

素质教育活动用书

孙杰 晓慧 等 / 编

心理素质篇

之

关注心理



远方出版社

素质教育活动用书

心理素质篇之关注心理

编者 孙杰 晓慧 等

江苏工业学院图书馆

藏书章

远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:海 燕

素质教育活动用书
心理素质篇之关注心理

编 者	孙杰 晓慧 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	384
字 数	4200 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-897-1/G·289
总 定 价	960.00 元(共 48 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

中小學生正處於兒童期向青少年期的轉化過程之中，這時的中小學生的身心發展有以下四個特征：身體發展的急劇性、身心發展的異時性、身心發展的挫折性、身心發展的閉鎖性。青少年學生的身心特征決定了他們在自我意識的分化和統一上，理想與現實的統一上，正確對待挫折和異性上等各方面，容易出現這樣那樣的心理矛盾和情緒沖突，並可能由此引起心理失調，再加上面臨現代社會的激烈競爭，許多中小學生不同程度地存在各種心理困擾和障礙。有些問題如不能及時解決，將會對學生的健康成長產生不良的影響，甚至會使學生出現行為障礙或人格缺陷等嚴重問題。因此，中小學生的心理健康教育已經成為一個不容忽視的問題。

教育部《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》指出，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中的一項十分重要的內容。

为此,我们在48册一套的《素质教育活动用书》中编写了6册心理素质教育读本,对中小學生进行心理知识的宣传和普及。这6册书中包括了心理学知识的介绍,形形色色的心理测验、心理治疗,以及如何进行人际交往、如何调节情绪等知识,能够帮助中小學生更好地认识自我、调整自我、完善自我。

由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

第一章 青少年心理健康特征及标准	(1)
第一节 心理健康的基本特征	(1)
第二节 青少年的心理特点	(4)
第三节 青少年心理健康主要特征	(17)
第四节 青少年心理健康的标准	(21)
第二章 心理现象	(23)
第一节 依赖心理	(23)
第二节 孤僻心理	(26)
第三节 害羞心理	(29)
第四节 怯懦心理	(34)
第五节 敌对心理	(36)
第六节 狭隘心理	(39)
第七节 猜疑心理	(42)
第八节 自负心理	(47)

第九节 虚荣心理	(50)
第三章 心理障碍	(57)
第一节 多动症	(57)
第二节 焦虑症	(61)
第三节 强迫症	(66)
第四节 抑郁症	(73)
第四章 心理辅导	(82)
第一节 如何辅导学生保持乐观	(82)
第二节 如何辅导学生克服偏激心理	(86)
第三节 如何辅导学生克服厌学心理	(90)
第四节 如何辅导学生克服偏科心理	(95)
第五节 如何辅导学生克服嫉妒心理	(98)
第六节 如何辅导学生克服心理定势错位 ...	(104)
第七节 如何辅导学生克服抑郁心理	(108)
第八节 如何辅导学生克服怯懦心理	(111)
第九节 如何辅导学生克服空虚心理	(113)
第十节 如何辅导学生克服虚荣心理	(117)
第十一节 如何辅导学生克服迷信心理	(120)
第十二节 如何辅导学生克服自卑心理	(123)
第十三节 如何辅导学生克服逆反心理	(130)
第十四节 如何辅导学生克服马虎心理	(133)

第十五节 如何辅导学生改变不良的性格……	(136)
第十六节 如何辅导学生培养健康的兴趣爱好 ……	
……………	(144)
第十七节 如何辅导学生正确对待挫折…………	(148)
第十八节 如何辅导学生调节和控制自己的情绪 ……	
……………	(151)
第十九节 如何辅导学生锻炼自己的意志……	(159)
第二十节 如何辅导心理落后的学生…………	(163)
第五章 心理训练……………	(166)
第一节 自信心心理训练……………	(166)
第二节 成功心理训练……………	(212)
附录:格言在线 ……	(228)

