

中学生健康教育 简明教程

主编：李永 邱洁 等



科学普及出版社



前 言

青少年学生正处在身心发展的重要时期,大多又是独生子女。随着生理、心理的发育,竞争压力的日益增大,特别是当前社会快速发展,发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂,他们的身心健康发展越来越受到关注,致使青少年学生的生理、心理健康问题较以前更显著和突出。近年来,大量的研究和调查表明,当前我国青少年学生的心理健康状况不容乐观,令人担忧。

中学阶段是青少年身心发展和社会化的一个重要时期。面对这样一个重要时期,如果我们仍然按传统教育观点,重知识传授,轻素质培养,忽视对学生健康教育的学习培养,必然会阻碍学生生动活泼、主动健康的发展,影响跨世纪人才的培养。因此,为了贯彻素质教育的要求,为了帮助教师了解中学生发展的诸多理论问题和实践问题,增强教育工作的适应性和有效性,给学生一个了解自我,深入学习的辅助材料,我们编写了这本《中学生健康教育简明教程》。

本书第一、二章由郑兆军、吕霞、沈琳同志编写,本书第三、四章由黄淑娟、罗鼎真、侯训尧同志编写,本书第五、六章由邱洁、沈琳、袁俊华同志编写,本书第七、八章由董永涛、李永、袁俊华、罗鼎真同志编写,本书第九章由李永、侯训尧、沈琳同志编写,本书第十章由邱洁、罗鼎真、侯训尧同志编写,本书第十一、十二章由郑兆军、董永涛、袁俊华、吕霞同志编写。由于编写经验不足,时间紧迫,水平有限,书中难免有许多错误或不当之处,恳请广大读者予以批评和指正。

编 者

2008. 10

目 录

第一章 概述	1
第二章 心理健康的概念、发展、标准及意义	3
第一节 心理健康的定义及发展	3
第二节 中学生心理健康的标准	4
第三节 心理健康教育的意义及内容	5
第三章 中学生心理发展及常见问题	6
第一节 中学生心理发展的特点	6
第二节 中学生常见的发展性心理问题分析	11
第四章 生长发育过程	20
第一节 生命的开始	20
第二节 小儿生长发育过程	21
第三节 青春发育期与青年期	26
第四节 人体的生理特点	29
第五节 生长发育评价等级的划分	31
第五章 青春期的性教育	34
第一节 常见生理问题	34
第二节 早恋与性道德	37
第六章 营养与饮食	39
第一节 基本概念	39
第二节 营养素	40
第三节 营养与疾病	57
第四节 良好的饮食习惯	65
第七章 中学生行为健康教育	70
第一节 健康行为方式	70
第二节 抵制不良行为	72
第八章 中学生生理保健	75
第一节 普通生理	76
第二节 女性生理保健	81
第三节 男性生理保健	84
第九章 常见传染性疾病的防治	86
第一节 SARS	86
第二节 流感	87
第三节 人禽流感	89
第四节 细菌性痢疾	90
第五节 霍乱	92
第六节 病毒性肝炎	93
第七节 结核病	98
第八节 梅毒	99
第九节 艾滋病	101

第十节 狂犬病	107
第十一节 血吸虫病	109
第十二节 疟疾	110
第十三节 流行性出血热	111
第十四节 麻疹	114
第十五节 风疹	117
第十六节 水痘	117
第十七节 流行性腮腺炎	119
第十八节 流行性乙型脑炎	121
第十九节 猩红热	124
第二十节 破伤风	126
第十章 中学生常见疾病的防治	127
第一节 支气管炎	127
第二节 肺炎	131
第三节 心脏性疾病	131
第四节 高血压病	133
第五节 消化道疾病	136
第六节 神经衰弱	143
第七节 白血病	144
第八节 阑尾炎	145
第九节 颈椎病	147
第十节 沙眼	149
第十一节 中耳炎	151
第十二节 鼻炎	153
第十三节 龋病	155
第十四节 脊柱弯曲异常	158
第十五节 贫血	159
第十六节 牛皮癣	160
第十七节 白癜风	162
第十八节 带状疱疹	163
第十九节 中暑	164
第二十节 荨麻疹	166
第十一章 突发事件与意外伤害的处理	169
第一节 常见的急救方法	169
第二节 常见的急救事件	177
第十二章 合理利用卫生服务	181
第一节 正确合理的生活医疗方式	181
第二节 不合理的生活医疗方式	183
参考文献	185
附件	186

第一章 概 述

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)1946年成立时,在宪章中对健康的含义做了界定:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”就是说,健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面,表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态,亦即生理和心理上没有缺陷和疾病,能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能,保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

二、影响健康的主要因素

一般来说,学生的身心健康与遗传、营养、家庭环境、学校教育、社会环境以及学生心理的自我强度等方面有着密切的关系。

1. 遗传因素

遗传是一种生命现象。遗传因素是影响学生生长发育的重要内因之一,因为它在一定程度上决定着机体发育的可能范围,而外界环境则决定了机体发育速度及最后达到的水平。遗传的物质基础是染色体。染色体上有许多基因。现已知人体受单基因决定的性状有近3000种。人的身高、体重、体形等性状,受两对以上基因控制,且对环境的影响表现敏感。通过对单卵双生儿的观察,在不同条件下抚养,身高的差异很小,但体重则有明显差别,说明身高受遗传因素影响较大,而体重则易受环境因素影响。由于某个或某对基因发生突变,也会造成各种先天性、代谢性疾病。据统计,属于这类的疾病有近3000种。但是,遗传也可以通过环境条件的改善,朝着良好方向发展。在优良生活环境下成长的学生,生长潜力能得以充分发挥;而某些不良环境因素的作用,会使学生难以达到最完善的发育程度。

