



中等职业教育基础课系列教材

心理健康教育 与自信训练

XINLI JIANKANG JIAOYU YU ZIXIN XUNLIAN

主编/潘新 主审/吴丁良



安徽科学技术出版社



中等职业教育基础课系列教材

心理健康教育 与自信训练

主编 / 潘 新 副主编 / 黄晓莲
编者 / 黄晓莲 陆 迎 赵先洁 杨 宇 谷红霞
主审 / 吴丁良

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育与自信训练/潘新主编. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2007. 9

(中等职业教育基础课系列教材)

ISBN 978-7-5337-3904-1

I. 心… II. 潘… 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 143197 号

董颖黄、潘新主编 潘新、董颖黄、管林
管林谷、李蔚、管林、胡 董颖黄、管林
吴丁吴、管林

心理健康教育与自信训练

潘 新 主 编

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 王菁虹

封面设计: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.com.cn

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥星光印务有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 8.25

字 数: 200 千

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 13.90 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前言

为了全面贯彻落实国家《职业指导教学训练大纲》要求,针对中等职业教育的培养目标和我校开展就业指导工作的实际情况,进一步加强校本教材建设和课程改革,在原有讲义的基础上,我们编写了本套教材。本套教材包括4本:《心理健康教育与自信训练》《就业政策指导与自律训练》《企业文化与就业技能训练》《创业技能基础指导与强化训练》,现正在陆续出版中。

在教材的设计方面,充分体现了职业指导三年不断线的思想,将职业指导分为四大模块,17个子模块,分别在4个学期组织教学。第一学期是《心理健康教育与自信训练》,第二学期是《就业政策指导与自律训练》,第三学期是《企业文化与就业技能训练》,第四学期是《创业技能基础指导与强化训练》。各模块相互联系,又相对独立,便于教学。与此同时,授课教师应把时事政治、思想品德操行训练融入职业指导的全过程。第四学期,教师应针对即将离校到实际岗位学习的学生进行职业能力综合测评和强化训练(分笔试、口试和行为表现三部分)。

本套教材最大的特点是以“案例教学”和“实践活动”为主,融知识、案例、规则和建议于一体,力求最大限度地帮助学生就业,促进其职业发展,努力做到重体验、重实践、重实效。

本套教材由基础教学部潘新担任主编。《心理健康教育与自信训练》由黄晓莲等参与编写,《就业政策指导与自律训练》由赵先洁、张银星等参与编写,《企业文化与就业技能训练》由刘美玲、谢红梅等参与编写。校领导赵建平、吴丁良分别担任主审。本套书在编写过程中,参考了大量书籍,查阅了大量资料,在此大力感谢文献作者。由于时间仓促,加之编者水平有限,书中难免存在诸多不妥之处,恳请广大师生提出宝贵意见,以便再版修订。

编者

关于本书

本课程的教学目标是使学生了解心理健康的标准,以及在学习、生活、交友、青春期成长和就业等方面常见的心理问题及解决方法,提高学生的心理素质,培养学生的自信心、受挫能力以及岗位适应能力。

目 录

模块一 走进心理健康教育	1
一、心理健康教育的目的	2
二、心理健康的概念	2
三、心理健康的标准	2
四、心理问题的自我调适方法	4
思考与练习	6
模块二 影响心理健康的因素	8
一、本体因素	9
二、诱发因素	10
思考与练习	11
附一：让孩子对自己的过失负责	11
附二：让孩子适当冒险，培养勇敢精神	12
模块三 学业上的我	14
一、学业上的自我剖析	15
二、学习动机的自我激发	17
三、学习方法的自我养成	19
四、大脑功能的调适	23
五、生理与心理疲劳的调适	24
思考与练习	25
模块四 家庭中的我	27
一、面对与父母的冲突	28
二、面对父母的过分期望与保护	31
三、面对父母的忽视	34
四、学会与父母沟通	37
五、我对家庭的责任	37
思考与练习	40
模块五 班级中的我	41
一、积极面对老师的批评	42
二、学会与同伴更好地交往	43
三、抵制不良社会交往	46
四、如何面对竞争	49
五、嫉妒心理调节	51
思考与练习	54
模块六 情感上的我	56
一、认识早恋	57

