

正确认识自我 塑造健全人格 保持良好心态 走向成功人生

心理健康

职高版

李德敏◎主编

XINLI JIANKANG
JIAOYU DUBEN

教育读本

JIAOYU DUBEN

安徽人民出版社

心理健康教育读本

(职高版)

李德敏 主编

安徽人民出版社

责任编辑: 杜宇民 装帧设计: 宋文岚
李稚戎

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本/李德敏主编. —合肥: 安徽人民出版社, 2006

ISBN7—212—02893—2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088461 号

心理健康教育读本

李德敏 主编

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编: 230063

发 行 部: 0551—2833066 0551—2833099(传真)

E - mail: ahp0208 @ sina.com

经 销: 新华书店

照 排: 合肥中旭制版有限责任公司

印 刷: 合肥现代印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7.75 字数: 200 千

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN7—212—02893—2

定 价: 14.80 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

《心理健康教育读本》(职高版)编委会

主 任 齐功博

副主任 刘 萌 左 飞 盛长春

主 编 李德敏

编委成员 (按姓氏音序排列)

陈爱娥 陈家林 陈望全 金 泉

李德敏 王茂章 徐敬峰 张建华

撰 稿 李亚宾 李德敏

序

青春是人生最美好的时光。初中毕业的学生,当其走进职校、选定专业后便开始了一种崭新的生活。随着社会的发展,职校学生的学习内容由基础教育转向职业教育,发展方向由以升学为主转向以就业为主,这是教育适应社会的必然,也是教育功能使然。然而,由于家庭、社会、学校教育的断层或缺失,学生难免产生各种各样的心理问题,作出一些不该做的事,甚至出现不该发生的悲剧。所以,在职业学校开设心理健康教育课,对广大在校学生来说非常重要,也十分必要。

早在1948年,世界卫生组织就将“心理健康”和“社会适应能力”列入了个体健康的范畴。2004年,教育部而向全国印发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》,2006年又把在全国开展中等职业学校学生心理健康教育作为本年度的工作重点之一,旨在提高在校学生的心理素质,树立心理健康意识,培养学生乐观向上的心理品质,增强其心理调适能力,促进学生身心健康发展,从而进一步帮助学生正确地认识自我,树立自信心,强化克服困难、应对挫折、适应现代社会的能力。

今天的教师,不仅履行着传统的传道、授业、解惑职责,同时还承担着对学生进行心理健康教育的重任。中学高级教师、全国优秀教师李德敏同志在20多年的教学实践中,积极从事教育心理学的教学与研究,在进行广泛阅读、充分调研的基础上,编写了《心理健康教育读本》一书。

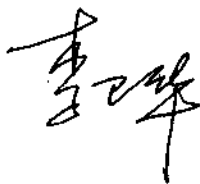
该书以心理学原理为指导,以职高学生为对象,以生动的故事和典型的事例为依托,针对职高在校学生的心理特点,明确提出了

心理健康的标准,对学生常见的心理障碍及其产生的原因和应对措施,以及如何克服困难、战胜挫折、培养情感、调节情绪、塑造健全人格等提出了指导性意见;对培养学生人际交往和适应环境的能力以及择业、就业等提出了很好的建议。