2. 营养因素

食物是人体与外界环境的重要联系之一。学生处于生长发育阶段,必须不断地从外界吸取各种营养元素,作为生长发育和维持生理活动的物质基础,尤其是优质的蛋白质、足够的无机盐和各种维生素及微量元素,才能保证其同化过程超过异化过程,从而获得正常而充分的发育;反之,不仅会影响生长发育,还会影响健康、学习和劳动能力。长期热量不足及蛋白质缺乏的学生,可患营养不良症。早期表现为易倦怠,精神不振,注意力不集中,体重不增或下降;重则表现为皮下脂肪减少,肌力差,抵抗力减退,易患呼吸系统或消化系统疾病。严重者可出现恶性营养不良综合征,如表皮脱屑,皮肤弹性差,肌肉萎缩,并可出现多种功能障碍。中学生如钙、铁、碘、锌等营养元素和某些维生素缺乏时,可影响骨骼的生长,导致身材矮小,全身发育受阻,智力低下。合理的营养能促进学生的生长发育和健康。如果大量摄取动物性蛋白和脂肪,长期超热量的饮食,也可造成大量脂肪在皮下堆积,发生肥胖。我国青少年肥胖者迅速增加,这也是导致成年时冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的重要原因之一。

3. 家庭环境因素

父母与子女之间感情融洽,关系和谐,对学生的身心健康有重要作用。父母的言行举止应该成为孩子的表率。父母要全面关心孩子的身心健康,使孩子信任自己,心悦诚服地接受教育,在孩子的心目中成为可敬可信的人。父母对孩子要有正确评价,除关心孩子学习外,对性格、品德、锻炼、健康水平各方面都可以进行评价。鼓励孩子发扬优点,克服缺点,不断进步。特别要注意防止仅从孩子的学习成绩去评价好坏,更不能施加压力,使他们产生紧张感、压迫感甚至恐惧感。总之,父母对子女“望子成龙”、“望女成凤”,不能有脱离实际的过高要求和急躁情绪,避免引起与孩子之间关系的紧张、对立。

4. 学校教育因素

学校作为一种特定的环境,学生中不少心理和行为等方面的问题往往就是学校工作中的缺点、错误甚至失策造成的。因此,学校应当从卫生保健和教育的立场出发,通过各种有效的教育途径,对学生进行疏导,对各种心理障碍进行预防或早期发现,早期治疗,充分发展学生的智能、情感和意志。师生关系紧张是引起学生心理失衡的重要原因。教师如果自己心理失调,他们是不会理解学生的行为的,不但在学习上不能帮助学生,并且对学生的身心健康发展会起相反的刺激作用。为了对学生的身心健康施加有益的影响,教师必须具备健康的人格。教师的职业要求其本身具有高度健康和稳定的情绪,对学生抱有同情心,有能力在任何情况下自觉地将个人的不健康的情绪消除在课堂之外。课堂上民主、宽容、循循善诱、深入浅出、公正和热烈的气氛,对学生的身心健康起促进作用;相反,专制、过分严格、不平等和冷漠的气氛,则对学生的身心健康起消极作用。实验证明,教师为中心的专制作风,割断了师生之间的联系,造成学生的心理紧张、神经过敏和相互攻击。相反,师生之间的民主气氛会促进学生的身心健康。

5. 社会环境因素

社会环境因素对中学生的生长发育的影响是综合性的。社会经济、文化教育、生活条件、环境污染等因素相互作用,有些直接影响学生的生长发育,有些通过中间环节发挥作用,形成一个复杂的影响生长发育的生态体系。如贫穷、营养缺乏、居住拥挤、缺乏必要的卫生设施、缺乏卫生知识、离婚、性病、子女过多、经济危机等,不仅常见于发展中国家,就是发达国家,这些社会因素对儿童生长发育的影响也是明显存在的。我国随着社会主义市场经济体制的建立,各项事业飞速发展,综合国力不断增强,人民的生活水平显著提高,从而促进了学生的生长发育向更高标准发展。

三、中学生应该具有的现代健康观

躯体的、心理的和社会性的健康组合成了现代健康观,它们对于每个个体都是不可分割的。但为了了解健康的内涵,有必要对每一个方面作一简要的剖析。

1. 身体健康

从一般意义上理解,身体健康就是要有有一个发育正常而又强健的体魄,没有疾病和不虚弱。WHO 曾提出几项标准供参考。

- (1) 体重合适,身体匀称而挺拔;
- (2) 能抵抗普通感冒和传染病;
- (3) 眼睛明亮,反应敏锐;
- (4) 头发具有光泽而少头屑;
- (5) 牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血且颜色正常;
- (6) 肌肤富有弹性。

2. 心理健康

心理健康的人也有一些基本的特征,归纳起来有 3 点。

- (1) 心理应与环境保持同一性,即心理活动和行为应在形式上和客观生活环境保持一致;
- (2) 保持相对稳定而又区别于他人的独特人格;
- (3) 内在的心理活动应与外在的行为表现保持完整统一。

第二章 心理健康的概念、发展、标准及意义

第一节 心理健康的定义及发展

一、心理健康的定义

1946年,第三届国际心理卫生大会对此定义为:所谓心理健康,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,将个人心境发展至最佳状态。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能够充分发挥个人的最大潜能,妥善处理 and 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,心理功能正常,无心理疾病;二是能积极调节自己的心理状态,顺应环境,能有效的富有建设性的发展完善个人生活。基于以上观点,我们认为,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的状态。

二、心理健康教育的发展

在西方一些国家,伴随着前所未有的高度经济增长,人们的物质生活日益丰富和繁荣。现实使人们开始注意到,物质文明给人类带来的未必全是财富,单纯对物质生活的满足只会导致人心荒废、精神空虚、人情淡漠。人们也越来越认识到,单靠精神治疗、心理治疗、心理咨询是不够的,单靠辅导来提高个体的适应能力也是不够的,必须通过教育和训练全面提高人的心理素质,充分发挥人的潜能和创造性,塑造美好的心灵、良好的心理品质和完整的人格,使每个人都能考虑并认真对待这个问题,使每个人都能助人和自助,使每个人都能在日常生活中实现自我。这便是当今世界心理卫生运动和心理咨询的最新目标和发展趋势。

在这样一个大背景下,我国提出了从“应试教育”转向素质教育,并明确提出“心理健康教育”这一概念。心理健康教育在我国有着悠久的历史,而现代意义上的心理健康教育在我国才刚刚起步,并逐渐被认识和受到重视。

