



- 中等职业教育课程改革规划新教材
- 根据教育部中等职业教育教学新大纲编写

心理 健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 ◆ 欧雪松



哈尔滨工程大学出版社

责任编辑 张忠远

封面设计



- 中等职业教育课程改革规划新教材
- 根据教育部中等职业教育教学新大纲编写

◆ **心理健康教育**
就业指导与创业教育
体育与健康
职业道德与法律
经济政治与社会
哲学与人生
职业生涯设计导航

ISBN 978-7-81133-831-7



9 787811 338317 >

定价: 14.50元

中等职业教育规划教材

心理健康教育

主 编 欧雪松

副主编 曹富兰 贺兆轩

编 委 曹富兰 李成蹊 朱道辉

贺兆轩 崔秀然 王 均

蒋玲玲 王天文 周敏吉

周进田 柴亚东 欧雪松

哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

本书依据国家教育部颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》编写的。全书共7章,内容包括绪论、中职生与心理健康、中职生生理和心理发展的特点、中职生常见的心理障碍及调适、人际交往与心理健康、中职生性心理发展的教育、中职生职业心理辅导等。

该书从中等职业学校实际出发,理论联系实际,由浅入深,通俗易懂。本书可作为中等职业学校公共素质课程教材,也可作为岗位培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 欧雪松主编. —哈尔滨:
哈尔滨工程大学出版社, 2010.7

ISBN 978 - 7 - 81133 - 831 - 7

I. ①心… II. ①欧… III. ①心理卫生—健康教育—
专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 127227 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 四川墨池印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 7.5
字 数 192 千字
版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
定 价 14.50 元
<http://press.hrbeu.edu.cn>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

■ 版权所有 侵权必究 ■

前 言

中等职业学校的学生是我国成功实现新一轮产业转型的重要力量。近年来，党和国家高度重视（对）中等职业教育的发展，特别关注中等职业学校的建设，特别重视中职学生的健康成长。对于每一个中等职业学校的学生而言，进入中等职业学校学习，难免会面对新的挑战 and 困惑，都可能会遇到学业、情感、社会适应等方面的问题，如何顺利地完学业，成为一个对社会有用的人就显得特别的重要。

健康心灵是人生进步和成功的阶梯。中职生正处在性格、心理成熟的关键时期，在中职生中如何开展心理健康课程、如何选择教学内容，就成为一个亟待解决的问题，这也是作为教育工作者必须认真加以思考和理应承担的义不容辞的责任。

本书的编写者长期工作在学生教育管理第一线，对不同阶段的学生心理有较为全面的认识和研究。在本书编写的过程之中，注重心理健康知识与具体案例的结合、注重与学生的兴趣爱好相结合、注意与学生的接受心理相结合，注重教材的应用的效果。本书由欧雪松担任主编，曹富兰、贺兆轩担任副主编，各章的编写人员为：李成蹊编写第一章（绪论）；朱道辉、贺兆轩编写第二章；朱道辉、崔秀然编写第三章；王均、蒋玲玲编写第四章；王天文、周敏吉编写第五章；周进田编写第六章；柴亚东、欧雪松编写第七章。

给心灵一个支点，常怀感恩之心，让我们舞动快乐人生。希望本书能对中职生塑造健康心理有所裨益。

本书提供网上售后服务及后期技术支持，开展网上调查、勘误、答疑、交流、收集反馈信息等活动。读者还可通过电子邮箱 19630807lql@163.com 与作者进行交流。部分书籍需要提供下载，下载地址为 <http://www.dztf.com> 中“中职教材系列”专栏。

在编写过程中，我们参考了我们所能找到的所有文献和资料，包括互联网上的一些信息，在此一并表示感谢！由于时间仓促，加上作者水平有限，书中错误在所难免，恳请专家和广大读者不吝赐教！

