

学者书屋系列

心理健康教育

主编◎罗艾



哈尔滨工程大学出版社

学者书屋系列

心 理 健 康 教 育

主 编 罗 艾

副主编 陈蒂丝 郭晓伟

主 审 胡峻梅

哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

本书是依据国家教育部颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》编写的。全书共9章,内容包括自我认识与接纳、学习方法、人际交往、情绪调节、家庭关系、情感认知、毕业选择、性心理及健康生活心理等内容。

本书涵盖面广、内容丰富,语言平实易懂,实用性和可操作性强,可供中等职业学校、高等职业学校、成人高校以及民办高校心理健康教育课程作通用教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/罗艾主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2007

ISBN 978 - 7 - 81073 - 594 - 0

I. 心… II. 罗… III. 心理卫生 - 健康教育 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103468 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 黑龙江省地质测绘印制中心印刷厂
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 14.25
字 数 195 千字
版 次 2007 年 10 月第 2 版
印 次 2007 年 10 月第 2 次印刷
定 价 19.00 元
<http://press.hrbeu.edu.cn>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

本教材是编写组在对目前教材使用情况调查和研究的基础上,结合学校的教学实践,并根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神以及教育部颁布的《中等职业教育国家规划教材素质教育教学大纲》组织编写了一套素质教育教材,《心理健康教育》是这套中等职业学校素质教育教材中的一种。

为培养现代化应用型的高素质人才,本教材以《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》为指导,在编写中将心理学的应用性和中职生的心理特点联系起来,在讲授理论的同时结合学生实际,有针对性地解决学生的学习和生活问题,突出了教材的实用性和可读性。本教材结合了心理教育基础框架和现代教育改革发展的要求,对全面培养青少年的健康心理有良好的指导和参考作用,适合学科教学和行业发展的需要。

我们可提供本教材的售后网上服务、后期技术支持,或开展网上调查、勘误、答疑、交流、收集反馈信息。读者还可通过电子邮箱与作者进行交流。同时,在我们网站 <http://www.dztf.com> 的论坛中也提供了交流场所,图书质量监督和交流的电子信箱:196308071ql@163.com。

在本书的编著过程中,我们参考了能找到的有关方面的文献和资料,以及互联网上的一些信息,在此一并表示感谢!由于时间仓促,加上作者水平有限,书中错误在所难免,恳请广大读者不吝赐教!

编者

目 录

绪论 心理健康的标准是什么?	1
第一章 完整的自我	6
第一节 认识自己	6
第二节 悦纳自己	18
第三节 实现自己	21
第二章 学会学习	28
第一节 走进职校	28
第二节 端正学习目的	35
第三节 培养良好的学习方法	40
第四节 怎样应对考试?	48
第三章 建立良好的人际关系	56
第一节 人际交往是什么?	56
第二节 顺利进行人际交往	63
第三节 走出人际交往的误区	68
第四节 克服网络成瘾	74
第四章 如何调节我的情绪	85
第一节 如何面对挫折	85
第二节 怎样克服羞怯和自卑?	91
第三节 走出抑郁	98
第五章 我的情感	110
第一节 我爱上他/她了?	110
第二节 摆脱单相思	118

目 录

第三节 怎样面对异性的示爱	125
第六章 我的家庭	135
第一节 学会长大	135
第二节 搭建跨越代沟的心桥	145
第三节 共建美好家园	150
第七章 择业与就业	158
第一节 毕业选择	158
第二节 职业路上	162
第三节 走向成功	167
第八章 性与性心理	175
第一节 我的生理特征	175
第二节 树立正确的性观念	179
第三节 走出性的误区	185
第四节 怀孕和避孕	195
第九章 健康生活	205
第一节 红丝带飘起来	205
第二节 远离毒品	210
参考文献	220

绪 论

心理健康的标准是什么？

健康是追求完美人生的基础。古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过，“如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”

健康到底是什么？在过去很长的时间里，人们都认为没有疾病就是健康，这种传统观念在我们的大脑中已经根深蒂固，并影响着我们的生活。人们锻炼身体，服用各种保健品，生病及时就医、服药，以保持身体健康。但除此之外，我们却忽略了健康的另外一个重要的组成部分——心理健康。

