



中等职业教育农业部规划教材

心理健康指导

Xinli Jiankang Zhidao

韩昌权 劳泰伟 主编

 中国农业出版社

中等职业教育农业部规划教材

心理健康指导

韩昌权 劳泰伟 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康指导/韩昌权, 劳泰伟主编. —北京: 中国农业出版社, 2008. 7

中等职业教育农业部规划教材

ISBN 978-7-109-12086-0

I. 心… II. ①韩…②劳… 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 080873 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 薛 波 顾金萍

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 12
字数: 210 千字
定价: 16.00 元

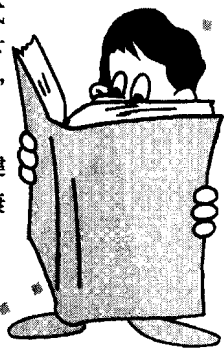
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本教材是中等职业教育农业部规划教材,是根据教育部 2004 年颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求编写的。

本教材主要阐述了适应心理、需求与动机心理、学习心理、情感心理、自我心理、个性心理、挫折心理、人际交往心理、青春期心理、网络心理、职业心理等内容。在编写过程中既遵循了心理学的基本理论体系,又关注当前中职学生的心理现实问题。全书以专题模块形式编排,每个专题内容科学、结构合理、形式新颖,特别是下设的“案例与问题、知识与理解、活动与训练、阅读与思考”等模块具有创新性,能激发学生的学习兴趣。

本教材可作为各中等职业学校各专业进行心理健康教育的教材,也适合青少年朋友作为心理健康维护的自学读本。



主 编 韩昌权（贵州省畜牧兽医学校）

劳泰伟（广西百色农业学校）

副主编 李淮英（云南省曲靖农业学校）

白小萍（山西省晋中职业技术学院）

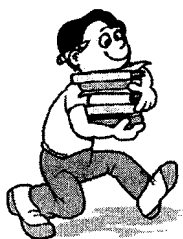
参 编 吴湘志（辽宁省农业经济学校）

周国品（四川省水产学校）

罗 玲（山东省济宁农业学校）

审 稿 刘盛焱（南京铁道职业技术学院）

潘林元（江苏畜牧兽医职业技术学院）



前言

.....
□□□□□□□□□□□□□□□□

《中等职业学校德育大纲》指出：中等职业学校德育课是对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康教育的必修课程。德育大纲明确规定：中职学生必须具有良好的道德品质和健康的心理素质，具有健全的人格和良好的心理品质。

教育部关于《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》指出：中等职业学校学生正处在身心发展的转折时期，随着学习生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由升学为主向就业为主转变，中职生将直接面对社会和职业的选择，面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化，他们在自我意识、人际交往、求职择业，以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑和问题。因此，在中等职业学校开展心理健康教育，是促进学生全面发展的需要，是实施素质教育，提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

本教材依照以上两个文件精神，由中国农业出版社组织全国部分职业学校有丰富教学经验的教师，结合多年的教学实践成果和现代中职学生的心理特点编写而成。编写的目的是在认真贯彻落实《中等职业学校德育大纲》和《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》两个文件精神的基础上，有针对性地开展对中职学生的心理健康教育，以提高中职学生的心理素质和心理健康水平，促进中职学生的全面发展，为国家和社会培养大批高素质的技能型人才作出贡献。

本教材试图打破传统教材章节的编写模式，力图在编写风格上



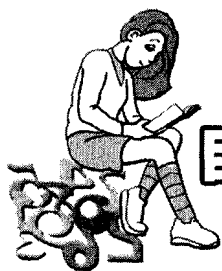
创新，展示教材体例的新颖性，激发师生教学的积极性，增强教学的效果与质量。全书共分12讲，每讲设2~3个专题。第1讲和第2讲由李淮英编写；第3讲和第9讲由劳泰伟编写；第4讲由吴湘志编写；第5讲和第6讲由白小萍编写；第7讲和第12讲由韩昌权编写；第8讲由周国品编写；第10讲和第11讲由罗玲编写。最后由韩昌权、劳泰伟统稿后交主编、副主编会审，并经刘盛焱、潘林元审稿后，由韩昌权再次修改定稿。

