



中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

心理健康教育学习指导

xinli jiankang jiaoyu xuexi zhidao

主编 彭奇林

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

心理健康教育学习指导

主 编 彭奇林

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

心理健康教育是中等职业学校学生选修的一门德育课程。本书的编写依照教育部最新大纲,课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,坚持心理和谐的教育理念,对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育,将有助于提高全体学生的心理素质,帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题,促进其身心全面和谐发展。

本书作为心理健康教育的学习指导就是帮助学生了解心理健康的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调适的方法是本书的根本目的。指导学生正确处理各种人际关系,学会合作与竞争,培养职业兴趣,提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力是本书的目标。帮助学生正确认识自我,学会有效学习,确立符合自身发展的积极生活目标,培养责任感、义务感和创新精神,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质,则是本书所期待的成效。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育学习指导/彭奇林主编. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 9
ISBN 978 - 7 - 5640 - 2833 - 6

I. 心… II. 彭… III. 心理卫生 - 健康教育 - 专业学校 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156918 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 7.5

字 数 / 192 千字

版 次 / 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 13.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

出版说明

中等职业教育是以培养具有较强实践能力,面向生产、面向服务和管理第一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育,是职业技术教育的初级阶段。目前,中等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到了教材建设层面。根据教育部关于要求发展中等职业技术教育,培养职业技术人才的大纲要求,北京理工大学出版社组织编写了《21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材》。该系列教材是中等职业教育课程改革项目研究成果。坚持以能力为本位,以就业为导向,以服务学生职业生涯发展为目的的指导思想。主要从以下三个角度切入:

1. 从专业建设角度

该系列教材摒弃了传统普通高等教育和传统职业教育“学科性专业”的束缚,致力于中等职业教育“技术性专业”。主体内容由与一线技术工作相关联的岗位有关知识所构成,充分体现职业技术岗位的有效性、综合性和发展性,使得该系列教材不但追求学科上的完整性、系统性和逻辑性,而且突出知识的实用性、综合性,把职业岗位所需要的知识和实践能力的培养融于一炉。

2. 从课程建设角度

该系列教材规避了现有的中等职业教育教材内容上的“重理论轻实践”、“重原理轻案例”,教学方法上的“重传授轻参与”、“重课堂轻现场”,考核评价上的“重知识的记忆轻能力的掌握”、“重终结性的考试轻形成性考核”的倾向,力求在整体教材内容体系以及具体教学方法指导、练习与思考等栏目中融入足够的实训内容,加强实践性教学环节,注重案例教学和能力的培养,使职业能力的提升贯穿于教学的全过程。

3. 从人才培养模式角度

该系列教材为了切合中等职业教育人才培养的产学结合、工学交替培养模式,注重有学就有练、学完就能练、边学边练的同步教学,吸纳新技术引用、生产案例等情景来激活课堂。同时,为了结合学生将来因为岗位或职业的变动而需要不断学习的实际,注重对新知识、新工艺、新方法、新标准引入,在培养学生创造能力和自我学习能力的培养基础上,力争实现学生毕业与就业上岗的零距离。

为了贯彻和落实上述指导思想,在本系列教材的内容编写上,我们坚持以下一些原则:

1. 适应性原则

在进行广泛的社会调查基础上,根据当今国家的政策法规、经济体制、产业结

构、技术进步和管理水平对人才的结构需求来确定教材内容。依靠专业自身基础条件和发展的可行性,以相关行业和区域经济状况为依托,特别强调面向岗位群体的指向性,淡化行业界限、看重市场选择的用人趋势,保证学生的岗位适应能力得到训练,使其有较强的择业能力,从而使教材有活力、有质量。

2. 特色性原则

在调整原有专业内容和设置专业新兴内容时,注意保留和优化原有的、至今仍适应社会需求的内容,但随着社会发展和科技进步,及时充实和重点落实与专业相关的新内容。“特色”主要是体现为“人无我有”,“人有我精”或“众有我新”,科学预测人才需求远景和人才培养的周期性,以适当超前性专业技术来引领教材的时代性。结合一些一线工作的实际需要和一些地方用人单位的区域资源优势、支柱产业及其发展方向,参考发达地区的发展历程,力争做到专业课内容的成熟期与人才需求的高峰期相一致。

