

学生健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

刘远碧 编著

光明日报出版社

学生健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

刘远碧 编著

光明日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

学生健康读本/刘远碧编著. —北京: 光明日报出版社,

2007. 5

(健康读本系列)

ISBN 978-7-80206-403-4

I. 学… II. 刘… III. 学生—健康教育—基本知识

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052177 号

学生健康读本

编 著: 刘远碧

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 14.5

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-403-4

定 价: 130.00 元 (全五册)

版权所有 翻印必究



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net



前言

亚伯拉罕·林肯曾说：重要的不是你生命中的那些岁月，而是岁月中的生命。那么在漫长的岁月中我们该如何小心呵护我们的生命，让它焕发出灿烂夺目的光彩呢？

曾有一个流传甚久的故事，说的是有一个阿拉伯数字，即10000000，读作一千万，这一长串的数字说明了一个人所具有的综合素质和生命价值。由最末的尾数向前，每一个“0”依次代表一个人的专业技能，学识，智商，阅历，敬业精神，品行等，最后位数“1”则代表一个人的健康。正由于“1”的存在，后面的每一个“0”才都呈现出比自己大十倍，百倍的意义。10000000就是千万财富，但是一旦一个人失去健康，“1”就会不复存在，此时，后面所有“0”都不过仅仅是个零而已，那么，他所拥有的一切，包括才智，财富，事业，幸福等都将化为乌有……

通用电气前CEO杰克·韦尔奇说：我毕生惟一的工作就是保持健康。可见，拥有健康是多么的重要！身体是革命的本钱，而健康的身体是存在的关键。

无论你是学生，职员，领导干部，还是普通男女，健康总是如影随形，漠视与践踏只会得到来自身体本身的惩罚。要保持旺盛的精力去工作学习，就必须首先要管理好自己的身体。一个忽视健康的人，就是忽视生命的人。在环境日益恶化的今天，我们也越来越多地被心理环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着我们的身体。如何保持身心的健康，已经成为日常生活中最重要的话题。

健康和时间一样，如流水而过，不会回头，生活的品质首先需要生命的品质来保障的，一个连身体尚且朝不保夕的人，是很难从生

活中体味到快乐和幸福的。

一项由我国人力资源开发网发起的“2005年中国员工心理健康”调查显示，有25.04%的人存在一定程度的心理健康问题，对他们来说，办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康，愈来愈成为不可忽视的问题，从某种意义上说，比空气、噪声等污染更为严重，它会削弱人们工作的积极性，乃至影响工作效率和工作质量。而在校的大中小学生因为成长、学习、升学、就业等一系列问题而产生了許多与此相关的心理疾病，严重影响了他们的正常的学习和生活。

人不是为健康而活，却必须要活得健康。为此我们精心编辑了这套丛书，试图为大家在健康之路上提供一些参考意见和建议，积极塑造一个健康的生命和创造一个健康的生活环境。

目 录

第一章 学习心理健康

xuexixinlijiankang

学生易受四大心理障碍侵扰,克服逆反心理的两条途径	2	应考疲劳综合症	13
学生学校恐怖症增多,心理专家为患儿支招	4	怎么样在心理上防治考试焦虑	14
别再让厌学症骚扰孩子了	5	考试前学生不良心态及矫正	16
学习成“苦役”近六成中学生有厌学情绪	7	“夜猫子”型的孩子	17
孩子的学习障碍心理	7	谨防三种“高考综合症”	17
抬头又是一片天	8	坏习惯对人心理的坏处	18
怎样缓解发言紧张	9	“注意力不集中”有情可原	21
上课“溜号”怎么办?	10	高考生,请远离心理疲劳	22
学校适应不良症	11	考生心理健康莫轻视	23
		考生当心“胃肠道感冒”	23
		诊治大学生“毕业综合症”	25

