

中等职业教育规划教材
根据教育部中等职业学校新教学大纲编写



◆ 主编 / 陈露晓

心理

健康教育

XIN LI
JIAN KANG JIAO YU

生命是美丽的，美丽的生命在于欢乐；生活是幸福的，幸福的生活在于体验。每个青少年都应学会感悟和体验学习的快乐，从而获得美丽的生命和幸福的生活。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

—— 中等职业教育规划教材 ——
根据教育部中等职业学校新教学大纲编写



◆ 主编 / 陈露晓

心理 健康教育

XIN LI
JIAN KANG JIAO YU

生命是美丽的，美丽的生命在于欢乐；生活是幸福的，幸福的生活在于体验。每个青少年都应学会感悟和体验学习的快乐，从而获得美丽的生命和幸福的生活。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/陈露晓主编. —天津:天津教育出版社,
2008.5

中等职业教育规划教材

ISBN 978 - 7 - 5309 - 5267 - 2

I. 心… II. 陈… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—
教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 075849 号

心理健康教育

出版人 肖占鹏

主 编 陈露晓

责任编辑 贾永来

封面设计 武业凌

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京通县华龙印刷厂

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

规 格 16 开(787 × 1092 毫米)

字 数 307 千字

印 张 12

定 价 18.00 元

出版说明

健康，是人类生存、发展、享乐的基本条件，是资源，是幸福，是美的境界，是长寿的基石，是神圣的人权，是人类自始至终追求的和创造活动中富有魅力的主题，是万物及其生命的最佳存在状态和最原始的、最基本的、最本能的意志。

世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，而且要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”因此，只有当一个人的身体、心理都处于良好状态时，才是真正的健康。

当前，随着社会的进步，健康也被不断赋予新的内涵。世界卫生组织《阿拉木图宣言》中指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标”，号召人们树立“人人为健康，健康为人人”的观念。由此看来，人人都应重视健康价值，并尽力于实现“人人享有健康”的社会目标。健康是人的一项基本需求和权利，是社会进步的重要标志和潜在动力，

在改革开放以前，心理卫生健康知识在我国一直缺乏必要的研究和普及，学生从小学、中学到职中也相应缺乏系统的心理健康教育。中职生在心理健康教育方面也存在认识上的偏差，这对中职生的发展是极其不利的。基于此，我们出版了本书，以期对于中职生的心理卫生健康教育进行有益地指导。

本书主要讲述了健康和教育的概念，中职生心理健康的标准和影响因素；中职生的情绪问题，以及由此引发的心理挫折；中职生的学习动机，学习方法和学习健康；从完整健康的人格和人格发展发面谈心理健康；从择业心理方面谈心理健康；人际交往与心理健康；中职生青春期心理健康；网络心理健康及心理应激与健康等方面。

为了增强该书的趣味性和可读性，在讲述过程遵循具体理论和实践相结合的原则，在文中配备了大量案例和一些解决心理疾病的方法，对于老师的教学和学生的学习都有很大帮助。

当然，限于编者的研究能力和实践经验的限制，书中难免会存在失误和不当之处，恳请读者批评指正。

编者

2008年6月

目 录

第一章 心理健康概述

第一节 健康及健康教育概述	(1)
一、健康的基本概念	(1)
二、健康教育及养成良好的健康习惯	(5)
第二节 中职生心理健康的标准	(10)
一、中职生心理健康的标准	(10)
二、当代中职生心理健康状况	(13)
第三节 心理不健康的主要表现及原因	(14)
一、常见的心理不健康的表现	(14)
二、中职生心理问题产生的主要原因	(18)
三、中职生心理健康中值得重视的几个问题	(18)
第四节 影响中职生心理健康的因素	(23)
一、影响健康的因素	(23)
二、影响中职生心理健康的因素	(26)

第二章 中职生的心理健康

第一节 中职生情绪与心理健康	(31)
一、中职生情绪的特点及其分类	(31)
二、中职生的情绪障碍及引起不良情绪的因素	(39)
第二节 挫折与心理健康	(46)
一、挫折的概述	(46)
二、影响挫折的因素及常见的心理挫折	(51)

第三章 学习与心理健康

第一节 中职生学习的动机	(59)
一、学习动机	(59)
二、全面发展的学习理念	(66)
第二节 中职生的学习方法	(69)
一、提高自学能力	(69)
二、合理安排时间与提高学习效率	(71)