3. 宽口径性原则

拓宽教材基础是提高专业适应性的重要保证之一。市场体制下的人才结构变化加快,科技迅猛发展引起技术手段不断更新,用人机制的改革使人才转岗频繁,由此要求大部分专门人才应是“复合型”的。具体课程内容应是当宽则宽,当窄则窄。在紧扣本专业课程内容基础上延伸或派生出一些适应需求的与其他专业课相关的综合技能。既满足了社会需求又充分锻炼学生的综合能力,挖掘了其潜力。

4. 稳定性和灵活性原则

中高职教育的专业课程都有其内核的稳定性,这种内核主要是体现在其基本理论,基础知识等方面。通过稳定性形成专业课程教材的专业性特点,但同时以灵活的手段结合目标教学和任务教学的形式,设置与生产实践相切合的项目,推进教材教学与实际工作岗位对接。

为了更好地落实本教材的指导思想和编写原则,教材的编写者都是既有一定的教学经验、懂得教学规律,又有较强实践技能的专家,他们分别是:相关学科领域的专家;中等职业教育科研带头人;教学一线的高级教师。同时邀请众多行业协会合作参与编写,将理论性与实践性高度统一,打造精品教材。另外,还聘请生产一线的技术专家来审读修订稿件,以确保教材的实用性、先进性、技术性。

总之,该系列教材是所有参与编写者辛勤劳作和不懈努力的成果,希望本系列教材能为职业教育的提高和发展作出贡献。

北京理工大学出版社

前言



心理健康教育是中等职业学校学生选修的一门德育课程。本书的编写依照教育部最新大纲，课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持心理和谐的教育理念，对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育，将有助于提高全体学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理好成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。

本书的编写具有以下特色：

首先，本书侧重心理素质培养与职业教育培养目标相结合。心理素质是职业教育培养目标的基本要素。本课程要以学生为主体，以职业发展需求为导向，在学生心理素质培养的过程中体现职业教育培养目标。

其次，本书既面向全体，又关注个别差异。课程内容既面向全体学生，普及心理健康的基本知识，注重各种形式的心理健康教育活动的开展。同时，也重视根据学生心理发展特点有针对性地因材施教，关注个别差异，促进全体学生心理素质的全面提高和身心协调发展。

第三，本书将发展与预防、矫治相结合，立足于发展。心理健康教育课程要以促进学生发展为目的，重视培养学生的积极心理品质，主动预防和矫治学生出现的心理行为问题，使学生的心理潜能得到最大发挥。

第四，本书重视科学性与实践性相结合，重在体验和调适。在本书的编写过程中，既依据心理健康的理论知识和方法，遵循学生心理发展的特点和规律，强调科学性；同时，又要重视实践性，加强活动和体验环节，让学生在学习中体验、在体验中感悟，提高学生自我调适能力。

总之，帮助学生了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适的方法是本书的根本目的。指导学生正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力是本书的目标。帮助学生正确认识自我，学会有效学习，确立符合自身发展的积极生活目标，培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、自律、敬业、乐群的心理品

质，提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质，则是本书所期待的成效。
希望本书能对成长中的中职朋友有所助益，成为你们人生中一段难忘的回忆。

编 者

目 录

第一章 心理健康基本知识.....	1
第二章 悦纳自我，健康成长	14
第三章 和谐关系，快乐生活	34
第四章 学会有效学习	49
第五章 提升职业心理素质	67
参考答案	88

心理健康基本知识



使学生了解心理健康的概念和标准,理解中职生心理健康蕴含的成长意义。树立心理健康意识,掌握一定的心理调适方法,促进学生形成良好的个性心理品质。



认知:了解心理健康的概念,理解心理健康的标准。

情感态度观念:关注自己生理和心理发展特点,追求身心的全面协调发展。

运用:能主动进行心理调适,做积极、乐观、勇于面对现实的人。

* * * * *

知识梳理

一、了解心理健康

1. 健康的含义

人的健康是人的生理、心理健康和对社会良好适应的综合,充分反映了健康的生物学和社会学特征,成为了最具权威、最有影响的、现代世界各国都积极推崇的健康定义。根据现代社会和现代人的状况,1989年世界卫生组织还将人的“道德健康”寓于健康概念之中,认为人的健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面的综合。这是对健康概念更为全面的表述,是对健康概念的扩展,它将人的健康推广到个体、人群乃至社会健康,这对促进人类文明和社会进步都起到了积极的作用。

