上就产生了许多不同的特点。青少年期作为个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期，在心理



发展方面更是错综复杂。青少年期的心理发展特点主要表现在以下几个方面：

### 1. 不畏艰难乐思考——主动性

案例 小强今年 14 岁，有什么解决不了的难题时总是自己一个人紧皱双眉静静地冥思苦想。妈妈见了想帮儿子解决问题 不但遭到小强的反感，而且他还告诉妈妈自己的事自己能够解决。

#### 专家视点

青少年在遇到困难时，往往乐于独自思考，想办法克服困难，不像儿童那样轻易求助于他人，表现出良好的主动性。同时青少年能不依靠外力的督促和管理，自觉性日益增强；青少年控制和支配自己行为的能力也逐渐增强。此时，他们努力的行为服从于原定的目的和计划，能较好地调节自己的激情。行动的理智性比较强，当然有时也表现出冲动。此外，由于神经系统功能尤其是内抑制功能发达，以及动机的深刻性和目的水平的提高，青少年在面对困难时表现出坚持性，他们勇于求成，不肯轻易服输。即使受挫，亦不灰心。

### 2. 自我意识渐增强——独立性

案例 小嘉今年才 13 岁 却觉得自己是个大人 要求父母像对待成年人那样平等对待自己 同时 小嘉也常常以大人自居 妈妈觉得不可思议。

#### 专家视点

青少年心理发展的最大特点是自我意识的迅速发展，随着身体发育趋向成熟，孩子们开始强烈地感受到自己的体态变化越来越像成年人了。他们要求改变自己的地位，希望受到成年人的尊重；他们常以成年人自居，模仿成年人的口吻谈话，愿意承担成年人才能完成的任务。他们不喜欢成年人仍把自己看作不懂事的孩子而任意摆布，对老师或家长的“苦口婆心”比较反感。

青少年要求独立，不愿意事事处处受到家长和老师的控制和约束，是青春期心理特征的突出表现。学校和家庭对孩子这一时期的反常现象要有足够的思想准备，不可以动辄发火，压制孩子。而要适时

放手，给孩子一些主动权。如让孩子自己去买必需的物品，自己动手学习做家务；自主地与同龄人正常交往，尝试独立解决学习或生活上遇到的困难等。但在孩子遇到一些自己难以解决的实际问题时，家长和老师要义不容辞地帮助他们。因为，个人的独立学习和生活的能力需要逐步养成。

### 3. 日思夜变多喜欢——兴趣广

案例 欢欢今年 15 岁了，从 8 岁开始一会儿练舞蹈，一会儿拉小提琴，一会儿学画画，一会儿又去打乒乓球。可一样也没有学会。如今她又吵着嚷着要去学跆拳道……

#### 专家视点

青少年随着自我意识的迅速发展，物质和精神上的需要也日益变化，他们的心态经常处于矛盾和不平衡状态。他们兴趣爱好广泛，却又容易见异思迁。青少年兴趣广泛，爱好易变是正常的现象。处于青春期的青少年求知欲望强烈，思维活跃，想象力丰富，对抽象事物的认识能力正在不断增长，因此，青少年要利用青春期这段人生的美好时光，在认真学好课本知识的同时，定下心来学一到二项自己最感兴趣的特长，既丰富自己又学有所得。

### 4. 喜怒哀乐难琢磨——情绪化

案例：飞飞今年 14 岁。她总有这样的感受。随着年龄的增加，尤其是进了初中后，开始有了自己的理想，有时会为“小小的成功”而觉得前途无量，有时又会为“小小的失败”而心灰意冷。就像俗话说的“少女的心，秋天的云”。

#### 专家点评

青春期的青少年情绪起伏大、变化多是普遍现象。他们的情绪变化主要表现为：(1) 两极性：或欢呼雀跃或烦躁不安，或信心十足或垂头丧气。(2) 不一致性：外部表现与内心世界并非一致。特别是对异性，为了掩饰自己的内心世界，故意表现得冷漠、不在意或回避。朋



