

二十一世纪中等职业教育系列教材

中等职业教育系列教材编委会专家审定

心理

健康·教育

主编◎马蒙蒙



天津科学技术出版社

二十一世纪中等职业教育系列教材

中等职业教育系列教材编委会专家审定

心理健康教育

主 编 马蒙蒙

编委会 罗志祥 王 希
袁 智 张海平

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 马蒙蒙主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5308-4873-9

I. 心… II. 马… III. 心理卫生-健康教育-专业学校-教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208749 号

责任编辑: 郑 新 王 彤

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京金德佳印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12.25 字数 150 000

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 17.00 元

内容简介

教育是个永恒的话题，而中职学生的教育是件特殊的事情。他们作为一个特殊的群体，其心理正处在人生的转折期。

本书的主旨在于帮助中职学生正视其心理发展状况，解除其各方面的迷惑，帮其树立正确的人生观和社会观。心理问题是孩子在发展的过程中的规律和特点。孩子在发展的各个阶段，他们的心理特点存在差异，有不同的问题需要解决，有不同的需要应该满足。中职学生心理素质的好坏，直接关系到中职学生的成长、成才、就业、择职、个人事业的发展，以及关系到国家人才资源整体素质的提高。培养好他们健康的心理素质，为国家培养德、智、体全面发展的合格人才具有十分重要的意义。

本书通过丰富的案例，从中职学生在学业、情感、生理、学校、求职、网络六方面极可能面临的心理问题进行了详细的解读、分析，引导中职学生了解自己的内心。有利于培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展；有利于促使学生培养自己的职业兴趣和敬业乐群的心理品质，提高应对挫折、匹配职业、适应社会的能力；有利于帮助解决学生遇到的心理困惑和心理行为问题，并给予科学有效的心理辅导与咨询，提高学生的心理健康水平。

中职学生的心理问题若得不到良好、及时的解决，将会严重影响其一生。本书以广大中职学生为主要读者对象，供其阅读和参考。

孩子是祖国的未来，中职学生的成长是家长对其寄予殷切期望的大事。随着我国市场经济的高速发展，社会意识形态也发生了深刻的变化。时下，“问题孩子”“不良青少年”成为全社会关注的焦点。“早恋”“厌学”“网瘾”“自卑”“反叛”“暴力”等不良习性，在一部分的孩子心理滋生、蔓延，吞噬着孩子们纯洁的心灵，甚至可以毁灭孩子的一生。

青少年时期是人生一个丰富而又复杂的时期，这一特殊发育阶段的中职学生，由于生理、心理方面变化比较快，心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖、文化知识及社会经验的不足等，很容易产生不健康的心理，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，从而导致出现心理问题或心理疾病，且更容易产生心理障碍，而这些又往往被家长和教育工作者忽视。

心理素质是一个人综合素质的基础，中职学生的心理素质如何，不仅关系到他们今天的健康成长，关系到他们未来的成功，更关系到国家和民族的未来。因此，中职学生培养健康的心理具有重要意义。

当你在学业上充满困惑、在情感上陷入迷雾、在生理上存有错误看法、在交际上出现难题、在家庭中饱受心灵煎熬、在接触网络后无法自拔、在未来职业定向上一片迷茫，请不要忧虑，《心理健康教育》一书将为你解除心中的忧虑和烦恼，帮你走出阴影、摆脱困惑，使你成为一名自信、快乐、健康向上的“阳光少年”，为将来走向成功打下坚实的基础。

本书是一套中职学生心理障碍的全景解密档案，一把打开心锁、促进沟通的神奇钥匙，一份挑战困境、完美人格的精神套餐，一道战胜心魔、重塑健康的精妙处方。本书从目前中职学生主要存在的心理问题出发，通过具体案例的解析，为中职学生解答疑惑并指点迷津，也为中职学生预防心理障碍提供了具有理论性、科学性和实用性的专业参考和帮助。