三、提高记忆	(73)
第三节 中职生的学习健康	(75)
一、学习疲劳	(75)
二、中职生中存在的学习问题	(81)
第四章 中职生人格与心理健康	
第一节 健康人格的概述	(85)
一、人格的含义	(85)
二、人格的形成	(86)
三、气质与性格	(88)
第二节 中职生的人格发展	(91)
一、中职生的性格特征与心理健康	(91)
二、中职生健康人格的塑造	(97)
第五章 择业与心理健康	
第一节 中职生择业心理分析	(101)
一、中职生求职择业的心理分析	(101)
二、中职生就业的健康心理	(105)
第二节 中职生择业自我分析与调试	(106)
一、职业与个性	(106)
二、职中择业的指导思想	(108)
第三节 培养中职生的创业心理品质	(112)
一、中职生创业的关键性心理品质	(112)
二、培养创业动机	(112)
三、培养对创业的浓厚兴趣	(113)
四、培养对创业的情感	(114)
五、培养坚强的创业意志	(114)
第六章 人际交往与心理健康	
第一节 中职生人际关系概述	(116)
一、人际关系的含义	(116)
二、中职生人际关系的特点	(118)
三、中职生人际关系的分类	(121)
四、中职生人际关系的重要意义	(122)
第二节 中职生人际关系原则与技巧	(123)
一、人际关系的发展	(124)
二、中职生人际交往的原则	(124)
三、学习和掌握人际交往的技巧	(126)

第三节 中职生人际交往中的不良心理与调节	(131)
一、心理健康与人际交往	(131)
二、中职生人际关系不良的类型	(132)
三、中职生常见的不良的交际心理	(132)
第七章 中职生青春期心理健康	
第一节 中职生性心理发展及其影响因素	(142)
一、性的本质及性心理的发展	(142)
二、影响性心理和谐发展的几个因素	(145)
第二节 中职生早恋现象分析	(145)
一、早恋现象	(146)
二、早恋原因的分析	(146)
三、早恋的危害	(147)
四、早恋的解决对策	(148)
第八章 网络心理健康	
第一节 网络心理健康	(150)
一、网络心理健康的标准	(150)
二、网络心理异常	(151)
第二节 网络的利弊	(155)
一、网络功能强大	(155)
二、网络是一柄双刃剑	(157)
第三节 网络心理健康与防范	(159)
一、网络心理健康判断与标志	(159)
二、自我防范, 拒绝诱惑	(161)
三、加强社会防范	(164)
第九章 心理应激与健康	
第一节 常见的患病中职生心理情绪	(166)
第二节 心理障碍的常见事例	(168)
第三节 中职生常见心理疾病	(174)
附一: 焦虑自评量表 (SAS)	(183)
附二: 抑郁自评量表 (SDS)	(184)

第一章 心理健康概述

章节概览

健康，是人类生存、发展、享乐的基本条件，是资源，是幸福，是美的境界，是长寿的基石，是神圣的人权，是人类自古至今追求的富有魅力的主题，是万物及其生命的最佳存在状态和最原始的、最基本的、最本能的意志。

本章知识：

- 健康及健康教育概述
- 中职生心理健康的标准
- 心理不健康的主要表现
- 影响中职生心理健康的因素

第一节 健康及健康教育概述

在改革开放以前，心理卫生健康知识在我国一直缺乏必要的研究和普及，学生从小学、中学到职中相应缺乏系统的心理健康教育，中职生在心理健康教育方面也存在认识上的偏差，这对中职生的发展是极其不利的。

调查表明，30%以上的学生需要心理帮助，而偶然出现的心理矛盾冲突则或多或少地存在于许多中职生身上，干扰学生更好地认识自己，表现自己，影响潜能的开发。

当代青少年是国家和民族未来的希望，身体、心理健康和社会良好适应的三维健康，是现代社会每一个青少年学生应该执意追求的目标。健康是青少年学生学业有成、身心全面发展、生活愉快的基础。然而，对于一些问题，并不是每一个中职生都能正确认识的。那么，什么是健康，怎样才能养成健康的生活习惯呢？

一、健康的基本概念

长期以来，人们习惯上认为健康就是身体“不虚弱”或“无病”，即使患病，只要到医院及时治疗，就可以保障健康。这是对健康的片面理解，只注意身体健康而忽视了心理健康，没有认识到心理健康的重要性。

另一种说法认为，“机体功能活动正常”就是健康。这种说法认识到人的生物属性，较客观地反映了生物学方面健康的本质，但未能涉及人的心理状态和社会环境对人健康的影响，忽视了人的社会属性，故而这种说法也是不全面的。例如，一个生理功能正常但精神处于崩溃的人，显然不能认为是一个完全健康的人。

