

青少年
+ 心理健康知识
100问?

第一章 心理健康基本常识篇



- 1 -

青少年
心理健康知识100问

第一章 心理健康基本常识篇

Q

1.什么是健康?

世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上，精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康，心理健康，社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

A

Q

2.衡量健康的标准是什么?

世界卫生组织有关健康的十条标准包括：（1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；（3）善于休息，睡眠良好；（4）应变能力强，能适应环境的变化；（5）能够抵抗一般性感冒和传染病；（6）体重得

- 2 -

第一章 心理健康基本常识篇

青少年
心理健康知识100问

当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调；（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；（8）牙齿清洁，无龋齿，无疼痛；牙龈颜色正常，不出血；（9）头发有光泽，无头屑；（10）肌肉，皮肤富有弹性，走路轻松有力。

A

Q

3.健康的生活方式是怎样的?

（1）每日保持7-8小时睡眠；（2）有规律的早餐；（3）少食多餐（每日可吃4-6餐）；（4）不吸烟、不饮酒；（5）控制体重（不低于标准体重10%，不高于20%）；（6）规律的锻炼（运动量适合本人的身体情况）；（7）每年至少检查一次身体。

A

- 3 -



4.什么是心理健康?

心理健康至今没有统一的定义,人们通常所说的心理健康,是指个体较强的心理调适能力和较高的心理发展水平,即人在内部和外部环境发生变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。1948年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展到最佳状态。”《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是:“指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,但不是指绝对的十全十美状态。”



5.心理健康的具体表现是什么?

一般认为,心理健康的具体表现包括:(1)认知过程正常,智力正常;(2)情绪稳定,乐观,心情舒畅;(3)意志坚强,

- 4 -

做事有目的、计划、步骤、方法,能克服困难达到目的;(4)人格健全,性格、能力、价值观等均正常;(5)养成健康的习惯和行为,无不良行为;(6)精力充沛地适应社会,人际关系良好。



6.什么是中学生心理健康评价? 维护心理健康的途径是什么?

一个心理健康的中学生应该没有严重的情绪困扰,适应良好,具有与其年龄特征相符的发展特点,具有面对挫折与失败能自我复原的潜能。因此心理健康的评价可以分别从适应、困扰与复原力三个不同层次上进行。

维护自身心理健康的途径有很多,其中包括不断增进对自己的认识和了解、积极参加社会实践活动、保持健康积极的心态、通过适当行为发泄学习和生活中的压力、及时消除不良情绪等。



- 5 -



7.成长中的几种不健康心理分别是什么?

自卑心理:有些人容易产生自卑感,甚至瞧不起自己,只知其短不知其长,甘居人下,缺乏应有的自信心,无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人,在社会交往中办事无胆量,习惯于随声附和,没有自己的主见。

怯懦心理:主要见于涉世不深,阅历较浅,性格内向,不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。

逆反心理:有些人总爱与别人抬杠,以此表明自己的标新立异。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限,常使人产生反感和厌恶。

猜疑心理:有猜忌心理的人,往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物。猜忌成癖的人,往往捕风捉影,节外生枝,说三道四,挑起事端,其结果只能是自寻烦恼,害人害己。

排他心理:人类已有的知识、经验以及思维方式等,需要不断地更新,否则就会失去活力,甚至产生负效应。排他心理恰好忽视了这一点,它表现为抱残守缺,拒绝拓展思维,促使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。



- 6 -



8.什么是心理自助?

广义来讲,任何通过有意识的自我调节和训练以获得心理提升的活动,都可以叫做心理自助。而狭义的心理自助主要指借助自助书籍、互助小组或专家指导,改善情绪和心理问题。心理自助与心理咨询相对应,前者是由自我所主导,但可以有专业的支持与指导;而后者是由专业的咨询师所主导。

我们在心理自助时,应选择适合自己的、有效果有保障的自助方式,要充分调动个体的主动性,要有迎难而上的决心和毅力。



9.为什么要进行心理自助?

通过阅读自助书籍和其他相关图书,可以了解心理疾病的专业知识,从而更加理性;通过参加体育活动、公益活动、人际活动等,能强调自我能力与责任,促进自我成长与蜕变;通过接触其他自助团体,能提供经验知识以及提高自我认同。



- 7 -

**10.心理求助是什么?**

心理求助是指个体遭遇自己不能解决的严重心理困扰时,通过寻求周围社会支持系统的帮助以解除这些心理问题的过程。

心理求助的途径包括:充分利用社会支持系统;求助朋辈心理支持;求助专业心理治疗机构;求助专业心理咨询机构等。

**11.为什么要进行心理求助?**

向他人寻求心理方面的帮助,最为明显的特征是能够获得专业的心理健康指导。与此同时,我们自己可以先了解相关的心理问题知识,为配合他人完成心理求助打下基础。不忌讳接触同样患有心理疾病的人,并同身边的人探讨相关的心理问题,采取积极的态度接纳心理治疗。



- 8 -

**12.中学生的生理方面的特点是什么?**

青春来临,身体发生急剧而显著的变化,主要表现在:体态骤变。青春期的生长发育状况很明显的反映在其体态变化上,这些变化常以身高、体重、宽度和围度等指标来衡量。

人体机能增强。人的各种组织器官,分别具有不同的结构和生理功能,结构与功能相互制约,因而中学生的身体机能应正常发展,相互协调。其中包括脑和神经系统逐步完善,心血管系统功能稳定,肺功能增强。

身体素质提高。身体素质是在神经系统控制下人体活动时肌肉所表现出来的能力,如速度、耐力、灵活性。神经系统功能的完善、肌肉的增长等,使中学生的身体素质快速提高。

性发育成熟。性发育是一个起始于胎儿期的缓慢过程。初生婴儿形成的是第一性征。青春期后,性器官迅速发育成熟,功能完善,形成第二性征。其中包括男生的青春期变化和女生的青春期变化。



- 9 -

**13.中学生心理发展的一般规律是什么?**

顺序性和阶段性。中学生的心理是按照由低级到高级、由量变到质变的顺序连续不断发展的,具有自己的规律性,如思维方式从形象思维到抽象思维,记忆方式从机械记忆到意义记忆。中学生的心理发展阶段性表现为在不同年龄阶段呈现不同的特征,如少年的逻辑思维主要属于经验型,在进行抽象概括、归纳总结、推理论证时,仍需要用具体形象做支持;而到了青年中晚期,经验型逻辑思维逐渐被理论型逻辑思维代替。

稳定性和可变性。稳定性指心理发展具有一定的顺序性和系统性,在任何情况下,都不可能逾越某个发展阶段或任意改变其发展顺序;可变性是指在一定条件下(如不同生长环境、不同经历等),心理发展的程度和速度会发生某些变化。

共同性和差异性。共同性是指在同时代,不同社会背景下,心理发展所表现出来的普遍性或相似性;但由于各种主观因素的影响,其心理发展也存在着个别差异。



- 10 -

**14.中学生的心理方面的特点是什么?**

认知能力提高。中学生观察的目的性、自觉性提高了,观察的时间更为持久,在概括性和精确性上有所提高;在面临问题时能够较快地从根本抓住矛盾焦点,能够独立、批判地思考;喜欢争论和怀疑,敢于发表自己的观点,不迷信权威。

情感丰沛。中学生的情感丰富、高亢而热烈,富有朝气、容易动感情,也容易激怒,情感体验比小学生深刻;对未来充满了憧憬和幻想,具有活泼愉快的心境;自我调节和控制能力提高,情感有时带有矛盾性和两极性;由于性发育和对未来的向往,在异性交往中有时会遇到困惑。

意志坚定。中学生意志特点主要表现在目的性、果断性、自制力几个心理品质上,能够有目的、自觉地做出意志决定和努力;在果断性上有了显著发展;自控能力不断增强。

人生观、价值观逐渐成熟。年龄的增长、视野的开阔及受教育年限的延长,使中学生开始对人生及世界进行思考和探索。

道德品质增强。学生的品德有一个完整的结构,即道德认知(知)、道德情感(情)、道德意志(意)和道德行为(行),它们相对独立又彼此联系,密不可分。



- 11 -

Q 15.什么是中学生的心理差异?