编 者

2010年7月

中等职业教育规划教材出版说明

为培养 21 世纪新型职业技术人才，贯彻执行《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1 号）的精神，我们组织力量对中等职业教育进行分析和研究，结合为新世纪培养新型职业技术人才以及为实现“十一五”规划制定的目标。从 2003 年起就按中等职业教育基本教学要求陆续对德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写。从 2004 年起陆续提供给各类中等职业学校选用。

本套教材全部经中等职业教育教材专家审定。在编写过程中，全面贯彻了素质教育思想，从社会发展需要出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养，并大胆融入一些先进的教学理念和教学方法。使得该批教材能满足不同办学要求、不同学制、不同专业的需要。

希望各地相关部门积极推广该规划教材。在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，促使我们不断完善和提高。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康新概念	1
一、健康概念的演化	1
二、心理健康的起源与发展	2
三、学生心理发展与心理问题	3
第二节 心理健康的涵义和标准	6
一、心理健康的概念及涵义	6
二、心理健康的标准	7
第三节 中职生心理健康教育	8
一、中职学生心理健康的特点	8
二、中职生心理健康教育的目标	9
三、心理健康教育的意义	10
四、学习心理健康课程的方法	11
第二章 中职生与心理健康	12
第一节 中职生心理概述	12
一、正确认识中职生	12
二、中职生心理健康标准	16
三、中职生心理健康的意义	19
第二节 中职生心理健康的发展	21
一、中职生心理发展的阶段	21
二、影响中职生心理发展的因素	23
三、中职生常见的心理问题	25
第三章 中职生生理和心理发展的特点	27
第一节 青春期生理发展的特点	27
一、身体外形的变化	28
二、体内器官机能的变化	29
三、性成熟	29
四、生理巨变的心理冲击	31
第二节 中职生认知发展的特点	32
一、思维发展的特点	32
二、中职生感知觉的发展	34
三、认知能力的个别差异	34
第三节 中职生个性发展的特点	35

一、中职生情绪的发展.....	35
二、中职生自我意识的发展.....	38
三、中职生社会适应的发展.....	40
四、中职生的道德发展.....	42
五、中职生的同伴关系和师生关系.....	44
第四章 中职生常见的心理障碍及调适.....	47
第一节 中职生常见的情绪障碍.....	48
一、轻度情绪障碍及其调节.....	48
二、重度情绪障碍及防治.....	49
第二节 中职生神经症的表现及调适.....	53
一、神经衰弱及其防治.....	54
二、强迫症及其防治.....	55
三、疑病症及其防治.....	55
第三节 中职生人格障碍及调节.....	56
一、人格障碍的概念.....	57
二、人格障碍的类型及其特点.....	57
第五章 人际交往与心理健康.....	61
第一节 中职生的人际交往及其特点.....	61
一、人际交往的概念.....	61
二、中职生人际交往的意义.....	62
三、中职生人际交往的类型与特点.....	64
第二节 中职生人际交往的心理误区及调适.....	65
一、心理健康与人际交往.....	66
二、中职生人际交往中常见的问题.....	66
三、中职生人际交往中常见的心理误区及调适.....	67
第三节 建立良好的人际关系途径和方法.....	71
一、明确人际交往的一般原则.....	71
二、掌握人际交往的技巧.....	74
三、人际交往要有风度.....	79
四、优化人际交往中的个性特征.....	80
第六章 中职生性心理发展的教育.....	82
第一节 什么是性心理?.....	82
第二节 性卫生知识教育.....	86
一、性卫生.....	86
二、保持性卫生的措施.....	87
三、性病及艾滋病的预防.....	87
第三节 性情感教育.....	90
一、性情感的本质.....	90