第二章 青春期心理健康

qingchunqixinlijiankang

如何度过青春期	32	性躁动:青少年的“暴风骤雨”期	43
克服逆反心理的两条途径	33	青少年“仇亲期”的心理干预	44
青少年吸烟心理探析	34	青春期切忌盲目减肥	45
过分恋子易诱发“恋母情结”	36	青春期有哪些心理特点	46
孩子为什么“不听话”	36	青少年有哪些心理特征	48
小心语言虐待威胁孩子心理	38	青春期心悸系何因	49
家教不当致青少年心理障碍	39	少男少女有哪些不健康心理	50
谨防性格缺陷让孩子患上瘾病	40	什么是青春期挫折综合征	50
比身体伤害更可怕的心灵暴力	41	青春期精神心理疾病主要有哪些	52
青春期健康心理的培养	42		

第三章 情绪调控

qingxutiaokong

心理失衡需要调整认知	54	为快乐改变心脏病性格	64
学会控制自己的情绪	55	大学生抑郁源自家庭溺爱	65
少女常见的情绪障碍	58	孩子是不是不打不成材	66
该如何摆脱厌烦感	59	孩子多吃苦才知道感恩	66
中学生睡眠不足影响自信、易忧郁	60	性别角色不必过早定型	68
怎样排除和疏导消极情绪	60	父母是孩子情绪的榜样	69
安娜的表现是躁狂症吗?	61	是谁让她失去了竞争勇气	70
帮孩子远离噩梦	63	贪食症:美丽的代价	72

第四章 个性心理健康

gexingxinlijiankang

孤僻和自我封闭是病态	76	22 种儿童常见心理疾病	86
性格孤僻≠孤独症	78	青少年网络双重人格分析	89
关注男孩“父爱饥渴症”	80	青少年电子游戏机病会引起哪些心理障碍	92
学生怎样克服分裂型人格	80	当心“电脑身心失调症”	93
中学生离家出走的几种心理	81	有“洁癖”该怎么办呢?	93
孩子经常说谎怎么办	81	强迫症—学生们头上的阴影	94
关于青少年抑郁症的几点看法	82	如何清除孩子“恋物癖”祸根?	96
出格的孩子容易抑郁	85	我控制不了自己的偷瘾	97
关注大学生抑郁心理前兆	86		

第五章 健康人际交往

jiankangrenjijiaowang

从自卑中超越自我	100	为什么闭锁心房	108
如何塑造良好性格	100	男女生交往的心理意义	109
对同学怀有报复心怎么办?	101	给别人喜欢自己的理由	110
能克制“暴躁”的脾气吗	102	半数大学新生有人际交往障碍	111
关注躲在角落里的孩子	103	不要强迫孩子确认亲情	113
别成了“孤独的小鸟”	105	大学生的人际交往	114
青少年与社交恐怖	106	孩子啃手指可能是心病	115
矛盾也缤纷	107		

第六章 青春期性心理健康

qingchunqixingxinlijiankang

青春期两性心理有哪些差异	118	妙龄少女应怎样抵制性诱惑	130
性和爱的分际	119	少女应该怎样对待性骚扰	131
克制性冲动不会损害健康	120	如何摆脱单相思的苦境	131
青春期恋爱易患抑郁症	121	被扭曲的青春性意识	132
为什么少男少女易患“花癲”	122	青少年的性梦并不可怕	133
如何准确区分早恋与正常交往	123	性教育是一种家庭建设	134
如何避免“罗密欧与朱丽叶效应”	124	虚拟性爱上瘾是种病	137
少女怎样才能吸引男孩	125	手淫是否变态行为	138
男孩爱 and 哪些女孩子交往	128	一女生产生性心理障碍要退学	139
少女怎样追求“真爱”	129		

