

快乐人生的「良方」

心理

健康教育

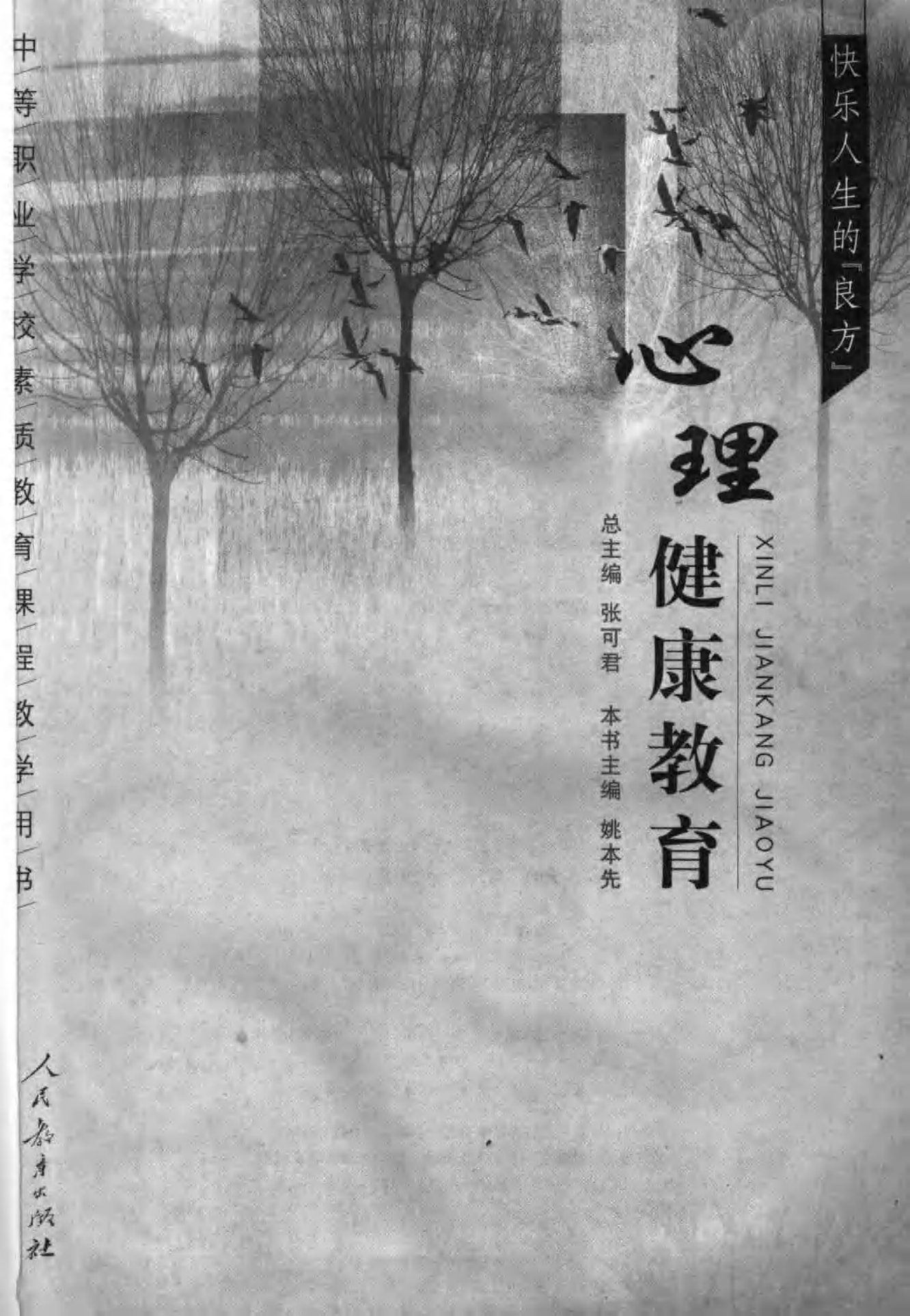
XINLI JIANKANG JIAOYU

总主编 张可君 本书主编 姚本先

中等职业学校素质教育课程教学用书

人民教育出版社

快乐人生的『良方』



心理

XINLI JIANKANG JIAOYU

健康教育

总主编 张可君 本书主编 姚本先

中等职业教育素质教育成果呈教学用书

人民教育出版社

总主编 张可君
本册主编 姚本先
本册作者 姚本先 王道阳

中等职业学校素质教育课程教学用书
快乐人生的“良方”——心理健康教育

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 15.75 字数: 335 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-107-19732-0

