

模块一

心理健康

话题一

心理健康概述



学习目标

1. 知晓心理健康的概念和心理概述。
2. 了解心理学主要流派及主要观点。
3. 具备判断心理健康与否的能力。
4. 能够运用所学的知识就心理健康进行普及宣传。



案例导入

5.12 汶川地震后，有个在地震中失去妈妈的小女孩，她表现得一点都不悲伤，甚至每天都笑咪咪的。这个小女孩不过八九岁，地震时她在上学，受了点轻伤。妈妈在家里忙家务，在地震中遇难了，爸爸在外地打工，躲过了这场灾难。小女孩在妈妈去世后，一直都没有了表现出很伤心的样子。小女孩不承认妈妈已经去世了，她告诉周围的人，“我在等妈妈回来，妈妈会回来的，妈妈等着我放学回家呢”。

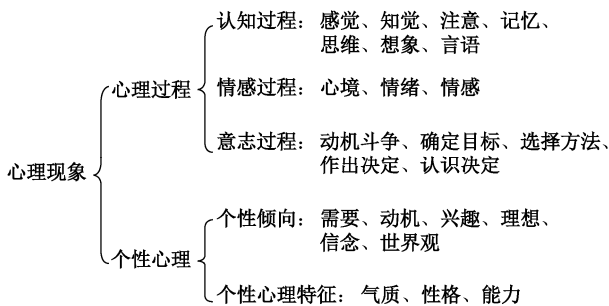
请问为什么会出现这种现象？



探究与体验

一、心理概述

(一) 心理现象的定义



心理是大脑对客观世界的主观反映。心理的器官是大脑，而不是心。

心理过程是指人们在认识、对待客观事物时所表现出的心理活动，包含认知过程、情感过程和意志过程。

认知过程包含了感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维和言语的过程，是基本的心理过程。

情感和意志是在认识的基础上产生的。

意志过程是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程。

个性倾向性涉及需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

个性心理特性包含了性格、气质和能力。比如有的人完成任务又快又好，有的人则无法顺利完成任务，这是能力的不同；有的人大大咧咧、活泼好动，犹如王熙凤，有的人悲春伤秋，沉默文静，犹如林黛玉，这就是气质的不同；有的人心胸开阔、乐于助人，有的人斤斤计较，这是性格的不同。气质是先天的，与生俱来的，没有好坏之分；性格是后天受各种外界因素而形成的，是有好坏之分的。

总之，一个人的一言一语、一举一动、一颦一笑和所思所想都能够体现出心理现象，我们常常可以根据人的表情、语言和行为特征来判断一个人的心理。

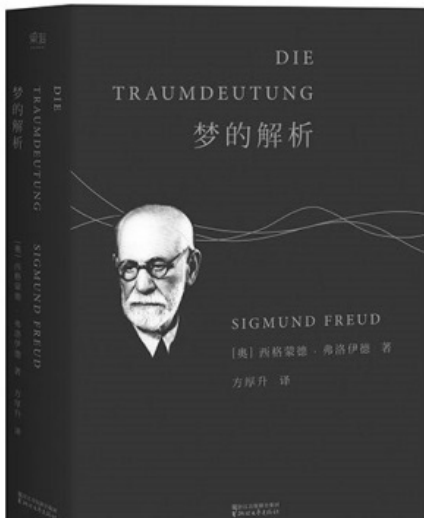


想一想

1. 心理学所说的“气质”跟我们日常生活的“气质”是一回事吗？
2. 你是什么样的性格，能用几个词形容一下吗？
3. 美国电视剧 *Lie to Me* 中根据微表情推测人物心理是否有科学依据？你能举出几个具体例子吗？

二、心理学流派

（一）精神分析学派（代表人弗洛伊德）



他从潜意识来解剖行为，比如上课时为什么有的人总是卡着铃声的点来学校，穿衣吃饭磨磨蹭蹭，那说明大家潜意识当中是不喜欢来上课的吧。如果女（男）朋友跟你约好八点见面的，可她（他）却迟到了半个小时，这是什么原因呢？只是单纯的因为化妆、选衣服而耽误时间吗？从潜意识分析，那说明她还不够重视这场约会……



