

鹤舞蓝天

HEWU LANTIAN
WOXIN FEIXIANG

我心飞翔



——中学生心理健康十八讲

丁红燕 王佳权 ◎ 著



中国出版集团



世界图书出版公司

鹤舞蓝天

我心飞翔

——中学生心理健康十八讲

丁红燕 王佳权 著

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

鹤舞蓝天 我心飞翔：中学生心理健康十八讲 / 丁红燕，
王佳权著. —广州：世界图书出版广东有限公司，2013. 12
ISBN 978-7-5100-7324-3

I. ①鹤… II. ①丁… ②王… III. ①中学生—心理健康
—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003374 号

鹤舞蓝天 我心飞翔——中学生心理健康十八讲

责任编辑 黄利军

封面设计



出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 880mm×1230mm 1/32

印 张 6

字 数 143 千

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-7324-3/B·0072

定 价 20.00 元

版权所有，翻印必究

代 序

不久前，王佳权老师来到办公室，送来夫妇俩共同撰写的专著《鹤舞蓝天 我心飞翔——中学生心理健康十八讲》的文本，并要求我为其写序，惊诧之余甚感欣慰。王佳权、丁红燕夫妇俩到建德市新世纪实验学校（浙江省严州中学教育集团所属民办股份制初中）任教时间不长，在从事思品、社会两门课程的教学工作的同时，还承担着心理健康课程的教学和学生心理咨询工作，任务重，事务杂，却能如此之快地将教育教学成果编撰成心理健康教育读本。民办学校出现如此敬业的心理健康教育专业老师并向社会呈上优秀的教学成果，实在令人欣慰。

两位老师将中学生心理健康教育的内容进行了系统的整理，既提炼了切合中学生认知水平的心理学专业知识，更记录了学校心理健康教育的心路历程。“十八讲”娓娓道来，逐步递进，给读者以耳目一新的感觉。

- 第一讲：心海泛舟，健康导航；
- 第二讲：认识自我，悦纳自我；
- 第三讲：物竞天择，适者生存；
- 第四讲：调适情绪，愉悦身心；
- 第五讲：学会交往，和谐关系；
- 第六讲：宽容友善，增进健康；
- 第七讲：情趣双休，高雅生活；
- 第八讲：培养习惯，相约成功；
- 第九讲：克服定势，活跃思维；
- 第十讲：释放压力，快乐学习；
- 第十一讲：屡仆屡战，直面挫折；



第十二讲：克服疲劳，战胜焦虑；

第十三讲：增进记忆，提高效率；

第十四讲：青春飞扬，迎接挑战；

第十五讲：情感导航，正确交往；

第十六讲：珍爱生命，活出精彩；

第十七讲：明确目标，成就人生；

第十八讲：心存感恩，幸福生活。

“心理学基本概念多、专业术语多，枯燥无味，难以应用！”这是相当一部分老师的观点。然而，我们每天都需要面对的学生群体——绝大多数是独生子女的独生子女，他们既有积极要求上进的良好心愿和表现，也有不少阻碍其健康成长的心理困惑和陋习。因此，教师在教书育人的实践中，需要具备一定的心理学专业知识和从事心理健康教育的专业技能；学生在进德修业的征程中，需要了解心理学的基本常识和学会心理自我调适的应对策略。《鹤舞蓝天我心飞翔——中学生心理健康十八讲》正是在这一教育背景下应运而生的。有幸先睹文稿，颇有启示感悟。作者用浅白的语言表达、生动的故事呈现、经典的名言解读、诱人的问题设置、深刻的归因分析、有效的应对策略、有趣的实验情景、鲜活的案例展示来介绍和演绎心理学的概念、规律、法则和效应，给人以智慧的启迪、心灵的震撼，“原来，心理学知识也是如此扣人心弦，心理健康教育也是如此富有情趣。”相信本书的出版，将成为中学心理健康教育园地中的一朵奇葩，促使读者激活生活经验，唤起读者探究心理奥妙，鼓励读者孕育愉悦心态，指导读者养成良好习惯，鞭策读者提升学习效率，引领读者追求美好梦想！

