



中等职业教育“十二五”规划教材

# 心理健康 案例教程

XIN LI JIAN KANG AN LI JIAO CHENG

主编◎吕麟



航空工业出版社

要 容 内

中等职业教育“十二五”规划教材  
MAOHW“二”目取,“集”集心用方——公主刘那的集集心个一星滑“一目取,试容内特具,目取个八

# 心理健康案例教程

主 编 吕 麟

对于中等职业学校(以下称中职)的学生来说,他们正处于由不成熟向成熟的过渡阶段。因此,中职学生的心理状态有很多自身的特殊性。例如,他们自我意识很强,但自控能力弱;自卑感严重,但反抗性很强;思想意识活跃,但学习动机缺乏;渴望得到认可,但交往能力偏低;内心渴望爱情,但又没有真正理解爱情的含义;他们希望摆脱目前的问题去找工作,但却不明白什么工作才是最适合自己的,等等。针对这些问题,我们特别编写了这本《心理健康案例教程》教材。

本教材针对中职学生的各种心理问题进行了系统的分析和探讨,旨在帮助学生了解自己的心理状态,认识自己的心理问题,并学会运用心理学的知识来解决自己的心理问题。教材内容涵盖了中职学生常见的心理问题,如学习问题、人际交往问题、情绪问题、自我意识问题、职业选择问题等。教材采用案例教学法,通过具体的案例引导学生分析问题、解决问题。教材语言通俗易懂,注重实用性,是中职学校心理健康教育的理想教材。

俗话说,“心理健康是人生的幸福”。心理健康是个人生活幸福、事业成功、社会和谐的基础。在当今社会,心理问题日益突出,心理问题已经成为影响个人生活和社会和谐的重要因素。中职学生正处于心理发展的关键时期,如果心理问题得不到及时解决,将会严重影响他们的学习和生活。因此,中职学校必须重视学生的心理健康教育,帮助学生树立正确的心理观,提高心理素质,为他们的未来发展奠定坚实的基础。

本书由吕麟主编。在编写过程中,我们力求做到科学、严谨、实用。本书可作为中职学校心理健康教育的教材,也可供从事心理健康教育工作的教师参考。

航空工业出版社

北京  
2012年8月

## 内 容 提 要

本书是针对职业院校学生的身心特点和实际思想情况来编写的,具有很强的针对性和实用性。全书分为八个项目,具体内容为:项目一“你是一个心理健康的职校生么——认识心理健康”、项目二“WHO AM I——认识自我”、项目三“未知的精彩——适应能力”、项目四“学然后知不足——学习能力”、项目五“绘出情绪的彩虹——情绪管理能力”、项目六“打开心灵的枷锁——人际交往”、项目七“青苹果的羞涩——恋爱与性心理”和项目八“慢慢求职路——择业与创业”。这八个项目从各个角度介绍了中职生在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题,指出了各种心理问题的产生原因,并重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

本教材结构新颖、资源丰富、条理清晰、重点突出,可供各类职业院校作为心理健康教育的教材或指导用书,也可供教育学和心理学工作者参考使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康案例教程 / 吕麟主编. — 北京: 航空工业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5165-00

I. ①心… II. ①吕… III. ①心理健康—教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第181833号

## 心理健康案例教程

Xinli Jiankang Anli Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里14号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京忠信印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2012年8月第1版

2012年8月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 12.25

字数: 306千字

印数: 1—3000

定价: 28.00元

# 序

“健康”二字是人们日常许愿和祝福中的常用词，但是“健康”的正确定义大家是否完全理解呢？八十年代，联合国卫生组织给健康下了一个新的定义：“什么叫健康？健康不仅仅是没有疾病，它包括身体健康、心理健康、交往健康和道德健康。”就是说，如果一个人身体上没有什么病，但心理上不健康，心理素质不好，或者他对社会适应不好，那么仍然不能称为健康。

