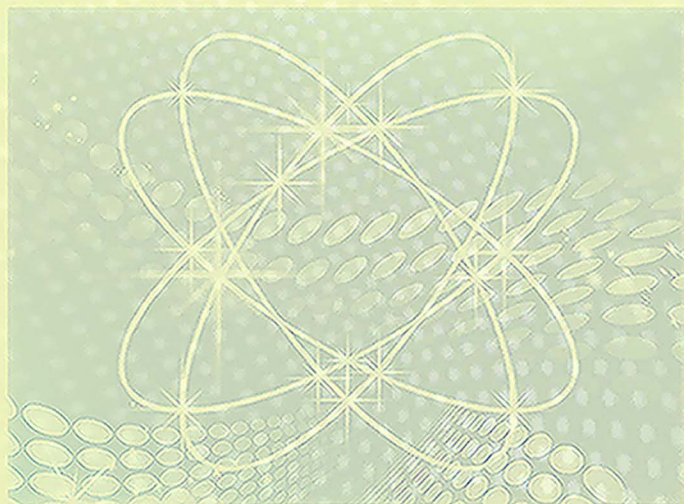


青少年心理健康

(第2版)

高云山 主编



人民军医出版社

全国中等卫生职业教育规划教材
供中等卫生职业教育各专业使用

青少年心理健康

QING-SHAONIAN XINLI JIANKANG

(第2版)

主 编 高云山

副主编 周洪波 付晓东

编 者 (以姓氏笔画为序)

邓希文 包头医学院职业技术学院

付晓东 周口职业技术学院医学院

刘大川 广州卫生学校

杨利君 新乡卫生学校

余淋燕 南昌市卫生学校

周洪波 衡水卫生学校

贾元红 西安市卫生学校

高云山 包头医学院职业技术学院



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康/高云山主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2015.3

全国中等卫生职业教育规划教材

ISBN 978-7-5091-8071-6

I. ①青… II. ①高… III. ①心理健康—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(2015)第 046868 号

策划编辑:曾小珍 文字编辑:邵伶俐 王璐 责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8163

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:7.5 字数:172千字

版、印次:2015年3月第2版第1次印刷

印数:9501—15500

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

全国中等卫生职业教育规划教材

编审委员会

(第2版)

主任委员	于晓谟	毕重国	张展		
副主任委员	封银曼	林峰	李学松	王莉杰	代加平
	李蔚然	秦秀海	张继新	姚磊	
委员	(以姓氏笔画为序)				
	丁来玲	王萌	王静	王燕	王建春
	王春先	王晓宏	王海燕	田廷科	生加云
	刘东升	刘冬梅	刘岩峰	安毅莉	孙晓丹
	严菱	李云芝	杨明荣	杨建芬	吴苇
	宋建荣	张蕴	张石在	张生玉	张伟建
	张荆辉	张彩霞	陈秀娟	陈德荣	周洪波
	周溢彪	赵宏	柳海滨	饶洪洋	宫国仁
	耿杰	徐红	高云山	高怀军	黄力毅
	符秀华	董燕斐	韩新荣	曾建平	靳平
	翟向红				
编辑办公室	郝文娜	徐卓立	曾小珍	马凤娟	池静

全国中等卫生职业教育规划教材

教材目录

(第2版)

1	解剖学基础	于晓谟	袁耀华	主编
2	生理学基础	柳海滨	孙永波	主编
3	病理学基础		周溢彪	主编
4	生物化学概论		高怀军	主编
5	病原生物与免疫学基础	饶洪洋	张晓红	主编
6	药理学基础	符秀华	付红焱	主编
7	医用化学基础	张彩霞	张勇	主编
8	就业与创业指导		丁来玲	主编
9	职业生涯规划		宋建荣	主编
10	卫生法律法规		李云芝	主编
11	信息技术应用基础	张伟建	程正兴	主编
12	护理伦理学		王晓宏	主编
13	青少年心理健康		高云山	主编
14	营养与膳食指导	靳平	冯峰	主编
15	护理礼仪与人际沟通		王燕	主编
16	护理学基础		王静	主编
17	健康评估	张展	李学松	主编
18	内科护理	董燕斐	张晓萍	主编
19	外科护理	王萌	张继新	主编
20	妇产科护理	王春先	刘胜霞	主编
21	儿科护理	黄力毅	李砚池	主编
22	康复护理	封银曼	高丽	主编
23	五官科护理		陈德荣	主编
24	老年护理		生加云	主编
25	中医护理	韩新荣	朱文慧	主编
26	社区护理		吴苇	主编
27	心理与精神护理		杨明荣	主编
28	急救护理技术		杨建芬	主编
29	护理专业技术实训		曾建平	主编
30	产科护理	翟向红	王莉杰	主编
31	妇科护理		陈秀娟	主编
32	母婴保健	王海燕	吴晓琴	主编
33	遗传与优生学基础	田廷科	赵文忠	主编