2013年12月写于新安江畔

（注：本作者系浙江省严州中学教育集团理事长兼严州中学校长）

自序

《鹤舞蓝天 我心飞翔——中学生心理健康十八讲》一书终于要出版了。在《自序》中写点什么呢？从本书初稿的完成到交付出版社的这段时间里，我一直在思考这个问题。

2000年，我从浙江省严州中学毕业，考入华中师范大学教育科学学院心理学系（2005年，心理学系从教育科学院独立出来，改为心理学院）。在那里，我学习了七年的心理学，也结识了本书的另一位作者——王佳权，我的丈夫。2007年6月，我们研究生毕业，拿到了发展与教育心理学专业的毕业证书和理学硕士学位证书。之后，我们到了中国榨菜之乡——重庆市涪陵区，在长江师范学院工作了三年。

2010年“五一”前夕，62岁的母亲突发脑溢血住进了建德市第二人民医院，这对64岁的父亲来说无疑是一次重大的挑战，因为父亲的身体原本比母亲还要差。从重庆匆匆赶回建德，已是母亲昏迷7天之后。所幸，病危的母亲战胜了病魔，昏迷10天后醒了过来，并在住院的第21天开口讲话了。

在病房里，守候着昏迷或是已经苏醒但仍不能说话的母亲，看着日渐憔悴的父亲，我开始思考工作的调动问题。就这样，在2010年7月1日这天，我和丈夫带着1岁半的儿子，还有儿子的奶奶，来到了建德市新世纪实验学校，开始了从大学教师到中学教师的转变。

新世纪实验学校是一所民办初中，教学成绩卓著，学校领导也十分重视学生的心理健康教育工作。到新世纪实验学校工作后，我主要负责学校心理辅导站的工作，承担心理健康课的教学任务和学生心理咨询工作。



因为教书，就要读书，读的书多了，就想自己写书。在任教心理健康课的时间里，我发现在市面上很难找到一本适合中学生自己阅读的“科普”性质的心理健康书籍，于是，写一本通俗易懂的心理健康教育读本的想法浮现在脑海中，并逐步得到落实。两年来，我们不断整理自己的教案，并将这些教案变成课堂教学语言，希望可以把那些晦涩的文字，转化成通俗易懂的语言。当然，由于过分追求口语化，可能也会使读者产生“语言过于随意”之感。但这并非我们的初衷，请见谅。

两年来的辛勤写作，终于迎来这本书的出版。本书之所以以讲座的形式展现在读者面前，是因为这些内容都是我们平时上课的积累和升华。本书共十八讲内容，第一讲“心海泛舟，健康导航”，主要讲述了心理健康的重要性以及心理健康的判定标准；第二讲“认识自我，悦纳自我”，向读者介绍了认识自我、悦纳自我的重要性及方法；第三讲“物竞天择，适者生存”讲述了环境适应的重要意义以及如何适应环境；第四讲“调试情绪，愉悦身心”讲述了情绪调节与管理的方法；第五讲“学会交往，和谐关系”旨在帮助读者建立良好的人际关系；第六讲“宽容友善，增进健康”，希望读者了解宽容及其现实意义，并养成宽容的良好个性；第七讲“情趣双休，高雅生活”，希望通过指导读者过好双休日进而达到促进时间管理的目的；第八讲“培养习惯，相约成功”讲述了习惯对于成功的意义，并指导读者如何摒弃陋习；第九讲“克服定势，活跃思维”，讲述了思维定势对问题解决的阻碍作用，并阐述了打破思维定势的努力方向；第十讲“释放压力，快乐学习”、第十一讲“屡仆屡战，直面挫折”，旨在解决读者面临压力和挫折情境时的心理困惑；第十二讲“克服疲劳，战胜焦虑”，主要帮助读者解决学习疲劳和考试焦虑问题；第十三讲“增进记忆，提高效率”讲述了记忆与遗忘的规律，以帮助读者增进记忆效果，提高学习效率；第十四讲“青春飞扬，迎接挑战”旨在为读者解决青春期面临的生理、心理问题；第十五讲“情感导航，正确交往”阐述了早恋的危害，并帮助读者如