想一想

1. 你喜欢心理学吗？你能说说你对心理学的印象吗？
2. 心理学是一门真正可以造福人类的科学还是一门可以算命的伪科学？
3. 你认为弗洛伊德的观点是否正确？

（二）行为主义学派（代表人华生）

理论基础：巴甫洛夫条件反射学说

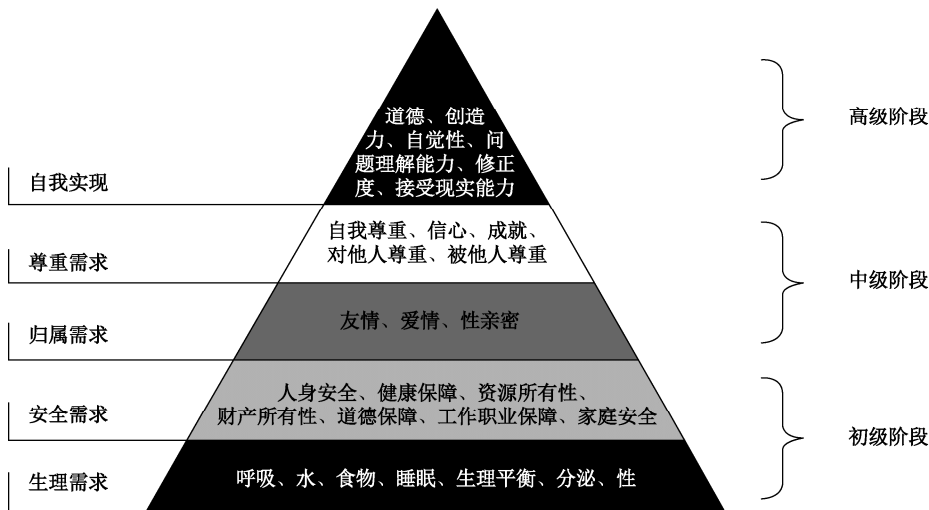
重在奖励与惩罚，让你形成一定的行为习惯。其学习理论主要是联结论和刺激—反应论。这一学派的基本观点是，学习是环境的刺激与学习者的行为反应之间的联结过程。行为主义学派注重学习的外部条件对学习的影响，又注重学习者对环境的行为反应。尤其是强调教育者要创设有利于学习的环境，尽可能强化学习者的行为。但是，行为主义学派学习理论也存在着明显的缺陷，如忽视人的学习具有主观能动性和内省性，忽视学习的社会性，因而受到其他学派的质疑和挑战。

想一想

大家为什么那么喜欢打王者荣耀和 LOL，而不喜欢上课学习？你们有没有深深地思考过这种现象呢？

（三）人本存在主义学派（代表人马斯洛、罗杰斯）

（1）该理论中最重要的一个理论是马斯洛的需求层次理论。



每个人都有这五种需求，只是每种需求对每个个体而言所占的比例不同。有的人对归属需求极为渴望，因此通过微信、QQ、微博、陌陌、快手等社交软件来获得他人的关注，寻求爱与被爱。有的人对自我实现需求渴望，因此会通过读书、绘画、音乐等方面来充实自己才能，从而使自己有成就感。

（2）此外，该理论提倡人要学会悦纳自己，发现自我的优点，同时也要善于接纳自己的不足之处，成为一个心胸开阔的乐观主义者。“我很丑可是我很温柔，我很穷可是我很有才，我很闷可是我也很萌……我就是我，绝不借助他人的高枝炫耀或封闭自己”。

想一想

1. 你还知道其他心理学流派吗？他们的主要观点是什么？你最想了解的是哪个流派？
2. 我们这门课叫心理健康教育，它和心理治疗、心理咨询和心理辅导等又有什么区别呢？
3. 什么情况的心理问题适用心理健康教育？



▲ 健康与心理健康的含义

扫一扫，学微课



练一练（判断对错，并说明原因）

1. 只有性格内向的人，才容易患心理疾病。
2. 心理疾病或障碍，只有在别人看出来时才有必要去求助心理医生。
3. 坚强的、成功的人不容易患心理疾病。
4. 心理不健康是一件令人丢脸的事情。
5. 心理问题也有对错。
6. 偶尔出现了一些不健康的心理和行为，就是有了心理问题。
7. 所谓“悦纳”自己，就是要让自己的一切都是好的。
8. 心理疾病不会影响到身体健康。
9. 身体不健康不会引发心理不健康。
10. 有心理问题的人精神都不正常。

