

心理健康教育

新一轮课程改革高中选修课教材

◎ 郭斯萍 钟声震 康 宇 主编



江西教育出版社
上海科技教育出版社
浙江教育出版社
福建教育出版社



新一轮课程改革高中选修课教材

心理健康教育

主 编 郭斯萍 钟声震 康 宇

副主编 严蔷薇

编 著 (以姓氏笔画为序)

刘红辉 严蔷薇 巫文胜 罗赣权

郑治国 钟声震 郭斯萍 唐 民

康 宇 赖日生

江西教育出版社

上海科技教育出版社

浙江教育出版社

福建教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 郭斯萍主编. —南昌: 江西教育出版社, 2003. 3

新一轮课程改革高中选修课教材

ISBN 7-5392-3969-7

I. 心... II. 郭... III. 心理卫生—健康教育—高中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 019450 号



新一轮课程改革高中选修课教材

心理健康教育

郭斯萍 钟声震 康 宇 主编

出版发行

江西教育出版社

上海科技教育出版社

浙江教育出版社

福建教育出版社

印刷装订

江西科佳图书印装有限公司

1000毫米×1440毫米 32开本 5.125印张

2003年4月第一版 2003年4月第一次印刷

ISBN 7-5334-3969-7

G·3724 定价: 7.15元

目 录

第 1 讲 健康新观念	1
一、什么是心理健康	1
二、我是谁	8
第 2 讲 战胜自我	15
一、走出自卑	15
二、志不强者智不达	21
第 3 讲 培养创造性	28
一、保护个性	28
二、锻炼想像力	34
第 4 讲 高效复习	41
一、记忆的奥秘	41
二、方法高于天赋	52
第 5 讲 挑战高考	61
一、如何面对“3+综合”	61
二、应试心理调节	67
第 6 讲 人际交往	83
一、沟通的艺术	83
二、花开太早是个美丽的错	90

第7讲 生命没有捷径	97
一、感激父母	97
二、自立成人	102
第8讲 性格与职业	108
一、优化性格	108
二、我能做什么	116
第9讲 需要不是欲望	124
一、抵制诱惑	124
二、虚虚实实话网络	130
第10讲 珍爱生命	135
一、拒绝毒品	135
二、警惕艾滋病	141
教学建议	147
后记	151

第 1 讲

健康新观念

一、什么是心理健康

长镜头

[镜头一]1997年9月,中国科学院心理研究所王极盛研究员采用自己编制的中国人心理测量量表,对中学生心理健康问题进行了检测。结果发现,18%~36%的中学生存在心理健康问题。其中,人际关系有问题者占17.9%~44%,心理健康承受力有问题者占28.1%~51.9%,适应性方面有问题者占28.1%~68%,心理平衡方面有问题者占18%~41%,情绪稳定性有问题者占28%~54%,有焦虑问题者占18%~52%,有抑郁问题者占18%~44%,有敌对问题者占16%~35.7%,有偏执问题者占14%~50%,有躯体问题者占10.4%~40%。该研究认为,无论是学生心理健康整体的水平,还是心理健康10个分指标的水平,都存在着较严重的问题。

[镜头二]美国社会学家英格尔斯在《人的现代化》一书中指出:“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度之真实生命力的广泛的心

理基础,如果执行和运用着这些现代制度的国民自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,仅仅依赖外国的援助,先进的技术和民主制度的引进,都不能成功地使其从一个落后的国家跨入自身拥有持续发展能力的国家。”

智慧园

世界卫生组织(WHO)的健康定义是:一个人生理、心理和社会适应都处于正常状态。

健康的 10 个标志是:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到精神压力;

2. 善于休息,睡眠良好;

3. 处事乐观,态度积极,勇于承担责任;

4. 应变能力强,能适应外界的各种变化;

5. 能抵抗普通感冒和传染病;

6. 体重合适,身体匀称而挺拔;

7. 眼睛明亮,反应敏锐;

8. 头发具有光泽而少头屑;

9. 牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血现象且颜色正常;

