



中职中专公共基础课“十一五”规划教材

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

● 马彦 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

赠送电子教案



中职中专公共基础课“十一五”规划教材

心 理 健 康 教 育

主 编 马 彦
副主编 郑亚红
参 编 陈晓宇 闵彩玉
主 审 任级三



机 械 工 业 出 版 社

本书从心理学角度为中职学生提供了解自己心理的方法,提出一些常见的心理问题,以及如何面对和解决这些问题的方法。目的在于对正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导,给他们帮助、扶持和引导,使他们尽可能少走弯路、少摔跟头。

本书主要内容有:绪论;认识自我,相信自我;驾驭情绪的天空;个性培养;人际交往;学会学习;意志和中职学生常见心理问题的防治等。

本书可作为中等职业学校学生了解基本的心理健康知识的读本,也可作为研究青年心理健康问题的参考用书,并配有电子教案。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/马彦主编. —北京:机械工业出版社,
2007.2

中职中专公共基础课“十一五”规划教材
ISBN 978-7-111-20875-4

I. 心... II. 马... 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017329号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:宋学敏 版式设计:霍永明 责任校对:李汝庚

封面设计:王伟光 责任印制:李妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2007年3月第1版第1次印刷

169mm×239mm·6.375印张·4插页·238千字

0001—3000册

标准书号:ISBN 978-7-111-20875-4

定价:19.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线电话:(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010)88379199

封面无防伪标均为盗版

前言

PREFACE

青少年时期是人生的重要阶段，也是一个敏感、不稳定和问题多发的阶段。有关研究资料表明，我国青少年心理问题发生率为20%，即每5个人就有1个人有心理健康问题。

中等职业学校的学生正处于人生发展的青春初期，他们精力充沛、思维敏捷、记忆力强、情感丰富、生理发展迅速。但由于青少年时期是身心健康发展的关键时期，是走向成年人的过渡阶段，他们心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。因而在他们心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失衡，甚至是心理滑坡，若出现或轻或重的心理障碍，则会严重地影响正常的学习和生活，并将进一步影响到未来的职业适应与发展。

本书从心理学角度为学生们提供了解自己心理的方法，提出一些常见的心理问题，以及如何面对和解决这些问题的方法。目的在于对正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导，给他们帮助、扶持和引导，使他们尽量少走弯路、少摔跟头。本书不局限于一般性的心理问题，不面面俱到，而是根据中等职业学校学生的特点，从个体适应、心理适应和社会适应三个主要方面，围绕学生可能遇到的各种心理问题展开论述，同时给出了解决不同问题的具体方法，便于他们进行实践。其实，心理学并不是一门高深的学科，它离我们每一个人都很近，而且从某种意义上说，我们每个人都是“心理学家”，我们自身成长的每一步也都离不开心理学。因而，作为中等职业学校的学生就需要学会能正确地面对生活中的每一件小事，更坚强地面对人生，学会用自己的大脑思考，学会用智慧解决成长中的烦恼。

本书绪论及第二、五章由陈晓宇编写，第一、七章由郑亚红编写，第三章由马彦编写，第四、六章由闵彩玉编写。本书由马彦主编，郑亚红任副主编，沈阳市教育专家、沈阳市装备制造工程学校校长任级三主审。