对于中等职业学校（以下简称职校）的学生而言，生理上已基本发育成熟，但心理上尚处在由不成熟向成熟的过渡阶段。因此，职校学生的心理状况有很多自身的特殊性。例如，他们自我意识很强，但自控能力不足；自卑感严重，但反抗性强烈；思想意识活跃，但学习动机缺失；渴望得到认可，但交往能力偏低；内心渴望爱情，但又没有真正理解爱情的含义；他们希望按照自己的理想去寻找工作，但却不明白什么工作才是最适合自己的；等等。针对这些问题，我们特别编写了这本《心理健康案例教程》教材。

本教材针对职校生的各种心理问题进行了全方位的解析，每一章节开始都以学生们熟悉的、发生在自己身边的例子作为案例导入，然后和读者一起探讨产生这些问题的原因，共同找出解决问题的方法。

针对职校生普遍存在的心理问题，本教材共编撰了八个项目，分别为“你是一个心理健康的职校生么——认识心理健康”、“WHO AM I——认识自我”、“未知的精彩——适应能力”、“学然后知不足——学习能力”、“绘出情绪的彩虹——情绪管理能力”、“打开心理的枷锁——人际交往”、“青苹果的羞涩——恋爱与性心理”、“漫漫求职路——择业与创业”。

与其他教材相比，本教材具有很多创新点，特别表现在其内容的实效性和可操作性方面。本教材在很好地诠释各种心理知识之余，增加了众多的实例和一些可操作的心理测试、智慧与人生、课外拓展活动等版块。我们有理由相信，这本内容实用、针对性强，案例丰富、语言生动、可操作性强的心理健康教育校本教材，必将成为广大中职学校师生的良师益友。

俗话说：“心理健康，人生基石”。随着科技的发展、技术的进步和社会的变革，尤其是在像中国这样一个急剧转型的社会中，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系等都在发生剧烈的变化，很多人都面临着日益沉重的工作压力和生活压力。那么，如何才能在这浮躁的社会里不被浮云遮望眼，既能很好地适应现实，又能坚持自己的理想；既能很好地适应现代生活的快节奏，又能有一颗平常心。就让我们一起去探寻吧。

本书由吕麟担任主编，周丽芳、唐承符、李冬宜、刘盛坤、罗维担任副主编。尽管在编写本书时，我们已竭尽全力，但由于编者的水平与视野有限，各种问题仍会在所难免，希望各位读者乃至心理健康工作者提出宝贵意见，以使本教材再版时更加完善。

编者

2012年8月



## 致读者

亲爱的同学们，从中学到中职，虽然表面上只是校门与校门之间的转换，但对你们来说，这是人生的第一个转折点，也是一段新旅程的开始。在这里，不管你们愿意与否，你们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。

也许，你们渴望与人交流，但常常找不到倾诉衷肠的好友；你们情感丰富，然而在处理问题时往往感情用事，较为冲动，事后又常常为自己的行为感到后悔与苦恼；你们渴望爱情，但又因不明白爱情的真谛而受到伤害；你们朝气蓬勃，动手能力强、富于幻想，对未来充满美好的向往，但由于社会阅历不足，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，以至你们中间有一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前不堪一击。

西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”如何在这个发生剧烈变化的社会中，正确地认识自我与肯定自我，从而成功地实现自我与超越自我；如何在练就强健有力的臂膀的同时，也给自己一颗强壮的奔腾不息的心，是当代学生在成长过程中不得不上一堂课。

请让《心理健康案例教程》这本书成为你的好朋友，它将很好地帮助你尽快转变角色，适应学校生活，确立新的学习和奋斗目标；它将帮助你认识并理解自己与他人，完善和发展自我，从而具备健康成熟的情绪、个性和心理；它将使有心理问题的人早日走出心理和生活的误区，让阴暗的心里充满阳光，让潮湿的心灵不再发霉。