由此看来,人人都应重视健康价值,并尽力于实现“人人享有健康”的社会目标。健康是人的一项基本需求和权利,是社会进步的重要标志和潜在动力。

2. 心理健康的定义

心理健康概念是指个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

3. 心理健康的标准

根据我国中职生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,其心理健康的基本标准应包括以下几个方面:

(1)健全的意志 意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行选择、决定与执行的心理过程。在行动的顽强性、果断性、自觉性和自制力等方面,意志健全者都能表现出较高的水平。

(2)健康的情绪 情绪稳定和心情愉快是情绪健康的主要标志,这是中职生心理健康的一个重要指标。因为情绪在心理变化的外显成分中起着核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

(3)完整的人格 人格,在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

(4)正确的自我评价 正确的自我评价是中职生心理健康的重要条件之一。中职生是在与现实环境,与他人的相互关系中,在自己的实践活动中认识自己的。

(5)良好的适应能力 较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。

(6)和谐的人际关系 和谐的人际关系,是中职生心理健康不可缺少的条件之一。人总是处在一定的社会关系之中的,中职生也同样离不开与人打交道。具有和谐的人际关系,是中职生获得心理健康的重要途径。

二、对心理健康认识的误区

误区之一:自己心理没毛病,无须考虑心理健康问题。

误区之二:心理健康就是追求完美,正常人难以做到。

误区之三:社会对自己太不公平,没理由乐观。

误区之四:心理障碍者是另类,很可怕。

误区之五:心理平衡就是心理健康。

三、当代中职生心理健康状况

目前我国多数中职生心理是健康的,有较高的智力水平,强烈的求知欲望,学习效率高,充满朝气,乐观自信,人际关系良好,情绪稳定,善于自我调节,适应良好。但是,也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。当代的中职生由于面临更多的机遇和挑战,因而也承受着更大的心理压力与冲突。事实上,中职生心理疾患已经成为一种常见病、多发病。

从某种意义上讲,中职生已经是心理健康问题的高发率人群。心理问题已对很多中职生的健康产生了严重的威胁,健康心理的培养已成为当今社会的新视点。

1. 中职生常见心理问题之:强迫症

强迫症是一种通过仪式化行为来减轻内心焦虑的精神疾病,病患会产生挥之不去的想法,出现不得不做的行为。主要表现为强迫思维或强迫行为。强迫思维是指反复出现在患者脑海里的某些想法、冲动、情绪等,患者能认识到这些是不必要的,很想摆脱,但又摆脱不了,因而十分苦恼。

一般来说,强迫症的背后都有一个潜在的原因,比如父母追求完美,对孩子要求很高等。如果家长发现孩子经常发呆、做功课特别慢、咬指甲、耸肩膀等,就得注意了,这很有可能是一种强迫性的行为,这时家长要注意观察孩子,了解一下孩子会这么做的原因,并及早带孩子去看医生。

2. 中职生常见心理问题之:体象烦恼

体象烦恼是一种性心理障碍,一般出现在青春发育期。此时面对性别差异的突然出现,中职生往往缺乏足够的心理准备。他们会不由自主地与他人进行对比,一旦出现较大的差距,其中的一些人就会产生体象烦恼。

男孩更多地忧虑自己的身躯不够高大,女孩则担心自己的形体不够优美。进入中职的学生,随着生理的变化,都渐渐开始注意自己的形象,其中不少学生甚至由于容貌或生理上的缺陷而产生了严重的精神负担,可以说体象烦恼在中职生各种心理烦恼中占有很高的比例。心理专家建议,告诉这类孩子,体象上没有十全十美的人,俊男美女也有不足,告诉他们气质才是最重要的,要学会欣赏自己的才华,比如小亮虽然眼睛小,但很有神,虽然长相普通,但身材不错。