第七章 青春期营养健康

qingchunqiyinyangjiankang

青少年益智健脑有良方	142	月经期间的饮食	148
学生如何摄入维生素	143	影响孩子智力发育的食品	149
中小学生需要的五类食品	143	如何预防缺铁性贫血	149
青春期节食害处多	144	补充维生素应谨慎	150
饮食与健美	144	碘对青春期发育的作用	151
青春期少吃快餐	146	青春期多吃维生素 A 令你明眸皓齿	152
女孩不要盲目节食	147	缺锌会影响生长发育	152
青春期应补充哪些营养	147		

第八章 花香少女

huajishaonv

进入青春期的女生	154	女孩应特别注意会阴部卫生	166
女性青春期保健	154	女青少年也会得滴虫性阴道炎吗	166
揭开少女初潮面纱	160	女性生殖器发育有哪些特征?	167
初潮少女的自我保健	161	花季少女慎用丰乳霜	167
青春期少女怎样防治痛经	162	你的乳房发育了吗	168
痛经的苦恼	162	女性青春期的性反应	168
女大学生痛经的身心综合疗法	163	苗条女性的奥秘	169
经期烦躁的防与治	164	青春女性为什么不宜穿高跟鞋	171
女孩子为什么一直不来月经	164		

第九章 青春少年

qingchunshaonian

进入青春期的男生	174	青春男孩的阴茎发育	179
男孩子的胡须宜刮不宜拔	174	少男心里有个谜	179
男孩,请换掉你的内裤	176	梦遗	181
青少年为什么会发生变声,应注意什么	176	男性青春期的性反应	182
为什么睾丸一高一低	177	青春期阴茎常勃起是正常现象	182
第一次梦遗	177	阴茎大小的误传	183
青春期男孩的禁忌	178		

第十章 运动与健美

yundongyujianmei

你是否拥有最佳的健身手段	186	拥有迷人的双腿	193
体育锻炼健全性格	187	谨防青春期圆背	195
为什么说“从小锻炼受益无穷”	188	神奇的小儿鸡胸矫正操	195
中学生健美指导	188	斜肩	196
少女不同时期的体育锻炼	189	如何治疗青少年单纯性肥胖症	196
少女乳房健美术	190	如何避免青少年营养性矮小	197
早晚运动哪个好	190	青少年怎样防治习惯性脊柱弯曲	198
女中学生的体形与锻炼	190		198
上体育课要注意什么	191	什么运动最减肥	199
少女过度运动需防妇科病	192	运动让你更美丽	199
头发健康有标准	192		

第十一章 家庭与孩子健康

jiatingyuhazijiankang

孩子反感家长的 N 个理由	202	父母期待太高孩子逃避	211
给孩子一个充满爱的家	202	教育孩子要明智,不可讥讽	212
给单亲孩子多一份关爱	204	爱太多,也会导致懦弱	213
冰冷家庭易致儿童孤独症	205	苛刻父母会伤害儿童的才智	215
大学生心里话为何不跟父母说	206	大人应进入孩子的“频道”	216
家庭教育滞后易使孩子患心理疾患	208	谨防育儿中的“过度教育”	217
.....	208	老师家长应善待孩子的错误	220
别用补偿心理对待孩子	208	母亲的脆弱让孩子也受累	221
保留一颗童心去理解孩子	209		

第一章

学习心理健康

xuexixinlijiankang



●●● 学生易受四大心理障碍侵扰，克服逆反心理的两条途径

逆反心理是指人们彼此之间为了维护自尊、而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。前苏联心理学家普拉图诺夫在《趣味心理学》一书的前言中，特意提醒读者请勿先阅读第八章第五节的故事。大多数读者却采取了与告诫相反的态度，首先翻看了第八章的内容。这就叫心理的逆反现象。

逆反心理并不是什么不可思议的东西。一般地说在以下三种情况下，容易诱发人的逆反心理的产生：

1. 强烈的好奇心。当某事物被禁止时，最容易引起人们的好奇心和求知欲。尤其是在只做出禁止而又不加任何解释的情况下，浓厚的神秘色彩极易引起人们的猜疑、揣度、推测，以至不顾禁令地寻根究底或小作尝试。

