



中学生家长及教师 心理健康 指导手册

雷雳 主编



科学出版社
www.sciencep.com



中学生家长及教师 心理健康 指导手册

雷雳 主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书针对中学生成长过程中遇到的常见心理问题——如“学习兴趣”、“青春期性教育”、“抗拒诱惑”、“自卑”等问题,从理论上进行了权威性的指导分析,简明透彻;从实践上给出了极具操作性的方法,切实可行;语言风格如朋友谈心,通俗易懂、平易近人。既是中学教师对学生进行心理健康教育的指导、咨询手册,也可作为中学生家长了解孩子内心神秘世界的有力武器。

图书在版编目(CIP)数据

中学生家长及教师心理健康指导手册/雷雳主编. —北京:
科学出版社,2004

(健康的心)

ISBN 7-03-013473-7

I. 中… II. 雷… III. 心理卫生-健康教育-中学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044675 号

责任编辑:邹志强 高素婷 / 责任校对:朱光光

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:朱 平 张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 7 月 第 一 版 开本: A5(890×1240)

2004 年 7 月 第一次印刷 印张: 9 3/8

印数:1—6 000

字数: 287 000

定价:16.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈路通〉)

健康的心

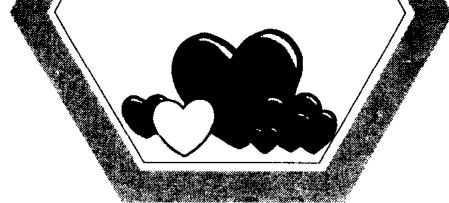
中学生家长及教师心理健康指导手册

主 编 雷 雳

副 主 编 汪 玲 王争艳

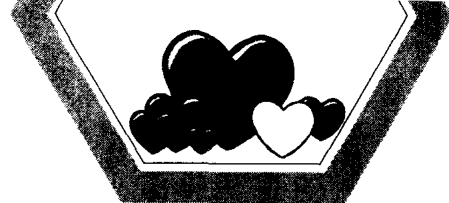
特邀编委 张 雷

编 委, 汪 玲 王争艳 雷 雳 井卫英
辛志勇 李宏利 赵 莉 刘媛媛
谢丽丽

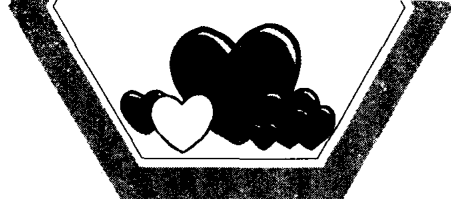


目 录

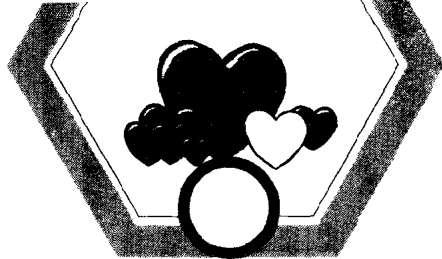
一	什么是心理健康的标志	1
二	哪些因素影响中学生的心理健康	7
三	中学生的心理特点是怎样的	13
四	中学生心理健康的状况如何	22
五	中学生为什么要保持心理健康	25
六	中学生心理健康的辅导模式有哪些	30
七	中学生的心理健康教育能起什么作用	35
八	新入学的孩子如何适应新的学习生活——新生入学适应	42
九	孩子怎么才会对学习感兴趣——学习兴趣	47
十	孩子怎样才能喜欢读书——阅读	54
十一	良好的学习方法是怎么形成的——学习方法	59
十二	贪玩的孩子如何变得不贪玩——贪玩误学	64
十三	为什么有的孩子总学不好功课——学习障碍	68
十四	为什么有的孩子讨厌学习——厌学问题	74
十五	考试时如何才能发挥出水平——应付考试	79
十六	孩子考试发本怎么办——考试焦虑	85
十七	为什么有的孩子害怕上学——学校恐怖症	91
十八	为什么有的孩子总睡不好觉——睡眠障碍	98
十九	特别胖的孩子有没有麻烦——肥胖症	103
二十	青春期的性教育怎么做——适应青春期	109
二十一	为什么有的孩子不胖还减肥——神经性厌食症	118