何解决早恋的烦恼；第十六讲“珍爱生命，活出精彩”，阐述了生命的来之不易，告诉读者学会珍爱生命的重要意义；第十七讲“明确目标，成就人生”阐述了目标对于成功的重要意义，并讲述了目标设置的基本原则与方法；第十八讲“心存感恩，幸福生活”讲述了什么是感恩、为什么要感恩、对谁感恩以及如何感恩等问题，以提升读者的心灵感悟。

虽然该书可以说是我们上课的讲稿，但其中很多的文字都来源于众多专家、学者和前辈的著作、论文中，甚至有些资料来源于网友的QQ空间、博客，这使得有些参考资料在本书的参考文献中未能一一注明。若我们在本书中参考了您的大作，恳请各位作者与我们联系（通讯地址：311600 浙江省建德市新世纪实验学校），我们愿奉上薄礼以酬大作。

我虽是本书的第一作者，但更多的工作都是由王佳权完成的。我拟定了本书的大致结构，并负责第二、三、四、五、六、十一、十五、十六、十八等九讲内容的写作，余下的第一、七、八、九、十、十二、十三、十四、十七等九讲内容均由王佳权完成。王佳权还对初稿进行了修改。最后由我定稿。

感谢我的恩师——浙江省严州中学校长王征老师为本书作序。王校长能在百忙之中阅读本书书稿并欣然作序，是对我们这些青年教师的莫大帮助和鼓励！

感谢建德市中小学心理健康教育指导中心主任沈跃根老师和建德市教育局教研室教研员于远明老师，二位认真阅读了本书书稿并给予了很高的评价，使我倍感荣幸！

感谢挚友、重庆长江师范学院教育科学院书法教研室主任李松朋老师，他为本书题写的书名使本书增色颇多！

感谢研究生同窗好友李敏荣为本书的出版付出的辛勤和汗水！感谢中国出版集团世界图书出版公司的黄慧编辑，本书的顺利出版与她的辛苦奔波是分不开的！

特别感谢我们工作学校的詹国强校长，这本书从构思到成书，再到出版，都离不开他的关心、指导和帮助，正是在他的不



断鼓励下，12 万字的书稿才得以在较短的时间内完成！

由于资历尚浅、学术功底尚不够扎实，在行文中必定有不少的偏误与过失。恳请学界前辈、专家和广大读者给予批评指正！我相信，您的谆谆教诲将成为我们成长路上的一盏明灯！

丁红燕 谨识

2013 年 12 月于新安江畔

目 录

第一讲	心海泛舟，健康导航	1
第二讲	认识自我，悦纳自我	10
第三讲	物竞天择，适者生存	22
第四讲	调适情绪，愉悦身心	31
第五讲	学会交往，和谐关系	41
第六讲	宽容友善，增进健康	51
第七讲	情趣双休，高雅生活	59
第八讲	培养习惯，相约成功	65
第九讲	克服定势，活跃思维	73
第十讲	释放压力，快乐学习	81
第十一讲	屡仆屡战，直面挫折	94
第十二讲	克服疲劳，战胜焦虑	103
第十三讲	增进记忆，提高效率	114
第十四讲	青春飞扬，迎接挑战	128
第十五讲	情感导航，正确交往	140
第十六讲	珍爱生命，活出精彩	149
第十七讲	明确目标，成就人生	156
第十八讲	心存感恩，幸福生活	168
参考文献		177
后 记		179