看完书稿后,我认为该书内容充实,形式活泼,说理清晰深刻。举例贴近生活,通俗易懂,深入浅出。该书对在校学生的心理健康教育具有较好的指导作用。

为了让中专、技校、职高的学生拥有一个成功人生,我希望教育工作者和学生系统地读一读这本书,一定会有所裨益。

宿州市人民政府副市长



2006年5月18日

目 录

序 / 1

第一章 心理学常识 / 1

第一节 心理学的研究对象、任务和历史发展 / 1

第二节 心理的实质 / 7

第三节 心理过程 / 11

第四节 个性与心态 / 18

第二章 心理健康概述 / 26

第一节 心理健康的含义 / 26

第二节 心理健康的标准 / 31

第三节 学校心理健康教育的功能 / 39

第四节 学生心理障碍概述 / 42

第五节 心理健康自我测试 / 46

第三章 职高生的心理问题 / 50

第一节 心理异常的表现形式 / 50

第二节 常见的心理障碍及产生的原因 / 53

第三节 帮助学生消除心理障碍 / 56

第四节 心理适应能力测试 / 60

第四章 正确认识自我 / 64

第一节 正确认识自我的意义和作用 / 64

第二节 正确认识自我的内容和方法 / 69

第三节 个性测试 / 74

第五章 塑造健全人格 / 79

第一节 人格概述 / 79

- 第二节 气质与性格 / 87
- 第三节 如何塑造健全人格 / 100
- 第四节 气质类型测试 / 105
- 第六章 情感与情绪 / 110**
 - 第一节 情感与情绪概述 / 110
 - 第二节 情绪对心理健康的影响 / 114
 - 第三节 学会调节情绪, 培养情感 / 116
 - 第四节 情绪自测 / 122
- 第七章 困难与挫折 / 129**
 - 第一节 困难与挫折概述 / 129
 - 第二节 克服困难, 战胜挫折 / 132
 - 第三节 自制力测试 / 139
- 第八章 人际关系的心理调适 / 143**
 - 第一节 人际关系概述 / 143
 - 第二节 发展学生间的人际关系 / 148
 - 第三节 促进师生交流与关注学生网上交友 / 159
 - 第四节 职高学生人际关系综合诊断 / 163
- 第九章 性心理健康调适 / 166**
 - 第一节 性心理概述 / 166
 - 第二节 性生理发育与性别心理角色的发展 / 167
 - 第三节 性发育成熟及其心理特征 / 173
 - 第四节 性爱心理的发展 / 178
- 第十章 择业心理与职业选择 / 185**
 - 第一节 择业心理 / 185
 - 第二节 择业原则 / 187
 - 第三节 职业选择与就业途径 / 191
 - 第四节 职业满意度测试 / 196
- 第十一章 心理辅导、心理咨询与行为矫正 / 201**
 - 第一节 心理辅导与心理咨询 / 201
 - 第二节 行为矫正的基本原理 / 202

目 录

第三节	心理健康教育原则与心理咨询技术方法 / 206
第十二章	优化学校教育生态,促进学生身心健康 / 214
第一节	依法治教,优化学校教育生态概述 / 214
第二节	准确认知教师角色,努力塑造教师人格魅力 / 218
第三节	学校里应竞争有序、鼓励合作 / 226
第四节	团队合作精神自测 / 231
主要参考书目 / 234	
后 记 / 236	

第一章 心理学常识

第一节 心理学的研究对象、任务和历史发展

一、心理学的研究对象

心理学的研究对象是人的心理现象。

什么是心理现象？人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理现象，又称“心理活动”，简称“心理”。

这里所说的“主观活动”是人的内心活动。诸如，思想、意识、情感、意志等活动。“行为表现”是指由人与社会的需要所引发的，具有表露于个体及群体外部的多种动作的总称。前者是后者的基础，后者是前者的外部表现，二者有联系、有区别、不相等。比如，动机与行为就不是简单的对应关系（见图 1—1）。

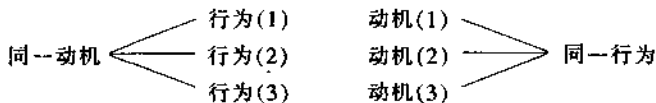


图 1—1 行为与动机对应图

二、心理学的任务

心理学的任务就是要探索和揭示人的心理过程与个性倾向

和特征发生、发展与形成的规律，并应用这些规律为人类的实践活动服务。其基本任务是：

- 一是描述和阐明人的心理现象；
- 二是测量和预测人的心理现象；
- 三是理解和调节人的心理活动。

三、心理学的历史发展和流派

(一) 科学心理学的诞生及构造主义心理学

冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920 年) 是德国心理学家、哲学家，构造心理学派创始人。1879 年，冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室，从而把心理学从哲学中分化出来，使其成为一门独立的新学科。冯特因此被称为心理学的独立旗手、实验心理学之父和近代心理学的主要缔造者。

