



中等职业教育课程改革规划教材
中等职业教育教材编审委员会审定

心理健康教育

主编 陈志玲 文昌明 郝东许

主 编 陈志玲 文昌明 郝东许
副主编 高丽梅



电子科技大学出版社

心理健康教育

主 编 陈 志 玲 文 昌 明 郝 东 许
副主编 高 丽 梅



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 陈志玲, 文昌明, 郝东许主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5647-4334-5

I. ①心… II. ①陈… ②文… ③郝… III. ①心理健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 088223 号

中等职业教育课程改革规划教材
中等职业教育教材编审委员会审定

心理健康教育

主 编 陈志玲 文昌明 郝东许

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编:610051)

策划编辑: 汤云辉

责任编辑: 吴艳玲

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 北京荣玉印刷有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11.75 字数 283 千字

版 次: 2017 年 5 月第一版

印 次: 2017 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-4334-5

定 价: 32.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话:(028)83202463; 本社邮购电话:(028)83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前 言

心理素质是大学生综合素质的一个重要组成部分,开展心理健康教育课程教学是提升大学生心理素质的重要方法之一,也是全面落实教育规划纲要、促进大学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径。

本书根据教育部颁发的《青少年心理健康教育指导纲要》等相关文件精神,结合青少年学生的心理状况和特点而编写,主要包含了绪论、塑造健全品质、做情绪的主人、健康的学习心理、青春期心理、人际交往心理、网络心理、择业心理方面的内容。本书的编写目的是帮助青少年学生在轻松愉快的学习中树立心理健康意识,适时关注自身心理状态,掌握心理调适方法,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,最大限度发挥学生的潜能。编者在写作过程中力求做到说理深入浅出,通俗易懂;心理测量和心理素质拓展活动介绍简明清晰,便于操作;突出学生的身心发展特点,密切联系生活实际,便于学生的理解和运用;加大学习内容的弹性,为不同的使用者提供各自所需的学习空间。

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,诚请同行专家、使用本书的老师和学生不吝赐教。

编 者



目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理与心理健康	1
第二节 中职生与心理健康教育	10
第三节 中职学校心理健康教育的意义	14
第二章 塑造健全品质	22
第一节 自我意识	23
第二节 中职生完善自我的途径和方法	24
第三节 个性认知	28
第四节 个性的完善	43
第三章 做情绪的主人	49
第一节 情绪、情感概述	49
第二节 情绪调节的意义	54
第三节 中职生的情绪特点及常见的情绪困扰	59
第四节 中职生情绪的自我调节与管理	64
第四章 健康的学习心理	74
第一节 什么是学习	74
第二节 学习方法	81
第三节 学习能力的培养	85
第四节 中职生常见的学习心理困扰与调适	92
第五章 青春期心理	102
第一节 青春期的概述	103
第二节 青春期的恋爱心理	107
第三节 青春期性心理	118
第六章 人际交往心理	128
第一节 人际交往与人际关系	129
第二节 中职生人际交往心理	134
第三节 人际交往的原则和技巧	141



第七章 网络心理	152
第一节 网络与网络心理	153
第二节 中职生常见的网络心理问题	155
第三节 做一个文明的上网者	162
第八章 择业心理	167
第一节 中职生择业的心理准备	167
第二节 中职生的择业心理	174
第三节 择业过程中的几种基本方法及技巧	178



第一章 绪 论



名人名言

健康是人生第一财富。

——〔美〕爱默生.R.W.

健康是生活的出发点,也是教育的出发点。

——〔中〕陶行知



经典案例

让我们回顾一下最近几年发生在校园里的恶性事件:

1991年,美国爱荷华大学中国留学生卢刚因人际关系问题开枪射杀三位教授和一位同伴,致使国际航天物理界遭受巨大人才损失;

1999年5月,重庆某大学两男生为争夺足球将另一男生劫持到郊外活埋;

2002年,清华大学学生刘海洋为验证“笨狗熊”的说法能否成立,竟然先后两次将掺有火碱、硫酸的饮料泼向动物园中的狗熊;

2004年,云南大学学生马加爵因与同学打牌发生口角,而用一把石锤将4名同学砸死。

事情一经披露,舆论哗然。人们不禁要问:卢某、刘某、马某究竟怎么了?作为全国一流学府的有着高智商的学生为什么会做出如此残忍而又令人费解的举动来呢?事实上,在此之前,有关媒体早已多次报道过学生心理健康状况不容乐观、学生心理压力过大以及心理障碍发生率不断提高等有关内容。刘某泼熊事件和马某杀人事件再次提醒人们:加强学生心理健康教育已刻不容缓!

