

QINGSHAONIAN
XINLING
HUAYU

青少年 心灵话语

——助力学生心理减压培训指导手册

主编◎孙爱萍

关注青少年身心健康
倾听青少年心灵话语

打开
本书

青春期的心灵秘密

自有答案

中国医药科技出版社

青少年心灵话语

——助力学生心理减压培训指导手册

主 编
孙爱萍

参 编
朱世杰 邢维丽 王爱东



中国医药科技出版社

内容提要

本书主要围绕着青春期的生理健康、心理健康、社会适应能力三位一体的正确理念,客观地评价心理健康,了解影响人体心理健康的因素,针对青春期的学生,充分认识情绪与各种压力源所带来的困扰,并指导学生和家长如何进行情绪管理。

全书通过情绪自我分析、合理情绪法、全然接受法、音乐疗法、转移法、放松训练等方法,来调节情绪、舒缓压力,并针对独生子女的心理保健给予有效措施:关注学生的健康卫生安全问题,针对考试期间的饮食予以食谱推荐和指导;为学校教师和家长培育孩子正确认识学习目标,为初、高中学生减轻考试压力,调节身心平衡提供了合理的建议及有效的方法和指导。

图书在版编目(CIP)数据

青少年心灵话语:助力学生心理减压培训指导手册/孙爱萍主编.
—北京:中国医药科技出版社,2014.5

ISBN 978-7-5067-6783-5

I. ①青… II. ①孙… III. ①青少年—心理健康—健康教育—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083803号

美术编辑 陈君杞
版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 787×1092mm^{1/32}
印张 6^{1/4}
字数 89千字
版次 2014年5月第1版
印次 2014年5月第1次印刷
印刷 航远印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6783-5
定价 18.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

作者简介

孙爱萍 中国健康管理实用技术培训第一人、SUN健康管理实践俱乐部创始人、中国中医药研究促进会中医健康管理工程组委会副秘书长、首席健康指导专家、SUN健康管理实践俱乐部秘书长、专家顾问团团长、首席健康管理专家、社会公共健康服务课题研究组主任、全科医师、高级营养师、高级健康管理师、国家健康管理师二级、心理教育指导师、“全国亚健康调理音乐制作中心”专家委员会委员；曾在中国教育电视台《万婴跟踪》栏目组教育中心任策划主管和妇婴保健专家；曾在中国企业家健康工程担任会员服务部副主任和健康管理保健专家组组长；曾为中国保健协会健康服务与研究专业委员会副秘书长、高级培训讲师。

2008 年度荣获中国优秀营养师“公益服务奖”殊荣；
2008~2009 年荣获中华健康管理杰出人物称号；
2011 年 4 月荣获中华健康管理事业先进人物称号；
2011 年 8 月被中国中医药研究促进会聘为中医健康

管理工程组委会副秘书长、首席健康指导专家；

2012 年 4 月被授予『健康中国·千鹤奖』“2012 十佳健康服务”品牌，获得荣誉证书；

2013 年荣获“中国健康产业最具竞争力著名品牌”荣誉称号和健康中国行业楷模称号。

2012~2013 承接北京市政府购买社会组织服务项目：为青春期女生健康教育培训及助力学生心理减压教育培训 2 个活动项目的负责人和主讲专家，主编的《关爱女生幸福一生》青春期教育指导手册得到了市政府、教委和师生的高度认可和好评，并特聘为名师指导专家。

作者拥有十七年的私人医生和健康管理服务经验，带领 SUN 健康管理实践俱乐部专家和服务人员为多家大型外资企业、上市公司、金融机构、保险公司等 VIP 客户服务。主要从事高端企业家的健康管理与私人医生服务，及健康教育培训与专题讲座工作；2006 年曾接受过北京电视台 7 频道《周周好生活》私人医生与演艺界明星进行健康管理咨询的专题采访；曾为中国教育电视台《万婴跟踪》、北京电视台生活频道、辽宁卫视、湖北卫视、厦门卫视、中国国际太极拳网录制过专题讲座节目等。

曾在多家报纸和杂志、媒体刊登过多篇文章，2009 年 1 月至今中国香港《现代中医药杂志》特设专栏连载

刊登健康干预管理等多篇文章。现为杂志社特约常年约稿专家。2009年8月，编著中国第一本《健康管理实用技术》一书，成为健康管理从业人员指导实用书，也是百姓健康自我干预管理的一本参考用书。2012年1月至今，为《新体育》杂志特约撰稿专家，特设健康养生、健康管理等专栏文章连续刊载，并受到读者和杂志社的高度好评与认可。2013年12月被《董事会》杂志特聘为健康管理名家，常年约稿并开设健康管理专栏为上市公司董事会提供健康知识资讯服务。



前言

本书主要围绕着青春期的生理健康、心理健康、社会适应能力三位一体的正确理念，客观地评价心理健康，了解影响人体心理健康的因素，针对青春期的学生，充分认识情绪与各种压力源所带来的困扰，以及身心健康变化导致的厌学、学习无兴趣、家庭矛盾重重、师生关系紧张、学习成绩下降等问题，并指导学生和家长如何进行情绪管理。