在心理健康教育方面，人们也存在一些认识上的偏差，常容易认为心理健康就是没“病”，只有患有精神病的人才有心理问题，而对大多数人来讲不必考虑这个问题。对于心理健康教育，人们理解也很片面，自以为没有什么心理烦恼、心理困惑，就是心理健康教育水平高的人，学不学心理健康知识，重视不重视心理健康与自己无关，自我感觉良好。

以上都是比较古老、朴实和直观的理解认识，都没有明确认识到健康及健康教育的实质。事实上，身体上的“有病”与“无病”之间没有一个明确的界限，两者有时还很难截然分开。有的人表面是“健康”的，没有疾病的症状和体征，但体内可能已经潜伏着某种病理性缺陷或功能不全，只有在出现症状和体征时才被认为生病。然而，有些疾病，一旦出现临床表现，就可能已是病入膏肓了，如肺癌、肝癌等疾病。其实，健康与疾病虽然是相互对立的两种状态，但它们并不是非此即彼，在两者之间还存在着一个被称为亚健康状态的灰色区域，这种状态通常表现为“无病”，但并非健康。

在当今社会中，工业化、信息化和科学技术的迅速发展，推动了社会的巨大进步，与此同时，它也给人们的身体健康，精神状况和社会环境带来了负面的、不良的影响，使相当一部分人承受着前所未有的心理压力。恶劣的人际关系、快速的生活节奏、紧张的工作、工作中遇到的挫折等等，使得人们的心理障碍和心理疾病的发生率迅速提高。

案例

据统计，全世界大约有3亿人由于对环境的适应能力下降，产生严重神经质、精神障碍和周围神经疾病；至少有5000万人患有严重的精神病。在我国，现在精神病的患病率约是12.69%，但在20世纪50年代这个比例不超过3%。北京、上海医院门诊病人中约有三分之一患心身性或精神性疾病。对天津5万名中职生的调查结果也表明，15%以上的中职生有不同程度的心理障碍，主要为多疑症、强迫症、恐惧症、情感危机症和神经性抑郁症等。由此，一个健康的人除了身体健康外，还应具备健康的心理和对社会环境的良好适应。

（一）健康的含义

较确切的健康概念，是1948年世界卫生组织（WHO）在其宪章中所提出的：“健康是指保持生理、心理及社会适应三个方面的完美状态，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”

此定义认为人的健康是人的生理、心理健康和对社会良好适应的综合，充分反映了健康的生物学和社会学特征，成为了最具权威、最有影响的，现代世界各国都积极推崇的健康定义。当然，也有一些人对此提出异议，认为世界卫生组织所倡导的“健康”是人生的完美状态，对每个人来说是可望而不可即的。对此，我们应有客观的理解，应该说，世界卫生组织所提倡的健康概念，揭示了健康概念的精髓，也就是说，健康应是人的身体、心理健康和对社会环境良好适应的总和。

根据现代社会和现代人的状况，1989年世界卫生组织还将人的“道德健康”寓于健康概念之中，认为人的健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面的综合。这是对健康概念更为全面的表述，是对健康概念的扩展，它将人的健康推广到个体、人群乃至社会健康，这对促进人类文明和社会进步都起到了积极的作用。

当前，随着社会的进步，健康也被不断赋予新的内涵。世界卫生组织《阿拉木图宣言》中指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性

目标”，号召人们树立“人人为健康，健康为人人”的观念。由此看来，人人都应重视健康价值，并尽力于实现“人人享有健康”的社会目标。健康是人的一项基本需求和权利，是社会进步的重要标志和潜在动力。

知识库

正确掌握心理健康知识

要正确掌握心理健康知识，应注意以下几点：

1. 认真学习有关心理知识

由于心理素质的培养对中职生来讲是非常重要的，所以学习中既不可掉以轻心，也要避免一知半解。学习的方式，一是可以参加有关课程的学习，听有关心理健康的讲座，也可以自修，阅读有关心理学书籍，从理论上提高自己，将重视心理健康变成自身的自觉行动。

2. 要明确读书的目的

读心理学的书，了解心理健康知识，首先要明确读书的目的。如果有人说，因为我内心不安，所以我要读心理学的书。这种目的是很模糊的。明确的读书目的应该是：我是为战胜内心的不安，更好地改变和发展自己，以积极的心态面对世界，面对人生。确定这样的读书目标可能是不容易的，它甚至包含一些痛苦地自我考验；因为很多人害怕改变自己，要按照书中指出的那样，改变那些自己习以为常的观念、想法、情感、行为等是不容易的，也必然是伴随着痛苦的，他们可能害怕那样会失去自我。这也常造成一些人觉得读书没用，因为他们从不敢改变自己，真正按书中的指导去思考、去做。