第一节 心理与心理健康

一、对心理的基本认识

(一)心理具有物质基础

现代科学表明,脑是心理的器官,心理是脑的功能。正如肺是呼吸的器官,呼吸是肺的功能一样。

在整个生物圈中,人类本可以说是很平凡的物种。他的许多系统的解剖特征就其特定功能远不如某些动物。例如,比起狗的嗅觉,鹰的视觉,人只能自叹弗如;比起猫的走路,人



显得很笨拙。人跑起来远不如梅花鹿迅速,不如美洲狮有气势。到了水里,人往往是海豚的救援对象……但是,人类却成为地球上的“万物之灵”。这种优势的获得,完全取决于人的大脑。

1. 人脑的结构

人脑由高级神经中枢和低级神经中枢构成。高级神经中枢指大脑。大脑位于脑的顶部,分左右两个半球。成年人大脑半球的平均长度为 170 毫米,高度为 125 毫米。它的重量占整个脑重的 80%。大脑表面覆盖着 3~4 毫米厚的灰质层,叫大脑半球皮质,简称皮质。皮质是控制整个机体活动的最高管理者和调节者。皮质表面凹凸不平,形成沟回,挺像核桃仁。它由 150 亿个脑细胞分 6 层组成,按不同的密度、大小和类型相互交错在一起。灰质下面是白质,白质由脑细胞延伸出来的神经纤维组成。这些纤维上下左右纵横交错,相互联系,组成一个十分复杂的“有线通信网络”。大脑半球皮质可分为 4 个部分:额叶、顶叶、颞叶和枕叶。人的额叶得到充分发展,占皮层表面积 29%(类人猿只占 16%,狗仅占 7%)。

低级神经中枢指大脑以下的中枢神经各部位,包括延脑、脑桥、中脑、间脑和小脑。低级神经中枢除了有传递和过滤神经信息(又称神经冲动)的功能之外,还对维持生命的基本活动起着重要的作用,如维持心跳、血压,发生吞咽、咳嗽、喷嚏反射,平衡和协调身体运动,调节植物性神经活动等。同时,低级神经中枢还具备接受感觉信息、调节情绪和维持机体觉醒状态的功能。低级神经中枢的活动受高级神经中枢的控制。

脑和脊髓构成中枢神经系统,中枢神经系统向全身各部位发出大量神经纤维组成外周神经系统。外周神经与感官及肌肉、骨骼、内脏、腺体等相联系,形成从中枢到外周又从外周到中枢的神经信息环路。神经信息在这个环路中以 360 千米/小时(即 100 米/秒)的速度迅速传递。一个信息不需 1/10 秒便可传遍全身。

2. 大脑的功能

认识大脑的功能比了解大脑的结构要困难得多。事实上,人们既不能从外部直接观察记忆的程序,又不能用手术刀打开头颅来记录思维过程。因而,心理学家把大脑比作一只“黑箱”。关于大脑功能的研究主要靠间接的办法。

(1) 高级神经活动学说与心理

俄国生理学家巴甫洛夫创造的高级神经活动学说是揭示大脑功能的最有影响的学说。所谓高级神经活动指的是大脑皮质的活动。神经系统最基本的活动方式是反射。反射是机体的神经系统对刺激做出规律性的应答活动。反射按起源分为两类:无条件反射和条件反射。

无条件反射是先天固有的、不变的反射,由低级神经中枢控制的。如新生儿生来就会呼吸,食物进入口中分泌唾液,就属于无条件反射。

条件反射是后天形成的、易变的反射,是无条件反射与某种无关刺激多次结合后形成的反射。例如,在学校中,铃声与许多活动相结合,如起床、上课、吃饭、休息等。于是,铃声对我们产生了信号的意义,变成了条件刺激物,什么样的铃声便会引起什么样的运动,这就是条件反射。形成条件反射的信号有两大类:一类是具体信号,包括物理环境中各种视觉的、



