

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

心脑聪颖对垒考场

国家新课程教学策略研究组 编写



健康的心理，聪明的脑袋，年轻没有失败！

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

心脑聪颖对垒考场

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

心脑聪颖对垒考场

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总 定 价:2960.00 元(共 200 册)

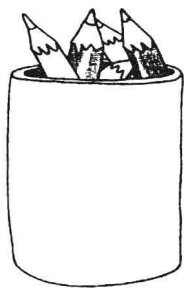
前 言

随着我国医学科学的迅速发展,医学信息知识的传播更显示出其重要性。医学书籍成为交流、传播和储存医学信息的重要载体。但由于不少医学工作者,尤其是在临床、教学、科研第一线的医学工作者所撰写的医学专著,对读者的专业理论水平具有一定的要求,因而影响了人们对疾病的普遍认识 and 了解。但是,人们的生活时时刻刻地需要掌握疾病常识,安排健康饮食,尤其是中学生,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连。

为此,我们在一般健康常识的基础上,又翻阅了大量的资料,结合我国近年来常见的疾病问题,编写了本书,旨在为广大中学生的身心健康提供一些有益的参考,使中学生的健康状况、生活质量提高到一个新的水平。

本书内容丰富、实用，针对性强，深入浅出，紧密联系实际、由于编著水平，疏漏及错误之处在所难免，期望广大读者不吝赐教，正其谬误之处，矫其偏颇之论，并提出宝贵的意见和建议。

编 者



第一章 考试前的心理保健	1
第一节 考生心理与心理保健	1
第二节 心理卫生与心理保健	3
第三节 心理过程与心理保健	9
第四节 个性心理与心理保健	43
第五节 心理疾病与心理保健	68



第二章 考试前脑的保健	94
第一节 营养与脑的保健	94
第二节 文体活动与脑的保健	117
第三节 劳逸结合与脑的保健	139

第四节	睡眠与脑的保健	148
第五节	不良行为与脑的保健	154
第六节	环境因素与脑的保健	170
第七节	卫生防病与脑的保健	181



第一章

考试前的心理保健



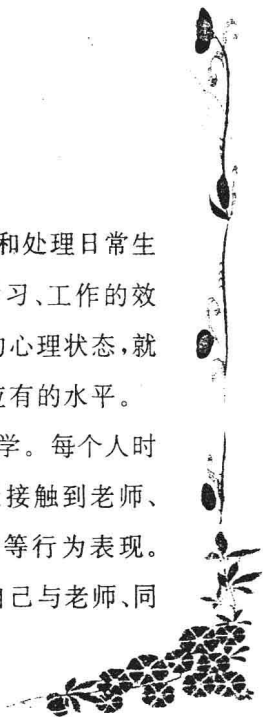
第一节 考生心理与心理保健

1

1. 考生为什么要学点心理学知识

学习心理学的目的在于帮助自己正确认识和处理日常生活、学习和工作中有关的心理问题,以便提高学习、工作的效率。特别是在考试时,如果能把握住自己正常的心理状态,就能更好地应用自己平时所掌握的知识,发挥出应有的水平。

心理学是研究人的心理活动规律的一门科学。每个人时时刻刻都有心理活动,考生也不例外,而且每天接触到老师、同学等周围人的思想、情感、能力、意志与性格等行为表现。怎样正确认识和处理这些问题,就直接关系着自己与老师、同





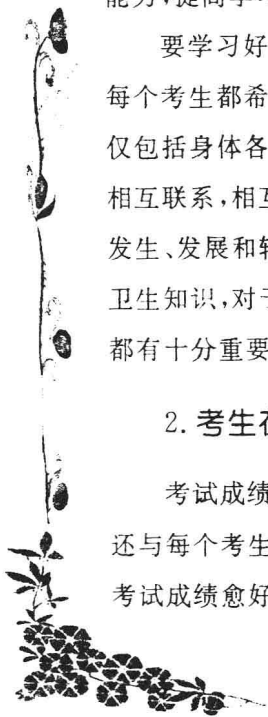
学、朋友之间的关系是否融洽,以及个人如何正确对待学习和考试,如何正确处理与学习考试有关的各种心理问题。对于那些有某些心理缺陷的同学,学习和掌握心理学所提供的科学原理和方法尤为重要,它能帮助某些考生克服心理障碍和某些心理缺陷。更具有实际意义。