在处理这些心理案例的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能会因为几句话而改变。

本书语言流畅、情感真挚、情理交融、表达清晰、分析透彻、观点鲜明，有较强的可读性和实用性。通过阅读本书，将带给你一种如醍醐灌顶的感受。不过请记住，本书不是用来“纯阅读”的，而是应该按照其观念和方法实际去做的。也就是说，你需要成为自己的“心理医生”。这样才能让自己远离烦恼、远离痛苦，健康快乐地成长。

contents

目 录

导论 心理健康，让生命绽放光彩	1
第一节 让自信把自卑打败	2
第二节 战胜抑郁，迎向阳光	7
第三节 挫折，我不怕	11
第四节 永不放弃自己	15
第五节 努力征服自己，战胜自闭	18
第六节 不堪一击的心灵	21
第七节 再也不做含羞草——战胜羞怯	26
第八节 失败了从头再来——摆脱失望	31
第一章 学业	35
第一节 重新认识学习	35
第二节 学习动机的自我激发	38
第三节 学习方法的自我养成	42
第四节 学习态度的自我端正	45
第五节 学习兴趣的自我培养	49
第六节 考试心理的自我调节	52
第二章 情感	57
第一节 正确的面对“爱情”	57
第二节 让“暗恋”成为青春回忆	61
第三节 停止“单恋”着的那颗心	65
第四节 “失恋”会让我们成长	70
第三章 生理	75
第一节 了解自己的身体变化，走出困扰	75
第二节 第二性征，你了解多少？	79
第三节 月经的烦恼与保健	82

第四节 遗精的烦恼与保健	86
第五节 培养健康的性心理	89
第六节 正确看待自己的生理缺陷	93
第七节 了解性病,及早预防	97

第四章 学校

第一节 老师为什么总是批评我?	102
第二节 正确对待优差生	105
第三节 搞好与同学间的关系	111
第四节 理性面对竞争	115
第五节 不要让嫉妒毁了心灵	119
第六节 抵制不良交往	123
第七节 为何对父母的唠叨如此排斥	127
第八节 父母离异带来的伤害	131

第五章 求职

第一节 继续升学与就业的选择	138
第二节 做好求职、就业的心理准备	142
第三节 求职过程中的心理调节	148
第四节 我是否该创业	152

第六章 网络心理问题

第一节 沉溺网络,迈向自闭的开端	157
第二节 染上网瘾,道德跟着沦丧	160
第三节 突破迷雾,克服网络心理障碍	164
第四节 战胜空虚,从虚拟世界中回到现实	168
第五节 拒绝暴力,远离网络游戏	171
第六节 找回健康,从疏远网吧开始	176
第七节 杜绝网恋,避免网上寻找感情寄托	179
第八节 拒绝消极,摆脱网络阴影,回归到生活当中	183

导论 心理健康，让生命绽放光彩

随着年龄的增长、心理的成熟，青少年学生的内心世界涌现出许多“复杂”的事情。其中，他们最关心的是对“自我的认识”，他要去摸索“自己心理上的肖像”，即去发觉自己的性格如何，自己在别人眼里的印象，自己的兴趣及志向在何处，将来会成为一个什么样的人，等等。由于对成长变化的自我肖像常常摸索不清而感到烦恼，同时也对别人的评价与反应甚为敏感，只要稍微被人批评就反应强烈，而且很难过。如何正确认识自己，增强自己的信心，是青少年学生们常遇到的心理问题。

学业上，中职生有种种困惑：

为什么一到考试我就紧张不已？

在职业学校学习成绩再好，有用吗？

.....

情感上，他们心中充满迷雾：

我心中的感觉是“爱情”吗？

我暗恋他（她），我该怎么办？

.....

生理上，他们仍存在着一些错误看法：

我常常会有“性”幻想，这正常吗？

我的生理发育正常吗？

.....

学校中，他们也有自己的交际难题：

老师为什么总是批评我？

怎样搞好与同学之间的关系？

.....

家庭中，他们的心饱受着煎熬：

为何对于家人的唠叨如此排斥？

为什么父母要离婚？

.....

对于网络，他们无法自拔：

除了上网交流我不愿跟任何人接触，这是自闭吗？

我可以在网上找到感情的寄托吗？

.....

对于职业，他们一片迷茫：

我是该继续升学还是工作？

我是否该创业？

.....