冯特用实验的方法来分析人的心理结构，他的心理学因此被称为“构造主义心理学”。构造主义心理学主要研究的是意识经验的结构，认为意识可分为许多元素，主要的是感觉、想象、情感三种，其中以感觉最重要。

这一学派强调内省方法，认为了解人们的直接经验，要靠被试者自己对经验的观察和描述，也就是内省。

(二) 机能主义心理学

机能主义心理学的创始人是美国著名心理学家詹姆斯 (William James, 1842—1910 年)，代表人物还有杜威 (John Dewey, 1859—1962 年) 等人。机能主义心理学主要活跃于 1890 年到 20 世纪 30 年代。

詹姆斯批评构造主义心理学忽视了意识的最主要特征，即只静态地研究意识的元素，而忽略了意识的连续性。意识是像水流一样的，詹姆斯称之为“意识流”。他认为心理学的研究工作不应局限在实验室内，还要考虑人是如何调整行为，以适应环境不断提出的要求。为此，后来他的一些追随者走向了心理测验、儿童发展、教育实践的有效性等各种应用心理学方面

的研究。1890年，詹姆斯发表了他的经典著作《心理学原理》，书中详细地阐述了他的有关意识流的思想，在心理学史上产生了深远影响。

(三) 行为主义心理学

20世纪初期，构造主义学派与机能主义学派争论不休，但都未能把心理的实质讲清楚。在这个时候，出现了另一个崭新的流派——行为主义心理学。这一学派的盛极一时，从根本上改变了心理学的发展进程。

行为主义心理学的代表人物是美国心理学家华生(John B. Watson, 1878—1958年)。1913年，华生发表了《从一个行为主义者眼光中所看的心理学》，这标志着行为主义心理学的诞生。华生宣称心理学作为一门科学，只能研究可观察的行为。这是因为科学的研究成果必须是能够重复的，而心理带有主观的性质，不能直接观察，也不能重复，这样就不如把心理看作是一个黑箱，我们不必去管里面装了什么和如何活动，只需要知道输入和输出之间的联系就可以了。在刺激影响有机体的情况下，只有作为反应活动的外部行为是可观察的，因此，心理学应该以行为作为研究对象。华生的研究路线可以用刺激—反应(公式 S—R)来表示，他坚持心理学是研究行为的科学。

华生行为主义心理学思想的形成，在很大程度上受俄国生理学家巴甫洛夫(Ivan Pavlov, 1849—1936年)的条件反射学说的影响。华生认为只要找到不同事物之间的联系和关系，再根据条件反射原理给予适当的强化，使刺激和反应之间建立牢固的联系，那么就可以预测、控制和改变人的行为。总之，华生否认心理、意识，强调行为，认为人的一切行为都是在后天环境影响下形成的。华生有句颇为偏激的言论，他说：你给我一打儿童，在一个良好的、由我做主的环境中，不管他们的天资、能力、父母的职业和种族如何，我可以任意地把他们培养成医生、律师、艺术家、大商人，甚至是乞丐或小偷。

行为主义后期的另一著名代表人物是美国心理学家斯金纳(B.F.Skinner, 1904—1990年)。由于斯金纳的理论对华生的行为主义有所发展,通常把他的理论称为新行为主义,而把华生的行为主义称为古典行为主义。斯金纳坚持行为主义的基本原理,他明确指出:任何有机体都倾向于重复那些指向积极后果的行为,而不去重复指向消极后果的行为。因而与华生相比,他更强调对人的行为结果的强化,即肯定或否定,其公式为 $R-S$ 。

斯金纳与华生思想的区别,在于他并不否认人的内部心理活动的存在,但是他坚信人的一切行为都是由外部环境决定的。从此,行为主义开始广泛地应用于工厂、学校和医院等。

行为主义从20世纪20年代兴起,一直流行到20世纪50年代才逐渐衰落。但是它的影响深远,不仅其客观研究方法得到肯定,而且在当时的行为改造、心理治疗中,行为主义的方法仍占有重要地位。