1993年2月13日,中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》中指出:“中小学要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质”。1994年8月31日印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。1999年1月13日国务院批准了教育部于1998年12月24日制订的《面向21世纪教育振兴行动计划》,《行动计划》提出:要“实施‘跨世纪素质教育工程’,整体推进素质教育,全面提高国民素质和民族创新能力。”“加强和改进学校的德育工作。”实施“心理健康教育,培养学生具有良好的道德、健康的心理和高尚的情操”。1999年6月13日,第三次全国教育工作会议通过了《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,指出:要“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”为了规范心理健康教育,1999年8月13日教育部颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,对心理健康教育的重要性、必要性进行了论述;对心理健康教育的目标、任务、途径、方法及基本原则做出了规定;对心理健康教育的组织领导、师资队伍、条件保障及需要注意的问题提出了要求;并指出:“已经开展心

理健康教育的地方和学校,要在认真总结经验的基础上,进一步推进心理健康教育的开展和深入;目前还未开展教育的地方,要积极创造条件,从2000年秋季开学起,大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育。小城镇及农村的中小学也要从实际出发,逐步创造条件开展心理健康教育。”2002年8月,教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》,对心理健康教育工作做出了部署,提出了要求,明确了方向。

这一切都说明:党和政府十分重视学生的心理健康问题,十分重视中小学心理健康教育。

第二节 中学生心理健康的标准

一、国外学者提出的心理健康标准

著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)曾提出人的心理是否健康的10条标准。

- (1)是否有充分的安全感。
- (2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
- (3)自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4)能否与周围环境事物保持良好的接触。
- (5)能否保持自我人格的完整与和谐。
- (6)能否具备从经验中学习的能力。
- (7)能否保持适当和良好的人际关系。
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9)能否在集体允许的前提下,有限地发挥自己的个性。
- (10)能否在社会规范的范围内,适当地满足个人的基本要求。

二、我国现阶段的健康标准

我们现阶段认为人的心理健康包括7个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

(1)智力正常是人正常生活最基本的心理条件,也是心理健康的首要标准。世界卫生组织(WHO)提出的国际疾病分类体系,把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。

(2)善于协调与控制情绪,心境良好。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望,且情绪稳定性好。

(3)具有较强的意志品质。健康的意志有如下特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断;意志坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有现实目标的坚定性,又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

(4)心理健康的行为协调表现在两个方面。一方面是意识与行为的一致,言行的一致;另一方面是在相同或类似情境下的行为表现的一致。一个人经常言行一致,表里一致,经常在相似的情境下表现出类同的行为,就符合心理健康的行为协调标准。这样的人思想与行动是统一的、协调的,思维逻辑性强,说话有条有理,行动有条不紊,做起事来按部就班。心理不健全的人,思维混乱,时有矛盾,言行不一,经常说的与做的不一致,语言支离破碎,语无伦次,行为是矛盾的,做事有头无尾或三心二意,处理事情毫无秩序。

(5)人际关系和谐。其表现一是乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知己的朋友;二是在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;三是能客观评价别人,以人之长补己之短,宽以待人,友好相处,乐于助人;四是交往中积极态度多于消极态度。能动的适应和改造环境,保持人格的完整和健康。

(6)心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整健康的主要标志是:①人格的各个结构要素都不存在明显缺陷与偏差;②具有清醒的自我意识,不产生自我同一性混乱;③以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效的支配自己的行为;④有相对完整统一的心理特征。

(7)心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重的偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

第三节 心理健康教育的意义及内容

一、心理健康教育的意义

1. 有利于身心健康成长

中学生正处在心理机能迅速发育成熟的时期,因此,开展心理健康教育,了解和掌握心理健康教育的内容,及时地有针对性地使学生知道什么是健康,进而学会自我调节,保持心理健康。

2. 有利于学习、工作效率的提高

健康的心理对于提高学习、工作的效率起重要的作用。一个心理健康的人朝气蓬勃,开朗乐观,学习和工作效率就高。而一个心理不健康的人常常心神不定,思虑过多,不能集中精力于学习和工作上,既影响生活效率,也大大妨碍创造才能的发挥。

3. 有利于智力与个性的和谐发展

心理健康对于促进人的智力与个性和谐发展,发挥人类最大的聪明才智,培养人才具有重要意义。对于处在智力发育和个性形成时期的中学生尤为重要。一个人重视心理健康,可使大脑处于最佳状态,更好地发挥大脑功能,有利于开发智力,充分发挥各种能力,有利于个性的和谐发展。

4. 有利于心理疾病的防治

心理疾病的发生,有一个从量变到质变的过程。重视学生的心理健康,就是注意防止和消除产生心理疾病的各种因素,防止病变的发生和发展。如果发现了心理病变的苗头,应及时采取适当措施,使它在量变过程中得以终止和消失;如果确实患了心理疾病,应及早给予积极的治疗,使其尽快恢复健康。

二、心理健康教育的内容有以下5个方面

1. 个性发展方面的心理健康教育

帮助学生了解自我,认识自我,接纳自我,形成健康的自我概念,自我目标恰当能够扬长避短;协助学生认识情绪,提高情商,学会表达情绪,善于调控情绪,保持良好心境,增强挫折承受能力,锻炼意志品质;强化实践能力,发展创新能力,自尊、自爱、自信、自强、自立、自律,优化个性品质。

2. 青春期心理健康教育

引导学生正确认识生理发育及由此引起的心理反应,接纳身心变化,体验成长的快乐,掌握生理、性心理的基本知识,端正性别角色意识,自觉遵从性伦理和性道德,与异性建立正常的交往关系,防范性骚扰,排解青春期烦恼,对性有科学的态度,对爱情有初步认识。

3. 学习方面的心理健康教育

帮助学生了解自己的学习特点,激发学习动机,培养学习习惯,提高学习兴趣,掌握学习方法,讲究学习策略,明确学习目标,调整考试心态,克服学习困难,优化学习环境。增强学习效能,培养创新精神,使学生在在学习过程中体验满足感和成就感,获得成长与发展。

4. 生活适应方面的心理健康教育

培养学生良好的生活习惯,提高自理能力,适应学校环境,增强生活适应能力;乐于与他人交往,掌握沟通技巧,协调人际关系,培养合作意识,克服交往障碍,培养诚实守信、友善乐群的健康人

