



# 学生心理 保健手册

中学生篇

山东省卫生健康委员会  
山东省教育厅  
山东省精神卫生中心

## 一、中学生心理发展一般特点

根据我国的教育阶段划分，中学生可分为初中生及高中生，初中生阶段基本是从 11 或 12 岁开始到 14 或 15 岁，又称为青春期；高中生基本



是从 14 或 15 岁开始到 17 或 18 岁的阶段，又称为青年早期。这两期合称为青少年期，整个青少年期是身体发展加速、心理方面不同程度发展的过程。

### 1、身体发展

青少年期在外形上发育很快，身高增长、体重增加、童年面部特征消失、第二性征出现，在外形上青少年逐渐接近成人。体内机能方面如心脏、肺脏、肌肉、神经系统的发育也继续进一步增强发展，神经系统的成熟也使得青少年神经系统的兴奋与抑制趋于平衡。性的发育与成熟方面，生殖系统的成熟标志着人体生理发育的完成，女性月经初潮、男性首次遗精。经过身体加速发展至青年早期后，身体发育逐渐放缓至稳定。

### 2、心理发展

青春期身体各方面发展迅速，而心理发展水平尚处于从幼稚向成熟的过渡阶段，青春期个体的身心处于不平衡状态，而这种成人感与幼稚性并存的矛盾性可能使他们经受一系列的危机。理解青春期个体心理活动的矛盾性对于中学生本人、家长、老师都十分重要。

1) 反抗性与依赖性: 青春期个体强烈的成人感产生强烈的独立意识，他们不愿一如既往的顺从，但又不能摆脱对父母的依赖，此阶段他们不再像童年期在情感和生活上依赖父母，而是希望从父母那里得到精神上

的理解、支持和保护。

2) 闭锁性与依赖性: 青春期个体心理生活丰富起来, 他们对外界表露的内容就少了, 尽管他们闭锁起来, 但他们又渴望有人理解、关心自己, 于是他们开始寻找朋友, 一旦找到志同道合的朋友, 他们又表现的推心置腹、毫不保留。

3) 勇敢与怯懦: 有时他们表现出强烈的探索、勇敢精神, 没有过多的顾虑, 能够果断行动, 但也因认识上的局限性不能立刻辨别危险。有时他们在某些场合表现的害羞, 不能坦然面对。

4) 高傲与自卑: 青春期个体对自己的认识往往不能做到全面而恰当, 有时因偶然的成功表现得沾沾自喜, 有时因偶然的失败表现得极度自卑。这两种情绪往往交替出现。

5) 否定童年与眷恋童年: 青春期个体力图从各个方面将自己的童年否定, 期望用一种新的姿态出现在生活的各个方面, 但是他们也留有对童年的眷恋, 尤其是在应对各种新的学习任务、挑战时, 他们感受到惶恐、困惑时, 他们特别希望能像小时候那样得到父母的关照。



青年早期后心理发展继续进行, 他们的独立性逐渐增加, 个性逐渐定型, 有了良好的自我意识, 社会适应能力, 价值观、道德观趋于成熟, 他们为成人阶段做好了准备。

### 3、思维发展

青春期的思维活动以抽象逻辑思维为主, 具象思维还有一定的作用; 青年早期抽象逻辑思维进入成熟期。自我意识和监控能力逐渐发展, 能



不断的积极主动的调控自己的思维。创造性思维也有阶段性发展。

#### 4、个性、社会性发展

1) 自我意识：青春期是自我意识发展的第二个飞跃期，自我意识高



涨，内心世界丰富，经常内省，个性上带有主观偏执性，即总是认为自己是正确的，感到别人可能对自己刻薄挑剔。青年早期自我意识有如下特点：独立愿望日趋强烈；自我分为理想自我与现实自我；关心自己的个性成长；自我评价得到主客观辩证统一；有较强的自尊心；道德意识高度发展。

2) 情绪方面：感受和表现形式不再单一：表现出强烈、狂暴与温和、细腻共存，可变与固执共存，内向性与表现性共存。这一阶段中身心的不平衡状态可能会导致他们不能很好的接纳自己，出现一些消极的心境，他们感到烦恼突然增多、孤独、压抑。反抗心理是青少年普遍存在的一种个性心理特征。其出现与自我意识高涨、神经系统兴奋性过强、独立意识发展有关。尽管反抗方式多样，但总的来讲，他们大都是希望成人能够尊重他们，承认他们具有独立的人格。