中学生的心理差异主要表现在以下几个方面:

气质。气质是人的心理特征之一,与人的遗传素质、性格、后天环境和教育有关。它主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝等方面。

性格。中学生性格差异主要表现在性格类型差异和特征差异两个方面。从类型上可分为内倾型和外倾型;特征差异表现在对现实所采取的态度,或在活动中的意志上。

兴趣。兴趣是一个人力求认识并趋向某种事物所特有的意志,是人主观能动性的一种体现。首先表现在意志的倾向性上;其次表现在兴趣发展水平;最后是兴趣的品质。

能力。能力是人顺利完成某项活动所必需的个性心理特征。学生能力的个别差异主要表现在:(1)认知能力的差异;(2)特殊能力的差异;(3)能力发展水平的差异;(4)能力发展速度的差异;(5)不同能力发展速度的差异。

A

- 12 -

第二章 认识自我篇



- 13 -

Q 16.自我是什么?

从自我的内容上来划分,自我可以分为生理自我、心理自我和社会自我。生理自我是指个体对自己的生理属性的认识,如身高、体重、长相;心理自我是指个体对自己心理属性的认识,如心理过程、能力、气质、性格等;社会自我是指个体对自己社会属性的认识,如自己在各种社会关系中的角色、地位、权利等。

A

Q 17.什么是心理自我?

心理自我是个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望,包括对自己的感知、记忆、思维、智力、能力、性格、气质、爱好、兴趣等的认识和体验。心理自我也伴随着成长,我们的情感、智力、能力、兴趣、情绪等都与日俱增,我们学会评价自己的心理自我、体验心理自我,如成功与失败的体验等。

A

- 14 -

Q 18.什么是自我意识?

自我意识是对自己身心活动的觉察,即自己对自己的认识,具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、体态等)、心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)以及自己与他人的关系(如自己与周围人们相处的关系,自己在集体中的位置与作用等)。自我意识具有意识性、社会性、能动性、同一性等特点。自我意识的结构是从自我意识的三层次,即知、情、意三方面分析的,是由自我认识、自我体验和自我控制三个子系统构成。自我意识的形成原理包括:正确的自我认知、客观的自我评价、积极的自我提升和关注自我成长。

A

Q 19.什么是自我认识?

自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分,也是自我调节控制的心理基础,它又包括自我感觉、自我概念、

- 15 -

自我观察、自我分析和自我评价。

对我们进行自我认识训练，重点应放在三个方面：第一，认识到自己的身体特征和生理状况；第二，认识到自己在集体和社会中的地位及作用；第三，认识到内心的心理活动及其特征。



20. 我们如何全面地认识自己？

全面认识自己，我们既要认识自己的外在形象，如外貌、衣着、举止、风度、谈吐，又要认识自己的内在素质，如学识、心理、道德、能力等。

全面认识自己，我们既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足。如果我们只看到自己的缺点、不足，将会悲观失望，停滞不前；如果我们只看到自己的优点，看不到自己的不足，我们就会沾沾自喜，骄傲自大，甚至会发生倒退。

全面认识自己，要用发展的眼光看待自己。事物总是发展变化的，我们的优点和缺点也不是一成不变的。因此，我们应该及时发现自己的新的优点和新的缺点，通过自己的努力，争取变缺点为优点，不断改正自己的缺点来完善自己。

- 16 -

认识自己的途径可以简单概括为：通过自我观察认识自己、通过他人了解自己。



21. 自我认识的作用是什么？

在客观的自我认知基础上做出正确的自我评价，对于个人的心理生活、行为表现及个人在社会群体中人际关系的协调，都具有重大的影响作用。如果一个人在社会生活中，觉得自己低人一等，没有价值，那么他就会产生自卑感，做事缺乏自信心，没有主动性和积极性，其结果是无论做什么事情都难以保证质量。相反，如果一个人只看到自己的长处，那么，他就会盲目乐观、自我欣赏、自以为是，其结果往往是不能处理好人际关系，难以与人合作，或被他人拒绝，被群体孤立。所以，正确地认识自我，对自己有一个全面而客观的评价，是个体自我接纳，自我教育的基础和前提。

- 17 -



22. 什么是元认知？

元认知的结构包括三方面的内容：

一是元认知知识，即个体关于自己或他人的认识活动、过程、结果以及与之有关的知识。

二是元认知体验，即伴随着认知活动而产生的认知体验或情感体验。

三是元认知监控，即个体在认知活动进行的过程中，对自己的认知活动积极进行监控，并相应地对其进行调节，以达到预定的目标。其中，元认知监控是元认知的核心。

元认知知识、元认知体验和元认知监控三者是相互联系、相互影响和相互制约的。

它最能代表一个人自我认识的水平。

由于我们自我评价能力不高，往往不是过高就是过低，大多属于过高型。因此，要提高我们的自我评价能力，应当学会与同伴进行比较，通过比较做出评价。还应当学会借助别人的评价来评价自己，学会用一分为二的观点评价自己。由于自我评价是自我认识中的核心成分，它直接制约着自我体验和自我调控，所以，对我们进行自我认识训练，核心应放在自我评价能力的提高上。

正确的自我评价，对个人的心理生活及其行为表现有较大影响。如果个体对自身的估计与社会上其他人对自己的客观评价距离过于悬殊，就会使个体与周围人们之间的关系失去平衡，产生矛盾，长期以来，将会形成稳定的心理特征自满或自卑，将不利于个人心理上的健康成长。



23. 什么是自我评价？

自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，

- 18 -



24. 自我评价的重要意义是什么？

自我评价的发展一般规律是：评价他人的行为→评价自己的行为→评价自己的个性品质。

- 19 -

自我评价是人的自我概念的重要内容之一，其前提自我意识，只有当人具有自我意识的能力，才能做出自我评价。自我评价的功能首先表现为自我功能，就是说，它对人的自我发展、自我完善、自我实现有着特殊的意义。自我评价也具有重要的社会功能，它极大地影响人与人之间的交往方式，也决定着一个人对待他人的态度，还影响对他人的评价。正确的自我评价的社会意义就在于它帮助人成为社会人，有健康人生观和价值观的人。要利用自我评价的正面价值来促进人的全面发展和社会发展，还要有效地克服自我评价可能产生的负面作用。



25.什么是自我评价的主要标准?

L·E·韦尔斯和G·马威尔在1976年出版的《自我评价：概念与测量》一书中指出，人们通常根据两个主要标准进行自我评价：

- (1) 对自己的能力或效能的感受；
- (2) 对自己的德行或价值的感受。

一般情况下，这两个标准是通过反映评价、社会比较、自我

- 20 -

归因和角色扮演等具体评价手段来实现的。



26.自我评价的范围是什么?

(1) 知识掌握的自我评价。从记忆、领会、应用、分析、综合等方面来评估自己对知识的学习情况。

(2) 学习动力的自我评价。

(3) 学习策略的自我评价。

(4) 学习能力的自我评价其中包括：

获取信息的能力。包括感知能力、阅读能力、搜集资料的能力等。

加工、应用、创造信息的能力。包括记忆能力、思维能力、表达能力、动手操作能力、创造能力等。

学习的调控能力。包括确定学习目的、制定和调整学习计划、培养学习兴趣、克服学习困难等。

自我意识和自我超越的能力。

与人沟通的能力。包括学习中与人交往的顺利程度、平时与人的关系好坏等等。

- 21 -



27.什么是归因?

归因是指人们对他人或自己行为原因的推论过程。具体地说，就是观察者对他人的行为过程或自己的行为过程所进行的因果解释和推论。

关于知觉者推断和解释他人和自己行为原因的社会心理学理论，奥地利社会心理学家海德在其1958年出版的《人际关系心理学》中首先提出归因理论，以后一些学者如韦纳、凯利、琼斯等人在此基础上陆续提出一些新理论。20世纪70年代归因研究成为美国社会心理学研究的中心课题。



28.归因的三个维度是什么?

美国心理学家韦纳对行为结果的归因进行了系统探讨，并把归因分为三个维度：

内部归因和外部归因，稳定性归因和非稳定性归因，可控制

- 22 -

归因和不可控制归因。其中内因，指存在于个体内部的原因，如人格、品质、动机、态度、情绪、心境以及努力程度等个人特征。如果将行为归因于个人特征，称之为内归因。外因，是指行为或事件发生的外部条件，包括背景、机遇、他人影响、工作任务难度。如果将行为原因归于外部条件，称之为外归因或情境归因。



29.我们进行归因的原则是什么?

人们对他人的行为归因时主要遵循两个原则：

协变性原则。海德认为，人们通常认为，任何特定的行为都是由许多原因决定的。按照协变性的原则，应该在许多不同的条件下寻找特殊结果和特殊原因的联系。

打折扣原则。凯利认为，某一特定原因在产生特定结果中的作用，假如有其他似是而非的原因也存在的话，应该打折扣。也就是说，在有一种以上的原因可能起作用的情况下，我们的归因不要做得太自信，不要轻易把结果归因于某个特殊的原因。

- 23 -



30.影响归因的因素有哪些?

