

目 录

学习单元一 成长，从关爱心灵开始——中职学生心理健康教育导论

知识直通车 1 心理及心理的构成	1
知识直通车 2 心理的实质	4
知识直通车 3 健康观与心理健康观的发展	6
知识直通车 4 心理健康的标准及其界定	6
知识直通车 5 中职学生心理健康的标准及心理特点	8
知识直通车 6 中职学生常见的心理健康问题	10

学习单元二 我的自画像——中职学生自我意识的培养

知识直通车 1 自我意识的内涵	15
知识直通车 2 自我意识的发展过程	17
知识直通车 3 中职学生自我意识发展的规律	18
知识直通车 4 中职学生自我意识发展的特点	20
知识直通车 5 自我认知的偏差	21
知识直通车 6 负性的自我体验	22
知识直通车 7 消极的自我控制	25
知识直通车 8 健康自我意识的标准	27
知识直通车 9 培养健康自我意识的方法	30

学习单元三 孕育生命之花——中职学生人格发展与健康

知识直通车 1 人格的含义	33
知识直通车 2 人格的基本特征	35
知识直通车 3 人格的内容结构	37
知识直通车 4 人格形成与发展的影响因素	41

知识直通车 5 人格障碍的概念及其特征	45
知识直通车 6 常见的人格障碍类型	45
知识直通车 7 中职学生常见的人格发展缺陷与调适	49
知识直通车 8 中职学生塑造健康人格的途径和方法	53

学习单元四 快乐相伴，我的情绪我来控——中职学生情绪管理

知识直通车 1 情绪	58
知识直通车 2 情绪的分类	60
知识直通车 3 中职学生的情绪特点	61
知识直通车 4 情绪对中职学生身心发展的影响	62
知识直通车 5 中职学生常见的情绪困扰	64
知识直通车 6 常见情绪调节的方法	67
知识直通车 7 情商	69
知识直通车 8 挫折	71

学习单元五 学而时习之，不亦说乎？——中职学生学习心理的培养

知识直通车 1 什么是学习	75
知识直通车 2 树立正确的学习观	77
知识直通车 3 记忆与学习	80
知识直通车 4 学习策略	83
知识直通车 5 中职学生学习心理问题	83
知识直通车 6 影响中职学生学习的心理因素	85
知识直通车 7 中职学生健康学习心理的培养	85
知识直通车 8 考试焦虑的自我调节	88
知识直通车 9 创造性思维及其类型	89
知识直通车 10 创造性思维的培养训练	91
知识直通车 11 创新型人格的培育	93

学习单元六 学会交往，学会做人——中职学生人际交往能力的培养

知识直通车 1 人际交往的功能	97
-----------------------	----

知识直通车 2 人际交往的类型	99
知识直通车 3 影响人际关系发展的因素	100
知识直通车 4 中职学生不良人际关系类型	103
知识直通车 5 中职学生人际交往心理问题的原因	104
知识直通车 6 人际交往中的心理效应	104
知识直通车 7 成功交往的基本原则	107
知识直通车 8 人际交往的艺术	111
知识直通车 9 如何增强自己的人际魅力	113

学习单元七 青春的秘密——中职学生爱情与性心理

知识直通车 1 爱情的理论	118
知识直通车 2 爱情来临的阶段	123
知识直通车 3 什么不是爱情	125
知识直通车 4 恋爱心理调适	128
知识直通车 5 爱是自我成长	131
知识直通车 6 爱与性	133

学习单元八 相信自己，我的职业我做主——中职学生职业选择与规划

知识直通车 1 职业	138
知识直通车 2 职业选择	139
知识直通车 3 职业生涯自我规划	142
知识直通车 4 职业生涯规划步骤	142
知识直通车 5 职业角色	145
知识直通车 6 就业前心理准备	148
知识直通车 7 职业压力	149

学习单元九 让互联网成为你的好帮手——中职学生网络心理

知识直通车 1 互联网的诞生与发展	153
知识直通车 2 互联网的独特魅力	154
知识直通车 3 中职学生的网络行为	156

知识直通车 4 中职学生网络心理特点	157
知识直通车 5 中职学生网络成瘾的主要类型	159
知识直通车 6 网络成瘾的原因	160
知识直通车 7 中职学生网络成瘾的预防与辅导	162
知识直通车 8 网络心理问题——网恋	165
知识直通车 9 网络心理问题——网络孤独症	166
知识直通车 10 网络对中职学生的积极影响	168
知识直通车 11 网络对中职学生的不良影响	169