友不必惊慌。随着青春期的到来，你的体内内分泌腺分泌旺盛，特别是肾上腺素分泌增多，因此，情绪非常不稳定，时而兴奋激动，时而苦闷烦恼，时而多愁善感。这时，大脑兴奋与抑制不平衡，容易缺乏理智和自我控制能力，加上知识和经验不足，判断事物往往感情色彩太浓。分不清主次，对事物的看法偏激，常常会为一些无足轻重的小事不顺心而反应强烈，甚至大动肝火。作为老师和家长有责任

帮助青少年安全度过情绪不稳定期，而青少年自己更应该遇事冷静，学会克制自己的情绪。

#### 5. 想入非非白日梦——性意识?

案例 小明今年 14 岁，他每当看到有关两性内容的书或电视，自己会产生莫名的冲动和兴奋，甚至会阴茎不有自主地勃起，看到漂亮的异性时，脑子里时常情不自禁地想入非非。于是，他会认为自己变坏了 脑子变复杂了 为此很懊悔自责。

#### 专家视点

这都是青春期惹的“祸”。这是发育过程中正常的性生理和性心理现象。人的性腺在出生后基本处于沉睡状态，因此，儿童期不会产生性兴奋。只有到了青春期，少男少女的性腺开始发育并逐渐趋于成熟，于是在它的作用下会产生性激素，男性主要为雄激素，女性主要为雌激素。在激素的作用下，人就会产生性意识，就会对与性有关的东西产生好奇探究的心理，并且时时产生性冲动，这是青春发育中再正常不过的现象。

但这时的少男少女，无论身体或心理，都远未达到成熟，还不能如成年人那样，通过合法的夫妻关系满足自己的性欲望，于是，常常在性的刺激下产生与之有关的联想，我们称之为“性幻想”。

性幻想是所有性现象中最为普遍的，很难想象什么人会没有这种心理。性幻想中还会伴有相应的情绪反应：或欣喜若狂或快不快，由此获得一定的性满足。性幻想对进入青春期的孩子来说，是正

常的性生理和性心理现象。但是，承认性幻想是相当普遍的正常的性心理现象，决不是说可以沉湎其中。因为青春期是人的黄金时期，要做的事实在是太多了。

所以，在这方面少男少女要做到三点：一是别太把性幻想当回事，有时候想想就想想，不必为此而自责，这样反而会使你对性幻想淡漠一些，这一点很重要。二是平时注意把自己的精力集中到学习和其他丰富多彩的活动上去。三是不要接触黄色淫秽书刊，那些书刊专门渲染男女的性活动，对青少年有很强的挑逗刺激作用。

人的大脑活动有一个特点，就是同一时间只能有一个兴奋中心，这就是平常说的“一心不可二用”。当你满怀兴奋地去做那么多事情的时候，性幻想也就不辞而别了。

### 三、青少年心理健康的标准

案例 小芳今年 14 岁 初中三年级，一直是个听话、成绩优秀的孩子，她突然留下一张字条不辞而别，字条上写着：“爸爸妈妈，在你们眼中我是个乖乖女，但其实我总是觉得很压抑、很沉闷，好多次我都想离开家，到外面呼吸一下自由的空气，由于怕你们伤心，没敢付诸行动。这一次我实在是忍不住了，我拿了 500 元钱，再见。”父母看到字条如雷轰顶，疯狂地到处寻找，但一无所获。幸亏一个星期后小芳自己回来了，这时父母并没有因此而轻松，他们不知道该如何与小芳沟通，更怕这样的事再次发生，心有余悸之中，前去求助。

#### 专家视点

青少年在处于青春期时被认为是一个矛盾、焦虑、暴躁与压抑的时期，也是从儿童向成人过渡的时期，这不仅表现在生理方面，而且表现为逻辑抽象思维能力提高。父母和老师会感到他们越来越难以管教，与他们的关系越来越远。其实这种现象的存在是普遍的，因为孩子正处于心理发育的第二反抗期。

