

交通职业教育研究会推荐

交通职业教育研究会
思想政治工作委员会组编

主 编 陈宇平
副主编 陈武汉 童隆福
主 审 陈玉龙

上海科学技术出版社

XINLI JIAN

KANG JIAOYU DUBEN

心理健康 教育读本

本书编写指导委员会



主任

余葵熙

委员

张正祥

陈玉龙

陈武汉

童隆福

陈宇平

内容提要

本书紧贴职业院校学生学习、生活、发展的实际,做到故事化、通俗化。体例上别具一格,说个话题——讲些道理——提点问题——给些建议,内容紧扣教育主题,并蕴含心理健康教育的原理,深入浅出,“润物细无声”。相信她会成为广大职业院校学生的良师益友。



序

《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》明确指出“要通过各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”。心理健康是关系到人才质量的重要问题,心理健康教育已经受到全社会越来越广泛的重视。交通部教育司领导十分关注交通职业技术学院的心理健康教育,1997年就明确要求交通职业技术学院必须根据本校实际,积极开展心理健康教育的研究和实践。1998年7月在长春举行的思想政治工作委员会年会上,就交通职业技术学院开展心理健康教育的问题作了专题研讨,与会代表一致认为,在交通职业技术学院开展心理健康教育是一个全新的课题,会议决定由德育工作组负责组织“交通职业技术学院心理健康教育研究”课题组进行专门研究。2000年7月在南宁举行的思想政治工作委员会年会上,课题组专题汇报了课题研究情况,会议决定在课题研究的基础上,编写一本供各校开展心理健康教育活动的读本,会议委托南通航运职业技术学院主持





读本的编写工作。

参与该书写作的作者,多年来一直从事心理健康教育与咨询,具有扎实的心理健康教育的理论知识和丰富的心理健康教育与咨询的实践经验。

该书紧贴学生学习、生活、发展的实际,做到故事化、通俗化。体例上别具一格,采用说个话题——讲些道理——提点问题——给些建议等活泼新颖的形式;内容紧扣教育主题,并蕴含心理健康教育的原理,深入浅出,“润物细无声”,是一本特色鲜明的心理健康教育的好书,它将成为职业技术学院学生的良师益友。

目前,我国有关职业技术学院学生心理健康教育方面的书籍可谓凤毛麟角,该书的问世对于弥补我国该领域的空白将会起到积极的作用。我为该书的出版感到由衷的高兴,并希望广大职业技术学院学生读好这本书,用好这本书。

是为序。

余葵熙

2001年10月



目录

第一章 职业技术学院学生心理健康	1
一、职业技术学院学生心理特点	1
二、职业技术学院学生面临的心理冲突	4
三、职业技术学院学生心理健康标准	7
第二章 学习心理	13
一、学习的革命	13
二、记忆的诀窍	16
三、温故而知新	19
四、走神儿的你	22
五、决心常有 恒心常无	25
六、厌学心结	27
七、考试焦虑	29
八、智商与情商	32





九、常见的学习心理障碍	35
第三章 情绪心理	40
一、情绪的产生	40
二、情绪的调控	43
三、情绪的稳定	46
四、情绪与学习	48
五、情绪与生活压力	51
六、心境的解读	55
七、激情的疏导	59
八、抑郁的化解	61
九、快乐大转盘	65
第四章 人际交往心理	68
一、初次相逢	68
二、人缘巧结	71
三、社交礼仪	74
四、男孩 女孩	77
五、适应的种子	79
六、走出自卑	84





七、克服羞怯	90
八、远离猜疑	94
九、丢掉嫉妒	96

第五章 发展心理

一、认识你自己	103
二、满意一百分	106
三、气质介绍	109
四、性格介绍	114
五、角色扮演与人格面具	118
六、人的需要是发展的	121
七、锲而不舍 金石可镂	123
八、摒弃不合理信念	128
九、改变归因方式	131
十、道德水平的发展	133

第六章 择业心理

一、自信与择业	136
二、气质与择业	138
三、择业中的矛盾心态	140
四、择业时的心理障碍	144





五、择业信息的获得	147
六、建立良好的第一印象	151
七、面试场上的心理较量	153
八、自荐信的书写技巧	156

第七章 常见的人格异常倾向与调适..... 161

一、偏执型人格	162
二、分裂型人格	164
三、表演型人格	166
四、自恋型人格	169
五、攻击型人格	172
六、回避型人格	174
七、依赖型人格	176

第八章 青少年常见的神经症的防治..... 179

一、焦虑症	179
二、社交恐怖症	183
三、抑郁症	186
四、疑病症	190
五、自杀心理	194
六、性心理异常	198





主要参考书目	206
--------------	-----

后记	207
----------	-----



第一章

职业技术学院学生心理健康

一、职业技术学院学生心理特点

(一) 心理成熟、社会成熟滞后于生理成熟

目前,我国职业技术学院学生的年龄大多处于 16~22 岁。在这个阶段,个体的生理发育接近完成,已基本具备了成年人的体格及生理功能。人的成熟,应具备 3 个基本条件:一是身体的长成,以个体生理成熟为标志,以性成熟为重要指标,职业技术学院学生一般已具备这种条件;二是心理发展完善,即形成了完整的自我概念,形成了稳定的个性;三是社会化程度的提高,以人的社会成熟为标志,即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。在这 3 个条件中,生理成熟是心理成熟的物质基础,社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高,则取决于个体的社会实践活动。职业技术学院的学生一般是从“学校”到“学校”,与社会有着某种程度的隔离,对真正的社会生活并没有直接的深刻的了解,个体的社会实践活动常常比较肤浅,因而,职