3. 中职生常见心理问题之:恋爱受挫

中职生的心理发展和生理发育往往是不同步的,因而恋爱受挫往往使他们心灰意冷,这时候心理承受力差的就容易产生心理疾病。对恋爱受挫的中职生,家长和老师应当及早发觉,并予以正确的引导和无微不至的关怀。老师可以对他们开展青春期性教育,并以优秀的文艺作品和伟人的事迹来帮助其形成正确的世界观。

青春期的孩子往往比较敏感,此时一些微小的事情也容易引发心理问题,像恋爱受挫、体象烦恼等均属此类。

4. 中职生常见心理问题之:社交恐惧症

患社交恐惧症的人,面对不熟悉的人讲话、在众人注视下运动或与异性交往时,往往会出现显著的、持续存在的担忧或恐惧,担心自己将面临窘境或耻辱。患者对所恐惧的环境一般采取回避行为,即使坚持下来也十分痛苦,经常会出现焦虑、多汗、面红耳赤等症状。

内向的孩子在青春期过程中如果不注意调整心理状态,就会惧怕与人交往,从而引发社交恐惧。作为父母应及时审视自己对待孩子的行为是否恰当,并尽早纠正不恰当的教育行为,对孩子给予更多表扬和鼓励。孩子则要注意训练用大胆而自信的眼光看别人,为建立自信心打下基础。

5. 中职生常见心理问题之:学习障碍

一般这类患者的眼睛似乎与别人的不一样,好像“懒惰的眼睛”,会漏掉许多明显的信息,表现在学习时视而不见,可以把整个题丢掉,事后却说自己没看见这道题。这种孩子最易受到老师和家长的误解,其实这是一种特殊的学习能力障碍。只有进行有关的视知觉训练才能见成效。因此,遇到孩子学习表现不佳时,家长和教师应当首先了解自己孩子的学习心理出现了什么问题,严重到什么程度,从而为孩子设计一个个性化的教育方案,针对特殊的学习能力不足进行培训。

6. 中职生常见心理问题之:抑郁症

抑郁症是一种以情绪异常低落为主要临床表现的精神疾病,其特征是:无趣、无力、无望、无能、无助。症状包括:极度忧伤、绝望、疲劳、身体疾病。患有抑郁症的人,其情绪低落的程度和性质都远超正常变异的界限,不同于日常生活中的各种烦恼那样容易逐渐地“云消雾散”。

7. 心理问题的治疗方法

当人们出现心理问题时,一般有三种解决途径:

(1)心理调适 适于日常生活中所出现的心理不适和轻度的心理障碍,可由个体自行完成。

(2)心理咨询 适于在心理发展过程中所遇到的轻、中度的心理障碍,应由学校、社会的心理医生进行。

(3)心理治疗 适于重度的心理障碍和各种程度的心理疾病,要由医院的专科医生通过心理咨询、心理训练乃至适当药疗等手段进行。

三、中职生的生理发展特点

1. 处于青春期的中职生

从年龄上看,中职生相当于高中生,这阶段是学生心理和生理急剧变化的重要时期,即青春期。中职生的身体生长速度逐渐减慢,但已基本接近成人的标准,趋于成熟,在体态上逐渐趋于匀称,体型也已稳定,骨骼骨化过程基本完成,肌肉力量还在发展,所以外表看来,中职生已是一个成人。脑的结构和机能已和成人相等,神经细胞已发育完全,神经过程的兴奋和抑制达到平衡,第二信号系统的调节机能更加完善。同时,中职生的性机能已经发育成熟,性意识越来越强烈。

2. 健康水平自我评测

处于青春期的中职生同学们,可以从以下 14 项生理特征来预测自己的健康水平:

(1)眼睛有神 所谓眼睛有神,是指目光明亮、视物清楚、转动灵活。眼睛有神,说明人体视觉器官与大脑皮质的生理功能良好。

(2)面色红润 面色是人体五脏气血的外荣。气血旺盛,则面色荣润;气血衰减,则色泽枯槁。如面呈青色,主风、寒;面呈黄色,主湿;面呈白色,主虚等。

(3)呼吸微徐 所谓呼吸微徐,是指人的呼吸要从容不迫。

(4)声音洪亮 肺主气,而声由气发,故声音洪亮。若语声低微、气短,说明肺气不足;若发不出音来,称为“失音”。

(5)情绪稳定 通过和喜怒、去忧伤、节思虑、防惊恐等方法,排除各种杂念,消除或减少不良情绪对心理和生理产生的影响。

(6)腰腿灵便 俗话说,人老腿先老,未老腰先病。腰腿灵便,步履从容,则证明筋肉经络、四肢关节皆很强壮。中医认为,腰为肾之府,若肾气充足,则筋骨健壮、腰腿灵便、活动自如;若肾虚,则腰酸腿痛、步履艰难,严重者可致弯腰驼背。

(7)二便正常 俗话说:“前门松,后门紧。”前门松,是指小便正常而通畅,说明泌尿系统正常无病;后门紧,是指肛门括约肌紧张度良好,肠道无疾病。

(8)牙齿坚固 齿为骨之余,而肾主骨,所以牙齿坚固,反映肾气、肾精充足。若肾精虚衰,则牙齿脱落或枯槁不荣。

(9)不胖不瘦 中医学认为,胖人多气虚,多痰湿,易患中风、消渴病;而瘦人多火,易患阴虚之病。现代医学认为,过胖可增加机体额外负担,大量的脂肪组织在腹腔内沉积,使横膈抬高,心脏和肺脏的活动范围均受到限制;过瘦的人可能是营养不良,或是某些疾病带来的后果,如糖尿病等。

(10)脉象缓匀 缓,即和缓;匀,即均匀。脉象正常与否,能够反映气血的运行。

(11)头发润泽 中医学认为,“发为血之余”,而肝藏血,所以头发是否润泽,反映肝的藏血功能。同时,头发的好坏,又依赖肾的精气盛衰。因此,头发的生长、脱落、黑白、润泽,又反映了肾气的情况。

(12)双耳聪敏 耳主管听觉,人体各部发生病变时,皆能通过经络反映于耳部。

(13)记忆力好 髓海充盈,则精力充沛,记忆力好。反之,肾气虚弱,髓海不足,则记忆力减退,分析判断力差,是衰老之象。

(14)食欲正常 由于“有胃气则生,无胃气则死”,所以饮食的多少直接关系到脾胃的盛衰,食欲正常,则是健康的反映。若食欲减退,在新病多为伤食,或者外感发热,久病多属脾胃虚弱,或肾阳不足;若食欲亢进,多属胃火亢盛;饥而不食,多为胃阴不足;病中能食,是胃气未伤,预后较好。

3. 青春期注意补充营养

(1)碳水化合物 青春期所需要的热量较成人多 25% ~ 50%。热量主要来自碳水化合物,即谷类食物,所以青少年必须保证足够的饭量。

(2)蛋白质 生长发育期的儿童和青少年对蛋白质的需要量是每日每千克体重 2 ~ 4 克。人体的蛋白质主要由食物供给,蛋类、牛奶、瘦肉、大豆、玉米等食物均含有丰富的蛋白质,混合食用,可以使各类食物蛋白质互相补充,营养得到合理利用。

(3)维生素 人体所需要的维生素大部分来自蔬菜和水果。芹菜、豆类等蔬菜含有大量 B 族维生素;山楂、鲜枣、西红柿含大量维生素 C。

(4)矿物质 青少年对矿物质的需要量极大。钙、磷参与骨骼和神经细胞的形成,钙摄入不足或钙磷比例不适当,必然会导致骨骼发育不全。奶类、豆制品含有丰富的钙。青少年对铁的需要量高于成人。铁是组成血红蛋白的必要成分,如果膳食中缺铁,就会造成缺铁性贫血。

(5)微量元素 微量元素虽然在体内含量极少,但在青少年的生长发育中起着极为重要的作用。特别是锌,我国规定每日膳食锌的摄入量为 15 毫克。含锌丰富的食物有动物肝脏、海产品。

(6)水 青少年活泼好动,需水量高于成年人,每日摄入 2500 毫升水,才能满足人体代谢的需要。

四、中职生的心理发展特点

1. 中职生六大心理特征

具体说来,中职学生普遍具有以下心理特点:

(1)害怕学习,成绩不稳定 中职学生在中考竞争中失利,学习上的多次失败使得他们对学习没有兴趣,遇到比较喜欢的科目或对任课老师有好感,成绩会好些;多数科目分数很低。看到成绩,在短时间的懊悔后就抛之脑后,相当一部分甚至对分数没有感觉。

(2)做事缺乏耐心,自信心差 中职学生自信心差,不敢大胆地做事,总认为自己不可能把事情做好。一件事情即使做了,也不能坚持下去,一有困难挫折就灰心丧气,无法用一种积极向上的态度对待自己,严重的甚至自暴自弃。

(3)以自我为中心,逆反心理较强 由于思考能力不强,无法从全局来看待事情,中职学生的自我意识太强,凡事以自我为中心,把自己的利益看得很重,不顾及集体利益。在接受老师和家长批评教育过程中容易产生逆反心理,有时会故意和师长对着干。

(4)情绪不稳定,自我控制力差 高兴时什么都好,不高兴时什么都不想做,哪怕知道应该做的也不做,情绪起伏大,而对自己要求又不高,经常不看场合,不考虑个人形象任意而为,违反校纪班规的事情时有发生。

(5)心灵空虚,追求新奇刺激的事物 因为缺乏明确具体的奋斗目标,又没有生活负担,吃穿不愁,中职学生普遍感觉生活无聊,于是通过上网、抽烟、早恋等方式来消磨时间,填充空

虚的心灵,个别的因此而酿成大错。

(6)存在一定的人际交往障碍,合作精神不够 中职学生总体上缺乏合作精神,有时表面平安相处,但是没有坚固的基础,一天之内就可以从好友变为“敌人”;还有相当一部分人性格内向,不善于和人交往,有意无意地封闭自己,走不出个人狭小的圈子。