社会视角的影响。由于人们在归因上的社会视角不同,因而对行为原因的解釋也有明显的不同。

自我价值保护。个体在归因过程中,对有自我卷入的事情的解釋,带有明显的自我价值保护倾向,即归因向有利于自我价值确立的方向倾斜。

时间因素。随着时间的流逝,归因越来越具有情境性,人们会将过去很久的事件解釋为背景的原因,而不是行为主体、刺激客体的原因。

影响归因的因素还有能力高低,努力程度,任务难易,运气好坏,身心状态,外界环境等。



第三章

学会学习篇



31.什么是入学适应?

适应是心理健康的主要标志,入学适应是指新生入学的一年内,对于新环境的应激反应的调适过程。每一名新生所面临的都是一个全新的世界,无论是自然环境还是学习方法,无论是个人生活还是人际交往,都发生了很大变化。新生入学适应不良会引起低落、孤独、悲观等负性情感体验,这些负性情感体验长时间累积后会使人行动迟缓、焦虑,严重影响学生的身心健康。



32.学习适应问题及应对方法有哪些?

面对新课程新内容的增加的问题,其具体方法有:(1)培养自身的学习兴趣;(2)及时获得反馈和评价;(3)激发自身成就动机;(4)进行归因训练,促使自己努力。

面对教师授课方式改变的问题,其具体方法有:(1)做好课前预习;(2)课上做好笔记;(3)做好课后复习和课后作业。

面对自信心不足的问题,其具体方法有:(1)积极的暗示,包括自我暗示和他人暗示;(2)建立短期目标,从小成功中获得成就感;(3)改变参照系,参照自我的进步,而不要把其他同学当作自己的参照。



33.人际关系适应问题有哪些?

人际关系适应问题主要包括师生关系适应问题、同伴关系适应问题及亲子关系适应问题。

其中师生关系适应问题主要来源于:(1)师生关系的心理距离比较大;(2)教师对学生的教育态度、教育方法、期望要求和学生的心理需求、实际能力和行为表现之间存在着比较大的矛盾;(3)师生关系并不是一种平等的关系。在这两者之间存在着教育与被教育、指导与被指导、领导与被领导的不平等关系。



Q

34.改善亲子关系适应问题的方法是什么?

(1) 首先要认识到,任何家庭里,都有亲子冲突和矛盾,而幸福美好的家庭只是善于解决、处理矛盾和冲突罢了。

(2) 良好的人际关系的基础是满足交往双方的需要,特别是心理和感情的需要。因此,在遇到冲突的时候,我们既要考虑到自己的情感需要,也要考虑到父母的情感需要。

(3) 尽量学会站在父母的角度想问题。

(4) 自己有错误的时候一定要承认改正。如果亲子关系是由自己的不良行为引起的,一定要有承认错误和改正错误的决心和行动,这是解决矛盾或冲突的最好方法。

A

Q

35.学习习惯是什么?

学习习惯是在学习过程中经过反复练习形成并发展成为一种个体需要的自动化学习行为方式。

- 28 -

养成良好的学习习惯,有利于激发学生学习的积极性和主动性;有利于形成学习策略,提高学习效率;有利于培养自主学习能力;有利于培养学生的创新精神和创造能力,使学生终身受益。

要培养良好的学习习惯,我们要认真地选择学习的场所、恰当地利用课堂的时间、粗略地浏览要读的文章、正视对考试的认识、对知识温故而知新和提前预习等。

A

Q

36.动机是什么?

动机是激发、维持并使行为指向特定目的的一种力量,对个体的行为和活动有引发、指引、激励功能。它涉及三个方面的问题:(1)引发行为的起因是什么?(2)使行为指向某一目的的原因是什么?(3)维持这一行为的原因是什么?

在许多有关动机的文献中,心理学家们往往用动机作用这一术语来描述个体发放能量和冲动,指引行为朝向某一目的,并将这一行为维持一段时间的种种内部状态和过程。

A

- 29 -

Q

37.什么是学习动机?

学习动机是指直接推动学生进行学习的一种内部动力,是激励和指引学生进行学习的一种需要,是影响学生学习的一种重要的非认知因素。学习动机的内容主要包括:学生对知识价值的认知(知识价值观)、对学习的直接兴趣(学习兴趣)、对自身学习能力的认识(学习能力感和自我效能感)、对学习成绩的归因(成就归因)等四个方面。要有效地、长期地进行有意义学习,学习动机必不可少。

心理学研究表明,学习动机的强度与学习效率的关系是倒“U”型曲线关系。也就是说,动机强度处于中等水平时,学习效率最高;当学习动机强度超过适宜的中等强度时,学习效率反而会下降。例如,考试焦虑现象主要是由于动机过强造成的。

A

- 30 -

Q

38.学习动机的种类有哪些?

高尚的、正确的动机和低级的、错误的动机。高尚的、正确的学习动机的核心是利他主义,学生把当前的学习同国家和社会的利益联系在一起。低级的、错误的学习动机的核心是利己的、自我中心的,学习动机只来源于自己眼前的利益。

近景的直接性动机和远景的间接性动机。近景的直接性动机是与学习活动直接相连的,来源于对学习内容或学习结果的兴趣。远景的间接性动机是与学习的社会意义和个人的前途相连的。

内部学习动机和外部学习动机。内部动机是指由个体内在的需要引起的动机。具有内部动机的学生渴望获得有关的知识经验,具有自主性、自发性。外部动机是指个体由外部诱因所引起的动机。具有外部动机的学生的学习具有诱发性、被动性,他们对学习内容本身的兴趣较低。

A

- 31 -



39. 激发和培养学习动机的具体策略有哪些?

培养自身的学习兴趣。具体方法包括：参加力所能及的学习活动，并用所学知识解决实际问题；获得某一领域的知识和经验；参加各种课外活动小组、兴趣小组等。

控制动机水平。学习动机易受到学校、家庭、社会和个人因素的影响，因此我们个人可以根据学习任务的不同难度，恰当控制自身学习动机的激起程度，以免过度紧张和焦虑。

及时获得反馈和适当评价。可以在根据反馈信息调整学习活动，改进学习策略的同时，为了取得更好的成绩或避免再犯错误而增强了学习动机，从而保持了学习的主动性和积极性。

进行归因训练。不同的归因方式会影响到主体今后的行为，当我们完成某一学习任务后，应进行成败归因。为了找出成功或失败的真正原因，我们可以进行正确归因；为了有利于今后学习，我们可以进行积极归因，哪怕这时的归因并不真实。



40. 什么是学习风格?

学习风格是学习者持续一贯的带有个性特征的学习方式，是学习策略和学习倾向的总和。学习风格具以下几个明显的特点：

第一，学习风格具有独特性。学习风格是在学习者个体神经组织结构及其机能基础上，受特定的家庭、教育和社会文化的影响，通过个体自身长期的学习活动而形成，具有鲜明的个性特征。

第二，学习风格具有稳定性。学习风格是个体在长期的学习过程中逐渐形成的，一经形成，即具有持久稳定性，很少随学习内容、学习环境的变化而变化。但是学习风格的稳定性并不表明它是不可改变的，它仍然具有可塑性。

第三，学习风格兼有活动和个性两种功能。人的个性，诸如能力、气质和性格等对学习的影响和作用往往是间接的，而学习风格是学习者惯常使用的、有所偏爱的学习策略和学习方式，它直接参与学习过程，一方面使学习过程得以顺利进行，另一方面使学习过程和学习结果受个性的影响。



41. 什么是学习策略?

现代心理学认为，学习策略是指学生在学习活动中有效学习的程序、规则、方法、技巧及调控方式。它既可以是内隐的规则系统，也可以是外显的操作程序和步骤。

学习策略一般包括认知策略、元认知策略、资源管理策略，其中认知策略又包括复述策略、组织策略、精细加工策略和支持策略。



(2) 反复阅读和试图回忆相结合。

(3) 整体识记、部分识记与综合识记相结合。

(4) 防止前摄抑制和后摄抑制，排除干扰。前摄抑制是指先学材料对回忆后学材料的干扰，后摄抑制是指后学材料对回忆先学材料的干扰。

(5) 注意首位效应和近位效应。首位效应是指最先呈现的项目，也就是排在序列首部的项目最容易记住；近位效应是指最后呈现的项目，也就是排在序列末部的项目最容易记住。



42. 复述策略是什么?