有人说，面对失败和挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气；面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦荡宽容，然后保持本色，这是一种达观；面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚和清醒，然后不断进取，这是一种力量；面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。

要感激伤害你的人，因为他磨练了你的心态；要感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；要感激欺骗了你的人，因为他增进了你的智慧；要感激蔑视你的人，因为他觉醒了你的自尊；要感激抛弃你的人，因为他教会你独立。

就让这本书引领大家以健康的心态去迎接成长的挑战，做自己成长的主人吧。让我们一起努力，化解心中的疑虑，排除学习与生活中的万难，以健康的心态去努力拼搏，以美好的情感去享受生活。祝福我们每个人都拥有幸福、健康、快乐的人生！

编者

2012年8月



# 目 录

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 项目一 你是一个心理健康的职校生么——认识心理健康          | 1   |
| 寻宝任务一 凋零的无名花——心理健康                 | 1   |
| 寻宝任务二 不堪重负的男生——常见的心理问题和心理疾病        | 9   |
| 项目二 WHO AM I? ——认识自我               | 18  |
| 寻宝任务一 错误的自我认知——正确地认识自我             | 18  |
| 寻宝任务二 我的优势哪去了——完善自我意识              | 26  |
| 寻宝任务三 贫穷不是我的错——自卑心理                | 34  |
| 项目三 未知的精彩——适应能力                    | 42  |
| 寻宝任务一 世界没有抛弃你——职校生面临的新变化           | 42  |
| 寻宝任务二 拿什么拯救你, 我的职校生活——常见的适应问题及解决办法 | 55  |
| 项目四 学然后知不足——学习能力                   | 69  |
| 寻宝任务一 学习的苦恼——学习概述                  | 69  |
| 寻宝任务二 学而思——学习问题成因与对策               | 78  |
| 寻宝任务三 思而动——培养良好的学习习惯               | 83  |
| 项目五 绘出情绪的彩虹——情绪管理能力                | 94  |
| 寻宝任务一 要强≠盲目——情绪概述                  | 94  |
| 寻宝任务二 把糟糕情绪都甩掉! 甩掉! ——常见的不良情绪及缓解办法 | 100 |
| 项目六 打开心灵的枷锁——人际交往                  | 110 |
| 寻宝任务一 我本善良——人际交往概述                 | 110 |
| 寻宝任务二 伸出友谊之手——提高人际交往的能力            | 117 |
| 寻宝任务三 羞答答的玫瑰——职校生的人际交往             | 125 |
| 项目七 青苹果的羞涩——恋爱与性心理                 | 132 |
| 寻宝任务一 爱的真谛——爱情概述                   | 132 |



|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 寻宝任务二 爱你在心口难开——职校生的恋爱心理 .....     | 141 |
| 寻宝任务三 爱情的伊甸园——职校生的性心理 .....       | 149 |
| 项目八 漫漫求职路——择业与创业 .....            | 159 |
| 寻宝任务一 我选择,我喜欢——择业概述 .....         | 159 |
| 寻宝任务二 好高骛远的小林——改正择业的不良心理 .....    | 171 |
| 寻宝任务三 白手起家的职校女生——创业及创业品质的培养 ..... | 178 |

# 项目一 你是一个心理健康的职校生么

## ——认识心理健康

### 寻宝任务一 凋零的无名花——心理健康

#### 案例导入

15岁女生，某职业学校一年级学生。该班班主任口述内容如下：

“我们班上有一位个头比较矮小，身体稍胖的女孩子，从进班开始，她就低着头，一幅小心翼翼的样子，不喜欢和别人说话。她很爱笑，有时一个人坐在那也会傻傻地痴笑。到学校将近两个星期以后的一个中午，她直接找到我，说她最近有很多不开心的事情想找我聊聊，然后她就将心里所有的不愉快一股脑儿地说出来了。原来，她在初三的时候想考重点高中，家庭给她极大的学习压力，造成她的思想包袱过重，最后导致她换上了抑郁症。”