本教材在编写过程中，参考了大量国内外大中专院校的有关教材、专家学者的专门著作和部分网站中的有关资料。同时，在编写过程中得到审稿老师及编写人员所在学校的大力支持，并提出了很多宝贵意见，在此，向他们表示衷心的感谢和崇高的敬意！

由于我们水平有限，加之时间仓促，编写中难免存在错漏之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

2008年5月



目 录

.....
 □□□□□□□□□□□□□□□□

前言

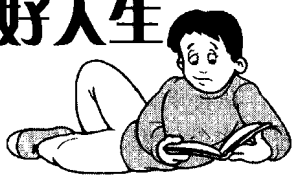
第 1 讲	维护心理健康	创造美好人生	1
专题一	心理健康概述		1
专题二	心理健康标准与维护		6
第 2 讲	积极适应新环境	主动融入新生活	12
专题一	学校环境的适应		12
专题二	校外环境的适应		17
第 3 讲	明确需要激发动机	开足人生前进动力	24
专题一	心理需要与满足		24
专题二	心理动机与激发		31
第 4 讲	培养兴趣调整方法	学会学习终身受益	37
专题一	端正学习态度	培养学习兴趣	37
专题二	不断改进方法	提高学习效果	41
专题三	树立新理念	实践终身学习	47
第 5 讲	调适情绪情感	理智对待生活	52
专题一	情绪情感概述		52
专题二	不良情绪与调节		58
专题三	良好情绪情感与培养		62



第 6 讲	正确应对挫折 学会勇敢刚强	69
专题一	挫折心理概述	69
专题二	抗挫能力培养	74
第 7 讲	正确认识接纳自我 自信乐观奋发向上	82
专题一	正确认识自我	82
专题二	完整地接纳自己	87
专题三	塑造最好的自己	91
第 8 讲	把握人际交往原则 营造和谐人际关系	97
专题一	人际关系概述	97
专题二	把握原则善沟通	101
专题三	正确处理异性关系	106
第 9 讲	培养良好个性 提升个人魅力	113
专题一	个性心理概述	113
专题二	气质与个人魅力	117
专题三	性格与个人魅力	124
第 10 讲	珍爱青春时光 奠定美好未来	133
专题一	了解青春期生理变化	133
专题二	认识青春期的心理状态	138
专题三	青春期的性困惑与调适	143
专题四	艾滋病与性病的心理防范	148
第 11 讲	明辨现实与虚拟 健康用网防成瘾	154
专题一	正确认识使用网络	154
专题二	网络心理障碍与调适	158
第 12 讲	全面了解职业 提前做好规划	164
专题一	职业与职业心理	164
专题二	职业规划	171
主要参考文献		180

第1讲

维护心理健康 创造美好人生



中职生正处于青少年时期，是一个心理形成和发展的关键阶段之一。普及心理健康知识，加强中职生的自我心理调适能力，帮助中职生解决身心发展过程中的心理问题，提高中职生的心理健康水平和综合素质，促进中职生健康成长和全面发展，是心理健康指导教育的目标。

心理健康的维护是现代人必须注重的一项心理教育内容。维护好心理健康，能使人以积极有效的心理活动、平稳正常的心理状态，去适应发展的社会与自然环境，从而实现“让有心理问题的人拥有健康心理，让心理健康的人保持心理健康”。那么，如何维护自己的心理健康呢？

专题一 心理健康概述

提起心理，有些人总感到神秘莫测，常有人认为学了心理学就能猜度人心，甚至有人把心理学研究与算命、看相等活动等同起来。过去，还有人把心理理解为脱离人的肉体而独立存在的灵魂，宣扬灵魂不死的观念，什么灵魂上天便成神，灵魂入地便成鬼。这些都是对心理的误解，是无稽之谈。随着生活节奏的加快和现代社会竞争的加剧，人类的心理问题也越来越引起人们的普遍关注，因此，“身体无病即健康”也不再是人类健康的唯一标准。