业技术院校学生的社会成熟期延长,在整个在校期间,都要为这种社会成熟的完成付出努力。

(二) 自我意识的增强与认知能力发展的不协调

自我意识是指人对自身的认识及其与周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体,是心理发展过程中一个极为重要的方面。自我意识从童年期开始产生并逐步发展,青少年时期是自我意识发展最活跃的时期,心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化,经历了自我的分裂与整合,一个人能反省自身,有明确的自我存在感;以一个独立的个体来看待周围世界;个人的心理内容得到极大的扩展和丰富。自我意识的发展不仅与年龄有关,而且与人的知识水平有关,一个人的文化素质越高,其自我意识可能就越强。从这两点来看,职业技术学院的学生在校期间是真正认识自我的时期,不仅对外界事物充满兴趣,急切地要了解世界,把握外部环境,显示自己的独立,渴望做环境的主人,而且注重对自己进行体察和分析,把自我分化为主体的我和客体的我,以及理想的我和现实的我,注意内省,注重探求自己微妙的内心世界,力图理解自己的情感、心理变化,自觉地从各方面了解自己,塑造自己的形象,设计自我的模式。校园这种特殊的环境,又是十分强调独立、注重自我确立的地方,不少人在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活,有一种较为宽松自由的氛围。同时,由于学生所处的独特的社会层次及具有的文化素质,对社会上的事常常有着自己的见解,有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面,热切地关心社会发展,这种关心是抛开切身利益,以大视角来进行的,注重的是整个社会的提高与进步,热衷于参与社会,对社会舆论愿意独立思考。然而,另一方面,由于生活阅历有限,与社会有

一定的距离,社会实践能力不强,在谈论、评价、思考社会问题时,往往带上理想的色彩,不能十分切合实际;对事物的认识,表现出一定的片面性和幼稚性,不能做到深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与个体极强的自我意识不相协调,这种不协调可能会一直困扰着自己。

(三) 情感丰富但不稳定

职业技术学院的学生是一群正在成长的青年,是一个敏感的群体,其内心体验极其细腻微妙,对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,思维空间急剧延伸,导致情感越来越丰富和深刻。由于心理内部需要结构的变化,追求也有其独特性,而价值观念尚不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,加之个体心理成熟又滞后于生理成熟,因而情感通常是不稳定的,情绪变化起伏大,易受周围环境的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等等变化都会引起情绪的波动,容易偏激、冲动,情绪冲突也较多。

(四) 性意识迅速发展

职业技术学院学生的生理发育已基本完成,所以性意识的迅速发展是正常的。又由于校园是年轻人的世界,每个人都有充分的机会与同龄的异性接触,因而性意识的迅速发展以及与之相伴而来的恋爱问题是个体心理发展过程中的一个重要内容。一方面,性意识的迅速发展带来强烈的按照性别来塑造个性和形象的精神向往,每个人都会在心里产生一种愿望,即成为什么样的男子或女子;另一方面,性意识的迅速发展也带来了对异性的倾慕与追求,这是每一个青春萌动的人都会遇到的问题。而这种愿望,会与个体还不能正确处理两性之间的关系、心理成熟度不足以应付这



种问题相矛盾,从而带来种种不安和烦恼。

(五) 智力发展走向高峰

职业技术学院学生一般思维敏捷,接受能力强,通过专业训练、系统学习,抽象思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力明显增强,而且智力结构中社会性和理论色彩更加浓烈,这一显著特点,使心理活动的内容极大丰富。

(六) 社会需求迫切

职业技术学院学生校园生活时间相对较长,与社会有一定距离。也正因为如此,渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里,每个人都关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象,把自己的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与正在形成的价值观相互作用,是个体将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着个体的学习态度,对在校期间的生活质量产生重要的影响。

二、职业技术学院学生面临的心理冲突

从职业技术学院学生的心理特点可以看出,个体的心理发展正在迅速走向成熟,而又未达到真正的成熟,既存在积极的一面,又存在消极的一面,因而在心理发展过程中,矛盾和冲突是在所难免的。正是在解决这些矛盾、冲突的过程中,大家的心理才进一步成熟起来。

