



中等职业教育应用型特色规划教材
职业教育与成人教育推荐教材

心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 郑 重 赵崇平
副主编 邓龙建 付保科



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press



中等职业教育应用型特色规划教材
职业教育与成人教育推荐教材

心理健康教育

主 编 郑 重 赵崇平

副主编 邓龙建 付保科



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

内 容 提 要

本书是根据教育部中等职业学校教学大纲要求编写的中等职业教育应用型特色规划教材。全书共8章,内容包括:消弭成长的困惑,矫治不良习惯;调整情绪,营造好心情;调整学习心态,学会科学学习;敞开心扉,学会交往;认识自我,拥有感恩之心;磨练意志,增强耐挫力;做好准备,适应社会。

本书可供中等职业技术教育学校作为教材使用,也可供教师和家长阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/郑重,赵崇平主编. —徐州:中国矿业大学出版社,2007.5

ISBN 978 7 - 81107 - 634 - 9

I. 心… II. ①郑…②赵… 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072420号

书 名 心理健康教育

主 编 郑 重 赵崇平

责任编辑 马跃龙 周 丽 褚建萍

责任校对 杜锦芝

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16 印张 9.5 字数 231 千字

版次印次 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

定 价 13.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

21世纪, 社会竞争加剧, 生活的理念丰富多彩, 心灵的空间却日益狭小, 但人人都渴望成功。怎样才能成功, 如何成功, 决定人成功的主要因素是什么?

人们总认为是能力。其实, 做事成功与否, 智力并不是决定因素, 真正起决定作用的是一个人的心理素质即心理品质, 心理素质决定着人的思维模式, 思维模式决定着人的行为, 行为决定着人的习惯, 习惯决定着结果, 心态不同, 人生也会不同。

健康从“心”开始。

一位家庭优越的女生因男友的背叛而切腕自虐, 一位在老师和同学眼里老实的男生因为要回五元钱的饭卡被室友奚落就把刀对准了同学, 一位男生因暗恋的女生与其他男同学开玩笑而在校外纠集社会不良少年殴打“情敌”, 还有人因被老师批评就趁课间休息在老师的水杯里投药, 有人宁愿待在网吧也不愿归家, 宁愿与闲杂人员鬼混也不愿与父母沟通, 在教室的课桌上、卫生间的门上对同学的“诅咒”也越来越多……

学校教育出现的诸多问题已不能用道德纯理论来解释, 我们必须站在科学客观的立场上看待目前的青春期中学生在学习、交友、择业中出现的心理问题, 并积极开展心理教育, 给他们一个合理的引导。要意识到现代社会竞争压力越来越大, 心理问题越来越多, 心理健康越来越重要, 我们要从心理的角度缓解新人类的“社会恐慌”, 使其心理断奶期缩短, 能正确认识自己, 认识社会, 积极“入世”, 健康生活, 走向成功。

于是我们这一群任教多年又考取心理咨询师资格的一线教师从热爱自己的职业、热爱自己的学生、期盼学生顺利走上工作岗位, 能快乐自信地生活的目的出发, 编写了这本教材。与其说是教材, 不如说是聊天, 从案例分析、心理理论到趣味测试和思考练习都突出一个“趣”字, 简明扼要, 通俗易懂, 少讲术语, 多讲现实, 融入生活, 走进社会, 联系实际, 旨在使老师和学生特别是职业学校的学生能从中得到启示, 积极调整自我, 健康快乐从容地生活、工作。

全书由郑重、赵崇平统稿并担任主编, 邓龙建、付保科担任副主编, 参加编写的有康佳琼、赵崇炳、王芳、韩家胜。

另外, 在编写此书的时候, 借鉴了许多心理界前辈的著作, 深受其思想的辉映, 在此一并感谢!

编者

2007年3月

目 录

第一章 总 论

总 论 /1

第二章 消弭成长的困惑 矫治不良习惯

- 第一节 正确认识青春期 /6
- 第二节 青春期异性交往 /11
- 第三节 吸烟的危害与矫治 /15
- 第四节 酗酒的危害与矫治 /18
- 第五节 吸毒的危害与矫治 /21
- 第六节 正确认识网络 /26

