



关于青春期心理健康 教育讲座

主要内容

- ❖ 认识青春期
- ❖ 青春期人际关系问题及应对方法
- ❖ 人际关系的一些技巧



一、认识青春期



(一) 青春期

青春期一般是指10——19岁，他是人生发展的又一阶段，是从性不成熟、不能生育的儿童转变为成熟、具有生育能力的成年期的过渡期。

（二）青春特征

以性成熟为主要内容的生理成长，对青春期少年的心理及社会方面有着重大的影响，形成这一时期的几个重要特征：

1) 青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。

2) 青春期是一个发展的时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称之为青春期急速成长现象。

3) 青春期是一个变化时期

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。

4) 青春期是一个反抗时期

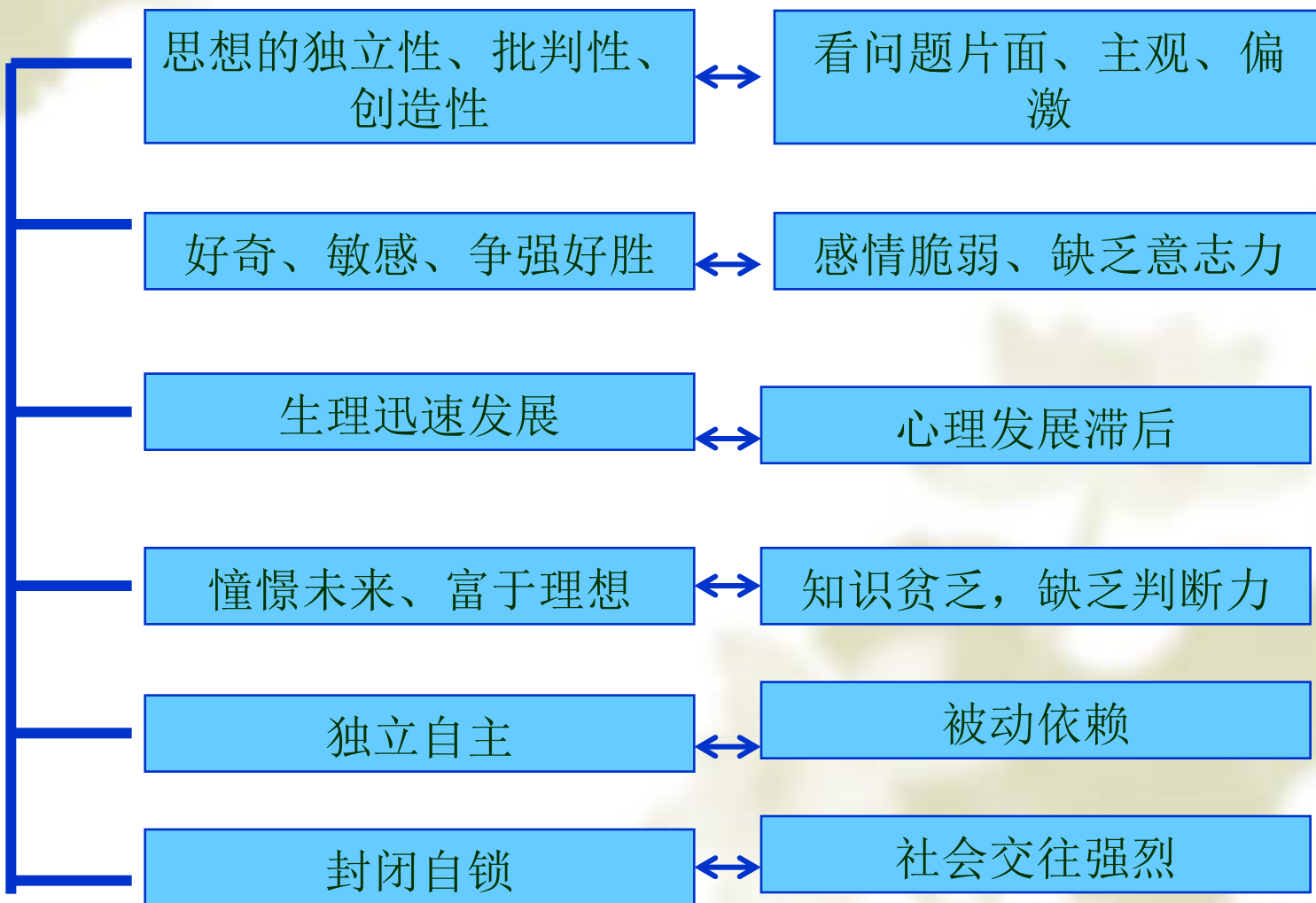
在很早以前，著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒就曾把青春期称之为“消极反抗期”。以后这一名称一直被使用。由于身心的逐渐发展和成熟，个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。