二、遭遇早来的“爱”	58
三、如何处理情感问题	62
四、摆脱虚幻的相思网	64
五、性心理的自我调节	67
思考与练习	72
模块七 求职时的我	73
一、就业与升学的选择	74
二、求职的心理准备	75
思考与练习	79
附:[小测试]你的职业兴趣是什么?	80
模块八 自信训练	83
一、认识自我	84
二、气质与性格的关系	89
三、自立、自信、自尊、自强	95
四、自信者的特征、自信心的培养	99
五、自信训练	100
六、实现自我	102
七、坚持锻炼、强身健体	105
思考与练习	111
模块九 心理健康的我	113
一、战胜自卑	114
二、走出郁闷	117
三、勇敢面对挫折	120
思考与练习	124
参考文献	125

模块一 走进心理健康教育

人们都说,青春是一种资本,是生命的一个阶段,是一片未开垦的处女地!

人们又说,春之青,青之春,无青不为春,无春不为青!

所有的青春都应当是美丽的。

悄悄地,你们的身体发生着变化,心灵越来越丰富,情感的湖面荡起了涟漪……这一切,既令人兴奋,又让人害怕。

你们渴望独立与成熟,又缺乏知识与经验;你们憧憬未来,又对现实中的激烈竞争充满着迷惘;你们希望拥有真挚的友谊,又不知如何消除朋友间的消极影响;你们深爱着父母,却发现与他们越来越难沟通……这么多的矛盾,这么多的困惑,这么多的问题,摆在了你们的面前,生活在向你们挑战!

你的新朋友——心理健康教育课,将和你一起去迎接挑战。它将与你分享快乐,同担忧愁,帮你选择,助你完善。在老师的亲切指导下,在宽松和谐的气氛中,你将自己耕耘心田,播种理想。愿心理健康教育课伴随你度过青春岁月,走向更加美好的人生。

我们的心理健康教育课是怎样的呢?它并不是单纯的心理学知识的传授,它是在没有学习压力的情况下,为大家提供一个放松心情、缓冲地带的。在心理健康教育课中以小组为单位开展各种各样的活动,有游戏、情景创设、角色扮演、讨论等。

我们心理健康教育课中的老师和同学,是朋友关系,平等、相互尊重、真诚、亲密,师生之间的活动是一种合作的、民主的、商谈式的协助活动,老师不是代替你们解决问题,而是协助你们解决问题。

相信你一定会喜欢这门课。希望心理健康教育课成为你忠诚的朋友,伴你走过人生最亮丽的青春岁月。

一、心理健康教育的目的

近年来,越来越多的学校开始重视心理健康教育,一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育是件好事,但为什么要开展心理健康教育呢?我们开展心理健康教育的目的,是提高学生的整体心理素质,维护和增进学生的心理健康水平,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力,并针对个别学生的心理异常现象进行预防和纠正。

二、心理健康的概念

现代医学模式强调人的健康包括身体健康和心理健康两方面,1948年WHO在它成立时的宪章中就明确指出:“健康是指不仅没有躯体的疾病,而且要有完整的生理、心理状态及社会适应能力。”身体健康是心理健康的基础,心理健康可以促进身体健康。

那什么是心理健康呢?据1946年第三届国际心理卫生大会提出的观点,心理健康是指:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”心理健康包括两层含义,一是无心理疾病,这是心理健康的最基本条件,心理疾病包括各种心理及行为异常的情形;二是具有一种积极发展的心理状态。这是从积极的、预防的角度对人们提出的要求,目的是要保持和促进心理健康,消除不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。比如,遇到问题不逃避,积极主动地调节不良情绪,善于从积极角度思考问题等都是一中积极发展的心理状态。

三、心理健康的标准

关于心理健康的标准,国内外学者已经根据各自的论点和经验作过讨论,主要是从个体的认知、情绪、意志、个性、行为、社会适应、人际关系等方面的表现和特点来考虑的。其中我国精神卫生专家许又新教授提出的标准是对多项具体标准的概括。他认为:如果孤立地考虑任何一条标准都难免失之偏颇,所以最好把它们综合起来加以考虑。他提出了心理健康的三条标准。

1. 体验标准

以个人的主观体验和内心世界作为衡量心理健康的标准,其中包括两部分:

(1)良好的心境。这首先是心情愉快,如果一个人长期感到不愉快,就可以毫不犹豫地,说他心理不健康。愉快不仅是满足和享受,它对身心健康也有着不可低估的促进作用。这一点已经为大家所共识。许多调查也表明,长寿的人多是愉快的,心情不愉快的人往往易患各种疾病。心情愉快需要进行自我调控,自我调控是为了更加愉快。有人为追求名利或财富,长期过分约束自己的欲望和行为,这种以牺牲愉快这一重要人生价值去追求名利财富的努力又有什么意义呢?只有经常愉快的人能及时对心情的变化进行良好的自我调控。当然,良好的心情还包括适当的紧张。总是放松也将一事无成,正所谓“文武之道,一张一弛”。

(2)恰当的自我评价。恰当的自我评价是衡量心理健康的重要标准,自我评价过低,就会缺乏信心和勇气,做事畏首畏尾,聪明才智不能充分发挥,经常体验自卑的痛苦。自我评价过

高,对自己的要求和目标也容易定得过高,这就潜伏着易受挫折和自我苛求的危险。因为这种人特别爱面子,虚荣心强。一旦遇到挫折和失败,缺点无法掩盖,则潜意识中隐藏在自大后面的自卑便会在意识中浮现。无论自卑还是自大都是缺乏恰当自我评价的表现,这样的人容易受周围人评价的影响,在自卑与自大这两极之间摇摆。

人贵有自知之明,就是对自己有恰如其分的评价。对自己的优、缺点都看得清楚,并能发挥长处。如果对自己的评价与现实偏差不大,就是相对的心理健康。古人云:“知人者智,自知者明;胜人者有力,自胜者强。”就是这个道理。

2. 操作标准

操作标准是用可操作的方法了解人的心理活动的效率,所以也可以叫做效率标准。它对一个人的包括认知过程、情绪过程和个性等影响心理活动效率的内容加以测量和评定。

应该明确的是,体验标准与效率标准是互相影响的。比如某人有不安全感(一种体验),做事犹豫不决,总怕出错,做什么事都反复检查核对,自然效率也就低。

操作标准主要有两条:一条是个人心理的效率,另一条是个人的社会效率或社会功能。心理效率可以通过实验、测验等手段对人的各种心理功能进行定性或定量的评定。评定一个人的心理健康水平不仅要判断他聪明才智如何,而且要看他的聪明才智在他的生活、工作中是否能得到充分利用和发挥。社会效率主要包括工作(学习)效率和人际关系两方面。工作效率高不仅指单位时间完成的工作量大,还指工作质量高、错误少,且能在发现错误时及时纠正。另外,我国传统文化就十分重视人际关系。常言道,天时地利不如人和。良好的人际关系是心理健康的标志,也是对健康的促进。相反,人际关系处理不好,往往是致病的重要因素。临床实践表明,神经症性的情绪障碍,也与人际关系不良有密切的联系。

3. 发展标准

发展标准与体验标准和操作标准不同,后两者都着眼于横向评价人的心理状况,而发展标准是在时间轴上对人的心理状况作纵向的回顾或展望。既要了解一个人经历了怎样的心路历程,又要估计他未来发展的可能性和趋势。

综合国内外有关专家提出的标准,以下8个方面是心理健康的必要条件:

(1)智力正常。智力正常是正常人生活最基本的心理条件,也是心理健康的首要标准。

(2)心理行为与年龄特征相符。人的心理行为表现应与生理发展阶段相符,心理健康者应有与同年龄多数人相符的行为特征,如果一个人的行为经常偏离自己的生理发展的年龄阶段应表现的行为,一般都是心理不健康的表现。

(3)善于调控情绪。医学、心理学研究都认为情绪在心理健康中起着重要作用,所以心理健康者情绪应具有较好的稳定性,经常保持良好的心境,适度的情绪发泄,善于调节自己的情绪,以保持与周围环境的动态平衡。

(4)坚强的意志品质。意志特征在人的个性中占有重要地位,也是心理是否健康的重要表现,健康的意志品质主要表现在自觉性高、果断性强、坚韧性大、自制性好等方面。

(5)人际关系和谐。个体的心理健康状况主要在人与人之间的交往中表现出来。和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。

(6)能动地适应和改造环境。一个心理健康的人,其心理、行为应具有顺应社会文化进步发展的趋势,能动地适应和改造环境的能力,以达到个人需要和团体需要的协调统一,自我实现和社会奉献的协调统一。