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）对健康定义的标准是：

（1）有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；

（2）态度积极，乐于承担责任；

（3）善于休息，睡眠良好；

（4）能适应外界环境的各种变化，应变能力强；

（5）能够抵抗一般性的感冒和传染病；

（6）体重适宜，身材匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；

（7）反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；

（8）牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；

（9）头发有光泽，无头屑；

（10）肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

在这 10 条标准里面，前 4 条都是属于心理健康方面的内容，可见心

理健康在全面健康中的重要性。

人的身体健康与正常心理活动密切相关,当任何一方发生异常时,都会导致人体功能的不适应和不完善,并直接影响个人成长、事业发展和家庭幸福。据调查,80%的人在一生的不同阶段,都会存在不同程度的心理问题。美国著名的演说家、教育家戴尔·卡耐基在调查了社会各界许多名人后得出结论:一个人事业上的成功,只有15%来自他们的学识和专业技术,而85%是依靠其良好的心理素质和处理人际关系的能力。因此,良好的心理素质和心理适应能力是个人成功的必备基础。

那么,心理健康到底是指什么?要怎样来培养健康心理呢?

心理学家指出,健康的心理指以积极有效的心理活动,平稳正常的心理状态,对当前和发展着的社会和自然环境,以及自我内环境具有良好的适应能力。

美国心理学家马斯洛和麦特曼在1951年出版的《变态心理学》中,具体制定了健康心理应具备的10条标准。这10条标准受到了人们的普遍重视,并得到了广泛的应用,是目前国际上比较公认的标准。它的内容包括:

- (1)有足够的安全感和充分的适应力;
 - (2)充分了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;
 - (3)生活的目标能切合实际;
 - (4)与现实环境保持接触;
 - (5)能保持人格的完整与和谐;
 - (6)具有从经验中学习的能力;
 - (7)能保持良好的人际关系;
 - (8)适当的情绪发泄和控制情绪;
 - (9)在不违背集体利益的前提下,能适当地发挥个性;
 - (10)在不违背社会规范的前提下,对个人基本需求作适当的满足。
- 我国心理学家参照国际标准,结合我国青少年学生的实际情况,制

定了我国青少年学生心理健康的标准,它的内容如下:

- (1)具有较强的独立生活能力;
- (2)能够进行独立思考、分析和判断;
- (3)能从心理上自我接纳;
- (4)勇于面对现实,对生活、对自己有信心;
- (5)具有较强的自我调节控制能力,能积极主动地适应新环境,调节平衡各种心理冲突;
- (6)人际关系良好;
- (7)学习方法得当;
- (8)能应对一定的挫折。

显然,如果要严格按照这些标准对照,很难找出心理完全健康的人。因此这些标准实际上是个人努力的方向,离上述标准越近,心理就越健康,离得越远,就越不健康。如果远离这些标准到一定程度,就出现了心理问题,属于心理异常了。所以说,心理健康和心理异常没有明显的分界线,而是一个逐渐发展的过程。在日常生活中,我们应该尽量朝着完美健康的心理方向去调节和发展自己,使自己的心理保持一个良好的状态。

中等职业学校的同学们正处在青春期,这一时期又称为“困难期”、“危机期”,是人生发展的一个特殊阶段。在这个阶段,同学们的生理迅速发育接近成人水平,而心理发育虽然也比较迅速,但在许多方面与成人还有较大差别,属于半成熟状态。于是,生理和心理的发展出现了不平衡和不协调。生理上的明显成熟很容易被发现,这就会使得青少年产生成人感,而心理发展尚未成熟的状态却不容易被青少年明辨。因此,青春期的主要特点是身心发展不平衡,成人感和半成熟现状之间的错综矛盾及这些矛盾带来的心理上和行为上的特殊变化。

一方面,成人感使同学们的自我独立意识增强,认为自己已经成人,可以独立决定事情,不愿意受到父母师长的约束,希望能享有与成人相应的社会地位。可实际上,同学们的心理还在发展之中,认知能力、思维

