

学校德育文库

詹万生

主编

第三十七册

# 心理健康教育

(二)

● 中国民主法制出版社 ●

38.135  
2w3  
(2)

• 学校德育文库 •

第三十七册  
心理健康教育  
(二)

詹万生 主编

中国民主法制出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学校德育文库：心理健康教育/詹万生主编. - 北京：  
中国民主法制出版社, 1998.4  
ISBN 7-80078-274-3

I. 学… II. 詹… III. ①德育：学校教育－中小学－文库  
②心理卫生－健康教育－中小学－教学参考资料 IV. G631-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 05333 号

学校德育文库  
詹万生 主编

\*

中国民主法制出版社出版发行  
(北京市西交民巷 23 号)

新蕾印刷厂 印刷

新华书店经销

\*

787×1092 毫米 32 开 166.5 印张 3437 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—3000 册

ISBN7-80078-274-3/D·202

定价：248.00 元(共四十册)

本书如有倒装、错页或破损，我社负责调换。

联系电话：63097459

## 编辑委员会名单

主 编:詹万生

副主编:冯克诚

编 委:于 峰

王世虎

冯克诚

乔大君

刘迪谦

江树生

杜希福

张 潭

杨士军

柳友荣

黄天轼

谢交美

鞠维强

齐 欣

万普海

王国芳

孙建新

朱兆榕

刘秋梅

关鸿羽

吾甫尔

周德藩

杨建峰

柳 克

黄学敏

詹万生

刘 芳

王文才

王宝祥

孙建新

李开基

江声树

陈业彬

阿西木

金汉杰

杨润华

郭德宏

董柏林

鲍东明

程方平

王淑文

孙相彬

纪国和

刘子杰

齐 欣

何成保

纽辰生

范 军

易 彬

徐世昌

程方平

雷芳贤

方必文

叶宝生

任 红

刘 芳

齐国民

汪振中

吴金水

单兆众

赵赢洲

黄晞建

韩明涛

滕祁源

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 自我意识的概念 .....            | (1)  |
| 什么是青少年的自我意识 .....        | (1)  |
| 怎样增强自我意识 .....           | (2)  |
| 怎样处理自我意识发展中的多种问题 .....   | (4)  |
| 青少年的心理特点 .....           | (6)  |
| 青少年怎样对待情感的两极性 .....      | (6)  |
| 独生子女有何心理特点 .....         | (7)  |
| 现代青少年有哪些心理特点 .....       | (9)  |
| 青少年应培养哪些心理品质 .....       | (11) |
| 心理健康教育实例 .....           | (13) |
| 同学之间互相帮助该不该收费 .....      | (13) |
| 学生可以炒股票吗 .....           | (14) |
| 学生可以打工吗 .....            | (16) |
| 如何看待拜金主义 .....           | (17) |
| 在市场经济中要不要艰苦奋斗 .....      | (19) |
| 怎样从“追星族”的狂热中解脱出来 .....   | (20) |
| 为什么说作弊有损心理健康 .....       | (21) |
| 为什么不应离家出走 .....          | (23) |
| 对教师产生报复心理怎么办 .....       | (25) |
| 对教师有礼貌同学说我“拍马屁”怎么办 ..... | (26) |