2. 中职生的心理需要

(1)爱的需要 希望获得家人的爱,希望获得同伴的爱,由这种被爱而得到满足。

(2)归属的需要 他们借助在朋友或相识的社会群体以及一个密切结合的群体中占有一席之地,得到赞许而获得满足。

(3)独立自主的需要 面对人生的一个重要十字路口,要去做许许多多的选择和决定,并为他们能够负责任和做出独立的选择而获得满足。

(4)尊重的需要 这当他们的行为符合这个标准并得到自己和周围人们的认可和赞许时,他们就会获得一种情感上的满足。

五、常见的心理不健康的表现

1. 心理缺陷

所谓心理缺陷,是指无法保持正常人所具备的心理调节和适应等平衡能力,心理特点明显偏离心理健康标准,但尚未达到心理疾病的程度。心理缺陷的后果是社会适应不良。

(1)常见的性格缺陷

①无力性格,这种人精力不足,容易疲乏,常说躯体不适,有疑病倾向。

②不适应性格,主要表现为社会适应不良。这种人的的人际关系和对社会的适应能力很差,判断和辨别能力不足。

③偏执性格,性格固执,敏感多疑,容易产生嫉妒心理。

④分裂性格,性格内向,孤独怕羞,情感冷漠。

⑤爆发性格,平时性格黏滞,不灵活,遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动。

⑥强迫性格,强迫追求自我安全感和躯体健康。

⑦癡症性格,心理发展不成熟,常以自我为中心。

⑧攻击性格,性格外向、好斗,情绪高度不稳定,容易兴奋、冲动。

(2)常见的情感缺陷

①焦虑状态,对客观事物和人际关系,表现出不必要的焦虑、紧张,经常忧心忡忡,疑虑不快。

②抑郁状态,情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态。

③疑病状态,常有疑病情绪反应,有疑病不适症状。

④躁狂状态,情绪高涨、兴奋,活跃好动,动作增多,交际频繁,声音高亢,有强烈的欣快感。

⑤激情状态,经常呈现出激情状态,应视为心理缺陷。

⑥淡漠状态,对外界客观事物和自身状况漠不关心,无动于衷。在人际关系方面表现为孤独不合群。

⑦幼稚状态,心理年龄明显落后于实际年龄。

⑧反常状态,情感反常,不协调,甚至出现矛盾的情感状态。

2. 变态心理

变态心理是指人的心理行为的异常,亦称病态心理。就个体心理变态而言,变态心理表现

的主要标志是心理障碍。心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。

(1)人格障碍 人格明显偏离正常轨道,并表现出适应不良的行为障碍。

(2)身心障碍 由社会心理因素而引起的躯体障碍。

(3)精神失常 精神失常是一种严重的心理变态,已失去对客观现实的理解或对外界的适应能力。

(4)缺陷性心理障碍 指大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍。

(5)智力落后 智力水平与思维活动明显低于正常人,表现出学习和社会适应能力缺陷。

(6)特殊条件下的心理障碍 在催眠、暗示、气功、某些药物作用下出现的心理障碍。

3. 心理疾病

心理疾病主要包括人格障碍、神经症、心身疾病、精神病等。

六、中职生心理问题产生的原因及调适

1. 中职生心理问题产生的主要原因

(1)社会影响 由于社会的复杂性,中职工长期受社会上一些不良因素的影响,使得中职工出现了许多逆反心理和逆反行为。

(2)家庭影响 家庭教育对学生产生巨大的影响,有的家长文化素质较低,教育方法不当,使学生性格扭曲,有的家庭经济状况较差,也会对学生心理产生影响。

(3)学生自身心理因素 一些教师忽视学生心理特点,在教育学生时采用不当的方法,体罚、心罚学生,损伤学生的自尊心,使不少学生产生孤独、自卑的心理。

(4)学校教育不当 由于学习基础不扎实,学习方法不当,学习松散,动力不足等因素影响,不断地诱发学生心理问题的产生。

2. 中职生心理健康中值得重视的几个问题

(1)学习问题 学习困难,学习压力大,学习动力不足,学习成绩不理想,学习目的不明确等学业问题始终困扰着中职工。主要表现在以下几方面:

①学习动机功利化。学生受市场经济利益杠杆的直接影响,对于学习学生表现出空前的功利意识。“考证热”正是学习功利化的直接表现。学生充分了解到市场对各种证书的青睐,因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书,各种各样的证书班摩肩接踵。

②学习动力不足。在中职工生活事件量表中,列在第一位的是学习压力大。总感到是在巨大的考试压力下被动的学,而静下来想,为什么学时,会感到很苦恼。

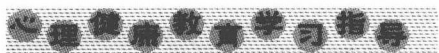
③学习成绩不理想。虽然学习上很尽力,上职中就是为了求学,而学习成绩总是不理想,因而感到很自卑,也十分压抑。

④学习目的不明确。很多同学为了应付不得不参加的考试、不能不做的事而学习。有的学生甚至直截了当地回答:为了能够考试过关,至于为什么学则心中没有底。

(2)情绪问题 稳定的情绪、积极良好的情绪反映,是学生能够成才的重要因素,也是学生心理健康中值得重视的问题。

①抑郁。指个体心中持久的情绪以低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等。通常是感觉心情压抑、沮丧、无精打采、什么活动都懒于参加,什么事也提不起精神来,逃避参与。

②情绪失衡。中职工的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,高低不定,喜怒无定。许多人常会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也容易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪反映。对中职工来说,特别是负性情绪



的控制相对较弱。

(3)性教育问题 性教育是健康教育、道德教育、文明教育,也是人格教育,基本得到了社会各界的认同,但性生理与性心理方面的问题并未得到很好的解决。由于性教育的严重缺失,很多学生不能正确认识自我的性反应,产生了堕落感、耻辱感与性罪错感,把性与不洁联系起来。

(4)特殊群体学生的心理健康问题 ①独生子女心理健康问题。良好的经济条件,缺乏直接的竞争压力。由于在家庭中受到过多的呵护,他们的自立能力、独立生活能力、进取意识显得不足。有的独生子女对集体生活不适应,较少考虑他人,而考虑自己则很多;部分学生没有明确的学习动力,对生活质量的期待与要求较高,而对人生理想的追求则不够高。