听觉的、触觉的、嗅觉的、味觉的刺激物；另一类是抽象信号，如人类的词语。抽象信号是人的社会活动的产物。

按照巴甫洛夫的观点，条件反射是心理活动的生理基础。有关人脑中心理的东西与神经生理的东西之间的关系，仍是当代科学积极探索的一个重大课题。

(2) 大脑的功能与心理

大脑的主要功能是接受、分析、综合、储存和发布各种信息。机体的所有感觉器官都把刺激信息由神经传入大脑，经过皮层的加工、整理，做出决策，然后发出信息，控制各器官和各系统的活动。各器官和各系统的活动状况又会通过信息环路反馈给大脑，以便进一步调节。

大脑两半球各自管理着身体相对的那一半，即左半球主管身体的右半边，右半球主管身体的左半边。皮层上的4个叶在功能上也有分工。枕叶与视觉有关，颞叶与听觉有关，顶叶与躯体感觉有关，额叶在人的心理活动中具有特殊的作用，控制着人的有目的、有意识的行为。有研究表明，额叶受伤的病人无法解答算术应用题，智力下降，还出现性格上的障碍。原本很温和的病人变得暴躁粗野、不能自制。皮层各部位既分工又合作，在功能上相互联系，相互协调。新近关于人脑研究的成果表明，大脑皮层的绝大部分不承担具体的感觉和运动的功能，因而可以集中用于高级的心理过程，如思维。

人的大脑功能具有不对称性，即心理功能在左右两个半球上表现出不同的优势。通常左半球的功能是阅读和计算，保障连贯的分析性的逻辑思维。右半球运用形象信息，保证空间定向、音乐知觉，擅长对情绪、态度的理解。大脑两半球的功能不对称性是相对的，是一个人在交往过程中逐渐稳定下来的。

通过以上分析，我们可以归纳出：脑是心理的器官，是心理活动的物质基础，它的活动产生并制约着人的心理活动。

(二) 心理是客观现实的反映

脑是心理的器官，但脑本身并不产生心理，心理既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。即心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以，客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水，无本之木。例如，用刀刻木头，留下刀痕是反映；人照镜子，镜子里呈现人像也是反映。反映是物质的普遍属性。随着物质的发展水平不同，反映也有不同的形式。客观事物作用于脑产生心理，这是更高级的反映形式。客观现实是指独立于人的心理之外，不依赖于人的心理而存在的一切事物。客观现实可分为三类：第一类是自然现实，包括日月星辰、山川树木、江河湖海等；第二类是经过人加工的现实，如工厂、车辆、工具、笔墨、纸张等；第三类是社会现实，主要指人们的社会存在，即人所处的社会制度和人的各种社会关系，也包括人们的交往、语言等方面。

据统计，到20世纪50年代末，人们已发现有30个小孩是由野兽在野地里抚育大的，其中多数是“狼孩”，也有“豹孩”“熊孩”。由于这些孩子长年和野兽一起生活，所以养成了动物的生活习性。当他们10岁左右被救回到人类社会时，他们有嘴不会说话，有手不会劳动，有脑不会思维；白天爱躲藏起来，夜间爱潜行；他们一般用四肢爬行，爱吃生食。



1920年,印度人辛格有一次在狼窝里发现了两个小女孩,小的约2岁,带回后很快死去了,大的约8岁,取名为卡玛拉。卡玛拉返回人类生活圈时用四肢行走,用双手和膝盖着地歇息,不会用手吃饭、喝水。她害怕强光,夜间视觉敏锐,每天夜里像狼一样嚎叫,拒绝穿衣服及盖毯子。经过辛格的照料和教育,她2年学会了站立,4年学会了6个单词,6年会走,7年学会了45个单词,同时学会了用手吃饭,用杯子喝水,到17岁临死时她只有相当于4岁儿童的心理发展水平。

由此可见,尽管卡玛拉有人脑这一物质基础,但她长期生活在狼群里,脱离了人类社会,她只有狼的本性,而不具备人的心理。所以,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子式的反映,而是能动的反映。因为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。