二十二	孩子的自信是如何建立起来的——自信	123
二十三	孩子如何认清和接纳自己——自我认同	128
二十四	孩子遭遇挫折后应该怎么办——应对挫折	133
二十五	面对压力孩子如何担当——面对压力	138
二十六	自卑的孩子怎样才能走出阴影——克服自卑	142
二十七	孩子如何摆脱嫉妒的纠缠——克服嫉妒	147
二十八	胆小的孩子如何才能变得胆大些——克服怯懦	151
二十九	发脾气的孩子如何改变——发脾气	156
三十	如何处理孩子的逆反心理——逆反心理	160
三十一	如何平复创伤经历后的情绪——创伤经历后的情绪问题	165
三十二	怎样避免孩子走上自杀路——自杀预防	170
三十三	如何提高孩子的情商——情商	176
三十四	孩子怎样为他人和社会做点事——亲社会行为	180
三十五	孩子怎样成为有责任心的人——责任心	186
三十六	孩子如何抵御各种迷人的诱惑——抗拒诱惑	193
三十七	为什么有的孩子经常打人——欺负行为	197
三十八	社会性退缩——害羞	203
三十九	孩子为什么要撒谎——撒谎	208
四十	孩子为什么和伙伴无话不说——同伴关系	214
四十一	孩子如何与异性交往才恰当——异性交往	220
四十二	孩子和父母之间有“代沟”吗——亲子关系	223



四十三	男孩女孩应该什么样——性别角色	228
四十四	面临毕业的孩子如何选择未来——职业定向	233
四十五	孩子长大了何谓主心骨——价值观确立	238
四十六	孩子的创造力从何而来——创造力的培养	244
四十七	孩子怎样能够变得更聪明——让孩子变聪明	249
四十八	孩子要不要做家务——做家务	254
四十九	孩子应该怎样用钱——理财教育	259
五十	孩子如何面对家人生病或去世——家人生病或去世	265
五十一	蛋壳文化对中学生有何影响——电视的影响	270
五十二	电子游戏是开发智力还是引入歧途——电子游戏成瘾	277
五十三	上网对中学生带来什么影响——网络的心理污染	283



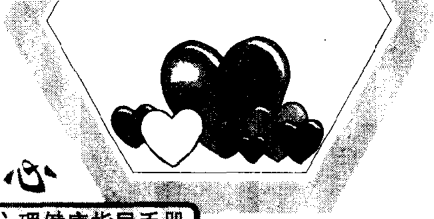
一、什么是心理健康的标志

长期以来，人们对健康的认识有一个共同的想法——“无病即健康”，只要没有表现出疾病，一个人就是健康的。这种观念一直有着广泛的影响，它关注的基本上是躯体疾病。随着社会的发展，人们对健康的内涵有了新的认识，意识到心理因素、社会文化因素也与人的健康有密切的关系，传统的生物医学模式演变成生物—心理—社会医学模式，心理健康的概念也提了出来。相应地，心理学家们提出了心理健康的标志。

（一）心理健康的含义

如前所述，健康模式由生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式之后，人们的健康观念也有了新的变化。

世界卫生组织（WHO）1989年提出：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”也就是说，健康不只是不生病，防止疾病是健康的一部分，但不是最主要的一部分；健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的健康。心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说来，心理健康至少应包括两层含义：一是无心理疾病；二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件，心理疾病包括所有各种心理及行为异常的情形。具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求，目的是要保持和促进心理健康，消除一切不健



健康的心

中学生家长及教师心理健康指导手册

康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。1946年第三届国际心理卫生大会具体提出，心理健康就是指：“①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