---

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 青少年为什么不能去营业性舞厅 .....    | (28) |
| 为什么青少年的模仿心强 .....       | (29) |
| 怎样培养自己的意志 .....         | (30) |
| 如何克服爱沾小便宜心理 .....       | (32) |
| 怎样改变依赖心理 .....          | (33) |
| 怎样克服虚荣心理 .....          | (35) |
| 如何对待逆反心理 .....          | (36) |
| 怎样增强自己的耐挫力 .....        | (38) |
| 人的学习潜力有多大 .....         | (39) |
| 学生的学习心理有哪些特点 .....      | (40) |
| 怎样运用变式思维 .....          | (42) |
| 为什么要学会创造性地学习 .....      | (44) |
| 怎样提高记忆力 .....           | (45) |
| 学生需要掌握哪些学习方法 .....      | (47) |
| 怎样运用迁移方法搞好学习 .....      | (49) |
| 患了“学习焦虑症”怎么办 .....      | (50) |
| 如何克服厌学情绪 .....          | (52) |
| 怎样克服学习上的自卑心理 .....      | (53) |
| 上课时老是“走神”怎么办 .....      | (55) |
| 进入新学校产生失落感怎么办 .....     | (56) |
| 对某门学科不感兴趣怎么办 .....      | (58) |
| 碰到考试怯场怎么办 .....         | (60) |
| 学习中遇到“高原反应”怎么办 .....    | (61) |
| 作弊心理怎样自我调节 .....        | (63) |
| 怎样调节学习受挫后的心理 .....      | (64) |
| 掌握自己的生物钟对学习效率有何意义 ..... | (66) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 学习上女生一定不如男生强吗 .....       | (67)  |
| 怎样调节迎考复习时的烦躁情绪 .....      | (69)  |
| 青春期有哪些心理特点 .....          | (70)  |
| 怎样使自己的形象给人以美感 .....       | (72)  |
| 为什么青少年不宜盲目减肥 .....        | (73)  |
| 青春期为什么容易重义气 .....         | (75)  |
| 看到异性为什么会脸红 .....          | (76)  |
| 怎样控制性冲动 .....             | (77)  |
| 某一异性的形象老是浮现在脑中怎么办 .....   | (79)  |
| 收到异性同学的求爱信怎么办 .....       | (80)  |
| 为什么男女生一起玩觉得特别愉快 .....     | (82)  |
| 经常做“白日梦”怎么办 .....         | (83)  |
| 同学叫我看“黄带”怎么办 .....        | (85)  |
| 老是爱打扮怎么办 .....            | (86)  |
| 怕遗精怎么办 .....              | (88)  |
| 女生经期烦躁不安怎么办 .....         | (89)  |
| 同学之间互称“老公”“老婆”好不好 .....   | (90)  |
| 新形势下女生要不要“守贞操” .....      | (92)  |
| 身体矮小受别人嘲笑怎么办 .....        | (93)  |
| 建立良好的人际关系有何意义 .....       | (95)  |
| 如何提高社交活动的自信心 .....        | (96)  |
| 相貌长得不好 别人不喜欢与我交往怎么办 ..... | (98)  |
| 怎样让周围同学喜欢我 .....          | (99)  |
| 怎样培养锻炼自己的口才 .....         | (100) |
| 怎样交笔友 .....               | (102) |
| 如何体现潇洒风度 .....            | (103) |

---

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 为什么有的同学在家很用功 在校却说      |       |
| “在家经常看电视”.....         | (105) |
| 与父母经常意见不合怎么办.....      | (107) |
| 怎样体现男性阳刚之美.....        | (108) |
| 如何体现女性阴柔之美.....        | (110) |
| 父母说:“不要多与别人噜苏,只要管好自己   |       |
| 就好了” 对吗 .....          | (111) |
| 对有的教师反感怎么办.....        | (113) |
| 怎样祝贺同学“生日”.....        | (114) |
| 与某异性接触多些 同学有议论怎么办..... | (115) |
| 有嫉妒心理怎么办.....          | (117) |
| 被好朋友误解了怎么办.....        | (118) |
| 青少年为什么不应组织帮会.....      | (119) |

## 自我意识的概念

### 什么是青少年的自我意识

自我意识就是人的大脑对自己的反映。例如,当我们在班里排队时,马上会觉察自己个子在同龄人中是高或矮,通过各种学习活动,能对自己是否聪明,用功与否有所了解……这些都是自我意识。

