

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列

心理与心理健康

主编 冀未来 郭国旗

 大象出版社

全国优秀出版社

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列

心理与心理健康

冀未来 郭国旗 主编


大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理与心理健康/冀未来,郭国旗主编. —郑州:大象出版社,2007.9

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列
ISBN 978-7-5347-4624-6

I. 心… II. ①冀…②郭… 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(2007)第120937号

本书编委会名单

主 编 冀未来 郭国旗
参 编 者 李鸿禧 常 江 陈红霞
寿纪玲 靳 娟 王荣勤
段秋俭

责任编辑 陈洪东

特约编辑 仝广娜 王占军

责任校对 钟 骄

封面设计 王翠云

出 版 大象出版社(郑州市经七路25号 邮政编码450002)

网 址 www.daxiang.cn

发 行 全国新华书店

制版印刷 河南第一新华印刷厂

版 次 2006年8月第1版 2007年9月第2次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.25

字 数 323千字

印 数 1—3 000册

定 价 19.80元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市经五路12号

邮政编码 450002 电话 (0371)65957860-351

前 言

随着社会生活的不断发展,各领域迎来了新的竞争和挑战。学习、生活节奏加快,加上当前就业形势比较严峻,中职生心理负荷日益沉重。中职生的心理健康,已经成为一个亟待关注的重要问题。

从当前我国中等职业学校的普遍情况来看,多数中职生的心理是健康的,但也有一部分中职生的心理健康状况不容乐观。每年新生入学后,很多学生心理压力加大,特别是环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。近年来,中职生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学等情况,乃至自杀、凶杀等恶性事件也呈上升趋势,已严重影响了极少数学生的健康成长。因此,在中等职业学校开展心理健康教育的重要性和紧迫性已得到社会的广泛认同,也顺应了中职生自我成长的需求。

作为教师,在教学过程和心理咨询实践中,我们深深地感到中职生对心理健康知识的渴求,他们对心理健康讲座、心理学课程以及心理咨询等活动抱有很高的热情,并有改变自己消极心态的急切愿望。实践表明,中职生的许多心理健康问题是在成长中遇到的,即多数学生的心理问题都是由于在完成自身成长任务过程中面临的发展课题方面遇到了困难而产生的。部分学生正是由于不能很好地认识并且妥善地解决所面临的发展性心理问题,从而导致了各种心理问题。本书的编写,正是基于目前中职生心理健康的状况,适应中职生自我成长的需求,以提高中职生总体素质。

本书以中职生的成长为主线,结合中职生心理的变化与需求,运用心理学的理论,着重围绕中职生健康心理的一般特征、中职生的人际交往、自我认知、学习心理、情绪与情感、人格发展、挫折心理、中职生的心理障碍与心理治疗、中职生的心理咨询等主题进行论述。目的是使中职生通过这门课程的学习,能更好地认识自我,培养健康的人格,提高适应能力和对挫折的承受能力,以适应未来社会的激烈竞争。本书是为中等职业学校心理健康教育课编写的教材,也可供广大青年朋友、教育工作者学习参考。

本书由冀未来、郭国旗任主编,负责全书的统稿工作。参加编写的还有李鸿禧、段秋



俭、常江、陈红霞、寿纪玲、靳娟、王荣勤。

因编写时间紧张,加之编者水平有限,书中定有不足之处,恳请广大读者指出。

编者

2007年7月

序

满怀欣喜和感动读完了由冀未来、郭国旗等编著的《心理与心理健康》书稿,由衷地为他们高兴!作为一名有着十几年心理咨询经验的心理学工作者,我深知这本书稿的价值。

这不单单是一本心理健康教育教材。仔细翻阅你会发现,文中多处详细记述了当代中等职业学校学生的心理困惑、心理特点,并作了大量的心理分析。还有很多实用的非常先进的心理咨询理论,可以帮助中等职业学校学生在遇到心理问题时明白:人生是一个面对问题并解决问题的过程。问题能启发智慧,激发勇气;问题是成功与失败的分水岭。为解决问题而付出努力,能使思想和心智不断成熟。

我知道,如果作者没有几百乃至上千例实际心理咨询的个体咨询经验,是写不出这本书的。由于有大量的心理咨询经验做铺垫,作者更能深刻洞察青少年人群的心理发展轨迹和心理困惑,想走出困境的急切感,想有所发展而又束手无策的无助感。本书的价值在于,作者针对中等职业学校学生的心理特点,结合心理学原理,给出了非常独特而又实用的方法。这对于中等职业学校学生来说,无异于有了一盏明灯。