复述指为了保持信息而对信息进行多次重复的过程。在学习中，复述是一种主要的记忆手段。例如，对于地名、人名、时间、数理符号等简单知识，我们一般采用复述策略。在实际的学习过程中，具体的复述策略有：

(1) 及时复习、过度学习、集中学习和分散学习相结合。



43. 什么是组织策略?

所谓组织，就是指对材料进行加工，按照材料的特征或类别进行整理、归类或编码，组织的具体方式、方法和途径就是组织策略。常用的组织策略包括：

列提纲。列提纲是以简要的语词写下主要和次要的观点，也就是以金字塔的形式呈现材料的要点。

制作关系图。制作关系图是运用图示或连线、箭头等手段表示知识之间内在联系的方法。它包括重要概念的确定和概念之间

相互关系的说明。

A

Q

44.精细加工策略是什么?

精细加工,就是指通过把所学的新信息和已有的知识联系起来,以此来增加新信息的加工。也就是说,我们应用已有的图式和已有的知识使新信息合理化。常用的精细加工策略包括:

首字连词法。这种方法是材料中的第一个字(字母)连接成有意义的词或词组,以便于记忆。

位置记忆法。位置记忆法就是把所要学习和记忆的项目,与一个熟悉的地方或位置上的事物联系起来帮助记忆。

关键词法。关键词法就是将新词或概念与相似的声音线索,通过视觉表象或者听觉联系起来,这种方法对很多学科的学习都很有有效。

限定词法。限定词法就是指学习新材料的时候运用联想,假借意义来帮助记忆。

A

- 36 -

Q

45.什么是支持策略?

支持策略是指促进学习活动的一些外显的操作程序和步骤,如划线、做笔记、写提要等。

划线。划线是一种比较常用的方法,即在重要的信息下面划线(或做着重号等标记),以便于快速找到课本中的重要信息。划线的原则是选择性和针对性。因此,我们要有区分重要信息和次要信息的能力,不可随意使用划线。另外,划线最好还应与眉批、脚注、注释相结合。

做笔记。做笔记是一种重要的信息选择技术。它有助于指向并维持对某些信息的注意,有助于促进新信息的精细加工和整合。不同类型的笔记在信息选择中的作用是不同的。逐字逐句的笔录式笔记效果较差,用自己的话做简要的、纲目式的笔记效果较好。

A

- 37 -

Q

46.什么是元认知策略?

元认知策略是学生对自己认知过程的策略,包括对自己认知过程的了解和控制策略,有助于学生有效地安排和调节学习过程。元认知策略包括计划策略、监控策略和调节策略。它指导和监控认知策略的运用,也就是说,元认知策略是解决认知策略为何用、何时用、何处用、如何用等问题。因此,元认知策略有时也叫作自我监控策略。

A

Q

47.什么是资源管理策略?

资源管理策略是辅助学生管理可用环境和资源的策略,有助于学生适应环境并调节环境以适应自己的需要,对学生的动机有重要的作用。它包括学习时间管理策略、学习环境管理策略、学习努力管理策略和学业求助策略等。

A

- 38 -

Q

48.考试焦虑是什么?

考试焦虑,是指因考试压力过大而引发的一系列异常生理、心理反应,包括考前焦虑、临场焦虑(晕考)及考后焦虑紧张。心理学认为,心理紧张水平与活动效果呈倒"U"型曲线关系。紧张水平过低和过高,都会影响成绩。

中学生存在的考试焦虑主要有两种:一种是临到考试之前开始感到紧张和焦虑;一种是在学习过程中长期存在学习焦虑,而一到考试之前则反应更为强烈。

生理反应有手足发凉,出汗,心跳加速,肌肉紧张,血压升高,口干等。心理反应有苦恼,担忧,紧张,烦躁,无助等情绪体验,有时还会产生信心不足,自我否定,胆怯,人际交往疏远等心理问题。

A

- 39 -



49. 考试焦虑的形成原因是什么?

不正确的认知。不正确的认知是一个人对客观事物产生的不正确的认识和评价。一个人对客观事物认识与评价的正确与否,直接影响一个人的行为。

来自各方面的心理压力。包括来自父母、老师的压力,自身的心理压力以及同学之间的竞争等。

过分要面子,过分苛求自己。有的学生拥有极强的自尊心,为了面子而选择学习,并把奋斗目标定在自己能力所不及的范围内。因此,他们常常好高骛远,盲目攀比,过分苛求自己。

其他形成原因还包括:缺乏良好的情绪和意志品质,不能有效地自我调节、应试技巧差、具有焦虑人格特征或者患有某些心理疾病等。



50. 如何应对考试焦虑呢?

端正应试动机,减轻心理负担。每位考生对考试的意义要有客观正确的认识,树立正确的应试动机。考试作为一项复杂的脑力劳动,需要考生保持清醒的头脑和中等程度的焦虑,以保证在应试中正常水平的发挥。

做好充分准备,形成良好的应试状态。充分而良好的准备状态,是预防考生产生过度焦虑最有效的方法。考前的准备工作很多,如物质准备、知识准备、体能准备、心理准备等,可缺一不可。

掌握和提高考试策略和技巧。一些常用的考试策略和技巧如:全面浏览考题,统筹考试全局;仔细审题;答题时,既要保证质量又要控制速度;保持卷面整洁;答题后仔细检查等。

冷静处理“怯场”。一旦意识到自己出现怯场现象时,要保持冷静,暂停答卷,稍做休息,或者选择调整呼吸,平复应激反应。



人际交往篇

第四章 人际交往篇



51. 什么是人际交往?

人际交往指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。人际交往的主体关系包括师生关系、亲子关系、同伴关系、亲密关系。

人际交往能够深化自我认识、促进社会化进程,是实现人生价值的桥梁。



52. 什么是师生关系?

师生关系是教育过程中人与人之间关系中最基本、最重要的人际关系,是教师和学生在学习活动中通过交往互动而形成的,对教育效果具有重要影响的特殊人际关系。

在中学阶段,随着学生批判性和独立性思维的发展,个人知识和经验的丰富,师生关系出现了一些新的特点:

学生在师生交往中要求有更多的独立和自尊,同时期望得到

关心和抚慰。

教师在学生心目中的地位进一步降低，学生不再把教师看成绝对的权威，而是更理智地注重教师的作用，把教师看作获得知识和技能辅助力量，教师对他们的奖惩和激励的作用逐渐降低。

学生和教师在情感上的亲密联系开始具有选择性，学生对教师的情感依赖开始普遍降低。

A



53. 什么是同伴关系？

同伴关系是学生人际关系中最基本的关系。它是一种平等关系，彼此平等是同伴关系的主要特征。

中学生普遍都有强烈的交往需要。但是，中学生正处于身心迅速发展的时期，本身充满着各种内部和外部的矛盾，使他们情绪不稳，冲动性强，因而经常为同学之间发生的事情苦恼。他们可能为了一点小事就和同学闹得不欢而散，也可能为了一句话相互猜忌，疑虑重重。

同伴关系的类型包括：点头之交、普通朋友和知己好友。

A

- 44 -



54. 交友原则是什么？

中学生由于心理发展水平的制约，需要教师及时帮助他们认识人际关系的本质，同时了解人际交往的原则：

善交益友。对自己的思想、工作、学习有帮助的朋友称为益友。益友能促使自己上进。孔子认为益友分为三类：友直（品行正直的朋友）、友谅（诚实守信的朋友）、友多闻（知识丰富有学问的朋友）。

乐交诤友。能够直言不讳地指出自己的错误、批评自己的朋友是诤友。这种坦诚的批评可以使自己拥有更清醒的头脑，进步更快。

不交损友。对自己的道德品行产生不良影响的朋友称为损友。孔子认为损友也分三类：友便辟（心术不正的人）、友善柔（华而不实的人）、友便佞（阿谀奉承、花言巧语、谄媚的人）。

A

- 45 -



55. 交友技巧是什么？

倾听。同伴交往过程中，我们应学会积极倾听。积极的倾听要求让同伴知道自己一直在倾听他们，能够理解他们的观点，而不是用自己的观点来曲解同伴的意思。通过积极的倾听技巧，可以让同伴觉得他们被理解，从而有利于良好关系的建立。

表达。表达理解能力在人际交往的过程中尤为重要，意味着一个人是否能够将自己内心的思想表达出来，让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。

换位思考。在人际交往的过程中，冲突是必然的，如果处理得当会促进人际关系的和谐。通过推己及人、设身处地地思考方式来尝试理解和体谅他人，从而达到处理和解决冲突与矛盾的目的，同时也培养学生解决人际冲突的能力。

A

- 46 -



56. 什么是亲子关系？

亲子关系是指父母与其亲生子女、养子女或继子女之间的关系。从家庭的角度来说，亲子关系是夫妻关系之外的第二重要的关系，是维系家庭的第二纽带。亲子关系具有永久性，是不可选择和不可改变的。亲子关系具有以下几个方面的重要意义：

第一，父母为子女提供的最早、最基本、最具有奠基性的教育、指导和训练是孩子成长的基础；

第二，父母培养孩子规范信念、态度和行为模式，这是子女成功走向外部世界的条件；

第三，父母对子女无条件地接纳、支持和关爱可以为子女提供情绪上的安全感，可以舒缓和消除子女走向外部世界过程中遇到的紧张和压力；

第四，父母根据社会文化的要求和准则对子女的行为进行约束和控制，对文化传统进行传承是子女早期社会化的主要渠道；

第五，父母为子女无条件提供的一切养育事项和资源是子女生存的保证。

A

- 47 -



57.什么是异性关系?

