

做自己的朋友

——青少年心理健康教育读本

主编 姜维军 宋红卫 韩 萍



哈尔滨地图出版社

做自己的朋友

ZUO ZIJI DE PENGYOU

——青少年心理健康教育读本

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

主编 姜维军 宋红卫 韩 萍

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

做自己的朋友:青少年心理健康教育读本 / 姜维军,
宋红卫,韩萍主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,
2006.3

ISBN 7-80717-286-X

I. 做... II. ①姜... ②宋... ③韩... III. 青少年
—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024368 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

哈尔滨太平洋彩印有限公司印刷

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:8.75 字数:224 千字

2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

印数:1~3 000 定价:13.00 元

主编的话

非常欣慰地看到我校的《做自己的朋友——青少年心理健康教育读本》一书能正式出版，它的出版有着很重要的意义。

首先，这是我们学校教师在自己边教学、边科研的实践探索过程中编写出来的。它与很多教材书不一样，它不是编好了再去教，而是教好了才编写出来。整整5年，我们学校的领导和教师在不断地探索、不断地实践、不断地修改、不断地完善，所以这是一本完全来自实践探索和深刻思考的书，是一本一线教师自己边教边写边总结的书，因而它更具有科学性、实践性、可操作性和可读性。这样类型的教育教学用书，我想在我们目前的中小学教育界是很罕见的，尤其为“加强和改进未成年人思想道德建设”工作提供了一个很好的教学范式。

其次，这本书的出版是在教育科研课题研究的基础上产生的，它既是我们学校承担中国教育学会科研课题的研究成果，荣获中国教育学会“十五”科研成果奖，其本身也是科学研究的成果。应该说，在中小学开展心理健康教育与性教育研究，在教育飞速发展的今天，已经不是什么新鲜事。但真正在基层学校，在学校的传统教育中，能够将心理教育与性教育工作结合起来，纳入学校的正规课程加以实施，并真正赢得学生们的喜爱，促进他们健康快乐的成长，这的确是需要进行科学研究的。我们出版的这本书在这些方面都做了很好的探索和阐释，我相信使用这本书进行具体教育的教师们一定会有亲切感和认同感的。

再次，这本书的出版意义还在于，书中不仅将心理教育与性教育的内容具体化、课程化，而且还示范了这种教学的基本原则、方法和手段。尤其难能可贵的是，它的编写体现了自己的特性风格，不拘泥于固定的模式。书中有的课程属于示范指导形式，有的课程则全部是课堂描述形式，还有的课程是自助读本形式。我们都知道“教无定法”，尤其心理教育这种课程，它主要本着“体验”与“感悟”为主的教学原则，强调“参与活动”方式教学，在我们这本书的每一节示范课程中，这些都得到很好的体现，因而本书更具有相当的实效性。

全书分为心理健康教育和性教育两部分。

在心理健康教育部分中，第一单元学习心理教育，注重智力因素培养与学习方法指导，比较适合初一年级学生使用；第二单元悦纳自我和第三单元与人交往以及人格教育，适合各个年级学生使用；第四单元情绪调控教育，其中的“考试心理调试”和“告别紧张”课程，对于每当面临考试就会出现不同程度的紧张和不适应现象的学生会有一定的引导和调试作用（尤其初四年级）。

在性教育部分中，第五单元性生理知识和卫生保健课程适合初一年级使用；第六、第七和第八单元中性心理引导以及艾滋病、性病教育课程适合各个年级使用。

作为一校之长，我衷心希望此项研究成果能发挥其更大的作用，即在探索“加强和改进未成年人思想道德建设”方面获取实效，也诚恳地希望各兄弟学校多提宝贵意见，以期为实现我们共同的教育目标作出应有的努力。

姜维军

2006年3月

目 录

心理健康教育部分

理论背景.....	1
引子.....	6
课程示范(一).....	6
关注自我心理健康.....	6
第一单元	11
课程示范(二)	11
初一新生,认识你的新伙伴.....	11
课程示范(三)	14
寻找你的快乐六人组	14
课程示范(四)	16
教你成为学习的赢家——记忆力训练	16
课程示范(五)	21
教你成为学习的赢家——注意力培养	21
课程示范(六)	24
教你成为学习的赢家——创造性思维训练	24
课程示范(七)	27
教你成为学习的赢家——学习方法小提示	27
第二单元	32
课程示范(八)	32
悦纳自我——了解自己的性格	32
课程示范(九)	36
悦纳自我——做自己的好朋友	36
课程示范(十)	42
找到自己的自信	42
课程示范(十一)	46
在挫折面前不服输	46
课程示范(十二)	50
意志伴我初长成	50
第三单元	55
课程示范(十三)	55
呼唤你心底的感恩之情	55
课程示范(十四)	58
感受责任	58
课程示范(十五)	61
贵在诚信	61
课程示范(十六)	64