不论是刚刚步入职业高中的新生，还是在职业高中已经生活了一年、两年的学生，心中存在困惑都是很正常的事。正值青春期的青少年学生们，随着年龄的生长，心理

也会随之发生变化,不断地涌现出一些问题,这些问题困惑着他们,让他们无法自拔。

不同程度的心理问题,对青少年学生的影响也不尽相同。作为中等职业学校的学生,如果不能及时发现自己的心理问题,尽早走出盲区的话,不但会对日常学习生活造成消极影响,严重的还会影响到以后的升学、求职、就业。

健康心理需要中职生自己的努力。为了自己美好的明天,只有努力提高自己的心理素质,塑造最佳的心理状态,才能勇敢向前,乘风破浪,因为,心理健康是成功的资本,是人生最为宝贵的财富。

第一节 让自信把自卑打败



一

安安因为学习及行为习惯较差,所以被就读的学校严令退学,后来经过父母委托关系,转进了一所中职学校就读。本就闷闷不乐的安安在入学后的第一次考试中,成绩竟然排在全班倒数第一。因此,她更加苦闷,思想负担压得她几乎喘不过气,终日寡言少语,成为班里公认的“独行侠”。为此,班主任也多次找她谈话,老师的关心使得安安从一开始的闭口不谈逐渐转变起来,开始小心翼翼地将自己的心事讲给老师听。原来,安安是因为自己的成绩差,而且在以前的学校“名声”又不好,总担心被班上的其他同学看不起。为此,她整天抬不起头,上课也不专心听讲,发言也不积极,和同学相处也很被动,所以同学们都很疏远她,并认为她不善于交往。安安整天沉默寡言,甚至有辍学的想法,她经常跟父母说“不想上学了!”“读书没意思!”这一点令家长大伤脑筋。

二

同样是一名中职女学生,她平日少言寡语,总是一个人独来独往。有时班级组织集体活动,她也总远远躲在一边。班主任得知以后,为了让她尽快地融入班集体,曾让她和几个同学一起参加画展,但她却以“我的字写得不好,也不会画画,会被同学笑话”为借口而推辞;还曾让她担任学习小组长,但她又以学习成绩差为由再次拒绝。可以看出,正是因为自卑产生的消极情绪,使她失去了两次机会。但事情过后,这位同学又会更加懊恼地抱怨自己:“我真没用”“我本来可以做好那些事的……不过……”

以上的两名主人公都是典型的自卑者,由于她们的自卑使她们背负了相当重的精神负担,从而把自己压得喘不过气来,导致了厌学的情绪。心理学者认为,所有这种“是的,不过……”的话都是强烈自卑感的标志。一些自卑而导致的一系列行为表现都是由于自卑者对自己的消极评价和态度所导致的,也就是过度的“自我施压”。

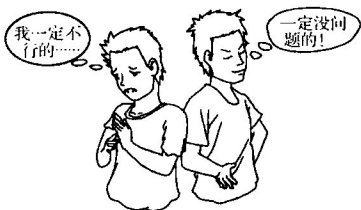
认识自卑

从另一个角度说,自卑的根源就是缺乏自信心。据一项调查发现,有相当一部分

青少年学生缺乏自信心，认为自己在某方面，甚至在很多方面不如别的孩子，自我评价“很笨、不能干、很差”等。很多孩子不敢在集体场合参加活动，不敢提意见，怕出错……这些都是不自信的表现，久而久之就会引发一系列的“自卑症状”。下面可以具体的来剖析一下自卑的心理表现的主要原因。

一、自卑的心理表现

所谓自卑，就是对自己的评价偏低，觉得自己不够优秀、无能，而内心经常有自怨自艾、悲观失望等情绪产生的消极心理。这种心理是对自己缺乏正确的认识，是青少年学生在交往过程中时常缺乏自信心，在办事时没有胆量，总是畏首畏尾或随声附和，自己没有一点主见，一旦遇到错误或是有些事情没有做好就以为是自己不好而造成的。这种自卑的心理会导致他们在生活中失去交往的勇气和信心。



其实，每一个人在某个方面都或多或少的会有自卑心理存在，但一般细小的自卑可能连他本人都察觉不到，所以很快就会消失或尘封起来，并不会影响到自身的健康成长与发展。这里所讲的自卑是到了一定程度，会对青少年学生日后生活造成不良影响的自卑，它的表现主要是自己瞧不起自己的极为消极的情绪表现，是对个人能力和品质的评价过低的表现。产生自卑心理是青少年学生时期常见的心理表现。实践表明那些有强烈自卑感的青少年学生是很难坚持向良性方向发展的，他们有的甚至自暴自弃，破罐破摔，悲观失望，对生活、前途、学业彻底地失去信心，有的甚至走向轻生或犯罪的道路。所以，青少年学生战胜自卑心理是非常重要的。

二、自卑产生的主要原因

自卑心理，尤其是青少年学生的自卑心理问题现在已经被社会重视起来。它不仅是有害青少年学生身心健康最重要的心理问题之一，也是性格上的一种缺陷。它主要是对个人的能力评价过低，总觉得这也不如别人，那也不如别人，从而造成的心理上产生胆怯、忧伤、失望的情绪。