10. 肌肤富有弹性。

理。康必軀健
的有体,你
心健,未的有



可见,世界卫生组织提出的以上定义与标志,既包括生理健康也包括心理健康。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康。生理健康和心理健康是紧密联系的,它们对人的发展具有同等的重要性。一方面,心理不健康不仅阻碍智力水平的正常发挥,影响社会适应力,而且还可能引起或加重生理的疾患;另

一方面,生理不健康也会引起心理问题的产生,如有的人对自己的生理疾病或生理缺陷不能正确对待,或者愤世嫉俗,或者自卑厌世,甚至自杀身亡。当然,身心关系并非简单的对立或平行关系,身体健康不能保证心理一定健康,而身体不健康也未必心理都不健康。

心理健康可以看作是人的一种理智健全的行为方式或心理状态,它引导个体朝着有利于自身和人类的方向发展。依照著名心理学家马斯洛的观点,心理充分健康的人应具备 15 个方面的特质:

粘 贴 板

马斯洛(Maslow,A.H.1908—1970),

人本主义心理学的创始人和重要代表人物。他的理论体系的核心内容是“自我实现”论、需要层级论。他的健康人格理论对现代人心理治疗具有重要的意义,成为公认的健康人格的标准。

1. 对现实采取客观态度,不从主观愿望看问题,能洞察现实的本来面目。

2. 知道自己的长处,也承认自己的缺点,宽容别人的缺点。

3. 言行坦率不造作,一切发自自然本性。

4. 热爱自己的事业,能献身事业,而不是以追逐金钱、名望和权势为目的。

5. 有独处和独立的需要。不回避与人接触,但不依赖他人,能自己拿主意,作决断。

6. 对于文化和环境的变化能处之泰然,意志自由。

7. 能欣赏生活,有持续的新鲜感。

8. 有精神生活的幸福感和丰富感,较一般的人更具有经常的“高峰体验”。

9. 对人有强烈的同情心,能关心他人,帮助他人。

10. 拥有持久深厚的人际关系。

11. 有民主的思想倾向,平等待人,虚心向有见识的人学习。

12. 具有坚定强烈的伦理道德观,决不为达到某种目的而不择手段。

13. 富有幽默感,不嘲笑他人。

14. 富有创造革新的思想和能力。

15. 不随波逐流,能保持内在的超脱,不受现实的束缚。

但心理健康不是一个静止的理想标准。可以肯定地说,绝对、永远心理健康的人是没有的。绝大多数人都处在健康与不健康的边缘状态,有人称之为“第三状态”或“亚健康状态”。社会医学家的观点是:“90%的就医者可能没有病,或是无病呻吟,或是以病人的角色换取他人的同情与关注;而90%的正常人也许有病,他们正遭受现代社会的各种应激与压力,如升学、就业、求职、下岗……他们随时会成为病人。”这种观点辩证地阐明了健康的相对性,关键要及时发现和调整亚健康状态,不要听之任之,日积月累,成为严重的心理疾病。

中学生正处于身心巨变的发展关键时期——青春期,伴随着身体生理的急剧变化,心理上也随之发生巨大变化:智力获得了巨大的进步,认知结构和思维过程更合理和完善,学习复杂事物、解决复杂问题的能力大大提高;自我意识高涨,性意识萌动,关注自己的变化和别人的评价;情绪体验日趋丰富、细致,稳定性降低,矛盾与变化强烈突出;人际交往上,对同伴关系的依赖增强,与父母家庭的联系削弱,对教师的信赖与批评共存;两性话题使青少年的意识、心境、行为染上了一层神秘、难以捉摸的色彩。总之,生理、心理的发展的不平衡,必然带来心理上的不适应,青春期健康成了个体、家庭、学校、社会共同关注的问题。

正确认识自我是心理健康的一个重要内容,它制约着人的情绪和行为。心理健康者能正确认识自我,审时度势地选择好自己发展的目标,及时调控心情。无论是升学就业还是经商从政,他们都能够直面人生,不为失败所困,不为疾患所累,不为富贵所淫,不为名利所惑,从而保持心境平和,乐观向上。心理调节与社会参与能力的提高是促进心理健康的基础,只有重视心理修养,善于扬长避短,不断学习,积极进取,才能提高心理健康水平。

