

JIANKANG de XIN

健康的心



高中生

心理健康
指导手册

雷雳 主编



科学出版社

www.sciencep.com

(G-1260.0101)

责任编辑 邬志强 高素婷

封面设计 朱 平

张 放



《健康的心》丛书共六册

小学低年级学生心理健康指导手册

小学高年级学生心理健康指导手册

小学生家长及教师心理健康指导手册

初中生心理健康指导手册

高中生心理健康指导手册

中学生家长及教师心理健康指导手册

ISBN 7-03-013471-0



9 787030 134714 >

ISBN 7-03-013471-0

定价:15.00元

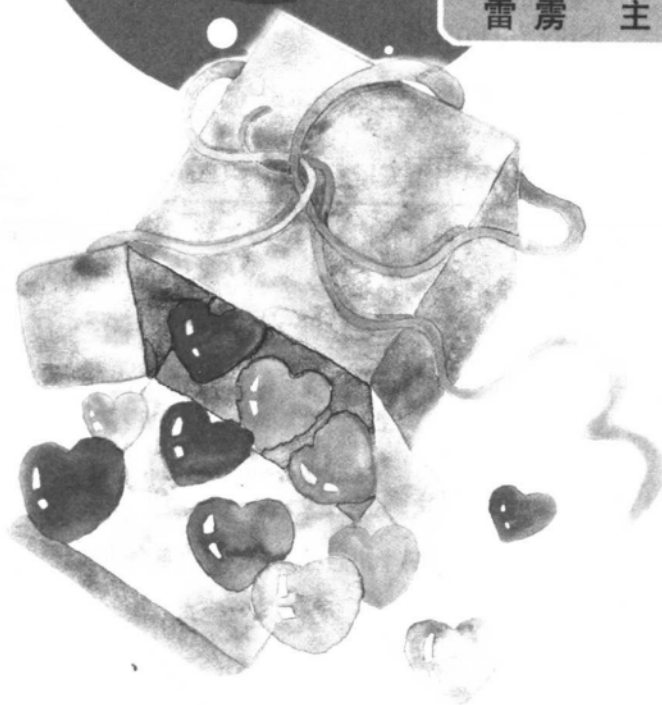
JIANKANG de XIN



高中生

心理健康
指导手册

雷雳 主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书针对高中生长成过程中遇到的常见心理问题——如“学习方法”、“考试焦虑”、“性自慰”、“情商”、“责任感”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。书中还配以轻松幽默的漫画,令人忍俊不禁,爱不释手,非常有助于提高高中生的自我意识、自我调节能力,从而促进身心健康发展。

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康指导手册/雷雳主编. —北京:科学出版社, 2004

(健康的心)

ISBN 7-03-013471-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044410 号

责任编辑:邬志强 高素婷 / 责任校对:宋玲玲

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: 7 1/4

印数: 1—6 000 字数: 222 000

定价: 15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈路通〉)