由于编者水平有限，难免有不当之处，敬请读者指正。

编者

目 录

CONTENTS

前言

绪 论

第一节	健康与心理健康	1
第二节	中职学生心理健康的标准	4
第三节	中职学生心理状况	7
第四节	心理健康教育概述	10

第一章 认识自我，相信自我

第一节	认识自我	19
第二节	远离自卑	28
第三节	培养自信	32

第二章 驾驭情绪的天空

第一节	情绪的秘密	43
第二节	中职学生常见的情绪困扰及调适	49
第三节	做情绪的主人	58

第三章 个性培养

第一节	个性概述	66
第二节	了解自己的气质	71
第三节	塑造良好的性格	73
第四节	个性发展中存在的问题及其矫正	79

第四章 人际交往

第一节	人际交往和人际关系	88
-----	-----------	----

第二节	拥有健康的交往心理	94
第三节	中职学生与教师的交往	100
第四节	中职学生与父母的交往	103

第五章 学 会 学 习

第一节	学习心理概述	115
第二节	中职学生学习的心理困扰及调适	121
第三节	中职学生学习兴趣和学习能力的培养	129

第六章 意 志

第一节	意志品质概述	138
第二节	意志的品质	144
第三节	面对挫折	150
第四节	意志品质的培养	157

第七章 中职学生常见心理问题的防治

第一节	心理障碍概述	168
第二节	中职学生常见的心理障碍及调适	173
第三节	中职学生心理健康的培养	184

参考文献	197
------------	-----

绪 论

随着素质教育的发展,社会文化的进步,人们越来越关注心理健康的话题。现代高速发展的社会不仅需要有能力、有知识、有文化的人才,更需要有着良好的心理素质的人才。健康的心理、良好的品质是我们经历考验、取得成就的前提和基础。而对于身心都处于敏感时期的中职学生来说心理健康更是不可忽视的。

第一节 健康与心理健康

人类对健康的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时代,人们的注意力往往集中在如何适应、征服自然和维护自身的生存上。随着人类征服自然能力的逐渐提高,特别是医学技术的发展,人类对健康的认识发生了质的飞跃。

一、健康的涵义

1948年,世界卫生组织(World Health Organization,WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

1989年,世界卫生组织又将健康的定义修改为:“健康不仅仅是身体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康。”(彩图1)

世界卫生组织关于健康的10条标准是:①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活的压力,而不感到过分紧张;②态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③精神饱满,情绪稳定,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自我控制能力强,善于排除干扰;⑥体重适当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;⑦眼睛炯炯有神,善于观察,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从世界卫生组织关于健康的标准中可以看出,现代健康概念包含着生理健康、心理健康和社会适应三个方面的内涵。它强调人的心理和生理、社会性和自然性的不可分割。现代医学研究认为,人的身体疾病很大一部分是由于心理

因素(如惊吓、紧张、焦虑、压抑和气愤等)引起的,如神经性厌食症。另外,健全的心理素质可以帮助个体尽早地适应社会。同样,一个道德素质低下的人则很难被认为心理素质是健全的。由此可以看出,健康的内涵中心理因素占了多么重要的地位。

二、心理健康的涵义

为了更好地理解心理健康的涵义,应先对心理做些了解。心理学研究认为,心理是人脑对客观世界的反映。我们可以从以下三个方面来理解:一是心理的产生离不开健全的大脑。天生的无脑儿就不可能产生心理,大脑的枕叶有缺陷或发生病变的人的视觉就会受到影响。进而影响人开展正常的心理活动。二是客观世界是心理的来源。人的心理总是对客观对象的反映,离开这些对象,心理就无从谈起,就成了无源之水、无本之木。三是心理是一种反映,是客观对象在人脑中留下的“痕迹”或映像。比如,对于一个苹果,我们用眼睛可以看到它是圆的(视觉),吃一口可以知道它是甜的(味觉),用手摸一摸它是光滑的(触觉),等等,都是一些常见的心理现象。心理包括心理过程和个性心理两个方面。其中,心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程,个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

古今中外的心理学家们进行了长期艰苦的探索,对心理健康的涵义给予了不同的表述。

精神病学家孟尼格尔认为:心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。

心理学家英格里斯认为:心理健康是一种持续的、积极的、丰富的心理状况,是当事者在任何情况下都能良好地适应,具有生命力,并能发挥其身心的潜能。

国际心理卫生大会(1946年第三届)认为:心理健康是指在身体、智能,以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

虽然人们站在不同的角度,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处,那就是:

心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处事能力和良好人际关系的心理特质结构。它包含有生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看,心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。只有

具备健康的身体,个人的情感、意识、认识和行为才能正常运行。身体不健康,特别是大脑出了毛病,就会影响心理健康。

从心理上看,心理健康的人对自我必然持肯定的态度,能自我认识,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发展自我,其认识系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时使人际关系也得到融洽的发展;现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的需求,能面对复杂问题积极进行自我调适,有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,能妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪,所扮演的角色符合社会需要,与社会保持良好的接触,并能为社会做出贡献。