第二反抗期的形成有生理、心理、社会三方面的原因，生理方面由于身体加速生长，生理迅速成熟，使少年儿童产生了“成人感”——自以为已经成熟，又因为发展的不平衡，他们在知识、经验、能力方面并未成熟，只是处于半成熟状态，这就造成成人感与半成人现状之间的矛盾。这种矛盾是造成反抗期的主要原因。心理方面由于自我意识

的飞跃发展，他们进入“心理断乳期”，正如婴幼儿断奶一样，他们在心理上要摆脱对父母的依赖，要以独立人格出现，因为发展的不协调，他们的心理能力明显滞后于自我意识，从而呈现难以应付的“危机感”。社会因素方面，进入中学以后，学校环境和教学的新要求都发生很大变化，而且青少年很注意自己在人群中、在朋友中的地位，力求找到知心朋友，渴望得到别人的接纳和尊重。为此，他们要力争一个独立自主的人格，当自主人格被忽视或受到阻碍、个性伸展受阻时，就会引起反抗。反抗期的出现是儿童发展中的正常现象。从某种意义上说，也是发展的必经途径。

要帮助孩子顺利度过反抗期，父母要理解处于特殊时期的子女，对他们以友相待，尊重他们应有的自主权和隐私权，遇事与他们商量，倾听他们的意见，并通过积极引导使孩子健康成长。专家还提出衡量青少年心理健康的标准：

### 1. 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作中基本的心理条件。一般地讲，智商在 130 以上，为超常；智商在 90 以上，为正常；

智商在 70~80 之间，为亚正常；智商在 70 以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，及早发现和防止智力畸形发展。例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，是智力不正常的表现。

### 2. 情绪适中

情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起的：情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的；有人认为，快乐表示心理健康，对一切充满信心和希望。

### 3. 意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是



意志健全的重要标志；行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中克服苦难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致，即言行一致，为人处事合情合理，灵活变通，在相同或相类似情况下，行为反应符合情境，并不过分，也不突然。

#### **4.人格统一**

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成一定关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种部分之间的关系协调，人的行为就是正常的，如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成就具有相对稳定的特点，因此，形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

#### **5.人际关系和谐**

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为在人际交往中，心理相容、互相接纳、尊重，而不是心理相克、相互排斥、贬低，对人情感真诚、善良，而不是冷漠、无情、施虐、害人，以集体利益为重，关心、奉献，而不是私字当头，损人利己等等。

#### **6.与社会协调一致**

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而上，而不是逃避现实，悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆流而动。

#### **7.心理特点符合年龄特征**

人的一生包括不同年龄阶段，每个年龄阶段其心理发展都表现出相应的年龄特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化，如果一个人的认识、情感和言语举止等

心理行为基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

## 四、培养健康的心理素质

处于青春发育时期的中学生易受到心理困扰，心理矛盾突出，心理失衡现象普遍。如有的学生情绪波动大，时而热情豪放，时而郁郁寡欢；有的学生脾气暴躁，冒险逆反；有的学生孤独寂寞，意志消沉；有的学生依赖从众，情感脆弱；有的学生自卑烦恼，多思多虑；有的学生嫉贤妒能，难以自控；有的由于过分紧张、焦虑而引起学习困难；有的由体象变化、异性交往、情感误区引发青春烦恼等等。中学生的心理失衡现象应引起老师和家长的高度重视。

### 1. 学习、考试与竞争压力大导致心理失衡

案例 小明，今年 16 岁，升入高中后由于老师的教学方法发生了变化，竞争对手也发生了变化，使他感到十分不适应，导致学习成绩直线下降，从初中时的全年级前三名落至高中的 200 名之后。在心理咨询室他痛苦地说：“16 年来我第一次感到自己的无能，每当看到父母满怀期望的目光，就非常难过，不知如何做才能达到父母的要求。如今苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑，看见书就又怕又恨，真想把它扔出去。”

