



中小学生的 健康心理

林珍◎编著

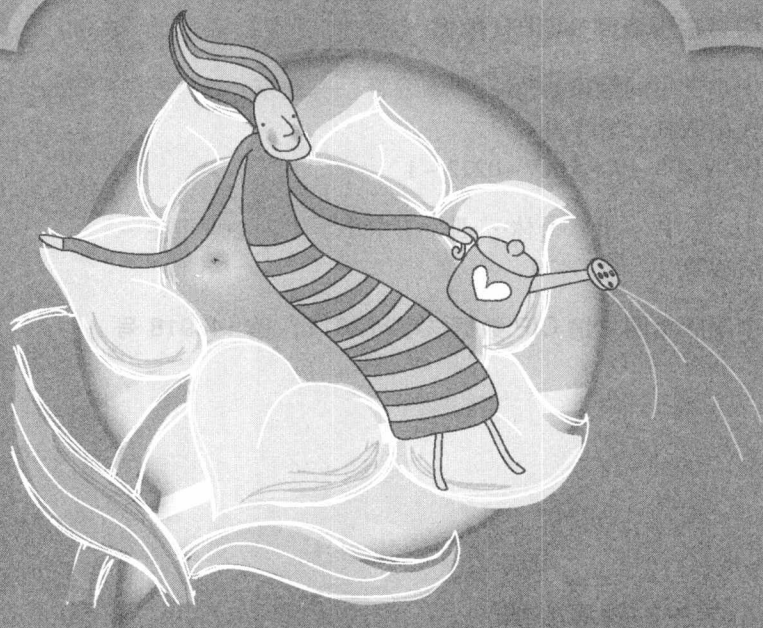


NLIC2970859534



心理素质是一个人综合素质的基础，因此培养青少年的健康心理具有重要的意义。本书就广大中小学生如何为自己培养一个健康的心理做了精确细致的分析。

 中国出版集团
 现代出版社

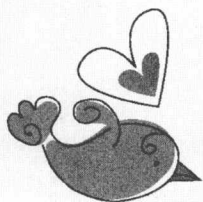


中小学生的 健康心理

林珍◎编著



NLIC2970859534



心理素质是一个人综合素质的基础，因此培养青少年的健康心理具有重要的意义。本书就广大中小学生如何为自己培养一个健康的心理做了精确细致的分析。

中国出版集团
现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生的健康心理 / 林珍编著. — 北京:
现代出版社, 2011. 9
ISBN 978 - 7 - 5143 - 0272 - 1

I. ①中… II. ①林… III. ①中小学生 - 心理卫生 -
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146918 号

中小学生的健康心理

编 著	林 珍
责任编辑	张红红
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真)
网 址	www. xiandaibook. com
电子信箱	xiandai@cnpitc. com. cn
印 刷	三河市人民印务有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2012 年 9 月第 1 版第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 0272 - 1
定 价	25. 80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前言

FOREWORD

现在，不少中小學生經常感覺“很累”，埋怨老師和家長管得太多、太嚴，個別中小學生動輒離家出走，甚至跳樓自殺。越來越多的中小學生表現出不良的心理問題。北京師範大學發展心理研究所“中小學生心理素質建構與培養研究”課題組曾經發布過一項《中小學生心理健康調查報告》，調查顯示，在北京、河南、重慶、浙江、新疆等五個不同地區抽樣選取16472名中小學生中，小學生有異常心理問題傾向和嚴重心理行為問題的比例占到了20.6%，初中生有異常心理問題傾向和嚴重心理行為問題的比例占17.1%，高中生有異常心理問題傾向和嚴重心理行為問題的比例是17.3%。

這一比例乘上全國中小學生龐大的基數，存在心理問題的中小學生數量也足以讓人為之擔憂。由此可見中小學生心理健康養成的重要性和急迫性。

健康的心理對於正處在樹立人生觀、養成良好性格的中小學生來說尤為重要。無法想象，一個心理不健康或亞健康狀態下的學生能有一個健全的人格，一個堅韌、樂觀的性格。現代醫學證明，擁有一個健康的心理，對一個人的一生有着十分重要的意義。而一個健康心理的養成除了學校、社會、家庭環境外，中小學生自我習慣的養成也是十分重要的。