第一讲 心海泛舟，健康导航

中国人在新年到来之际，有相互“拜年”祝福的传统。在互致良好祝愿时，除了“恭喜发财”、“金榜题名”、“万事如意”之类的话外，说得更多的是“祝您身体健康”。可见，健康人人需要，健康人人渴望。

曾有人演绎了一个“健康数论”：健康是1，其他所有的东西，如事业、财富、爱情、婚姻等都是0，有了前面的1，后面的0才有价值，才越多越好；如果前面的1没有了，后面的东西再多也是0。“健康数论”告诉我们：健康是成功的本钱，虽然不能说“有了健康就拥有了一切”，但是，如果没有了健康就真的会失去一切！这样的例子在生活中不是没有，如那些因过度劳累积劳成疾、英年早逝的大企业家、名人等，人都没了，身后的那些财富、名誉又有何用？因而有人说：“健康是福。”

随着社会的发展，人们对健康的理解也不仅仅局限在“身体健康”一个方面了，更多的人对“心理健康”给予了高度的关注。著名作家毕淑敏在《心灵七游戏》一书中写道：“健康是一株三色花，如果把人间比作原野，每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物，这棵植物会开出美丽的三色花：一瓣是黄色的，代表我们的身体；一瓣是红色的，代表着我们的心理；还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。”

可见，健康的概念随着时代的发展发生了很大的变化。那么，什么是健康？什么是心理健康？什么样的人才是心理健康的人？怎样才能使一个人的心理更加健康呢？这些，正是本书所要解决的问题。

下面，请大家跟我一起走进心理健康“妙妙屋”，去揭开心理健康的神秘面纱！

一、健康与心理健康

什么是健康？很多人认为，这根本不能算作一个问题，因为他们认为，所谓“健康”就是“没病”，就是“身体好”。其实不然。

1946年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立时，在它的宪章中所提到的健康概念是：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”可见，健康不仅仅是“身体好”那么简单。世界卫生组织（WHO）1989年对健康的定义作了修改：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。这比1946年所提出的“健康”概念所涵盖的内容更广了。

世界卫生组织（WHO）在1994年还提出了身心健康的八大标准——“五快”、“三良”。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快，说明胃口好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，胃肠功能好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，说明精力充沛、旺盛，无衰老之症。“三良”是指良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。

下面对世界卫生组织（WHO）1989年关于健康的定义加以说明，以便使同学们更好地理解“健康”的概念。

首先，健康是指躯体健康，即身体好。什么才叫躯体健康呢？简单地说，就是你到医院去，对身体的各项健康指标进行检查、化验，如果检查化验的结果都在正常值的范围之内，没有异常表现，那么，我们就可以说，你的躯体是健康的，身体是好的。这就是健康的第一个要素——躯体健康。

接下来，我们来看健康的第二个要素——社会适应良好。简



单地说，就是看一个人能不能适应他所处的环境。清华大学曾经有一位高材生，叫刘海洋，2002年大学毕业前夕，曾两次到动物园里面用浓硫酸和氢氧化钠溶液（俗称“火碱”）泼熊，而其泼熊的真正原因并非“故意伤害”，而仅仅是为了看看“狗熊是否真的很笨、是否知道疼”。提到这位清华大学的高材生，很多心理学家都认为这个孩子的心理不够健康，其社会适应存在较大的问题。下面两件刘海洋“轶事”，可以作为上述观点的注脚。刘海洋上小学的第一天上课，班长喊“起立”，大家都站起来了，唯独他没有起立。后来班长说“坐下”，大家都坐下了，他却一个人站了起来。后来，老师问他为什么不起立？他说他不知道什么叫“起立”。老师又问他，为什么别人都坐下的时候你又站起来了呢？他说，看着别人都站起来了，自己要补站一次。还有，刘海洋开始到清华大学上学的时候，由于他没有进过公共澡堂，所以他经常是把自己的衣裤、袜子留在了澡堂，把别人的穿了回来。