三、心理健康的定义

每个人都关心自己的健康，但对健康的理解却各不相同。有人说，没有疾病就是健康；有人说，能吃能睡就是健康；还有人说，精力充沛就是健康……到底怎样才算健康呢？

世界卫生组织于2001年将心理健康定义为一种健康或幸福状态，在这种情况下，个体得以实现自我，能够应对正常的生活压力，工作富有成效，有能力对所在社会做出贡献。

心理健康有两层含义：

一是无心理疾病，这是心理健康的基本条件，心理疾病包括各种心理及行为异常的情形。

二是具有积极向上的心理状态。

世界卫生组织对健康的定义包含以下几个方面。

一是躯体健康，就是生理健康。

二是心理健康，就是人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能够保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信、有自知之明等。

三是社会适应良好，就是活动和行为能适应复杂的环境变化，为他人理解和接受，使自己在各种环境中具有充分的安全感；能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。

四是道德健康，就是不损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、



美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福做贡献。



想一想

判断心理健康的标准是否是唯一的？你能举出几个其他标准吗？

四、心理健康的标准

（一）马斯洛（A. Maslow）等提出的心理健康标准

- （1）充分的安全感；
- （2）充分了解自己，并对自己的能力进行适当的估价；
- （3）生活的目标能切合实际；
- （4）能与现实环境保持接触；
- （5）能保持人格的完整与和谐；
- （6）具有从经验中学习的能力；
- （7）能保持良好的人际关系；
- （8）适当的情绪表达及控制；
- （9）在不违背集体要求的前提下，能作有限度的个性发挥；
- （10）在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要能恰如其分地给于满足。

（二）奥尔波特（G. Allport）提出的心理健康标准

心理健康与人格有着密切的关系，人格心理学家奥尔波特对心理健康提出了七条标准：

- （1）自我意识广延；
- （2）良好的人际关系；
- （3）情绪上的安全性；
- （4）知觉客观；
- （5）具有各种技能，并专注于工作；
- （6）现实的自我形象；
- （7）内在统一的人生观。

（三）林崇德提出的心理健康标准

我国著名心理学家林崇德认为：“心理健康标准的核心是凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。”

他认为心理健康主要有以下十条标准：

- (1) 了解自我,对自己有充分的认识 and 了解,并能恰当地评价自己的能力;
- (2) 信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败;
- (3) 悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同;
- (4) 控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为;
- (5) 调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能作出及时的反馈、修正、选择、变革和调整;
- (6) 完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐;
- (7) 发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格;
- (8) 调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系;
- (9) 设计自我,有自己的生活理想,理想与目标能切合实际;
- (10) 满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

(四) 郭念锋提出的心理健康标准

郭念锋在《临床心理学概论》一书中提出可从以下十个方面来判断心理健康水平。

- (1) 心理活动强度;
- (2) 心理活动耐受力;
- (3) 周期节律性;
- (4) 意识水平;
- (5) 受暗示性;
- (6) 康复能力;
- (7) 心理自控力;
- (8) 自信心;
- (9) 社会交往;
- (10) 环境适应能力。

虽然国内外研究者对于心理健康标准的观点不同,但总体来说,有一个统一的标准:人的心理是知、情、意、行的统一体。心理健康是一个人整体的适应良好状态,是人格健康、全面发展。

心理健康应遵循以下标准:

- (1) 智力正常;
- (2) 人际关系和谐;
- (3) 心理与行为符合年龄特征;



- (4) 了解自我，悦纳自我；
- (5) 面对和接受现实；
- (6) 能协调与控制情绪，心境良好；
- (7) 人格完整独立；
- (8) 热爱生活，乐于工作。

综上所述，心理健康的标准是多层次、多方面的，要科学、正确判断一个人的心理是否健康，必须从多个角度进行考察，还要结合不同地区、不同民族、不同文化、不同时代的具体情况。

五、常见心理健康问题

保持健康的心理、成全美好的人格、拥有成功的人际关系，是人生成功和幸福的根本。然而，在一生中我们可能会遇到很多心理问题，在不同的人生阶段，心理问题又有其特定的表现。并且，这些问题可能会严重影响我们的正常生活。