微笑与赞美	64
第四单元	69
课程示范(十七)	69
了解自己的情绪	69
课程示范(十八)	71
帮你心情轻松起来	71
课程示范(十九)	75
告别紧张	75
课程示范(二十)	78
考试心理调试	78
性教育部分	
理论背景	85
引子	89
课程示范(二十一)	89
让我们一起了解性教育	89
第五单元	92
课程示范(二十二)	92
认识自己悄悄的变化	92
课程示范(二十三)	97
青春期的卫生与保健	97
课程示范(二十四)	101
生命的孕育与诞生	101
第六单元	105
课程示范(二十五)	105
性心理发展揭密	105
课程示范(二十六)	108
最初的抉择	108
课程示范(二十七)	111
异性友情需珍重	111
第七单元	114
课程示范(二十八)	114
女孩子应学会拒绝	114
课程示范(二十九)	117
怎样控制性冲动	117
课程示范(三十)	121
如何防范与对付性骚扰	121
第八单元	125
课程示范(三十一)	125
认识艾滋病与性病	125
课程示范(三十二)	128
拒绝毒品珍爱生命	128

心理健康教育部分

理论背景

什么是健康与心理健康

健康

有人类以来,人们在不断乞求着健康,“留得青山在,不怕没柴烧”,“健康就是财富,有健康才有幸福”。然而,不同历史时期,对究竟什么是健康这一问题,却有着不尽相同的理解。

在人类社会发展的早期,生产力发展水平极为低下,人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便无法生存,因此,那时的健康即等同于生命,我们将之称为健康的生命观。

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富,人类开始慢慢考虑如何消除和预防疾病,提高生活质量,以延长自己的生命。因此,在很长的一段历史时期内,衡量一个人是否健康,是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。易言之,即把健康定义为没有疾病,把有疾病定义为不健康,我们将之称为健康的疾病观。

进入 20 世纪中叶后,由于现代科技与社会文化的迅猛发展,使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人类的健康产生了重要的影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用,因而逐步确立了心身统一的健康观,亦即健康的全面观。

1948 年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”现在我们看到,一个健康的人,既要有健康的身体,又要有健康的心理。只有一个人身体、心理都处于良好状态时,才是真正的健康。

心理健康

心理健康是近些年才引进的一个新概念,对这个概念,不同学者有不同的解释。比如,英格里士认为:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种情况下能作出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能。”精神病学者麦灵格认为:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率即快乐的适应情况。”社会学家波孟认为:“心理健康就是合乎某一水平的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”这些定义各有道理,但又有一些局限。当前,国内有关著述中通常采用《简明不列颠百科全书》中的定义:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”处于这种状态中的人不论从事何种活动都能达到比较理想的水平,同时自身的发展也能达到比较充分的程度。与此相反,如果一个人在某种活动中不能充分发挥潜能、达到理想水平,这就说明他在心理功能发挥上受到了某种干扰,遇到了某些障碍,这也就意味着他的心理发展处于不够健康的状态之中。

心理健康的标准

究竟怎样的一种状态才是完全的心理健康？有没有明确的标准可以衡量呢？关于这个问题，不同学者也是各有建树。马建清学者从临床表现方面考察，提出了心理健康的七条基本标准：

（一）智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想像力、思维力和实践活动能力等的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。事实上，智力的异常，常导致其他心理功能出现异常。

（二）情绪协调，心境良好

情绪在心理异常中起着核心作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是，情绪稳定性好，就能调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

（三）具备一定的意志品质

意志是人类能动性的集中体现，是个体重要的精神支柱。健康的意志品质往往具有如下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有实现目标的坚定性又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

（四）人际关系和谐

个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康重要的途径。其表现：一是乐于与人交往；二是在交往中保持独立而完整的人格；三是能客观评价别人，与其友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。