(7)人格完整稳定。人格是稳定的心理特征的总和,心理健康的目标是使人保持人格的

完整和稳定,从而培养健全的人格。

(8)能客观的评价自己。了解自己并对自己的能力作客观评价,既不盲目自大,也不妄自菲薄。

以上标准只是在相对意义上的认识。实际上,心理健康与不健康之间也没有明确的界限,正常与异常之间的区别主要是量的差异。问题的关键在于健康、异常与异常方面行为发生的频率和程度。若异常行为不间断、屡屡出现,并且已经对个体的学习或生活造成了明显持久的消极影响,便足以视为心理有问题了。

另外,心理健康也不是某种固定的状态,它是动态的、变化的,因社会的、心理的、生理的或家庭等方面的变化而发生变化。比如人们常说的精神打击或精神刺激,生活的改变或亲人的亡故,学业的暂时失利,工作的变化,失业或下岗,都会对很多人造成一定的影响。有的人在短时间内可以调整,有的人则需要很长时间或很难调整好自己的心理状态。另外还有自然灾害(如地震、洪水等),对死难者家属和幸存者都可能造成很大的心理打击,有的人则可能达到心理疾病的程度。因此,只要一个人在较长一段时间内能保持良好的心境,就可以认为其心理是健康的。

四、心理问题的自我调适方法

1. 心理自动调适法

它是依靠“心理防御机制”进行心理调适的一种方法,心理防御机制有积极和消极之分。积极的心理防御机制在缓解心理挫折、减轻焦虑情绪、恢复心理平衡的同时,常常表现出一种自信、进取的倾向。具体表现在以下方面:①认同。当遇到挫折而感到痛苦时,效仿他人获得成功的经验和方法,使自己的思想、信仰、目标和言行更适应环境的要求,从而在主观上增强自己获得成功的经验。②替代。在实现某一目标过程中遭受挫折后,用另一目标来代替的心理反应。主要表现为“升华”和“补偿”,前者如歌德在遭受恋爱挫折之后,把感情寄托在文学中,以自己的经历为题材创作《少年维特之烦恼》;后者是指个人因生理缺陷或生活受挫,转向事业上发奋努力。③幽默。用幽默的方式化解困境,维护自己的心理平衡。

2. 意义寻觅法

树立正确的人生观和价值观,以积极向上的态度来面对和驾驭生活,努力寻找和发现健康的精神追求。精神追求可以统领所有的心智,使你关注未来的事情,忽略微小的心理波动,以良好的心态投入生活和工作之中。一些伟人,他们遇到的困难可谓不小,但在伟大的理想支配下,他们全身心投入事业,已经没有时间和精力来关注自己。精神追求还可以使人有勇气面对各种困难,包括肉体和心理痛苦。所谓“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨”。对于有精神追求的人,痛苦和挫折只是磨炼自己的试金石。

3. 认知调控法

当个人出现不适度、不恰当的情绪反应时,理智地分析和评价所处的情境,理清思路,冷静地作出应对的方法叫认知调控法。例如当人非常愤怒时,常会作出过激行为。如果此时能够告诫自己冷静分析一下动怒的原因和可能的解决办法,就会使过分的反应恢复平静,找到恰当的方式解决问题。

4. 活动调适法

活动调适法是指通过从事有趣的活动,以达到调节情绪、促进身心健康的一类方法。包

括读书、写作、绘画、雕塑、体育运动、听音乐、歌唱、舞蹈、演戏、劳动等多种活动方式,活动调适寓心理治疗于娱乐之中,不仅易为人接受,而且易于操作,可以广泛地运用于一般性的心理不平衡和轻微的心理障碍。活动调适法的实质在于用活动的过程来充实空虚的生活,用活动中获得的愉悦来驱散不良的情绪。因此,应随时把握利用活动中所提供的有利机遇、信息去发现问题,改变错误的认知,调适不良的情绪,纠正不适应的行为,提高自信心。活动的种类要根据自身的文化程度、兴趣和实际条件来选择。