自我意识包括 3 大部分。

#### 1. 自我认识

这是自己对自己的认识,像自我观察、自我概念、自我评价等。这是回答“我是谁”、“我怎样”等问题。

#### 2. 自我体验

这是伴随对自己的认识产生的情感体验,像自尊感、自卑感、羞耻感、荣誉感等。这是自己对自己的外貌、个性、行为是否满意的各种情绪体验。

#### 3. 自我调节

这是自己对自己心理与行为进行的控制支配。例如,自我暗示、自我期待、自我监督、自我教育等。这是要表明“我应该成为怎样的人”、“我能成为怎样的人”。

自我意识水平,反映了一个人心理发展的水平。我们常常听到成人评价孩子时说“这个孩子真懂事”。所谓懂事,实际是指他能够正确处理自己和周围人、周围事物的关系。例如,同学放学回家,看到爸爸妈妈都未下班,随即收拾房间、淘米、洗菜,着手做饭。待劳动一天的父母回到家时,饭菜已放在桌上,屋子整齐又清洁……晚饭后,稍事休息就认真完成作业。这样的孩子就是自我意识水平高的表现。这是建筑在他对自己在家庭中的地位、自己与父母关系、学生的职责的认识基础上的。反之,如果同学回到家里,扔下书包去玩,等玩到精疲力竭才回家,还埋怨家长没把饭烧好。饭后,一放下饭碗就坐在电视机前不想走。等好电视看完,才想起功课还没做,于是匆匆忙忙草草了事。这是自我意识水平低的表现。表明他还不能正确认识与处理自己与父母、玩耍与学习之间的关系。

自我意识是人独有的心理现象。迄瞭为止,心理学家还是认为动物没有自我意识。自我意识在一个人的成长过程中有着很大的作用。青少年时期正是自我意识逐渐发展与增强的时期,应该在自我认识、自我评价、自我体验、自我期待、自尊自信、自我控制、自我调节方面进行坚持不懈的努力,使自我意识水平不断提高。

钱正义 肖 黄

## 怎样增强自我意识

青少年怎样才能增强自我意识?可从自知、自立、自评、自制4方面入手。

### 1. 自知

我国古代哲学家老子有“知人者智，知己者明”的说法，我国古代谚语“人贵有自知之明”也强调了自知的必要性。自知不仅十分重要，而且也十分困难。因为自知不是对自己某一方面的一般的了解，而是对自己各方面有一个符合自己本来面目的系统的了解。自己往往不容易认识自己的全部，所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”和“当局者迷，旁观者清”，说的就是这个道理。一个人只有对自己有了一个比较客观透彻全面正确的了解，才能更好地适应社会和环境。自知包括生理、心理和社会3方面内容。生理自知是指对自己生理和身体各方面的状况有认识；心理自知是对自己的心理特点的认识，包括兴趣、爱好、特长、能力、情绪、性格等；社会自知是对自己在社会人际交往中的位置、角色、作用等实际情况的认识。一个人对自己的认识愈全面、愈接近实际，也就愈成熟。

### 2. 自立

就是凡事要学会独立思考、学会独立地支配自己学习、工作、休闲的时间和方式。青少年自我意识的其他方面是由自立意识派生出来的或者是与自立意识多有关连的。如果缺乏自立意识，则其他自我意识也很难存在。当然，这种自立并不是与成年人对立的自立，而是与成年人和睦相处又接受成年人正确指导的自立。

### 3. 自评

即自我评价。青少年的自我评价往往容易出现两种极端。一种是自我评价过高，另一种是过低。特别是后者，他们常常看不到自己身上许多优点和长处，看不到自己身边的许多有利条件和机遇，缺乏与别人竞争的勇气，替自己设置了许多障

碍,阻碍了自己的进步。马克思很欣赏这样一句谚语:“之所以感到巨人高不可攀,只是因为自己跪着”。青少年应避免产生这两种极端,正确评价自己。

#### 4. 自制

如果说自知是人与动物在意识上的分界线,那么自制即是人与动物在行为上的分界线。自制是人为适应环境而作出的自觉反映。人都是有追求的,每个人也都是有潜能的。但最后有的成功,有的失败,原因是多方面的,但从自身看,在实现目标的过程中对待困难和干扰的态度,对自己行为的控制与调节,在一定的程度上成了决定因素。古语说得好:“人皆可为尧舜”。要使自己成为生活上的成功者其实不难,重要的是心理上能做到自制。