2. 企图标新立异。青年处于性格形成和寻找自我的时期，通过否定权威和标新立异可以在心理求得自我肯定的满足感。青年人与社会的认同不仅是简单地采取适应社会规范的途径，而且还希望社会承认他的价值和地位，从而获得与社会之间的认同。因此他往往表现得偏执，好表现自己，有意采取与其他人不同的态度和行为，以引起别人的注意。

3. 特异生活经历。比如，有的人多次失恋，便认为人世间没有真正的爱情；有的人一向循规蹈矩、与世无争，而偶然有一次受到了莫名其妙的冤枉，以至于性情大异，变得粗暴、多疑、怪僻。

这种在特定条件下，其言行与当事人的主观愿望相反，产生了与常态性质相反的逆向反应，是逆反心理的典型表现。一旦这种心态构成了心理定势，就会对人的性格产生极大的影响，经常性地左右他的一举一动，成为他言行举止的一个基本特征。逆反心理是一种单值、单向、单元、固执偏激的思维习惯，它使人无法客观地、准确地认识事物的本来面目，而采取错误的方法和途径去解决所面临的问题。逆反心理经常地、反复地呈现，就构成一种狭隘的心理定势，无论何时何地都与常理背道而驰。表现形式上与富有创造性的行为颇有类似之处，因此某些逆反倾向严重的青年也常对此津津乐道，或在心理上为自己的怪异行径寻求“科学”的根据。

然而，逆反心理在本质上与创造性的个人素质有着根本区别，它往往是孤陋寡闻、妄自尊大、偏激和头脑简单的产物。

可以通过两条途径来克服逆反心理：

1. 认识提高文化素质、广闻博见是克服逆反心理的根本道理。一个对生活有着广博知识的人，凭直觉就能认识到逆反心理的荒谬之处，从而采用一种更科

学、更宽容的思维方式。广闻博见能使我们避免固执和偏激，而逆反心理则使我们在最终认识真理之前走了许多弯路，当我们醒悟过来时往往太迟了。

2. 想象逆反心理之所以大行其道，往往是利用了人们缺乏对多渠道解决问题的想象力。解决一个实际问题用一个办法就已足够，但在问题未解决之前却存在着几乎是无限的可能性。如果我们的思想一旦被逆反心理控制住，那么我们的视野就会变得狭隘、短视和显得愚蠢。它使我们无法进行正确的思维和判断，让思想仅仅是在“对着干”的轨道上盲目滑行。当我们冷静地进行分析的时候，我们就会发现，我们所强烈反对的意见固然并不一定就是真理，但“对着干”起码也使我们的思维同对方同样的狭隘。因此，对总是怀有逆反心理的人来说，努力培养起自己的想象力是十分必要的，它有助于我们开阔思路，从偏执的习惯中超脱出来。宽容的思想方式和想象力是可以通过自我不断的思维训练来获得，它能激发出我们的创造力。逆反心理是一种近乎病态的心理状态，如果你想有所作为，就必须经常性地地进行这种自我训练。

高考、中考即将来临，《首都医药》杂志记者日前在对几家医院心理门诊和几所中学的调查发现，在升学考试压力下，学生心理问题的隐患令人担忧，焦虑症、学校恐怖症、强迫症、抑郁症已经成为侵扰学生的四大心理障碍。而学校竞争压力过重、家长的期望值过高、苛责等不良环境因素都可成为其直接诱因。但家长和学校却对此准备不足，缺少相应的措施和呵护。

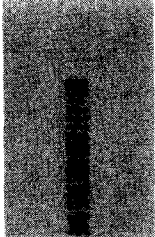
■焦虑症：在学生中较常见

有焦虑情绪的学生会情绪不稳，烦躁不安，注意力涣散，学习效率下降，学习能力及学习成绩受影响后，反过来又加重症状。北京同仁医院心理科医生许天红介绍，焦虑障碍倾向在学生中很常见，如果不及时干预治疗，严重者很易发展为焦虑症。