有些考生因学习不得法,注意力不集中,特别是在学习外语时,记不住单词,使学习效果和考试成绩不够理想,对于这些在学习中遇到困难的同学,如果能学点心理学,就能从中找到有关消除记忆障碍的方法,掌握记忆的规律,从而增强学习能力,提高学习效率,取得更好的成绩。

要学习好,必须身体好,身体是学习、工作的本钱。因此每个考生都希望能有一个健康的身体,但真正健康的含义不仅包括身体各器官的健康,也包括心理的健康。而两者又是相互联系,相互影响的。例如,人的情绪状态对于机体疾病的发生、发展和转归具有重大的影响。所以考生们学一点心理卫生知识,对于保障心理健康,形成健全的个性以及预防疾病都有十分重要的意义。

2. 考生在考试前常见的心理特点有哪些

考试成绩的好坏除平时学习和复习工作做得是否好外,还与每个考生考试前的心理状态有密切关系,心理状态愈佳,考试成绩愈好。据调查,考生在考试前的心理特点一般有以





下两种。

(1)争光心理:学习目的明确,为了祖国的繁荣和富强,立志使我国早日赶上和超过世界发达国家。平时能够刻苦学习,顽强拼搏,胜不骄,败不馁。能够正确对待考试,有计划、有目的地合理安排复习时间和内容,有条不紊,忙而不乱、轻松愉快、积极作好考前准备,满怀信心地迎接即将面临的考试。

(2)测试心理:想利用考试的机会检测平时学习的成绩、测试自己掌握知识的程度与真实水平,弄清今后努力的方向。

3

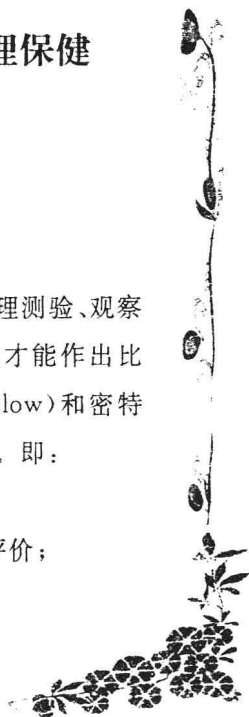


第二节 心理卫生与心理保健

1. 健康心理的标准有哪些

一个人的心理是否健康,一般认为要根据心理测验、观察和个人主观体验等几方面的材料进行综合分析,才能作出比较真实可靠的判断。美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)曾列举了正常心理的十条标准。即:

- (1)充分的安全感;
- (2)充分了解自己,对自己的能力作适当的评价;
- (3)生活的目标能切合实际;





青少年百科

- (4)与现实环境保持接触;
- (5)能保持人格的完整与相谐;
- (6)具有从经验中学习的能力;
- (7)能保持良好的人际关系;
- (8)适度的情绪表达及控制;
- (9)在不违背团体的要求下,能作有限度的个性发挥;
- (10)在不违背社会成规之下,对个人的基本需求能恰如其分地满足。

