

学校德育文库

詹万生

主编

第三十六册

心理健康教育 (一)



● 中国民主法制出版社 ●

38、135
ZWS
(-)

• 学校德育文库 •

第三十六册
心理健康教育

(一)

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

什么是心理健康	(1)
健康的涵义	(1)
中学生心理健康标准	(3)
心理健康的源泉	(6)
心理健康能促进人的全面发展	(7)
正确认识自身的心理发展	(12)
充满内心矛盾是正常现象吗	(13)
怎样的心理发展水平是合乎标准的	(17)
求职、升学与心理健康	(24)
你处在求职、升学的十字路口吗	(24)
你能了解自己,计划未来吗	(29)
他们为什么如此烦恼	(36)
交往与心理健康	(42)
人们为什么要交往	(42)
在交往中谁能成为“知己益友”	(44)
怎样才能使交往获得成功	(49)
心理障碍与诊断	(56)
她的行为为什么如此“怪僻”	(56)
心理障碍产生的原因有哪些	(59)
预防和控制心理障碍的方法	(63)

青少年期常见的行为失调	(68)
小刚是否患了“多动综合症”	(68)
爱打闹、咬人、扔东西是行为失调吗	(73)
孤独、胆小、害怕、退缩也是行为障碍吗	(76)
孤独退缩反应的避免与克服	(77)
为什么有人学习很努力,但就是学不好呢	(78)
中学生常见心理障碍	(81)
为什么她整日焦虑不安	(81)
他为何一见血就害怕	(84)
为什么他要反复核对作业	(87)
为什么她会突然瘫痪	(91)
这个少女为什么不肯吃饭	(94)
挫折、紧张、疲劳及其消除	(97)
人的一生可以免遭挫折吗	(97)
为什么许多考生会怯场	(101)
为什么有的人很容易疲劳	(104)
自卑、虚荣、嫉妒及其消除	(108)
为什么我总是感到不如别人	(108)
学会心理调适,增进心理健康	(122)
心理咨询是怎么回事	(124)
学会主动寻找帮助	(127)
合理宣泄能降低心理冲突	(128)
学会对心理状态进行自我调节	(131)

什么是心理健康

青少年朋友,你可曾想过什么是“健康”?你是否喜爱在同龄伙伴中比试自己隆起的肌肉,以显示自己健美的身躯?你是否爱在同伴面前夸耀自己耐寒的身体和不易被疾病袭击的强壮体魄?你认为这就是健康吗?

健康的涵义

早在 40 年前,世界卫生组织就已对健康作了科学的定义:“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病,还要有完整的心理、生理状态以及社会适应能力。”“健康不仅是指没有疾病和虚弱,而且应该包括体格、心理和社会适应能力的全面发展。”这就是说,健康必须具备 3 个重要条件:一是无身体疾病;二是无心理疾病;三是具有社会适应能力。概言之,一个人的“健康”必须是身体健康和心理健康的有机统一,两者互为因果,缺一不可。这就是“健康完整性”的观点。

俄国生理学家巴甫洛夫说:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑,都会给各种疾病大开方便之门。”

事实也是如此。上海第二医学院 1982 年曾调查 200 例胃癌病人,发现他们都有一定的社会心理障碍和性格缺陷。如长

期情绪压抑、家庭不和、神经敏感、爱生闷气、性格内向、自我抑制。他们在表面上显得高兴,实际隐藏着愤怒、失望。所以,著名科学家卡逊博士在癌症新观点辩论会上说:“我认为癌症是由于心理平衡遭到破坏而引起的。”

美国有位医生也曾对本世纪 40 年代初在哈佛大学念过书的 204 名男学生进行了比较研究,结果发现:在事业上有成就,婚姻美满而感到心情舒畅的 59 人中,在 21~59 岁这 38 年中,仅有 2 人患了慢性病;而在身处逆境,感到精神压力颇重的 48 人中,有 18 人得了重病,而且比较多的人死在 50 岁左右。

中学生,正处在生长发育高峰时期,为了身体康,为了更好地完成学习任务,更需要心理康。然而,目前中学生心理康问题已成为社会的一个较为突出的问题。不少青少年朋友经常处于焦虑、抑郁之中,在行为上经常表现出注意力不集中、厌学、情绪不良、与人敌对等状态,这些正是心理不康的表现,它们将是导致生理疾病的前兆。1989 年上海曾对 5 万多名中小學生进行调查,表明心理趋于不正常的高达 27%。我们曾对南京两所中学高一年级 162 名学生进行精神卫生自评测验,发现有较明显心理障碍的高达 12.9%。如果将可疑性心理障碍的人统计在内,则占总参测人数的 38.8%。