G·12782(课)

定价: 18.90 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换。

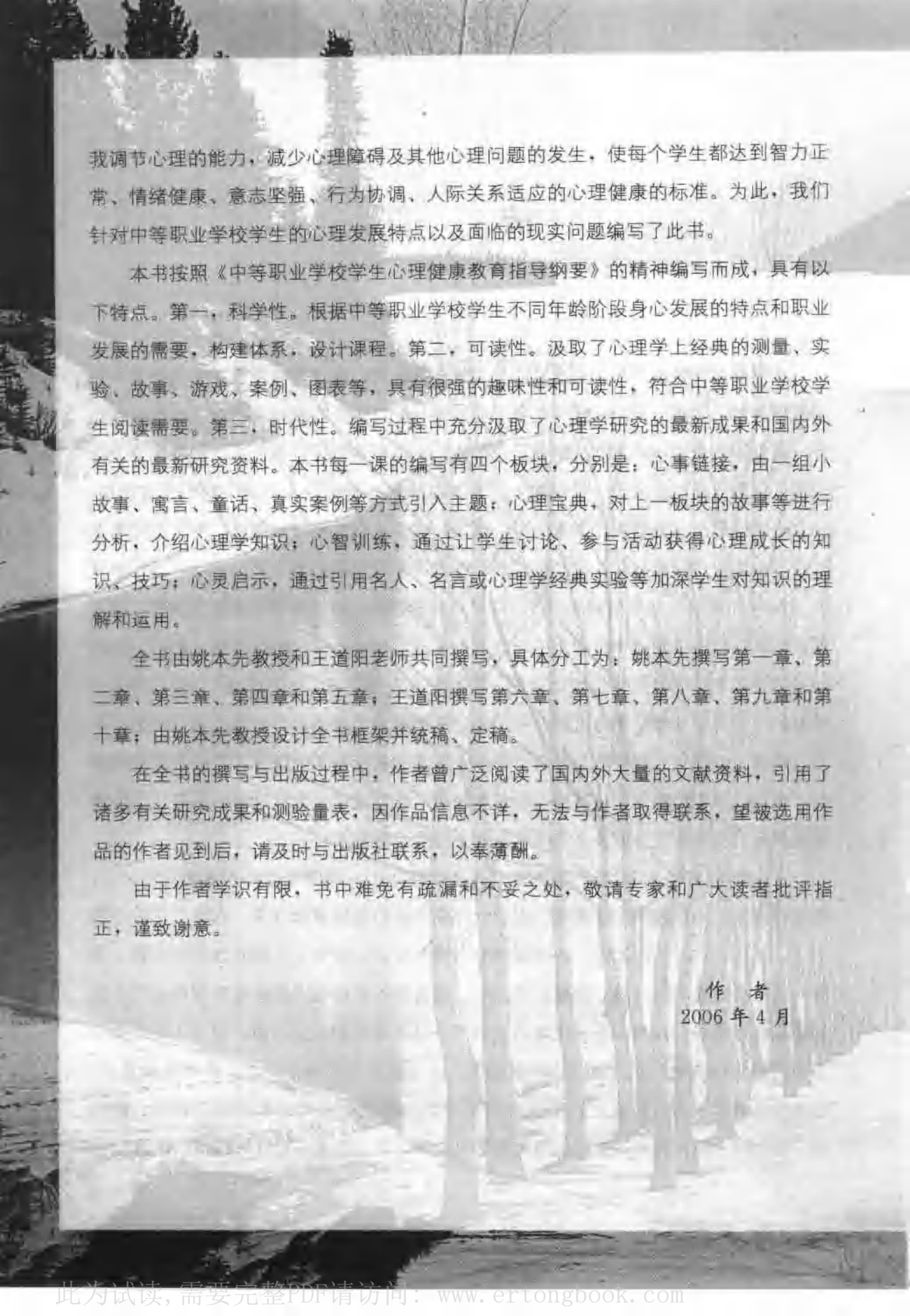
(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

前 言

.....