格。生活方式健康,合理支配闲暇,运动娱乐并举,热爱生活,珍惜生命,追求人生意义,确立生活理想。培养顽强的意志,以积极的心态面对生活压力,正确对待挫折等。

5. 规划发展方面的心理健康教育

帮助学生树立面向未来的发展抉择,正确认识自己的个性、兴趣、能力,了解社会发展的需要,培养职业兴趣,提高自主抉择能力,明确升学和就业的人生意义,掌握择业技巧,学会承担责任,做好就业升学准备。

第三章 中学生心理发展及常见问题

第一节 中学生心理发展的特点

青少年期是由儿童向成人过渡的时期,是人生发展变化的重大转折的时期,也是人生当中最富有特色的时期。处于这个时期的中学生,由于生理上的迅速发育,特别是性机能的成熟,导致心理上的急剧变化,形成一系列独特的心理特征。了解中学生心理发展的主要特点,有利于采取有针对性的、适当的教育措施,促进他们健康成长。

一、中学生心理发展的一般特征

1. 过渡性

过渡性是指心理发展从前一个年龄阶段的特点向下一个年龄阶段的特点的转变。中学生心理发展的过渡是从幼稚期向成熟期的过渡。这个过渡涉及中学生心理发展的各个方面。

(1) 独立性方面

中学生从完全依赖家长和教师的帮助向独立自主地完成学习和其他活动任务、独立地选择人生道路过渡。中学生身体的迅速发育与成熟引起心理重大变化之一,就是感到自己长大成人了。这种“成人感”使中学生强烈要求独立自主,对成人过多的干涉表示反感,甚至开始以批评的眼光看待父母和老师,要求给予更多的自由,把他们看成是大人,让他们独立做事。他们特别反感成人过分的照顾和过细的要求。实际上,中学生虽然在行为的独立性和自觉性方面有很大的增长,但是完全独立是不可能的。因为他们并未达到完全成熟,在认识、情感和行为上还不时地带有孩子气。这就形成了中学生独立重担与独立自主之间的不同步现象。这种独立与依赖的并存,构成了中学生心理发展上十分尖锐的矛盾,也充分体现了过渡性特点。

(2) 认知活动方面

中学生从以具体形象思维为主的认知活动方式向边整逻辑思维、论证逻辑思维的认知活动方式过渡。初中生的抽象逻辑思维进一步发展,并由经验型的抽象逻辑思维向理论型的抽象逻辑思维过渡。高中生开始发展辩证逻辑思维。中学生由于逻辑思维的进一步发展,能够学习系统、全面的知识,能够理解较复杂的问题,但又往往不深刻、不全面。他们能自觉地完成学习任务,但控制情感和行为的能力、自我监督的能力还不强。

(3) 个性方面

中学生从没有形成自己的个性向形成稳定的个性心理过渡。中学阶段是一个人的个性迅速发展并趋于稳定的时期。无论是个性倾向性如兴趣、需要、动机、信念、理想,还是个性心理特征如能力、气质、性格,都在中学环境和教育的影响下,在自己的主观努力中有了显著的发展,逐渐形成稳定的个性差异。例如中学生的理想发展,初中生带有具体形象性、模仿性、幻想性的特点,而高中生则带有概括性、独立性、现实性的特点。

2. 闭锁性

闭锁性是指中学生的心理活动具有某种含蓄、内隐的特点。中学生由于独立性和自尊心的发展,以及自我活动的“内化”程度越来越高,开始把自己作为认识对象,注意的视线开始转向内心世界,于是出现了心理活动的闭锁性。

这种闭锁性首先表现在有了“内心的秘密”,愿意有自己的房间,常把自己的东西锁在抽屉里,特别反感别人随便到自己的房间;开始写日记,把内心的秘密“对日记说”。记日记是青少年期的共同特点。

中学生的心理闭锁性还表现在与人交往中变得不那么坦率了。即使对最亲近的人也不易做到毫无保留地敞开心扉。有时可能以各种形式拟作回答而拒绝回答。有的心理学家把这种特点叫做“不坦率性”。这种“不坦率性”并不属于世故圆滑,是青少年的一种特殊心理现象。心理的闭锁性,使他们不仅与父母、教师之间不易沟通,在同龄人中也不易找到知音。因此,常常感到不被理解,产生孤独感。但是,中学生心理的闭锁性并不是绝对的。在某些情况下,大多数中学生还是愿意与成人交流的。例如,在遇到复杂的生活环境和对未来的选择时,还是愿意听听父母等成人的意见的;对于能以民主的、朋友的姿态平等对待他们的那些学识渊博、经验丰富的成人是愿意进行心理交流的。

3. 社会性

中学生心理的社会性主要表现在心理活动更多地指向社会生活的各个方面。在认识方面,中学生不像小学生那样只关心、思考自己和周围的一些事物,而是开始以极大兴趣去观察、思考和判断社会生活中的种种现象。他们希望从中找出现象的本质,形成对社会、对人生的看法。在情感方面,社会性情感越来越丰富、稳定。在个性方面,逐渐形成一定的“为人处世”态度和行为方式。由于中学生对社会生活的关注,社会环境的影响越来越明显。高中生面临着未来生活道路和职业的选择,要考虑社会的需要,某种职业能对社会做出怎样的贡献,有什么社会意义,还要考虑从事这种职业的可能性等。这表现出他们在选择时具有较大的社会现实性。

二、中学生思维的发展特点

中学生思维的特点是抽象逻辑思维迅速发展,占优势地位,且逐渐由经验型向理论型过渡,同时各种思维品质也在迅速提高。

1. 抽象逻辑思维占主导地位

初中生随着知识经验和认知能力的不断增长,抽象逻辑思维迅速发展,并具有相对的优势。但是,初中生的抽象逻辑思维在很大程度上还属于“经验型”,即思维活动经常需要具体的、真正的感性经验的直接支持。初中生日益掌握更多的抽象概念和复杂的概念系统,但对一些比较复杂的抽象概念,往往还不能全面掌握,需要借助一些典型的、直观的形象来作为理解这些概念的支柱。初中生在因果关系的理解上,不但逐步学会从结果推到原因或从原因推到结果,找出它们之间可逆的关系,而且能够在许多原因中分出主次,找出从属或矛盾关系。对文艺作品的理解,能够领会其隐义或转义,并能评价作品人物的动机和内心状态。

