



全国中小学校本课程与教材研究中心审定

全国教育科学“十一五”规划教育部规划课题

中小学校本课程与教材案例研究课题（批准号FFB0906880025）

中学生 心理健康教育

主编 李菊顺 李世怡

主审 刘晓朝



科学出版社

1450945

全国中小学校本课程与教材研究中心审定
全国教育科学“十一五”规划教育部规划课题
中小学校本课程与教材案例研究课题(批准号 FFB0906880025)

中学生心理健康教育

主 编 李菊顺 李世怡
副主编 娄 青 彭小婷
主 审 刘晓朝

馆藏



淮阴师院图书馆1450945

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是全国教育科学“十一五”规划教育部规划课题——中小学校本课程与教材案例研究课题成果系列之一。本书结合时代需要和中学生成长的特点,立足于提升中学生的心理素质和综合能力,促进中学生全面健康发展。全书共九个单元。在编写的过程中,坚持理论联系实践,密切关注当前中学生心理热点问题,突出环境适应、自我认知、人际关系、情绪调节、学习心理等内容的介绍。本书选材新颖,案例和互动环节以及思悟园等内容,不仅可以提高中学生的学习兴趣和素质拓展,也使本书具有科学性、实用性和可操作性。

本书可作为中学开设心理健康课程的教材,也可作为从事中学生心理健康咨询和辅导工作相关人员的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育 / 李菊顺, 李世怡主编. —北京: 科学出版社, 2011

ISBN 978-7-03-033053-6

I. ①中… II. ①李… ②李… III. ①心理健康-健康教育-中学-教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第263161号

责任编辑: 相 凌 / 责任校对: 林青梅

责任印制: 张克忠 / 封面设计: 陈四雄

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年1月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2012年1月第一次印刷 印张: 15 1/4

字数: 380 000

定价: 29.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

序

对中小學生进行心理健康教育不仅是社会和时代的需要，也是学生全面发展、实施素质教育的需要。为此，教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》规定高中心理健康教育的主要内容为：帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和异性伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验；提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。《纲要》在心理健康教育的途径与方法中明确提出：开设心理健康选修课、活动课或专题讲座，包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

心理健康是人才素质的基础，中学生正处在成长的关键阶段，正处在人生中最美好的时期——一个洋溢着青春、充满着朝气和活力、点燃着激情的时期，一个不断学习、不断成长、不断发展、不断探索的时期。个人能不能成才、在成才的道路上能走多远，其关键之一在于要有健康的心理素质。只有心理健康，中学生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能培养中学生的实践能力和创新精神。人才成长规律告诉我们，在现代社会中，智商对一个人成才固然重要，但也离不开情商、逆境商等，它们之间息息相关。它们的基础都是建立在健康心理之上的。因此，对中学生进行心理健康教育不仅是社会和时代发展的必然要求，也是提高中学生全面素质和综合能力的必然要求，促进中学生全面发展的内在需要。

《中学生心理健康教育》是一批具有多年丰富心理健康教育经验的实践工作者和具有较高科研能力与水平的理论研究者的心血和智慧结晶。本书既有心理健康教育方面前沿的科研成果的折射，又有开展心理健康教育方面的好经验、好做法的体现，其主要特色是富于科学性、实用性和可操作性，有很多实际案例和互动环节，给人耳目一新、可读可用的鲜明感受。本书密切关注当前中学生心理热点问题，紧密结合中学生的心理特点，既普及心理健康基本知识，帮助中学生树立心理健康意识；又根据中学生在成长、学习、生活等方面的实际需要设计了一些互动环节，帮助中学生掌握简单的心理调适方法，认识心理现象，正确认识和把握自我，以及掌握一定的心理保健常识。最为重要的是，本书致力于发掘中学生自身的优势，与中学生一起经历成长过程中的各种挑战与机遇，一起面对成败与得失，一起分享快乐与痛苦，一起见证成长与成才，力求让学生最大限度开发自身的心理潜能，塑造健全健康的人格。