本书针对当前中小學生普遍存在的心理健康问题，在“心理健康理论篇”“心理健康问题篇”“心理健康方法篇”等几个篇章中讲述了心理健康的重要性、介绍了中小学学生如何在学习、生活中、人格上养成健康心理的方法。文字浅显易懂，事例活泼生动。是一本非常适合中小學生阅读的心理健书籍。



Contents

目 录

心理健康理论篇

认识心理的实质	1	如何区分失常心理与正常心理?	34
保持心理健康	5	心理疾病是怎样产生的?	35
中小学生心理发展的动力	12	心理疾病的三个发展阶段	37
中小学生心理发展的年龄特征与个别差异	14	怎样正确对待心理疾病?	39
中小学生观察能力的发展	17	如何消除心理疲劳?	42
中小学生记忆能力的发展	19	幻觉、错觉和空想的区分是什么?	45
中小学生思维能力发展的特点	25	什么叫做“观念固执”?	50
.....	25	你神经衰弱吗?	52
中小学生智力品质的发展	27	失眠的原因、种类和对策	54
中小学生想象能力的发展	30	人为什么要睡眠?	59
中小学生的学习兴趣	31	人为什么会做恶梦?	62
		为何伍子胥一夜之间须发皆白?	68

心理健康问题篇

什么是心理失常与心理正常?	32	为什么有的人暴躁易怒?	71
		为什么有的人感情脆弱?	75
		什么是心理“补偿作用”?	77

为什么有些人会自寻烦恼? ... 80	“冥想放松” 心理疗法 136
为什么有的人情感淡漠? 83	“大脑训练” 心理疗法 139
为什么会产生自卑感? 87	“心理疏导” 心理疗法 142
怎样消除惧怕心理? 92	“运动健康” 心理疗法 144
“抗拒心理” 与 “攻击行为” 是怎么回事? 97	“生物反馈” 心理疗法 146
“双重人格” 是怎么回事? 100	“系统脱敏” 心理疗法 149
你属于哪种性格类型? 102	“格式塔” 心理疗法 151
	“大笑” 心理疗法 155
	“色彩” 心理疗法 161
	“气味” 心理疗法 164
心理健康人格篇	
偏执型人格障碍 107	心理健康维护篇
分裂型人格障碍 111	中小学生心理健康的标准与
反社会型人格障碍 115	维护 168
回避型人格障碍 119	心理平衡与心理养生 171
依赖型人格障碍 124	抑郁危害身心健康 174
自恋型人格障碍 127	保持心理健康 178
心理健康方法篇	克服嫉妒心理 190
简述心理疗法 131	防范自杀心理 197



心理健康理论篇

认识心理的实质

心理学是通过研究心理现象来揭示人的心理活动规律的科学。简言之，人的心理是人脑对客观现实的能动反映。

一、心理是脑的机能

人脑是心理活动的器官，大脑皮质是信息的存储器和行为的调节器，心理是脑的机能。没有脑，就没有心理活动，脑受了损伤，心理活动就要受到严重的破坏，即使有完好的耳目的人也可以变成全聋、全瞎、全哑，或者丧失随意活动能力。心理疾病，或精神病患者也来自脑的机能的障碍，一旦脑的活动恢复正常，心理活动也会随之改善。可见，心理活动与脑是直接联系的。

人脑是一个非常复杂的物质，它是神经系统的中枢部位。所谓脑，包括小脑、延脑、脑桥、中脑、间脑和大脑两半球等部分，重约 1400 克。中枢神经系统的最高部位是大脑两半球，大脑表面的一层，有许多皱褶。如果摊开，大脑皮质的面积大概有 2000 平方厘米。大脑皮质上大