小舞台

1. 小组交流:在小组中每个成员用轮流发言的方式表述以下需要

交流的问题。

问题:请说说你以前对下列情境的处理方法和现在的可能做法。

- (1)心情不好,闷闷不乐;
- (2)莫名其妙地焦虑不安、心神不定;
- (3)脾气暴躁或有不可言状的无名火;
- (4)人际关系紧张,看谁都不顺眼;
- (5)心理压力太大,感觉喘不过气来;
- (6)厌学甚至逃学;
- (7)明知有些想法没有必要,但还是摆脱不掉;
- (8)一遇到紧张事情,例如考试,就肚子疼或者腹泻、腰背疼、恶心呕吐等。

2. 全班交流:每组指派一个人到全班交流,交流者结合小组交流中自己的体验,表明自己将如何重视心理健康重要性的观点,用具体事例加以说明。

归真途

1. 根据 WHO 关于健康的十大标志,检查自己现在的身心健康状态。
2. 每人找 3~5 条有关心理健康的格言,张贴在自己常看得到的地方,以提醒自己尽量保持良好的心态。
3. 中国古代十分注重身心健康,体会以下言论中的身心协调术:
 - (1)管子说:“凡道无所,善心安爰。”养心要“正静(形体要正,心神要静)、平正(和平中正,节欲去凶)、守一(专心致志,独乐其身)”。
 - (2)老子主张:“见素抱朴,少私寡欲。”
 - (3)《黄帝内经》认为,“静则神藏,躁则消亡”,“恬澹虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”。
 - (4)孔子认为:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”

精彩链接

青少年期常见的心理问题

青少年期是一个从幼稚走向成熟的过渡期,是一个朝气蓬勃、充满

活力的时期,是一个开始由家庭更多地迈进社会的时期,同时也是一个变化巨大、面临多种危机的时期。据专家估计,我国目前初中生心理不健康的约为15%,高中生约为19%。在心理咨询中,青少年期常见的心理问题大致表现为如下几个方面:

1. 抑郁症

青少年心理问题中最常见也最严重的要数青少年抑郁症,因为其导致的自杀可给家庭带来不可估量的伤害和损失。如果学生在一段时间内体验到心情不愉快、高兴不起来、烦闷;平时感兴趣的事情变得乏味;思考能力下降、脑子变钝了、注意力难集中、记忆力减退;学习失去了动力、人变“懒”了甚至厌学;对成绩下降变得无所谓或对什么都无所谓;失眠、全身乏力、食欲不振;甚至感到活着没意义、产生轻生的念头等,应及早求教于专科医生,以防不良后果的发生和疾病的进一步恶化。

2. 异性恐怖症

异性恐怖症是青春期常见的心理疾病。表现为见到异性表情不自然、脸红、怕跟人对视或怕被别人注视,控制不住用“余光”看人或控制不住看对方的敏感部位,觉得别人能看出他(她)的表情变化和窘态,能洞察到他(她)内心的想法等。于是避开他人,与人交往受到影响,非常焦急痛苦,但往往因症状难于启齿而不敢就医。通常要到参加工作之后,感到实在无法忍受才寻求治疗,从发病到治疗已煎熬了多年甚至十余年。强迫症也存在类似的情况。

3. 性烦恼和性困惑

性烦恼的产生是由于性意识觉醒之后,青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年的心理冲突。他们常认为“性是不好的”、“对异性长辈出现性幻想是可耻的”、“手淫对身体是有害的”等,出现对性的消极评价和过度的性压抑。通过对各种神经质症状的深入研究,我们有理由相信,由错误的性观念而引起的对手淫、性幻想等的严厉的自我惩罚(心理的或生理的),是导致神经质症状发生的重要原因之一,尤