其实，一个人要走向健康就必须不断成长，不断改变自己，发展自己。只有不断完善自己的人，才能够成为人生的强者，当然这要付出极大的努力。总之，只要有了明确的读书目的，就能从书中得到许多好处。

3. 要避免盲目对号入座

现实中，有的人读书，经常会不自觉地“对号入座”，或觉得自己像焦虑症，或觉得自己可能有同性恋倾向等等，常常为此变得恐惧不安，以致严重影响生活和学习。这样读有关心理学、心理健康方面的书，不但没有获得有益于健康的悟性，反而成为“邯郸学步”典故中的那个燕国寿陵的少年。

借心理学的书籍来认识自己，包括认识自身可能存在的心理问题、心理障碍，这是一条非常重要的途径。但有一个前提，即使有一定问题存在，也不是可怕的事情，是可以通过各种方式来调整的。越是担心、害怕自己可能有什么问题，就越容易在书中“对号入座”，使自己陷入困境而不能解脱。

4. 读心理学的书，重在行动

掌握有关心理健康知识的关键在于行动。有的人读书越多，情绪越坏，一个重要原因在于从未付诸行动，想轻而易举、不费力气就解决问题，是不现实的。

不管人们从书中获得多少知识，重要的还是要运用于实践，付诸于行动，指导人们的生活，只要愿意改变自己，学会自律，勇敢地去做了，就会取得成效。

行动，是摆脱心理压力最便宜的良方。不要借口情绪不好就停止活动，当情绪不振、沮丧、不高兴、烦躁时，不要放任不管，手足无措，而应运用这一良方，为了支配、改变人的情绪而行动。

（二）健康的标准

大多数人的心理健康都处于一般水平。许多人也许没有心理障碍，但自问一下，自己心理健康水平属于优秀吗？具备良好的健康个性吗？自己的心理潜能已经充分发挥了吗？作为中职生，认识健康的标志是十分必要的。

健康既然是身体、心理健康和对社会良好适应的综合，那么，怎样才称得上是一个健康的人呢？世界卫生组织曾较全面地概括了健康人的基本表现，提出了衡量个体健康的基本标志，归纳起来有以下几点：

1. 善于休息，睡眠良好；
2. 头发有光泽，无头屑；
3. 能抵御一般性感冒和传染病；
4. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
5. 应变能力强，能适应环境的各种变化；
6. 肌肉丰满、皮肤富有弹性，走路轻松；
7. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
8. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；
9. 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
10. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

对于心理健康水平而言，存在两种偏离，一是比一般水平低，二是比一般水平高。显然，比一般水平低的心理健康，是我们所不期望的，即患有心理障碍等。社会更为期望的是高于一般水平的心理健康，就像许多优秀的科学家，他们最大限度地发挥出自己的潜能，为社会做出更大的创造和贡献；就像许多登山运动员，他们比常人有更坚强的意志，不畏艰难困苦的精神。

处于一般心理健康水平的人，他们也许能够满足自己的各种需求，也能适应日常生活的各种要求，对平时生活的各个方面感到满足，其中许多人可能生活舒适，学习稳定，家庭温暖，生活中似乎没有碰到什么大问题和困扰。尽管这些人没有任何心理障碍，但是仍然会常常感到生活无聊、厌烦和每况愈下，这种人的心理健康水平究竟存在什么问题呢？

事实上，这些人还有许多潜能没有得到发挥，他们还没有达到自己能够达到的水平和生活状况。就像一辆有八个汽缸，而只用其中两个驱动的汽车，虽在行驶，但其平稳性、功率和速度都没有达到它能够达到的水平。

就许多中职生而言，他们每日背着书包，“三点一线”，中职生活过一天是一天，最后以60分毕业，也掌握了知识，顺利地完学业，拿到文凭。但是，这些同学感觉的中职生活是枯燥无味的，这是因为他们从来没有高度振奋的体验和献身精神。他们本来可以拿到优秀，可使中职生活更加丰富多彩，富有意义，可以使社交能力、演讲能力、组织能力得到更多锻炼。

心理学家强调，一个人没有心理障碍，并不说明他就有真正健康的个性，没有心理障碍，只是达到真正健康的第一步，真正健康的、理想的个性所达到的发展水平，要远远高于

一般水平。人们的心理健康水平会直接影响着他的身体健康，影响着他的心理能量发挥的程度，更影响到他的生活状况、成绩及自己个性所能达到的发展水平。因此，努力提高心理健康水平是至关重要的。