项 政

### 怎样处理自我意识发展中的多种问题

在自我意识发展过程中,青少年会碰到多种心理障碍,需要自我调节、疏导。

同学们步入中学后,身体发育迅速,开始具备一定的知识、技能和生活能力,能独立做好许多事情,感到自己已长大成人。但是,主观上的“成人感”在现实生活中不断受到客观上的被动、依附地位的冲击。因为同学们的思想、行为还带有明显的幼稚性,家庭、学校和社会常以小孩的眼光看待,甚至缺乏信任、尊重,而在生活上则过多的照料和包办代替,由此,同学们的“成人感”易受挫折。面对这种主、客观的冲撞,一方面应该加强社会责任感,培养独立生活能力,认真干好力所能及

的每件事,努力使自己的实际表现逐渐吻合于心中的“成人感”;另一方面也应该实事求是地认识到自己的幼稚,向师长学习,接受合理的保护、教育。

随着自我意识发展,青少年评价别人和自我评价的能力也有较大发展,而自我评价能力常落后于评价别人,出现“明于知人,黯于知己”的片面倾向。由于不能准确认识、评价自己,或者过高估计自己,产生自高自大的情绪;或者过低估计自己,产生自卑自弱的情绪。因此同学们应该学会经常进行自我反省与自我修养,真正认识自我,既认识长处,激励自己进步,也认识短处,改正缺点。

独立性与批判性的发展也是自我意识增强的表现。青少年开始意识到自己是学习和集体活动的主体,有能力开展独立活动,并能用批判的眼光看待周围的事物,不愿轻信盲从。这说明同学们在迅速成熟起来。但是同学们应该看到,由于自己经验不足,认知结构不完整,独立性与批判性尚不成熟,很易产生片面性与表面性,因此一方面要勇于创新,大力发展独立思考能力与独立工作能力,另一方面又要学会全面深入地考虑问题,让自我意识不断增强。

张国权

## 青少年的心理特点

### 青少年怎样对待情感的两极性

“啪！”一声巨响，刚刚冲进教室的何云同学将一块好好的玻璃砸碎了。他的右手也早已鲜血淋漓。他万万没有想到赌博一事竟会“东窗事发”；他更不甘心的的是一个月前自己刚被撤销的记过处分，这回竟“梅开二度”，再次找上他来……但是，当他从医务室包扎伤口回来，他又十分害怕。既知道自己赌博不对，又感到盛怒之下砸破玻璃更是“错上加错”。于是，他连中饭也顾不上吃，主动去找班主任认错，表示愿意改正错误、赔偿损失。

像何云同学这种反差极大的情感跳跃，在青少年中可以说司空见惯。心理学上称之为青少年的情感两极性。它集中表现为：情感丰富、鲜明、强烈，但波动极大，往往由一个极端跳到另一个极端；要么爱得要死，要么恨得要命。

青少年处在青春发育期、心理断乳期、情感波动期、世界观的孕育期。一句话，他们正从幼稚走向成熟，故而会产生情感上的两极性。这种两极性，一般都会产生两种截然相反的结果：从好的方面说，两极性会使他们产生正义冲动，侠义激情，

上进劲头和敢闯精神;从不好的方面说,两极性也会导致他们盲目行动,易走极端,忽冷忽热,缺乏恒心,对学习、生活、工作和个性素质均带来不良的后果。

青少年应该正确认识自身这种情感两极性,既不要自以为是,也不要妄自菲薄。要自觉地认识和分析自己的情感特点,在学习中增强自制力,在实践中提高自控力,在交往中充实意志力,从而逐步使自己从情感幼稚走向情感成熟,完成世界观的合理飞跃。