全书通过情绪自我分析、合理情绪法、全然接受法、音乐疗法、转移法、放松训练等方法，来调节情绪，舒缓压力，并针对独生子女的心理保健给予有效措施；关注学生食品的健康卫生安全问题，针对考试期间的饮食予以食谱推荐和指导；为学校教师和家长培育孩子正确认识学习目标，为初、高中学生减轻考试压力，调节身心平衡提供了合理的建议及有效的方法和指导。

关注青少年身心健康，倾听青少年心灵话语。愿本书成为青少年朋友的心灵之友。

编者

2014年3月

导语

亲爱的同学们：你们好！

学生时代是我们每个人成长阶梯中最重要的关键时期，所以，对于这样一个特殊的学习黄金阶段，我们既要珍惜，还要重视身心健康，才能全面发展，成为未来社会的栋梁。

在不同的学习阶段，我们学生都会遇到这样或那样的学习困惑和难题，面对困难，我们如何积极面对和战胜呢？就需要同学们拥有良好的心态和正能量来化解问题。

那怎样来减轻学业压力和保持身心健康，更好地学习成长呢？就让我们一同走进青少年心灵减压健康成长课堂。

指导目标

明确心理健康的标准，了解青少年学生自身的性格特点和常见的心理问题，掌握维护心理健康的自我调节方法。

目 录

第一篇 健康心理篇	1
一、什么是健康	1
二、什么是心理健康	3
三、评价心理健康的标准	4
四、影响心理健康的因素	6
五、学生心理健康的基本标准	9
六、如何拥有健康的心理	12
七、孩子成长的需要	22
八、什么是沟通	24
九、亲子沟通的艺术	24
十、亲子教育的重要性	34
十一、如何与青春期的孩子沟通	41
十二、培养孩子什么样的能力	46
 第二篇 情绪与压力篇	 48
一、认识情绪	49

二、情绪的表现	70
三、情绪的力量	71
四、中学生常见的压力	73
五、压力程度对学习的影响	75
六、缓解压力五原则	81
七、调控情绪的方法	91
八、独生子女心理保健	103
九、缓解压力游戏	108

第三篇 学生营养篇 114

一、中学生饮食的多种误区	120
二、膳食结构不合理导致慢性病低龄化	123
三、零食暗藏五大健康隐患	130
四、同学们要少吃哪些食品	131
五、学生食品安全应注意的问题	137
六、青春期营养与健康	144
七、青少年的合理膳食	155
八、学生饮食与健康要点	157
九、儿童、青少年营养中应注意的问题	158
十、如何正确饮食	168
十一、学生大考饮食建议	173

参考文献..... 182

附表一 正性负性情绪量表 183

附表二 BFS 心境状态量表 185





第一篇 健康心理篇

一、什么是健康

WHO 提出：健康不仅仅是没有疾病和虚弱的表现，健康乃是身体上、心理上和社会适应能力方面良好而处于完满的状态。

根据世界卫生组织（WHO）对健康所下的定义，关于健康的概念有了新的发展，认定健康不仅涉及人的体能方面也涉及人的精神方面，而精神健康的重要方面即道德修养，其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

维多利亚宣言提出了健康四大基石，即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。随着人们对健康的理解，





又不断上升为五大基石：即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，睡眠充足。

衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、行为等因素分析：

- (1) 有没有器质性或功能性异常。
- (2) 有没有主观不适感。
- (3) 有没有社会公认的不健康行为。

✿ 健康的“五快”表现 ✿

1. 吃得快

是指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明你的内脏功能正常。注意：“吃得迅速”不是指狼吞虎咽，是指胃口好，吃什么都香，不感到难以下咽，吃东西一定要细嚼慢咽。

2. 便得快

是指上厕所时很快排通大小便，表明你肠胃功能良好。

3. 睡得快

是指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明你中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏不受任何病理信息的干扰。



4. 说得快

是指语言的表达准确、清晰流利，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，心肺功能正常。

5. 走得快

是指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往是从下肢开始的。

二、什么是心理健康

心理健康是指一种持续的、积极的心理状态，即个体具有良好的适应力，生命充满活力，能最大限度地发挥内在的潜能。

世界卫生组织前总干事马勒博士提出：必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

古罗马哲学家西塞罗说：心理疾病比起生理疾病为数更多，危害更烈。

俄国生理学家巴甫洛夫说：忧愁、顾虑和悲观可以使人得病；积极愉快、坚强的意志和乐观的情绪可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。





✿ 心理健康的“三良好”表现 ✿

1. 良好的个性

是指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

2. 良好的处世能力

是指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力，故而能适应复杂的社会环境。对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。

3. 良好的人际关系

是指待人接物宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

三、评价心理健康的标准

1. 智力正常

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。

2. 情绪适中

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。



3. 意志健全

行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。

4. 人格统一

人格是指一个人的整体精神面貌，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，而是有机结合成相互联系的整体，对人的行为进行调节和控制。

5. 人际关系和谐

人际关系和谐是维持心理健康的重要条件之一。具体表现为：在人际交往中，互相接纳、尊重，对人情感真诚、善良。

6. 与社会协调一致

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的信念、目标和行动同社会的进步与发展协调一致。

7. 心理特点符合年龄特征

表现为认知、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，其关键在于承载相应的责任。