研究证明,随着科学技术的高速度发展,人们生活节奏日趋加快,各种社会关系更加复杂,这一切都成了威胁人们心理康的因素,成了严重的社会问题。1976 年美国对人口死亡原因分析表明,死于心理不康的约占 50%,而死于身体保康不当的只占 10%。我国科学工作者通过对我国统计数据的

分析,也发现死亡的主要原因已由细菌感染、理化因素影响转变为心理原因。不良的情绪和行为生活方式已成了人们健康的最大威胁。

中学生心理健康标准

综合世界各国学者的研究,我们认为,心理健康的人的行为应当是能被社会所接受的,具有较高的社会适应能力。他的行为本身也会为自己带来快乐、满足之感。然而,具体确定心理健康标准却又不可能像生理健康标准那么精确、客观、具体。生理健康与否可以借助体温、血压、血液等各项指标测定给予判断。心理健康的标准要受社会制度、社会文化背景、民族以及年龄阶段的制约。例如,美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼认为心理健康有以下 10 个标准:

- (1)有足够的自我安全感。
- (2)能充分的了解自己,并能对自己的能力作出适度的估价。
- (3)生活理想切合实际。
- (4)不脱离周围现实环境。
- (5)能保持人格的完整与和谐。
- (6)善于从经验中学习。
- (7)能保持良好的人际关系。
- (8)能适度的发泄情绪和控制情绪。
- (9)在符合集体要求的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

美国心理学家奥尔波特提出 6 条准则:

- (1)力争自我成长；
- (2)能客观地看待自己；
- (3)人生观的统一；
- (4)具有与别人建立和睦关系的能力；
- (5)人生所需的能力、知识和技能的获得；
- (6)具有同情心和对一切有生命事物的爱。

结合我国的国情以及中学生生长发育特点,我国中学生心理康的标准应包括以下几方面:

1. 乐于学习和工作

心理康的人,智力水平虽不同,但在学习、工作和生活各方面的能力应达到同龄人的中等或中等以上水平。并且愿意把自己的智慧能力用在学习和工作上。热爱学习和工作,能从学习、工作中获得满足,并努力表现出积极的创造性。

2. 情绪适当

每个人都有喜怒哀乐、恐惧悲伤,但不应过分偏激。并且肯定的情绪应多于否定的情绪,快乐应成为中学生的主导心境。有人认为,用快乐表示心理康,就像用体温表示身体康一样准确。如果一个人经常愁眉苦脸,垂头丧气,那么,这个人一定是心理不康的人。

3. 乐于交往

中学阶段,是友谊感迅速发展的时期。因而,青少年需要并乐于交往,渴望建立良好的人际关系。在与人际交往时,积极的正面的态度(如热情、尊敬、信任、诚挚、宽厚、谦虚等)应多于消极的反面态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶、刻薄、挑剔等)。

4. 接纳自己

心理健康的青少年能正确认识自己与客观世界的关系,能对自己进行正确的自我评价,既不妄自尊大,也不过分自卑,给自己定下的奋斗目标切合实际,并且还能勇敢地接纳自己,即使对自己身体的缺陷也能予以正视和接受并努力发展自己的内在潜能,绝不为此而回避、羞愧和自卑。

5. 性格健全,行为正常

性格是人的个性最核心、最本质的成分之一,它是个人对自己、对他人、对现实所采取的态度和习惯化了的行为方式。健全的性格表现为对自己、对他人、对客观环境的态度和行为方式均具有稳定性和良好的社会适应性。反映在行为上,应表现出行为适度,能承受欢乐和忧伤的体验,能克服由于不良的消极心理(如过度紧张、焦虑、情绪冲突等)而产生的心理暂时失调,并使之平静正常;能使自己的行为方式与其所扮演的种种社会角色——儿子(女儿)、学生、共青团员相一致,能维持心理活动的协调、完整,言行基本一致。

6. 适应社会

心理健康的人在社会生活中应具有良好的适应能力。能在符合社会要求或不违背社会规范的前提下,提出合理的需要,建立广泛的兴趣,树立切合实际的理想,遇到挫折或失败时,有较强的忍耐力。

上述6条,能条条都完全符合很不容易。但只要以此为努力方向,并在身体上达到健康的标准,那么,青少年朋友,你就可以自豪地说:“我是一个健康的人!”