二、保持性情感的注意事项.....	91
三、性情感的发展过程.....	91
第四节 性道德教育.....	93
一、学生中存在不符合性道德现象的原因.....	93
二、性道德标准.....	94
三、杜绝婚前性行为.....	94
第七章 中职生职业心理辅导.....	96
第一节 中职生择业心理的特点.....	96
第二节 中职生不良择业心态原因的分析.....	98
第三节 中职生择业心理问题的对策与建议.....	100
一、中职生择业心理问题的对策.....	100
二、中职生择业心理问题的建议.....	101
第四节 中职生进行职业生涯规划的重要性.....	102
第五节 如何对中职生实施职业生涯规划教育.....	104
第六节 中职生职业生涯规划的团体心理辅导方案设计.....	106
第七节 中职生职业生涯规划设计案例.....	108
参考文献.....	111

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。——周易

君子之修身，内正其心，外正其容。——（宋）欧阳修

学生时代是学知识、长身体的重要阶段，是良好习惯形成的重要时期，也是心理健康发展关键时期。中职学生正经历着从家庭生活向校园生活过渡，从校园生活向社会生活的过渡期，我们需要学习知识、增长才干、锻炼能力，拥有健康的身体，为实现自己的人生价值努力。健康的身体不仅需要健康的体魄，也需要良好的心理素质。

现代意义的身体健康是生理和心理的整体健康，是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。离开父母的学校生活，需要同学们越来越多地独立面对个人职业规划、人际关系、考试焦虑、就业困扰、情感冲突等纷繁复杂的问题。心理素质的不同，使不同的人面临同样环境时，有不同的幸福感，面对挫折、处理人际关系的能力，实现自我的能力也都有很大差异。心理健康使我们正确认识自己、完善自我、理性控制情绪，摆脱怨天尤人、情绪抑郁、悲观失望的消极状态，正确对待外界影响，保持心理平衡协调，达到自我实现。

认识自我、完善自我、化解冲突、适应环境、实现自我，我们需要心理健康同行。

第一节 健康新概念

一、健康概念的演化

传统的健康主要是指生理健康，即人作为一个生物体，其各器官和生理系统正常，即“无躯体疾病就是健康”，但人们逐渐发现人的心理状态对生理状态也会有很大的影响，只有生理健康的人，还不能称为健康，现代意义的身体健康是生理和心理的整体健康，是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵：

1. 健康是身体健康与心理健康的统一。一个人的身体健康应该包括生理和心理两个方面。生理健康是指身体脏器、生理组织一切正常；心理健康是指一个人的心理状态。单纯地将生理或心理的健康理解为身体健康都是不完整的。健康是身体健康与心理健康的有机统一。1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

2. 身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。人是由大



脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体,生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。生理机能的异常状态也会导致心理的变化,同样,心理健康对身体健康也有影响,一个人处于情绪舒畅的愉快状态下,其大脑功能是完善的,有利于中枢神经的兴奋和抑制的调节,促进内分泌系统、消化系统发挥正常效能、协调平衡,延缓重要脏器的病变过程,避免或减少动脉硬化和其他恶性病症的发生。积极健康的心理状态,有益于身体健康;消极不健康的心理状态,使人容易患生理疾病。

研究表明,很多生理疾病是与心理因素密切相关的,如有些人每次考试前都会因身体不适或发高烧而无法参加考试或发挥失常,结果造成了每次考试缺考或发挥失常,这无疑是潜意识在起作用。潜意识里的恐惧感,不但影响人的生活方式或个人的运气,而且也影响人的身体健康。例如:过去的穷困而感到痛苦,因此害怕穷困,最后越来越穷困,所谓穷困潦倒,既是说心理上的不安,也是说它的后果是危害人的健康的。又如有些同学第一次参加高考失败,而没有进行心理上的调整或调适,在第二次参加高考时又害怕失败而使平日里得心应手、十分简单的试题不能答出,最终导致再一次失败。对于人际关系也是一样,如果因为自己不懂交际、口才不好、口齿不清觉得难为情,担心和别人交往会被他们看不起,他的人际关系就会越来越不好,并且还会过分紧张而产生口吃、心理障碍,进而造成自卑、忧郁、孤独而影响身体健康。美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响,设计了一个很简单的实验:把一枝玻璃试管插在有冰水的容器中,然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现,当一个人平气和时,呼出的气溶于水后是澄清透明的;悲痛时水中有白色沉淀;生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此他分析:生气十分钟会耗费人体大量精力,其程度不亚于参加一次 300 米赛跑。生气的生理反映十分强烈,分泌物比任何情绪时都复杂,都更具有毒性。

