

21世纪高职高专规划教材

心理健康 教育与训练

谭洛明 张荣烈 主编

中山大学出版社

XINLI JIANKANG JIAOYU YU XUNLIAN

教育部《全国普通高等学校公共基础课程指导方案》

心理健康 教育与训练

教育部 教育部 教育部

中国文联出版社

21世纪高职高专规划教材

心理健康 教育与训练

主 审 吴 勇
主 编 谭洛明 张荣烈
副主编 孙 萍 黄 怡
编 委 谭洛明 张荣烈 孙 萍 黄 怡
古 瑛 赵小段 赵 青

中山大学出版社

· 广州 ·

XINLI JIANKANG JIAOYU YU XUNLIAN

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育与训练/谭洛明, 张荣烈主编. —广州: 中山大学出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 306 - 02935 - 5

I. 心… II. ①谭… ②张… III. 心理卫生—健康教育—青年读物
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130190 号

出 版 人: 叶侨健

策划编辑: 嵇春霞

责任编辑: 嵇春霞

封面设计: 罗春兰

责任校对: 陈 霞

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: (020) 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm × 960mm 1/16 13 印张 248 千字

版次印次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元 印数: 1 - 7000 册

本书如发现因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

前 言

随着社会的发展，社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化与复杂化，大学生的心理健康问题越来越多，也越来越严重。虽然 20 世纪 80 年代中后期，心理咨询作为提高学生心理健康水平的手段，被引入我国的教育教学过程中，特别是在一些大中城市得到一定程度的普及，但是与我国的实际需要相比，还有一定的距离。如何对大学生进行心理健康教育，是摆在广大教育工作者面前的重要课题。加强对大学生心理健康教育势在必行。因此，我们迫切需要一批懂得心理学理论知识和驾驭心理咨询技巧的教师；也迫切需要一些符合学生特点的、便于“实操实训”的教材。鉴于这一点，我们根据高职高专大学生的特点，组织编写了《心理健康教育与训练》一书。

本书共五章，主要内容包括：了解人体、心理健康、人际交往、创新人格与职业心理。

本书的主要特色：第一，理论联系实际。本书通俗地介绍了心理学界较权威的心理咨询理论，同时选择编排了一些具有实践意义的可操作性强的内容；既有心理测试，又有实际操作训练。第二，应用范围广泛。

该书既可作为高校心理健康教育的实训教材，也可作为广大在职人员心理健康教育培训用书和广大青少年的课外读物。

本书由谭洛明、张荣烈主编，孙萍、黄怡副主编。各章具体分工是：黄怡编写第一、第二章；谭洛明、赵小段编写第三章；谭洛明、张荣烈编写第四章；孙萍编写第五章。最后由谭洛明、黄怡统稿，定稿。

由于作者学识有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

编 者

2007 年 8 月 8 日

目 录

第一章 了解人体.....	1
第一节 神经系统.....	1
一、人体的司令部——脑.....	1
二、中枢神经系统之二——脊髓.....	4
三、周围神经系统.....	4
四、心理活动与神经系统的关系.....	4
五、神经系统的保健.....	5
第二节 呼吸系统.....	7
一、人体的气味探测器——鼻子.....	7
二、空气和食物的共同通道——咽喉.....	9
三、呼吸之门——肺.....	9
四、呼吸与心理的联系.....	11
第三节 循环系统.....	11
一、生命之源——心脏.....	11
二、人体的密码——血液.....	13
三、体内卫士——淋巴.....	14
四、血液再生工厂——脾.....	15
五、心跳的秘密.....	16
第四节 消化系统.....	16
一、人体的粉碎机——口腔.....	16
二、消化流水线——胃肠道.....	18
三、人体的化工厂——肝胆.....	19
四、消化与心情的关系.....	21

