

北京市中小学中等职业学校教师“十五”继续教育公共必修课教材
北京市教育委员会人事处组织审定

教师及学生心理健康

——科学施教与健康成长的基石

北 京 教 育 学 院

北京市中小学中等职业学校教师培训中心

组织编写

主 编 伍芳辉

副主编 项灵羽

刘维良



北 京 出 版 社

北京市中小学中等职业学校教师“十五”继续教育公共必修课教材
北京市教育委员会人事处组织审定

教师及学生心理健康

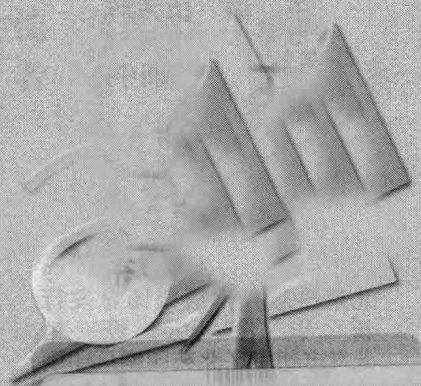
——科学施教与健康成长的基石

北 京 教 育 学 院 组织编写
北京市中小学中等职业学校教师培训中心

主 编 伍芳辉

副主编 项灵羽

刘维良



北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

教师及学生心理健康:科学施教与健康成长的基石/伍芳辉主编.
—北京:北京出版社,2004
ISBN 7-200-05638-3

I. 教… II. ①伍…②北…③北… III. ①教师心理学
②中学生—心理卫生—健康教育③小学生—心理
卫生—健康教育 IV. ①G443②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 089613 号

北京市中小学中等职业学校教师
“十五”继续教育公共必修课教材
北京市教育委员会人事处组织审定

教师及学生心理健康

——科学施教与健康成长的基石

JIAOSHI JI XUESHENG XINLI JIANKANG

北 京 教 育 学 院 组 织 编 写
北京市中小学中等职业学校教师培训中心

主 编 伍芳辉

副主编 项灵羽

刘维良

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

880×1230 32开本 6.875印张 150千字
2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数1—20000

ISBN 7-200-05638-3

B·118 定价:12.00元

北京市中小学中等职业学校教师
“十五”继续教育公共必修课教材
编审委员会名单

顾 问	顾明远	马 立
主 任	徐永利	李 方
副主任	方中雄	郭世安
委 员	渠素彬	齐宪代 鲜万标

《教师及学生心理健康》作者名单

主 编	伍芳辉	
副主编	项灵羽	刘维良
编 者	卢 强	齐建芳 李 丰
	高明书	崔艳丽

序 言

北京市教育委员会主任 耿学超

为了深入贯彻《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，教育部于2002年颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》。纲要中明确指出：“心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。”纲要中同时强调：“要重视教师心理健康教育工作。各级教育行政部门和学校要把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高心理健康水平。”

加强教师和学生心理健康教育是教育“以人为本”的重要体现。因为人的发展既有特定的规律性又有独特的差异性，教育只有根据人发展的规律性和差异性来进行才会真正促进人的全面和谐的发展。心理健康教育正是研究怎样的教育方式才能促进人的健康发展。

在北京市基础教育课程改革进入全面推广的时期，广大教师面临着巨大的挑战，一方面课程改革要求广大教师更新教育观念，改进教学方式，从学生的实际需要出发，努力促进学生学习方式的变化，为学生终身学习打下基础，这一要求促使教师必须了解学生的发展特点，才能实现适应课程改革的任务；另一方面，课程改革以前所未有的方式考验着教师的调整和适应能力。在这样的变革时期，我们更应关注教师的成长，帮助教师以良好的心态迎接挑战。

为此,《北京市幼儿园、中小学、中等职业学校教师“十五”时期继续教育工作的意见》明确规定:“教师及学生心理健康”是教师全员继续教育的公共必修课。继而又在配套文件《北京市中小学教师“十五”继续教育公共必修课的培训意见》中,对新一轮心理健康培训的目标、内容、学时安排、培训形式、学分与考核等等,提出了具体明确的要求。

