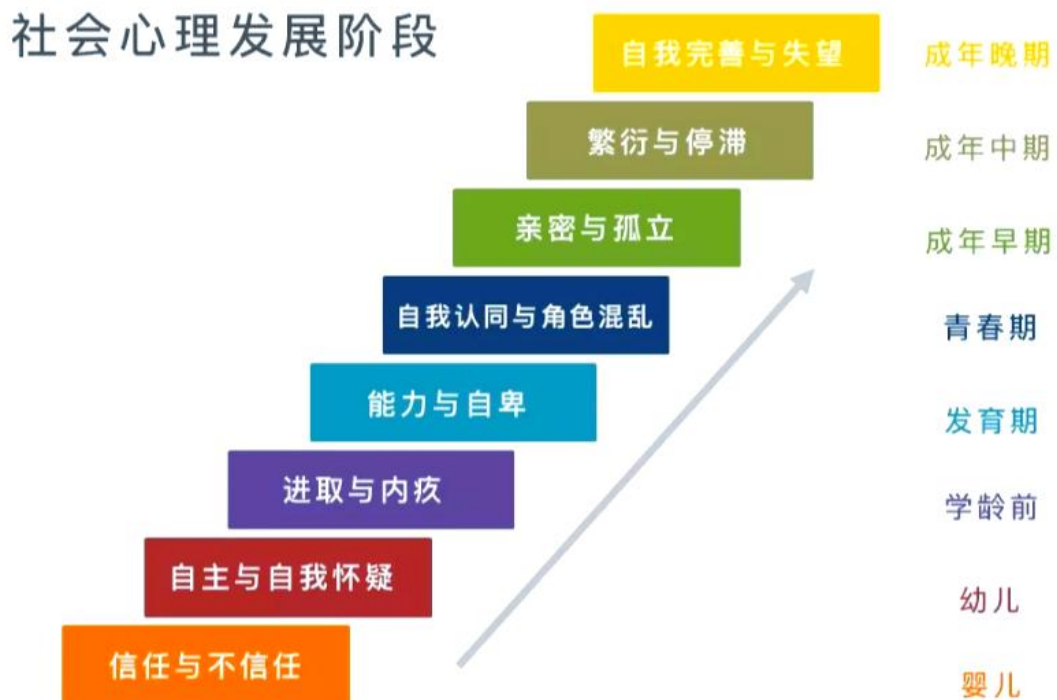


# 滑县电商职业中专心理健康知识宣传（一）

## 一、心理健康的含义

心理健康是指在身体、智能以及感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。心理健康是指人的智力正常、情绪良好、意志健全、行为协调以及反映适度、人际关系协调、心理活动符合年龄特征的心理状态。



## 二、常见的心理疾病

### 1. 神经衰弱

神经衰弱是一种比较常见的心理疾病，它是由于长期刺激，引起大脑神经活动持续过度紧张，导致大脑兴奋和抑制神经活动能力减弱的一种神经症。中学生神经衰弱的发生率

很高，主要是由于生活学习压力过大，过分紧张，缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力造成的。如学习负担过重、人际关系紧张、家庭贫困所带来的生存压力等都是发病的诱因。如果使神经处于持久的紧张状态，超过了个体所能忍受的限度，就会导致神经崩溃和失调。



## 2. 焦虑症

焦虑症是指持续性精神紧张或惊恐发作的状态。它使患者常常感到惶恐不安，心烦意乱，有的产生恐惧感。它与一般的焦虑情绪不同，一般的焦虑情绪是由具体对象具体事物引起的。而焦虑症没有引起焦虑的具体对象和理由。患者常常表现为无明显原因和理由的紧张和不安；经常提心吊胆又没有具体原因；或过分关心周围的事物，难以集中注意力，做事心烦意乱，没有耐心。并常伴有心悸、头昏、恶心、手脚发冷等症状。



### 3. 抑郁症

抑郁症是一种严重危害人类身心健康的常见的精神障碍疾病。它的主要症状包括失眠、心烦、反应迟钝、易怒、易激动、处事不冷静、忧郁、持久疲劳。



### 4. 强迫症

其实大多数人都曾有过某些轻微的强迫观念，如不停地

考虑即将发生事情的对策。但正常人的这种想法有其合理性，也不会对其它行为产生明显的干扰。患有强迫症状的个体常有自卑、缺乏安全感、意识发展刻板、僵化、内疚倾向及容易感到威胁等性格特点。