3) 道德发展：青少年个体不断超越对外部奖励与惩罚的考虑，开始对道德标准真正的关注，对法律认真思考，也成为法律的维护者。他们逐渐形成对家庭、同伴、社会中不同道德规范和要求的认识，这部分将受到多种因素的影响，且呈现出个体差异。

4) 人际交往：与同伴关系的处理上克服了团伙的方式，交友范围缩小，开始拥有能够倾吐烦恼、交流思想、保守秘密的 1-2 个好朋友。男女生之间的关系有了新的特点，双方都意识到了性别问题，对彼此逐渐

产生兴趣,但最初的表现形式是相互排斥的,逐渐的能够融洽相处,但一般不将情感公开出来。青春期男女生之间的爱慕之情是稚嫩的,只要处理得当,这种情感也可以起到促进自身发展的功能。与父母的关系开始出现情感、行为、观点上的脱离,父母的榜样作用减弱,不再盲目接受任何一位老师,开始品评老师,并在行为上对喜爱的老师做出反应。



## 二、中学生常见心理问题及障碍

中学阶段是由儿童向少年发展的重要时期,也是气质、性格以及良好的学习习惯、正确的人生价值观逐步形成的过渡阶段,此时,他们的生理发育逐渐成熟,而心理成熟度和情绪调节能力还没有跟上节奏,生活阅历较浅,抗挫折能力较低,容易受来自社会各方面不良因素的影响,产生心理行为问题。那么中学生常见心理问题有哪些呢?



### 1、适应问题

中学生情感丰富但不稳定,独立性和自我意识飞速发展,但自我调节能力不完善,虽对环境变化敏感却不会主动寻求帮助,其心理上存在的困惑或烦恼不能得到及时疏导,导致适应问题。



## 2、学习、社交问题

主要表现为焦虑、紧张。中学生常见的焦虑主要有考试焦虑和社交焦虑。考试焦虑是中学生最主要的焦虑问题，由于作业负担加重，学习压力增大，好多学生一到考试就莫名的心慌，失眠多梦，考前频频上厕所等。尤其是“新冠肺炎”发生后，对于中、高考在即的学生来讲，疫情防控影响了开学、考试时间，加上中高考在即压力陡增，更容易出现考试焦虑的问题。社交焦虑表现为在人际交往中感到害羞、局促不安，不敢在公共场合讲话，不敢与人对话和对视，不愿参加集体活动等。

## 3、人际关系问题

主要表现为与父母、老师、同学的关系紧张；中学生处于人生半幼稚半成熟、半独立半依赖、充满矛盾的时期，此时从情感、行为、观点上要求有更多的独立与自尊，同时又期望关心和抚慰，在面对老师和父母时容易出现疏远和冲突；随着青春期的来临，他们需要倾吐烦恼、交流内心感受和秘密，同时又具有独立意识强，表现欲望高的特点，交流过程中可能因逆反心理发生争执。还可以表现为早恋等异性交往问题。中学生生理发育逐渐成熟，在心理上会对异性产生好奇与向往，有时家长、老师的过度制止可能使其产生较强的逆反心理，更容易使其走入早恋误区，而有些学生因为害怕非议和误解，不敢结交异性朋友。



## 4、情绪调控问题

主要表现为抑郁，多因课业压力大或人际关系紧张引起，表现为持久的情绪低落、对什么事情都提不起兴趣，也感觉不到快乐，还可能出现睡眠问题、躯体不适等表现，严重者对前途和未来失去信心，出现自

杀行为。

### 5、自我意识问题

主要表现为自卑，是对自己评价过低或不全面，只看到甚至放大自己的缺点和不足，往往怀疑自己的能力，不敢在同学面前表现自己，即使经过努力可以达到的目标，也认为“我不行”而放弃追求。同时伴有害羞、不安、忧郁等情绪体验。

### 6、手机过度使用问题

使用手机上网不受时间、地点的限制，其便捷性使学生可以随时的浏览网页、聊天、看视频、玩游戏等，许多学生把本该写作业、休息的时间都用来玩手机了，导致学习成绩下降。尤其是“新冠肺炎”发生后，课堂由“线下”搬到了“线上”，上课、作业等需借助手机等网络设备来完成，没有老师在身边耳提面命，部分自控能力差的学生打着上课的名义借助手机长时间玩游戏、看视频等。