为配合这项涉及教师数量大、类型与层次多(中小学和中等职业学校的各级别教师)、针对性与实效性要求高的培训工作,北京教育学院组织专家反复论证、认真编写,并由北京市教育委员会人事处组织审定的北京市中小学中等职业学校教师“十五”继续教育公共必修课教材《教师及学生心理健康——科学施教与健康成长的基石》正式出版,作为北京市全体中小学和中等职业学校教师公共必修课的培训专用教材。该书出版的宗旨,是突出“教师及学生心理健康”培训的目的,即帮助教师结合教育现代化发展的趋势与新课程改革的要求,深刻认识提高教师及学生心理健康水平的重要意义,从理论与实践的结合上领会心理健康的基本概念和内容,掌握促进自身和学生心理健康水平的方法。

作为写给广大教师的心理健康教材,全书贴近教育教学实践,从内容到形式有所创新。力求通过生动典型的案例,帮助教师了解学生,懂得如何运用师生沟通的艺术,建立平等融洽的师生关系,通过对学生提供积极的情感支持,促进学生身心的健康发展。书中鲜活的实例引导学员进行积极的自我反思,书中的思考与问题将会引导读者对教师及学生的心理问题进行深入思考,并通过心理训练的方式体会心理调适的方法;书中还提供了相关链接,为读者的深入学习提供线索。

本书较好地联系了当前教师队伍的实际情况,突出针对性和实效性,注重案例教学,加强直观性,强调知与行的统一。既适合于集中培训使用,也可用于校本培训或自主学习。

希望中小学和中等职业学校的教师充分认识教师心理健康在教师专业发展中的重大意义,深刻领会心理健康对于学生全面发展的重要作用,加强学习,提高认识,在教育教学中能遵循科学的教育方法,培养健康发展的学生,同时树立健康的教师形象,成为21世纪合格的人民教师。

绪 论

曾经看到过一个谈论家庭教育的电视节目，尽管每一期谈论着不同的话题，但有一个问题是每次都会出现的，那就是在嘉宾上台时，会向现场的观众问一句：“你幸福吗？”每当这时，就会听到现场观众齐声回答：“我很快乐！”每次听到这个回答时，我就会想，有多少人是从小内心由衷地说出“我很快乐”的？

曾经在书店被一本书的封面所吸引：一个绽开灿烂笑容的年轻人，他那阳光般的气息感染着你，可是你却找不到他的四肢，在他的躯干下是一个类似电脑处理的机械装置。那本书的名字是《五体不满足》。你可能猜到了，这个年轻人就是日本著名的残疾青年乙武洋匡。看着他的笑脸，我在想，在学校里你能从多少孩子的脸上找到这样的笑容呢？

快乐与健康，是我们多少人追求的东西，但是我们做了什么，帮助我们的学生寻找到真正的快乐与健康呢？

我们期望每一个学生都成为好学生，希望他们在学校中掌握更多的本领，好去造福社会，同时为自己创造幸福的生活，但是我们的学生在追求明天的幸福时，今天幸福吗？

在学生掌握的知识越来越艰深的时候，他的心理是否也越来越健康呢？

随着教育越来越追求全面发展，心理健康的话题也就越来越多地进入到我们日常的教育教学生活中了。

我们如何判断自己是否心理健康呢？很多心理学家对此提出了自己的看法，有人提出了6条标准，有的提出了14条标准，其实归结起来，不外乎是从以下几个层面来判断：如何对待自己、对待他人、对待工作（学习）和对待环境。

对待自己——了解自己，悦纳自己

人格健康的人对于他本身应该有适当的了解，并进而能有悦纳自己的态度。悦纳，这是一个很好的词，以一种喜悦的心情来接纳自己。这意味着，一个健康的人愿意努力发展其身心的潜能，对于无法补救的缺陷和问题能坦然地接受，而不会去怨天尤人。

一个人生活在某种环境之中，要使自己和环境很好地相处，对自身的恰当了解是十分重要的。我们可以想像一下，如果一个人在走进教室的时候，看见门口的台阶，就应该知道自己该迈多大的步子，腿该抬多高；如果他再往里走，就应该知道座位之间的距离是否需要侧身才能走向自己的座位。也就是说，一个人应该对自己的身高体重有相当正确的印象，才能在日常行走时顺利适应，不致发生困难，出现问题。由此我们可以推断：一个人应该对自己的各方面有较为清楚的了解，才有可能适应生活的需要。

