

陈光华 范伟民 ● 著

心事无痕

中学生心理健康的维护与调适

XINSHI LIAOWUHEN



这是应对一场世纪性的心理战争的书籍

宁夏人民出版社

这是应对一场世纪性的心理战争的书籍

陈光华 范伟民●著

心事了无痕

中学生心理健康的维护与调适

XINSHI LIAOWUHEN

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心事了无痕:中学生心理健康的维护与调适 / 陈光华, 范伟民著. —银川:宁夏人民出版社, 2008.3

ISBN 978-7-227-03738-5

I. 心… II. ①陈…②范… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 025539 号

心事了无痕

陈光华 范伟民 著

责任编辑 刘建英

装帧设计 石磊

责任印制 吴宁虎

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 ncbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 9.75

字数 260千

印数 2000册

版次 2008年3月第1版

印次 2008年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-227-03738-5/G·533

定价 28.00元

版权所有 翻印必究



前言

高中阶段(包括普通高中和中等职业学校)的学生是一个较为特殊的学生群体,年龄一般在15~19岁,正值青春或青春初期,这一时期是人的心理变化最激烈的时期,也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。而中等职业技术学校的学生大多是基础教育中被忽视的弱势群体,这就决定了他们在情绪情感、自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面易产生这样那样的心理困惑或问题。

在学习方面,他们体会更多的是考试的失败和挫折、老师的轻视和同学歧视,具体表现为:许多学生行为习惯较差,学习动机不高、动力不足,纪律观念淡漠,自控能力不强。

在人际交往方面,存在着明显的自卑、自私、固执、狭隘、嫉妒和胆怯的心理,具体表现为:对老师缺乏信任,不能建立良好的师生关系;与父母沟通交流比较困难,有明显的代沟;以自我为中心,不和群,不能正常的人际交往而热衷于网络交友,造成人际关系的淡漠,甚至产生人际交往的心理障碍。

在情绪方面,情绪不稳定,自控能力较弱,容易出现高强



度的兴奋、激动,或是极端的愤怒、悲观。具体表现为:情绪变化很快,常常是稍遇刺激,即刻爆发,出现偏激情绪和极端行为,冲动性和攻击性强,理智性差。在日常生活中,不少学生情绪躁动不安,动不动就想哭或大叫大喊或摔砸东西,与同学、朋友争论起来面红耳赤,甚至发生激烈的肢体冲突,还有的不会合理宣泄自己的不良情绪,产生抑郁、悲观等消极情绪体验。

在情感方面,表现冷漠、麻木,处于“三无”状态,即:对他人无动于衷,谓之无情;对生活缺乏活力,谓之无力;对事物漠不关心,谓之无心。具体表现为:挫折承受力差,一些中学生稍遇挫折,就觉得受不了,有厌世心理,出走、打架、斗殴等现象在职业学校并不少见。

在中学阶段,对学生开展心理健康教育,是社会和时代发展的需要,是实施素质教育的需要,也是摆在广大教育工作者面前的一项全新的课题。心理健康是青少年走向社会,实现成功人生的基础。未来的职业竞争在相当程度上也是心理素质的竞争,只有让学生保持心理的健康,才能让学生成为真正的社会有用人才。现在的中学生,正面临着升学、求职等许多重大的人生课题,他们的心理紧张度和心理困扰本来就大,再加上社会对人才素质的需求越来越高,特别是对心理素质的要求越来越高,这就加剧了不少学生本已存在的心理问题,影响了他们良好的心理品质和健康人格的形成。由此可见,对学生广泛开展心理辅导工作是十分重要和迫切的。对学生进行心理辅导,开展心理健康教育就是要引导学生找到适合自己个性和能力的生活道路,挖掘其自身的潜能,力争在将来为社会

