

山东省职业教育规划教材

供中等职业教育各专业使用

心理健康教育

主编 田仁礼 高香美

 科学出版社

山东省职业教育规划教材
供中等职业教育各专业使用

心理健康教育

主 编 田仁礼 高香美

副主编 郑培月 原永敏 鲍延淑 王海霞

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

鲍延淑 (聊城幼儿师范学校)

高香美 (烟台高级师范学校)

胡秀英 (山东省莱阳卫生学校)

孟祥燕 (济南第三职业中等专业学校)

孙士梅 (山东省青岛卫生学校)

田仁礼 (山东省莱阳卫生学校)

王海霞 (山东省淄博市工业学校)

原永敏 (山东省烟台护士学校)

郑培月 (日照市卫生学校)

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有，侵权必究 ·

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303（打假办）

内 容 简 介

本书是山东省职业教育规划教材之一，是中等职业学校的一门公共基础选修课程。本书介绍了心理学及相关学科知识和基本概念，以心理健康知识的基本理论为基础，围绕中职生人格成长发展过程中遇到的心理问题，通过心理健康知识的理论讲授、案例的分析、活动的训练、测量的运用及心理调适方法的操作以及实训指导等提高中职生心理素质，培养中职生自我心理调适能力。

本书共9章，分别讲述学生心理健康教育概述；自我意识发展与培养；情绪管理与心理健康；人际交往；学习心理；恋爱心理；职业适应与心理健康；生命教育与危机干预；实训指导。

本书可供中等职业教育各专业使用。

图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育 / 田仁礼，高香美主编. — 北京：科学出版社，2018.8

山东省职业教育规划教材

ISBN 978-7-03-057463-3

I. 心… II. ①田… ②高… III. 心理健康-健康教育-职业教育-教材 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 104411 号

责任编辑：刘恩茂 国晶晶 / 责任校对：张凤琴

责任印制：赵 博 / 封面设计：图阅盛世

版权所有，违者必究。未经本社许可，数字图书馆不得使用

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>

北京虎彩文化传播有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 8 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2018 年 8 月第一次印刷 印张：9

字数：220 000

定价：29.80 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

山东省职业教育规划教材质量审定委员会

主任委员 (按姓氏汉语拼音排序)

冯开梅 郭向军 胡华强 杨光军 赵全红

副主任委员 (按姓氏汉语拼音排序)

董会龙 付双美 贾银花 姜瑞涛 李 强 林敬华

刘忠立 司 毅 王长智 张立关 张志香 赵 波

赵 清 郑培月

秘 书 长 徐 红 邱 波

委 员 (按姓氏汉语拼音排序)

包春蕾 毕劭莹 曹 琳 陈晓霞 程 伟 程贵芹

董 文 窦家勇 杜 清 高 巍 郭传娟 郭静芹

黄向群 贾 勇 姜 斌 姜丽英 郎晓辉 李 辉

李晓晖 刘 洪 刘福青 刘海霞 刘学文 鹿 梅

罗慧芳 马利文 孟丽娟 糜 涛 牟 敏 庞红梅

齐 燕 秦 雯 曲永松 石 忠 石少婷 田仁礼

万桃先 王 鹏 王凤姣 王开贞 王丽萍 王为民

王艳丽 魏 红 吴树罡 项 岚 邢鸿雁 邢世波

宣永华 英玉生 于全勇 张敏平 张乳霞 张文利

张晓寒 赵 蓉

Preface

前言

中职生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验、行为训练为一体的公共课程。本教材旨在使学生明确心理健康的意义及标准,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,通过心理活动的训练、心理测量的实施,使学生在体验感悟中提升自我认知能力,培养人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,实现角色转换,增强创业信心,明确适应自身特点的发展方向,满足社会对高素质劳动者和技术技能型人才的要求。

本教材向学生讲授心理学及相关学科知识和基本概念,让学生明确心理健康的重要性,了解中职生的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识。本教材向学生传授自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。通过本课程的学习,使学生的学习发展技能、环境适应技能、情绪管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等得以提高,能够运用本课程的知识 and 技能解决生活、学习及发展中遇到的问题。

通过本教材的教学,使学生能够正确地进行自我认知,树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和人格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本教材根据《山东省中等职业教育心理健康教育课程标准》等文件编写。教材总体上阐述心理健康教育概述、自我意识发展与培养、情绪管理与心理健康、人际交往、学习心理、恋爱心理、职业适应与心理健康、生命教育与危机干预及实训指导等重要内容。具体编写分工:第1章,田仁礼;第2章,孙士梅;第3章,高香美;第4章,王海霞;第5章,郑培月;第6章,鲍延淑;第7章,原永敏;第8章,孟祥燕;第9章,胡秀英。

在教材的编写过程中,编写人员努力使本教材的内容能充分反映现代中职生心理健康的发展趋势,使其符合我国中职心理健康课程的教学要求。但由于编者的水平有限,书中难免存在不足,恳请各位同仁、各位读者指正,以便再版时及时修改。

