

上海科学技术出版社



XINLI JIANKANG

少年科学素养丛书 张麒 徐渐宁 编著

心理健康

青少年科学素养丛书

心理健康

张麒 徐浙宁 编著

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 张麒, 徐浙宁编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2003.11

(青少年科学素养丛书)

ISBN 7-5323-6427-5

I. 心... II. ①张...②徐... III. 中学生-心理卫生-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 084381 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

太仓市印刷厂有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 97 千

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-3 000

定价: 12.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书是《青少年科学素养丛书》中的一本，这套丛书是为提高我国中学生的素质而编写的。本书也是一本关于培养青少年良好心理素质的入门读物。全书分为六章，分别讲述了人的需要、性对人生的影响和作用、个体心理成长的规律、人的认知对情绪的影响和作用、心理健康的基本素质，以及一些心理疾病的诊断和治疗等知识，有助于青少年了解心理成长的轨迹，有助于中学生树立健康的心理观念。本书还提供了一些有关自我和心理现象的基础知识和方法，为青少年进一步阅读心理学科普读物提供了指导。

《青少年科学素养丛书》编委会

主 任：李铭俊（中共上海市科技党委书记）

副主任：陈积芳（上海市科协副主席）

李健民（上海科学学研究所所长）

凌同光（上海市科普教育委员会常务副主任）

徐 枫（共青团上海市委副书记）

袁运开（原华东师范大学校长）

委 员：赵卫建（上海市科协普及部部长）

凤慧娟（上海市教委科体艺处处长）

王顺义（华东师范大学教授）

缪克成（华东师范大学教授）

陈敬全（东华大学副教授）

主 编：袁运开、王顺义

全面推进青少年的素质教育是全面贯彻党的教育方针，深化教育改革的根本性任务。面对科学技术的迅猛发展、知识经济时代的加速到来，国际竞争日趋激烈，新世纪我国现代化建设将面临更为伟大而艰巨的任务，提高整个国民的科学、文化素质就显得更具重要性和紧迫性。在这样的情势下，教育战线全面推进素质教育工作的步伐必须加快。我们身为教育工作者，深感责任在肩，希冀能尽绵薄之力，为学校教育作点补充，在青少年科学素养的提高上，提供一些帮助。正是有鉴于此，我们在有关科学、教育行政部门领导同志与上海科学技术出版社的支持下，编写了这套《青少年科学素养丛书》。概括起来讲，它有以下五个方面的特点：

一是鲜明的时代性与针对性

从我们选择的丛书各册的主题，读者就可以清楚地看出时代性与针对性这一鲜明特点：

对运动、变化着的物质的自然界构建起完整的图景，形成辩证的自然观与完整的科学思想，是树立正确科学观的基础，也是引导中学生克服因课堂分科学习而造成的知识割裂缺陷、培养综合运用科学知识解决实际问题能力的有效途径。在当今自然科学呈现出的结构性整体化、综合化的发展趋势面前，让未来的年轻一代及早比较正确而又全面地认识自然、认识科学，就显得十分必要，且更具战略意义。正因为这样，所以，我们编写了以阐述上列内容为主的《科学思想》。

探索、研究自然规律和社会问题的能力，是每个青少年终身学习和工作所必须具备的素养。在激烈竞争的新世纪，其重要性

就显得更加明显。当前，在我国基础教育的科学课程改革中，十分强调变学生被动接受式学习为主动探究式学习，着力培养他们的科学探究能力，其目的正是要从根本上扭转青少年学生中存在的死记硬背、高分低能的现状，这是全面推进青少年素质教育中特别应当引起关注的重要环节和关键所在。所以本丛书把《探究能力》也单列一册。