做贡献的同时,也能真正体现自己的人生价值。

鉴于以上的认识我们编写了此书,目的是让教师学习、了解心理健康教育理论知识,提高认识,重视心理健康教育,走进学生掌握学生的心理问题,在教育中做到有的放矢,讲究科学教育方法,对学生评价时多鼓励、少批评,以一颗宽容慈爱之心爱护、关心学生。同时,充分发挥教师的人格魅力,以良好的心态面对学生,以积极的情绪感染学生,以健全的人格影响学生,为学生创设温馨和谐的成长环境,做学生心理健康的保健医生。出版此书更重要的目的是本着助人自助的原则,通过开展心理健康教育 and 心理辅导提高学生的心理素质,帮助学生树立正确的自我认识,保持良好的心理适应,学会自我调适、承受挫折、应对挫折,善于协调和建立良好的人际关系,以适应激烈的社会竞争和复杂多变的社会环境,学会生活、学会学习、学会感恩、学会做人处事。

陈光华

西北外事中专学校

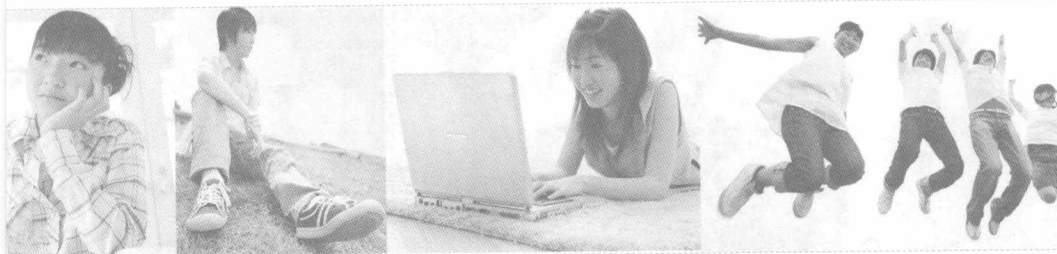
2008年2月

003

前言



目录



001 心理讲座篇

明明白白你的心 / 003

——心理健康与青少年成长

敢问路在何方 / 013

——青少年的心理适应和适应能力的培养

阳光总在风雨后 / 018

——挫折与青少年心理健康

让我欢喜让我忧 / 028

——青少年的心理冲突与心理健康

不要再来伤害我 / 032

——青少年的心理防御与心理健康

最近比较烦 / 036

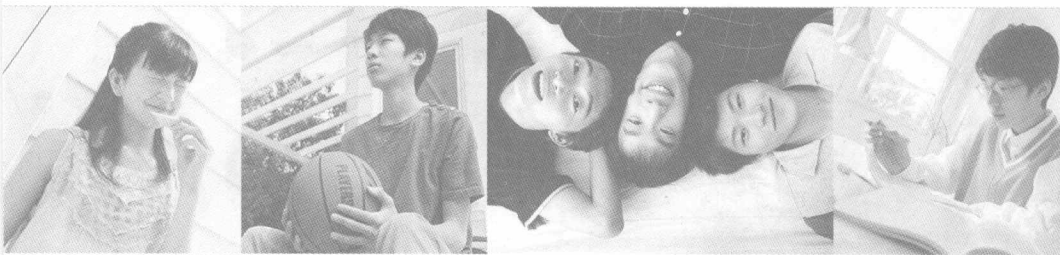
——青少年生理卫生与心理健康

突然的自我 / 049

——青春期的自我认识与自我改变

寂寞沙洲冷 / 060

——青少年自卑与心理健康



谁让你过得比我好 / 065

——青少年嫉妒与心理健康

最熟悉的陌生人 / 070

——青少年人际关系与心理健康

◇ 相关链接 关注中学生心理健康 / 085

087 心理辅导篇

其实你不懂我的心 / 089

——青少年心理辅导知多少

不能说的秘密 / 099

——中学生常见心理问题及辅导

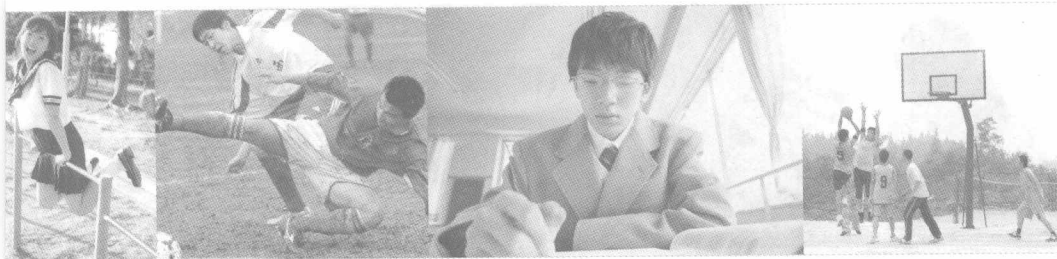