5. 合理宣泄法

合理宣泄就是利用或创造某种条件、情境,以合理的方式把压抑的情绪倾诉和表达出来,以减轻或消除心理压力,稳定思想情绪。宣泄是一种释放,宣泄的过程也是人们进行心理的自我调整过程。军营是一个特殊的环境,由于多种因素使然,其中的人心理压力往往比较大,有的人时常会出现一些消极情绪,对他们的合理宣泄甚至牢骚,应予以正确的认识和充分的理解。不能认为说了几句不中听的话就是冒犯,不能把抹眼泪与意志薄弱划等号。既要注意采取合理的方式使消极情绪得以排解,又要教育大家自觉遵守条令条例和部队的规定,不影响部队正常的训练、工作秩序。

宣泄的方式主要有以下几种:①倾诉。心里有什么问题和积怨,可以对他人尽情地倾诉出来。倾诉对象一般是最亲近、最信赖、最理解自己的人,否则就不能无所顾忌地畅所欲言。在倾诉的过程中,可能因情绪激动、过度悲伤等因素,说话唠唠叨叨,词不达意,说过头话,甚至发牢骚,对此要给予理解、同情和安慰,并适时予以正确引导。②书写。用写信、写文作诗或写日记等方式,使那些因各种原因而不能直接对人表露的情绪得到排解。③运动。有了消极情绪,闷坐在房子里可能“剪不断、理还乱”,到室外去打打球、跑跑步或爬爬山,呼吸一下新鲜空气,让怒气和痛苦随汗水一起流淌掉,心情就会开朗起来。

6. 身心放松法

(1)一般身心放松法。常用的身体放松的方法有做操、散步、游泳、洗热水澡;常用的精神放松的方法有听音乐、看漫画、静坐等。哪些人需要放松,何时需要放松,可以通过观察身体和精神状态来确定。从身体方面,可以观察饮食是否正常,睡眠是否充足,有无适当运动等;从精神方面,可以观察处事是否镇定,是否容易分心,是否心平气和等。

(2)想象性放松。在做想象性放松之前,应先放松地坐好、闭上双眼,然后给予言语等指导,自行想象。常用的指示语是:“我静静地俯卧在海滩上,周围没有其他人,我感受到了阳光温暖地照射,触到了身边海滩上的沙子,我全身感到无比舒适,微风带来一丝丝海腥味,海涛声……”在向别人给出上述指示语时,要注意语气、语调的运用,节奏要逐渐变慢,配合对方的呼吸。

(3)精神放松练习法。就是通过引导把注意力集中在不同的感觉上,达到放松的目的。比如可以指导他们把注意力集中在视觉上:静静地看着一支笔、一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西,细心观察它的细微之处;集中在听觉上:聆听轻松欢快的音乐,细细体味,或闭目倾听周围的声音;集中在触觉上:触摸自己的手指,按按掌心,敲敲关节,轻抚额头或面颊;集中在嗅觉上:找一朵鲜花,集中注意力,微微嗅它散发的芳香,等等。也可指导他们闭上眼睛,试着将生活中的一切琐碎和不愉快的事情忘掉,着意去想象恬静美好的景物,如蓝蓝的海水,金色的沙滩,朵朵白云,高山流水等。

(4)渐进性肌肉放松法。训练时,要注意选择不受干扰、温度适宜、光线柔和的房间或室外,坐姿舒适。想象最令自己松弛和愉快的情景,并用言语指导和暗示。指导语是:“坐好,尽

可能使自己舒适,并使你自已放松;现在,首先握起右手拳头,并把右拳逐渐握紧,在你这样做时,你要体会紧张的感觉,继续握紧拳头,并体会右拳、右手和右臂的紧张;现在,放松,让你的右手指放松,看看你此时的感觉如何;现在,你自己试试全部再放松一遍。再来一遍,把右拳握起来,保持紧握,再次体会紧张感觉;现在,放松,把你的手指伸开,你再次注意体会其中的不同。现在,你左手重复这样做……”以上同样的方法用于放松左手与左臂,接着放松面部肌肉、颈、肩和上背部,然后胸、腹和下背部,再做松腰、股和小腿,最后身体完全放松。

(5)深呼吸放松法。当在某些特殊的场合感到紧张,而此时已无时间和场地来慢慢练习上述的放松方法时,可以用最简便的深呼吸放松法。这和日常生活中人们自我镇定的方法相似。具体做法是站定,双肩下垂,闭上双眼,然后慢慢地做深呼吸。可配合呼吸节奏指示语:“一呼……一吸……一呼……一吸”,或“深深地吸进来,慢慢地呼出去;深深地吸进来,慢慢地呼出去……”。

