

XINLI JIANKANG



心理健康 教育读本

(第二版)

JIAOYU DUBEN

全国中等职业技术学校

XINLIJIANKANG JIAOYU DUBEN

全国中等职业技术学校

心理健康教育读本

(第二版)



NLIC2970323247

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本/宦平主编. —2版. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2007
全国中等职业技术学校
ISBN 978-7-5045-6483-2

I. 心… II. 宦… III. 心理卫生-健康教育-专业学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099779 号



中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

中国印刷总公司北京新华印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×960毫米 16开本 7.25印张 150千字

2007年7月第2版 2007年7月第1次印刷

定价: 11.00元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

前言

心理健康教育既是学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的基本素质要求的需要。早在1999年6月,中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中就明确要求各级各类学校,必须“加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志”,以增强学生适应社会生活的能力。

中等职业技术学校学生正处于身心发展的敏感时期,在学习、生活、人际交往和自我意识等方面常常会遇到各种各样的心理问题。如烦闷、焦虑、自卑等。这些问题如不能及时解决,不但影响他们的学习和生活,严重的还会造成行为障碍或人格缺陷,并最终影响他们未来的职业适应和人生发展。因此,我们不仅要营造一个有利于他们健康成长的和谐宽松的学习、生活环境,还应该帮助他们掌握认识自我、调控自我、发展自我的基本方法和基本能力。

因此,我们根据当前职业教育的发展和中职学生的基本情况,对《心理健康教育读本》进行了修订。在修订过程中,力求使本书体现以下三个特点:

第一,遵循心理健康教育的基本规律。本书以中等职业技术学校学生为对象,以他们的认知水平和心理特征为背景,从介绍什么是心理健康、什么是心理咨询开始,让学生不但感到开卷有益而且感到开卷有趣;然后从如何认识自己、如何快乐学习,到如何驾驭情绪、如何健全人格、如何战胜挫折,由外而内,由知而行,循序渐进;最后以敏感的性心理健康收尾,着重谈“青春期性的自我保护”问题。这样编排,使学生能带着自己的日常心理问题,在阅读中了解相关的心理保健知识和方法,从中接受教育、得到启发、调适自我。

第二,淡化学理性,强调可读性。心理问题是普遍存在的,是每个人都可以体验而且难以逃避的。但心理学对绝大多数人来说,是生疏、抽象且极其深奥的。本书编写充分考虑到学校教师和学生的实际状况,在介绍相关心理学知识、原理时,尽量淡化其学理性:一方面将学生必须理解、不能回避的一些概念做了通俗化处理,另一方面侧重用理论来分析实际问题,在问题的解析中渗透心理学的基本原理。这样既降低了学生阅读的难度,又增强了学生阅读的兴趣。

第三,在心理问题的自我诊断和自我调整方面做了一些有益的尝试。心理健康教育不仅

仅是为了让学生知道一些心理健康方面的知识，更重要的是使学生掌握一些心理问题自我诊断和自我调整的基本方法和基本能力。其主要任务：一是使学生不断地正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。为此，本书在各个章节均设计了“试一试”“探究与体验”等实践性栏目，帮助学生运用相关知识进行自我心理体验、自我心理诊断，甚至做一些简单的自我心理调整，力求使这本普及性教材能成为学生自我心理辅导的实用手册。

心理健康教育不是孤立的一种教育课程，必须全面渗透在学校教育的全过程中，尤其必须渗透到班主任的日常工作当中，这是心理健康教育的主要途径。有条件的学校还可以开展心理咨询和心理辅导活动，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导，帮助学生解除心理障碍。

当代社会发展和新时期青少年心理发展的复杂性，决定了心理健康教育的复杂性。受编者的水平和篇幅所限，本书未能面面俱到，一定还存在着许多不能尽如人意的地方，请各地广大师生在使用中发现并指正。

