

X I N L I N G F A N G H U O Q I A N G

心灵防火墙



主编 / 罗堪羨

副主编 / 罗中平 徐朝晖

——中小学生常见心理障碍及防治



湖南科学技术出版社

心灵防火墙

——中小学生常见心理障碍及防治



主 编 / 罗堪美

副主编 / 罗中平 徐朝晖

编 者 / 罗会生 徐飞翔 杨若松 李文华

袁 军 陈绚章 喻可卫 寻孟雄



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵防火墙: 中小学生常见心理障碍及防治/罗堪羨
主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5357-4720-5

I.心... II.罗... III.心理卫生—健康教育—中
小学—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 115548 号

心灵防火墙

——中小学生常见心理障碍及防治

主 编: 罗堪羨

副 主 编: 罗中平 徐朝晖

责任编辑: 曹 鹞 黄一九

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 国防科技大学印刷厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省长沙市砚瓦池正街 47 号

邮 编: 410073

出版日期: 2006 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 12

字 数: 234000

书 号: ISBN 7-5357-4720-5/G·720

定 价: 21.00 元

(版权所有·翻印必究)



作者简介

罗堪美，中学高级教师，中国心理卫生协会会员，现任湖南省浏阳市第八中学心理教研员，并任该校“中小学心理健康教育研究”课题组负责人，长期致力于青少年学生的心理教育与转化工作，先后有多篇论文在国家级专业杂志上发表，曾被评为湖南省、长沙市先进教育工作者。



序

关注学生心理健康 提升学生心理素质

当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，我国要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化相适应的高素质的劳动者和专门人才。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，其作用和影响渗透于其他一切素质之中。当代中小學生是跨世纪的一代，他们大多是独生子女，正处在身心发展重要时期，随着生理、心理的发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往与自我意识等方面可能会遇到或产生各种心理问题。有些问题如不及时解决，将会对学生的健康成长产生不良的影响，严重的会使学生出现行为障碍或人格缺陷。因此，在中小学开展心理健康教育是适应当前社会发展的需要，是全面实施素质教育中一个不可缺少的重要内容。

过去，我国教育对心理健康教育（简称心育）的忽视，一度制约了学生整体素质的提高。自20世纪80年代中期，特别是自1999年国家教育部颁发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》以来，学生心理素质的培养作为素质教育的重要内容日益受到重视，中小学校心理健康教育逐步上升为一种教育理念渗透到教育的全过程。湖南省浏阳市，作为一个拥有130万人口、近20万学生的人口大市、教育大市，中小学生的心理健康水平的高低直接关系到教育的成败，关系到千家万户和全市社会经济的发展 and 未来。因此，加强心理健康教育，

提高学生心理素质，促进学生健康成长，已成为历史赋予全市每一个教育工作者的神圣使命。浏阳市自 1999 年成立心理健康教育专业委员会，全面启动中小学心理健康教育以来，心理健康教育的种子，迅速在教育沃土上生根发芽，过去几近荒芜的原野变得生机盎然：全市中心完小以上的学校均配备了心育教师，开设了心育课程，涌现出诸如一中、五中、八中、浏阳河中学、三口中心学校、嗣同路小学、北盛马战小学等一大批心育先进单位；参与全市性“提高中小学教师心育能力研究”课题实验学校达 50 所，先后向各级教育科研机构申报心育课题 60 多个，其中 30 个已顺利结题；心育专业教师迅速成长，至今已拥有 5 名心理健康咨询师（员），专（兼）职心育课程教师百余名；全市参与研究教师 1700 余人，先后撰写心育论文 4900 余篇，其中在省级以上报纸杂志发表心育论文 69 篇，获省级以上奖励 154 篇。浏阳市第八中学作为全市“提高中小学教师心育能力研究”课题实验学校之一，自 2002 年下学期开始积极筹备实施子课题“中小学心理健康教育研究”，建立健全了课题组织机构，选定社港镇中心学校、社港镇中心完小等周边 4 所学校为合作单位。3 年多来，他们通过组织开展教