能力和社会经验都还处于半成熟状态,在实际生活方方面面的矛盾和问题中,都还需要成人的理解、支持和帮助。

另一方面,青春期的同学心理状态不稳定,一有成功,一享受到成就感,就会感到自己真的成人了,激情满怀;而遇到挫折和困难,半成熟的状态就会显现出来,自暴自弃、低沉沮丧。于是同学们在青春期常常会出现自己认为的成熟和实际上的半成熟之间的矛盾,这也是该时期的主要矛盾,是这个年龄阶段的同学产生心理问题的重要原因。

作为职中的学生,同学们正处在身心发展的转折时期,不仅要面对生理上和心理上发展的变化及学习的压力,还要面对发展方向由升学为主向就业为主的转变,职业选择和社会竞争的压力也会逐渐显露出来。因此难免会在自我认识、人际交往、情感生活以及学习择业等多方面产生心理困惑和问题。所以,学习一些心理健康知识,培养良好的心理素质,是同学们发展成为新世纪应用型人才的必然要求。



心理健康度简易测验

下面是一个心理健康程度的小测试,同学们可以测一测,看自己的心理健康程度怎样。请对下列各题作出“是”或“否”的回答。

1. 每当考试或提问时,会紧张得出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心里紧张时,头脑会不清醒。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常会发抖。
6. 会因突然的声响跳起来,全身发抖。
7. 别人做错了事,自己也会感到不安。
8. 经常做噩梦。
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。

10. 经常会胆怯和害怕。
11. 常常会突然间就出冷汗。
12. 常常稍有不如意就怒气冲冲。
13. 当被别人批评时就会暴跳如雷。
14. 别人请求帮助时,会感到不耐烦。
15. 做任何事都松松垮垮,没有条理。
16. 脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是这样。
18. 你总被别人认为是个好挑剔的人。
19. 你总被别人误解。
20. 常常犹豫不决,下不了决心。
21. 经常把别人交办的事情搞错。
22. 会因不愉快的事情一直忧郁,解脱不开。
23. 有些奇怪的念头总是浮现在脑海中,明知无聊,却又无法摆脱。
24. 尽管四周的人在快乐嬉闹,自己却觉得孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
27. 情绪极不稳定,很善变。
28. 常有生不如死的想法或感觉。
29. 半夜里经常听到声响难以入睡。
30. 是一个很容易感情冲动的人。

评分规则:

每题回答“是”记1分,回答“否”记0分。各题相加,统计总分。

总分在

- | | |
|--------|------------------------|
| 0~5分 | 心理很健康 |
| 6~15分 | 心理比较健康 |
| 16~30分 | 心理不健康,需要及时的心理调整 and 咨询 |

第一章 完整的自我

第一节 认识自己

看到这一节的标题,有的同学可能觉得有点好笑,“我是怎么样的人我还不知道吗?”是的,我们应当是最了解自己人,但是,再仔细想想,你可能又会觉得,自己究竟是个怎样的人还真的说不清楚。有句俗话说讲,“最了解自己的人是自,最不了解自己的人还是自己。”

为什么我们需要认识自己呢?

正确认识自我才能找到适合自己的发展方向。出身香港南丫岛贫民窟的周润发,中学毕业后,家里贫困,无法再升学,所以只好到酒店当小弟。后来他觉得自己适合当演员,于是就到无线电视台报考演员培训班,最终取得了今天在华语影坛的显赫地位。因此,了解自己才能知道自己适合做什么,往哪个方向发展最有前途。

只有正确认识自我才能作出恰当的人生抉择。不少同学进职校的时候都是糊里糊涂的:不知道为什么读普通高中要到职校来;不知道该读什么专业,一切都听父母安排;快毕业了,不知道该继续读书还是马上就业;工作的时候不知道该找哪种类型的工作,随便签一个就算了,不久又后悔“早知道……当初我就该……”为什么会出现这些情况?因为他们对自己不够了解,不知道自己适合做什么,没有给自己一个清晰的定位,所以在人生关键的岔路口才不知道该往哪里去,不能作出正确的选择。

只有正确认识自我才能克服世俗偏见,保持心态平衡。有的同学选

择专业的时候考虑了就业形势,看到学计算机专业毕业后待遇好,就选择了计算机专业。学了一阵子,才发现自己对计算机技术完全没有兴趣,觉得枯燥无味,再也学不下去,一想到将来还要干这行就顿时后悔不已。这样的情况在职校中并不少见,他们因为没有很好的认识自己,随波逐流,所以导致自己失去了学习的兴趣和工作的动力。只有清楚的了解自己,才能明白自己要做什么,坚持自己的方向,不被别人动摇,踏踏实实在自己选择的领域里耕耘,才能收获喜悦和成功。