●播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。心态改变,命运就能随之改变。

——威廉·詹姆斯

●失去金钱的人损失甚少,失去健康的人损失极多,失去勇气的人损失一切。

——佚名

●使你快乐或不快乐的,不是你有什么,你是谁,你在哪里,或你正在做什么,而是你对它的想法。举例来说,两个人处境相同,做的事情相同;两人都有着大致相等数量的金钱和声望——然而其中之一郁郁寡欢,另外一人则欢欣愉快。什么缘故?心理态度不同的关系。

思考与练习

1. 你对心理健康认识存在的一些问题或疑问,以及对自己心理上出现的一些问题或困惑等,用白纸写下来(不写名)交给老师,然后,老师按纸条随机将问题念出来,同学们一起来讨论解答(每个问题的讨论根据实际情况,限定时间,如果对哪个比较感兴趣,也可以以写作文的形式或办板报的形式深入探讨下去)。然后,将所有纸条当场撕毁。总结一下,同学们的问题或困惑大概有哪几点?应该怎样认识自己的心理状态?

主要问题或困惑:

怎样认识自己的心理状态:

通过这次活动,你最大的感受是什么?哪方面启发最大?以后如果自己出现心理问题,会寻求哪些人帮助,为什么?

2. 下面的观点正确吗?结合以上内容,你认为正确的观点是什么?

- (1) 只有性格比较内向的人容易患心理疾病。
- (2) 心理疾病或障碍只有在外人看出来时才有必要去求助心理医生。
- (3) 坚强的、成功的人不容易患上心理疾病。
- (4) 心理不健康是一件令人丢脸的事情。
- (5) 心理问题也有对错。
- (6) 小雨认为自己出现了心理问题,因为觉得自己偶尔会出现一些不健康的心理和行为。
- (7) 所谓“悦纳”自我,就是要认为自己的一切都是好的。
- (8) 心理疾病不会影响到身体健康。
- (9) 身体不健康不会引发心理不健康。

序号	判断对错	原因
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

结合自己的实际情况,举例说明你是否曾经对心理健康存在错误认识,然后小组讨论。列出两个以上对心理健康所持的错误观点。

3. 自我想象放松训练

放松可以有效抑制紧张、焦虑和恐惧情绪等。下面介绍一下想象放松疗法,做想象放松前,个体要放松地坐好,闭上眼睛,然后由指导者(可以让家长或同学等)给予言语指导,进而自行想象。指导者需要事先了解你在什么情境中最感舒适和轻松。常见的情境如森林公园,指导语可以这样:

“你漫步走到一片绿油油的草地,地里长着各色的小花,芳香扑鼻。这时往前走,隐隐约约听到了清脆的流水声音,原来是一条清澈的小溪,几条小鱼儿在逆水往上游着。你弯腰试着去抓,水很清凉怡人,水底的石面有着白里透黄的纹路……”

记住:指导者在念指导语时,语气一定要柔和,语调适中,节奏逐渐变慢,配合对方的呼吸,要尽量调动想象力和感官,使语言形象。

模块二 影响心理 健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，影响它的因素也复杂多样。本模块将带领大家了解其影响因素，中国兵法有云：“攻城为下，攻心为上。”因此分析和防范不利因素的困扰，对我们的成长具有极其重要的意义。

因素	影响性质	等级
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9

人的心理健康是一个具有相对独立性质的极为复杂的动态过程,因而制约心理健康,造成心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是极其复杂多样的。从各种制约因素的性质来说,主要有生物遗传因素、心理环境因素和社会环境因素。从各种制约因素的功能来说,可以分为本体因素与诱发因素两大类。

一、本体因素

本体因素是个体自身所具有的一种内在的、主观的因素,主要包括个体的生物遗传因素和心理活动因素。

1. 生物遗传因素

生物遗传因素的影响主要有遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒,以及躯体疾病或生理机能障碍等。

第一,遗传因素。一般讲,人的心理活动是不能遗传的。但是,一个人作为身心兼备的整体,与遗传因素的关系又是十分密切的,特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传因素的影响更为明显。根据调查和临床观察,在精神病患者的家族中,患精神发育不全,抽风发作、性情乖僻、躁狂抑郁等神经精神病或异常心理行为的人占相当比例。