职工心育理论学习、论文评选、心育讲座、心理咨询、学术讨论、心理健康调查和测试等活动，积极关注学生的心灵成长，对小学、初中、高中进行了全面、系统、多层次、多角度的心理健康教育研究，着力培养学生乐观向上的心理品质，促进其人格的健康发展。同时，他们对其研究成果也进行了理论提升，成功撰写出了心育专著——《心灵防火墙》，并由湖南科学技术出版社出版。该书结合心育实验，对中小學生常见心理障碍从表现、成因及其防治等方面进行了较全面的剖析，且有很强的针对性和指导性。它不仅是浏阳市第八中学心育研究成果的集中展示，也是对全市心育课题研究和校本课程开发的莫

大鼓舞和鞭策。它必将极大地推动浏阳市第八中学乃至全市心理健康教育的研究开发进程，为全面提升广大教师的心育能力和中小学生的心理素质做出了积极贡献。

学校是心理健康教育的主战场，中小学教师尤其是心理辅导教师肩负着培育具有健全人格和良好心理素质的“四有”新人的重任。面对新时期层出不穷的心育新问题带来的严峻挑战，我们要以强烈的责任感和爱心来呵护学生稚嫩的心灵，关注学生心灵的健康，让他们在学习征途中通过科学的心理健康教育而不断地了解自我、信任自我、调控自我、完善自我、发展自我，不断地从失落迷惘中走出困境，走向成功！但愿以浏阳市第八中学为典型代表的心育健康研究这朵奇葩在素质教育的园地里越开越鲜艳！

湖南省浏阳市教育局局长
肖长礼

前 言

当今世界，经济在发展，社会在进步，变化日新月异。随着社会的剧烈变革、信息传播迅猛而广泛、生活节奏加快，整个世界也变得越来越纷繁复杂。广大青少年学生，由于知识不足和社会经验的缺乏，以及生理，特别是心理上的不成熟，面对大千世界，会有很多的疑惑、彷徨和不安。

本人多年来与中小學生接触密切，既了解到他们心灵世界纯真的特点，同时也发现社会影响在他们心灵上留下的种种烙印。他们既具有向上、好学、进取、探索的优良品质，同时又具有依赖性强、自理能力差、经不起挫折、社会适应能力弱的缺点。正因为如此，他们容易产生心理上的不适与障碍，需要帮助、调整与排解。

素质教育要以学生发展为本，要全面关注学生的成长。教师不仅要关心他们学业的进步，还要关心他们心理和人格的健康发展。就目前学校教育现状而言，关心前者甚于后者。不少教师，在履行解惑功能时，往往只注重解决学生学习上的困惑，而忽视解决他们心理上的疑虑。虽然有的同志已经开始注意做这方面的工作，但有时由于方法欠妥，效果也不明显。对于中小學生这一特殊群体的工作，有些人有时感到棘手。

为了认真落实以人为本的民主教育理念，有效地担负起教育与培养青少年学生的职责，及时排解他们心理上的障碍，增强他们的自我调节能力，使他们尽快地成熟起来，勇敢地去面

对新世纪的挑战，我们特编此书，以帮助教育工作者开展心理健康教育和中小学生自我调适心态时参考。希望本书能够得到广大教育工作者和家长们的青睐，成为青少年朋友的良师和益友。

在编写本书的过程中，我们得到了有关领导的关心和课题组成员的支持，得到了湖南师范大学副研究员张智钧老师的具体指导；我校杨若松老师参与了本书的校订工作。在此一并表示感谢。