没有创新意识，就说不上探究，当然也就不可能产生有新意的想法，更谈不上会形成新的科学发现或技术发明。实际上，创新意识是与丰富的想像力紧密相连的，它充分体现了人的认识的能动作用，青少年往往都有好奇心，他们都潜藏着创新意识的种子，教育者的任务就在于启迪、引导他们，把潜在的东西迸发出来，发芽、开花、结果，不断发扬光大。“创新是民族的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力”，为迎接未来的科技挑战，提高全民族的创新意识已成为当务之急。所以，在我国全面推进青少年素质教育的进程中，把培养创新精神与实践能力作为改革的重要目标。正基于此，本丛书对《创新意识》作了比较详尽的阐发。

在高节奏的、开放的竞争环境中，正处于心理成长期的青少年，如果缺乏健康的心理素质，就会经受不住外界的压力和干扰，一旦遭遇挫折，便会垂头丧气，甚至失去常态而不能自拔，丧失继续前进的勇气，有的还会产生轻生的念头，甚至导致轻生的悲剧。而当前在广大青少年学生中，心理脆弱而不能保护自己者，确有相当大的比例。所以，引导青少年了解心理成长的过程、特点与影响成长的因素，自觉认识和维护心理健康，以适应自身成长的需要，实为当前学校、家庭与社会教育中一项十分迫切的任务。为此，我们编写了《心理健康》这一分册。

随着科技发展和社会现代化进程的加快，人们合作共事的重要性更显突出，尽管人与人之间的竞争日益加剧，但在应对自然界的挑战面前，更需要相互间的和睦共处和交流合作，这已成为人们能否生存于这个世界中的重要因素。最近抗击 SARS 的过程，即是明证。所以，培养青少年具有符合道德规范的人际交往的素质与能力，实为当今学校、家庭与社会教育中的又一重要职责，为此，我们又编写了《人际交往》这一分册。

其二是科学与人文素养教育的深层渗透

翻开丛书各册，读者随处可见到：凡论说的提出、阐释或展开，都大量渗透着科学精神、科学思想、科学知识、科学历史或科学方法，有的则以文化典籍、古今中外科学家和政治家的著名论说、治学为人的事迹融入其间，青少年朋友从这里不仅可以接受到与论述主题相关的素养教育与引导，还能得到大量科学精神和人文素养的熏陶与启迪。

其三是理论与实践的紧密结合

在各册丛书中，作者在作理论阐述的同时，都紧密结合历史的或现实的案例加以说明。历史的案例绝大多数都选择著名自然科学家或人文、社会科学家的给人启迪、催人奋进的事例；现实的案例则多取自名家的活动实例，有的还选用了青少年学生的现实生活情节。对内容作这样的处理，不但有助于把道理讲透，对青少年读者来说，还会感到很形象、很具体，便于他们接纳。

其四是行文流畅、深入浅出

丛书各册都通俗易懂、深入浅出、行文流畅，青少年朋友读来不会感到艰深难懂。相反，只要认真去阅读，就一定会感受到在轻松愉快中吸取了知识与智慧，从而越读越爱读，希望能从中

汲取到更多的精神食粮，来不断充实自己，完善自己，使自己的科学素养能上一个新台阶。

其五是教师心声的呼唤

由于丛书的作者都是大学里有丰富教育、教学经验的老师，对中学也有一定的接触与了解，他们对当代青少年的所思、所想、所需都了然于胸，因此，他们才能行文如流水行云，不断迸发出热切希望青少年同学尽早成才的心声。

当然，受时间与水平的限制，且编写这种模式的青少年科学素养丛书是一种新的尝试，大家都缺乏经验，因此，不足甚至错误之处在所难免，欢迎广大读者随时指出，以便再版时修正。