当一个人的自尊或是需求得不到满足时，他就不能恰如其分地展现自己的特长，此时就容易产生自卑心理。青少年学生产生自卑心理后，往往从怀疑自己的能力，到不能表现自己的能力而开始自闭。本来有些事情经过努力便可以做到的，但他们总认为“我做不到”而放弃追求。迷惘的他们始终看不到人生的精彩和希望，始终体验不到生活的乐趣，也不敢去憧憬那美好的明天。引发青少年学生自卑心理的主要原因有以下几方面：

1. 外貌和体形。主要是指对自己的身体条件不满意，如五官不够端正，过瘦、过胖，口吃等缺陷造成的。比如，一位男同学，因身材不好引起自卑，并认为同学看不起他，使他感到自己的言谈举止及社交能力均不如别人。

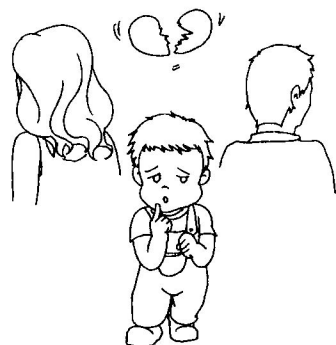
2. 社会环境。主要指的是家庭出身和背景，比如一些出生在农村，且经济条件差的同学在学校这个“小社会”中会出现落差感，他们会不自觉地与别人比较，别人的条件越优越，他的自卑感就越是强烈。

3. 生活经历。在学习或生活中曾经遇到过一些“不愿提起”的事情，比如曾经当众出丑、被人嘲弄等。也因此，他们会变得多疑，总觉得别人时刻在嘲笑他，就连看他的眼神都是鄙视，自卑也就由此而来了。

青少年学生的自卑表现最突出就是敏感性和掩饰性，他们经常从别人的言谈举止中寻找与自己有利的评价；由于担心被别人知道自己的缺陷，常常加以刻意的掩饰或否认，从侧面表现出较强的虚荣心。

经有关人士研究表明，自卑严重的青少年学生具有以下心理缺陷：

1. 对一切事情过于敏感，因而很容易遭受挫折。
2. 没有自我形象，常把自己封闭起来，以掩饰自己的弱点。
3. 没有正确的竞争意识。
4. 一心沉溺于超越现实的幻想世界里，缺乏社会活动的积极性，有严重的孤独感。



心灵→解压舱

战胜自卑心理的方法

一、自我满足，消除自卑心理

青少年学生的心理比较敏感脆弱，经不起困难和挫折的打击。如果一旦遭受挫折，就很容易退缩并产生自卑感。因此，青少年学生做事时不要有过高的要求，要做到善于满足自我，在生活和学习上，目标不要定得过高，这样既容易达到目标又避免了挫折的发生。

二、提高自我评价，远离自卑心理

一般自卑的青少年学生比较注重别人对他的低估评价，不愿接受别人对自己的高估评价。总是喜欢拿自己的短处与别人的长处相比。这样越比越觉得自己差，越比越泄气，自然在心理上就产生了自卑感。其实，每个人都有优缺点。因此，有自卑心理的青少年学生，要正视自己的优点，经常回忆自己经过不懈的努力而达到目标的成功事例；还要善于发现自己的优点，肯定的学习成绩，来激发自己的自信心。

三、面对挫折，走出自卑的阴影

青少年学生产生自卑心理有一方面是因为防御机制不够健全。因此，当遭受挫折和失败时，不要怨天尤人，也不要轻视自我，要从生活环境与客观条件来分析原因，这样既可以找到心理平衡，还可以发现有很多的机会在你的面前。

四、克服性格孤僻，融入集体

青少年学生要想克服孤僻心理的障碍，关键是思想上的转变。不要只看到自己的优点和长处，不要对同学要求太严。认为自己在某一方面有一技之长而看不起别人。有怪僻倾向的人，首先要做的是努力改变自己的生活习惯，让自己变成一个受欢迎的人，从而恢复自己的自信。