心理健康教育是一门既有实际的现实价值，又有深远的历史意义的艺术和科学。我

相信《中学生心理健康教育》会受到中学生的喜爱，成为他们日常生活中不可或缺的良好师益友和成长成才的忠实伙伴。我更希望和期待，中学生在心理老师的引导下，与老师和同学一起营造和谐、温馨、真诚、平等的心理健康教育的氛围，在心理互动中通过体验感悟分享——了解自我、认识自我、完善自我、超越自我，坚定地自己的人生目标迈进。

刘晓朝

2011年6月29日于海南万泉河畔

前言

21 世纪已经到来, 知识经济已见端倪。中学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分, 加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。中学生正处在身心发展的转折时期, 随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化, 特别是面对社会竞争的压力, 他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面, 会遇到各种各样的心理困惑或问题。严峻的现实提醒着我们: 不能只关心学生文化知识的掌握而忽视他们健康心理素质的培养。中学生心理素质教育的根本任务是按青少年心理发展规律尽可能充分发展并提高学生的心理潜能, 进而促进学生的全面素质的提高和个性的和谐发展。因此, 在中学开展心理健康教育, 是学生健康成长的需要, 是推进素质教育的必然要求。

为深入贯彻党的教育方针, 落实《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》的精神, 进一步加强和规范中学生心理健康教育工作, 在中学开展心理健康教育工作要坚持育人为本, 培养中学生良好的心理素质, 促进他们身心全面和谐发展。立足教育, 重在指导, 遵循学生身心发展规律, 保证心理健康教育的实践性与实效性。因此本书在编写过程中坚持以下基本原则: 根据学生心理发展特点和身心发展规律, 有针对性地实施教育; 面向全体学生, 通过普遍开展教育活动, 使学生对心理健康教育有积极的认识, 使心理素质逐步得到提高; 关注个别差异, 根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导, 提高他们的心理健康水平; 尊重学生, 以学生为主体, 充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合; 面向全体学生与关注个别差异相结合; 尊重、理解与真诚相结合; 预防、矫治和发展相结合; 教师的科学辅导与学生的主动参与相结合; 助人与自助相结合。根据《中学生心理健康教育指导纲要》, 心理健康教育的主要内容包括: 普及心理健康基本知识, 树立心理健康意识, 了解简单的心理调节方法, 认识心理异常现象, 以及初步掌握心理保健常识, 其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

本书由李菊顺、李世怡担任主编, 娄青、彭小婷担任副主编, 刘晓朝担任主审。全书共九个单元。每个单元具体分工详见后记。本书可用作各级高级中学心理健康课程的教材, 也可作为中学生心理健康辅导工作者以及相关人员的参考书。

与人类的物质文明并行, 精神文明在不断发展的历史进程中也在不断给出心理健康的新标准, 这是一个动态的进化过程, 而这个过程的每一次变动, 都是人类文明进程的标志性见证。因此, 本书在给予学生心理健康指导的时候, 重点不在于给学生一个正确的结论, 而是旨在指导学生学会自己去认知。如果中学生能通过本书, 有一个重新认识自己的机会, 进而有助于悦纳自己, 克服成长障碍, 充分发挥自身潜力, 那将是编者莫

大的欣慰。

本书在编写过程中，参考了国内外有关文献资料，并借鉴了其中许多研究成果。其中网络资料，难以一一鸣谢，在此，本人一并向原作者表示深深的感谢。同时感谢科学出版社，全国中小学校本课程与教材研究中心，海南省琼海市教育局刘晓朝局长，海南省琼海市嘉积中学李世怡校长，海南软件职业技术学院社会科学部的同行们对本书出版给予的指导和支持。