### 专家视点

目前，学校课业任务繁重，考试频繁，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

### 2. 人际交往不顺或人际关系紧张导致心理失衡

案例一：小刚，今年 17 岁，一次他向一位同班女生询问功课，老师看到后苛刻地指责了他，并把这事作为一条小辫子抓在手里，动辄就揪出来“示众”，一番严重地刺伤了他的自尊心，导致他对老师的反感、对立，老师指责他偏向西，而内心又十分矛盾，甚至影响了对学习的兴趣。

案例二：小敏，今年 15 岁，上初中三年级，家庭不和，父母经常吵架。有一次母亲出差时，父亲竟带了一个女人回来过夜。自此以后她恨死了父亲，整天就想往外跑，再也不愿呆在那个家里，心里烦闷极

了 觉得人活着真没意思 产生了厌世的念头。

### 专家视点

这也是中学生中反映最多的问题之一，主要包括三方面的关系问题。

与教师的关系问题，主要集中在由于教师对学生的不理解，过多干涉学生的业余生活和正常交往而引起的困惑和烦恼。

与同学的关系问题，主要集中在交友方面，因处理不好朋友之间的关系而苦恼。

与父母关系的问题，主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通，或家庭关系不和给孩子造成的心灵伤害。父母的不良行为，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

#### 3. 情感真问题导致心理失衡

案例一 小华 今年 16 岁 上高一学习成绩优秀 外表俊秀 有不少男生倾慕她。但因一偶然事故面部烫伤容貌受损，进入青春期后产生嫉妒貌美女生的心态，经常抑郁苦闷，认为自己是世界上多余的人 怨父母对她照顾不周。她曾几次想轻生 认为做人没意思 不如趁学习成绩好给人留下一个美好印象而告别人生，求得解脱。

案例二 小红 今年 14 岁 上初二 原是眉清目秀 惹人喜爱的文娱骨干 擅长舞蹈。一次体重测量为 106 斤 她认为太胖了 将会影响自己优美的舞姿。从此整天愁眉苦脸 无心学习 成绩大幅度下降 受到父母老师的批评后竟要自杀弃世。

### 专家视点

青年时期是人生的花季，在这一阶段，人的第二性征渐渐发育，性意识也慢慢成熟。此时 情绪较为敏感 易冲动 对异性充满了好奇与向往，当然也会伴随着出现许多情感的困惑，如初恋的兴奋，失恋的沮丧，单恋的烦恼等等。

从这些典型案例中，我们看到有相当一部分中学生存在着明显的心理与行为问题。在现实生活中，中学生往往会在需要与可能之间产生矛盾，引起心理冲突；在需要与目标之间产生矛盾，引起心理压力；在压力与动力之间产生矛盾，引起心理对抗。这些矛盾激化的结果，容易导致青少年的心理障碍。

针对中学生的心理特点专家提出以下建议：

(1) 父母应关注孩子的心理健康：目前，社会越来越关注青少年的心理健康。其实，青少年许多心理问题除了自身的原因之外，也与社会环境、学校、家庭密切相关，不良环境是助长心理疾患的条件。而相当多的家长朋友还未能清楚地意识到这一点，忽视了做父母的对孩子心理健康成长应尽的责任和义务。作为一名家长，首先需要懂得对于新世纪青少年心理素质的要求和内容：

培养孩子独立、自觉获取信息和知识的技能，对周围世界具有强烈的求知欲，有敏锐、深刻的认识能力；对环境有机敏、灵活的应变、应激能力，善于承受失败的良好心理素质，不嫉妒他人的成功，具有奉献精神 and 责任感及优良的意志品质，坚定的自信心和健全统一的人格。