随着年龄的增长,男女生开始对异性同伴产生朦胧的神秘感和渴望。渴望、喜欢与异性交往是青春期学生性心理发展的必然。

中学生正处于性别角色分化和性意识急速发展的时期,其发展一般要经历以下过程:

对性知识和异性的探求和了解。中学生对性知识和异性的了解渴望主要指向:男女生殖器的构造、性生理现象、生殖及性行为、解脱性烦恼的方法等。

对异性的疏离与排斥。中学生对异性的兴趣与爱恋,有一个逐渐产生、发展的过程。其前兆往往表现为对异性的疏离与排斥。

对异性的关注与接近。对异性向往的心理发展结果便是接近异性的行为,其表现主要为两方面:其一,刻意修饰打扮自己,以良好的自我形象吸引异性的注意;其二,以各种理由接近异性,以男子气或女性化表现来博取异性的喜欢。

对异性的追求与爱恋。随着对异性的关注增多,中学生会感受到异性吸引的情感冲击和性欲的冲动。当这种心理较为专一地指向某一异性时,便进入了纯洁、幼稚的初恋阶段,并产生相应的追求行为。



- 48 -



58.异性交往的意义是什么?

对中学生而言,异性同学之间的正常交往不仅有利于学习的进步,而且也有利于个性的全面发展。研究表明,男女中学生的交往有利于增进对异性的了解;丰富自身的情感体验;扩大社会交往的范围;在学习上得到异性同学的帮助;增进与人沟通的社会交往能力;促进人格的全面、健康的发展。一般来讲,既有同性朋友又有异性朋友的中学生,往往性格比较开朗,为人诚恳热情,乐于助人,自制力也比较强。而那些只在同性同学中交朋友的人,往往缺乏健全的情感体验,不具备与异性沟通的社会交往能力,社交范围和生活圈子也比较狭小,人格发展不甚完善。



- 49 -



59.异性交往的方法是什么?

正确认识。渴望、喜欢与异性交往是青春期学生性心理发展

的必然。健康的异性交往有利于中学生的心理发展和性心理的成熟。

克服羞怯。与异性交往时要感情自然,仪态大方,不失常态。

真实坦诚。在交往过程中做到坦荡无私、以诚相待、相互信任,这是建立和发展良好异性关系的前提和基础。

留有余地。虽然是结交知心朋友,但是所言所行要留有余地,不能毫无顾忌。



60.人际交往中有哪几种心理效应?

首因效应。在人际交往活动中,我们会很重视开始接触到的信息(包括容貌、语言、神态等),至于后面的信息就显得不是那么重要了,这种心理称之为首因效应。

近因效应。近因效应,是指一次交往留下的印象对我们的认识所产生的影响。

光环效应。又称晕轮效应,是指在交往的过程中,我们往往会从对方的某个优点而泛化到其他有关的方面,由不全面的信息而形成完整的印象。

- 50 -



61.人际交往的基本原则是什么?

尊重原则。尊重包括两个方面:自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己,维护自己的尊严,不要自暴自弃。尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。

平等原则。与人交往应做到一视同仁,不要爱富嫌贫,不能因为家庭背景、地位职权等原因而对人另眼相看。

宽容原则。在人际交往中,难免会产生一些不愉快的事情,甚至产生一些矛盾冲突。这时候我们就要学会宽容别人,不斤斤计较,正所谓退一步海阔天空。

互利原则。互利是指双方在满足对方需要的同时,又能得到对方的报答。人际交往永远是双向选择,双向互动,你来我往交

- 51 -



住才能长久。

信用原则。要取信于人：第一，要守信，言行一致，说到做到；第二，要信任，不仅要信任别人，而且要争取赢得别人的信任；第三，不轻易许诺；第四，要诚实，答应别人的事要尽量做到，做不到的要讲清楚，以赢得对方的理解；第五，要自信，给别人以信赖感和安全感。



62.什么是社会支持系统？

社会支持系统指的是个人在自己的社会关系网络中所获得的，来自他人的物质和精神上的帮助和支援。

社会支持系统有三个维度，主要是主观支持、客观支持和对支持的利用度。主观支持是社会支持对个体内在的情感需要的支持，是对其主观感受的干预，直接影响到个体心理发展的一部分支持。客观支持是个体物质上的、生理上的需求的满足。包括财力的帮助，物力的提供等客观的能首先满足个体生存需要，间接支持其情绪情感正常稳定的方面。对支持的利用度即个体在危机中是否能够很好的利用社会支持并感到满意。个体对社会支持的

利用度越高，越能够从中获益，使身心状态有健康的保障。



63.什么是个人社会支持系统？

个人社会支持系统主要包含3个力量，分别是血缘关系、亲密关系、社会关系。血缘关系主要指父母和兄弟姐妹。亲密关系主要是指伴侣和最亲密的朋友。社会关系则是包含最广泛的一个支持力量，也是效果和作用最少的一个力量，主要是指关系不太紧密的朋友、同学、工作关系的同事、客户等社会关系。

虽然从表面上看，每个人的社会关系网都差不多，但是从中获得的支撑却有很大的差异。个人的社会支持系统越健全，对抗压力的力量则越大。



第五章 情绪调适篇



64.情绪是什么？

当前比较流行的一种看法是情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。这种看法说明，情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或环境符合主观的需要和愿望时，就能引起积极、肯定的情绪；当客观事物或情景不符合主观的需要和愿望时，会产生消极、否定的情绪。

由此可见，情绪是个体与环境之间的某种关系的维持或改变。



65.情绪的组成成分是什么？

情绪是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒等三个成分组成的。

主观体验是个体对不同情绪状态的自我感受。每种情绪都有不同的主观体验，它们代表了人们不同的感受，构成了情绪的心理内容。某种主观体验往往是和相应的表情模式联系在一起的，



如愉快的体验必然伴随着欢快的内容和手舞足蹈的外显行为。

情绪的外部表现通常称之为“表情”，表情一般具有先天共性、后天习得性以及可控性。它是在情绪状态发生时身体各部分的动作量化形式，包括面部表情、姿态表情和语调表情。面部表情模式能精确地表达不同性质的情绪，因此是鉴别情绪的主要标志。

生理唤醒是指情绪产生的生理反应。它涉及广泛的神经结构，如中枢神经系统的脑干、丘脑、杏仁核、下丘脑、松果体、前额皮层，及外周神经系统和内外分泌腺等。

A



66.情绪的分类是什么？

戈尔曼认为人的四种核心的情绪是：满意、愤怒、焦虑和抑郁。

现代心理学家根据不同的分类维度和理论建构，将情绪分为不同的类别。如从生物进化的角度来看，可以将人的情绪分为基本情绪和复合情绪。基本情绪即快乐、愤怒、恐惧和悲哀；复合情绪由基本情绪的不同组合派生而来。

A

- 56 -



67.什么是基本情绪？

基本情绪是先天预成、不学而能的，并具有分别独立的外显表情、内部体验、生理神经机制和不同的适应功能。下面是几种基本情绪。

快乐是指一个人盼望和追求的目的达到后产生的情绪体验。快乐有强度的差异，从愉快、兴奋到狂喜，这种差异是和所追求的目的对自身的意义以及实现的难易程度有关的。

愤怒是指所追求的目的受到阻碍，愿望无法实现时产生的情绪体验。愤怒也有程度上的区别，一般的愿望无法实现时，只会感到不快或生气，但当遇到不合理的阻碍或恶意的破坏时，愤怒会急剧爆发。