②特困生心理调适。近些年以来,特困生的思想教育、生活受到社会各界的广泛关注,学校采取了“奖、贷、勤、免、补”,广开渠道,解决困难学生的生活问题。

(5)中职生活适应问题 中职生活的重要内容之一是,帮助中职生适应中职生活,完成社会化,完成中职生作为“文化人”与“社会人”的培养任务。

①生活能力弱。作为社会一员,学生普遍不能够很好地处理自己的事务,学生连简单的劳动都不愿、不会从事,衣服找人洗、被子请人洗。

②中职生对挫折的心理承受力弱。目前的在校中职生,基本出生于国家改革开放之时,成长于国家经济发展之日。由于物质条件的逐步好转,兄弟姐妹减少,他们可以说是在学校“老师宠着”,在家庭“父母捧着”,是“一路高歌到职中”,当面对挫折时,他们的心理承受能力常常会很脆弱。

3. 中职生心理问题的自我调适

(1)回避法 耳不听来心不烦,回避刺激转换大脑兴奋灶。

(2)淡化法 减少关注直至自然改变外部信息刺激的强度。

(3)转视法 横看成岭侧成峰,换个视角看问题。

(4)换脑法 转念一想豁然开朗,换一种认知解释事物。

(5)补偿法 改弦易辙不变初衷,失之东隅收之桑榆。

(6)降温法 退一步海阔天空,切合实际调整目标。

同步练习

一、选择题

1. 关于健康,以下理解正确的是()。

A. 健康是指保持生理、心理及社会适应三个方面的完美状态

B. 健康是指没有生病或者体质健壮

C. 健康是人的身体、心理健康和对社会环境良好适应的总和

D. 健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标

E. 健康是人的一项基本需求和权利,是社会进步的重要标志和潜在动力。

2. 心理健康的基本标准应包括以下几个方面()。

A. 健全的意志、健康的情绪

B. 待人谦和、遇事不躁

C. 良好的适应能力、和谐的人际关系

- D. 身体健康、性格开朗
 - E. 完整的人格、正确的自我评价
3. 健全的意志表现为()。
- A. 能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题
 - B. 充满热情,富有朝气,乐观开朗,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望
 - C. 能在行动中控制情绪和言行,既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难
 - D. 在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式
 - E. 善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合自身的需求
4. 完整的人格的主要标准是()。
- A. 对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大
 - B. 具有正确的自我意识,不会产生自我同一性混乱
 - C. 对自己的弱点既回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”
 - D. 人格结构的各要素完整统一
 - E. 把积极进取的人生观作为人格的核心,围绕这个中心把自己的目标、愿望、需求和行为统一起来
5. 良好的适应能力队中职生来说,主要表现在()。
- A. 与社会保持良好的接触
 - B. 对社会现状和未来有较清晰、正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐
 - C. 不是被动、一味地迎合,而是在认清社会发展趋势的基础上,主动适应社会发展的要求
 - D. 不逃避现实,更不是一意孤行、妄自尊大,与社会需求背道而驰
 - E. 能客观地评价别人和自己,善于取别人之长补己之短
6. 下列中职生常见心理问题中属于强迫症的是(),属于体像烦恼的是(),属于恋爱受挫的是(),属于社交恐惧症的是(),属于学习障碍的是(),属于抑郁症的是()。
- A. 一般出现在青春发育期,面对性别差异的突然出现,往往会不由自主地与他人进行对比,一旦出现较大的差距,其中的一些人就会产生烦恼
 - B. 反复出现在患者脑海里的某些想法、冲动、情绪等,患者能认识到这些是不必要的,很想摆脱,但又摆脱不了,因而十分苦恼
 - C. 面对不熟悉的人讲话、在众人注视下运动或与异性交往时,往往会出现显著的、持续存在的担忧或恐惧,担心自己将面临窘境或耻辱
 - D. 由于心理发展和生理发育的不同步,恋爱受挫往往使他们心灰意冷
 - E. 情绪异常低落,表现为极度忧伤、绝望、疲劳、身体疾病等
 - F. 一般这类患者的眼睛似乎与别人的不一样,好像“懒惰的眼睛”,会漏掉许多明显的信息,表现在学习时视而不见,可以把整个题丢掉,事后却说自己没看见这道题
7. 当人们出现心理问题时,主要通过以下哪几种途径解决()。
- A. 心理调适
 - B. 心理发泄