许医生提示，对出现焦虑情绪障碍倾向的学生，在家庭治疗方面应采用支持心理治疗，如耐心听取他们的诉说，对他们的痛苦适当表示同情，消除他们的顾虑，以帮助他们摆脱不安全和失败的心理。对有焦虑情绪障碍倾向的父母，需要帮助他们认识自身的弱点和可能对孩子产生的不良影响，并且应明确，要想让孩子尽快恢复正常，必须要调整家庭其他成员的焦虑情绪。

■学校恐怖症：与逃学不同

学校恐怖症的直接诱因常常是学习失败，在学校遇到某些挫折和侮辱，或者是遇到家庭变故。有学校恐怖症倾向的学生在上学时感到很勉强，该去上学的时候不去或提出苛刻条件，有时显出要去学校或准备去学校，但一旦到学校或接近学校就逃走，坚决拒绝上学。有的学生宁愿在家受皮肉之苦也不愿意去学校。



学校恐怖症与逃学不同，具有学校恐怖症的孩子常伴有较明显的情绪障碍，一般来说是学业上问题不大或品学兼优者。学校恐怖症是父母知道孩子拒绝上学而留在家中，而逃学往往是父母不知道孩子不去上学。许天红医生认为，一旦出现学校恐怖症倾向，对学生的学习成绩影响很大，这类学生在考试时成绩会比平常下降 20% 至 60%。

出现学校恐怖症倾向的学生在进行心理治疗时，需要医生、家长和学校三方面充分合作，了解出现此症状的诱因。还应调整学校环境，使其回学校后有较好的适应条件，较快建立自信心。

■ 强迫症：本人明知无意义却不能放弃

强迫症包括强迫观念和强迫行为，两者可单独出现也可同时出现，以同时出现较常见，比如对自己刚做完的作业担心没有做好，反复检查等。一般来说，本人意识到这种行为是多余的，无意义的，给本人造成痛苦，但明知却不能放弃。

许天红医生曾遇到一名有强迫倾向的高中女生，她考试只有考到前几名才安心，但临近高三，她的成绩急速下降，上课时常常被一些奇怪念头缠绕，如天为什么是蓝的，人为什么要睡觉，根本听不到老师讲什么。考试时面对考卷，想的总是上次没做对的题。到高考那天，焦虑痛苦的回忆又一遍遍出现在她的脑海里，最后不得不半途退出考场。

许医生认为，她出现了较为严重的强迫症倾向并伴有学校恐怖症倾向。他提醒家长，如果发现孩子出现明显的强迫症倾向应尽早到医院就诊，如果情况较为严重则应采用药物治疗和住院治疗。

■ 抑郁症：青春期女生发病率比男生多见

抑郁症的发病原因在少年时期常由于学业失败或面临不能实现自己的目标而发生的抑郁，发病率在青春期女生较男生多见。一般表现为情绪低落，自我评价低，有的孩子自暴自弃，不守纪律，与同伴关系不良，学习成绩下降等。

许医生提醒，抑郁症如果得不到及时治疗便会反复发作，并逐渐发展为双向障碍，即同时伴有狂躁症并发。如果老师或家长，发现孩子有与抑郁有关的症状持续出现两周以上，一定要及时带孩子就诊，以免贻误治疗和调整的最佳时机。

● ● ● 学生学校恐怖症增多，心理专家为患儿支招

小学二年级的一名男生一到学校就头晕、呕吐；另一位三年级的孩子进了课堂就心慌、焦虑，数次昏倒，不得不断断续续请假，耽误了两年多的学业。近段时间以来，越来越多的中小学生患上了症状类似被心理学专家称为“学校恐怖症”的心理疾病。