

概述篇

心灵有约

第一课 心,与健康同行

情境探究

◎ 现象透视

只因为迷恋一位年轻歌星,觉得听后回味无穷而痴迷其中,17岁的中职在校生梁某在其偶像自杀数年后的祭日,以卧轨的相同方式随之而去。

3月,兰铁武威公安处民警在兰新线301公里处,对路外伤亡事故现场进行勘查时,从自杀者梁某身上的遗书中弄清了因由,并得到了其所在学校老师和同学的证实。梁某性格孤僻,平时很少与同学来往和交流思想,每当学完文化课后,便一门心思地痴迷于其偶像的歌曲及各种演唱会,以至到了疯狂的程度。

在为这位花季少年的鲁莽行为感到惋惜的同时,我们更多地为当代青少年的心理健康教育感到焦虑。

◎ 问题思考

- (1) 你有过此类的“追星”经历吗?
- (2) 从这位少年的案例中你得到什么结论?

理论导航

◎ 心理维度

1. 心理健康对于一个人是非常重要的,就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,其特征如下:

- (1) 智力正常,这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。
- (2) 情绪稳定与愉快,这是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相

对的平衡状态,意味着机体功能的协调。

2. 现在对青少年心理健康的标准是这样定义的:

- (1) 正确认识自我,悦纳自我。
- (2) 面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。
- (3) 有较强的人际交往能力。
- (4) 能协调与控制情绪,使自己保持一种积极乐观的心态。
- (5) 独立自主,学会选择,学会做决定,有较强的社会适应能力。
- (6) 有较强的意志品质,能够承受挫折。
- (7) 热爱生活和学习,能从中获得幸福感。
- (8) 人格完善和谐。
- (9) 智力正常。
- (10) 心理年龄与生理年龄相符。

3. 一个心理健康的人,行为协调统一,其行为受意识的支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,语言支离破碎,做事杂乱无章,就应该进行心理调节。

◎ 心理哲理与人生感悟

1. 健康

课间休息,同学们有的准备下节课的学习用品,有的去操场玩了,有的聚在一起交谈,稽浩辰机灵地蹦到一位矮个子男生的课桌边,随手拿起他桌上的铅笔盒,大声嚷嚷:“投篮啦!谁来接?”另一位男生一听来劲了,摆开接球的架势,应声道:“快,这儿!”转眼间铅笔盒已经接到了手上。那位矮个子男生由于先天身体上的缺陷,脚有点儿跛,哪有能力夺回那只在两个机灵鬼之间传来传去的铅笔盒啊!急得他眼泪直流。看到自己恶作剧的“成果”,稽浩辰却哈哈大笑,还“哦哦”地起哄。

稽浩辰是全校知名的“捣蛋王”,最拿手的就是如上所说的恶作剧——藏东西,欺负弱小同学,女生跳皮筋时插上一脚……几乎所有能折腾人的歪点子都能想到,每天换着法儿来使。一句话,简直就是把自己的快乐建立在别人的痛苦上。同学们避而远之,任课老师见了就头疼。

心理简析 造成稽浩辰这些行为的原因,主要有以下三个方面。

(1) 教育因素:由于稽浩辰调皮好动,学习马虎,所以成绩向来不佳,老师和同学们都不喜欢他,经常把他冷落在一边。老师处理他的行为没有从根本上着手,而是一味地指责和说服,起不到特殊的教育效果。

(2) 性格因素:稽浩辰性格外向,又有强烈的表现欲,希望自己能得到大家的认可。但是由于长时间处于被冷落的状态,他就用恶作剧这种方式来引起同学和老师的注意。

(3) 家庭因素:父母亲忙于工作,疏于沟通,祖父母溺爱。

2. 心理健康

班上有一女生学习一贯认真,平时成绩自己还算满意,但每次考试成绩都不理想,问及原因:紧张。每次考试前焦虑紧张,这是典型的临近考试自我恐慌症。

心理简析 焦虑是较常见的心理状态。由于学习负担过重,家长、老师和学生本人对学习成绩期待过高,学生常常会出现情绪不稳,易于激动,食欲减退,睡不成眠,心不在焉,特别健忘等心理症状,这些均属于过度焦虑。

适度的焦虑并不完全是坏事,它可以成为一种激励因素,可以增加心理承受压力的强度,有利于竞争意识的培养,有利于学习成绩的提高。但过度焦虑则是一种心理障碍,它会使人变得冷漠、消沉、退避,严重的甚至会导致精神失常。

因此,帮助学生走出焦虑的深谷是非常必要的。

3. 学生为何逃避心理咨询室

有调查显示,针对“当你有心理困惑时,是否会去找心理教师咨询”的问题,近80%的学生表示不会去。这反映了学生对心理咨询的认同率比较低。大部分学生认为心理咨询室比较神秘。

“走进心理咨询室就意味着自己有心理问题,同学们不愿意把心里的苦恼倾诉给老师听,怕‘掉底子’。”一名学生的说法很有代表性。一名班主任老师说,学生几乎从不主动把自己的困惑剖析给老师听,有时候,学生们更乐意到老师介绍的校外心理咨询室接受咨询,因为这样能避免“在熟人面前尴尬”。