我的世界只有你最懂 / 107

——中学生人际关系中的心理障碍及辅导

他和她的故事 / 114

——学习中常见心理障碍及案例分析

◇ 相关链接 心理健康教育的现状 / 119



121 家庭教育篇

爱亦有道 / 123

——谈家庭教育方式

未雨绸缪 / 130

——谈中学生性教育

为人父母者知 / 148

——青少年网络心理及引导

让中考、高考平淡一点 / 159

——学生考试心理的调适

◇ 相关链接 中学生心理问题的家庭原因分析 / 171

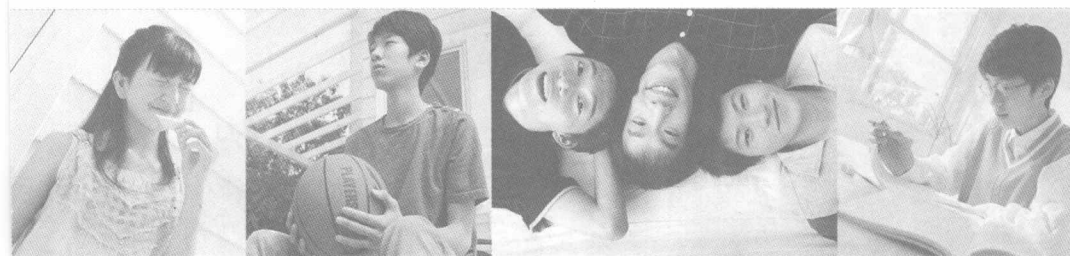
173 情绪情感篇

别理我 烦着呢 / 175

——情绪情感与青少年心理健康

做情绪的主人 / 180

——消极情绪的调适



我的地盘我做主 / 188

——快乐地学习和生活

◇ 相关链接 情绪在教育中的作用 / 199

201 教育探索篇

工作并快乐着 / 203

——教师健康心理的养护

想说爱你不容易 / 212

——厌学情绪与中学生心理健康

为什么受伤害的总是我 / 227

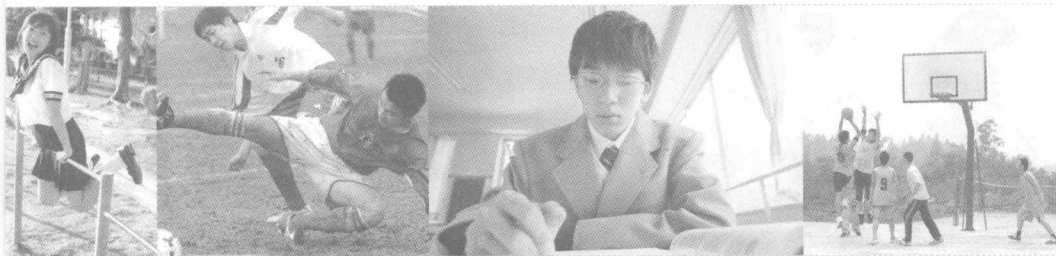
——学校欺辱行为的危害

◇ 相关链接 诱导式心理健康教育 / 249

251 案例分析篇

嫦娥孤栖与谁邻 / 253

——中学生孤独心理及调适



玉颜不及寒鸦色 / 257

——中学生自卑心理及调适

等闲平地起波澜 / 259

——中学生猜疑心理及调适

誉人增其美 毁人益其恶 / 262

——中学生偏见心理及调适

欲渡黄河冰塞川 / 265

——中学生挫折心理及调适

风雨扬州偏宿吴 / 268

——中学生逆反心理及调适

相煎何太急 / 271

——中学生嫉妒心理及调适

忆往昔 峥嵘岁月稠 / 274

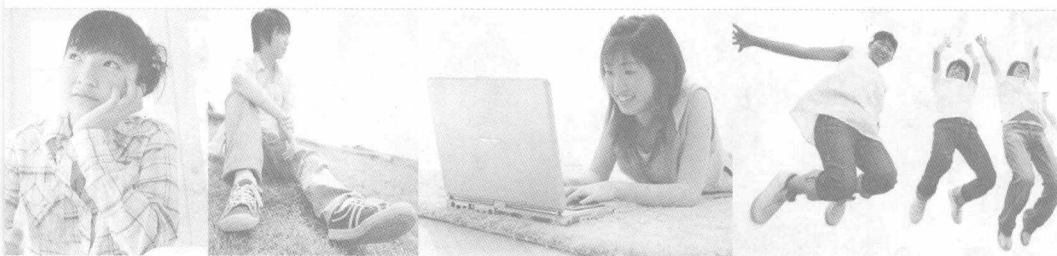
——中学生第二反抗期及引导

犹抱琵琶半遮面 / 276

——中学生异性效应及引导

窈窕淑女 君子好逑 / 279

——中学生早恋及疏导



小园香径独徘徊 / 281

——中学生社交恐惧心理及引导