3. 一个心理健康的人,他的生理、心理与社会能处于相互协调的和谐状态,能保持中枢神经系统处于相对的平衡状态,机体功能协调,情绪稳定与愉快;其行为受意识的支配,思想与行为统一协调,并有行为控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思绪混乱,语言表达不清,做事杂乱无章,就应该进行心理调节。一个心理健康的人,能积极与他人沟通和交流,营造良好的协作关系。善于与人友好相处,助人为乐,保持良好人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。一个心理健康的人,应当具有良好的适应能力。面对纷繁复杂、变化无常的社会生活,人的一生会遇到自然环境和社会环境的种种变化,但无论环境怎样变化,都能主动调整心态,积极适应。一个心理健康的人,能够正确认知自我,根据外界的信息反馈,不断自觉调整和控制自己的行为,使心理保持平衡协调。心理健康并非是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,具备了对生活、学习、工作的积极的心理条件,就具备了基本的心理健康水平。

二、心理健康的起源与发展

近代心理健康发源于 20 世纪初,是由美国人比尔斯(G.W.Beers)所倡导的。比尔斯的兄长患有精神病,比尔斯因惧怕该病有遗传性而焦虑不安,最终导致心理失常而跳楼自杀,经人救起被送往精神病医院治疗。在 3 年的住院期间,他经历了当时精神病院中种种非人的待遇,目睹了病友们遭受的不可言状的痛苦,立志将自己的余生贡献给精神病人,并终生从事预防精神病工作。病愈后,1908 年,他将自己在病中的所见所闻写成了一本自传著作:《一颗发现自身的心灵》(A Mind That Found Itself),标志着近代心理健康运动的开始。同年,比尔斯在美

国成立了世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会。1909年，他在纽约创办了《心理卫生》杂志，宣传普及卫生知识。1930年，比尔斯等心理卫生的推行者在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，中国也派出了代表参加。本次大会产生了一个永久性的国际心理卫生委员会，其宗旨是：完全从事慈善的、科学的、文艺的和教育的活动，尤其是世界各国人民心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和防止，以及全体人类幸福的增进。1959—1960年，世界心理卫生联合会与联合国世界卫生组织、联合国教科文组织共同举办“国际心理健康年”，呼吁全世界人民重视心理健康和心理保健。

我国的学校心理健康教育起源于20世纪90年代，随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，大中学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。2000年由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，并经北京团市委、北京市学联批准，确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。2003年，教育部、团中央正式确立每年5月25日为“全国大中学生心理健康日”。“5·25”谐音“我爱我”，意为大学生关爱他人先从关爱自我开始，使每一个个体顺利健康地成长。

三、学生心理发展与心理问题

我国正处在社会转型时期，社会变革必然冲击家庭、学校和社会的方方面面，而种种社会矛盾、人际关系的矛盾、成人社会的诸多心理冲突等，必然突出地从青少年的心理状态中反映出来。有专家预测：21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明，在全世界的人口中，每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的心理问题。在我国，最新一次全国4~16岁少年儿童心理健康调查发现，我国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，结果发现，中学生中有2/5左右的孩子有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。中等学校学生的心理健康问题主要表现为喜怒无常，情绪不稳，自我失控，心理承受力低，意志薄弱，缺乏自信，学习畏难，考试焦虑，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩大起大落，对待挫折畏难，青春期自我闭锁，严重的情况下行为失控，出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，自伤或伤人现象。