原华东师范大学校长、教授 袁运开
国际欧亚科学院院士

2003年8月

绪言

第一章

认识心灵从了解需要开始

人的需要	11
对需要的层次性的理解	18
关注需要的满足	26

第二章

心灵健康与性的教育

性的教育	39
对性的不同态度	42
性与心理健康	48
性的合理满足	51
性的破坏力	57

第三章

心灵的成长

心灵成长的要素	64
成长的环境	69
成长的阶段	74
成长的历程	80
成长的冲突	85

第四章

拥有一份好心情

心情	93
坏心情与不合理观念	102
给自己一个好心情	109

第五章

应对挫折，呵护心灵

应对挫折，抚平创伤	118
应对挫折的能力	123
乐观、客观、主动——人生的三大智慧法宝	135
心灵的呵护	139

第六章

常见心理问题的诊治

心理缺陷种种	147
常见心理疾病	154
心理疾病的诊断	159
心病可以医治	164
结语	176

绪 言

你是否感觉到压力重重?应试、升学、求职、觅友,等等,考不完的证,念不完的书,竞争无处不在。你多么渴望心灵的“自由”!

那么,如何寻找那条通往自由的路呢?你可能已经阅读过不少关于现代处世技巧的书,或正想读几本心理学方面的书,或想了解一些有关的知识却不知从哪里开始。

确实,书架上相关的书还真的不少,哪本书更适合你呢?“随便翻一翻”一个不错的主意,只可惜没那么多的时间,也许还没找到适合你的内容,你已经泄气了,或者试了某些方法,并不灵验,你不再相信它,也许《心理健康》一书对你会有一些帮助,希望它能成为你通往“心灵”自由的向导。下面先请你听一听“心灵”的独白:

“有人说我生来像一张空白的纸,在你生命的过程中,我被染成不同的色彩,勾画上五彩的线条,记载万千故事;也有人说我生来就是罪恶,贪婪、自私,在你生命的旅途中,受到教化,逐渐变得善良、文明;还有人说我生来善良,只是受到环境影响,我才慢慢

染上恶习，变得丑陋。当然，有人认为我就是我，美与丑共同的化身，伴随着你的成长，在高尚与庸俗、善良与邪恶的斗争中展现人类的本性。”

“我不仅仅是你个体心理世界的抽象，我更是你精神世界的化身。更多地品尝你人生的酸甜苦辣，记载你每一次的喜怒哀乐。我对未来满怀憧憬，我更在乎人生意义。”

“你的需求是我的动力，我的健康成长带给你健全的人格，你的思维定势成了我前进的轨迹。当我具备了免疫能力，你就有了干预危机的可能，然而你我都可能生病，我们都需要诊治。你的人生不能没有信仰，我的旅程无法缺少关爱。”

“你我不能分离，离开了谁，我们都不再健康。没有了你，我将不复存在；没有了我，你是一堆行尸走肉。然而，生活中有些人，炼肌肉、拔身高、养皮肤、瘦身材，就是把我的成长撂在一旁，得不到呵护的我，孤独、悲伤，没有方向；抛弃我的人，也从此没有了幸福时光，心理疾病、行为问题长伴在他身旁。”

“也许你觉得我无法琢磨，其实，你可以从有经验的人那里打听我，可以从自身的经历中去发现我，也可以借助合适的工具，通过反省来找到我。知道了了解我的途径，我的世界只有你最懂。”

“我在你内心深处，我记载着你人生的历程，谱写你生命的乐章，因为有了你的感官，我可以感知世界，借助你的手脚，我实践着生命的价值；因为有了我，你能体验生活的滋味，因为有了我，你的人生才

有了意义。”

“读完这本书，希望在你我之间架起一座桥梁，让我们一起健康成长，使你的人生幸福、辉煌。”

是的，我们都希望能健康快乐地学习、生活，那么，怎样才算健康呢？

古希腊以肌肉发达、体态健美、活力充沛作为健康的标志，提出了“健力美”的标准，这种概念作为奥运宗旨之一，一直延续到今天。

古往今来，人们对健康的传统看法是：“体格强健，没有疾病”，也就是指没有躯体疾病。但是，很多时候，我们身体健康，无病无痛，但就是人懒懒的、没精打采，睡不好，吃不香，心情不好，读不进书，怕做事、怕见人，感觉生活无聊，没有乐趣。“没病”并不见得健康。