（五）能动地适应环境

不能有效处理与周围现实环境的关系，是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。对现实环境的能动适应和改造，是积极的处事态度。应与社会广泛接触，对社会现状有较清晰正确的认识，使心理行为能顺应社会文化的进步趋势，勇于改造现实环境，以达到自我实现与社会奉献的协调统一。

（六）保持人格完整

人格是个人比较稳定的心理特征综合。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性，培养健全人格。

（七）符合年龄特征

与人生各阶段发展相对应的是心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为，经常严重偏离自己的年龄特征，这意味着心理发育有问题，这时应自我调节，这就是人们的环境适应能力，往往标志着一个人精神活动的健康水平。

青少年心理发展特点

少年心理发展特点

少年是指十一二岁至十四五岁这个年龄阶段,大致相当于初中生阶段,这是从儿童的幼稚期向成熟期过渡的阶段。一般把少年期称之为过渡期。又由于此阶段的发展极其复杂,充满矛盾,因此又称之为“困难期”、“危机期”。少年的主要特点是半成熟、半幼稚,独立性和依赖性共存。

少年期是个体生长发育的鼎盛时期,也是初步性成熟的初期阶段。这个阶段生理发育加速,提早进入成熟状态,但是心理发育速度却相对缓慢。由于身心发展的不和谐和不平衡,使得儿童的自我调节能力脆弱,常引起心理发展上的种种矛盾,并容易出现心理偏差。

少年期的心理矛盾现象有:心理上的成人感与半成熟现状之间的矛盾;心理断乳与希望在精神上得到父母的支持和保护之间的矛盾;心理闭锁性与需要理解、交流的矛盾;要求独立自主与依赖之间的矛盾;自以为是与常常出现自卑感之间的矛盾等。

同时少年期又出现人生的第二反抗期,主要表现:

(1)社会地位欲求不满:由于“成人感”的形成,自以为已经成人,要求具有和成人相当的社会地位和决策权,反对从属地位,更反对权威式的干涉。

(2)观念上的“碰撞”:初中学生开始对自然世界、社会生活、人际交往等问题进行思考,并且形成着自己的看法。这个时期是价值观的形成阶段。由于他们发展水平的局限,其观念具有幼稚性,表现出主观、片面和绝对性。他们不理解为什么父母的想法与他们格格不入,更反对父母强加给他们的观念。

(3)不能自控的情绪波动:随着生理加速发展,心理也迅速发展。二者发展不平衡造成的对身心发展现状的不适应,使他们在缺乏准备的条件下,面对许多矛盾和困惑,这些不断出现的“麻烦”,常常让他们处在焦虑的情绪背景中。在这种背景下遇到不满和不平之事,容易出现突发式的情绪失控,尤其是在父母面前更易情绪发作。虽然平静下来也会感到后悔,但又常会复发。此外,在获得成功时,会有狂喜的表现,在受到挫折时,又会有大的情绪落差。这些情绪上的波动,他们自己比较难以自觉地控制。

(4)青春期烦躁:随着第二性征和性功能的发展,出现性好奇和接近异性的欲望,又由于环境和舆论的限制,这种朦胧的好奇心和欲望感不得不被压抑,使之往往处于莫名的烦躁与不安之中。

(5)反抗的主要指向——父母:反抗期反抗的对象以父母为主,有时也会转移到教师及有关成人身上。他们反抗的中心课题是依赖和控制;而他们的人际关系倾向又是脱离父母的羁绊,密切朋友关系的纽带;同时,与父母之间发生冲突的机会显著多于其他人。所以反抗的主要对象就是父母。

青年期自我意识发展

自我意识是作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系,尤其是人我关系的认识。自我意识是人的意识的重要方面。自我意识的水平是个性发展水平的重要标志,也是推动个性发展的重要标志。

成熟的自我意识至少有下列三方面特征:能感受到自己的身体特征和生理发展状况;能意识并体验到自己的内在心理活动;能认识到自己在集体乃至社会中的作用和所处的地位。

在人的一生发展进程中,各个发展时期都有不同的发展课题,即由一个时期过渡到另一个时期所必须完成的学习或训练。这在心理学上被称之为发展课题。学者指出,人生的发展课题是“个体所必须学习的各种各样的课题”,它“在人生的一生的各个时期产生,如果此一课题能得以圆满实现的话,不仅给个人带来幸福,也为下一课题的成功奠定基础。倘若失败,不仅