全国中等卫生职业教育规划教材

再版说明

(第2版)

在全国各个卫生职业院校的支持下,人民军医出版社2010年出版的《全国中等卫生职业教育规划教材(护理、助产专业)》教材发行至今,已经走过了五个不平凡的春秋。五年中,教材作为传播知识的有效载体,遵照其实用性、针对性和先进性的创新编写宗旨,给护理、助产等专业的学生带来了丰富的精神食粮,为学生掌握专业技能提供了扎实的理论基础,在全国护士执业考试中,显示了其独特的价值,落实了《国务院关于大力发展职业教育的决定》精神,贯彻了《护士条例》,受到了卫生职业院校及学生的赞誉和厚爱,实现了编写精品教材的目的。

这次修订再版是在第1版的基础上进行的。在全面审视第1版教材的基础上,教材编委会讨论制定了一系列相关的修订方针。

1. 修订的指导思想 实践卫生职业教育改革与创新,突出职业教育特点,紧贴护理、助产专业,有利于执业资格获取和就业市场。在教学方法上,提倡自主和网络互动学习,引导和鼓励 学生亲身经历和体验。

2. 修订的基本思路 首先要调整知识体系与教学内容,使基础课更侧重于对专业课知识点的支持、利于知识扩展和学生继续学习的需要;专业课则紧贴护理、助产专业的岗位需求、职业考试的导向;纠正第1版教材在教学实践中发现的问题。其次应调整教学内容的呈现方式,根据年龄特点、接受知识的能力和学习兴趣,注意纸质、电子、网络的结合,文字、图像、动画和视频的结合。

3. 修订的基本原则 继续保持第1版教材内容的稳定性和知识结构的连续性,同时对部分内容进行改写、挪动和补充,避免教材之间出现重复以及知识的棚架现象。修订重点放在四方面:一是根据近几年新颁布的卫生法规和卫生事业发展规划以及人民健康标准,补充学科的新知识、新理论等内容。二是根据卫生技术应用型人才今后的发展方向,人才市场需求标准,结合执业考试大纲要求增补针对性、实用性内容。三是根据近几年的使用中读者的建议,修正、完善学科内容,保持其先进性。四是根据学生的年龄和认知能力及态度,进一步创新编写形式和内容呈现方式,以更有效地服务于教学。

现在,经过全体编者的努力,新版教材正式出版了。共修订了33种课程,可供护理、助产

及其他相关医学类专业的教学和职业考试选用,从 2015 年开始向全国卫生职业院校供应。修订的教材面目一新,具有以下创新特色。

1. 编写形式创新 在保留第 1 版“重点提示,适时点拨”的同时,本版教材增加了对重要知识点/考点的强化和提醒。对内容中所有重要的知识点/考点均做了统一提取,标列在相关数字化辅助教材中以引起学生重视,帮助学生拓展、加固所学的课程知识。原有的“讨论与思考”栏目也根据历年护士执业考试知识点的出现频度和教学要求做了重新设计,写出了许多思考性强的问题,以促进學生理论联系实际和提高独立思考的能力。

2. 内容呈现方式创新 为方便学生自学和网络交互学习,也为今后方便开展慕课、微课类学习,除了纸质教材外,本版教材提供了数字化辅助教材和网络教学资料。内容除了教学大纲和学时分配以及列出了各章节知识点/考点外,还有讲课所需的 PPT 课件(包含图表、影像等),大量针对知识点/考点的各种类型的练习题(每章不低于 10 题,每考点 1~5 题,选择题占 60%以上,专业考试科目中的案例题不低于 30%,并有一定数量的综合题),以及根据历年护士执业考试调研后组成的模拟试卷等,极大地提高了教材内涵,丰富了学习实践活动。