三、影响心理健康的因素

根据“生物——心理——社会医学模式”的观点,生理、心理、社会三维因素的交互作用构成了影响人们心理健康的一个系统,其中包括了各种内、外在因素。

1. 影响人们心理健康的内在因素

(1) 生理因素的影响 这里主要是指神经系统功能的影响作用。由于遗传基因的不同或营养、创伤等原因,使人表现出不同的神经类型或神经系统的强度。不同神经类型的人,对外界刺激所表现出来的反应能力是不同的。例如,神经类型弱的人(气质属于抑郁质),具有严重的内倾性,不灵活、刻板性强。神经系统功能脆弱的人能感知到微弱的刺激,因而这些人容易产生紧张反应。

(2) 身体健康状况的影响 人们对周围环境刺激所做出的反应(包括评价)往往会由于自身身体健康状况的不同而不同。一般地说,具有良好健康状况的人能够正确感知外界客观事物,并做出恰当的反应,而身体不适或有恙者往往容易歪曲事实,同时表现出各种不良的情绪反应,例如,厌烦、激动、紧张、焦虑、恐惧等。

(3) 认知因素的影响 认知因素对人们的心理健康有着重要的影响。当人们认识到某种不良的心理品质或行为会影响到自己的心理健康时,他们就会加强心理防御,以阻止不良因素进一步入侵或蔓延。当然,有时也会出现认知与反应脱节的现象,这就需要凭借意志来加以调整。

(4) 情绪因素的影响 良好的情绪可以减轻或消除精神紧张,保持和调节机体内各系统的协调和平衡,维持身心健康;不良情绪往往会过分地刺激机体而引起机体功能的紊乱,导致身心疾病。有一项统计表明,在500名入院的肠胃疾病患者中,因情绪不好而致病的就占76%。



(5) 人格因素的影响 人格特征主要是在后天环境中形成的,同时它决定了一个人对环境刺激的反应方式。具有良好人格特征的人,能够以积极、乐观的态度对待周围的环境;反之,则容易对周围的一切抱着怀疑、恐惧和敌对的态度。这种反应方式会引起他们内心的高度紧张,加重心理负担,从而影响他们的心理健康。

2. 影响人们心理健康的外在因素

(1) 单调重复的工作、学习活动的影响 长期从事某项单调、重复的工作,学习单调乏味的资料,容易产生乏味心理,从而失去对本职工作、学习内容的兴趣,甚至会出现厌恶感。

(2) 工作、学习环境和条件的变化 人们在自己已经熟悉的环境下学习工作,则可以应付自如。在这种情况下,他们性情开朗,工作、学习的效率也高。但是,一旦变换工作、学习的环境和条件,少数人就会产生不适应感。这种不适应的心理反应主要表现在他们新的环境和条件下与新同事相处时会发生困难,以及不能很快地调整自己,安下心来专心致志地工作和学习。

(3) 人际关系紧张的影响 有的人缺乏良好的处理人际关系的能力,因而人际关系显得略为紧张。于是,他们又常常因此表现出愤怒、不安、忧虑、失望等不良情绪。

(4) 突发生活事件的影响 丧偶、离异、失去亲人等突发性的生活事件都会给人们造成心理上的创伤。

(5) 长期应激的影响 由于工作特点所致,公安民警长期处于应激状态,容易引起生理机能和心理机能平衡的失调。

此外,过量的烟、酒等刺激也不利于人的身心健康。

以上从几个方面重点分析了影响人的心理健康的内外因素,目的在于帮助大家了解这些知识,在实践中能够充分发挥自己的主观能动性,在端正认识、强调自我修养的前提下,及时有效地控制和调节自己的各种心态,确保心理健康水平的不断提高。同时,也能够使自己更加清晰地注意到自己周围各种不利因素的存在,努力做到及时排除或减弱它们的影响,更好地维护自己的心理健康。

第二节 中职学生心理健康的标准

一、心理健康标准的划定

人的躯体健康是有客观标准的,只要医生用仪器进行内、外各科的检查,就可以得出基本正确的结论。人的心理健康也是有标准的,心理健康的标准是

评价一个人心理健康与否的尺度。有了这个尺度,就可以依据它对一个人的心理健康状况做出判断,看一下谁的心理是健康的,谁的是不健康的,问题严重的程度,是否需要治疗等等。一般地,可以根据心理测验、观察和个人主观体验等方面的材料进行综合分析,做出较为明确、可靠的判断。尽管如此,由于心理健康是相对的、阶段性的,其“常态”与“变态”、“正常”与“异常”之间没有一个绝对的分界线。所以,不同的心理学家对心理健康的标准进行了不同的归纳。