要顺利地、正确地完成这种飞跃,青少年需要做好以下几点:一是要多阅读一些名人传记,以及政治修养、伦理道德方面的书籍。要知道不少名人就是在青少年时代,受到前人著作的熏陶才逐步摆脱情感两极性,走出低谷,进入宽广世界的。二是要多参加社会实践活动,包括参观、访问、调查研究或下工厂、农村、部队,参加劳动、军训等,这会使青少年增加对社会生活的深度了解,学到丰富知识。三是要敢于面对困难,在同困难斗争中培养自己坚强的意志和一往无前的奋斗精神,这对克服情感的摇摆性起着关键的作用。

尤益祥

## 独生子女有何心理特点

在独生子女越来越多的今天,对独生子女本人来说,应该知道自己的心理特点。那么,独生子女有哪些心理特点呢?归纳起来,大致有以下几个特点:

### 1. 独生子女的个体活动较多,对社会、集体、他人缺乏一定的热情

由于独生子女从小就生活在无兄弟姐妹的环境中,从小就缺少做游戏的小伙伴。所以,活动常常以个体活动为主,如果父母不注意经常带子女出去与周围成人、小朋友接触,讲解人与人之间应该怎样相处,有了好的东西大家分享等道理。这样,就容易从小养成以“我”为主的个体意识,见到同学学习上、生活上有困难,不愿伸手援助,对集体利益漠不关心,常常会表露出对社会、集体、他人利益与己无关的思想。

### 2. 独生子女的依赖性较强,缺乏劳动观念

根据有关专家调查结果表明,我国的少年儿童平均每天的劳动时间为0.2小时,在独生子女家庭中,家务活一般全部由父母包揽,有的独生子女的自身生活琐事,如叠被子、洗衣服,整理书包等都由父母包揽。学校要组织郊游,所要带的东西也全部由父母包办。孩子也常常把自己当作小孩,这件事情做不好,那件事情不会做,样样依赖父母,这样,逐渐养成了饭来张口,衣来伸手的生活习惯,容易形成娇气。

### 3. 独生子女的自信心、自尊心较强,且有一定的主见

一般情况下,独生子女的家庭经济条件都较好,再加上“独生”的原因,孩子的许多要求,父母都会满足,许多家长购买物品,处理某些事情时会征求子女的意见,而且大部分意见会采纳。这样,使独生子女从小就养成敢说敢做,做事果断的性格,而且有较强的自尊心、自信心。同时,由于家庭经济条件较好,家长比较重视早期教育,所以独生子女的智力开发较早较好。

#### 4. 独生子女的情绪、情感变化较大

独生子女对挫折的承受能力较差,遇事容易激动、感情用事;而且好发脾气,比较任性,这大都是父母对独生子女溺爱、百依百顺所致。

综上所述,独生子女的心理特点具有两重性,独生子女要了解自己的长处和短处,在成长道路上扬长避短,克服消极的心理因素,使自己能健康成长。

杨志敏

### 现代青少年有哪些心理特点

现代的青少年已经与 50~60 年代的青少年大不相同了。改革开放的社会时代特征也在青少年的心理上有所反映。使现代青少年的心理也明显地带上了时代的特点。

上海向明中学德育高级教师赵忠钟归纳的当代中学生的 8 个两重性很有代表性:

- (1)政治上具有探求性,观点上带有偏激性;
- (2)思想上具有进取性,认识上带有片面性;
- (3)目标上具有时代性,需求上带有享乐性;
- (4)思维上具有求异性,心理上带有逆反性;
- (5)意识上具有自主性,处事上带有自私性;
- (6)行为上具有独立性,生活上带有依赖性;
- (7)性格上具有开放性,意志上带有脆弱性;
- (8)交往上具有广泛性,情感上带有冲动性。

如果再结合心理活动的内容作具体分析,当代青少年心理有以下 8 个特点。