恐惧是企图摆脱和逃避某种危险情景而又无力应付时产生的情绪体验。所以，恐惧的产生不仅仅由于危险情景的存在，还与个人排除危险的能力和应付危险的手段有关。

悲哀是指心爱的事物失去时，或理想和愿望破灭时产生的情绪体验。悲哀的程度取决于失去的事物对自己的重要性和价值。

A

- 57 -



68.什么是情绪表达？

情绪表达指的是人们用来表达情绪的各种方式，其功能就是纾解情绪，使消极情绪得到缓解。情绪表达必须以不伤害别人、不伤害自己等符合社会规范的方式来表达，否则缓解了原来的消极情绪，却又因为不符合社会规范遭受到规范执行者的责备或体罚，而产生更大量的新的消极情绪，对于情绪的纾解不但没有帮助，还有可能更严重化。因此，学习符合规范的情绪表达方式，是尤为重要的。

A

能够专注、没有压力和不疲倦的情况下进行讨论。

进入自己的内在语言并学会调整。将极端内在情绪语言进行调整。

使用“我讯息”表达自己的情绪。旨在明确传达自己的情绪。

运用理性途径消除不合理性的想法而改变情绪。人的不合理情绪是由不合理的信念引起的。因此，利用理性的途径消除不合理性的想法可以改变情绪。

A



69.什么是有效的情绪表达？

觉察自己的情绪。只有先察觉自己的各种情绪才能精确地表达出自己的感受。

选择讨论感受的时机。表达情绪的时候一定要注意：在极端情绪状态时为避免说出日后后悔的话就暂停情绪表达；选择彼此

- 58 -



70.无效的情绪表达是什么？

使用模糊的语言。例如“少啰嗦”“多嘴”“很烦”“你别闹了”等语言表达情绪，这些陈述确实表达了某个人的某些情绪，但却是无效的表达，不清楚具体表达什么情绪。

惯用非语言动作。以“沉默”来代替情绪，有某种情绪但闷声不响，然后以此动作来传达情绪。青少年时期的学生因为情绪的延迟性和文饰现象，往往会采用这种无效的情绪表达方式。

依赖虚假的情绪语言。虚假的情绪语言是指看似表达了情绪

- 59 -

但事实上却未真正表达自己的感觉，例如“别闹了，我受够了”“今天够衰的”，以此来抗拒进一步表达自己的感受，有时是自己也搞不清楚是何种原因造成的，自己该如何表达才好。

无法拥有感受。例如“都是你害的，是你惹我生气”“是你让我失望伤心”，别人的语言和作为会影响我们的情绪，但是决定别人行为的意义和我们情绪感受的却是自己而不是别人。依前例而言，你可以更加火爆地回应他，也可以选择“我讯息”的方式回应他，向对方说：“当你忘了帮我的忙时，我感到很伤心、失望”。如此说法才是清楚的传达了自己的感受，希望在关系中获得帮助。



71.什么是情绪管理?

情绪管理就是善于掌握自我，善于调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止地排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解消极的情绪（诸如自卑、厌烦、紧张、急躁、忧虑、沮丧、冷漠、消沉、嫉妒、抑郁、悲观、孤独、焦虑、恐惧、愤怒、憎恨、生气、情绪不稳定等）。

- 60 -

情绪管理策略可大致分为两种：合理宣泄、适当控制。



72.合理宣泄是什么?

情绪既然是健全心理中不可缺少的一面，我们对正常的情绪就不能过多压抑，而要加以宣泄。如果我们的情绪表达经常受到压抑或禁制，便易引起身心疾病。在身体上常见的有胃病、高血压和心脏病等；在心理上常见的是病理紧张、神经症以及精神病。

情绪的宣泄有直接和间接两种方式。直接的宣泄就是直接针对引发情绪的刺激来表达情绪。当直接发泄对于别人或自己不利时，则可用间接发泄使情绪得到出路。值得注意的是，我们的情绪应该区分时间、地点、场合来进行合理宣泄。

- 61 -



73.什么是适当控制?

对正常情绪应当宣泄，对不良情绪则要控制。要控制情绪，首先必须承认某种情绪的存在；其次，要弄清产生该情绪的原因；最后，对于使人不愉快的挫折情境要寻求适当的途径去克服它或躲开它。以下几种方法教我们如何适当控制情绪，做好情绪管理：

理智。理智是指在遇到一个情景或者境况的时候，能够以理性、辩证的思维来考虑境遇，做出合理的判断和情绪反应。

转移。当发生情绪反应时，头脑中有一个较强的兴奋灶，此时如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。

幽默。当一个人发现一种不调和的或对自己不利的现象时，为了不使自己陷入激动状态和被动局面，最好的办法是以超然洒脱的态度去应付。

升华。升华就是将不为社会所认可的动机或欲望导向比较崇高的方向，使其引发具有创造性、建设性的行动。

其他控制情绪的方法还包括：用辩证的方法看待问题、进行自我暗示或接受来自他人的暗示、自我放松等。

- 62 -



74.负性情绪的产生原因是什么?

(1) 看待问题片面化。以点带面，以偏概全，只见树木，不见森林。(2) 看待问题绝对化。追求绝对真理，绝对准确，绝对公平，绝对完美。(3) 看待问题静止化。不能以发展的眼光看待问题，总认为目前的境遇就是最终结果。

正确的做法是以辩证的方法看待问题。(1) 看待问题应该变片面为全面，这个方面不好，可能有另外一个好的方面。(2) 世界上没有绝对的真理，也没有绝对的公平，要把绝对变为相对，“不好中有好”。(3) 变静止为发展，“现在不好将来好”，万事万物都在运动当中，都在发展变化当中，静止是相对的，变化是绝对的。

- 63 -

**75.面对挫折我们应当如何控制情绪?**

在挫折面前,人应当以对事物的理性认识来控制个人的情绪。当忍不住要动怒时,要冷静的审察情势,检讨反省,以确定发怒是否合理,发怒的后果如何,以及有无其他较为适当的解决办法,经过如此“三思”,便能消除或减轻心理紧张,使情绪渐趋平息。具有辩证观点的人往往是比较理智的,很多表面上去令人悲伤的事件,如果从另外一个角度或从发展角度看,常可发现某些正面的积极意义。与人发生争执时,倘能设身处地站在对方的立场上想一想,也就可以心平气和了。

**76.什么是厌学情绪?**

厌学情绪是学生对学习活动表现出无趣、冷淡、怠慢、厌倦等消极情绪,并逐渐发展成表现在具体行动中,成为当代学生的主要情绪问题。厌学情绪分轻度厌学、中度厌学、重度厌学三个

等级,每个等级都有不同程度的厌学情绪表现。

轻度厌学表现为孩子不喜欢或者不想学习,如思想开小差,注意力不集中,写作业时偷工减料等等;中度厌学表现为孩子经常性逃课或者逃学,完全逃避学习,不想待在教室,不想面对老师;重度厌学发展为心理问题比较严重的厌学症,出现动机、品德、个性上的问题,如对学习存在着恐惧心理,或者存在极度自卑的心理,认为自己根本与学习无缘。

**77.厌学情绪的产生原因是什么?**

家庭方面。父母的不和谐或者分开;家庭教育方式过于严厉;家庭对于我们过高的期望,与我们实际能力之间的过大差距等。

学校方面。学校中没有良好的学习风气;学业负担过重;考试屡屡受挫;老师单调枯燥的教学方法;不当的教育措施和管理手段;不和谐的师生关系等。

社会方面。唯利是图、“金钱万能”的陈腐观念的产生;“读

书无用论”的蔓延等。

自身方面。对自我学习的期望值过高;心理压力过大;学习信心不足;学习生活欠规律;学习方法不科学等。

**78.如何改善厌学情绪?**

首先要对学习有一个正确的认识,树立正确的学习观,摒弃“学习无用论”和“为他人而学”的思想。其次激发自身的学习兴趣和学习动力,用科学的学习方法和正确的态度来对待学习。具体的改善厌学情绪的方法还包括。

我们对学习厌烦,往往是因为感到学习是具有一定难度的事情,因为想回避困难,从而感到学习厌烦,因此,改善厌学情绪的一种方式,就是让自己在生活中经历一些困难的考验,并且努力让自己战胜这些困难,这种战胜困难的心理感受会有助于我们提高攻克学习困难的信心和勇气。

培养应对消极情绪的认知策略。当厌学情绪产生的时候,不要消极被动的任其蔓延而让自己感受不快和痛苦,应该采取一些行动和措施,比如做深呼吸,使自己的情绪得以放松,当体会到