心理学家把个人对于自己各方面主观的印象，称之为自我概念。正确的自我概念，是心理健康的一个重要条件。查多科夫曾以实验方法研究过自我概念和心理防卫机制及适应性行为之间的关系，根据他的实验，发现3个特点：（1）凡是被试的“自我概念”和他本身实际情况愈接近的，他所表现出来的心理防御现象就愈少；（2）凡是被试的“自我概念”和本身实际情况愈接近的，他的行为适应也愈良好；（3）凡被试的行为适应愈良好的，他所表现的“心理防御现象”也愈少。这正说明了自我概念正确的人心理健康，很少出现不当的心理防御，而且也有较好的行为适应。

通常情况下，人们不但要了解自己，而且要适当地悦纳自己。

也就是说，一个人自己不讨厌自己，不以自己的某些缺陷或弱点为羞，没有显著的自卑感。一个健康的人能悦纳自己，也就意味着他能容忍自己某些方面的短处。当然每个人都希望自己是完美的，希望自己能讨别人喜欢，希望自己做事都会成功，也就是每个人都会努力谋求自身的发展，也会希望使自己趋于更完美的境界。但是一个人不可能是十全十美的，不管是外貌还是性格，总有些先天的不足或后天的缺点。人是各有其短处或缺陷的，其中有一些甚至可能是无法补救的，或者是只能作有限度的改善。在这种情况下，一个健康的人应该能够坦然地接受那种缺陷，不因此而羞惭。因为当他自己坦然接受后，他就无须花费一些气力及精力，在别人面前掩饰自己的缺陷，或采取其他心理防御的措施。对于那些可以改变的短处，也只有在自己坦然接受后才会采取适当的方式去改变。而不能悦纳自己的人常常会有紧张和不安的感觉。他一方面担心自己不够完美而不为别人所重视，同时又有内疚之心。在这种情况下，他往往需要运用很多心理防御行为来消除自己内心的紧张，因此而消耗很多的心理能量，使得他不容易对外界的环境作客观的了解与适应。同时由于自己不接纳自己，也就认为别人也会因此而不接纳自己，一旦自己没有获得令自己满意的成就，就会不自觉地用自己的缺点作借口，或认为别人在利用自己的缺点制造对自己不利的情境，出现归因错误，以至于很难与他人正常交往或对环境作出良好的适应。

不过分地讲，一个人心理是否健康，很重要的就是看他待对自己的态度。

对待他人——有朋友，和他人和谐相处

心理健康的人是有朋友的。他乐于与人交往，而且能与他人建立良好的关系；他在与人相处时，积极的态度（如尊重、信任、喜悦等）常多于消极的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等）。

人类是社会动物，每一个人都要与他人交往，都不能离群索居。人的这种社会性决定了一个正常的人，应该会有很强烈的倾向去和他人交往或建立关系；当这种倾向得不到实现，不能与他人建立良好的关系时，就将引起人的不安或焦虑的反应。这种倾向的产生，与人的成长发展过程紧密相连。在所有的动物当中，人类的新生儿是最脆弱、最需要他人帮助的，与他建立最初的亲密关系的人是母亲，因为母亲可以使他免于挨饿受冻，可以使他产生安全感。因此，很自然地，有他人的存在，就有可能获得安全感。婴儿期这段经验是人们所共有的，所以在正常的情况下，人们自然地趋向于群居，希望和别人交往。一般在幼儿期以前，人是害怕孤独的，他不喜欢单独活动，愿意与别人一起游戏。

但是随着儿童的成长，与人的交往可能带来安全感，也有可能带来伤害，不同的成长经历，使不同的孩子学到了不同的与人相处的方式。有的儿童从幼年时期，就在学习如何与人交往，怎样和别人建立并保持良好的关系，在健全的发展过程中他逐渐学会以诚恳、公平、谦虚、宽厚的态度对待别人，学会了尊重别人的权益和意见，也学会了容忍别人的短处和缺点，使别人乐于和他交往。在他的眼中多数人都是善良的，可与之成为朋友的。他不会轻易对人表现出愤怒或怨恨的态度，这是一种健康和成熟的符号。尽管每个人不免会有他所不喜欢，甚至厌恶的对象，但假如他认为世界上所有的人都是恶毒的，或者他觉得所有的人都在与自己为敌，那么他的心理健康就可能有问题了。

因此在儿童的成长过程中，他周围的人，不管是成人还是同龄人是如何对待他，带给他更多的是安全感，还是伤害，可能会直接影响他对周围人的态度，影响到他的人际关系状况，从而影响到他的心理健康水平。