第三章 调整情绪 营造好心情

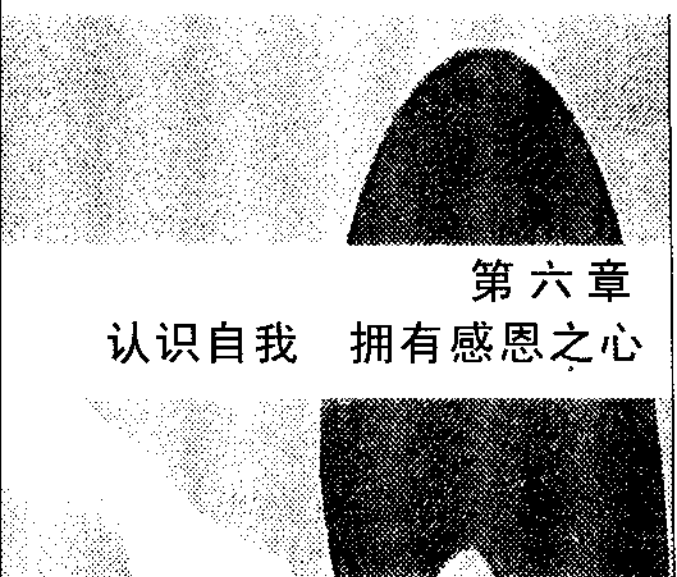
- 第一节 解读职业学校学生的情绪 /30
- 第二节 摒弃嫉妒 铸就良好心境 /38

第四章 调整学习心态 学会科学学习

- 第一节 职校学生学习心理特点 /42
- 第二节 学习方法指导 /46
- 第三节 学习动机的激励 /49
- 第四节 克服学习心理障碍 培养自学能力 /53
- 第五节 考试心理 /58

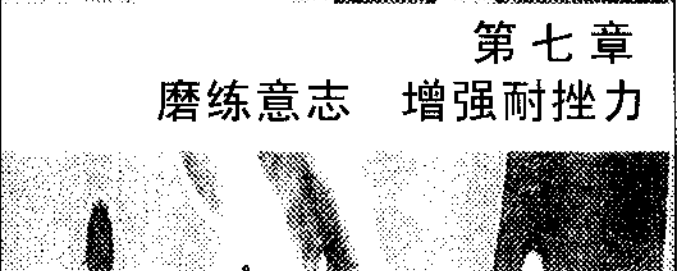
第五章 敞开心扉 学会交往

- 第一节 职校学生人际交往特点 /62
- 第二节 心理障碍 /64
- 第三节 优化策略 /67
- 第四节 技能技巧 /70
- 第五节 人际交往中应处理的问题 /75



第六章 认识自我 拥有感恩之心

- 第一节 自我意识的特点及内容 /81
- 第二节 自我认识的发展历程及方法 /88
- 第三节 认识自我的潜能 /93
- 第四节 感恩父母 正确处理代沟 /96
- 第五节 培养爱心 尊重他人 /100



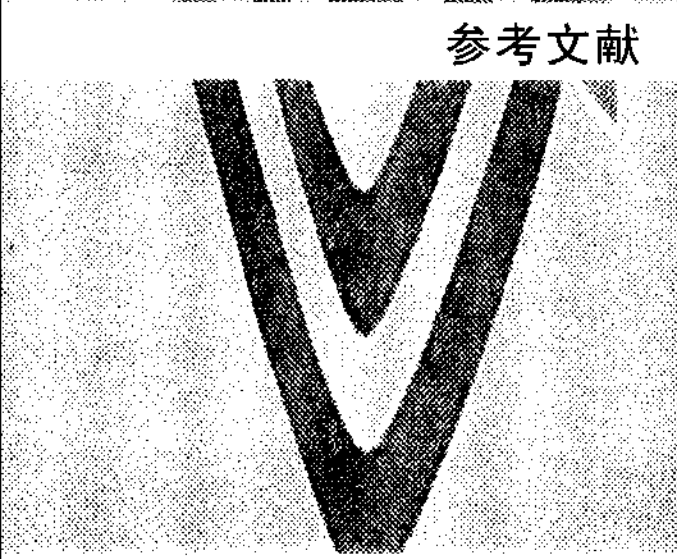
第七章 磨练意志 增强耐挫力

- 第一节 培养自信心 /104
- 第二节 培养毅力 /107
- 第三节 对待挫折的正确态度 /110
- 第四节 挫折的产生及心理咨询 /113



第八章 做好准备 适应社会

- 第一节 实习心理准备及人际关系训练 /119
- 第二节 就业的心理准备 /123
- 第三节 择业的心理问题及调适 /126
- 第四节 提高就业能力要处理的问题 /131
- 第五节 增强现代意识 转换角色 /138
- 第六节 熟悉工作业务 爱岗敬业 /142