中等职业学校的学生正处在身心发展的转折时期,随着学习生活由普通教育向职业教育转变,发展方向由升学为主向就业为主转变,以及将直接面对社会和职业的选择,面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化,他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。这些心理问题严重地影响了学生的身心健康和健全人格的形成。因此,如何加强职业学校学生的心理健康教育,提高他们的心理素质是当前职业教育面临的新课题,新任务。2004年7月5日教育部颁发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的通知,明确指出中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分,加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。2004年10月教育部又在颁发的《中等职业学校德育大纲》中指出,中等职业学校德育是对学生进行思想、政治、道德、法律和心理健康的教育,学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分。因此,在中等职业学校开展心理健康教育,是促进学生全面发展的需要,是实施素质教育,提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

在中等职业学校开设心理健康教育课是加强学生心理健康教育的重要对策之一,也是提高学生心理素质的主渠道。职业学校应开设心理健康教育课,向学生传授心理卫生、心理咨询、心理治疗、心理辅导等方面的知识,使学生了解心理科学知识,掌握一定的心理调节和自我心理减压的方法。更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练和心理指导,以使客观地认识自己,培养浓厚的职业兴趣,提升人际的吸引力与团结协作精神,促进身心的和谐发展,形成健全的人格,树立全面的健康意识,提高综合素质,为以后就业打下良好的基础。心理健康教育课程应融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体,这样才能学以致用,真正提高学生抵抗挫折的能力和自



我调节心理的能力，减少心理障碍及其他心理问题的发生，使每个学生都达到智力正常、情绪健康、意志坚强、行为协调、人际关系适应的心理健康的标准。为此，我们针对中等职业学校学生的心理发展特点以及面临的现实问题编写了此书。

本书按照《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的精神编写而成，具有以下特点。第一，科学性。根据中等职业学校学生不同年龄阶段身心发展的特点和职业发展的需要，构建体系，设计课程。第二，可读性。汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表等，具有很强的趣味性和可读性，符合中等职业学校学生阅读需要。第三，时代性。编写过程中充分汲取了心理学研究的最新成果和国内外有关的最新研究资料。本书每一课的编写有四个板块，分别是：心事链接，由一组小故事、寓言、童话、真实案例等方式引入主题；心理宝典，对上一板块的故事等进行分析，介绍心理学知识；心智训练，通过让学生讨论、参与活动获得心理成长的知识、技巧；心灵启示，通过引用名人、名言或心理学经典实验等加深学生对知识的理解和运用。

全书由姚本先教授和王道阳老师共同撰写，具体分工为：姚本先撰写第一章、第二章、第三章、第四章和第五章；王道阳撰写第六章、第七章、第八章、第九章和第十章；由姚本先教授设计全书框架并统稿、定稿。

在本书的撰写与出版过程中，作者曾广泛阅读了国内外大量的文献资料，引用了诸多有关研究成果和测验量表，因作品信息不详，无法与作者取得联系，望被选用作品的作者见到后，请及时与出版社联系，以奉薄酬。

由于作者学识有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请专家和广大读者批评指正，谨致谢意。

作者
2006年4月

目 录

.....