著名的美国心理学家马斯洛(Maslon)和密特尔曼(Mittelman)十分重视个体的人格完整及个体与环境之间的协调,提出了心理健康的10项标准:有足够的自我安全感;能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适当的评价;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境,与周围环境保持良好的接触;能保持人格的完整与和谐;具备从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;能适度地发泄情绪和控制情绪;在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥自己的个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人基本的需要。

此外,美国学者心理学家罗杰斯对步入新世纪走向未来的人,即“未来新人类”提出了12项心理指标:开朗、大方的人生态度;重视生命的过程;渴望人生的宁静致远与进退有度;渴求人与人之间真实可靠的亲密关系;渴望成为整合的人;自我接纳和自我认识;以问题为中心;有超凡脱俗的本质,静居独处的需要;不受文化背景和周围环境的影响;有民主的性格;有哲理的、无敌意的幽默感;有创造力。

从这些关于心理健康标准的见解和阐述中,我们可看出心理健康标准众说纷纭。下面是我国学者提出的心理健康标准,有以下8个方面:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;热爱生活,乐于工作;面对现实,接受现实,适应现实,改变现实;能协调与控制情绪,心境良好;人格和谐完整;智力正常;心理行为符合年龄特征。

总而言之,心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径,他们能够深切地领悟人生冲突的严峻性和不可避免性,也能深刻地体察人性的阴阳善恶,他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且能和环境和谐地相处,善于不断地学习,利用各种资源不断地充实自己,他们也会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度去看待问题。

二、中职学生心理健康标准

中等职业学校的学生是一个特殊的青年群体,结合中职学生的生理特点和



世界心理卫生协会、中外学者从不同角度提出的心理健康标准，我们把中职学生心理健康标准划分为6个方面。

1. 智力正常、意志健全

智力是指认识方面的各种能力。它以思维为中心，包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认知力等。智力和认识能力的正常发展，是中职学生求学阶段的重要心理条件，也是衡量人的心理健康的重要标志之一。值得一提的是，智商的高低与心理健康无关。高智商的人心理不一定都健康；而心理健康的人，智力水准虽然有所不同，但智力应是正常的（正常人智商在90~110分之间）。只有各种智力因素在活动中有机结合、积极协调才能正常地发挥作用。

意志健全的主要标志是人的行为的自觉性、果断性和顽强性。意志健全的中职学生无论做什么事，都有明确的目的，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，有毅力、能持之以恒，进而保持正常的学习和生活。若出现懒散、拖拉，学习不自觉、不主动，优柔寡断、虎头蛇尾等，都是意志不健康的表现。

2. 情绪稳定

情绪是人对客观事物能否满足自己需要的一种主观体验，以及所产生的身心激动的状态。它属于一种关键的非智力因素，是一个涉及面较广的心理现象。情绪健康的人能够真实地自己的情绪体验，能恰当地调控自己的情绪，心胸开朗，常向光明看，热爱生活，对未来充满希望，遇到麻烦能疏导不良情绪，积极想办法解决，对于自己能得到的一切感到满意，既能克制约束自己，又能适度宣泄，不过于压抑。如果长时间情绪兴奋、激动、抑郁、忧伤或对刺激无动于衷，或对常人视为无所谓的事激动万分，都属于不正常的表现。

3. 人格健全完整

心理健康的人，其人格结构（包括气质、能力、性格）和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展。人格作为整体的精神风貌能够完整、协调、和谐地表现出来。人格健全的人具有正确的动机、广泛的兴趣和坚定的信念，对外界的刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。心理健康的人表现为热爱生活、敢于进取、乐于助人、富有同情心，心中有目标，活得很充实。如果每天饱食终日，无所用心或经常内疚和有一种负罪感就不是健康的心理了。

4. 人际关系协调

人际关系是人们在工作、生活和学习中形成的心理关系。它的实质是一种情感互动。它并不是单纯指朋友多，人缘很好，而是指能从各种人际关系中得到思想的长进和温暖、友情、爱的体验，从而对生活更加充满信心。人际关系协调主要表现为：能接纳自我并接受他人，对集体具有一种休戚相关、荣辱与共的情感，在与人相处时，积极态度（如尊敬、信任、喜悦等）多于消极的态度。