健康的心

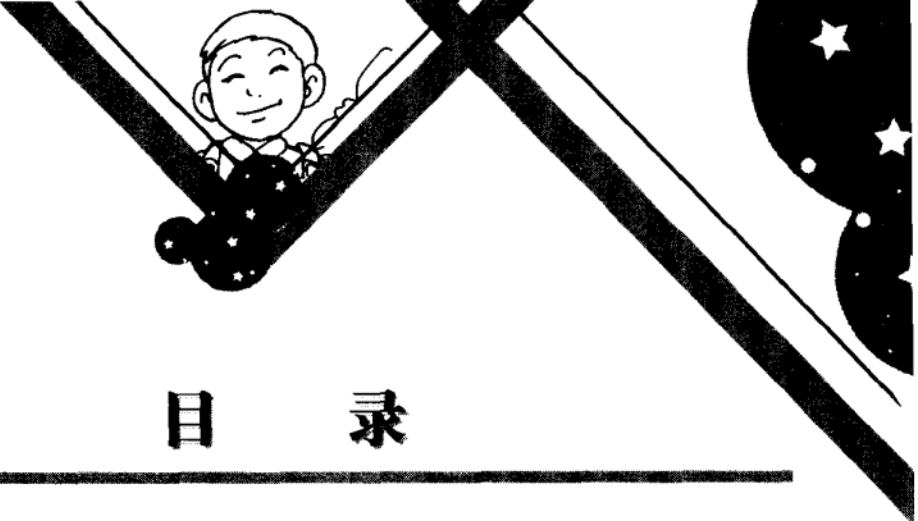
高中生心理健康指导手册

主 编 雷 雳

副 主 编 汪 玲 王争艳

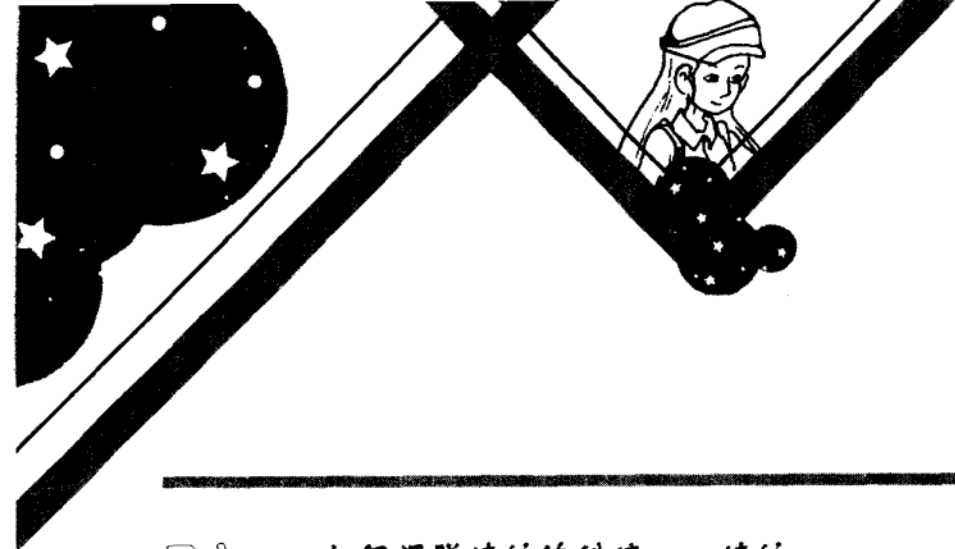
特邀编委 张 雷

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	哪些因素影响高中生的心理健康	5
三	高中生的心理特点是怎样的	11
四	高中生心理健康的状况如何	18
五	高中生为什么要保持心理健康	21
六	高中生的心理健康教育能起什么作用	24
七	新入学的同学如何适应新生活——新生入学适应	30
八	怎样才能对学习感兴趣——学习兴趣	37
九	怎样才能喜欢读书——阅读	45
十	良好的学习方法是怎么形成的——学习方法	52
十一	考试时如何才能发挥出水平——应对考试	60
十二	考试发本怎么办——考试焦虑	67
十三	为什么有的同学总睡不好觉——睡眠障碍	74
十四	青春期的性教育——性自慰行为	79
十五	为什么有的同学不胖还减肥——神经性厌食症	84
十六	自信是如何建立起来的——自信	90
十七	如何认清和接纳自己——自我认同	96
十八	遭遇挫折时我们应该怎么办——应对挫折	102
十九	面对压力我们如何担当——面对压力	110
二十	自卑的同学怎样走出阴影——自卑	115



二十一	如何摆脱嫉妒的纠缠——嫉妒	124
二十二	如何平复创伤经历后的情绪——创伤平复	129
二十三	为什么有的同学会自杀——自杀预防	134
二十四	如何提高自己的情商——情商	140
二十五	我们怎样为他人和社会做点事——亲社会行为	147
二十六	我们怎么能成为有责任心的人——责任心	153
二十七	社会性退缩——害羞	160
二十八	你为什么不敢交朋友——社交恐惧症	166
二十九	如何与异性交往才恰当——异性交往	172
三十	男孩女孩应该什么样——性别角色	178
三十一	面临毕业的你如何选择未来——职业定向	184
三十二	何谓主心骨——价值观确立	189
三十三	激发你的创造性——创造性的激发	194
三十四	我们应不应该做家务——做家务	202
三十五	高中生应该怎样用钱——理财教育	208
三十六	如何面对家人生病或去世——家庭变故	215
三十七	为什么有的同学成了网虫——互联网成瘾	221



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，这就是“无病即健康”，只要没有生出疾病，一个人就是健康的。这种观念一直有着广泛的影响，其着眼点基本上是躯体疾病。随着社会的发展，人们对健康的认识有了新的见解，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了生物—心理—社会医学模式，心理健康的概念也提出来





健康的心

高中生心理健康指导手册

了。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：其一是无心理疾病；其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