编者

2018年4月

Contents 目录

第1章 心理健康教育概述	/ 1	第5章 学习心理	/ 65
第1节 心理健康	/ 1	第1节 为什么要学习	/ 65
第2节 中职生心理健康	/ 6	第2节 怎样才能学习好	/ 69
第3节 心理健康教育的 内容、方法和意义	/ 12	第3节 几种常见的学习心理 问题与调适	/ 74
第2章 自我意识发展与培养	/ 18	第6章 恋爱心理	/ 80
第1节 中职生自我意识的 发展特点	/ 18	第1节 认识爱情	/ 80
第2节 中职生自我意识发 展的偏差及环境 影响	/ 20	第2节 中职生恋爱特点 及恋爱问题应对 方式	/ 84
第3节 中职生自我意识的 完善	/ 23	第3节 中职生恋爱中常见的 心理问题及调适	/ 86
第3章 情绪管理与心理健康	/ 30	第7章 职业适应与心理健康	/ 93
第1节 情绪概述	/ 30	第1节 确定目标, 引领 成长	/ 93
第2节 中职生常见的情绪 问题	/ 36	第2节 探索个性特点, 实现人岗匹配	/ 97
第3节 管理自己的情绪	/ 40	第3节 主动规划, 做时间的 管理者	/ 101
第4章 人际交往	/ 49	第8章 生命教育与危机干预	/ 108
第1节 走进人际交往	/ 49	第1节 珍爱生命, 热爱 生活	/ 108
第2节 珍爱父母情	/ 53	第2节 中职生心理 危机干预	/ 114
第3节 珍重师生情	/ 55		
第4节 呵护友谊之花, 拒绝 校园暴力	/ 57		

第9章 实训指导 / 119

实训1 气质类型问卷
调查实验 / 119

实训2 症状自评量表
(SCL-90) 调查
实验 / 121

实训3 焦虑自评量表
(SAS) 调查实验 / 124

实训4 抑郁自评量表
(SDS) 调查实验 / 125

实训5 放松疗法训练 / 127

参考文献 / 129

教学基本要求 / 130

同学们,你了解自身的健康情况吗?你知道健康的真正含义吗?你熟悉正常与异常心理的判断标准及心理健康的影响因素吗?你会进行心理健康的自我维护吗?心理健康教育课程将逐步帮助你解决以上诸多问题。

人类对于健康概念的认识是随着社会的发展及人类对自身认识的深化而不断丰富的。随着科技的高速发展、生活节奏的加快及生活方式的不断更新,人们对健康,特别是心理健康的关注日益增多。考入中等职业学校的学生,开始了人生新的征程,在成长发展的道路上面临学业、人际交往、恋爱、发展、升学就业等诸多现实问题,接受心理健康教育,培养良好的人格品质,养成科学的生活方式,发展社会交往能力,加强自我心理调节,能够让学生在提高完善自我的过程中打下坚实的心理基础,翱翔自如,走向成熟(图1-1)。



图 1-1

· 名人名言 ·

一切的财富和成就,都源于杰出的智慧和健康的心理。

——荣格

第1节 心理 健康

案例 1-1

小吕是某中等职业学校一年级女生,因为父母喜欢男孩儿,她从小就被寄养在姥姥家,直到上学后才回到父母身边。她认为父母不喜欢自己,于是对父母很冷淡,尤其是对父亲,就像对陌生人一样,见面从不主动说话。她长相平平,从小比较顽皮,经常逃学,还留过级。

在学校里小吕和同学的关系比较紧张,总感觉别人对自己不好。有一天晚上为了一点小事,小吕和两名同学大吵起来,其他同学来劝说,但她仍然大吵大闹,不肯让步,还扬言要跳楼。这件事情过后,同学们都对她“敬而远之”,她没有朋友,时常感到孤独,也很苦恼。

讨论与分享: 1. 小吕的心理健康吗?

2. 小吕应该怎么办? 我们应该怎样帮助她?

一、心理 概述

心理是人脑对客观世界主观的、能动的反映,包括心理过程和人格两个方面(图1-2)。

人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界,经过大脑的活动思考事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。

大脑是心理的器官,但大脑本身并不产生心理,心理并不是大脑天生固有的产物,也不是大脑自动产生的东西,而是客观物质世界在大脑中的反映。因此,客观事物是心理的源泉和内容,离开客观现实,人的心理也就无法产生。

心理所反映的客观现实可以相对地分为三类:第一类是自然现实,如星球和宇宙空间,地球上的江、河、湖、海、山岳和森林等;第二类是经过人加工后的现实,如学校、医院、车辆、工具、