作为一名心理学工作者,我深知大学生、中专生及中学生对心理健康知识的渴望,他们迫切期待能够懂得一些心理学知识,并以此来应对生活和学习中遇到的心理冲突、心理压力甚至紧张的人际关系。特别是中等职业学校学生,正处于青春期阶段,是冲突与矛盾最多、内心感受到的苦痛往往也最大的一个群体。在一个人价值观、人生观形成的重要时期,他们太需要了解自我,太需要从心理学专家那里获得自我成长的路径和方法了。

本书结合中等职业学校学生的心理特点,着重论述了心理健康与维护的基本知识,人格发展和情绪处理艺术,如何与他人达成良好的人际沟通,如何让自己拥有爱的能力,如何应对网络成瘾,认识学习的要素和动机,学习挫折的有效应对;最后两章是让中等职业学校学生了解心理咨询,找到拥有高品质生活的道路。本书从十个方面体现了心理健康教育的核心内容,集科学性、实用性、创造性为一体,内容丰富,观点新颖,是中等



职业学校学生正确认识心理与心理健康,学会自我调适的有效途径。

希望本书能成为中等职业学校学生的良师益友,也希望读者通过阅读本书能够更好地认识自己、认识他人、认识环境,从而达到自我完善。

郑州大学心理咨询中心副主任 郭玉琴

2007年7月于郑州大学

目 录

第一章 健康心理

- 第一节 心理健康概述 (1)
- 第二节 中职生的心理特点 (8)
- 第三节 中职生的心理困扰 (15)
- 第四节 中职生心理健康与维护 (18)

第二章 人格发展

- 第一节 人格概述 (25)
- 第二节 人格理论的主要流派 (30)
- 第三节 人格心理特征 (39)
- 第四节 人格是心理健康的基础 (44)

第三章 情绪与心理健康

- 第一节 情绪心理概述 (49)
- 第二节 情绪认知理论 (53)
- 第三节 情绪的处理艺术 (59)
- 第四节 情绪的自我调节 (67)

第四章 人际沟通

- 第一节 人际交往概述 (72)
- 第二节 知己知彼 (75)
- 第三节 沟通分析理论 (84)
- 第四节 良好的人际沟通 (92)

第五章 情爱心理

- 第一节 情爱心理概述 (98)
- 第二节 爱情的扭曲和误区 (103)
- 第三节 中职生的情爱心理 (106)
- 第四节 拥有爱的能力 (111)

第六章 网络心理

- 第一节 网络心理概述 (121)
- 第二节 网络对中职生的影响 (124)



第三节 网络成瘾 (128)

第四节 应对网络成瘾 (133)

■ 第七章 学习心理

第一节 学习概述 (138)

第二节 学习的要素和动机 (143)

第三节 学习障碍的分析 (148)

第四节 广义的人生学习 (151)

■ 第八章 挫折心理

第一节 挫折心理概述 (161)

第二节 正反两面看挫折 (165)

第三节 挫折的有效应对 (172)

第四节 在挫折中成长 (179)

■ 第九章 我们和心理咨询

第一节 心理咨询概述 (183)

第二节 走出人生的沼泽地 (192)

第三节 真正的自我 (196)

第四节 高品质生活的代名词 (199)

■ 第十章 心理咨询的启示

第一节 咨询案例分析前的说明 (205)

第二节 21 世纪的性格冲突症 (206)

■ 参考文献

第一章 健康心理

一个真正健康的人,不仅拥有一个健康的身体,更重要的是拥有一个健康的心理。

身体的健康,我们可以通过运动锻炼、药物调养、营养保健以及种种外在的方式来获得,但心理的健康只能通过我们自己内在的努力来获得。

真正的健康,是心理与身体间良性互动的结果。在许多情况下,当身体出现问题时,寻根究底,往往会发现根源在心理上。因此,我们可以通过心理调节,让自己拥有一个健康的心理,从而造就一个健康的身体,并由此获得真正的健康。编写本章的目的就是和大家一起探寻心理的特点,化解心理困扰,了解影响心理健康的原因,找到获得心理健康的途径。

第一节 心理健康概述

一、身心健康漫谈

1. 健康概念的演变

(1)健康的新旧概念。旧的健康概念只是单一地从生物属性上看,比如,人们常说“身体很棒”,好像就是健康的全部了。其实在现代社会里,它只是健康的一个方面。新的健康概念是从生物、心理、社会三个方面综合来看。生活中常有这样一个现象让人无法回避:为什么很多“身体很棒”的人,却常常不快乐,而很多身体不是那么棒的人却很快乐呢?

