

策划编辑：师丽华
责任编辑：王庆芳 方楚君
封面设计：黄燕美

阳光成长

——心理健康导航

YANGGUANG CHENGZHANG — XINLI JIANKANG DAOHANG



免费提供

★★★ 精品教学资料包

服务热线：400-615-1233
www.huatengzy.com

ISBN 978-7-218-16754-1



定价：36.00元

阳光成长
——心理健康导航

● 主编 魏丽丽

广东人民出版社

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

阳光成长

——心理健康导航

YANGGUANG CHENGZHANG — XINLI JIANKANG DAOHANG

● 主编 魏丽丽



SEM
南方传媒

广东人民出版社

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

阳光成长

——心理健康导航

YANGGUANG CHENGZHANG — XINLI JIANKANG DAOHANG

● 主编 魏丽丽



SEM
南方传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光成长：心理健康导航 / 魏丽丽主编. —广州：广东人民出版社，2023.8
ISBN 978-7-218-16754-1

I. ①阳… II. ①魏… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材
IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 143243 号

YANGGUANG CHENGZHANG: XINLI JIANKANG DAOHANG

阳光成长：心理健康导航

魏丽丽 主编

 版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：王庆芳 方楚君

责任技编：吴彦斌 周星奎

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市越秀区大沙头四马路 10 号（邮政编码：510199）

电话：(020) 85716809（总编室）

传真：(020) 83289585

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：三河市龙大印装有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：11.5 字数：165 千

版次：2023 年 8 月第 1 版

印次：2023 年 8 月第 1 次印刷

定价：36.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-85716849）联系调换。

售书热线：(020) 85716863



PREFACE

前言

近年来，青少年的心理健康问题越来越受到社会重视，提升青少年的心理健康素养成为社会亟待解决的问题之一。心理健康素养是人们综合运用心理健康知识，保持和促进心理健康的能力。

2021年，教育部办公厅发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》指出，为进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养，要发挥课堂教学主渠道作用，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助互助求助意识，学会理性面对挫折和困难。

在相关政策的指导下，为了进一步落实立德树人根本任务，编者围绕课程核心素养，以丰富的内容和形式阐释心理健康相关知识，旨在引导学生增强心理健康的意识，掌握心理调适的方法。

本书共分七个专题，包括健康心理促成长、认识自我明方向、直面挫折增阅历、管理情绪育情商、学会学习觅成功、和谐交往创美好和远离危险保安全。希望学生通过学习可以正确处理成长过程中遇到的问题与困扰，并形成自立自强、乐观豁达的心理品质，以及自尊自信、积极向上的良好心态。

本书每个专题都包括“议题聚焦”“知识精讲”和“主题实



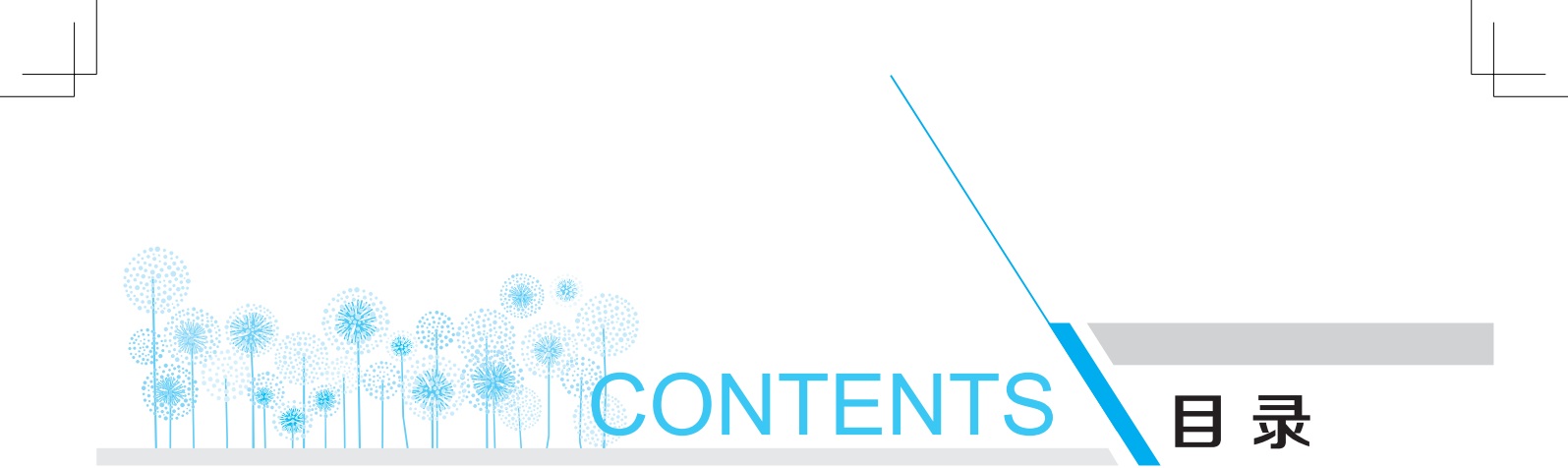
践”三大板块。其中，“议题聚焦”围绕专题热点、重点问题，通过案例分析的方式引导学生深入探讨相关问题的解决方案。“知识精讲”围绕专题主题展开，对相关内容进行提炼，以“要点”的形式直观、明确、清晰地呈现。“主题实践”设计了一系列丰富的实训活动，将知识学习与实际运用相结合。另外，书中还设计有“心灵寄语”“学习目标”“互动园地”“相关链接”“学习提示”等栏目，旨在为学生提供全方位思考问题的方向和切实可行的活动方案。

