



关注我们的心理健康 构建一种友好的自我

主讲：万家富

《童年》



- 池塘边的榕树上 / 知了在声声地叫着夏天 / 操场边的秋千上 / 只有蝴蝶
儿停在上面 / 黑板上老师的粉笔 / 还在拼命唧唧喳喳写个不停 / 等待着
下课 / 等待着放学 / 等待游戏的童年
- 福利社里面什么都有 / 就是口袋里没有半毛钱 / 诸葛四郎和魔鬼党 / 究
竟谁抢到那支宝剑 / 隔壁班的那个男孩 / 怎么还没经过我的窗前 / 嘴里
的零食 / 手里的漫画 / 心里初恋的童年
- 总是要等到睡觉前 / 才懂得功课只做了一点点 / 总是要等到考试后来 /
才懂得该念的书还没有念 / 一寸光阴一寸金 / 老师说过寸金难买寸光阴
/ 一天又一天一年又一年 / 迷迷糊糊的童年
- 没有人懂得为何 / 太阳总下到山的那一边 / 没有人能够告诉我 / 山里面
有无住着神仙 / 多少的日子里总是 / 一种人面对着天空发愣 / 就这么好
奇 / 就这么幻想 / 这么孤单的童年
- 阳光下蜻蜓飞过来 / 一片片绿油油的稻田 / 水彩蜡笔和万花筒 / 画不出
天边那条彩虹 / 什么时候才干象高年级的同学 / 有张成熟与长大的脸
/ 期望着假期期望着明天 / 期望着长大的童年 / 一天又一天一年又一年
/ 期望长大的童年

- 在一种人的人生历程中，再没有比高中阶段愈加激荡与壮观的了。这里有激动与喜悦，也有悲哀与惊恐，有阳光与坦途，也有暗礁与险壑.....，尤其高中阶段，更是人生十分关键的时期，这个阶段高中生的心理和生理都发生着巨大的变化，有许多微妙的特点，轻易出现这么那样的心理问题。常见的心理问题是指那些比较多见、对学生生活影响虽然不大，但假如不及时疏解又可能变成心理疾病的问题。高中生中存在常见心理问题的百分比较高，我们应该充分注重。



同学们，你们有心理问题吗？



- **青少年的心事：**
- **渴望自由：** 等待着下课 / 等待着放学 / 等待游戏的童年
- **情感初露：** 隔壁班的那个男孩 / 怎么还没经过我的窗前
- **奇特幻想：** 诸葛四郎和魔鬼党 / 究竟谁抢到那支宝剑
- **困惑好奇：** 没有人懂得为何 / 太阳总下到山的那一边 / 没有人能够告诉我 / 山里面有无住着神仙
- **渴望成熟：** 什么时候才干象高年级的同学 / 有张成熟与长大的脸

一、什么是心理问题？



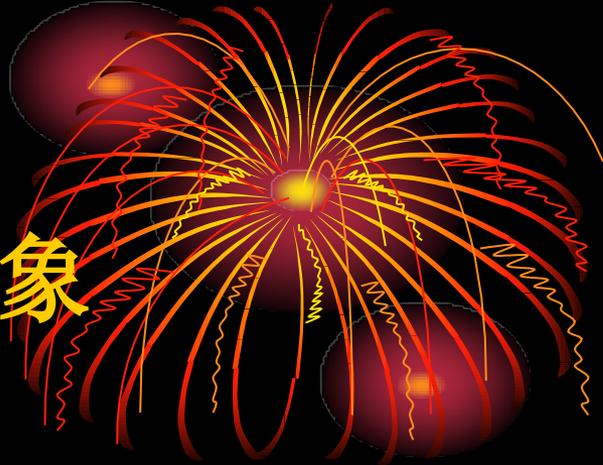
- 心理问题就是指个人在社会适应中产生的个体意识到或意识不到的主观困惑状态。它主要涉及三种类型：
 - 1、成长问题。是指个体整个人格系统健康、正常、发展良好，但希望了解自己的心理能力，最大程度发挥潜能、实现更大目的，到达更高境界；
 - 2、社会交往问。是指个人在情绪反应和人格系统方面存在某些缺陷，从而造成在与外界接触和交往过程中遇到障碍和麻烦，不能有效地适应环境，尤其是社会环境，但其认识能力还是正常的，意识清楚，对处理自己的心理问题有比较迫切的要求；
 - 3、变态问题。是指个体整个人格系统或某个主要的心理机制发生较为严重的病变，造成不能自主地控制自己的行为，无法与外界进行正常的接触和交流。



