

中专生素质教育系列丛书

心理健康教育

铁路中专思想政治工作研究会
铁路中专政治课程组 组织编写

中国铁道出版社

2000年·北京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

本书依据当代中专生心理活动状况,针对他们目前存在的心理焦点问题而编写。内容包括:中专生身心的发展、情感和意志健康,中专生的个性健康、学习心理健康、交往心理健康、性心理健康,中专生的心理障碍及其治疗等。

本书不论作为中等专业学校进行心理健康教育的教材,还是作为青年学生自我修养的读物,都能起到化解心理矛盾,强化心理修养,保证心理健康,全面提高心理素质之目的。

图书在版编目(CIP)数据

书 名:心理健康教育

作 者:铁路中专思想政治工作研究会
铁路中专政治课程组

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

责任编辑:李丽娟

封面设计:

印 刷:中国铁道出版社印刷厂

开 本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数: 千

版 本:2000年 月第1版 2000年 月第1次印刷

印 数: ~ 册

书 号:ISBN 7-113-03537-X/B·9

定 价:7.80元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

编者的话

奉献给您的这本书,是中专生素质教育系列丛书的一本。

《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》指出:“学校教育不仅要抓好智育,更要重视德育”,“各级各类学校必须更加重视德育工作”。为了加强中等专业学校的德育建设,进一步改进德育工作的方式方法,铁路中专思想政治工作研究会与铁路中专政治课程组,在中国铁道出版社的倡议下,编写了这套丛书,旨在全面提高学生的德育素质,充分发挥德育在素质教育中的导向、动力和保证作用,更好地把广大的中专学生培养成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

这套丛书涉及的德育,是一个广义的概念,它不仅包括政治素质、思想素质,而且包括道德素质、法纪素质、心理素质等。如果从德育的具体内容和形式上看,德育则具有更加的广泛多样性。实施德育要以政治课为主渠道,但政治课还不能涵盖德育的全部内容。这套丛书就是作为主渠道的必要补充而组织编写的,它所反映的是德育素质内容的一些方面和某些侧面,而我们选定的这些方面和侧面也都是学生在校期间全面成长所必需的。

这套丛书的编写者,多是教学第一线的教师,且都具有多年的班主任工作经历。由于和学生朝夕相处,他们和学生心心相印。因此,这套丛书的主要特点就是从中专学生的德育素质

现状出发,理论联系实际,具有很强的教育针对性。

考虑到丛书用途的多样性,这套丛书不仅可以作为中等专业学校开设选修课和第二课堂的教材,而且可以作为学生自我修养的课外读物,因而丛书编写的内容具有较大的容量,并且表述通俗,事例生动,具有较强的可读性。

本书由牟永贵主编,参加编写的有:程逊(绪论)、谢红岩(第一章)、周莎(第二章、第七章)、阎立杰(第三章)、丁元奎(第四章)、邵泰文(第五章)、周军(第六章)。全书由石海燕审改定稿。

由于我们的水平有限,占有的材料不丰,恐难满足广大读者的要求。书中错讹疏漏之处,望读者不吝赐教,以帮助我们尽快改正。

铁路中专思想政治工作研究会

铁路中专政治课程组

一九九九年七月

目 录

绪 论	1
第一章 中专生身心的发展	8
第一节 中专生的生理发育	9
第二节 中专生的心理发展	18
第二章 中专生的情感与意志健康	27
第一节 中专生的情感	27
第二节 中专生的意志	36
第三节 正确对待挫折	49
第三章 中专生个性健康	58
第一节 中专生的个性	58
第二节 中专生的气质	63
第三节 中专生的性格	74
第四章 中专生的学习心理健康	86
第一节 中专生的学习	86
第二节 提高学习效率的心理指导	92
第五章 中专生的交往心理健康	102
第一节 中专生的人际交往	102

第二节	中专生人际交往的心理调适·····	111
第六章	中专生的性心理健康·····	126
第一节	中专生的性心理·····	126
第二节	中专生的性心理误区·····	132
第三节	中专生性心理的自我调节·····	140
第七章	中专生的心理障碍及其治疗·····	147
第一节	中专生的心理障碍·····	147
第二节	中专生的心理治疗与咨询·····	160
参考文献	·····	168