本书由商丘职业技术学院魏丽丽任主编。

在编写过程中，编者参考、引用了一些著作和文献，在此对相关作者表示诚挚的谢意！

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者



CONTENTS

目录

专题一 健康心理促成长 / 1

▶	议题聚焦	/ 3
	案例 青春期的叛逆	/ 3
	探讨 你有哪些青春期成长的烦恼	/ 4
▶	知识精讲	/ 5
	要点一 心理健康知识概述	/ 5
	要点二 中职生的生理特点	/ 9
	要点三 中职生的心理特点	/ 10
	要点四 中职生的性心理	/ 11
▶	主题实践	/ 18
	活动一 观看纪录片	/ 18
	活动二 阅读课堂	/ 19
	活动三 班级讨论会	/ 20

专题二 认识自我明方向 / 21

▶	议题聚焦	/ 23
	案例 “小哥”也有“大力量”	/ 23
	探讨 为什么说人人都可成为社会有用人才	/ 24
▶	知识精讲	/ 25
	要点一 自我认知概述	/ 25
	要点二 自我性格探索	/ 29
	要点三 自我兴趣探索	/ 37



▶	要点四 自我能力探索	/ 41
▶	主题实践	/ 47
	活动一 我的自画像	/ 47
	活动二 多元智能测试	/ 48
	活动三 撰写成就故事	/ 53

专题三 直面挫折增阅历 / 55

▶	议题聚焦	/ 57
	案例 做一个对社会有用的人	/ 57
	探讨 为什么说“艰难困苦，玉汝于成”	/ 58
▶	知识精讲	/ 59
	要点一 认识挫折	/ 59
	要点二 提升抗挫力	/ 62
	要点三 珍爱生命	/ 64
▶	主题实践	/ 67
	活动一 大国工匠人物访谈	/ 67
	活动二 小组座谈会	/ 69
	活动三 人生成长体验	/ 70

专题四 管理情绪育情商 / 71

▶	议题聚焦	/ 73
	案例 适应成长，拥抱成长	/ 73
	探讨 如何做情绪的主人	/ 74
▶	知识精讲	/ 75
	要点一 情绪的要素、成因与特征	/ 75
	要点二 合理的情绪表达方式	/ 79
	要点三 情绪管理的方法	/ 80



▶ 主题实践	/ 84
活动一 游戏：情绪表演	/ 84
活动二 一周情绪体验	/ 85
活动三 情绪放松训练	/ 87
活动四 艾森克情绪稳定性测验	/ 88

专题五 学会学习觅成功 / 101

▶ 议题聚焦	/ 103
案例 人贵自立，勤奋为桥	/ 103
探讨 我们为什么要学习	/ 104
▶ 知识精讲	/ 105
要点一 打开学习之窗	/ 105
要点二 克服学习障碍	/ 108
要点三 培养学习兴趣	/ 112
要点四 掌握学习方法	/ 114
要点五 提升信息素养	/ 121
要点六 树立终身学习的意识	/ 124
▶ 主题实践	/ 127
活动一 注意力训练	/ 127
活动二 我的一天	/ 128
活动三 班级信息素养挑战赛	/ 130
活动四 班级讨论会：数字时代如何提升 信息素养	/ 131

专题六 和谐交往创美好 / 133

▶ 议题聚焦	/ 133
案例 用“选择题”代替“判断题”	/ 135
探讨 如何对待长辈的唠叨	/ 136



▶	知识精讲	/ 137
	要点一 珍惜亲情，感恩父母	/ 137
	要点二 建立良好的师生关系	/ 138
	要点三 建立友好的同伴关系	/ 144
	要点四 正确区分友情与爱情	/ 147
▶	主题实践	/ 151
	活动一 了解父母，感恩父母	/ 151
	活动二 合力吹气球	/ 152
	活动三 我的爱情感悟	/ 153

专题七 远离危险保安全 / 155

▶	议题聚焦	/ 157
	案例 “校园暴力视频梗”是一种病态的娱乐	/ 157
	探讨 如何构筑心灵的防火墙	/ 158
▶	知识精讲	/ 159
	要点一 抵制校园欺凌	/ 159
	要点二 拒绝不良诱惑	/ 161
	要点三 正确认识艾滋病	/ 165
	要点四 警惕网络贷款陷阱	/ 167
▶	主题实践	/ 170
	活动一 观影：《少年的你》	/ 170
	活动二 主题班会：我为缉毒做贡献	/ 171
	活动三 电信网络诈骗大揭秘	/ 173