20世纪著名作家海明威,《老人与海》的作者,据说最后是因为抑郁自杀而死的。为什么身体很棒、意志坚强的海明威最终会自毁生命呢?他的一生都处在探索和迷惘中,最后还是没能走出心灵的困惑。

人其实是群体动物,只有从三个方面保持和谐,才是真正的健康。社会发展了,时代变迁了,健康的新因素也出现了,比如“适应”就是健康观念中的一种主要因素,远一点说,几个世纪前,达尔文就提出了物种延续的基本原理“适者生存”,现代对新生活、新科技、新理念以及自身变化的适应都是至关重要的。还有就是心理因素,尤其是在社会高速发展的今天,更上升为健康的关键因素。

(2)生活的高品质。生、老、病、死是自然界的规律,对每个生命都一样,就像时间、空气一样,对每个人都是平等的。然而,人如何在这个自然规律下活得更有质量呢?

对此,人们有很多误区,觉得只要有钱就有了一切,为了钱耗费自己的一生,最后才发觉自己追求的并不是自己最想要的。不论你处在人生的哪个阶段,你自己真正想要什么样的生活,是否清晰地知道自己的内在目标,才是评价生活质量的一个标准。什么是自己最想要



的呢？这也是一个颇有些哲学意味的话题。如何生活得有品质？如何坦然面对疾病甚至死亡？其实这就是我们生活的一个课题。

2. 身心的健康

(1) 健康和智慧。心情好很重要，心情好就拥有了一大半健康。健康宛如智慧树上的一朵奇葩，人有智慧才能有好心情，有真正的健康。想一想，人终生忙忙碌碌，到底在追求什么？可能大家都会说，终生追求，不就是想拥有快乐吗？但是现实是，人一生的痛苦却从没有停息过！无论人贫或富、老或少、有或无，都同样受苦。为什么会这样呢？一个重要的原因就是：人缺少智慧。比如说，穷人不快乐，是因为拥有得不够多。富人不快乐，是因为拥有得太多。有了智慧可以轻松地找到自己的幸福，否则机会万千，却没有属于你的一次机会。

何为智慧呢？古希腊人列出了人的四种美德：智慧、公正、坚韧不拔、自我控制。

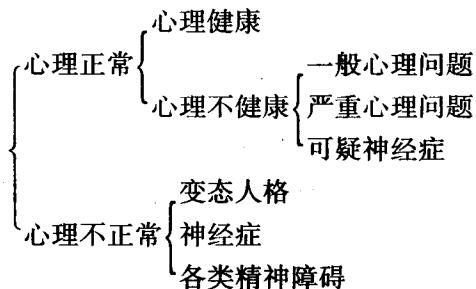
公正意味着尊重所有人的权利。它引导我们对待别人就像希望别人对待我们那样。坚韧不拔能使我们在面对困难时做我们应该做的。许多人知道一句名言：“宁做艰难但却正确的事，不做容易但却错误的事。”但正确的决定往往是很难做出的。“当你坚持不懈时，困难将离你而去。”自我控制就是克制自我的能力。它能使我们控制自己的情绪，节制自身的肉欲和激情，并去追求平静的、合法的、适度的快乐。它是人抵制诱惑的力量，它能使我们懂得等待，并在达到更高、更远的目标时延迟获得的满足感。自制对于有道德的人生有多重要，就像一句古老的谚语所说的：“要么是我们控制自己的欲望，要么是欲望控制我们。”

智慧是最重要的美德，这种美德引导其他美德。智慧带来良好的判断能力，它能使我们做出明智的决策，这些决策无论对于我们自身还是其他人都是有利的。智慧告诉我们如何将其他美德付诸实践——什么时候行动，怎样行动，当不同的美德发生冲突时如何进行平衡（举个例子来说，当诚实地说出真相将有损于某个人的感情时，不同的美德就发生了冲突）。智慧能使我们正确地辨别事物，明白什么是生活中真正重要的，并给出优先次序。正如伦理学家理查德·古拉所指出的：“除非我们先正确地看，否则我们就不能正确地做。”