(四) 格式塔心理学

在美国出现行为主义心理学的同时,德国也出现了另外一个心理学派别,这就是“格式塔心理学”,也称“完形心理学”。格式塔心理学的创始人有魏太默(Max Wertheimer, 1880—1943年)、考夫卡(Kurt Koffka, 1886—1941年)、苛勒(Wolfgang Kohler, 1886—1941年)等人,这一学派主要活跃于1912年以后约30年的时间内,研究内容主要是意识体验,著名论点是:“整体大于部分之和”。

“格式塔”是德文 *gestalt* 的译音,其含义是整体,或称“完形”。格式塔心理学明确指出:构造主义把心理活动分割成一个个独立的元素进行研究并不合理,因为人对事物的认识具有整体性,心理、意识不等于感觉元素的机械总和。例如,天空有七颗星星,由于它们彼此间的位置关系被人们看成北斗星,而另外的一些小星处于另一种位置关系,就被看成银河。产生什么知觉绝不单纯是由对星星的感觉组成的,即“知觉大

于感觉的总和”。格式塔心理学着重在知觉的层次上研究人如何认识事物，作为一种学派重视心理学实验，研究的结果在当时很有影响，尤其是有关知觉的一些实验结果，称为格式塔知觉规律，至今仍在心理学中占有重要地位。

（五）精神分析学派

精神分析学派于 19 世纪后期产生于欧洲，其创始人是奥地利心理学家、精神病医生弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939 年）。这一理论主要源于弗洛伊德治疗精神病的实践，重视对人类异常行为的分析，强调心理学应该研究无意识现象。

弗洛伊德认为，如果不管病人是怎么想的，不研究病人心理障碍的原因，而只是从外部行为上去进行改造，是不可能达到治病目标的。因此，弗洛伊德提出要用精神分析的方法来寻找病人疾病的原因，通过病人的自由联想，对其谈话作出分析，找出其患病的根源。他还认为，人除了有意识的活动——即人所表现出来的行为活动，还有无意识活动。它们常常是一些由于环境的要求和社会的限制而不能表现出来的思想意识，包括思想、记忆和愿望，因为种种原因，长时期被压抑着处在被知觉的意识下层，形成了人的下意识，但对于意识仍然有影响。这些处于下意识中的个人心理冲突，正是产生心理障碍的原因。精神分析主要就是试图用各种方法发现和揭示病人在下意识中存在的问题。由于弗洛伊德过分强调人的性本能在下意识中的作用，认为人在性方面的压抑是多种心理障碍产生的原因，因此在理论上曾引起争论，在我国更受到过长期的批判。

精神分析的方法至今在精神病患者的治疗中仍然继续使用，而且其理论对人格、动机等心理学的研究方面也起到一定积极作用。目前，有些精神分析的概念，如无意识、下意识、自我等也都已经渗入到心理学主流之中。

（六）人本主义心理学

20 世纪中期，美国一些学者出于对当时影响最大的两个

心理学派别——行为主义和精神分析的不满，提出了一种新的理论——人本主义心理学。这一理论的代表人物是马斯洛（Abraham Maslow，1908—1970年）和罗杰斯（Carl Rogers，1902—1987年）。在人本主义心理学看来，精神分析学说认为行为受原始的性冲动所支配，行为主义理论的许多结论来自对简单动物行为的研究，这两种理论都没有把人看作是自己命运的主人，失掉了人的最重要特性。人本主义是注重人的独特性，主张人是一种自由的、有理性的生物，具有个人发展的潜能，与动物在本质上完全不同。他们认为人的行为主要受自我意识的支配，要想充分了解人的行为，就必须考虑到人们都有一种指向个人成长的基本需要。总之，人本主义心理学强调人的社会性特点，给人的心理本质作出了新的描绘，为心理治疗领域孕育了一条创新的人本主义路线和方法。不过人本主义理论不能用实验来加以证明，它主要是理论上的推测，运用的是一种思辨的方法，风格与自然科学研究不同。

（七）认知心理学

20世纪初期，瑞士著名心理学家皮亚杰（Jean Piaget，1896—1980年）通过一系列精心设计的实验，揭示了儿童思维发展的规律。

之后，美国心理学家奈瑟（U. Neisser 1928—）于1967年把各种研究成果加以总结，写成《认知心理学》一书，从而出现了认知心理学。认知心理学的产生标志着心理学又发展到了一个新的阶段，心理学不只要研究行为，也要研究作为行为基础的内部心理活动规律。