绪 论

我们正生活在高速发展、剧烈变革的世界中。高效率、快节奏的生活,在给现代社会带来高度文明的同时,也给人们带来了巨大的心理冲击,高效率、快节奏的生活,导致一些人产生诸如困惑、忧郁、孤独、紧张、失望、恐惧等心理障碍,这是历史进步所引发出的矛盾。据世界卫生组织公布:当今世界约有五亿精神病患者。随着时代的变迁,疾病谱在不断地变化,医学模式由过去单纯的生物医学模式转为生物—社会—心理模式。有资料表明:我国精神病患者的人数呈上升趋势。据抽样调查发现,我国青年学生中由心理健康问题导致的神经衰弱,患病率在20%左右。心理问题如不及时解决,就会引发身体上的疾病,因此应引起学校、家长和社会的广泛重视。

健康的精神使生活愉悦,使学习和工作效率提高。祖国医学云:“心者五脏六腑之主也……故悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇。”研究表明,长期的或过度的精神紧张,连续的或恶劣的情绪负担,天灾人祸的不期而遇,皆可使体内一些潜在的致病因素激活,导致某些疾病的发生。然而如若具备健康的心理素质,那么可怕的致病因素就会由大化小,由小化无。乐观、开朗、喜悦、豁达的积极情绪有助于人体神经系统的稳定,内分泌系统的平衡,使体内各系统更加协调,达到预防疾病的目的。

重视心理卫生是人类对自身认识的深入。一位美国心理学家曾说过:成功的心理治疗,不管用什么具体方法都能帮助患者明察事物,了解自身,认识现象,这样心理问题也就解决了。常言道:未雨绸缪,防患于未然。对正处于生理和心理成长关键期的广大中等专业学校的学生进行心理健康教育,使

之学习和了解有关精神卫生、心理健康方面的知识,以便在心理出现障碍或精神受到压抑时,自己能够及时地排解、调整,自我疏导、修正,尽快恢复“平常心”,从而总使自己保持一个愉快的、向上的、充满希望的精神和心理状态。中专生既不同于中、小学生,也有别于大学生,是一个有着自身特点的群体。针对这种情况,我们参阅了大量有关资料和结合中等专业学校学生的实际,编写了《心理健康教育》一书。书中介绍了一些必要的心理健康知识,旨在促进中专生综合素质的提高,帮助广大中专生成为心理健康的人,使之自尊、自爱、自强,在未来世纪里为祖国的繁荣昌盛奉献自己的聪明才智。

一、什么是心理健康

心理健康,对于一个正处在发奋进取,在中等专业学校学习的学生来说,是至关重要的。那么,什么是心理健康?心理健康的重要性是什么?这些是我们必须要弄清楚的问题。

(一)健康与心理健康

心理健康是健康的一个重要方面,我们研究心理健康,就应当明确健康的含义。

1. 什么是健康

一个健康的身体,是我们每个人都十分渴望的。但对什么是健康却有不同的理解。长期以来,人们大多把没有疾病,没有伤残、缺陷理解为健康。在他们看来有一个很棒的身体,就是健康的全部,其实这样理解健康是很不全面的。在我们的现实生活中,往往有这样的情形:身强体壮,可胆小如鼠、意志薄弱;身高马大,却心胸狭窄……这样的人是算不上健康的。随着社会的进步和科学的发展,人们对健康的认识也越加深刻和全面。那么什么是健康,它的定义究竟包括哪些方面呢?世界卫生组织(WHO)于1948年宣布的健康定义是:“健康,不

仅仅是没有躯体疾病或不虚弱,而且,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”世界卫生组织还提出了健康的十个标志,这些标志包括:①情绪乐观,从容不迫,勇于承担责任;②具有旺盛的精力,能够从事日常的生活、学习和工作而不感到有压力;③应变能力强,能够很好地适应环境的变化;④善于养精蓄锐,睡眠好;⑤具有抵抗一般疾病和传染病的能力;⑥体重适中,不胖不瘦,身体好;⑦眼睛明亮,反应敏捷;⑧头发具有光泽而少头屑;⑨牙齿清洁,无牙龈出血;⑩皮肤具有光泽且富有弹性。尽管这个定义也未必十全十美,但它对人们正确认识健康无疑具有重要的指导意义。1989年世界卫生组织第二次代表大会又把健康的定义做了如下的表述:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这使健康观念得到了进一步深化与拓展,健康的内容涉及到了生理、心理、伦理与社会等各方面。它不仅重视人的个体心理卫生问题,还提出了与个体健康关系密切的群体、生活环境等方面的心理卫生与维护问题。可以看出,现代意义上的健康,应当从身体、心理和社会适应能力三个方面来评价。