4

但是,心理现象是比较复杂的,往往受社会历史条件和文化背景(包括民族的传统习惯等)的制约。

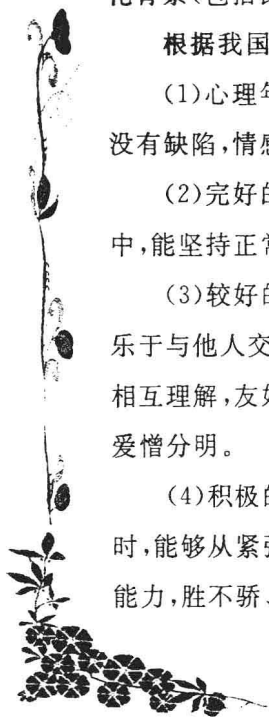
根据我国的具体情况,心理健康必须具备以下几点:

(1)心理年龄与实际年龄相符,与同龄人相似:人格健全,没有缺陷,情感表达适当,举止行为正常。

(2)完好的感知力和良好的记忆力:智力正常。注意力集中,能坚持正常的学习、生活、劳动和工作。

(3)较好的社会适应能力,能保持正常和谐的人际关系,乐于与他人交往,且有知己、与人为善,尊重他人,以诚相待,相互理解,友好相处。并善于识别真伪,区别对待,有理有节,爱憎分明。

(4)积极的情绪多于消极的情绪:遇到挫折、攻击、伤害时,能够从紧张不安中摆脱出来,具有自我解脱和正常的防御能力,胜不骄、败不馁,永远保持心理平衡和稳定,始终坚持积





极向上的乐观情绪,

(5)善于适应环境:能正视现实,把握现实,客观地反映现实。即有高于现实的理想,又不沉溺于幻想而脱离现实。能正确对待现实的困难,又能积极地克服困难而不逃避现实,进而改变现实。对万一无法补救的缺陷,能面对现实,安然承受。

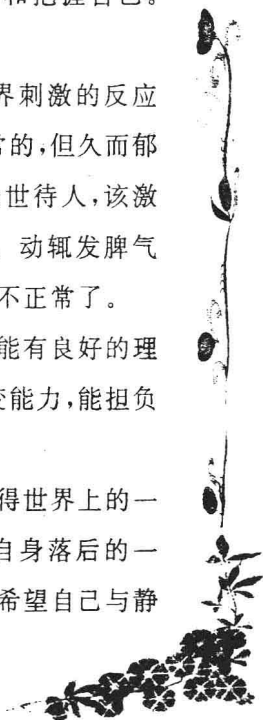
(6)有坚强的意志和协调的行动以及切合实际的奋斗目标:能享受学习和生活中的乐趣,又能克服不切实际的欲望,并对自己的不良的个性和行为进行有效的控制和调节,

(7)正确的自我意识,正确认识自己、评价和把握自己。善于寻求帮助、发展和完善自己。

(8)适度的反应能力:心理健康的人,对外界刺激的反应应该是适度的,如高考落榜,为之不悦,这是正常的,但久而郁之,甚至茶饭不进,那就未免太过分了;同样,处世待人,该激动时激动,该冷静时冷静,恰如其度,适可而止。动辄发脾气或对别人热血沸腾的事情,却无动于衷,那就是不正常了。

(9)良好的理解力和判断力:对周围的事物能有良好的理解,客观的判断。并具有较高的处理问题的应变能力,能担负起繁重的责任。

(10)懂得“变”是永恒的:心理健康的人,懂得世界上的一切事物都在前进和变动之中。为此,不借改变自身落后的一切,包括陈旧的观念,不良的习惯等。当一个人希望与自己静