### 7、严重精神心理问题

上述常见的心理问题如能及时采取适当的方法予以解决，中学生个体就能顺利地健康地发展；若不能及时正确处理，则会产生持续的不良影响，最终导致严重的精神和心理问题。如：

1)抑郁障碍：主要表现为情绪低落、思维迟缓、活动减少；还可



表现为睡眠障碍、体重下降、食欲不振，疲乏、头痛等身体不适，严重者感觉度日如年、生不如死。

2)焦虑障碍：表现为对未来可能发生的、难以预料的某种危险或不幸事件的经常担忧。这种恐惧和具体的环境没有关系，无具体的指向性。可伴有静坐不能，来回走动，无目的小动作增多。肢体震颤，肌肉紧张、出汗、



血压升高，心悸、气短、胸闷、尿频、排尿困难、腹泻等身体不适，严重者可出现濒死感。有些学生害怕考试成绩不好受人嘲笑或指责，担心与同学相处不好，遇到困境从而出现紧张窘迫的感觉，常伴有睡眠障碍、心跳加速等身体不适。

3)强迫性障碍：有意识的自我强迫和反强迫并存，强烈冲突使患者感到痛苦和焦虑，想控制但无法控制、无法摆脱。主要表现为强迫思维和强迫行为。有些学生怕脏反复洗手；走路时喜欢踩地面一条直线走；有些学生反复想桌子为什么有四条腿等。

4)恐惧症：对某种物体或某种特殊情境的异常恐惧。其所害怕的事物或情境并不具有危险性或虽有一定的危险性，但其所表现的恐惧大大



超过了其危险程度。相同场合下反复出现，难以控制，常常伴有焦虑和自主神经症状，并产生回避行为。有些学生对社交场合恐惧，上课怕被老师提问、害怕上台发言；有些学生害怕黑暗或带有毛发的动物



等。

5)分离[转换]性障碍：明显心理因素，如生活事件、心理冲突或强烈的情绪体验、暗示或自我暗示等作用于易感个体引起的一组病症。可以表现为肌肉阵挛性发作、晕厥样发作、呼吸运动失调、过度换气、情感爆发、就地打滚、阵发性昏睡样不语不动等表现，症状没有器质性基础，症状变化迅速、反复。有的学生在受到刺激后突然出现下肢瘫痪，不久又恢复，遇精神刺激后又再次出现，有人关注时症状可加重，症状容易受环境或自我的暗示而发作。

### 三、中学生心理问题的应对策略

#### 1、中学生学习压力的应对策略

1) 从外部缓解学习压力很重要。家长和学校要给中学生提供一个较为宽松的学习环境，不以学习成绩作为评价孩子优秀的唯一标准，不逼迫孩子整天学习，用“题海战术”提高成绩。而是以平等的朋友姿态与孩子交流，共同寻找影响学习成绩的因素。通过提高学习兴趣，鼓励和肯定孩子在学习中的每一次细小的进步，正性刺激其求知欲。



2) 全面发展，用成就感缓解学习压力。作为一名中学生，学习自然是目前阶段最主要的任务，但并不是唯一证明自己的途径。可以在父母和老师的帮助下，了解自己的长处和不足，取长补短，树立适当的奋斗目标，一步一步地去完成。在自己完成目标时，可以给自己适当的奖励，如一次旅游、一场同学聚会，一件喜欢的衣服或一双球鞋。

3)保持平和心态,积极面对大考。对于面临“中考”和“高考”的中学生来说,压力是多方面的。特别是面对疫情的双重压力,许多考生的心态会受影响。如果感到自己有负面情绪时,要及时释放出来,可以到空旷的地方大声喊叫或痛哭一场,可以放下手中的书,做做运动、听听音乐。如果有写日记的习惯,可以通过书写的方式将内心的苦闷宣泄出来。如果有一个可信任的倾诉对象,发发牢骚可以让人心情舒畅许多。总之,特殊时期保持平和的心态,才能发挥出正常的水平。



## 2、中学生人际交往问题的应对策略

1)同伴关系。首先,真诚沟通,找到志同道合的同伴。保持一种真诚、友好、开放、接纳的态度,相信同伴间能真正沟通,互相理解。不拒绝同学的好意,主动参加集体活动,如夏令营、冬令营、兴趣小组等,找到自己有共同话题和兴趣爱好的朋友和社交圈。其次,全面了解很重要。不轻易受第一印象和先入为主的偏见影响,不轻易给交往的同伴定性,学会动态地、全面地、多角度地看待一个人。在与同伴交往中尽量全面地表现自己,不作过分掩饰,既让大家了解自己的优点,也让大家了解自己的缺点,给大家留下真诚、自然的印象。再次,与同伴交往中需遵守“黄金法则”。可以希望同伴做什么,