(2) 身心合一观。对于健康，1946年联合国世界卫生组织曾经下过这样的定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，亦即是指一个完整的状态。”近几年，世界卫生组织又将健康定义为：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”也就是说，一个人的健康应该包括身体健康、精神健康和社会适应能力良好三个方面。

二、心理健康的分类标准

心理健康是一门发展中的科学，在以往的发展过程中，由于起初设定的概念的内涵和外延，彼此交错，相互冲突，导致了人们在运用和思维上的混乱，因此，现在人们从临床心理学的角度，把人的全部心理活动，用“健康的心理”、“不健康的心理”和“异常的心理”这三个概念来表达。具体分类如下所示：



1. 心理不健康

(1) 一般心理问题。指在近期发生的、内容尚未泛化、反应不太强烈的情绪问题,常能找到相应的原因,思维合乎逻辑,人格也无明显异常。

(2) 严重心理问题。是由相对强烈的现实因素激发、初始情绪反应剧烈、持续时间长久、内容充分泛化的心理不健康状态。

(3) 可疑神经症。有严重心理问题但没有严重的人格缺陷,已接近神经症的状态称为可疑神经症。

2. 心理不正常

神经症、人格障碍通常开始于童年或青少年,并一直持续到成年或终生。相对来说会给人带来很大的痛苦,建议及时找专家治疗。精神障碍属精神科疾病,也应及早就医。

三、心理健康的标准

心理是否健康,以什么作为标准,并不像躯体健康那样已经具有比较客观的指标和检测手段。心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,不同的社会制度和民族文化,对心理健康也有不同的界定,因此,目前心理学界对心理健康尚没有一个公认的一致标准。国内外许多心理学家从不同的角度对此进行积极探索,提出了各种观点。心理健康不像躯体的生理活动那么容易定出公认的标准,因此存在多种意见和标准,在此列举主要内容如下:

1. 美国学者坎布斯的标准

- 积极的自我观念。
- 恰当地认同他人。
- 面对和接受现实。
- 主观经验丰富可供采用。

2. 美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼的心理健康十条标准

- 是否有充分的安全感。
- 是否对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。
- 自己的生活目标和理想是否切合实际。
- 能否与现实环境保持良好的接触。
- 能否保持个性的完整与和谐。
- 是否具备从经验中学习的能力。
- 能否保持良好的人际关系。
- 能否适度地表达和控制自己的情绪。



- 能否在集体允许的前提下有限度地发挥个性。
- 能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

3. 各理论学派公认的核心

综观各理论学派对健康人格的研究和描述,我们发现都是多角度、多层次的,其研究结论也极其复杂,虽然某些观点之间还存在分歧,但总的来说有许多一致的地方。这些共同特征包括:

- (1)情绪的成熟度。能承受生活的不幸和挫折,能面对现实,保持冷静和自信。
- (2)道德感。自律性使人的个性得到充分的发展和表现,并使人获得幸福感。
- (3)对现实有清醒的认识。能准确、客观地知觉现实,并清楚地知觉现实自我与理想自我。
- (4)乐于接受新的经验和挑战。强调增加紧张的重要性,不贪图安静和稳定,富有创造性。
- (5)独立性和自主性。一切行动依赖于自己的价值和感情,对自然和社会环境的看法有相对的独立性和自主性,能把握自己而不受他人支配。
- (6)人际关系融洽。心理健康的人既承认自己,又尊重别人,与他人保持亲密关系,和睦相处。

四、影响心理健康的主要因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,包括许多相对独立的特质。因此,影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂多样的。从生物遗传因子到个体自我心理冲突、不良人格特征、早期教育与家庭环境问题以及应激性生活事件等都会影响心理健康,而最主要的因素概括起来有挫折和压力、认知障碍、人际关系不良和性格缺陷等。

1. 挫折和压力

(1)心理冲突引起的压力:心理冲突是人们面对难以抉择的处境而产生的心理矛盾状态。由于心理冲突带来的是一种心理压力,这种压力往往会夸大我们适应环境的困难,因而,在多数情况下都会对身心健康、学习、工作产生不良的影响。尤其是当冲突长期得不到缓解时,便会产生紧张和焦虑的情绪,严重的还可能导致心理疾病。虽然心理冲突并不一定是坏事,但剧烈而持久的冲突无疑会有损身心健康,应尽量避免。