(三)心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映,也是一种看不见、摸不着的映像,看不见、摸不着并不代表它就是虚无缥缈的,它可以通过人的活动存在和表现。所以,就有了察言观色、揣摩心理,当然,也就有了心理学。有时候,一些小动作会泄露我们内心的秘密,这一切,也就是心理活动。你也许见过或听过“请碟仙”的游戏吧?就是几个人围着一张桌子,桌上铺着一张画着一些标记符号的纸,纸中间倒扣着一个碟子,每个人伸出一只手指放在碟子上,然后请出“碟仙”问问题,碟子就会在纸上移动,找到相应符号,组成答案。如果不是有人故意地欺骗,这种现象可以解释为无意识运动的结果。即你既然在想某一个运动,就是说有了动觉表象,你就会不经意地、不知不觉地做这个运动。总之,心理是脑的机能,是人脑对客观现实的主观反映,这两者是相互联系、密不可分的。片面强调客观对心理的决定作用,忽视对脑的依存性,将会成为“无头脑的心理学”,忽视心理现象的产生有赖于客观刺激对脑的影响,也会犯生物学上的错误。同时,人脑也只有人在的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实,永远处于相互作用之中。人就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中,不断地丰富和发展自己的聪明才智,形成自己的世界观的。

(四)心理的构成

走进教室,会看到教室里的桌子、椅子、黑板,这是我们在用视觉来感知周围的事物;当听到教室里同学讲话的声音,这是我们在用听觉来感知客观的世界。视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、动觉、平衡觉等都属于感觉,感觉是对某个客观事物个别属性的反映。而通过一段时间的学习,我们知道了数学有一定的难度,不下工夫很难过关;懂得了外语的学习要多听、多看、多讲、多练;明白了中职的学习和中学有很多不同的地方。其中,知道了、懂得了、明白了什么,就属于知觉,知觉是对某个事物整体属性的反映。为了更好地感知事物,就必须集中注意力,同时还要回忆以往的经验,进行想象和思维等,这些都属于心理活动中认知活动的过程。人的心理除了认知活动之外,还有情感活动和意志活动。人们在认识了一定的客观事物之后,就会产生一定的态度,比如喜欢或者是讨厌,这就是情感过程,情感过程是伴随认识而来的。人们对客观事物不仅要认识,还要进行相应的处理和改造。为此,就要提



出目标,制订计划,同时还要克服困难,坚持不懈地进行努力,这就是意志过程。人的心理除了一般的共性之外,还有个性,这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观,不同的兴趣、气质、能力、性格,构成了人的个性的不同心理特征,构成了人的心理的千姿百态,构成了千人千面。

二、健康新概念

(一)什么是健康

亘古至今,人类一直在追求着健康。拥有健康是每个人的期盼,那么到底什么是健康呢?

提到这个问题,很多人都会回答,健康不就是没病吗?这种回答不能算错,但也不能算对,至少不能算全对。因为它只注意到了生理上存在健康的问题,而忽略了心理上同样也存在健康的问题。



心理测试

下面是20道有关心理健康的测试题,请你仔细阅读下面的每一个问题,然后做出回答。

(1)当你弄伤了自己,不管是割伤、扭伤、骨折还是接受了外科手术,你是否康复得比其他人快?或比医生所预料的要快?

(2)当你受到侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时,你是否在一两天内即能恢复一向的乐观情绪?

(3)当你做了一些你实在不愿做的事,并且做完后不久即感到后悔时,你能否很快就原谅自己,并继续你的工作,而不是长久地沉溺在自责中?

(4)你目前是否在培养和增强自己的能力,以完成看来是你生命中最重要的事情?

(5)每一天你想做的所有活动(如穿鞋,将衣物从洗衣机中取出,将柜顶的坛子取下来等)是否都能做到,有没有感觉不适或使你累坏呢?

(6)你最近是否开始实行一项新计划或开始一项新工作,或对自己的生活有一种新的尝试(例如在家中安装一种节能装置,或学习一种乐器等)?

(7)你参加宴会、舞会、音乐会或看电影时,是否能得到很多快乐?

(8)你是否酷爱运动,能玩多种运动项目?

(9)你的耳垂是否平滑(有斜角的折痕便不算平滑)?

(10)你起床后,是否在数分钟后就会感到充满活力、渴望工作?

(11)你是否渴望能种些花或蔬菜?

(12)你最近是否经常发脾气叫人滚开、闭嘴或别管闲事?

(13)你是否发觉自己在淋浴、开车或在屋内时常唱歌?

(14)你是否时常微笑?

(15)你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子?

(16)你是否感到深呼吸是一种享受?你是否在无须奔跑的时候亦渴望能奔跑?

(17)你时常感到很快乐吗?



(18)当你照镜子时,是否经常能喜欢自己的形象?

(19)当你照镜子时,镜子中你的姿势是否好看?

(20)你是否深爱着某一个人?是否亦感到被对方同样深爱着?或者你对某一样重要的东西是否有一种深切甚至热烈的爱恋,觉得它比你本身更重要和更持久?

