



中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

心理健康教育

xinli jiankang jiaoyu

主编 彭奇林



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

心 理 健 康 教 育

主 编 彭奇林

副主编 蔡媛媛 赵 靓

内 容 提 要

心理健康教育是中等职业学校学生选修的一门德育课程。本书的编写依照教育部最新大纲,课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,坚持心理和谐的教育理念,对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育,将有助于提高全体学生的心理素质,帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题,促进其身心全面和谐发展。

总之,帮助学生了解心理健康的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调适的方法是本书的根本目的。指导学生正确处理各种人际关系,学会合作与竞争,培养职业兴趣,提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力是本书的目标。帮助学生正确认识自我,学会有效学习,确立符合自身发展的积极生活目标,培养责任感、义务感和创新精神,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质,则是本书所期待的成效。希望本书能对成长中的中职朋友有所助益,成为你们人生中一段难忘的回忆。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 彭奇林主编. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2283 - 9

I. 心… II. 彭… III. 心理卫生 - 健康教育 - 专业学校 - 教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 088775 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 10.25

字 数 / 260 千字

版 次 / 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 16.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

出版说明

中等职业教育是以培养具有较强实践能力,面向生产、面向服务和管理第一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育,是职业技术教育的初级阶段。目前,中等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到了教材建设层面。根据教育部关于要求发展中等职业技术教育,培养职业技术人才的大纲要求,北京理工大学出版社组织编写了《21 世纪中等职业教育特色精品课程规划教材》。该系列教材是中等职业教育课程改革项目研究成果。坚持以能力为本位,以就业为导向,以服务学生职业生涯发展为目的的指导思想。主要从以下三个角度切入:

1. 从专业建设角度

该系列教材摒弃了传统普通高等教育和传统职业教育“学科性专业”的束缚,致力于中等职业教育“技术性专业”。主体内容由与一线技术工作相关联的岗位有关知识所构成,充分体现职业技术岗位的有效性、综合性和发展性,使得该系列教材不但追求学科上的完整性、系统性和逻辑性,而且突出知识的实用性、综合性,把职业岗位所需要的知识和实践能力的培养融于一炉。

2. 从课程建设角度

该系列教材规避了现有的中等职业教育教材内容上的“重理论轻实践”、“重原理轻案例”,教学方法上的“重传授轻参与”、“重课堂轻现场”,考核评价上的“重知识的记忆轻能力的掌握”、“重终结性的考试轻形成性考核”的倾向,力求在整体教材内容体系以及具体教学方法指导、练习与思考等栏目中融入足够的实训内容,加强实践性教学环节,注重案例教学和能力的培养,使职业能力的提升贯穿于教学的全过程。

3. 从人才培养模式角度

该系列教材为了切合中等职业教育人才培养的产学结合、工学交替培养模式,注重有学就有练、学完就能练、边学边练的同步教学,吸纳新技术引用、生产案例等情景来激活课堂。同时,为了结合学生将来因为岗位或职业的变动而需要不断学习的实际,注重对新知识、新工艺、新方法、新标准引入,在培养学生创造能力和自我学习能力的培养基础上,力争实现学生毕业与就业上岗的零距离。

为了贯彻和落实上述指导思想,在本系列教材的内容编写上,我们坚持以下一些原则:

1. 适应性原则

在进行广泛的社会调查基础上,根据当今国家的政策法规、经济体制、产业结

构、技术进步和管理水平对人才的结构需求来确定教材内容。依靠专业自身基础条件和发展的可行性,以相关行业和区域经济状况为依托,特别强调面向岗位群体的指向性,淡化行业界限、看重市场选择的用人趋势,保证学生的岗位适应能力得到训练,使其有较强的择业能力,从而使教材有活力、有质量。

2. 特色性原则

在调整原有专业内容和设置专业新兴内容时,注意保留和优化原有的、至今仍适应社会需求的内容,但随着社会发展和科技进步,及时充实和重点落实与专业相关的新内容。“特色”主要是体现为“人无我有”,“人有我精”或“众有我新”,科学预测人才需求远景和人才培养的周期性,以适当超前性专业技术来引领教材的时代性。结合一些一线工作的实际需要和一些地方用人单位的区域资源优势、支柱产业及其发展方向,参考发达地区的发展历程,力争做到专业课内容的成熟期与人才需求的高峰期相一致。

