

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

学生常见心理障碍及调节



中学生心理障碍的涵义

心理障碍是心理病理学术语，与临床医学中的心理疾病为同义语，是指精神障碍，包括精神疾病和神经发育障碍两大类。这种定义对临床心理治疗是有意义的。现代心理学，特别是咨询心理学的发展，使心理障碍在不同心理理论与应用方面，特别是对于特定的群体对象来说，其涵义应有所不同。中学生是一个特殊的群体，正处于心理的形成和发展时期，从发展心理学的角度来看，应把心理障碍理解为学生在心理发展过程中，由于不良刺激而引起的心理异常现象。较严重的心理异常即为心理疾病，主要是一些精神神经症，如恐怖症、焦虑症等；较轻的心理异常则指在心理活动中出现的轻度创伤，属心理发展障碍，如认知障碍、情感障碍、意志行为障碍、人际交往障碍等。本讲只对中学生常见的心理障碍作概要性介绍，具体问题的分析在后面各讲中有阐述。

中学生常见心理障碍

1. 恐怖症，是一组以特定事物、特殊环境或人际交往时发生强烈恐惧或紧张的内心体验为特征的神经症。

具有恐怖症的人，神志清晰，对恐怖的体验明知其不合理，但在遭遇相同情境时，仍反复出现，难以控制，并作出回避反应。

恐惧性情绪反应是一种自我防护，回避外界危害，保证生命安全的心理防卫功能，人皆有之。因此，日常生活中出现恐惧心理是正常现象。例如对黑暗、僻静处、高空环境、蛇虫猛兽等的恐惧。儿童、女性、胆小者和心理缺陷者，恐惧心理尤为明显。该症状在青少年期发生较多，动物恐怖症在儿童中尤为多见。大多数轻度恐怖症者并不求医看病。

中学生中比较常见的是社交恐怖症，女生发生的较男生多一些。有该症状的学生，其人格特征一般表现为胆小、害羞、依赖、内向、不合群。恐惧时，还可能伴有植物性神经系统症状。如心悸、脸色苍白、出汗、瞳孔扩大、毛发竖立等。多数人在症前有一定的精神刺激因素。首次受惊吓造成心理应激反应具有致病意义，即俗语称“一朝被蛇咬，十年怕草绳”。

2. 强迫症，又称强迫性神经症，是指一种重复出现的、患者并不愿意出现的某些观念和作为特点神经症。

有该症状的人对强迫现象痛苦烦恼，虽经努力克服，仍无法摆脱。日常生活中，强迫行为和强迫观念现象并不少见。许多人都有过类似的心理体验。但如果这种心理体验过于强烈和持久就变成了一种病态，对人的心理健康构成危害。例如有人过分怕脏，害怕细菌感染，反复洗手，总感到洗不干净，每日重复洗手许多次，大冷天手洗得红肿也不停息，以求心理上的宽慰。自己的衣服、用品和身体，不愿让别人碰。有时在思维疲惫状态下，一个思想、观念或者一句话反复在脑中萦绕回旋，难以摆脱等。中学生中比较常见的是强迫观念和强迫行为，前者为不由自主地产生一些念头，如强迫回忆、穷思竭虑等等；后者为做某些没有意义的动作，如反复洗手、计算、询问等，不做不舒服，做后又懊丧自责。

患强迫症的学生性格特征往往表现为谨小慎微，墨守陈规，缺乏自信心，胆小怕事，优柔寡断，办事认真，喜欢过多过细地思考问题，缺乏随和性，过于追求完美，任性，急躁，好强，常伴有不安全感 and 不适感。

强迫症产生的原因很复杂，强烈或持久的精神刺激，某种不良的情绪体验都可能导致发生强迫症。一般来说，强迫症都有潜在的心理冲突，寻找和解决心理冲突是咨询的关键。

3. 焦虑症，是一种以发作性或持续性情绪焦虑和紧张为主要特点的神经症。

该症状是一种病理性焦虑反应，与正常人基于现实令人担心情况下发生焦虑情绪不同。通常伴有多种躯体症状，植物性神经功能障碍和不安行为。严重时出现急性惊恐发作。焦虑症使主体处于持续性精神紧张或发作性惊恐状态，伴有多种躯体症状和运动性不安，但并非由实际感到威胁引起。其惊恐程度与现实事件很不相称。

焦虑症患者整日惶惶不安，忧心忡忡，似乎预感到灾难将降临头上；对自己的挫折、失败感到无限的自我责备；严重的怯懦与自卑，消极悲观，意志消沉，任人摆布；有时会由于内心过分期待和恐惧情绪而达到惊恐发作的

程度，惊叫、呼救；由于情绪极度紧张，表现狭隘与抑郁，对任何事物都会失去兴趣，注意力极度涣散，记忆力减退，严重者不能进行正常的学习。

焦虑症的躯体表现是：心悸，心慌，气短，胸闷，心前区疼痛，呼吸频快，多汗，手指震颤或麻木，有阵发性发热或发冷感。行为表现：小动作多，坐立不安；失眠，入睡困难，梦魇；情绪激动，经常莫名其妙地发怒，与别人争吵，什么事情都看不惯。

焦虑者的内心深处往往有一种无法摆脱、不愿正视的心理问题，焦虑只是某种矛盾冲突的外部表现，以此为防御机制，以避免更深层次的困扰。

4. 抑郁性神经症，又称神经症性抑郁症，是指一种持久的心境低落状态，常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍的神经症。

抑郁症（又称忧郁症）是一组以情绪异常低落为特征的疾病总称。临床上以情绪忧郁为主要症状的心理疾病很多，如反应性抑郁症、抑郁性神经症（即本症）、情感性精神病、更年期抑郁症、继发性抑郁症、情境性抑郁症。

本病的常见表现为：自觉心情压抑、沮丧、忧伤、苦闷，对日常活动兴趣显著减退；感到生活无意义，前途悲观失望；沉思不愉快的往事或遇事总往坏处想；自觉懒散无力，精神不振、思维迟钝、反应缓慢，对学习、工作缺乏信心；自我评价降低，夸大自己的缺点，对赞扬、鼓励无相应的情绪反应；不愿主动与他人交往，但是被动接触良好。

5. 学习障碍。

由于种种不良因素导致学生学习上的失败。学习障碍是生物、社会文化、心理三方面的多种不良因素相互作用的结果，如学习者的智力发育不良、知识经验准备不足、感知或运动障碍、情绪或行为发生困难、家庭环境不良、学校教学方法不善、社会环境不良、学习态度不端正、学习目的不明确等等。

6. 情绪障碍。

主要指情绪方面的经常性异常表现，如愤怒、烦躁、抑郁、不满、悔恨、冲动、自责、淡漠、脆弱等。情绪障碍对身心发展是极为不利的，某些情绪可能引发攻击行为，造成社会危害。对青少年学生中的情绪障碍患者必须要特别关注，及时辅导教育，使学生健康成长。

患情绪障碍症的学生常见有两种类型：

（1）多动、攻击冲动型。表现为好冲动，活动过多，常常有拒绝和不服从的表现，粗鲁、不合作，易怒、情绪不安，注意力不集中，缺乏行为控制。

（2）活动过少、抑郁退缩型。表现为过分压抑、自卑、缺少判断力、过分内向，不愿表达，严重者可患孤独症或精神分裂。详细分析请参阅第7讲。

7. 人际关系障碍。

人际交往过程中阻碍人际关系建立的各种因素，又称人际交往障碍。主要有三方面：

（1）文化因素障碍，包括语言障碍和教育程度差别上的障碍，前者如语言、文字、有意义的符号，在交往过程中的误解、曲解、偏见以及民族或群体在情感和意识上的倾向问题，后者为不同教育经历造成的思想认识差别的影响。

（2）社会因素障碍，主要有地位角色障碍、空间距离障碍、沟通网络障碍等。

（3）个体因素障碍，如个性结构障碍、个性品质特征障碍等。详细分析请参考第9讲。

8. 性心理障碍。

中学生的性心理障碍与成人的性心理障碍有很大程度的差别，性心理发展问题多，性变态问题少。主要表现在对性生理发育好奇，对性自慰行为的担忧，对性冲动的困惑等等。详细分析请参阅第 8 讲。

中学生常见心理障碍的产生原因

造成中学生心理障碍的原因是多方面的。下面从生理、环境、主体因素三方面加以分析。

1. 生理因素，又称生物学基础。

主要是指遗传、体质、解剖结构、生理、生化和病毒等对心理障碍产生与发展起作用的因素。大量研究资料表明，在神经症中，遗传占有十分重要的地位。家里有心理障碍患者，其子女、亲属患心理障碍的几率比家里人正常的要高得多。近期研究发现，当人脑右半球机能受到损伤，人就表现出情绪高涨、多话、兴奋多于抑制；相反，如果左半球受到伤害，就表现为情绪低落、沉默寡言、自责自罪等不正常的心理现象。另外，生理的迅速变化，特别是性机能逐渐成熟，往往会给学生带来心理上的惶惶不安，从而影响心理的发展。

总之，现代科学技术证明，心理异常、心理障碍表现有许多与人的遗传、大脑的发育、神经生化代谢及中学生身心发育有着密切的关系，这些是心理异常现象产生的生物学因素。

2. 环境因素。

影响中学生心理健康的客观因素（即环境因素）是极其复杂而又多方面的，其中主要包括社会环境、家庭环境和学校教育。

（1）社会环境中的不良因素对中学生的心理影响是极为严重的。社会上的不正之风、黄色书刊、低级庸俗的生活方式的感染或流氓团伙的唆引等，对中学生的心理健康都有着潜移默化的影响。从目前存在的狭隘抑郁、怯懦自卑、消极颓废、对立破坏等心理病态来看，其原因与社会的某些不良风气有直接关系。因此，要增进中学生的心理健康，必须大力净化社会环境，为他们心理的健康成长创造健康有益的社会风尚和道德舆论。

（2）家庭教育的影响。家庭是儿童的第一所学校，父母是子女的第一任教师，父母对子女的教育影响，对他们的心理健康起着巨大的作用。事实证明，在不同家庭环境中成长的青少年，他们心理健康的状况是不一样的。即使在同一家庭环境里成长的青少年，由于他们在家庭中所处的地位和所受的教育影响不同，心理健康状况也不一样。家庭主要成员不良行为直接教唆或间接暗示的影响；家庭正常结构的破坏（离婚、丧偶等），中学生得不到父爱或母爱，容易产生焦虑症和抑郁症；父母对子女过分溺爱、娇惯，容易形成他们的骄傲、任性、无原则的心理疾病；父母对子女过分严厉或打骂，容易形成他们的胆怯、自卑、粗暴、对立或不诚实，甚至患恐惧症；父母对子女的不公平态度，则是忌妒病态心理形成的主要原因。

学生的心理异常有时是由于父母的心理病态引起的。人们发现，父母情绪低沉、抑郁，尤其是在孩子出生后18个月内，往往会造成孩子终生情绪抑郁。父母胆小怕事、忧虑重重，其子女也易于焦虑，害怕现实。父母对子女不切合实际的要求，容易使学生造成精神负担过重，而导致神经衰弱或癔病。

研究表明，和睦亲密的家庭、父母的爱抚、亲人对孩子身心发展的关注，对于孩子身体和心理健康是至关重要的。

（3）学校教育。学校的校风、班风、教学内容、课外活动、团队活动，对青少年的心理健康，也起着直接或间接的影响作用。特别是教师本人的性格和作风，对学生的心理健康起着潜移默化的作用。一个有威信的教师，在

青少年的心目中总是“理想”、“可爱”的人物，他们不仅会听从他的教导，甚至会处处模仿他的举止和风格。如果教师教育方法不当，对学生要求失度，就会导致学生的学习成绩下降，学生不能面对现实，不能理解接受，从而感到不能主宰自己的命运，必然造成心理上的许多矛盾冲突，在心理上受到伤害或严重打击，引起许多不良的情绪体验，如彷徨、怀疑、失望、悲伤、忧虑、恐惧、愤怒以至绝望等。这些状况持续下去，就必然导致心理异常的出现。

3. 主体因素。

(1) 身体发育所带来的影响。青春发育期，其身体、生理状态发生了变异。生理变异早的学生，由于心理上、知识上、道德上均未做好准备，如男生初次遗精、手淫，女生月经初潮，均容易产生心理障碍。

(2) 缺乏正确的道德认识是影响心理健康的重要因素。正确的道德认识和崇高的思想境界能使中学生正确地对待和处理环境中遇到的各种干扰，防止心理挫折的产生。而“道德上的无知”，思想境界的低下，往往导致人们不能正确地对待环境中遇到的各种干扰，致使其需要不能获得满足，最后造成忧郁、焦虑、沮丧、对立等心理病态。

(3) 情感的反常也是影响心理健康的重要因素。客观环境的各种因素，只有通过反常的情绪体验，才能损伤人的心理。因此，冲突和失败等情绪体验是影响心理健康的重要的主体因素。

冲突是动机被阻止或需要之间相互排斥所产生的一种矛盾心理。例如，中学生渴望得到教师的赞许、表扬，而因经常犯错误，又实现不了这个强烈的愿望，于是产生了痛苦、怨恨、自卑的心理。

失败是指中学生在正确动机指导下的愿望、抱负追求得不到应有的满足而产生的一种强烈的失望心理。中学生在成长过程中，经常会遭到一些失败。多次的失败就会将人推到永远颓丧与自卑的深渊中。经常处于强烈失望之中，常常是人们产生心理障碍的重要原因。

(4) 意志薄弱是影响中学生心理健康的又一因素。有些中学生不健康的心理往往是由于意志薄弱，不能用正确的观念战胜不合理的需要造成的。由于中学生意志力薄弱，尽管他们也有一定的道德认识，但在行动中受到干扰和阻碍，无法达到预定的目标，于是就产生了相反的行为结果，使他们感到失望、悲观，心理受到严重的挫折。

学生心理障碍的预防和排除

中学生学习中的心理障碍是互相交错的，各人身上存在的问题不同，程度也各有差异，因此在预防和排除上都应专题研究。另外，各种心理障碍的成因也较为复杂，既有社会、学校、家庭的因素，也有学生本人的主观原因。因此在预防和排除学生的心理障碍的问题上，只能从几个大的方面加以说明，以期得到综合治理的整体效果。

一、良好的社会环境是防治基础

要预防和排除学生的心理障碍，首先要提供良好的社会环境。

第一，实现党风和社会风气的根本好转，清除腐败现象，提倡实事求是的精神，这是预防和消除学生逆反心理、封闭心理、冷漠心理的社会条件。

第二，净化社会文化，彻底清除资产阶级精神污染和封建思想文化的余毒，这是预防和消除学生心理障碍的重要条件。

第三，树立正确的教育观和人生观，破除“只有上大学才是成材”的片面认识，尊重学生的人格和个性，不在学生中人为地划分等级，不轻视和歧视差生，彻底清除智育第一、分数第一、升学第一的陈旧观念，使每个学生都能在温暖、平等的集体中自由愉快地生活、学习和发展自己，许多心理障碍自然也就不会产生和发展了。

此外，诸如公正地评价中学生的优缺点，正确地对待犯错误的学生，真正树立男女平等的社会观念等等，也是很重要的。

二、合理的家庭教育是必要条件

家庭是培养健康情感、良好习惯、优秀品质和高尚道德的第一个基地，对学生的成长影响极大，对学生心理障碍的产生或消除也同样具有重要意义。

第一，家长不能过分溺爱和娇宠孩子，尤其不能以满足孩子的过分要求作为对学习的奖赏，因为许多不良习惯都是由此产生，最后发展为心理障碍的。为此，家长应该学一点教育学、心理学常识，目前正在兴起的家长学校是值得大力提倡的，尤其是对于独生子女家庭，更为必要。

第二，家长应该尊重和理解孩子。不少家长认为对孩子拥有至高的权力，可以随意打骂孩子，根本不知道去尊重孩子的人格，更谈不上理解。有些封闭、孤独、狭隘、自卑的学生往往就是这种家庭教育的产物。

第三，家长应正确认识和估价自己的孩子。望子成龙的心情固然可以理解，但一定要从实际出发，对孩子提出的学习目标不可过高，否则，就会导致他们产生心理障碍。

三、正确的学校教育是重要因素

中学生的活动大部分在学校中进行，学校教育应该说是预防和消除学生心理障碍的极其重要的因素。

第一，为了实施九年制义务教育，我们认为初中不应该设重点学校，所有学校都不应该设重点班。这种等级划分对青少年的心理影响弊多于利。解决这个问题是预防某些心理障碍的一项重要措施。

第二，对学生平等、尊重、信任、理解应该成为对每个教育工作者的职业要求。学生是人，有独立的人格和尊严，我们的教育工作者要与他们平等相待，尊重他们，理解他们心理上的需要和感情上的渴望。尊重需要是较高层次的需要，中学生对此的要求尤为强烈。而尊重是要建立在信任和理解

基础上的，教师要理解学生的兴趣、爱好、个性和需要，沟通与学生的感情，排除学生的心理障碍。

第三，提倡疏导，忌用堵塞，这应该成为我们的学校教育的一条重要原则。对学生严格要求无疑是正确的，但绝不能用关卡压的手段来对付学生，更不能随意训斥和惩罚学生，特别是对已有心理障碍的学生，堵塞会适得其反。只有通过感情交流、意见沟通、热情帮助、积极引导，才能达到教育的目的，使学生走上健康发展的道路。

第四，学校应施行正确的性心理教育，让学生科学地认识 and 了解自己。把青春期教育和道德教育、法制教育结合起来，是可以收到良好效果的。

四、加强学生自身的修养是关键

社会、家庭、学校的综合治理可以产生强大的外部力量，但预防和排除学生的心理障碍还必须通过学生的内因产生效果，因此加强学生自身修养才是问题的关键。

第一，帮助中学生树立新的学习目标。每个升入中学的学生都有一种新鲜感、自豪感，也都有重新开始好好干一番的潜在愿望，这时教育者一定要及时帮助他们树立新的学习目标，这样他们才不会松懈，才能使他们尽快适应中学多学科的学习要求，适应从儿童到少年的过渡。

第二，培养中学生自我教育的能力，学会控制自己的行为 and 情绪，使他们在学习上应保持适度的紧张，以集中注意力；在行动上要善于自我激励 and 反省，通过自我暗示、自我克制，克服盲目冲动，把中学生的“独立性”、“成人感”导向自强、自尊、自控的境界。