由于时间仓促，水平有限，书中的差错在所难免，欢迎读者批评指正。

罗堪葵

2006年8月

目 录

第一章	心理疲劳综合征	(1)
第二章	狭隘心理	(8)
第三章	嫉妒心理	(16)
第四章	逆反心理	(26)
第五章	回避心理	(36)
第六章	自卑心理	(43)
第七章	厌学心理	(57)
第八章	多动综合征	(66)
第九章	挫折心理	(75)
第十章	反社会心理	(87)
第十一章	羞涩心理	(95)
第十二章	孤独心理	(104)
第十三章	虚荣心理	(119)
第十四章	依赖心理	(126)
第十五章	恐惧症	(133)
第十六章	抑郁心理	(144)
第十七章	焦虑症	(153)
第十八章	青春期综合征	(162)
第十九章	考试综合征	(178)
第二十章	性自娱过度症	(188)
第二十一章	从众心理	(197)

第二十二章	报复心理·····	(206)
第二十三章	惰性心理·····	(211)
第二十四章	青春期闭锁心理·····	(219)
第二十五章	迷恋心理·····	(229)
第二十六章	不愿“揭短”心理·····	(237)
第二十七章	傲慢心理·····	(247)
第二十八章	攀比心理·····	(255)
第二十九章	怕“吃亏”心理·····	(264)
第三十章	盲目乐观心理·····	(270)
第三十一章	放纵心理·····	(279)
第三十二章	侥幸心理·····	(291)
第三十三章	茫然无措心理·····	(300)
参考文献	·····	(309)

第一章 心理疲劳综合征

在对中学生进行问卷调查和接受学生心理咨询的过程中，学生们会告诉你许多苦恼。这些苦恼除有些属于思想问题、性格问题和习惯问题外，还有一些问题比较复杂。用中学生自己的话讲，是“一种说不出来的难受”，常常感到“茫然无措”。

我们认为，这些学生产生苦恼的原因，既有生理的因素，显示了中学生青春期来临时的某些特征；又有心理因素——陷入了一种综合性的心理疲劳状态。我们把它称之为心理疲劳综合征。在这种状态下，个体的多种心理功能出现不同程度的失调和紊乱。如果学生出现认知力下降，注意力分散，意志力减弱，手脑协调性降低，情绪异常，对一切事物都“兴味索然”，就是心理疲劳综合征的典型症状。

一般说来，人们在工作学习中感受到轻度的暂时性的心理疲劳是正常的，个体可以通过调节自身的心理潜能来维持心理功能的平衡，也不会有明显的症状。但是如果不注意及时消除，而是人为地强制个体长期处于疲劳状态，心理紧张、失调和紊乱就会日渐明显。根据我们与学生的接触交谈、问卷调查统计的情况看，出现心理疲劳综合征的女生多于男生，学困生多于优等生，高年级学生多于低年级学生。随着社会改革的不断深入，具有这一症状的学生比例有上升的趋势。1994年曾有研究机构估计，有明显心理疲劳症状的中学生占20%以上，而2004年这一比例达到25%。最近课题组对浏阳市第八中学

高一、高二年级部分学生抽查结果显示，有明显症状的学生比例竟然达到 35%。陷入心理疲劳的学生，轻则学习效率降低，成绩退步，自尊心、自信心受到损伤；重则出现厌学、拖拉成性、抑郁多疑、易激怒，甚至逃学、结伙对抗等。过度的心理疲劳还会导致身体疾患，据现代医学研究，人体疾患有 30% 纯属心理因素所造成。而因心理疲劳引发身体疾患所占比例虽然没有专门统计，但不会是小数字。