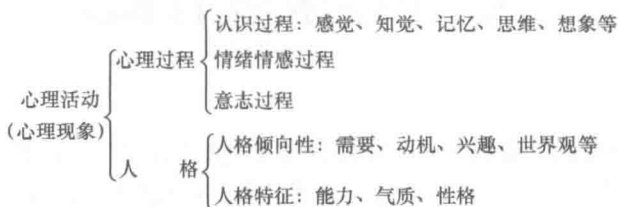


图 1-2 心理活动的结构

桌椅板凳等；第三类是社会现实，主要指人们的社会存在，即人们所处的社会制度和人的各种社会关系，也包括人们之间的交往、语言、沟通等方面。人对客观事物的反映，往往不是针对某一简单的孤立的事物，而是针对某一事物与周围诸多事物所构成的整体。

人的心理反映并不是镜像式的反映，而是能动的反映。通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。心理虽然是一种看不见、摸不着的影像，但是可以通过人的活动存在和表现，通过人的表情、神态、动作、言语等表现出来，使我们得以观察、认识、了解自己和他人。

知识链接

1920年，印度发现两个女性“狼孩”，其中一个2岁左右，被人类带回后很快死去；另一个8岁左右，刚回到人类社会时只会用四肢行走，不会用手吃饭、喝水，夜间视觉敏锐，害怕强光，像狼一样地嚎叫，拒绝穿人的衣服。经过人类的照料和教育，学会了站立，用手吃饭、喝水。她活到了17岁，期间只学会了45个单词，相当于4岁儿童的心理发展水平。

至20世纪50年代末，历史上已知有30个小孩是由野兽在野外抚养大的。这些孩子虽然具有人的大脑，但是由于脱离了人类社会，被发现时都不具有人的心理。由此可见，心理是社会的产物，离开了人类社会，即使拥有人的大脑这一物质基础，也不能自发地产生人的心理。

二、健康的概念

在现代社会，健康的含义并不仅仅指身体没有病，而是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中将“健康”定义为：健康是一种生理、心理和社会适应的完满状态，不仅是没有疾病和不虚弱。1978年，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中重申：健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完满状态。在这个宣言中，还进一步提出“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”。1989年，世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，将健康定义为：躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个层面，具体内容包括以下四个方面：①躯体状况，包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或是躯体缺陷等。②心理发展状况，包括是否有心理疾病，是否有持续、积极的心理状态。③社会化程度，包括掌握了多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。④道德礼仪修养，包括道德认知水平和道德行为状况。

随着社会的不断发展，人们越来越深刻地认识到，人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。因此，健康是身心健康的统一，是生理、心理、道德思想和社会化等方面的综合良好反映。

三、心理健康的概念和标准

(一) 心理健康的概念

心理健康又称心理卫生,是指个体各种心理状态保持正常或良好水平,而且自我内部及自我与现实环境之间保持和谐一致的良好状态。

心理健康是一个较为复杂的概念,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,在不同国家地区、不同民族之间存在着不同的观点。

第三届国际心理卫生大会为心理健康下的定义:心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意、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内容完整、协调一致,能顺应社会,与社会保持同步。心理健康强调认知、情绪情感、意志、行为等方面的健康状态,包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系。

总之,个体能够适应发展中的环境,具有完善的个性特征;且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。在生活实践中能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,从而使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准是社会适应性标准的具体化,从个体心理发展水平及其功能角度看,为多数人所共同具有的状态是评价心理健康与否的标准。

美国心理学家马斯洛提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”:①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;③生活的目标切合实际;④与现实的环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;⑩在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

我国心理学家张春兴提出的心理健康标准有五条:①情绪稳定,无长期焦虑,很少有心理冲突;②乐于工作,能在工作中表现出自己的能力;③能与他人建立和谐的关系,而且乐于与他人交往;④对自己有适当的了解,并且有自我悦纳的态度;⑤对于生活的环境有适当的认识,能够切实有效地面对问题、解决问题,而不逃避。

我国学者王登峰等根据各方面的研究结果,进行归纳总结,提出了心理健康的八条指标:①了解自我、悦纳自我;②接受他人,善于与他人相处;③正视现实,接受现实;④热爱生活,乐于工作;⑤能协调控制情绪,心境良好;⑥人格完整和谐;⑦智力正常,智商在80分以上;⑧心理行为符合年龄特征。

国内外专家学者虽然选取的角度不同,对心理健康的理解也有所差异,但是都在强调充分发挥个体的心理潜能、个体内部心理协调与外部行为适应这两方面。综合国内外专家学者的观点,结合我国青少年的实际情况,我们认为学生心理健康标准可以概括为以下几个方面。

1. 积极的学习态度和正常的认知能力 学习是学生生活的主要内容,学生通过在校期间的专业训练和系统的学习,掌握各自专业的理论知识和专业技能,为未来的职业选择奠定基础 and 方向。在校期间能否保持积极的学习态度,对知识和技能保持强烈的探求欲望,是学生形成良好素质的重要条件。学习目标明确、学习热情高、精力旺盛、朝气蓬勃、不畏艰难、孜孜不倦,在学习中经常体验到满足与快乐是学生拥有健康心理的重要标志。

认知是指人对事物的认识与理解的心理历程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象。正常的认知能力要求具备敏感的感知能力、较强的记忆力、良好的思维能力、丰富的想象力、较强的理解能力等,这些都是学生心理健康的重要组成部分。