总之，青少年学生在克服自卑时，要认清自己的优点和缺点，要正确全面地评价

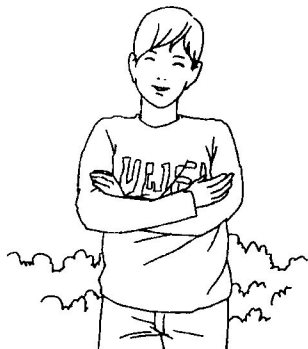
自己的能力,既不为长处沾沾自喜,也不笼罩在自己的短处里而顾影自怜。要积极地发现自身的优势,扬长避短,并充分发挥自身的潜能,再次成为生活中“常胜将军”。

五、利用“自信心”这个有力武器

前苏联的心理学家曾经做过这样一个实验:召集一些数学成绩较差的学生并且对他们实行催眠,借此让他们把自己想象成是数学尖子。接着再进行下一步,实验者用准备好的连真正的数学尖子都感到困难的数学题让这些“自我欺骗”的数学差生解答,结果让所有人都大吃一惊——他们当中的大多数人都很好地完成了这些题目。当这些学生从催眠状态下清醒过来之后,连他们自己都感到十分惊讶,甚至不敢相信这些数学难题是他们亲手做出来的。由此可见,这些人数学成绩差并不是智力上的原因而是心理上的,催眠和暗示不但成功解除了他们心理上的压抑,还有效地刺激了他们乐观、积极的精神,使他们能够主动、无拘无束地进行智力活动,所以智力水平得到正常的发挥,这就是自信心的完美体现。

自信心,是与自卑相悖的积极心理,是相信自己有能力实现自己愿望的心理,是对自己力量的充分肯定,是成才的心理素质,是对自身能力的科学估价。自信心具有极大的人格魅力,自信才能有主见,才能做出他人未做之事。缺乏自信心,就会产生心理上的自我鄙视、自我否定、自我挫败。自信心对一个人一生的发展,无论在智力上,还是体力上,或是处世能力上,都有基础性的支持作用。

建立自信心无疑是打败自卑的有力法宝,在日常生活中,中职生应该学会自信心的自我培养。以下培养方法可供参考。



005

1. 要积累丰富的知识

丰富的知识是自信的基础和前提。自信心必须建立在一定的实力与本领的基础上,只有实力充足、本领高强的人,才会有充分的自信心。试想,倘若国家队守门员傅玉斌没有丰富的临场经验、精湛的扑球技巧、清醒的守门意识和沉着冷静的心境,怎么能多次冒险扑出对方前锋“单刀赴会”的脚下球呢?因此,一个人要想培养自信心,就应当不断地提高自己的实力与本领。作为一个学生,要想培养良好的自信心,就要加强基础知识的学习,从根本上抓住自信心产生的根源,不盲目自大,也不盲目自卑。

2. 必须正确认识自己,要形成正确的自我评价

“人贵有自知之明”,所以要经常关注自己的优点和缺点。假如你没有正确认识到自己的优缺点,总想自己的缺点和失败,把你的优点也认为是缺点或忽视它,那么你就会有一种心理,我什么都不会,我什么都比别人差,你当然会越来越没信心。这样自我贬低自然难有好成就,所以自卑者必须学会自我打气。一个人总会有许多优点和成就的,先不计缺点,把所有的优点列出来,写在纸上。至少写出五个优点和五项成就。对着这张纸条,经常看看、想想。通过这种形式对自己做心理暗示,那么你就会渐渐产生出自信心,这叫效应的蔓延。正确的自我评价,可以使人获得充分的自信。

3. 树立自信心,理想是基础

在心灵深处,对自己的未来发展,要形成一个稳定、恒久的远景目标和规划。只有树立了远大的理想之后,牢牢地把握这一目标,才会萌生出赖以作为精神支柱的自信心,才会产生为之奋斗的动力。决不要把自己想象为一个失败者,决不要怀疑你的

目标的实现。你要在精神中寻求，使这一目标更加明晰。一个人如果每天碌碌无为，生活没有目标，没有理想，又缺乏上进心，那么自信心也无从而来。

自信心对青少年学生的成长至关重要，有一位名人说过，一个人的失败，其实质是自信心的丧失。让我们共同努力，让自信扎根于学生的心灵，架起通向心灵的长虹。

心灵→成长日记

姚乐丝·卡耐基说：“人应该谦逊，但不能自卑。”