因此，为了更好地享受生活，我们要加强对心理健康知识的学习了解，什么是心理健康？如何辨别各种心理问题？如何应对心理问题？导致心理健康问题的原因又有哪些？

（一）情感障碍

1. 定义

情感障碍是以明显而持久的心境高涨或心境低落为主的一组精神障碍，并有相应的思维和行为改变。

2. 临床表现

躁狂发作、双向人格障碍、抑郁发作。

崔某与抑郁症

1999年，国内电视媒体纷纷效仿崔某的《实话实说》节目形式，逐步导致全国电视观众对《实话实说》电视节目的要求不断提升，最终此节目的收视率慢慢下降，尽管崔某已经使出浑身解数，但是依然未能稳固收视率，这让崔某感觉到前所未有的焦虑和危机！到2001年时，沉重的工作精神压力，导致崔某从睡眠障碍发展到严重的精神抑郁症，而过多服用镇静类药物后，他的身体已经产生了抗体！用崔某的话说，那是他一生中最痛苦的岁月，而这种痛苦也严重地影响了他的家人。当时精神紧张焦虑的崔某，已经难以集中精力面对工作，甚至他在跟两位嘉宾做学术层面交流节目时，精神恍惚的崔某竟然多次忘记对方刚才说什么！

崔某曾经说过，那时候经常自己回到家里就把头往墙上撞，同时骂自己是没用的人！为了不影响到家里人休息，崔某独自搬进书房，而老父亲也跟进书房里放了张

单人床，眼见好端端的儿子已经快变成了疯子，老人家就时常老泪纵横地安慰儿子！因为儿子每天晚上都无法正常入睡，老父亲也只好眼睁睁地陪着儿子，坚持到儿子白天上班后老父亲才睡一下，年高体弱的老父亲因此也被折腾得疲惫憔悴！直到有天深夜，在书房陪伴儿子的老父亲没留神打个瞌睡后，睁开眼睛时见到儿子的床上空空如也，老父亲惊恐地转身看见儿子在窗台边，两眼疲惫无神地望着夜空，老人家下意识地冲过去紧紧抱住儿子，而崔某靠在老父亲颤抖的身上哽咽地说：“爸，这样活着太痛苦了，我很想跳下去彻底解脱！”随即父子两人相拥流泪。

当时崔某已经接近精神崩溃而无法正常工作，无奈父母强迫儿子暂时离开工作岗位。随后崔某就在父母的陪伴下，邀请了北京的著名心理医生，为崔某进行了详细的心理检测，之后医生确诊并告诉崔某父母：崔某是由于精神压力过大，同时对人生的期望值偏高，所以形成了情绪焦虑和心理恐慌，医学上将这种病称之为情绪抑郁病症，这种病甚至有可能导致精神分裂而自杀的后果！

随后的一年中，崔某在父母的陪伴下，进行全面治疗，同时父母妻女们用亲情坚定地支持着他！通过多元化的全面治疗，直到2006年，崔某的病症得到缓解康复。再次投入新生活的崔某曾经说过，感谢我的父母，感谢他们挽救了我，如果要是再来生，我还要做他们的儿子！

2011年9月19日，崔某和著名作家余某共同出现在一个心理治疗大会的论坛上。他此行是以一位抑郁症病愈者的身份，现身说法曾经的黑色经历。崔某表示自己的抑郁症已经痊愈，而他之所以当初将自己的病情公之于众，是为了使得中国抑郁症患者的境遇得到改善，如今他成功地做到了。

人生对于崔某来说，50多年里已经给予了太多的考验，但是，崔某一如既往，保持本真，在面对一些社会现象时，他的声音犹在，辛酸、质疑、迷茫，生死的背后，崔某到底经历了什么，面对了什么，克服了什么……让他走过了那段漫长的岁月……



想一想

什么是抑郁症？有什么症状？如果你身边的人患上了抑郁症你会怎么帮助他？

1. 抑郁症

(1) 基本症状：

“三低”：情绪低落、思维迟缓、意志减退。

“三无”：无用、无助、无望。

“三自”：自责、自罪、自杀。

(2) 症状标准：以心境低落为主的一组症状，但并不是情绪（心境）低落就是得了抑郁症。

(3) 严重程度：一天中的大多数时间心境低落。

(4) 持续时间：至少两周。

(5) 症状表现以心境低落为主，同时要有以下症状中的四项：

- ① 对日常活动丧失兴趣，无愉快感。
- ② 精力明显减退，无原因的持续疲乏感。
- ③ 精神运动性迟滞或激越。
- ④ 自我评价过低，或自责，或有内疚感，甚至可达妄想程度。
- ⑤ 联想困难，或自觉思考能力显著下降。
- ⑥ 反复出现想死的念头，或有自杀行为。
- ⑦ 入睡困难、梦多易醒、早醒，或睡眠过多。
- ⑧ 食欲不振，或体重明显减轻。
- ⑨ 记忆力下降，注意力不集中。
- ⑩ 性欲明显减退。