约有 140 亿个神经细胞，人的心理活动绝不能离开大脑皮质上神经细胞的活动。这 140 亿个脑细胞，经常使用的只占 10% ~ 20%，大多数脑细胞都处于休整后备状态。如果一个人一生中每小时有 1000 个脑细胞发生“故障”，一年之间就有 876 万个细胞失去功能，人就算活到 100 岁，也只有 10 亿个脑细胞在做工作，只占 1/14，还有 13/14 没有发挥其作用。由此可见，人的心理发展，包括智力发展的潜力是很大的。

一切心理活动从产生方法来说是反射。反射有 3 个环节：开始环节——外界刺激和它在感官中引起的，由传入神经（内导神经）向脑传导兴奋的过程；中间环节——脑中枢发生的神经过程和这一过程的主要表现（心理活动）；终末环节——神经过程由中枢传出神经（外导神经）传至效应器官，引起效应器官的活动，如动作、语言等。

反射活动分为无条件反射和条件反射。前者是一种本能的活动；后者实际上是一种信号系统。信号活动是大脑两半球的最根本的活动。外部现实的信号是多得不可计数的，根据它们本质的不同，又可以分为 2 类：第一类是外界现实中具体的刺激物，如形状、颜色、气味、声音等，这是直接的、具体的信号；第二类是人类的文字、语言的信号，这是具体信号的信号。第一类叫做第一信号系统，第二类叫做第二信号系统。

两类信号系统是密切联系的，第一信号系统是第二信号系统的基础，第二信号系统是第一信号的抽象化与概括化，它又是通过第一信号系统获得意义并起作用的。但是，第二信号系统是社会的产物。社会生活对人的影响，主要通过词、语言，也就是通过第二信号系统起作用的。因此，第二信号系统不仅是信号的信号，具有概括作用，而且还代表社会的要求，调节着第一信号系统的活动，调节着人的行为，使人在反映客观事物时具有目的方向性和自觉能动性。在两种信号系统协同活动的过程中，第二信号系统起着主导作用，第二信号系统是人类行为的最高调



节者。这两种信号系统的协调活动，是组织人类心理活动特有的生理机制。

二、心理是客观现实的反映

我们说心理是脑的机能，并不是说心理是人脑固有的，而是人脑在实践中对客观现实的能动反映。

1. 心理现象是一种反映

如果没有客观世界，就没有对客观现实的印象，也就没有人的心理。列宁说：“没有被反映者，就不能有反映，被反映者是不依赖于反映者而存在的。”物质第一性，心理第二性，这是辩证唯物主义反映论的基本原理。因此，人的心理内容为什么是这样而不是那样的，应该在社会现实中去寻找答案。

2. 任何反映都是在实践、活动中进行的

只有实践、活动，才构成主、客体的矛盾，离开了实践、活动，就不会有心理活动的形成。心理是在个体和外部世界相互作用的外部活动、实践中逐步“内化”而成为内部的心理活动的。

心理发展有其内因和其动力，这种内因或动力正是在活动、实践过程中逐步发展起来的。在中小学生学习心理发展的各个阶段，都有一种主导活动，例如幼儿的游戏是他们的主导活动，学生以学习为主导活动，毕业后的青年以工作、劳动为主导活动。这种主导活动，就是心理发生和发展最重要的基础，直接决定着心理发展的方向、内容和水平等。

3. 心理是一种能动的反映

人的心理的反映不是像镜子般地机械反映，也不是一种消极、被动的反映，而是一种能动的反映。由于人的反映活动是在人的社会实践中，在人的语言参与下进行的，它积极地反映着客观事物。因此，人的心理

不仅具有意识性，而且具有社会性和自觉能动性。人不仅能够反映事物的表面现象和外部联系，而且还能够反映事物的本质的和内在的联系。心理、意识一旦形成之后，就能在人的活动中起调节、定向的作用。这就是说，人的心理是在实践、活动中产生的，同时，它又反作用于实践、活动。人将掌握事物的发展规律，并运用它来改造自然，改造社会。