案例与问题

案例一

小莉清晨醒来，掀开窗帘，看到光线照进屋子，新



的一天开始啦。她打开窗户，听到窗外树上的鸟儿正在叽叽喳喳地叫个不停，一阵微风吹来，使她感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气，嗅到了一股花香，便联想到这花香是从不远处的花园里吹来的。她还记得，花园里有许多花，现在正值花开的季节，说明花儿已开了。今天星期天不上课，她很高兴，便在脑子里盘算着：今天如果去花园玩儿，该多么惬意啊！她很喜欢花，已有好多天没有去花园了，应该去一下。忽然她又想起，老师布置的作业还没有做完，今天晚自习就要交作业了，必须忍耐一下，坚持做完再去玩。想到这里，她很快收拾了一下，吃过早餐就开始做作业……

在小莉这一生活片段里，就有一系列的心理活动，这些就是小莉的心理过程，这个过程总是从人的认识活动开始的。人们有了“感觉”和“知觉”，产生了“记忆”和“思维”，引发了“情感”，还形成了“意志”。这些心理活动或心理现象，都是同学们所熟悉的。

请问：案例中描述“感觉”和“知觉”的词有哪些？_____

案例中描述“记忆”的词有哪些？_____

案例中描述“思维”的词有哪些？_____

案例中描述“情感”的词有哪些？_____

案例中描述“意志”的词有哪些？_____

► 案例二

2004年2月在国内某大学的校园里发生了一起震惊全国的杀人案。一名姓马的大四学生残忍地杀害了同窗的四名同学后负案而逃。案件震惊全国，几个月后，这名大学生被捕，并被判处了死刑。在惋惜悲痛之余，人们不禁要问，是什么原因导致了悲剧的发生呢？中国人民公安大学犯罪心理学教授李谨玫奔赴该校，对此案进行全面调查。她研究了此案所有相关资料，访问了办案人员，还专门为在看守所的马某设计了心理问卷，做了心理测试，发现了很多真实的东西，并写出了上万字的犯罪心理分析报告。李教授认为，真正决定马加爵犯罪的心理问题是强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“以自我为中心”的性格缺陷，从而导致他在看待问题的时候，完全没有站在他人的立场上，最终走上了一条不归路。



知识与理解

这个事件至今回想起来仍令人毛骨悚然。一个淳朴的农家孩子何以到动怒杀死自己的同窗好友？！犯罪心理学家对其分析结果是——“心理畸形”。由此案件可见，培养健康的心理对于人生是何等的重要！

请查找相关资料，分析导致马某犯罪的心理因素有



哪些?

一、心理

心理是脑的机能,是对客观现实的反映及在此基础上对行为的自我调节,是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情感、意志、动机、兴趣、能力、气质、性格等心理现象的总称。

二、心理现象

心理现象是心理活动的表现形式,存在于人的一切活动之中,我们日常生活中的所见、所闻、所思、所想以及苦辣酸甜、喜怒哀乐等,都是心理现象。

人的心理现象是多种多样的,它们之间的关系也是非常复杂的。但是心理现象是人们时刻都在产生着的,因而也是每个处于清醒状态的人所熟悉的。人在一切活动——劳动、学习和游戏中都有心理现象。比如,听到树叶的沙沙声;看到光亮、颜色;尝到滋味;闻到气味,摸到物体知道软硬、冷热等都是感觉。在这些感觉的基础上,能辨认出这是刮风、阳光,那是花朵、果实,等等,属于知觉。在离开了刺激物的作用后,原来听过的话语,看过的某些图形、物象仍“话犹在耳”、“历历在目”,这就是记忆。人不但能通过记忆把经历过的事物回想起来,而且还能想出自己从未体验过的事情,这是想象。凭借人特有的语言,通过分析综合、判断事物的本质及其发生、发展的规律,即是思维。

三、健康

健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯地指有无疾病。也就是说,它不仅涉及人的生理、心理,而且涉及社会道德方面的问题,包括生理健康、心理健康、道德健康的总和。

生理意义的健康,指躯体与器官的健康,要求无病而且健壮;心理意义的健康,指精神与智力的正常;社会(含道德)意义上的健康,指有良好的人际交往与社会适应能力。只有这三方面均衡发展的人,才是一个健康的人。