本书在编写过程中得到了崔景贵博士的大力指导，同时也参考了大量的文献资料，囿于教材行文特点，所引资料未能一一标明出处，在此谨向相关专家学者和媒体表示衷心谢忱！

本书由宦平主编，徐建忠、汪晓娟、李敏参编。杜克生、杨霞审稿。

劳动和社会保障部教材办公室

2007年7月

目 录

第一课 心理健康	(1)
第一节 什么是心理健康	(2)
第二节 做一个心理健康的人	(7)
第二课 自我意识	(17)
第一节 什么是自我意识	(18)
第二节 自我意识偏差	(23)
第三节 培养完善的自我意识	(27)
第三课 快乐学习	(33)
第一节 学习的心理与能力	(34)
第二节 常见的学习问题与对策	(43)
第四课 驾驭情绪	(52)
第一节 认识自己的情绪	(53)
第二节 走出不良情绪的泥潭	(58)
第五课 健全人格	(65)
第一节 认识人格	(66)
第二节 塑造健康人格	(70)

第三节 克服人格障碍.....	(78)
第六课 战胜挫折.....	(82)
第一节 人生处处有挫折.....	(83)
第二节 当挫折发生后.....	(87)
第三节 挑战挫折的心理策略.....	(90)
第七课 性的旋涡.....	(97)
第一节 性的意识.....	(98)
第二节 青春期性的自我保护.....	(103)
(11)	附录一
(12)	附录二
(13)	附录三
(14)	附录四
(15)	附录五
(16)	附录六
(17)	附录七
(18)	附录八
(19)	附录九
(20)	附录十

第一课 心理健康

一天，我们来到这个世界，便有了自己的一小片心灵。

渐渐地，我们长大了。烦恼斟来一杯苦酒：喝吧，尝一尝什么叫做苦涩！喜悦斟来一杯甘露：喝吧，尝一尝什么叫做欢乐！

我们有了自己的理想、睿智和力量，畅想着用彩虹和霞光编织的锦绣前程；我们也有了妒忌、自卑和彷徨，感受着欲望和失落编织的情感激荡……

终于，我们走进了自己的心灵。在这个完全属于自己的世界里，我们把自己的心灵和整个人类联结到了一起。我们爱着微笑，爱着真诚，爱着芬芳的花草、清新的微风、柔和的月色，更爱着生命至高无上的尊严和价值。

第一节 什么是心理健康

一 认识心理健康

同学们，也许你们会认为一个人只要身体上没有任何缺陷和疾病就是健康，其实这是不全面的。一个真正健康的人，不仅要拥有强健的身体，还要有良好的心理状态。换句话说，健康包括生理和心理两个方面，只有生理和心理都没有问题，我们才能说，这个人是完全健康的。因此，心理是否健康是一个人是否健康的重要标志之一。

在我国，关于心理健康的认识可以追溯到古代。《素问·阴阳应象大论》中就提出：“喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。”意思是说，人的七情六欲中任何一种失调都会伤心，而伤心则可引起脏器功能失调，脏器功能失调反过来又能进一步使人伤心。

所谓心理健康，根据世界卫生组织的定义，是指一个人有着完好的心理状态和社会适应能力。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

除上述表述外，人们还从不同的方面来进行解释。有人认为，心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应；也有人认为，心理健康是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命活力，能充分发展其身心潜能；还有人认为，心理健康表现为积极性、创造性和人格统一，有行动热情和良好的社会适应力。较为普遍的观点认为，心理健康的人能够充分发挥个人的最大潜能，能够妥善处理 and 适应人与人之间、人与环境之间的相互关系。

◎小资料

有人曾经向享誉全球的“经营之神”——松下幸之助请教他创建世界大型企业的成功秘诀。他说，他的成功主要得益于三点：第一，出身贫寒；第二，学历低下；第三，体弱多病。他说，贫寒是他奋斗的原始动力；学历低下让他“三人行必有我师”；体弱多病让他创造了“企业部制”（一种经营方法——按照产品、地区的不同给予属下从生产到销售的全权），而这正是松下公司迅速崛起的基石。澳大利亚精神病专家阿德拉评价说：“只有像松下这样心理健康的人，才能拥有变不利为有利的巨大力量。”

美国著名思想家、散文作家爱默生说：“世界属于朝气蓬勃者。”就人类对于幸福和生命价值的追求而言，心理健康所起的作用远比身体健康重要。2003年4月1日，香港著名演员张国荣跳楼自杀，年仅46岁。他在遗书中坦言自己“因情绪问题”而不再留恋