第一节 心理疲劳综合征的表现特征

1. 学习中越是想弄懂的内容越是听不懂，越是想记牢的内容越是忘得快。

2. 学习上信心不足，生活上感到乏味，对什么都提不起兴趣，精神上萎靡不振，常有悲观情绪，易发脾气。

3. 有时明知眼下该干什么，可就是不想动手，学习计划总是不能实现。

4. 课堂上即使强迫自己集中注意力，也是“眼在黑板，心在窗外”，同学常称为“走神”。

5. 知道自己成绩下降，可还是看到课本就腻烦，打瞌睡。

6. 懂得作业该怎么做，可做出来往往有错，还检查不出；等等。

第二节 心理疲劳综合征产生的原因

中学生心理疲劳现象的成因是复杂的，主要有以下几个方面：

1. 过度的学习压力。大多数中学生长期处于单调繁重的脑力劳动之中。听课、作业、考试周而复始，每天要坐上十多

个小时，完成四五个小时的作业，不停地听、读、背、写，其辛苦程度有时甚至超过多数成人。

由于长期的紧张学习，大脑皮质的能量消耗过程逐渐超过恢复过程，学习能力就会下降，兴奋性降低并出现保护性抑制，或出现勉强性行为，这就是疲劳产生的生理机制。大脑皮质若长期处于疲劳状态，在生理方面会使学生出现视力减退、食欲不振、面色苍白、血压增高、大脑供血不足、头晕、瞌睡、失眠乏力、手足发冷等症状；在心理方面将会导致心情忧郁，情绪烦躁，缺乏信心，记忆力减退，注意力不能集中等。

案例 1 一天，某校高二邓、胡、陈、刘四位女同学走进学校心理咨询室，请求帮助。她们 4 人反映近来心情烦躁，上课注意力不集中，头晕，打瞌睡，吃不好，睡不好；学习上自我认为是用了功，但效果不理想，老师不满意，有的家长不时还责怪：“别人为什么学得好？”觉得好委屈。面对目前状况，她们对明年高考更是缺乏信心。她们同时诉说：“高二我们感到压力就够大的了，到高三我们能受得了吗？想到这些，我们处在无比的苦恼之中。”

她们所说的这些正是心理疲劳综合征的表现。

2. 过高的期望值。随着社会竞争激烈程度增加，就业形势严峻，家长“望子成龙”的心情急切，广大学生对社会和家庭过高的期望值望而生畏。据某学校初一某班调查统计，该班 90% 的家长为农民，此外，经商的占 6%，其余的占 4%。有 60% 的家长对孩子提出的奋斗目标是考重点中学。特别是近几年学校计划外招收的学生（简称“计外生”）的大量涌入，使学生的学习基础参差不齐，而学校往往用同样的方法、同样的目标、同样的衡量标准要求他们。加上家长又希望他们都能考

上理想的大学，致使他们闻而生畏，望而却步，学习信心减退，看不到希望，从而形成了一种灰心的心理状态。

案例2 徐某某，女，12岁，某初中一年级学生，独生子女。其父亲是机关干部，母亲是某单位的会计。徐某某从小酷爱学习，遵守纪律，聪明温顺，是老师心目中的“尖子生”，是父母疼爱的“掌上明珠”。但父母和教师对该生的期望都过高，要求也过严。父母要求女儿门门功课必须在95分以上，有时数学考了98分，在班里名列前茅，父母仍不满意，认为丢掉那2分太不应该。对于孩子的业余爱好，父母也抓得很紧，目标是“琴棋书画”样样通。他们请人教孩子学习电子琴，又托人安排孩子参加少儿书画培训；父亲略通棋术，抽空便教女儿下围棋、下象棋，时间给女儿安排得满满的。教师对该生的期望也很高，经常以这个学生的作文为范例，在全班进行讲评。由于父母和教师的过高期望和要求，徐某某的心理压力很大，学习更加刻苦用功，丝毫不敢懈怠。但从小学五年级下学期期末开始，徐某某感到力不从心，疲惫不堪，有时一拿书本就觉得头痛，课堂上有时也感觉脑袋发紧、发胀，不舒服，晚上睡觉时则常有失眠现象发生。

3. 某些理论与现实的反差现象。由于中学生接触社会、认识社会较肤浅，认识思维上存在片面性。他们往往从身边的个别现象和社会阴暗面看问题，他们感觉不到刻苦学习的重要，体会不到遵从教诲的必要，对学校、书本的教育产生了怀疑、厌倦，甚至逆反心理，出现意志上消沉、行为上消极而又无法自我解脱的现象。