3. 宽口径性原则

拓宽教材基础是提高专业适应性的重要保证之一。市场体制下的人才结构变化加快,科技迅猛发展引起技术手段不断更新,用人机制的改革使人才转岗频繁,由此要求大部分专门人才应是“复合型”的。具体课程内容应是当宽则宽,当窄则窄。在紧扣本专业课程内容基础上延伸或派生出一些适应需求的与其他专业课相关的综合技能。既满足了社会需求又充分锻炼学生的综合能力,挖掘了其潜力。

4. 稳定性和灵活性原则

中职职业教育的专业课程都有其内核的稳定性,这种内核主要是体现在其基本理论,基础知识等方面。通过稳定性形成专业课程教材的专业性特点,但同时以灵活的手段结合目标教学和任务教学的形式,设置与生产实践相切合的项目,推进教材教学与实际工作岗位对接。

为了更好地落实本教材的指导思想和编写原则,教材的编写者都是既有一定的教学经验、懂得教学规律,又有较强实践技能的专家,他们分别是:相关学科领域的专家;中等职业教育科研带头人;教学一线的高级教师。同时邀请众多行业协会合作参与编写,将理论性与实践性高度统一,打造精品教材。另外,还聘请生产一线的技术专家来审读修订稿件,以确保教材的实用性、先进性、技术性。

总之,该系列教材是所有参与编写者辛勤劳作和不懈努力的成果,希望本系列教材能为职业教育的提高和发展作出贡献。

北京理工大学出版社

前 言



心理健康教育是中等职业学校学生选修的一门德育课程。本书的编写依照教育部最新大纲，课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持心理和谐的教育理念，对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育，将有助于提高全体学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。

本书的编写具有以下特色：

首先，本书侧重心理素质培养与职业教育培养目标相结合。心理素质是职业教育培养目标的基本要素。本课程要以学生为主体，以职业发展需求为导向，在学生心理素质培养的过程中体现职业教育培养目标。

其次，本书既面向全体，又关注个别差异。课程内容既面向全体学生，普及心理健康的基本知识，注重各种形式的心理健康教育活动的开展。同时，也重视根据学生心理发展特点有针对性地因材施教，关注个别差异，促进全体学生心理素质的全面提高和身心协调发展。

第三，本书将发展与预防、矫治相结合，立足于发展。心理健康教育课程要以促进学生发展为目的，重视培养学生的积极心理品质，主动预防和矫治学生出现的心理行为问题，使学生的心理潜能得到最大发挥。

第四，本书重视科学性与实践性相结合，重在体验和调适。在本书的编写过程中，既依据心理健康的理论知识和方法，遵循学生心理发展的特点和规律，强调科学性；同时，又要重视实践性，加强活动和体验环节，让学生在学习体验、在体验中感悟，提高学生自我调适能力。

总之，帮助学生了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适的方法是本书的根本目的。指导学生正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力是本书的目

标。帮助学生正确认识自我，学会有效学习，确立符合自身发展的积极生活目标，培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质，提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质，则是本书所期待的成效。希望本书能对成长中的中职朋友有所助益，成为你们人生中一段难忘的回忆。

编 者

目 录

第一章 心理健康基本知识	1
第一节 心理健康的概念和标准	1
第二节 中职生生理与心理发展特点	12
第三节 中职生自我心理调适方法	20
第二章 悦纳自我,健康成长	30
第一节 成长中的我	30
第二节 直面困难和挫折	42
第三节 青春期性话题	51
第四节 情绪的调适	57
第三章 和谐关系,快乐生活	70
第一节 同伴交往助成长	70
第二节 建立良好师生关系	74
第三节 抵制校园暴力,拒绝不良诱惑	77
第四节 珍惜亲情,学会感恩	82
第四章 学会有效学习	87
第一节 增强学习兴趣和信心	87
第二节 学习方法和学习能力	96
第三节 积极应对学习压力	104
第四节 终身学习和实践学习	110