本书在编写过程中，力图做一些积极的探索，但是由于初步尝试，水平有限，加之时日仓促，书中难免有疏忽与不足，敬请专家、同行和广大读者批评指正。

编 者

2011 年 12 月

目 录

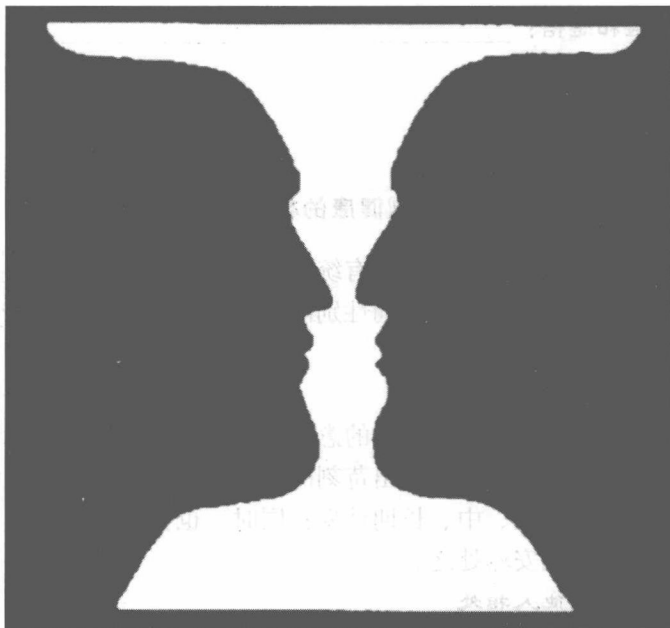
序

前言

绪论	1
第一课 走近“健康”	1
第二课 “心理咨询”知多少	5
思悟园	10
第一单元 适应环境	12
第一课 认识你们——真好	12
第二课 走通心与心	15
第三课 同心圆——你我他	17
第四课 如果我们换一换	20
第五课 心理测试	22
思悟园	27
第二单元 面对我自己	28
第一课 我是谁	28
第二课 做自己的冠军	32
第三课 接纳自己	35
第四课 我相信 我能行	39
第五课 心理测试	42
思悟园	46
第三单元 人际交往	48
第一课 人际交往概述	48
第二课 手牵手一起走	53
第三课 友谊常青树	58
第四课 人际交往 从心开始	63
第五课 我和父母心连心	69
第六课 心理测试	73
思悟园	75
第四单元 我的情绪我做主	76
第一课 认识自己的情绪	76
第二课 我的情绪我做主	78
第三课 告别自卑	82
第四课 焦虑及其调节	85
第五课 羡慕嫉妒恨	89
第六课 五光十色情绪虹	93

第七课 迎接好心情	98
第八课 心理测试	101
思悟园	108
第五单元 相处艺术	109
第一课 倾听之术	109
第二课 尊重之重	112
第三课 宽容之美	116
第四课 感恩之心	120
第五课 赞美之妙	125
第六课 心理测试	131
思悟园	134
第六单元 学习时光	136
第一课 做时间的主人	136
第二课 兴趣爱好探析	142
第三课 轻松学习的奥秘	148
第四课 记忆的魔法	158
第五课 给思维添双翼——创新能力的培养	165
第六课 心理测试	171
思悟园	175
第七单元 轻舞飞扬	177
第一课 美丽青春	177
第二课 走过雨季	180
第三课 成长不烦恼	186
第四课 青春指南针	190
第五课 心理测试	195
思悟园	197
第八单元 直面挫折 规划人生	198
第一课 坦然面对压力	198
第二课 成功始于目标	202
第三课 相约未来	205
第四课 心理测试	212
思悟园	214
第九单元 高三你我同行	215
第一课 蓄精养锐	215
第二课 整装待发	220
第三课 携手同行	223
第四课 心理测试	226
思悟园	230
参考文献	231
后记	232