2. 情感的两极性和趋于稳定性

情感的两极性是指情绪、情感中的肯定与否定、积极与消极、紧张与轻松等对立状态反应强烈、富于变化,容易从一个极端走向另一个极端。初中生由于不善于调节和控制情绪、情感,所以情绪波动大,往往是来得骤然,去得迅速,也容易走向极端。当他们获得成功时,便非常高兴,甚至“得意忘形”,而一旦失败,就会陷入极端的苦恼和悲观的情绪状态。在同一个人身上还可以看到情感的双重现象,如爱护小同学,帮助置上,富于同情心;而有时又毫无理由地欺负小同学,捉弄女生,丝毫没有怜悯之意。在对人的态度上,时而友善热情,时而冷漠固执;有时心平气和,有时勃然发怒。可见,初中生的情绪、情感很不稳定,带有明显的两极性。因而,有人把初中阶段看成是“危险期”、

“难驾驭”的时期。

高中生情绪的两极性虽仍有表现,但随着年龄的增长,阅历的丰富,情感的两极性减弱,自控性和稳定性增强。高中生不再像初中生那样容易冲动,喜怒双重的现象基本不见了,出现了明显的稳定的心境。高中生的心境虽然比较稳定,但仍比成年人更易受周围情境所左右,容易人喜我亦喜,彼忧我亦忧。高中生情感逐步带有文饰的、内隐的、曲折的性质,逐渐内化而变得含蓄。取得好成绩,不再像小学生那样兴高采烈,而是内心喜悦,或与朋友分享。对异性有好感,却又有意无意地表现出庄重、冷淡的态度。

3. 情感内容丰富、复杂而深刻

中学生随着年龄的增长,在情感的形式、内容上更加丰富多彩。他们对自己喜爱的学科、活动表现出热爱,甚至入迷。对待自身经历、传说的各种事物,会产生各种细致、丰富的情绪体验。

中学生的社会性情感也迅速发展。初中生能较好地理解集体主义、爱国主义等情感,但由于知识局限往往比高中生显得肤浅和表面。他们热爱集体生活,非常重视自己所在班级与学校的荣誉,能以集体的要求来约束自己。如果集体受到了批评会感到非常难过;相反,如果受到表扬或奖励会感到莫大的欢快。只有少数中学生因种种原因会对集体缺乏情感,“自命不凡”地生活于集体之外。

高中生的社会性情感更加日益丰富。他们对祖国“四化”与民族前途的情感体验,对人与人之间关系的情感体验,对自己前途与祖国未来关系的情感体验,对升学、就业的情感体验等,在精神生活中占有显著地位。因此,高中生的社会主义自豪感、责任感、集体荣誉感等复杂的道德情感都得到很快的发展。当他们违反自己所接受的行为准则时就会引起痛苦的过失感。他们关心、维护集体的利益,认真完成集体的委托,并以最大的努力为集体争得荣誉。

理智感是人在认识和探求真理过程中产生的情感体验,如对知识的渴求、对不解问题的焦虑,对谬误的鄙视等。中学阶段是理智感发展的重要时期。中学生的理智感发展主要表现在求知欲的增强,特别是高中生的求知欲表现得更深刻、层次更高,突出地表现为对真理的追求。

中学生的美感发展也很迅速,特别是高中阶段,追求更加广泛,美感体验也逐渐深刻。中学生追求青春美的意向明显化,无论男女都注意容貌、身高、体态等。初中生比较注意自己躯体发育状况和某些行为特点是否完美。高中生更多地寻求自己个性的完美。高中生对人体美的理解也比初中生更加深化,更注重人的内在美与外在美的和谐统一。可见,中学生的美感是从外在美向内在美转换的。

4. 中学生重友谊,两性爱情开始萌芽

中学阶段是一个人在友谊方面享有特权的时期。友谊的发展是中学生心理发展及人际关系中的一个突出现象。友谊对中学生心理发展具有重要价值,可以满足相互理解的需要,也能满足自我意识发展的需要。在亲密的个人交往中,发现自己,完善自己,理解他人,善待他人。

初中阶段是学生友谊发展较快的时期。来自朋友的鼓励、安慰,往往比师长的作用大。但是,初中生对友谊的理解还不完全都正确,有时是在不健康的兴趣爱好,在共同消磨时光的基础上产生的,甚至把相互之间的“袒护”、“包庇”也看做是友谊。这种畸形的“友谊”对中学生是有害的。高中生友谊感的原则性大大增强,交友比较谨慎,择友更加注重彼此的心理沟通,更加强调思想认识与追求目标上的一致性。高中生不求朋友的数量多,但求朋友亲密、友谊深厚。

中学生由于性成熟,性别差异感明显化,性意识日益觉醒。男女同学接触逐渐增多,在个别男女同学之间会彼此产生好感并出现恋爱意识。这种恋爱意识只是一种朦胧向往的意识倾向和乐于接近的愿望,距真正的恋爱情感还相差甚远。初中阶段有少数学生分不清“好感”与“恋爱”的界限,出现过早的“初恋”现象。到了高中阶段,男女同学的关系已由“疏远”逐渐发展到了“喜欢接近”,希望与异性接触。在交往的过程中,他们往往是把自己萌发的“爱”的情感埋在内心深处,而

不轻易流露,或者用“友谊”来加以掩饰。一般说来,高中男女生的关系很少发展到一对一的关系。即使一对一的交往,也多半不明确究竟是友谊还是爱情。

高中阶段男女学生的彼此向往与追求,是学生性心理发展的正常表现。对这种情感的过分压抑或放纵都可能给学生心理带来损害。因此,教师和家长应当慎重地对待他们的这种感情。对于个别性意识不正常,不能控制自己的行为而出现“早恋”的学生,不应简单地禁止交往或粗暴地干涉,而应当使他们互相影响产生积极的效应。同时,要用远大的理想、实现“四化”的宏伟目标及大量的科学知识去吸引他们,转移他们的注意力,使他们与异性交往正常化,对异性的心理反应正常化。