第五节 感觉器官系统	22
一、心灵的窗户——眼睛	22
二、人体的收音机——耳朵	23
三、百味测试器——舌	23
四、人体的发声器——声带	24
五、最大的感觉器官——皮肤	24
六、心情的调控中心	26
第六节 泌尿系统	26
一、血液的过滤器——肾脏	26
二、膀胱与排尿	27
三、紧张刺激对排尿的影响	28
第七节 内分泌系统	28
一、认识糖尿病	28
二、人体各分泌腺	29
三、激素的作用	31
第八节 生殖系统	32
一、男性健康	32
二、女性健康	34
三、生命的孕育过程	37
第九节 躯体和四肢	38
一、手足	38
二、关节	41
三、远离肥胖	42
第十节 定期体检	43
一、体检常规项目	43
二、特殊检查项目	44
三、特殊人群检查项目	44
 第二章 心理健康	 45
第一节 气质	45
一、四种主要气质类型的基本特征	45
二、四种主要气质所适合的职业	46
气质类型测评	46
第二节 性格	49

一、美国心理学家卡特尔的 16 种性格因素	50
二、性格的特征	51
性格特征测评	51
性格类型测评	55
情绪类型测评	56
第三节 心理素质	61
一、意识和潜意识	61
二、心理动力	63
三、心理过程	63
四、心理状态	64
五、心理特征	64
六、心理健康标准	65
心理健康状况测评	65
七、心理障碍表现	68
精神压力测评	70
情绪控制能力测评	71
心理适应能力测评	72
抗挫折能力测评	75
心理调节能力测评	76
八、性心理	83
恋爱观测评	84
第三章 人际交往	92
第一节 人际关系	92
一、人际关系的形态与因素	92
二、人际交往双胜法则	92
三、人际交往的原则	93
四、人际交往的技巧	94
人际关系测评	95
五、职场与上司相处的技巧	97
六、职场与同事相处的技巧	100
七、职场晋升技巧	101
第一印象测评	104
第二节 交往能力	108

一、人际交往能力·····	108
二、交际能力的培养·····	110
三、网络交往·····	111
人际交往能力测评·····	113
EQ 测评·····	114
第三节 交往礼仪·····	116
一、接待礼仪·····	116
二、交流礼仪·····	118
三、宴席礼仪·····	121
人际关系心理诊断测评·····	125
合作能力测评·····	126
五、相关活动·····	128
 第四章 创新人格·····	134
第一节 创新能力测评·····	134
创造能力测评·····	134
思维能力测评·····	135
思维灵活性测评·····	136
意志力测评·····	137
逻辑推理能力测评·····	139
反应能力测评·····	141
第二节 创新能力与创新人格·····	143
一、提高创新能力·····	143
二、养成创新人格·····	153
 第五章 职业心理·····	159
第一节 生涯与人生发展·····	159
一、生涯与人生·····	159
二、就业的心理问题与心理调适·····	167
第二节 职业能力·····	170
一、了解自己的职业能力·····	170
细节关注能力测评·····	170
沟通能力测评·····	171
危机管理能力测评·····	173

推销能力测评	175
开拓能力测评	176
行动能力测评	178
创业能力测评	179
执行能力测评	180
二、了解适合自己的职业	182
职业价值观的9种类型判断的测评	182
三、应对面试	187
第三节 提高职业综合能力	189
一、职业综合能力测评	189
目标动机测评	189
时间管理能力测评	191
交流能力测评	192
应付困境能力测评	194
二、相关活动	197
主要参考文献	198

第一章 了解人体

人体是一个充满智慧的机体，长期以来，我们一直低估了人体的智慧，高估了我们自己的知识。

健康是自己的事，健康面前人人平等。健康需要的，不是灵丹妙药，而是正确而科学地认识人体本身。我们所追求的是身心健康，就必须先了解我们的基本生理和心理知识，用以正确地指导自己强身健体。

我们现在就从生理的基础知识以及生理和心理的关系等方面来了解自己。

人体最基本的单位是细胞，许多不同的细胞构成器官，行使某生理功能的不同器官互相联系，构成一个器官系统。整个身体就是由各个器官系统互相联系、相互作用而构成的一个复杂的整体。