参考文献

参考文献 /146

第一章

总 论

案例分析

案例:李某因父母工作繁忙,从小住在祖父母家。祖父母对他呵护备至,溺爱不已,无论李某提出什么要求都能得到满足,养成了其以自我为中心的不良习惯。在学校他为了吸引他人注意,常与别人作对,故意违反纪律,上课不听讲、作业不完成、破坏公物、与同学打架、顶撞老师的现象屡屡发生,因此曾受过学校的警告处分。但他对老师的教育置若罔闻,仍常犯错误。

分析:家庭教育方式不当,使李强滋长了“我的要求必须得到满足”的不良认知,一旦得不到满足就会与人产生冲突行为,靠在学校里与老师同学发生对抗、冲突来表明自己的“坚强”、“勇敢”。随着他对抗行为的变本加厉,人际冲突日趋严重,终于受到学校警告处分,这是心理不健康带来的不良后果。

一、心理健康的含义

我们每个人都渴望健康,希望自己拥有一个健康的体魄,因为健康是人生最宝贵的财富,是我们安身立命的基础,是成就事业的前提。那么,什么是健康呢?过去人们理解的健康就是身体没有缺陷、没有疾病,主要是从生理角度来看的。而现代人对健康的理解不仅包括生理健康而且还包括心理健康。世界卫生组织把健康定义为:“不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

二、心理健康和生理健康的关系

把心理引入健康内容中来,原因就在于心理健康与生理健康有着密切的关系。任何心理活动的产生都有其生理基础,心理上的每一变化都能引起肌肉、心率、血压、呼吸、代谢和体温等方面一系列复杂的生理变化。例如:愤怒时,呼吸急促、心跳加快、血管收缩、血压升高;悲伤时,肠胃蠕动下降、消化液分泌减少、食欲锐减。所以,在我们皱眉、咬唇、瞪眼、切齿、掩面之时,身体内部也在“翻江倒海”,如果我们经常处于消极或紧张等不良心理状态之中,就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态,久而久之,心理、生理失衡,造成身心疾病。据统计,在城市门诊就医的病例中,一半以上属于心理疾病或由心理因素而导致的生理疾病。



三、心理健康的意义

现代社会竞争加剧,节奏加快,人际关系日益复杂,越来越多的人意识到心理健康的重要性。心理健康有利于生理健康,能促进青少年养成良好的道德品质,促进完美人格的形成,提高学习、工作的效率和生活质量。美国某咨询研究企业调查了188个公司,测试了每个公司的高级主管的智商、心理素质与其工作之间的关系和联系。调查结果发现,心理素质的影响力是智商影响力的9倍。智商低一点的人,如果拥有更高的心理素质指数,完全可以获得成功。因此,我们可以这样说,心理健康是适应社会的基础,良好的心理素质是一个人的成功之本。

四、心理健康的标准

心理健康的标准仁者见仁,智者见智,国内外学者对此有过许多论述。参照国外心理健康的一般标准,结合我国中等职业学校学生的心理特点,笔者认为心理健康的标准可概括为:

第一,有正确的自我认识。心理健康的人能够自尊、自重、自爱,对自己既不妄自菲薄、自轻自贱,又不狂妄自大、傲慢不羁。

第二,能协调与控制情绪,保持乐观的心境。心理健康的人虽然也会因挫折和不幸而产生悲、忧、愁、怒等消极情绪,但他们能主动调节、能适度地表达和控制自己的情绪,不会因挫折和打击而失去生活的勇气和信心。即情绪稳定,意志坚定,能自制。

第三,能保持和谐的人际关系。心理健康的人愿意与人交往,渴望获得更多的友谊,能以尊重、信任、友好、谦逊、理解的态度与人相处,善于与人合作。即与人相处,悦纳自我,接纳他人。

第四,有良好的环境适应能力。心理健康的人能正视现实,对周围的人或事物有比较清醒的认识,既有高于现实的理想,又不沉湎于过多的幻想,对生活中出现的各种问题、困难和矛盾不是采取回避的态度,而是积极地寻找方法加以解决。