放松的感觉之后,有意识地把注意力拉回到学习中。

通过想象训练,建立积极的情绪体验。这种方法对淡化厌学情绪具有积极的效果,它要求我们想象让自己心情放松地进行学习的画面,越清晰细致越好,其间如果出现厌烦的情绪就及时进行调节。想象顺利完成作业的充实感和成就感,想象轻松地面对各种繁重困难的学习任务,并体会那种轻松的感觉。

**79.什么是冲动?**

冲动是指由外界刺激引起,爆发突然,缺乏理智而带有盲目性,对后果缺乏清醒认识的行为。也就是说,冲动是行为系统不理智的各种表现,是人的情感特别强烈、基本不受理性控制的一种心理现象。可表现为行为上的,也可表现为思想意识上的。

冲动个性具体表现为:(1)一发火就骂人、砸东西,甚至打人;(2)情绪反应十分简单,缺乏幽默感,不会开玩笑,对于满意的事沉默不语,对不满意的事常会通过吵架、发脾气等方式解决;(3)面对生活中的挫折,心理防御的方式只有一种,就是发泄;(4)对很小的事也沉不住气;(5)一点就着,什么

事都干得出来，当时不能自控，事后又特别后悔；（6）听不进任何人的劝说，尤其在情绪激动的时候。

A



80.冲动的产生原因是什么？

冲动通常在受到外界强烈刺激的情景下出现。此时意识偏狭，语言举止很难受到中枢神经的有力调节和控制，结果语言出格、行为失当、贸然行事，以致带来不同程度的破坏性。

冲动也可以在怨恨和愤懑长期郁积于胸无法排遣而在外界出现微不足道刺激的情景下发生，此时外界的刺激只是个导火线，同样也会产生破坏性的后果。

冲动还可以在我行我素惯了，容不得半点冒犯而偏偏遇到抵触的情景下发生，在这种情况下稍受抵触便走极端，或硬上蛮干，谁也休想阻挡，或绝情寡义，顾不得友谊亲情，结果经常弄得尴尬万分、狼狈不堪。

A



81.什么是冲动情绪？

冲动情绪是一种短时间的、暴风骤雨般的、极度紧张的情绪体验，同时也是一股巨大的心理能量。具体讲，它具有以下特征：

其一，紧张性。当一个人处于激情状态中的时候，会感觉到自己的情绪越来越高涨，身上就像着了火似的，难以控制。

其二，暂时性。它像暴风雨一样，来得猛，去得也快。

其三，爆发性。处在激情状态中的人，会竭尽全力地去表达自己的内心感受，充分释放自己的心理能量。

其四，盲目性。人在激情状态下，其认识范围骤然缩小，分析能力下降，别人的劝告及过去的经验都被掩盖掉，因而常常不能正常地处理问题。

A



82.冲动情绪调适是什么？

调适理智控制自己的情绪，使自己冷静下来。化解冲动首先要克制。喷发的激情来也匆匆，去也匆匆，只要想办法抑制片刻，就可以避免动拳头的冲动。一般可采取两种方法：一是忍耐，二是谦让。

用暗示、转移注意法。化解冲动要及时转移。大量事实证明，冲动情绪一旦爆发，很难对它进行调节控制，所以，必须在它尚未出现之前或刚出现还没升温时，立即采取措施转移注意力，避免它继续发展。

在冷静下来后，思考有没有更好的解决方法。在遇到冲突、矛盾和不顺心的事时，不能一味地逃避，还必须学会处理矛盾的方法。

平时可进行一些有针对性的训练，培养自己的耐性。可以结合自己的业余兴趣、爱好，选择几项需要静心、细心和耐心的事情做做，如练字、绘画、制作精细的手工艺品等，不仅陶冶性情，还可丰富业余生活。

化解冲动要注意提醒自己。对冲动的克制，有时还特别需要得到外部的提醒或帮助。例如立个座右铭经常告诫自己，也可以请自己朋友时常提醒自己。当自己与他人发生矛盾冲突时，能及时警示，使自己迅速从冲动情绪状态中解脱出来。

A



83.成瘾是什么？

成瘾是指个体强烈地或不可自制地反复渴求滥用某种药物或进行某种活动，尽管知道这样做会给自己带来各种不良后果，但仍然无法控制。有些成瘾者多次努力地去改变，但却屡屡失败。

目前广泛使用的分类方法是成瘾分为物质成瘾和行为成瘾。行为成瘾的概念多源自物质成瘾，具有物质成瘾的特征，如耐受性、戒断症状等，但行为成瘾并没有摄入精神活性物质。同时行为成瘾也称为过程成瘾，指某些易感人群沉迷于某些行为不能自拔，会出现明显的心理社会和躯体功能的损害，如病理性赌博、病理性拔毛、病理性偷窃、病理性纵火、网络成瘾等。

A



84.致使行为成瘾的因素是什么？

与物质成瘾类似，人的一些行为包括学习，也能刺激中枢神经的奖赏回路生成多巴胺等特定的生物化学成分，使人产生兴奋

感。这种兴奋感被身体存储,形成对该特定行为的条件反射。

行为成瘾的6要素包括:可望而不可即的诱人目标,无法阻挡、无法预知的积极反馈,渐进式进步和改善的感觉,随时间推移越来越困难的任务,需要解决却又暂未解决的紧张感,强大的社会联系。

85.如何远离行为成瘾?

用开放的态度对待。接纳事实,坦然面对。

避免用意志力去对抗。上瘾行为都是满足了人们某一种需求,用意志力去抵抗容易失败。需要找到心理需求的根源。

用好习惯代替坏习惯。分散注意力,用其他物品代替它们。

远离上瘾环境,换个新环境,构建远离上瘾的有利环境。

借助负面反馈。改变做不到时,对自己有一定惩罚。

容易上瘾的行为,同时也可以被我们运用于日常生活中,用来建立良好的习惯、培养兴趣爱好等。

- 72 -

86.什么是网络成瘾?

网络成瘾,也称为网络过度使用或病理性网络使用。是指由于过度使用网络而导致明显的社会、心理损害的一种现象。

网络成瘾者的特征主要表现为对网络有一种心理上的过度依赖,以其为生活重心,上网时间失控。一旦停止上网,马上就会出现情绪低落,兴趣丧失,易激动,自我评价能力下降,头晕眼花,乏力,食欲下降等不良身心反应。以上网作为调节自己情绪的唯一方式,逃避生活中的烦恼与问题,严重影响了身心健康水平和人格发展。

87.网络成瘾的诱因是什么?

网络成瘾产生的诱因,可分为客观和主观两类,即外部环境和网络使用者的内在因素。

客观因素包括上网条件便利、校园生活单调、网络游戏具有

- 73 -

吸引力、父母过度保护或过度放任的教养方式、独生子女无玩伴等。主观因素主要指心理需求与人格因素,从网络成瘾者的人格特征分析,常具有如下特点:内向,自尊,抑郁,不善沟通,缺乏自控力、爱好与生活目标,盲目追求时尚、刺激,爱冒险等。

88.应该如何预防网络成瘾?

首先,青少年自身要养成良好的上网习惯,上网前要计划,明确上网的目的和上网的时间,避免无节制的上网,如果不是为了工作、学习,而主要为了娱乐,则更需要计划上网。

其次,青少年要培养其他的兴趣爱好,丰富业余生活,业余时间多参加体育、文化、娱乐或交际活动,不仅充实了生活,而且提高自己处理现实问题的能力,从而避免依赖于虚拟的网络世界。

第三,家长、老师和学校要共同参与。家长和老师要进行正确引导和合理监督,不仅直接控制青少年在家、在学校上网的时间,而且要提高他们合理使用互联网的能力。学校开展学生上网教育的同时,还要提高校园上网监控,除此之外,丰富的校园生活无疑会减少网络成瘾的发生。

- 74 -

第六章

升学择业、生活和社会适应篇



- 75 -

**89.中考、高考考生如何选择升学路径?**

升学路径的选择要综合考虑个人愿望、个性倾向和社会需求三个方面的要素。

个人愿望是指家长和自身希望通过考普通高中进而考取大学,从而在未来获得好的工作、好的前途,过上美好生活的意愿。

个性倾向是个体心理学概念,通俗点讲就是学生个体的兴趣、爱好、条件、擅长、性格特征、能力倾向、对某种事物的适应程度,只有对个性倾向有充分认识,才能对升学路径做出科学客观、实事求是的选择。