前言

第一章 心理与生活

- 一、心理学与人生 /1
- 二、心理健康与幸福 /9

第二章 心理与适应

- 一、快乐新生活 /20
- 二、学海无涯乐作舟 /27

第三章 心理与学习

- 一、学习动力场 /33
- 二、聪明的贝都印人 /40
- 三、优化你的学习策略 /47
- 四、应试调节器 /52
- 五、源头活水哪里来 /60

第四章 心理与休闲

- 一、学会忙里偷闲 /65
- 二、虚拟世界谁导航 /71
- 三、闪亮的 Super Girl /77
- 四、做好小管家 /82

第五章 心理与自我

- 一、我是谁 /88
- 二、正视别人的评价 /95

三、风雨过后现彩虹 / 101

四、我心中的渴望 / 107

第七章 心理与情感

一、超越自卑 / 141

二、拥抱快乐 / 147

三、战胜愤怒 / 155

四、告别嫉妒 / 162

第九章 心理与职业

一、我想从事什么职业 / 189

二、我能从事什么职业 / 201

三、我适合从事什么职业 / 211

第六章 心理与交往

一、交往大观园 / 113

二、学会与父母交往 / 120

三、师者仁心 / 126

四、青春芳草园 / 134

第八章 心理与人格

一、认识你的性格 / 169

二、了解你的气质 / 175

三、测测你的 IQ / 181

第十章 心理与求职

一、奏响职场前奏曲 / 220

二、求职制胜之策 / 226

三、面试大百科 / 234

附录：中等职业学校学生心理健康教育指导纲要 / 242

参考文献 / 246

* 一、心理学与人生 *



心事链接

链接——人生——总有适合你的种子

有一名学习不错的女孩，由于没考上大学，被安排在本村的小学教书。由于讲不清数学题，不到一周就被学生们轰下了讲台。母亲为她擦眼泪，安慰她说：“满肚子的东西，有人倒得出来，有人倒不出来，没有必要为这个伤心，也许有更适合你的事等着你去做。”

后来，女儿外出打工。先后做过纺织工、市场管理员、会计，但都半途而废。然而，当女儿每次沮丧地回来，母亲总是安慰她，从没抱怨。30岁时，女儿凭一点儿语言天赋做了聋哑学校的辅导员。后来，她开办了一所残障学校。再后来，她在许多城市开办了残障人用品连锁店，这时的她，已是一位拥有几千万资产的老板。一天，女儿问母亲，前些年她连连失败，自己都觉得前途渺茫的时候，是什么原因让母亲对自己有信心。

母亲的回答朴素而简单。她说，一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子；如果豆子也长不好的话，可以种瓜果；如果瓜果也不济的话，撒上一些荞麦种子一定能够开花。因为一块地，总会有一种种子适合它，也终会有属于它的一片收成。每个人，在努力而未成功之前，都是在寻找属于自己的种子。我们就如同一块块土地，肥沃也好，贫瘠也好，总会有属于这块土地的

种子。你不能期望沙漠中有绽放的百合，你也不能奢求水塘里有孑然的绿竹，但你可以黑土地上播种稻谷，在泥沼里撒下莲子，只要你有信心，等待你的，将会是稻色灿灿、莲香幽幽。

对于还在寻找种子的人们，道路是漫长而又艰辛的。也许前途渺茫，也许挫折重重，但只要你坚信自己有能力，并且有毅力，那么你一定会在某一时刻、某一地点找到属于自己的种子。它或许会躲在崖缝里，或许会藏在深山中，但你一旦找到它，它便会给你带来好收成。因为，这种子是为而生、为你而长，而寻找过程曲折艰辛，则是告诉你要懂得珍惜。其实，每个人都有一个最适合自己的位置，只有找准了才能实现自己的价值。当一个位置不适合自己时，为什么不换个角色再试试？用平衡心态去寻找人生的另一个突破口，寻找属于你自己的种子……

链接二 罗森塔尔效应

在心理学上有一个著名的实验，是由美国著名的心理学家罗森塔尔教授设计完成的。他把一群小白鼠随机地分成两组：A组和B组，并且告诉A组的饲养员说他这一组的老鼠非常聪明，同时又告诉B组的饲养员说他这一组的老鼠智力一般。几个月后，教授对这两组的老鼠进行穿越迷宫的测试，发现A组的老鼠竟然真的比B组的老鼠聪明，它们能够先走出迷宫并找到食物。



于是罗森塔尔教授得到了启发，他想这种效应能不能也发生在人的身上呢？他又来到了一所普通中学，在一个班里随便地走了一趟，然后就在学生名单上圈了几个名字，告诉他们的老师说，这几个学生智商很高，很聪明。过了一段时间，教授又来到这所中学，奇迹又发生了，那几个被他选出的学生现在真的成为了班上的佼佼者。罗森塔尔教授这时才对他们的老师说，自己对这几个学生一点儿也不了解，这让老师们很是意外。

为什么会出现这种现象呢？是“期望”这一神奇的魔力在发挥作用。罗森塔尔教授是著名的心理学家，在人们心中有很高的权威，老师们对他的话都深信不疑，因此对他指出的那几个学生产生了积极的期望，像对待聪明孩子

那样对待他们；而这几个学生也感受到了这种期望，也认为自己是聪明的，从而提高了自信心，提高了对自己的要求标准，最终他们真的成为了优秀的学生。



人为万物之灵。人之所以能成为万物之灵，是因为人有丰富多彩的、极其复杂的心理活动和现象。人的生活由心理与行为支配，无论生活中的衣食住行还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。例如，人在独处和在群体中的行为为什么不一样？人在社会环境中的行为为什么会千差万别，受哪些因素影响？人的这些心理与行为是怎么随着年龄增长而发展的？人们怎样学习、记忆才能更有效？这些都是心理学所关注和研究的内容。面对 21 世纪高度发达和快速发展的社会，如何更加健康、快乐和幸福地生活，已成为当今每个人都十分关注的话题。