第五,心理特点符合年龄标准。

五、影响心理健康的因素

1. 不可忽略的遗传因素

遗传学家发现,不仅人的相貌、体型等与遗传有关,而且气质、智力等也与遗传有关。家族有精神病史,可能影响后代的身心健康。

2. 敏感的个体生理变化因素

青春波动期正是青少年生理结构发生较大变化的时期,各种生理变化尤其是生理上的缺陷和弱点都可能影响心理,导致一系列的心理问题,如自卑羞怯、敏感嫉妒、孤僻乖戾。

3. 社会大环境

社会环境主要包括学校、家庭和社会三大方面,它是影响青少年心理健康的主要因素。学校教育思想有偏差,教师方法不适当,班风、校风不良,极易引发学生的不健康心理。另外,父母的文化程度、行为举止、教育态度与方式,家庭成员间的关系。家庭的经济地位等因素对学生心理健康也有较大影响。父母的极端功利行为可能导致学生产生浮躁心理,父母不和、离异,家庭缺少关爱,也会使学生产生冷漠怀疑、仇视怪癖等不良影响。此外,社会的影响也是多方面的。在社会竞争日趋激烈、商品经济越来越发达的今天,尖



锐复杂的社会矛盾不可避免地投射到青少年学生的学习和生活中,从而导致部分同学产生一系列心理问题,如自卑、消极、颓废等。

4. 偶发的负面生活事件刺激

童年遭遇的负面生活事件所留下的心理创伤,极易影响其心理健康。如遭遇过坏人的袭击或受过意外伤害,考试偶然失误而遭亲朋冷落,同学关系紧张不和、老师的误解和指责等,都会在其心灵深处烙上不易磨灭的伤痕,引起情绪上的孤独不满,造成心理失衡。

5. 不良情绪及个性发展的缺陷

情绪对青年学生尤其是职业学校学生的影响极大,其中最突出的是情绪紧张、恐惧、忧虑。造成这种情绪的原因是生活或学习上遭受了严重的挫折,自己耐挫力差,不容易解脱。长期生活在这种阴影里,极易形成个性发展的缺陷,性格乖戾、敏感多疑、自私偏激等。

六、职业学校学生常见心理障碍及消除预防

1. 职业学校学生常见心理障碍

职业学校学生正处于充满活力的时期,这是逐渐由幼稚走向成熟、由家庭的小圈子更深入地扩展到社会的大范围的时期,同时又是生理、心理变化巨大、面临多种发展危机的时期。调查显示,在中专、职校学生中比较常见的心理问题有:第一,学习障碍;第二,交往压力;第三,情感困惑;第四,不良习惯和不良嗜好;第五,自卑、抑郁;第六,焦虑、恐惧等。

2. 心理障碍形成的原因及消除方法

职业学校学生心理障碍形成的原因十分复杂,既有内在因素,如遗传因素、个性特点的作用,也有自然、社会等外在因素的作用,是多种因素相互作用的结果。理想生活与现实的巨大反差、人际关系的不适应、专业影响、学习方法等都有可能形成其心理障碍。

消除心理障碍的方法主要有三种:一是心理的自我调适;二是心理咨询;三是医学治疗。具体使用哪种方法,要因人而异。一般重在心理自我调适,即自身根据情况的变化,及时调整心理状态,以解决心理矛盾,达到心理平衡。如提高自我认识法、转移法、倾诉法、宣泄法、“精神胜利法”、放松法等。这些方法将在后面的章节里具体阐述。

3. 心理障碍的预防

预防心理障碍产生的最好方法,是保持和培养学生健康的心理,提高适应能力。具体应做到下面几点:淡泊名利,提高自己的修养;了解自我,对自己进行恰如其分的定位;正视现实,正确对待逆境;培养良好的交往品质,建立良好的人际关系;合理安排学习时间,提倡科学用脑;积极参加校内外活动,克服不良心境,保持健康愉快的情绪。

4. 健康心理的培养

提高学生的心理素质、培养健康心理的方法很多,概括起来主要有以下几点:学习心理学知识;树立正确的人生观和坚定的理想信念;积极参加实践及各种有益的集体活动;建立良好的人际关系;确定适合自身的行为目标;努力使生活健康、科学、规律。