我们中的许多人都面临着来自工作或家庭生活的各种压力,因此,心理学家拉扎勒斯和他的同事们专门研究了日常生活中那些不被注意的、经常性的压力,拉扎勒斯把这类事件称为“烦心事”或“小应激源”。

日常生活中易使人产生心理压力的事件:

- 责任太多或负担过重。
- 因工作中的问题与上级或同事发生矛盾。
- 家里来了不速之客。
- 受到邻居的打扰。
- 孩子吵闹并把家里弄得乱七八糟。
- 对过去的决定感到后悔。

- 难以做出决定。
- 担心钱不够用。
- 没有足够的时间陪伴家人或使自己放松。
- 感到孤独,与社会分离,与家人分离。
- 身体患有疾病或出现某些症状。
- 担心自己体重过重或形象不佳。
- 在日常事务中受到挫折。
- 交通中出现问题或误点。
- 需要填表或撰写文字材料。
- 东西丢失或放错地方。
- 环境中的噪声、犯罪、污染、天气变化、社区不安全、新闻中的坏消息。

日常“烦心事”造成的压力与人的身体健康状况和心理健康有密切联系。当然,重大的生活变化有着长期效应,因此,重大生活事件能够较有效地预测人在1~2年内的健康状况。

在随后的追踪研究中,拉扎勒斯等人发现,“烦心事”决定着这些压力的强度,一些关系到个体核心问题的“烦心事”对人造成的压力强度会高于那些不重要的“烦心事”,甚至会高出许多倍。对一般人来说,写好论文或参加某一组织才是核心问题。这一观点强调,压力不是来自环境,而是来自个体自身,压力感总是与一个人的人格特点、价值观、认识及其个人资源联系在一起的。

(2)应激。面对压力时,人的机体常常会产生一种自发的神经反应,即应激反应。生活中我们常常会遇到一些不如意的事,当在某段时间内遭遇很多生活事件时,生活事件对个体的作用就会叠加,从而影响个体的心理健康和生理健康水平。生活事件的增加会在一定程度上使个体遭受更多的心理应激,而心理应激的增加则会影响到个体的生理反应和心理平衡,从而对个体的躯体和心理健康产生不良的影响。

个人心理压力长期得不到释放与缓解或者受到强烈的意外刺激,都会导致过度紧张与应激水平超限,往往引起一些躯体疾病或心理障碍。

(3)挫折。当人的动机受到阻碍后,随着动机的强度、紧迫性或重要性的提高,人的挫折感也会增大。我们知道,人离目标越近,动机就越强,因此,如果你在非常接近目标时受到了阻碍,那么,你所体验到的挫折感会更强烈。例如,因为成绩差几分而未得到“优等”,你也许会感到有些遗憾;如果你只差一分就能达到“优等”,那么,你将会感到非常遗憾。当许多挫折接踵而来时,其效应会不断积累,最终会使人因为最后一个小小的挫折而感到无法承受压力。

面对挫折的另一种典型反应是逃避或退缩。人们在受到挫折时,感觉到的是压抑和痛苦,如果其他反应不能缓解人的挫折感,那么,人就会设法逃避。逃避的方式有两种,一是离开挫折源,常见的做法包括退学、辞职或离婚等,还有一种方式是心理逃避,常见的做法包括酗酒、服用麻醉品或使自己变得情感淡漠。

当然,生活压力对身体健康和心理障碍的影响并不是绝对的,个人对压力的认知评估与自我调节应对也起着重要作用。

2. 认知失调

认知是指人们对周围事物的想法或观点,心理学认为,外界刺激正是通过认知这一中介



而产生各种各样的心理行为。

心理卫生学普遍认为,真正引起适应困难的与其说是那些挫折、应激、冲突本身,还不如说是当事人对它们的看法以及所采取的态度。

(1) 认知因素。认知是指人认识客观事物、反映客观事物的特性与联系,并揭露客观事物对人的意义和作用的心理活动。认知过程就是信息的获得、贮存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涉及的范围极广,主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。

(2) 认知失调。所有个体都具有各种认知因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的,也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调,就会产生认知矛盾和冲突。这种矛盾和冲突会使人感到紧张、烦躁和焦虑,于是想极力减轻或消除。