第三，教育中学生严格要求自己，形成良好的学习习惯，无论听课、自习、复习、作业都要按老师的要求认真完成。学生要学会主动反馈学习情况，如主动回答提问，及时反映疑问，对不懂的、不适应的，甚至不满意的问题都要虚心向老师请教 and 反映，以求得老师的了解和帮助。

第四，帮助中学生掌握适合自己的学习方法。比如总结过去的学习经验和教训，看哪些方面对自己有效；也可以比较自己各科的学习情况，思考一下为什么某门课学得好些，某门课却不行，从中找出原因 and 方法，使学生养成善于总结、思考 and 自我调节的习惯，逐渐形成一套适合自己的有效学习方法。

第五，培养中学生尽快适应、关心和热爱班集体，团结同学，与大家建立真诚的友谊。温暖的班集体是良好的学习环境，也是学生健康成长 and 生活的好园地。

第六，逐渐树立中学生正确的人生观 and 世界观，学会辨别是非、美丑、真伪、善恶，懂得坚持真理，抵制不良影响，按“有理想、有道德、有文化、有纪律”的要求，在完善自我的同时，也起着完善班集体的作用。

第七，引导中学生每当烦恼、苦闷时，要坦诚地向老师倾吐，求得理解和帮助。遇到表扬 or 批评时，要自警 and 自省；遇到诱惑时要自控；要使自己保持开朗 and 愉快的心境。

学生学习焦虑异常的典型表现

一般说来，一个学生的学习焦虑心态是否正常，应当有一个客观的评价标准，并且能够通过心理实验测定。但是因为在中学生的发展过程中，个体的学习焦虑呈现一种复杂的不稳定的状态：有时偏高，有时偏低；同一时期内，在某些方面有偏高的表现，在某些方面又有偏低的表现。所以我们不能单凭某些心理测定的结果来断定某个学生的学习焦虑是否正常，还必须对学生进行细致的观察与了解，把观察、了解到的某个学生的种种表现，与对其进行测定的结果结合起来分析，才能得到符合这个学生实际的正确结论。

当前学习焦虑异常的学生，主要有以下 8 种类型：

1. 自疚自责型

这类学生学习勤奋努力，要求自己颇为严格，把满足师长的愿望当成自己的学习奋斗目标，对师长在生活上、学习上给予自己的无微不至的关怀“感恩戴德”，在“望子成龙”的阴影下学习、生活。他们在学习上唯恐出丝毫差错，稍有不顺，便自责不已，甚至有负罪感。他们不论学习能力强弱，都会因一时的失误导致对自己能力的怀疑而忧心忡忡。此属焦虑度偏高。

2. 羞涩自卑型

这类学生或因学习基础较差，或因学习能力较弱，学习成绩往往不理想。他们有较强的自卑感，却总是想获得成绩好的同学的那种“风光”、“地位”，于是埋头学习，暗地里与人攀比，同时又十分计较别人对自己的态度和自己在同学中说话的分量。他们平时不太言语，羞于与人交往，不愿与人谈论学习，以保“面子”，逐渐脱离群体，变得孤独。此属焦虑度偏高。

3. 自视过高型

这类学生能力较强，学习刻苦、自觉，但对自己能力的估计往往超过自己的实际水平，给自己定的目标过高，总认为自己高人一等，看不起周围同学，一心想出类拔萃，终日辛劳，却有“付出”多于“收获”的失落感，又不甘于现状。他们非常关心自己的学习成绩的名次，嫉妒成绩比自己好的同学，一点小小的挫折就能造成他们情绪上的波动，甚至怀疑自己的意志力，责备自己不够坚强，未能完成计划。此属焦虑度偏高。

4. 逆反对抗型

这类学生独立意识很强，学习上有自己固定的模式，认为师长的严格管教完全是多余的，不愿别人干预他们的任何事，自己的学习情况绝不与家长交谈。特别是当学习出现滑坡时，他们对家长的询问，尤为反感。这类学生，轻者独来独往，闷闷不乐，对家人不予理睬；重者，烦躁激动，大发脾气，甚至负气出走。这类学生多为学习较差或一般。此属焦虑度偏高。

5. 寻求表现型

这类学生学习成绩较差，经过多次努力后，自知在学习上难以有所作为，因而有较重的自卑感，但他们不甘心被人瞧不起或被别人忽视，故有强烈的引起别人重视的欲望。因此，这类学生在课堂上或考试中常用出人意料的异常举动：或不经思考抢答问题，或大声取笑别人的答题，或考试时早早交卷；在与同学交往中，或主动为他人做些有益的事，或强迫别人服从自己，以维持自己的“自尊”和让别人承认自己的“价值”。此属焦虑度偏高。

6. 考试恐慌型

这类学生对考试有一种恐惧感，总是担心考试成绩不理想。他们平时学

习情况比较正常，但每逢考试就紧张不安，出现审题不清、解答不如平时的情况，有的人连听到他人翻动试卷的声音都害怕，以为时间不够用了，手忙脚乱，匆忙答题，也顾不上正确与否了。严重的还会出现思维混乱，记忆力短时消失，头脑中一片空白，连最简单的题目也不会解答。总的说来，此属焦虑度偏高。

7. 娇惯松弛型

这类学生从小养尊处优，凭借家庭的力量升学，一帆风顺。未来前途家中也早做好安排，尽管他们中一些人的父母对他们要求也较严格，但只限于学业，生活上则采取放纵的态度，忽视对他们人格、素质的培养与训练。这类学生平时学习敷衍了事，上课注意力难以集中，课后不摸书本，临考时匆忙应付。此属焦虑度偏低。

8. 自由散漫型

这类学生认为“读书无用”，在学校里完全是混日子，因此他们在学习上无进取心，纪律性不强，上课精神不振，课后却很活跃，社会交往较多，喜欢赶同学中兴起的各种时髦。他们偶尔也有心血来潮搞学习的时候，但往往不能持久，因此学习成绩不稳定，时好时坏。此属焦虑度偏低。

以上种种学习焦虑度异常的情况，无论是焦虑度偏高还是偏低，都可能导致学生学习上不同程度的观察力减弱、注意力难以集中、记忆力降低、思维迟钝等不良后果，对中学生的学习有明显的消极作用。

中学生学习焦虑异常的主要原因

中学生学习焦虑异常应包括两种情况：一种是焦虑度过高，一种是焦虑度偏低。导致这两种情况发生的原因比较复杂，大体可分为外源性因素和内源性因素两类。

外源性因素来自于社会、学校、家庭，是中学生焦虑异常的促发剂。比如说当前中学生面临升学、就业的激烈竞争，社会、学校、家庭存在一种“以学业成败论英雄”的主导舆论导向，学习材料往往偏深偏多，对大部分中学生的自尊心和价值感构成严重的威胁，一旦中学生在学习中遇到挫折和失败，即可能产生焦虑度过高的现象。同时，近年来社会上又泛起了一股拜金主义、享乐主义、个人主义的浊流，对中学生也产生了严重的消极影响。如崇拜明星、好逸恶劳、讲究吃穿等等，都使一部分中学生的自尊心和价值感发生“畸变”，而家庭离异的比例上升又使一些中学生失去了正常的家庭管教；有的学校，中下学生过于集中，对学校管理十分不利，诸如此类的原因又都可能导致中学生学习焦虑度偏低。

但是，对于学习焦虑起根本作用的，还是内源性因素。导致中学生学习焦虑异常的内源性因素主要包括对中学生的内在自尊心和价值感直接产生的不良影响的某些成就动机，心理定势，情绪、情感，气质类型和学习成败的归因分析等等。当然，也包括学生的原有焦虑水平和能力水平。

成就动机至少包括三方面的内驱力决定成分，即认识的内驱力，自我提高的内驱力及附属内驱力。其中自我提高的内驱力及附属内驱力与学习焦虑关系密切。自我提高的内驱力是指个体的因自己的胜任能力或工作能力而赢得相应地位的需要。附属内驱力是指个体为了保持长者们（如家长、教师等等）的赞许或认可而表现出来的把工作做好的一种需要。如果一个学生缺乏这两种或其中一种内驱力，那么可能导致他焦虑偏低，如果一个学生这两种或其中一种内驱力很强，一旦不能满足他的需要，那么可能导致他焦虑偏高。

心理定势又叫心向。它是主体对一定活动的一种预先的心理准备状态。构成定势的心理因素有两类：一类是刚刚发生过的感知经验，这些经验很快整合的一种心理准备状态，对随之而来的知觉活动产生影响，制约着知觉的速度和方向。另一类是在较长时间内起动力作用的一些心理因素。如需要、情绪、价值观以及已养成的习惯、行为方式和个性倾向等，都可构成某种心理定势，它将不自觉地，甚至无意识地对人的活动发生影响。其中第二类心理定势与学习焦虑关系密切。这类心理定势能使思维僵化缺乏灵活性，甚至造成认识的歪曲反映。学习焦虑原有水平较高的学生面临新的问题需要临时解答时，往往认为这些问题是对他自尊心的极大威胁，因而产生过分恐慌的反应。这类不能随机应变的、固定的反应心向、会使他产生学习是很难对付的想法，丧失学习的自信心，从而导致焦虑过高。

情绪、情感具有动机性功能。它能使内驱力信号得以放大、提高和补充。情绪体验附加在内驱力之上，二者合并之后，使其发挥其动机性功能。情绪信号也可单独发挥动机的作用。学习焦虑是一种思维过程也是一种情绪、情感体验的过程。有些中学生情绪的两极性明显、不稳定、多变化、情感脆弱，多愁善感，这些都可能转化为学习焦虑异常的表现。

气质是人的心理活动的动力特征，它使每个人的心理活动染上个人独特的色彩。它包括多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质四种类型。虽然人的行为

由动机与态度决定，气质对人的行为不起决定性作用，但是就学习焦虑而言，与气质类型还是有一定关系的。一般说来，属多血质、胆汁质类型的学生易出现焦虑度偏低的情况，而属粘液质，抑郁质的学生则易出现焦虑度偏高的情况，特别是属抑郁质类型的学生出现焦虑度偏高的情况颇多。

学习成败归因分析是指学生对制约学习行为的因果关系。一般把学习成败的原因归结为四种因素：能力、努力、运气和学习难度。如表：

表		
稳定性	控制性	
	内在的	外在的
稳定	能力	学习难度
不稳定	努力	运气

如果一个学生把失败归因于能力差、学习难度大、努力不够，则易诱发学生焦虑度偏高。如果一个学生把失败的归因于运气不好或学习难度大，则易诱发学生焦虑的偏低。

总之，无论是外源性的因素，还是内源性因素，或是它们内部之间的各种因素，对学生焦虑异常的中学生，都是交互发生作用的，形成一种恶性循环，使这些学生的能量承受系统中输入的能量常常处于过量或不足状态。这是社会、学校、家庭和学生自身之间一种教育失调的综合反应。通过具体分析某个学生学习焦虑异常的原因，就可以做到辩证施治，对学生进行切实有效的心理教育。

学生中常见的心理健康问题

心理健康问题比较复杂，目前在分类问题上尚无统一的方法。根据心理和行为失调的程度，可将其划分为轻微心理失调、人格障碍和心理疾病3个方面。

一、轻微心理失调

轻微心理失调是指那些轻微的、对学生生活影响较小的不正常的心理状态。学生轻微心理失调，主要表现在以下几个方面：

1. 轻微脑功能失调（简称 MBD）

轻微脑功能失调又称多动儿童综合症，这是学生特别是低年级学生发病率较高的一类心理健康问题。男生患病率较高，男女患者的比率为4:1~7:1。轻微脑功能失调主要表现为活泼过度，注意力不集中；情绪不稳，特别容易冲动，自我克制能力较差。他们对自己感兴趣的活动中过度激动、兴奋，碰到不顺心的事则又容易激怒，表现出喜怒无常的状态。这些学生尽管智力正常，但因脑功能失调而造成的非智力因素（注意力分散、自制力差等）欠佳，却导致他们的学习成绩不理想。

2. 冷漠与孤独

这样的学生对人对事都很冷淡、漠不关心，有时甚至冷酷无情。他们在学校对所学的知识不专心，没有学习热情，对集体活动冷眼旁观，置身于外。但他们的智力和品格并不差，只是个性上存在某些问题。冷漠常诱发孤僻，使学生产生一种与世隔绝的心态，感到无聊和寂寞。严重时，使人感觉空虚、狂躁，可诱发抑郁症，产生轻生厌世心理。学生冷漠是对挫折的一种退缩性反应；孤独则多因性格过于内向，回避社会交往，缺少友谊，或者是自卑自怜，或者是过高估计自己，而不被社会和他人所接受。

3. 过度自卑

自卑感是普遍存在的一种情感体验，在人的一生中，多数年龄阶段都可能发生。学生时期是自卑感的多发期，大多数学生都有不同程度、不同方面的自卑感受。过度自卑的学生，胆小怯生，非常害怕在他人或大庭广众面前说话做事，常常是话到嘴边却说不出。他们缺乏自信和勇气，不敢交际，特别畏惧失败，有的甚至在课堂上做作业也遮遮掩掩，怕他人见笑。一般看来，差生比优生自卑，女生比男生自卑。事实上，优生潜在的自卑感更为严重，一旦遇到挫折，如升学失败，或升学后适应不良、早恋失意等，其自卑感也就暴露无遗了。

4. 嫉妒心理

嫉妒是一种较为复杂的混合心理，伴有焦虑悲哀、猜疑敌意、怨恨报复等不愉快的情绪。具有嫉妒心的学生，不仅对他人先天的身材容貌、聪明伶俐、惹人喜爱产生妒忌，而且对其他诸如荣誉、地位、家庭状况等也产生嫉妒。学生的嫉妒一般是针对周围的熟人，如同学朋友、亲戚邻居、兄弟姐妹等。他们在嫉妒心理的驱使下，不但不学习他人的长处，反而进行讽刺挖苦、吵架破坏，严重的可导致病态心理。嫉妒是扼杀学生进取心，降低活动能力，破坏同学、师生关系的不良心理。

5. 抑郁和焦虑

抑郁是以情绪低沉和忧郁为特征的心理状态，表现为极度痛苦郁闷，对什么事都没有兴趣，活动减少。学生抑郁情绪的发生主要是因为对学生生活

不满意、睡眠无规律等原因造成的。焦虑则是一种恐惧和不安的不愉快心理状态，常伴有忧虑、烦恼、不安的情绪体验。适度的焦虑对人并无害处，有时还有助于人更加深思熟虑地分析和解决问题；但过分焦虑并成为一种习惯的反应方式，则属于心理上的问题。性格较内向、保守、不开朗、不爱交往，兴趣爱好较少、遇事敏感的学生容易产生焦虑，而且在焦虑产生之前，大多有些不愉快的遭遇，如考试失败、与同学朋友发生口角、睡眠不足、受到不公正的对待等。焦虑多发生在男生身上，表现为自我期望过高，当客观环境与主观愿望发生冲突又不能正确化解矛盾时，便产生烦恼、不安、焦躁等情绪。

6. 神经衰弱

神经衰弱主要是由于某些因素引起大脑神经活动过度而导致大脑兴奋和抑制功能失调而产生的。一般始发于初中阶段，至高中阶段发病率递增。神经衰弱的一般症状为：精神不振，体力不支，容易疲劳；有睡眠障碍，入睡困难，多梦易醒；性情烦躁，好动怒，易冲动；注意力不集中，记忆力减退，学习效率和成绩下降等。不少人稍一感到疲乏，睡不好觉，就认为得了神经衰弱，这是不正确的。神经衰弱除有以上症状标准外，还有严重程度标准和3个月的病程标准。造成学生大脑神经活动过度紧张的主要原因是：学习任务过重，考试和升学压力过大，长期紧张地从事脑力劳动，却得不到大脑功能的放松和调节；教师、家长的教育方法简单粗暴；人际关系冲突；恋爱引起的强烈精神创伤，得不到安慰和疏导，或持续的忧郁和悲伤，却得不到温暖和关怀。

7. 神经性厌食

神经性厌食的发病年龄为10~30岁，但大多发生在15~23岁之间，主要表现为进食困难、食欲不振、呕吐或拒绝进食等。女生的发病率远高于男生，主要是由于学生有意识地限制饮食而引起的。一般认为此病与心理因素有关，常见于青春期过分关注自己的身材苗条、体态婀娜多姿的人；此外，与学生青春期性方面的烦恼、对成人的疑虑、不愿长大成人等因素也有关。

8. 希死心理与自杀

人在心理上希望死亡的心理活动称为希死心理，它是使人完全陷入了异常境地的心理活动。自杀则是希死心理发展为自我毁灭的行为，是一种试图以自己的生命解决生存意义问题的行为。学生希死和自杀的原因主要是由学习问题、交往问题、异性问题、家庭问题以及对生活的怀疑感、厌世感和孤独感造成的。希死心理和自杀行为一般易发生在情绪持续低沉、抑郁而性格极为内向的学生身上，特别是女生。

9. 性过敏和过度手淫

青春期学生性意识增强，对异性开始产生好奇，并伴有一些性的生理反应，这本是一个人生理心理发育过程中的自然现象。但是，有些学生对性过于敏感，表现为过分热衷于性的引诱，沉湎于性的想象，经常被原始的情欲所控制，因此而分散对学习的注意力，扰乱智力活动的正常进行，精神萎靡不振，以致学习成绩下降，有的甚至在流氓团伙的引诱下违法犯罪。手淫则一种不存在具体性伴侣，通过自我抚弄、刺激生殖器而获得性满足、性快乐的行为。有些学生因偶尔手淫，便自认为犯了见不得人的罪过，道德败坏，这种思想上的负担往往导致心理上的重压，使情绪极度紧张、焦虑，出现神经系统活动的紊乱。

二、人格障碍

人格障碍又称病态人格，是在儿童、青少年时期发展起来的人格缺陷和人格畸形。人格障碍与一般的心理问题不同，它的衡量标准一般是从社会的角度来考虑。人格障碍者本身没有极度的情绪痛苦，对自身危害远远低于对社会的危害。学生常见的人格障碍类型如下：

