

运用心理学理论，融汇了理想、道德、情操及素质教育，揭示学生心理问题的表现，运用心理学原理分析学生出现这些问题的原因，并提出矫治学生心理问题的方法。

中学生 常见 心理 问题 及 对策

【中学班主任理论与实务丛书】
ZHONG XUE BAN ZHU REN LI LUN YU SHI WU CONG SHU

丛书主编：任恩刚 张卫莘
本册主编：李洪梅 袁文俊

中学生 常见 心理 问题 及 对策

【中学班主任理论与实务丛书】
ZHONG XUE BAN ZHU REN LI LUN YU SHI WU CONG SHU

丛书主编：任恩刚 张卫苹
本册主编：李洪梅 袁文俊

图书在版编目(CIP)数据

中学生常见心理问题及对策/任恩刚,张卫苹主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2009. 1

(中学班主任理论与实务)

ISBN 978-7-81115-562-4

I. 中… II. ①任…②张… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 007653 号

书 名:中学班主任理论与实务丛书(1—24 册)

责任编辑:石斌

封面设计:赵松良

出 版:内蒙古大学出版社

呼和浩特大学西路 235 号(010021)

发 行:内蒙古新华书店

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:850×1168/32

印 张:144

字 数:3500 千字

版 期:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-81115-562-4

定 价:449.00 元

前 言

中学阶段是一个人生发育的关键时期，是理想、动机、兴趣、态度充分发展的年龄，此时，他们的人生观、世界观逐步形成，但欲求也较多，情绪不稳，而且容易犯错误。

作为教师，我们时刻能感受到生命的突飞猛进：昨天的小丫头、小小子，转眼已变成亭亭玉立的少女、生龙活虎的棒小伙儿。然而，生理上的发育并不一定意味着心理上的成熟，面对未来，他们依然走在成长的路上，还必须经历许多痛苦的波折，才能完成化蛹成蝶的蜕变。学习压力越来越大，面对的问题越来越复杂，于是，他们中有的怕考试、怕做作业，陷入极度焦虑之中，有的对自己身体的急剧变化感到惊奇、惶恐，有的在人际交往中显得自卑、封闭，有的对社会上的不良现象感到失望，心存郁结，有的讨厌自己，对前途绝望，甚至想到轻生……

此时，教师应当适时出现，为学生们答疑解惑，帮助学生解除内心的苦恼，指导他们自我纠正，培养自我监控、评定和调整的新能力。同时，也要教育他们珍惜少年时光，刻苦学习，努力塑造自己，成长为德才兼备、身心健康的一代新人。

本书运用心理学理论，融汇了理想、道德、情操及素质教育，

揭示学生心理问题的表现，运用心理学原理分析学生出现这些问题的原因，并提出矫治学生心理问题的方法。

希望我们的中学教师们能多了解一些心理学知识，在平时的教育工作中多加留意学生的心理变化，及时化解他们的心理问题。为学生们的健康成长，让我们共同努力。

本书编写组

二〇〇八年十二月

目 录

第一章 中学生心理健康概述	1
第一节 心理健康的标志	1
第二节 中学生的心理健康问题	6
第三节 保持心理健康	12
第二章 常见心理问题及对策	29
第一节 自我意识的发展	29
第二节 情绪问题	37
第三节 学习问题	76
第四节 人格问题	100
第五节 交往问题	120
第三章 常见心理障碍及对策	156
第一节 神经症	156
第二节 品行障碍	162
第三节 性变态	167

第四章 严重精神疫病及对策	175
第一节 抑郁症	175
第二节 精神分裂症	178
第三节 自杀	180

第一章 中学生心理健康概述

长期以来，人们对健康有一个共同的想法，这就是“无病即健康”，只要没有疾病，一个人就是健康的。随着社会的发展，人们对健康有了新的见解，意识到心理因素、社会文化因素也与人的健康有密切的关系，传统的生物医学模式演变成了生物—心理—社会医学模式，心理健康的概念也提出来了。

第一节 心理健康的标志

一、心理健康的含义

1989年世界卫生组织（WHO）提出：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”也就是说，健康不只是不生病；防止疾病是健康的一部分，但不是最主要的一部分；健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的健康。心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说

来，心理健康至少应包括两层含义：一是无心理疾病；二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件，心理疾病包括所有心理及行为异常的情形。具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求，目的是要人们保持和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。

二、心理健康的标准

心理健康的评价与躯体健康的评价比较起来，更为复杂而困难，至今尚未形成一个公认的、一致的心理健康标准。但是很多心理学家都对此进行了积极的探索，提出了各种观点。我们在此便介绍奥尔波特的“成熟人性”观点和马斯洛的“自我实现者”观点。