人体主要由神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、感觉器官系统、泌尿系统、内分泌系统和生殖系统组成。

第一节 神经系统

组成人体各系统的不同细胞、组织和器官都在进行着不同的机能活动，但是这些活动又不是孤立的，而是在时间和空间上严密地组合在一起、互相配合的，这样，人体才能完成统一的生理功能。人体中把不同细胞、组织和器官的活动统一协调起来的一整套调节机构，就是神经系统。

一、人体的司令部——脑

(一) 脑的组成部分和作用

脑是人体的神经中枢，掌控全身所有功能。脑由大脑、小脑和脑干三大部分组成（如图1-1）。

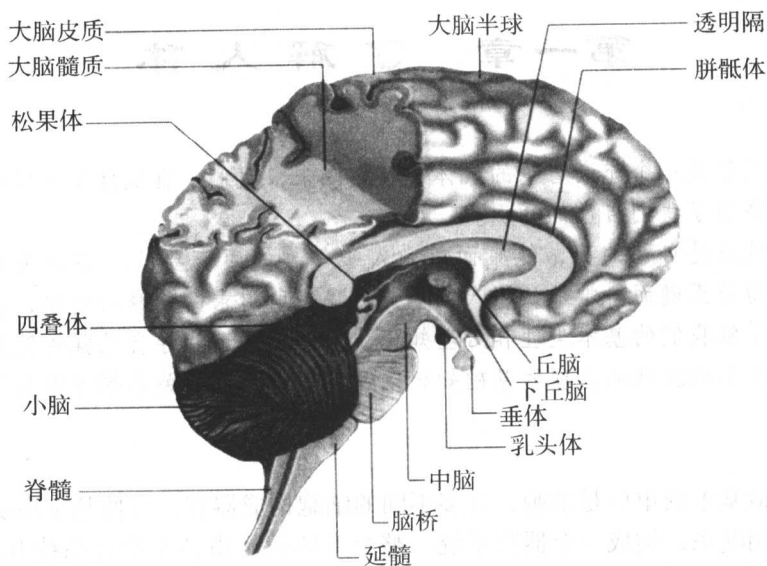


图 1-1 脑部结构

1. 大脑分为左右两个大脑半球，分别负责“管理”对侧躯体的功能。被覆在大脑半球表面的灰质神经细胞叫大脑皮层，许多深浅不同的沟回大大地增加了大脑的表面积，而表面积越大，脑的功能就越强。