学习单元十 筑起生命的防火墙——中职学生生命教育与危机干预

知识直通车 1 中职学生的三生教育	177
知识直通车 2 中职学生心理危机干预	179
知识直通车 3 心理危机的识别与干预措施	180
知识直通车 4 心理危机干预的基本步骤与技术	181
知识直通车 5 如何判断正常心理和异常心理	183
知识直通车 6 常见异常精神障碍的识别	183
知识直通车 7 自杀心理危机的识别与干预	185

参考文献	190
------------	-----

心灵成长是个人的进化,人的一生中心灵的成长永无限制。

——斯科特·派克

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪,是幸福的最好资金。

——斯宾塞

中职学生正处于一个生理、心理都发生巨大转变的关键时期,其中大多数人都是因为升学考试失利,未能上高中而无奈就读中职,对学习和生活不抱乐观态度。由义务教育向职业教育的转变,不仅使学生体会到学习内容与方法的变化,而且直接面临职业竞争日趋激烈的社会大环境,他们在成长、学习和生活以及人际交往、求职择业等方面存在巨大的压力,会产生各种各样的心理困惑和心理问题,而中职学生在基础教育中是经常被忽视的弱势群体。为了更好地适应经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才培养的基本要求,增强中职学生的心理承受能力,以迎接未来激烈竞争的社会,让我们携手,一起走进中职“心理健康教育”的殿堂,为中职学生真正撑起一片守望幸福的蓝天。

学习单元一

成长,从关爱心灵开始 ——中职学生心理健康教育导论

知识直通车 1 心理及心理的构成

心理学就是研究心理现象、心理特征及心理活动规律的科学。

人的心理活动极为复杂,表现形式也多种多样,通常被分成两大类,即心理过程与个性心理(又称人格)。心理过程是人们共同具有的心理活动,个性心理是个体独特的稳定的心理特点。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的。个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动过程而形成的。没有心理过程,个性心理就无从形成。同时,已经形成的个性心理,又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来,并对心理过程产

生重要的影响，使之带有个人色彩。心理过程与个性心理是人的完整的心理生活的两个侧面，它们有机地结合在一起，构成了一个人完整的心理面貌。

心理是心理活动、心理现象的简称，是和“物质”相对应的“精神”的东西，是感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等心理现象的总称。

小贴士

有关概念名词

心理过程即心理活动的过程，是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程，是心理现象的不同形式对现实的动态反映，是人们共同具有的心理活动。

认识过程又称为认知过程，主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程，是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。

意志过程是人们自觉地确定目标，有意识地支配和调节自己的行动，克服种种困难以实现预定目标的心理过程。

个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和，包括个性倾向性、个性特征等方面，反映人的心理现象的个别性。

个性倾向指个人的意识倾向，即在人与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。

个性心理特征是指个人身上表现出来的比较稳定的心理特征，主要包括人的气质、能力和性格等。

气质就是通常人们所说的“性情”“脾气”，指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。

性格是人对客观现实的稳固的态度以及与之相适应的已成习惯的行为方式。

心理学把直接影响活动效率、能够顺利地完成任务的心理特征称为能力。

气质类型学说

古今中外的学者对气质类型进行了不同的划分，其中最有影响力的是古希腊医生希波克拉特提出的体液分类说。他把人的气质分为四种类型：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。气质类型只代表着人们心理活动的动力特点，并无好坏之分。它赋予人的心理活动和行为以独特色彩，但并不决定智力发展水平，更不决定人的性格和品德，所以它不具有社会评价意义。

心理故事

揭开斯芬克司之谜

传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神居住的地方，那里有主神宙斯以及由他所统率的众神。凡人是难以涉足神的地界的，而神的箴言——“人，认识你自己”——又应该让人来知晓。于是，就有了斯芬克司的故事。

斯芬克司是传说中的一个奇特的生物——“狮身人面”。现在埃及还有她的一座雕像，

与雄伟的金字塔一样著名。在古希腊的神话传说中,她作为神的使者,带着神对人类的忠告——“人,认识你自己”,从奥林匹斯山来到了人间——古希腊的忒拜城堡。经过精心的筹划,她把那句神的箴言化作了一段谜语,来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”

这就是斯芬克司的谜语,每个路过的人都必须猜一猜她的谜语。而且,富有挑战和特殊意义的是,凡是猜不中的,都会为此而丧生,被斯芬克司毫不留情地吃掉。

不无遗憾的是,当时忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克司的谜语,因而该城堡也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自外出,想要去寻找一位能够解答出斯芬克司之谜的人。而就在国王带着随从外出访贤的途中,发生了一件意外的事情:国王一行遇到了一位异乡的青年,为了争路先行,双方发生了争斗。在争斗中,国王及其随从都丧生于该青年之手。这位异乡的青年名叫俄狄浦斯。实际上,他这时已经在自己不知情的情况下,杀死了自己的亲生父亲。