1. 偏执性人格障碍

偏执性人格障碍表现为对挫折、羞辱过分敏感，具有歪曲体验的倾向。具体来说：

一是过分猜疑，对他人不信任；过分警惕，防危于人；妒忌他人，怀疑一切。

二是过分敏感，总认为别人存心不良；易怒易躁，常出现敌视、攻击他人的行为。

三是过分关心自己，无端夸大自己的重要性，总把自己的错误或不慎产生的后果归咎于他人，不停地责备和加罪于他人。

偏执性人格的学生，在家不能与父母、兄弟姐妹和谐相处，处处为难，发泄不满；在外、在校不能与老师、同学、朋友友好相处，常寻衅闹事，使他人对其只好敬而远之。

2. 反社会性人格障碍

反社会性人格障碍的基本表现是既无道德感、责任心、义务感，也无良心可言，其行为的目的是要使他人受苦难过；无论其错误和行为给别人造成多大的损失和痛苦，这种人也不会认错，对人冷酷无情。具有反社会性人格障碍的学生，脾气极坏，十分暴躁。他们在家稍不高兴就大吵大闹，张口骂人，摔物打人，使家人胆颤心惊，痛苦不堪；在学校则动不动就顶撞老师，打人骂人，使同学畏惧。

3. 戏剧性人格障碍

戏剧性人格障碍的最大特点之一是喜欢引人注目。这类患者在言语、表情及动作上常过分夸张，好像演戏一样。具有戏剧性人格障碍的学生往往追求强烈的体验，为了引人注目，有时不惜损害自身，如自伤、损物捣乱、玩弄自杀把戏等，而不顾及个人的尊严。他们在无现实刺激时，便借助想象来激发体验。这类学生情绪上不稳定，易大惊小怪，往往给人一种肤浅、无真实感、装腔作势、无病呻吟的印象。

4. 分裂性人格障碍

具有分裂性人格障碍的学生表现为：

情感冷淡，对人对事无动于衷，沉默寡言，不爱交际，没有知己，给人一种隔膜感。这类学生既无情感的强烈外部表现，也无相应的内心体验，青春期对异性毫无兴趣。

乖戾古怪，其活动多以自我为中心，多幻想，常静坐深思，想入非非，做白日梦，热衷于所谓的心灵感应、第六感觉之类的事；思维欠缺逻辑性，与人交谈时常离题，意思表达含糊不清，用词不妥，繁简失当；对自己无信心，对前途无希望。分裂性人格障碍多发生在学习落后的女生身上。

三、心理疾病

心理疾病是由于各种原因所引起的大脑功能紊乱而导致的心理与行为的异常表现。心理疾病一般分为两类：神经症和精神病。前者是由于学习、工作负担过重或心理应激因素所引起的轻度精神障碍，是一种非精神病性的心

理障碍，一般无需住院治疗。神经症通常包括：癔症、恐怖症和强迫症。精神病则是心理疾病中最极端、最严重的一种，表现为丧失与现实的接触能力，生活在幻觉、妄想和梦想之中，其一般症状表现为各种心理活动发生了异常，不能以正常的方式行动，必须住院治疗。根据其症状的特点，可分为青春型、情感型和妄想型等几种，有些则属“混合型”或“未定型”。

1. 癔症

癔症是一种具有心理或躯体症状，并伴有强烈情绪表现的心因性精神障碍。其主要的躯体症状是手脚痉挛、两眼翻白、四肢抽搐，并常伴有撕衣物、扯头发、捶胸、发怪声等。有时面部会出现种种夸张做作的表情，有感觉缺失和运动麻痹症状，如失明、失听、失语、出现偏瘫等。发作后感到浑身酸痛、疲乏无力。精神上的反应则是兴奋骚动、又哭又喊、又叫又闹，并常伴有一些幼稚做作、撒娇或演戏一样的动作或表情。心理创伤导致大脑机能失调是引起癔症发病的直接原因；而患者病前富于情感性、暗示性、幻想性、自我中心等人格特征，则往往是癔症发生的基础。

2. 恐怖症

恐怖症是患者对某一事物或某一特殊情境产生的十分强烈的恐怖感受，而实际上这些事物对患者并无伤害或威胁，完全是患者心理上的一种荒唐、不合理的恐怖理解，使其深受恐吓而不能摆脱。恐怖症多发生在青少年或成年初期，一般女生多于男生。其一般症状是患者遇到或想到自己所恐惧的事物，就会产生焦虑紧张、害怕恐惧、躲避逃跑等令人不可思议的行为，严重的甚至长期闭门不出。

3. 强迫症

强迫症是以重复出现某些患者并不愿意出现的观念、意向和行为为特征的一种神经症。患者明知出现某些强迫现象是不必要的，但却无法克制和摆脱，使自己痛苦不堪。强迫症是在强烈而持久的精神因素及情绪体验下产生的，它主要表现在两个方面：一是强迫观念，二是强迫动作。强迫观念是重复出现患者并不愿意出现的某些观念，患者常为一些毫无意义的想法所纠缠，明知这种想法不对，却又非想不可。如一名学生陷入“地球和太阳会不会合并”的想法中不能自拔，使自己十分痛苦。强迫观念的表现形式有强迫怀疑、强迫记忆、强迫性穷思极虑、强迫性对立思维等。强迫动作则是指患者表现出的一些明知无必要，却又难以克制反复进行的动作，如强迫计数、强迫检查、强迫洗衣物等。强迫症的产生与心理、社会因素有密切的关系，强烈或持久的心理因素的作用及激烈情绪体验的影响，是此病发生的直接原因。另外，具有过细思虑、犹豫不决、胆小怕事、多疑、退缩、缺乏自信、生活习惯刻板等人格特征的人，在患者中所占比重较大。

4. 青春型精神分裂症

青春型精神分裂症的核心症状是一个“乱”字，以心理活动的紊乱和不协调为特征。患者发病时表现出孤僻、情感不稳定、敏感而多疑、富于幻想；继而情绪变幻无常、时哭时笑，或无故发怒、行动幼稚；病重时幻觉丰富、赤身裸体、不知羞耻。

5. 妄想型精神分裂症

患此症的学生，常有遭人迫害的妄想和夸大妄想等。如相信家人亲戚、同学朋友、领导老师，甚至一些公安机关、情报机关等要害他；认为别人在自己的饮食中投放毒药，在自己的周围设卡监视、跟踪自己；或认为自己

之所以被迫害，一定是因为自己是个十分重要的大人物，于是，常以大人物自居、行事。

6. 情感型精神分裂症

情感型精神分裂症是一种以情感障碍为主的精神病，表现为狂躁、抑郁两种对立症状。两种症状可以独立存在，也可能交替出现或同时存在。在狂躁期，患者情绪高涨，自我感觉非常良好，思维奔逸，口若悬河，行为增多，爱管闲事，但做事有头无尾；而在抑郁期则情绪低落，精神忧伤，甚至悲观厌世。此病的发病年龄以 15~25 岁为最多。

恐怖症的表现和调节

恐怖症，又叫恐怖性神经症，它是指对某些特殊环境或事物所产生的强烈恐惧或紧张不安的内心体验，并出现回避反应的一种神经症。恐怖症的主要特点是对某一特定事物、活动或处境产生持续的和不必要的恐惧，并不得不采取回避的态度。患者虽然认识到这种恐惧是过分的和不必要的，但却不能控制。

下面对青少年中常见的几种恐怖症作一简介。

(1) 聚会恐怖症。患这种恐怖症的病人害怕到各种公共场所去。

(2) 赤面恐怖症。这种恐怖症病人在别人面前自感羞愧，愚蠢或笨拙，尤其当众讲话、写字、饮食时，表现更甚。

(3) 动物恐怖症。这种恐怖症惧怕猫、狗、鼠、昆虫等动物，并往往以害怕一种动物为限。

(4) 境遇恐怖症。患者害怕登高、临渊、黑暗、暴风、雷电等，而且对所害怕的对象目标恒定，从不改变。

(5) 异性恐怖症。这种病多发生在青春期，其表现是对异性感到惧怕，不敢与异性交往，常采取竭力回避的态度。

(6) 对人恐怖症。这种恐怖症通常起病于青春期，起初与某些人在一对一的社交处境下产生强烈的恐怖，恐怖发作时可伴有头晕、恶心等，慢慢地这种恐怖泛化到所有的陌生人，甚至熟人身上。严重者拒绝与任何人发生社交关系，把自己与世隔绝开来。

(7) 学校恐怖症。学校恐怖症的主要表现，一是害怕去学校，害怕参加考试，害怕当众出丑；二是如果强迫患者去学校，他们会产生焦虑情绪和焦虑性躯体不适。三是倘若同意患者暂时休息不去学校，焦虑情绪和躯体症状很快得到缓解；四是患者多数是好学生、优秀学生，甚至是三好学生。

恐怖症可起病于儿童期，也可起病于青年期，通常在青春发育期起病较多，且女性多于男性。在病因中，精神因素起着重要作用，往往成为发病的诱因。

很多人在以往的经历中，尤其在儿童时期，有过强烈的创伤性体验，虽然随着时间的流逝已被遗忘，但在后来遇到类似事件时，受到了条件性刺激，这种创伤又被重现出来，重新唤起了恐怖反应，从而患上了恐怖症。

研究表明，恐怖症除与精神因素有关外，还与遗传因素有关。调查表明，恐怖症患者的性格常偏于胆小、内向、羞怯、依赖性强等等。

对恐怖症的治疗，一般应以心理治疗为主，适当辅以药物治疗。对焦虑症的心理治疗原则也同样适用于恐怖症。此外，在恐怖症的治疗中还要强调认知领悟，即引导患者把经历中已经被遗忘的精神创伤体验引入到意识或理智中来加以重新认识。但是，对青少年患者来说，主要的不是治疗方法而是调节方法。调节的方法主要有如下几种：

(1) 患者要学会运用系统脱敏疗法来进行自我调节。它具体的操作方法分四个步骤：

了解引起恐怖的具体刺激情景；

将恐惧的反应症状由弱到强排成等级；

学习一种或数种与恐惧反应相对立的松弛技术；

使松弛反应逐步地随着由弱到强的焦虑刺激而出现，使两种互不相容

的反应发生对抗，从而抑制恐惧反应。

（2）患者要学会运用建设性发泄法进行调节。这种方法是通过一定的场景训练，增强患者应对困难和危险的适应力。在训练中，要让患者从理论上先适应危险，在不知不觉中渲泄一部分恐惧情绪，并学习他人一些有益的经验。应注意的是，这种方法主要目的是排除部分恐怖情绪、训练日常心理承受能力，一般多作为先导疗法或同伴疗法。

（3）患者要学会通过心理分析法进行调节。这种方法在部分恐怖症患者中会收到良好的效果。它的主要手段是让患者倾诉和回忆，帮助患者自己找出早年重大挫折和创伤性的生活事件，分析出患者自己潜意识中的心理冲突，使之上升到意识层次，让患者“领悟”。

神经症及其特点和调适

所谓神经症，是指一组有大脑功能轻度障碍的疾病的总称。具体地说，首先，神经症是指人的精神方面的疾病，而不是躯体方面的疾病，属于精神障碍的范畴；其次，在种种精神障碍中，神经症是属于比较轻的，严重的精神障碍就归属于其他精神疾病了；再次，神经症不是指某一种特定的疾病，而是某几种疾病的总称。既然神经症是一组疾病，它就可以进行分类。通常来说，神经症可以分为神经衰弱、癔症、焦虑症、强迫症、恐怖症，抑郁症、神经症、疑病症等类型。

神经症的共同特点主要有以下几个方面：

(1) 起病原因常与心理社会因素有密切的关系，常在一定的心理社会因素下发病。

(2) 不健康的个性特征常常是发病的基础。

(3) 症状表现多种多样，但经医生检查，均无躯体或器官上的病变症状。

(4) 患者自觉有病，甚是苦恼，但意识还是清楚的，个性也是完整的，并能较正常地生活和工作。

(5) 患者对自己的疾病有自知力，即承认自己心理有异常，并能主动地求医治疗。

对于神经症的发病原因和机制，到目前为止，还有不同的看法。具有代表性的观点主要有以下几种：

(1) 把神经症看成是自我与性欲冲突的结果。认为神经症的发生是童年时的愿望由于不受自我和现实所允许而被压抑在潜意识中而产生的。所以神经症的痊愈在于使被压抑在潜意识中的愿望，在能感知到意识状态下予以满足。

(2) 认为文化，社会条件和人际关系等因素是神经症发病的首要原因。认为一个人在童年时，如果经常受到成人的批评或谴责，就会因自身的生理需要和安全需要形成特殊的心理和行为习惯，当他进入社会，而且受到社会环境的压力时，就容易产生神经症。

(3) 认为高级神经活动的过度紧张导致了高级神经活动功能紊乱，是神经症产生的主要原因。

(4) 认为人的正常行为和不正常行为都是学习的产物，人对环境特殊刺激的反应能反复强化，如果这种反复自我强化不利于维持正常的心理平衡，则有可能产生神经症。

从上面可以看出，神经症的病因与环境的重大压力和人的心理因素有密切关系，不健康的个性特征常常是神经症发病的基础。

鉴于不同的心理学家对神经症的病因和发病机理有自己不同的见解，因此也形成了不同的治疗和调节方法。

(1) 认为神经症的调节在于把处于潜意识中的心理成分意识化，在于设法恢复患者在正常人际关系中的安全感，重视自我整合和调节作用，对生活要保持乐观的态度。

(2) 不承认疾病只承认症状，认为解除了症状就消除了神经症，因而往往设计出各种教育方法去矫正不良的行为模式。

(3) 认为神经症的调节不应只重视外部行为的改变，而要重视认知因素的改变，纠正不合理的信念，从而导致内部行为的改变。

(4) 主张要创造一个良好的环境，要尊重、平等地对待神经症患者，启发他们的自信能力，使患者觉察并充分挖掘自己的潜力。

(5) 认为人不只是寻找生理、心理和社会方面的满足，而且也在追求生活的意义和目标，所以神经症的调节在于帮助患者从自己的生活或问题中找到创造、经验和态度的价值，正确面对命运，寻找生活的意义。

具体的调节方法可以归纳为以下几条：

- (1) 进行体育锻炼，增强身心健康。
- (2) 矫正不良的个性特征。
- (3) 创设良好的生活环境。
- (4) 学习和掌握有关的心理健康基本知识。
- (5) 及时进行治疗。

焦虑症及其表现和调节

人在遇到危险的时候，通常都会产生焦虑不安等情绪体验，而当危险过去以后，这种焦虑情绪也会随之逐渐消失。但是有的人却不是这样，当他们遇到在一般人看来并不十分危险的事情时，他们也会出现头晕、呼吸困难等剧烈的焦虑反应，或者当危险过去以后，他们的焦虑反应仍然久久存在。这种人实际上患上了焦虑症。

焦虑症又叫焦虑性神经症，它是指一种由于精神持续的高度紧张而产生的惊恐发作状态。在发病的时候，病人往往出现明显的植物性神经功能紊乱，并出现头晕、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗等躯体不适。

当人们预期某种危险和痛苦境遇将发生时，通常都会产生焦虑反应，这种焦虑反应是带有普遍性的正常的适应性反应。然而，焦虑的程度过于严重时，就变成了惧怕，人的主观感觉就变为紧张和产生不愉快预感。在日常生活中，如果屡遭失败和蒙受耻辱，又不能从实际经验中取得信心，就会对不愉快的情景增加敏感性，从而产生焦虑症。

研究表明，焦虑症的病因既有生理的因素，又有情绪因素的参与，同时人的认识功能和社会环境也起着重要作用。也就是说，焦虑症是遗传和环境因素共同作用的产物。这里所说的遗传，并不是说得了这种病一定会遗传给下一代，而只是说焦虑症的易感素质与遗传有关。

易感素质在焦虑症的发生中起相当重要的作用。研究表明，焦虑症患者及其亲属一般多具有焦虑性格，即易焦虑，易激怒，胆小怕事，谨小慎微，情绪不稳，不安全感强，自信心不足等。由于这种性格的原因，这种人即使遇到细小的事件也往往不能适应，面对轻微的挫折或身体不适就出现过度的焦虑和紧张，以至逐渐患上了焦虑症。

此外，心理冲突也是焦虑的常见诱因。焦虑来源于精神内在的冲突，当这种冲突积累到某一程度的时候，自我的控制能力失败，则变为焦虑。从人的生理机制看，当机体内外各种不利因素引起神经活动过度紧张时，大脑皮质内抑制的弱化会引起兴奋性增强，脑结构受到影响，产生一系列植物神经功能紊乱。当人们面临某种困难或有威胁的情境，主观上要作出很大努力去适应时，如亲人病危、意外不幸、人际关系紧张等，都会产生焦虑反应。但焦虑反应的强弱程度与个体的素质差异有关，具有焦虑人格的人较易患焦虑症。值得注意的是，儿童时期发生过的充满强烈情绪色彩的创伤性事件虽然已经被遗忘，但在后来的生活中又出现某些类似事件时，以往的焦虑情绪可能又会重新表现出来。

就目前的治疗水平而言，焦虑症是完全可以治愈的。青少年患者在接受心理治疗和自我调节时，请注意运用以下方法：

(1) 运用心理咨询法加以自我调节。焦虑症患者不能固守于惊恐性情绪、紧张性情绪、忧虑性情绪、惶惑性情绪等痛苦和不安之中，而应该积极地主动地向心理医生咨询，严重者要积极配合心理医生的心理治疗，主动客观地陈述焦虑的临床症状，与医生一起分析引起焦虑症的病因。

(2) 通过松弛疗法，使自己的情绪得到释放，心理得到松弛。

(3) 运用注意转移法加以调节。运用注意转移法加以调节。注意转移法是把引起焦虑情绪反应的注意力转移到其他事物上去的自我调节方法。

学生嫉妒心理

从心理学的角度来看,嫉妒是一种心理病态,是见到别人在某些方面(如才华、财富、相貌等)胜于自己时,产生的一种由羡慕转为嫉恨的情感,是一种既不能正确评价自己,又不能正确评价他人的不良心理品质。

嫉妒心理并非天生就有,而是在后天一定的条件下逐步形成的。心理学家艾里克森认为,在学生成长的过程中,青春期是一个自我认定的时期。他们正是从这个时期开始发现自己内心世界的。在此期间,他们喜欢同周围人进行比较,开始注意对自己的评价和对别人的评价。同时,他们的自尊心也明显增强。但由于其身心发展的不成熟,他们最容易犯的毛病就是:自我评价过高,自尊心过强。如果引导不力,他们就会走入妄自尊大、唯我独尊的境地,人也会变得虚荣起来。这种唯我唯尊、追求虚荣的心理很容易与尊重别人的心理产生冲突。平时当两个人差不多时,这种心理冲突尚不明显,而随着时间的推移,当他人有了长足的进步时,这种唯我独尊的心理就会急剧膨胀,与尊重别人的心理形成尖锐冲突,其嫉妒心理自然也就产生了。

对于嫉妒这种心理现象,我们千万不可轻视,因为它对中学生的健康成长有百害而无一益:第一,嫉妒会使人心胸狭窄,目光短浅。与好嫉妒的人共处,很难真诚,很难持久。第二,嫉妒的突出表现就是中伤别人,损害别人的自尊心,打击别人的进步,不利于同学之间的正常交往。第三,嫉妒不仅危害别人,也危害自己。倘若一名中学生长期处在嫉妒的心境之中,那么他就会在内心深处产生一种压抑感,给自己造成莫大的痛苦。正如法国大文豪巴尔扎克所说的那样,嫉妒者所受的痛苦比任何人遭受的痛苦都大,因为自己的不幸和别人的幸福都会使他痛苦万分!