心理健康的源泉

1. 基本需要的满足

人的基本需要的满足,在一定范围内既可以给人带来愉快的感受,又可以促进人的发展。关键是这种基本需要应该是合理而适度的,而不是脱离现实的奢望。例如,参加高考,期望进入理想的名牌大学,这一要求是正确的,但能进入大学的仅是很少一部分人,更何况名牌呢?如因未能进入名牌大学,而终日抱怨、悲伤,每个青少年朋友都应该认真地研究一下自己的需要,使之成为一种与现在和将来的各种需要相适应的合理需要,而不是单一的,仅满足眼前欲望的冲动。

2. 喜爱自己拥有的东西

善于看到自己拥有的东西的价值,并能从中得到乐趣,以及善于限制自己欲望是很重要的。善于发现自己身边的事物和生命价值的人,一定是幸福的人,他对生活是绝不会感到厌倦的。有人曾问爱迪生:为什么不到国外去旅行以欣赏世界的美?他回答道:“当我还没对自己的花园感到厌倦时,为什么我要去欣赏外国的美呢?”朋友,你是否也能这样发现自己身边的人与物的价值呢?

3. 善于捕捉机会

任何幸福都不是顺手拈来的。只有通过自己的努力才能把机会转化为幸福。有的人很努力,但总是不成功。其实主要是不善于捕捉机会,不善于抓住自己可能做好的事情来获得成就。有人说过这样一句话:“什么是野草?就是一种人们还没发现其价值的植物。”我们常听到青少年朋友说:“哎!我早

该想到这点了。”生活中的机会是很少有明显标记的,只要善于发现、勤奋努力、勇于探索,成功是会来到你身边的。

4. 个人与集体、社会的统一

青少年都希望独立、自由。但个人的独立和自由必须以社会利益为前提。崇高总是包涵着自我和人类利益的结合。任何希望在求得独立和自由中获得幸福的人,都必须将个人的愿望与集体和社会的要求统一起来,只有这样,个人才能获得最大的自由和幸福。

心理健康能促进人的全面发展

1. 有利于思想品德的发展

思想品德,一般由道德品质、政治倾向和行为规范等要素构成。青少年时期,思想品德发展主要包括两个方面:一是发展自己的共产主义理想、政治观点和道德品质;二是培养自己正确的道德评价和自我教育能力。

心理瞭康在某些方面可以说是优良思想和品德的基础;而在另一些方面则是它们的直接组成部分。所以说,心理瞭康有利于青少年思想品德的发展。

心理瞭康的人,必然具有瞭全的性格,必然会正确地对待周围环境,热爱祖国,热爱集体,热爱人民,热爱劳动,热爱科学,热爱社会主义,艰苦奋斗,严于律己,宽以待人,助人为乐,与人为善。心理瞭康的人,他们善于处理人与人、个人与集体、个人与社会的关系。所有这些都是共产主义思想品德发展的基础和组成部分。

心理瞭康还有利于人积极、乐观地认识环境、改造环境。

例如,同样描写黄梅季节,心理瞭康的人会说“梅子黄时日日晴”,而伤感的人则认为“黄梅时节家家雨”。心理瞭康的人常常表现出思想开阔,能在任何环境下乐观地对待现实,以进取精神面对现实、正视自己、适应社会、努力创新。

许多心理学家研究发现,凡有心理问题的学生,他们在集体中都不善于处理各种关系,都可能成为集体的嫌弃儿;他们更多地表现出冲动、急躁、孤僻、任性和不听话;他们时而表现出自卑、厌世,时而表现出高傲、狂妄;他们缺乏活动愿望和兴趣,不善交际,经不起挫折,狭隘猜疑,胆小怕事。这样的人很难形成良好的共产主义思想品德。

2. 有利于智力水平的提高

我们已经知道心理瞭康可使个体经常保持愉快、乐观的心情。这种心情必然促进大脑机能水平的提高。这对于调动个体智力活动积极性,激发大脑皮层优势兴奋中心的形成,以及新的暂时神经联系的建立和旧有的神经联系复活都十分有利。所以,美国心理学家科勒斯涅克曾指出:“一个不注意听讲,没有反应,成绩不好的学生,不一定没有学习动机和学习能力,他只是不舒服或者有某种至瞭没有发现的严重疾病。”因此,我们说心理瞭康对智力水平发展的第一个作用是:促进大脑机能活动水平的提高。

前苏联心理学家赞可夫指出:儿童的“情绪生活”与儿童的独立的、探索性的思维是活生生地有机联系着的。如果伴随着学习和思考的是兴奋、激动,对发现真理的诧异和惊讶产生愉快的体验,那么,这种瞭康的情绪就能强化人的智力活动,促进个体智力发展;反之,不良情绪(如压抑、害怕、恼怒、反感、紧张、焦虑等)则能抑制学生的智力活动,阻碍智力的发

展。心理学家通过实验证明:经常承受挫折和压力(如失败、威胁、强制、过分不切实际的要求或心烦意乱等)的学生智力活动效率必然受损害。他们或是无所用心,划是思维机械呆板,甚至还会直接影响他们的注意力、记忆力和想象力。谁都会有这样的经验,当你学习某门学科时,由于经常受到表扬,必然引起对这门学科的喜悦,产生欢乐情绪。你会感到学这门学科时头脑似乎特别灵活。这就是心理健康对智力发展的作用。

