

# 学生 如何走出

# 心理障碍

申芳  
主编



电子科技大学出版社

# 学生如何走出心理障碍

---

---

XUESHENG RUHE ZOUCHU XINLI ZHANGAI

申芳 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生如何走出心理障碍 / 申芳主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5647-0403-2

I. 学… II. 申… III. 学生 - 心理卫生 - 健康教育  
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第001198号

## 学生如何走出心理障碍

申芳 主编

---

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东159号电子信息产业大厦)

邮 编: 610051

责任编辑: 李鸿

主 页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn) 电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发 行: 新华书店经销

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 11.5

字 数: 150千字

版 次: 2010年3月第1版

印 次: 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0403-2

定 价: 31.50元

---

■ 版权所有 · 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

# 前 言

当今社会，经济发展迅速，环境瞬息万变。人的心理适应能力受到异乎寻常的挑战，致使个人内心情绪郁结，人际沟通不畅时有发生。这些问题如果不能得到足够的重视，不能及时进行发现和妥善治疗，就极为容易造成心理状态的失衡。在严重的情况下，甚至会诱发出各种疾病，不仅对个人生活及事业造成严重损害，同时也会为家庭带来额外负担，加重社会正常运行的成本，影响社会的和谐。

因此，心理健康已经成为当今社会不可忽视的重大问题。作为社会特殊群体的学生，同样也无法回避这一课题的困扰。首先，学生作为未来社会的后续中坚力量，不可避免的要面对未来社会的激烈竞争，这就为学生施加了巨大的学习压力。特别是由于升学而带来的激烈竞争，为学生带来了繁重的课业压力。其次，学生作为社会家庭的成员，整个家庭面临着生存压力，不可避免的会投射到学生身上。特别是由于父母能力有限造成的经济状况不好，或者由于父母关系不和造成家庭关系不稳，或者由于父母素质有限造成的家庭教育缺乏，都会给学生造成严重的危机感，不利于学生的健康成长。最后，由于学生年幼无知，心理尚不成熟，面对这种种不堪承受的压力，极为容易出现心理状态

的失衡，进而陷入心理障碍的困扰。如果不能及时发现、进行疏导治疗，不但会影响到学业的进步，而且会影响到人格的健全成长，从而降低其在未来社会竞争中的优势，以及在未来社会生存中的适应能力。在更为糟糕的情况下，甚至会形成病态性人格，为整个社会以及个人生活带来隐患和危害。

因此，我们要关注学生的健康成长。不仅要关注学生学业的进步，更要关注学生的心理健康。只有努力让学生保持心理健康，努力培养学生形成健全的人格，最终才能将学生培养成为真正对社会有益的人才。为此，我们编写了本书。由于水平有限，疏漏之处，在所难免，敬请指教！

在本书的编写过程中，得到了多位教育专家、一线教师、教研人员和学校管理人员的宝贵意见和建议，参考了大量的文献、专著、最新科研成果，同时引用了诸多网络上的数据、案例。在这里，对帮助过本书编写的专家、学者、教师、管理者表示由衷的感谢和崇高的敬意！

同时，由于种种原因，本书采用的部分文字、引用的数据、材料无法找到出处和作者，在此深表歉意，并希望有关作者看到后和我们联系。

# 目 录

## 第一章 基本常识..... 1

- 第一节 心理健康..... 1
- 第二节 心理障碍..... 7
- 第三节 青少年学生的健康成长..... 20

## 第二章 学生常见心理障碍..... 35

- 第一节 自卑心理..... 35
- 第二节 自负心理..... 45
- 第三节 依赖心理..... 51
- 第四节 羞怯心理..... 56
- 第五节 虚荣心理..... 61
- 第六节 嫉妒心理..... 66
- 第七节 敌对心理..... 74
- 第八节 报复心理..... 78
- 第九节 抑郁心理..... 84
- 第十节 猜疑心理..... 92





第十一节 焦虑心理	98
第十二节 自杀心理	107
第十三节 孤僻心理	116
第十四节 狭隘心理	121
第十五节 逆反心理	127
第十六节 空虚心理	132
第十七节 厌学心理	136
第十八节 从众心理	144