(6) 抑郁症的预防。

- 培养良好的人格
- 早发现，早治疗
- 培养自己的兴趣爱好
- 有一所好奇心
- 保持乐观的心态
- 交一批好朋友

2. 躁狂

(1) 重度躁狂型精神分裂症案例分析。

某女，19岁，初中学历，陕西省子洲县人。从小父亲去世，家庭贫困，她从小遭受过很多挫折，愿望是上大学多学知识、用写书的形式倾诉母亲一生所经历的灾难以报答母亲的养育之恩。因为初中毕业没考上高中，造成精神压力。

14岁开始有内火过盛现象，急躁不安、脸上经常发烫、喜欢冷食冷饮，常用冷水往头上泼洒才觉得舒服，失眠多梦，胡思乱想，大脑逐渐失控，16岁精神失常。

【其他治疗】1998年6月被绥德市某精神病医院诊断为“躁狂型精神分裂症”，住院治疗20多天，病情基本稳定，随后出院。

1999年6月病情复发，在咸阳市某精神病医院住院治疗32天无效，要求出院。1999年8月返回绥德市某精神病医院，住院治疗30多天，病情基本稳定，随后出院。2001年11月病情复发，在西安市某精神病医院接受治疗，住院治疗33天不但无效，而且病情加重。大小便基本失禁，五天五夜未眠、语无伦次24小时不停地说话。

【初诊日期】2001年12月15日经人介绍来此就诊。

【最初印象】浑身浮肿、坐卧不宁，神志不清、言语增多并且错乱，说起话来口

起白沫，面部肌肉跳动。

【病因分析】中医诊断为狂症属于“痰迷心窍、痰火攻心”，由于思虑过度导致失眠、内火过盛、煎熬成“痰”。“此痰”蒙蔽心窍，扰乱神明，使人思维混乱、神志恍惚不清，产生了精神失常的现象。

【治疗总结】此案例病程四年，其中住了四次精神病医院，治疗无效。采用精神康复、心理疗法与“倒痰”疗法相结合。倒痰三次，一个月内痊愈，三个月后正常参加劳动。至今，未曾复发。

（2）躁狂定义：躁狂是指以心境显著而持久地高涨为基本临床表现并伴有相应思维和行为异常的一类精神疾病。通常有反复发作倾向，缓解期精神状态基本正常，愈后一般较好。

（3）躁狂临床表现：心境高涨；思维奔逸、意念飘忽；夸大观念、自我评价过高；活动增多、言语增多；面色红润、双目有神、心率加快；可有双相躁郁症状交替出现。

（二）神经症

什么样的人易患上神经症？神经症的基本特征是什么？在日常生活中我们能鉴别出来吗？抑郁性神经症又称神经症性抑郁，是由社会心理因素引起的，也往往与患者的个性偏离有关；是以持久的心境低落为主要特征的神经症性障碍，严重程度可起伏波动；常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍。患者有治疗要求，但无明显的运动性抑制或幻觉、妄想，生活工作不受严重影响。基本特征如下：

一是没有脑的器质性病变作为基础，也没有足以造成脑功能障碍的躯体疾病。

二是心理冲突，精神痛苦。

三是自知力良好。

四是生活自理能力、社会适应能力和工作能力基本没有缺损。

五是症状的持续性。

1. 神经衰弱

神经衰弱的症状：

（1）精神易兴奋和精神易疲劳两者相结合的各种症状。

（2）情绪症状：易激惹、烦恼、易紧张激动。

（3）心理生理症状：睡眠障碍、紧张性头痛。

2. 焦虑症

（1）焦虑症定义：人类面对危机时的自然情绪反应，它使人们提高警觉、采取行动、避开危险、处理困难，它有积极和消极的作用。患有焦虑症的人，常感到无明显原因、无明确对象、游移不定、范围广泛的紧张不安；经常提心吊胆，却又说不出具体原因。患者过分关心周围事物，注意力难以集中，从而使工作和学习效率