参考文献 / 175

专

题

一

健康心理促成长

心灵
寄语

内心世界的困惑会让生活失去色彩，
禁闭心灵的声音会让脸上失去笑容。没有
谁的心灵永远一尘不染，战胜自我，敞开
心扉，让健康人生从心开始。健康快乐的
心态像一缕温暖的阳光，它会驱散心里的
阴云，让阳光铺满每一个角落。



学习目标

- » **认知：**掌握心理健康的含义及状态，了解中职生心理健康的标准，理解中职生生理及心理特点的差异，以及中职生性心理的健康标准。
- » **理解：**能深刻体会尊重个体生理及心理特点差异的重要性，以及不健康的性心理和行为习惯对成长的危害。
- » **运用：**采取相应的发展策略开发心理潜能，培养健康向上的生活方式，做积极、乐观、勇于面对现实的人。





议题聚焦

案例 青春期的叛逆

(一)

周佳的青春期叛逆是伴随着对自己容貌的极度不满意出现的。当时周佳正在上初二，突然有一天发现自己额头上长了几个青春痘。那些天，周佳觉得每个看向自己的人都会瞟几眼自己的额头。父母带她去医院就诊，医生告诉她青春痘的出现与青春期内分泌不稳定有关。周佳开始尝试能想到的各种办法，如用刘海儿遮挡，用遮瑕霜涂盖等，但效果甚微。周佳开始在网上找“出路”，无论是“偏方”还是“祖传秘方”，她都要试一下。周佳的父母阻止过她，但是周佳根本不听劝，而且只要父母一批评她，她就哭闹。看到周佳情绪这么激动，父母便不再劝了，但是减少了周佳的零花钱。周佳省吃俭用继续在网上买药。一次，为了买药，周佳偷拿了妈妈刚刚从银行取出的5 000元钱。这一次，爸爸妈妈急了，轮番教育周佳，甚至动了手。周佳从来没有被父母这样对待过，与父母大吵起来，差点儿离家出走。

(二)

与别的孩子相比，云惠的青春期来得稍晚一些。“我突然觉得自己很容易烦躁，动不动就跟父母发脾气，但是跟同学在一起就觉得很开心，可聊的话题也更多。但是因为作业繁多，外出的机会少了很多，好不容易盼来了跟同学一起出门的机会，我妈妈还总是要跟着。”云惠说。云惠为母亲的行为烦恼，而云惠的母亲同样也很不适应女儿的变化。

“女儿从小到大一直是自己的‘小棉袄’，走到哪儿都要拉着我，现在她不仅总想单独行动，而且跟我也没什么话说。”云惠母亲说。虽然云惠母亲也知道孩子进入青春期后会更独立，更愿意跟同伴在一起，但是她又担心几个十几岁的孩子单独外出会不安全。于是，每次云惠外出，她都会提出要开车



接送。一个要送，一个不让送，两个人没少为这个事争执，矛盾终于爆发了。

某个周末的清晨，云惠母亲听到卫生间里传来女儿洗漱的声音。没过多久，她便听到了开关门的声音。她突然清醒了——这是女儿出门了！冲出卧室后，她看到女儿留在餐桌上的纸条，说跟同学一起到一个购物中心逛街。这个购物中心距离她家大约 20 千米。她立刻拨通了女儿的电话，表示要开车送她们。女儿回答说要跟几个同学一起打车过去。她还想继续说服，女儿却挂断了电话。她非常气愤，顾不上洗漱，随便套上了一件衣服就出了门。她到达目的地时，女儿和同学正准备过马路。这时，同行的孩子发现了她，女儿却拉着同学快跑起来。因一路追赶女儿而狼狈不堪的她看到女儿的态度，彻底崩溃了。她停下了追赶的脚步，用足了力气冲着马路中间吼道：“满意（女儿的小名），你给我站住！”女儿被同学拉到了母亲身边，她没有抬头看母亲，只大喊了一句：“你太讨厌了！我都被你毁了，你到底要怎样？！”

探讨 你有哪些青春期成长的烦恼

每个人的成长不可能一帆风顺，烦恼是成长过程中必不可少的一部分。进入青春期的学生自我意识增强，无论是身体还是心理都出现了很大变化，也由此产生了一系列烦恼。请结合案例和自身的实际情况，参考思考要点（图 1-1）说一说你有哪些青春期成长的烦恼。