做为一名中等专业学校的学生,怎样才算是一个健康的人呢?简单地说,一要生理健康,就是说要有一个健康的体魄,没有或少生疾病;二要心理健康,就是要有良好的心理状态,稳定的情绪等;三要有一定的社会适应能力,即能协调好与家庭、群体的关系,主动适应社会发展,为社会做贡献。

2. 心理健康的含义

心理健康就是精神健康,或叫做心理状态正常。其实质是指人们的心理、心理与生活环境之间的平衡与协调。心理健康的含义是:

(1)心理健康应包括心理活动过程及个性品质的健全与健康,并表现在知、情、意、行等方面的健康状态;

(2)心理健康做为一种持续的、良好的心理状态,应具有相对的稳定性;

(3)心理健康只是对个体心理状况的最起码要求。心理健康是使人达到最高心理境界的基础。

(二)心理健康的标准

(1)乐于工作和学习。心理健康的人乐于把自己的主要精力用于学习和工作上,并获得成就。他们对工作、学习充满了兴趣,不会把工作、学习做为负担。

(2)智力正常。心理健康的人要具有一定的智力水平,能掌握工作、学习的有关知识。

(3)正常的人际关系。心理健康的人乐于交往,能和周围的人建立正常的关系。

(4)正确评价自己。心理健康的人对自己有正确的认识,能正确对待自己。既能发扬自己的优点,也能克服自己的缺点。由于对自己能做出恰如其分的评价,因此表现得既自重又不自卑,在完成工作任务的同时,自觉地培养和发展自己优秀的心理品质。

(5)正确对待现实。心理健康的人能和现实环境保持良好的接触,对周围环境能有客观的、正确的认识。即使有时遭到挫折或失败,他所采用的适应方式也是成熟、健全的。

(6)积极乐观的情绪。心理健康的人对人对事积极热情,情绪稳定而深刻,热爱生活、精神饱满、奋发向上,遭到挫折时不灰心,不消沉。

(7)心理行为与年龄特征相符。心理健康的人,其行为应与其生理年龄相协调。他的兴趣、情感、气质、性格、品质等心理特点应与其年龄特征一致。

二、心理健康的重要性

(一)心理健康的意义

在现实生活中,几乎人人都在自己的生活经历中,在精神和人格上遭受过不良的社会条件影响。有的人为了摆脱某种精神困扰,常常采取一些不良的或者极其危险的行为。据中国高校保健医学研究会的调查资料证实,大中专学生中自杀行为每年发生的比例为0.2%。心理健康就是要培养人们具有抵制和战胜不良刺激、改造恶劣环境、改善人际关系的能力。就中等专业学校的学生来说,心理健康就是要他们在其所处的环境中,与他人及社会之间始终保持良好的协调关系,保证他们成为真正意义上健康的人。

1. 心理健康是时代对人才素质的要求

中等专业学校的学生,是有中国特色社会主义伟大事业的建设者和接班人。现代化对劳动者的素质要求越来越高,他们不仅要有广博的知识,还要有良好的心理素质,无论遭受多大的挫折,也不会使他们放弃对目标的追求。社会主义的新人应当是具有意志品质、适应能力、合作精神、心理承受能力等方面高素质的人才。

2. 心理健康是学生健康成长的重要内容

有人通过调查得出这样的结论:心理疾患已成为影响中专生身心健康的主要因素。近些年来,由于心理疾患的原因,导致中专生退学、离家、离校出走、自杀现象呈上升的趋势;心理健康状况不良者比例偏高。据有关资料表明:一般的中等专业学校存在心理问题的学生约占总数的20%以上。有许多学生长期处于不良的情绪状态中,整天神不守舍,焦躁不安,不仅造成心理失衡,增大心理负担,降低学习效率,还可能导致身心疾病的发生。由此可见,中专生的心理健康状况已经到了