评分规则:

假如你的答案是“否”,给自己记0分;假如你的答案有部分程度是“对”,给自己记1分;假如你的答案完全是“对”,给自己记2分。最后将分数加起来,然后再根据后面的“标准”评估自己的心理健康状况。

结果解析:

假如你得到40分(满分),那么你的心理已经比许多人健康;如果得不到40分,也不要担心,因为无论你得到多少分,每1分都代表一点健康,都对你有帮助,你可以将你自己认为是健康的象征写下来。事实上健康的象征比这里所提到的要多许多,例如面色红润、身材苗条、热爱工作、热爱家庭、看起来比实际年龄年轻等。

事实上,人除了拥有自己的躯体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理及社会因素的复合体,因此,当我们谈到健康问题时仅仅注意生理上的健康显然是片面的。

早在1948年,世界卫生组织就给出了关于健康的新的定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的10条标准。

(1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;

(2)态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;

(3)善于休息,睡眠良好;

(4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

(5)能够抵抗一般性的感冒和传染病;

(6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;

(7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症;

(8)牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象,牙龈颜色正常;

(9)头发有光泽,无头屑;

(10)肌肉和皮肤富于弹性,走路轻松自然。

1998年,世界卫生组织又对健康问题做出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,且富有文明的意义。



学生在校心理适应能力测试

为了帮助同学们了解自己的心理适应情况,下面我们为大家提供一份具体的心理小测验,每道题都有3个答案。请根据自己的实际情况,选择一种做上标记。

1. 我最怕转学或转班级,每到一个新环境,我总要经过很长一段时间才能适应。
A.是 B.无法肯定 C.不是
2. 每到一个新的地方,我很容易同别人接近。
A.是 B.无法肯定 C.不是
3. 在陌生人面前,我常无话可说,以至感到尴尬。
A.是 B.无法肯定 C.不是
4. 我最喜欢学习新知识,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。
A.是 B.无法肯定 C.不是
5. 每到一个新地方,第一天我总是睡不好。就是在家,只要换一张床,有时也会失眠。
A.是 B.无法肯定 C.不是
6. 不管生活条件有多大变化,我都能很快习惯。
A.是 B.无法肯定 C.不是
7. 越是人多的地方,我越感到紧张。
A.是 B.无法肯定 C.不是
8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半不会比平时练习时差。
A.是 B.无法肯定 C.不是
9. 我最怕在班上发言,全班同学都看着我,心都快跳出来了。
A.是 B.无法肯定 C.不是
10. 即使有的同学对我有看法,我仍能同他(她)交往。
A.是 B.无法肯定 C.不是
11. 老师在场的时候,我做事情总有些不自在。
A.是 B.无法肯定 C.不是
12. 和同学、家人相处,我很少固执己见,经常乐于采纳别人的看法。
A.是 B.无法肯定 C.不是
13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。
A.是 B.无法肯定 C.不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。
A.是 B.无法肯定 C.不是
15. 有时明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。
A.是 B.无法肯定 C.不是
16. 在决定胜负或成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。



A.是 B.无法肯定 C.不是

17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。

A.是 B.无法肯定 C.不是

18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍能集中精神学习,并且效率较高。

A.是 B.无法肯定 C.不是

19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。

A.是 B.无法肯定 C.不是

20. 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。

A.是 B.无法肯定 C.不是

评分办法:

1. 凡是单数号题(1,3,5,7……)

是-2分,无法肯定0分,不是+2分

2. 凡是双数号题(2,4,6,8……)

是+2分,无法肯定0分,不是-2分

3. 将各题的得分相加,即得总分。

结论:

35~40分。社会适应能力很强。能很快地适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象极好,无论进入什么样的环境,都能应付自如、左右逢源。

29~34分。社会适应能力良好。

17~28分。社会适应能力一般。当进入一个新的环境,经过一段时间的努力,基本上能适应。

6~16分。社会适应能力较差,依赖于较好的学习、生活环境。一旦遇到困难则容易怨天尤人甚至消沉。

5分以下。社会适应能力很差,在各种新环境中,即使经过一段相当长时间的努力,也不一定能够适应,常常因感到与周围事物格格不入而十分苦闷。在与他人的交往中,总显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测验中得分较高,说明你的社会适应能力较强。但是,如果得分较低,也不必忧心忡忡,因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼,就一定会成为适应社会的成功者。