### 第三章 学生心理障碍的预防 152

第一节 家庭环境	153
第二节 学校环境	161
第三节 社会环境	170
第四节 个人因素	175

### 参考文献 178

# 第一章 基本常识

## 第一节 心理健康

### 心理健康的概念

根据1946年第三届国际心理卫生大会的定义，心理健康是指在身体、智能以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。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应生活环境、人际关系和谐；拥有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自身能力，过有效率的生活。

除此定义表述外，人们还从不同的方面来进行解释。较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说，包括两层含义：一是与绝大多数人相比，其心理功能是正常的，没有心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境的变化和发展形势，能有效的富有建设性发展完善个人生活。

基于以上观点，学者们认为：

心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。



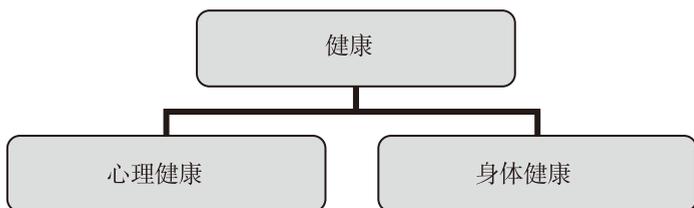


## 心理健康的意义

对一个人来说，心理健康具有极其重要的意义，主要体现在以下几个方面：

### 一、心理健康是健康的一半

根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而且还指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。从这个概念可以看出，人的健康并不仅包括身体健康，同时也包括心理健康。这两个方面密切相关，互相依存，不可分割。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。



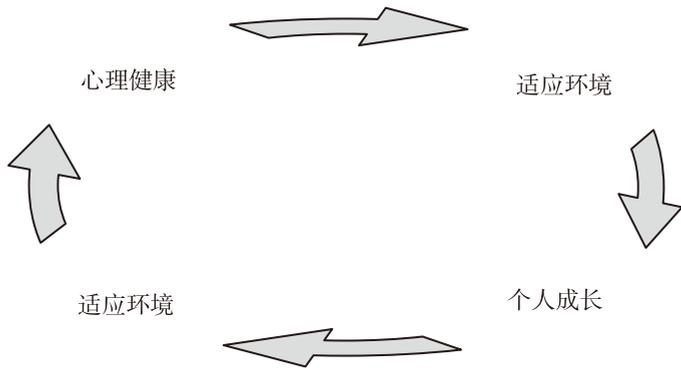
一个人只有具备心理健康的基本条件，才能保证人体的完整统一全面健康，才能维护身体功能的协调稳定，免除各种情绪压力，防御疾病的产生。

## 二、只有实现心理健康，才能顺利地适应社会

在现实生活中，人不可避免地要面对各种压力，处理各种不同的困难局面。如果不能保持心理健康，是无法正确面对现实，有效解决问题的。心理不健康的人，在面对现实问题的时候，往往会做出异常的反应，不但无助于问题的解决，反而会使局面越来越糟，将自己带入难堪的境地。只有心理健康的人，在面对现实问题的时候，才能做出合乎情理的反应，掌握好解决问题的分寸，从而改善自己的处境，谋取更大的生存空间，获得身心的全面愉悦。也就是说，心理健康的人，更能适应现实生活的变化，更能适应社会的各种复杂局面，更能为自身创造出良好的生存环境。

## 三、只有实现心理健康，才能健全人格，利于个人成长

心理健康，所能给人带来的益处，不仅体现在社会环境良好适应上，而且体现在个人能力的良好成长上。心理健康的人，不但善于调节自身状态，以适应环境的变化，而且能够从各种事务处理中吸取经验教训，将其作为原则融进个人的生活理念，从而逐渐培养出健全的人格，良好的办事能力。这种个人能力的成长，反过来又使个人更好的适应环境，更好的解决更复杂的难题和矛盾。



由此可见，心理健康的人，往往越来越过得顺风顺水，获得





高品位的生活质量。相反的，心理不健康的人，永远有数不完的牵绊，除不掉的痛苦；无论其经济条件如何，无论其身体状况怎样，他们都无法获得精神上的愉悦。从这个角度来讲，我们也可以看出，心理健康要远远比身体健康更重要。

特别是针对学生而言，正处于生命力旺盛的阶段，身体健康基本没有问题。问题主要出现在，由于稚嫩而造成的心理障碍。一方面，学生逐渐长大成人，独立意识逐渐萌发，个人的想法越来越凸现出来；另一方面，学生由于生活经验缺乏，面对各种复杂的生活情况，没有坚定的、正确的、可以遵循的准则，容易出现心理上的迷茫，走进心理上的误区。在这种情况下，最应当关注的就是学生的心理健康。只有对学生心理做出正确的疏导，才能帮助学生培养出健全的人格，适应竞争激烈的社会环境。