二、高中生常见心理问题现象

- **1、人际关系问题。** 人际关系是一种人需要终身面正确问题。一种人能否从容地面对他所处的环境，能否用所作为，很大程度上取决于它的人际关系水平。所以，人际关系处理需要我们仔细看待。**16—17**岁，处于青春期的中学生，开始把对自我关注的目光逐渐转变为对外界的关注，尤其注意异性对自己的评价，生存依恋向着情感依恋转变，这一时期的中学生最轻易出现人际交流障碍。

二、高中生常见心理问题现象



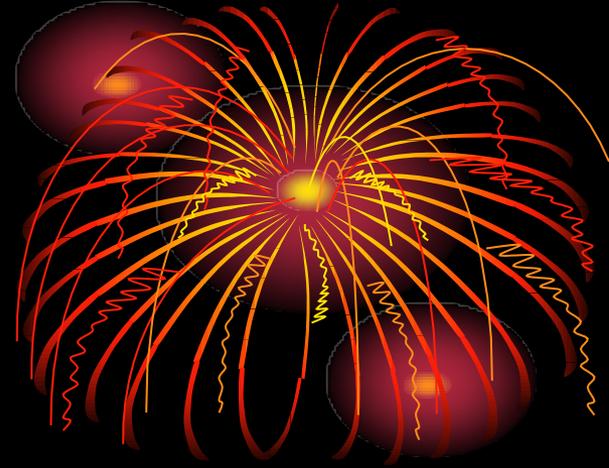
- **人际沟通障碍**。是指在人际沟经过程中因为沟通双方言语和对言语了解的差别所造成沟通困难。从而造成亲子关系、师生关系、同学关系出现危机。

周围的人为什么
都不喜欢我呀？

周围
的人
为什
么都
不喜
欢我
呢？



二、高中生常见心理问题现象



- **【案例】一：我就是想转学**
- 王某，女，某要点高中一年级学生，升入高中后的第一学期中期，说什么也要转学，亲人们怎样劝也无法变化她的想法。在家长的带领下找到我这里谋求帮助，经了解，王某是她原来的初中为数不多的经过中考被正式录取到要点高中的，因而成为它所在的村子里众孩子的楷模。这么的背景是不该有转学的念头的。

二、高中生常见心理问题现象



- **情感困惑。**指在人际交往中，把交往的注意力过分地关注到了情感方面，所造成的交往内容单一化状态，从而产生的情感困惑。这种困惑也称为“早恋”。对于目前中学生的早恋现状，能够用“年龄提早，人数渐多”来概括。因为中学生存在着“生理早熟，心理迟萌”的矛盾，感情似汪洋大海，而理智却似一叶扁舟，在人际交往中不能精确地把握友谊与爱情的尺度，要么封闭自己，不善与人交流；要么一旦交流就滑向早恋的泥潭。



- 在中学生中存在的恋爱现象，
- 同学们希望我予以什么样的评判？

二、高中生常见心理问题现象



- 存在着恋爱现象，从生物体发展的规律来讲是正常的。但正常的不一定是正确地。它肯定是一种不理智的早恋。其原因在于：
- 中学生生理心理发育不完全；
- 中学生还属于社会边缘人，经济上的依赖性；
- 将来的不拟定性。

二、高中生常见心理问题现象



- **物的依恋。**因为缺乏人际交往的能力和技巧，在人际沟通中体验得更多的是失败，个体就会产生人际交往恐惊心理，从而把自己的情感转向对物的依恋，如迷恋某项运动、追星、酗酒、网瘾，甚至吸毒。近年来，因为人际关系交往障碍而陷入物恋的中学生呈上升趋势，造成的悲剧也不在少数。

二、高中生常见心理问题现象



● 2、焦急恐惊心理。

- 对于高中的同学来说，面对着家长的期望、同学之间的竞争、学习本身的压力、自己对升学目的的追求、成长的烦恼、情感的侵扰等压力，能够说我们每天都生活在来自个方面的压力之中，这些压力是造成我们焦急的源泉。从主动的意义方面说，人假如没有一定的焦急，极难有所作为。适度的焦急能唤起人的责任感，使人注意力集中，有利于学习和生活。但焦急过于严重，就会形成焦急、恐惊的心理状态，克制人的思维，使人缺乏灵活性，影响人的学习和生活，甚至使人失去理智。