在人际交往中，健康的人对人际关系会有正确的认知，在人际交往中往往采取积极的态度，并且具有较强的人际交往的技能；而

不健康的人可能在三个层面都有问题，也有可能只是在某一层面上有偏差。

对待工作（学习）——有工作（有学上），乐于工作和学习，
在工作和学习中发挥自己的潜能

心理健康的人是有工作的（或者说是有学上的），而且他能把自己的智慧和才能，在工作和学习中充分发挥出来，以获取成就；他经常能从工作和学习中得到满足感，所以他是很乐于工作和学习、很能享受工作和学习的。

在今天的社会里，一般情况下，除了少数人是因有身体或心理的障碍，因而免于工作以外，每个人都应该从事一项工作。不管工作的动机、性质、待遇等有什么不同，每个人总是在做一件事，要从始至终体现自己的社会价值。于是很自然地，有无工作也就成了衡量人的标准之一。大家都会去找一项适合于自己的工作。而对于未成年人，为了今后能有本领找到一份合适的工作，是一定要到学校中去学习的。

不过，健康的人不只是有工作做、有学上，而且应能将其智慧与能力，有效率地运用到工作和学习中，来达成某项结果。换句话说，他能将自己的智慧和能力，在工作和学习中表现出来。因此在同样的情况下，智力水平高的人，往往能有比较卓越的成就。但是心理不健康的人常存有若干怀疑与恐惧，使他经常陷入紧张情况之下，而不能把全部精力和注意力放在工作之上，其效率自然降低，不能与其原有的知识能力相称。现在有不少的成人和学生，因为种种心理困扰，不能全身心地投入到工作和学习中，而这种不能全身心地投入又给他们带来新的困扰，有可能形成恶性循环，出现心理疾患。

心理健康的人不仅能够在工作学习中全身心地投入，而且能在工作学习中获得满足，找到乐趣。尽管每个人的能力有不同，

但因为没有情绪障碍，都能适度地把自己的才能在工作和学习中展现出来，从而在工作和学习中取得成就，这些成就将给他们带来满足，转而又增强了他们工作和学习的兴趣。因此他们通常乐于工作和学习，而不会把它看成负担或痛苦的事。

对待社会——具有积极良好的适应能力

心理健康的人应该能和现实环境保持良好的接触；对环境能作正确的、客观的观察，能作健全的、有效的适应；对于生活中的各项问题，都能以切实的方法去加以处理，而不是企图逃避问题。

人总是生活在某种环境之中，他必须对其所在的环境作出良好的适应。因此他必须和环境保持良好的接触，运用各种感觉功能及已有的知识和经验，对四周环境中当时的情况和其变动的倾向，获得相当的了解。他一方面应随时观察环境中的各种现象，简单的如阴晴冷暖等天气的变化，复杂的如国内外政治经济情况的发展，他都该或多或少地有些认识；另一方面他应能知觉环境对于他自身的要求，然后知道该怎样去做合宜而有效的适应。

我们当然不能说健康的人就一定能解决他所遇到的所有问题，但是他所采取的方法，应当是积极性的，是针对着那些问题去进行的。比如考试，最有效的应对办法是充分准备已经学习了的功课，如果在时间有限的情况下主动选择自己认为重要的部分用功复习，也是正常的，但如果用抽签的方式去抽读少数部分，希望能碰巧押上试题，那就不能算是很有效的方法了。有些学生对书本中某些部分不甚了解，不去想办法弄明白，而是寄希望于教师不会出这些题，也不能算有效的适应方法，因为那种“希望”实现的几率一般是很小的，而且控制权不在自己手里，这种希望只能是一相情愿的想法。还有些人可能由于没有把握，而选择用生病等方式来逃避。因此，不同的人面临问题时都会采取办法应对，有的是积极的、适宜的，有些则是消极的、不适宜的。

归纳起来说：心理健康的人应该是对自己有适当的了解，而且颇能喜欢自己；他应该有朋友，而且乐于和别人交往；他应该有工作，而且大多能喜欢自己的工作；他应能与环境有良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

为了教师更好地了解心理健康的问题，促进学生和教师的心理健康，我们编写了这本书。我们编写这本书有两个基本的出发点：一是健康，二是易懂。

健康

意味着我们面对的是正常的人——是学生和教师，而不是病态的人；意味着我们是提供知识和方法帮助大家健康发展，而不是对大家进行治疗。

在内容的选择上，我们不求全，而求对大家有用。本书的内容分为两篇，上篇是有关教师心理的，我们期望教师能从自身出发，认识心理健康的重要性，从自己做起，提高自身的心理健康水平。上篇的主要内容有四部分：