这个世界。他的好友透露：张国荣有经常搬家、极度迷信和心情随天气好坏而大起大落等不合常理的行为举止。因此，从某种意义上说，心理的健康比生理的健康更能给人带来愉悦和幸福。

二 心理健康的标准

怎样才算心理健康呢？心理学家奥尔波特提出了六条标准：一是力争自我成长；二是能客观看待自己；三是对人生价值的看法和评价稳定统一；四是具有与他人建立和谐关系的能力；五是能获得人生所需的知识、技能和能力；六是有同情心和爱护一切有生命的事物。

对处于青春期的同学而言，心理健康的标准主要包括以下几点。

（一）智力正常

智力包括观察力、记忆力、注意力、思维力与想象力以及各种操作能力等。正常的智力是一个人学习、工作和生活所必需的基本心理条件。心理健康的人，智力发展水平虽然各有不同，但都能正确、客观地认识自然和社会，能以积极正确的态度和方法面对现实中的问题、困难和矛盾，不回避，不幻想，更不盲动。

（二）情绪稳定乐观

情绪稳定乐观是心理健康的主要标志。喜怒无常则是心理不健康的表现。心理健康的人，喜怒哀乐等情绪处于相对平衡的状态，对外界各种人与事的反应恰如其分，该激动时激动，该冷静时冷静，总体情绪倾向于愉快乐观，积极情绪多于消极情绪。换句话说，一个人难免会因为遇到不顺心的事情而神情沮丧，心理健康的人能很快适应，不会长期处于一种悲观消极的情绪之中。对青年同学来说，由于心理发展还不够成熟，情绪波动相对较大，这是正常的，但应该能够很快地稳定下来，否则就说明心理发育可能相对滞后。

总体来说，情绪稳定乐观表现为：心胸开阔，对一切充满希望，既不耿耿于怀，也不冲动莽撞，凡事能保持一种平常的心态，以愉悦的情绪调节自己并感染他人。

（三）意志坚定，自制能力强

心理健康的人，思想清晰，行为有明确的目的性；行为过程有条不紊，始终如一；能自如地调节支配自己的行为，保证行为和思想协调统一；行为方式与自己的身份和所承担的任务相一致；遇到繁重的任务，能承担压力，不屈不挠地力争完成；经得起挫折与磨难的考验，有一定的果断性和顽强的毅力。

（四）人际关系和谐

良好的人际关系是维系心理健康不可缺少的条件。在社会交往过程中，心理健康的人通常表现为：一是乐于与人交往，既有广泛的人缘，又有知己，尤其在新的环境中能很快适应，与他人打成一片；二是在交往中能保持独立而完整的自我，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，宽以待人，友好相处；四是交往中能尊重他人的权益和意见，积极态度（如热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽等）多于消极态度（如忌妒、冷漠、怀疑、小性、

计较等)。而补设严天酬舒心味前卷到遇,案册常登育荣国混,藕数式我韵册,界世个登
带人**(五) 反应适度**

一个人对人体内外的刺激反应是否适度也是一个人心理是否健康的标志。人的反应无论在速度和强度上,都存在着个别的差异,比如有的人反应敏捷,有的人反应迟钝;有的人倾向于感性,有的人倾向于理性等,但这种差异有一定的限度。在同样的刺激面前,有人异常兴奋或十分冷漠,就是心理不健康的表现。例如夜深人静的时候,听到一点儿响动而感到震惊,是正常的心理反应;若因此惊悸并大叫,就是过度反应。《儒林外史》中有一个老儒生范进因当听说自己考中举人后,便不能自己,疯疯癫癫地跑到大街上,直到自己的丈人狠狠地打了他一个耳光才清醒过来。这个范进因经过长期科举考试失败而受到打击,其实心理已经处于病态,这才导致了反应失常。

代**(六) 自我悦纳**

所谓自我悦纳,是指一个人相信自己存在的价值,认同自己的能力,并在行为上表现出一种与环境和他人的积极互动的心理状态。通俗地说,就是能够愉快地接纳自己,包括接纳自己的某些缺陷,并能不断地进行自我激励,使自己的人生过得充实而有意意义。