接着，我们来看健康的第三个要素——道德健康。道德健康是指一个人的一言一行符合社会文明道德规范，而非“道德败坏”之辈。比如说，我们在生活中偶尔会看到这样的人，他们走到哪里就破坏到哪里：看见路边刚种好的一排树，他心里不爽，每次经过的时候都要去摇晃那些树，非把他们“摇死”不可；看到路边的垃圾桶，就是不顺眼，非要踹上几脚，弄它个七零八落。这样的人，我们就不能说他们的道德是健康的。在我国现阶段，全体公民都应该遵守的基本道德规范是：爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献。如果一个人能基本上做到这几点，我们就认为他的道德是健康的。

最后，是健康的第四个要素——心理健康。心理健康的概念有广义和狭义之分。广义上的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。看了这个定义，我们不禁茫然，不知所云。狭义的心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调

关系和适应环境的能力及性格。这个定义似乎比广义的定义要易于理解一些，然而，这样的定义只能出现在大学心理学专业的教材中。对于我们而言，这样的定义等于没有解释，因为我们确实很难把握其真意。

尽管我们很难从定义开始去探讨什么是心理健康，但我们在解决“什么是心理健康”这个问题上也并非无能为力。下面我们就从两个方面去解决这个问题，一是考察心理健康的角度，二是心理健康的标准。

二、考察心理健康的角度

一般说来，心理学家判断心理健康与否时常常从以下几个方面进行观察：

1. 病理学角度：看一个人的心理健康与否，就要看他是否出现某些精神科疾病的症状，比如说幻觉。幻觉是指没有相应的客观刺激时所出现的知觉体验。简而言之，若一个人能听见别人听不见的事实上又不存在的声音，或他能看见别人看不见的事实上又不存在的事物，这就是幻觉了。再一个叫做妄想，它是思维上的一种障碍，他总觉得别人在讲一些跟他有关的话，总觉得别人在议论他，甚至还觉得别人在害他。另外还有一些像夸大妄想、钟情妄想、嫉妒妄想等等。这些在别人看来很荒唐的现象，在某人身上如果发生了，那么我们会怀疑他心理上有问题。

2. 统计学角度：许多在变态心理学看来属于异常的现象，在正常人身上也会或多或少地有所表现，与心理异常患者之间的差别只是程度不同而已。统计学角度是说，我们判断一个人的心理是否健康，就要看他 and 大多数人的表现是否一样。比如说在上课的时候大家都很安静，都在认真地听老师讲课，突然有一位同学哈哈大笑，或者哇哇大哭，那么这位同学，我们会高度怀疑他有心理上的问题。

3. “文化学”角度：人总是在一定的社会文化环境中生活，因此，可以从人的心理和行为是否符合其生活环境所提出的要



求，是否符合社会行为规范、道德准则等方面来判断其心理是否健康。比如说，南方有个少数民族，结婚的时候，女方到男方家之后，要举行一个仪式：女方先躲在房间里，闭门不出，男方从外走进大门以后，他会大喊一声：“你们家的人都死光了？”然后，女方就出来了，嘴上说：“就等着你来传宗接代呢！”这是当地婚俗中一个重要的环节，这在当地是很正常的，也是非常风趣和谐的。但是，这样的对话拿到我们汉族人里面，可能就是有问题的。如果我们某位同学，拿这样的风俗接待你的朋友，周围人就会说你有点不正常了。再比如，我国广西壮族自治区的很多地方，在逢年过节的时候会将棺材作为馈赠的礼物。这在我国很多地方都是忌讳的，都是不能被接受的，但广西人在收到棺材以后却非常高兴，这是因为“棺材”寓意“升官发财”。这个看起来全国人民都不能接受的事情，却在广西这个特定的文化中备受欢迎。因而我们说，一定要把一个现象放到一个特定的文化和历史环境里面去看待和评判。