求之不得 辗转反侧 / 283

——中学生性困扰及引导

江山易改 本性难易 / 285

——了解个性特征,减少师生冲突

没有规矩 不成方圆 / 287

——教育管理中惩罚的使用

随风潜入夜 润物细无声 / 290

——校园文化对学生心理健康的影响

身正为范 学高为师 / 292

——和谐师生关系的建立

乱花渐欲迷人眼 / 294

——网络对青少年情绪的影响

◇ 相关链接 青少年抑郁症的特异性 / 297

299 后 记

301 主要参考文献

>>>>> 心理讲座篇

XINLIJIANGZUOPIAN



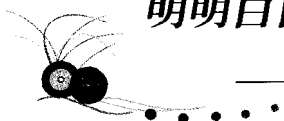
心理讲座篇

XINLIJIANGZUOPIAN

中学时期是人生的黄金时代，也是身心健康发展的关键时期。在这一时期，青少年的生理和心理发展变化急剧，矛盾交织，是一个由不成熟发展到成熟的过渡时期。如果没有良好的社会条件和成长环境，没有及时正确的引导。这种过渡阶段的心理状态就不可能得到顺利发展和成熟，他们的情绪、生活、行为活动和性格特征就会出现种种偏差，成为导致各种心理障碍的诱因，甚至可能导致精神分裂症。因此，在本篇中我们旨在使青少年了解自身的心理特点，学会一些调适心理和维护心理健康的方法，使自己的性格品质健康发展，心理素质得到提高。

明明白白你的心

——心理健康与青少年成长



一、心理健康知多少

每个人都希望自己是健康的人。但说到健康,不少人往往只注意到身体方面的健康状况,却忽略了心理上存在的健康问题。哲学家伯特兰·罗素说:“人类还没有像今天这样如此多的忧虑,也从来没有过如此多的原因而忧虑。”在社会迅速发展的今天,我们的物质生活虽然越来越好,但心理问题也越来越多。人们重视生理健康,却忽视心理健康,主要原因是对这一问题认识不足,是讳疾忌医。实际上,人体本是生理与心理的统一体,健康的意义不仅在于生理方面,在心理方面也是极为重要的。就比如一个人即使腿脚不灵便,但心理健康,他也可以过幸福的生活。反之,如果一个人四肢健全,却整日焦虑烦恼,忧虑过度,那么他不仅生活得痛苦,还会殃及他的家人、朋友。许多时候,心理上的不健康带来的危害更大。