教育心理学研究表明,下面几种类型的学生容易产生嫉妒心理:

虚荣心强的学生。这类学生爱表现自己,过分关心别人对自己的评价。当别人取代自己的位置成为大家关注的中心时,就会产生嫉妒心理。

独占欲很强的学生。这类学生恨不得将所有的好事(荣誉、成绩、表扬等)都揽在自己身上,一旦他人得到一点,内心就不舒服。

耽于幻想的学生。这类学生发现别人比自己强时,不是努力去赶上别人,而是在想象中安慰自己。当现实无情地击破他们的幻想时,便会产生嫉妒心理。

幼稚、不成熟的学生。这类学生人虽然已进入了中学,但“心理年龄”仍处于“儿童期”。他们不能全面地看问题,经常走极端,又不能从失败中吸取教训。当他们的愿望不能实现时,就会产生嫉妒心理。

有人说,嫉妒是百恶的根源,美德的蛀虫,人格的白蚁。这话是有道理的。因为经常嫉妒别人的学生,会把大好的时光都花在对别人优势的贬低上,将自己的苦恼系在别人的成绩上,结果将自己原有的灵气也赔掉了,换来的只是无穷的烦恼和痛苦。意大利著名诗人但丁说得好:嫉妒只会拉动风箱扇起你的叹息!

那么,如何克服中学生的嫉妒心理呢?

首先,教师要教育学生树立远大的理想。嫉妒从伦理学的观点看,是利己主义世界观的反映。克服中学生嫉妒心理的根本方法,在于教育其树立远大理想,不断与自私自利、狭隘保守的意识作斗争。学生一旦有了远大理想,也就不会为小事而斤斤计较了,其嫉妒心理的程度也会大大降低。

其次，要指导学生学会将消极的嫉妒心理转化为积极的进步动力，将嫉妒对象的强项作为自己的努力目标，制定出切实可行的赶超计划。然后，通过自身的努力，去一步步缩小差距。而对于那些自己无法改变的缺陷（如身高、容貌等），则要勇敢地正视它，接受它，不要自寻烦恼，更不要无端地去嫉妒别人。

其三，要用补偿的方法来平衡学生的嫉妒心理。教师应和学生一起认真分析学生的长处，并鼓励他们在这方面多下功夫，将长补短，逐步树立起自信心。要让学生明白，如果总是用自己的短处与别人的长处相比，那么就会越比越灰心。只有走出自我的小圈子，从帮助其他同学中发现自我价值，才能消除嫉妒心理，改善人际关系。

其四，要教育学生学会自我暗示。要告诫学生，当嫉妒心理产生时，可这样暗示自己：“别人比我强，我要虚心向别人学习。”这样做，可以有效地切断嫉妒心理产生的通道。当学生自我暗示有困难时，老师应积极予以帮助，让他们开诚布公地将自己的想法谈出来。这对克服学生的嫉妒心理，大有裨益。

总之，教师一定要做好艰苦细致的思想工作，帮助学生摆脱嫉妒心理的束缚，满怀信心地去迎接美好的明天。

学生嫉妒心理的防治

嫉妒是在与别人相比较中产生的一种狭隘的自私的心理现象。这类学生心理承受能力较差，经不起挫折，他们容不得甚至反对别人超过自己，对胜过自己的同学轻则蔑视，重则仇视，有的甚至不择手段地进行攻击、报复对方。嫉妒的种类很多，有的因容貌、家庭条件等因素而产生嫉妒；有的因智力、能力、交往等因素产生嫉妒。嫉妒他人使学生的精力消耗在贬抑、诽谤他人的小动作上，不仅会危害他人，而且对自身也造成心情不愉快、人际关系恶化、学习成绩下降等不良后果。嫉妒心理会使学生形成冷漠、猜疑、孤僻、虚伪等不良性格，直接影响学生形成坦率、诚实、公正、谦虚等良好的品质，不利于学生心理的健康发展。

嫉妒心是人皆有之的，因人而异，程度不同。中小学生的世界观、人生观正在形成中，他们有一定的争强好胜、相互攀比、彼此嫉妒的心理也在情理之中。学生一旦发觉自己有了嫉妒心理，内心也是十分痛苦的，他们十分希望尽快摆脱这令人憎恶的情感。因此，使学生认清嫉妒心理的危害性，创设有利的环境和条件，帮助学生消除嫉妒心理，是非常重要的。

消除嫉妒心理的方法如下：

一、创设良好的心理环境

学校良好的心理气氛、健康的心理环境会使同学间充满友爱，关系和谐，团结合作，乐观向上，感到轻松愉快。学校和教师要提倡学生间的平等、友好竞争。青少年活泼好动，兴趣爱好广泛，易受暗示，未形成稳定的个性品质。学校领导和教师应组织各种活动，如文体活动、科技制作、参观旅游、娱乐活动、社会调查等，培养和发展学生健康的爱好和兴趣，使学生具有健康向上、乐观开朗、轻松愉快的情绪体验，形成诚实、谦虚、宽宏大量、胸襟开阔、易合群等健全人格，增强心理适应能力。具有健康心理的学生对学习充满兴趣，对人际交往充满信心，对未来充满向往。他们在各种活动中了解 and 发现自我，具有自知之明，自然会自觉地抑制和消除嫉妒心理的萌芽与滋长，树立正确的人生观。

二、教会学生自我消除嫉妒心理

消除嫉妒心理的方法有多种，大致可分为以下几类：

1. 积极克服法

即采取积极主动的方式去努力使自己比对方更好，这样嫉妒心在你克服困难、奋发努力中，在你比对方占有优势时，就自然消除了。这需要学生自身首先要正确对待别人的成绩和进步，具有广阔的胸怀，有宽容忍让之心，对同学的成绩和进步采取欢迎的态度，并能努力学习别人的长处，自强不息，通过自身的努力，缩小与他人的差距，从而达到心理平衡。其次，加强个人修养，不断充实的提高自我。第三，转移注意力，寻求新的价值。学生间由于先天、后天等多种因素的影响，在成绩与能力等各方面都存在差异，有差异就不可避免地存在嫉妒。嫉妒者如果能将注意力从被嫉妒者身上及事上移开，转移到更有兴趣的事上，或找知心朋友谈心，或找有益的书来读，或者去郊游等，就会在新的追求中找到自己的位置，不以自己之短与他人之长相比。

2. 放弃消除法

放弃是最积极的消除法，因为嫉妒心是人际关系中的隐秘因素，让人难

以启齿，既然受到压抑，又无法抗拒，自然放弃是最好的办法。学生要看得开一切事物，将自己看得淡薄些，不要期望值太高，这是积极乐观的生活态度。放弃法是指内心经历愤怒、亢奋和自暴自弃等阶段后，可以客观、冷静地表述、表现事件的方法。具体做法是：学会“不执着”。执着就是受某事物的强烈吸引。心有妒火，又执着某物，就不会消除嫉妒心。而随着年龄的增长，学生就会发现自己从前对事物的评价不客观，就会看开目前的一切。

学会“不关心”。嫉妒者常常压抑自己的情感，否认自己是嫉妒的。“不关心”的方法可避免与被嫉妒者之间引起公开冲突，为保持正常的人际关系、及时消除嫉妒留有余地。学会及时交流。嫉妒者和被嫉妒者之间，应进行直接或间接的交流。心理学家认为，交流是治疗嫉妒的重要方法，他们设计了方法各异的交流手段。直接交流有角色倒置、移情训练、反应性倾听及分组讨论；间接交流则是运用绘画、身体等表达情感。最常见的交流方式就是开诚布公的交谈。教师要善于创设交流的条件，让嫉妒者消除嫉妒，并能与被嫉妒者建立友谊。

学生自卑心理的克服

有自卑心理的学生大多是因为学习成绩较差，常常受到家长、教师的指责等原因引起的。自卑心重的学生，意志薄弱，总以为处处矮人一截，缺乏克服困难的勇气。他们或表现为沉默少言，郁郁寡欢；或表现为每逢测验、考试时就提心吊胆，精神紧张；或表现为面对较难的科目心灰意冷，不敢主动质疑解难；也有的表现为遇到亲朋好友、昔日同学问及学习成绩时，觉得难于启齿。怎样才能有效地帮助这些同学克服自卑、找回自信呢？锡山市中学胡俊峰老师的看法是：

一、不要妄下结论

教师不要轻易说出诸如“你这样下去毫无出息”、“你永远一件事也办不成”等这样的话，因为这非但起不到教育的效果，久而久之，还会使学生感到自己是个“无用的人”，认为自己怎样努力也没有用，因此产生自卑感。

二、少与他人的优点相比

有些教师常用这个学生的弱点与别的学生的优点相比，不停地唠叨：“你看某某同学”、“你的数学比某某同学差10倍”、“你画的还不如人家小学生”等，教师想以此激励学生进步，而结果却是使学生认为自己很笨，不足之处成了他沉重的心理包袱。

三、多发现“闪光点”

把学生的过去与现在比，往事与彼事比，就会发现他在某一方面或某件事上有进步，有提高。我们要及时发现这些“进步”与“提高”，并不失时机地对学生予以表扬。应向学生指出，自信是靠克服障碍、培养意志品质来获得，也靠一次次微小的成功来增强。使学生认为自己也能取得成绩，就增强了学生取得更多、更大的成绩的希望和勇气，学生的自卑感就会悄然退去。

四、增强“你行，我也行”的观念

教师一方面要让学生知道，只要付出，就一定会有一份收获的道理，以此增强学生的自信心；另一方面要帮助学生掌握互补技能，让学生明白，在生活中，兼具多种能力的人只是少数，人各有长短，要扬己之长，补己之短。让学生不要为没有聪慧的头脑而自卑，不要为没有俏丽的脸庞而失落，只要在人生的道路上执着地追求，就一定会给自己的青春，写下一串串闪亮的感叹号。

五、满足、引导学生的自我表现欲

自我表现欲是青少年时期最主要的欲望之一。自我表现欲受到压抑时，学生就会产生自卑感。教师不要只用聪明、学习成绩好等来展现学生的自我表现欲，要尽可能让学生在他自己特有的优势方面如体育运动、集体劳动等充分地满足学生的自我表现欲，逐渐克服他们的自卑心理。

广州市先烈东小学丁瑞飞老师提供了一例消除学生自卑感，增强学生自信心的做法。他认为学生自卑感严重，对进步没有信心，甚至有破罐子破摔的心理，一方面是因为他们学习成绩不好，在学校和家庭均受到一定程度的歧视，缺乏对自己的信心；另一方面，他们也有一定的自尊心，希望得到他人的鼓励、表扬，如果经常受到批评，就会加重他们的自卑感，容易自暴自弃。这些学生有两大类型：一是性格孤僻，不与同学交往，常一人坐在教室里沉默寡言；二是心易浮躁，常有过激行为，到处寻找发泄物，以满足浮躁的心理需要。因此，教师对这些学生要注意进行心理疏导。有后一种心理的

学生，对集体有较大的破坏性，教师尤其要注意疏导方法。

如班里的××同学，家庭环境及学习成绩都较差，时常受到家人的歧视，她对自己失去了信心，害怕接近同学和老师，从不过问集体的事，从不奢望表扬。有一次，教师主动与她接触，交谈中发现该同学还是想上进的，想在学习上取得较好的成绩，于是决定抓住她思想上哪怕是一闪念的想法，燃起她追求上进的思想火花。以后，教师有意识地多和她谈心，正面引导；去家访，劝解其家人；辅导她学习，对她在学习上取得的一点点进步都给予鼓励和表扬；她为同学、集体做的一件很小的，哪怕是微不足道的事都给予肯定，逐渐让她主动融进班集体之中。教师还指定一位班干部与她交朋友，她非常高兴。此后，她主动要求每天给学校的花浇水，还帮助其他同学打扫卫生。在疏导这位同学时，她自己也在求变。因此，教师马上写了一封信将她的进步告诉家长，家长知道后也十分高兴，表示愿意协助教师的工作，尽量为该同学创造一个良好的学习环境。这位学生得到了老师和同学们对她的关心和帮助，性格开朗多了，并能主动与同学交谈，学习也用心了。

反社会人格障碍的诊断和矫正

一、反社会人格的诊断

反社会人格又称社会病态。4 在作出反社会型人格障碍的诊断时，所要考虑的最关键的是个人对自己的反社会行为的反应如何。

反社会型人格障碍除了人格障碍共同具有的特征外，还具有一些明显的特征。克莱克利在大量临床经验的基础上，系统地阐述了反社会人格的 16 条明显的特征。他在《正常的假面具》一书中系统地阐述了这 16 条特征。

(1) 外表迷人，具有中等或中等以上智力水平。初次相识给人很好的印象，能帮助人消除烦恼、解决困难。

(2) 没有通常被认为是精神病症状的非理性和其他表现。没有幻觉妄想和其他思维障碍。

(3) 没有神经症性焦虑；使一般人心神不宁的情境，他们却不以为然。

(4) 他们是不可靠的人，对朋友、老师、同学、父母不忠实。

(5) 对事情不论大小，都无责任感。

(6) 无后悔之心，也无羞耻之感。

(7) 有反社会行为但缺乏契合的动机；叙述事实真相时态度随便，即使谎言将被识破也是泰然自若。

(8) 判别能力差，常常不能吃一堑长一智。

(9) 病态的自我中心，自私，心理发育不成熟，没有爱和依恋能力。

(10) 麻木不仁，对重要事件的情感反应淡漠。

(11) 缺乏真正的洞察力，意识不到自己问题的性质。

(12) 对一般的人际关系无反应。

(13) 酗酒或不酗酒，做出幻想性的或使人讨厌的行为。

(14) 无真正企图自杀的历史。

(15) 性生活轻浮、乱搞；方式与对象都与本人不相称；性顺应障碍。

(16) 生活无计划，除了老是自己和自己过不去外，没有任何生活规律，没有稳定的生存目的。他们的犯罪行为也是在突然迸发的时间中构成，而不是在严密计划和准备下进行的。

上述这些反社会人格特征都在青年早期就出现了，最迟不过 25 岁。在这些特征中，无责任感和无羞耻心特别重要。反社会人格者即使在做了大多数人通常会感到可耻和罪恶的事后，在情感上亦毫无反应。

上面是理论分析，为了帮助读者对反社会人格有一个感性的、直接的认识，我们转引了一个反社会人格者的自传材料：

我在家乡，自小便是孤陋寡闻的，虽然我在那儿也住了 20 个年头，但家乡的一切对我依然是陌生的。

谈到对于过去生活的回忆，只是一处空泛、冷落与寂寞而已。

父亲是个小商人，为人懦弱，不进取，喜欢打牌饮酒，曾经还有过吸鸦片的嗜好，后来因为经济上的原因，总算戒除了。记得自小我和父亲是很少讲话的。母亲的体格一向孱弱，有肺结核病，平时非常容易发怒。常常埋怨她的环境，特别是父亲的无能和穷，更是她悔恨她婚姻生活的怨词。虽然她也很干练、勤俭和诚恳，但也是心灵脆弱，感情容易激动，一遇着生活上的困难，她便哭泣、焦急和悲伤……

想起童年，我家庭生活是太平凡太枯寂了，像死水样的静止，永远看不

见些微的波澜。父母，尤其是父亲，只是养我而从不教我，不知道怎样启发我，似乎从来没有想到为有一天要到社会上去而培养我应付社会的能力，在那漫漫长夜的童年里，我一直感到孤寂的重压。我无声无息地呆着，没有小朋友和我玩，父母也不鼓励我去玩，我自己也不想去玩了。我从不向父母要我自己所需要的东西，日子一久，我自己甚至也忘了我自己究竟需要些什么。我一直是“内向”、“退缩”。

从小我便不爱说话，不，应该说是不会说话，一向也不容易交朋友，常爱睡着幻想。到了一个陌生的场合里，我总觉得人家瞧不起我，于是我消沉了，让许许多多我自身的缺点在我脑中盘旋，我便更自卑更消沉得没有丝毫活力了——现在我就是深深地在这种情境里，即使在娱乐、工作的时候，也无法抹掉我心头这层阴影。

记得在 19 岁时我参加了学生集中训练。那时，我第一次发觉我是太孤独了。以前我一向孤独惯了，我没有想到我是孤独的，一旦置身于集体生活里，我才发觉。于是我渴望友情，但是我不会和别人做朋友，友情永远像天边的月亮，我无法接近它，因为我不信任任何人。

我从没有任何宗教和政治的兴趣，基督教虽常听别人讲起，但是我没有被讲道的人感动过。圣经里的故事，对我只有荒诞，牧师的脸，使我想到虚伪。……

我厌恶集体生活，我需要一个安静的家，让我在疲劳的工作之后得到充分的休息与安慰。像《家》里面当一阵枪声响过以后，房间里只有瑞珏和觉新，“呀！多清静呀！只有现在才是我们的世界，没有别的人来搅扰我们！”，“我希望永不会有旁人来搅扰我……”

原因分析

上述案例不仅展示了反社会人格的特征，而且揭示了反社会人格形成的原因，它表明：

反社会人格行为发展的因素有许多种，但最重要的因素一般都认为是儿童时期心理的社会化问题。家庭破裂、早期情感性剥夺、社会的歧视、被抛弃等遭遇都会造成儿童心理上的伤害，使儿童的社会化过程发生多种困难。