自卑、自信、自负。仅仅一个字的差异，就把三种不同的思想意识和精神境界划分清楚，自信过少则自卑，自信过多则为自负。

“不可能”这个字，只在愚人的字典中找得到。——拿破仑

在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。——奥格斯特·冯·史勒格

去做你害怕的事，害怕自然就会消逝。——罗夫·华多·爱默生



伟大的科学家爱因斯坦，全名“阿尔伯特·爱因斯坦”，出生在德国的一个犹太人家庭。这个家充满了和睦、愉快的气氛，唯一令人困惑的就是小爱因斯坦的智力发育问题。爱因斯坦小时候发育比常人慢，性情也不活泼，三岁多还不会讲话，父母很担心他是哑巴，带他去找医生检查。还好小爱因斯坦不是哑巴，可是直到九岁时讲话还不很流畅，所讲的每一句话都必须经过吃力与认真的思考。小爱因斯坦是一个诚实的孩子，从不做违心的或骗人的事。但诚实带给他的却是其他小朋友和同学们的讥笑。

伴着这样的时光，爱因斯坦走进了小学。然而伤害还在继续，一次手工课后，老师要求每个学生做一只鸭子。全班学生纷纷把做出来的鸭子交给老师并得到老师的夸奖。唯独只有爱因斯坦很久才交上他的手工作业，老师看过之后高高举起，用嘲笑的口气对全班同学说：“谁见过世界上比这更丑的鸭子吗？”全班同学哄堂大笑。爱因斯坦站起来大声说：“有，同学们。”他从抽屉里拿出一只更丑的小鸭子高高举起，“那就是我第一次做的鸭子。”

从小学到中学，一般功课平平的他，唯有数学成绩远在全班同学之上。由于他举止缓慢，不爱同人交往，所以同学们都不喜欢他，甚至学校的老师也不喜欢他，其中教他希腊文和拉丁文的老师竟然公开骂他：“爱因斯坦，你长大后肯定不会成器。”且因为怕他在课堂上会影响其他学生，竟想把他赶出校门。而爱因斯坦并没有因此而丧失生活的信心，也正是因此才有了他后来的辉煌成就。

不妨试想一下，如果爱因斯坦因为老师和同学的嘲笑而自卑，永远都抬不起头，那么，他还会有后来这样的成就吗？

从爱因斯坦故事中你感受到了什么，你对于“自卑”又有了什么样的看法？

第二节 战胜抑郁,迎向阳光



正值花季的小瑶是一所中等职业学校的学生。原本是一个活泼的女孩子,却在初三的前半学期无诱因地开始出现失眠、头晕、头痛、胸闷、心慌、上腹不适等症状,整天胡思乱想、郁郁寡欢,对前途悲观绝望,常常无精打采,精疲力竭。之前很爱学习的她,现在也失去了兴趣,经常旷课,不愿参加集体活动,也不愿说话,对即将来临的高考也失去了原有的信心,她甚至想到了退学。几次向父母提出都被劝说了回来,但即使回到学校,她上课的大多时间也是在发呆,而且经常会感到脑子不够用,记忆力下降,注意力不集中。就连生活作息也受到了影响,晚上难以入睡,早上却醒得很早,常常清晨4、5点就醒了,一醒就发愁这一天该怎么过。这样的情绪一直左右着她,让她觉得生活没有希望,自己是一个废人,还连累了家人,很想一死了之,曾多次自杀未遂。

根据故事中的小瑶所表现出来的种种症状,就可以断定她是典型的抑郁症患者。抑郁症是一种较持久的忧伤情绪体验,并伴有躯体不适和睡眠障碍的问题,多发于青少年学生,且女孩多发于男孩。在我国,抑郁症的患病者约2 600万人,17岁以下儿童和青少年学生之中有3 000万人受到情绪障碍和行为问题的困扰。其中抑郁症的发病又位居精神疾病中的首位。由于青少年学生处于心理转变的关键时期,他们还没有具备适当的能力和技巧去应对挫折,加之目前的教育制度及父母的期望值过高给学生心理造成很大的压力,因此青少年学生容易产生抑郁的情绪,特别是那些即将参加升学考试的学生们。

007

抑郁心理的表现

青少年学生抑郁症的发病率一直处于上升趋势,但人们对此病仍是“不识庐山真面目”。患者自身识别率几乎为0,学校、家庭、社会对本病的识别率平均不足1%,一些综合医院的识别率仅为15%左右。病患者常心烦意乱,郁郁寡欢,常逃学,要求调换学校,对一些喜欢的事情失去兴趣,情绪低落,学习不集中易疲劳失眠、头晕胸闷,不愿与父母交流,不管父母对错都在抵触,等等。当青少年学生发病时,常常被误诊为头痛、神经衰弱、精神分裂症、心血管系统及消化系统等疾病,耽误了及时治疗的时间。只有真正清楚了抑郁心理的表现才能进行自我鉴别,以下为主要症状表现。