造成个人不幸,社会也不认可,更为以后的课题实现带来困难。

青年期的发展课题

1993年我国学者(张日升)以多年研究成果为依据,并参考已有的发展课题,提出如下十项青年发展课题:

第一,对身体的发育及其变化予以理解和适应。

第二,从精神上脱离家庭或成人而自立。

第三,学习并在学习过程中逐渐完善作为男性或女性的性别角色。

第四,对新的人际关系,特别是对异性关系的适应。

第五,学习如何认识自我和理解自我。

第六,学习如何认识社会和对待社会。

第七,学习并确立作为社会一员所必须具备的人生观和价值观。

第八,学习并掌握作为社会一员所必须具备的知识和技能。

第九,做选择职业和工作的准备。

第十,做结婚和过家庭生活的准备。

青年在解决和实现所面临的各种发展课题的进程中,不可避免地会遇到许多问题和困难。他们也正是在解决这些问题,克服重重苦难的过程中理解自我,理解成人并步入成人社会,从而结束由儿童向成人过渡的极为重要的发展任务,同时也就进入了另一个新的发展里程。

学校心理教育工作的意义

根据学生青少年期心理发展的特点和发展的任务,学校进行心理教育工作具有重要的意义。主要有下列两方面:

第一,从个体发展角度看,注重中小学生的心理教育,是保证学生正常健康发展的需要。其重要意义表现为:

1. 促进学生学业事业成功。

心理教育,首先是发展性教育,有目的有计划地培养学生形成良好的心理素质,这些心理素质是他们学业成功、事业成功的重要保证。过去人们只注重学生的智力因素,认为智力高就能成功,这其实是一个误区。教育界、心理学界越来越明确地意识到,个体的心理素质对其成功、成才有非常重要的影响,其影响作用甚至比智力影响作用大得多。心理学界曾做过一项重要的研究,研究者追踪了3 000名高智商的儿童,30年后,这些儿童有的成为科学家、发明家、社会名流;也有的成为普通人,他们的智商都很高,差异不大,而其成功与否的关键是心理素质方面的差异,意志、自控、坚持性等。流传已久的心理学中著名的“罗森塔尔实验”,我们都清楚,那些被随机选出的20%学生之所以发生明显的变化,并不是真的智商高,而是老师的期待起了关键的作用。是老师寄予了更高的期望,使孩子的自信心得到了增强,也就获得了成功的结果。因此,注重学生的心理教育,培养他们的良好心理素质,更能够促进他们成才。

2. 促进学生良好品德的形成。

心理教育与道德教育之间有着密不可分的关系,而这种密切关系集中地体现在人的性格上。众所周知,性格是人对客观现实的稳固态度以及与之相应习惯化了的行为方式的心理特征。作为个性特征,性格是一个人最鲜明、最重要的区别于他人的个性心理特征。人的态度和行为方式总要受人的世界观、人生观、价值观、理想、信念等的支配,并在自己的情感中被体验

着。此外,人作为社会成员,其行为总要涉及到人际关系,因而其行为后果就可能有益于社会,符合多数人的利益;也可能有害于社会,损害大多数人的利益。所以,性格不可避免地要受一定的社会思想规范和道德规范约束,并对它有优劣好坏的评价之分。易言之,一个人的性格具体标志着一个人的思想和品德。良好的性格,诸如爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义,以及严于律己、宽以待人、与人为善、助人为乐、讲究文明、遵纪守法、廉洁正直等,有些是形成先进思想和良好品德的基础,有些则是它们的直接组成部分;而不良的性格,诸如狂妄自大、残忍暴戾、自私自利、怯懦自卑、狭隘猜疑、缺乏乐趣、郁郁寡欢、悲观厌世、贪污好恶等,有些是落后的思想和低劣品德的基础,有些则是他们的直接组成部分。这就是说,如果一个人不具备良好的性格,就谈不上先进思想和优秀品德的形成。我们的心理教育可以完善人的性格、健全人格,从而使人具有美好的品德。