三、心理与行为的辩证统一

与物理现象不同，心理现象不具形体，无法直接观察得到。心理是客观的，它是外界事物的反映，是由外界客观事物的作用决定的，又是物质的脑的神经活动过程，并且通过人的各种实际的外部活动表现出来。同时，心理又是主观的，因为对客观现实的反映总是由一定的人或主体来进行的，总是要受他累积的全部个人经验和他的全部个性特征的制约，并通过他个体的活动而实现的。由此可见，心理活动，不仅来自于客观现实，来自于实践活动，又通过其外部行为，主要是动作和语言表现出客观性。

1. 人的行为活动明显受个人心理活动的支配和调节

外部行为乃是个人心理活动的直接表现，认识、情感、意志等心理过程及整个个性特征对行为又有很大的影响。

2. 人的心理的复杂性

人是有意识的高等动物，人的心理非常复杂，人们可以有意识地掩蔽自己的某些心理活动，甚至作出一些与内心不符合的外部假象，说出一些与心理事实不符合的话语。因此，当我们根据直接观察到的行为去分析其某种心理活动时，必须非常谨慎。

3. 总结心理规律

人的心理的复杂性，外部行为的多变性，并不能使心理成为神秘莫



测、不可捉摸、无法研究的东西。心理现象由客观事物引起，总会在行为活动上有所表现的。这里也是有规律可循的。即使直接表现受到掩蔽，它也会间接地在其他方面有所流露，因此通过比较长时间地、全面系统地观察和分析，我们仍然可以对一个人的心理有所了解。

保持心理健康

世界卫生组织把健康这样定义：健康不仅指一个人没有疾病或病症的表现，还指一个人有完整的生理、心理状态及社会适应能力。疾病不仅表现为有机体因感染或营养不良等因素引起生理功能障碍，也表现为心理等社会文化因素引起生理功能障碍，或者说社会环境通过心理因素引起生理功能障碍。现代医学和心理学已经证明了人类生理与心理之间具有密不可分的联系。因而，维护健康，不仅要生理卫生，也要注重心理卫生。

一、健康与心理

1. 心理健康的重要性

心理健康能影响生理健康，这里介绍美国学者对 A 型性格与心脏病关系的研究成果。

A 型性格和 B 型性格，是美国著名心脏学家弗雷德曼在 20 世纪 60 年代初划分的。A 型性格主要特征是：喜欢进取，好争胜，并急于求成；常有压力感，感到时间不够用，并常常表现出对工作或学习不满；个性急躁，容易冲动。B 型性格与此相反：凡事想得开，从容不迫，个性随和，对失败得失看得比较淡薄。弗雷德曼临床发现心脏病患者多半具有 A 型性格特征。于是，一些心理学家继续研究，有人对 3000 多名男子进

行了8年的调查,在控制心脏病其他诱因的条件下,在患心脏病的人中,A型性格的人比B型多了1倍。

有人认为,心理的健康比生理的健康更为重要。因为:①心理因素可以引发心理疾病,如恐惧症、精神分裂症等;②心理因素可以导致生理疾病,如偏头痛、胃溃疡等;③心理失常不但给个人及家庭造成危害,也可能给社会造成危害。因而维持心理健康不仅是个体的事情,也是对社会负责的表现。

2. 什么是健康的心理

关于健康心理的标准,不同的心理学家有不同的表述,这主要由于他们受不同文化背景的影响,以及健康的心理内容较多。但一般来说,健康心理不外乎情绪稳定、人际关系和谐、社会适应良好等方面。

(1) 情绪稳定是首要的健康标准

这是因为情绪是由刺激引起的激动状态,不易为个体本身所控制。情绪失调不但影响心理健康,而且能引起心理疾病。情绪稳定主要指个体能接受各种刺激,对刺激的反应强度适当,保持乐观的心境。同时,反应方式适当,快乐与痛苦能得到合理宣泄,不使情感受压抑。