2. 小脑是运动的重要调节中枢，有大量的传入和传出联系。小脑在维持身体平衡、对内脏机能活动等方面起着不可或缺的作用。

3. 脑干某些部位专门调节心跳、呼吸、血压等人体基本的生命活动，并作为传递感觉信号与运动指令的中转站。

4. 下丘脑和垂体是统领自律神经与激素分泌的司令部，互相连接以调节激素的平衡。

5. 大脑边缘系统掌管维持生命和保存种族等人类生存所必要的原始需求。

人脑的功能不仅与各种感觉和运动行为相关，而且体现在复杂的高级神经活动如情感、语言、学习、记忆、思考和音乐等诸多思维和意识行为方面。

(二) 损害脑的不良习惯

1. 长期饱食：容易导致动脉硬化、早衰和智力减退等现象。

2. 轻视早餐：不吃早餐会使人的血糖低于正常供给，造成大脑的营养供应不足。

3. 甜食过量：这会使人体减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。

4. 长期吸烟：使脑组织呈现不同程度萎缩，易患老年性痴呆症。

5. 睡眠不足：会加速脑细胞衰退。

6. 少言寡语：经常说富有逻辑的话语会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。

7. 空气污染：脑部是全身耗氧量最大的器官，只有充足的氧气供应才能提高大脑工作效率。

8. 蒙头睡觉：二氧化碳浓度升高，氧气浓度不断下降，长期吸进这种空气，对大脑危害极大。

9. 不愿动脑：思考是锻炼大脑的最佳方法，不愿动脑只会加速大脑的退化。

10. 带病用脑：不仅效率低下，而且易造成大脑损害。

11. 食用“铝”过多：阻碍营养吸收，易患老年性痴呆症。

12. 吸收辐射过多：会造成机能性障碍，引起头痛、头昏、失眠、多梦和脱发等状况。

提示：

易拉罐及铝锅盛载的食物，容易受到铝离子污染，影响脑部的营养吸收，导致老年性痴呆症。

（三）危害脑部的行为

1. 食用未熟透的水产品易诱发脑膜炎。

2. 睡懒觉、少活动是慢性自杀。

3. 睡前降压易中风。

4. 不良居室环境易损害脑部健康。

5. 随手将手机放枕边，其辐射对脑部健康有害。

（四）脑部健康食疗

1. 多吃以下食物能提高记忆力：橘子（含大量维生素 A、B₁ 和 C）、广柑、柠檬、柚子等；玉米（含丰富的亚油酸等多种不饱和脂肪酸）；花生（富含卵磷脂和脑磷脂）；鱼类（优质蛋白质和钙）；菠萝（维生素 C 和微量元素锰）；鸡蛋（卵磷脂可被酶分解成乙酰胆碱，迅速进入血液到达脑组织）；牛奶（富含蛋白质和钙，氨基酸和维生素 B₁）；小米（维生素 B₁ 和 B₂，色氨酸和蛋氨酸）。

2. 银杏叶和人参具有加速人的反应能力、提高记忆力和集中精力的功效。

3. 薄荷能防止大脑血液循环受阻，强健、稳定神经，提高注意力，使人能集中精力、高效地完成工作。

4. 脑力劳动者宜吃一些含蛋白质、卵磷脂、维生素、矿物质丰富的食物，

并注意少吃脂肪和甜食。关键是营养素的摄入要平衡，多吃新鲜蔬菜、水果，多吃植物性蛋白、含钙食品，适量补充维生素 E，少吃肉、糖等。

二、中枢神经系统之二——脊髓

(一) 椎骨的组成和脊髓的作用

1. 椎骨的组成。椎骨分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎，椎骨是躯体负重的主要部分，各椎孔相通，构成容纳脊髓的椎管。

2. 脊髓的作用。脊髓通过脊神经与人体大部分区域（包括躯体和内脏）的感受器和效应器有直接的联系，因此脊髓对人体的感觉和运动功能有重要意义。

各种原因（如外伤、变性、肿瘤、感染和供血障碍等）均能造成脊髓损伤。损伤的范围不同可引起身体不同部位的感觉、运动或反射障碍。

在脊髓内部存在着某种神经元的特定联系，这就构成了脊髓反射的基础。这些反射的存在反映脊髓在人体运动控制中起着基本的作用。

提示：

屈曲反射是一种保护性反射，如当手碰到伤害性刺激（如针刺、烫伤等疼痛刺激）时会很快回缩即属此种反射。

三、周围神经系统

(一) 周围神经系统的组成

1. 与脑相连的称脑神经，主要分布于头面部。
2. 与脊髓相连的称脊神经，分布于躯干和四肢。
3. 与脑和脊髓相连，主要分布于内脏、心血管和腺体的称为内脏神经。

(二) 周围神经系统的功能

1. 脑神经支配感觉器官和颜面肌肉活动，调整脏器机能。
2. 脊神经调节心肌、平滑肌和腺体（消化腺、汗腺、部分内分泌腺）的活动。
3. 人体内和外界环境的变化，通过感受器或感觉器官感受后，转变为相应的神经冲动，沿周围神经系统的神经传导通路到达大脑皮层的特定部位，才能产生相应的感觉。