第五章 提升职业心理素质	117
第一节 认识职业	117
第二节 职业角色	122
第三节 职业压力	127
第四节 职业倦怠	133
第五节 职业适应	142
第六节 创业与创新	148

心理健康基本知识



使学生了解心理健康的概念和标准,理解中职生心理健康蕴含的成长意义。树立心理健康意识,掌握一定的心理调适方法,促进学生形成良好的个性心理品质。



认知:了解心理健康的概念,理解心理健康的标准。

情感态度观念:关注自己生理和心理发展特点,追求身心的全面协调发展。

运用:能主动进行心理调适,做积极、乐观、勇于面对现实的人。

* * * * *

第一节 心理健康的概念和标准

一、了解心理健康

对于心理健康,历来有许多看法从不同的侧面来描述怎样才是心理健康。我们的看法是,心理健康是建立在生理健康基础上的,二者不能截然分开,应将心理健康纳入到总体健康的定义中去。

(一)健康的含义

较确切的健康概念,是1948年世界卫生组织(WHO)在其宪章中所提出的:“健康是指保持生理、心理及社会适应三个方面的完美状态,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”

此定义认为人的健康是人的生理、心理健康和对社会良好适应的综合,充分反映了健康的生物学和社会学特征,成为了最具权威、最有影响的、现代世界各国都积极推崇的健康定义。当然,也有一些人对此提出异议,认为世界卫生组织所倡导的“健康”是人生的完美状态,对每个人来说是可望而不可及的。对此,我们应有客观的理解,应该说,世界卫生组织所提倡的健康概念,揭示了健康概念的精髓,也就是说,健康应是人的身体、心理健康和对社会环境良好适应的总和。

根据现代社会和现代人的状况,1989年世界卫生组织还将人的“道德健康”寓于健康概念

之中,认为人的健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面的综合。这是对健康概念更为全面的表述,是对健康概念的扩展,它将人的健康推广到个体、人群乃至社会健康,这对促进人类文明和社会进步都起到了积极的作用。

当前,随着社会的进步,健康也被不断赋予新的内涵。世界卫生组织《阿拉木图宣言》中指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标”,号召人们树立“人人为健康,健康为人人”的观念。由此看来,人人都应重视健康价值,并尽力于实现“人人享有健康”的社会目标。健康是人的一项基本需求和权利,是社会进步的重要标志和潜在动力。



健康的十条标准

健康既然是身体、心理健康和对社会良好适应的综合,那么,怎样才称得上是一个健康的人呢?世界卫生组织曾较全面地概括了健康人的基本表现,提出了衡量个体健康的基本标志,归纳起来有以下几点:

- 善于休息,睡眠良好;
- 头发有光泽,无头屑;
- 能抵御一般性感冒和传染病;
- 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- 应变能力强,能适应环境的各种变化;
- 肌肉丰满、皮肤富有弹性,走路轻松;
- 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;
- 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(二)心理健康的定义

1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义,即“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”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进和有机结合。当人体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。

一般而言,心理健康概念是指:个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。



正确掌握心理健康知识

要正确掌握心理健康知识,应注意以下几点:

- 认真学习有关心理知识

心理素质的培养对中职生来讲是非常重要的,所以,学习中既不可掉以轻心,也要避免一

知半解。学习的方式,一是可以参加有关课程的学习,听有关心理健康的讲座,也可以自修,阅读有关心理学书籍,从理论上提高自己,将重视心理健康变成自身的自觉行动。

● 要明确读书的目的

读心理学的书,了解心理健康知识,首先要明确读书的目的。如果有人说,因为我内心不安,所以我要读心理学的书。这种目的是很模糊的。明确的读书目的应该是:我是为战胜内心的不安,更好的改变发展自己,以积极的心态面对世界,面对人生。确定这样的读书目标可能是不容易的,它甚至包含一些痛苦自我考验。因为很多人害怕改变自己,要按照书中指出的那样,改变那些自己习以为常的观念、想法、情感、行为等是不容易的,也必然是伴随着痛苦的,他们害怕那样可能会失去自我。这也常造成一些人觉得读书没用,因为他们从不敢改变自己,真正按书中的指导去思考、去做。