## 心理健康的标准

### 一、智力标准

智力正常是人正常生活的最基本的心理健康条件，良好的智力水平是一切社会人学业成功、事业有成的心理基础。用IQ值来表示。IQ $\geq$ 90为正常，上不封顶，IQ $<$ 70为智力落后。智力不正常的人心理不可能健康，但是IQ不能说明一个人的成就，IQ高也不能保证心理健康。

### 二、情绪标准

情绪是指人对客观事物是否符合需要所产生的一种主观体验。情绪稳定，而且还得心情愉快才是情绪健康的标志，且情绪的变化应由适当的原因引起，还要与情绪反应的程度相适宜。

### 三、意志标准

意志是指人自觉地确定活动目标，支配自己行动，克服重重困难，以实现预定目标的心理过程。意志是成功做任何事情的阶梯，如果做事过于优柔寡断、徘徊不前、思前想后，或不计后果、草率等都是意志不健康的表现。

### 四、社会适应标准

较好的社会适应性主要包括：1.具有较好适应自然环境的能力；2.能建立积极而和谐的人际关系，能适应周围的人际关系。人际关系既治病也致病，所以，和谐的人际关系是身心健康之必须；3.处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。如作出决定、解决问题、批判性思维、情绪控制、心理换位、人际沟通等能力。

### 五、“理想的我”与“现实的我”基本相符

研究证明，不能有效地面对现实、处理与周围环境的关系是导致心理障碍、心理疾病的重要原因。所以要面对现实，把握现实，主动适应现实。

### 六、心理活动特点应符合年龄、性别特点

人的一生要经历各个不同年龄阶段，每个年龄阶段都有该年龄阶段的特点。心理活动特点应该符合年龄阶段特点，过早成熟、或者过于晚熟，都不是心理健康的表现。





## 七、注意力集中度

注意力是一切活动取得成功的心理保证。如果一个人缺乏注意力集中和保持稳定的能力，就不能很好完成有目的的活动，如儿童多动症，成人的焦虑抑郁症等都会存在注意力问题。

年龄段	可连续注意力时间
5~7岁	15分钟
7~10岁	20分钟
10~12岁	25分钟
12岁以上	30分钟，或者更多

一般5~7岁可连续注意时间约为15分钟；7~10岁为20分钟；10~12岁为25分钟；12岁以上为30分钟，甚至更多。

## 八、人格健全

心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性。健康人格就是宽容、悦纳、善待他人，不斤斤计较、怨天尤人、百般挑剔，而是要有自知之明，能正确评价自我。即有正确的人生观和价值观。

## 九、保持个性

在不违背大家的利益的前提下，有限度地发挥自己的独特的个性特征。

## 十、满足自我

在不违背社会伦理道德规范和法规的情况下，对个人的基本需求能做出恰当的满足。

以上就是心理健康的十大标准。人的心理状态只有在满足以上标准的前提下，我们才可以说这个人的心理状态是健康的。事实上，由于人在生命历程中不可避免地会受到心理伤害，所以每个人的心理状态都不可能处于最佳状态，而是处于最佳状态和疾病之间的亚健康状态。这种不良的心理状态会损害人们在社会中的生存能力，对人们的生活、交往和发展形成严重障碍。当这种心理障碍出现的时候，每个人都应当引起足够的重视，及时进行调整，恢复心理健康。

## 第二节 心理障碍

### 心理障碍的概念

心理障碍是指个体无法有效地按社会规范或适宜的方式去适应环境要求，在特定情境和特定时段由不良刺激引起的心理异常现象，属于正常心理活动中暂时性的局部异常状态。例如，当人们遭遇重大挫折或面临重大抉择时会表现出情绪焦虑、恐惧或者抑郁，有的表现沮丧、退缩、自暴自弃，或者表现愤怒甚至冲动报复。往往会过度应用防卫机制来自我保护，且表现出一系列不良的行为。