四、心理健康

心理健康不像生理健康那样可以用一些数据加以量化,如血压、心率、体温、脉搏、肝功能指数等。心理健康首先是没有心理疾病,然后要有积极发展的心理状态。狭义的心理健康仅指人的基本心理活动的内容完整、协调一致,能顺应社会并与社会保持同步。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续



的心理状态。所以，心理健康的完整含义是指不仅没有心理疾病或变态，而且个人在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的心境，并将这种心境发展成最佳状态。

现代社会之所以把心理健康作为健康的一项重要内容，是因为心理健康与生理健康一样，对人的正常学习、工作、生活而言都是必不可少的。一般的躯体疾病都会伴随一定的症状，我们容易觉察，比如出现打喷嚏、流鼻涕、喉咙发炎等症状时，我们会想到可能是感冒了，该注意保暖或者去看医生了。而心理疾病的症状开始时往往被我们忽视，当出现心理问题时，也只是认为心情不好而已。事实上，心理健康和身体健康一样，是需要我们关注的。心理健康者总是有较多的欢乐，体会到生活的意义和乐趣，并能较快地从挫折的阴影中走出来，自信地迎接生活的各种挑战。心理健康者通常是富有上进心和责任感的，他愿意挑起生活的重担，并努力运用他的智慧和体力去实现既定的目标。

当人的心理处于一种不健康状态时，生理状况也会出现异常变化，如果心理问题持续得不到解决，人的身体健康会进一步受到损害，直至出现躯体疾病。医学研究发现，很多疾病的发生发展是长期受紧张、焦虑、忧郁等不良情绪和其他心理因素影响的结果，这些疾病被称为心身疾病。常见的心身疾病包括神经性皮炎、瘙痒症、斑秃、支气管哮喘、偏头痛、高血压、心动过速、冠心病、胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、神经性厌食、糖尿病、肥胖症、月经紊乱等几十种。如果患者的心理健康状况不能改善，其所患的心身疾病不仅无法治愈，而且还可能会进一步恶化。

不良情绪对个体身体的危害有时是明显和严重的。如一个受到某个事件强烈刺激的人，在短时间内满头的黑发一下子全白了；一个极度气愤的人，有时会突然心脏病发作而猝死。不健康的性格和生活方式对个体身体健康的影响也会在一定时间后反映出来。生活经验告诉我们，一个心理健康的人常常是乐观者、身体健康者、长寿者。



请分析讨论如下例子，看看他们的心理是否健康？

一个五六岁的小孩玩扑克游戏正玩得开心，同伴走过来拿走他的扑克牌，他立刻大哭大叫。你认为他正常吗？如果他是一个与你年龄相似的中职生，你的评价又

如何？

当列车进站，车门打开，走下一位女郎。还没等她站稳，接她的男青年就不顾一切地跑上前来，抱着她拼命狂吻，全然不顾站台上旅客的观望和感受。



如果这位男青年是美国人，他的心理正常吗？如果这位男青年是中国人，你的评价又如何？

通过这两个例子，我们不难看出，人的心理健康与否是相对的。判断人的心理健康状况，必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则是变态的；某些行为发生在女性身上是可以接受的，而发生在男性身上则难以容忍；某些行为在特定的情境中是正常的反应，而在其他情况下就不正常了。



别自寻烦恼

美国心理治疗专家认为，如果你曾经或正在经历以下心态，就可能是在自寻烦恼。

1. 总盯住消极的事情不放 记着自己受到过多少不公正待遇；记着有多少次别人对你说话的态度不友善。老把注意力集中在那些不好的、吃亏的事上，你就会习惯性地运用消极思维来给自己制造烦恼。

2. 目标定得高不可攀 做事时总是抱着不切实际的幻想，不能着眼现实，这样的人最痛苦也最烦恼。

3. 惯于用挑剔的眼光看待他人 对别人不屑一顾，习惯性地把别人看得低自己一等，认为别人浅薄，不值得交往。你在贬损别人的同时，也被别人拒之门外。

4. 总是喜欢批评别人 绝不去赞扬别人，喋喋不休地批评、挑刺、埋怨、小题大做。这是制造隔阂、自寻烦恼的“妙法”。

5. 觉得自己费力不讨好 很多人为家务过度操劳，然后对自己说“我的骨头架子都累散了，谁也不把我当回事，大家都在利用我。”经常这样想，必定使你烦恼异常，而且还能使周围的人感到讨厌，令你的感觉变得更糟。