其实,一个人要走向健康就必须不断成长,不断改变自己,发展自己。只有不断完善自己的人,才能够成为人生的强者。当然,这要付出极大的努力。总之,只要有了明确的读书目的,就能从书中得到许多好处。

● 要避免盲目对号入座

现实中,有的人读书,经常会不自觉地“对号入座”,或觉得自己有焦虑症,甚至觉得自己可能有同性恋倾向等。他们常常为此而恐惧不安,以致严重影响到他们的生活和学习。这样读有关心理学、心理健康方面的书,不但没有获得有益于健康的悟性,反而成为“邯郸学步”中那个燕国寿陵的少年。

借心理学的书籍来认识自己,包括认识自身可能存在的心理问题、心理障碍,这是一条非常重要的途径。但有一个前提,即使有一定问题存在,也不是可怕的事情,是可以通过各种方式来调整的。越是担心、害怕自己可能有什么问题,越容易在书中“对号入座”,使自己陷入困境而不能解脱。

● 读心理学的书,重在行动

掌握有关心理健康知识的关键在于行动。有的人读书越多,情绪越坏,一个重要原因在于从未付诸行动,想轻而易举、不费力气地解决一些问题,这是不现实的。

不管人们从书中获得多少知识,重要的还是要运用于实践,付诸于行动,指导人们的生活,只要愿意改变自己,学会自律,勇敢地去做了,就会有所成效。

行动,是摆脱心理压力最便宜的良方。不要借口情绪不好就停止人的活动。当情绪不振、沮丧、不高兴、烦躁时,不要放任不管,手足无措,而应运用这一良方,为了支配、改变人的情绪而行动。

(三) 心理健康的标准

中职生是处于特定年龄阶段的特殊群体,中职生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。综合国内外专家、学者的观点,根据我国中职生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,其心理健康的基本标准应包括以下几个方面:

1. 健全的意志

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。在行动的顽强性、果断性、自觉性和自制力等方面,意志健全者都能表现出较高的水平。

意志健全的中职生在各种活动中都有自觉的目的性,表现为:

- 能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题;
- 在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;
- 能在行动中控制情绪和言行,既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

2. 健康的情绪

情绪稳定和心情愉快是情绪健康的主要标志,这是中职生心理健康的一个重要指标。因为情绪在心理变化的外显成分中起着核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

中职生的情绪健康应包括以下三方面:

- 不愉快情绪少于愉快情绪,一般表现为:充满热情,富有朝气,乐观开朗,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望;
- 情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合自身的需求,又符合社会的要求,能够在不同的场合和时间适当地表达自己的情绪;
- 情绪反应主要是由适当的周围情境引起的,引起这种情绪的情境与反应的强度的情况基本相符合。

3. 完整的人格

人格,在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

中职生人格完整的主要标准是:

- 人格结构的各要素完整统一;
- 具有正确的自我意识,不会产生自我同一性混乱;
- 把积极进取的人生观作为人格的核心,围绕这个中心把自己的目标、愿望、需求和行为统一起来。

4. 正确的自我评价

正确的自我评价是中职生心理健康的重要条件之一。中职生是在与现实环境,与他人的相互关系中,在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识,应该满足:

- 认识比较接近现实,即所谓“自知之明”;
- 对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;
- 对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

5. 良好的适应能力

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的中职生能够:

- 与社会保持良好的接触;
- 对社会现状和未来有较清晰、正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合;
- 不是被动、一味地迎合,甚至与不良风气、落后习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,主动适应社会发展的要求;
- 不逃避现实,更不是一意孤行、妄自尊大,与社会需求背道而驰。

6. 和谐的人际关系

和谐的人际关系,是中职生心理健康不可缺少的条件之一。人总是处在一定的社会关系之中的,中职生也同样离不开与人打交道。具有和谐的人际关系,是中职生获得心理健康的重要途径。具体表现为以下几点:

- 交往动机端正;
- 有自知之明,在交往中保持独立而完整的人格,不卑不亢;
- 乐于助人,宽以待人;
- 积极的交往态度多于消极态度;
- 能客观地评价别人和自己,善于取别人之长补己之短;
- 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。