你是否心理健康

对下列各题作出“是”或“否”的回答。

1. 每当考试或提问时,会紧张得出汗。()
2. 看见不熟悉的人会手足无措。()
3. 情绪紧张时,头脑会不清晰。()
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。()
5. 身体经常会发抖。()
6. 会因突然的声响而跳起来,全身发抖。()
7. 别人做错了事,自己也会感到不安。()
8. 经常做噩梦。()
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。()
10. 经常会胆怯和害怕。()
11. 常常会突然间出冷汗。()
12. 常常稍不如意就怒气冲冲。()
13. 当被别人批评时就会暴跳如雷。()
14. 别人向你请求帮助时,会感到不耐烦。()
15. 做任何事都松松垮垮,没有条理。()
16. 你的脾气暴躁焦急。()
17. 一点也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是这样。()
18. 你被别人认为是个好挑剔的人。()
19. 你总是会被别人误解。()
20. 常常犹豫不决,下不了决心。()
21. 经常把别人交办的事搞错。()
22. 因不愉快的事缠身而郁郁寡欢,无法解脱。()
23. 有些奇怪的念头老是浮现脑海,自己虽知无聊,却又无法摆脱。()
24. 四周的人在快乐地说笑,自己却倍感孤独。()
25. 常常自言自语或独自发笑。()
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。()
27. 情绪极其不稳定,很善变。()
28. 常有生不如死的想法或感觉。()
29. 半夜里听到声响就难以入睡。()
30. 你是一个感情很容易冲动的人。()

评判标准:回答“是”记1分,“否”记0分。各题得分相加统计你的总分。

0~5分:心理状况正常;6~15分:需合理安排学习,劳逸结合,放松心态;16~30分:需从烦恼不安、焦虑紧张的情绪中走出来,有必要进行心理疏导和心理咨询。



思考练习

1. 你是否有被同学嘲笑、朋友误解、当众被批评的经历？如果有，你当时的心态如何？现在你觉得应怎样处理？
2. 有位同学进入职业学校后，满腔热忱地想尽快融入集体，为此，他曾做过很多努力，希望被同学和老师认可，但在竞选班干部时却未能如愿，这时他的情绪一落千丈，沮丧到极点。作为好友，你应该如何帮助他走出情绪的低谷，你会给他提出什么建议？



消弭成长的困惑 矫治不良习惯

第一节 正确认识青春期

案例分析

案例:浙江校园暴力升级:学生组团买枪对抗黑社会

2003年4月25日,永嘉黄田某中学学生柳某因与同校的黄某有矛盾,便叫来徐某等将黄某殴打了一顿。柳某受到学校的严厉批评处理。第二天晚上,当徐某等四人再次来到柳某的寝室里时,被闻讯赶到的值班教师发现,之后徐某等被带到黄田派出所。调查发现他们中间曾相互传送着一支枪!全体干警大感不解,一伙初中生何来枪支呢?他们决心将此案查个水落石出。

原来,就读该县某中学的徐某、厉某等人在校期间经常与当地社会青少年组成的“十八党”团伙发生冲突。为能和他们对抗,徐某等也组建了一个名为“十三鹰”的学生团伙。2002年下半年,柳某想买支枪来去打猎,就通过朋友介绍在其叔叔张某那里,以250元购买了一支单管火药枪,后一直藏在家中。2003年2月,徐某所在“十三鹰”在与“十八党”的对抗中败北,他们觉得如果有一支枪在手便可扭转败势。第二周,徐某等10人便筹资到黄田镇,以同学关系将柳某的那支枪购买过来,并将枪藏到家中,直到26日被公安机关查获。案情至此已初步明了,警方立即成立专案组,连夜出战,于4月26日深夜包围制枪犯罪嫌疑人张某并将其逮捕归案。

分析:未成年人情感丰富,但却十分脆弱,哥们义气严重,容易冲动而感情用事,极易受外界刺激而走向极端。随着年龄的增长,其好奇心、探求欲日趋强烈,但其生理发育却不够成熟,稚嫩的理智控制不住情感的裂变,从而导致其逆反心理普遍较重,突出表现为越是家长、学校、社会所反对的、禁止的,他们越是“乐此不疲”。

一、什么是青春期的含义

1. 什么是青春期

青春期是从儿童期发育到成年期的过渡阶段。进入青春期的青少年,其肌肉、骨骼及



内脏生长加速,在神经内分泌影响下,性腺逐渐发育成熟,性器官与第二性征随之也迅速发育。在形态功能变化的同时,心理与行为也发生急剧变化。青春期开始的年龄因人而异,青春期发育的速度也有个体差异。世界卫生组织规定青春期年龄范围从10岁开始至20岁结束。一般女孩的青春发育比男孩早开始1~2年。青春期又可划分为早、中、晚三期,每期大约持续2~3年。青春早期指女孩月经初期前,身体生长发育突增阶段;中期以第二性征发育,月经初潮为特点;青春晚期,性腺基本发育成熟,第二性征发育近似成人,体格发育逐渐停止。