2. 能协调和控制情绪,具有良好的情绪状态 拥有良好的情绪状态是心理健康的重要标志之一。首先,情绪健康的人通常体验到的是愉悦、满意、欣慰等积极情绪,他们乐观、积极、自信、热爱生活;其次,情绪健康的人情绪反应是适度的,即情绪反应与引起情绪反应的刺激水平是一致的,如果遇到一点小刺激就感到惊恐不安、怒不可遏、焦虑万分,或者遇到大刺激情绪冷漠、无动于衷等都属于情绪反应不适度,是不健康的情绪表现;再者,情绪健康的人情绪表现相对稳定,即在一定时期内能保持情绪的相对稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能克制自己的情绪又能合理宣泄自己的情绪,让自己的情绪反应与周围环境相适应。

3. 健全的意志 意志是人自觉地确定目的,并支配行动,克服困难,实现目的的心理过程。意志健全的人在行动中表现出较高的自觉性、果断性、顽强性、自制力,能机智灵活地克服困难和挫折,实现目标。而意志不健全的人则在行动中优柔寡断、盲目、顽固执拗、畏惧困难。

4. 完整的人格 人格是个体比较稳定的心理特征的总和,包括气质、能力、性格、需要、动机、兴趣、理想、信念等要素。拥有完整人格的学生,人格要素不存在明显的缺陷和偏差,能正确客观地评价自己,用正确的人生观和价值观支配自己的心理和行为,个人所思、所想、所做协调一致并保持相对稳定。

5. 正确认识自我和接纳自我 自我评价是指一个人对自己的身心状态、能力和特点,以及自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的学生能体验到自己存在的价值,对自己的能力、性格、优缺点能客观评价,同时有自知之明,能悦纳自己,对自己抱有正确的态度,有切合实际的生活发展目标和理想,即使有无法补救的缺陷,也能安然处之,不会因此而自卑或过度地焦虑,并能积极创造条件塑造一个更完美的自我。而心理不健康者常常缺乏自知之明,他们对自己的优缺点缺乏正确的评价,或自高自大、自我欣赏,或把自己看得一文不值,极度自卑。

6. 和谐的人际关系 人际关系和谐是评估一个人心理健康的重要指标。心理健康的学生乐于与人交往,不仅能接纳自我,也能悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。拥有和谐人际关系的人在社会生活中有较强的安全感并能体会更多的幸福感。而心理不健康的学生时常表现出人际交往障碍,对人与人的交往缺乏正确的认识,不能采取恰当的方式与他人交往,与周围的人际关系紧张,在社会生活中体验的更多的是不满、孤独和敌对等消极状态。

7. 良好的社会适应能力 社会适应是指对社会环境中的一切刺激做出恰当和正常的反应。心理健康的学生能适应社会生活的变化,对社会现实保持良好的接触,不回避现实,在面对社会现实矛盾时,能充分发挥主观能动性,积极妥善处理环境与自身的关系,用于改造现实环境,以达到自我实现与社会奉献的协调统一。社会适应不良的人往往不能适应社会生活的变化,对环境出现的困难缺乏有效的应对方法而更多地采取逃避和退缩等消极措施。

8. 心理行为符合学生的年龄特征 在生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现。不同的年龄阶段具有不同的心理行为模式。心理健康的学生心理行为表现应与同年龄阶段的大多数人相符,如果一个学生的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般是心理不健康的表现。

正确理解和运用学生心理健康的标准,应该注意以下几点。

1. 心理健康具有相对性 从社会文化角度来看,心理健康的标准是随着时代变迁、社会发

展、制度变革及社会文化背景的差异而变化的。

在实际生活中,心理绝对健康只是一种理想模式,心理有疾病的人也只是少数,绝大多数人在某个阶段都会或多或少产生一些心理问题,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等同于已患有心理疾病。因此不能根据一时一事就判定自己或他人心理不健康。

2. 心理健康具有连续性 心理健康和不健康之间,并没有明显的分界线,也不是非黑即白的对立关系。从出现发展性心理问题到适应性心理问题再到障碍性心理问题,心理问题的严重程度是逐渐增加的,从心理健康到心理疾病之间有个逐渐过渡的过程。在很多情况下,正常心理与异常心理没有绝对的界限,只有程度上的差异。

3. 心理健康具有动态发展性 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变等因素的变化,心理健康状况也会有所变化,既可以由不健康转变为健康,也可由健康转变为不健康。

4. 心理健康具有整体协调性 从心理过程来看,人的心理活动是一个有机统一的协调体,只有认知、情感、意志及行为之间协调统一,一个人才能实现心理健康。从心理的构成要素看,无论哪一方面要素的缺损或丧失,或各要素之间不能协调统一运作时,都会危及心理健康。