(2) 了解他人、认识自己

能够对自己和他人有一个正确的认识和评价,这是发展良好个性的基础,也是健康的重要标准。一般有3种表现:第1种是自我评价过高,自以为是,同时贬低他人,认为他人各方面不值一提;第2种是自我否定,认为自己什么都不行,生怕自己的言行冲撞了他人;第3种也是可称为健康心理的:既肯定自己,也相信他人,在认识自己优势的同时,也了解自己的不足。

(3) 人际关系和谐

人生在社会之中,与他人间形成有效的交往,建立和谐的人际关系是健康心理的又一标准。具体表现为能够适应各种人群,通过交往,对



他人和自己都感满意。

二、心理异常

心理异常是指个体因心理功能发生紊乱,造成生活适应困难,心理上感到痛苦的现象。它是心理不健康的表现,是一种精神病态。现代精神医学已经发现了200多种心理异常现象,这里介绍几种我们较常见的心理异常现象。

1. 焦虑症

有人在考试之前心情紧张,晚上睡不着觉;有人老是担心父母的健康状况,整天忧心忡忡;有人欠了人家大笔债务,经常愁眉苦脸;有人工作失误受到领导批评,心情感到压抑……所有这些心理现象都是焦虑的表现。

焦虑是由紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等感受交织成的精神状态。任何人都有过焦虑的体验,适度的焦虑是正常的,是人对挫折失望产生的正常心理,对一般人来说是暂时的。有意识的焦虑和紧张,它能让人产生克服困难、解决危机的心理准备。

称为心理异常的焦虑即焦虑症,指的是一种品质性焦虑,这样的人具有一种焦虑的倾向,其表现之一是泛虑症,任何时间、任何事物都会引起他的焦虑反应,尤其对一些小事他们特别敏感,总觉得不幸的事随时随地都要发生,对未来毫无信心。这种人平时心情紊乱,注意力不能集中,身心疲倦,经常心悸、失眠。焦虑症的表现之二是恐惧症,个体明知不会受到伤害,但仍然无法控制自己的恐惧情绪,如惧山、惧水、惧风等。

为什么会引起焦虑症呢?心理学不同的学派有不同的解释。一般来说,焦虑是由心理矛盾引起的,这些矛盾有的来自经验和知识的不足,有的来自行为规范的不明,有的来自个体的神经过敏。中小学生学习时期是



焦虑容易产生的人生阶段。

长期的焦虑不但影响工作和学习的效果，还会引发身体上的疾病。由于过分紧张而过度呼吸，造成血液中碱性成分增加，导致手足麻木、头部发胀，还会引发肠胃病。所以必须以预防为主，采取多种措施，缓解过度紧张的心理状态。

2. 抑郁症

抑郁症是指个体的情绪状态长期处于极度低落的心理现象。对一般人心理而言，有时情绪低落，心情沮丧也是正常的，但随着环境的变化，挫折的消亡，这种心情会好转。而抑郁症则不同，它有以下几个方面的表现：①情绪长期处于低落状态，患者对生活没有一点儿欢乐的情感因素，工作、学习、亲情都不能让他产生乐趣，有时这种人甚至想用自杀来解脱痛苦。②患者对自己、他人及其他事物的认识悲观或绝望，对自己有强烈的自贬意识，看不到未来的希望。③所有行为都是被动应付，对任何事都失去主动的兴趣。④在生理上，出现体重逐减、睡眠失常、四肢无力等症状。

精神病专家及心理学家研究指出，抑郁症是各种心理异常现象中发生率最高的一种。多数患者在1~3个月内会不诊自愈，但也有可能复发。抑郁症的产生主要是因为遭遇挫折不能适应而引起情感上的障碍。许多人用顽强的毅力走出了抑郁的阴影。在受到挫折后，他们或者出去旅游一次，换换环境，避免触景生情；或者吃一堑，长一智，自我总结，用行动重塑自己的形象，改善自己的生活环境。

