

第十一章第一节心理健康概述教师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/591/2021_2022__E7_AC_AC_E5_8D_81_E4_B8_80_E7_c38_591067.htm

第一节心理健康概述

一、心理健康的含义(一)心理健康1. 健康的含义健康指的是有机体的一种机能状态，一般指机能正常，没有缺陷和疾病。

2. 健康包括的内容世界卫生组织(WHO)指出健康应包括生理、心理、社会适应和道德健康等。

3. 心理健康的定义所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程，表现为个人具有生命的活力，积极的内心体验，良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。

心理健康是人类个体对其生存其间的社会环境的一种高级适应状态，它是人类个体对社会影响所作出的一种调节功能。

(二)心理健康的标准1. 标准我国教育者提出中小学生学习心理健康的标准：

(1)对自己有信心；(2)对学校生活有兴趣；(3)喜欢与人交往，有良好的人际关系；(4)具有良好的心理适应能力。

根据研究者不同观点，归纳心理健康的六条标准：

(1)对现实的有效知觉；(2)自知自尊与自我接纳；(3)自我调控能力；(4)与人建立亲密关系的能力；(5)人格结构的稳定与协调；(6)生活热情与工作高效率。

2. 理解与把握此标准应考虑的问题首先，判断一个人心理健康状况应兼顾个体内部协调与对外良好适应两个方面。

其次，心理健康概念具有相对性。心理健康有高低层次之分。高层次(积极的)心理健康不仅是没有心理疾病，而且能充分发挥个人潜能，发展建设性人际关系，从事具有社会价值和创造性的活动。

追求高层次需要满足，追求生活的意义。再次，心理健康

既是一种状态，也是一种过程。最后。心理健康与否：在相当程度上可以说是一个社会评价问题。

二、中学生易产生的心理健康问题

中学生常见的心理健康问题有以下几种：

(一) 焦虑症

1. 含义 焦虑症是以与客观威胁不相适合的焦虑反应为特征的神经症。
2. 症状表现出紧张不安、忧心忡忡、集中注意困难，极端敏感，对轻微刺激作过度反应，难以做决定。在躯体症状方面，有心跳加快、过度出汗、肌肉持续性紧张、尿频尿急、睡眠障碍等不适反应。学生中常见的焦虑反应是考试焦虑。其表现是随着考试临近，心情极度紧张。考试时不能集中注意，知觉范围变窄，思维刻板，出现慌乱，无法发挥正常水平。考试后又持久地不能松弛下来。
3. 学生焦虑症产生的原因 学生焦虑症状产生的原因是学校的统考、升学的持久的、过度的压力；家长对子女过高的期望；学生个人过分地争强好胜；学业上多次失败的体验等。
4. 焦虑品质 某些人具有容易诱发焦虑反应的人格基础：遇事易于紧张、胆怯，对困难情境作过高程度估计，对身体的轻微不适过分关注，在发生挫折与失败时过分自责。这些人格倾向可称做焦虑品质。
5. 矫正办法 采用肌肉放松、系统脱敏方法，运用自助性认知矫正程序。指导学生在考试中使用正向的自我对话。

(二) 抑郁症

1. 含义 抑郁症是以持久性的心境低落为特征的神经症。
2. 症状表现 一是情绪消极、悲伤、颓废、淡漠，失去满足感和生活的乐趣。二是消极的认识倾向，低自尊、无能感，从消极方面看事物，好责难自己，对未来不抱多大希望。三是动机缺失、被动，缺少热情。四是躯体上疲劳、失眠、食欲不振等。
3. 产生原因 抑郁症是由心理原因造成的。
4. 矫正方法 首先要注意给当事人以情感支持和鼓励；以坚

定而温和的态度激励学生做一些力所能及的事情。积极行动起来，从活动中体验到成功与人际交往的乐趣，也可采用认知行为疗法，改变学生以习惯的自贬性的思维方式和不适当的成败归因模式，发展对自己、对未来的更为积极的看法。服用抗抑郁药物可以缓解症状。

(三)强迫症

1. 含义强迫症包括强迫观念和强迫行为。强迫观念指当事人身不由己地思考他不想考虑的事情，强迫行为指当事人反复去做他不希望执行的动作，如果不这样想、不这样做。他就会感到极端焦虑。
2. 原因(1)有人认为，强迫观念与强迫动作是我们无意识地防止具有威胁性的冲动进入意识的一种替代方式。(2)强迫症与一个人的人格特点有关，有些强迫症患者人格上有这样一些特征：主观任性。过分爱干净，过分谨慎，注意琐事。拘泥于细节，生活习惯刻板，往往有强烈的道德观念。(3)成人禁止子女表达负面的情感也是强迫症产生的一个原因。
3. 矫正方法(1)日本的森田疗法，强调当事人力图控制强迫症状的努力。以及这种努力所导致的对症状出现的专注和预期，对强迫症状起维持和增强作用。(2)另一种有效的方法是“暴露与阻止反应”。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com