2. 青春期生理发育的特点

青春期属于特殊时期。由于这个时期的发展复杂、充满矛盾,又称为“困难期”和“危机期”。其主要特点是身心发展不平衡、成人感和半成熟现状之间的错综矛盾及这些矛盾所带来的心理和行为的特殊变化。

(1) 身体外形的变化

青春期是个体生长发育的鼎盛时期,这个时期机体和生理机能都发生急速变化,成为生长发育的高峰时期,也就是第二发展的加速期(第一发展加速期是0~1岁)。这个时期青少年的身高、体重、肩宽、胸围、头面部都发生明显的变化。

(2) 生理机能的变化

青春期青少年的生理机能迅速增强。这表现在:肌肉与脂肪的变化,男性肌肉强健,女性身材丰满;脑与神经系统逐步走向成熟,脑的重量接近成人脑重水平,脑电波变化出现新的飞跃,脑机能的发展主要表现在兴奋和抑制过程中趋于平衡等;心血管系统加速发展,心脏功能增强,并与成人基本相同,肺功能增强,肺活量迅速增加。

经历青春发育期的成长加速,青少年的体型和面部特征都发生了明显的变化。通过这一变化,他们的体貌特征开始接近成人。在成长加速中各生理机能迅速增强,他们的机能发育也开始走向成熟。

(3) 性的发育和成熟

生殖系统是人体各系统中发育成熟最晚的,它的成熟标志着人体生理发育的完成。性器官发育,第二性征的出现使青少年在体征的差异突显出来,性机能成熟。

二、青春期生理发育和心理发展的矛盾性

1. 独立性和依赖性的矛盾

青春期的少年在心理特点上最突出的表现是出现成人感,由此而增强了独立意识。如渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预;对一些事物是非曲直的判断不愿听从父母的意见,并有强烈地表明自己意见和立场的愿望;对一些传统的、权威的结论持怀疑,往往会提出过激的批评。但由于其社会经验、生活经验的不足,经常碰壁,又不得不从父母那里寻找方法、途径或帮助,再加上经济上不能独立,又迫使他去依赖父母。

2. 成人感与幼稚感的矛盾

青春期少年的心理特点突出表现是出现成人感——认为自己已经成熟,长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面,表现出“成人”的样式。在心理上,渴望别人把他看做大人,尊重他、理解他。但社会经验和生活经验及知识的局限性又使得他在思想和行为上盲目性较大,易做傻事、蠢事,带有明显的小孩子气、幼稚性。

3. 开放性与封闭性的矛盾



青春期的少年需要与同龄人,特别是与异性、与父母平等交往,渴望他人和自己一样敞开心灵来沟通。但由于每个人的性格、想法不一,使他们的这种渴求找不到释放的对象,只好诉说在日记里。这些日记写下的心里话又由于自尊心,不愿被他人知道,于是就形成既想让他了解又害怕被他了解的矛盾心理。

4. 渴求感与压抑感的矛盾

青春期的少年由于性的发育和成熟,出现了与异性交往的渴求。比如喜欢接近异性,想了解性知识,喜欢在异性面前表现自己,甚至出现朦胧的爱情念头等。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制,使青春期的少年在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾状态。

5. 自制性和冲动性的矛盾

青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时,自觉性和自制性也得到了加强,在与他人的交往中,他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则,力尽义务,但客观上又往往难以较好地控制自己的情感,有时会鲁莽行事,使自己陷入既想自制、又易冲动的矛盾之中。

青春期的心理就是在上述矛盾中形成并慢慢趋于成熟的,这是一个自然过程。青少年要多与父母、老师交流感情,了解心理的变化,把自己的生活安排得充实且有意义。最重要的是正确认识性这个“禁区”的内容。

三、青春期的心理卫生

青春期的青少年常见心理问题大致表现在以下几方面:

1. 对性发育的困惑不解

在青春发育期,人体生殖系统开始迅速发育,这是其突出的特点。但有些青少年对自身的性发育及性成熟的生理变化常感到神秘不解。

2. 独立意向发展迅速

随着年龄的增长,青少年与社会的交往、接触越来越广泛。渴望独立的愿望也日益变得强烈。

3. 伙伴关系密切

多数青少年都具有群体观念,常感到在群体当中有一种安全感。他们的言行、爱好、衣着打扮都互相影响,信任伙伴胜过信任家长和老师,他们互相倾吐内心的秘密和苦恼,也经常从伙伴那里得到同情、理解和温暖,而这种情感从成人那里却难以得到。