世界卫生组织把健康定义为:“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这表明,人们必须既注意生理卫生又注意心理卫生,才能达到真正的、全面的健康。而现实对如何达

003

心理
讲
座
篇



到身体健康为许多人所熟知,比如讲究起居饮食卫生、锻炼身体、足够的营养等等,但对怎样求得心理健康,谈论得不多,知道的人也不多。因此,为了提高我们身心的适应能力,保持个人的最佳状态,我们不但要讲求生理健康,还要讲求心理健康。总之,完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完整状态,而不仅仅是生理上没有病态。

何谓心理健康?《简明不列颠百科全书》中,关于心理健康的条目说:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态,不是指绝对的全全十美状态。”

(一)心理健康的标准

欲求得心理健康必须明确心理健康的标准。心理健康标准并无一个普遍模式,对于不同的人心理健康可能是以不同的方式表现出来,即使是对于同一个人,在不同时期其心理健康的特点也可能是不同的。对此,许多国内外学者对心理健康的标准进行过论述。其中以美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的十条标准受到人们的普遍认可并被广泛引用,被看作是“规范性标准”。他们的标准是:具有充分的适应力;能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价;生活的目标切合实际;不脱离现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地发泄情绪和控制情绪;在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。这十条标准强调了保持自我个性与适应社会环境之间的和谐。

了解了衡量心理健康的这些标准,我们要避免产生错觉,以为只有完全达到上述标准才算是心理健康。常言道“金无足赤,人无完人”,在现实中,我们对人对己的观察和评价不宜绝

对化。首先要认识到,所谓正常人,只是在一定程度上符合其中的大部分标准,而不是完全符合。一般人常常在某些条件上有轻微不符,若有相当完善的社会生活和人格特征,仍属正常的范畴。如果有缺陷的项目过多,程度也较重,就不再属于心理健康,甚至还可能患有某种心理疾病。值得注意的是,健康不是一种固定不变的状态,人的生理因素、心理因素及社会环境也会对健康产生影响。健康的人不等于一点病也没有,更不等于从不生病。有了疾病的症状不等于疾病本身,症状只是疾病的信号和征兆。一般人多少会表现出某些疾病的症状,比如记忆力衰退、注意力不集中、缺乏自信、忧虑烦闷、内疚自责以及失眠等等。所以,一个心理健康的人也可能会有失眠,或者由于外界的影响而注意力分散,或出现一时的忧郁、偶尔的后悔,我们不能因为出现过这些症状就说他有心理疾病,只有当他同时具有多种症状并旷日持久、日趋严重时,他才有了心理疾病,就应该去找心理医生看看了。

实际上从疾病到健康是一个连续的过程。心理疾病和心理正常之间也往往只是程度上的差异。心理学家罗杰斯将人的心理健康水平大致分成三个等级:第一,一般常态心理者。他们的适应能力比较强,心情常表现为愉快、满意、善于和别人友好相处,能够比较好地完成同龄人发展水平所应做的活动。虽然这类人也会因为挫折或困难而产生烦恼和苦闷,在某些情况下,也会表现出过度兴奋,甚至表现为神经质的倾向等,但这些表现很快便会消失。第二,一般病态心理者。这类人的适应能力比一般人差,不具有同龄人所应有的愉快,和他们相处有一定困难,生活自理能力差。当他们遇到困难或挫折时,会产生不适应的心理状态和行为表现,一般来说,依靠他们的个人努力,能够