四、正常与异常心理的判断标准

(一) 心理异常的概念

心理异常是指由于某种原因导致的心理功能不能正常的发挥作用,从而影响了个体的正常生活、学习和工作状态,使个体无法有效地适应日常生活要求。

(二) 正常与异常心理的判断标准

正常与异常心理的判断标准对认识心理与行为异常的发生、发展变化,从而有针对性地开展心理健康教育极为重要。然而,由于正常心理与异常心理活动之间的差别是相对的,没有明确的界限,尤其是在临界状态下,比如,精神病患者在恢复期也具有正常人的心理功能,有些正常人有时也会有些失态的行为。而且,不同的文化背景和历史时期判断正常与异常的标准也是变化的。所以,在判别正常与异常心理时很难规定一个绝对的划分标准。目前通常是按以下几种标准,从原则和方法上进行判断。

1. 内省经验标准 包括两个方面:一是从个体的主观体验角度进行判断,即自己对自己进行评价,如发现自己出现心境低落、意志力减退、工作效率降低、食欲不佳、易失眠等症状,并且已经持续很长时间,于是自己判断自己得了某种心理障碍。二是观察者根据自己的经验对被观察者的心理与行为判断,也就是以大多数人对正常心理与行为的看法为参照,评价他人的心理活动和行为表现,做出被观察者心理正常还是异常的判断。

内省经验标准通俗方便,是一般人判断心理正常与否的方法。但是存在很大的局限性。第一,从个体主观体验角度来看,在某些情况下,个体没有表现出不适感反而表明他有心理异常。如当个体遇到亲人突然死亡,而自己没有一点悲伤的情绪反应,这时就要考虑他有可能有心理障碍。第二,从观察者的角度看,这种判断具有很大的主观性。评价者的经验不同,知识水平不同,再加上心理状态和态度倾向等因素的影响,会导致对同一个体的评判结果差异很大。接受过专业知识训练和有丰富临床经验的人,对患者心理的看法一致性相对较高,而非专业人员的观察结果一致性较差。

2. 统计学标准 实质上是一种量化的标准,即使用专业的心理测量工具对个体的某一心理

特征进行标准化的心理测量。测量的结果一般呈正态分布,即大多数人处于中间位置,少数人居于远离中间的两端。我们把前者的心理视为正常,把后者的心理视为异常,因此,心理异常是个连续变量,正常与异常是相对的概念,偏离平均值的程度越大就越不正常,因此,判断一个人的心理正常与否,是由其心理特征偏离平均数的程度来决定的。

统计学标准提供了心理特征的量化资料,而且相对比较客观,操作方便,便于比较和交流,因此这种方法受到很多人的欢迎。但这种标准也存在一些明显的缺陷,在某些情况下,心理测验的结果处于偏离常态时并不一定是心理异常,比如,智力超常者和智力低下者的智力测验结果都明显偏离平均值,但只有智力低下才被视为异常。另外,任何心理测验工具都不可能全面反映每个人的心理活动及行为,而且心理测验的内容会受到社会文化等诸多因素的影响,因此,不能仅仅根据统计学标准做出诊断。

3. 医学标准 又称症状或病因学标准,这一标准源于医学诊断方法,是指运用医学检查、诊断手段及标准找到引起异常心理症状的生物性原因,以判断心理活动是否正常。运用这种方法的前提是某些异常心理可以通过检查找到生物化学、遗传等生物学方面的异常变化,这些变化是临床症状的直接原因。比如,阿尔茨海默病(Alzheimer's disease, AD)有神经病理学的改变和基因突变等。该标准重视物理、化学检查,心理生理测定及其他的新技术方法,因而比较客观。

但是,由于目前人类对脑的认识还处于初级阶段,很多心理过程的中枢机制尚未明确,许多心理障碍未找到具有诊断意义的脑器质性或功能性改变,对于大多数心理障碍而言应用这种标准是受限制的。医学标准对脑器质性精神病、躯体疾病伴发的精神障碍及感染中毒所致的精神障碍的判定有较大的帮助,但是对神经症和人格障碍等心理障碍的判断效果不好。

4. 社会适应标准 人具有社会性,正常人的行为应符合社会准则,并能按照社会要求和道德规范行事,使自己的行为符合社会的要求。例如,家庭、工作单位或学校是最小的社会单元,一个成年人应该能够适应工作环境和家庭生活,或者一个学生能适应学校和家庭环境。

所以,人的心理活动是否与社会的生存环境相适应是判断人的心理活动正常与否的重要标准之一。如果个体的心理或行为特征明显偏离社会公认的行为规范,不能适应社会的要求,社会功能受到损害,就可以判断为心理异常。

以上标准都有其依据,对于判断心理正常与异常都有一定的使用价值,但各有其缺陷和不足,不能单独应用以解决全部问题。因此,在临床应用时应当相互参考,根据多重标准进行综合判断,尤其是当个体的心理状况处于正常和异常的临界状态时,更要认真分析、综合判断。