心理健康与生理健康的关系

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上,这是不正确的。在现实生活中,心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的,心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻,心理长期处于一种抑郁状态,就会影响内分泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人,如果老是怀疑自己得了什么疾病,就会整天郁郁寡欢,最后导致真的一病不起。因此,在日常生活中,一方面应该注意合理饮食和身体锻炼,另一方面更要陶冶自己的情操,开阔自己的心胸,避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到心情持续不快时,要及时进行心理自我调试,必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助,以确保心理和生理的全面健康。

二、对心理健康认识的误区

心理健康一方面是指人心理的表现状态、发展水平,另一方面是指为改善人的不良心理状态、提高心理发展水平而进行的各种活动。对心理健康的人是什么样子、达到什么标准才能称得上心理健康,人们的认识并不一致。虽然有很多学者对心理健康做出了这样那样的解释,也提出了很多标准来区分心理健康与否,但由于认识上的不尽一致,对心理健康的解释和评判标准的出入也就在所难免。对于大多数人来说,最重要的不是对心理健康如何定义,而是如何树立正确的心理健康观念,如何认识、面对心理健康。本小节试图通过对一些与心理健康精神相抵的认识或观念进行分析,使人们澄清一些错误、模糊的认识,期望能够对人们树立正确的心理健康观念,加强心理健康运动有一定帮助。

误区一:自己心理没毛病,无须考虑心理健康问题。

心理健康是人们的共同需求,并不仅仅是某些人的问题。诚然,有心理障碍或精神疾病的人因心理问题,正常生活已经受到严重的影响,到了“非治不可”的地步(如社交恐怖症、焦虑症、精神病等),心理健康需要更为迫切,但这只是低层次的心理健康情绪。

心理健康作为一种活动,它的任务不仅仅是为一些人克服心理障碍或精神疾病,而是帮助人们培养和维护健全的人格、健康的心理和社会活动能力,使人们在学习、工作、生活、创造活动中

保持身心健康,处于完满康宁状态。所以,无论何人、何时,都不应该忽视自身的心理健康,它同生理健康、生理保健一样相伴我们每个人的终生。健康的心理是社会进步的标志,随着社会的发展,物质生活水平的提高,人们将更加关注精神生活的质量,心理健康的要求将更为迫切。

误区之二:心理健康就是追求完美,正常人难以做到。

关于心理健康,很多学者提出了不同的标准,有些人对照检查,发现自己很多方面达不到要求,从而认为心理健康高不可攀,对心理健康失去信心,这种完美化倾向也是不足取的。其实,心理健康所描述的只是一定时期一定社会环境下人们的心理表现状态或发展水平,并没有绝对的标准,而且,人们对心理健康的认识也是与时俱进、因地制宜的,不同的时期,不同的社会环境应有不同的心理健康尺度。在一定时期一定社会环境中,大多数人的心理应该都是健康的,不健康的毕竟只是少数。只要我们能与周围环境保持协调一致,与他人融洽相处,具有积极向上的人生态度和生活目标,就应该是健康的心理,而这些通过努力是不难做到的。

有些人虚荣心、好胜心强,在生活、学习、事业等各个方面为自己设定了许多无形框框,一旦不能如愿,产生挫折感,就对自己的能力表示怀疑,进而否定自己,自怨自卑。生活固然要有一定的追求,它是激励人们奋进的动力,但过于苛刻的目标则是不现实的,因为目标的实现不只取决于个人的努力,还受社会各种条件、因素的影响,况且,有些标准也许是非理性的、情绪化的,并没有什么道理(如,我一定要找一个比某某更漂亮的女朋友,让她后悔终生)。因此,我们与其被这些自制的“框框”所束缚,痛苦、失望、烦恼,不如放飞自我,轻松自由,笑对人生。事实上,如果放下心理包袱,全身心投入愉快的生活,反而会减少许多前进的障碍,成功的可能性会更大一些。

误区之三:社会对自己太不公平,没理由乐观。

乐观、积极的态度是健康心理的标志。生活中,有人列举种种理由,诸如经济条件差、容貌不漂亮、婚姻不如意、事业无成就等等,为自己的消极、悲观寻找借口,整日怨天尤人、牢骚满腹,这是一种心理不健康的表现。