四、心理活动与神经系统的关系

(一) 神经系统的控制主导作用

举例来说，当生活在丛林中的人在为维系自己的生存而猎取野兽时，人体各

部分包括眼、耳、鼻在内的感受器把不断变化着的人与野兽之间关系的信息以及人体自身各器官活动状况的信息，通过周围神经的传入部分持续不断地传递到脑和脊髓。经过对这些信息进行复杂的分析整理，脑和脊髓发出行动指令，一方面直接经周围神经的传出部分，另一方面间接经内分泌腺的作用到达身体各部的效应器，使其对不断变化着的人体内、外环境产生相应的行为反应。

这些反应包括骨骼肌剧烈运动以使人体对野兽进行攻击或躲避，心跳和呼吸加快以使身体有足够的能量供应，情绪的紧张亢奋以使人体处于良好的应激状态，等等。人体的这些行为反应可以保证其抓住有利时机捕获猎物，或在不利条件下及时脱离危险以保证自身的安全。

（二）情绪反应是指人类的心理活动伴有的生理反应

情绪反应增强时主要表现为交感神经系统活动相对亢进，常出现血压升高、心率加快、出汗等。在某些情况下情绪反应也可表现为副交感神经系统活动相对亢进，如食物性嗅觉刺激可引致消化液分泌增加和胃肠道运动加强。

（三）抑郁症

5-羟色胺是神经系统的化学物质，将脑发布的神经信息传递给各级神经系统。因此5-羟色胺浓度可以直接影响我们的心理功能和生理功能，比如人的喜怒哀乐、睡眠、食欲和性欲等。如果5-羟色胺浓度过低，人体就会患精神和心理上的疾病，最主要的表现是情绪抑郁。

五、神经系统的保健

（一）俯首低头有助健康

在起床后或临睡前，站立呈弯腰低头状，双手尽量俯身触地，次数由少到多。这种运动可逐步增加脑血管的抗压力，以防中风。

（二）咀嚼有利于健脑

咀嚼除了能锻炼脸部肌肉，还能激活大脑的功能，血液源源不断地输往脑部，激素分泌增多，大脑的思维能力和工作效率能得到显著提高。

（三）活动手指能健脑

经常高效率活动手指（锻炼手指的灵活性），给细胞以直接刺激，远比赛率低下的用功学习和死记硬背更能增强大脑的活力。

（四）如何防止大脑衰老

有节奏地多用脑、多学习、多思考，有张有弛，就能够防止脑过早衰老。

首先，保持与社会、儿童、青年人的接触与联系，广交朋友。其次，重视体育锻炼，充分摄取优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质等对大脑有益的食品。另外，保证足够的睡眠，防止失眠，每天要有30分钟至1小时的午睡；

有规律的生活作息，每天吃早餐；保持愉快的心情和乐观大度的性格。

（五）怎样防治失眠

失眠实际上是脑功能的紊乱。这种失调常常是由于用脑不当，特别是超负荷工作以及精神压力过大而造成的。

预防失眠，就要从合理调整大脑的工作负担、消除精神压力入手，调整自己的工作和心理状态，必要时可以向心理医生求助。此外，要建立良好的生活习惯，尽量不要依赖药物，很多助眠药物若长期使用都会产生较大的副作用，并产生抗药性。严重失眠者可以尝试正规的针灸治疗。

平时可坚持自我按摩，达到放松身心、促进睡眠的功效。常见的按摩方法如下：抹额（以两手指屈成弓状，第二指节的内侧面紧贴眉心，由眉间向前额两侧抹，40次左右）；按揉脑后（以两手指紧按脑后风池穴，用力旋转按揉，随后按揉脑后，30次左右）；搓手浴面（先将两手搓热，随后掌心紧贴前额，用力向下擦，直到下颌，连续10次）；泡脚踏石（取一些小鹅卵石铺于水盆底，倒入开水，待水温热时，置双足于盆中，睡前泡脚踏石20分钟）。