职业技术学院学生所面临的心理冲突主要有以下几方面。

1. 独立性与依赖性的冲突 随着自我意识的增强,特别是离

开家庭,进入了拥有一定社会气氛的职业技术学院校园之后,个体的成人感迅速增强。大家渴望走向独立生活,强烈要求社会承认自己的成人资格,自信心、自尊心、独立意识都有很大提高。同时,新的校园环境也比自己以往的生活环境赋予个人更多的独立与自由空间。然而,由于各种主客观因素的限制,不少人往往有要求独立的想法而没有独立的行动。大家尚无法完全依靠自己的力量来处理好一系列复杂的实际问题,仍处于一靠家庭、二靠学校的状况。这种状况主要是由个体经济上的非独立性造成的。同时,我国的家庭文化传统也习惯于给尚未工作的人以周全的呵护。因此,许多人身上,一方面有着强烈的独立意识,另一方面又有着显著的依赖行为。这种依赖性与迅速发展的独立性之间,产生了较为强烈的矛盾冲突。

2. 理想性与现实性的冲突 每一个成长着的年轻人都会有自己的理想。职业技术学院学生由于文化层次较高,其悟性和智能都是同龄人中的较好者,一般更富有理想性。然而,理想与现实是有距离的,当理想受挫,不能变为现实时,必然产生强烈的心理冲突。由于成长过程比较顺利,因此容易为自己设立较高的理想,而进入职业技术学院后,可能会发现现实并非如此,由此,最常困扰大家的是理想我与现实我、理想社会与现实社会之间所产生的矛盾。由于社会经验的缺乏,自我评价能力的不足,不少人往往会发现现实远非自己所想象的、所追求的那样完美,自己也远非想象的那样出色,从而引发出许多心理上、情感上的苦恼。

具体而言,职业技术学院学生理想与现实的冲突主要表现在以下三个方面:一是在学习上对自己成绩的期望与自己实际情况的冲突,这种冲突是相当普遍的;二是在职业选择方面,理想与现



实的冲突可能更严峻、更突出。如果这种冲突得不到妥善解决,对个体的影响将是长期的。不仅仅对心理健康有害,对其社会适应性和事业发展都会产生不良影响;三是对自己的行为过分苛求,即个体所追求的‘理想’是常人难以达到的,因而个体常常会因为自己的行为达不到要求而感到内疚,这种过分苛求的理想与现实之间的尖锐冲突,会使个体陷入极大的困惑中。

应该看到,个体感受到一定程度的现实与理想之间的差距是健康的、正常的现象。现实与理想的差距感虽然给大家带来苦恼和冲突,但也正是这种差距,才能唤起普遍的自我奋斗精神。

3. 心理闭锁与寻求理解的冲突 职业技术学院的学生在校期间,是个既渴望友情又追求孤独的时期。一方面,由于自我意识的发展,常常对自己的内心世界进行细致而全面的探索、反省,希望有一个完全属于自己的自由角落,这种心理闭锁与真正的自我确立有着一定的关系。另一方面,又害怕孤独,希望自己的情感有一个宣泄的对象,希望有一个与自己能产生共鸣的知己。虽然在刚走出家门的新生身上,可以更容易看到这种需求,但实际上,在校期间都存在着与他人建立起亲密关系以满足感情上的互助的需要。这种心理特征上的二重性,使个体的情感生活更为复杂。

4. 性成熟与性心理发展相对滞后的冲突 职业技术学院学生就其生理和心理发展过程而言,已进入了性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段。但是,由于在经济上尚未独立,还生活在半社会的校园中,还有比较艰巨的专业学习与专业训练的任务,个体的未来还有许多不确定因素,这一切导致了个体的性心理的成熟落后于性生理的成熟,使得个体处于早熟与迟自主的峡谷之中,由此而产生种种与性心理有关的心理冲突。不少人对这类冲突往往敏感而

焦虑,这对个体的心理成熟与发展有着重要的影响。

5. 情绪冲突 情绪冲突是心理冲突的最重要的表现形式,上述几种冲突都可以表现为情绪冲突。从生理角度看,青春期高级神经系统的兴奋与抑制活动尚不平衡,往往兴奋活动占优势。从心理角度看,社会角色的变化引起了诸多的心理矛盾,而个体的社会经验及认识水平尚未达到真正能独立、正确地调节自身行为的程度,这就使得个体独立支配自己行为的强烈要求与其行为的结果相悖,从而产生内心痛苦和不安。从社会角度看,当前社会的变革也对个体的情绪有很大影响,在各种社会价值取向面前,个体可能会对自己以往的价值观产生怀疑,从而导致迷茫和消沉。同时,青春期的情绪又是极为丰富而不稳定的,因而各种矛盾冲突都可能在情绪冲突中得到多种多样的反映。

除了上述几种心理冲突之外,求知欲强而鉴别力相对弱,也构成了一种心理冲突,并主要反映在学习心理上。

总之,整个在校期间是个体心理断乳的关键期。心理断乳,意味着个人离开家庭父母的监护,彻底切断个人与家庭父母在心理上联系的“脐带”,摆脱对成人的依赖,成为独立的个体,建立自己独立的心理世界。在这一过程中,种种矛盾冲突交织在一起,成为个体应认真对待的重要课题。如果处理不当,加剧了心理矛盾与冲突,就可能导致心理障碍。

三、职业技术学院学生心理健康标准

心理健康,包括两个方面的含义:一层是指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我状况感知良好,而且与社会契合和