（二）心理健康的标准

与躯体健康的评价相比，心理健康的评价更为复杂而困难。很多心理学家都对此进行了积极的探索，提出了各种观点，但至今尚未形成一个公认的、一致的心理健康标准。在此仅介绍心理学家马斯洛的“自我实现者”观点，这将有助于我们形成对心理健康的基本认识。

1. 马斯洛的“自我实现者”观点

马斯洛对他认为心理健康的49个人进行大量深入的研究，提出了心理健康者的一系列特征，他把这种人称之为“自我实现者”，即一切潜能都得以实现的人。他们的特征是：

（1）良好的现实知觉。同奥尔波特一样，马斯洛也发现，心理健康者对世界的知觉是客观的。他们如实地看待世界，而不是按照自己的欲望和需要看待世界。相反，心理疾病的患者是以他们主观的方式来知觉世界的，是想让世界吻合于他们的恐惧、焦虑和需要模式。

（2）接纳自然、他人与自己。自我实现者能够接受别人、自身及自然的不足和缺陷，而不会为这些缺憾困扰。他们能按照事物的自然规律接受这些不足，对人性的所有方面都没有排斥情



(3) 自发、坦率、真实。心理健康者完全不存在装假的情况。他们行为自然、坦诚,没有隐藏或假装自己情绪情感的企图,除非这些情感的表现会伤害别人。一般说来,他们都有足够的自信心和安全感,足以使他们去真实地表现自己。

(4) 以自身以外的问题为中心。心理健康者都有其所专注的某种引人入胜的工作。自我实现者都热爱他们的工作,这不只是谋求生计的途径,那些工作都是他们真正希望从事的事业,他们非常刻苦。对于自我实现者来说,工作并非真正的劳苦,这同时也是他们的快乐。

(5) 有独处和自立需要。心理健康者不需要与他人共处；他们不依赖别人来求得安全感和满足。他们依赖的是自己，并喜欢离群和隐居。但他们不害怕别人，也不有意回避他们，只是不需要他们而已。

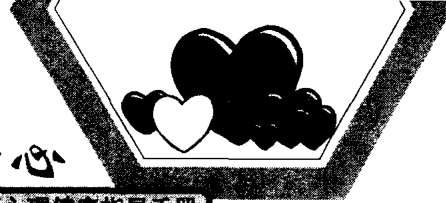
(6) 自主发挥功能。同自我实现者的独处与自立需要相关联的,是他们在社会环境和物理环境中,有自主地发挥功能的需要和能力。心理健康者的满足来自自身内部,来自他们自己的智慧和潜能。他们都有自给自足的特点。

(7) 愉快体验常新。自我实现者对于某些经验，如一次落日、一首交响乐、一顿美餐或一张孩子的笑脸，都可以持续保持愉快的体验，对之十分快乐、十分感叹。例如，对上班路上的一片树丛，五年后的体验会像第一次见到一样愉快。自我实现者不会因为体验的重复出现而烦恼，相反，他们会为感受和保留这些体验而欣慰。



健康的心

中学生家长及教师心理健康指导手册



(8) 有顶峰体验。心理健康者常会有“顶峰”体验。顶峰体验可使人们体验到强烈的醉心、狂喜和敬畏的情绪,这些情绪同深刻的宗教体验类似。处于这种情绪之中时,人们会体验到强大的力量、自信和决断的意识;此时没有他们不能做的事,没有他们达不到的目的。这时候所从事的活动——作曲、绘画或观看落日等,都会被夸张到压倒一切和令人为之一振的程度。

(9) 有社会兴趣。心理健康者对人都有强烈、深厚的情感,都有同全人类共祸福的意识。

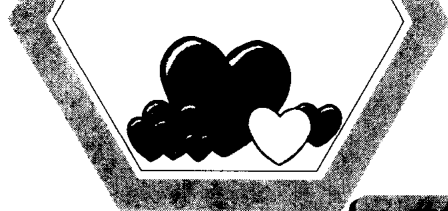
(10) 人际关系深刻。自我实现者可以对他人有更强烈、更深刻的友谊和更崇高的爱。他们友谊强烈,但友人的数目较少;他们的同伴圈子很小。他们对另一个人的爱情完全是无私的,至少是给予爱与得到爱同样重要。心理健康者能够像关心自己一样关心爱人的成长和发展。