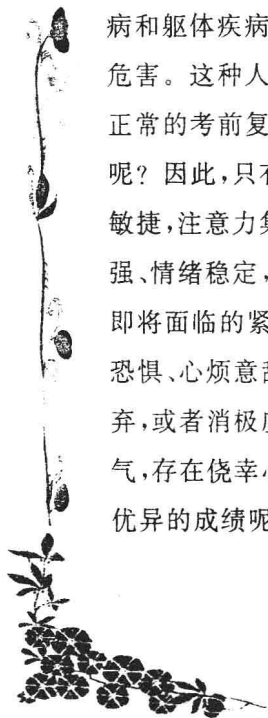


青少年百科

做伴时,那就意味着他的心理已经衰老。所以,一个心理健康的考生,应该是紧跟时代的步伐,勇于革新与攀登,并乐于接受别人意见的人。

2. 心理健康与学习考试有何关系

从上述心理健康的定义标准得知,心理健康的一个重要内涵是能坚持正常的学习、生活、劳动和工作。反之,一个人的心理不健康,说明他不是知觉、记忆异常,就是思维、情感异常,或是意志、人格异常,从而导致行为异常。轻则影响个人的学习、工作和人际间的正常交往,重则还能发展成为心理疾病和躯体疾病,不仅给个人和家庭,而且还给他人和社会带来危害。这种人既然不能从事正常的生活和学习,又怎能进行正常的考前复习和准备呢?怎能正确对待和应付紧张的考试呢?因此,只有具备了健康的心理才能使自己观察敏锐、思维敏捷,注意力集中、记忆力良好、善于思考、情感丰富、意志坚强、情绪稳定,人格健全完美;才能有条不紊、轻松地迎接即将面临的紧张考试。相反考生心理不健康,考前不是紧张恐惧、心烦意乱、忙无头绪,就是焦虑不安,悲观失望,自暴自弃,或者消极应付,不作积极认真准备,听之任之,或靠碰运气,存在侥幸心理。试问这样的心理状态怎能在考试中取得优异的成绩呢?





3. 考生应注意哪些心理卫生

(1)树立正确的人生观、世界观:对人生、社会应有正确的认识,使自己站得高,看得远,正确地客观地观察,分析日常事物,冷静、稳妥地处理事情,正确地对待考试,发扬积极向上的乐观主义精神。从而保持心理平衡与稳定,防止失常行为的发生。

(2)注意生活规律和节奏:杂乱无章,茫无头绪的生活会使人六神无主,心情不宁,危害心理健康。而有规律的生活会使人心情愉快,精神焕发、有利于心理健康。因而考生应从实际出发,制定切实可行的作息时间表,把自己的生活、学习和工作安排得井井有条,保持一定的节律,从而使整个身心活动和谐协调。

(3)注意控制自己的情绪,锻炼坚强的意志:稳定良好的情绪,坚强果敢的意志,能使人心情轻松愉快和安定,积极进取、奋发向上。而变化不定的情绪,能使心理活动出现不平衡,甚至导致疾病。考生多属青年人、正值血气方刚,情绪容易冲动。易犯“冷热病”,所以注意控制自己的情绪,避免狂喜、暴怒,正确对待挫折和失败,不悲观、不气馁,永远保持积极向上的情绪是讲究心理卫生的重要内容之一。

(4)注意养成良好习惯,克服不良习惯:良好的习惯有助于生活、学习和工作;不良的习惯会干扰和破坏生活、学习和





工作, 危害人的心身健康。因而养成良好的习惯是保证心身降健康的必要条件之一。

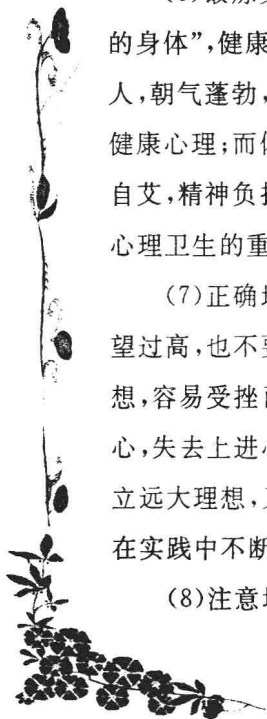
(5) 正确对待自己, 正确对待别人: 注意搞好和老师、同学及亲友之间的人际关系, 多交几个知心朋友, 创造一个轻松和谐、愉快的学习环境。这样不仅会使生活丰富多彩, 充满情趣, 而且会使人精神振奋, 有益于培养健全的人格, 有益于心理健康, 有利于搞好学习。相反, 如果与世隔绝, 与人“老死不相往来”, 就易形成孤僻的性格, 使心情抑郁或孤高自傲, 目空一切, 对心理健康不利。