（一）自我身份认同感缺失和学习压力带来的问题

在现行的中等教育体制中，绝大部分是普通中学，学生在中学所学的知识基本上是为考大学而准备的，实际上升入大学的只是很少的一部分，中学生面临的是升学难、就业难、出路窄的现象。中职学生，主要是低年级同学进入学校后，与大学生相比，有的会感到前途无望，一种毕业后无出路的忧愁和恐慌感控制着他们，这一情况反映在学习上就是感到学习的沉重，讨厌学习，考试焦虑，从而导致厌学是目前中低年级中职生比较突出的问题，表现在不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，一些成绩较好的同学亦出现厌学情绪，造成精神上的萎靡不振，从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等。

课程学习给中职生中也会带来不同程度地的焦虑感，特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重。由于中等职业学校的课程设置、教学方式等均与中学有较大区别，考试等学生评价体系也有所不同，教育结构的不合理性还表现出教学内容过难，就业针对性不强等问题，都会给学生带来心理上的困惑。就业针对性不强和过难的教材也会对学生的心理健康产生不利的影响，学校教育指导思想正确与否也对学生心理健康发生很大的影响。部分学生不适应新的学习环境，给学生的心理造成种种问题。



（二）从专事学习到准备就业，社会角色转变所带来的问题

在校生，特别是在高年级同学中，就业压力普遍存在，社会角色转变所带来的问题，这方面问题在校生成中比较突出。

1. 面临就业所带来的社会 and 自我的评价标准的变化。在校学生以学习知识技能为主要目的，而不是以获得物质报酬为主要目的，在校学生群体是一个非利益为主导的社会群体，在校学生的价值衡量标准主要是学习成绩和在校表现；在市场经济环境（即大学后环境）中，社会对人的价值评价标准最直接的是能找到什么样的工作，即社会和自我评主要以“工作岗位”为标准。同时，在校期间作为进入社会的前期阶段，学生已开始接触诸如家教、打工等以“岗位”和“报酬”作为价值标准的谋利行为。比如，学校中的好学生毕业所找的工作不一定有调皮学生理想，就是因为学校和社会对人的价值的评价标准是不同的，一个学生在学校和社会不同的评价标准衡量之下，会有角色冲突。

2. 从“苍海一粟的学习者”向“独立工作的承担者”角色转变。在校生生活在学校群体之中，一般学校大多采用班级制对学生进行管理，学生按不同的类别编入不同的班级，学校对学生的管理则体现出“一对多”的特色。对于学校来讲，在批量培养学生为主的方式中，一名学生可谓苍海一粟。学生作为一个学习群体的一员，在大多时候并不会作为一个单独的教育对象来接受教育，而学习成果的检验——考试，也是批量进行的，并且考试远没有验收工作任务那样严格。而在校生成即将面临的社会，对个体的衡量则是独立的，作为社会个体，以自己的工作换取社会的价值回报，报酬的取得与个体的工作业绩密切相关，社会评价也重个体、而不再主要从群体的角度进行评价。与学校的评价标准相比，优胜劣汰的社会与个人双重选择所带来的个体差距更大，如工作种类、环境、报酬等的差异将表现得更加充分。

3. 家庭背景差异从“虚”到“实”。大学生的价值衡量标准主要是学习成绩和在校表现。这些主要是通过在校生的自身努力来实现，与学生的家庭背景关联并不紧密；学生的家庭背景对学生的自我评价还显得比较“虚”；但随着时间的推移，特别是临近毕业面对就业时，家庭背景差异对学生择业，以至对今后社会角色定位的影响变得明显了。在高年级学生的价值衡量标准中，家庭背景的影响由“虚”到“实”。是否能理性地认识家庭背景差异，对大学生的角色转换有较大的影响。