军训后的一个中午，那个女同学又找到我，她说有好多心里话要对我讲，接着她便诉说了她是如何患有抑郁症的，如何想自杀的，现在又是如何想的等等问题，那个中午我整整跟她谈了两个小时。之后，她每隔那么几天就来找我聊天，而且每次都会谈到一些想不开的问题，例如，一旦遇到不开心的事就想摔东西，有时甚至有轻生的念头。我鼓励她去找学校心理咨询室的老师咨询，心理咨询室老师建议学校让该学生到正规专科医院做医学鉴定，这件事情也引起了学校领导的高度重视。”

医学鉴定表明：该生患有轻度精神分裂症，有攻击性和自残性，但通过定时的药物治疗和心理辅导，可以继续留在学校学习。

#### 案例解析

近年来，诸如此类的事件在各中职院校时有发生，究其原因这是由于职校生的心理出现了问题。随着时代的发展和生活节奏的加快，职校生所面临的各方面压力越来越大，尤其是来自农村的留守儿童、单亲离异家庭不健全的学生，受不良环境影响，很容易因此而产生心理失衡



或心理疾病，影响其身心健康与自我成长，甚至危害家庭及社会。



## 知识要点

### 一、心理健康的概念和标准

#### (一) 什么是健康

健康是人们生存的根本，如果没有健康，一切的智慧、力量、才能将无法施展。前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。”因此，健康需要得到每个人的重视。健康是一个具有强烈时代感的综合概念，会随着社会的发展、医学和科学的进步而逐步深化。

长期以来，人们对健康的认识还停留在浅层的机体生理方面，片面地认为身体没病就是健康，因而只单纯注重身体健康，而忽视了心理健康。据世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到2020年，心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。心理问题已成为一个普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。

世界卫生组织提出，健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种现代意义上的健康新观念意味着，衡量一个人健康与否，要从生理、心理、社会和行为等诸多方面进行分析。

世界卫生组织据此提出了健康的十条标准：

- (1) 有充沛的精力，能担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张。
- (2) 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。
- (4) 自我控制能力强，善于排除干扰。
- (5) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (6) 体重得当，身材匀称。
- (7) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象。
- (8) 头发有光泽，无头屑。
- (9) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

## (二) 心理健康的概念

心理健康是一个较为复杂的概念，在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点，它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响。

1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康作出定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以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状态。”

我国的普遍观点认为，心理健康是指人的心理，即认知、情感、意志活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，人体内、外环境平衡，个体与社会环境相适应，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

## (三) 心理健康的标准

根据心理学家提出的各种心理健康标准，结合职校生心理发展的特点、年龄特征、所处的特殊环境及其社会角色，可以总结出以下标准来衡量职校生的心理健康状况。

### 1. 智力正常

智力正常主要是指个体具有在经验中学习和理解的能力，获得和保持知识的能力，迅速而准确地对新情境作出反应的能力，以及运用推理有效解决问题的能力等。心理健康的职校生具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，能够克服学习过程中的困难，保持一定的学习效率，并能够从学习中体验到快乐和满足。

### 2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。心理健康的职校生多乐观开朗、富有朝气、满怀自信，对生活充满希望，善于调控情绪，能够找到合理的宣泄方式，可以在不同的情境中恰当地表达自己的情绪。

### 3. 意志健全

意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出一定的水平。心理健康的职校生对自己的行为有一定的控制能力，能够正确认识自己行动的目的和意义，遇



事有一定的决断能力，能够持之以恒、克制冲动，对紧急事件有良好的应变能力。

#### 4. 人格完整

人格是各种心理特性的总和，人格完整是指个体具有健全的人格，即在气质、能力、信念、人生观等各方面均衡地发展。心理健康的职校生能够保持思维、言语、行动的协调一致，具有正确的自我意识，具有积极进取的人生观，能够把自己的需要、目标和行动统一起来。