绪 论



只盯着“黑暗”，你所见到的将是两张充满火药味的人脸怒目而视，一场战争仿佛一触即发；若将眼光转向中间的“光明”，那么，出现在你眼前的将会是一个为你的成功、快乐、健康而庆祝的高脚酒杯，或者是一个用来插放玫瑰与希望的美丽花瓶。

第一课 走近“健康”

心灵本没有密码，但密码无处不在。

心灵是自己的地方，在那里可以把天堂变为地狱，也可以把地狱变为天堂。



头脑风暴之健康

当看到“健康”这个词时，你会有哪些联想？

1. 通过自由联想，发现自己对健康的理解原来是：_____

2. 你认为健康在你的生活中扮演何种角色？你以前是否意识到它的重要性？

3. 你认为心理健康应该包括哪些方面？为什么？



分享我的体验和感悟：_____



心理健康的标准

心理健康的标准，目前在世界上并没有统一的说法。一个人的心理是否健康，要看他或她与大多数人，特别是与同龄人、同性别的人是否一致。因此，中学生的心理健康的标准应该包括以下内容。

一、了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己存在的意义。对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望和要求；对自己的生活目标和理想能制定出切合实际的短、中、长期计划；同时，也会努力发展自身的潜能。但对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

二、接受他人，善与他人相处

心理健康的人乐于与人交往，不仅接受自己，也接纳他人，悦纳他人，认可他人存在的重要性和作用。既能与他人相互沟通和换位思考，又能获得他人的理解和接受；在集体中能与他人融为一体，与挚友同聚之时共享欢乐，独处沉思之时无孤独感；在与他人交往的活动中积极的态度（如尊重、友善、信任、理解等）总是大于消极的态度（如敌视、嫉妒、畏惧、猜疑等）；在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

三、正视现实，接受现实

心理健康的人对周围的事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望之中；在社会生活中能主动去适应周围，进而获得改变现实的机会，而决不会选择逃避。

四、能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁；在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于得不到的东西不过于贪求，在社会允许范围内满足自己的需要；对自己现有的一切心怀感激；愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪占优势，也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但持续时间不会太长。

五、热爱生活，乐于生活

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐

趣；在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，并能从工作的成果中获得满足和激励。

六、人格完整、和谐

人格结构包括气质、性格、能力、兴趣、动机、理想、信念、人生观等，心理健康的人在哪些方面能够得到平衡的发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，待人接物能采取恰当灵活的态度；与社会的步调合拍一致。

七、智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力和操作能力的综合。智力正常是人生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标志。

八、心理行为符合年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段，都会有对应的心理反应，形成不同年龄阶段独特的行为模式。心理健康的人具有与同龄人相符合的心理行为特征。



心理健康的定义

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程、内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

心理健康的四个标志：

1. 身体、智力、情绪十分协调；
2. 适应环境，在人际关系中能够做到彼此谦让；
3. 有幸福感；
4. 在学习中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。



小杰怎么了

今天又是一节思想品德课，预备铃已响，还未踏进高一（2）班的教室，就听见小杰的大嗓门，而且人不在自己的座位上。看见老师进来，他才赶忙回到自己的座位上，见课桌上的书本乱七八糟地放着，匆忙把所有的课本往地上一放。上课了，他还在心不在焉，一会儿看看窗外的风景，一会儿看看四周的同学……小杰是一个令其他任课老师都头疼的学生，上课摆出一副不认真的样子，头转来转去，还不时乱插嘴，打断老师的讲课；老师对他批评教育时，他摆出一副不服气的样子，眼睛望着天花板，一副不合作的样子；学习上并不认真，脑子很灵活，但成绩处于中等；而且喜欢与顽皮的学生交往，对打架特感兴趣，哪儿打起来，总有他的身影，要么参与，要么看热闹，唯恐天下不乱。不过他也是班级里的“百晓生”，大小事问他准知道。

小杰怎么啦?