第一章 青少年心理健康特征及标准

第一节 心理健康的基本特征

1. 对现实的知觉力:对现实做正确的诠释。现实是较多人或次团体中的人一致的看法。动机常左右一个人对人、事的知觉,故要除去个人的动机对客观判断之影响。

2. 活在过去与未来之中:从过去的经验中撷取精华来策划未来。能平衡过去、现在和未来的比重,对生命做最好的利用;能原谅自己的错误,从中学习,并对人生有目标。

在追求未来的过程中,不牺牲享受现在与自己、朋友或家人的相处。

3. 有意义的工作:对工作的投入能使人获得成就感和提高自我价值,选择有持续挑战性和成就感的职业。

生涯规划的步骤:

1)我已很清楚我想从事的职业生涯形态;

2)我曾与职业生涯咨商顾问讨论并做过职业性向测验;

3)我至少和三位目前正在我想从事的领域工作的人谈过;

4)我知道未来想从事的职业之雇用、执照或认可的条件;

5)我已经估计好维持我所希望的生活形态所需之代价,并和我所选择的职业薪资比较过。

4. 人际关系:能与别人发生亲密关系,但并不是与每一个人成为莫逆之交。和别人交往时能感到舒服自在,建立在互惠的基础上。并以社会所接受的方式表达自己的情绪。

5. 感受情绪:能真实而实际地感受各种情绪,并且能恰当地控制,不会过犹不及。

1) 自我:能够正向地看待自己和别人,接纳自己。自己眼中的我和别人眼中的我愈接近,心理愈健康。不受自己的动机或防卫系统的影响,能较正确地观察自己。

2) 对生活有控制力:觉得他所从事的活动都是自由选择的,而非由责任义务所迫。这种自主感使他勇于追求令他感到有回馈和满足的事,而非笼罩在对未知的恐惧而不敢去追求自己想要的目标。

第二节 青少年的心理特点

通常,我们把人在 11、12~14、15 岁的时期称为少年期,把人在 14、15~17、18 岁的时期称为青年初期,少年期和青年初期正值中学阶段的初中和高中时期。中学阶段是一个人从童年走向成熟的过渡阶段,个体在这一阶段经历了青春发育期的生理巨变,因而,有着特殊的心理特点。总之,在这一关键的人生道路转折时期,每一个青少年都以旺盛的精力,汲取着知识,思考着人生,寻找着友谊,追求着爱情,还面临着职业选择等人生难题。

一、青春期的心理特点

青春期可能发生在 13、14~17、18 岁。女性的性成熟期一般的平均年龄是在 13 岁,男性则在 14 岁。青春期是一个很特殊的阶段,它的某些特征,是其他阶段所没有的。

青春期相当短,大约只有2~4年。青春期是一个变化很快的时期,在这个时期个体生理与心理发生很大的变化:儿童状的身体变为成熟的身体,使得孩子气的人生观和行为发展为更成熟的态度与行为模式。这些迅速的变化会导致困扰、自卑与不安,有些甚至会引起不良的行为,因此,这是一个“可预期,也不可预期”的阶段。布勒(C. Buhler)曾以“消极反抗”来称呼青春期。据一项心理健康调查,青少年的身体症状检出率较高,即青少年在身体方面的问题较多,这可能与青少年正处于生长高峰进入青春期有关,尤其是女生的月经来潮易引起各种消极反应。因此,学校应进行青春期生理与心理卫生教育,以提高学生的心理健康水平。

青春期的来临,对于青少年所产生的心理影响,以下列几种最为普遍。

(一)渴望孤独

早在婴儿期,个体就很希望与别人在一起。个体的这种欲望在小学阶段的“伙伴年龄”达到了顶峰。到了青春

期,情况则发生了很大的变化。青春期的学生不再和同伴

们玩,而从群体中退出来。离群退出时,常会发生与朋友争吵,以及友谊破裂的事。他们常单独地在房间里打发时间,有时候,他们会突然地很不想参加家庭的活动,这种情况经常发生在 12、13 岁的时候。