三、中学生心理健康的标准

心理健康的具体标准是什么呢？美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”：（1）充分的安全感；（2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；（3）生活的目标切合实际；（4）与现实的环境保持接触；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）适度的情绪表达与控制；（9）在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；（10）在不违背社会规范的前提下，能作有限的个性发挥。

作为中学生，其心理健康的标准，一般说来有以下八个方面：

1. 智力正常

也就是说，我们判断一个人心理健康与否，就要看他能不能有正常的智力活动，能不能够做出正常的反应。

有一位老师，他的一个19岁的孩子，智商的分数只有20分。正常人应该是100分到110分，这个孩子只有20分，说明智力严重低下，那他就没有健康可言，因为他完全丧失了生活的能力，根本就谈不上心理健康的问题。那么，有的人会问，智力超常的人，心理上是不是健康呢？这个问题要一分为二地加以分析。智力超常的孩子，只要他能够对正常的事物做出正常的反应，他就是心理健康的，这个与上文提到的“统计学标准”有点不同。但是在实际生活当中我们也发现，有些智力超常的人的确存在着这样或那样的心理问题。《老人与海》的作者——欧内斯特·海明威，是美国著名的小说家，1954年度的诺贝尔文学奖获得者、“新闻体”小说的创始人。然而，这位蜚声世界文坛的老人却在1961年7月2日用猎枪结束了自己的生命。

总之，智力正常是人生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标志。

2. 有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣

学习是中学生活的主要内容。具有健康心理的中学生，学习目标明确、学习热情高、精力旺盛、朝气蓬勃、不畏艰难、孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐。简单地说，心理健康的中学生，不仅“愿学”，而且“乐学”。

这里需要对中学生中常见的“偏科”现象进行说明。有的同学说，我对数学、英语没兴趣，但是我对音乐、美术特别感兴趣，我只要有时间就学音乐和美术。那么，这种情况是不是心理不健康呢？我们只能说你的学习兴趣不够广泛，但是很难说你沒有求知欲和学习兴趣。

3. 独立生活的能力逐渐增强

中学生，特别是初中生，刚刚离开家庭“无微不至”的关怀，过惯了“衣来伸手饭来张口”的日子，一时还很难学会独立生活。但是，我们应努力学会照顾自己的生活起居，学会自主地学习，学会照顾自己，逐渐增强独立生活的能力。

曾有一位同学，天晴的时候从宿舍将自己的被子拿到外面



晒，下午去收被子的时候，居然找不到自己的被子了，原因是他不认识自己的被子，连自己睡了半个多学期的被子长什么样都忘记了。当然，我们不能因此就说这个同学的心理不健康，因为初中生的生活能力正在形成中。如果这个同学将来上大学了，这样的情况仍然经常发生的话，我们就要考虑他的心理健康问题了。

4. 有正确的自我意识，能悦纳自我

自我意识是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。心理健康的人，应该能够对自己进行客观的评价，能够接纳自我，不苛求自己，既不妄自尊大做力所不能及的事情，也不妄自菲薄甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，理想我和现实我达到完美的统一。

5. 具备协调和控制情绪的能力，心境良好

心理健康的人能够经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望，当痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

大家可能都听说过“情商”一词。什么是情商呢？其实应该叫“情绪智力”，指的是一个人能够识别自己和他人的情绪，正确地表达自己的情绪，恰当地调节自己与他人情绪的能力。从这个角度来说，一个心理健康的人，在情绪方面应该能够做到：该哭的时候哭，该笑的时候笑，该哭的时候不哭，该笑的时候不哭。

6. 有良好的适应和改造环境的能力

适应和改造环境的能力，是由一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，不怨天尤人，能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

在日常生活中，我们经常面临环境改变及环境适应的问题。比如，住宅小区里的道路最近开始翻修，中午时分，噪声常常让你无法午休。怎么办？让修路的人不要修了？不行。道路是重要的市政设施，修好了就能方便居民的日常生活，你想阻止修路是