心理健康还表现在坚强的意志上。心理健康的人,能正确对待自己,也能正确面对现实,他们具有较强的社会适应能力。他们善于提出合理的需要和树立切合实际的理想。为此,人们不会轻易被失败或挫折所吓倒,而必然是持之以恒,不断追求探索。这些意志品质正是推动人的智力发展的强大内驱力。所以,宋代杰出的文学家苏轼说过:“古之立大事者,不惟有超世之才,必有坚韧不拔之志。”可以说,没有意志努力,就不可能有人的智力活动,也就不可能有人的智力发展。

此外,健全的性格也能促进人的智力发展。爱因斯坦曾说过:“优秀的性格和钢铁般的意志力比智慧和博学更为重要……,智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大,这一点往往超出人们的认识。”例如,有人对1400~1850年400多年间所出现的301位伟人进行研究,发现他们不但智力好,而且都具有与众不同的性格。美国心理学家罗和麦金农的研究也发现,富有创造性天才的人都具有比一般人更热情、更有决心和更勤奋的性格。

总之,为了增进自己智力的发展,必须要努力培养自己具有健康的心理。

3. 有利于身体健康

“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”。“笑颜常开康康在”。“生气催人老，笑笑变年少”。这些谚语都说明了情绪与康康对疾病及其治愈的相互关系上。

七情太过生百病是内因。七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，原本是人的常情。但太过就成了心理不康康的表现。心理不康康则是百病之源。《红楼梦》中的贾宝玉发疯病，就是七情太过所致。

我国医学认为，七情太过会引起内脏功能失调。正如我们平时所说，喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。在日常生活中，这样的情形是常见的。例如，当我们遇到特别可怕的事情，惊恐万分时，我们会大声尖叫，甚至小便失禁。这就是“恐伤肾”。明代医生张景岳指出：“凡遇大惊卒恐，能令人遗失小便，即伤肾之验。”思虑过度，会引起脾胃不调。面临一场决定其命运的考试时，常常会食欲不振，甚至腹疼呕吐。

现代医学越来越重视心理、情绪因素对疾病的影响。他们认为，心理和社会因素与遗传、生化、免疫等因素一样，在疾病的发生、发展、治疗和预防中起一定的作用。可以这么说，不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病，有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。临床证明：月经不调、糖尿病、高血压、冠心病、心肌梗塞、胃十二指肠溃疡、慢性溃疡性结肠炎、脑血管意外、皮肤病以及癌等都与心理因素有关。

心理因素影响疾病的治愈或恶化，在日常生活中是常见的。一方面是医生态度、言语会影响病人的情绪。常言道：“良言一句三冬暖。”医生的言语亲切、态度和蔼，对治愈病人充满

信心,可促使病人增添抗御病痛的信心,积极配合治疗,加速病情好转。“恶语伤人六月寒”。如果医生恐吓病人或态度粗暴,则会加重病人的病情。另一方面,病人自身性格也影响疾病的康复。临床外科医生给心情忧郁的病人动手术时一般都十分谨慎,这是因为这类病人不仅难以治愈,而且还易引起并发症。性格开朗,在危险时刻仍能说笑而不失去自制力的人,即使患有重病也能迅速恢复健康。

当瞭不少人热衷于练气功,有病者练功除病,无病者练功壮身。其实,练功就是练“心”。“入静”就是排除杂念,“精神内守”。唐代“医圣”孙思邈在《千金方》一书中写道:“嵇康曰:养生有五难,名不去为一难,喜怒不去为二难,声色不去为三难,滋味不绝为四难,神虚精散为五难。”气功,养生壮身之秘密就在于排除五难,清心寡欲,不图名利,调节七情。这对于克服当瞭社会发展对人的健康所造成的威胁是有一定的作用。

近代医学常以笑为治疗处方,其道理在于笑是个比较全面的肌肉运动。笑,可以活跃面部表情肌肉,加速血液循环,促进新陈代谢。英国科学家法拉第年轻时,由于工作过分紧张,精神失调,身体十分虚弱,多方求医均未见效。后找了位名医给他进行仔细检查后未开药方,只送了一句话:“一个小丑进城,胜过一打名医。”法拉第仔细研究后,终于明白了其中奥秘。从此,他经常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧,经常高兴得捧腹大笑,身体也渐渐健康起来。年轻的朋友,如果你遇到不愉快的事,你也不妨去听听相声,看看滑稽戏或打开窗户对空大笑几声,这些一定可以帮助你消除不愉快,换得轻松愉快的心境,也一定有益于你的健康。