

# 新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

## Windows Vista + Windows Live

# 数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

---

举报信

再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊

### 下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 高中生实现自我和谐与人际关系困扰分析

作者: 广州市第三中学 余焕樱 2009-08-12 查看次数: 155 期刊时间: 2009年6月

**【摘要】** 本文从心理学角度阐述了自我和谐、人际关系与心理健康的关系, 分析了高中生在自我和谐、人际关系的基本状况, 提出了实现自我和谐和处理人际关系的建议, 主要是加强心理健康教育, 充分认识自我, 建立正确的交往意识, 建立交往自信心, 培养主动交往能力。

**【关键词】** 高中生; 自我和谐; 人际关系困扰

### 一、自我和谐与心理健康

高中生, 正处于生理迅速发展阶段, 而心理的发展却相对落后于生理的发展。高中生生理、心理发展的这种不平衡性, 造成了生理过程, 心理过程的种种矛盾和冲突, 表现出一种成熟前的动荡性。在这一时期, 高中生的自我意识成分分化, 在心理上分成了“理想自我”和“真实自我”两个部分, 正是由于这种自我意识的分化, 形成了人思维或行为上的主体性, 产生了按照自己的想法去判断和控制自己言行的要求和体验, 也就容易出现自我与经验的冲突。因此, 在建设和谐社会的今天中学生特别是高中生这一群体的自我和谐发展水平应得到积极的关注。

### 二、人际关系与心理健康

人际交往不仅是一个人生存发展的需要, 而且是满足人身心健康的需要。人际交往空间越大, 人的精神生活越丰富, 得到的支持与帮助的机会越多, 越能保持心理平衡。而交往需要得不到满足, 人的情绪就会低落, 产生心理失衡, 导致身心疾病。许多研究也表明, 人际关系状况与心理健康水平有显著相关。国外有研究表明, 良好的人际关系有利于身心健康, 能促进学业的进步; 不良的人际关系常引起心理失衡, 导致心理问题的出现。

每个高中生都不可避免地置身于各种各样的人际关系之中。人际关系的好坏, 直接影响到个体的心理健康。每个人都不是孤立的存在, 人与人之间常处于交往之中, 在交往中认识上互相沟通, 情感上相互交流, 行为上相互作用, 性格上相互影响。高中生正处于性格、品德、心理个性的发展成熟期, 能否拥有良好的人际关系对他们来说十分重要。他们如果长期生活在人际关系恶劣、充满冲突和冷漠的环境中, 就有可能变得言语谨慎, 情绪压抑, 性格内向或是与之相反, 出现性格暴躁, 易生猜忌等不良性格。如果他们有着和谐、融洽的人际关系, 那么就会心情舒畅, 情绪稳定, 自信心强。

### 三、自我和谐与人际关系

自我和谐是预测心理健康的重要指标之一, 人际关系状况与心理健康水平又密切相关, 自我和谐程度高的人, 往往能够多角度、多方面地思考问题, 积极灵活地处理各种矛盾冲突, 从而人际关系也比较和谐; 人际关系困扰程度比较低的人, 往往能够建立一个良好的人际关系, 拥有良好的社会支持, 当出现“不和谐”的状态时, 往往能从他人中得到更多的支持与帮助, 能针对问题准确灵活地做出变动, 积极地寻求他人或社会的帮助以解决问题, 能尽快地从内心冲突中摆脱出来; 且在此过程中, 个体应对各种困境的经验不断得到丰富, 对自我的评价不断得到修正, 最终完成自我与经验的统一, 达到自我和谐状态。

### 四、高中生自我和谐与人际关系困扰分析



西部政要访谈

### 动态新闻

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

### 最新招聘



## 1、高中生自我和谐情况

在社会变革不断涌现的时代，高中生接受了大量的来自各方面的信息，承受着来自不同方面的不同层次的影响，而这些影响很难达到统一，影响着学生的自我和谐，低自我和谐程度的学生可能面临更多的压抑和忧郁、适应不良和社交能力差、过度紧张和焦虑等心理问题，这一结果说明高中生的心理健康教育是不可忽视的。

高中生出现自我不和谐的情况也可以从高中生自身的自我意识特点来分析，处于青春期的高中生，自我意识迅速发展，出现了理想自我与现实自我的分化，但这种发展并非完全同步，有时会出现不平衡、不统一的现象。

首先在自我认知方面，自我认知是理想自我对现实自我的认识和评价，只有自我认知准确，理想自我对客观自我的正确认知和评价，才能实现自我和谐。

其次是自我体验方面，自我体验是理想自我对现实自我所持有的一种态度，是个体对评价的结果是否符合自己的需要、期望产生的一种情感体验。

[1] [2] [3]

### 相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

|                      |                      |       |                          |   |
|----------------------|----------------------|-------|--------------------------|---|
| 会员帐号:                | <input type="text"/> | 帐号密码: | <input type="password"/> | <input type="checkbox"/> 匿名发表   |
| <input type="text"/> |                      |       |                          | 验证码: <input type="text"/>   |
| <input type="text"/> |                      |       |                          |  |
| <input type="text"/> |                      |       |                          | <input type="button" value="提交评论"/>   |

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)  
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007