根据临床心理学家的分析，儿童早期丧失父母，或父母一方对其造成的精神创伤十分利害，都会导致儿童反社会人格的形成。丧失，不是单指死亡，而是尤指家庭不和导致的分离和遗弃。另外，至关重要的不是丧失本身产生的危害，而是由于这种特殊的家庭关系造成的情绪的纷扰。关于父母离婚或分居与反社会人格的关系曾有不少报导，如在 79 名反社会人格者中出身于家庭破裂者占 60%，而在 691 名正常人中这样遭遇的人只占 27%。

许多心理学研究都表明：儿童被抛弃和受到忽视是反社会人格发展的首要原因。被抛弃和受忽视包括两种意义：其一是父母对孩子冷淡，情感上保持远距离，这就不可能有发展人际之间的温顺、热情和亲密无间的关系。随后儿童虽然形式上学习到社会生活的某些要求，但对他人的情感移入得不到应有的发展。所谓情感移入就是指理解他人以及分担他人心情能力，或从思想感情上把自己纳于他人的心境。其二是指父母行为或父母对孩子的要求缺乏一致性。父母表现得朝三暮四，喜—恶、赏—罚没有定规和原则，使得孩子无所适从。由于经常缺乏可效法的榜样，儿童就不可能发展具有明确的自我同一性的感觉。所谓自我同一性就是指个体对自己的界定和认识，把自己作为同一个持续的个体。

总之，反社会人格者对坏人和对同伙的引诱缺乏抵抗力，对过错缺乏内在怨疚之心等现象都是由于他人赏罚的不一致性、本人善恶价值的判断矛盾百出，以及社会行为的多种延缓反应造成的；他们的冲动性和无能自制某些意愿及欲望，都是由于家庭成员对于自己的行为无原则、不道德、缺乏自制等恶劣榜样造成的。反社会人格的情绪不稳定、不负责任、撒谎欺骗但又泰然而无动于衷都与不良的社会环境及儿童所处的群体有着重要的关系。

二、反社会人格的矫正

反社会人格发展的最重要的、最关键的因素是社会化问题，那么矫正反社会行为也需要花费巨大力量重建他们的社会和心理环境。已有经验证明，把伤残的心灵浸润于热情的关怀与照顾之下，使其荡涤于集体暖流中，训练他们做出有益于社会的事业，教给他们尊重他人也尊重自己，爱他人也爱自己，培养他们健全的自我统一性和情感移入的心理状态，是可以改变反社会行为的。

通过群体矫正反社会人格，最关键的一点就是把反社会人格者放入一个积极向上的群体之中。由于从众心理和群体压力的作用，青年友伴群对反社会人格者的社会态度、观念和价值标准都将产生深刻的影响。反社会人格者在一个由先进成员所组成的青年友伴群里，他可能会经常地向他们学习，取长补短，完善自我。下面我们提供一些具体建议：

1. 要了解反社会人格者童年生活经验所给予他们的心理上的影响，把他们置身于一个新的温暖的集体环境里，使他们发现现实的周遭已不是那灰暗的家，使他们把自己从过去的家庭所给予的心理的影响中解放出来。努力改变他早年在家庭中所养成的一套生活态度。

2. 要鼓励反社会人格者多参加社团活动和集体活动，要使他们生活在人群中，把已经集中于他们自己的兴趣，转移于日常生活所接触的那些人们，使他们相信与人相处的能力可以因训练而改变。在训练中，要注意培养他们的责任心、羞耻感。

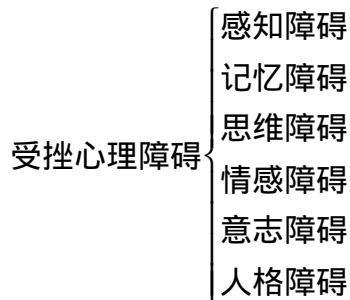
3. 利用参加大型活动的机会向反社会人格者进行集体主义教育，增强他们的集体观念和荣誉感。例如，一年一度的校田径运动会，就是很好的机会，要注意挖掘反社会人格者的长处，动员他们参加。这样，既培养了他们的集体主义观念，增强了他们的荣誉感、责任心，而且使他们有机会在运动会上发扬团结友爱、互相帮助的精神，培养他们的同情心，帮助他们的情绪健康发展，培养丰富的感情。

无独有偶，群体在人格矫正中的巨大作用也日益被一些西方的心理学家所接受。他们由此而发展了心理治疗的方法，创造了小组疗法人格完善小组。在此之前流行的普通疗法，那是一个二人理想社会的缩影，而小组疗法被认为是十人理想社会的缩影。心理学家们越来越认识到：把一对人扩充为一个更大的组群可能会大获裨益，不仅可以节省金钱和时间，而且使得心理治疗对越来越多的患者具有更加广泛的可行性，更重要的是，小组疗法已被证明可以做到个体心理疗法所做不到的事情。心理学家们发现：当患者发现小组的其他成员几乎是同病相怜时，发现他们的目标、他们的冲突、他们的满足与不满、他们的潜在冲动与思想在社会中可能几乎是十分普遍的时候，他们也就极易扬弃单一感、孤独感、犯罪感或罪恶感。在小组疗法中，患者不仅学习如何同至少一人建立良好的人际关系，而且在治疗者的监督下，开始同整整一组其他的人一起实践这一能力。这样，他就比较容易地将这一能力转

移到他的一般社会生活中去。现在，小组疗法已有很大的发展，T 小组、基础交友小组、敏感度训练以及人格完善小组或有效教育研究班和实验班及其他所有小组纷纷被创建起来，尽管程序不同，但它们都能够帮助患者自我实现，焕发人性，充分利用个人的潜力，去发展自己健全的人格。

受挫心理障碍

随着现代社会政治、经济、文化、科技等方面的剧烈变革，社会竞争日趋激烈，生活节奏不断加快，人们的心理矛盾与困惑以及人际间的磨擦与冲突也日益增多。情绪性反应是人们遭受挫折后的轻度反应。但是，如果这些矛盾和冲突在人们心理上产生的挫折感过于强烈，超出了他们的承受能力，就会引起心理失衡。长期的心理失衡会逐渐引起心理障碍，甚至导致心理疾病。



所谓心理障碍，是指人的心理活动或个性特征的异常而言。人的心理过程包括感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象。因此，受挫心理障碍主要地表现为感知障碍、记忆障碍、思维障碍、智力障碍、情感障碍、意志障碍和人格障碍等方面。

一、感知障碍

感知障碍包括感觉障碍和知觉障碍。

感觉障碍，是指个体在反映刺激物个别属性的过程中出现困难和异常。常见的感觉障碍有：1. 感觉过敏；2. 感觉减退或缺失；3. 感觉倒退；4. 感觉迟钝。

知觉障碍是指个体不能正常地反映客观事物的异常心理现象。它包括错觉和幻想。错觉是指个体把一种事物不正确地感知为另一种事物，且不能觉察和自行纠正，如把墙上的一只小猫看做是一只猛虎而惊恐万状。幻想是指没有相应的客观刺激而产生虚假的感知，如幻视、幻听等。

二、记忆障碍

记忆，是人脑对过去经验中发生过的事物的反映，包括记忆、保持、回忆和再忆等基本环节。记忆障碍是指个体在大脑受到损伤或在精神因素影响下不能正常反映过去经验中发生的事物的异常心理现象。主要表现为记忆增强、记忆减退和记忆错乱。

记忆增强，是指个体在病态情况下或其他特殊情况下，对原来已经遗忘的经验或根本记不起来的事情能十分清晰地记忆起来。记忆减退，是指个体受挫后记忆能力明显低于以前或其他正常人。记忆错乱主要表现为回忆和再认过程的错误和紊乱，如错构症、虚构症等。

三、思维障碍

思维，是人对客观现实的间接的和概括的反映。人类正常的思维活动是以大脑皮质的分析与综合为基础的，当某种外来的或体内的有害因素破坏了大脑的正常活动规律或扰乱了思维的逻辑进程时，就会发生思维病理性障碍。

妄想，是思维障碍中最常见的一种。它是在病理基础上产生的歪曲的信

念、错误的判断和推理。其特点是思维内容没有事实根据，但又坚定不移，且不能以自身的实践体验和经历加以纠正。常见的妄想形式有：1.关系妄想。指个体把周围环境中的某些现象，如别人的言谈举止、广播电视节目、报刊文章等，都以为与自己有关，都是对自己的暗示和影射；2.迫害妄想。指个体无端地坚信有人对自己或家人进行压制打击、跟踪监视乃至投毒谋害等迫害活动，以致终日紧张、恐惧、到处控告求援，或产生拒食、自杀或攻击性的“报复”行为；3.夸大妄想。指坚信自己才华出众，举世无双，是全世界最富有、最聪明、最伟大的人物；4.钟情妄想。指坚信自己为某异性所爱恋。即使其痴心妄举受到拒绝、斥责或惩罚，仍不思改悔；5.罪恶妄想。指坚信自己犯了某种不可饶恕的错误和罪行，应该受到惩罚。

四、情感障碍

情感障碍，是指个体在认识客观事物的过程中因态度上的紊乱而对事物表现出的不适当或不协调情绪的异常心理现象。

情感高涨，是指积极性情绪感活动显著增强，表现总是得意洋洋，兴高采烈，同时易受激惹，多见于躁狂症。情感倒错，是指情感反应与外界刺激和内心的体验不符，如听到亲人亡故的消息却大笑等。情绪低落，是指消极性情绪活动显著增强，表现为抑郁沮丧，对外界一切失去兴趣，经常处于悲观失望或冷漠被动状态，常有生不如死之感。情感爆发是由精神因素引发的爆发性情感障碍，表现为哭笑无常、吵闹打骂，时而手舞足蹈，时而嚎啕大哭。

五、意志障碍

意志，是指人有意识、有目的、有计划地调节和支配自己行动的心理过程。意志障碍就是指意志过程的失常，通常包括意志减弱、意志丧失等。

意志减弱，常常在人遭受严重的心理挫折之后出现，主要表现为：遇事犹豫不决、缺乏主见，思想、情感和和行为易受外界影响和暗示等。意志丧失则主要表现为个体对一切活动都很被动，整日卧床或独处一隅，饮食起居都要靠外界督促，基本生活欲望明显减退甚至消失，常伴有情感冷淡、兴趣贫乏和回避社会等。而病理性意志增强主要表现为意志具有病态的顽强性，不顾主观意愿多么背离现实，仍盲目坚持。

六、人格障碍

人格障碍是一种人格发展的内在不协调，是在没有认知障碍或没有智力障碍的情况下出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。人格障碍的形成，除了遗传因素、病理生理因素外，社会、心理因素的影响也起着重要的作用。

人格障碍的表现十分复杂，而且与正常人格重叠交叉，因而较难确定其类别。通常可分为：偏执型人格障碍、分裂型人格障碍、戏剧化人格障碍、爆发型人格障碍、强迫型人格障碍、衰弱型人格障碍、反社会型人格障碍，等等。

中学生抑郁心理的成因及防治

抑郁心理是中学生中较常见的一种心理失调症，是中学生感到无力应付外界压力而产生的一种消极情绪。处于抑郁情绪状态下的中学生，经常生活在焦虑的心境中，他们内心孤独却不愿向同学和老师倾诉；在学习上，他们经常精力不集中，情绪低落，反应迟钝；他们有较强的自尊心和成功的愿望，但因他们对挫折的忍耐力差，经不起失败的打击，常常因考试的失败而感到痛苦和恐惧。有严重抑郁心理的中学生，还会出现躯体化症状，如食欲不振、失眠、胸闷、头昏等。中学生之所以会产生抑郁心理，既受他们个性、意志等心理因素的影响，同时也受社会、家庭等外在因素的影响。具体讲：

1. 中学生达不到既定目标所产生的失败感是他们陷入抑郁的重要原因。理想是中学生学习的动力之一，但中学生在学习中往往对自己期望过高，不能正确处理理想与现实的关系，加之处在青春期的中学生，心理上还不成熟，正确的人生观还没形成，因此他们在学习中很容易因失败而感到苦闷和徬徨，产生自我无能感，陷入自轻、自贱的抑郁情绪中。

2. 不客观的自我归因。对自己行为的归因是中学生平衡心理的重要方法。按照归因理论，人们一般会对自己行为结果从两个维度进行归因，即稳定性和内外因。许多中学生，尤其是差生，他们往往将自己的挫折归因为稳定的内因，即认为自己能力不行。因此，他们对自己丧失信心。

3. 自尊心的丧失。所谓自尊心，就是一个人对自己的尊重，相信自己能力和自己从事工作和学习的价值。自尊心较强的学生，善于表达自己的思想，能与同伴很好相处，在学习和生活中往往独立性较强。而自尊心丧失的学生，在大部分时间内忧愁伤感，害怕参加活动，害怕遭到别人拒绝，他们感到没有人爱他们，孤独，无助，压抑。

4. 缺乏正确的自我认识。青春期的中学生，自我意识发展还很不完善，他们对自我的认识和评价往往是片面的。在学习上一方面盲目自信，另一方面遇到挫折却又盲目自卑。这种矛盾的心理状态，使得中学生因感到无法控制自己而产生焦虑和恐惧，产生自我封闭的抑郁心理。

5. 人际交往贫乏。正常的人际交往是中学生心理健康的重要指标。目前，一些中学生受到学校和家庭的双重压力，他们的大部分时间被迫用在学习上，而无暇顾及朋友间的情感沟通。这种紧张的学习状态，往往使他们感到生活单调乏味，产生孤独和寂寞的情绪。

6. 不合理的“应试教育”给中学生带来了过重的精神压力。当前，“片面追求升学率”的“应试教育”，在一些中学还相当普遍。学校为了追求升学率，常常取消各种课外活动，迫使学生“苦读升学书”。另外，频繁的考试使学生的“学习活动”实际上变成了“应试活动”，极大地限制了学生广泛的兴趣和爱好，使他们长期处于紧张的焦虑的情绪状态之中。

7. 父母行为方式的影响。在家庭中，父母是子女的表率。他们的一言一行，都深深影响着他们的孩子。然而有许多父母为了自己孩子的前途，不顾孩子的身心健康，在教育孩子时往往走极端。一方面，在生活上他们是孩子的“保姆”，让孩子衣来伸手，饭来张口；另一方面，在学习上他们又成为孩子的“监督官”，不时“关心”孩子的成绩。这种专制的家庭教育方式，常使他们的孩子在生活上成为无能者，在学习上则总是害怕失败。

另外，中学生的抑郁性心理障碍，还受中学生的内向型性格特征、社会

的压力、教师不正当的教育方式等因素的影响。

以上种种原因，在引发中学生抑郁心理过程中有一个共同的特点，就是使中学生在生活和学习上产生无助、无望、自我无能的心理，并且使他们长期处于焦虑和恐惧心理状态之中，对前途丧失信心。了解这些原因，可以为我们教育工作者有效地帮助他们摆脱抑郁的困扰提供有益的依据。下面就针对以上原因，就如何预防抑郁心理提几点建议。

1. 建立良好的教学环境，帮助中学生树立自信心。在教学过程中，教师要热情地关心和爱护学生，帮助他们树立自信心。同时，还要客观地评价他们的成绩，鼓励他们正确对待失败。在学习中老师还要引导学生运用正确的学习方法，培养他们的各种兴趣爱好，激励他们奋发向上的精神。

2. 树立正确的考试观，减轻学生的学习压力。在考试中，教师要取消排名次的做法，让学生正确对待考试，明确考试的目的。同时，教师对考得差的学生要给予及时的引导和鼓励，激发他们的自信心，及时消除他们的考试恐惧心理和考试失败后的自卑心理。

3. 在中学适当开设心理辅导课，请有经验的教师和心理专家进行中学生心理辅导，这对于促进中学生的心理健康以及有效地预防各种心理疾病的产生，有着很重要的意义。

4. 加强中学生自我意识的培养，帮助有抑郁心理的中学生走出“牢笼”。所谓自我意识，就是中学生对自我的认识和看法。它包括三个因素，即自我认识、自我评价和自我控制。加强对有抑郁心理学生自我意识的培养，首先要帮助他们客观认识自我，让他们增强对自我的爱护和对生命的珍惜；其次帮助他们客观地评价自我，摆脱自我无能心理的压力；最后，要帮助他们学会有效地控制自我，学会向朋友倾诉自己的烦恼，是中学生平衡心理矛盾的一个有效方法。有抑郁心理的学生经常因过度压抑自己而感到焦虑和紧张，帮助他们认识自我，学会向朋友倾诉自己的烦恼，不仅能减轻他们的心理压力，同时也能有效地控制他们的抑郁心境，从而轻松、愉快地学习和生活。

（汪海洋）

浅谈中学生的闭锁心理与化解

中学生闭锁心理主要是指中学生内在的心理活动不轻易表现出来的心理现象。这种心理现象在中学阶段随着学生年龄的增长而日益明显。它突出表现为学生沉默寡言，喜怒哀乐不轻易表露，而且极易产生悲观情绪，使教师无法有针对性地做好思想工作。在这种情况下，教师如果不能进行恰当、合理、有效的教育引导，不能正确地理解、对待闭锁心理，那么极易使学生对老师的正确要求产生抵制情绪，结果不仅影响教育效果，有时甚至会产生负效应。

中学生闭锁心理的主要特征是关闭性，表现在课堂上是不愿回答老师的提问。在教育、教学过程中，我们常常会发现这样的现象：初一学生明显不如小学生爱回答问题，到初二这种现象更为明显；进入初三、高一，学生的闭锁心理进一步发展，他们很少与父母交谈，家长询问学校情况，他们往往显得不耐烦或只作简单的回答，而且随着年龄的增长，这种趋势更为明显，他们不愿和老师接近，极少到办公室提出问题或主动与老师谈话，特别不愿告诉老师班上同学的事情。