二、高中生常见心理问题现象



- **3、好高骛远与自信缺失**（主要体现在对目的预期的焦急）。有相当部分的中学生对本身缺乏准确地了解，存在着不切实际的理想目的，加上家长、教师有意无意地拔高，错误地把理想的、甚至是幻想的目的作为现实的目的去追求，而本身又缺乏实现目的的意志力，当过高的目的难以实现时，情绪就变得一落千丈，甚至自暴自弃（刘某高考败北案例）。

二、高中生常见心理问题现象

- **4、应激障碍。** 应激障碍是由剧烈的、异乎寻常的精神刺激、生活事件或连续困境的作用下引起的精神障碍，又称紧张。体现为恐惊、失眠、烦躁不安、精神难以集中，甚至出现器质性病态症状，如无名低热、乏力等，但又查不出任何明显的器质性病变。这些原因既能够是自然劫难、交通事故、亲人死亡等劫难性事故引起，也可能是一句话、一次误解、一次批评等看起来并不起眼的生活事件引起。



二、高中生常见心理问题现象

- 另外，在某些高中生身上还不同程度的存在带有明显个性的心理问题。如：
- **1、虚荣、攀比心理。**在当今商品社会的影响下，大款们摆阔气、讲排场，造成某些青少年盲目崇敬、模仿成人行为，如抽烟、酗酒、吃穿讲名牌等，尤其某些有经济背景的青少年在人际交往中经过大把花钱来抬高自己的身价。而另某些人为了不被看轻，显示自己的能耐，也硬着头皮盲目攀比，追求名牌、追求档次。这种在高中生中不同程度地存在着虚荣攀比心理，造成了许多青少年心灵的扭曲，个别的所以走上犯罪的道路。

二、高中生常见心理问题现象

- **2、体像烦恼。**体象烦恼是一种青春期性心理障碍，一般出现在青春发育期。进入中学时期的学生，伴随生理的变化，都渐渐开始注意自己的形象，此时面对性别差别的忽然出现，往往缺乏足够的心理准备。男孩更多地忧虑自己的身躯不够高大，女孩则紧张自己的形体不够优美。他们会不由自主地与别人进行对比，一旦出现较大的差距，其中的某些人就会产生体象烦恼。其中不少学生甚至因为容貌或生理上的缺陷而产生了严重的精神负担，可以说体象烦恼在中学生多种心理烦恼中占有很高的百分比。



二、高中生常见心理问题现象

- **3、自卑心理。**自卑心理是个体对自我评价过低的一种心理状态。有的同学在学习、生活中事事回避，到处退缩，不敢抛头露面，害怕当众出丑，这就是自卑心理的体现。长久被自卑心理笼罩的人，以悲观的态度看待生活，降低活动效率，而低效的活动又加重人的自卑心理，形成一种恶性循环。造成个体自卑心理障碍的原因诸多，但更多的是因为个体归因不当、比较不当、自尊不当所在成。

二、高中生常见心理问题现象

- **4、人格障碍。**人格障碍是指个体人格特征明显偏离正常，从而形成了一贯的、反应个体生活风格和人关系的异常行为模式。这种模式极端或明显偏离特定文化背景、一般认知方式（尤其在看待别人方面），对社会环境适应不良，明显影响其社会功能与生活正常，此类人虽然无认知功能缺损，但适应不良的行为模式难以矫正。在中学生中，常见的人格障碍有自恋型人格障碍、表演型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、反社会型人格障碍、偏执型人格障碍、攻击型人格障碍等。

三、人为何会出现心理问题



- (一) 主观原因
- **1**、人类本身的自虐倾向。因为人类的理智，人类经常把因对外界不满形成的攻击，转变成为针对自我的攻击。
- **2**、认知差别。因为人类的认知差别，一样的问题、事件，甲以为是件好事，在乙看来可能天大的劫难。
- **3**、需要的平衡与失衡。人类个体在不同的阶段，面临的需求总是不同，其实个体素质的提升、生存环境的变化无不与个体需求的失衡和平衡有关。当需要的失衡与平衡状态超出了个体的理想范围时，个体的不安开始产生。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/247152154154006156>