明显下降。

(2) 焦虑症分类：惊恐障碍和广泛性焦虑症。

3. 强迫症

(1) 强迫症定义：以不能为主观意志所克制，反复出现的观念、意象和行为为临床特点的一种心理障碍。其特点是有意识的自我强迫和自我反强迫并存，患者体验到焦虑和痛苦。

(2) 强迫症分类：强迫思想；强迫意向；强迫动作。

4. 疑病症

(1) 特征表现：

为过度关注自己的身体健康，对健康估计之坏与身体的实际情况很不相称，处于对疾病或失调的持续的强烈的恐惧之中。但通过各种检查均不足以肯定其有任何器质性疾病的证据，也未发生这些主观症状的躯体原因。

(2) 诊断标准：

以疑病症状为主要临床表现，并过分关注自身健康状况；

- ② 伴有焦虑、抑郁症状；
- ③ 工作、学习和家务能力下降；
- ④ 病程在 6 个月以上；
- ⑤ 排除精神分裂症、内源性抑郁症及所怀疑的躯体性疾病。

5. 恐怖症

(1) 概念：暴露于某一情境或客体所致的严重焦虑，常有回避行为。害怕动物、黑暗或陌生人，害怕场合和情境如雷声、暴雨、高空、飞行或幽闭恐怖。

(2) 特征：

恐惧与处境不相称；

患者感到痛苦，往往伴有显著的植物神经功能障碍；

- ③ 对所恐惧的处境本能地回避，直接造成社会功能受损害；
- ④ 控制不住（患者知道不切实际、不合理，但不能摆脱）。



练一练

你能试着分析各类病症的发病特征吗？

话题二

心理健康调适



学习目标

1. 知晓心理调适的概念。
2. 了解心理调适的具体原则。
3. 具备进行心理调适的能力。
4. 能够运用多种方法对心理问题进行调适。



案例导入

小宇，女，17岁，某校高中一年级学生，父母离异，随同爷爷奶奶生活，母亲改嫁到外地，家庭条件较以前更差。本性活泼聪明的她，到校就读后发现性格变得孤僻，不主动和同学谈话。平时很听老师的话，学习上也很有认真，可是效果并不好，很敏感，如果奶奶来学校总觉得奶奶在说她的坏话，同学之间也是。如果看到同学在说悄悄话，就感觉是在说自己。

对于小宇这样父母离异导致内心敏感的孩子，应该怎么帮助她？

父母的离异必定会给孩子幼小的心灵造成一定的伤害。平时和爷爷奶奶一起生活，心中有话也无处诉说。母亲很少回家，平时也没有跟孩子联系，对于她来说父爱等于是没有的，母亲再嫁后关系也不协调。加之爷爷奶奶年纪大了，生活条件也不是很好，这样的生活让她的心理十分自卑，缺乏自信。

在学校中，老师应当给予孩子更多的关怀和爱护，要主动和孩子亲近，和她做朋友。对于她的家庭情况对症下药，慢慢建立孩子的自信心和责任心。除此之外，还要多和她的爷爷、奶奶沟通，在教育孩子的方法上要注意方法，要多从其他角度入手。在集体生活中，要多鼓励她与其他同学交流和玩耍，多些机会让她参与集体活动，感受集体生活的快乐！



探究与体验

一、心理调适概述

（一）心理调适的概念

心理调适是运用心理科学的方法对认知、情绪、意志、行为等心理活动与心理状态进行调整，改善适应，以达到提升心理健康的目的。

（二）自我心理调适

（1）心理调适既可用于自己调适，也适用于帮助他人。

（2）自我心理调适是指根据自身发展及环境需要对自己进行的心理控制和调节，从而最大限度地发挥个人潜力，维护心理平衡，消除心理困扰。

二、主要的心理问题

（一）学习心理问题

青少年阶段是学生学习与发展的重要时期。学生的身心发展主要是通过学习来实现的，学习是学生的第一要务和主要活动。但是学生在学习中存在以下问题：

1. 学习目标不明确

不少学校学生在进入职业学校后，学习自信心不足，甚至没有学习的近期、中期和长期目标。学习态度不端正，学习动机不强烈，学习目的不明确。

2. 学习方法不得当

部分学校的学生没有养成良好的学习习惯，缺乏良好的学习动机和浓厚的学习兴趣，没有掌握基本的学习方法，学习效率低。他们对学习过程缺乏必要的反思，不会科学合理地安排学习时间，不懂得对学习成败进行合理的归因。