(如妒忌、猜疑、憎恶等)。因此,有良好人际关系的人不一定有许多朋友,但一定是有一些与之亲近的朋友。

5. 心理行为符合年龄特征

每一个体都具有4种年龄,即生理年龄、思维年龄、自然年龄和社会年龄。其中,生理年龄是指个体成长的实际情况,由于每个人所处的地理环境、营养条件等因素不同,会造成生理年龄与自然年龄的差异,如热带地区人生理发育早,生理年龄大于自然年龄。中职学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃,与此相适应,行为上应表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎。但若出现所谓的“少年老成”的现象,这是一种心理年龄大于自然年龄的现象,是心理不健康的表现。中职学生毕竟不同于小学生,他们的自我控制能力强,不再像小学生那样喜怒无常、好吵好闹了。

6. 适应性良好

中职学生能以积极的态度去面对新环境、了解新环境,了解自己在新的环境中能得到什么,怎样得到,很快地找到冲突的平衡点,尽快地适应新环境,不断找到和建立适合自己的生活模式、工作方式、学习方法、待人接物的方法等。

第三节 中职学生心理状况

从少年到青年初期的中职阶段,被人赞叹为“豆蔻年华”,那是个无忧无虑的年华。但是,人们也有另一种看法,认为青年期面临着心理发展的狂风暴雨,是一个危险期和困难期。正如教育家杜威所说的:“十几岁的阶段是人生左右为难的阶段,他们要成长、要成熟,还要安全。”

中职学生,是指正在接受中等职业技术教育的学生,其年龄一般在15~18岁之间。从大多数的心理学观点来看,他们属于青年初期,是学生身心发展最迅速、最旺盛、最关键的时期,也是各年龄发展阶段的最佳时期,又称为人生的黄金时代。

一、中职学生心理特点

由于中职阶段心理发展的优势和各种矛盾的相互作用、相互影响,形成了中职学生的心理特点。

在智能方面,中职学生的思维能力发展很迅速,主要表现在推理能力已达到成熟水平了,但辩证推理尚未完全成熟。由于经验不足,他们往往变为有成见与不客观的思考者,喜欢与人进行不成熟的辩论,对各种抽象的原则,如公平、正义、牺牲、忠心等常做出不成熟的评判。



在自我意识方面, 中职学生的水平有多方面提高, 如自我评价水平, 开始愈来愈多地从具体评价转向抽象评价。在初中时主要注意到自己的躯体发育状况或某些行为特点, 到中职阶段更多的是寻找自己的个性特点。有些学生不仅不断改善自己的身体素质, 还注意自己心理素质的完善。

在情绪方面, 中职学生明显不同于儿童期的外露、易变、冲动、肤浅这些特点, 常处于一种无名的烦恼中, 情绪易激动, 不能理智地控制。由各种不适应造成的内在紧张状态, 引起各不相同的行为, 如女学生常爱哭泣, 男学生常表现出忧郁的沉默、冷淡、对抗、暴怒、故意损坏东西、歇斯底里的哭泣等。此时的中职学生的行为都有情绪色彩, 他们自己的思想、文字和行动都有一种情绪的基础, 并以为别人的态度或行动也有情绪的意义。他们渴望得到别人的认可、赞许和亲热, 他们希望受人注意, 但却对别人的注意表示着躲避或憎恨, 故意装出不屑一顾、漠不关心的样子, 因为他们害怕所期望的注意不能实现。

在精神需求方面, 中职学生开始向高层次发展, 各项课外兴趣爱好很少单纯作为游戏、闲玩, 而是有目的地追求, 由直接兴趣向间接兴趣过渡。如阅读方面, 对科技书、哲理书、修养书产生了兴趣, 他们也意识到自己对家庭、社会今后应负有的责任, 并能理解和领会一些学习活动本身的社会价值。