其是严重的自卑感、对人恐怖症等症状。男孩对手淫、遗精、性梦的错误认识,女孩对月经、性幻想、自己体象的消极认知和评价,偷看黄色录像,早恋及过早性行为等,是青少年期较为突出的心理行为问题。改变对性的态度应是人生心理修养的一个重要内容。净化社会风气,学校积极开展心理健康教育(包括性心理教育),组织各种有益于中学生心理健康的丰富多彩的活动,培养高尚情操以及家长改变传统观念,早期给予孩子健康的性教育等,对中学生的性心理健康发展非常重要,必要时应接受专业心理咨询,不要耽误孩子。

4. 学习压力

对于不少青少年而言,惟一的任务就是读书。中学生学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力,因为学习压力而陷入痛苦的青少年屡见不鲜。这其中不乏重点学校成绩优秀的学生,他们的思想压力常来源于他们对学习现状的不满和不恰当的比较,不能接受自己的现状,过分注重结果,注重浅层次的攀比,体会不到学习的真正意义。考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等,是青少年及家长前来咨询的常见问题。这些情况在期中、期末、中考、高考、周围环境发生重大变化(如父母关系发生突变等)时更为集中和突出。有些青少年承受不了这些心理压力,有时会表现出异乎寻常的反抗情绪,形成家庭暴力,极个别甚至消极自杀。现在全社会都在呼吁给中小学生减压,希望情况会有所好转。

5. 人际交往的压力

随着年龄的增长、独立意识的增强,青少年与社会的交往越来越广泛,他们渴望独立的愿望日益强烈,社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需要。因人际关系压力而烦恼的年轻人通常表现为自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等。一方面,他们要求独立,希望能够摆脱依赖父母的生活,渴望走出家庭,建立伙伴关系;另一方面,又缺乏信心,害怕挫折。尤其是那些性格内向,心理承受能力较弱而自尊心又极强的青少年,很容易在集体中感到压抑和孤独,被这种心理阴影笼罩而不能自拔。家长、教师或心理工作者应帮助青少年改变一些不恰当的认知和态度,引导青少年客观分析自己

的现状,学会接纳自己,允许自己有缺点、有失败、有可能丢面子。完美的人不存在,不要过分苛求自己,也不要对外界寄予过多过高的期望,相信自己,在实践中逐步地增强信心,培养技巧。

6. 沾染不良习惯和不良嗜好

青少年期虽然身心发展较快,但此时他们思想尚未成熟,认识社会能力、辨别是非能力不强,自我控制能力差;同时青少年好奇心及模仿性强,使他们很容易受同伴或不良社会风气的影响,易养成不良习惯和沾染不良嗜好。现在有不少青少年沉迷于电子游戏、电脑游戏或上网而不能自拔,身心健康受到了严重危害,部分青少年因交错朋友甚至走向吸毒、偷窃违法犯罪之路。另外,具有行为问题(如反社会行为、家庭暴力、出走、自杀等)的青少年,通常是遭到过太多的批评、指责或遗弃,他们对成年人几乎都充满敌意、不信任甚至报复的心理。如何正确引导青少年,是家庭、学校和社会的共同责任。

二、我是谁

长镜头

[镜头一]从前有一个和尚犯了法,被一名军士押往外地服刑。途中吃饭的时候,和尚设法灌醉了这名军士,从他身上取下钥匙,打开锁住自己的木枷,锁在军士的身上,并剃光了军士的头发,然后逃走了。军士醒来后,发现和尚不见了,刚要起身查看,又发现自己被木枷锁住了。他摸了摸头,这才松了口气:“嗯,和尚还在。可是我到哪里去了呢?”