但不强求。如果同伴没有做到，可以表达失望，但也需要从对方的角度出发理解其不能做到的原因。允许同伴与自己有不一样的想法和感受，不要因此认为对方背叛自己，真诚地与同伴沟通，学会从不同角度看待问题。

2) 亲子关系。第一、父母要懂得接纳和包容。父母要学会理解和接受中学生渐渐长大，越来越独立的事实。理解孩子对父母完美形象破灭后产生的失望情绪，包容这一特殊时期的矛盾和冲动行为，帮助孩子分析和感受内心复杂和矛盾的情感，坦诚展示自己不完美的一面，使孩子逐渐意识和接受成人世界



存在的缺陷和真实，为其心理上踏入社会做铺垫。第二、倾听、尊重和允许很重要。家长和学校不要以严厉、强制的形式管教中学生，而是要设身处地从孩子的角度去思考。虽然中学时期是人独立意识飞速发展的时期，表面上孩子不愿与父母分享“秘密”，但碰到重要事情，大部分孩子还是愿意与父母一起商量。父母应该抱着理解之心，用平等交流的姿态与其沟通，耐心倾听，尊重和允许不同的想法，帮助他们分析问题。在肯定其想法有一定先进性和独特性的基础上，同时指出其想法的局限性和片面性，帮助孩子学会综合、全面、辩证地看待问题。第三、意见不一致时可以先“放一放”。当父母和孩子的意见出现分歧，且双方都固执己见，不能被对方说服时，应采用“求同存异、和平共处”的态度，不要强硬干涉或改变对方的想法，暂保留意见，待时机成熟和情绪稳定后，再心平气和地讨论，理解对方的动机，寻求双方都满意的结果。

### 3、中学生自我意识及受挫能力问题的应对策略

1) 循序渐进制定目标。在与孩子建立良好亲子关系的前提下，父母



应帮助孩子明确奋斗目标和方向，从短期到长期，从容易到困难逐步进行，增强克服困难的信心。

2) “庖丁解牛”才能“对症下药”。父母和老师根据孩子的实际情况提出要求，针对孩子的失败和缺点要进行耐心的鼓励、支持和帮助。在其犯错或受挫时，帮助其分析不足，鼓励其坚持解决问题，激发孩子克服困难的决心，提高抗挫折的能力。

3) 自我认同，自我成长。作为中学生，正确客观地评价自己，是自



我认同的第一步。不仅要看到自己的不足，还要看到自己的长处。调整对自己的期望，使自己与实际情况更符合，从一点小小的成功开始积累，增强成就感和自信心。勇敢地参加集体活动，大胆表现自己。通过体育活动、社会实践活动、军事训练体验等方式，锻炼毅力和耐力。

#### 4、中学生情绪调控问题应对策略

1) 过高的期望会使情绪失控。家长不要把自己的期望和要求强加给孩子，过高的期望会使孩子产生无能、无助、沮丧、焦虑甚至抑郁情绪。

2) 用广角看问题，充分利用资源调整情绪。中学生情绪失控的主要



来源是对已发生的事的危害过于担心，及对将要发生的事的不利方面过分担忧。这与中学生对事情的认识不全面、不完整，尤其是对某些与自己密切相关的事情的认识和分析上，比较极端，



过分关注不利的一面有关。因此父母和老师可以引导孩子客观准确地认识面临的问题，全面分析自己和周围环境中的资源，并加以利用，缓解焦虑和抑郁情绪。如果确实遇到无法解决的情绪问题，可以寻求专业人士的帮助，如心理咨询热线就是不错的选择。

3) 不要让“愤怒”成为一颗“定时炸弹”。当感受到明显的愤怒情绪时，一味的压抑和逃避并不是解决问题的办法。直接面对当事人，加强沟通，解决面临的实际问题。求助于父母、老师或朋友，找他们倾诉，将愤怒表达出来。学习身体放松技术，从生理层面上缓解愤怒情绪。