(二)健康的“核心”——心理健康

根据上述全面健康的观点,健康至少包括四大要素——生理平衡(没有身体疾患)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(具有良好的品质)。四者相互联系,相互影响。一方面,身体疾患可以影响个体的正常心理活动;强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。即生理问题可以引起心理的反应,心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面,心理健康与社会成熟的关系更是密不可分,二者互为因果。心理不健康就无从谈起社会成熟;而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然,不同的社会阶段、不同的阶层、不同的需求群体,对四者的重视程度也有很大区别,四者在健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于



注重生理健康一样,现在人们也已逐渐开始重视心理健康。后者在健康中的地位将会变得越来越重要,尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

既然心理健康如此重要,那么究竟什么是心理健康呢?

所谓心理健康,是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态。人在生活实践中,要不断地与外界环境(包括自然的和社会的)发生关系,相互作用,接受环境的影响并积极反作用于环境,以取得与外界环境的平衡与协调。一个心理健康的人,还应当能随环境条件的变化而不断调整自己的内部心理结构以达到与外界的平衡。

三、心理健康的标准

健康是生理健康和心理健康的统一,就人的生理而言,健康并不难确认,只要躯体器官没有实质上的细胞病变,就可以说是健康的。但是,就人的心理而言,目前还没有一个公认的、客观的健康标准,而且对它的评价还要受诸多因素的影响,如种族、社会、文化、宗教信仰等。在中国是正常的,在外国则可能被视为异常。因此,心理健康与否是相对的。正因为如此,国内外许多专家学者众说纷纭。

综合国内外专家学者的意见,一般认为,心理健康的标准包括以下几个方面。

(一)智力正常

智力是人们在获得知识和运用知识解决实际问题时所必须具备的心理条件或特征,是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力的综合。智力正常是心理健康的基本条件和首要标准。如果一个人的智力发育不全或阻滞,心理健康就无从谈起。

(二)情绪健康

情绪是人对事物的态度和体验,是人的需要得到满足与否的反映。情绪健康是心理健康的一个重要标志。具有健康心理的人,能经常保持乐观、满意和自信的心境,善于从生活中寻找乐趣,热爱生活,积极向上,对未来充满希望;同时,善于协调和控制自己的情绪,使自己的情绪保持相对稳定。

(三)意志健全

意志是人 有意识、有目的、有计划地调节和支配自己行动的心理过程。意志健全的标志是行动的自觉性、果断性、坚定性和自制力。心理健康的人总是有意识、有目的地进行各项活动;在遇到问题时能够经过周密考虑而采取果断决定;不因挫折而灰心,不为困难所压倒;善于克制自己的激情,以免轻举妄动。

(四)人格完整

人格在心理学上是指个体比较稳定的心理特征总和。人格完整的主要标志是:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识;以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目的和行为统一起来。



(五) 人际关系和谐

人际关系是人们在共同活动中,彼此为寻求满足各种需要,而建立起来的相互间的心理关系。人是社会的人,和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件。心理健康的人,乐于和别人交往,能用尊重、平等、信任、友爱、宽容、谅解的积极态度与别人相处,既有广泛而稳定的人际关系,又有志同道合的知心朋友。在交往中不卑不亢,并善于取人之长,补己之短。待人以诚则朋友多,朋友多则遇难有助。

(六) 与社会协调一致

能否与社会协调一致,有效地处理与周围现实的关系,也是衡量心理健康与否的重要条件。具有健康心理的人,总是能和社会保持良好的接触,对社会现状有比较清晰的认识,头脑灵活,思想、观念、动机、行为能够跟上时代的发展,言行符合社会规范的要求,能对自己的行为负责,不推卸责任,不诿过于人,当自己的愿望需要与社会的需要相矛盾时,能及时地进行自我调整,而不是一意孤行或逃避现实。

(七) 心理行为符合年龄特征和角色特征

与人生各阶段生理发展相对应的是心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康者应有与同年龄多数人相一致的心理行为特征。一个人的心理行为如果经常严重偏离其年龄特征,则可能是心理不健康的表现。另外,心理健康的人,其心理行为还应与其角色、身份相符合。

第二节 中职生与心理健康教育

一、中职生常见的心理问题

中职生正处于青年期,他们在心理上一方面表现为具有强烈的求知欲望,强烈的情感需求和交友需要,强烈的参与社会的意识和强烈的独立意识、竞争意识;但另一方面中职生在心理上正在走向成熟还未达到真正成熟,这些心理特点决定了中职生在成长发展过程中不可避免地会遇到各种心理困惑与矛盾而产生一定的心理问题。