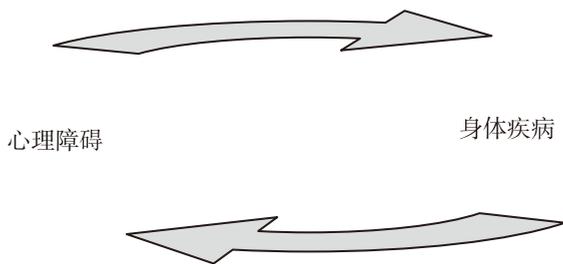




## 心理障碍的危害

### 一、病由心生，容易酿成疾病

现代医学和心理学的研究表明，人的心理和生理是个统一的整体，许多身体疾病都有其心理根源。生理是心理的基础，心理行为又结合着一定的生化反应。人的身体出现疾病状况，往往不是某个独立因素造成的，而是多种因素共同作用的结果。其中，心理因素具有不可忽视的巨大影响。它和细菌、病毒、遗传、体质、免疫等生物学因素以及有害的理化因素一样，不仅能够引起精神疾病，而且也能扰乱人体系统的功能，引起身体的各种疾病。



美国曾公布一项调查结果：约35%的人，因为生活过度紧张而引起了心脏病、消化系统溃疡和高血压等疾病；而且几乎所有的神经性消化不良、失眠症、头痛、蛀牙、后天的心脏不适症及部分的胃溃疡、麻痹症等，都是由恐惧、焦虑等不良心理情绪引起的，或者直接就与它们密切相关。

反过来说，如果人能够保持心理健康，保持良好的心理和精神状态，就能够增强自身的抗病能力，就有可能战胜或延缓许多疾病的发生。

## 二、影响正常的人际交往，降低社会适应能力

在当今社会，人际交往是极为重要的社会活动。自我的发展，心理的调适，信息的沟通，人际关系的协调，各种不同层次需求的满足，都离不开人际交往。只有善于与人交往，才能在社会活动中如鱼得水，适应各种不同的社会环境。比如，家庭关系的和睦，工作的顺利进展，事业的飞黄腾达，都离不开与人交往、沟通和协调。如果人际关系沟通不畅的话，个人就会在生存环境中感受到压力，即个人不能适应自身所生活的环境。

进一步讲，人与人之间的交往，最终都可归结为心理的交流。因此，当一个人在心理方面产生障碍时，就不可避免的会影响到人际关系的和谐。比如，当一个人在人际交往中，把对方看得太高，把自己看得太低，形成自卑心理时，就会自惭形秽、畏缩不前，不敢主动出击与人拉近关系，从而导致人际关系的不畅通。同样的，像其他的嫉妒心理、报复心理、多疑心理等等心理障碍，都会严重阻碍个体与他人建立良好的人际关系，进而降低自身在社会活动中的适应能力。

## 三、影响个人的发展，降低个人的成就

美国心理学家特曼曾对800名男性进行30多年的跟踪研究，最后得出的结论是，成就最大与最小的人之间，最明显的差异不在于智力水平，而在于是否有信心，有进取心，有坚持心，有不屈不挠、不自卑等良好的意志性格。

也就是说，成就大小并不是完全取决于人的智力水平，而是更大程度上取决于人的非智力因素。





所谓非智力因素，是指在人的智慧活动中，不直接参与认知过程的心理因素，包括需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等方面。

从这个概念可以看出，当人出现心理障碍的时候，非智力因素的整体水平就会变得低下。比如，抑郁心理导致兴趣的缺乏，自卑心理导致意志的薄弱，从众心理导致目标的缺失，等等，这些心理障碍都会严重削弱人的非智力因素的水平，进而影响到个人潜能不能充分发展，个人成就不能最大化。

从另一个方面来讲，当人受到心理障碍的困扰时，他与别人之间的沟通就会出现困难，他的人际关系就会出现不和谐，他的事业就不能取得各方面的支持和帮助。在当今社会分工极为精细化的情况下，几乎所有工作的完成都需要别人的通力协作，完全凭借个人的能力是不可能取得大作为的。所以，当一个人无法取得别人支持和协作的时候，他的成就自然就被限制在某个范围内了。

#### 四、阻碍个人获得愉悦的幸福感

幸福感来源于个人感受，良好的个人感受来源于健康的心理状态。如果一个人的心理状态不好的话，他就不可能获得愉悦的幸福感。

事实上，幸福感更多地体现着人生的态度是否积极乐观。只有保持积极乐观的人生态度，保持愉快的、自我调节的心态，保持包容的、豁达的心态，保持整个心理状态处于健康的水平，人