4. 中学生存在不良的心理品质。我们的普通教育正经历着一个艰难的“转轨”时期，社会、学校、家庭在对孩子的教

育中某些方面的滞后甚至残缺,使中学生出现依赖性强、耐挫力差,孤芳自赏,宽以待己、严以责人等不良的心理品质,以致行为上难以适应社会变革。

第三节 心理疲劳综合征的预防和调节方法

作为教育工作者和广大家长,我们在了解分析了中学生心理疲劳综合征产生的原因后,除了加强思想政治教育外,还应及时了解满足中学生心理上许多正当的发展需要,调节和培养中学生的健康心理。中学生的心理需求具体有:

1. 肯定的需要。善于肯定自己是一种美德,希望别人肯定自己也是人之常情。中学生的自我发展,正处在模仿和探索时期,其行为的价值要受到师长或同学们肯定方能体现。积极的肯定能使他们获得成功和满足,带来愉快和欣喜,鼓舞着新的行为,萌发新的期待。特别是对学习困难的学生肯定得越及时、越具体,越能引发内驱力。可是我们在工作中总是批评多于肯定,有意无意地忽视了学困生的点滴努力、细微进步,使他们常常处在失望、孤寂、自责之中。有位留级生,外语考试只有7分,第一次作业老师表扬他字写得好看,这使他非常高兴,后来外语作业一次比一次认真,老师也时常肯定他,到期终他得了68分。可是接任的老师却批评他“读了两年还不如别人读一年”,这极大地刺伤了他。他抱怨后一位老师:“她一点都不关心我!”现在他的成绩又回到了原来的状况。可见对学生来说,获得肯定对他们是多么重要。

2. 自主的需要。别人的肯定与自我的形成是相辅相成的。随着自我意识的增强,“成人感”的出现,中学生在潜意识中希望与父母、老师平等交流,希望自我的主张、观念、兴趣能得到赞同,以实现存在的价值。如果我们无视这一点,动辄絮

絮叨叨，管头管脚，以居高临下之势喝道：“谁听谁的？”这是最遭学生反感的，最易引起其消极、烦躁、逆反的心理。优秀的老师和家长总是采用“商量”的方式，体谅他们、信任他们、爱护他们，让他们在自主的实践中认识自我、完善自我。

3. 参与的需要。生理的剧变和心理的发展，使中学生从体格到意念都感到自己是强有力的新生的一代，活泼自信、跃跃欲试。可我们许多老师不给予他们机会，或者没有精心选择机会，过高、过低地要求不适合他们实际情况的参与能力。有些家长对子女试图参与家庭、参与社会生活的尝试一概拒绝，唯恐耽误学业。事实上不少中学生对于外界事物从物质到知识到思想都是一台“消化”的机器，如果他们的参与需要受到极大的压抑，其结果是有的人将深深关闭心灵的大门，变得冷漠、挑剔；有的人躲避家庭和学校，在不良行为中使参与欲获得满足。

4. 轻松的需要。中学生的心理虽在发展，毕竟很不成熟，其承受力远远不及成人，长期的紧张和焦虑必然使其心理功能失调。因此，对学生学习生活时间的安排上应张弛有度，以减轻精神疲乏。教学内容的要求应灵活些，从每个学生的实际水平出发；教育的态度应和蔼可亲一点，切忌突然袭击的考试，切忌强调“这一点很难，学不好就会怎样怎样”。要让每个学生都相信自己能完成学业，让每个人都尽自己的能力取得好成绩。此外，学校的集体活动应更丰富一些，环境布置更美观一些，这些都能促进学生轻松愉快心理的满足，使持久的学习成为可能。还有关键的一点，要消除学生的紧张、焦虑，首先是教师、家长要放弃过高、过严的期望值。

5. 亲善的需要。人需要集体，在一个良好的集体中，个人克服困难的勇气与信心会成倍增长；同时，良好的集体行为，也会对人产生巨大的吸引力。可是这种需要的积极意义往