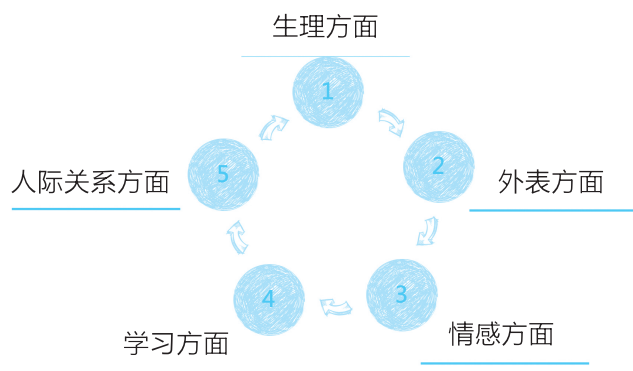


图 1-1 思考要点



知识精讲

近年来,随着经济社会的快速发展,中职生心理问题发生率、精神障碍患病率不断上升,抑郁症、焦虑症,甚至自残、自杀等极端行为呈现低龄化趋势。如何保证中职生的健康成长已成为一个不容忽视的问题。

要点一 心理健康知识概述

心理健康是一个复杂的概念,它涉及医学、心理学、社会学等内容。由于所处位置和研究角度上存在差异,不同学者对心理健康的观点和看法也各不相同。正如英国卡普兰(Kaplan)说:“许多人都试图定义心理健康,但这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,还包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”



图文
心理健康蓝皮书

(一) 心理健康的含义

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。1948年,世界卫生组织又将心理健康定义为“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态”。

20世纪初,英国出版的《简明不列颠百科全书》将心理健康定义为“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态”。

从以上定义可以看出,心理健康的实质是一种良好而持续的心理状态和过程,表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力,并能有效发挥个人的身心潜能和积极的社会功能。



互动园地

表 1-1 中的问题在过去 30 天内可能困扰您。如果您觉得问题适合自身的情况，并在过去 30 天内存在，请回答“是”；如果问题不适合自身的情况或在过去 30 天内不存在，请回答“否”。在作答问卷时请不要与任何人讨论，如果您不能确定该如何回答某些问题，请尽量给出您认为最恰当的回答。

表 1-1 心理健康自评问卷（SRQ-20）

问 题	是	否	问 题	是	否
您是否经常头痛			您是否发现很难从日常活动中得到乐趣		
您是否食欲缺乏			您是否发现自己很难做决定		
您是否睡眠质量差			日常的工作和学习是否令您感到痛苦		
您是否易受惊吓			您在生活中是否不能起到应起的作用		
您是否经常手抖			您是否丧失了对事物的兴趣		
您是否感觉紧张或担忧			您是否感到自己是个没有价值的人		
您是否消化不良			您的头脑中是否出现过结束自己生命的想法		
您是否思维不清晰			您是否什么时候都感到累		
您是否感觉不快乐			您是否感到胃部不适		
您是否比原来哭得多			您是否容易疲劳		

测评结果说明

答“是”，计 1 分；答“否”，计 0 分。积分大于等于 7 分，表明测试者这一段时间心理反应比较大，建议寻求专业帮助。



（二）心理健康的状态

心理健康相对的参照系是正常，“正常”是评价阶段行为的，不是描述阶段行为的。一个人随时都可能产生不良心境，因此个体的心理健康不是一条直线。人的心理健康状态一般可分为三个等级，即一般常态心理、轻度失调心理和严重病态心理。

1. 一般常态心理

这一等级的心理健康状态表现为个人经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助学生保持正常心态，并不断开发其心理潜能，提高其心理健康水平。

2. 轻度失调心理

这一等级的心理健康状态表现为个体不具有同龄人所应有的愉快的心理体验，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。如果轻度失调心理者主动调节心理状态或有心理辅导专业人员帮助，就会消除或缓解不适，逐步恢复常态。少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的心理轻度失调情况。心理轻度失调者应该积极地进行调整，一般会很快恢复常态。

3. 严重病态心理

这一等级的心理健康状态表现为个体的心理严重失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗，就可能恶化，成为精神病患者。精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数，一旦发病，不仅会给本人带来精神上的痛苦和经济上的损失，还会给家庭、社会造成极大的压力。开展心理健康教育，能有效地预防心理疾病的发生，即使个体患上心理疾病，也能早发现、早治疗，把损失降到最低限度。



相关链接

《“十四五”国民健康规划》指出，要全方位干预健康问题和影响因素，促进心理健康。健全社会心理健康服务体系，加强心理援助热线的建设与宣传，为公众提供公益服务。加强抑郁症、焦虑障碍、睡眠障碍、儿童心理行为发育异常、老年痴呆等常见精神障碍和心理行为问题干预。完善心理危机干预机制，将心理危机干预和心理援助纳入突发事件应急预案。

（三）中职生心理健康的标准

20 世纪 50 年代初，美国著名心理学家马斯洛（Maslow）和米特尔曼（Mittelman）提出了心理健康的十条标准（图 1-2），这十条标准受到心理卫生界的普遍重视，被公认为是“最经典的标准”，同样也适用于中职生。