第2节 中职生心理健康

· 名人名言 ·

健康是人类的第一专利,是人类生存的第一前提。

——马克思

一、中职生心理发展的特点

中职生心理的发展速度要落后于生理的发展速度,身心发展暂时处于一种不平衡的状态。因此,中职生在校学习这三年是心理问题频发的时期。例如,学习的困惑、人际交往的烦恼、升学就业的压力、生理及性心理发展方面存在的许多困惑和问题,都可能使他们产生不同程度的恐惧、恍惚、厌恶,从而造成困扰,产生相应的心理问题。这就需要我们加强教育,引导他们学习掌握

心理及生理方面的知识,面对现实,正视困难,认识自己,悦纳自己,了解自己有关生理变化的科学常识和心理发展的特点,恰当地认识自己的身体,愉快地接受生活环境、学习环境及自己身心各方面的变化。

进入十五六岁后,中职生的认知能力有了进一步提高,逻辑思维能力高度发展,这时不仅能感知事物的外部特征,而且往往能掌握事物的本质特征。注意力也进一步提高,记忆力发展速度加快,思维也逐步摆脱经验的限制,由经验型向理论型转化,逐步达到了成人水平。随着岁月的变换,他们的情感也变得丰富起来,对社会、对人生都充满了热情和激情,呈现出活泼向上、富有朝气的特点。但是情感的两极性明显,容易从一个极端走向另一个极端。与此同时,道德感、理智感、美感的内容逐步丰富,水平日益提高。伴随着生理心理的发展和社会阅历的增长,对情感的表达越来越带有文饰、内隐和曲折的特点。友谊感在增加,也会出现两性爱情的萌芽,这些情感发展变化如若处理不当会导致哥们儿义气、拉帮结派、早恋或男女生之间的不良行为。

随着生活阅历的不断增加,中职生的主动性、独立性和坚持性都明显提高,自制力也明显增强。他们很崇拜意志坚强的人,但是在遭遇困难和挫折时,又往往会向困难屈服,半途而废。有时不能深刻理解刚毅果断的内涵,表现为急躁、蛮干。为了证明自己勇敢,有的同学会做出危险的举动。

伴随着青春期生理的成熟,中职生自我意识迅速发展。他们已经认识到自己是一个独立的人,希望得到成人的理解与尊重,希望有宽松的环境,获得较多的自由。当自尊心独立意识不能完全满足时,往往会产生强烈的反抗心理,甚至反抗行为。他们十分渴望获得他人的尊重与肯定,对于外界的评价和反应特别敏感,有时思想观念特别偏执。他们一方面总是自我感觉良好,认为自己百分之百正确,听不进别人的意见;另一方面,经常会感觉别人会用尖刻和挑剔的态度对待自己,议论自己的一言一行。

中职生开始学会有选择地接受老师和父母的意见,凡事总要琢磨一下才说、才做。当别人评价自己的优缺点时,总觉得评价得不完全,喜欢自己思考从而得出结论,对最亲近的人、最要好的朋友,也不愿敞开心扉,许多人开始写日记。开始关注自己的仪表形象,常在头脑中把理想的自我与现实中的自我作比较,造成心理的焦虑和烦恼。热衷于从镜子里认识自己,照镜子的时间多了;开始注意自己的风度,十分在意穿什么衣服、留什么发型、背什么书包、怎么站、怎么坐、怎么说话等。这时好多同学心中的偶像是歌星、影星、舞星、体育明星,还会刻意模仿明星的衣着打扮。

中职生自我意识和成人感进一步发展,与他人的关系也发生了重大变化。同伴的关系进一步发展,交友的范围日益扩大,内容更趋复杂,交友质量也有了提高。尝试异性同学交往,对异性产生了兴趣,对爱情有了朦胧的向往。由于思想尚不够成熟,生活阅历浅,社会经验不足,在处理各类人际关系时容易出现各种偏差,会出现对抗父母、顶撞老师、滥交朋友、早恋等不恰当的行为。

总之,中职生心理发展的整体水平正处于迅速发展并逐步走向成熟的阶段。大家都别无选择,必须面对和经历这样的蜕变,青春是一个充满危险和考验的过程,就像航船驶进了急流险滩,只能掌好舵,把好方向,用力划桨,稳步前进。只有这样,才能最终体验到“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的快意和豪情。

二、中职生心理健康的现状

中职生正处在身心发展的重要时期。生理心理的发育和发展,社会竞争压力的增大,发展与

成长的生活环境和社会环境日益复杂,身心健康发展受到的负面影响必然会越来越大,心理健康问题也会日益突出。大量研究和调查表明,当前我国中职生心理健康现状令人担忧。

心理学专家沃建中博士按照国际心理健康标准主持的课题,分别在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个不同地区抽样选取 16 472 名中小學生进行问卷调查。结果表明:高中阶段学生心理健康的比例为 82.7%,存在中度心理问题的比例为 14.8%,存在严重心理问题的人数占 2.5%。存在较多问题的方面依次是自我控制(35%)、情绪状态(23.3%)、学习动机(17.8%)、自主意识(9.3%)、人际关系(9.2%)。男生的焦虑、抑郁、敌对、孤独等不良心理较多,女生的恐惧感比男生高。