心理健康的评价与躯体健康的评价比较起来，它更为复杂而困难，至今尚未形成一个公认的、一致的心理健康标准。但是很多心理学家都对此进行了积极的探索，提出了各种观点，我们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；②接纳自然、他人与自己；③自发、坦率、真实；④以自身以外的问题为中心；⑤有独处和自立需要；⑥自主发挥功能；⑦愉快体验常新；⑧有神秘或顶峰的体验；⑨有社会兴趣；⑩人际关系深刻；⑪有民主性格结构；⑫有创造性；⑬抗拒无原则的遵从。

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。





健康的心

高中生心理健康指导手册

(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

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。异常是基于正常的标准, 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。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。而且, 心理健康并不是某种固定的状态, 它会因社会、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。





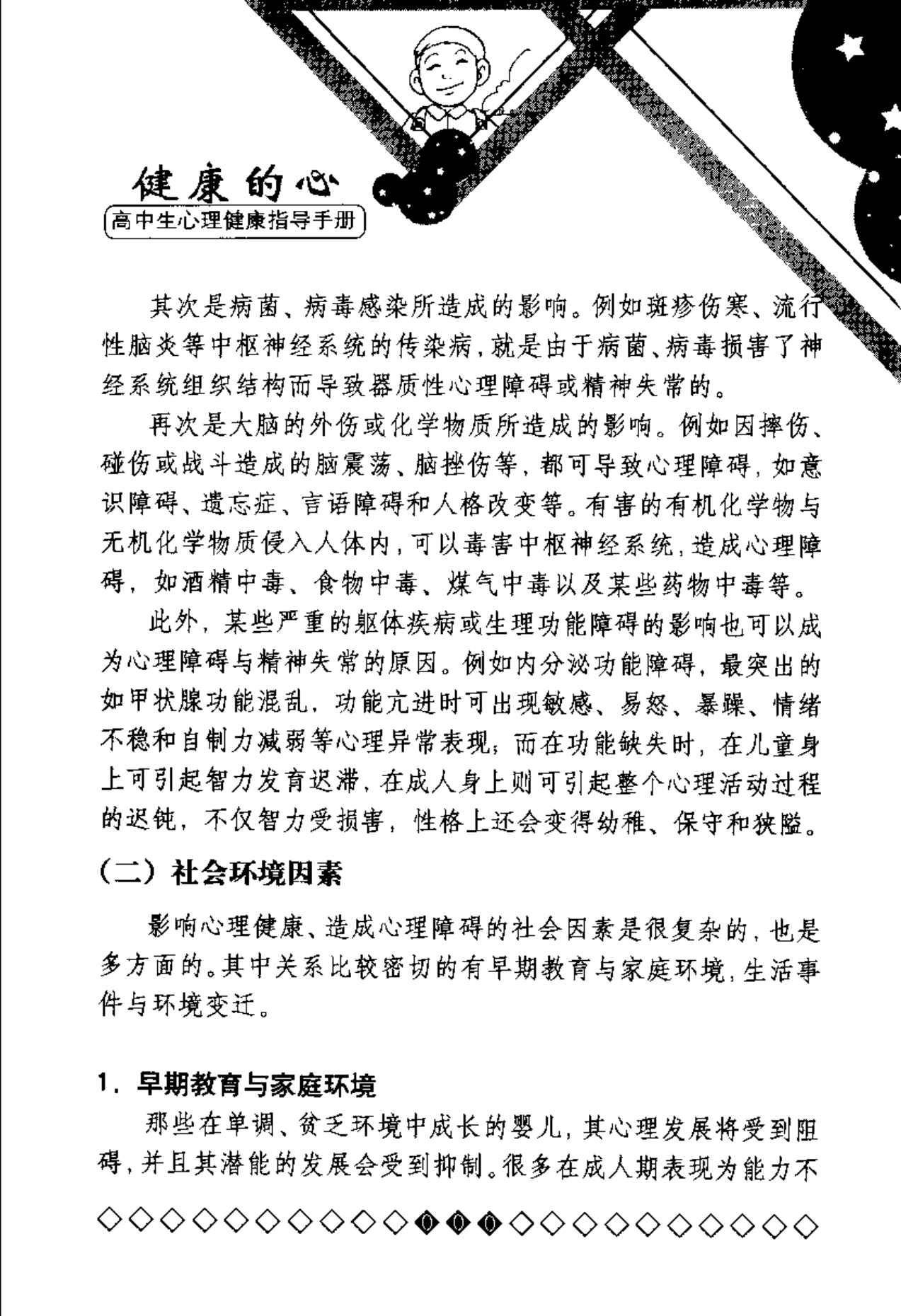
二、哪些因素影响高中生的心理健康



(一) 生物遗传因素

首先是遗传因素的影响。一般说来,人的心理活动是不能遗传的。但是,一个人作为整体(包括其身心两个方面)与遗传因素的关系却十分密切,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明显影响。