只有正确认识自我才能更好地与人合作、竞争。现今社会处处充满了合作、竞争,只有正确了解自己,才能在与人竞争时发挥自己的长处,与人合作时取长补短,共同进步。

因此,只有正确地认识自己,才能在适合自己的道路上越走越好,最终取得成功。

下面,就让我们来回顾一下自己的成长历程,看看“我”到底是谁,我们是怎样被自己认识了解的。

出生的时候,我们并没有关于“自我”的概念。我们津津有味地啃着自己的手指头,觉得那和奶嘴没什么差别。然后我们学会了听,知道大人们叫“宝宝”是在叫自己,这时候我们知道,“我就是宝宝”。到两岁左右,我们学会了使用“我”这个字,开始说“我要吃饭”,“我要尿尿”,这时候我们已经逐渐把自己与周围环境区别开,出现了最早的自我中心意识。

在幼儿园,我们奇怪为什么男女生去厕所的时候要分开?为什么隔壁小姐姐要留长头发、穿裙子,而男孩子却不能那样打扮?我们开始觉得男孩和女孩的身体有点不同,但又说不清楚是怎样的不同。在这个阶段我们的自我意识在不知不觉中渐渐发展。

真正的自我意识觉醒、形成和发展是从十二、三岁左右开始的。进入青春期,我们明确感受到了身体的发育变化,开始关注自己的外貌、身材,常常思考自己是不是很有风度和气质,十分在意穿什么衣服,留什么

发型……我们不再全盘接受父母和老师的意见,凡事总有自己的看法,而且很在意别人对自己的评价。我们的心事多了起来,有关学习、友谊和荣誉的种种,都开始让人思考。我们开始设想以后要从事什么职业,科学家、商人、医生还是律师?我们对自己有时候满意,有时候不满意,时不时会想“我应该怎样做呢?”

这些行为其实就是在探索自己的表现,我们在试图认识自己、了解自己、评价自己、调整自己。虽然我们的探索行为不一定正确或有效,但这就是我们成长的过程,是我们必须经历的变化。

“我是谁?”这是自我意识的核心问题。自我意识是个性的重要组成部分,是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验,包括对自己相貌、身材、智力、性格、能力、兴趣、需要、角色和地位等方面的认识和体验。自我意识包括自我认识、自我体验和自我控制三种形式。自我认识属于认识形式,是对自己的观察和评价,要回答“我是怎样的一个人?”自我体验属于情绪形式,是对自己的情感和态度,要回答“我对自己满意吗?”自我控制属于意志形式,是对自己的调整与控制,要回答“我怎样做才能成功?”

当我们渐渐长大,开始思考关于“自己”的问题时,我们的自我意识就开始觉醒了,它标志着我们在成长,在成熟。每一个人都是在不断产生的关于“自己”的烦恼与困惑中成长起来的,我们的思想也就在对这些问题的探索中逐渐成熟。

高中阶段正是一个人明确自己个性主要特征的阶段,在这一阶段我们开始思考自己的人生道路,许多心理困扰都围绕着“自我”展开,“我是怎样的一个人?我对自己满意吗?我怎样做才能成功?”。在这个阶段,自我意识会有高度发展,开始形成稳定的人格特征和价值观。对自己的看法和态度,会影响以后人生发展的各个方面,所以说,认识自己是一切的开始。

下面,让我们首先来重新认识一下自己。

请闭上眼睛,回想一下过去十几年来自己生活中的点点滴滴,快乐的和悲伤的、骄傲的和后悔的……尽量客观地想想,自己到底是怎样一个人,在下面的横线上写下自己的答案(尽量在5个词以内准确回答下面的问题)。