在社会行为方面, 中职学生的亲子关系逐渐松懈。其所接触的范围, 由家庭发展到社会。此时他们对家庭生活渐感单调, 父母的约束也失去效力, 在价值观上与父辈出现不同的认识(代沟); 中职学生们常常愿意参加一二个兴趣相投的团体, 如择友得当, 可养成各种良好的社会品格, 反之就非常危险。有些过度受保护的同学, 他们渴望独立自主, 有时急于谋求独立自主, 甚至对忠告公然反抗, 或采取极端的行为。中职学生对同性朋友, 能互诉衷肠, 毫不保留, 这些忠信的交换、友情的安慰非常有益; 对于异性交往产生兴趣, 也是正常的。在此时期, 女同学特别注意自己的外貌与形态, 并表现出温柔、懦弱、胆怯, 变得特别女性化; 男同学则呈现男性化, 表现出他们的勇敢、有力与坚毅。男女双方对浪漫的谈话、文学电影特别感兴趣, 他们都设法去追求异性朋友, 并做着未来家庭生活的美梦。

除上述的共同特点之外, 中职学生作为一个特殊的青年群体, 还具有以下几个独特的心理特点。

(1) 中职学生的智力发展通常比较好, 不存在智力低的问题 吴福元利用韦克斯勒成人力量表(WAIS-RC)对中职学生进行了一项智力调查, 结果发现中职学生的平均智商为 116.08, 属于中上智力或高智力水平。已故心理学家朱智贤主持的一项国家重点研究课题“中国儿童青少年心理发展与教育”的研究结果也证实了这一点。

(2) 考试焦虑是影响中职学生心理健康的普遍性问题 所谓考试焦虑,

是指与入学考试、智能测验、学业测验等相关的焦虑，它是一种急性焦虑。考试焦虑在中职学生中普遍存在，并时常危害着中职学生的心理健康。

(3) 中职学生的价值准则则倾向于理想化 根据研究，中职学生的价值准则类型以接受式为主，即价值准则的经验内容主要由间接的经验支持，而较少有直接经验。这种价值准则具有明显的离散特征，当他们被个体调用来进行社会行为判断时，当事者会表现出明显的苛求现象或理想化倾向。这一观点同柯尔伯格的道德发展阶段说是一致的，并得到了一些实验研究结果的支持。

二、中职学生学习心理健康的心理准备

正值青春期的中职学生们，在面对复杂多变的社会生活中难免会在学习、生活、人际交往、升学就业等方面心理失衡，产生各种心理困惑。因而在中职学校开展心理健康教育，对学生健康成长、推进素质教育有着重要意义。在学习中，中职学生应该注意以下几个方面。

(一) 提高对心理健康的认识

由于历史的原因和社会发展的局限，心理健康知识在我国一直缺乏必要的研究和普及，对学生也缺乏系统的心理健康教育，致使青年学生在健康方面存在一些错误的认识。如：有的注意身体健康，却忽略了心理健康；有的认为只有精神病人才有心理问题；还有的认为没有什么心理烦恼和困惑，就是心理健康的人。要消除以上的错误认识，就需要认真学习有关心理健康的知识，改变对心理健康的片面认识。为此必须做到：第一，正确理解健康的含义。如前所述，健康应包括生理健康和心理健康两个方面，二者协调发展，缺一不可。第二，了解心理健康与生理健康的相互关系。生理健康与心理健康是相互作用、相互影响的，一方面生理健康对心理健康有一定的影响，如人生病的时候往往会情绪低落、易发脾气、缺乏自信心等；另一方面心理健康状况也会影响生理健康，如长期的紧张、焦虑会改变人的生理状况，使人的循环系统、消化系统失调，进而影响人的正常生活。第三，充分认识心理健康在人的健康发展中的重要作用。第四，系统学习心理健康的知识。要掌握心理健康的标准，心理健康所涉及的个性、学习等方面，了解常见的心理障碍类型、特点及其克服方法，等等。

(二) 正确应用心理健康知识

学习了一定的心理健康知识，还有一个如何消化、吸收、应用的问题。可以结合生活实际，运用所学知识尝试帮助他人解决遇到的心理问题，这样做能使自己在解决问题的同时加深对所学知识的理解，真正做到学以致用。同时，在运用知识的过程中，通过具体分析和处理一些心理问题，对自己的心理状况会有一个更全面的认识和了解，解决心理问题的能力会得到提高，使自己更加成熟、健康。但是，也要避免盲目对号入座。