三、中学生自我意识的发展

自我意识是指人对自己以及自己与周围事物关系的一种认识和态度,包括自我认识、自我体验和自我控制。自我意识从无到有,最后达到成熟的水平,即人能意识到自己的社会价值并主动调节自我行为,这中间经历了长期发展过程。在这个发展过程中,青少年时期是自我意识形成的突变时期。自我意识是个性的重要组织部分。它使个性显示出自觉地规划、设计、调整、完善和改造自己等特点。自我意识的不同,是人与人之间个性出现差别的内在原因之一。

中学阶段是自我意识发展最为迅速并趋向成熟的时期。了解中学生自我意识的发展特点,对形成良好的个性品质具有重要意义。

1. “成人感”的产生和自我分化形成

中学生自我意识的第一个重大变化是产生成人感。初中生正值生理发育的第二高峰。生理的成熟使他们体魄增强,精力旺盛,对知识、技能的掌握,独立活动能力的提高等。他们渐渐地感到自己已经长成人了,产生了成人感。这种成人感是以前不曾有过的体验。随着成人感的产生,初中学生的独立意向得到发展。他们希望摆脱被保护的地位,要求与成年人处于同等的社会地位,享有平等的社会权力,建立新的平等关系等。这时的中学生特别希望父母和教师充分理解和尊重他们的个性,企图或要求摆脱大人管束,自行其是独立地作出判断。

成人感的产生并不等于初中生就是成人了。初中生尽管发育迅速,但无论在经济、生活、社会经验,还是心理上都不可能摆脱对家庭的依赖和师长的指导。有些家长和教师不尊重他们的独立意向和行动,忽视他们自我肯定的需要,任意训斥或在生活上过分照顾,使他们的成人感遭到挫伤,于是就出现逆反心理。所以,教师和家长应注意初中生独立意向的发展,尊重他们的要求,不要对任何事都包办代替或干涉过多。应引导他们正确认识和不断完善自己,促进自我意识的健康发展。

高中生自我意识的发展首先表现在自我的分化。进入高中阶段,开始了人生自我的第二次分化,把自己分化为“理想的自我”和“现实的自我”。由于自我的分化,导致了自我意识的矛盾性,即理想的自我和现实的自我之间的差距。这就要求中学生不仅能观察、分析、评定现实的自我,而且能积极追求实现理想的自我。这样,中学生自我才能在新的水平和方向上达到协调一致,即实现自我的统一。自我的统一有利于形成稳定的形象,但也可能产生两种极端的情况:一是对现实的自我夸大,形成盲目优越、自大的特点;二是将现实的自我缩小,出现自卑、退缩的性格特点。因此,我们应教育中学生正确的认识自己,树立正确的自我观念,既不要盲目乐观,也不能贬低自己。要帮助他们在现实中学会正视自身的不足,并努力按社会的要求不断完善自己,以达到新水平上的自我统一。

2. 对自我形象的意识

中学生的自我意识还表现在关心自己的身体形象。中学生开始更多地注重自己的外貌,喜欢受到好评。有的男女中学生对自己的外貌心理不安,例如有的女孩担心发胖,有的男孩顾虑长得矮,脸上长痘等。高中生开始更多地注意穿着打扮,仪表风度。对此,教育工作者应根据中学生的心理特点,加强传授有关的生理解剖知识及美学教育,培养共产主义情操,进行有关仪表美和心灵

美的教育,引导他们把主要精力投入学习。

3. 强烈的自尊心

自尊心是概括化了的自我评价,是指个人要求人们尊重自己的言行,维护一定荣誉和社会地位的一种自我意识倾向。自尊心是一个人的尊重需要的反映,与自信心、进取心、责任感等密切相关,是推动人积极向上的一种动力。

中学生由于成人感的产生,自尊心表现非常明显。初中生的自尊心是强烈的,又是十分稚嫩,经不起打击的。初中生的自尊心随年级升高而发展。年级因素对自尊心的发展有非常明显的影响。

高中学生自尊心的特点不同于初中生,具有强度大而敏感的特点。他们争强好胜、不甘落后的心理十分突出。羞耻感也相应的发展起来。这是因为他们在自我评价中逐步认识到自己存在的价值。自我独立性的发展使他们产生了强烈肯定自己、保护自己的需要。因此,真诚的赞扬、尊重会使他们受到激励,促使他们奋发向上。诚恳的批评或认识到自己的错误常使他们内疚与羞愧,而不负责任的嘲笑、蔑视,则极易使他们难以忍受,以致引起愤怒和反抗。

高中生自尊心发展的另一特点是矛盾和不稳定性。他们希望获得别人的尊重却又常常不尊重别人,希望成功却又经受不了挫折等。这说明中学生自尊心发展还没有达到成熟水平。

4. 自制力明显增强

自制力是一种善于控制调节自己情绪、约束自己言行的能力。自制力体现了一个人对待人生的决心、信心和恒心,是支配人们自觉克服困难、完成任务的保证。

初中生随着独立意识的发展,要求摆脱成人的管束,独立做事,这就要求发展自我控制能力。另外,初中学习任务和学习条件的改变,也要求他们有计划和管理学习的自觉性。同时,初中生的自制力还比较薄弱,这与他们的认识能力和情绪特点有关。有时在一定的情境中,往往容易引起情绪的暴发或冲动。

高中生自制力比初中生发展显著。他们在学校和社会活动中,能够自己管理自己。他们还善于控制自己的情感和行为,能约束自己不去干不应当干的事情并善于克制自己的消极情绪。由于独立意向的进一步发展,他们喜欢“自作主张”,自己行动。这就需要因势利导,在行动中使他们的行为由“外力控制”向“自我控制”发展,从而使自制力不断增强。