二、健康教育及养成良好的健康习惯

健康教育就是以健康为目的，通过有组织、有计划、有步骤的各种教育活动，帮助人们消除或降低影响健康的危害因素，促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式，以便预防疾病，提高生活质量。

(一) 健康教育

1. 健康教育的概念

在生物医学模式的时代，人们把对健康的追求，归结于对疾病的积极诊断和治疗，此时，健康教育仅仅是传播医学卫生知识的手段，被称为“卫生教育”或“卫生宣传工作”。

20世纪六七十年代以后，由于世界范围内疾病谱和死亡谱的演变，人们开始认识到人的行为和生活方式与习惯是影响健康的主要原因，纯生物医学模式被生物——心理——社会医学模式所取代，健康教育成为联结健康知识与健康行为的桥梁。

健康教育的概念，是与医学模式的演变和对健康概念的界定相关的。健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程，即是使教育对象知识、观念、行为改变的统一。这三者之间的关系表现为：知是基础，信是动力，行是目标。

由此，依据健康教育的概念，可以看出：

首先，健康教育是一项社会教育活动。

它必须提供人们认识和改变有害健康行为和生活方式所必需的知识、技能与服务，并促使人们合理地利用这些服务。其核心是教育人们树立正确的健康观，增强自我保健和群体保健的意识与能力，创造一种全民族的乃至世界范围的健康意识文化。

其次，健康教育有明确的目标。

现代的健康教育强调改变与个体和人群健康相关的行为与生活方式，以提高生活质量。为了实现这一目标或目的，健康教育有严密设计的规划，有领导的支持和群众的积极参与，同时还要对教育效果作出评价。

由此，这就决定了健康教育不同于一般的卫生宣传。现代健康教育的实质是一种干预措施，不排除采取积极的行政干预，以促进健康教育达到预期的效果。卫生宣传只是实现特定教育目的的手段，一般为单纯的知识传播，多无周密计划，尤其对计划的长期目标、行为目的缺乏明确的规定，实践证明其预期效果不够理想。以吸烟为例，我国在20世纪80年代初就开展劝阻吸烟活动，但烟民有增无减。许多发达国家都试图通过卫生宣传来改变人们的不良行为，实践证明是不可行的。

2. 健康促进

人们维护和改善他们自身健康的过程，是协调人类与环境的战略，它规定个人与社会对健康各自所负有的责任。为了提高个人和群体的健康，必须研究影响健康的各种因素，广泛进行健康信息传播，并通过行为干预帮助个人和群体采取健康行为和生活方式，同时，要充分调动社会政治和经济力量，改变影响人们健康的社会和物质条件，促进人们维护和提高自己的健康水平。

健康促进含义较健康教育更为广泛，它是包括健康教育及能够促进行为、环境改变的组织、政策、经济支持等各项策略的综合过程。

1995年世界卫生组织发表的《健康新视野》提出，“健康促进指个人与家庭，社区和国家一起采取措施鼓励健康行为，增强人们改进和处理自身健康问题的能力”。

2000年世界卫生组织前总干事布伦特兰，在第五届全球健康促进大会上对健康促进作了更为清晰的诠释，她指出：“健康促进就是要使人们尽一切可能让他们的精神和身体保持在最优状态，宗旨是使人们知道如何保持健康，在健康的庄活方式下生活，并有能力作出健康的选择。”

著名的健康教育学家 Green 和 Kreuter 等人认为，“健康促进指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育和环境支持的综合体”，即健康促进 = 健康教育 + 环境支持。

由此，健康促进是一个包括完善社会政治、经济、法律、文化和教育的综合过程，它不仅要求个人加强健康意识，致力于健康行为和健康生活方式，而且要求通过改变不利于健康的社会环境和经济条件来促进健康。

健康促进的提出，并非意味着健康教育可以止步或者重新回到卫生宣传阶段。事实上，健康教育是健康促进中最活跃、最具有推动作用的部分。健康教育需求健康促进的指导和支支持，健康促进不能没有健康教育。当前，实现健康促进的战略目标，正呼唤健康教育发挥更大的作用，积极推进健康教育，不断创新健康教育理论与方法，仍然是时代赋予健康教育工作者的伟大历史使命。

(二) 养成良好的健康的生活习惯

生活习惯是人们生活方式的集中表现，是身心健康的重要保证。现代科学研究表明，包括生活习惯在内的良好的生活方式，有益于植物神经系统功能的正常调节，减少心理和生理疾病的发生。