我们希望通过本次修订使新版教材更上一层楼,不仅继承发扬该套教材的针对性、实用性和先进性,而且确保其能够真正成为医学教材中的精品,为卫生职教的教学改革和人才培养做出应有的贡献。

最后,特别感谢本系列教材修订中全国各卫生职业院校的大力支持和付出,希望各院校在使用过程中继续总结经验,使教材不断得到完善和提高,打造真正的精品,更好地服务于学生。

前 言

《青少年心理健康》是根据《中等职业学校教育大纲》的要求,在中等职业学校设置的一门必修课。本书结合中等学校学生的年龄特点、职业要求、心理特点等因素,以心理学基本理论为先导,以中等职业学校学生面临的心理问题为切入点,以促进和提高青少年心理健康水平为目标,组织部分中等职业学校具有丰富心理学教学经验和从事学生心理健康辅导的教师编写,供中等职业学校使用。

一、《青少年心理健康》的结构与特色

学习和掌握心理健康的理论与方法,有助于青少年的健康成长,增强心理健康意识,预防心理问题。学习适当的心理健康方法调节情绪、增强自信心、认识自我、实现自我价值,为其未来的事业成就和家庭幸福奠定必要基础。

本书共分为9章,在第1章绪论中对本书教学内容进行了提纲挈领的介绍,其余8章将青少年常见的心理健康问题归纳为八个方面,各章分别介绍青少年常见的心理问题,即环境适应问题、情绪问题、学习问题、性心理与恋爱问题、网络心理问题、职业生涯规划、心理疾病、自我意识。在编写中尽量做到全面系统地阐述青少年在成长中可能遇到的心理问题,并在课程中给予指导和帮助,使其能够形成正确的认识,掌握恰当的做法,维护自身的心理健康。为增强教材的可读性,根据每章内容增添了有针对性的案例,同时增加了数字教辅的学习,以提高学生学习的兴趣,帮助学生学习和掌握维护心理健康的方法,为学生的心理健康提供指导。

本教材在心理学理论知识方面把握“够用为度”的原则,“学习要点”“重要概念”都做了明确标记,同时配有必要的“案例”“思考题”和“拓展阅读”。教学中通过学习心理学的基本理论解决青少年面临的心理问题。教学方法强调理论教学与课堂讨论、案例分析相结合。力求通过本门课程的学习帮助广大青少年解决学习生活工作中遇到的各种心理问题,树立正确的人生观、价值观,为其健康成长奠定基础。

本教材的编写得到了包头医学院职业技术学院、衡水卫生学校、周口职业技术学院医学院、广州卫生学校、西安市卫生学校、南昌市卫生学校、新乡卫生学校的大力支持,在此一并表示感谢。由于编者水平有限,书中不足之处恳请各位同仁、各位读者批评指正。