心理学是一个富有极大探索性的科学领域，不仅引起了大批科学家们的深思，也引起了大众的好奇。在这个与人们生活密切相关的科学领域里，充满了许多未解之谜，神秘而又实在，成为人类探索世界的三大奥秘之一。在人类走过的里程中，人们在不断探索外部宇宙世界的同时，也在不断揭示着人类自身的心理世界，并将各种心理现象统称为内宇宙。特别是人类探索的焦点由外部世界转向人类自身时，脑科学的研究逐渐成为生命科学的核心问题之一，而研究脑的心理机能是心理学的重要任务。21 世纪被视为生命科学的年代，心理学作为研究人类自身的科学日益显示出其不可缺少的作用。科学地认识自身是我们面临的永恒的主题，科学家从不同的领域、不同的视角对心理现象进行了探索，力求揭开心理奥秘。人类心理的复杂性曾令古人为之感叹，随着现代科学技术的飞速发展，科学家揭示的内心奥秘也越来越多，令现代人为之喜悦。

随着社会经济的发展、人们生活水平的提高，心理学的地位有了迅猛的提升。人们普遍意识到生活的各个领域都与心理学息息相关，哪里有人，哪里就会有心理学。心理学在中国发展至今，大众对心理学的认识更深刻了，意识到它在个体整个生命历程中的重要作用；人们对心理学知识的渴求也越来越强烈了，希望通过阅读和学习心理学的书籍，增长知识，指导工作，品味生活。由于心理学所富有的极强的实用价值，使人们感到学习心理学知识可以提高生命的质量，可以提高生活的品位，可以使个体成为健康而有作为的人。现代人喜欢读心理学书籍，一方面说明了当今社会人们的求知心向，另一方面也反映了人们完善自身的倾向。

心理学不仅涉及人的不同生活领域，也吸纳不同的学科知识，成为一门百川交汇的综合性学科。心理学作为一门独立的学科，有自己特定的研究对象和研究目的。心理学是研究人的心理现象及其规律的学科。人的心理是人脑的机能。心理是人脑对客观现实主观的、能动的反映。脑是神经系统的高级中枢部位，控制着复杂的神经反射活动，实现各种复杂的心理功能。人的心理是客观现实作用于人脑的结果，客观事物指的是主体意识以外的客观存在的事物，一般包括自然环境和社会环境两大类，它们是人心理活动的内容和源泉。各种各样的客观事物以不同的形式作用于人的感觉器官，引起神经系统的活动，结果就以感觉、知觉、记忆、思维、情感、意识、个性等的形式反映在人的头脑中，同时还伴有主体以言语、动作等方式的应激性活动。同时人对客观事物的反映具有主观色彩，表现在两个方面：一是人对客观事物的反映具有选择性；二是人在活动之前，能够预计活动的结果，制订计划，并且以观念的形式存于脑中，以此来调节和指导自己的行为，使之达到预期的目的。

心理学与我们的生活联系如此紧密，那么心理学的作用具体表现在哪些方面呢？

第一，描述。即对心理事实用科学语言予以叙述，以便人们认识它；只说明事实的真相，不探究问题发生的原因。科学描述不同于艺术描述，它强调确定性、精确性。因此，心理学的描述不仅借助于语言文字，而且借助于数字、公式、图示等。例如，以一份标准化智力测验测量一群小学生，就可以计算出每一名学生的智商，再以此来描述每一名学生的智力在这个集体中所处的位置。正是由于有了科学的描述，人们对心理现象的认识不再模糊。