3. 精神分裂症

精神分裂症是所有心理异常现象中最严重的一种，一般来说患者在情绪、行为、性格等许多心理方面都出现了较严重的障碍。

精神分裂症的主要表现是：①在知觉方面，患者的知觉感受明显扭



曲,对很微弱的声音极为敏感,甚至对自己身体的知觉也无法把握,患者可能会认为一只手变长了,另一只手变短了。同时,患者还时常产生幻觉,在没有实际刺激的情况下作出反应,认为听到了什么,或看到了什么。②在情感方面,患者情绪错乱,用不同于常人的方式表达自己的喜怒哀乐,喜怒无常。令人发笑的情境可能让他极度悲哀,伤心悲哀的场景可能令他发笑。有时患者表情冷漠,有时无缘无故痛苦或狂笑。③意识紊乱,与人交谈语无伦次,无逻辑性,不能有系统地表达自己的思想,无法与人沟通。④行为异常。其动作表现明显与常人所见环境的刺激无关。他们时而咬牙切齿,时而比手画脚,时而表现出婴儿期的动作。

对精神分裂症成因的解释,心理学上没有定论,精神分析学者认为是幼年心理发展障碍,人格结构中的自我未能良好发展,自我与本我冲突的结果。行为主义学者则认为这是由于患者在生活中遇到压力,引起焦虑,产生痛苦,为缓解和逃避痛苦,采取这种方式退缩的结果。

4. 性格异常

性格异常是指个体表现出来的不同常人的性格特征,有时也称品行障碍,是心理不健康在性格等方面的表现。

美国精神医学会将性格异常分为以下 11 种不同类型:

(1) 妄想型:对事物持怀疑态度,不信任他人,重视自己的身份地位,如有过失则归咎于他人,无法与他人合作。

(2) 分离型:性格孤僻,感情冷漠,不愿与人相处、交往,无法与他人建立亲密关系。

(3) 分裂型:症状比分离型严重,兼有精神分裂症患者知觉扭曲的特征。

(4) 自高自大型:有强烈的以自我为中心的倾向,经常夸耀自己并以此引人注意,无法与他人建立良好的社会关系。

(6) 反社会型:一切言行以自我为中心,不遵守社会规范,喜欢损

人利己。

(7) 边缘型：情绪障碍严重，处于精神病的边缘。

(8) 回避型：有参与人际交往的愿望，但怕被人拒绝而伤害自尊心，从而回避参与。

(9) 依赖型：凡事依赖别人的帮助和支持，不得已独自行事时，感到非常恐惧。

(10) 强迫型：性格固执，墨守成规，生活在一成不变的环境中，不能适应复杂的人际关系。

(11) 被动攻击型：性格矛盾而懦弱，常以间接、被动的方式表达恨意，在暗中采取攻击性行为。

三、维护心理健康

心理健康是一项系统工程，它受多方面因素的影响，维护心理健康不仅需要个人的主观努力，还需要家庭、社会的帮助。对个体而言，除树立较强的健康意识之外，主要应从以下几个方面维护心理健康：

1. 加强自我调节，保持良好的精神状态

要学会主动释放不愉快的情绪。当遇到挫折时，要用适当的方式把积压在心中的痛苦、不安、悲伤等紧张情绪宣泄出来，避免给心理造成压力；保持良好的精神状态，能接受任何刺激，承受欢乐和痛苦，驾驭自己的情绪。宣泄、释放的方式多种多样，最常见的就是把自己的情绪用语言表达出来，把误会或委屈等情况摆出来，减少矛盾和冲突，加深理解。向他人述说自己的感受，可以得到他们的帮助，父母、老师的见解往往比我们自己考虑得更为深刻，有利于情绪的释放。在遇到较大的挫折如极度悲伤、愤怒时，许多人用痛哭来宣泄情绪。有时，人们也会把不快的情绪化成行动的力量，转移注意力来发泄情感。

要培养广泛的兴趣爱好，增强幽默感。具有广泛兴趣爱好的人，能