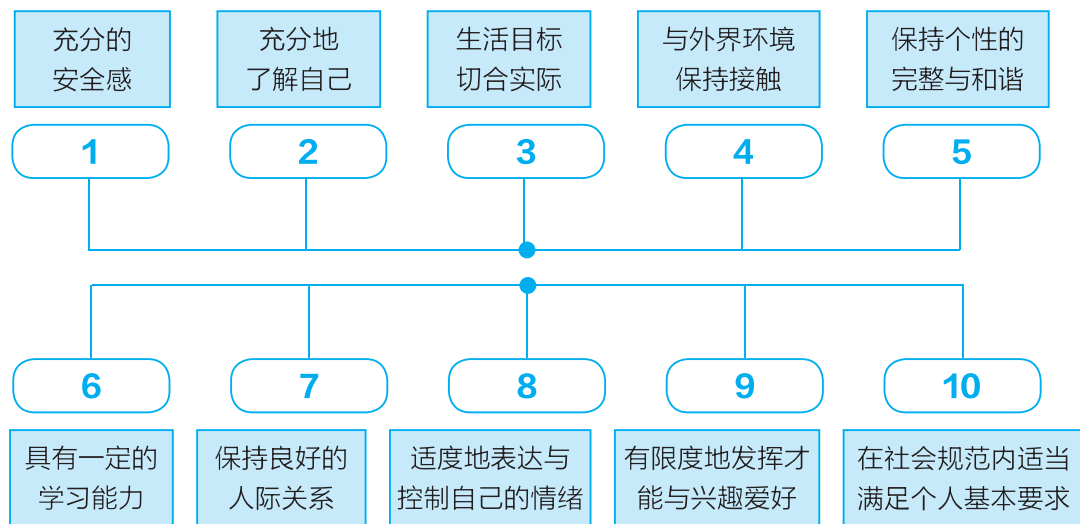


图 1-2 心理健康的十条标准

（四）中职生心理健康的自我评估

中职生可以从以下五个方面评估自己的心理是否健康：

第一，是否能在过去、现在与未来之间达成平衡，即是否能够做到不沉



溺于过去，以现在为中心，有效地规划未来。

第二，是否能自我觉察和表达情绪，即是否能够感受自己的情绪，并真实地将其表达出来。

第三，是否具有和谐的人际关系，即在日常生活、学习中是否能够向他人展现自己，与他人建立亲密的互动。

第四，是否进行有意义的学习或工作，即在学习或工作中是否投入足够的热情，是否敢于自我挑战。

第五，自己的生活 and 理想是否切合实际，即是否能够客观地判断环境，不与社会脱节。



学习提示

老子曰：“知人者智，自知者明。”只有了解自己，接受自己，才是幸福健康的。了解自己的长处，人们会清楚自己的发展方向；了解自己的缺陷，人们会少犯错误，避免去做一些自己力不能及的事。

要点二 中职生的生理特点

青春期一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期，也是人生第二个生长发育的高峰期。青春期所发生的一系列生理、心理、行为等方面的改变程度，对每个人来说，都是他一生中其他年龄阶段所不能比拟的。中职生正值青春期，随着身体生长而发生一定的变化，其内心也会面对一些新问题，看待事情的角度和观念也会有所变化。尤其是伴随着科技的高速发展，当今的中职生既被海量的信息武装，又承受着由学业及成长带来的巨大压力。

中职生的生理特点主要表现为身高、体重、胸围等形态方面的增长，神经系统、肌肉力量等机能方面和速度、耐力、灵敏度等身体素质方面的变化都很大，更为突出的是各种激素相继增加，性器官、性功能迅速成长，从不



具有生育能力逐步走向性成熟。

青春期是身体成长的定型阶段，也是学识奠基、性格定型、心理健全的关键时期。中职阶段，学生体态的发育具有明显的性别差异，这种差异主要表现在体态发育的起止早晚、突增幅度和变化的侧重部位等。女孩在 9～10 岁时身高、体重、肩宽、骨盆宽的发育水平都超过同龄男孩。男孩在 18 岁左右时各项发育水平指标的绝对值都较女孩的高。发育的早晚也可引起体型上的变化，早发育的停止发育也早，成年后可能比晚发育的矮而胖，常常形成肩窄、骨盆宽的体型；晚发育的则往往长成肩宽、骨盆窄的细长体型。

中职生的身高、体重迅速增长，其神经系统和内脏器官的生理功能也都在迅速增强。大脑对人体的调节功能大大增强，推理与论证等能力都会逐步提高，易接受新生事物。大脑皮质的兴奋性较强，遇事好冲动，注意力较差，但可塑性强。心肌增厚，心缩增强，心功能显著提高。激素分泌明显增加，刺激性器官明显发育，第二性征开始出现。男性睾丸发育成熟，出现第一次遗精；女性卵巢发育成熟，月经来潮。与此同时，男女发育的外部特征也开始出现，男性开始长出喉结、胡须，声音变粗；女性乳房突起，声调变高。

要点三 中职生的心理特点

中职阶段，学生生理发育十分迅速，但心理发展速度相对迟缓，导致这一时期学生的身心处于一种不平衡状态，继而引发种种心理发展上的矛盾。

（一）反抗性与依赖性的矛盾

中职阶段，学生开始产生强烈的成人感，在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面表现出成人的样式，对成人的意见产生抵触情绪。但由于社会经验、生活经验不足，他们的内心并未完全摆脱对成人的依赖，只是依赖方式产生了变化——更希望从成人那里得到精神上的理解、支持与呵护。