### 5、中学生性困惑及“早恋”问题应对策略

1) 做好性心理卫生教育是铺垫。父母、学校及社会应加强中学生性心理卫生教育，使其能够认识到自己身体和心理的变化是正常现象，增加其对自身变化的认同感。

2) 坦诚沟通是关键。父母、学校对性相关的问题，应抱着开放、接纳的态度，与孩子坦诚地沟通，避免增加谈论此事的羞耻感。

3) 面对“早恋”，大人要“疏”，不能“堵”。对于“早恋”问题，父



母和老师应做到宏观调控，告诉孩子恋爱的原则和底线，营造一个理解、

接纳和尊重的环境。要尊重孩子的隐私，未经孩子允许，不要偷看孩子的聊天记录、短信、日记等。

4) “早恋”不是洪水猛兽，“鱼和熊掌”可以兼得。作为中学生，应该认识到，“早恋”不是一件不应该出现的问题，而是一件需要花费心思去处理的事情。当遇到喜欢的人时，要权衡学习和恋爱两方面的关系。家长和老师怕“早恋”，无非是怕影响学业，最好的办法就是拿成绩说话。恋爱是一件美好的事情，但如果处理不好，感情和身体都有可能受到伤害。在没有能力组建家庭之前，婚前性行为是不提倡的，如果真的爱对方，就要为对方考虑，也要对自己负责任。

## 6、中学生沉迷手机、网络游戏等行为问题的应对策略

1) 言传身教很重要。父母作为孩子的第一任老师需要给孩子树立自律自控的榜样，榜样作用对中学生会有十分重要的潜移默化的影响，一旦父母在家只沉迷于手机和网络，忽略亲子间的沟通，那么孩子就会学习到这种行为模式，沉溺于虚拟世界不可自拔。

2) 理解协商为前提，坚持原则不可破。很多手机、网络成瘾的孩子正是因为对爱与温暖的体验减少才表现的冷漠、自私、不能自然的表达爱，然后从虚拟世界寻求爱的关注、情感支持。因此良好的家庭教育应把“爱”放在首位，充分的理解、尊重孩子，恰如其分的对孩子表达爱，不仅能教会孩子如何去爱，也是良好沟通的前提。只有在爱的基础上的良好沟通才能协商应对手机、网络问题的原则，包括玩手机、上网的时间、违背原则后的措施等。对待原则，家长必须温柔而坚定，让孩子明白只有坚守原则才会有更多的自由空间。





3) 优化网络环境, 让网络成为教育中的“正能量”。中学生容易受网络影响, 但父母和老师也可以利用这一特点, 寓教育于网络, 通过网络来开展生动活泼的思想教育工作。向孩子推荐优秀的网站, 使中学生不自觉地被其内容吸引, 形成归属感。同时全社会应加强技术研究和管 理, 以技术控制色情、毒品、犯罪等不良信息的传播, 还校园一个洁净的网络空间。



## 7、疫情特殊时期中学生保持心理健康策略

1) 保持良好的家庭氛围。特殊时期, 很多父母也容易情绪不稳定, 这些紧张和不安全感都会传递给孩子, 所以, 如果想有效关爱孩子, 父母需学会觉察和调整自己的情绪, 保持情绪稳定, 让孩子感受到家庭环境的安全稳定。

2) 规律作息, 保证营养。危机事件让人恐慌的原因是它破坏了我们熟悉的日常生活, 也就是破坏了我们的安全感。在安全前提下, 尽量保留孩子熟悉的日常生活。不过多地浏览疫情相关信息, 每日安排充分的日间活动, 保证三餐规律, 营养丰富, 睡眠环境舒适, 保证良好睡眠。

3) 接纳情绪, 增加沟通交流。当紧张和烦躁情绪出现时, 首先要接纳自己有这样的情绪。可以向周围人求助, 充分利用周围的资源。作为父母, 需要耐心倾听, 告诉孩子当前特殊时期, 烦躁是正常反应, 家长接纳的态度会帮助孩子接纳自己的情绪, 逐渐恢复平静。

4) 科学告知, 理解疫情当下的特殊要求。掌握科学客观的信息可以降低人的焦虑, 促进情绪稳定。父母要主动和孩子讨论, 帮助孩子通过官方渠道, 筛选科学客观的信息。开学后对于学校的规定和要求, 给予耐心解释, 让孩子理解小班制等防控措施是对自己和大家的保护, 从而遵守相应的规则和限制。

版权所有  
翻印必究



山东省卫生健康委员会  
山东省教育厅  
山东省精神卫生中心

地址：济南市历下区文化东路49号

心理健康热线：0531-88933887 88942284

网址：[www.sdmhc.com](http://www.sdmhc.com)