故事要回溯到18年前。拉伊俄斯国王在王后伊俄卡斯忒临产的前夜,做了一个奇异的梦,梦中有神来告诉他,说王后要生的是一个儿子,这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲,并且还会与自己的母亲结婚。迷信于神的托梦的拉伊俄斯国王为了避免梦中所说的厄运,便在婴儿生下之后,刺穿其双腿,命手下的武士将婴儿带出城外处死。受命于国王的那个武士出城后动了恻隐之心,将婴儿送给了一个牧羊人。牧羊人带着婴儿流浪到了一个叫做科林斯的城堡,该婴儿后来被科林斯的国王收养,取名为俄狄浦斯。俄狄浦斯在自己18岁生日的时候,也做了一个奇异的梦,梦中说他命中注定要杀死自己的亲生父亲,而与自己的母亲结婚。同样为了避免这梦中的厄运,俄狄浦斯离家出走,想远离自己的父母(实际上的养父母),流浪之中来到了忒拜城堡附近,遇到了外出访贤的拉伊俄斯国王,争斗之中他杀死了自己的亲生父亲。

国王死后,忒拜城堡的大臣们发出通告说,凡是能够解答出斯芬克司之谜的人,就可以继任国王,并且与王后结婚。就这样,在命运的安排下,俄狄浦斯来到了斯芬克司面前,并且解答出了斯芬克司的谜语——人,那就是人本身!

“人在‘早晨’,即人在很小很小的时候,是用‘四条腿’走路的,即在地上爬;长大了就能够站起来,于是‘中午’就用‘两条腿’走路;到了‘晚上’——老年,人会用一条拐杖来帮助自己走路,也就变成了‘三条腿’。”俄狄浦斯答出了斯芬克司的谜语,斯芬克司也就完成了自己的使命,因为作为神的使者,她是要通过这样一个谜语来告诫人类要对自己或自身进行认识——作为人,你必须认识你自己!

曾经有一位著名的画家,以这段故事为根据,加上自己的想象,绘出了一幅深沉而动人的油画——“斯芬克司之吻”:狮身人面的斯芬克司撩起了自己的面纱,露出了世人难得一见的面容,吻了跪在她面前的俄狄浦斯。这一吻,吻出了一个真正的人,一个具有自我意识、对自身有所认识、有所反思的人;这一吻,也吻出了一种关于人的学问,也即《新大英百科全书》上所注解的“心理学”。

“人,认识你自己”,简单而朴素的语言,蕴含着深刻的内涵:这既是心理学的根源,也是心理学的目标。

知识直通车 2 心理的实质

一、心理是脑的机能

心理是物质发展到高级阶段的属性。这个“物质发展”指的就是动物神经系统的发展。只有动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后，才有了心理机能，且随着进化，动物越高级，脑的结构越复杂，心理活动也相应越复杂多变。

二、心理是客观现实的反映

脑是心理的器官，但脑本身并不产生心理。心理是客观物质世界在大脑中的反映。客观事物作用于人的脑产生心理，这是一种高级反映形式。

1. 客观现实是心理的源泉

这句话有两层意思：一是说心理的产生必须以客观现实为前提，没有客观现实也就没有被反映的对象，人脑也就无从反映，心理也就无从产生；二是说人们心理活动的内容，也就是人脑反映的内容是由客观现实所规定的，有什么样的客观现实才有什么样的反映。

2. 社会生活实践是人的心理发生、发展的根源

人的心理的基础是人的社会生活实践，没有社会生活实践，人的心理就不会发展，甚至不能产生人的心理。人在儿童期如果没有机会与文明的社会生活接触，脑子得不到适当的刺激，其心理发展就会陷于停滞状态。