我的外貌身材_____

我的智力_____

我的性格_____

我喜欢_____

我讨厌_____

我害怕_____

我相信_____

我崇敬_____

我的能力特长_____

我的成就和荣誉_____

我的优点_____

我的缺点_____

我最想从事的职业_____

我可能适合的职业_____

通过以上问题的回答,相信你已经对自己有了一个大概的认识。人对自己的认识和评价大都是通过比较得来的。一种比较是横向比较,就是把自己与他人比,主要是与同龄人比,与社会上公认的该年龄段青少年的标准比。通过与他人比较,可以发现彼此相同的特点,也可以由他人的衬托,发现自己的优点与不足。在横向比较中,我们应当注意要与和自己条件差不多的同龄人比,也要注意不能尽拿自己的优点与他人的缺点或者拿自己的不足与他人的优点比。否则,不但起不到在比较中清楚认识自己的目的,还会出现盲目自大或“盲目自卑”的现象。另外一种比较是纵向比较,就是自己跟自己比。过去的自己是什么样,现在有

了什么变化,是开朗活泼了还是内敛稳重了?是大气豁达了还是小心谨慎了?是不是更懂事、勤奋了呢?通过纵向比较,最容易看出自己的进步或退步,可以指导自己更好地调整下一步的发展。

要特别指出的是,在青春期这个阶段,同学们的性格、能力等各方面现在都还没有成熟定型,在以后的成长过程中还会进一步发展,逐渐趋于稳定。同时,同学们现阶段的认识能力是有限的,接触的范围也有限,认识问题有时也比较片面,容易出现冲动下结论或以偏概全的情况。比如有的女同学形体本来很健康苗条,却偏偏要和舞蹈队女生的纤细体型比,觉得自己胖,嚷嚷着要减肥。有的男同学理发专业技术出色,却要跟机械维修专业的同学比,羡慕他们维修的是“大家伙”。这些比较都是盲目的,不仅不能起到帮助自己在比较中了解认识自我,调整自我的目的,还可能在比较中滋生嫉妒和挫折感,伤害自己的身体,放弃自己的专长,做出不利于未来发展的事情。所以我们在比较中,一定要记住比较的目的,不要盲目比较,轻易下结论,给自己或他人贴上扯不掉的“标签”。

全面客观地了解自己,单凭自己想是不够的,“当局者迷”的状况大家都曾经历过。所以,通过询问他人,了解别人眼中的自己是怎样的,也是很重要的认识自我的方法。下面请两三位熟悉你的人(比如父母、老师、朋友……)来客观地回答下面问题(尽量在5个词以内准确回答下面的问题):

我的外貌身材_____

我的智力_____

我的性格_____

我喜欢_____

我讨厌_____

我害怕_____

我相信_____

我崇敬_____

我的能力特长_____

我的成就和荣誉_____

我的优点_____

我的缺点_____

我最想从事的职业_____

我可能适合的职业_____

比较他们的回答,跟之前自己的回答有哪些相同的地方,有哪些不同的地方呢? 他们的评价之间又有什么差别呢?

其实,他人的评价可以让你跳出“身在此山中”的迷雾,从而更全面地了解自己。有的同学见到老师会主动问好,让老师先行,请老师先走,他做这些的时候并不觉得这是什么大不了的事,只是习惯而已。可是让老师同学评价,大家就觉得这位同学非常尊敬师长,很有礼貌。这时这位同学才意识到“啊!原来我还有这个优点!”他非常地高兴,以后当然也会继续这样做下去。而有的同学大大咧咧习惯了,午休的时候,一进门就大声说话嚷嚷,干扰了大家休息自己还不知道。让同学们评价,大家当然会觉得他不太尊重体贴别人。这种不太顺耳的评价,恰恰一针见血地指出了这位同学没有意识到的问题。对这种评价,我们应当抱着感激和珍惜的态度。因为有的自身问题单靠反省是想不到的,当有人指出我们还存在不足的时候,恰恰是给了我们改正和进步的机会。只有虚心听取别人的意见,才能让自己持续地进步。

同时也应该注意到,因为每个人的价值观、审美观、立场倾向都不一样,所以对同一事物的看法也会有所不同。并且根据这个人与你接触的方面,接触时间长短等条件不同,对你做的评价也会不同。所以大部分评价都是比较片面的。只有通过长期和全面的了解,站在公正客观的立场上,他人才能对你作出一个全面正确的评价。但即使在这种情况下,他人评价的可信度和准确性也与评价人的知识水平、生活经历、个人品