例如,对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属的患病率的调查数据显示,精神疾病发病的原因确实具有明显的血缘关系,血缘关系越亲近,患病率越高,而这正是遗传因素的影响。

第二,病菌或病毒感染。临床研究证明,中枢神经系统的传染病,如斑疹伤寒、流行性脑炎等,由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常,它可以阻抑心理的发展,造成智力迟滞或痴呆。

第三,脑外伤或化学中毒。由种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等,都可以导致意识障碍、健忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍;由于有害化学物质侵入人体,毒害中枢神经系统,如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等,亦可导致心理障碍或精神失常。

第四,严重躯体疾病或生理机能障碍。这方面的影响也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如内分泌机能障碍中,最突出的如甲状腺机能混乱、机能亢进时,往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现;肾上腺素分泌过多会引起躁狂症,而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症等。

2. 心理活动因素

心理活动即心理状态,个体的心理状态一旦形成,就会影响以后的心理发展和变化。心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。

第一,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。

每一个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,则人们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。

第二,情绪因素。人的情绪体验是多维度、多成分、多层次的。它是一个人机体生存和社会适应的内在动力,是维持身心健康的重要因素。

一般地讲,稳定而积极的正性情绪状态,使人心境愉快、安定,精力充沛、适度,身体舒适、有力;相反,经常波动而消极的负性情绪状态,则往往使人心境压抑、焦虑,精力涣散、失控,身体衰弱、无力。因此,培养良好的正性情绪,去除不良的负性情绪,有益于人们的身心健康。

第三,个性因素。个性因素亦可称人格因素。个性因素包括性格、气质、能力和个性倾向性等因素。个性因素是心理活动因素的核心,它对一个人的心理健康影响最大。例如,同样一种生活挫折,对不同个性的人,其影响程度完全不同。有的人可能无法承受,或消极应付,从此自暴自弃;有的人则可能接受现实,正视挫折,加倍努力,奋发图强。研究表明,特殊人格特征往往是导致相应精神疾病,特别是神经官能症的发病基础。例如,谨小慎微、求全求美、优柔寡断,墨守成规、敏感多疑、心胸狭窄、事后悔、苛求自己等强迫性人格特征,很容易导致强迫性神经症。再如,易受暗示、耽于幻想、情绪多变、容易激惹、自我中心、自我表现等特殊人格特征,很容易导致癔病症。因此,培养健全的人格,是保持身心健康的关键因素之一。

二、诱发因素

诱发因素是直接引起心理问题的外在的、客观的因素。主要包括家庭因素、学校因素和社会因素。

1. 家庭因素

对中小儿童的身心健康来说,家庭的影响很大。国内外大量研究表明,不良家庭环境因素容易造成家庭成员的心理行为异常。这些因素主要有:家庭主要成员变动,如父母死亡、父母离异或分居、父母再婚等;家庭关系紧张,如父母关系、婆媳关系、姑嫂关系、兄弟姐妹关系不和谐,家庭情感气氛冷漠,矛盾冲突频繁等;家庭教育方式不当,如专制粗暴、强迫压制,或溺爱娇惯、放任自流等;以及家庭变迁,出现意外事件等。

2. 学校因素

学校是学生学习、生活的主要场所,学生的大部分时间是在学校中度过的。因此,学校生活对学生的身心健康影响也很大。

学校因素主要有学校教育条件、学习条件、生活条件,以及师生关系、同伴关系等。这些条件和关系如果处理不当,就会影响学生的身心健康发展。例如,校风学风不振、学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和谐等,都会使学生的心理压抑,从而精神紧张、焦虑,如不及时调适,就会造成心理失调,导致心理障碍。

3. 社会因素

社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等,这些因素对一个人的生存和发展起着决定作用。其中社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为,严重地毒害着学生的心灵。特别在当前,人与人之间的交往日益广泛,各种社会传媒的作用越来越大,生活紧张事件增多,矛盾、冲突、竞争加剧。所有这些现象都会加重学生的心理负担和内心矛盾,影响身心健康。

●做你心中觉得正确的事——因为无论如何,你都会遭受批评。如果做会受到咒骂,可