心理故事

跛脚的王子

1828年5月26日，在德国纽隆贝尔克城的街头，市民发现一位穿着古怪的农民服装，神情疲倦而摇摇晃晃向前移动的青年。这位青年是谁呢？后来才知道他是在1812年德国出生的当时巴登大公国的王子——卡斯巴·豪瑟。他出生后被争夺王位的宫廷阴谋家与普通婴儿进行调换，然后被当做人质扣押了起来。他三四岁以后就被关入了地牢，每天由一个他看不见的人给他送面包和凉水，不能与任何人接触，不准做任何活动。直到17岁，他已经不可能继承王位时，才被放了出来。此时，他身高只有144cm，智齿还未长出来，目光呆滞，表情如同幼儿，膝盖变形，双腿几乎支撑不住身体的重量，因而走起路来摇摇晃晃如同刚学步的孩子，智力如同幼儿。例如，他看到镜子里自己的影像却以为镜子后面还有一个人；不能区别生物和非生物、自然的东西和人造的东西；语言能力有限，只能讲6个词和几句简单的拉丁语，并只会使用第三人称。他被放出来后过上正常人的生活并经过学习，才逐渐恢复普通人的智力水平。

然而卡斯巴·豪瑟最后还是没能逃脱阴谋家的魔掌。1833年12月14日，他遭到暗杀，

死时仅 21 岁。死后法医对他进行尸检,发现他的整个大脑比一般人的要小,大脑的沟回呈萎缩状态,然而大脑皮层的视觉区发展得比较充分。卡斯巴·豪瑟的大脑的这种状况同他 13 年的地牢生活是有直接关系的。而他的这种特殊大脑又限制了他的心理的正常发展。

3. 心理是对客观现实主观、能动的反映

人的心理按其内容的源泉及其发生的方式来说,是客观的(是物质的脑对客观现实的反映)。但是这种反映的表现形式是主观的,是以主观映像的形式来表现的。

心理活动是由每一个主体来承担的。每一个人在过去的实践中形成的知识、经验、世界观和个性心理特征都不一样,都带着个人的特点,这些都会影响其对客观现实的反映。对同样的客观事物,每个人反映的选择性、准确性、全面性、深刻性以及反映的速度和灵活性都会有所不同。即使是同一个人,在不同的时期和不同的条件下,对同一事物的反映也可能很不相同。例如,面对落花,既有“花谢花飞花满天,红消香断有谁怜”的感伤,也有“落红不是无情物,化作春泥更护花”的豁达。同是一轮明月挂在夜空,张若虚会吟出“江畔何人初见月,江月何年初照人”的思索,李太白会叹出“床前明月光,疑是地上霜”的乡愁。

因此,每个人的映像或多或少地带有个人的特点。所以说,人的心理是人脑对客观现实的主观反映。

三、心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映,也就是一种看不见、摸不着的映像,看不见、摸不着并不代表它就是虚无缥缈的,它可以通过人的活动存在和表现。所以,就有了察言观色、揣摩心理的学问——心理学。有时候,一些小动作会泄露我们内心的秘密。这一切,也就是心理活动。

在一些西方国家的认知心理学中,有一个小的分支叫“expression analysis”——就是通过对人的面部表情、肢体语言的分析,来试图了解人的内心世界。这种分析可以通过极其微小的、常人难以察觉的微弱表情变化来了解人的内心世界。

总之,心理是脑的机能,是人脑对客观现实的主观反映,这两者是相互联系、密不可分的。同时,人脑也只有在社会实践中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实,永远处于相互作用之中。人们就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中,不断地丰富和发展自己的聪明才智,形成自己的世界观的。

小贴士

人有多少种面部表情?美国的心理学研究结果或许令你难以置信——约 100 000 种。所以,一个或许连自己都没有察觉的细微表情都有可能被这个领域的心理专家所捕捉。这种通过面部表情分析来判断被测人是否说谎的心理学实验在西方国家不在少数。

知识直通车 3 健康观与心理健康观的发展

早在公元 2 世纪，著名的古罗马医生盖伦就将健康定义为“没有疾病的状态”。这种健康观念一直占据着人们的健康意识，认为疾病是影响健康的主要因素。此后，人们对健康的认识一直局限于躯体的生物学变化。20 世纪初，《简明不列颠百科全书》把健康定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”而《辞海》也曾给健康定义为“人体的各器官各系统发育良好，功能正常、体质健壮、精力充沛，并且有良好的劳动效能。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标衡量”。上述这些解释都源于生物医学模式（生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式）。其实，这些解释是十分片面的。

1948 年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中就认为“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。1989 年，该组织又为“健康”下了新的定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好的道德健康。”而后，它又提出了身心健康的八大标准，即“五快”“三良”。“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

结论：健康不只是没有疾病和不虚弱，能够抵抗疾病只是健康的一个部分。健康包括生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。一个人的生理、心理和社会适应能力都处于完满状态，才算是真正的健康。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