4. 认识社会的能力还不够强

青少年虽然独立意向发展很快,但对社会的认识能力不强,在思考问题上常表现出直观易感性。青少年的情感还不够稳定,容易从一个极端走向另一个极端。

5. 学习压力

青少年学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力。如由于青少年承受不了这些心理压力,有时会表现出异乎寻常的反抗情绪,形成家庭暴力,有极个别人甚至走上自杀道路。

6. 易有不良习惯和沾染不良嗜好

青少年好奇心及模仿性强,极易受别人影响,从而沾染上不良习惯。



四、青春期注意事项

1. 心理健康的标准

(1) 智力正常,智力发展与年龄增长相适应,能正确、有效、独立地认识事物,发挥自己的聪明才智,有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣,能努力解决和克服学习中所遇到的各种问题和困难,一般来说,能完成学习任务。

(2) 情感饱满稳定,有良好的精神面貌和愉快欢乐的情绪,待人处事热情,较少有憎恨、沮丧、焦虑等心理,情绪稳定而持久,不喜怒无常,不犯“冷热病”。

(3) 意志坚强,有明确的奋斗目标,并根据目标自觉采取行动。在行动过程中,不三心二意,随风摇摆,勇于克服困难,即使遇到挫折、失败,也能分析原因,改进方法,继续坚持下去。

(4) 正确对待自己。能正确认识自己,对自己有比较客观的评价,能正确对待自己的弱点和缺陷;有较好的自控能力,取得成绩时不骄傲自满,受到打击时能保持镇静。由于能正确对待自己,因而有较好的人际关系,能适应所处的环境。

2. 心理异常的表现

(1) 认识活动方面心理异常的表现主要有:智力发展落后于年龄增长,认识事物时,或者总是与众人的观点相反,只凭自己的主观愿望,无视客观事实;或者总是与别人的看法相同,自己毫无主见,这些同学成绩一般都不好。

(2) 情感活动方面心理异常的主要有:多愁善感,在常人看来是一件无所谓的小事,他却为此悲哀、愤怒、狂喜、恐惧;喜怒无常,刚才还好好的,不知为什么突然又发起脾气来。

(3) 意志活动方面心理异常的表现主要有:确定目标时,优柔寡断犹豫不决,采取行动过程中,稍遇挫折而轻易中断,在困难和失败面前,往往丧失信心或怨天尤人。

(4) 自我意识方面心理异常的表现主要有:过于自信,明明干不了的事偏要去干;自卑,认为自己处处不如人家;发现自己的弱点和缺陷后,悲观失望,自制能力差,冲动起来不顾行为的后果。

3. 学会正确分析心理现象

青少年存在着各种各样的心理现象,哪些是健康的,哪些是异常的,应学会运用所学知识正确分析。如青少年普遍流传着“女生不如男生聪明”的说法,许多女生由此产生自卑心理,这是不健康的心理,缺乏科学根据,科学界、教育界的研究表明:男女智力发展有差异,但是各有所长,各有所短。

对某些心理现象要做具体分析,既要看到它积极的一面,又要看到它消极的一面。如逆反心理,某些情况下是消极、有害的,某部电影、书不适合青少年看,有些同学认为,你说不能看,我偏要看,闯闯“禁区”,结果不能自拔。

(1) 学会保持健康情绪

① 宣泄,将苦恼、忧愁、委屈、愤怒向同学或亲友、老师倾诉,诉说出来后心里会感到舒畅得多,闷在心里会精神失常,容易得病。

② 冷化,即努力使自己冷静下来面对现实,冷静地分析有些事情之所以不如意的原因,原因找出来后,情绪也就容易稳定下来了,切不能大喊大叫,掀桌子、甩东西、吐秽



言,甚至动手打人,这样会懊悔不已。

③ 转移,采取做某种高兴而有趣的事情的方法,转移由挫折带来的懊丧、怨恨和消沉情绪,使精神重新振作起来或平静下来。

(2) 中学期间不谈恋爱

进入青春期的学生会对异性产生爱慕和好感,这是一种正常的心理现象,但少数学生急于表白爱慕之情,以致男女之间互写情书,进行约会等,想过早地发展为谈恋爱,这是一种心理不成熟的表现。青少年不宜谈恋爱,原因是:

青少年在思想上、性格上不成熟,世界观尚未形成,对人生、对社会、对世界的看法还较幼稚、片面。在这种情况下谈恋爱的同学,今天可能思想上一致,一段时间后可能分歧,不久就会分道扬镳,事实上,在现实生活中,学生时代初恋失败者占绝大多数,真能结为终身伴侣的为数极少。