分享我的体验和感悟:



小杰个案心理健康教育引发的思考

一、心理上分析

小杰是属于那种情绪方面不稳,喜怒无常的类型。表现为:当其情绪喜悦时,学习积极性高涨,与别人相处和谐;当其情绪烦躁时,学习积极性低落,与别人难以友好相处,甚至出现打架、斗殴等现象;常为一点小事跟别人闹意见,斤斤计较,并且耿耿于怀。

二、造成小杰这种心理的原因

1. 家庭影响:父母是孩子的第一任老师,他父亲经常在外做生意,不太关心他的生活,遇到小杰成绩不理想,或在学校里做了错事,他就动辄打骂,这种不当的教育方式,造成小杰万事喜用武力解决,好打架。

2. 学校影响:小杰上课不认真,捣蛋插嘴,老师对他很头疼,批评时可能有些粗暴,而且批评总有他的份,不能耐心地向他沟通。他特别想引起老师的注意,希望得到老师的关注,但又常常得不到老师的赞美。造成他与老师对着干,有抵触情绪,听不进老师的批评,使学校对他的思想教育不能落到实处。

3. 青春期的生理和心理影响

在青春期,学生身体迅速发育成长,极大地打破了生理和心理之间的平衡。这一阶段心理发展正处于半成熟半幼稚阶段,在这一阶段,一方面以成人自居,另一方面却又受到自身经验和能力的限制,开始有意识地摆脱童年期的直率和纯真,并以怀疑和审视的态度来观察和面对周围的事物。这个阶段容易冲动,行为不易预测,逆反心理比较强,所以对于父母和老师的批评和劝导往往产生抵触情绪。

三、如何解决小杰的心理偏差

1. 家庭教育与学校教育结合形成合力。伟大的教育家苏霍姆林斯基曾经说过:“没有家庭教育的学校教育和没有学校教育的家庭教育都不可能完成培养人这一极其细微的任务。”

(1) 开好家长会。让家长及时了解小杰这一阶段的表现,学习上、行为上及要求改进的意见,做到把家长请进来。

(2) 定期做好家访工作。多到家庭中了解小杰的生活环境、家庭状况、个性特点,听一听家长的心声,融洽老师与家长、学生的关系。

(3) 用好家校路路通。网上家长学校有好多文章、经验值得家长去学习,提高家长的家庭教育理论水平,多为家长推荐一些家庭教育方面的成功经验。另外,短信沟通拉近了学校与家长的联系,这样可以及时迅速纠正小杰的行为偏差,使其逐步养成良好

的行为习惯。

2. 班主任、任课老师互相合作形成教育合力。对一个学生的思想教育，不仅仅是班主任的事情，任课老师也要在自己的课堂中渗透德育。

(1) 加强养成教育。作为一名思想品德课老师，特别要加强学生的思想教育、养成教育，养成良好的行为习惯、良好的学习习惯。从文明礼貌、衣着、坐姿、学习用品的摆放等一些小的习惯开始抓起，并定期与他交流和沟通，有成绩及时表扬，所以他的学习兴趣开始上来，一些不良习惯得到了纠正，这门功课的成绩也多在 80 分以上。

(2) 班主任定期与任课老师沟通。发现问题大家一起商量，提供一些经验，少一点批评，多一点建议，多一点鼓励，多一点赞美，逐步帮助他克服逆反心理。

(3) 教师要关注个性。苏霍姆林斯基曾经说过：“从我手里经过的学生成千上万，奇怪的是，留给我印象最深的并不是无可挑剔的模范生，而是别具特点、与众不同的孩子。”每个教师要依据小杰的个性心理特点，为他提供适合其发展的具体的有针对性的建议。

3. 加强青春期的心理健康教育。

(1) 确立适合青少年实际的教育目标和要求。在对他进行品德行为指导时，要认真分析他的思想状况和心理要求，准确把握其品德发展阶段和水平，在教育策略上要循序渐进，切忌急躁冒进，尽可能避免师生对抗情绪的产生。