（二）开放性与封闭性的矛盾

中职生需要与同龄人，特别是与异性平等交往。中职生的内心活动更加丰富，他们在逐渐将自己的内心封闭的同时，内心的孤独感、寂寞感也会随之而来，此时，他们又希望得到他人的关心和理解，开始不断寻找朋友。

（三）自制性与冲动性的矛盾

中职生的自觉性和自制性得到增强。在与他人的交往中，他们希望自己能自觉地遵守规则，尽义务，但往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制又想冲动的矛盾之中。

（四）勇敢性与怯懦性的矛盾

中职生的情绪不稳定，易冲动，有时会表现得很勇敢，具有“天不怕地不怕”“初生牛犊不怕虎”的气魄；有时会表现得害羞、胆怯，如在公众场合，他们容易出现未说话先脸红等情况。

要点四 中职生的性心理

中职生正处于性发育成熟期，性生理成熟与性心理尚未完全成熟的矛盾、性的生理需求与性的社会规范的冲突很容易使其产生一系列心理卫生问题。



视频

微课：性心理和性
心理健康

（一）性意识的觉醒

一个人的生理变化是心理变化的基础，其性生理的发育必然带来性意识的发展，青春期生理的变化促使少男少女有了性意识的萌芽。未来的人生是否顺利在很大程度上取决于这个阶段的引导、教育是否得法。如果性意识觉醒后得不到及时的教育和正确的引导，再加上现实生活中各种性信号的刺激，就会使性意识迅速发展、强化，人的整个思想被性意识所占据。

青春期性意识具有前倾化、盲目性、幼稚性等特点。人们常说的早熟就是



性意识前倾化、性意识提前觉醒造成的。由于青春期学生尚处在身体与人格的发育过程中，因此性意识前倾化带来的问题便是性生理成熟与人格成熟之间的不平衡，这种不平衡可能会成为青春期不正当性行为增加的原因之一。青春期的学生朝夕相处，接触频繁，情感强烈，极易进入“热恋”，表现出性意识的盲目性和幼稚性。他们面对或遇到不法分子的诱惑时，由于缺乏知识、经验和理智，往往会偏离思考和行动的明确准则而上当受骗，甚至走上犯罪的道路。

因此，中职生应注意培养自身的鉴别能力，树立正确的世界观、人生观、价值观，积极参加各种有益于身心健康的文艺、科技、体育活动，把旺盛的精力集中到努力学习、全面发展、追求进步上。中职生有了多种多样的兴趣，对性的注意力也就减少了。

另外，在性意识的觉醒方面，女性成熟早于男性，这主要是因为女性的性器官及其功能的成熟一般要比男性早两三年。中职生的性教育是一个复杂的问题，需要学校和家长根据青少年的心理共性结合个人的特点有针对性地进行教育。



互动园地

请你用 5 分钟写出心目中理想异性的特点，并分析总结这些特点主要集中在哪些方面，完成表 1-2。

表 1-2 理想异性认知

序 号	理想异性的特点	分析总结（表现方面）
1		
2		
3		
4		
5		



（二）性心理问题的表现

青少年正处在性生理和性心理发育的高峰期，如何恰当地处理性与恋爱中复杂而又不得不面对的问题、如何培养健康的性心理和行为习惯是人们必须认真对待的问题。性心理是围绕着性征、性欲和性行为展开的心理活动。了解性心理的特点，有助于青少年身心的健康发展。常见的性心理问题主要有以下几种。

1. 性困惑

性困惑是指个体对性生理变化缺乏必要的心理准备而产生的不适现象，如由于生殖器官的发育、阴毛生长、乳房增大、月经、遗精等现象的出现而引起的紧张、不安、焦虑、恐惧和自卑等。性不是丑恶的，如果父母不给孩子正确引导，必会孩子的成长造成障碍。因此，学校应当用科学的性知识解开青少年心中的困惑。

2. 性幻想

性幻想是人类最常见的性现象，是一种带有性色彩的精神自慰行为，是在没有异性参与的情况下，个人在大脑中进行的自我满足的性欲活动。性幻想是性成熟过程中一种正常的生理心理现象。如果青少年长期压抑性欲，没有合理合法的宣泄途径，就易产生性幻想。当性幻想达到难以控制的程度时，就会干扰青少年正常的学习和生活，甚至取代其必要的人际交往，形成“强迫性性幻症”和“自闭症”，从而失去对生活的整体把握。因此，中职生应科学、合理、适度地利用性幻想，避免其副作用的产生。