3. 学习焦虑现象普遍

许多学校的学生在学习上自我认知水平低，对学习缺乏自信，对有些学科和课程的学习及考试存在比较严重的恐惧心理，有明显的厌学情绪和逃学行为。

（二）情感心理问题

1. 情绪不稳定，自控能力差

处于青春期的学生具有明显的情绪两极性，遇事易兴奋、激动或愤怒、悲观。他们的情绪变化很快，常常是稍遇刺激即可爆发偏激情绪和出现极端的行为方式，冲动性强，理智性差，常常导致发生激烈的冲突或不必要的争执。

2. 社会情感淡漠, 自我情感脆弱

部分职业学校的学生由于受社会负面因素的影响, 社会性情感淡漠, 对人对事态度冷淡。漠不关心, 有时近乎“冷酷无情”, 对集体活动冷眼旁观, 置身事外, 似乎看破红尘。他们的情感处于“冻土层”, 似乎缺少阳光的照耀。有人把职业学校学生的这种心态称为“三无”状态, 即无动于衷, 谓之无情; 缺乏活力, 谓之无力; 漠不关心, 谓之无心。

3. 情感严重压抑, 情绪体验消极

受社会大环境的影响, 许多家长认为孩子只有进入重点学校才是进了大学的门, 才有前途和希望。进入职业学校只不过是领到一张临时的打工证, 将来不会有出息的。在社会和家庭的双重压力下, 学生的压力增大, 常常身感疲惫, 觉得自己好累, 不愿和别人交流, 易产生抑郁, 悲观等消极情绪。

(三) 人际交往心理问题

1. 师生间交往缺乏信任感

由于以前不良的师生关系, 以及经常被老师忽视、排斥、指责的经历, 一些职业学校学生对职业学校的老师, 自然会产生一种条件反射式的疏远感和压抑感; 担心老师会向家长告状, 怀疑老师会有意为难自己; 想与老师亲近但又怕受到冷落; 一旦老师在处理问题时不够恰当, 学生便会产生强烈的不满或偏见, 形成对立情绪, 产生逆反行为。

2. 同学间交往缺乏理解感

在学校, 职业学校的学生迫切希望得到了解, 沟通信息, 寄托感情, 表现自我, 人际交往欲望强烈。但是由于他们大多来自不同阶层, 不同地域, 具有不同的成长环境, 不同的生活习惯以及不同的行为标准, 因此, 他们在交往中难免产生矛盾和困难, 主要表现为独立生活能力差, 任性自私, 不能容纳他人, 不愿与人交往, 我行我素, 自以为是等。由于同学间交往的困难, 一方面导致学生容易产生自闭心理; 另一方面由于缺乏倾诉对象, 学生容易对自己缺乏自信, 产生心理压力。

3. 网络交往失度、失范

很多职业学校的学生在现实交往中难以获得需要的满足, 便试图在网络世界中得到补偿。他们喜欢网络中的“人机”对话式交往, 热衷于从网上寻找所谓的友谊。在网络世界里, 一些职业学校的学生觉得自己可以随心所欲, 无拘无束, 信口开河; 一些学生谈天说地, 谈情说爱, 沉浸于网恋, 不能自拔, 甚至为此荒废学业, 导致职业学校的学生违背网络交往的道德规范, 自我约束力明显下降。

（四）择业心理问题

1. 择业依赖萎缩心理

虽然目前我国实行“双向选择，自主择业”的就业制度，但是很多职业院校的学生还是寄希望于学校或父母给自己寻找就业去向，自己不敢独立做主，主动寻找就业信息或进行自我推荐。他们往往采取观望、等待的态度，常常导致错失就业机会。

2. 就业紧张焦虑心理

能不能顺利就业，成为职业院校学生的一个“心病”。一些职业学校的学生一方面认为自己的学历低，专业水平又不强，对自己就业应聘缺乏信心，害怕“毕业就是下岗”；另一方面又无法改变现实，整天忧心忡忡，寝食不安，过度紧张和焦虑。

3. 择业思维定式心理

许多职业院校的学生被自己所学的专业所困，希望能找到一个既有社会地位，又非常体面的收入高、待遇好的轻松工作。一旦无法实现上述目标，一些职业院校的学生就显得无所适从，心理极度矛盾。这说明职业院校的学生受择业定式思维的影响，缺乏开拓创新精神和创业能力。