#### 5. 自我意识完善

自我意识完善主要是指正确地认识自己、评价自己和接纳自己。心理健康的职校生能够充分地了解自己，摆正自己的位置，客观地评价自己，不骄傲自大，也不妄自菲薄，面对挫折与困境时能够正视现实，积极进取，表现出自尊、自强、自制和自爱。

#### 6. 人际关系和谐

人际关系可以反映职校生与人交往的情况。心理健康的职校生乐于与人交往，能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处，能够在交往中保持独立完整的人格，客观地评价自己和他人，能够与集体保持协调的关系，懂得分享，并保持积极的交往态度。

#### 7. 社会适应正常

适应能力是衡量心理健康的重要特征。心理健康的职校生能够和社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，其思想和行动都能跟得上时代发展的步伐，与社会的要求相符合。当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时，能够迅速进行自我调节，适应社会的变化，与社会保持协调一致。

#### 8. 心理行为符合职校生的年龄特征

职校生正处于一个特定的年龄阶段，其心理行为应与年龄和角色相适应，认识、情感、言行、举止均应符合所处年龄阶段的特征。心理健康的学生通常表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷和喜欢探索等。过于老成、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。



## 二、职校生的心理特点

职校生是指正在接受中等职业技术教育的学生，其年龄一般在15~18岁之间。从心理学观点来看，他们正处于青年初期，这个阶段学生的人生观、价值观和世界观尚未成熟，急需正确的引导使其身心发展步入成熟阶段。

职校生是一个特殊的学生群体，他们因各种原因没能升入普通高中，而选择了职业教育，其内心世界是非常不稳定、不平衡的，具体表现为：

### 1. 自我意识增强，但自控能力不足

从心理学的角度看，职校生意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。他们开始把自己看做是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉，在心理上要摆脱对父母的依赖，要展现自己独立的人格。

由于生理、心理的迅速发展，使他们在缺乏准备的条件下，要面对许多从未遇见过的矛盾和困惑。当遇到自己处理不了的矛盾时，很容易出现突发式的情绪失控。对于有些心理承受能力较差的学生来说，这些情绪上的波动是他们难以自觉控制的。

### 2. 自卑感严重，但反抗性强烈

职业学校生源的构成比较特殊，大多数学生是基础教育中经常被忽视的弱势群体。由于学习成绩不好，从小学到初中，承受了老师和家长的过多指责和同学们的歧视；有些学生来自单亲家庭，缺乏关爱；有些学生家庭贫困。诸多原因造成了学生的抑郁自卑心理，甚至对学校和社会充满冷漠、恐惧和仇视。同时，社会对职业教育还存在着一定偏见，一些职校生认为自己与同龄人比较，未来似乎比较渺茫，因此也具有一定的自卑心理。

当自主性被忽略或个性伸展受到阻碍时，这种心理表现在行为上就是无所适从、怪异和反抗，有时甚至会用过激的行为方式防止自己受到伤害，例如逃课、顶撞教师、打架斗殴等违纪违规行为。对于这些行为如果引导不好，个别学生就会渐渐形成反社会人格倾向。

### 3. 思想意识活跃，但学习动机缺失

职业教育注重实践技能的培养，活跃学生的思想意识，增加学生的兴趣爱好。但是，一



部分职校生由于学习基础较差并且缺乏吃苦耐劳的精神,没有养成良好的习惯,也没有找到适合自己的学习方法,缺乏学习动力,造成因为不会学而学不好、因为学不好而不想学,从而产生厌学心理,造成越不努力成绩越差,成绩越差越想放弃的恶性循环。

#### 4. 渴望得到认可,但交往能力偏低

青年学生在心理发展阶段存在着坦率与封闭的矛盾。一方面期盼得到人们的理解,愿意向知心人敞开心扉,另一方面又把注意力集中在自己的内心世界上,显示出心理闭锁性,甚至产生固执、多疑与对抗,有时会因为看别人不顺眼而发生打架事件。