心理健康的人通常既有自知之明,又能根据自己的情况,在接受自己、欣赏自己的前提下不断完善自己。自知之明,是说能客观地了解自己的优点和缺点,也了解自己的性格、能力、兴趣、爱好、情绪、动机等,并在生活实践中加强心理修养;接纳自己,是说既不会妄自尊大、目空一切,也不会妄自菲薄、沮丧自卑,而是知不足而思进取。自我悦纳不是孤芳自赏,不是顾影自怜,更不是自命清高。

以上是心理健康表现的众多方面,它们之间是相互影响、相互促进的。一个人心理是否健康,不一定表现在上述所有方面,往往是表现为一两个方面有严重失调的现象。

◎试一试

对照上述标准,看看自己在哪些方面比较强,哪些方面比较弱,有哪些具体的行为表现?把结果写下来。若有可能,可以就自己疑惑的问题向老师或其他你信任的人咨询。

三 心理健康的意义

作家赵丽宏在一篇文章中提出过这样一个问题:世界上最美妙的风景是什么?她写道:你不必挖空心思地从地图上去寻找,也不必翻阅你的风景名胜画册。告诉你,这最奇妙的风景就在你身边,就在你的周围,你天天有机会看见他们、接触他们,这美妙的风景不是别的,是人,是我们身边那些美丽善良、聪明活泼的人,是风华正茂的少男少女,是正当盛年的中年男女,是风度翩翩的白发老人……

同学们,如果你想每天都能看到这世界上最美丽的风景,那你就必须拥有健康的心理。

（一）心理健康是身体健康的保证

人的心理活动和生理活动是密切相关、相互依存的，不存在无生理活动的心理活动，也不存在无心理活动的生理活动。生理健康是心理健康的基础，而心理健康反过来又能促进生理健康。研究表明，人体内有一种最能促进身体健康的力量，就是良好的情绪。一个人如果善于调节情绪，经常保持心情愉快，可以达到未雨绸缪、无病防病、有病易治的效果。

◎小资料

美国著名作家欧·亨利有一篇著名的小说《最后一片叶子》，说的是一位年轻的女画家得了当时的不治之症——肺炎。医生说地只有1%的治愈可能，而前提是病人不能总想着有多少人为她送葬。但这位年轻的女画家却把自己的生命和卧室对面墙上长青藤上即将落下的最后一片叶子联系在一起，说当那片叶子落下的时候就是她生命结束的时候。在一个凄风苦雨的深夜，一直关心这位女画家的老画家贝尔门先生悄悄地将这片已经凋落的叶子画在了墙上，使女画家误以为叶子没有凋落，内心豁然开朗，增添了和病魔斗争的无穷力量，最后终于挣脱了死神的魔掌，神奇地康复了。

医学家们发现，有许多疾病直接起源于不良的心理因素。明末清初有位妇女因丈夫赌博，劝阻无效而争吵，结果还被丈夫痛打了一顿，她越想越气，患了气厥病，治疗了很久也没有效果。她的丈夫找到了当时的名医傅青主，傅医生问明缘由后，没有开药方，而是取来了十几把稻草交给这位丈夫，要他回去在妻子面前烧火煮饭热汤，并要亲自护理妻子的饮食起居，态度一定要诚恳。这位丈夫回去照做了，果然妻子的病就痊愈了。这个病因心理因素而起，傅医生用了心理疗法，让妻子看到丈夫有真诚的悔改，气消了，病也就好了。

心理健康和身体健康的关系由此可见一斑。

（二）心理健康与否制约着道德品质的形成与发展

心理健康的人能够面对现实，对未来充满希望；在日常学习、工作、生活中能够脚踏实地，不做不切实际的幻想；对社会上的不良现象，也能正确认识并积极调节自己的行为反应。反之，如果心理不够健康甚至有一定的心理障碍，不但会影响我们对社会道德规则的认识，还容易受社会不良现象的影响，形成不良的行为习惯，甚至违反社会道德，严重的还会走上犯罪道路。