3. 保证学生正常健康的生活与发展成人。

注重中小学生的心理教育,使之心理处于健康状态,是其正常的生活、正常的发展的前提和保证。一般来说,如果个体经常性地处在心理不平衡状态尤其是不健康状态,就容易发生损害社会和他人的反社会行为,重则违法犯罪,轻则为人所责;或者会出现损害自我的异常行为,令社会不宁,使众人不安。即使不发生外部的不适应行为,处在不良状态的个体也会因长期处在情绪困扰中或形成不良的品德或导致低劣的心理素质。这都极其危害一个人的健康发展和成功成才。

第二,从社会的角度来看,注重小学生心理教育工作是避免各种突发事件,维护社会安定稳定,保持学校正常运作,保证家庭幸福的需要。

学生的心理处在不平衡状态或不健康状态,就会线性或非线性地导致反社会行为或异常行为,严重的则会直接危害社会治安、破坏学校秩序、干扰学校的正常运转。中小学中,有很多被公认的捣蛋、无可救药的“差生”,他们之所以发生各种各样违纪行为,以致违法犯罪,很多都是心理原因造成的。注重学生的心理教育,及时疏导,使陷于不平衡状态或不健康状态的个体回复到正常状态,就可以大大减少偏态与变态的不适应行为,减少青少年违法犯罪的行为与异常事件的发生,以更好地维护学校、社会的正常治安与秩序,保证家庭的幸福。

引 子

课程示范(一)

关注自我心理健康

【教学目标】

- ①通过自我表演,学生可以具体理解并感受心理健康的涵义。
- ②使学生了解心理健康课堂与心理老师的作用。
- ③消除学生对心理问题、心理障碍和心理疾病的认识误区。
- ④帮助学生了解自己的心理健康状况,提高重视心理健康的意识。

【引言】

今天是我们的第一节心理健康课,那我们要一起来探索人的心理这个神秘东西。同学们在理论背景中已经基本了解了什么是心理健康,以及一个真正心理健康的人应该具备哪些标准。但是,对于真正理解心理健康,似乎还是似懂非懂,觉得神秘,是吧?那好,现在我们先通过设计的几个小表演来帮助大家具体理解一下心理健康的人应该是怎样的。

【课程内容】

一、情境表演——感受心理健康

建议班级学生分四个小组,分别表演出下面的四个情境。

情境表演一:连续一周的时间内,从早上醒来到洗漱到上学路上,你的感觉都是心情低落、萎靡消极的。表演时要表现出表情、动作和行为。

情境表演二:连续一周的你,从早上醒来到洗漱到上学路上,你都是精神勃发,满眼希望,活力充沛的样子。

情境表演三:一个中学生的精神面貌和状态:整天看哪里都不顺眼,和谁都过不去,学习也没心思,还经常独自发呆的样子。

情境表演四:另一种面貌和状态:每天都高高兴兴地上学来,精力旺盛地上课听讲,欢快主动地和同学一起做游戏,认真圆满地做班级值日。

学生讨论:四种情境的表演中,心理健康的人和不健康的人,状态有怎样的差别?

二、走进心理健康课堂

在学生身上表现出心理不健康的一面,一般都是短时间内的一些不健康倾向,或者说哪方面存在问题,并不肯定他(她)就一定是心理不健康的学生了。所以,对于哪方面有问题的学

生,我们可以针对他们存在的共性问题,在课程设计上采取一些相应方式给以辅导,帮助他们克服缺点、走出困惑、领悟到方法,使其心情轻松起来,心理健康起来,个性更完善起来。

(教学建议:这里可以引领学生自己分析、讲述自己,从而提出各自的心理需求。)

1. 你学习方面存在问题吗?

——可能你注意力方面存在问题,不能做到长时间注意力集中,或者不具备很好的注意力选择能力,或者注意力转移方面有欠缺等,这里设有分析原因、了解问题所在、提供训练方法的课程。

——可能你记忆力方面存在问题,总觉得自己记东西不是很快,或者记东西忘得快,或者不知道该怎样记忆某些东西等,那么我们有分析记忆原因、找寻记忆方法、提高记忆能力训练的课程。

——可能你学习时间投入很多、精力投放也很大,可就是成绩提高不明显;或者你有考试焦虑和怯场的心理问题,平时学习还可以,可一到考试时就考不出平时的水平等,我们这里有分析学习原因、探询学习方法、克服考试焦虑的课程。

.....

2. 你个性特征方面存在问题吗?