(2) 创造良好的教育情境。创造良好的班集体，充分发挥集体规范和正确舆论的教育作用，培养健康向上的班风、学风。

(3) 提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。教育者首先要着力于提高自身素养，包括心理素质、教育教学业务能力和职业道德水平等。教师要具备良好的教育心态，要把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位。在学生出现过激行为时，教师要学会制怒，善于运用机智和策略，巧妙化解师生冲突。

(4) 重视心理疏导工作。首先，疏导重在讲明道理，消除错误的认知因素；其次，要把握和捕捉有利的教育时机，引起情感共鸣；其三，要因势利导，循循善诱，利用学生乐于接受的方式方法和教育媒介，提高疏导工作成效。

第二课 “心理咨询”知多少

一根链条，最脆弱一环决定其强弱；一只木桶，最短一片决定其容量；一个人，性格最差的一面决定其发展。



当我产生心理方面的困惑时，如何去解决？

有没有想到找心理辅导老师做心理咨询? _____



分享我的体验和感悟: _____



什么是心理咨询

心理咨询是借助一种特殊的人际关系,运用心理学理论、知识和方法,通过语言、文字及其他信息传递方式,给咨询对象以帮助、启发和指导的过程。其目的在于帮助咨询对象避免和消除不良心理因素的影响,并产生认识、情感和态度上的变化,解决学生在学习、生活等方面出现的各种疑难问题,从而更好地适应环境、发展自我、增进心理健康。具体地说,心理咨询的目的:一方面在于针对一些学生在学习和生活中遇到的各种问题,结合他们的认识特点和行为特征,提供一些必要的指导,帮助他们处理好人际关系,提高学习效率,更好地处理因环境带来的各种问题,增强对环境的适应能力,解决现实生活问题,完成学习任务;另一方面,在于使一些学生进一步确立正确的自我认识,特别是自我能力、素质方面的认识,帮助他们认识和开拓自身的潜能,不断突破自我的种种局限,全面而充分地发展。



对学校心理咨询的正确认识

1. 学生在心理咨询中提出的问题,大多是心理正常的同学在学习和生活中遇到的心理困惑,这些心理问题都是学生在发展和成长中遇到的普遍问题。这些问题得到合理的解决,不仅克服了心理困难,而且会使学生的心理潜能得到充分发展,使学习、人际关系和情绪状态得到进一步改善,从而促进德、智、体、美、劳的全面发展。即使是有紧张、厌学、人际关系不良或行为不良等心理障碍的同学,也绝不是什么“神经病”。一个人在遇到学习、生活环境对他压力增大时难免会产生一些心理障碍,而心理咨询则能帮助学生尽快找到问题的症结,以便及时走出心理误区,解决心理问题。

2. 心理咨询老师与学生朝夕相处,能够理解学生的心理问题。心理咨询老师在帮助来求助的同学时要遵循“三心”的工作准则,即“给求助者以爱心;对求助者有信心;帮求助者要耐心”。心理咨询工作的性质就决定了心理咨询老师与学生是平等、信任的关系,心理咨询老师对来咨询同学的态度是尊重、理解、关心和爱护的态度。

3. 心理咨询是为了维护求助者的心理健康,而损害求助者自尊的做法是不利于心理健康的,也是违反心理咨询原则的。为求助者保密是心理咨询老师职业道德的要求。



案例导读

走出误区，享受心理咨询

误区一：有病的人才去心理咨询

寻求心理咨询的人绝大部分都是心理健康的正常人。他们在生活中遇到了自己无法解决的问题，比如学习问题、人际交往问题、恋爱问题、家庭关系问题、职业选择等。这些问题都是我们正常人生活的一部分，寻求专业人士的帮助是他们寻求心理咨询的主要动机。

那些极少数的具有问题的患者如强迫症、恐怖症、精神病的患者，则需要寻求专业的心理治疗，由专家进行治疗。因此，寻求心理咨询的人是正常人，而需要心理治疗的人才是心理有问题的人。