5) 青春期是一个负重时期

从青春期青少年所负担的各种义务、责任,从他们所要应付的各种问题来看,青春期也是一个负担很重的时期。青春期是过渡时期,少年要逐渐担负一部分由成人担负的工作,环境可能不断把一些由成人来办理的事项交给他们去办理,加重了他们的负担,但这些负担是他们成熟所不可缺少的,如果不增加负担,日后不可能成熟。

(三) 青春期心理发展的主要矛盾

矛盾



二、青春期人际关系问题及应对方法



重要性和紧迫性

- ❖ 俗话说：人脉就是命脉。经调查研究，青少年时期是一生中交友最多的时期。从小学、中学一直到高中，一共**12**年的时间。这**12**年将收获到人生中最大的人脉财富。
- ❖ 在我日常的咨询辅导服务中，人际关系方面的辅导也占了将近**50%**，由此可见人际关系问题的紧迫性。

(一) 人际敏感

表现:

- ①由于过度封闭，容易与他人保持一定的距离难以与人建立亲密的关系，缺少知心朋友。
- ②敏感多虑，和别人相处谨小慎微。
- ③多疑焦虑，“小心眼”，对小事情容易耿耿于怀，且久久难以释怀，爱钻牛角尖。
- ④自我意识强烈，很在意他人对自己的评价，很关注自己的言行是否得当。
- ⑤特别害怕与异性交往。

案例

一直以来，小丽和同学相处都很开心，别人对他的评价是“一个活泼开朗的女生”。无忧无虑的生活近来完全被改变了。小丽现在变得特别害怕与人相处，除了两个重要的好朋友外，他不信任任何人，因为她总是觉得别人经常在议论自己的不好，觉得别人“总是针对自己”。自己做的不好的地方，总是会被别人狠狠议论，搞得自己神经兮兮，觉得危机四伏。

之前，一些男生给她取绰号，还当着她的面喊她绰号，小丽为此难过了很久，后来不理睬男生，渐渐地不敢展现自己。后来，小丽认为自己说话不小心伤害了别人，某些女生对自己也有意见。因此，当看到女生在一起的时候，总是怀疑那些人在议论自己的不好。晚上更是难熬，老是不自觉地反复想起自己白天有哪些行为做的不好，思来想去，彻夜难眠。

应对方法

- ① 淡化自己的重要性
- ② 学会自我解嘲
- ③ 建立自己的积极形象
- ④ 提高人际的“敏感度”

(二) 人际冲突

- ① 同伴冲突
- ② 亲子冲突
- ③ 师生冲突



案例

绍军和伟文是一对很要好的朋友，今年读初二，像其他的好朋友一样同时行动，彼此又谈不完的话题，聊不够的天，甚至都在日记中把对方当做自己这一生唯一的知己。有一天，两人像往常一样在走廊上你推推我，我推推你，结果越玩越兴奋，手上的力度也不自觉地大了起来，最后是大打出手，老师赶到才把两人拉开。事后班主任通过做工作，让两人握手言和，可是他们两人总觉得不再有从前的熟络，反而变得客气起来，两人都很难受，可是又不知怎样才能回到从前。

原因分析

需求的满足受到另外一方的阻碍

价值观不同



人际冲突

应对方法

①对冲突保持正确心态

- ※冲突也是一种沟通
- ※人际沟通是双向的
- ※冲突是不可避免，它本身并无“对”与“错”之分
- ※去除非赢不可的心态

②进行积极有效的沟通

- ※讲出来
- ※互相尊重
- ※进行理性的沟通
- ※反身

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/058110070045006052>