编 者

2015年3月

目 录

第 1 章 绪论.....	(1)	五、克制愤怒.....	(31)
第一节 健康与心理健康.....	(1)	第三节 情绪控制能力训练	(34)
一、现代健康观	(2)	一、超觉静默疗法.....	(34)
二、青少年心理健康的影响因素	(3)	二、呼吸调节法.....	(36)
第二节 青少年心理健康发展.....	(4)	三、本森松弛疗法.....	(37)
一、青少年心理发展的特点	(4)	第 4 章 学习问题与对策	(40)
二、青少年心理健康的常见问题	(5)	第一节 青少年常见的学习问题 ..	(40)
第 2 章 环境适应问题与对策.....	(8)	一、学习动机缺乏.....	(40)
第一节 环境适应问题与人际关系		二、学习疲劳.....	(41)
失调.....	(8)	三、学习焦虑.....	(42)
一、环境变化与角色转变	(8)	第二节 解决学习问题的对策	(44)
二、人际关系失调.....	(11)	一、树立学习自信心.....	(44)
第二节 环境适应的对策与人际关系		二、激发学习兴趣.....	(45)
调适	(13)	三、培养科学的学习方法.....	(46)
一、社会适应能力的培养.....	(13)	四、积极应对学习压力.....	(47)
二、改善人际关系的方法.....	(17)	第三节 案例分析	(48)
第三节 案例讨论	(19)	一、高原现象.....	(48)
一、环境适应不良.....	(19)	二、考试焦虑.....	(49)
二、人际关系问题.....	(20)	第 5 章 性心理、恋爱问题与对策.....	(51)
第 3 章 情绪问题与调节控制	(22)	第一节 性心理与性心理健康	(51)
第一节 情绪与健康的关系	(22)	一、青少年性别角色的发展.....	(51)
一、正常情绪与异常情绪的判定		二、青少年性心理发展.....	(53)
标准.....	(22)	三、青少年性心理问题.....	(53)
二、正常情绪促进健康.....	(22)	第二节 恋爱问题及对策	(56)
三、异常情绪损害健康.....	(23)	一、早恋面面观.....	(56)
第二节 调节情绪的方法	(24)	二、区别喜欢与爱情.....	(57)
一、调节情绪的一般方法.....	(24)	三、正确处理失恋.....	(58)
二、战胜自卑.....	(26)	四、培养健康的“性态度”.....	(59)
三、克服焦虑.....	(27)	第三节 案例分析	(60)
四、摆脱抑郁.....	(29)	第 6 章 网络心理问题与对策	(63)
		第一节 网络心理概述	(63)
		一、网络的特征.....	(63)

二、青少年的网络心理·····	(64)	二、心理疾病的治疗·····	(91)
第二节 青少年网络心理问题及 对策·····	(65)	第三节 案例分析·····	(95)
一、网络成瘾综合征·····	(65)	一、神经症·····	(95)
二、网恋·····	(70)	二、精神疾病·····	(96)
第三节 案例分析·····	(72)	第9章 自我完善与发展·····	(97)
一、网络危机行为·····	(72)	第一节 青少年自我意识的发展与 特征·····	(97)
二、网络成瘾综合征·····	(73)	一、自我意识的概念与结构·····	(97)
第7章 职业生涯规划与择业心理··	(75)	二、自我意识的形成、发展和影响 ·····	(98)
第一节 职业生涯规划的含义与步骤 ·····	(75)	三、青少年自我意识的一般特点 ·····	(99)
一、职业生涯规划的含义·····	(75)	第二节 自我意识发展的问题·····	(100)
二、制订个人职业生涯规划的步骤 ·····	(76)	一、过度敏感·····	(101)
第二节 就业与择业心理问题·····	(77)	二、过度独立·····	(101)
一、就业与择业心理问题的主要 表现·····	(78)	三、过分自尊·····	(101)
二、就业与择业心理问题的应对 ·····	(79)	四、过分自责·····	(102)
三、求职面试方法与技巧·····	(81)	五、过分的自我掩饰·····	(102)
第8章 心理疾病与诊治·····	(84)	六、强烈的无能体验·····	(103)
第一节 青少年常见的心理疾病··	(84)	第三节 完善自我 促进成长·····	(103)
一、心理疾病及其鉴别·····	(85)	一、悦纳自我·····	(103)
二、青少年常见的心理问题·····	(86)	二、完善自我·····	(105)
第二节 心理疾病的预防与治疗··	(89)	三、发展自我·····	(106)
一、心理疾病的预防·····	(89)	《青少年心理健康》数字化辅助教学 资料·····	(108)
		参考文献·····	(109)

第 1 章

绪 论

学习要点

1. 现代健康观的内涵
2. 心理健康的特征
3. 青少年心理健康的特征
4. 青少年心理健康的影响因素

钥匙的故事：一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它打开。钥匙来了，只见他瘦小的身子钻进锁孔，轻轻一转，大锁“啪”的一声被打开了。铁杆很奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心啊。”

在经济高速发展、社会转型加速的现代化社会中，个体强烈的自我发展需求、激烈的竞争与挑战对人们的心理健康是严峻的考验。青少年时期是人生成长的特殊关键阶段，青少年的心理健康也越来越成为社会关注的焦点。青少年时期既是身体成长的黄金阶段，也是心理变化最激烈的关键时期，本阶段的心理健康水平将影响其一生的成长与发展。