第一部分是师魂自塑——教师的心理健康。探讨由“育人”到“育己”，教师心理健康意味着什么；从对教师隐喻的反思来思考教师是什么；分析教师心理健康的标准；对教师心理健康状况进行分析。

第二部分是追根溯源——影响教师心理健康的因素分析。主要分析教师职业压力；教师的职业倦怠；教师工作满意度；教师的人格特征；教师的角色定位；影响教师心理健康的学校因素和社会因素。

第三部分是师生关系——教师心理对学生的影响。探讨什么是师生关系；为什么会出现师生冲突；教师的期望；教师的归因偏差；在教师评价中的奖励与惩罚对教师的影响；教师领导作风对学生的影响。

第四部分是心理保健——教师心理健康的维护与促进。提供有关促进教师心理健康的方法，包括增强自我保健意识；应对压力；寻求社会支持；如何得到专家的处理；如何进行良好的师生人际沟

通；如何通过休闲与娱乐提高心理健康水平。

下篇是有关学生心理的，我们试图从教师的角度去了解学生的心理，以帮助学生健康地成长。下篇的主要内容有四部分：

第一部分是健康、科学地学习，包括学习与心理健康的关系；学生为什么厌学；如何帮助学生掌握学习策略，提高学习效能；怎样帮助学生养成良好的学习习惯；帮助学生驾驭自己的时间，进行有效的管理；引导学生根据性格类型选择学习方式；思考当学生出现学习疲劳时应该怎么办；学会分辨学生的考试焦虑问题。

第二部分是把握变幻的情绪，包括怎样识别情绪，因为情绪藏在行为的背后；在识别情绪的基础上，帮助学生情绪健康发展；教会学生用理智调节不良情绪，保持积极心态，克服烦恼，不乱发脾气。

第三部分是有关人际关系问题的，包括教师如何指导学生学会交往；如何与同学和谐相处；正确认识和看待男女同学之间的交往；教会学生与父母融洽相处。

第四部分是帮助学生塑造健全的人格，认识人格与心理健康的关系；培养学生自信、自尊；克服嫉妒、猜疑心重等不良的人格问题。

易懂

本着这个出发点，我们在编写体例上作了新的尝试，抛开以往教科书式的长篇理论宣讲，每一个问题都从案例出发，通过对案例的分析引出相关的理论，在对理论进行深入浅出的分析后，通过精心设计的思考与活动使大家对理论有更深刻的认识，同时也掌握一些心理健康教育的方法。为了引起大家的学习兴趣，我们还设计了相关链接，提供一些文章、警句、书目和网址，以便大家对某些问题感兴趣可以进行深入的学习。此外我们还设计了一些思考与活动，帮助大家通过问题或活动更深入地理解书中所写的内容。

书中的每一个部分，每一个问题，既有内在的相互联系，又相互独立，大家可以从头学到底，也可以就自己感兴趣的题目先睹为快。

作为“十五”继续教育公共必修课的教材，培训者要以本书为基本依据，设计培训内容，根据受训者的需要对培训内容适当增加，或安排受训者自学内容。 -



思考与活动

请结合自己的实际谈一谈什么是心理健康，心理健康对你的教育教学工作有什么影响？



相关链接 1

我一生下来就是一个残疾人，我五体（头、四肢）不满足，不仅不满足，而且五体中缺少四体。但父母没有放弃养育我的责任，朋友们聚拢在我的身边，我一天天长大，与轮椅一道自由自在地生活着，一点儿也没有感到不满足。我要大声宣告：“我是残疾人，但我的每一天都是快乐的。”有的人发育正常，身体健康，但他的人生却是忧郁昏暗的；而有的人身有残疾，却有美好幸福的人生。人生与残疾毫无关系。

——摘自《五体不满足》



相关链接 2

谈谈中学生的心理健康问题

学生的心理健康问题常常被人们忽视。作为中学生，一方面功课压力比较大，另一方面又难免遭遇青春期种种“成长的烦恼”，这些都或多或少会在他们的心理上有所反映。当一个人的内心感到困惑、抑郁的时候，他最需要的就是倾诉并得到别人真诚的理解和帮助。看完这期话题的讨论，希望老师和家长能够理解孩子，给予他们平等的交流和帮助，也希望同学们能从中吸取一些经验教训，心情愉快、平