一、情绪波动较大

抑郁症患者或是有一定倾向的人,一天中的大部分时间都会明显意志消沉,几乎每天如此,而且情绪也会莫名急躁,经常是坐立不安和焦虑,有时可能会达到激越的程度。焦虑可以引起缺乏耐心和愤怒,并且即使是低度的压力,也使人难以应付。

二、没有活力

青少年学生本应处于人生活跃的年龄阶段，但是心理上的病症却让他们感到整个人已经垮了，主要不是身体没有力气，而是精神上丧失了动力，做什么（包括自理生活）都需别人催促或推他一把，否则就根本不想动。不少病人挣扎着想振奋起来，但总是坚持一段时间后，就又放弃了。

三、有睡眠障碍

睡眠问题也是忧郁症患者常出现的毛病，这些患者所谓的“睡不好”包括比正常情况多花两个小时以上才能入睡的“入眠障碍”；就算入睡后也会在中途醒来好几次；或者比正常睡眠时间提早两个小时醒来，称为“早醒型失眠”等。

四、反抗父母

有些青少年学生因为父母的管教过严，到了青春期或走上社会后，不但不跟父母沟通交流，反而处处与父母闹对立。一般表现为不整理自己的房间、乱扔衣物、洗脸慢、梳头慢、吃饭慢、不完成作业等。在学习上表现为逃学、旷课，较严重的夜不归宿，离家出走，跟父母翻过去的旧账，甚至要与父母断绝关系。



五、无望感

感觉自己或者环境一无是处，或是感觉过多的、不恰当的内疚，感到个人的一切都很糟糕，前途暗淡无光，对未来丧失希望等，都是抑郁症的一种表现。即使是面对坦途，也毫无喜悦感，反而感到忧伤和痛苦。如考上名牌大学却愁眉苦脸、心事重重，想打退堂鼓。有的在大学学习期间，经常出现休学、退学的念头。

六、有自杀的趋向

重症患者利用各种方式自杀。反复出现自杀的念头而没有明确计划，或试图自杀，或有明确的自杀计划。对自杀未果者，如果只抢救了生命，未对其进行抗抑郁治疗（包括心理治疗），患者仍会重复自杀。

心灵→解压舱

走出抑郁的沼泽

大量的心理实验表明：一个心理健康的人，对任何事物都会有敏锐的观察力和判断力，并能够客观地对纷繁的事物加以正确地选择，做出有针对性决定并付诸行动；对周围的事物及个人经历过的事物有良好的记忆，并能不断地扩大和积累经验；能够掌握事物的本质，并在科学认识事物的基础上，对事物与工作形成积极的态度和丰富的感情，从而在学习、工作和生活取得事半功倍的效果；即便一些身患疾病的身体有缺陷的人，





只要心理是健康的，就能坦然接受命运的挑战，甚至能在这种挑战中取得常人难以企及的杰出成就。

抑郁症给青少年学生的成长造成了极大的危害，因为由其导致的自杀可给家庭带来不可估量的伤害和损失。那么，青少年学生如何走出抑郁呢？

一、安排一些有益的活动

很多人在抑郁的时候总是会无法控制地想要做一些令人厌倦的事情。对此，建议有抑郁症的患者可以计划做一些积极的活动，即那些能给你带来快乐的活动。例如，你可以看看自己喜欢的书，和朋友一起出去踏青，或者做些运动。抑郁的人常常把时间用在痛苦的挣扎中，很少参加集体活动。有时候就算是出去玩了，也会常常想到其他的事情，比如，作业没有做完，衣服还没有洗，会因此而产生内疚感。其实，抑郁的人需要积极的活动，否则，就会像不断支取银行的存款却从不储蓄一样。积极的活动相当于你在银行里的存款，哪怕你所从事的活动，带来的积极效果极其微小，你也要为此而高兴，因为你的存款又增加了。