任何事物都有两面性,既有不利的一面,也有有利的一面。不利条件、挫折虽然为我们的目标实现增加了一些困难,但可以磨炼意志,更具挑战性,能使我们体会到更大的追求乐趣,积累精神财富。因此,无论顺境与逆境、成就大小、地位高低、富裕贫穷,都不应该成为我们心理健康的障碍,人人都可以选择快乐,人人都有权追求快乐。另外,人的心理与生理是互相影响的,焦虑、忧愁的情绪不但摧残人的心理健康,而且对身体健康也会产生消极的影响。我国中医古籍《黄帝内经》早已指出:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”现代研究表明,很多生理疾病如消化系统的溃疡、呼吸系统的支气管哮喘、心血管系统的高血压和心脏病以及糖尿病、性功能障碍等,都与人的心理因素、不良情绪有关。

误区之四:心理障碍者是另类,很可怕。

根据心理健康的状态、水平不同,可以将其分为健康、亚健康、心理障碍、精神疾病等不同的状态,每个人的心理在一定时期必然处于其中的一种状态,并且可以在这些状态之间转换。也就是说,一个心理健康的人在遭受连续的挫折或生活不顺利时,如果不注意心理调试,就可能情绪低落、精神萎靡,过渡到亚健康状态,甚至产生心理障碍。同样,一个有心理障碍的人也可以通过心理咨询与治疗恢复到健康状态,它们之间并没有不可逾越的鸿沟,否则,我们的心理

理健康运动、心理咨询与治疗也就失去了意义。由此可知,心理障碍只不过是一种不良的心理状态,而且这种状态又是可以改变的,也没有什么可怕,我们既不能歧视心理障碍患者,更不能因自己的心理疾病而悲观失望,丧失对美好生活的追求。

另外,心理健康与不健康也不是绝对的。心理健康者的整体人格协调、积极、乐观,但也不是没有情绪低落的时候,其个别方面也可能有不适应,人格方面也会有一些弱点。同样,对一个所谓的心理障碍患者而言,他往往也只是人格的某一方面(如社交、情绪等)不适乃至偏离正常,但其仍有某些积极的人格特征,或者说,在其他方面还可能表现得“很健康”,比如一个社交困难的学生成绩可能很优秀。

忽视、逃避、歧视心理障碍,对其讳莫如深、讳疾忌医,既是一种无知,也会降低心理健康水平、加重心理疾病。

误区之五:心理平衡就是心理健康。

我们知道,如果一个人整日怨天尤人、牢骚满腹、嫉贤妒能,他的心理一定有问题,但“知足者常乐”、“与世无争”等也并不是真正意义的心理健康。同社会的不断发展一样,人的心理也处于动态变化之中,在“追求平衡——打破平衡——追求新的平衡”过程中不断发展。心理健康并不是平衡与适应状态,而是两极中的中间位置,如果仅停留于平衡、满足状态,就会失去前进的动力,心理就不能发展,只能停留在一个“健康”水平上。

通常人们把“适应”理解成对周围环境的顺从,把“平衡”理解为内心无冲突。如果说“平衡”就是健康,那么一个满足现状、没有追求、不思进取的人,内部就很平衡,因为他不会有挫折感,也没有冲突。如果说“适应”就是健康,那么现在社会上有的人见人说人话,逢鬼说鬼话,左右逢源,上下讨好,这种“健康”显然也不是我们所需要的。宽宏地包容他人的缺点,豁达地对待是是非非,自然就少了许多牢骚和怨气。始终保持昂扬的斗志和蓬勃的朝气,自信、勇敢地追求美好未来,使自己的潜能得到充分的展示、开发,人生就会绚丽多彩,这才是健康心理的真谛。



心理健康测试

下列 30 项中,如果是“常常”或“几乎是”,就写“A”;如果是“偶尔”或“有点儿”就写“B”;如果是“完全没有”,就写“C”。因为是你自己的事情,所以请你坦率地写记号:

- 上床后,无论如何也睡不着,即使睡着,也不能熟睡,只是做梦。
- 心情焦躁不安,做事没有效率。情绪也在不断地变化,精力不集中,健忘——符合其中一项。
- 懒得做任何事,也没有干的精神。虽然很着急,认为这样不行,但却仍然游手好闲,虚度光阴。
- 与人见面感到麻烦。
- 对诸如“口中积着唾液”,“自己身体有怪味”或“有口臭”等类似事情很在意。
- 有种想法浮现在脑海难以忘记,无论如何也难以排除。
- 没有道理的失败,严重失败,不道德或粗暴的事情,犯罪——有做了其中的事的感觉。
- 担心是否锁着门或着了火,躺在床上后,又起来确认。或刚一出门就返回之类的事情。
- 脸红,或与人见面时,害怕给对方留下不愉快的印象的倾向。

- 一紧张就出汗或血一下子涌上大脑,身体莫名其妙地开始颤动。
 - 高处,宽敞场所,上锁的狭窄房间,电梯,隧道,地道,拥挤的人群——害怕其中的一项的倾向。
 - 害怕特定的动物,交通工具(电车,公共汽车等),尖锐物及白色墙壁等稍微奇怪的东西的倾向。
 - 感受到被谁监视,被窥探或被人暗地里说坏话。
 - 有别人想加害自己、企图陷害自己的感受。
 - 不触摸什么或不做卜算之类的东西,就不能外出,不能从事工作,不能上台阶,走路不隔一基石迈步就不舒服。以及此类的东西。
 - 伏案工作或学习时,数纸的页数,铅笔的支数,对其他事情也是如此,不计算就不行。
 - 从早晨到上班,或从回家到就寝,有不按程序办事就不行的倾向。
 - 一天必须洗几遍手,公用电话的话筒不擦就不能使用,或对不洁物体极端在意。
 - 在鸦雀无声的集合或重要会议中,被想叫喊的冲动所驱使,或其他害怕冲动的倾向。
 - 站在经常有人自杀的著名场所,悬崖边,大厦顶,路边,有摇摇晃晃跳下去的感受。
 - 面临担心的事情和困难的场面,就有呕吐,泻肚,胃疼,头痛,心脏病发作,发疼及发热的症状。
 - 白天,突然被不可抗拒的睡眠所袭扰,无论如何抵抗还是睡着了。
 - 恰如报社记者不能整理文章,广播员广播出现错误一样,认为自己的学习和朋友方面出现棘手的征象。
 - 对心脏声音和呼吸作用非常介意,或为此难以成眠。
 - 突然感受到心脏停止跳动,呼吸困难,要晕倒或类似的事情。
 - “灾难临头”或“受到不幸”等畏惧虚构的事情的倾向。
 - 非常担心是否患癌症,脑中风,心脏病,种种传染病及其他疾病的倾向。
 - 悲观地看待事情,无精打采,情绪忧郁,心情不好。
 - 认为自己不行,或给周围人添麻烦,虽然想活着,但又无可奈何。
 - 除以上列举的症状外,被断定“自己一定是神经症”的时候。
- 自我诊断的方法:A是2分,B是1分,C是0分,请算出合计分。
- 大体评价如下:
- 0~5分,请放心,你的心理非常健康,神经强韧。能顺利地适应现实。
- 6~13分,如果你还在城市,并从事脑力劳动或费神的工作,大致还属于健康的范围,但是你必须改正神经症与自己完全无关的想法,你也有患神经症的可能性。
- 14~25分,你在精神方面有些疲劳,应该减少工作量,或通过休假或休闲的方式改变情绪。应该采取适当的治疗方法。
- 26~30分,是警告,有可能患了神经症。建议你去看医生。

三、当代中职生心理健康状况

有关调查统计表明,目前我国多数中职生心理是健康的,有较高的智力水平,强烈的求知欲望,学习效率高,充满朝气,乐观自信,人际关系良好,情绪稳定,善于自我调节,适应良好。

但是,也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。当代的中职生由于面临更多的机遇和挑战,因而也承受着更大的心理压力与冲突。事实上,中职生心理疾患已经成为一种常见