4. 自我目标角色与社会需求的差异。在现行教育体制之下，学生目标定位有两方面的问题比较突出：一是人生远大目标与自身现实目标的不统一，缺乏可预期的实现途径，导致困惑；二是职业目标取向较为单一，主要表现在专业与就业的冲突，导致失落。学生基于校园的生活经验，对社会需求的刚性（理性）认识不足。学生的个人目标与社会需求发生冲突时，学生一般会感性地期望社会需求的标准有所松动，但社会需求几乎没有可以商量的余地，学生很容易因此感到社会要求的严酷，而产生疑惑、动摇，以至抵触情绪。与家庭期望的柔软相比，看似冷酷的社会需求实则有其理性的规则，如何认知这些规则，感性的认知习惯必须让位于理性的分析、判断和行为。以理性的思维来遵循、适应社会理性规则的要求，使自己目标与社会需要理性地统一，才能适应社会的要求，使诸如择业、人生定位等社会化问题得到化解。

（三）学生的人际关系问题

1. 与教师的关系问题。中职学生处于人生的第二个断乳期，在如何看待与老师的关系上存在追求独立和习惯依赖的矛盾，一方面学生有较强的独立意识，渴望得到教师的尊重，不愿意教师干预自己的行为；另一方面，仍然对教师存在一定的心理依赖，希望得到老师的帮助。

教师仍然是学生的理想目标、公正代表,他们希望得到教师的关心理解与爱。中职学校的教师与中学教师在方式方法上有很大的不同,对学生的要求也有别于中学教师,如果沟通不畅,学生会产生消极、抵触情绪,产生压仰感和逆反心理,使师生关系更趋紧张。同学如何与老师相处,教师如何抱着理解、耐心与爱心,热情给予指导的帮助,学生如何与老师沟通,是师生共同面对的问题。

2. 同学间的关系问题。中职生离开父母开始独立生活,在心理上十分需要同学朋友的理解与信任,在同龄人中寻找认同感和归属感。中职生一般集体起居,与同学共同起居和与父母同住的方式有很大的不同,学生对这种新的生活方式需要一个摸索和适应的过程,在这个过程中,由于生活背景和方式的差异,同学之间在磨合的过程中,也容易产生矛盾冲突,如何处理同学间关系,也是中职生,特别是住校中职生需要面对的问题。

3. 与父母的关系问题。中职生与父母的生活方式也发生了变化,由朝夕相处的家庭生活方式过渡到学校集中生活方式,学生与父母相处的方式发生了很大变化,突出的表现在共同生活的时间减少,父母对子女的日常生活帮助减少,对子女的行为和思想的了解、沟通的时间减少,学生脱离父母开始独立生活,一方面有利于独立生活能力的培养,另一方面也会有迷惘。尤其在对于即将进入社会的中职生,面对纷繁复杂的外界事物,生活阅历有限、处事能力尚不成熟,特别是如面对重大事件的时候,由于独立意识的增强,一方面想自己拿主意,不愿告诉父母;另一方面,由于社会经验有限,感到自己独自面对和解决十分困难。如何处理自我独立与依靠父母的关系,如何与父母沟通、学会与父母相处的方式,也是中职学生需要面对的问题。

(四) 青春期心理困惑

1. 生理成熟前倾与心理成熟滞后的矛盾。一般说来,青少年生理成熟在先,心理成熟在后。现代表青少年的生理成熟年龄普遍提前。这种生理上的突飞猛进,尤其是性器官的发育成熟,使性意识、性冲动,性体验等接踵而至。必然给青年人带来种种困惑或疑虑,产生各种神秘不安的复杂心理。与此同时,他们的心理成熟却明显滞后。他们的道德观、价值观、人生观远未形成。尤其是独生子女,更为明显。他们的生活能力、自控能力、人际交往能力都很弱。再加上社会文明和发达对劳动者的素质要求越来越高,也从客观上造成青年一代社会化心理成熟的滞后。生理与心理发育不同步的差异越来越大,由这种不平衡产生的矛盾不断加剧,是当代青少年的一个显著特征。这些貌似成人的青年,对社会对人生的认识都十分幼稚。他们没有足够的知识经验来为因生理成熟产生的种种困惑解难释疑。无法合理地为自己减轻心理的重负。于是便呈现出沉默、静思、独处、烦躁等表现。