职校生特别渴望展示自己的才能,体现自己的价值,得到他人的认可。但是,他们不善于与人交往,为人处事能力较差,存在着社交障碍。分析原因主要有:第一,不良的心理品质。如性格内向、以自我为中心、妒忌猜疑、偏激及报复性强等;第二,个人能力方面的原因。如言语表达能力差,知识水平低,不懂交往技巧等;第三,曾经有过交往失败的经历;第四,没有共同语言等。



#### 测试与练习

### 中职学生心理健康状况自测试题

对以下 40 道题,如果感到“常常是”,划√号;“偶尔”是,划△号;“完全没有”,划×号。

#### 测试题:

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做恶梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。



9. 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
11. 老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
13. 经常与人争吵发火，过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的事，有负疚感。
15. 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
18. 感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时，总有孤独感。
26. 害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
28. 一旦离开父母，心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。
30. 担心是否锁门和可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患相同的病。
33. 对特定的事物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。



35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
37. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医书或去医院检查。
38. 经常无端头痛,并依赖止痛或镇静药。
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

测评方法:

√得2分,△得1分,×得0分。

评价参考:

0-8分。心理非常健康,请你放心。

9-16分。大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。

17-30分。你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。

31-40分。是黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

41分以上。有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。

## 二、自我调适

系统脱敏训练法用于治疗求助者对特定事件、人、物体或泛化现象的恐惧和焦虑,这种方法可以帮助人们进行自我调适、自我训练,以克服心理困扰。具体方法与步骤如下:

1. 将引起你紧张和恐惧的各种场面分别抄在不同的卡片上,越具体越详细越好,依照恐惧程度由轻到重地将卡片依次排好。

2. 进行松弛训练。坐在一个舒服的座位上,有规律地深呼吸,让全身放松。进入状态后,取出第一张卡片,想象上面的场景,想象的越逼真越好。

3. 如果你觉得有点不安、紧张和害怕,就停下来不再想象。深呼吸,让自己放松下来。完全松弛后,重新想象刚才失败的场景。若不安情绪再次产生,停止放松,如此反复,直到你想象时不会再紧张和不安为止。

4. 按同样方法进行下一个场景。注意,一定要以对某个场景不再感到紧张与不安为标准,



否则不能进入下一个场景。

5. 当完成最让你恐惧的场景想象训练后,按由轻到重的顺序进行现实模拟训练。若现实场景模拟不方便,可以寻找其替代场景。例如,某个同学害怕黑暗或是狭窄的空间,可以寻找含有相关场景的影片,并想象自己正身临其境,以同样的方式让自己适应不同的场景。



### 名言警句

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

## 寻宝任务二 不堪重负的男生——常见的心理问题和心理疾病



### 案例导入

19岁男生,某职业院校二年级学生。这位表现反常的男生看起来很瘦弱,双眼布满血丝,眼神呆滞,说话时紧锁眉头,不停地说:“我偷了同学的钱,他现在很恨我,别人也都在议论我,我让他们干什么,他们偏不干……”。

深入了解并分析原因我们发现,其一、该男生家族中有精神分裂症史;其二、发病前他正准备参加高职升本科考试,因学习基础差,家人对他要求很高,他感到压力很大,因而出现发病征兆。

该男生的临床表现很典型,他已经出现了幻觉,听见人们都在议论他,而且人格特征也发生了变化,从以前的安静少语,变得易怒多言。心理医生为他做了一套心理测验,结果显示,他的精神分裂症状一项得分高达83分,可初步诊断为“精神分裂症”前期发作。



### 案例解析

生活环境的改变,学习压力增大,使孩子变得敏感、脆弱,只是一个小小的改变或者不顺心就有可能导致严重的心理疾病。因此,学生们要学会自我调适,家长要及时留意学生们的情绪变化,老师要尽量给予学生们心理上的帮助,使学生顺利地完成学业,成为国家坚实有力