认知因素之间的失调程度越严重,人们越期望减轻或消除失调,维持平衡的动机也就越强烈。如果这种需要和动机长时间得不到满足,不能实现,则可能产生心理偏差或心理障碍。认知的严重失调,还会损坏人格的完整性和协调性,甚至导致人格变态。

(3) 认知失调还会引起情绪变化。人的情绪体验是多维度、多成分、多层次的。它是一个机体生存和适应社会的内在动力,是维持身心健康的重要因素。但现实生活中我们都有这样一个体会:同样的事情,人们做出的反应却不一样。关键在于我们如何看待这个事情。发生了什么事情只是一方面,而情绪如何随着这件事情反应与我们的认知关系很大。

对遇到的问题有一个正确的认知,可以使我们保持稳定而积极的良性情绪状态,使人心境愉快、安定,精力充沛、适度,身体舒适、有力;相反,遇到一点不顺心的事就大惊小怪,怨天尤人,经常处于被动而消极的负性情绪状态中,往往使人心情压抑、焦虑,精力涣散、失控,身体衰弱、无力。因此,保持积极的生活态度,正确认知生活中可能出现的问题,培养良好的情绪,排除不良的情绪,有益于人们的身心健康。

人们对周围事物的想法或观念会影响心理健康,同样,人际关系失调对心理健康的影响也不容忽视。

3. 人际关系

(1) 与父母之间缺乏理解和沟通会导致心理矛盾和冲突。一些中职生和父母难以沟通,相互间缺乏必要的理解,这也是影响他们心理健康的一个重要因素。笔者在中职生中做过一个调查,发现当他们高兴和痛苦时选择和父母交流的不到20%。他们普遍为此感到压抑苦闷、无助和烦躁。

因为中职生的心理特点表现为动荡、闭锁,他们特别希望父母能理解他们的想法和做法。同时由于处在心理的半成熟状态,在物质生活和知识获得方面他们离不开父母的照顾和指导,在其他方面对父母也有很强的依赖心理。父母对他们的态度和言行会影响到他们对自己的评价和信心,他们非常需要父母的心理支持。多数父母除了在物质上关心他们,在学习上要求他们之外,不能认真地、客观地了解 and 认识他们的思想、情感,理解他们的苦衷,因而使他们感觉到,自己虽然在生活上受到无微不至的关心和照顾,但在精神上却如同乞丐。他们觉得父母并不了解他们,甚至与父母产生对立情绪。这种对立的结果还导致中职生在遇到问题时求助无门,只好默默地忍受,加重了他们的心理负荷,也增加了心理问题发生的概率。



(2)人际关系失调影响心理健康。大量的心理学研究已经证明,人际关系不协调已成为影响个人心理健康的主要因素。我国著名医学心理学家丁瓚指出:“人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调引起的。”

现在的中职生绝大部分都是独生子女,许多人从小形成了以自我为中心、不关心他人、依赖性强、不能容人等不良倾向,而且孤僻、不合群的情况也非常严重,这使得他们在处理人际关系方面面临很多问题。不少学生既缺乏应有的交往意识和能力,又缺乏形成良好的人际关系所必需的个性品质,许多学生常常感受到人际交往上的巨大压力,还有一些学生陷入了人际危机。

不能很好地和人交往,造成人际关系失调,表面上是与不会和人交往、不善于和人交往有关,而从心理学的角度来看,影响一个人人际关系好坏的根源是性格。

4. 性格缺陷

性格就是一个人对事物的稳定态度和与其相适应的习惯化了的行为方式。性格是人的心理行为的基础,是影响人的身心健康的关键因素之一。

(1)何为性格缺陷?所谓性格缺陷是指在一个人的性格中有可能影响他成长的部分。比如:压抑、孤独、优柔寡断、敏感多疑、过分追求完美。一般认为性格缺陷是生理、心理、社会环境诸因素共同造成的,其中家庭和社会原因是主导。性格影响人对外界的认知过程,控制着情绪的反应状况,决定着人如何对外界的刺激作出反应。它是一个人身心健康或出现疾病的重要心理基础。不少人认同这样一个观点:性格决定命运。性格也决定一个人的心理健康程度。有研究表明,许多疾病,特别是心理疾患大多与性格缺陷有关。