不容忽视的程度。因此进行心理健康知识的传授,让学生具有良好的心理状态、稳定的情绪,是保证他们身心健康成长,顺利完成学业,做一名合格毕业生所必需的。

3. 心理健康有助于建立正常、和谐的人际关系

人的生活不能脱离社会,而人际交往是社会活动的一种重要方式。在现实生活中,许多中专生存在交际困难,甚至存在不同程度的交际障碍。他们要么不想与人交往,要么不敢与人交往,要么不善于与人交往。他们不仅自己痛苦,也把别人搅得心情不快。造成这种情况的原因很多,但主要的是心理上的原因,诸如:社交恐惧、猜疑、嫉妒、孤僻、害羞、自卑、焦虑、易发怒等等。只有让他们克服这些心理障碍,才能使其在工作、学习中与其他人建立起一种和谐、正常的人际关系。

4. 心理健康是学习和择业的需要

学习在人的一生中的意义是不言而喻的。特别是进入现代社会以后,不学习就无法生活。学生心理发展为学习提供必要的心理基础和可能。中专生正处在精力旺盛的最佳学习时期,但能否抓住这一有利时机,往往取决于他们是否培养了好的学习动机,正确的学习态度等等。只有从心理上调整好学习动机、学习态度等方面的认识,才能提高学习的自觉性,从而调动自身对学习的内在驱动力。这样学习才能持之以恒,达到最佳效果。

择业也是中专生面临的一个现实问题。选择什么岗位,从事什么样的职业更适合于发挥自己的作用,为社会创造更大的效益,这对学生、学校和社会都是重要的。中等专业学校的学生要适应职业的需要,就必须具备相关职业对从业者能力、兴趣、气质、性格等方面的要求。也就是说,要胜任你所从事的职业就必须有良好的心理素质。

(二)心理健康的作用

1. 调整心态,开发智力

中专生正是智力发展的黄金时期,也是心理容易受伤的时期。我们都有这样的体会:在良好的心态下学习时,观察力、注意力、记忆力、思维能力、想象力等都处于较好的状况;而心情郁闷、厌烦、紧张的时候,往往事倍功半,甚至出错。因此,具有健康的心理,会使学生的智力得到充分开发,提高学习成绩。

2. 有利于良好个性的发展

人的一举一动,都会受到情绪状态的影响。良好的情绪状态,如稳定、持久、愉快、坚定等会对个性形成积极影响;反之则会对个性起消极作用。

3. 有利于身心健康

健康的心理,会使人具有愉快、喜悦、自信等积极情绪。这对一名中专生的健康成长是非常重要的。如果一个人长期处于不良情绪状态中,就会造成心理平衡失调,增大心理负担,降低学习效率,还可能导致心理疾病和生理疾病。

4. 有利于提高社会适应能力

现代社会不断变革,特别是在市场经济条件下,人们的许多观念已发生重大的变化。新的情况、新的观念的出现,对于中专生来说,必须做出适当反应。能否有较强的适应能力,健康的心理是至关重要的。如果他们不能摆脱和消除情绪困扰,则会影响正常的学习、工作和对社会的适应。

总而言之,健康的心理对广大中专生来说是非常重要的,要在知之的前提下主动锻炼和提高它,以促进自身的茁壮成长。

第一章 中专生身心的发展

中专生正值身心发展的关键时期,对其进行正确的心理教育和指导是十分重要的,所谓心理,乃感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等的总称,是客观事物在人脑中的反映。脑是反映客观事物的器官,心理是脑的机能。它是在动物进化的一定阶段上,由于对周围环境的长期适应而产生的。客观事物作用于感觉器官,引起脑的活动,在无条件反射联系的基础上,形成种种条件反射联系,成为心理的物质基础。最初出现的心理现象是简单的感觉。在外界环境的影响下,随着动物神经系统的发展,感觉逐渐分化和复杂化,并由此出现了知觉、记忆、思维的萌芽等。人的心理是生理发展的最高阶段,是在劳动和语言的影响下产生和发展起来的。它是人类社会实践的产物,和动物心理有质的区别,具有自觉的能动性。人的心理与生俱来,是在遗传、环境、成熟与学习等因素的作用下发展起来的。在人的一生中,其心理发展是一个不断矛盾运动的过程,也是由低级向高级、由简单到复杂、由量变到质变的过程。

个体人从胎儿开始即有简单的反射活动。新生儿乃至孩童并无复杂的心理活动。只有到了青春期(男女分别为十五六岁、十三四岁),随着身体或生理的发展以及学习内容变化,才产生了不同于先前的重大心理变化。