1. 奥尔波特的“成熟人性”观点

奥尔波特认为，健康的个性不受无意识力量的控制，也不受童年心灵创伤或冲突的控制。他提出，健康的个性有以下七个特征：

(1) 自我意识范围广阔。心理健康者会主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动之中。这种推延包括真正卷入同某些人的关系，真正卷入对自己有意义的某事（工作、理想、目标等）。一个人所卷入的活动、人或观念越多，其心理健康水平越高。

(2) 自我同他人关系融洽。心理健康者有对别人表示同情、亲密或爱的能力。这意味着他们能够真正同别人发生相互作用，意味着他们对任何人都有温暖、理解和亲密的意义。这种能力可以使他们容忍别人的不足和缺陷。

(3) 有情绪安全感。心理健康者在自身内部没有不安全感，他们可以接纳自己的一切方面，好坏优劣都是如此。他们不像神经症

患者那样受自己的情绪支配，他们能够耐受挫折、恐惧和不安全感。

(4) 知觉客观。严重心理疾病的一个症状，就是歪曲地知觉现实，有时甚至是失去了同现实的接触。心理健康者可以准确、客观地知觉现实，并实在地接受现实。

(5) 有各种技能并专注于工作。全身心地投入某种工作，是心理健康的一个重要特征。心理健康者都形成了自己的技能和能力，能胜任自己的工作。

(6) 自我形象现实。心理健康者的自我形象是现实、客观的，他们知道自己的现状和特点。

(7) 人生观统一。心理健康者都着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。他们都有目的意识，对工作有使命感，这是他们生活的基石。一个人的价值系统是其具体目的和统一人生观的参照框架。心理健康者的价值倾向是一贯的，并可以将其应用到生活的各个方面。

2. 马斯洛的“自我实现者”观点

马斯洛提出了心理健康者的一系列特征，他把这种人称为“自我实现者”，即一切潜能都得以实现的人。他们的特征是：

(1) 良好的现实知觉。同奥尔波特一样，马斯洛也发现，心理健康者对世界的知觉是客观的。他们客观地看待世界，而不是按照自己的欲望和需要看待世界。相反，心理疾病的患者是以他们主观的方式来知觉世界的，是强迫客观世界来配合他们的恐惧、焦虑和需要模式的。

(2) 接纳自然、他人与自己。对自我实现者能够接受别人、自身及自然的不足和缺陷，而不会为这些缺憾困扰。他们能按照事物的自然规律接受这些不足，对人性的所有方面都没有排斥情绪。他

们对自己的不足或失败也不感到羞耻或内疚。

(3) 自发、坦率、真实。心理健康者完全不存在装假的情况，他们行为自然、坦诚，没有隐藏或假装自己情绪情感的企图，除非这些情感的表现会伤害别人。一般说来，他们都有足够的自信心和安全感，足以使他们去真实地表现自己。

(4) 以自身以外的问题为中心。心理健康者都有其所专注的某种引人入胜的工作。自我实现者都热爱他们的工作，这不只是谋生计的途径，那些工作都是他们真正希望从事的事业，他们非常刻苦。对自我实现者来说，工作并非真正的劳苦，工作同时也是他们的快乐。

(5) 有独处和自立需要。心理健康者不需要与他人共处，他们不依赖于别人来求得安全感和满足。他们依赖的是自己，并喜欢离群和隐居。但他们不害怕别人，也不有意回避他人，只是不需要这些人而已。

(6) 自主发挥功能。同自我实现者的独处与自主需要相关联的是，他们在社会环境和物理环境中自主地发挥功能的需要和能力。心理健康者的满足来自自身内部，来自他们自己的智慧和潜能，他们都有自给自足的特点。

(7) 愉快体验常新。自我实现者对某些经验，如一次落日、一首交响乐、一顿美餐或一张孩子的笑脸，都可以持续保持愉快的体验，对之十分快乐、十分感叹。自我实现者不会因为体验的重复出现而烦恼，相反，他们会为感受和保留这些体验而欣慰。

(8) 有顶峰的体验。心理健康者常会有“顶峰”体验。顶峰体验可使人们体验到强烈的醉心、狂喜和敬畏的情绪，这些情绪同深刻的宗教体验类似。处于这种情绪之中时，人们会体验到强烈的力量、自信和决断的意识；此时没有他们不能做的事，没有他们达不

