



中国最新校园心理建设指导丛书

学生心理 健康必读

XUESHENG XINLI



JIANKANG BIDU



曾雅萍 主编

- 崇尚健康心理
- 共创和谐校园

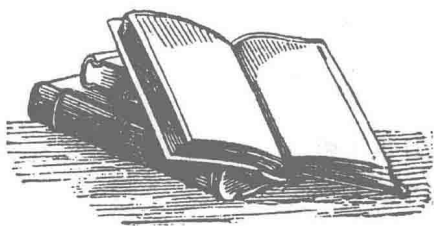
远方出版社



中国最新校园心理建设指导丛书

学生心理健康必读

曾雅萍 主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生心理健康必读/曾雅萍主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.12

(中国最新校园心理建设指导丛书)

ISBN 978-7-80723-296-4

I. 学… II. 曾… III. 青春期—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195871 号

中国最新校园心理建设指导丛书 学生心理健康必读

主 编 曾雅萍
责任编辑 王 福
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 华北石油廊坊华星印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 150
字 数 1500 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1000 册
标准书号 ISBN 978-7-80723-296-4
总 定 价 1260.00 元(共五册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

《学生心理健康必读》

编委会

- 顾 问 章 辉 (中国未来研究会教育分会理事)
乔际平 (中国物理教育学会会长)
赵斌海 (全国中小学图书馆工作指导委员会理事)
张 兴 (全国教育发展战略研究会常务理事)
- 主 编 曾雅萍
- 编 委 (按姓氏笔画为序)
于部君 付开廷 伍 桃
李勇仁 张光力 胡亚正 徐中河

教育工作的标准化规范宝典

HOW TO BE
A GOOD
SCHOOL ADMINISTRATOR

前 言

世界卫生组织近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，还包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。

素质教育要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用，它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求，而且是实施素质教育的重要目标之一。

然而学生心理问题已成为当今的社会问题之一，近几年媒体对此多有报道。对学生消极心理状态的改良和不良行为的矫正，促进学生身心健康发展，是社会对学校教育提出的新任务。作为学校教育的具体决策者和组织者，校长要肩负起历史的使命和社会的责任，把学生心理健康教育纳入学校教育的日常管理之中。

本丛书分为《学生心理辅导指南》、《校园心理教育案例集锦》、《学生网络心理健康引导丛书》、《学生学习心理引导指南》和《学生心理健康必读》五册。丛书介绍了教育中最常见的心理与行为问题,选取了校园生活中诸多真实案例,把理论与案例分析相结合,使复杂生涩的理论简单化,通俗易懂,不仅为广大管理者和实际工作者提供了心理健康教育的有关资料,而且具有很强的实用性、可模仿性和实践性。

我们希望本丛书能为广大学生工作提供一定的指导和参考,希望学生工作更好的落实心理健康教育,满怀信心的推进学校的素质教育。由于本书编著时间仓促,编者水平有限,书中难免有不足之处,希望各位专家、读者提出宝贵意见。

编 者

第一篇 社会心理篇

第一章 社会影响	3
第一节 从众和服从	3
第二节 他人在场对个体的影响	5
第二章 社会交往与身心呵护	7
第一节 女孩需要洁身自爱	7
第二节 保持自信,维护自尊、自爱	11
第三节 小心走到你面前的人	16
第三章 正确对待早恋	22
第一节 无价的青春	22
第二节 早恋的危害	25
第三节 拒绝早恋	32
第四章 禁止毒品危害自己	37
第一节 认识毒品	38
第二节 珍惜青春,严防毒品	68

目录

CONTENTS

第五章 小心精神被污染	72
第一节 不可忽视的环境影响	72
第二节 “不健康少年”的增多	80
第三节 清理垃圾环境,保护青少年	84
第六章 生活环境与自我保护	88
第一节 日常生活环境与自我保护	88
第二节 校园环境与自我保护	108
第三节 网络环境与自我保护	131
第四节 自我保护突发事件处理	140
第五节 自我保护自然灾害防范	171

第二篇 学习心理篇

第一章 学习方法	179
第一节 学习方法概述	179
第二节 学习方法的形成	184
第三节 学习方法的内容	186
第四节 学习方法及其意义	189

目录

CONTENTS

第五节 学习方法与心理卫生	190
第二章 学习兴趣	214
第一节 学习兴趣概述	214
第二节 培养学习兴趣	219
第三节 学习兴趣与心理卫生	223
第三章 学习动机	235
第一节 学习动机的概念	235
第二节 学习动机的培养与激发	243
第四章 影响学生学习的因素	260
第一节 社会因素	260
第二节 学校因素	279
第三节 自身因素	291
第五章 帮你应对学习烦恼	308
第一节 竞争的压力	308
第二节 嫉妒心理	314
第三节 学习焦虑与学习效率	318
第四节 考试怯场	324

目 录

CONTENTS

第六章 学习成绩与考试焦虑	330
第一节 学习成绩与心理卫生	330
第二节 考试焦虑与心理卫生	338

第三篇 青春期心理篇

第一章 青春期的生理特点	355
第一节 身体形态的变化	356
第二节 体内机能的增强	358
第三节 性发育成熟	362
第四节 青春期生理卫生保健	366
第二章 青春期的心理特点	384
第一节 青春期的心理概述	384
第二节 青春期的心理特征	390
第三节 青春期正常心理与不正常心理	398
第四节 青春期性心理的发展与表现	402
第五节 青春期学生性心理发展的特点	411
第六节 青春早期及青年心理卫生	413