健康的心

高中生心理健康指导手册

其次是病菌、病毒感染所造成的影响。例如斑疹伤寒、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的。

再次是大脑的外伤或化学物质所造成的影响。例如因摔伤、碰伤或战斗造成的脑震荡、脑挫伤等,都可导致心理障碍,如意识障碍、遗忘症、言语障碍和人格改变等。有害的有机化学物与无机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,最突出的如甲状腺功能混乱,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

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,并且其潜能的发展会受到抑制。很多在成人期表现为能力不





二、哪些因素影响高中生的心理健康

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，在许许多多的测验中将渐渐成为佼佼者。

另外，儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度，也是影响个体心理健康的重要因素。早期母—婴关系乃至稍后的儿童与父母的关系，对个体以后的人际关系和社会适应有着很大的影响，儿童如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系，对其以后的社会关系和人际关系有着积极的促进作用。相反，如果儿童在早期不能建立这种与父母的亲密关系，或者早期与父母分离等，都会对他们以后的成长产生消极的影响。

父母对儿童的态度和教养方式也会对个体以后的心理健康产生影响。在个体的早期发展中，父母的爱、支持和鼓励，容易使个体建立起对初始接触者的信任感和安全感。而这种信任感和安全感的建立保证了子女成年后与他人的顺利交往。如果儿童缺乏早期的这种信任感和安全感，就会逐渐产生一种孤独、无助的性格，难以与人相处，因而容易产生心理异常，特别是产生人际交往方面的障碍。

此外，如果家庭成员在面临各种外界压力时常常互相依赖、互相参与，那么，这样的家庭容易使个体不能分清自己的责任或别人的责任，容易从别人身上去表现自己的需要。这使他们不能区分自己和其他人。在严重的应激情况下，这样的内向家庭的成员容易产生神经症或防御性神经症状态。

但是，如果家庭成员缺乏情感的交流，甚至出现早期的分





健康的心

高中生心理健康指导手册

离,家庭强调个性,那么年轻人很早就学会从对父母的依赖中解脱出来,家庭成员之间的情感和动机很少表现一致。这样的家庭环境鼓励和促进个体利用自己的力量去解决问题和冲突。这样的结果就是,独立的个体经常无意识地在自己体内释放冲突性冲

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,如升学、亲人亡故等。生活事件是一项预测身体和心理健康的指标。大量的研究结果表明,即使是中等水平的应激事件,如果它们连续发生,它们对个体抵抗力的影响就可以累加,因而也是很严重的。由于生活事件的增加而产生的应激体验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,都与生活事件的明显增加有着密切的关系。

除生活事件的影响外,个体所处环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。虽然环境变迁也可以算是生活事件的一部分,但这种变化对个体适应的影响将更加突出。例如,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,在适应新的环境时容易出现各种困难。





(三) 个体心理因素

1. 心理冲突

在学习和生活中，人们经常面临的机会或选择不止一个。在做出选择的时候，人们往往会面临冲突的情境，即做出某一选择，同时又要丢掉另一个选择（或机会）。换言之，做出选择既意味着选择什么，同时又必须要丢掉什么。这就使得很多情况下做出选择是很困难的。

心理冲突的产生往往发生于难于做出选择的情境。这种冲突情境在很多情况下都会对个体的心理和躯体健康产生不良的影响。

2. 特殊的人格特征

每个人都有自己独特的人格类型特征，这在人与人之间是千差万别的，但其中也有共同的方面。它对人的心理健康有非常明显的影响，是在心理社会因素中造成心理障碍或精神失常的一个重要因素。

研究资料表明，各种精神疾病，特别是神经官能症往往都有相应的特殊人格特征作为其发病基础。例如强迫性神经症，其相应的特殊人格特征称为强迫性人格，其具体表现是谨小慎微、求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规、拘谨呆板、敏感多疑、心胸狭窄、做事容易后悔、责任心过重和苛求自己等。又如，与癔病相联系的特殊人格特征是富于暗示性、情绪多变、容易激





健康的心

高中生心理健康指导手册

动、耽于幻想、自我中心和爱自我表现等。此外，精神分裂症被认为是与孤僻离群、多疑敏感、情感内向、胆小怯懦、较爱幻想等特殊人格特征密切相关。