知识直通车 4 心理健康的标准及其界定

关于心理健康，国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵，提出过许多观点和看法。

1946 年，第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“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，将个人心境发展成最佳状态。”还具体指明心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际交往中彼此能谦让；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。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）在《变态心理学》一书中提出的心理健康的十条标准是：

- （1）有充分的安全感；
- （2）充分了解自己，能恰当地估计自己的能力；
- （3）生活的理想和目标切合实际；
- （4）不脱离周围现实环境；
- （5）保持自身人格的完整与和谐；
- （6）具备从经验中学习的能力；
- （7）保持适当和良好的人际关系；

- (8) 适度地表达和控制自己的情绪;
- (9) 在团体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,适度地满足个人的基本要求。

在国内,目前得到公认的心理健康标准分为八条:

- (1) 自我认识与实际相符;
- (2) 智力正常;
- (3) 心理行为符合年龄特征;
- (4) 情绪积极并能自控;
- (5) 反应适度;
- (6) 人际关系和谐;
- (7) 人格健全;
- (8) 正视现实,适应社会。

一般认为心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。它包含两层含义:

一是没有疾病。这是心理健康的基本条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样。

二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够乐观向上,对自己抱肯定的态度;认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的承受挫折能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境和文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做贡献。

由此可以看出,界定心理健康标准时,一般应该考虑自我意识水平、环境适应、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。

心灵感悟

快乐的学问

你改变不了环境,但你可以改变自己;
 你改变不了事实,但你可以改变态度;
 你改变不了过去,但你可以改变现在;
 你不能控制他人,但你可以掌握自己;
 你不能预知明天,但你可以把握今天;
 你不可以样样顺利,但你可以事事尽心;
 你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度;

你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

心理故事

我的生命里还有很多

霍金是一位可以与爱因斯坦齐名的杰出的英国科学家，对现代物理学有突出的贡献。但是他在 21 岁时就被诊断出患肌肉萎缩性侧索硬化症（卢伽雷病），到后来全身只有几个手指能够活动。有一次，在霍金学术报告结束之际，一位年轻的女记者捷足跃上讲坛，面对这位已在轮椅上生活了 30 余年的科学巨匠，在深深景仰之余，又不无悲悯地问道：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”这个问题显然有些唐突和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘。于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：

我的手指还能动；
我的大脑还能思维；
我有终生追求的理想；
有我爱和爱我的亲人与朋友……
对了，我还有颗感恩的心……
会场掌声雷动……

专家视角

养心八珍汤

慈爱心一片，好肚肠二寸，正气三分，宽容四钱，孝顺常想，奉献不拘，老实适量，回报不求。以上八味药，共置宽心锅内炒，不焦不躁。再放公平钵内研，越细越好，三思为本，少淡泊为引。菩提子大小，和气汤送下，清风明月，早晚分服，可净化心灵，升华人格，物我两忘，荣辱不惊。 功效：诚实做人，认真做事，延年益寿，消灾祛祸。

——北京安贞医院洪昭光教授

知识直通车 5 中职学生心理健康的标准及心理特点

一、中职学生心理健康的标准

1. 智力正常，善于学习。
2. 了解自我，接纳自我，完善自我。
3. 乐于与人交往，人际关系和谐。
4. 性别角色分化，性心理与身体同步发展。

5. 社会适应良好,勇于迎接挑战。
6. 情绪积极稳定。
7. 人格结构完整。

二、中职学生心理特点

1. 认知

在中职阶段,学生观察的目的性、自觉性提高了,观察的时间更为持久,在概括性和精确性上也有很大提高。如初中生的视觉感受性较小学生高 60% 以上,中职学校学生的视听觉性达到或超过成人。中职学生的思维已经由具体的形象思维发展为以抽象的逻辑思维为主,并且由“经验型”转向“理论型”,表现在思维的组织性、敏捷性、灵活性、深刻性、批判性的发展上。在面临问题时,能够全面迅速地从本质上发现矛盾的焦点,从而减少和克服片面性、绝对化。思维的变化还表现在他们能够对立、批判地思考,有自己的认识和看法。他们喜欢争论和怀疑。

2. 情感

中职学生的情感丰富、高亢而热烈,他们富有朝气,情绪变化大,情感的体验比小学生丰富、深刻得多。随着神经系统的完善,自我调节和控制能力的逐步提高,中职学生的情感尽管有时带有明显的两极性和矛盾性,但已基本趋于稳定。中职学生思想比较纯正,他们好交往、重交情,友谊感迅速发展,而且这种友谊往往终生难忘。由于性机能的成熟、性意识的觉醒和对未来的向往,中职学生已产生爱情。