到的目的。这时候所从事的活动——工作、作曲、绘画、甚或观看落日，都会被夸张到压倒一切和令人为之一振的程度。

(9) 有社会兴趣。心理健康者对人都有强烈、深厚的情感，都有同所有的人共祸福的意识。

(10) 人际关系深刻。自我实现者可以对他人有更强烈、更深刻的友谊和更崇高的爱。他们友谊强烈，但友人的数目较少；他们的同伴圈子很小。他们对另一个人的爱情完全是无私的，至少给予爱与得到爱同样重要。心理健康者能够像关心自己一样关心爱人的成长和发展。

(11) 有民主性格结构。心理健康者完全没有偏见，对他们来说，社会阶层、教育水平、宗教、种族或肤色都毫不重要。

(12) 有创造性。自我实现者都有独创、发明和革新的特点。不过，他们都并非艺术家或作家；他们没有从事艺术创作。马斯洛将创造性定义为一种同儿童天真的想象相类似的态度，心理健康者对周围世界的知觉和反应，就是在这种背景下进行的。

(13) 抗拒遵从。有自给自足和自主特征的人是自我定向，而不是他人定向的。虽然他们并不有意识地轻视社会习俗和规范，但仍能够走自己的道路，抗拒遵从他人观念、行为和价值观的压力。

综合起来看，虽然各种观点对心理健康的理解不尽相同，但是其中也有很多一致的看法，可以认为，心理健康者具有如下特征：①了解自我的现状和特点，接受自己的优点和不足；②能有意识地驾驭自己的生活，控制自己的行为，把握自己的命运；③不受无意识力量的支配，也不受他人的支配；④有独立和自主的需要；⑤能专注于工作，献身于事业；⑥有良好的人际关系；⑦关心别人，具有给予爱和接受爱的能力；⑧注重现在的体验，不注重过去的幸或创伤，也不沉迷于所渴望的未来。

三、心理健康标准的相对性

心理健康与不健康之间实际上并没有明确的界限，正常与异常之间的区别主要是在量上的差异，问题的关键在于健康、异常两方面行为发生的频率和程度。异常行为若是屡屡出现，持久而毫不间断，便足以视为问题。异常是基于正常的标准，要分辨出什么是问题行为，不但要与其他人作比较，亦要与自己本身的惯例作比较。现代心理卫生学认为，健康与疾病不是对立的，它们之间没有明确的界限，而是同一序列的两极。而且，心理健康并不是某种固定的状态，它会因社会、心理、生物等因素的影响而发生变化。心理健康与否只能反映某一时间内的特定状况。因此，心理健康的标准也只是一个相对的衡量尺度，只要个人在较长的一段时间内持续保持良好的心境，就可以认为是心理健康的。

第二节 中学生的心理健康问题

一、心理健康状况及特点

随着人们对心理健康的日益关注，研究者也探讨了中学生的心理健康特点，使我们看到了中学生的心理健康状况。

研究者对中学生心理健康状况的调查表明，大约 10% 的中学生存在各种明显的心理健康问题。

中学生的心理健康问题大概可以分为四类：一是学习方面的问题；二是个人情绪行为方面的问题；三是社会适应行为方面的问题；四是家庭教育方面的问题。具体表现为：学校恐惧症、学习障碍、

厌学、考试焦虑、睡眠障碍、撒谎、社交退缩、性教育问题、独生子女问题以及离异家庭子女问题等。了解这些问题，预防及矫治这些问题，将有助于中学生的全面发展和健康成长。

二、影响心理健康的因素

影响心理健康及造成心理健康问题的因素是复杂多样的。从生物遗传因子的作用到个体自我心理冲突、不良人格特征、早期教育与家庭环境问题以及应激性生活事件的影响等，都可能是原因。当然，概括起来心理健康问题还是生物、心理、社会这三方面因素综合作用的结果，认识这些因素是我们预防和矫正中学生心理健康问题的依据。

1. 生物、遗传因素

首先是遗传因素的影响。一般说来，人的心理活动是不能遗传的，主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来的。但是，一个人作为整体（包括其身心两个方面）与遗传因素的关系却十分密切，尤其是一个人的体型、气质、神经活动特点、能力与性格的某些成分等都受遗传因素的明显影响。统计调查数据及临床观察经验都表明，在精神病患者家庭中确实有一定的成员患有精神方面的疾病或有某些异常的心理行为表现，如抽风、精神发育不全、脑神经萎缩、性情乖僻、躁狂抑郁等。

其次是病菌、病毒感染所造成的影响。例如斑疹伤寒、流行性脑炎等中枢神经系统的传染病，就是由于病菌、病毒损害了神经系统组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常的。这对儿童的有害影响尤为严重，它可以阻抑儿童心理与智力的发展，是造成儿童智力迟滞或痴呆的重要原因。