职业学校学生多处在青少年发展阶段，随着生理的发育、心理的发展、社会阅历的拓展，同时又过早地面临择业和就业的巨大压力，他们的身心处于巨大的转折时期。在社会激烈的竞争下，青少年在自我意识、人际交往、情绪调节及职业规划中难免会产生一些困惑甚至心理问题，需要学校和社会特别关注。让我们通过学习本门课程，掌握打开人类心灵的钥匙，有针对性地学习心理健康的知识和方法，对心理健康有基本、客观的认识，有助于今后更好地应对学习、生活、工作，面对多方挑战，保持积极良好的心态，实现最大的自我价值。

第一节 健康与心理健康

在传统观念中，身体没有疾病就等于健康。随着现代社会的发展，健康被赋予了更丰富的内容，首先我们来了解、认识健康的内涵。

一、现代健康观

(一)健康的概念

1990年世界卫生组织将健康定义为:“健康是生理、心理、社会适应和道德完善的良好状态。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。由此可以看出现代健康观的重要特征:不仅强调没有疾病的健康,还要强调生物、心理、社会适应和道德品质各方面的整体性的健康。因此,现代健康观中健康是生理健康与心理健康、社会适应的统一,相互联系,缺一不可。

(二)心理健康的概念

1946年第三届国际卫生大会提出:“所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”大部分学者认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态。心理健康包含了两层含义: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与行为异常的情形;二是具有一种积极发展的心理状态,即能够维持自己的心理健康,主动减少问题行为和解决心理困扰。

认识角度不同,心理健康的概念也不同,而心理健康的特征是对心理健康概念的具体阐述,借助心理健康的特征帮助我们更清楚地认识心理健康。综合国内外学者观点,我们认为心理健康的特征包括:智力正常、情绪稳定、良好的社会适应能力、健全的人格、心理年龄与实际年龄相符等主要特征。

(三)心理健康的特征

1. 智力正常 智力正常是人们正常学习、生活、工作的基本条件,是心理健康的重要标准。世界卫生组织规定,智商(IQ)在85分以上是正常范围,智商低于70分者为智力落后。

2. 情绪稳定 积极稳定的情绪有助于身心健康。心理健康的人能够适当地表达自己的情绪,善于调节和控制情绪,使正性情绪多于负性情绪,保持开朗、乐观的心境。

链 接

野马结局——控制情绪的重要性

非洲草原上有一种吸血蝙蝠,常吸野马腿上的血,而不管野马怎样暴怒、狂奔,就是拿它没办法,不少野马被活活折磨死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少,远不足以使野马死去,野马的死因是暴怒和狂奔。对于野马来说,吸血蝙蝠只是一种外因,而野马对蝙蝠的剧烈情绪反应才是它死亡的最直接原因。

人在生活中难免会遇到不顺心的事,如不能宽容待之,情绪过于激动、失控会严重危害自身健康,于是人们把此种现象称之为“野马结局”。野马结局是生活中的一种法则,是指因芝麻小事而大动肝火,以致因别人的过失而伤害自己的现象。一些实验研究表明:恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性的情绪,都属于破坏性的情感,长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。

3. 良好的社会适应能力 心理健康的人能够客观地认识世界,积极地接受现实,较快地适应环境的各种变化,积极地调整自身,适应环境,保持心理平衡。

4. 意志健全 拥有健全的意志的人能够自觉地确定目标,调节和控制自己的行为,克服遇到的困难,努力实现预定的目标。心理健康的青少年具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和

自制力等意志品质。

5. 人际关系和谐 人际关系和谐的人能够在相处中处理好与父母、老师、同学的关系,接纳他人,同时也被他人接纳。和谐的人际关系是心理健康的重要因素。

6. 人格完整 人格包括气质、能力、性格、理想等各个方面,健全的人格要在这些方面均衡、健全地发展。拥有健全统一的人格是指个人的所说、所想及所做都要协调一致。

7. 心理年龄符合实际年龄 实际年龄指人的自然年龄,心理特征中所表露的年龄特征称为心理年龄。心理健康者应具备与其实际年龄相符的心理和行为特征,符合该年龄特点的心理与行为模式。

链 接

WHO 关于维护身心健康的“五快三良好”