——如果你觉得自己自控能力比较差,计划想做的事情,总是没有毅力坚持,而使事情最终不能做好、做完,那么你需要意志力训练。

——如果你经常处于被别人嫉妒或嫉妒别人的困扰中,使你不能安心学习,甚至影响你的同学关系,那么你需要懂得“嫉妒是把双刃剑”的危害。

——谁都有做事不成功、遇到不顺利、做事受挫的时候,如果你觉得你总是一蹶不振挺不起胸膛来,那么你需要培养自己承受挫折的能力。

——你时常有自己很没用、自己是多余的、谁都比自己强、自己什么也不行、自己没救了等自我贬损吗?那么你需要做克服自卑心理的辅导和训练。

.....

每个人都希望自己有满意完美的个性品质,都希望具备有助自己成功的心理素质,我们这里提供克服个性弱点的辅导课堂,引领你追逐卓越。

3. 你有很满意的人际关系吗?

如果你初到一个新环境,很希望自己立刻融入周围的人际中而摆脱孤单的感觉,可是只恨自己没有勇气、没有能力和大家主动沟通交流、自己长时间仍然是孤雁一只。或者你一直自卑,为自己不具备和周围人友好相处的能力而苦恼万分,那么你需要学会与人相处的技巧和能力。我们这里给你提供学会沟通、提高人际能力的课堂。

4. 你经常心情烦恼以致长时间不能自拔吗?

生活中哪会没有苦甜,生活中哪会没有波澜,每个人都会有心绪不佳、情绪低落的时候,可是你知道让自己可以快乐起来的根源是什么吗?你知道怎样可以使自己尽快摆脱苦恼吗?心理健康课堂可以帮助你找到一些走出情绪低谷的情绪调节方法。

三、了解心理老师的工作

同学们要有这样一个认识:心理老师和其他科任教师的工作存在着一些不同之处。

在心理健康课堂上,心理老师是课堂的组织者、设计者、领导者、参与者和合作者角色。在这里,学生心理、学习、生活、交友等方面,如果存在问题,需要提供帮助的,对于比较共性的问

题,我们可以在师生共同营造的宽松、平等、民主、尊重、开放的课堂氛围和心理环境中,本着不忽视、不冷落、不伤害任何一个学生这样一个原则,通过教师设计的各种课堂辅导方式,来使学生获得领悟与帮助。

在课堂以外,心理老师是学生的心理辅导与心理咨询师角色。如果学生有不便公开的或者是内心深处掩藏的问题,可以单独找老师寻求帮助,心理老师会是学生忠实的倾听者,耐心的引导者,努力解决问题的帮助者。当然,有必要,也要连同家庭、家长存在的问题一起解决。同时心理,老师会以绝对保密、绝对尊重和绝对接纳的态度对待需要帮助的每个学生。

四、消除认识误区:心理不健康,是不是就一定有心理疾病,或者是有精神病?

区分心理问题、心理障碍、心理疾病边缘状态与精神病之间的不同。

每个人都会存在心理问题的,所以,不要觉得自己心理有问题了,就慌张紧张得不得了。大凡平时感觉自己心理有问题,一般就是指心理发生紊乱了,而紊乱的轻重程度是有差别的。我们这里按照心理紊乱的轻重程度不同,划分三种类型,帮助你确定自己心理不健康的程度:

(1)一般性心理问题:表现为心境和情绪方面产生一定的波动,但思维保持逻辑性,人格保持完整性。心理问题指近期内发生的、反应强度不甚剧烈的和内容尚未泛化的心理紊乱状态。

案例:女性 54岁 某单位领导

丈夫两个月前,因车祸去世。现在痛苦、悔恨,当时是因家中有事,才打电话让丈夫回来,而遭遇不幸。现在她不能上班,并有失眠、头晕等症状,但能料理自己的生活,也能正常接待同事的来访,她的下属劝她去接受心理咨询。她本人认为,这一突发事件实在不能让人接受,何况还与自己有关。如果事情发生在别人身上,自己劝导别人呢,也能讲出一大堆道理。可是说服自己,就不那么容易了。自己说经过一段时间能缓解。

这一例属于心理问题。她的反应是正常的心理应激反应,其痛苦情绪发生有因,时间有限,痛苦强度也在正常范围内。

(2)心理障碍:表现为心理波动较大,可出现思维逻辑错误或长期的精神折磨进而出现人格缺陷。指初始反对剧烈、持续时间久、内容充分泛化和自身难以克服的一种沉重心理负担。