(二) 反抗权威

青少年与父母冲突最厉害的时期是在 13 岁左右,和母亲发生冲突的比父亲多。这主要是因为母亲与青少年接触的机会较多。假如母亲放宽对青少年的限制,冲突就会减少许多。这个时期的青少年,企图反抗所有的权威,如果他发现这些反抗受到阻挠,就变得沮丧,并充满愤恨,或是当他发现因为不服从而受处罚时,就想尽办法逃避那个环境。这个时期的青少年,大部分的不良行为都起因于对权威的反抗。青春期的少男少女,对一切事件均渐渐地开始表示自己的意见,不再愿意完全接受父母的意见,如购买物品时,大都有自己的主张,不再那么听从父母的建议。他们并不承认自己有反对父母的倾向,相反却认为父母不了解自己。

青春期常常被称为“第二反抗期”。第一反抗期是在3岁左右,这个时期的孩子,什么事情都要自己做,别人帮助就生气,这是自主性发展的缘故。有了第一反抗期经验的孩子,多半会产生第二反抗期。在第二反抗期,青少年会常与父母发生争吵、冲突,这种冲突有时会导致纠纷而使青少年情绪不好、心情黯淡,甚至引发离家出走的念头。学生反抗父母的情绪有时会表现得非常激烈,他们的口头禅是“啰嗦”、“少管闲事”,或用力地关门,致使父母担心或生气。青春期可以说是人生烦恼最多的时期,但是人又必须经过这些烦恼,才能成长起来。

(三)追求独立自主

青春期代表着自主性的独立发展,所以也被称为“自我觉醒的时期”。自主性就是按照自己的想法来行动。由于这时是青少年的自我的萌芽时期,他们的思想还不够成熟,无法顾及到对方,所以表现出来不考虑别人的想法与心情的特点。在这一段青春期内,如果他们能够将自己每天的感受写在日记内,对心情的稳定会有很大的帮助。

年龄小的孩子看不到母亲就不安,但是到了青春期,孩子从心理上开始脱离母亲,这叫做“精神上的断乳”。任何人在此时,都会逐渐脱离家庭而独立,去寻求自己的生活。但是有些孩子到了青春期,仍喜欢依偎在母亲身边,这可能是他们从小就太依赖母亲,母亲也过分保护的缘故。孩子会做的事,母亲还帮助做,不让孩子动手。例如上了初中,每天晚上母亲还帮忙整理书包,到了高中还帮忙准备好换洗的内衣等等。

当青少年比较独立之后,他们那种爱恨极端的情感就会开始消退。他们渐渐地将成人视为其生命中的重要人物,并承认他们对成人的依赖。但这时候的依赖并不同于以前纯属对个人权威的依赖,而是一种被认可、了解、接受的依赖。

(四)渴望友谊

青春期的少男少女与同性朋友建立友谊,通常会经过几个阶段。共同参加活动是建立友谊的第一步。然后了解对方的个性,如忠诚、天赋、分享经验的能力等等都是与朋

友交往的过程中会优先考虑的特质。

对于青少年来说,同学之间的人际交往上升到比师生关系更为重要,而且比小学生的人际关系更复杂。学生之间的相互关系按其程度可分为:一般同学、较亲近的同学和要好的同学。青少年开始表现出不容许成人对自己的同学关系过分干涉的倾向。要好的朋友之间表现出少年友谊的特点:绝对忠诚、坦白,保守秘密,遵守无形的伙伴关系的准则,等等。班级中自发的伙伴增多,而且一般是女生中的小团体比男生为多。大多数女孩喜欢与三五个朋友结为“死党”,经常聚在一起交流彼此的经验与想法。男孩和女孩一样,也有和同学聚集的倾向,但通常男孩们在一起时,大部分的时间是花在运动上,彼此的关系也不如女孩那么亲密,不会轻易流露自己的想法和感觉。男、女同学间有时爱用有意的寻衅来表示友谊。在这个阶段,少男少女们开始对异性感兴趣。

青少年是最有集体精神的年龄阶段,其相互关系逐渐具有成人化与社会化的倾向,相互间的友谊比小学生要稳固得多。在青少年心目中,朋友甚至比父母和老师还重要。