中学生闭锁心理产生的原因，大致有以下几方面：由学生生理发展的特点所造成。中学生由于第二特征的出现以及大脑和神经系统的发展，使他们产生了“成人感”。他们由于担心被人“小看”，往往羞于在成人面前暴露内心世界而产生闭锁心理。学生心理发展的社会性使然。由于中学生的心理发展趋于成熟，所以他们热衷于同龄人之间的交往，而与成年人的关系则由依赖型转变为密切接触型和保持距离型，表现出关闭性和相对的开放性并存的特点。学生随着年龄的增长，其思维由经验型向理论型发展，这必然引起他们情感上的变化，由儿童期的心里怎样想，行动上就怎样表现，发展为对问题的看法一般不流露。他们心里虽有许多奇异的想法，但往往由于这样或那样的原因而不轻易表露出来。

那么如何针对中学生闭锁心理的特点和成因进行有效的教育呢？

一、要以“情感”为钥匙，开启中学生闭锁的心扉，处理好教与学的关系

根据中学生心理活动的发展特点，他们虽具有闭锁的一面，但另一方面他们又乐意与同龄人接触，经常在一起聊天、交谈，而且能把心里话向朋友倾诉，不保留自己对一些问题的看法。这表明中学生的心理，在具有关闭性的同时又有相对的开放性。因此，教师要充分利用中学生心理的这种相对开放性，与他们建立融洽、和谐的关系，通过多种渠道、多种方式，加强同他们进行情感交流。具体地讲：

1. 教师要以“情感”为纽带，缩短师生的距离。有人说：陌生是最远的距离。因此教师要积极创造条件，利用各种机会，消除学生的陌生感。同时，还要经常和学生一起开展各种活动，因为丰富多采的活动不仅使师生得以相互了解和感情沟通，而且也能使学生得以全面发展，师生在宽松、友善的气氛中共同学习、交流，学生就自然不会有敬畏感。

2. 尊重学生的人格。由于中学生已具有“成人感”的缘故，他们对成人的态度很敏感，渴望人们像尊重成人那样尊重他们，对老师、家长把他们当孩子看十分反感。因此教师应视他们为知己，与他们平等相处，这样他们就乐于与老师谈心里话。

3.教师要体谅中学生的实际困难，多与他们沟通思想。现在，中学生课业负担过重，整日处于一种高度紧张状态，甚至整日陷入题海难以自拔，这是加速形成他们闭锁心理的客观因素。为此，教师应端正教育思想，减轻课业负担，多与他们沟通思想，不要只在作业出现问题时，才与他们交流。

4.关心学生的学习、思想和生活，做他们的“知心朋友”。教师要善于观察学生的情绪变化，想方设法帮助其克服学习、思想、生活上的困难，诚若是，他们就愿意将心里话向老师倾吐。

5.提高课堂教学效果。中学生在校的大部分生活是在课堂上度过的，教师只有以良好的教风、严谨的治学态度、丰富的知识和高超的教学艺术，才能赢得学生的信赖，使学生听其言，信其道。

二、对中学生的闭锁心理要以正确的态度，进行科学、有效的指导

教师利用“情感”因素消除中学生的闭锁心理是必要的，但同时，还应有针对性地做好指导工作，促使、帮助其在自我教育中健康成长。具体地讲：

1.由于中学生身上存在着自我感觉上的“成熟”与实际上未摆脱幼稚的矛盾，他们看问题一般容易片面，爱感情用事，而由于其心理闭锁，许多看法不与教师谈，所以，极易形成师生间的隔阂。在这种情况下，教师应本着关心、爱护的原则主动接近他们，在理解和尊重他们思想感情的前提下，多肯定优点，并及时指出存在的问题，帮助其克服之。

2.要教育学生增强学生的集体观念和集体责任感。教师应以诚恳、公平、宽厚的态度待人，对各类学生要同等相待，特别要用发展的眼光看待后进生。这对促进学生心理的健康发展，消除其闭锁心理都将起到积极的作用。

3.教师要针对中学生的学习、思想等不同情况分别对他们进行“激励性”评价，并及时提出奋斗目标和要求。特别对“双差生”要帮助其确立短期行为目标。当学生体验到成功的快乐时，师生就会在融洽、和谐的气氛中相处，学生的封闭心理也就会逐渐消除。

(刘明成)

中学生耐挫折教育的九种方法

一、认真梳理实施耐挫折教育的基本内容

挫折涉及到自然、社会、个体需要等多种因素，耐挫折教育的内容是多维的、多侧面的。在实施挫折教育的过程中既要注意到学生年龄和认知水平的差异，螺旋发展拾级而上，又要兼顾挫折所涵盖的基本内容和相关要素。

我们设想是否可以形成如下的教育系列：

- 对不可抗拒的自然原因的挫折的一般认识、了解；
- 对生活、生存中可能出现的挫折的心理准备及疏导对策；
- 对学习上遭遇到的大小不同、程度不一的挫折的态度及其转化机制；
- 对实现各类个体需要的竞争过程中，不可避免地出现挫折的反应和利用；
- 对学生群体中人际关系造成的挫折的正确处理协调；
- 对动机与目的、能力与愿望不相符所衍生挫折的自我防卫；
- 对前进道路上暂时性挫折的清醒认识及必胜信念；
- 对受到各种挫折后自我心理保健的常识教育和可操作性的行为方式指导；

.....

二、在近现代史教育的广阔背景中渗透耐挫折教育

江泽民同志提出要对小学生、中学生一直到大学生，由浅入深、坚持不懈地进行中国近现代史及国情教育。学校可以通过开展日历上的“红黑页”、近代的不平等条约回顾、不屈不挠斗争故事等多种方式，形象地、立体地阅读近现代史，从而认识到：一部近代史浸润了辛酸、血泪，写满了挫折、艰难，当然更显现了挫折中的抗争，记录了刚性的中华民族精神。诸如鸦片战争、太平天国、洋务运动、戊戌变法、辛亥革命的失败，南京、天津、烟台、伊犁、马关、辛丑等 20 多个丧权辱国条约的签订，使民族遭受巨大挫折，蒙受巨大灾难。但中国人民并未被挫折压倒，而是愈挫愈勇，奋然前行，在共产党的领导下，取得了新民主主义和社会主义革命的胜利。在这种历史的、形象的、宏观的、广阔的教育背景中渗透挫折教育内容，说服力强、感染力深、震撼力透、立足点高、理性意蕴深，会收到显著成效。

三、巧妙利用各种挫折提高耐挫力

少年儿童理性思维能力较弱，对具体的、直观的、身边的事物容易引发兴趣，触发联想。进行挫折教育如果空对空地讲道理、列条条，很难收到实效，必须遵循“从游泳中学游泳”的基本原则，从“挫折中悟挫折”，多利用报载的、现实生活中的、身边发生的挫折事件，不失时机进行教育。

一类是自然环境挫折。自然一旦发生淫威，人的力量就显得渺小和苍白。但如果这时人的心理堤坝没有被冲垮，那就还能实现根本意义上的“人定胜天”。正如马克思所指出的：“环境正是要人来改变的。”“人也生产着社会。”如我国遭受洪涝灾害后，某校除了开展“我为灾区献爱心”的活动外，还组织了“假想”讨论，“假如洪水淹没了我的家.....”对人力所不及的自然挫折做到有心理准备。

一类是社会环境挫折。由于社会条件的某些限制，人的某些需要和动机可能无法实现。如果对此准备不足，就可能导致心理失衡。如在学生干部选

举差额投票前可先开展“假如我落选？”、“为啥别人不投我的票？”的小型讨论，未雨绸缪，有备无患。

一类是个体需要挫折。荣格心理学认为：一个人常常为未来的目标而奋斗不息，以求达到人格各方面的和谐完善，这就是自我实现，当一个人的自我实现不能满足时，就会产生挫折感。某学生一贯自以为演讲水平高，可参加全市“爱粮周”演讲却名落孙山，老师抓住这件事，开展主题活动，使大家明白：动机与目标，能力与期望永远存在差距，任何时候既要想到“过五关”，也要准备“走麦城”。这样，日积月累，潜移默化，挫折耐力就会渐次提高，从而做到宠辱不惊、成败安然，将胜利、失利都作为零的起点。

四、辩证地分析不尽人意之处，在比较中认识挫折

以前的政治思想教育往往剔选尽善尽美的教育内容，描绘白璧无瑕的神州大地，孩子脑海中只有“春和景明，波澜不惊”的美好现实，没有“霾雨霏霏，连月不开”的风云变幻。一旦社会上不正之风、阴暗现象、污垢潜流等直接作用于儿童感官的时候，他们往往目瞪口呆，觉得不可理解。

我们的教育应努力克服这种片面性，多引导孩子辩证地看世界、看祖国、看社会、看人生——和平与发展的世界趋势中炮火不断；迅猛而至的新科技革命中蕴藏着新的生态威胁；改革开放的大潮中卷入了泥沙浊水；廉洁高效的党内存在着不正之风；富庶文明的那一边依然有贫困与愚昧；热诚敦厚的人群中不乏狡诈残暴之徒；铺满鲜花的甬道上会蔓生棘针蒺藜……

“应知天地宽，何处风云动？应知山水远，到处有不平。”（陈毅诗）挫折本来就是生活的组成部分，只有从小学点辩证观点，既多看主流，多看光明，又看到黑暗，看到挫折，长大才能迎难而上，勇敢出击，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”

五、利用各种主题活动及在日常生活中加强艰苦磨练

在历史上担当“大任”起过作用的人物，都经过一个艰苦的锻炼过程，这就是“必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”现代中小學生是跨世纪的接班人，也是即将担任“大任”者，艰苦磨练的一课必不可少。东邻日本的川崎阳光幼儿园一年四季让幼儿进行室外赤身裸体锻炼，炼其筋骨，磨其意志；美国石油大王、汽车大王特意让孩子去擦皮鞋，打工挣钱；印度规定了小孩的“饥饿日”。

在我们这个并不富裕的国度里尤应强调艰苦磨练。学校可组织诸如远足、野营、登山、自炊、值厨、拉练、支农、学工、军训等专题活动，从室内拓展到室外，从单纯追求安全保险趋向于敢于承担风险，从“坐而论道”发展到“起而力行”，在“吃苦活动”中“自讨苦吃”、自我锤炼。

还可以与家庭取得联系，以团队组织为依托，开展“今天我当家”、“每月学会一件事”、“我是父母好帮手”、“怎样解决生活难题”等实践操作活动，以提高生存能力、自理能力，做好迎接逆境、向挫折挑战的各种准备。

六、十分注意利用榜样的力量进行耐挫折教育

榜样的力量是无穷的。儿童往往把某些具体人的形象作为自己的模仿形象。在具体榜样形象的感染下，学生能加深对挫折的认识，激起内在的上进热情，进而转化为“自我发展运动”。挫折现象的普遍性决定了榜样的丰富性。中小学生的“耐挫折教育”可资效仿的榜样，大体可分为3类：

一是以中外著名人物战胜挫折的典型范例为榜样。要让学生明白，学习的过程就是不断克服困难的过程，必须努力学习才能有所进展。历史上有成

就的科学家都有百折不挠的意志力。19世纪20年代，俄国青年数学家罗巴切夫斯基在创建非欧几何——罗巴切夫斯基几何新论的过程中，蒙受许多人的嘲弄、攻击，说他是“疯子”、“怪人”、“胡闹”。但是，罗巴切夫斯基把个人蒙受的一切侮辱和诽谤置之度外，勇往直前，继续他的研究，终于取得了成功。所以意志坚强还是薄弱，对人的学习，乃至一生的事业关系极大。凡是在学业和事业上做出较大贡献的人，都是意志坚强、不怕困难、锲而不舍、始终如一的人。反之，那些意志薄弱、知难而退、不愿艰苦奋斗的人，即使具有超常人的聪明才智也很难获得成功。

二是以全国著名的同龄人英雄为榜样。赖宁，“自造”逆境，锻炼自己；成洁，失去双臂，谱写生活新旋律；边荣唐，用7岁的稚嫩双肩支撑起一个残破家庭；杨云和，由不识字的奶奶领养大，蜚居6平方米的小阁楼内，却两次摘取了国际信息学竞赛的金牌；全国十佳少先队员中的武高梅、周婷婷、季洪波也都是身处逆境自强不息的典范。

三是以身边的榜样战胜挫折的可知可感事迹为价值尺度。要注意找寻学校、班级的闪光点，选择适宜时机进行教育。某校一名学生自小丧父，进初中时又丧母，但她不甘沉沦，勤奋进取，在全市演讲及作文竞赛中屡屡获奖，学校以“挫折丛中一朵花”为题开展主题活动，效果良好。

当中小学生能自觉地用这类“英雄人物的生活作为测量自己的尺度”时，其挫折就会成为新的努力的起点，新的成功的台阶。

七、帮助中小学生建立积极的心理防卫机制，发挥心理补偿功能

挫折对个体心理的影响具有两重性。学校应努力提高学生对挫折的容忍力，强化学生的挫折内驱力，消除挫折负面效应，建立积极的心理防卫机制。

(1)要学会正确评价自己。自不量力、目标过高容易受挫折，要适当调节自己的志向水平，实事求是估价自己，这样容易获得良好情绪体验。

(2)要学会大度豁达，保持心理平衡。努力提升自己接受精神刺激的能力，同学之间不为点滴小事斤斤计较，“为人处事能够拿得起、放得下，钻得进、出得来，收得拢、想得开。”

(3)要善于积极转移变通进取。选不上班干部就发挥自己某方面兴趣特长获取成功，东方不亮西方亮；失之东隅，收之桑榆；条条大道通罗马。

(4)要挖掘内在潜力，积聚强大的心理代偿能力。视觉失明，听觉代偿；听觉失聪，感觉代偿；两手致残，双足代偿；生活艰辛，事业代偿；功败垂成，信心代偿……百折不挠，愈挫愈强。正如心理学上的“拿破仑情结”或“矮人综合症”一样，通过自我补偿机制，发展成为能力卓越，事业兴盛的人物。

(5)要创设相宜情境促成挫折转化。北京、上海、重庆等地设立的知心电话，心理咨询站是一种好形式，它能给予受挫学生以关心、疏导，为其创设一种渲泄的场所，使之安全度过焦虑期，得到新的心理平衡。

八、学会“高目标，小步子”的进攻策略

所谓高目标，是指人们要具有远大目标，胜不骄，败不馁，再接再厉，以求达到最后的目的。所谓小步子，是指在生活道路的每一个阶段，给自己设置一个可接受的、具体的，具有一定困难的目标。制定相应的计划，逐步实现目标。这样，人的行动便在大小目标的导向中前进。如果只有大目标，没有小目标，容易使学生产生高不可攀的感觉，引起沮丧，从而放弃目标。如果只有小目标，没有大目标，容易使人缺乏奋斗的信心，只看到眼前的得

失。因此，大小目标相互结合，才能使人对生活充满感情，不断进取，在实现目标的征途中培养自己的意志，从而形成良好的克服挫折的能力。

九、树立严爱相兼的教学观

我们应该爱孩子，没有爱就没有教育。但是，我们应该爱而不溺，爱中有严，严中见爱，爱严相兼。爱孩子不能代替包办，而是应当让孩子自己动手动脑去做，要有严格的要求。做错了没关系，自己去纠正。让孩子在做的过程中，理解生活的酸甜苦辣。上海“双十佳少年”魏清的母亲说，小魏清只有残疾的一只手，初学系鞋带时，原先要花费一二个小时，而且额上渗出滴滴汗珠，作为母亲，心如刀绞。尽管母亲帮一下忙，不过是举手之劳，可是这位母亲知道，女儿不只是在学系鞋带，而是在学怎样用一只手去叩开人生之旅的大门，在学做生活的强者。因此，身为父母，必须考虑孩子今后人生道路上会有崎岖、坎坷，要在爱和严的结合中，让孩子去克服困难，解决矛盾，锻炼经受挫折的能力，这才是真正的爱。

学生受挫心理疾病

一、神经衰弱

神经衰弱是一种常见的心理疾病。引发神经衰弱的原因是多方面的，但主要是大脑长期过度紧张而造成大脑的兴奋与抑制功能的失调所致。精神因素是导致神经衰弱的最主要的原因。所以，神经衰弱是指因挫折也冲突长期未能解决，产生了情绪紧张而焦虑，造成脑机能系统紊乱而形成的神经症。这在青少年学生和青年知识分子中间，是一种常见的多发性心理疾病。

神经衰弱者常表现为情绪不稳定、失眠、乏力、抑郁寡欢。有时出现知觉错乱现象，对一些极为重要的事物会茫然无所知觉，对声音极度敏感，即使轻微的声音也会使其惊恐得心跳、冒汗。患有神经衰弱症的人极易疲劳，总是一天到晚精神疲乏，学习与工作效率很低，注意力难以集中，头昏脑涨，记忆力下降。整天纠缠于自我心理困扰之中而难以自拔。这样的人容易激怒，常为一些微不足道的小事而发生强烈情绪反应。

对于患有神经衰弱症的学生，应先克服其紧张、焦虑情绪，帮助其认识这些病的本质和发病原因，使患者树立起与疾病作斗争的信心，指导其自我调适。把消极情绪转化为积极情绪，是治疗的关键。必要时可适当辅之以药物。

二、强迫症

这是一种不能为主观意志所控制的以强迫症状为特点的心理疾病。患者主观上感到某种不可抗拒的和被迫无奈的观念、意向、情绪或行动的存在，明知不合理而又无法控制，于是陷入苦恼之中，其心理异常表现有强迫观念、强迫意向、强迫情绪、强迫行为等。

强迫观念，主要表现为强迫性回忆、强迫性联想、强迫性猜疑、强迫性穷思极虑、强迫性追悔或强迫性对立思维等。例如，有的人对刚刚做过或早已做过的事情反复进行回忆，虽觉没有必要，但无法控制自己；有的人看到或听到某一事物，便不可控制地联想到与之相关的事物，等等。

强迫意向，是指患者在某些场合下，产生与正常心理状态相反的意向或欲望，明知这种意向或欲望违反自己的本意，但又无法控制。例如，有的人不想死，但走在马路上总想撞汽车；也有的人站在高楼上，总有往下跳的念头。

强迫情绪，是指明知某一事物对自己不会产生威胁，但却产生恐惧情绪反应。

强迫行为，表现为一些毫无意义的动作，明知没有必要，但无法摆脱。如强迫计数、强迫检查、强迫洗手洗衣等。

三、恐怖症

恐怖症，是指患者对于某些事物或特殊情景明知没有危险，却产生异常强烈的恐怖反应。根据恐怖的对象，可分为：社交恐怖，表现为害怕在众人面前出现、不敢去公共场所、不敢与别人对坐吃饭、不敢排队购物以及怕见生人或异性等；空旷恐怖，如怕过广场、街道、走廊等；闭室恐怖，如怕乘电梯、怕进影院、怕进黑屋等；另外还有怕动物、怕尖锐声音、怕高空、怕血等恐怖症。