相关研究表明,我国中职生心理健康问题严重。这些问题的存在,对中职生成长的负面影响是不容忽视的。它严重地影响着广大中职生心理潜能的发挥,阻碍着他们学业的进步和优良道德品质的形成,以及人际间的正常交往。

三、中职生存在的心理健康问题

中职生心理健康方面存在的突出问题归纳起来有如下几点。

- (1) 学习方面主要有:记忆障碍、思维障碍、考试焦虑、注意力分散、学习兴趣不足、厌学等。
- (2) 品德及行为方面主要有:偷盗、说谎、斗殴、逃学、出走、退缩。
- (3) 各种不良习惯主要有:不由自主地反复皱眉、嗅鼻、摇头、吮吸指头、抠鼻等。
- (4) 情绪情感方面主要有:焦虑、压抑、紧张、忧郁、沮丧、恐惧、孤独、冷漠。此外,还有因突发事件所产生的情绪情感骤变。
- (5) 人际关系方面主要有:交往中的胆怯、自卑、内向、孤僻、自负、不随和。
- (6) 青春期方面主要有:由恋爱、失恋、单相思和性行为等产生的一系列问题。
- (7) 个性与人格方面主要有:猜疑、固执、狭隘、怯懦、嫉妒、独断、专横、自私、残忍、对立和破坏等。
- (8) 特种心理障碍问题主要有:口吃、遗尿、失眠、夜惊、梦游、神经性厌食、偏食、异食等。
- (9) 严重心理失常问题主要有:强迫症、轻度精神疾病、自杀、性变态(如窥淫、恋物癖、露阴癖)及反社会人格等。

知识链接

青少年学生常见的心理问题,大致有 8 种表现形态,即嫉妒心理、自卑心理、逆反心理、孤独心理、惧怕心理、唯我独尊心理、贪图享乐心理、厌学心理。这些心理问题对青少年的主观幸福感及学业表现都有不可忽视的消极影响。其产生的原因是多方面的,有家庭的、社会的、学校的影响,更有学生自身的因素。

四、中职生心理健康的影响因素

(一) 影响心理健康的生物因素

1. 遗传因素 遗传能在多大程度上影响个体的心理健康水平呢?这个问题还没有定论,但有一点可以肯定,生理是心理的基础,如果没有充分的生理条件,人的心理活动就要受到影响。心理学家们曾用家谱分析的方法研究遗传因素对个体心理健康的影响,结果发现,在

有心理健康问题的学生中,家族中有癔症、活动过度、注意力不集中病史的人所占的比例明显大些。国内的资料表明,多动症儿童的家庭成员中有多动症史的占 13.6%,其中父辈或同辈有类似病史者各占 50%。精神分裂症是一种严重的心理病理形式,采用家谱分析、双生子研究及寄养子女调查等方法研究表明,遗传占有十分重要的地位。在 100 名精神分裂症患者的子女中,10%~50%具有导致精神分裂症的基因结构。在这些人之中,5%会发展成早发的精神分裂症,而另外 5%会在晚些时候发展成精神分裂症。但是需要注意的是还有多达 40%的高危个体最终没有患上精神分裂症。虽然遗传因素在一定程度上对个体的心理健康有影响,但其作用也不是注定不可以改变的。遗传只是提供了一种可能性,个体是否表现出心理障碍或心理异常,关键还看后天环境作用。在遗传与环境的相互作用中,遗传因素所决定的不良发展倾向可以得到防止和纠正。

2. 病毒感染与躯体疾病 除了遗传因素之外,病菌、病毒干扰、大脑外伤、化学中毒、严重躯体疾病等都可能都会导致心理障碍甚至精神失常。例如,脑梅毒、流行性脑炎等中枢神经系统传染病,会导致器质性心理障碍;脑震荡、脑挫伤等可能引起意识障碍、遗忘症、言语障碍和人格改变等;甲状腺功能亢进可出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现;甲状腺功能不足可引起整个心理活动的迟钝。有研究发现,与正常个体相比,有心理健康问题的个体,早期患有高热惊厥、头颅外伤和其他严重疾病的所占的百分比更大些,且差异明显。生理疾病对他们的心理活动的影响可能是轻微的,如出现易激惹、失眠、不安等,随着疾病的消除,这些心理症状也会完全消失。但是,随着疾病的继续进展,心理障碍也会加剧,甚至会出现各种程度的意识障碍、幻觉、记忆障碍、躁动和攻击行为等。

3. 脑外伤及其他因素 心理活动是脑的功能,如果大脑出现病变或外伤,其相应部位的功能就会受到损害或丧失,引发心理障碍。如大脑的布罗卡区如果发生病变,会导致失语症,患者出现语言发音障碍和词语反复现象。