8

(6) 锻炼身体, 增进健康: 古人说: “健康的精神寓于健康的身体”, 健康的身体是心理健康的前提与基础。身体健康的人, 朝气蓬勃, 充满青春活力, 容易保持健康向上乐观进取的健康心理; 而体弱多病, 事事都感到力不从心的人, 往往自怨自艾, 精神负担重, 压力大。因此, 锻炼身体, 增进健康是讲究心理卫生的重要内容之一。

(7) 正确地估价自己, 订出切实可行的奋斗目标: 不要期望过高, 也不要自暴自弃。因为理想太高达不到, 就会成为幻想, 容易受挫而一蹶不振, 破罐子破摔。如果没有理想与信心, 失去上进心。也就失去了人生价值。因此考生们既要树立远大理想, 又要使当前的奋斗目标恰如其分, 切合实际, 并在实践中不断地修改和完善。

(8) 注意培养和锻炼健全的人格, 提高对社会环境的适应





能力:保持心理健康的最终目标,就是调整每个人的社会行动和心理活动,使之对社会作出良好的适应,从而培养符合社会需要的健全合格人才。所以对我国当代的考生来说,牢固地树立科学的积极向上的人生观与信仰,保持与时代发展、社会需要和谐一致的人格是至关重要的。唯有如此,才能永远地保持心理健康。



第三节 心理过程与心理健康

1. 学习和观察力有什么关系

学习需要有敏锐的观察力,对一件事物、一个问题才能比他人看得更透彻,理解得更深刻,从而抓住事物虽不太明显却具有典型意义的特征,才能认识事物的本质。就拿写作文来说,要描写一个场景、一个(件)事物,有的人感到没有东西可写,可有的人却认为内容丰富,有写不完的话,这与一个人的观察力是否敏锐有密切关系。一般在写作之前,首先要学会细心观察事物,注意发现其中有意义的闪光的一面,也要注意观察其不利和阴暗的一面,然后再加以综合归纳分析联想,由表及里、由小到大、去粗取精、去伪存真,并加以发挥,这样才能写出好文章。通过知觉观察,人们可以获得第一手有价值





青少年百科

的资料,为认识客观事物发展变化的规律性提供科学依据。

所以,在学习、科学研究、劳动生产、艺术创作等各个领域,观察都有极其重要的意义。许多科学家、教育家、艺术家的成就同千百次的观察是分不开的。因此,有的学者说:“养成观察的习惯。比拥有大量的学术知识更为重要”,此话并不过分。

2. 怎样发展观察力

(1)提出观察的任务和计划:观察力是在实际的观察活动中逐渐发展起来的,而观察活动又是从提出任务开始的。有了观察任务,观察活动才能有明确的目标和指向,也才能保证观察者把注意力集中在观察对象上。研究表明,在人类的知觉过程中,知觉任务直接影响知觉活动的观察效果。带有明确任务的知觉活动,注意力才能集中稳定地指向知觉对象、知觉就清晰完整,留下的印象就深刻;反之,不带任务的知觉活动,知觉印象模糊,肤浅、不完整。因此观察要带有任务,不规定任务的观察,容易“走马观花”,可能对观察对象的特征“熟视无睹”,自由浪费时间,达不到锻炼观察力的目的。当一个观察任务提出时,还应当把它分解成一系列具体的小任务,逐步加以解决,这就是观察的计划。它既可以使观察活动有条不紊、系统地进行,锻炼观察的全面性,不遗漏所有应当到手的材料,又可以使观察有所侧重,不致捡了芝麻,丢了西瓜,从而使观察活动放在事物的主要特征上,这样,对主要特征的观