二、培养幽默感，学会自嘲

别人的幽默可以给你带来快乐，但如果你有意地去培养自己的幽默感，在带给别人快乐的同时，自己也会从中汲取到快乐的营养。所以，不妨观察观察自己，常看看自己身上有哪些可以作为幽默元素，如可笑的行为和观念，但这不是要你完全否定自己，两者一定要注意区分开来。不妨把自己的人生看做是一出戏剧，而且还是一部传奇浪漫的喜剧。不管是在生活，还是在学习当中，无不是戏剧化的场景，在演戏的同时，不要忘了欣赏。研究证明，一个不懂幽默的人，他就不懂调节情绪的方法，他所遇到的困难也就越多，他的情绪也最容易消沉，患抑郁症，或是加重抑郁情绪的几率也会不断增高。因此，培养幽默感也是助你走出抑郁的有效方法之一，它不仅能使你的生活变得明朗、诙谐，而且可以使你变得更有吸引力。

三、不要过度地追求完美

现实生活中存在着这样的一些人：在公交车上被人骂了一句，引来了人们的注目而自己却没能反击，他们觉得自己的形象严重被损害了，但是转而他们又开始把所有的问题都压到自己的身上，不断地埋怨自己不好，认为是自己太无能才招致如此的羞辱，是自己太倒霉。其实，这都是在自寻烦恼。一个人要快乐，变得简单些其实很容易，那就是不要事事都求尽善尽美，要改变不正确的自责习惯，不要什么事做完之后，都要对自己挑剔一番，事事都觉得不对，都后悔，那么，这将会使你在做其他的事情时，变得畏首畏尾，顾虑重重，徒增心理上的压力。要尽量想这件事情中自己好的一面，比如幸亏自己的素质高才没能让自己更丢丑，最丢脸的其实是出口成“脏”的那些人。

四、善于挖掘自己的优点

一个人如果过于看重自己的缺点，眼中只有自己不好的一面，那么，他终日因此而郁闷也就不奇怪了。只有学会从自己身上找优点，用优点来使快乐升华，将自己的优点在自己身上明确起来，使其发扬光大，这样才能使缺点逐渐与优点明确地分离开，并且在自己的心中变得渺小，这样的人才更容易自信，而抑郁怕的就是自信的光芒！

所以，尽力地找寻身上的优点，将其发扬光大的同时，也将缺点改正，让它也发光发亮，让所有良好的品质真正地在自己身上起支配作用，建立积极的心态，这样才能更好地表现最好的自我，更积极主动地充分发展最好的自我。

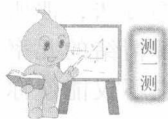
五、运用欲擒故纵法

美国一项研究表明，要消除抑郁，必须要正视抑郁，敢于体验抑郁，即每天拿出一段时间专门进行忧虑，即“用忧虑战胜忧虑”。专家们发现，尽情地忧虑一段时间，更能驱除忧虑。但是，这样做需要有一个良好的指导，否则，如果把握不好度，将会陷入更深的心理泥沼里。心理学家提出了几点建议：抑郁者在平时可以通过想象、放松或者转移注意力等方法来打断忧虑、消除郁闷，并有意地告诉自己，要忧虑以后会有时间的；此外，抑郁者每天给自己设定一个时间限制，尽量控制在半个小时之内。还有就是在专门忧虑时，要找一个平时涉及频率少的场所，不要坐自己平时常坐的座位或是躺在床上，以免以后一坐这座位或是睡觉时就潜意识的产生忧虑。长期这样坚持便可以逐渐消除抑郁情绪。

心灵→成长日记

不要让抑郁症毁了花一样的年龄，青少年学生们应当有意识地倾听自己内心的需求，时不时地停下匆忙的脚步，反省一下是否伤害了自己，伤害了别人，这样才能走出抑郁的沼泽，直面阳光。

花季本就该是被快乐围绕着，远离抑郁才能拥抱快乐，做身心都健康的人。



测试一下你的心理抑郁程度

下面这个测试是根据你一周内的情绪体验，根据实践活动回答。每个问题的答案均有四个，即 A：很少有；B：有时有；C：大部分时间有；D 绝大部分时间有。

- () 1. 我总是觉得闷闷不乐，情绪低沉。
- () 2. 我觉得一天之中早晨最好。
- () 3. 我一阵阵地哭出来或是想哭。
- () 4. 我晚上睡眠不好。
- () 5. 我吃的和平时一样多。
- () 6. 我做感兴趣的事时和以往一样感到愉快。
- () 7. 我发觉我的体重在下降。
- () 8. 我有便秘的苦恼。
- () 9. 我心跳比平时快。
- () 10. 我无缘无故感到疲乏。
- () 11. 我的头脑和平时一样清楚。
- () 12. 我觉得经常做的事情并没有困难。
- () 13. 我觉得不安而平静不下来。