再次是大脑的外伤或化学物质所造成的影响。例如因摔伤、碰伤或战争时的战伤造成的脑震荡、脑挫伤等，都可导致心理障碍，如意识障碍、遗忘症、言语障碍和人格改变等。有害的有机化学物质与无机化学物质侵入人体内，可以毒害中枢神经系统，造成心理障碍，如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒以及某些药物中毒等。

此外，某些严重的躯体疾病或生理机能障碍也可以成为心理障碍与精神失常的原因。例如内分泌机能障碍，最突出的如甲状腺机能混乱，机能亢进时可出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现；而在机能缺失时，在儿童身上可引起智力发育迟滞，在成人身上则可引起整个心理活动过程的迟钝，不仅智力受损害，性格上还会变得幼稚、保守和狭隘。

2. 社会环境因素

影响心理健康、造成心理障碍的社会因素是很复杂的，也是多方面的。其中关系比较密切的有早期教育与家庭环境、生活事件与环境变迁。

(1) 早期教育与家庭环境

社会文化因素往往是通过个体所处的团体而发生作用的。在个体的早期发展中，家庭的影响又是起主要作用的，早期教育与家庭环境对心理健康有着重要的影响。

对个体早期发展的研究表明，那些在单调、贫乏环境中成长的婴儿，其心理发展会受到阻碍，并且其潜能的发展会受到抑制。很多在成人期表现为能力不足的个体，往往来自这样的早期环境。而那些接受丰富的刺激、受到良好照顾的个体，在许许多多的考试及测验中则取得好成绩。

另外，儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度，也是影

响个体心理健康的重要因素。早期母—婴关系乃至稍后的儿童与父母的关系，对个体以后的人际关系和社会适应有着很大的影响，儿童如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系，对其以后的社会关系和人际关系会有积极的促进作用。相反，如果儿童在早期不能建立这种与父母的亲密关系，或者早期与父母分离等，则会对他们以后的成长产生消极的影响。

父母对儿童的态度和教养方式也会对个体以后的心理健康产生影响。研究结果表明，在个体的早期发展中，父母的爱、支持和鼓励，容易使个体建立起对初始接触者的信任感和安全感。而这种信任感和安全感的建立保证了儿童成年后与他人的顺利交往。如果儿童缺乏早期的这种信任感和安全感，就会逐渐形成一种孤独、无助的性格，难以与人相处，因而容易产生心理异常，特别是产生人际交往方面的障碍。

同时，父母对子女的过分保护和过分严厉，也同样会影响他们独立性和自信心的发展。这样也会增加子女的压力，使他们出现过分的依赖或过分的自我谴责。这些特点都会对心理健康产生不良的影响。

此外，研究还发现，如果家庭成员在面临各种外界压力时互相依赖、互相支持，那么，有可能使个体不能分清自己的责任或别人的责任。这种家庭的向心力，使得在这样的家庭环境下成长的个体容易从别人身上去表现自己的需要，不能区分自己和其他人。在严重的应激情况下，这样的内向家庭的成员容易产生神经症或防御性神经症状状态。

但是，如果家庭成员缺乏情感的交流，甚至出现早期的分离，并且家庭比较强调个性，那么年轻人很早就学会从对父母的依赖中解脱出来，家庭成员之间的情感和动机很少表现一致。这样的家庭

环境鼓励和促进个体利用自己的力量去解决问题和冲突。这样的结果就是，独立的个体经常无意识地在自己体内释放冲突性冲动，这就容易造成躯体方面的不适。

（2）生活事件与环境变迁

生活事件指的是人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动，如结婚、升学、亲人亡故等。生活事件是一项预测身体和心理健康的重要指标。大量的研究结果表明，即使是中等水平的应激事件，如果连续发生，它们对个体抵抗力的影响就可以累加，因而也是很严重的。因生活事件的增加而产生的应激体验与各种各样的生理和心理障碍有着明显的关系。例如高血压病、冠心病、糖尿病、类风湿性关节炎、胃肠溃疡、癌症、神经症、事故、体育活动中的损伤等等都与生活事件的明显增加有着密切的关系。因为我们每经历一次生活事件，都要付出精力去调整由于这一事件的发生所带来的生活变化。生活事件增加，个体的生活变化也会增加，个体要适应这变化了的生活，所付出的努力也需要相应地增加。因此，如果在一段时间内发生太多的生活事件，个体的躯体和心理健康状况就很容易受到影响。

除生活事件的影响外，个体所处环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。虽然环境变迁也可以算是生活事件的一部分，但这种变化对个体适应的影响将更加突出。例如，研究表明，新到一地的移民与当地居民以及他们原来所在地的居民相比，更容易产生各种各样的生理或心理的异常。很多刚入学的学生由于入学前后生活和学习环境的巨大变化，在适应新的环境时容易出现各种困难。