案例:××× 男性 49岁 大学文化,技术人员。就诊目的:希望解除一种怪想法。

当事人主诉:

1968年,我被下放到郊区劳动,一个月回家一次。当年夏天,有一次我回家,发现我爱人不在家,等了很久也不见回来,打电话到工作单位问,说不在。直到第二天早晨才见她从外面回来。我很奇怪,就追问她去了什么地方。她说东北有位同学来看她,两个人多年不见,到街上随便走走,天晚了没公共汽车,便在街上坐了一夜。我对此事很不满意。后来她提出离婚,我问原因,她说了实话,原来她有了外遇。我也没再深问便同意了。

离婚这件事对我刺激很大,因为还有个女儿她也带走了。我一个人孤单地生活了两年多,就在这期间,不知在什么时候突然产生了一个想法,觉得男女在一起说话,内容肯定不正当。后来一上街看到一男一女单独在一起时就觉得,要么是夫妻,要么是恋人,如果年岁大些又不像夫妻的便肯定是在搞不正当关系。再往后,只要见到一男一女在一起,我心里就想,这两人不是正经人。有时在单位,看到办公室有一男一女坐在那儿,心里也产生这种想法。我从来不

议论任何人,这种想法也没对别人说过,只是自己这么想,而想到这种事的时候,就很气愤。我也企图改变自己的这种习惯,但都失败了,所以常常一个人呆在家里不出门,免得看到这种情况。

我后来又结过一次婚,但因有这种想法,就不愿意让我妻子和别的男人说话,对此她很有意见,后来又离了婚,我也怕再产生麻烦,至今还是孤身一人。最近有同事建议我再结婚,但我怕我这毛病影响感情,想先解决这个毛病,再考虑结婚的事。

这人的心理障碍持续有二十多年,对他的影响很大。

(3)心理疾病边缘:常见为注意力涣散、好幻想、意志力减弱、自我评价过于偏离常态、社交和人格方面改变等。常有不典型的异常心理现象,是心理紊乱的最严重状态。

案例:××× 女性 22岁 初中文化 待业

患者5岁时,父亲因有外遇和母亲离婚。母亲再次结婚后,跟母亲和继父一起生活,家庭基本和睦。自幼学习很好,老师也很喜欢。初中时,有一次打扫卫生,有一堆土没有人收,老师错怪是她的责任,批评了她,当时觉得很委屈,哭了一场,但此事没和任何人讲,只是闷在心里。不久,和老师的关系不太好了,觉得班级里的同学也躲着自己。后来又闻到自己的脚有一种怪味。心想,可能是别人觉到我的脚有味而不愿意与自己接近。去医院治疗,医生说是心理作用,脚没有任何病。自己不甘心,上街买各种药洗脚,但自己还是能闻到脚的怪味。这种状况持续多年。现在待业,几次别人介绍工作也不敢去。因为怕脚的气味影响别人,招致别人的讨厌。

这个患者的感觉,肯定是异常,而且持续了好多年。还不属于精神病的各种症状表现,属于介于精神病的一种边缘状态。

(4)另一种极严重的情况——精神病:确定一个患者是否患有精神病,具体标准很难确定,但从基本原则上是可判定的。由于人的心理是人脑对客观现实的反映,所以应从以下三种情况来判定一个人是否精神异常。

第一,如果一个人的主观世界与客观世界不统一了,那这个人就精神不正常了。也就是说如果一个人说他看到了什么,或听到了什么,而客观世界中并不存在引起他这种感觉的刺激物,那么,我们必须肯定,这个人的精神活动不正常了,他产生了幻觉。

第二,如果一个人的心理活动内在不一致,那这个人也属于精神不正常。比如一个人遇到一件另人愉快的事,正常情况下应该很愉快,可是他的表现却是相反,用低沉的语调向别人诉说愉快的事,或者对痛苦的事作出快乐的反映,这是属于不正常的精神表现。

第三,人格的相对稳定性遭到破坏,正常情况下,一个人已经固定形成的人格是基本稳固的,但如果突然表现出异样,我们说这个人精神活动不正常了。比如,一个用钱很仔细的人突然挥金如土,或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡,我们说他的精神活动已经偏离了正常的轨道。