无论在职业学校还是在大学选择专业,都要考虑社会需求问题,否则就是盲目的。我们必须明确升学学习的目标是就业,只有就业才能谋取职业生涯的进一步发展。



- 76 -

**90.中考、高考升学路径有哪些?**

中考升学路径包括:参加中考,根据分数选择普通高中或职业学校。

高考升学路径包括:计划内录取和计划外升学。计划内录取包括普通高校招生全国统一考试、自主招生、艺考等;计划外升学包括高教自考、成人高考、中外合作办学和网络教育大学招生等。

**91.应该如何选择专业进而选择自己的职业呢?**

找到自己的兴趣,看自己喜欢什么。兴趣的发展和稳定依赖于个人对任务价值和意义的认可,以及持续的投入努力。

了解自己的性格,看自己适合什么。性格指的是人们习惯、稳定的行为方式,性格跟专业特点适配时,就意味着自己比较适合。

- 77 -

发掘自己的能力,看自己胜任什么。认知心理学家加德纳区分归纳了八种能力:逻辑数学能力、语言能力、音乐能力、身体运动能力、空间能力、人际能力、内省能力、自然能力。

明白自己的价值观,看自己重视什么。我们可以把自己重视的因素列一列,然后给不同专业(或职业)在各个因素上进行打分,最后加总,来帮我们更清晰地了解不同选项与我们价值观念契合的程度。

除了对自身的了解之外,我们还需要了解专业的方方面面,比如专业的实际培养目标和学习内容、毕业之后的一般职业发展路径以及该专业在社会上的实际需求和趋势等。

**92.什么是时间管理?**

时间管理是指通过事先规划并运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活以及有效运用,从而实现个人或组织的既定目标。

我们应该对要做的事情分清轻重缓急,进行如下的排序:既紧急又重要——必须立刻做、重要但不紧急——计划做、紧急

- 78 -

但不重要——选择做、既不紧急也不重要——可以不做。

时间管理理论的一个重要观念是应有重点地把主要的精力和时间集中地放在处理那些重要但不紧急的工作上,这样可以做到未雨绸缪,防患于未然。

**93.中学生的时间管理方法是什么?**

将要做的事情根据重要程度分先后顺序。根据事情的轻重缓急来选择完成或不完成。

灵活的安排时间。一般来说,把我们时间的50%用于集中精力学习就够了,其余的时间可以用来应付各种突发事件。

遵循自己的学习时段。将重要但不是特别喜欢的科目放在学习效率最高、状态最好的时段,而在效率不是特别高的时段就安排相对简单的作业,或者做些课外阅读等等。

认识到学习质量比学习速度更重要。我们要在保证学习效果的情况下提高我们的学习效率。

巧妙地“拖延”。如果一件事情,你不想做,可以将这件事情细分为很小的部分,每次只做其中一个小的部分就可以了,或

- 79 -

者对其中最主要的部分最多花费15分钟时间去做。

A

Q

94.什么是个人目标管理?

个人目标管理是指为了达到成功的目的,个人在未来一段时间内,充分利用目标的导向、激励、协调和沟通、考核和评价作用,来完成如期成功的预期。

设定个人目标的意义在于:可以锁定学习方向;有助于克服拖延和懒惰的习惯;有助于集中精力和充分利用资源于行动;有助于节省时间,提高效率;有助于改善学习的主动积极性;达成目标是学习的终极目标和最大成就感所在。

A

- 80 -

Q

95.设置个人目标管理的原则是什么?

具体和科学的目标,对个人才有实践价值。
可以衡量和量化的目标,才可以定时回顾和更新。
可以达成的目标,可以阶段性地实现自我激励。
和实际学习密切关联的目标才有实际的价值。
有时间限制的目标,能够有效保障成果。

A

Q

96.什么是职业道德? 如何成为有社会担当的人?

职业道德是指在一定职业活动中应遵循的、体现一定职业特征的、调整一定职业关系的职业行为准则和规范。其主要内容包括忠于职守,乐于奉献;实事求是,不弄虚作假;依法行事,严守秘密;公正透明,服务社会。

职业道德是社会道德体系的重要组成部分,它一方面具有社会道德的一般作用,另一方面它又具有自身的特殊作用,具体表

- 81 -

现为:调节职业交往中从业人员内部以及从业人员与服务对象间的关系,有助于维护和提升本行业的信誉、促进本行业的发展、有助于提高全社会的道德水平。

要想成为具有社会担当的人,要有远大的理想和坚定的信念;要有全心全意为人民服务的精神;要有牺牲精神;要有一定的领导能力;要有坚韧不拔的毅力。

A

Q

97.什么是挫折心理?

挫折,是指个体在从事有目的的活动时,由于内部、外部因素的干扰或阻碍,其需要得不到满足而产生的一种紧张状态和消极情绪反应。它包括挫折源和挫折感。挫折源是指个体活动受阻的对象或情境。挫折感是个体活动受阻时的心理反应。一般来说,挫折源的性质越严重,个体的挫折感就愈明显、愈强烈。

对于中学生来说,主要的挫折有学习挫折(学习成绩不理想、对学习课程不感兴趣等)、人际关系挫折(师生关系、同学关系紧张或缺乏交往艺术)和情感挫折。其他的还有理想与现实差距造成的心理挫折、适应不良造成的挫折、优越感丧失造成的挫

- 82 -

折、认识偏颇造成的挫折等等。

A

Q

98.面对挫折的心理反应有哪些?

面对挫折,个体往往会出现不同的应对方式。可概括为积极反应和消极反应。

积极反应包括(1)改变行为:受挫后不改变目标和动机,而改变原有的行为强度或方式。(2)调整动机:受到挫折后不改变目标,而改变动机水平。(3)调整目标:调整原有的目标,继续努力去完成。(4)补偿替代:原有的目标无法实现,用另外一个目标代替,从另一个方面补偿自己的需要。(5)升华目标:需要没有得到满足,转而追求更高级的需要。

消极反应包括(1)攻击:攻击在很大程度上是挫折的结果。(2)倒退:挫折会引起行为的倒退,出现与年龄不相称的幼稚行为。(3)固执或“合理化”:固执表现为遭受挫折后,不能适应现实,仍然重复某种无效行为。“合理化”即找出种种理由为失败做出“合理”的解释,以掩饰自己的过错。(4)负性情绪反应:如消沉、抑郁、焦虑、情绪不稳定等等。(5)人际孤

- 83 -

立：有的受挫者，变得孤僻离群、沉默寡言，不与他人交往，把自己封闭起来。

应对挫折的方法有：合理宣泄情绪、进行归因训练、培养自我监控能力和挫折容忍力等。

A

Q

99.生涯是什么？

生涯，即英文中career一词，它也被译作“职业生涯”。该词的含义一般有两层：其一是指生命历程或人生经历，其二是指谋生之道或职业。美国心理学家格林豪斯认为职业生涯是“贯穿于个人整个生命周期的、与工作相关的经历的组合”。学术界对“生涯”的概念有不同的解释，但大体得到两方面的共识。

第一，“生涯”这一概念的界限，并非仅包括“工作”或“职业”，也并非包括一个人所有的人生经历。它除包括工作者的角色外，还包括与职业生涯相关的各种角色，所处的各种环境，以及在他们一生中发生的各种有计划或非计划的事件。

第二，生涯发展具有终身性。目前绝大部分学者都将生涯发展纳入整个生命历程，其中中学阶段在生涯探索中尤为重要。

A

Q

100.什么是职业生涯决策？ 什么是生涯适应力？

职业生涯决策是个人根据各种条件，并经过一系列活动以后，进行的目标决定，以及为实现目标而制定优选的个人行动方案。制订职业生涯决策时需要结合自己的性格、特长和兴趣，要结合实际，并具有可执行性，必须具备可持续发展性。

生涯适应力是指个体对于可预测的生涯任务、所参与的生涯角色与面对生涯变化或不可预测的生涯问题的准备程度与应对能力。它的结构包括四个维度：生涯关注、生涯自主、生涯好奇和生涯自信。其中，生涯关注是指个体对未来的关心，它有助于个体放眼未来，为可能面临的生涯任务做准备，本质上是一种未来取向的人格特质；生涯自主是指个体为了应对未来的生涯任务能做到自律并付诸努力，坚持不懈地塑造自己或周围环境，能对自己的生涯发展负责，体现出主动性人格的特质；生涯好奇是个体积极地探索周围的环境及自己的生涯角色，对自我和未来愿景形成认识；生涯自信是指个体不断增强自己的生涯抱负，在探索中建立实现人生设计的信心。

A