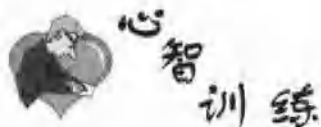
第二，解释。是对个体行为作进一步分析，探索产生该行为的可能原因。人的心理的产生、发展和变化，包括某种特定性格的形成和改变，都必定依存于一定的条件。找出这些依存条件及其内在的关系和联系，才能给心理现象以科学的解释。例如，假设由统计资料显示，每年5~6月高三年级学生患病的人数比其他月份高出许多，研究者在分析这个问题的原因时，可能解释为与高考压力有关。一般来说，生理特点、年龄因素、个人经历、生活方式和环境影响等，都可能成为解释心理的依据。当然，具体成因则因人而异。个体内在的心理历程不容易直接观察，如何依据个体外在行为来判断其内在的心理现象，确实相当困难。所幸的是近年来有些心理学者已设计出一些精密的方法，使他们能够对个体的内在心理历程做出科学的解释。

第三，预测。是根据现有的资料，估计将来某一事件发生的可能性。心理学不是算命术，但心理学能够运用科学分析手段，在一定程度上预知个体心理和群体心理的发展趋势、表现特点等。这并不神秘，因为心理活动也罢，心理特征也罢，都依条件而发生和变化，掌握了这种规律，就可能预测未来。例如，我们根据青少年心理的发展规律，就能预测青少年今后会表现出某种行为和呈现某种心理特点。心理学的理论不但具有解释行为的功能，同时也有具有预测行为的功能。

第四，控制。研究心理学是为了有效地调控人的心理状态，使之利于社会、群体和个

人的健康发展，这是心理学的根本任务。心理学要做的工作，就是通过控制影响心理的因素来调节心理；减少心理因素的消极影响，增强心理素质的积极影响。例如，人类的心理疾病是可以避免的，加强心理健康教育，将有助于控制心理疾病的发生。其中，控制影响心理的因素尤其重要。影响心理的因素既有环境的，也有机体的，而一个人业已形成的心理（个性特点、心理状态等）也是影响当前心理的一个因素。

第五，提升。心理学研究的主要对象是人，许多心理学家从事心理学的应用研究，其主要目的是提高人类的生活品质。将心理学的研究成果应用到生活的各个层面，或根据心理学基础研究所发现的理论提出改善生活品质的建议，成为目前许多心理学家所努力的方向。例如，工程心理学是探讨人类日常生活和工作中的人与工具、设备、机器及周遭环境之间交互作用的关系，以及如何去设计那些会影响到人的事物及环境。它的目的是使工程技术设计与人的身心特点相匹配，从而提高系统效率、保障人机安全，并使人在系统中能够有效而舒适地工作。也就是要去改善那些人们使用的器物与其所处的周围环境，使人与本身的能力、本能极限和需求之间能有更好的配合。其根本目的也就是提升人类的生活品质和生活质量。



◆ 自我成长分析

描述自己自懂事以来的全部成长过程，既要反映主要线索，又不要记流水账。自我成长分析中要回答如下要点：

- (1) 你自己怎样评估自己的成长过程？人生发展的高峰和低谷分别在何时？
- (2) 你何时感到自己已经长大成人？当时的认识和体验如何？
- (3) 你最好的五个品质是什么？
- (4) 你最需要加强或改善的五个方面是什么？
- (5) 你的基本人生观是什么？
- (6) 在大部分时间里你的心境如何？
- (7) 一般情况下你是怎样看待他人及其与自己关系的？
- (8) 在你对生活的看法中，你如何看待文化背景、道德标准和性别的影响？
- (9) 你认为自己属于什么样的人格类型？
- (10) 你心目中崇拜的英雄是谁？
- (11) 你认为一个人成熟的标准是什么？
- (12) 你的个人奋斗目标有哪些？
- (13) 什么人或什么事影响了你的人生发展？

- (14) 你最好的朋友是怎样评价你的？
(15) 别人对你的批评意见通常集中在哪些方面？
(16) 用哪三个形容词能最好地对你进行描述？



成功并不像你想象的那么难

1956年，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。在每天喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座参加一些成功人士举办的聊天会，这些成功人士包括诺贝尔奖获得者、某一领域的学术权威和一些创造了经济神话的人。这些人幽默风趣，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。时间长了，他发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了，也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

作为心理学系的学生，他认为很有必要对韩国成功人士的心态进行研究。1960年，他把毕业论文《成功并不像你想象的那么难》，提交给现代经济心理学的创始人威尔·布雷登教授。布雷登教授读后，大为惊喜，认为这是一个新发现，这种现象虽然在东方甚至在世界各地都普遍存在，但还没有一个人大胆地提出来进行研究。