1. 生活习惯与身心健康

生活习惯与人的身心健康有着密切的关系。良好的生活习惯使人精力充沛，延年益寿；不良的生活习惯对人的身心健康则会造成危害。

习惯是个体由于经常重复或反复练习而巩固下来成为需求的自动化了的行动方式。生活习惯受到所处的社会与文化环境的影响，生活的种种方式一旦形成习惯，就成为个人心理和行为的准则之一，构成个性的一部分。人的生活习惯包括嗜好、饮食起居习惯、学习工作习惯、和娱乐消遣习惯等等。

美国卫生福利部在 1979 年发表的《健康的人民——卫生总监关于健康促进和防治疾病的报告》中指出，美国 1976 年死亡人数中，50% 与不良生活方式（生活习惯）有关。由此可见，不良的生活习惯、不科学的生活方式引起的疾病已成为影响人类健康的主要威胁。

生活习惯是每天习得而成的，因此，它也可以通过学习来改变。所以，以作为提高全人类健康水平为宗旨的世界卫生组织，于 1986 年 4 月 7 日“世界卫生日”之际，提出“健康的生活，人皆可成为强者”的活动主题，号召人们通过建立健康、科学的生活方式，来实现“健康”的美好愿望。

此外，生活习惯不仅影响身体健康，也影响心理健康。台湾学者柯水河以生活习惯为标志，评价一个人的心理健康状况。1985 年，他在《各家心目中的良好习惯》一文中提出，一个良好习惯多，不良习惯少的人是心理健康的人，而所谓良好的生活习惯是指符合社会道德标准，有益于人的身心健康的生活习惯。

学校教育的目标也与生活习惯有着密切关系。德育就是要培养学生良好的行为习惯；智育就是要培养学生良好的思维与学习习惯；体育就是要培养学生科学的卫生习惯和体育锻炼习惯。

知识库

一、我国学者贾伟廉主编的《健康教育学》根据我国国情，把良好生活习惯概括为以下八条：

- ①不吸烟，不酗酒；
- ②劳逸结合，坚持锻炼；
- ③生活规律，善用闲暇；
- ④营养适当，防止肥胖；
- ⑤心胸豁达，情绪乐观；
- ⑥家庭和谐，适应环境；
- ⑦与人为善，自尊自重；
- ⑧爱好清洁，注意安全。

二、美国加利福尼亚公共卫生专家莱斯特·布雷斯洛博士从二十多年前开始研究生活习惯问题，总结归纳出七种会缩短人寿命的不良习惯：肥胖、不活动、吸烟、酗酒、睡眠过多或过少、吃零食和不吃早饭，并提出，生活规律化对健康非常重要。

1984年，世界卫生组织（WHO）提出，有害健康的不良生活习惯主要有：

- ①吸烟；
- ②饮酒过量；
- ③对社会压力产生适应不良的反应；
- ④体育运动不够或者突然运动量过大；
- ⑤不接受合理的医疗处理，信巫不信医；
- ⑥热量过高和多盐的饮食，饮食没有节制；
- ⑦破坏身体生物节奏和精神节奏的生活；
- ⑧不恰当的服药，包括未经医生处方服药和不按医嘱的方式和剂量服药。

2. 良好生活习惯的养成

生活习惯与人的身心健康有着极为密切的关系，良好的生活习惯可以让人受益终身。培养良好的生活习惯，首先应该有明确的目标；其次应身体力行，持之以恒。养成良好的生活习惯既是强身健体的前提，也是日常心理保健的需求。影响生活习惯有两方面的因素：一是对习惯的认知和态度；二是其环境影响。

生活习惯是在一定条件下每天习得而成的，因此，它也可以在一定条件下通过学习来改变。我们可以从以下五方面入手：

①有计划有规律的生活

人们的日常生活、学习、工作和劳动总是通过一定的安排而有秩序地进行。有规律的生活、科学的作息制度是使人精力充沛，身心健康，提高活动效率的保证。当代的中职生更应该做生活的主人，管理好自己的时间，安排好学习生活，做到长计划、短安排，充分有效地

利用时间，劳逸结合。

但是，据中职生生活习惯调查资料显示，不少同学深夜不睡，早上不起，早餐不吃，上课迟到，生活缺乏规律，经常破坏生物节律。有些同学戏称自己是“九三学社”：早上睡到9点，下午睡到3点。平时可着劲儿找乐子，遇到复习考试，则通宵达旦地“用功”；有些学生由于不能妥善安排学习、娱乐和休息的时间，过多地参与各种活动，不得不挤占睡眠时间，致使长时期睡眠不足。