◎小资料

有这样一个心理咨询案例：一位男生在咨询倾诉过程中，诉说自己从小住在姥姥家，没有父母的关爱，很孤独，直到10岁才回到父母身边。不知为什么，对父母就是亲不起来，感到非常孤独，不愿和人交往。他19岁开始爱看足球赛，成了一个铁杆球迷，只有在足球场上手舞足蹈大喊大叫才能找到自我。也就是从19岁开始，不知为什么，见了什么东西他

都想偷，不管是有用没用、价值多少，偷到手里就快活。过后又非常悔恨，但就是改不了。

从心理健康的角度看，上述案例中男生的行为是畸形的心理需要在作怪。由于他从小缺少关爱，孤独内向，强烈渴望被关注。被压抑的心理情绪需要寻找发泄的渠道和替代的对象。观看足球时地狂热和偷盗过程中的惊险恐惧，使他的心理需要获得了一定的满足。然而我们知道，看球时不理智地狂热到了一定的程度是违法的（足球流氓），而偷盗更是犯罪行为。可见，心理健康与否与能否形成良好的道德行为有着密切的关系。

（三）心理健康能积极提升学习、工作、生活的质量和效率

古希腊哲学家赫拉克里特说：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”健康是人生第一财富。对我们青少年学生来说，心理健康更是成就学业、事业成功、快乐生活的基础。

心理健康的人，对事物都会有敏锐的观察、判断能力，能客观地对纷繁的事物加以正确地选择，做出有针对性的决定并付诸行动；对经历过的事物，有良好的记忆，能不断扩大和积累经验；能掌握事物的本质，并在科学认识的基础上，形成对事物和工作的积极态度和丰富、深厚的情感，从而在学习、工作和生活中取得事半功倍的效果；即便一些身患疾病或身体有缺陷的人，只要心理是健康的，就能坦然接受命运的挑战，甚至能在这种挑战中取得常人难以企及的学习、工作和生活中的杰出成就。

◎小资料

斯蒂芬·霍金是剑桥大学应用数学及理论物理学系教授，著名的数学家和物理学家。20世纪70年代，他与另一位科学家一起证明了著名的奇性定理，为此他们共同获得了1988年的沃尔夫物理奖。他因此被誉为继爱因斯坦之后世界上最著名的科学思想家和最杰出的理论物理学家。但他却是一位残疾人，他因患卢伽雷氏症（肌萎缩性脊髓侧索硬化症），被禁锢在一张轮椅上达20年之久，他的手不能写字，甚至口齿不清。但他却超越了相对论、量子力学、大爆炸理论等而迈入创造宇宙的“几何之舞”。尽管他只能坐在轮椅上，他的思想却能遨游到广袤的时空，解开了宇宙的奥秘。

（四）心理健康程度制约着人际关系的和谐程度

荀子说：“人生不能无群。”我们每一个人都是作为社会的一员而存在的，因此不能没有人际交往。人在交往过程中，必须相互协作、相互支持与关照，这就需要人际关系的协调与和谐。一个心理健康的人，往往能严于律己、宽以待人，不为小事而动容，不被激情所奴役，因而往往能获得令人满意的人际关系。而心理问题较多的人，人际矛盾也就不可避免，有时甚至难以调和。

我国心理学家曾就高中阶段学生人际排斥因素向高中生作调查，结果发现，导致人际排

斥的主要原因依次是：性格不好；兴趣、想法不同；思想差；相貌难看。黄希庭教授等学者在专门研究了所谓“嫌弃型”学生后，也得出了类似的结论。表 1—1 是一个 55 人的班级对“嫌弃型”学生人格品质的评价表。百分比的大小显示了这些品质令人讨厌的程度。

表 1—1

“嫌弃型”学生人格品质评价表

序 号	令人讨厌的人格品质	提到人数 (人)	百分比 (%)
1	只关心自己，不为他人着想，嫉妒心极强	55	100
2	敷衍了事，缺乏责任感，浮夸不诚实，不融于集体	55	100
3	虚伪，固执，爱吹毛求疵	50	90.9
4	不尊重他人，操纵欲、支配欲强	45	81.8
5	对人淡漠，孤僻，不合群	45	81.8
6	有敌对、猜疑、报复的性格	43	78.2
7	行为古怪，喜怒无常，粗鲁，粗暴，神经质	39	70.9
8	狂妄自大，自命不凡	38	69.1
9	不肯帮助他人，轻视他人	35	63.6
10	自我期望很高，小气，对人际关系过分敏感	30	54.5
11	势利眼，巴结领导，不听群众意见	30	54.5
12	学习不上进，无组织纪律	24	43.6
13	兴趣贫乏	18	32.7