[镜头二]小丽以高分考上了一所重点中学,读高一。现在她觉得自己身体、容貌都发生了很大的变化,而且变得特别喜欢照镜子,早上从家里出去之前要照,上课的时候也想照,放学的路上,遇到有镜子的橱窗也会远远地照一照。有时会对镜子发呆:我是谁?我是怎样的一个人?还经常对着镜子变换发型、服装,欣赏自己。她也觉得不该这样过分

地关注自己。老师说女孩子喜欢照镜子了,学习就会分散注意力,成绩就会下降。她不想有这样的结果,照镜子确实花费了不少时间和精力,可是她一天不照几回镜子就好像找不到自己似的。

智慧园

自我又称自我意识,就是一个人对自己以及自己与他人关系的意识。它是意识的一种,也是人的意识的一个重要特征。自我意识具有复杂的心理结构,可以分为生理我、社会我和心理我。

生理我就是个人对自己的生理属性的意识,包括对自己的身体特征和生理状况的意识。如意识到自己的高矮、胖瘦、美丑、黑白、力量的大小、体质的强弱等内容。生理我使一个人把自我和非我区别开来,意识到自己的生存是寄托在自己的躯体上的。生理我是自我中最基本的内容,是其他自我内容的基础,它也是在自我形成过程中最早形成的内容,认识自我最早是从认识生理我开始的,照镜子、体检、运动都是认识生理我的具体途径,而饮食均衡、科学锻炼、讲究卫生则是完善生理我的基本途径。

社会我是指个人对自己的社会属性的意识,对自己在社会和集体中的地位与作用的认识,包括个人对自己在各种社会关系中的角色、地位、权利、义务等的意识。社会我是由历史、文化、社会造成的,作为一种类存在物,自我具有社会性的要求与能力。社会性意味着不同的个体之间的相互联系、了解与共处。例如,一位高中生,在学校里,他要意识到自己是一位学生,要读书学习,明确作为学生的责任与义务;在家里,他是儿子,还可能是哥哥或弟弟,他要意识到不同于学生的责任与义务。人们是通过家庭生

有些人了解全世界,但不一定认识自己。



活、工作事业、社团活动、人际交往中所充当的社会角色来认识自我、发展自我的,所充当的社会角色越多,自我的内涵就越丰富。所以一个人越敢于承担社会责任,越善于宽容理解、与人合作,他的社会我就越完善。一个人离开了他所承担的具体的社会角色,就无法认识到社会我的存在,就无法找到个体生存的社会意义。

与生理我一样,社会我也是一种有差别性的物质与意识的存在。生理我与社会我的区别仅仅维持在“生理—物质”的水平上,即社会我只是使个体从生理性差别发展到物质性差别,社会我并不能从本质上消除自我的个别性。“贫居闹市无人问,富在深山有远亲”便生动地揭示了社会我的差别本质。

除了生理我、社会我外,自我还有一个重要的内容就是心理我。心理我是指一个人对自己的心理属性的意识,包括对自己的感知、记忆、思维、智力、性格、气质、动机、需要、价值观和行为等方面的意识,它使人能认识并体验到内心进行的心理活动。心理我决定了个体的个别性与通融性。即一方面它意味着每个自我都是独一无二、不可由他人代替的,每个人必须体现自我生存的意义,必须独立自主,不断探索创新,让世界因为有你的存在、你的创造而更加丰富多彩;另一方面,心理我的高级发展阶段——精神自我——可以打破人与人之间自我的篱笆。也就是说,只有精神自我才能真正消除自我的个体性,消除因为自我的生理性、社会性所带来的差别与隔阂。他人的躯体受了伤,旁人的躯体感觉不到痛,这是自我的生理性隔阂所决定的;“贫居闹市无人问”,这是个体的社会性隔阂所决定的。但是,精神自我不一样,它能体验到他人躯体的伤痛,也能感受到他人心灵的伤痛,当然它也能分享到他人的快乐与幸福,这也就是中国古代哲学所推崇的“仁”的境界。因此,惟有精神自我才能彻底消除个体的差异与隔阂。精神自我发展出了人的独特的通融能力,这是自我意识高度发展而形成的一种高于思维过程的认识能力。通融能力具体表现为人与万物(包括人与自然、与他人)之间的共鸣或无隔膜的关系,也就是中国文化所追求的所谓天人合一的境界。人不仅能与人相通,还能与万物相通,因为天人本来就是一体,只是后天的原因造成了两者的隔膜。就像人的感知能力会因为生理性的麻