(11) 有民主性格结构。心理健康者完全没有偏见。对他们来说,社会阶层、教育水平、宗教、种族或肤色都丝毫不重要。

(12) 有创造性。自我实现者都有独创、发明和革新的特点。不过,他们都并非艺术家或作家,他们都没有从事艺术创作。马斯洛将创造性定义为是一种同儿童天真的想像相类似的态度,心理健康者对周围世界的知觉和反应,就是在此背景下进行的。

(13) 抗拒无原则遵从。有自给自足和自主特征的人是自我定向,而不是他人定向的。虽然他们并不有意识地轻视社会习俗和规范,但仍能够走自己的道路,抗拒遵从他人观念、行为和价值观的压力。





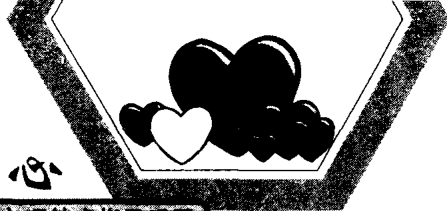
2. 心理健康者的特征

综合诸多心理学家对心理健康的看法，虽然各种观点对心理健康的理解不尽相同，但是其中也有很多一致的看法，可以认为，心理健康者具有如下特征：

- (1) 了解自我的现状和特点，接受自己的优点和不足。
- (2) 能有意识地驾驭自己的生活，控制自己的行为，把握自己的命运。
- (3) 不受无意识力量的支配，也不受他人的支配。
- (4) 有独立和自主的需要。
- (5) 能专注于工作，献身于事业。
- (6) 有良好的人际关系。
- (7) 关心别人，具有给予爱和接受爱的能力。
- (8) 注重现在的体验，不注重过去的幸或创伤，也不沉迷于所渴望的未来。

(三) 心理健康标准的相对性

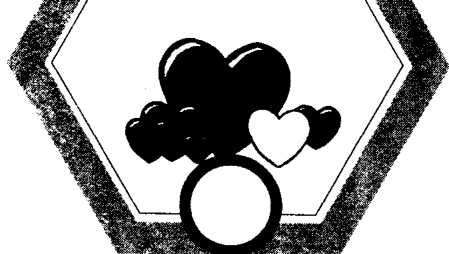
现代心理卫生学认为，健康与疾病不是对立的，它们之间没有明确的界限，而是同一序列的两极。心理健康与不健康之间实际上并没有明确的界限，正常与异常之间的区别主要是在量上的差异，问题的关键在于健康、异常两方面行为发生的频率和程度。异常行为若是屡屡出现，持久而毫不间断，便足以视作问题。异常是相对于正常而言的，是在正常的基础上进行判别的，不但与其他人做比较，亦与自己本身惯例比较，去分辨出什么是问题性行为。而且，心理健康并不是某种固定的状态，它会因社会、



健康的心

中学生家长及教师心理健康指导手册

心理、生物等因素的影响而发生变化。心理健康与否只能反映某一时间内的特定状况。因此,心理健康的标准也只是一个相对的衡量尺度,只要个人在较长的一段时间内持续保持良好的心境,就可以认为是心理健康的。



二、哪些因素影响中学生的心理健康

影响心理健康及造成心理问题的因素是复杂多样的。生物遗传因素、个体自我心理冲突与不良人格特征、早期教育与家庭环境问题以及应激事件等,都可能对心理健康造成影响。总的来看,不外乎生物、心理、社会三方面的因素。