五 快:快食、快眠、快便、快语、快行

三良好:良好的个性、良好的处世技巧、良好的人际关系

二、青少年心理健康的影响因素

人的心理活动处在不断的变化中,且受到多种复杂因素的影响。青少年心理健康的影响因素主要有以下几个方面。

(一)生物因素

生理是心理的基础,如果没有良好的生理条件,也就没有健康的心理,因此遗传因素、病毒感染及脑外伤等因素对于个体的心理健康有着重要的影响。受遗传的影响,精神疾病发作在家族遗传病例中占有较大比例,但不能因此忽视后天环境因素的决定作用。病毒或病菌所造成的中枢神经系统的传染病损害人的神经组织结构也会对心理健康造成器质性的影响或造成心理失常。此外,脑外伤也可造成意识障碍、人格改变等心理障碍。以上均是生物因素对心理健康可能造成的影响。

(二)家庭因素

家庭对于青少年成长及心理发展起着关键的作用。早期童年经验对于人格的发展、心理的发展有着影响一生的效果。研究表明:父母死亡、离异、再婚、关系紧张、素质低下等问题家庭环境下成长的青少年心理冲突较大、缺乏安全感。另外,不良的家庭教育方式会造成青少年专制、粗暴或孤僻自卑等。家庭因素对于青少年心理健康也有着重要的影响。

(三)社会环境

学校是青少年成长、交往的主要场所,良好的学校环境对于青少年心理健康起着重要的作用。同伴间的交往模式、教师对待学生的方式、学校风气、班级风气及校园文化都会对他们心理健康产生潜移默化的影响。

随着现代科技的快速发展,信息传递的及时性、快捷性及方便性,使得青少年通过图书、电视、网络、手机等途径获取的信息越来越多。由于青少年的自我控制能力还不完善,对这些信息分辨能力还有待加强。因此,这些良莠不齐的社会信息也对他们的心理健康产生着越来越深刻的影响。

重点提示

随着社会的发展和人类对自身认识的深化,人类对健康概念的认识逐渐丰富和完善,健康不再是生理上的健康,还包括心理健康,只有二者和谐统一才是健康。另外,心理健康的标准是动态的,不同的年龄、时代、社会背景均存在不同的标准,判断一个人的心理是否健康,必须从多层次、多方面、多角度,结合不同的地区、民族、文化进行考量。

第二节 青少年心理健康发展

青少年期是人生转变期的重要阶段,青少年阶段经历了生理、心理、社会化等从不成熟到成熟的转变,因此心理学家称本阶段为“心理断乳期”。

一、青少年心理发展的特点

(一)生理特点

青少年阶段进入了人体生长发育的第二个高峰,最显著的特点是生长迅速、变化急剧。生理变化归纳为“三大巨变”,即身体外形的变化、器官系统功能增强、性器官和性功能的发育成熟。青少年体态上的巨大变化导致他们强烈关注自己的身体、容貌、性意识等各方面,这些生理变化对他们的心理健康产生了很大的影响。了解自己身体即将出现的变化,能够正确地对待这种变化,进而适应这种变化对于青春期的同学们来讲具有重要的意义。

(二)认知特点

青少年期大脑发育接近成熟,因此他们的观察力、记忆力趋于成人水平,达到了人类平均智力水平的最佳阶段。

1. 认知结构中的各种要素趋于稳定的状态 思维能力得到迅速发展,抽象逻辑思维处于优势地位。

2. 认知活动的自觉性明显增强 观察力、有意识记能力、有意想象力迅速发展,思维的目的性、方向性明确。

3. 思维水平不断提高 从具体思维为主过渡到抽象思维为主,思维品质呈现矛盾表现,独立性和批判性获得显著发展,能够独立思索复杂的、抽象的事物,但看待问题还只停留在表面,只顾现象,忽视本质,辨别是非能力有限。

(三)社会性特点

自我意识是一个人对自我的认识和评价,是人对自己、自己与周围环境关系的认识。

1. 自我意识的探索 青少年阶段的自我认识逐渐增强,自我意识高涨,对有关自己的话题非常敏感,不断地探索和认识自己到底是谁,处在什么样的环境中,将变成什么样的人等人生问题,因此特别在意别人看待自己的眼光。