以上所列举的一系列人格品质，绝大多数是由于某些心理问题所致。由此可知，心理健康与人际关系有着不可分割的天然联系。

◎试一试

想想看，班里哪位同学你最喜欢？哪位同学你最不喜欢？为什么？

第二节 做一个心理健康的人

一 影响心理健康的因素

影响心理健康的因素有内在因素和外在因素两个方面。

（一）内在因素

内在因素是一个人自身所具有的一种内在的、主观的因素。主要包括一个人的生物遗传因素和心理活动因素。

1. 生物遗传因素

生物遗传因素的影响主要有遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒，以及严重躯体疾病或生理机能障碍等。

（1）遗传因素 人的心理活动是不能遗传的。但是，一个人作为身心兼备的整体，与遗传的关系又十分密切，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传的影响更为明显。研究表明，在精神病患者家族中，患精神发育不全、性情乖僻、躁狂抑郁等神经精神病或心理行为异常的人占相当大的比例。

（2）病菌或病毒感染 中枢神经系统的传染病，如斑疹伤寒、流行性脑炎等，由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常，它可以阻抑心理的发展，造成智力迟滞或痴呆。

（3）脑外伤或化学中毒 由于种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等都可以导致意识障碍、遗忘症、人格改变等心理问题或心理疾病。由有害化学物质侵入人体，毒害中枢神经系统，如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等，也能导致心理障碍或精神失常。

（4）严重躯体疾病或生理机能障碍 这方面的影响也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如内分泌机能障碍中，甲状腺机能混乱或亢进时，患者往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪激动、自制力减弱等心理异常表现；肾上腺素分泌过多会引起躁狂症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症等。生理有残疾的人，往往更容易产生自卑、焦虑、恐惧、强迫、自闭等严重的心理问题。

2. 心理活动因素

心理活动即心理状态。一个人的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和人格因素等。

（1）认知因素 认知是指人对客观事物的认识活动。认知的过程就是对各种信息的获得、储存、转换、提取和使用的过程。比如我们学习某门课程，首先要弄懂一些最基础的概念、公式、原理，并把它们记在脑子里，等我们做习题时，就要从大脑仓库中选择相应的知识来解题。这个过程就是所谓的认知。认知的因素主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。

我们每个人都具有各种认知的因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的，也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调，就会产生心理矛盾和冲突。这种矛盾和冲突，会使人感到紧张、烦躁和焦虑，于是就想极力减轻或消除，但如果这种努力长时间不能实现，则可能产生心理偏差或心理障碍。例如我们有的同学由于某门课程的基础知识没有掌握好，影响了该课程的深入学习，在

几经努力失败后,就容易产生厌学心理,甚至最终放弃学习。

(2) 情绪因素 人的情绪体验是一个人机体生存和社会适应的内在动力,是维持身心健康的重要因素。

一般来讲,稳定而积极的情绪状态使人心境愉快、安定,精力充沛、适度,身体舒适、有力;相反,经常波动而消极的情绪状态则往往使人心境压抑、焦虑,精力涣散、失控,身体衰弱、无力。因此,培养良好的情绪,排除不良的情绪,有益于人们的身心健康。

◎小资料

三国时期东吴水军大都督周瑜,少年得志,英气逼人,在赤壁之战中大败曹操,立下了彪炳青史的功绩。但在和诸葛亮的数次交锋中,他却屡遭失败。本来他想一举占据战略要地荆州,不想被诸葛亮抢了先,强攻又没有得手,而且自己还中了箭。他不甘心,几次追要荆州无功而返,情急之下想到了美人计,结果是“赔了夫人又折兵”。当他再次想“假道伐蜀”,灭了刘备时,还是没有逃过诸葛亮的眼睛。最后,当他读着诸葛亮充满讥讽的来信时,终于怒气填胸,以致箭伤复裂,坠于马下,气量狭隘的他,三十六岁便命归黄泉。临死前还发出了“既生瑜,何生亮”的哀叹。