3. 意志

中职学生的意志特点主要体现在目的性、果断性、自制力等心理品质上。随着年龄的增长、年级的升高,中职学生能够有目的地、自觉地做出意志决定和努力,在果断性上也有了显著的发展,但行动有时显得有点儿轻率。他们还善于控制和支配自己,迫使自己去完成应当完成的任务或者去抑制自己的行为,从而减少了任性和随意冲动。

身边故事

广州市未成年人心理咨询与援助中心采用分层随机取样的方式,选取了广州市 35 所中小学、222 个班级的在校学生共 9 498 人进行调查。2015 年 4 月 2 日,该中心向羊城晚报独家提供了最新出炉的《广州市未成年人心理健康状况调研报告》。调查结果显示,广州市未成年人心理健康状况总体水平良好,优良与健康占调查总数的 59%,且未检出有重度心理问题;中轻度心理困惑的占 25%,有中度心理问题的仅占 16%;心理健康量表平均分处在健康水平。报告显示,中学生的心理问题多过小学生,初中生的心理韧性比高中生和小学生都低。学习焦虑、心理脆弱、自责自卑仍是未成年人的主要心理困惑。

摘自 http://news.china.com.cn/rollnews/education/live/2015-04/03/content_32145624.htm.

知识直通车 6 中职学生常见的心理健康问题

中职学生常见的心理健康问题主要集中在以下几个方面。

一、入学适应问题

入学适应问题主要是指对新的校园环境及学习生活不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在一年级新生时期。对于离开长期依赖的家长的一年级新生来说，一方面，面对陌生的校园、生疏的集体和新的学习方式，缺乏自理能力，不知所措，无所适从，被动应付，出现苦恼、怀疑、迷茫、否定自我等消极心理情绪。另一方面，有些学生对于上中职学校不满意，出现苦闷、自卑、沮丧等心理问题。再者，新环境里，大家来自于不同的地区，家庭经济条件不同，地域文化及生活习惯不同，也会给一些同学带来压力和自卑。

二、学习心理问题

中职学生大多因未能掌握正确的学习方法而在中考竞争中失利，无法进入普通高中。学习上的多次失败使得他们对学习没有兴趣，一定程度上都具有自卑感和失落感。加上中职的教育方式与初中的教育方式有很大的区别，使之一时无法适应，导致学习更加困难。因而不锈钢学生学习目标不明确，缺乏学习主动性，有些甚至开始自暴自弃、任其自然，导致成绩越来越差，老师的批评越来越多，时间长了自然就会产生厌学情绪。

三、人际交往问题

中职学生担心别人会瞧不起自己，因而不愿意与过去熟悉的人打交道，不愿意暴露自己中职学生的身份，有意回避正常的交往。一些中职学生在现实交往中难以获得需要的满足感，热衷于网络交友，迷恋上网寻找所谓的友谊，沉溺于网络交往。这些容易导致中职学生忽视真实可信的人际关系，使人际关系更加冷漠，造成人际情感的逐渐萎缩。有些同学缺乏人际沟通技能、技巧，产生交往沟通困难；有的性格内向、孤僻，或自卑、自闭，或清高、霸道，或个性、语言、行为怪异，常常会出现孤独自闭、恐惧交往、人际冲突等交往障碍。

四、情感心理问题

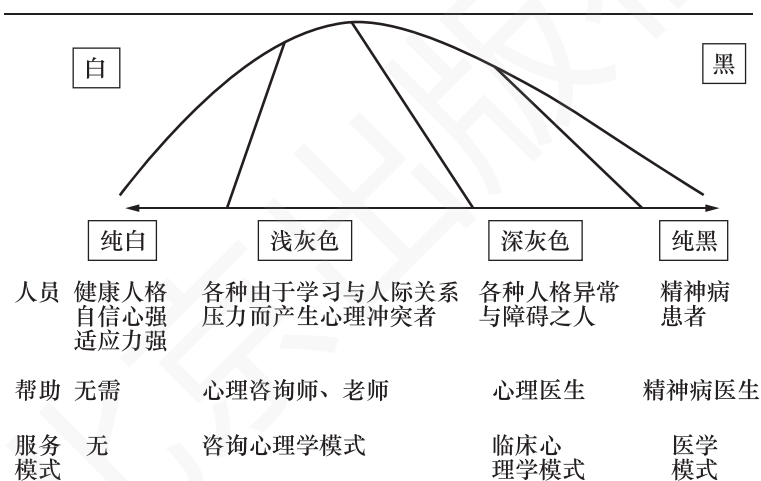
处于青年初期的中职学生具有明显的情绪两极性，比少年期更为突出，容易出现高度的兴奋、激动，或是极端的愤怒、悲观。他们的情绪变化很快，常常是稍遇刺激，即刻爆发，出现偏激情绪和极端的行为方式，易冲动，理智性差。他们的感情容易遭受挫折，挫折容忍力弱。社会和家长普遍认为进入职业学校没出息、没前途，中职学生的心理压力增大，容易产生抑郁、悲观等消极情绪。