生活没有规律的学生大约占有60%，他们不按时起床、睡觉、用餐，生活无计划，或由于沉重的学习负担，不能妥善安排好学习、休息、娱乐的时间。长此以往，不仅影响学习，使学习效率降低，而且会导致身体机能减退，负性情绪增加，植物神经系统功能紊乱，使身心受到损害。

处在成长期的中职生因为具有一定的可塑性，完全可以通过主观努力和环境监督来改掉不良的生活习惯，养成良好的生活习惯，使作息时间有规律，不熬夜、不贪睡，始终保持旺盛的精力。

②合理的饮食搭配

饮食习惯是生活习惯的重要组成部分。随着人们生活水平的提高，饮食的营养和科学已被越来越多的人所重视。

合理的饮食包括三餐定时定量，吃好早饭，早饭占全天热能供应的25%，不吃早饭会影响上午的精神状态。有研究表明，坚持吃早餐的老人长寿的可能性比不吃早餐的老人高20%，即习惯吃早餐的人比不吃早餐的人寿命长。这个结果是美国公共健康专家莱斯特·布内斯诺博士，从1965年开始，用了20年对6934名年逾六旬的男女老人的早餐及生活方式进行追踪调查得出的。

中职生中的不良饮食习惯较为普遍，主要表现为娇生惯养，偏食、挑食；为了哥儿们意气，动辄海吃海喝、暴饮暴食；为了减肥，过分节食；为了睡懒觉，不吃早饭等等。此外，有些人还把饮食作为发泄情绪的手段。这样，无疑会造成某种营养素的不足或过剩，伤害消化系统的功能，损害健康，同时对心理也是不良刺激，易引起心理问题。

为了身心健康，中职生应当努力克服不良的饮食习惯，做到饮食得当有节。合理饮食应该是少吃多盐食品与甜食；创设良好的进餐气氛，细嚼慢咽；不挑食不偏食，荤素搭配，粗细协调，不暴食暴饮；多吃水果与蔬菜，做到营养均衡、充分。

③养成讲究卫生的好习惯

卫生习惯体现一个人的整体素质，必须教育中职生养成良好的卫生习惯。

学生管理部门经常要检查学生宿舍的卫生，若是突击抽查，结果经常令人大跌眼镜：污浊的空气、凌乱的环境，瓜皮果壳满地乱扔，脏衣服到处乱塞，臭袜子上下乱窜，屋子里臭气熏天，基本无法让人正常地学习、起居。

小事见精神，小处现人格。中职生应该从小事做起，严格要求自己，养成良好的卫生习惯，包括不随地吐痰，不乱扔瓜果皮核、纸屑，常剪头发，常漱口，常洗澡，勤换衣，主动为自己和大家创造一个优良的学习生活环境和心理氛围。

④适度进行体育锻炼

心理学家的研究表明，运动可以排忧并增进心理健康。美国加利福尼亚的一个科研小组对1799名男女观察18年后发现，不运动者患抑郁症的危险大大高于进行长期、积极、大运动量的体育锻炼者，原来不爱运动的而后较积极锻炼的人患抑郁症并不比一向锻炼的人高。

可见,增强体育运动对心理健康大有裨益。专家认为,运动可减少敌视及嫉妒心理,减轻心理压力,振奋精神。

运动是健康的源泉,“生命在于运动”。然而,有很多中职生对体育锻炼缺少足够的重视,体育运动不够是中职生特别是女中职生中的普遍现象。

导致中职生体育运动不够的原因是多方面的。有的学生虽然主观上很想锻炼,却因学习任务重、社会工作多,自己又没能统筹安排而无暇锻炼;有的学生认为,体育锻炼浪费时间,不如把时间花在学习上合算,于是只顾埋头看书,不愿锻炼;有的学生缺乏坚强意志,“三天打鱼两天晒网”,不坚持锻炼;有的学生怕苦怕累,害怕锻炼;有的学生错误地认为自己身体很健康,能吃能睡,不用锻炼。

中职生每天坐着上课,读书时间较长,一般占全天时间的三分之一左右,有的人坐的时间更长,用脑多用肢体少。而坐着时一部分肌肉、韧带、关节的负担又过重,久而久之,易引起一部分肌肉劳损。因此,加强体育运动,是中职生日常心理保健的途径,是对自己的健康负责的要求。