（三）积极的自我调整

掌握一定的心理健康知识对中职学生朝着积极、健康的道路发展是十分重要的。将心理健康知识运用于实践，运用恰当的方法进行积极的自我调整，对维护和保持心理健康尤为关键。

1. 树立正确的人生观和价值观

每个人都有极其丰富的内心世界，它的核心部分即是一个人的的人生观和世界观。中职学生正处于人生观、世界观的形成时期，树立什么样的人生观、世界观，直接关系到心理能否健康发展。因为正确的人生观、世界观能使人对社会、人生、客观事物有较正确的认识，并采取适当的态度与行为反应，可以比较客观地理解、分析和处理各种事情，保持开阔的心境，提高对心理冲突和挫折的耐受能力。

2. 充分地认识自己，接纳自己

心理学家发现，尽管许多人认为对自己是了解的，但事实上许多人并没有很好地了解自己。他们或是对自己估计过高，过于自信；或是对自己估计过低，过于自卑。这两方面都会使人丧失适合自己发展与成功的机会。要多方面、多途径正视自己，接纳自己的优点，更要正确面对自己的缺点。

3. 积极的人际交往

人作为社会的一员，必然生活在某一社会群体之中，与人交往是身心健康发展的需要。中职学生应积极主动地参与人际交往。一般来说，人际交往的时间和空间范围越大，精神生活就越丰富、愉快。但需要注意的是，对他人期望不要过高，不要盲目与人处处竞争。在与人交往中，人的心情应是平和、互动和互利的。

4. 学会调整情绪

在生活中，我们难免会遇到一些不尽人意的事情而出现情绪反应。然而，剧烈的情绪反应尤其是强烈的愤怒会降低人的理智水平。加之青春期的中职学生情绪处于不稳定状态，很容易受外界影响而感情用事，情绪常大起大落。所以要维护心理健康，学会对情绪的自我控制，以及有效的疏导方法是必要的。合理而有效的宣泄，既可以减少内心压力，也能获得情感支持和理解、保持良好的情绪状态，迎接新的挑战。

第四节 心理健康教育概述

随着社会和教育的进步，人们已经普遍认识到健康不只意味着有强健的身体，还必须有良好的心理素质，即健康的心理。心理健康的形成、维护和促进，需要多方面的条件，比如学校环境、课堂气氛、师生关系等等，而心理健

康教育是实现这一目标的专门途径。中等职业教育阶段是学生良好心理素质形成和发展的关键期,这个时期既要经历生理巨变,也要经历心理发展的种种困惑。自我意识明显增长,不甘寂寞;有强烈的参与意识,但又心理闭锁;在感情上表现为活泼热情,但容易急躁,感情用事等等。这些身心特点使得他们的心理状态常表现出不稳定性和易冲动性,心理健康问题日益突出,所以对中职学生开展心理健康教育尤为重要。

一、心理健康教育的目标和任务

中等职业学校心理健康教育的立足点应是面向未来,保证学生个性得到充分发展,塑造健全人格。教育部最近颁布的《中等职业学校德育大纲》明确指出,中等职业学校必须对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康的教育。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健康发展。

心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育,增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性,帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识,促进学生形成健康的心理素质,维护学生的心理健康,减少和避免对他们心理健康的各种不利影响;培养身心健康,具有创新精神和实践能力,有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

1) 全面贯彻党的教育方针,以全面推进素质教育为目标,以提高中职学生的心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长。

推进中职学校学生心理健康教育工作,要坚持重在建设、立足教育的方针。要根据素质教育的基本要求,加强中职学校学生心理健康教育的理论建设、制度建设、师资队伍建设和教育教学研究;要根据中职学校学生身心发展的特点和教育规律,提高中职学校学生适应社会的能力。培养中职学生良好的个性心理品质,促进中职学校学生心理素质和思想道德素质、科学文化素质以及身体素质的协调发展。

2) 根据中职学校学生的心理特点,有针对性的讲授心理健康知识、宣传普及心理科学基础知识,使学生认识自身的心理活动和个性特点,使他们认识到心理健康的重要意义,特别是心理健康对成才的重要性,树立心理健康的意识。

3) 掌握心理调适的能力,提供维护心理健康和提高心理素质的方法,使他们养成良好的学习习惯,掌握科学和有效的学习方法,提高学习能力,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;使他们学会人际交往的技巧,增强他们的意志,提高抗挫折能力,优化学生的非智力因素,逐渐使学生具有合