青少年经济上没有独立,从恋爱、结婚到生儿育女,都需要一定的经济基础,所以一般青年都是在参加工作后才考虑这个问题,这是有道理的。

青少年事业尚未定向,应该抓紧时间,积累知识,增长才干,奠定人生基础,如过早恋爱,陷入情网,必然分散精力,浪费时光,贻误学习良机。

由上可知,青少年不应使爱慕之情发展为恋爱,要把感情保持在友谊范围内,当异性同学向自己表白爱意时,要冷静正确处理,既要有回绝的坚决态度,又要有回绝的妥善办法。

(3) 女同学应自尊自爱,珍惜贞操

自尊自爱,即懂得尊重自己的人格、爱惜自己的名誉,这是一种高尚的品德,只能在整个青春期通过长期的道德教育和实际锻炼逐步形成。女同学为什么要尤其做到这一点,这是因为女同学的生理、心理特点和更容易产生不幸后果所决定的。

端庄自爱、洁身如玉是我国女性的优良传统。女同学要注意言行,在与异性交往中做到有检点、不轻浮、不轻率、不爱慕虚荣、不贪图物质享受,不轻信异性的甜言蜜语,不轻易接受异性馈赠的礼物。在校外,不要跟不相识的人来往,不要单独跟异性来往,更不能“一见倾心”,应当避免与异性单独外出等。



趣味测试

做一做下面这个自我测试,就可以知道自己是否患有“青春期综合症”。

1. 记忆力、思维力,回忆再现力下降,注意力涣散,上课听不进,思维迟钝。 ()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

2. 白天精神萎靡,上课易瞌睡,打哈欠,大脑昏沉。 ()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

3. 夜晚大脑兴奋,浮想联翩,难以入眠,醒后大脑特别疲倦,提不起精神。 ()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

4. 头昏头痛,眼窝黯黑,视力疲劳,心悸气短,腰酸腿困,疲乏无力,无精打采,消化不良,体力下降。 ()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有



5. 心慌、胸闷、呼吸不畅,抵抗力下降,眼花,手足发凉,多汗、便秘、消瘦,脸色燥红或苍白。()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

6. 性冲动频繁,极易性幻想,形成不良性习惯,过度手淫难以克服。()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

7. 不良性习惯日久导致性功能由兴奋亢进转为疲劳抑制,性功能减退,导致男子频繁滑精遗精,女子白带增多。()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

8. 心理状态欠佳,自卑自责,忧虑抑郁,烦躁消极,敏感多疑,缺乏学习兴趣,生活冷漠,好动肝火。()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

9. 忧伤、恐惧、自暴自弃、厌学、逃学,甚至自虐、自尽。()

A. 经常有 B. 偶尔有 C. 没有

评判标准:选A得5分,选B得3分,选C得1分。9~15分,表示身心都处于健康状态,请继续保持,避免误入“青春期综合症”的漩涡;16~28分,表示生理心理已经形成早期“青春期综合症”,应引起重视,有条件的情况下应早期治疗,避免加重;29~45分,生理、心理已经形成了“青春期综合症”,并在影响你的学习和生活,需尽快治疗,以免使自己输在人生成才的关键时期。

第二节 青春期异性交往



案例再现

案例:(1) 2003年,嘉兴市一中学高二学生,因与女生谈恋爱发生纠纷,半夜刺伤女生后,自己在慌乱中从五楼跳下摔成残废。

(2) 2003年10月30日的《家庭周末报》上有一则消息,题为《小学生怀胎九月产下女婴,此前家长老师均不知》。事实来自重庆大足县某小学。10月的一次例行体检中,发现安静本分的一位女生怀孕,送到医院;当晚生下2.35千克女婴。据查,该女生怀孕是被邻居强奸所致。

(3) 靓靓(化名),14岁,某中学初二学生。她是听到别人说如果和男孩有了某种行为后就会怀孕,才意识到自己好像和男朋友间发生的事就是别人所说的某种行为。当她发现自己很长时间不来月经而且腰腹在逐渐变粗时害怕极了。那段时间她不敢上学,总是躲避同学的目光,故意穿肥大的衣服。

分析:青春期异性交往与很多新奇,也有很多盲点,交往中不懂保护自己的身心,于是一个个不该发生的悲剧就出现了。

一、青春期异性交往的特点

1. 疏远期

一般在小学五六年级(1~2年的时间)处于性朦胧期,男女两性意识开始出现,在男、