恐怖症有两个特点：一是所表现的恐惧与外界刺激不成比例；二是患者自己能认识到这种恐惧是不合逻辑的。

恐怖症的治疗：应对患者主要给予支持性心理治疗和行为治疗，行为治疗可采取系统脱敏法、示范法、操作法等。要鼓励患者投入到恐惧情境中去，学会怎样应付，而不是消极回避。对有学校恐怖症的学生要给予耐心教育，要得到学生和家长的密切配合和合作。治疗时要注意患病的诱因，比如对“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的患者，就不要轻易用“绳索”吓他，要注意家庭和患者间的相互作用和本身存在的可增加情绪困惑的因素。

对恐怖症的预防也很重要，家长和老师要注意从小不要吓唬孩子，不要乱惩罚孩子。提倡科学教育，要注意有意识地培养孩子的非智力因素，创造艰苦磨炼的环境，培养孩子勇敢、坚强、乐观开朗的个性。

四、非我症

著名的哲学家埃里希·弗罗姆，在他赫赫有名的社会学著作《逃避自由》一书中，曾对这种类型的人作了精辟的描述：“这类人本来就有着一一种轻视自己、自我削弱和不愿去主宰一切的倾向。他们最明显的一个特征就是完全依赖自身以外的力量，依赖他人、组织及大自然。他们并不固执己见，不想做自己想做的事，一心一意听从外在力量的指挥。他们也往往很少去体味一下‘我要’或‘我是’这种感觉是什么滋味。在他们看来，生活的力量是不可抗拒的，既无法主宰也无法去控制。……有些人不仅轻视自己，屈从外力，而且还自我伤害，自我折磨。”

非我症的症状主要表现在以下三个方面：

1. 自我贬低症状

自我贬低主要是当事人对自己的能力和勇气丧失了信心，与之相伴随的是“自我无能”的体验。对于那些由于自己的主观失误造成困境而又患有此症的人来说，第一个反应就是不断地自责，认为自己成了废物，“这下子可完蛋了！”进而对自我的能力产生怀疑，“之所以造成事故，是由于自己无能！”于是，以往的“过失”和眼前的“不幸”纷纷涌上心头。因此，自感前途渺茫，独自伤心，悲观厌世，回避亲友和同事，严重的自卑感使自己羞于见到熟人。

2. 自我惩罚症状

这是自我贬低症状的延续。这种患者大都是“完美主义者”。北京医科大学心理学教授许又新对这种人作了分析，认为他们“追求十全十美，对己求全责备，吹毛求疵”。如果处于顺境，工作受到权威的赞许，完美主义者对成就感到相当满意，此时，能坚持相当有效的实际行为，有相当的自控能力而不太过分；如果处在逆境，工作失败或受到谴责，或忠实性被怀疑，自控能力可以迅速严重下降，此时，完美主义者停留在纯粹观念阶段而不能进行有效的行动，思维反刍（反复思考同一事件）和自我折磨（自我审讯、自我追究等）便突出起来。这叫做假完美主义，是完美主义的代偿失调。

3. 逃避自我症状

这种患者完全忽视个人的独特性，过分按照他人的要求塑造自己。这种心理机制犹如某种动物的保护色，他们看起来与周围的环境很协调，以致很难区分开来，但是他们付出的代价是昂贵的——丧失了自我。一般说来，逃避自我的人大都有—一种极其坎坷的经历。他们要么是个人生活遭到不幸，那种特殊的情景难以消除；要么是与他人结下怨恨，为了避免伤害；要么是爱情变异，为了逃避某种道义和习俗的谴责，等等。这种逃避看似有其合理性，其实也暴露了逃避者性格中软弱的一面。

非我症的基本特征是不相信自己，因循守旧，相信命运，思想刻板，“非此即彼”，对权威采取奴隶般的顶礼膜拜的态度。他们信奉“不怕人笑话，就怕自己夸”，故作谦恭，自我贬低。

五、屈从症

一位心理学家说：“人的各种不正常的行为表现和不正常的心理反映，都可以从这个人的性格上得到某种归因。”屈从症一般表现为以下几个特征：

第一，表现出过分“亲近”人的特点，即对亲近的过分渴望，对归属的过分需要。他们总是强调与别人趣味相投、气质相近，而无视他与别人不同的地方；他们希望别人喜欢他、需要他、想他、爱他；他们感到别人接受他、欢迎他、赞赏他、佩服他、了解他、离不开他，尤其是某一个人需要他；他们需要有人帮助他、保护他、关心他、指导他；他们普遍地对安全感有一种强烈的需求，几乎做每件事都要满足他这一要求。

第二，表现为回避别人的不满、争吵和竞争。他们总是使自己从属于别人，站在次要的位置上，把显赫地位让给别人；总是息事宁人、委曲求全、毫无怨言，甚至倾向于主动地承担罪责。他们不管自己是否真正有过失，都处处谴责自己，从不问罪他人。甚至面对毫无根据的批评或可以预料的非难时，也是自我检讨，首肯致歉。

第三，表现为过分明显的压抑感。他们平时很忌讳任何攻击性行为，总是委曲求全，于是产生了深深的压抑感。这种压抑感表现为：不敢坚持正确的意见，不敢批评别人的错误，不敢提出自己的要求。他们常常感到自己软弱无助，有一种自我渺小可怜的感觉。

第四，表现为以别人对他的看法评价自己。他们的自我评价是随着别人的褒贬不同而变化着，随着别人的喜恶变化而上下波动。这样，别人的任何拒绝和指责哪怕是轻微的不满都成了灾难性的打击。倘真如此，他们会失魂落魄地以最大努力来挽回他人的看法，就犹如一边脸挨了耳光，又把另一边脸凑上去，以此换取“好感”。

具有这种屈从型人格的人是不幸的。他们很难依靠自己的力量，摆脱困境的束缚。关于这种人格的形成，目前比较一致的看法是：屈从型人格是在先天遗传的基础上，又受到后天不良环境的影响形成的。

心理学家的研究告诉我们，一个人的人格要到成年时期即走向社会以后才能定型。由于后天的不良影响，使人们有可能在人的早期——儿童期发现其人格特征。所以，及时发现儿童身上的人格缺陷，并及早创造良好的环境，发展其人格中健康的部分，科学地抑制病态的方面，也会使他们获得一种健康的人格。否则，一旦到了成年，改变起来就较为困难。

六、被动症

消极等待。一位作家曾说过：敢想就成功了一半。有些受挫者常常就缺乏这种敢想的精神，不敢想也就无所谓敢为。他们的人格中缺乏一种主动出击的品质。所以，在不幸来临的时刻，他们的态度是消极防范，惊慌失措。他们没有足够的勇气去主动地认识困境，弄清原由，以选择走出困境的契机。

七、依赖他人

依赖症兆通常表明两种含义：一是个人缺乏主宰自己命运的能力；二是当事人缺乏一种主体意识。前者是由于知识和经验不足，导致依赖心理的滋长，而后者是一种观念、一种品质的缺陷，致使当事人对他人的被动依赖。他们在生活中总是需要他人的督促，只有别人告诉什么，才知道做什么；在

生活中也表现为人云亦云，没有自己的主张；他们常常是按部就班地生活和工作，创造性极差；无法独立完成某种工作任务，却又缺乏主动工作意识。

消极等待和依赖他人，构成了他们人格中的悲剧。这种症状也不是一朝一夕生就而成的，他们大都有过被宠爱的童年，在生活中总有人给他们提供现成的条件，他们不需要自己的努力即可轻易地获得预期目标。所以，依赖心理也就在这样的环境里慢慢滋长着，形成了一种习惯。这种习惯不仅使他们缺乏应有的能力，也使他们丧失了主体的意识。

八、挫折与自杀

所谓自杀，是指出自本人意愿用急剧手段结束自己生命的行为。自杀的一般心理行为过程是：挫折 虚无感 对现实的泛化性曲解、反感 对人、对社会的报复心理 绝望 自杀强迫意念 自杀。

按自杀的心理类型，可分为心理满足型和心理解脱型两大类。像宗教徒的绝食坐化、美国圣殿教的集体自杀、为坚持某一主张的示感性自焚、赌气性自杀等都属于心理满足型。这类自杀有挫折的因素，但精神的虚无感往往是主要因素。而由于自卑、悲观、厌世、空虚、羞辱、悔恨以及畏惧、绝望等原因的自杀都属于心理解脱型——解脱各式各样的心理负荷。这类自杀由挫折引发的因素比较大，但有的挫折引起自杀，令人难以理解。

导致青少年自杀的因素很多，主要由个体差异的内部环境和纷繁复杂的外部环境所决定。个体差异，主要包括气质、性格、理想、信念、经历、挫折耐受力、机能状态等的差异。抑郁质的人易自杀；胆汁质的人易轻生；只有相对平衡的粘液质、多血质的人自杀少；身患绝症者易自杀，而精神病患者在发病期的自杀率尤高。大量的事实证明，冷漠和漠不关心、鄙视和视而不见是造成自杀的人际环境。

中学生心理、行为障碍与犯罪探析

中学生正处于身心发展的重要阶段，随着生理机能的发育成熟，心理活动也趋向成熟。他们在心理、行为上可产生成年人中的任何一种心理、行为障碍，但是，他们在心理、行为异常与成年人的异常又不完全相同，他们表现出来的症状一般都是其年龄特征所持有的，比如自卑、孤僻、焦虑、虚荣、抑郁、意志薄弱等。随着改革开放的深入，随着社会生活节奏的加快和各种社会观念迅速改变及新旧观念的转型，使得中学生的心理压力和负担加重，导致中学生心理、行为障碍现象增多。这些障碍增大了他们违法、犯罪的可能性，如果学校、家庭、社会不去正面引导和教育，就很可能导致他们的违法、犯罪。

中学生的心理、行为障碍，可以看作是不适当行为的连续或不良动力定型的发展。最常见的表现可以从有攻击性行为和拒绝上学、逃学的孩子身上看到，如固执、情绪变化强烈、易激怒等。对这些心理、行为障碍的调查分析和研究表明，它们的形成有一些共同的规律。美国学者斯柯勒和山德渥认为，不同形式的心理、行为障碍可以认为具有一致的病理状态和许多共同的病因。

1. 单亲家庭是造成子女心理、行为障碍的温床。所谓单亲家庭是指夫妻离异、一方死亡、夫妻分居等形成的，由子女和其中一方共同组成的家庭。所有单亲家庭中，尤以离异单亲家庭给子女造成的危害最大。这种危害不仅在于父母离异本身，而且来自离异前父母的相处方式。感情已经破裂的夫妻根本无暇顾及子女的教育，夫妻间频繁的吵闹会给子女留下深刻的不良印象，使子女失去了对他人及社会的信任，这些都是子女不良品德行为、观念形成的因素。离异单亲家庭对子女的教育也将是片面的。有些离异的父母又往往为争夺子女的爱，展开争夺战，拼命地对子女作感情投资，又拼命地攻击对方，拉孩子搞“统一战线”，这都会使孩子受到很大伤害。

父母离异后，给子女造成的伤害，常表现为抑郁、情感缺乏、焦虑、行为紊乱，以及有攻击性行为等。在这种情况下，就容易使学生荒废学业，习惯于逃学或逃宿。逃学和逃宿的学生，一般只是为了逃离一种不可忍受的环境。父母离异后相互怨恨，又常常将孩子作为撒气的对象，再婚者又把孩子看作累赘或包袱，致使孩子备受冷眼和摧残。孩子对父母也会有明显的反抗和敌意。他们失去家庭的温暖，就必然去寻求其他的“温暖”予以慰藉。这时，外界不良因素的刺激和引诱便会乘虚而入。

2. 错误的教育方法和对子女的虐待。父母错误的教育方法，如对子女管教过严，限制子女正常的集体活动，或是对孩子经常打骂、恐吓等，常常会造成子女孤僻、迟钝的心理。被虐待的子女或被有施暴行为的父母养大的孩子，极易出现逃学、离家出走、学习困难或攻击性行为。经长期观察研究表明，中学生心理、行为障碍产生的原因较成年人简单，一般在持久的精神紧张状态下才会产生。这些学生往往对人怀有敌意，欺侮、打骂他人，形成破坏、欺骗等不良习气。

3. 大众传播媒介的不良影响。某些书刊、影视作品中的凶杀、暴力内容的渲染，音像制品中的低级庸俗之作以及广告中性感、猎奇画面的刺激等是诱发中学生心理、行为障碍和违法犯罪的不良因素。某些孩子往往表现出不能抑制自己实施暴力行为的控制力障碍。打斗凶杀的影视片，可使他们在几

小时内具有攻击性行为。这类影视片使他们造成一种错觉，认为体力、野蛮和暴力是人的生活中“正常和可接受”的一部分，模仿实施暴力行为是“英雄”的行为，就可以有资格做同伴们的“领袖”。

4. 某些学校教育方法简单粗暴，也是造成学生心理、行为障碍的原因。由于单纯追求升学率，不注重德育工作，歧视差生，使这部分学生的精神长期处在紧张状态下，心理、行为障碍就极易产生。师生间关系恶化的程度越深，学生违法犯罪的可能性就越大。学生在学校违犯了纪律或学习成绩上不去，老师常用的办法便是责令其请家长，请不来便不准上学。学生不敢跟家长说，只好在大街游荡，很容易被社会不良因素所引诱。学校不准上学，家长赶其出门，这就等于完全将学生推向社会。不少流落于社会的青少年就是这样一步步陷入违法犯罪的深渊的。

5. 学生的多动症与行为障碍。多动症是指学生表现出的与其实际年龄的心理、生理发育阶段明显不相称的，以情绪不稳定为主要特征的行为障碍。这种症状又称为“活动过多综合症”、“轻微脑功能失调”。多动症是当前精神病学、儿科学、心理学以及教育学共同关注的问题。

学生的多动症一般表现为：活动过多，爱动手动脚，想干什么就马上干什么；爱讲话以至喊叫，上课注意力不集中，易受外界环境干扰，做事粗心大意；任性冲动，情绪不稳定，行为不顾及后果，会出现短暂暴怒或有突然的危险举动及破坏行为等。

曾有这样一个事例，一位学生打破一块玻璃，老师问他怎么回事，他说：“我也不知道，我抬手一敲，就把那块玻璃打破了。”两个月后，他又用刀将学校的三株白杨树的树皮剥下，造成三棵树坏死。老师找他谈话时，他也说不出剥树皮的动机，只是说当时就那么想剥，就剥了。可见多动症患者自制力差，具有一定危险性和破坏性。

中学阶段是青少年学习的最佳时期，也是人生发展的最佳时期。如果中学生的心理、行为障碍得不到及时的矫正，就会出现过错与不良品德行为，这些都是违法犯罪的前兆，因为违法犯罪往往是过错与不良品德行为、习惯逐步演变的结果。因此，学校、家庭、社会必须高度重视孩子们的思想教育与正确引导，给孩子们提供一个有利于他们健康成长的环境，这是直接关系到 21 世纪中国的面貌，关系到我国社会主义现代化建设战略目标能否实现，关系到能否坚持党的基本路线一百年不动摇的大事。

优生心理障碍及其矫治

人们的动机性行为受到阻碍或者干扰，不能实现社会规定或自我预定的目标，从而产生的紧张心理状态，叫做心理障碍。青年学生由于生理的发展处于变化时期，极易产生学习的心理障碍。这种现象不但会在后进生身上发生，也会产生在品学兼优的学生身上，不能不引起我们的高度重视。

心理障碍是一种有所丧失的体验，容易导致消极情绪。如失望、埋怨、颓丧、悲观、忿懑等，严重时会引起心理失调。调查发现，学习过程中，优生的心理障碍比之差生，原因更复杂、后果更严重。

一、障碍的产生

1. 紧张焦虑感

在学生群体中，优生往往处于核心地位，正是这种特殊地位使得他们时时刻刻处在过度的焦虑状态中。我们常常发现优生闷闷不乐、烦恼、讨厌别人等，就是其外在表现。由于过度焦虑，优生的神经组织系统处于高度紧张状态，容易导致认知水平失常，认知反应能力下降。尤其是紧张焦虑由意识层次转入潜意识层次时，会造成耳鸣、头晕、失眠等神经衰弱症。

2. 恐惧挫折

对于优生来说，大多数人求成欲过强，希望什么都超过别人，才感到心理上的满足。这种积极的进取精神和竞争意识对于个体发展至关重要。然而，一方面优生对自己的高标准常常不切实际，容不得半点失败；另一方面优生过多地参加各种竞赛，怕给老师、学校丢脸的心理负担过重，患得患失，时时不安和恐惧。这种情绪状态一旦产生，就不是暂时的，而是持久的心境。

3. 过分优越

优生大多把时间和精力花在学习上，往往给人留下高傲冷淡的印象，因而与群体之间情感难以交往，反过来群体就会逐渐疏远优生，对优生形成一种无形的心理压力。另外，优生还有既独立又脆弱的优越感：看重自己的长处，对缺点却视而不见。优越感导致虚荣心强，容易在思想行为上走向极端。优生未考上理想的学校而轻生，就是情绪障碍得不到及时释放的必然结果。

4. 唯我独尊

一般说来，优生的意识品质优良，具有一定的刻苦顽强精神，坚韧不拔，独立自主意识浓。然而由于习惯于听赞扬、看笑脸、拿奖励的特殊环境，少数人产生了意志行动上唯我独尊的心理障碍。他们无法忍受别人善良的劝告和帮助，甚至连老师、父母都不放在眼里。处事简单粗暴，主观武断，更有甚者，受到比较尖锐的批评，不是态度蛮横，便是反唇相讥，不愿正视自身的缺点和错误。

5. 期望过度

社会评判优生标准的单一化，学校屈从于舆论导向狠抓优生不放，家长“望子成龙”心切，导致对优生价值期望过度。这种期望仅仅是考试成绩的稳步提高，而不是全面发展的人，因而很少关心优生的正常要求和兴趣爱好，这种期望过度和期望偏向会使优生失去学习和生活乐趣，容易滋长消极情绪。