身为父母，应该懂得在家庭环境中如何正确地爱孩子，否则适得其反：过度的溺爱，使孩子对人无爱；过度的纵容，使孩子对人无情；过度的保护，使孩子做事无胆；过度的替代，使孩子做事无能；过度的强制，使孩子被动无志；过度的挑剔，使孩子无路可走；过度的超量加压，使孩子精神崩溃。这一切不得不引起父母们的警惕和重视。

(2) 青少年自我心理调适：青少年健康心理培养，关键在于青少年的自我心理调适。青少年树立什么样的理想，建立什么样的人生态观，对自己今后走什么道路具有决定性意义。青少年只有树立了远大的理想和正确的人生态观，有了明确的生活目标，生活才会变得充实而富有意义，才能战胜一切困难和挫折，发挥自己的才能。具体来说，可以从以下几个方面努力：

树立正确的人生态观。正确人生态观的确立是防止心理异常的根本条件，是青少年心理健康的重要保证。青少年确立了正确的人生态观，才能把握好社会与个人的关系，协调好各种人际关系，保证心理反应的适度，防止异常。

了解自我，接受自我。不能正确认识自我往往是形成心理问题的重要原因之一。要保持心理健康，高中生就应有自知之明，在充分了解自我的基础上，坦然地接受自我，既不过估计自我，也不自欺欺人，这样才会心安理得，减少心理冲突，保持健康状态。

建立良好的人际关系。良好而真诚的人际关系，是非常重要的心理保健途径，主要体现在关怀、安慰、鼓励、帮助、支持、理解等多个方面。青少年时期的友谊是深刻而持久的，帮助他人、关心他人、理解他人能使自己拥有博大的胸怀，增强生活、学习、工作的能力和力量，

最大限度地降低心理危机感。一个孤芳自赏、离群独居、生活在群体之外的人，是不能做到心理健康的。

保持健康的情绪。稳定而良好的情绪状态使人心情开朗，轻松安宁 精力充沛 对生活充满乐趣和信心。青少年感情忧虑冲动 就更应学会保持积极愉快的情绪。青少年要学会宣泄情绪，既不要压抑，也不要放纵 其次要学会自我疏导 自我排解 忧郁的时候 可以找知心朋友或亲人倾诉，甚至大哭一场。在倾诉的过程中，还可能获得更多的情感支持和理解，增强克服困难的信心。

科学用脑，劳逸结合。勤于用脑可以激起青少年的学习兴趣，提高学习效率。不过，要强调科学用脑，因为一般每天的学习时间以10小时之内为最佳，如过度用脑就会使大脑的神经活动遭到破坏，导致心理疲劳，影响心理健康。

⑥认识现实，正视逆境。挫折是指人们为实现目标而行动却遭遇无法逾越的困难阻碍时，所产生的一种紧张的情绪反应和体验，是一种消极状态。现代社会充满竞争，充满挑战，充满风险，也充满机会，各种主客观因素都可能给青少年造成这样或那样的挫折，或大或小，或轻或重，因此，青少年培养自己的健康心理，应做到正确对待和战胜挫折。要做到这一点应避免愤怒、愠气、自暴自弃、借酒消愁等不良心理行为；还应树立正确的奋斗目标，善于灵活应变和转移情绪，增强挫折耐受力。青少年要想成为卓越的人才，应当不断克服困难，战胜困难 同时 经历了挫折 容忍挫折也是心理健康的标志。

⑦学习生理卫生知识。青春期最突出的变化是生殖器官的发育成熟和性激素分泌，随着生理上的急剧变化，便出现情欲以及相互联系的一系列复杂的内心情感体验和追求异性的要求。但在一般情况下，青少年都缺乏必要的性知识，可能会形成本能需要和社会道德、法律三者的矛盾，一旦误入歧途 均可造成身心损害。因此 青少年了解正确的性知识，有助于正确对待和处理性方面可能出现的问题，如性困惑、性敏感、性幻想、性梦及性偏离等行为。



青春的困惑有几何

第二章