惊喜之余，布雷登教授写信给他的剑桥校友——当时正坐在韩国政坛第一把交椅上的朴正熙，他在信中说：“我不敢说这部著作对你有多大的帮助，但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。”

后来这部著作果然伴随着韩国的经济一起起飞了。它鼓舞了许多人，因为它从一个新的角度告诉人们，成功与“劳其筋骨，饿其体肤”、“三更灯火，五更鸡”、“头悬梁，锥刺股”没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下去，就会成功，因为上帝赋予你的时间和智慧足够你圆满地做完一件事情。后来，这个青年也确实获得了成功，他成了韩国泛亚汽车公司的总裁。

林肯的人生与心理学

美国南北战争时期的总统亚伯拉罕·林肯的一生是在接踵不断的磨难中度过的，但是面对自己的苦难人生，林肯学会用心理学的方法来积极化解。

林肯出身贫寒，9岁母亲去世，15岁才开始读书；24岁时与人合伙做生意，因经营不善而负债15年；25岁他的初恋女友安妮因病去世，这使他悲痛万分，此后经常出现情

绪抑郁；32岁时他与玛丽·托德小姐结婚，婚后因妻子脾气暴躁而经常有家不归；35岁时他开始竞选公职，几乎输掉了所有的重大竞选；52岁他当选美国总统，不久南北战争爆发，北军在人员、军备上都优于南军，却在战场中一再失利，本来计划打两年的内战整整打了四年，令林肯饱受煎熬；56岁时南北战争终于结束，林肯再次当选总统，可他却却在福特剧院看戏时被人刺杀……

林肯的一生中，挫折是他生活的主旋律，他是靠什么来支撑自己的呢？

第一，面对自己的苦难人生，林肯学会用笑来积极化解。

笑，对于林肯来说，不仅是缓解压力的良方，也是他活跃思维的拿手好戏。一开始，林肯强迫自己学会笑；后来，林肯的笑完全成为了他本能的反应、智慧的流露。林肯原本是一个不苟言笑的人，生活的环境也极为沉闷。为了使生活充满阳光，减少烦恼，他努力学习幽默。为此，他坚持在每晚睡觉前都看上一段笑话集，一直坚持到入主白宫。除此之外，林肯还非常愿意与别人分享他的笑话，他最爱讲他在农场长大时听来的笑话，动不动就会说：“你的话使我想起了一个小笑话。”每当林肯讲笑话时，他的脸会放光，眼睛会发亮，声调会提高，有时候他会控制不住自己先大笑起来，并笑得手舞足蹈的。久而久之，林肯不仅开发了自己的幽默感，也成为了一个讲笑话的高手。

林肯的笑，大多是苦恼人的笑。这使得他的幽默更有感染力，也更深入人心。美国人常说：“比起林肯受过的苦，我眼下的苦算得了什么？”美国人还常说：“既然林肯能变得幽默起来，我也能。”幽默，是林肯一生修炼的功夫。而他的个人修炼，又带动起整个的美国民族都变得幽默起来。所以，美国人评价林肯的终生成就主要有三条：一是维护了国家的统一与完整；二是解放了美国的黑奴；三是使美国人的性格变得更加乐观积极。

弗洛伊德曾言：“笑话给予我们快感，是通过把一个充满能量和紧张度的有意识过程转化为一个轻松的无意识过程。”林肯的笑，无疑是快乐的释放与传染！林肯的传奇在于：他虽饱经风霜，却充满了幽默。而他那发自内心的笑声不仅是他自我平衡的重要手段，也是他招人喜欢的有利武器。

心理学的研究表明，幽默可以提高人的免疫能力。有幽默感的人，会有较高的主观幸福感与乐观人格。弗洛伊德也将幽默视作精神升华的有效手段，并大力提倡人们学会用幽默来宣泄生活烦恼。幽默感不但会使自己变得思维敏锐，笑颜常开，还会使他人变得胸襟豁达，善于思索。此外，幽默可以帮助人们提高人际交往能力，获得更多的人际和谐。

第二，用自嘲、调侃与讲大白话来升华自我的不良情绪。

林肯的自嘲既不夸张，也不庸俗，是机智的表现，是同感的交流，更是情感的宣泄。例如，对于自己的丑陋相貌，林肯经常巧做文章。一次，林肯参加一个集会，被邀请发言，林肯不好明确拒绝，就讲了个小故事：一天他遇见一位妇人，她仔细端详了林肯后