(3) 人格因素 人格因素包括性格、气质、能力等。人格因素是心理活动的核心,它对一个人的心理健康影响最大。例如,同样生活受挫,但对不同人格的人,其影响程度完全不同。有的人可能无法承受或消极应付,从此自暴自弃;有的人则能够接受现实,正视挫折,加倍努力,奋发图强。研究表明,一些特殊的人格特征往往是导致相应心理疾病的基础。例如,谨小慎微、求全求美、优柔寡断、墨守成规、敏感多疑、心胸狭窄、事事后悔、苛求自己等强迫性人格特征,很容易导致强迫性神经症;易受暗示、耽于幻想、情绪多变、容易激怒、以自我为中心等特殊人格特征,很容易导致癔病。因此,培养健全的人格,是保持身心健康的关键因素之一。

(二) 外在因素

外在因素是直接引起心理问题的外在的、客观的因素。主要包括家庭因素、学校因素、社会因素及其他因素。

1. 家庭因素

对青春期同学的身心健康来说,家庭的影响很大。国内外大量研究表明,不良家庭环境因素,容易造成家庭成员的心理行为异常。这些因素主要有:家庭主要成员不全,如父母死亡、父母离异或分居、父母再婚等;家庭关系紧张,如父母关系、父母子女关系、兄弟姐妹关系不和谐,使家庭情感气氛冷漠,矛盾冲突频繁等;家庭教育方式不当,如专制粗暴、强迫压服、溺爱娇惯、放任自流等;以及家庭变迁、出现意外事件等。

2. 学校因素

学校是同学们学习、生活的主要场所。对许多同学来说，大部分时间是在学校中度过的，因此，学校生活对同学们的身心健康影响极大。学校因素主要有学校的教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同伴关系等。这些条件和关系，如果处理不当，就会影响同学们的身心健康发展。常见的学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和等，都会使同学的心理压抑、精神紧张，如果再得不到及时的调适，就容易造成心理失调，导致心理障碍。

3. 社会因素

社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等。这些因素对一个人的生存和发展起着决定作用。其中社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为，严重毒害着广大同学的心灵。特别在当前，人与人之间的交往日益广泛，各种社会传媒的作用越来越大，社会不良公共事件增多，社会生活矛盾、冲突、竞争加剧等，都会加重同学们的心理负担和内心矛盾冲突，从而影响身心健康。

4. 其他因素

影响一个人心理健康的其他因素主要有：

(1) 单调、重复的工作及学习活动 长期从事某项单调、重复的工作，学习某些单调乏味的课程，容易产生乏味心理，从而失去对工作、学习内容的兴趣，甚至还会出现厌恶感。

(2) 工作、学习环境和条件的变化 人们在自己已经熟悉的环境和条件下工作、学习，往往会应付自如。这种情况下，他们性情开朗，工作、学习的效率也高。但是，一旦变换工作、学习环境和条件，少数人就会出现某种不适应感。这种不适应感的心理反应主要是指他们新的环境和条件下与新的同伴相处时发生困难，并且不能很快地调整自己，从而降低了工作、学习效率，这又会进一步加剧这种不良心理反应，形成恶性循环。

(3) 人际关系紧张 有的人缺乏较好地处理人际关系的能力，因此，人际关系显得有些紧张。于是，常常表现出愤怒、不安、忧虑、失望等不良情绪。

(4) 突发生活事件 突患重病、父母离异、失去亲人或其他无法预知的突发性生活事件会给人造成心理上的创伤。

(5) 长期应激 由于工作、学习，导致人的精神长期处于高度紧张的状态，得不到松弛。比如考试前夕的紧张复习，容易引起生理机能和心理功能平衡的失调。

以上介绍，目的在于帮助大家了解影响人的心理健康的因素，使同学们更加清楚地意识到自己周围各种不利因素的存在，能够及时排除或减弱它们对自己的负面影响，从而更好地维护自己的心理健康。

◎试一试

请按对你心情影响的程度顺序，列出生活中令你不愉快甚至痛苦的各种情形，分析这些