(2)性格缺陷如何影响心理健康?长期从事心理咨询工作,我们发现心理障碍患者在性格方面有许多共性,比如强烈的完善欲,不服输的反抗心理,对任何事都求全责备等。这种性格使他们不像正常人那样,接受某种刺激会很快做出反应,同时也会很快地消失。他们往往对接受的信息进行各种各样的处理,这样就极易引起各种心理问题甚至心理障碍。

研究表明,各种精神疾病特别是神经症,往往都有相应的特殊性格特征作为发病的基础。美国学者弗里曼研究发现,多数心脏病患者都具有“A型性格”。有人还发现癌症患者具有所谓“亚稳定个性”,即以抑制倾向为特征的性格特点。因此,培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

产生各种心理健康问题的学生往往有其自身的因素,其中最重要的就是他们在心理发展过程中存在的性格缺陷,这种性格缺陷又使自己比其他同学更容易感受到挫折与心理伤害,而且又缺乏自我调节能力,在与环境的适应中造成恶性循环,严重影响心理健康。

性格是可以改变的,心理咨询就是通过改变想法—行为—习惯,从而改变性格的。

五、如何判断心理的问题

1. 个人经验标准

从咨客的角度讲,有自己的主观体验,自己感觉到焦虑、抑郁、害怕、恐惧,或诉说不清的不舒适感,或自己不能控制自己的行为,从而需要寻求心理咨询师的帮助。比如,一个人有一次因为忘记关门而丢了东西,从此以后,他每次出门都要再推一下门,这是不是正常的?是正常的,只要没有影响到日常生活就在正常的范围内。但如果影响了日常生活,比如,这



个人总是走路走到一半就转回去看看门是不是关上了,这样一直在路上来回走,一直走了两个小时,别的同学都上完课回来了,他还在那里来回走,这就不正常了。他的这种行为正常人也有,但是他太过分了,这就是心理异常,但不是精神病。精神病人的行为跟正常人的行为不同。比如,人通过耳朵可以听到声音,通过光电可以看到形象,但是如果外界客观刺激就能听到或看到,这就是精神病人的表现。有一个病人找医生看病,说有6条蛇整天缠着她,和她说话,蛇还在她面前说佛的坏话,因此她决定和蛇一起下地狱评理。不用说,这是典型的精神病人。

但在社会生活中还有一些人在待人方式上有极为明显的偏离,在认知、情感等方面跟一般人不同,特别是在为人处事上不正常、“别出心裁”、另类,这些人在心理上有问题,但还没有到精神病的程度,是介于正常与精神病之间,心理学上叫做“人格障碍”。

2. 统计学标准

判断一个人心理是否正常,就是依据心理学理论,使用一定的操作程序,通过观察人的少数有代表性的行为,对贯穿在人的全部行为活动中的心理特点作出推论和数量化分析的一种科学手段。

3. 医学标准

这种标准是将心理障碍当做躯体疾病一样看待,这种标准比较客观,有可以测量的生物学标准。

4. 社会适应标准

在正常情况下,人能够按照社会生活的需要适应环境和改造环境,因此,正常人的行为应符合社会准则,并能按社会要求和道德规范行事,如果不能按照社会要求的方式行事,则可认为有心理障碍。比如大家都知道游泳衣是游泳时才穿的,精神异常者则可能觉得泳衣很漂亮,就穿到大街上,或者上班的时候也穿。这就违背社会准则了,就被认为是不正常。

第二节 中职生的心理特点

中职生正处于青春期,身体虽已发育成熟,然而在智力、认识、情绪调控、社会经验等诸方面,仍延续儿童不成熟的水准。由于生理方面的加速发展,使得他们的个人需要、人生态理、生活信念和对自己、对别人、对社会、对生活的态度以及应付环境的行为方式与心理体验等都发生了重大的变化。

中职生的心理具有以下几种特点:

一、动荡性

1. 认知和观念的动荡

中职生的自主意识开始萌发,意识到“我是成人了”,“我要自己做决定了”。他们开始用自己的思维去想问题,用自己的观点去看世界。而他看到和想到的,和原来听老师、家长讲的东西会不一样,因此他的认知和观念出现动荡。

(1)注意力分散。中职生中很多人坐不下来,呈不安静状态。一会儿这样,一会儿那样,很难有他们满意的事情。比如追求“偶像”现象在中职生中就十分普遍。他们不少人把大量