5. 中学生的自我评价能力明显提高

中学生随着抽象逻辑思维的发展,开始注意认识自我和评价自我,自我评价能力明显提高。

中学生自我评价的发展趋势是:从仿效别人的评价到自己独立的评价;从评价别人到评价自己;从评价外部表现到评价内心品质;从单纯评价行为效果到综合地评价动机和效果。

初中生认识和评价自己的品质的能力,是从评价别人过渡到评价自己的。因此,常常评价别人比较清楚,评价自己则比较模糊。

在初中生学会认识和评价自己的品质的过程中,最初在很大程度上是重复别人(同学、家长、教师等)对自己的评价。也就是说,他们是用别人的眼光来看待自己的。随着生活经验和智力的发展,初中生对自己能有比较独立的、客观的、正确的评价。

初中生评价别人和自己的品质时,在很大程度上还具有片面性和不稳定性。他们在评价一个人的品质时,不善于把个别行动和个性的整个品质联系起来,因而常常产生片面性。例如,一个有很多优点的人,可以由于一次小的过失而失去他们的信任;相反,一个有很多缺点的人,可以由于一次小的成功而获得他们的信任。

初中生评价的对象最初大多局限于与学习活动有关的各种品质,如努力学习,按时完成作业等等,以后逐渐能评价对人、对己、对工作的各种品质。但总的说来还不完善,常常是对某方面的品质的评价,而不是全面的评价。

高中生随着知识经验的积累和世界观的初步形成,自我评价的能力有很大的增长。高中生进行自我评价能比较全面地、辩证地进行分析,既看到优点,又看到不足。在评价深度上,他们不仅能意识到支配某一行为的个别心理特点,还能意识到稳定的个性心理品质,如意志、性格特征。他们不仅是从学习成绩上来评价自己的智力,而且能从解决问题的能力上评价自己的智力水平。

中学生自我评价能力的增长,不仅是个性高度发展的重要标志,而且也是自我教育的前提。教师与家长应激发中学生进行自我分析的需要和培养提高他们进行自我评价的能力,从而使他们更有效地提高自己。这对中学生个性的发展有着极其重要的意义。

第二节 中学生常见的发展性心理问题分析

一、心理障碍的定义

心理障碍是指各种不同种类的心理和行为异常的统称。心理障碍在程度上有轻重之别。轻度的心理障碍是指人整体心理活动及某些方面或部分受到损害,心理活动的各个方面的协调性受到一定的影响,主体和周围环境的关系也出现某种程度失调,人际关系也会受到一定的影响。但是,这种人在一般情况下能够认识和理解自身的不正常状态,而且能够主动寻求改善自身状况的办法和措施;这种人对客观现实的反映虽然有轻度的歪曲,但对日常学习、工作和生活一般能正常进行。重度的心理障碍则是指人整体心理活动的瓦解,不仅在心理活动本身的各个方面的协调一致遭到严重破坏,而且主体和周围现实环境之间的关系也严重失调。因此,这种人不能正确认识和理解自身状况,丧失了正常的言行和理智。由于对客观现实的反映产生了严重的歪曲,因而不能正常地参与社会生活,甚至可能给集体和公众社会生活造成某种危害。

中学生的心理障碍是指青少年在心理发展过程中所出现的各种不良适应状况,如认识过程中幻觉、妄想,情绪上的过度焦虑与抑郁,行为上的某些困难等。这属于轻度的心理障碍。

二、中学生心理障碍的主要表现

1. 认识障碍

认识障碍是指认识过程中出现的心理障碍。中学生常见的认识障碍主要表现为如下。

(1) 思维障碍

正常人的思维过程具有稳定性、组织性和连贯性。产生认识异常时,思维表现出片断性、无条理性和散漫性。异常思维表现形式之一是思维的“脱轨”,言语东拉西扯,从一个思维“轨道”跳向另一个“轨道”。表现形式之二是“取代”,突然一个主题来代替正在叙述的主题。当然正常思维也会出现片断性,然而主体能自觉察觉并主动控制使其回到原来的思路,而异常者却不能察觉,也不能主动控制。表现形式之三是“脱漏”,无故将表述中的主要环节取消,造成前后脱节。表现形式之四是“融合”,将毫不相关的事物,莫名其妙地组合、拼凑,使人无法理解。严重的思维障碍是精神分裂症的一种前兆和重要表现。

(2) 妄想

这是一种病态的信念,也属于思维障碍。患者以不符合事实,也不符合逻辑的推理为依据,顽固地坚信自己的判断,并以此作为继发行为的根据。妄想因具体内容的不同又可分为释义妄想、疑病妄想和夸大妄想。所谓释义妄想,又称判断妄想,患者从病态思维出发,不顾那些与妄想内容相矛盾的观念,而对客观现实做出不可思议的解释。所谓疑病妄想是指认为自己患了不治之症,或某种怪病,怀疑不仅缺乏根据,有些甚至是荒诞可笑的。一般是由于自己和家长对学生的健康过分关注、疑神疑鬼所引起的,继而出现疑病烦恼,导致患了严重疾病的先占观念。所谓夸大妄想是指患者认为自己才貌出众,是科学家、能人、超人、救世主等等,坚信自己具有事实上不存在的角色和品质。初中生患妄想的内容可从各种不同的角度出发,构成离奇的情节。在以上三类妄想中,初中生

妄想症患者多以夸大妄想为主。

(3) 偏见

所谓偏见是指非正常的认识、态度或不公正的见解。偏见一般以其有限的或不正确的信息来认识与评价;或者对客观事物先入为主做出主观判断,产生固执而又刻板的态度。一般的偏见在明白事实真相以后就能够纠正,但固执性偏见形成后则较难改变。中学生的偏见往往与印象十分深刻的既往经历相联系,纠正起来相对困难一些。

(4) 迷惘

所谓迷惘,是指对事物与某种现实因分辨不清是非而感到无所适从,失去判断能力的心理状态。迷惘状态是一种轻度的意识障碍,指对周围事物的理解产生困难,反应迟钝。迷惘现象也可以视为人们在认识和改造世界的活动中出现的心理过渡状态。研究表明,个性内向的人、个性中情绪成分占优势的人和顺从型个性的人容易发生迷惘现象。它对个人、社会都会产生消极作用。

(5) 强迫观念

强迫观念是指中学生那种多余的、自己很想摆脱而又摆脱不了的思想、表象、恐惧或内心的冲动。强迫观念的重要特征是症状重复出现,常伴有焦虑、自责和忧郁的情绪反应,导致沉重而痛苦的心理负荷。强迫心理症状除了强迫观念以外,还包含强迫性人格、强迫性行为和强迫性精神状态等。