目录

CONTENTS

第三章 正确看待青春秘密	416
第一节 初来月经哪些反应是正常的	416
第二节 正确认识遗精现象	418
第三节 正确对待手淫现象	420
第四节 正确处理青春性压抑问题	422
第四章 青春期教育	428
第一节 青春期教育的内容	428
第二节 青春期教育的必要性	432
第三节 青春期教育方法的原则	439
第四节 青春性教育势在必行	459
参考文献	467
后 记	468

第一篇

社会心理篇

- 第一章 社会影响
- 第二章 社会交往与身心呵护
- 第三章 正确对待早恋
- 第四章 禁止毒品危害自己
- 第五章 小心精神被污染
- 第六章 生活环境与自我保护

内容精粹

心理健康的人，都能面对现实。遇到困难，他们总是勇于承认现实，找出问题所在，设法解决。相反，心理不健康的人，由于不能适应环境，往往采取逃避现实的方法。这些都不能解决实际问题，只能达到自我欺骗的效果，久而久之，还会发展成病态。



教育的最大的秘诀是：使身体锻炼
和思想锻炼互相调剂。

—— 卢梭



第一章 社会影响

人,只有一次青春,失去了不会再来。有的人珍惜了自己的青春,在青春中有所收获,有所创造,为幸福度过一生奠定基础。而有的人却不珍惜这短暂、美好的青春。他(她)们浪费了许多宝贵的时间,没有利用这一段时间为自己今后的人生去学习,去积累必要的生活能量。有的人玩弄感情,从而失去了建立幸福家庭的可能,到最后在悲惨的一无所获中走完了青年——中年——老年的人生三部曲。

第一节 从众和服从

从众,是人类由于其社会性而存在一个非常普遍的现象:经常在一起交流的人由于互相影响,因此他们往往具有类似或者相近的思想。从众行为,是指个体在群体的压力下改变个人意见而与多数人取得一致认识的行为倾向,是社会

生活中普遍存在的一种社会心理和行为现象。我们平时讲的“随大流”，就是一种从众行为。与从众行为相似的还有顺从行为（权益从众）。

著名的心理学家阿希于 20 世纪五、六十年代一直致力于从众问题的研究。他 1956 年报告的一个有关群体压力的经典实验，考察了影响从众的各种因素。他原先假定，聪明的人在可以顺利地看到事情的真相时不会从众。但事实证明，问题并不这么简单。聪明的人也会说谎，表面上保持与群体或他人的一致。

从众的原因有：行为参照和对偏离的恐惧。

从众的影响因素：个体对群体的信赖并视其为信息来源的程度，以及他敢于偏离群体规范的程度，取决于一系列的因素。其中主要是群体本身的那些特征：如群体的规模、一致性、凝聚力和地位等。

服从，是个体按照社会的要求、团体规范或别人的意志而作出的行为，这种服从行为是来自外界的影响而被迫发出的。外来的影响有两种情况，一种是在一定的有组织的团体规范影响下的服从，另一种是对权威人物命令的服从。

服从的实验研究有：惯例行为的研究和服从权威的实验。

影响服从的因素主要包括：他人的支持；行为后果的反馈；个性因素。

道德发展水平直接同人们的服从行为有关。道德水平越高，越倾向于按照自己的独立价值观行事，拒绝服从权威而去伤害别人。这些实际已经证明，人们的个性特点会直接影响到他们的服从行为。



第二节 他人在场对个体的影响

社会助长现象,指个人对别人的意见,包括别人在场或与别人一起活动所带来的行为效率的提高。心理学家特里普利特(M. Triplett, 1897)做过一个试验,他让被试在三种情境下,骑自行车完成 25 公里路程。第一种是单独骑行计时,结果表明,单独计时情境下,平均时速为 24 英里(1 英里=1.61 公里);有人跑步陪同,平均时速为 31 英里;而与其他骑车人同时骑行,平均时速为 32.5 英里。发现了社会助长现象。

社会干扰指如果别人在场或与别人一起活动,造成行为效率的下降。

优势反应强化说:他人在场,可能出现社会助长的情况,也可能出现社会干扰的情况。到底会怎么样呢? 20 世纪 60 年代查荣克提出的优势反应强化说在尽量解决这个问题。所谓优势反应,是指那些已经学习和掌握得相当熟练,成为不假思索就可以表现出来的习惯动机。如果一个人从事的活动是相当熟练的,或者是很简单的机械性动作,则他人在场使之动机增强,活动更加出色。相反,如果他所从事的活动是正在学习的,不熟练的,或者需要费脑筋的,他人在场使

之动机增强,反而会产生干扰作用。

增强动机的条件,即要增强活动者的动机水平,需要满足以下两个条件:在场的他人对他的活动进行明确的评价;活动者对评价的认知。

社会惰化,指群体一起完成一件事情时,个人所付出的努力比单独完成时偏少的现象。社会心理学家通过研究已经证实,出现社会惰化的原因,是个人的被评价焦虑减弱,使个人在群体中的行为责任意识下降,行为动力也相应降低。20世纪80年代中后期的进一步研究表明,群体共同完成一项工作并不必定导致“浑水摸鱼”式的社会惰化作用。总结这些研究的绪论,可以发现,人们在以下几种情境下,倾向于较少出现社会惰化作用:

- (1) 群体成员之间关系密切;
- (2) 工作本身具有挑战性、号召性或有效地激发人们的卷入水平;
- (3) 以群体整体成功为目标的奖励引导;
- (4) 群体有鼓励个人投入的“团队”精神;
- (5) 个人相信群体成员也像自己一样努力。