我国心理学界和教育界根据从出生到青年初期的心理发展的各个时期的综合特征,将之划分为六个阶段:①乳儿期

均每年增加 5~6kg,甚或 8~10kg。这以后,身高、体重增长的速度减缓,到 22 岁左右发育成熟,骨骼钙化。青年期生长发育突增有以下几个特点:

(1)生长发育突增中有两次交叉现象、女孩突增年龄一般比男孩早两年左右。10 岁以前,男女孩身高、体重差异较少,男孩稍高于女孩。10 岁以后,女孩身高、体重平均数均高于男孩,形成发育曲线上的第一次交叉。12 岁左右男孩突增开始,1~2 年后男孩进入发育高峰,而女孩则进入缓慢生长阶段。到 14 岁以后,男孩的身高、体重普遍超过了女孩,形成发育曲线上的第二次交叉。以后男女孩之间的差距继续增加,到十八九岁时,男孩各项发育指标的均值显著大于女孩。

(2)身体各部位突增表现不同步。四肢先于躯干,下肢先于上肢,呈自下而上,自四肢远端而至躯干近端的顺序。比如,上下肢的增长比脊柱的增长快。因此,出现青少年某一时期长臂长腿的不协调体态。在青年发育末期,脊柱的增长又超过上下肢的增长,形成固定体型后,身高不再增长了。成人体型形成,女性多在 17~19 岁,男性则在 19~22 岁。

(3)男性女性不同的体态差别。男女孩在进入青春期后,身体各部分出现了一系列变化,其表现是:男性身体较高、喉结突出、肩部宽厚、肌肉发达结实,而女性身体较矮、臀部较宽大、颈部和肩部圆润平滑,形成很柔和的曲线,乳房丰满突出,脂肪丰富,皮肤细腻。人们常喜欢用“曲线美”、“丰满圆润”等词来形容成熟健美的女性。对于男性,则用“身体魁梧”、“肌肉壮实”来描述。这就是说,男女的体型是有差别的。而这种体型的差别并不是在人一生下来就有的,而是从青年期开始形成,并逐渐明显起来的。产生这种现象的原因是:①男孩身高突增年龄虽然晚于女孩,但生长期较长,且突增幅度明显大于女孩:男孩一般平均身高增长 7~9cm/年,女孩为 5~7cm/

年;高峰期男孩一年一般身高增长7~12cm,女孩增长6~11cm。女孩的生长比男孩早几年结束,结果男孩比女孩普遍高12~15cm。②男女孩瘦体重与体脂的差异:在青春期形态、生理迅猛发展的同时,体内各种身体成分也在发生深刻的变化。根据身体各种成分在代谢中的作用,一般可把人体区分成脂肪和瘦体重两大部分。

雄性激素可使青春期的男孩肌肉增长,肌力增大,特别是三角肌发达,使男孩膀大腰圆。男子30岁以前肌肉一直在发育,而女孩一般在18岁左右就不再增长。在青春期结束时男孩的肌肉重量比女孩大56%。雌性激素可使脂肪堆积在胸部、腰部、大腿、臀部等处的皮下,尤其在臀部和腿部最为明显。女孩在青春期突增后脂肪仍在逐步增长,导致女孩臀部变宽,大腿变粗,使之具有丰满的轮廓,出现成熟的体态。

(4)青春期形态发育类型。青春期无论男女孩在形态发育上,都有早熟、平均、晚熟三种类型。早熟型的特点是身高发育早,但突增过程较短,因而开始显得较高,但最后不一定高于晚熟者。早熟女孩的体重与身高的比例一直高于晚熟者,最后形成显著的女性体态,并趋于矮胖型。

二、机能增强

青春期伴随身体形态发育的同时,呼吸、循环、消化、代谢、造血、免疫、运动等各种生理功能也发生着明显变化。在形态发育与功能发育的相互促进下,机体发育渐趋成熟。一般常以心血管、肺、肌肉功能等作为青春期功能发育的代表,常用的检测指标有呼吸频率、血压、血红蛋白、肺活量、肌力及最大耗氧量等。这些指标中,心率和呼吸频率的均值曲线随着年龄增加而逐渐下降,肺活量则随年龄增加而增加。这是由于在青春期形态发育的基础上,心肺功能相应增强,心脏每搏输出量