有人说,体育锻炼是积极的健康投资,投资越多,获利也就越多。体育锻炼对中职生身体上的作用,可以使肌肉发达,关节灵活,增加心血管功能,促进新陈代谢。运动可以提高中枢神经系统的反应能力,增强肌肉活动的的能力,提高心脏潜力,增加消化与吸收的能力,加速人体生长发育。

体育运动不仅对生理健康有重要作用,而且对心理健康有重要作用。事实上,体育运动可以调节中枢神经系统的兴奋与抑制等过程,运动使人感知觉敏锐,观察力加强,促进注意力和记忆力的发展,提高思维的敏捷性和灵活性,使人反应灵活,适应变化,缓解因学习压力过大而造成的精神紧张,改善睡眠质量。此外,体育运动更可以培养不畏艰难的顽强意志和勇敢拼搏的奋斗精神,促进潜能的开发,提高人的活动能力,培养乐观开朗的情绪,增强自信心,培养灵活、果断、勇敢、顽强的意志。

运动即可以锻炼体魄,也可以提高大脑的反应灵敏度,增强智力,还可以排除忧虑,有益于改善和减轻心理负荷。中职生要根据自身的生理机能、身体素质、健康状况以及季节变化来选择运动的方式和时间,循序渐进,持之以恒才的科学态度。一天锻炼时间一小时为宜,运动的方式可因人而异。

正如古希腊山崖上刻着的三句话:“如果你想健壮,跑步吧;如果你想健美,跑步吧;如果你想聪明,跑步吧。”

小锦囊

塞翁失马,焉知非福

心理防卫机制是个体心理适应机制的一种,有积极的,也有消极的。消极的心理防卫虽然可以暂时缓解焦虑,远离痛苦,但就像失眠者久服安眠药,副作用极大。个体应尽量采取积极的心理防卫机制,以防在不适的道路上越走越远。

人的心理问题长期不能解决,往往与他们的心理固着有关。克服心理固着的有效方法是进行心理位移,即把固着的心理认知转变到另外更为积极的心理认知,这具有提高

层次，变消极为积极的性质，即升华性。

要改变旧有心理认知的固着，就要重新选择一个新的心理认知。这就是用新的、高层次的利于他人和社会的心理认知固着代替旧有的心理认知固着，从而消除消极的心理状态。“失败乃成功之母”、“化悲痛为力量”就是从失败的消极因素中，认识其中蕴涵着的积极因素，使之成为个体奋起图强，取得成功的动力和契机。

升华法往往有领悟的性质，即在长期的心理固着、心理压抑情况下，一旦用新的心理认知来替代、来固着，就会对原来心理认知支配下的心理体验有新的理解，产生“原来是这样一回事！”“原来多么傻啊！”“原来多么简单！”这样的突然顿悟。

有两位学识相当的毕业班同学一起去求职，一位初试即中，未中的同学很是气馁，后来在老师、同学的劝说下，振作起来，认真总结教训，不再硬往热门单位挤，另辟蹊径。五年以后，前者因淹没于众多的人才中，得不到重用，基本上无所作为，后者则因为找到了施展的舞台，成就卓然。

文豪歌德年轻时遭受失恋的痛苦，几次企图自杀，但他最终把破灭的感情当作素材，从爱情焚毁的灰烬中得到灵感，写出了享誉世界的名著——《少年维特之烦恼》。真所谓“塞翁失马，焉知非福”。困境和挫折，绝非人们所祈求的。因为它给人带来心理上的压抑和焦虑。善于心理自救者，却能把这种情绪升华为一种力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在获得成功的满足的同时，也清除了心理压抑和焦虑，达到积极的心理平衡。

我国古代的周文王、孔子、屈原、左丘明、孙子、吕不韦、韩非、司马迁等等之所以为万世传颂，就在于他们在灾难性的心理困境中以升华而拯救了自己，塑造了强者的形象。在人遇到挫折时，一味地憋气愁闷，或颓唐绝望，都无济于事，作出反社会的报复行为更是下策，这些都是拿别人的错误在惩罚自己。正确的态度是：化挫折失败为动力，做生活的强者。

第二节 中职生心理健康的标准

现代概念的健康不仅包括身体健康，而且包括心理健康。中职生不仅需求具有为社会做贡献的真才实学，更需求健康的心理。中职生的身心健康，人格健全，和谐发展是他们学习的需求，是社会对未来参与者素质的要求。

一、中职生心理健康的标准

世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，而且要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。因此，只有当一个人的身体、心理都处于良好状态时，才是真正的健康。

中职生是处于特定年龄阶段的特殊群体，中职生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。综合国内外专家学者的观点，根据我国中职生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准应包括以下几个方面：

（一）健全的意志

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。在行动