我们健康的健康是：精力充沛，积极乐观，吃得香，睡得熟，步履轻松，自控能力强，有成就感、幸福感。

世界卫生组织在1948年成立之初，便在其宪章中指出：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是一种身体、心理和社会适应都达到完满的状态。”所以，健康是身、心两方面的健康。没有疾病是健康的最低要求，追求人生的



谁是健康的人？健康是身心的健康，不仅要有健康强壮的体魄，还要有愉快的心情

更高境界，更积极地适应和更充分地自我实现，才是健康的完满境界，这也是心理健康最本质的涵义。

现代医学表明，对健康和疾病而言，心理、社会、文化因素与遗传、生理、生化和免疫等生物学因素一样，有着很密切的关系。研究疾病不仅要研究病理学、生理学，还要研究个体的心理、生活环境和文化背景，这便有了今天的生物—心理—社会医学的健康模式。

任何疾病都包含其心理和社会的因素，所以我们强调行为、社会和生态三者的交互作用对疾病产生的影响。健康不仅靠食物、营养和身体锻炼，还依赖于个体的心理素质、思维方式与个体生活经验、社会适应能力。社会适应能力是心理健康的首要标准，而躯体健康和心理健康又是构成一个人健康的不可或缺的组成部分，所以在疾病的治疗中，健全人格的教育也是必不可少的。

20世纪以来，导致人类死亡的病因的排序变化，进一步证实了这一模式中社会与个体心理的重大影响：20世纪初，肺结核等传染病是主要致死病因，心脏病致死占45%；到了20世纪80年代，心血管疾病致死已占70%以上，传染病已不再是工业社会致死的主要原因。心血管类疾病恰恰与个体的生活方式密切相关，所以心灵的健康对个体生命健康的作用更大。

西方心理学家马斯洛和密特尔曼曾提出健康的10条经典标准：

- (1) 有充分的自我安全感;
- (2) 能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力;
- (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) 能适度宣泄情绪和控制情绪;
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限地发挥个性;
- (10) 在不违背社会道德规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

这 10 项标准突出了社会适应过程中对个体的一些具体要求和表现,强调了我们与社会环境之间的协调关系。

有人从更宽广的范围提出以下 10 条心理健康标准,包括了对个体心理的感知觉、个性等方面的要求:

- (1) 较好的社会适应能力:包括对各种自然环境、各类人际关系的适应能力和独立生活能力;
- (2) 性格健全,没有



马斯洛(A·Maslow,1890~1970),
美国犹太裔心理学家,人本主义心理学的代表人物

缺陷：

- (3) 情感和情绪稳定、协调；
- (4) 智力正常；
- (5) 意志健全，行为协调；
- (6) 适度的反应能力，既不迟钝，也不过分敏感；
- (7) 心理特点合乎心理年龄；
- (8) 注意力良好，能集中和保持稳定；
- (9) 完好的感知能力；
- (10) 思维健全：思维有效、连贯、有目的和完整统一。

对我们中学生而言，也许更需要关注的是：正常的智力，健康的情绪，健全的意志，完整的人格，正确的自我评价，和谐的人际关系，良好的适应能力和成长的心理。

然而，现实却不容乐观。青少年杀父弑母、打家劫舍、偷淫掳掠、精神崩溃、抑郁自毙的极端事例屡见报端，十来岁的幼女结伙入室撬窃数万元，13岁少女当“三陪”，13岁的少年不满学校的管理而上吊自杀，14岁的少年为了找些零用钱，学习影视里的强盗，打家劫舍，用尖嘴钳和菜刀杀死了一位女主人，湖南常德市一高三学生爬入老师家，用电击，用斧砍，杀害了自己的老师，砍伤师母，之后竟回到教室上早自修，公安人员抓他时，他连叫三声“我变态了”……浙江金华市的高二学生徐力，用榔头砸死自己的母亲，这个事件更是震惊了江总书记，为此中央还专门下文，要求为学生减负，关心青少年的成长。