6. 教育过度

社会、家庭、学校对优生的过高要求和过高期望，使学校教育选择了如下教学方法和教学手段：教师加班加点，学生起早带晚，题海战术盛行，沉

重的课业负担增加了学生学习的疲劳和厌学情绪。优生更是如此。

7. 晕轮效应

优生往往给学校校长和老师留下十全十美的印象，而对其客观存在的缺点视而不见。或者认为他们天生素质好，自制自理能力强，因而采取一种放任的态度。这种不公正的态度导致了不客观的学生评价，加剧了优生自我感觉高人一等的心理障碍。

8. 关系效应

在班风良好、人际关系融洽、集体意识较浓的班级，群体中个体之间的学习竞争是积极的、友好的、和谐的，优生心理障碍产生的机会就少。而在班风不正，人际关系紧张、没有强烈的班集体意识的班级，由于缺乏进取心，缺乏团结友爱和互助，很容易导致优生心理障碍。

二、优生心理障碍的特征

1. 隐蔽性

优生的人格较为独立，内心世界较为隐蔽，受障碍后往往在别人面前谈笑自若，一人独处时却十分感伤。

2. 交织性

影响优生学习的内外在因素具有多路性和复杂性，因而，优生心理障碍产生的原因也是多维度的，其心理障碍的各个方面相互交织，难以分辨。

3. 环境性

优生的学习生活与所处的具体环境关系很大。处于一个新的学习环境，优生某些原有的心理障碍可能会自行消失，但同时又会产生一些新的心理障碍。

4. 取向性

随心理障碍的程度性质变化和优生个体心理特征的差异，障碍后的行为也表现为不同的取向性。即使同一学生受不同障碍后，行为取向也不同。

5. 抑制性

心理障碍对优生具有重大影响，它抑制优生的学习思维和正常活动，降低了学习效率，在生理上还会产生综合性神经衰弱症。

三、优生心理障碍的行为表现

1. 畏缩行为

有些学生发生障碍后即中止了动机行为，灰心丧气、冷漠、对什么都不感兴趣，变得“呆若木鸡”。在一般情况下，这种现象通过教师的辅导和自我激励，持续一段时间就会过去。而在某些学生身上，却长期不能改变和解脱，会严重影响生活和学习。

2. 固执行为

固执是指被迫重复一些无效动作，这是一种病态的重复，和正常习惯不同。有些优生认为自己的失败是偶然的，不仅不检查分析原因，改正学习方法，反会更加强烈地固执己见。

3. 逆反行为

受障碍以后采取和原动机反向的行为，就是逆反。逆反有自觉的，也有不自觉的，其情绪反应亢奋。有些优生心高气傲，听不得批评，将错就错，不顾一切，一错到底。

4. 攻击行为

受障碍以后把怨气泼向外界或自身，发生攻击行为。攻击对象是障碍目

标实现的事物，称直接攻击；攻击对象不是障碍因素，而是替罪羊，称转向攻击；攻击自己，称自我攻击。有些优生由于某门学科没有夺得第一名，就极端仇视夺魁者，或者迁怒于其他同学；或者生闷气，恼恨自己等。

5. 倒退行为

受障碍后表现出与自己年龄不相称的幼稚行为的现象，是倒退。意志力减弱，缺少理智，看到自己的成绩下降就低估自己，丧失自信，认为自己一事无成，从此，成绩、品行等一落千丈。

四、矫正优生心理障碍的方法途径

1. 教育优生树立正确的学习观、价值观

学习观，价值观的正确与否，直接关系到学生的健康发展。教师应根据学生心理发展水平来实施思想政治道德教育，使优生自觉地把学习，把个人价值的体现，同社会主义现代化建设大业联系起来。

2. 磨练优生意志，使之正确对待挫折

心理障碍与意志力成正相关。从教师角度看，应注意培养优生健全的心理素质，一是给优生以困难的磨炼；二是给优生以适当的挫折，增强他们的“免疫力”。

同时，教师平时应留心观察优生表现，着重预防，对症下药加以疏导。常见的疏导方法有：谈话教育法；旁征博引激励法；静心等待发泄法等。

3. 坚持一视同仁，恰当评价优生

坚持标准评价优生，就是正视优生的缺点和错误，及时批评指正，将优生作为普通学生，以避免优生孤立和疏远群体。

优生的自觉性强，不必过于表扬。优生的自尊心强，因而批评应注意时间、场所和周围对象。在同优生家长交谈时，也应注意策略，说话留有余地，防止家长对孩子产生过高的期望。

4. 培养优生的集体荣誉感

教师对优生应从严要求。平时应敦促他们努力帮助班级中的后进生，争当学习骨干，充实提高自己。应督促优生积极参加班集体的活动，为班级争光，培养集体荣誉感。

学习受挫学生的心理障碍

学习受挫——“挂红灯”，考分和名次低于自己的期望值，会使学生产生以下种种心理障碍。

- 1.自卑。觉得自己笨，抬不起头，学习上信心不足。
- 2.过敏。生怕被人瞧不起，对别人的轻蔑极其敏感：一句话、一个眼神也会使其猜疑嫉恨，火冒三丈。
- 3.忌讳。不愿别人提自己的考分，对公布成绩名次尤其反感，并且在学习上讳疾忌医。
- 4.孤僻。沉默冷漠，抑郁寡合，不懂也不主动请教。
- 5.幻想。在想象中满足自我，因而上课时常发呆，不知老师所云。
- 6.顺从。因为怕留级，调皮的学生也会老实听话（尤其在班主任面前），但在老师背后又是一个样，学习的自觉性和主动性不强。
- 7.发泄。用大喊大叫大哄大玩等方法来排遣郁闷，造成学习精力分散。
- 8.退缩。在学习上降低要求，减少努力，个别学生一到考试就请假。
- 9.推诿。强调自身学习条件不好，或全怪老师教得不好，却不从主观找原因。
- 10.冲突。厌学却不得不强迫自己学习；想考出好成绩，却又在别人面前做出贪玩不用功学习的样子。
- 11.文饰。拿不到高分就说“60分万岁”，在学习上的表现是不花大劲，得过且过；“挂红灯”就说自己本来就不想学，有意上课不大听，作业不大做，生怕人家觉得自己笨。
- 12.退化。自控能力减弱，上课多动不安，或在书本上手枪大炮猫狗男女地胡写乱画，不注意听讲。当然，这和学习掉队听不懂也有很大关系。
- 13.逆反。极易与老师情绪对立，拒听劝导，你讲东他偏说西。
- 14.敌意。焦躁易怒，东揭西戴，损坏公物，打人骂人，扰乱课堂，希望大家跟他一样学不好。
- 15.补偿。学习不行就想通过油嘴滑舌、高谈阔论、顶撞老师、打架闹事、称王称霸、谈恋爱和奇装异服等来显示自己。
- 16.放弃。丧失学习信心，极度消沉，自暴自弃。

对这些同学，一是要将教学的台阶降到他们能跨上的高度，多创造条件让他们发扬其他方面的长处，及时表扬他们取得的成绩和进步，促使在成功的体验中获得自信与自尊；

二是要求成绩好的同学不在他们面前显得傲气，同学之间互尊互助。教师尊重差生，平等地对待每一个学生，做他们可信赖的朋友；

三要注意心理咨询，耐心疏导他们，切忌将心理问题跟思想品德和学习态度简单划等号以及采取粗暴批评和强制压服的方法。

班级人际关系形成的心理障碍

在班集体人际关系的形成和发展中，必须研究人际交往中的矛盾和人际关系分化及整合中值得注意的种种现象。

一、社会认知偏差

由于所处的班级微社会背景的差别，由于学生自身的经验、性格、需要等因素的不同，他对于班级群体的社会心理状态、共同需要、行为乃至群体对他的企求等作出推测和判断时，往往会出现以下偏差：

1.对自身：学生们对自身的特长、吸引力、“权力”及由此形成的在集体中的实际地位的知觉往往与客观的情况差距大。有些学生感到大家似乎都很爱戴他，而实际上却不是那么回事。还有一些的自我评价却总是过低，他们就常因“似乎同学们对我不友好”而委曲伤心。由于学生的自我认识对于他基本行为和生活态度有直接的决定作用，因而必须通过调整人际关系这一途径认真加以引导。

2.对角色：学生在班集体中并不只是充当一种角色，当他扮演某一角色时，他对这一角色的相应的社会典型行为的标准（即权利和义务的总和）的理解也会出现偏差。于是他所介入的人际关系也会直接受到影响。如果班主任注意指导学生逐步把角色行为模式和相应品质与他自身的个性品质有机结合起来，以成功地充任这一角色，获得好评，这种偏差就会缩小，人际关系就可趋于协调。

3.对他人：学生在班级中感知他人时也会出现较大偏差，其原因有诸如心境效应、第一印象、晕轮效应、定型作用、线索偏差等等。此外，缺乏经验也是重要的一条。这时，人际关系水平便会发生波动。

4.对情境：设置特定的教育情境和利用自然情境是教师调整人际关系并对个性施加影响的重要手段。然而，学生对情境的判断常会发生误差。引导他们学会判别不同时间、地点和不同文化背景上的人物、事件，并采取相应的交往方式，是建立良好的人际关系的不可忽视的方面。

二、情绪波动

学生在班集体人际关系的体系中，由于群体期望与自身需要的矛盾，由于在班内的社会地位与自身动机及抱负水平的不一致，由于群众评价与自我评价间的差距，他便会产生各种内心体验，如欢愉、幸福、充满希望，或是寂寞、倒霉、无望等，这就可能带来情绪波动，从而使人际关系呈现出很不稳定的状态。消极心境、不良激情、共同感受的分化倾向、师生情感不协调趋势等等，这些都会直接影响班集体人际关系的发展水平。为此，教师通过直接和间接手段，控制班级情感脉搏，努力培养其协调性，是调整班集体人际关系的至关重要的方面。

三、定位困难

由于交往障碍等诸多原因，学生在班集体的人际关系体系中确立自己的位置，尤其是取得有利的地位，常常相当困难。

1.优秀学生、学生干部与同龄人建立关系有时相当困难。如有的学生被推举为班级干部，在公务关系中居于有利地位，但他却没有亲密的朋友，由于没有情谊性关系作调节，他有时很难开展工作，以致威信下跌，日益苦恼。

2.有的学生有很多朋友，能力也较强，但集体并不委托他办理重大事情。由于他在公务性关系中找不到自己的位置，就常常会由集体的积极分子变为

消极的成员，于是，他会千方百计在非正式关系中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，这种代偿意愿就会导致各种恶作剧和偶发事件的产生。

3. 很多有特长、爱好和才能的学生常常会有某种疏远集体的倾向。这或是因为兴趣爱好占去了很多时间，使他们很少有机会与同龄人交往和参加集体活动，或是因为这些学生的才能没有被同伴所重视，于是他们因缺乏志同道合者而变得沉默寡言。

4. 在每个班级里，都可能有几个默默无闻的孩子，他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为“不受欢迎的人”或“替罪羊”。这种现象是很不正常的，对班集体的人际关系产生销蚀作用。

四、竞争与协作的失调

竞争和协作是影响人际关系发展的两种没形式，它们相互间的有机结合既有助于人际关系的整合，也能促进个性的发展。然而，在实际工作中，不少班级却往往以竞争取代协作，或是只强调协作而忽视竞争，以致人际关系波动甚大，或者缺乏活力。其实，学生在规范明确的环境里开展竞争与协作，就能在教育活动中开展频繁的交往，通过相互沟通、相互影响和学习而达到深层交往的水平，并顺利地越过心理冲突而进入心理相容的境地，从而使班集体的人际关系由一池活水作源头，不断注进新的成分，不断趋向协调。在竞争与协作中，随着班集体水平的提高和班级荣誉感增强，成员为了取得更大的成绩会表现出强烈的向心倾向，在此基础上形成集体感受，从而使人际关系更加趋向凝聚。

五、从众掩盖自决

由于受群体压力作用等缘故，有时学生常常不得不改变自己的观点、意见、行为模式，甚至是衣着的式样。类似这样的从众现象当然有它积极的一面，但有时却会使学生放弃正确的意见而变得随大流，这往往不利于学生个性的发展。应当在一定人际关系的背景上，逐渐增大自决成分，把集体尊重个体和学生自我尊重结合起来，不仅使学生与班集体人际关系体系密切相关的感觉强化，而且使他越来越感到自身有独一无二的、不可重复的个性。

六、理想化与现实化的反差

学生头脑中人际关系模式总是带有玫瑰色幻想的印记，但现实生活中班级的人际关系却并不总是那么如愿。对于人际矛盾和冲突的产生、发展及解决，他们普遍缺乏思想准备，所以，在潜心建立真善美的关系的同时，应当有计划地设置各种矛盾的冲突色彩的教育情境，指导学生现实地、谨慎地识别假恶丑的关系，并与之作不懈的斗争，从而使班集体的人际关系得到锻炼。

学生接受教育的“意义障碍”及其消除方法

对于任何一种教育，学生都有一个愿不愿接受的问题。德育也是如此。学生是否接受或在多大程度上接受教育，取决于很多因素，其中学生对教育的态度和已形成的态度定势对德育的实际成效有很大影响。

学生的态度定势，是指学生对教育的心理准备状态，即他对教师的教育是肯定或否定、趋向或回避、喜爱或厌恶、接受或排斥的内心倾向性。学生如果对德育有一种积极的态度定趋，那么他就会顺利地接受德育要求并努力去执行。反之，如果学生抱着消极的态度定势，那么他就会对德育要求产生抗拒、排斥的心理。这种消极的态度定势就成为学生接受教育的心理障碍，心理上称之为“意义障碍”。

一、认知障碍

它是指学生在道德认识上的消极态度定势。具体表现为学生不愿接受或不能理解教师提出的道德要求和道德知识的教育。如对于教师提出的“乐于助人”这一道德要求，有些学生可能就从思想认识上提出一些疑问：“‘人不为己，天诛地灭’，我为什么要帮助别人呢？”“帮助别人对我有什么好处呢？”“老师说得好听，他自己能做得到吗？”等等。可见，认知障碍常常来自学生对道德知识和道德要求以及教育者缺乏信任感，因而在思想上把思想品德教育拒之于门外。

上述例子中，学生提出的几个疑问恰好可以说明产生认知障碍的几个可能的原因：

1. 德育要求（“乐于助人”）不符合学生以往的道德认识（“人不为己，天诛地灭”）；
2. 德育要求不符合学生已形成的道德需要（“帮助别人对我有什么好处呢？”）；
3. 学生对教育者的言行是否一致持怀疑态度，认为教师的道德说教不可信（“他自己能做得到吗？”）。

当前在学校中，学生接受德育的认知障碍比较严重地存在着。这和近年来出现的种种社会思潮密切相关。很多学生在接受学校德育之前就已经形成了一些先入为主的道德认识，社会生活中的诸多矛盾冲突也造成了一些学生思想认识上的困惑。

二、情感障碍

它是指学生在情感上的消极态度定势。具体表现为学生消极的内心体验和道德知识的冲突，情和理不相容，即使道理可以明了，感情上也要加以排斥。如有些学生对教师、家长的批评总是很反感，虽然明知他们讲得有道理，但就是不想听，听不进去，甚至故意反其道而行之。这都属于接受心理上的情感障碍。

造成情感障碍的原因很多，常见的原因包括：

1. 学生与教师、家长之间的关系不融洽，感情上缺乏沟通；
2. 学生在心理上受到挫折，如自尊心受到伤害，做好事反而受到嘲讽等；
3. 道德要求过于严格，而实际上又不严格执行，从而造成了学生不信任或厌倦情绪；
4. 教师的教育方法简单生硬，缺乏人情味和吸引人的魅力，引起学生的反感情绪。此外，情感障碍也和认知障碍有很大关系，认知上的消极态度往

往也在情感方面表现出来。

情感障碍在当前的学校德育中也是经常遇到的问题。如学生中普遍存在的逆反心理，就是情感障碍的一种典型表现。还有一个显而易见的现象，情感障碍在后进的学生中表现尤为突出。情感上的抗拒实际上就在教师与学生之间筑了一道屏障，极大地妨碍着德育的有效实施。

三、行为倾向障碍

它是指学生在行为倾向上的消极态度定势。具体表现为不愿在实际行为中运用道德知识、执行道德要求。一般来说，行为倾向障碍直接导因于认知和情感障碍。思想上不能接受，情感上加以排斥，当然也就不可能产生积极行动的态度。但是，心理学的研究表明，态度中的行为倾向成分常常独立于认知和情感成分，即在认知和情感方面可能没有产生障碍，而在行为倾向中则仍处于消极状态。具体地说，有些学生无论在认知方面还是在情感方面都能接受德育，但总是不愿见诸行动。出现这种情况的原因可能是，教师或学生错误地把德育只当作一种理论性的教育或学习，而忽视了其实践性，如有些学校把德育工作只限于政治理论课的教学，把考试成绩作为衡量德育教学和学生思想品德的唯一标准。

了解“意义障碍”的不同表现，分析其产生的原因，有助于我们从实际出发，寻找消除障碍的方法，促进学生接受教育的积极态度的形成。这里，我们提出几个可供采用的消除“意义障碍”的措施。

1. 重视了解学生的思想实际，增强德育的针对性。

学校德育不仅要正面灌输，而且要从了解学生入手，回答学生思想上的疑问，帮助他们提高鉴别能力，澄清已形成的道德认识。只有首先克服了各种认知障碍，正确的道德知识和合理的道德要求才能被学生接受。

2. 改善人际关系环境，重视德育过程的情感性。

师生之间、同学之间应该形成一种相互信赖、相互尊重、真诚友爱的氛围。教师要充分考虑到学生的各种基本的心理需要，如自尊心的满足等。在教学过程中，要贯注情感因素，创造亲切自然的德育情境，动之以情，才能使学生“亲其师，信其道”。

3. 注意提高教师的个性魅力。

心理学实验证明，在其它条件相等的情况下，性格特征上具有魅力、令人喜欢的教师更容易被学生所接受。教师应该十分注意塑造个人形象。只有让学生喜欢，愿意接近，才谈得上有效地传道、授业、解惑。

4. 重视德育的实践性。

应该纠正思想品德教育与学生的实际行为相脱节的倾向，把德育教学与学生各方面的操行评定结合起来，时进处处都注意从学生思想品德的各种实际表现中发现问题，纠正偏差。