3. 性焦虑

性焦虑是指与“性”相关的问题引发的紧张、不安、担忧、恐惧、自卑等心理状态。青春期的性焦虑主要包括性体象问题、经前紧张、遗精焦虑等，详见表 1-3。



表 1-3 青春期的性焦虑表现

表 现	说 明
性体象问题	指个体对自己的身体形态、发育状况的印象及由此产生的负面情感和心态。生理上有某些缺陷者产生的性体象问题可能更为严重。若青少年长期受这些问题困扰，会严重挫伤自信心，影响其人格的正常发展
经前紧张	指女性月经来潮时，由于生殖器官系统尚未完全成熟、性无知和情绪不能控制等而产生的一种全身性的生理心理反应，常表现为腰酸、轻度腹泻、便秘、头晕、乳房肿胀、容易疲劳、忧郁等
遗精焦虑	指男生由于陷入对遗精的认识误区而产生的惊恐、疑虑等心理状态。这种心理状态时间一长，就会引起神经衰弱、头晕耳鸣、神疲乏力、腰酸腿软、记忆力下降、多梦心悸等；若羞愧自责，则可能加重全身症状，形成恶性循环

4. 性自慰

性自慰是指用手或其他器具对性器官进行刺激，以宣泄性冲动的一种方式，多见于青春期的男性。过度手淫会引起精神萎靡、记忆力减退、神经衰弱等病症，也会对身体发育造成不良影响。正确对待性自慰的态度是：不以好奇去开始，不因发生而烦恼，已成习惯要有克服的决心，克服以后就不再担心，这样便不会有不良后果。

5. 性心理障碍

性心理障碍是指在两性关系上心理偏离正常并引起行为异常，表现为寻求性欲满足对象的歪曲和性行为方式的异常，对于普通的性活动通常没有需求，甚至心怀恐惧。



相关链接

性心理障碍不是凭空产生的，它有着复杂的背景因素。人类的性心理活动是生物因素、心理因素和社会因素共同作用的结果，其中任何一种因素的异常都会引起个体性心理的异常。近年来，心理学家越来越重



视性心理障碍的成因，并取得了许多研究成果，简单来说有以下三个方面：

（1）生物学遗传因素。导致性心理障碍的生物学因素比较复杂，遗传、免疫、神经递质、神经发育、激素水平、脑结构和功能等方面的异常在性心理障碍的发生发展中起着重要的作用。生物学遗传因素是性心理障碍发病的基础。要注意的是，个体具备生物学遗传因素并不一定表现出性心理障碍，只是在具备了生物学遗传因素后，叠加特定的心理、社会因素等，更容易产生性心理障碍。

（2）心理学因素。奥地利心理学家弗洛伊德（Freud）认为人格由本我、自我和超我三大系统组成，它们互相协调，使人能够有效而满意地与外界环境进行交往，满足人的基本需要和欲望；相反，当人格的这三大系统互相冲突时，人就会处于失调状态。人的心理障碍之所以形成，是因为人对环境刺激形成了条件反射。

（3）社会因素。形成性心理障碍的社会因素包括政治、经济、宗教、文化教育、伦理道德、风俗习惯、生态环境和家庭、人际关系等诸多方面。例如，一些青少年沉迷于网络，产生网络性心理障碍。

（三）性心理健康的标准

（1）正确认识和接纳自己的性别。一个性心理健康的人能正视自己的性心理发育、性心理变化，能在所处的社会环境中正确评估自己，能客观地评价自己和他人并乐于承担相应的性别角色。

（2）具有正常的性欲望。性欲望是能够获得性爱和性生活的前提条件。具有正常的性心理首先要具有性欲望，如果没有性欲望，就不会有和谐的性生活，进而影响性心理健康。要注意的是，性欲望的对象要指向成熟的异性个体，而不是其他物品等替代物。

（3）性心理和性行为符合年龄特征，即性生理和性心理的发展要保持



统一。

(4) 正确地对待性变化。个体在生长和发育过程中,性心理因素、性生理因素和性社会因素是交互呈现的,只有建立自我同一性,才能保持三者的和谐状态。这就要求个体能够正确对待性生理成熟所带来的一系列身心变化,在出现性冲动后,能够正确释放、控制、调节性冲动,使之符合社会规范的要求等。

(5) 对性没有恐惧感。个体能够把性作为生活的一部分而科学对待,不存在对性的恐惧和怀疑。

(6) 和异性保持和谐的人际关系。在交往过程中,个体要保持独立而完整的人格,做到互相尊重、互相信任。

(7) 性行为方式正当、健康,符合社会伦理道德规范。



学习提示

一个人青少年时期的经历直接决定着未来人生的走向。人生的十字路口充斥着各种诱惑及陷阱,一步走错,再回头就难了。中职学生应积极调适自己的性心理,远离不健康的生活方式和思想意识,把问题消灭在萌芽状态,为自己的未来奠定坚实的基础。

(四) 健康性心理的养成

1. 性冲动的调适

性冲动是一种对性行为的渴望或者冲动,它不仅限于性器官,还涉及整个身体和心灵。如果处于青春期的个体受到内、外部环境的刺激,如与恋人窃窃私语、异性体味体貌、恋人抚摩等,就会产生神经冲动,这种冲动传导到大脑的有关中枢即形成性兴奋,性兴奋通过神经系统作用于生殖器官,导致生殖器官发生变化。