案例:××× 女性 56岁

说有人要加害于自己,寻求各方面的保护。自述自从丈夫去世,先是有一三十多岁的男人骚扰自己,只闻其声,不见其人,不断给自己下指令,要自己打扮入时,佩带首饰,为此自己已做了两条超短裙,以后感到这是要破坏自己的名誉,不再听他指挥。现在“那人”又变换手法要手持钢刀杀害自己和家人。为此报了警,也亲自到外地告诉自己的儿子要多加小心。这人在描

述这些情况时十分谨慎,常用耳语,说惟恐“那人”听见。

由于她已完全失去对自己症状的“自知力”,任何解释和劝说都不能消除和动摇她的这种想法,是“重性精神病”的表现,她应该尽快去精神病专科医院诊治。

附:心理健康小测试

心理健康自测题

您是否有以下症状?

失眠、早醒、多梦;头痛、背痛;说话做事缓慢;胃口不好,体重减轻或增加;容易疲劳;注意力不集中,记忆力下降,坐立不安;手脚冰冷、出汗或不停抖动;心跳加快,呼吸急促;喉头梗阻,口干舌燥;皮肤发麻;胃肠道不适。

这些生理问题可能是心理障碍的反映,如果您确实有类似的烦恼,请做以下试题:焦虑试题。

1. 我感到紧张或者痛苦。

几乎所有时候,3分;大多数时候,2分;有时,1分;根本没有,0分。

2. 我感到有点害怕,好像有什么可怕的事情要发生。

肯定且很严重,3分;有但并不严重,2分;有但不困扰我,1分;根本没有,0分。

3. 我的心中充满烦恼。

大多数时间,3分;常常如此,2分;并不经常,1分;偶然如此,0分。

4. 我能够安闲而轻松地坐着。

当然,0分;经常,1分;并不经常,2分;根本不行,3分。

5. 我感到一种令人发抖的恐惧。

根本没有,0分;有时,1分;时常,2分;非常经常,3分。

6. 我有点坐立不安,好像感到非要活动不可。

确实非常多,3分;是不少,2分;并不经常,1分;根本没有,0分。

7. 我突然有恐慌感。

确实很经常,3分;时常,2分;并非经常,1分;根本没有,0分。

焦虑指数_____

0~7分心理状态正常;8~10分轻度焦虑;11~14分中度焦虑;15~21分严重焦虑。

第一单元

课程示范(二)

初一新生,认识你的新伙伴

【教学目标】

①引导学生明白,有些知识的掌握并非一定需要别人的讲解,而是来自于自己的亲身体验。

②学会如何认识新伙伴,培养学生人际交往的能力。

③提醒学生认识到,在生活中有些技能需要通过间接学习掌握,有些是可以通过自己的亲身参与与体验获得的。激发学生参与实践的意识,培养学生勇于创新的素质。

【课程背景】

转眼,初一新生入学已快一个月了。周五,心理老师一如往常地打开信箱,在信件中有一封来信,一看就知道是一位初一学生怯生生的笔迹。

亲爱的韩老师:

您好! 这些天,我一直在观察您,感觉您是可以信赖的人,所以我写了这封信。

我是初一的一名女生,自从来到这个学校,一直没有快乐过,整天一个人缩在角落里,胆怯地窥视着周围的一切。面对陌生的环境,一张张陌生的面孔,我感到无所适从。看到别人欢快的样子,心里好羡慕。多想也像他们一样,大家在一起说说笑笑,热热闹闹,多想也融入他们的环境中。可是每当我想主动和他们打招呼时,就又退缩了,不敢走上前,害怕自己加不进去。心想:他们怎么不上来主动和我说话呢?我真恨自己太没有勇气。我整天感觉难受极了,孤独极了,根本听不进去课,更别提学习了。韩老师,您说我该怎么办啊?

您的学生 悦悦

由于从小学到初中,环境、角色的巨大转变,初一新生在心理上会产生种种不适应情绪,主要有:新学习环境的不适应,学习方式、学习习惯等的不适应,人际交往方面不适应,等等。像悦悦同学的这种情况,就属于典型的新生适应不良现象。那么除了悦悦,别的班级是不是还有这样的同学?是不是如下这样:受伤的鸟儿,树上一只,天边一群。

于是,心理老师设计了这样一节《认识新伙伴》课。

【全程描述】

课堂直播一:请学生来当专家

优美的上课音乐刚落,我轻快地走进了初一(七)班,也走进了一片热情的掌声和热切的目