(二) 影响心理健康的社会因素

1. 生活环境因素 科学技术的高速发展与人口密度的增高,带来了诸如环境污染、资源匮乏、能源短缺等一系列社会问题,影响到人与环境的协调。这种情况尤其体现在城市生活中,如过分拥挤、噪音、不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调及居住条件差、经济收入低等,都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等紧张心理状态,从而影响人的心理健康。

2. 重大生活事件与突变因素 生活事件是指人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动,如结婚、升学、亲人死亡、与人争吵、天灾、疾病等。生活事件会引起个体产生生理和心理的变化,常常是导致心理失常或精神疾病发生的原因。为了检测生活事件对个体的心理刺激强度,美国学者霍尔姆斯等通过对 5000 多人进行社会调查,将所获得的资料编制了《社会再适应判定量表》,该评定量表列出了 43 种生活变化事件,并以生活变化单位(LCU)为指标加以评分。利用此表检测发现 LCU 的升高与多种疾病明显相关,如高血压、溃疡病、脑血管意外、心肌梗死、糖尿病、癌症等发病率的增高。霍尔姆斯等提出,若在一年内 LCU 累计超过 300,则预示个体明年有 75%的可能性会患病;若在一年内 LCU 累计为 150~300,则预示个体明年有 50%的可能性会患病;若在一年内 LCU 累计不超过 150,则预示个体明年可能是平安健康的(图 1-3)。



图 1-3

生活中遇到的各种各样的变化,尤其是一些突然变化的事件,常常是导致心理失常或精神疾病的原因,如家人死亡、失恋、离婚、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件,都会给她带来压力,都要付出精力去调整、适应,因此,如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然,个体的身心健康就很容易受到影响。

3. 文化因素 一定的社会文化背景,如社会意识形态、社会风气、风俗习惯、道德观等,以一种无形力量影响着人们的观念,反映在人们的价值观、信念、世界观、动机、需要、兴趣和态度等心理品质上。社会意识形态对心理健康的影响,主要是通过社会信息作为媒介实现的,如影视、报纸杂志、书籍、网络等。健康的社会信息有助于个体的心理健康发展,而不健康的社会信息则会对个体的心理健康造成严重危害。目前,媒体中不健康的内容已经成为危害个体心理健康成长的重要因素。特别是青少年,由于其成长发育的不成熟,是非判别能力低,自制力差,因而很容易受到各种暴力影视剧、淫秽书刊、网络上的不健康信息的毒害,出现行为和心理异常。社会风气还通过家庭、同伴、传媒等途径影响着个体的心理健康。社会上一些不良风气,如“走后门”“一切向钱看”,都会对学生心理产生不良影响,影响他们形成正确的价值观、人生观、世界观。因此,学校、家庭和社会要共同抵制不良社会风气,为个体的心理健康发展提供一个健康向上的社会气氛。

4. 教育因素 包含家庭教育和学校教育。家庭是社会的细胞,是人生的第一所学校。家长是人生的第一任教师。家庭对人的个性发展和心理健康具有十分重要的影响。家庭结构完整而且气氛和谐的家庭,有利于儿童心理健康地成长;而破裂家庭或父母不和谐,经常争吵,以及单亲家庭,对人的身心健康成长明显有不利的影响,容易使人产生躯体疾病,同时心理障碍的发生率也较高。如今社会离婚率的上升,直接导致单亲家庭子女数量大幅增加,单亲家庭子女是一个不容忽视的群体,并引起了社会各界人士的广泛关注。研究发现,单亲子女都较少地体验到其父亲或母亲的情感温暖和理解。当父母感情破裂的时候,相互之间的各种“冷战”“热战”会给予子女以强烈的刺激,使其受惊吓、紧张、恐怖、不知所措,导致思想、行为、精神状态反常。单亲家庭子女不一定都存在心理健康、人格障碍等方面的问题,但他们中间存在心理健康问题的人较多。另外,子女与父母的关系,父母的教养态度等也会对个体以后的心理健康产生影响。早期与父母建立和保持良好关系,得到充分的父爱母爱,受到支持、鼓励的子女,容易获得安全感和信任感,并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。

学校教育主要包括学校风气和教师因素。良好的校风、班风能够感染学生,促使学生积极向上,团结互助,人际关系和谐更有利于学生心理健康状况的改善和提高。而消极的校风、班风则会使学生情绪低落、压抑,纪律涣散,师生关系紧张,这对学生心理健康会带来极坏的影响。教师对学生的期待和言行也会对学生的心理健康产生不可忽视的影响。教师对学生产生积极的期待和关注,则会出现期望效应,有助于学生激发潜力和促进心理健康。相反,如果教师对学生持以消极的态度,如认为某个学生“没有前途”“不可救药”等,不仅会影响学生的学业成绩、成就动机、自信心,也会影响学生的情绪、意志等人格因素。教师的不良言行如过激的批评,甚至辱骂等,也容易使学生的自尊心、自信心受损,产生焦虑、自卑、胆怯等不良心理,甚至产生人格扭曲,留下终生的人格缺陷。教师的教学管理行为和日常行为表现都会对学生的心理健康产生影响。