2. 情绪情感障碍

情绪情感障碍是指一个人的情绪情感反应在强度和时间上经常表现出不适当、不合常情。中学生常见的情绪情感障碍主要表现为如下。

(1) 情感脆弱

所谓情感脆弱是指在外界轻微刺激影响下,产生较强烈而又无法克制的情感反应。它是中学生容易产生情绪情感异常,属于情感反应过敏。情感脆弱的中学生,理性控制力较薄弱,容易产生不适度的情感冲动、情感两极性偏态,直至影响人的举止言行。

(2) 情感倒错

所谓情感倒错是指学生的认识过程和情感活动之间失去协调而产生的颠倒现象。情感倒错首先表现在外界刺激与内心体验上的不一致。如遇到悲哀的事情,内心体验却是愉快、好笑的。其次,表现在内心体验与外部表情上的不一致。例如体验痛苦的事情,表情却是欢乐高兴的样子。再次,情感倒错现象也包括主体的那种有意识的隐蔽行为,即由于特定的需要,将自己原有的某种情感掩蔽起来,特意表露出与之相反的情感,这与上述情感障碍是不一样的。

(3) 心境恶劣

这是指学生持续存在的抑郁心境,表现出长期情绪低沉、沮丧、失去信心、自卑和怯懦。由于这种消极的情绪占主导地位,因此不利于中学生的身心健康。他们对学习和生活中的问题,总是从消极、悲观的角度着眼,因而容易引起新的矛盾,造成学习和生活适应困难,或遇到一些小的挫折就会诱发苦闷与忧愁,经常长吁短叹、愁眉苦脸。

(4) 烦恼过度

过度的苦恼与烦闷会严重影响中学生的身心健康。学习上的困难、工作中的挫折、行为失误、家庭冲突和同学之间、师生之间的矛盾都可能成为烦恼的客观原因;而个人心胸狭窄、目光短浅、情绪低落可能是产生烦恼的主观原因,也是重要原因。烦恼的形式多种多样,渗透到学生生活和学习的各个方面。

(5) 孤独感

所谓孤独感是指学生的人际关系不能满足个人对社会的期望所产生的孤立无援的情感状态,属于孤单、寂寞、不舒畅的消极情绪体验。孤独感的产生与陌生、封闭、不和谐或突然遭遇挫折的环

境有关。例如,中学生受到老师和同学的冷漠对待,同家长的意见相冲突,或远离家乡、亲人、朋友,自己又不善于同别人交往时产生的情感体验。严重的孤独感会使学生行为孤僻、自卑与自尊异常。

(6) 急躁过度

所谓急躁过度是指学生情绪高涨,因兴奋紧张过度而出现的心理异常。发生急躁过度时,常常心态失常,动作失误,多余动作增加,甚至伴随意念飘忽、行为冲动、定向困难等,处于不能自主的状态。例如,急躁性错语,表现为口吃、用语不当、言语内容凌乱;急躁性错写,表现为写错字,字迹潦草、连常用字都忘了等等。急躁过度的原因是多方面的。中学生对环境不熟悉、缺乏心理准备、面临重要的紧急任务时发生的,属于抑制能力欠缺、兴奋失调。

(7) 角色紧张

所谓角色紧张是指对承担社会角色所产生的不协调的情感体验。它是人的行为的内在调节力量。因为个人接受角色规范的过程,也就是实现人的社会化的过程。当这方面的能力缺乏时,人们对所需承担的社会角色就会出现不安、紧张、恐惧和惊慌的心理反应,从而拒绝接受角色规范要求,使中学生的社会化过程受到挫折。长期的角色紧张,将带来巨大的精神压力,影响正常的生活和学习。

3. 意志障碍

意志障碍是指在意志活动中出现的心理障碍。中学生常见的意志障碍主要表现如下。

(1) 意志缺失

所谓意志缺失是指学生对学习的兴趣、需要显著减退,并且波及生活的其他方面,变成不爱学习与工作,不关心事业,对一切活动都缺乏应有的兴趣。在个人生活方面,表现出极端懒散,甚至发展到不洗脸、不洗澡,不注意个人卫生,在行为上常常独处一隅,孤僻、退缩,与周围环境格格不入。这样的学生,各方面缺乏自觉性,对自己的表现缺乏起码的负责态度。与此同时,他们大都伴有情感淡漠、思维贫乏和兴趣索然的综合症状。

(2) 依赖性过度

所谓依赖性过度是指学生做什么事都缺乏自信,缺乏主见,总觉得自己经验不足,甘愿置身于从属地位,遇事总想依赖别人,不敢独立负责,容易屈从于别人的要求,显得过分顺从。如果所依赖的人不在身边,便会产生焦虑以减轻自己的心理压力,得到暂时的补偿与平衡。

(3) 离家出走

一般说来,中学生的离家出走出自两种原因。一种原因是由于幼稚,即被外界某些很有吸引力的事物所迷惑,盲目地离开家庭,常常与几个想法相同的人一起外出,企图去闯荡天下,做大事业。另一种原因是在学习和生活中受到挫折,不能被家长所理解,或者家庭给予过大的压力而产生心理上的恐惧,为了逃避惩罚而出走。这种出走一般都是单独行动。离家出走的中学生很容易被社会上不良分子所利用而走上犯罪道路。

4. 学习活动障碍

学习活动障碍是指由于不适应学习生活而产生的心理障碍。中学生常见的学习活动障碍表现如下。

(1) 学习期望焦虑

这是指对即将发生的事件的最坏结局的担心,以及在等待这个结局时所产生的焦虑情绪。中学生经常受到来自这种情绪的困扰,例如考试成绩、升学、教师对自己的评价等等都可成为期待性焦虑的原因。为了防止中学生在学习动机上出现过高的期望焦虑,应引导学生从认识方面淡化由外界评价所引起的虚荣心和满足感,在成功与失败上多几种心理准备,以减少期望的消极作用。

(2) 学习能力缺失

这是指由于心理功能失调,致使学习困难而造成成绩低下的现象。出现这种异常的学生并不