三、心理调适的具体原则

（一）自我心理调适方法

- （1）了解并接纳自我；
- （2）发展健康的态度；
- （3）积极拓展人际关系；
- （4）选择并从事适当的休闲或社会活动；
- （5）参与进修，继续学习，增强个人的调适能力；
- （6）必要时寻求专业心理咨询人员的协助。

（二）心理调适的普遍性原则

- （1）认知多一点理性，少一点非理性。
- （2）情绪多一点快乐，少一点烦恼。
- （3）意志多一点坚强，少一点脆弱。
- （4）人生多一点努力，少一点退缩。

（三）自我挫败

自我挫败思想也指非理性想法，通常是自我打击。

自我挫败 (self-defeated thought) 可基于一些绝对的字句, 例如彻底、永远、所有、不应该等等。

1. 自我挫败思想的十个谬误

(1) 完美主义 (All or Nothing Thinking)

世上本就没有十全十美的东西, 最重要的是全力以赴尽力而为。

(2) 以偏概全 (Overgeneralization)

事实上, 虽然失败了, 但我仍可继续尝试和努力。

(3) 吹毛求疵 (Selective Abstraction)

事实上, 每件事情都有其优美的地方, 亦并非想象中那么差。

(4) 偏重消极 (Disqualifying the Positive)

事实上, 在我的生活中, 有很多愉快的事情。

(5) 妄下判断 (Jumping to Conclusion)

事实上, 没有充分的根据之前, 我们很难下判断。

(6) 言过其实 (Magnification or Minimization)

事实上, 我有很多可爱可取的地方。

(7) 强加责任 (Should Statements)

事实上, 我无须时时强迫自己。

(8) 情绪支配 (Emotional Resonance)

事实上, 这只是感觉, 可能并不是事实。

(9) 罪魁祸首 (Personalization)

事实上, 很多问题的产生是与我无关的。

(10) 不由分说 (Labeling and Mislabeling)

事实上, 我们可以给予自己及别人改善的机会。

2. 强化个人自信心的四个步骤

(1) 随时设想自己正朝着成功之路迈进。

(2) 要能自主, 不要去模仿别人。

(3) 尽量多了解自己欣赏自己。

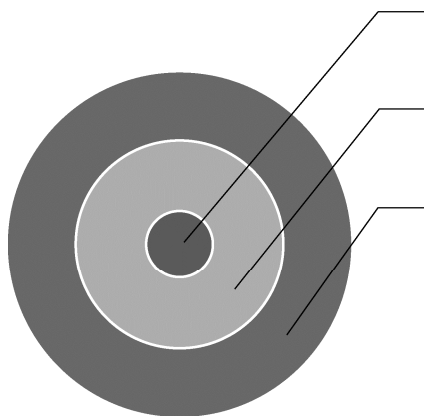
(4) 要实际地评估自己的能力。



练一练

评估你的支持系统

请将你身边的人按近亲、知己好友、一般朋友或机构分为三个层次, 每个层次挑出 3 个代表性人物, 将其姓名按层次填入下图。并且为该人物对你的支持程度打分, 分数从 1 分到 5 分, 填在姓名后面。1 分最低, 表示非常不支持; 5 分最高, 表示非常支持。



第一层（近亲）

1.____ 2.____
3.____

第二层（知己好友）

1.____
2.____ 3.____

第三层（一般朋友或机构）

1.____
____ 2.____
3.____

四、心理调适的方法

1. 注意力转移法

寻找新的刺激，追求新的兴奋点来抵消或冲淡原来的兴奋中心，使不良情绪逐渐消失，如：听听音乐，参加体育运动，进行自我娱乐，接受大自然的熏陶，参加有兴趣的活动，投入新的有挑战性的工作等等。

2. 心理宣泄法

诱导患者将自己致病的积郁内心的痛苦倾吐出来，使症状得以消失。包括流泪、倾诉法、读书法、写“压力自传”、写日记，自我反思、宣泄。

3. 认知调整法

通过认知纠正，以合理的思维方式代替不合理的思维方式，最大限度地减少不合理的信念给人们的情绪带来的不良影响。

4. 音乐疗法

音乐可以纾解身心的紧张，使人放松，恢复干劲。音乐还可消除心中的烦恼，诱导睡眠。音乐能使人精神焕发，消退低落的情绪。