五、与择业有关的心理问题

中职学生潜意识里往往会有低人一等的感觉,担心自己的学历低、专业技能水平低,害怕“毕业就是下岗”,有的中职学生甚至为此寝食难安。还有的中职学生对所学专业不满意、没兴趣,自己又没有办法改变现实,整天心绪不宁、唉声叹气、愁眉苦脸。

六、与自我发展和人格发展有关的心理问题

中职学生处于由少年步入青年的阶段,自我意识强烈,但又缺乏合理的自我认知,自我评价不当,情绪波动大,容易受外界环境影响。在接受老师和家长批评教育的过程中容易产生逆反心理,有时会故意和师长对着干,违反校纪班规的事情时有发生。部分中职学生由于长期处在被别人瞧不起的地位,常常听到的是指责和不满,看到的是歧视的眼光,总觉得自己“低人一等”“矮人三分”,自卑自贱心理严重,容易出现自暴自弃、破罐子破摔的消极表现,缺乏奋斗目标,普遍感觉生活无聊,于是通过上网、抽烟、早恋等方式来消磨时间,填充空虚的心灵。



心理健康“灰色区”示意图

小贴士

心理的“正常”和“异常”之间没有明确的严格的界限。

人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变,相互依存、相互转化的连续谱。

心理问题普遍存在,只是每个人的程度不同。

心理问题如何发现?

★观察:观察其行为是否异常。

★会谈:在会谈中了解其思维、情感是否异常。

★测验:用科学的标准化心理测量量表测查是否偏离常模。

身边故事

2005年4月22日，北大2003级中文系一女生从北大逸夫苑理科2号楼9层楼顶跳下，当场死亡。据说这个女孩生前在北大BBS上发帖子写道：“我列出一张单子，左边写着活下去的理由，右边写着离开世界的理由。我在右边写了很多很多，却发现左边基本上没有什么可以写的……对于亲人，我只能够无奈，或许死后的寂静，就是为了屏蔽他们的哭声，就是能让人不会在那一刻后悔。”

药家鑫，西安音乐学院大三的学生。2010年10月20日深夜，他驾车撞人后又将伤者刺了8刀致其死亡，此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人，逃逸时被附近群众抓获。

2011年4月1日晚，在浦东国际机场到达大厅，搭乘航班从日本返沪的男子汪某到达不久，就与前去接机的母亲发生争执，焦点是关于学费。当时，汪某从托运的行李中取出一把水果刀，对着母亲顾某连刺9刀，导致顾某当场倒地昏迷。

2012年4月16日晚，山东师范大学长清校区的考研学生因抢占自习室将矛盾激化成群殴事件。

2012年4月17日上午，北师大珠海分校发生一起血案。该校海华6栋A511房间，大三学生陈某因生活琐事，与室友雷某发生争执，遂持刀砍伤了雷某，致其脸部、颈部和背部受伤。

专家视角

上海社会科学院青少年研究所所长杨雄：完整的教育由家庭教育、学校教育、社会教育三方面因素叠加而成，无论哪一方面缺失，都会影响孩子的心理健康。“就家庭教育来说，现在的家长往往将‘高分数’或‘名牌大学’作为衡量孩子成功的标准，忽视了对其人格塑造和心理养成的教育。”

想一想

你的心理健康吗？

你有这些情况吗？

你经常焦虑吗？

你有恐惧感吗？

你有压力感吗？

你无力感吗？

你有人际关系困惑吗？

你会经常走神吗？

你经常为生活中的事情烦恼吗？

小贴士

家长教养态度与子女性格

1. 家长教养态度属支配型的，子女性格则有服从、温和、消极的特点。

2. 家长教养态度若是照管过甚的,子女性格即有幼稚、依赖、神经质的特点。
3. 家长教养性格属保护型的,子女性格则缺乏社会性,但有深思、亲切及情绪安定的特点。
4. 家长教养性格属溺爱型的,子女性格就有任性、幼稚和神经质的特点。
5. 家长教养态度是顺应型的,子女则往往不服从、有攻击性和无责任心。
6. 家长教养态度是忽视型的,子女性格则具有攻击性、情绪不安和创造力强的特点。
7. 家长教养态度属拒绝型的,子女性格则多有神经质、粗暴或冷淡的特点。
8. 家长教养态度若是残酷的,子女性格则多有执拗、冷酷、逃避或神经质的特点。
9. 家长教养态度是民主型的,子女性格则具有独立、爽直、协作、亲切、擅长社交的特点。