2. 自我意识的过渡 自我意识开始从“社会自我”向“心理自我”过渡,带有强烈的成人感和独立的渴望,渴望更多的思想自由和行动自由,不愿听从父母的指教,处在“心理断乳期”,但经济上和生活能力上又不能真正地独立,形成了独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综复杂的矛盾阶段。

3. 自我评价的稳定性增强 随着年龄的增长,青少年自我评价的稳定性越来越好,开始从内心的标准评价自我,自我评价日益深刻。但由于社会经验少,容易高估自我,表现出行为上的自负,如若遇到困难则容易怀疑自己能力,比较脆弱。往往希望通过一些方式证明自己的强大,某些青少年学生由于成绩差,学习上得不到别人的关注,转从打架、斗殴、搞恶作剧等不符合社会角色规范的方式寻求自我满足。

(四)情绪特点

青少年阶段正是处于从幼稚到成熟的过渡期,情绪体验更加丰富、多样,存在着较大的波动性,容易受情绪的影响。

1. 波动性 情绪化特征表现极其明显。行为上易出现不稳定性和冲动性,使人变得缺乏理智,不成熟。

2. 两极性 中职生的情绪情感具有两极性,不愉快的情绪次数与强度要比愉快情绪出现的次数多且强烈。低落的情绪比较多,甚至出现一些情绪障碍。

3. 冲动性 情绪、情感表现快而强烈,带有爆发性和冲动性,情境性强。由于易动感情,情绪爆发起来有时难以控制,容易造成不良后果。但随着青少年认知能力的发展和意志品质能力的增强,其情绪自我控制能力也有所提高,遇事开始能够理智分析利弊,做出正确的行为决断,因此青少年情绪上存在着冲动性和理智性的矛盾。

4. 封闭性 青少年对他人情绪反应非常敏感,能根据一定的心境和环境适当地表达内心的情绪,而其外在表现与内心体验却可能不一致,情绪具有内隐性和文饰性的特点。

二、青少年心理健康的常见问题

青少年时期身体发育处在黄金阶段,而各种心理行为问题也处在多发阶段。职业学校学生由于多数是基础教育的弱势群体,无论从社会对待他们的态度还是自身心理感受上都存在较大压力,处在人生的敏感期和危险期,适应能力差,抗挫折能力弱,产生心理问题的学生较多。这一阶段易出现环境适应问题、情绪情感问题、学习问题、性心理与恋爱问题、网络问题、择业就业问题及其他的心理问题,而对于这些心理问题如果不及时给予调节和疏导,持续发展下去会导致严重的心理障碍或心理疾病。这些心理问题主要表现在以下几个方面。

(一)环境适应问题

刚入学的新生可能来自各地,走入新的校园后他们告别以往熟悉的同学,加入到新的集体之中,甚至离开亲切的家人到学校住宿。如何在陌生的环境下,迅速地帮助学生适应学校的生活和学习环境、调整心态、建立信心,是学校针对刚入学和适应不良的同学要重点进行的工作。

(二)情绪问题

正处于青春期的职业学校学生,情感丰富、富于变化,对事物充满好奇心,易感情用事,缺乏冷静,甚至不能明辨是非;情绪波动大,两极化现象明显,快乐时常兴奋过头,挫折悲伤时常抑郁消沉;情绪控制能力差,易冲动。在此阶段如何学会恰当地表达自己的情绪,合理地调控情绪,不做出冲动、极端、缺乏理智的行为需要得到专业人士的指点和帮助。

(三)学习问题

职业学校的学生在以往的学习经历中多数不处在优势地位,往往学习的自信心不强,学习困难也是职校生最普遍、最突出的心理问题。不少学生学习目标不够明确,学习动机不纯,进入职业学校后仍旧不能进入到良好的学习状态,难免产生厌学、考试焦虑等学习问题。如何在

学习中掌握有效的学习方法和策略,培养良好的学习方法和习惯,激发学习兴趣,了解未来要从事的职业以及所学职业的培养目标、学习目标,培养职业兴趣,是在学习问题上需要关注的重点。