2. 情绪情感激荡、表露而又内隐。青春发育期的生理剧变,必然引起中职生情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时内隐。一个微笑可以使情绪飞扬,彻夜兴奋,然而他们内心里激动、高兴或苦恼、消沉而表面上似乎很平静;他们有话有秘密想与别人倾吐,可无论碰到父母或老师却又缄默不言,这种情况如果得不到理解,便会出现压抑心理,出现焦虑与抑郁。

3. 情感萌动。中职生处正值青春发育期,而这一时期最突出的矛盾之一是身体发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。但由于受认识能力和个性发展的限制,特别是在教育引导不及时不得力的情况下,使得学生的性心理的发展表现出相对的幼稚性,所以自认为认真的、朦胧状态下的恋爱出现了,情感的萌动,自控能力和认知水平相对较弱的情况下,也会带来很多困惑。

(四) 面对挫折的适应问题。

中职生面临的挫折是多方面的,有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的以及



自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。面对挫折造成的困难与痛苦,中职生的反应方式有两类:消极的反应与积极的反应。消极的挫折适应方式一旦习惯化、稳固化,在一定的情境中挫折状态即使有所改变,其行为却仍以习惯化的适应方式如影随形地出现。于是,消极的挫折适应方式也就转化为较严重的、需要长期耐心教育的心理健康问题了。

第二节 心理健康的涵义和标准

一、心理健康的概念及涵义

心理健康,英文是 mental health,也有译为 psychological health。国内外专家学者从多个角度对心理健康的概念进行了深入研究及不同定义。1946 年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能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。”世界心理卫生联合会则将心理健康定义为:“身体、智力、情绪十分调和,适应环境,人际关系中彼此能谦让,有幸福感,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”人本主义心理学家马斯洛将心理健康概括为十个方面:“有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力;生活理想切合实际,不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能使个人适当地满足个人的基本需求。”我国学者王效道等认为心理健康具有如下特征:“智力水平处在正常值范围内,并能正确反映事物;心理与行为特点与生理年龄基本相符;情绪稳定;积极与情境适应,心理与行为协调一致;社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;行为反应适度,不过敏、不迟钝,与刺激情境相应;不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足;自我意识与自我实际基本相符,‘理想我’和‘现实我’之间的差距不大。”

广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下,人能做出良好的反应,具有生命的活力,而且能发挥其心身潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程,即认识、情感、意志、行为和人格完整协调。

我们将心理健康的概念概括为:心理健康指个体能够适应社会和自然环境,个体对事物的认知、情绪反应和个人行为处于积极状态,对环境变化具备正常的调控能力。心理健康是指不仅没有心理疾病或变态,而且个人在身体上、心理上和社会行为上均能保持最佳的状态。心理健康概念的涵义可以从生理、心理和社会行为等三方面来理解。

1. 从生理上看,心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,功能应该在正常的范围之内。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。生理健康包括具备正常的智力水平,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。智力正常是人正常生活的最基本的心理健康条件,良好的智力水平是一切社会人学业成功、事业有成的心理基础。用 IQ 值来表示。智商 ≥ 90 为正常,上不封顶, < 70 为智力落后。智力不正常的人心理不可能健康,在 IQ 值正常的范围内,心理健康与 IQ 高低没有必然的对应关系,不是说 IQ 越高,心理就健康。IQ 值大于 90,只是说明一个人具体了心理