心理故事

古希腊著名的哲学家苏格拉底曾对他的学生说:“今天,我们只学一件最简单的事,每人尽量把胳膊向前甩,然后尽力向后甩。”说着,自己示范了一遍,“从今天开始,每人每天做300下,大家能做到吗?”学生们都笑了:这么简单的动作,谁做不到呀?一个月后,苏格拉底问学生们:“每天坚持做300下的学生请举起手来。”有90%的学生骄傲地举起了手。又过了一个月,苏格拉底再问时,坚持下来的学生只有80%了。一年后,苏格拉底又一次问大家:“请告诉我,最简单的甩手运动,还有哪些同学坚持做了?”这时,整个教室里,只有一人举起了手,这个学生就是古希腊的另外一位大哲学家柏拉图。

专家建议

自我调适技巧

1. 宣泄法。心中有了烦恼和苦闷,不要把它闷在心里,而要向人倾吐出来。培根说:“当你遇到挫折而感到苦闷、抑郁的时候,向知心挚友的一席倾诉,可以使你得到疏导,那沉重地压在心头的一切,通过友谊的肩头而被分担了。”要善于人际交往,要勇敢地走向群体,自我开放,勇于敞开心扉,积极、主动地与老师、同学、朋友沟通思想、交流感情,才能换来别人的坦诚相待、直言相告,获得情感支持,从而产生良好的情感效应,减少心理负担,摆脱恶劣心境。
2. 控制法。要学会用理智来调节和支配自己的情绪,忍不住要发怒时,要冷静地审时度势,反省三思,权衡利弊,减轻和消除紧张心理,稳定情绪。
3. 自慰法。面对生活中、学习中的种种不如意,要积极自我安慰,用“精神胜利法”,尽可能朝好的方面去想,或找一些有利的理由来缓解内心的压力。要认识到生活的复杂性:挫折和失败在所难免,聪明的办法是承认它、接受它,然后想办法对付它、解决它。要正确地认识自己,要意识到别人行我也能行,多鼓励自己,不自卑消极。
4. 转移法。在遭到挫折产生压力时,及时把自己的情感和精力转移到自己感兴趣的也最能体现自己才能的活动中去,转移到崇高的、对社会有益的工作中去,分散注意力以使不良情绪得到化解。当受到不良情绪困扰时,可以看看电视、电影、杂志,听听音乐或下棋、打球、练书法、去户外散步等,使其升华到比较崇高的方面,产生积极的意义。对

已经发生的、过去了的事情，不被它们所困扰，而要不断让更新鲜、更有意义的事情占据心灵，用新的生活驱散心里的阴云。

5. 锻炼法。中职学生应积极参加体育锻炼，提高身体素质，这有益于身心健康，有利于磨炼人的毅力，也有助于开阔胸襟，增强自我心理防卫机制，提高应激能力。

心理美文

青春

青春，不是人生的一个时期，而是一种心态。

青春的本质，不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想象，饱满的情绪，也是荡漾在生命甘泉中的一丝清凉。

青春的内涵，是战胜怯懦的勇气，是敢于冒险的精神，而不是好逸恶劳。许多 60 多岁的人，反比 20 多岁的人更具有上述品质。年岁虽增，但并不催老；衰老的成因，是放弃了对理想的追求！

岁月褶皱肌肤，暮气却能褶皱灵魂。烦恼、恐惧，乃至自疑，均可摧垮精神，伤害元气。

人人心中都有一部无线电台，只要能从他人或造物主那里收到美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息，我们便拥有青春。

一旦天线垮塌，精神便会遭到愤世和悲观的冰霜的镇压。此时，即使 20 岁的人，也会觉得老了。然而，只要高竖天线，不断接收乐观向上的电波，那么，即使你年过 90 岁，也仍觉得年轻。

——德国作家塞缪尔·厄尔曼

试一试

开放心情

当你遇到难关，自己可以帮助自己走出人生的低潮。试一试：

1. 大哭一场
2. 求助辅导团体
3. 阅读
4. 写日记
5. 安排活动
6. 学习新技能
7. 奖励自己
8. 运动
9. 帮助他人，莫再沉溺