中学生常见的心理疾病还有许多，有的会直接表现在身体疾病中，如近年来在中学生中常患有紧张性头痛、心率不齐、神经性皮炎、十二指肠溃疡、月经不调等。

### 三、产生心理问题的主要原因

#### 1. 社会环境因素

“近朱者赤，近墨者黑”。不良的社会环境往往对心理发展产生消极影响。



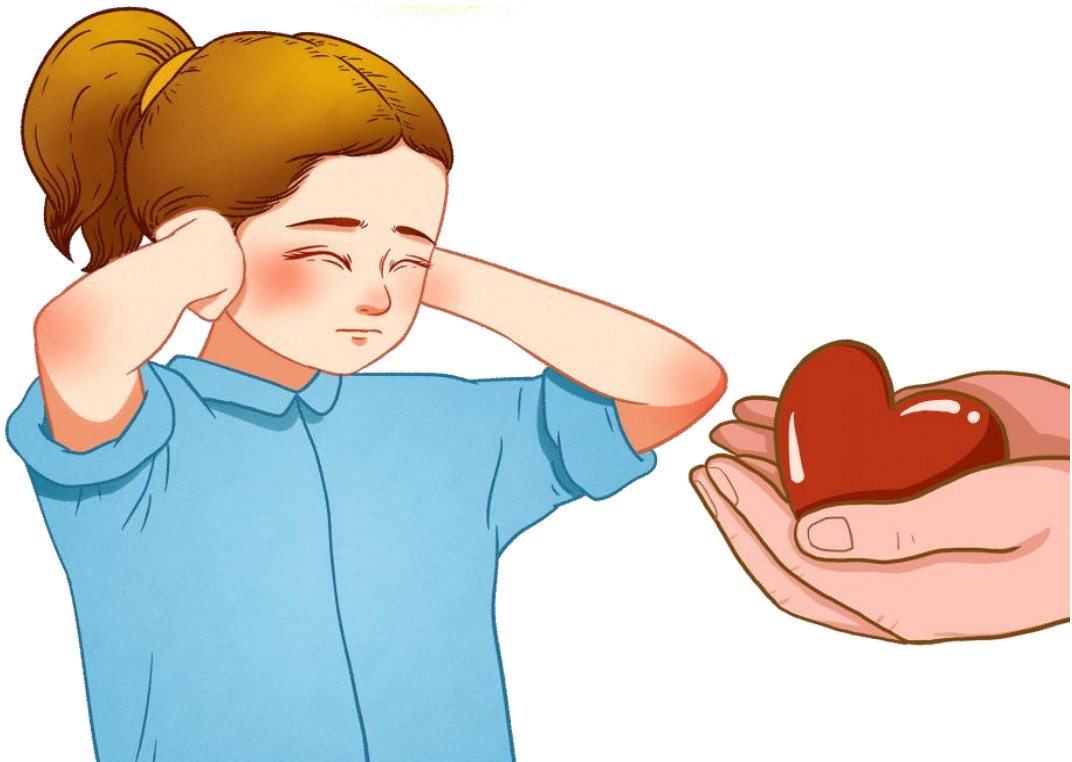
## 2. 家庭环境的因素

心理学研究表明，家庭环境对人的个性会产生很大影响。人的先天素质只为发展提供了一种可能，而父母的教育方式及潜移默化的影响会直接关系到子女能否健康长。中学生心理问题的出现大多数与家庭环境和父母的教育方式不当有关。



### 3. 青春期因素

中学生基本上处于青春期，心理的发展在不断完善过程中，他们所处年龄阶段正是一个心理变化最激烈、最明显的时期，也是最富特色，最具矛盾性充满好奇与渴望的心理转折期。这一时期心理发展不平衡，情绪不稳定。



### 4. 个人素质因素

在人的一生总会遇到各种各样的心理困惑，其实对每一个人来说都是不可避免的。但是由于个体心理素质的差异、心理压力的承受水平不同，因而有的人会产生心理障碍，有的人却没有。



#### 四、学会自我心理调适

##### 1. 自我激励

自我激励是一个人精神活动的动力源泉之一。主要是用崇高的理想、生活的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己，鼓励自己，安慰自己，调整不良的心理。调适好自己的心理，不自卑，不自傲，相信自己，接受自己。



## 2. 情境迁移

在遇到苦闷或愤怒的情境时，可以把注意力从消极的方面转移到积极方面去，尽量避免或减轻精神创伤，使自己的情绪恢复到稳定。比如，可以听音乐，散步，和知心的朋友聊天，逛公园等。这对消除烦恼，缓解紧张的情绪大有益处。



## 3. 情绪宣泄

心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。是个体在产生痛苦时、悲伤忧郁时，通过适当的方法、渠道进行发泄，达到减轻痛苦的目的。





#### 4. 必要的咨询

当遇到困惑和挫折时，可以咨询父母、老师、同学、朋友，也可以到专业的心理咨询机构去咨询，向他们诉说内心的困惑或心理障碍，以求的他们的帮助和开导。



#### 5. 常做“心理美容”

每个人都有心理缺陷，这就好比人的身体相貌总有值得改进的地方一样，并非是什么疾病。经常进行“自醒”，反观内照，如果能够及时调整就是给自己的心理做了美容，对心理健康大有益处。



## 6. 发展多种兴趣

笔如书法绘画、唱歌跳舞、体育运动等。特别是体育运动，除了可以宣泄情绪外，还能培养互相合作、敢于对抗、勇于向上的品质，从而通过锻炼体能达到带动“心能”的目的。