健康的条件。

2. 从心理上看, 心理健康的人, 其情绪稳定, 具备正常的意志力, 与其年龄相符的心理活动特征, 注意力集中, 人格健康。情绪是指人对客观事物是否符合需要所产生的一种主观体验。情绪稳定, 而且还得心情愉快才是情绪健康的标志, 且情绪的变化应由适当的原因引起, 还要与情绪反应的程度相适宜。具体正常的意志力, 是指人自觉地确定活动目标, 支配自己行动, 克服重重困难, 以实现预定的目标的心理过程。意志是成功做任何事情的阶梯, 如果做事过于优柔寡断、徘徊不前、思前想后, 或不计后果、草率等都是意志不健康的表现。人的一生要经历各个不同年龄阶段, 每个年龄阶段都有该年龄阶段的特点, 人的心理活动应符合其年龄、性别特点。人的注意力是一切活动取得成功的心理保证。如果一个人缺乏注意集中和保持稳定的能力, 就不能很好完成有目的的活动, 如儿童多动症, 成人的焦虑抑郁症等都会存在注意力问题。一般小学生可连续注意时间约为 20 分钟至 30 分钟, 大、中学生 30 分钟至 40 分钟以上。大中学校课时一般为 40 至 45 分钟, 就是按照学生可连续集中注意力的时间来确定的。健康人格就是宽容、悦纳、善待他人, 不斤斤计较、怨天尤人、百般挑剔, 就是要有自知知明, 能正确评价自我, 有正确的人生观和价值观。心理健康的最终目标是使人保持人格完整、健全。

3. 从社会行为意义上看: 具有较好的社会适应能力: 具有较好适应自然环境的能力; 能建立积极而和谐的人际关系, 能适应周围的人际关系。人际关系既治病也致病, 所以, 和谐的人际关系是身心健康之必须; 处理和应对家庭、学校和社会生活的能力。如作出决定、解决问题、批判性思维、情绪控制、心理换位、人际沟通等能力。“理想的自我”与“现实的自我”基本相符。研究证明, 不能有效地面对现实、处理与周围环境的关系是导致心理障碍、心理疾病的重要原因。所以要面对现实、把握现实, 主动适应现实。

二、心理健康的标准

心理健康的标准, 许多心理学家从多种不同行为表现的角度进行观察, 得出了一些不同的标准, 如司柯特 (Scott) 的 10 项衡量心理健康的标准和 6 项区别正常与异常心理的标准; 马斯洛和麦特曼 (Mittelman) 关于正常心理的 10 项标准等。综合以往的各种标准, 大致可分为以下 3 类: 第一类, 认为社会中绝大多数人的行为和心理活动有一个平均值, 这个平均值就是正常的标准; 第二类, 认为考察心理行为的异常主要是作自身比较, 每个人以往生活中所形成的一种普通的行为模式, 就是正常标准; 第三类, 认为人的心理行为应该有一个理想标准, 就像正常的生理指标那样可以用量化来表示。

著名心理学家马斯洛 (MASLOW) 和密特曼 (MITTELMAN) 曾提出人的心理是否健康的 10 条标准 (1. 是否有充分的安全感。2. 是否对自己有较充分的了解, 并能恰当地评价自己的行为。3. 自己的生活理想和目标能否切合实际。4. 能否与周围环境事物保持良好的接触。5. 能否保持自我人格的完整与和谐。6. 能否具备从经验中学习的能力。7. 能否保持适当和良好的人际关系。8. 能否适度地表达和控制自己的情绪。9. 能否在集体允许的前提下, 有限地发挥自己的个性。10. 能否在社会规范的范围内, 适当地满足个人的基本要求)。

中国大陆学者王登峰等根据各方面的研究结果, 也提出了有关心理健康的几条指标: 1. 了解自我、悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值, 既能了解自己, 又能接受自己, 具有自知之明, 即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价, 对自己不会提出苛刻的非份期望与要求; 对自己的生活目标和理想也能定得切合实际, 因而对自己总是满意的, 同时, 努力发展自身的潜能、即使对自己无法补救的缺陷, 也能安然处之。一个心