心理简析 心理咨询室并不神秘,有心理困惑的学生最好克服怕羞心理,把老师当作可以倾诉的朋友,接受辅导过后,心里会轻松不少。

能力升华

◎ 素质演练

1. 每一个时代都有自己的特征,电脑等游戏方式的出现是具有进步意义的。在这些游戏中,孩子的视野得到了拓展、思路更加宽广,还能学到更多的知识。但是,它们存在很大的缺陷,就是缺少合作与实践。

电子游戏是虚拟世界,与捉迷藏等游戏相比,缺乏面对面的交流。长期沉迷其中,孩子不会体验他人、觉察他人,变得越来越自我,不会忍耐克制,“情商”越来越低,长大后很容易产生人际冲突,不利于个人发展。有学生也认为,真正的游戏是伙伴间的交流。但现在有些孩子除了上学,连楼都不愿意下,只会玩电脑游戏;还有一些孩子,跟同学玩耍时连起码的躲闪都不会,这正是缺少“合作游戏”造成的后果。

(1)请你就此问题谈谈自己的看法。

(2)现在的游戏有哪些弊端?

2.越来越“孤独”的游戏。今天的游戏有了一些新的变化:科技含量越来越高,电子游戏、电动玩具占了上风,甚至看电视也成了一种游戏方式。美国曾经做过一个调查,发现5~12岁的孩子花在电子游戏上的时间比传统游戏多得多,平均每周4.2小时;而且年龄越大,离传统游戏越远。

(1)这个调查说明了什么?

(2)请结合这个案例谈一谈个人应该怎样做?

◎ 参与践行

心理健康测试

下列30项中,如果是“常常”或“几乎是”,就写“A”;如果是“偶尔”或“有点儿”就写“B”;如果是“完全没有”,就写“C”。因为是你自己的事情,所以请你坦率地写记号。

1. 上床后,无论如何也睡不着,即使睡着,也不能熟睡,只是做梦。
2. 心情焦躁不安,做事没有效率。情绪也在不断的变化,精力不集中,健忘——符合其中一项。
3. 懒得做任何事,也没有干的精神。虽然很着急,认为这样不行,但却仍然游手好闲,虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。
5. 对诸如“口中积着唾液”,“自己身体有怪味”或“有口臭”等这种事情很在意。
6. 有种想法浮现在脑海难以忘记,无论如何也难以排除。
7. 没有道理的失败,严重失败,不道德或粗暴的事情,犯罪——有做了其中的事的感觉。
8. 担心是否锁着门或着了火,躺在床上后,又起来确认。或刚一出门就返回之类的事情。
9. 脸红,或与人见面时,害怕给对方有不愉快的印象的倾向。
10. 一紧张就出汗或血一下子涌上脑,身体莫名其妙的开始颤动。
11. 高处,宽敞场所,上锁的狭窄房间,电梯,隧道,地道,拥护的人群——害怕其中的一项的倾向。

12. 害怕特定的动物,交通工具(电车,公共汽车等),尖物及白色墙壁等稍微奇怪的东西的倾向。

13. 感受到被谁监视,被窥探或被人暗地里说坏话。

14. 有别人想加害自己,企图陷害自己的感受。

15. 不触摸什么或不做卜算之类的东西,就不能外出,不能从事工作,不能上台阶,走路不隔一基石迈步,就不舒服。以及此类的东西。

16. 伏案工作或学习时,数纸的页数,铅笔的支数,对其他事情也是如此,不计算就不行。

17. 从早晨到上学(上班),或从回家到就寝,有不按程序办事就不行的倾向。

18. 一天必须洗几遍手,公用电话的话筒不擦就不能使用,或对不洁物体极端在意。

19. 在鸦雀无声的集合或重要会议中,被想叫喊的冲动所驱使,或其他害怕和冲动的倾向。

20. 站在经常有人自杀的著名场所,悬崖边,大厦顶,路边,有摇摇晃晃跳下去的感受。

21. 面临担心的事情和困难的场面,就有呕吐,泻肚,胃疼,头痛,心脏病发作,发疼及发热的症状。

22. 白天,突然被不可抗拒的睡眠所袭扰,无论如何抵抗还是睡着了。

23. 恰如报社记者不能整理文章,广播员广播出现错误一样,认为自己的学习和朋友方面出现棘手的征象。

24. 对心脏声音和呼吸作用非常介意,或为此难以成眠。

25. 突然感受到心脏停止跳动,呼吸困难,要晕倒或类似的事情。

26. “灾难临头”或“受到不幸”等畏惧虚构的事情的倾向。

27. 非常担心是否患癌症、脑中风、心脏病、种种传染病及其他疾病的倾向。

28. 悲观的看待事情,无精打采,情绪忧郁,心情不好。

29. 认为自己不行,或给周围添麻烦,虽然想活着,但又无可奈何。

30. 除以上列举的症状外,被断定“自己一定是神经症”的时候。

评分标准

A得2分,B得1分,C得0分,请算出合计分。

说明

0—5分,请放心,你的心理非常健康,神经强韧。能顺利的适应现实。

6—13分,如果你还在城市,并从事脑力劳动或费神的工作,大致还属于健康的范围,但是你必须改正“神经症与自己完全无关”的想法,你也有患神经症的可能性。

14—25分,你在精神方面有些疲劳,应该减少工作量。或通过休假或休闲的方式改变情绪。应该采取适当的治疗方法。

26—30分,是警告,有可能患了神经症。所以建议你去看医生。