我国心理学研究和心理咨询的实践表明,中职生的心理问题主要表现为心理困惑。这是由于环境的改变、学习的压力、人际关系紧张、情感、就业期待等引起的一种暂时的紧张、烦恼、压抑状态,一般持续时间较短,症状较轻。这种状态人人都会遇到,稍加自我调适或进行心理咨询就可摆脱,这种情况不属于心理疾病。我们平时所讲的中职生的心理问题主要指的就是心理困惑问题,中职生的心理困惑涉及生活的各个方面,但主要集中在以下几个方面。

(一) 环境适应问题

中职生进入学校后,由于环境发生了变化,多数学生离开了长期依赖的家长和老师,许多问题需要自己独立处理,对新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯,使一些学生



出现了各种适应困难,由此产生压抑、焦虑等心理障碍。如果不能很好地加以应对,则会影响学生的学习和生活,严重的还会导致神经衰弱症。

适应问题突出地反映在一年级新生的生活适应能力上。新生入学后在自我认知、人际交往、环境适应等方面都面临着全新的调适问题,加之学生生活自理能力和适应能力普遍较低,因而适应能力低下问题普遍存在。据一项研究报道:学校新生适应不良,抑郁、强迫、焦虑占 30%~60%。但由于每个学生的生活经历不同,自身家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大,人格特点的差异与应激和自我调适能力不同,在适应新生活的过程中显示出明显的差别性。新生从“陷入彷徨迷失”到“走出困境”这段时间,部分学生需要 2~3 个月就可以完成,多数学生则需要半年时间,还有一小部分学生需要更长时间。

(二)学习心理问题

中职生的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学的,这使得许多中职生在学习上遇到了新的困难与挫折。

许多学生在之前确立了自己的学习优势,有着较高的学业期待。进入新的环境后,学习的主要特点是学习的自主独立性,学生成为学习活动的主体,教师是学习活动的指导者。中职生面临新的学习目的、学习方法、学习内容的巨大转变,但许多学生失去了明确的学习目标,缺乏良好的学习方法和正确的学习态度,因而在学习中感到迷茫与困惑,缺乏充足的学习动力;专业兴趣问题也是影响学生学习的重要原因,常常会有部分学生不喜欢自己所学的专业,缺乏学习兴趣,因而情绪低落。中职生不仅要学习专业知识,掌握专业技能,同时也要培养综合能力与良好素质,力求全面发展,这样才能在社会上立足,但有些学生不能正确处理学习与工作之间的关系,在专业学习与校园文化之间也不知如何协调。中职生在学习专业知识的同时,还要选修一些相关知识,如外语、计算机、汽车驾驶等,考取各类证书,以适应激烈的市场竞争,在将来的工作岗位中占有一席之地。

由于以上多种因素的影响,如果中职生缺乏足够的思想准备,缺乏较强的学习能力,就会使一部分学生对学习产生厌烦和抵触情绪,从而导致学习成绩不理想,出现焦虑、紧张等情绪反应。同时还会严重影响自信心,产生自卑以及自我否定等心理问题,甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。这些都会极大地影响学生的心理健康,导致学业失败。

(三)人际关系问题

美国成功学家卡耐基曾经说过:“人的成功 80%源自人际交往。”处于经济大潮中的学生们也越来越意识到人际交往能力的重要性,但是由于缺乏经验,许多学生不善于人际交往,如何建立与周围同学的友好关系是每个学生面临的又一个重要课题。《中国青年报》曾经报道:福州博智市场研究有限公司曾经对福建 6 所大中专院校的 1200 名学生进行了一项调查,结果显示,约有 23% 的学生在人际关系上存在一定问题。

同之前相比,学生对人际关系问题的关注程度超过了学习,学生的人际关系更为广泛与深刻,角色呈现多元化。一方面,学生渴望友情,不仅愿意保持较广泛的人际交往,而且希望通过交往获得较亲密的友谊;但另一方面,又缺少一定的交往经验,面对新的生活环境,他们不再得到老师的细致关心和照顾,同学也都来自四面八方,他们在经济文化背景、生活习惯和行为习惯等方面存在明显的差异,因而交往起来相对比较困难,在交往过程中会感到不是