（六）告别抑郁全攻略

1. 调适心情——保持豁达乐观的态度，使得我们的心理更健康、更舒畅。
2. 发泄出来——将你的感受说给某人听，通常会有帮助。当你越说越难过时，不妨尽情地哭一场，流眼泪是一种绝佳的发泄方式。
3. 及时肯定自己——每天晚上睡觉前，要充分肯定自己这一天的成绩和进步，不讲消极的东西。
4. 订计划留有余地——计划订得不能太高，也不要太低，这样每天都可以顺利完成计划。
5. 笑一笑，十年少——笑是精神消毒剂，笑是走出心理困境的阶梯。笑一笑，使精神紧张得到放松，和缓气氛，释放情绪，减轻焦虑，摆脱困境。
6. 晒太阳——适当的阳光照射可改善抑郁病人的病情。
7. 听音乐——音乐可使人的大脑产生一种镇静安神的物质，但要注意选择适当的音乐，不当的音乐反而更加影响情绪。
8. 适当运动——运动后可以给人一种轻松自如的感觉，有益于克服忧郁症患者共有的孤独感。但锻炼必须有一定的强度、持续时间和频率，才能达到预期效果。
9. 合理布置居室——选择用轻松明快、令人愉悦的颜色来布置居室，这将会让人的心情得到调节。
10. 选择服饰——称心的衣着可松弛神经，给人一种舒适的感觉。
11. 芳香疗法——通过嗅觉神经，刺激或平伏人类大脑边缘系统的神经细胞。

胞，对舒缓神经紧张和减轻心理压力很有效果。

12. 食疗清单——失眠、烦躁、健忘：多吃富含钙、磷的食物；焦虑神经质：多吃燕麦等富含维生素 B 的食物；神经敏感：多吃蒸鱼和绿叶蔬菜，也可以喝少许葡萄酒；体瘦虚弱：多吃炖鱼；压力过大：多吃富含维生素 C 的食物；脾气不好：多吃富含钙、镁的食物，适量喝点啤酒；丢三落四：应补充维生素 C 及维生素 A；情绪低落：多吃香蕉与巧克力。

第二节 呼吸系统

呼吸系统是机体和外界进行气体交换的器官的总称。呼吸系统的机能主要是与外界进行气体交换，呼出二氧化碳，吸进新鲜氧气，完成气体吐故纳新。呼吸系统由传送气体的呼吸道和进行气体交换的肺两部分组成。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和各级支气管。

一、人体的气味探测器——鼻子

（一）鼻子的功能和结构

1. 鼻子是呼吸道的入口，有净化空气、调节温度与湿度、辨别气味等功能。
2. 鼻子位于人脸部的正中央，从外侧看得到的部分称为外鼻；从鼻孔到鼻子中长有鼻毛的部位，称为鼻前庭；再往内部即是鼻腔。
3. 鼻腔中感受气味的并非是整个鼻黏膜，而只是位于鼻腔最上方的嗅裂，气味的颗粒在鼻黏膜中溶解，以刺激嗅细胞的方式，把刺激传达到嗅觉中枢。
4. 鼻中隔位于鼻孔正中央，是由软骨构成的柱状结构，将鼻腔由外到内分为左右两侧。
5. 一些孔道使鼻子与其他器官相通：泪管通往眼睛，咽鼓管通往耳朵。
6. 鼻腔内则由黏膜覆盖，两侧有被称为鼻甲的突起，由上而下分别是上中下鼻甲，各鼻甲的下方形成鼻道，供空气进出之用。
7. 鼻道通往鼻窦，而鼻腔的最深处则与咽喉相通。

（二）鼻子的三道防线

1. 鼻孔入口内有硬而短的鼻毛，能挡住空气中的花粉、碎绒毛、尘埃和其他较大的颗粒。
2. 穿过第一道防线的杂质，刺激了鼻子，往往会打一个喷嚏，把异物立刻喷出体外。
3. 鼻腔黏膜分泌的黏液，不但能把细菌及其他异物粘住，而且分泌的溶菌酶能有效地抑制细菌。