所谓认知，指在获取知识过程中进行的各种心理活动，主要包括知觉、记忆、言语、思维等，即通常所谓的认识过程。认知心理学家坚信，要想充分了解一个人的行为，必须研究他的内部心理活动，因为同一个行为可以由不同动机引起且指向不同的目的。

人的心理活动不只包括认知过程，还有情感、意志、各种个性心理特性，若忽略了人的这些特点，就会把人与机器等同起来。认知心理学在其发展中，从认知过程出发，并未忽略对动机和情感等心理现象的研究。事实上，现代认知心理学以信息加工观点研究内部心理活动规律，已变成一种新思路，在教育心理学、社会心理学等方面，都依据认知心理学的基本原理去探讨和解释人的心理活动规律，目的是分析、解释、控制与调节人的多种活动，包括社会交往等。

心理学发展到今天，其研究的科学性不断提高，范围不断扩大，对象也已经明确。心理学不仅要研究人的外部行为表现，而且还要研究人的内部心理活动规律、心理的生理机制。因此，心理学的研究既复杂又重要，它兼有自然科学和社会科学的性质，在 21 世纪生命科学的发展中将发挥重要的作用。

第二节 心理的实质

一、人脑是产生心理的器官

人脑是产生心理的器官，也可以说心理是人脑的机能。众所周知，精神病人不是因为“心”有严重的疾病，而是因为他们头脑里的高级神经出现了这样或那样的疾病。

人的一切心理活动，就其产生的方式来说，都是脑的反射。所谓反射，就是有机体借助神经系统来实现的、对于外界和内部环境刺激的规律性反应。比如，手脚碰到灼烫时会立即缩回，机械刺激角膜就引起眨眼。这种反应活动就是反射。

反射分为两种，一是无条件反射，二是条件反射。前者是先天生成的，后者是后天习得（学习训练）的；后者虽然是人和动物都有，但人和动物的条件反射有本质区别；人有语言和言语，能对抽象的言语作出反射，而动物没有语言和言语，不能对抽象的言语作出反射。

二、人的心理是客观现实在人脑里的主观反映

这有两层意思：一是说，心理是人对客观现实的反映。法国作家巴尔扎克说：“文学是庄严的谎言。”所谓“谎言”是指文学作品反映的内容不是“真人真事”；但文学作品却是客观现实生活在作家头脑里的反映，即来源于生活又高于生活，归根到底是真实的。二是说，人和镜子不同，镜子反映现实是客观的，现实是什么样它就反映什么样；而人则不同，人对客观现实的反映都打上了个人的烙印或主观印象，这正如美国心理学家班杜拉（Albert Bandura, 1925—）所说：“人不是按绝对真理去行动的，而是按自己掌握的真理去行动的。”

例一：

一年夏季，某高校特别风行超短裙，而且一个比一个穿得短。校领导见了认为极不雅观，贴出布告欲严厉禁止。谁知布告一贴出，就掀起了轩然大波。最先作出反应的是中文系的女生，她们在宣传栏的抢眼位置写了一首打油诗：“几千师生齐争吵，只因裙子太短小；具体情况怎么样，宣传栏里有报道。”继而，各系学生都作了回应。美术系写道：“维纳斯证明适度的短小会更加美。”环保系写道：“难道地球变暖是假的了？”数学系写道：“因为允许1米长的正方形存在，所以0.3米长的正方形存在也是合理的。”法律系写道：“法律禁止的只是原告由超短裙萌发的邪念，而非被告所穿的超短裙。”……

例二：

甲乙两个鞋厂的厂长各带领一个小组到某岛搞市场调查。在得知这个岛上的居民都没有穿鞋的习惯后，甲厂通过分析认为这里是个“0”市场，立即打道回府。而乙厂则认为这里存在着一个潜在的大市场，大有可为。于是采取多种方式方法向居民们大讲