痹而消失一样,人的这种通融能力也会由于人的意识的“麻痹”而消失,所谓“麻木不仁”就是这个意思。

处于青春期的中学生,自我意识开始迅速地发展起来。像长镜头中的小丽变得特别喜欢照镜子,特别在乎别人的评价,强烈地想知道“我是谁”。生理上,“第二性征”正在出现一些微妙的变化,他们很想揭开这个神秘的面纱;心理上,他们经常无端地产生一些莫名奇妙的烦恼和惆怅,女同学变得多愁善感,男同学则表现出更明显的“叛逆性”。在家里,他们希望父母把他们当作大人来对待;在学校,他们渴望老师和同学的关注与尊重;在社会上,他们生平第一次如此强烈地渴望得到友谊,渴望与人交往,渴望参与社会,承担起社会责任。

总之,自我就是一个人对自己三个“我”的意识及观念系统,它是稳定的,但它又在不断地发展变化中。自我的稳定性也称为自我的同一性,

著名心理学家艾里克森(Erikson,E.H. 1902—1994)

认为,同一性问题是青少年的核心问题,主要表现为生理我、社会我和心理我的相生、相融、相励的关系。若三个我“打架”,

贴 贴 板

自我同一性——就是个体对自己是谁,在社会上应占什么样的地位,将来准备成为什么样的人以及怎样努力成为理想中的人等一系列问题的认知。同一性的获得,能使个体对自己产生肯定性的评价,从而切实可行地去完善自我。爱是获得自我同一性的重要条件,关爱自己、关爱他人能帮助个体发现自己身上的良好品性,发掘自己的潜在能力,使自己的心灵处于安宁和谐的美妙境界中。

便会造成自我的“同一性危机”,严重的还会导致人格分裂。艾里克森曾经说过:“在人类的生活中,有一个自然的迁移时期:青春期。恰似空中飞人一般,年轻人在激烈的运动中,必须撒手童年安全的一头,伸手去紧紧抓住成年期的一头。”自我同一性其实就是连接儿童期和成年期的绳索,如果你能获得自我同一性这根绳索,那么,你将顺利度过充满危

机的青春期,否则,就会陷入自我的迷宫,不知道“我是谁”,不了解“我要做什么”,不明白“我要成为怎样的人”。

自我的稳定是相对的,是在一定历史、文化、社会和时代背景下的人的丰富的生命与心理潜能的暂时实现。自我的本质是变化与发展的,生理我会有成熟的极限,但社会我、心理我的发展没有极限,它们真正决定着自我的本质特征和发展水平。换句话说,正是社会我特别是心理我的不断变化,决定着自我的不断变化,我们就是要在这种变化中,不断地认识自我,突破自我,发展自我。

小舞台

1. 心理小实验:各位同学全身放松,做表象训练。老师说到下面的某一人物,同学们就再现出该人物的音容笑貌、形态特征。再现每个人物各用一分钟。

(1)电影明星赵薇 (2)自己的妈妈 (3)自己

同学们会发现前面两个人物的音容笑貌很快就再现出来了,而对自己的再现却相当困难和模糊。这说明一个人认识自己不容易,要以别人为镜,通过他人的评价来认识自己,要经常把自己当作客体来认识。

2. 猜一猜这是谁?

请一名同学做猜者(可自愿报名)到讲台上来,老师在黑板上写出班上某一同学的名字,让全班同学都看到,只有猜者不知道。然后让猜者提问,同学们回答 YES 或 NO,猜者可从生理方面、社会方面、心理方面各提三个问题,如:他(她)个子高吗?他(她)喜欢参加集体活动吗?性格开朗活泼吗?根据同学们的回答判断黑板上的名字是谁。

这个游戏生动有趣,既能让被猜者很直观地看到别人对自己的评价,又可以加深同学之间的相互了解。

归真途

1. 认识自我有三个途径:

(1)通过别人的评价来认识自我;

(2)通过反省来认识自我;