性冲动是青少年身心发展的结果,是正常的生理心理反应,但是这并不意味着可以随心所欲地满足自己的性冲动。个人的性行为要受到诸多方面



(如个人、社会、道德等)的约束,因此,青少年必须学会用理智驾驭自己的行为,掌握一些正确的调节方法,以化解这股青春期躁动的能量。

(1) 升华。性冲动的升华包括两方面的含义:一是生理上的性冲动可以转变为某些比较高尚的精神活动;二是性冲动一旦转变了方向,就不再需要以性冲动方式满足需求了。例如,许多青少年把生理冲动积聚的能量升华为科学创新和进行一些科技性的挑战,一些青少年以有益的文娱体育活动来满足生理上的需要,等等。

(2) 转移。转移即不忘记自己的志向和抱负,珍惜大好的学习时光,全身心地投入紧张的学习和提升自己综合素质的各项社会活动中,让青春的活力在集体活动中释放,不把时间仅仅耗费在恋爱方面。

(3) 克制。克制性冲动是人类的一种普遍社会现象,是人类在性行为上区别于动物的根本标志。因此,从思想、身心、学业和事业的健康发展看,中职生应将性冲动束缚在道德、法律和学校的纪律规范之内,否则不仅会给别人带来痛苦,也会影响自己的学业和生活。

2. 拒绝性诱惑

人的一生是短暂的,青春期更是非常短暂的。每个处于青春期的中职生都应努力养成良好的行为方式,立下大志,勤奋学习,增强体质,为自己一生的发展奠定良好的基础。中职生在业余时间应多看健康的书报、影视作品和图片;不浏览黄色网站,不看色情淫秽视频;与异性交往时,不谈论不雅的内容。

3. 进行性保护

中职生要强化责任意识,对自己、对朋友、对父母、对社会应承担不同内容与程度的责任。要加强性道德修养,提高自身的性文化素质,在两性交往中尊重自己及对方的尊严,理智、严肃地对待恋爱中的性行为,避免发生婚前性行为。



活动一 观看纪录片

《隔帘对话——青春期沟通实验》共 10 集，是一档用“记录 + 访谈”的形式表现青春期孩子在家庭生活中的心理和思想状态的节目。请组织学生观看，并完成表 1-4。（观看地址：<https://tv.cctv.com/2017/09/30/VIDE2CILz8XIfXxlWXZmYdPf170930.shtml?spm=C55953877151.PPx9D9oncpP6r.0.0>）

表 1-4 我的观看心得

第 () 集: _____ 内容简介:	观看感受:
经典记录	
问题探讨	
1. 诱发亲子矛盾和冲突的原因有哪些? 2. 和谐家庭关系具有哪些共性? 3. 青春期孩子叛逆行为产生的原因有哪些	



活动二 阅读课堂

《读懂青春期》(塔拉·伊根著,王海峰、陆慧译,天津科学技术出版社2022年版)是一本解答青春期高频问题的智慧教养书,该书深度剖析了青春期的各种行为,透彻揭示了青少年的成长规律。请组织学生阅读本书,然后组织班级读书会,完成表1-5。

表 1-5 《读懂青春期》学习记录卡

学习任务	学习提要
1. 青春期早期: 可爱中带点粗鲁	
2. 青春期中期: 有一些可爱, 更多的是青春期的烦恼	
3. 青春期晚期: 关于性的世界	
4. 问题探讨 (1) 青春期学生的生理有哪些特点? (2) 青春期学生的心理有哪些特点? (3) 有的心理学家把青春期称为“心理断乳期”, 你如何看待这一观点? (4) 不健康的性心理对成长有哪些危害	
学习心得	知识积累

活动三 班级讨论会

请围绕表 1-6 的背景材料组织班级讨论会，使学生认识不良行为习惯对成长的危害，掌握平稳度过青春期的方法，并完成表 1-6。

表 1-6 讨论会实施流程

流 程	内 容	
阅读背景材料	“老师今天又找我了，你没跟老师请假就擅自回家了，虽然是课后的自习时间，说严重了也是旷课，你能不能别总让老师找家长！”爸爸说。 “别说了，我知道了。”儿子打断爸爸的话，然后把房门紧紧关上。 这是 15 岁的刘某峰与爸爸日常沟通的情景之一。 “我不明白家长们怎么总也不能就事论事，一点儿小事儿就能说出一堆道理，他总以为我不懂，其实这些道理我已经听了很多遍了。”刘某峰说，每当听爸爸讲道理，他从心里就会升起一种莫名的反感。 爸爸说：“我已经很注意了，现在跟他沟通之前总要在脑子里反复打几遍草稿。”很多家长在说到自己跟青春期的孩子相处时总会提到一个词——委屈	
探究讨论分享	问 题	结 果
	你与父母沟通的过程中存在案例中的情况吗？如果有，你是如何解决的	
	青春期的孩子为什么“一点就炸”	
	如何自信、快乐、健康地度过青春期	