静地度过校园生活。

学生论坛

我们偏离方向了吗

我们 16 岁，我们也渴望鲜花、成功、被爱、被尊重。然而，这些我们都得不到，因为我们是差生。当我们已经竭尽全力，但分数仍然不高时，得到的是老师和家长的训斥。没有人关心我们内心的感受。当我们经过一整天艰苦的学习，疲惫不堪时，我们渴望家是个温馨的港湾，可饭桌上，父母们不停地称赞邻家的孩子多么多么地出色。他们忘了，我们也渴望优秀，我们更渴望他们能发现我们身上的闪光点。其实除了学习，我们也并非一无是处！可当我们在运动会和艺术节上自鸣得意，以为终于熬到了“咸鱼翻身”时，老师们却笑言“运动会是差生们的盛会”、“艺术节是差生们的节日”。在各种心理压力之下，我们叛逆、放纵。于是，在老师的眼里，我们是一群不守纪律、不思进取的坏学生；在同学眼里，我们是班级的害群之马；在父母眼里，我们是令人头疼不已的混世魔王，还谈什么成为父母的骄傲，只要不辱家门就算烧高香了。我们想知道的是，我们在成长的道路上是否偏离了方向？

青春痘种下的心理阴影

我上高一那年，不经意间，身体一下长高了许多，喜悦的心情还没来得及及挂上眉梢，脸上就绽放出了青春的“光彩”。一般治痘不需要吃药、打针，可我面部的青春痘由于处理不当，发生了严重感染，不得不求医问药，而且短时间内效果并不好。伴随着生理上的痛苦，接踵而来的是心理上沉重的负担，因此我和同学的交流、交谈少了，尤其面对女生更是自惭形秽，不敢抬头，情绪低落到了极点。渐渐地，我滑向了自卑的深渊，性格也走向自我封闭。可以说，那个时期的我就像断了翅膀的鸟儿，踟躅在一片盐渍遍地的海滩，想飞也飞不起来。后来，是可敬的师长引导我走出了心理的阴影。在此，我想劝诫那些

与我有同样苦恼的中学生，抛开烦恼。因为一些生理现象其实并不是什么大不了的问题，完全没有必要为此自卑，应该多与师长、同学交流，正确、豁达地看待这些暂时的现象，不要让它影响了你的好心情。

隐 患

表面上热热闹闹的校园生活后面，其实有许多孤独的心。一种是因为成绩或者相貌、能力平平引起的自卑心理。这些同学往往因此看不到自己的长处，长期压抑造成心理问题。而出于害羞或者担心被嘲笑，大多数同学选择“自酿的苦酒自己喝”，极少跟外人说起自己的烦恼，即便是对朋友或者家人也三缄其口。虽然学校也有心理辅导室，但却设在老师办公室所在的那座主楼上，大家连往那门口的信箱投下写满疑惑的信都缺乏勇气，更甭提迈进那道门槛啦。所以心理辅导室形同虚设。反倒是晚间电台的谈心节目吸引了不少学生，但那是成人节目，不能解决我们的问题。搁在肚里的石头始终堵着，长年累月就难免会影响心理健康了。另一种是由于感情上受到了打击，比如有些同学早恋失败或者陷入单相思，这往往会使他们坠入消沉的情绪之中，因为无人可以倾诉，所以越发疏远了别人。再比如有的同学由于亲人不在身边或者与之有隔膜长期得不到关爱，因而易产生极端心理，嫉妒别人的幸福，对身边的人冷漠以待等等。第三种是由于在学习上多次失败被压得抬不起头来，产生了深深的挫败感，从而心理失衡。这些，已经成为一些中学生心理发育过程中存在的隐患。

及时指点尤为重要

升至初二时，我的成绩莫名其妙地下滑到第七名，心里很是郁闷。班长的职位没了，老师不重视我，反倒时常拿那些尖子生的“光辉事迹”来讽刺我。我觉得同学们看我的眼神都是鄙夷的。那段时间心里积郁着苦恼，有点自暴自弃，原本开朗的性格变得小心眼和猜疑，我曾一度想：“完了，我的人生算是完了。”所幸的是爸爸发现了我的苦恼，他和我谈了很多他年轻时遇到的挫折，包括他考大学落榜复读时