链 接

教育部职业教育专项研究课题《中等职业教育对学生文化知识水平和学习能力要求的研究》课题组对2007年全国16个省、自治区、直辖市入学新生数学、英语实际水平进行测试,有111所中职学校的45886位学生和45596位刚报到的入学新生,分别参加了数学、英语两科水平测试。研究结果显示:46.60%和38.63%的学生数学和英语没有达到小学毕业应有的水平;59.69%和72.24%的学生没有达到初中二年级应有的水平。

对这111所学校的7862位教师进行了问卷调查。调查数据显示:教师认为中职学生在学习文化课自觉性、学习习惯、学习方法上均不理想;多数教师认为中职学生学习动力不足。[蒋乃平.学得会用得上才是有实效的文化课.中国教育报.2008年7月4日第8版]

(四)性心理与恋爱问题

青少年生理和心理日益成熟,性生理和性心理也处在发育的高峰期,如何恰当地面对在此阶段出现的性困惑、性焦虑,了解青春期性心理及表现,正确地面对和处理对异性的感情,培养健康的性心理和正确处理恋爱问题,成为成长中不可忽视的问题。

(五)网络问题

随着互联网的普及,网络成为青少年接触社会、接受新鲜事物、休闲娱乐的主要途径,甚至成为部分学生逃避现实的乐园,他们在网上聊天交友、沉迷于网络游戏,由此产生了网络成瘾及网恋甚至犯罪等多种问题。网络成瘾现象在青少年中较为普遍,由此而滋生的暴力、伤害等案件也呈不断上升趋势。

(六)择业就业问题

进入职业学校后曾经对于未来职业的美好憧憬就要落实到目前所从事的专业方向,然而现实社会对于职业学校毕业学生的不认可,多数学生对于自己学历和能力的不自信,如何在职业选择中正确地面对理想的愿望与现实的落差,在激烈的职场竞争中正确地找准自己的方向,客观地看待自己的优势与劣势,选择合适的工作岗位,成为即将毕业的学生最关心的问题,处理不好将产生一系列心理问题,影响其就业及心理健康。

(七)心理疾病

处在矛盾与困扰的心理问题中,若长期得不到解决,有可能进一步发展成为心理障碍或心理疾病,行为问题发展成人格问题,使青少年陷入长久的烦恼、痛苦,心理和行为将偏离社会生活的正常轨道,甚至会影响生命安全。因此对于一般的心理问题,青少年和社会要给予重视,及时向专业人士求助,避免延误治疗。

(八)自我意识

青少年阶段自我意识的形成与发展非常重要,在此阶段如果不能正确客观地认识自己和他人将无法形成健全的个性。目前部分研究表明我国职校生对自我的评价较低,缺乏理想和追求,普遍自卑,社会适应能力弱。因此如何悦纳自我、正确地完善自我、接受自我,发展更好

的自我,对于青少年特别是处在特殊阶段的职校生非常需要得到指点 and 帮助。

重点提示

青少年由于生理和心理的变化,此阶段正经历狂风暴雨般的骤变,容易出现困惑,发生心理冲突,出现的不适应行为多是发展进程中的问题,在面对心理问题时要考虑其所处的特殊阶段,充分理解学生的身体和心理变化,给予及时、全面的帮助,让他们顺利地渡过“危险期”。

讨论与思考

1. 结合实际谈谈你对健康和心理健康的理解。
2. 心理健康的一般特征有哪些。
3. 结合实际举例说明影响青少年心理健康的因素有哪些。
4. 简述青少年心理发展的主要特点。
5. 结合实际列举青少年常见的心理问题。
6. 案例分析

两位热恋的情侣在校园里散步,忽然女生感到头上有口痰液。原来是教学楼窗户旁边一位男生 B 在作怪。男生 A 去询问,见男生 B 醉醺醺的,男生 A 与男生 B 争吵并厮打在一起,这位女生抄起屋里的板凳击打男生 B 头部,致使男生 B 身受重伤,后休克死亡。

根据上述案例回答下列问题:

- (1) 导致这种恶性事件发生的原因是什么?
- (2) 如果你是男生 A 你会如何做?
- (3) 结合案例及个人体会谈谈人为什么要管理情绪? 怎样管理自己的情绪?

(4) “情绪具有巨大的能量,我们只要正确管理它,无论正面情绪或负面情绪,都会成为我们进步的动力”,你如何理解这句话?