说：“先生，你是我见过的最丑的男人了。”林肯回答说：“夫人，我实在没办法，你有什么建议吗？”那位妇人想了想后说：“那你总可以呆在家里吧？”说完林肯就坐下了，大家先是怔了一下，然后对林肯的机智回答报以热烈的掌声。

还有一次，林肯与道格拉斯进行辩论，道格拉斯指控林肯说一套做一套，完全是个有两张脸的人。林肯回应说：“道格拉斯指控我有两张脸，大家说说看，如果我有另一张脸的话，我会带这张丑脸来见大家吗？”林肯的话逗得大家哄堂大笑，道格拉斯自己也跟着笑了。

林肯的调侃从不含有恶意，而是充满了童心的可爱。例如，一次林肯对司法部长贝兹开玩笑说：“你知道为什么你的胡子全白了而头发没有全白？”“为什么？”贝兹好奇地问。“就是因为你用下巴比用脑多。”林肯开怀大笑起来，贝兹也跟着笑了起来。

林肯讲的大白话朴实无华，却蕴藏了极为深刻的哲理。例如，林肯在白宫时，经常接到恐吓信。一天，一个朋友问他是怎么想的。林肯回答说每个星期都接到恐吓信，早已不再伤脑筋了。望着朋友一脸诧异的样子，林肯又补充说：“再没有比习惯这一切更好的了！”

* 二、心理健康与幸福 *



心事 链接

链接一 当代牧马人

曲啸（全国著名演讲家、优秀思想教育工作者，被誉为“当代牧马人”）1957年大学毕业刚8天，就被错误地打成右派。“文化大革命”刚开始，又被定为“现行反革命”，判有期徒刑20年，到1979年才被平反。在这22年的漫长岁月中，他种地、牧马、建房、修坝，什么苦活都做过，并且妻离子散，家庭破碎。但是，政治上的迫害、经济上的艰难、精神上的折磨、肉体上的摧残，都未使他失去生活信心。他苦中求乐，在监狱中虽然难得温饱，但仍孜孜不倦地学习，并且还潜心搜集材料，研究青少年的犯罪心理。在牧马期间的一个春节，他曾写下这样一副对联贴在马圈上，上联是“为壮马站槽头哪怕披星戴月”，下联是“垦荒地种五谷何惧宿露餐霜”，横批是“乐在其中”。

链接二 真正的幸福

在我们这个世界上，最使幸福可望而不可及的，莫过于有意寻求幸福。美国教育家杜朗叙述过他曾经如何寻找幸福：他先从知识里寻找幸福，得到的只是幻灭；从旅行里找，得到的只是疲倦；从财富里找，得到的只是争斗与忧愁；从写作中找，得到的只是劳累。然而有一天，他在火车站看见一辆小汽车里坐着一位年轻妇女，怀里抱着一个熟睡的婴儿。一位中年男子从火车上下来，径直走到汽车旁边，他吻了一下妻子，又轻轻地吻了吻婴儿——生怕把他惊醒。然后，这一家人就开车离去了。这时，杜朗才惊奇地发现什么是真正的幸福。他高兴地松了口气，从此懂得：生活里的每一正常活动都带有某种幸福。

其实，幸福只是一种情感体验，一种心境状态，一种源自内心深处的平和与协调。一个人幸福与否，最终都得回归自我。幸福是对美好生活的评价与体验，是对生命的理解与领悟，是对人生价值的自我直接肯定。简言之，是人的一种积极的或良好的存在状态，而人的这种状态就是心理健康的表现。那么心理健康的标准是什么呢？现代人和青少年学生的心理健康标准应从以下八个方面来考虑。

智力正常。智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲，智商在 130 以上为超常；智商在 90 以上为正常；智商在 70~89，为亚正常；智商在 70 以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，应及早发现和防止智力落后。

情绪适中。情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起的，情绪的持续时间是随着主客观情况的变化而变化的，情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样准确。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在一般情况下，总能保持满意的良好心境。这并不是说，心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于是否产生消极情绪，而是消极情绪持续时间的长短，以及它在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人积极的情绪状态占优势，而对失败、疾病和死亡等他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的主要标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中，能克服困难、排除干扰、坚持不懈。反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致；为人处事合情合理，灵活变通；行为反应与情境相符，既不过分，也不突然。

人格统一完整。人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就