需要注意的是，那些有严重心理问题的人往往不认为自己有心理问题，而不会去寻求心理咨询或治疗。他们可能具有幻觉、妄想等精神病性症状，把幻想当成现实，对自己的症状缺乏自制力。

误区二：心理咨询就是聊天

谈话是心理咨询的主要形式，并不是一般意义的聊天。心理咨询的谈话可以分为以诊断求助者心理问题为目的的摄入性谈话，以纠正求助者错误认知观念为目的的咨询性谈话。它和漫无目的的聊天有本质的不同。

除了谈话以外，心理咨询还有其他方法和手段，比如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。

误区三：心理问题可以一次解决

心理问题往往是无法通过一次心理咨询就能解决的，这是因为心理问题的解决有一个自然的过程。不能期望一次咨询就可以解决问题，比如对心理的错误观念的转变、不健康的行为方式的消除、童年不幸经历的创伤都不可能在一夜之间得到解决。因此，对心理问题的解决具有一定程度的耐心是必要的。

解决心理问题需要多长的时间一般而言取决于两个方面的因素。第一个因素是求助者的配合程度，如果求助者没有解决问题的意愿，或者对咨询师的要求不积极配合，这就会拖延心理问题解决的时间。第二个因素是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长需要的时间越长，心理问题对工作、学习、生活、家庭等生活方面影响越大，解决起来需要的时间就越长。

误区四：阅读心理问题自助书籍可以解决自己的心理问题

心理问题的解决首先需要正确诊断。求助者由于缺乏专业知识和能力，对自己的心理问题性质、类型和病因缺乏正确判断，往往导致求助者夸大或者错误诊断自己的心理问题，结果是自己的问题没有得到解决，反而增加了新的烦恼。许多求助者就是因为对症状的诊断不了解而随意给自己诊断为强迫症、恐怖症等，从而带来更大的烦恼。

其次，心理自助书籍往往对心理问题提出一般性的解决方案和策略，这种策略对读者缺乏针对性。每个人问题的形成原因、每个人的性格和能力、每个人解决问题的资源

都是不同的，每个人问题的解决方案往往不可能照搬书上的解决方案。因此寻求心理咨询有助于求助者心理问题的解决。

误区五：心理问题不要紧

心理问题的治疗不如生理疾病那样迫在眉睫。生理疾病由于有比较明显的症状使得患者无法或者不愿意忍受，从而产生强烈的求治动机。心理疾病则由于没有那么明显而急迫的症状表现，患者往往会因为各种原因而拖延治疗。

其实心理问题对患者生活、工作和家庭的影响大大超过生理疾病的影响，严重影响患者的生活质量。比如一个具有抑郁个性的丈夫可能导致夫妻关系不和睦、工作中同事关系不好、工作效率低，凡是和他有关的人都可能受到他的心理问题的影响。而如果丈夫生病住院，则夫妻关系、同事关系等方面不会受到影响。显而易见，心理问题比生理问题更应该受到重视。



分享我的体验和感悟：_____



智慧眼睛

中学生常见的心理问题

1. 环境适应问题。在新生中较为常见。
2. 学习问题。中学生常见的学习问题主要表现为学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等。目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。
3. 人际关系问题。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。
4. 恋爱与性心理问题。中学生处于青年早中期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等，而性心理问题常见的有手淫困扰，个别由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。
5. 性格与情绪问题。性格障碍是中学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。
6. 志愿与择业问题。如何选择自己的志愿，如何规划自己的职业生涯，填报高考志愿需要一些什么样的技巧等问题，都会或多或少带来困扰和忧虑。
7. 神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

第七种问题是偏离正常状态的心理问题，需要进行专业的心理咨询或心理治疗。而对于大部分同学来说，常常遭遇到的是前六种心理困扰，这些困扰主要是由很多现实的