(一) 生物因素

1. 生物遗传因素

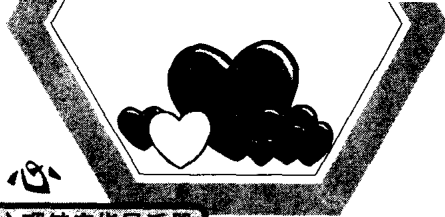
一般说来,人的心理活动是不能遗传的,主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来的。但是,遗传因素对个体发展的影响却十分密切,尤其是一个人的体形、气质、神经的活动特点、能力与性格的某些成分等都受遗传因素的影响。统计调查及临床观察都表明,在精神病患者家庭中确实有一定的成员患有神经性精神病或有某些异常的心理行为表现,如精神分裂、精神发育不全、脑神经萎缩、性情乖僻、躁狂抑郁等。

2. 病菌、病毒感染

麻疹伤寒、流行性脑炎等中枢神经系统的传染病,就是由于病菌、病毒损害了神经系统组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常。这对于儿童的有害影响尤为严重,它可以阻抑儿童心理与智力的发展,是造成儿童智力迟滞或痴呆的重要原因。

3. 脑外伤或化学物质中毒

因摔伤、碰伤或战争时的战伤造成的脑震荡、脑挫伤等,都



健康的心

中学生家长及教师心理健康指导手册

可导致心理障碍,如意识障碍、遗忘症、言语障碍和人格改变等。有害的化学物质侵入人体内,可以毒害中枢神经系统,造成心理障碍,如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒以及某些药物中毒等。

此外,某些严重的躯体疾病或生理功能障碍的影响也可以成为心理障碍与精神失常的原因。例如内分泌功能障碍中最常见的甲状腺功能混乱,功能亢进时可出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现;而在功能缺失时,在儿童身上可引起智力发育迟滞,在成人身上则可引起整个心理活动过程的迟钝,不仅智力受损害,性格上还会变得幼稚、保守和狭隘。

(二) 社会环境因素

影响心理健康、造成心理障碍的社会因素是很复杂的,也是多方面的。其中关系比较密切的有早期教育与家庭环境,生活事件与环境变迁。

1. 早期教育与家庭环境

社会文化因素往往是通过个体所处的环境而发生作用的。在个体的早期发展中,家庭的影响又起着主要作用,因此早期教育与家庭环境对心理健康有着重要的影响。

对个体早期发展的研究表明,那些在单调、贫乏环境中成长的婴儿,其心理发展将受到阻碍,并且潜能的发展会受到抑制。很多在成人期表现出能力不足的个体,往往是来自这样的早期环境。而那些接受丰富的刺激、受到良好照顾的个体,在许多方面都将成为佼佼者。

儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度,是影响个

2. 生活事件与环境变迁

生活事件指的是人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动,如结婚、升学、亲人亡故等。生活事件是预测身体和心理健康的一项重要指标。大量的研究表明,即使是中等水平的应激事件,如果连续发生,它们的影响就会累加起来,对个体的健康造成严重的威胁。研究表明,应激事件与各种各样的生理和心理障碍有着明显的关系。例如高血压病、冠心病、糖尿病、类风湿性关节炎、胃肠溃疡、癌症、神经症、事故、体育活动中的损伤以及学习成绩的下降等等都与某些频繁发生的生活事件有着密切的关系。因为我们每经历一次生活事件,都要付出精力去调整由于这一事件的发生所带来的生活变化。如果生活事件增加,那么个体的生活变化也会增加,个体要适应这种变化了的生活所付出的努力也需要相应地增加。因此,如果在一段时间内发生太多的生活事件,个体的躯体和心理健康状况就很容易受到影响。

在所有的生活事件中,个体所处环境的巨大变迁对适应的影响最为突出。例如,新迁移到异地的移民与当地居民以及他们原来所在地的居民相比,更容易产生各种各样的躯体或精神的异常。很多刚入学的学生由于入学前后生活和学习环境的巨大变化,在适应新的环境时也很容易出现各种困难。

(三) 个体心理因素

1. 心理冲突

人们在生活中经常面临着做出选择的情境。这种情境往往