6. 总爱做最坏的打算 “我早就知道会如此”。如果你总是预感到有什么坏事，它们多半是会出现的。

7. 遇到问题拖着不及时解决 当问题第一次出现时就正视它，它就很容易化为乌有。反之，如果错过了解决问题的时机，索性再往后拖拖。这样，只会使问题变得更糟，会导致愤怒和苦恼埋在心底几个月甚至几年。

8. 把责任都揽到自己身上 如果你把别人的问题都揽到自己身上，如果把某些人不喜欢你的责任也统统归因于自己，要不了多久，你就会忧郁成疾。



专题二 心理健康标准与维护

心理健康并不是一种固定的状态,心理健康的人也不是对任何事情都能愉快胜任,只是在对待环境与挫折的反应上,能更多地表现出积极性的适应倾向。相反,心理健康水平低的人则较多地表现出消极型的适应和不适应的倾向。由于衡量人的心理健康状况的标准非常复杂,时至今日没有一个完全统一的标准,因此,若是对一个已经诊断出心理健康方面有缺陷或障碍的人,那就要通过心理咨询或辅导人员进行及时辅导等方式进行治疗,从而达到维护心理健康的实际效果。



案例与问题

新生刚入学不久,在一堂《财务会计》课上,当同学们都在阅读老师指定的内容时,小雨依旧玩着卷笔机,老师走过去,示意他停下手中的摆弄,拿起书本,小雨抬起头看了老师一眼,动作依旧。老师收了她的卷笔机,当老师转身离开时,他又拿起了文具盒上下摇晃,老师再次走到他身边,指指文具盒,又指了指《财务会计》书,小雨将文具盒甩得更响了,老师无奈,拿起了《财务会计》书,轻轻地对他说:“不喜欢《财务会计》书,就扔了吧。”小雨连忙扔下文具盒,抢走了《财务会计》书。接下来,教室里传来了小雨刺耳的朗读声,引得全班同学哄堂大笑。于是老师忍无可忍将他拉出了座位,站在教室走道上。这样的事情一段时间以来曾在该班课堂上反复出现。肇事者小雨就是这样一个极聪明但却有着极强的逆反心理的孩子。课堂上,他我行我素,一旦被老师批评,便破罐子破摔,和老师对着干。他的出现就如一颗定时炸弹,可以搅乱你所有的教学秩序。经过调查发现,小雨其实是自尊心极强的学生,当他被批评时,他用反叛维护着自己易碎的心,想以此保护自己,维护自己的尊严。因此对于这样的学生,简单的训斥,粗暴的恐吓,对他只能造成更大的伤害。针对他的特点,该怎么办呢?



知识与理解

一、 中职生心理健康的基本标准

1. 智力正常 智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力和思维等的综合表现。智力和认识能力的正常发展,是中职学生求学阶段的重要心理条件,也是心理健康的重要标准。主要表现为:有强烈的求知欲,乐于学习,对新问题、新事物有浓厚的兴趣和探索精神,表现出能动性;智力各因素



在活动中能够有机结合、积极协调，正常地发挥作用。

2. 对现实能积极适应 中职学生较强的社会适应能力表现为能遵守学校的规章制度；积极地投入到各种课程的学习活动中去；能正确地了解社会、认识社会，对社会现状有较清晰的、正确的认识，对社会的发展趋势有充分的了解；当自己的需要和愿望同社会、集体的利益或要求发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求和社会协调一致；能摆脱或排解心理困扰；对自己在日常学习生活中碰到的各种困难和问题，能用有效的办法妥善地解决；能较好地适应外部的变化，不论外界环境的变化和个人遭遇的优劣，都能面对现实，调整好自己的心态，以积极的态度去适应。

3. 自我意识客观、全面 能正确认识自己的机体状态、认识过程、情感过程、意志过程、行为方式；了解自己的气质、性格、能力；能实事求是地看待自己的学业成就；有切合实际的志向和世界观、价值观、人生观；能正确认识自己的长处和不足，能恰如其分地表现自己；对自己的优点欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点不回避，即使对无法补救的缺陷，也能泰然处之，不过于自责、自暴自弃。

4. 人际关系和谐、相容 喜欢与人交往，既有稳定广泛的一般朋友，又有无话不谈的知心朋友；在与人交往中不卑不亢，保持自己的个性；宽以待人，乐于助人；客观评价自己和别人，取人之长，补己之短；在群体中，既具有合作与竞争的协调意识，不强迫别人的意志，又有独立自主的意识和能力，不随意附和他人，但能适当地听取别人的意见；与异性保持热情而理智的交往。

5. 行为协调，反应适度 心理健康的行为协调表现为两个方面：一方面是意识与行为一致，即言行一致；另一方面是在相同或类似情境下的行为表现一致，从而达到思想与行为的统一、协调，思维逻辑性强，生活有条有理，行动有条不紊，做事有责任感。心理不健全的人，思维紊乱，思维时有矛盾，言行不一，语无伦次，做事有头无尾或三心二意，处事毫无秩序。

反应适度是指反应的强度与刺激的强度相适应，强的刺激引起强的反应，弱的刺激引起弱的反应。心理健康的人对刺激能做出适度、恰如其分的反应。不会因小事而大悲大喜，痛不欲生，亦不会对极强的刺激反应冷漠，无动于衷。

6. 心理行为符合年龄特征 中职学生精力充沛，思维敏捷，情感活跃。与此相适应，行为上应表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎。但如果出现所谓的“少年老成”现象，也是一种心理不健康的表现。中职学生毕竟不同于小学生，他们的自我控制能力强，不再像小学生那样喜怒无常、好吵好闹。



7. 情绪稳定乐观 表现为乐于学习、生活，善于从学习和生活中寻求乐趣，对生活和未来充满信心和希望；能适度地表达和控制自卑，自尊自重；在人际交往中既不自卑自大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的种种需要；对于自己能得到的一切感到满意；始终保持乐观、豁达、丰富、充实的心境；既能克制约束自己，又能适度宣泄，不过于压抑。

8. 意志坚强，果断自制 在行动的自觉性、果断性、顽强和自制力等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式。具备面对失败的不屈服性，面对厄运的刚毅性，面对困难的勇敢性和坚韧性；有毅力，能持之以恒，保持正常的学习和生活。

9. 个性结构日趋完善 个性是一个人经常的、本质的和别人相区别的心理特点的总和。它包括心理倾向性（如需要、动机、兴趣、意志、人生观等），个性心理特征（如能力、气质、性格等）。这就要求中职生应具有良好的气质、完整的性格、健全的人格、较强的能力；具有正确的动机、广泛的兴趣和坚定的信念。

10. 性心理结构健全 中职学生正处在身体发育的“第二个高峰期”，身体的发育易促使其心理变化，对异性产生朦胧的好感，但在行为上能正确把握这种与异性交往的度，能正确认识和理解自己生理和心理发展特点，正确对待自己的性意识和各种性信息，具有科学的性知识和健康的性态度。

二、心理健康的维护

心理健康与人的心理失调是一个复杂动态过程，不是截然分开的。人在生活实践中，心理总是不断变化的。某一阶段，心理平衡、情绪稳定、心情愉快，自我感觉良好，是一种健康的心理状态；某一时期，心理不平衡、情绪低落、自我感觉不好，是一种暂时的心理失调，如果得到及时调整，又可恢复健康状态。如果心理失调继续发展，则可达到心理障碍的程度，再继续发展则可发展到心理疾病程度，这就必须进行心理调适和心理治疗，才能恢复到心理健康状态。因此，维护健康心理是现代人所必须注重的心理教育内容。维护好心理健康，能使人以积极有效的心理活动，平稳而正常的心理状态，去适应发展的社会与自然环境，从而实现幸福生活的目标。那么，如何维护自己的心理健康呢？

1. 培养良好的心理素质 人的心理素质与人的心理健康有密切的关系，情绪稳定、乐观、坚强、勤劳、与人为善、助人为乐等良好的心理素质，都能促进心理健康。暴躁、任性、贪图安逸、心胸狭窄、虚荣心、嫉妒心等不良心