

心理健康教育

主编 盖凤武
主审 陈家麟

Xinli Jiankang Jiaoyu



东南大学出版社

心理健康教育

主 编 盖凤武

副主编 刘艳玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

王艺荣 孙向义 孙宝堂

朱 颖 宋倩华 周 琳

董桂英

主 审 陈家麟

东南大学出版社

内 容 提 要

本书针对中职生的生理、心理特征,对其在人际交往、挫折、性心理、人格、学习、择业、生活等方面存在的心理健康问题及调适方法进行了详细的讲解。本教材在理论分析的基础上,结合中职生的心理发展特点,联系中职生的实际情况,列举了一些具体的实例,使理论和实际有机结合起来。

本书可作为各类职业学校的公共课教材和青少年朋友的自学读本,也可作为家长进行家庭教育的指导书,同时对心理咨询人员和社会各阶层人士也有一定的参考价值和借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/盖凤武主编. —南京:东南大学出版社,2003.7

ISBN 7-81089-243-6

I. 心… II. 盖… III. 心理卫生-健康教育-专业学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆.CIP数据核字(2003)第040072号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 南京航空航天大学印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:8.75 字数:250千字

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数:1-4000册 定价:16.00元

(凡因印装质量问题,可直接向发行科调换。电话:025-3795801)

前 言

中职教育阶段的学生正处于生理、心理急剧变化期,是各种心理矛盾和冲突的多发期。中职学校学生(简称中职生)思想活跃,求知欲旺盛,但对事物的复杂性认识不足,情绪容易波动,受挫折后容易偏激;特别是随着社会的发展,生活节奏加快,加之中职生就业、收费制度的改革,竞争激烈,压力增大以及来自身心发育、情绪变化等方面的心理困惑与不平衡,使许多学生陷入焦虑、失望和困惑之中,甚至表现出异常行为,严重地影响了正常的学习和生活。

我国加入 WTO 以后,人才的竞争更加激烈。市场要求人才不但要有广博、精深的知识,而且对稳定的情绪、情感、坚强的意志品质、健全的人格等非智力因素的要求也越来越高。著名教育家戴尔·卡耐基指出,人生的成功 20%由智商决定,其余的由人际关系决定。这说明了心理素质的地位和作用。中职教育担负着培养中初级人才的重要任务,必须重视、加强学生心理健康教育,提高他们的心理素质。

提高中职生的心理素质,开设心理健康教育课程是主要途径之一。目前全国各类学校开设心理健康教育课程的情况不平衡,尚无适合中职教育的统编教材。为了开好这门课,我们组织教研组的全体教师编写了这本《心理健康教育》,旨在通过它向学生传授心理健康的基本知识,回答学生心理发展中遇到

的一些问题,对中职生心理调适起到一定的指导作用。

该书具有以下特点:(1)针对性强。针对中职生的生理发育和心理发展特征,对其人际交往,挫折,性心理,健康人格,学习、择业心理及生活方式与心理健康调适等内容进行了详细的讲解,具有很强的针对性。(2)理论联系实际,深入浅出。在理论分析的基础上,结合中职生的心理发育特点,联系中职生的实际情况,列举了一些具体的实例,使理论和实际有机结合起来。(3)实用性强。在分析中职生各种心理问题的同时,提出了心理问题的调适方法,使中职生在遇到问题时能够知道“怎么办”,具有很强的实用性。

本教材的编写指导思想和章节结构由盖凤武拟定,第一章由朱颖编写;第二章由周琳编写;第三章由宋倩华编写;第四章、第六章由董桂英编写;第五章由孙向义编写;第七章由王艺荣编写;第八章由孙宝堂编写;全书由盖凤武任主编,刘艳玲任副主编,扬州大学心理学教授陈家麟任主审。本书在编写过程中得到了本溪市电子工业学校领导及有关部门的大力支持,在此表示感谢。

本书广泛吸收了国内外著名学者和著作的观点和内容,在此谨向这些学者和著作的作者表示谢意。

本书可作为各类职业学校的公共课教材和青少年朋友自学读本,也可作为家长进行家庭教育的指导书,同时对心理咨询人员和社会各阶层人士也有一定的参考价值和借鉴作用。

由于编者水平有限,书中难免存在问题和错误,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

2003年2月25日

目 录

第一章 中职生心理健康教育概述	(1)
第一节 心理健康的涵义及标准	(2)
一、心理健康的涵义	(2)
二、心理健康的标准	(6)
第二节 影响中职生心理健康的因素	(13)
一、遗传和生化因素	(13)
二、家庭因素	(14)
三、学校因素	(17)
四、社会因素	(20)
五、个体素质因素	(24)
第三节 中职生心理健康教育的内容、任务及意义	(26)
一、中职生心理健康教育的内容	(26)
二、中职生心理健康教育的任务	(28)
三、中职生心理健康教育的意义	(30)
第二章 中职生生理发育和心理发展特征	(34)
第一节 中职生生理发育特征	(34)
一、身体外形急剧变化	(35)
二、内脏机能不断健全	(36)
三、运动素质不断增强	(37)
四、神经系统发生明显变化	(39)
五、性器官与第二性征发育显著	(40)
第二节 中职生心理发展特征	(41)

一、认知能力的发展	(41)
二、自我意识的发展	(44)
三、情感的发展	(49)
四、意志品质的发展	(52)
第三节 中职生心理冲突的表现	(54)
一、中职生心理发展阶段	(55)
二、中职生所面临的心理冲突	(56)
第三章 中职生的人际交往与心理健康	(61)
第一节 中职生的人际关系及其特点	(61)
一、人际交往与人际关系	(61)
二、中职生人际交往的功能	(64)
三、中职生人际交往的类型与特点	(68)
第二节 中职生人际交往的原则与技巧	(71)
一、中职生人际交往的原则	(71)
二、中职生人际交往的技巧	(74)
第三节 中职生人际交往中的心理障碍及 调适方法	(79)
一、中职生人际交往中存在的问题	(79)
二、中职生人际交往中产生心理障碍的原因	(81)
三、中职生常见的人际交往心理障碍表现特征 及调适	(86)
第四章 中职生挫折应对与意志力的培养	(94)
第一节 中职生常见的挫折及对心理的影响	(94)
一、挫折的涵义	(94)
二、中职生常见的挫折	(98)
三、中职生产生挫折的原因	(100)
四、挫折对中职生心理的影响	(103)
第二节 中职生受挫折后的行为反应	(103)
一、中职生受挫折后的行为反应	(104)

二、中职生受挫折后行为反应的合理运用	(111)
第三节 中职生意志力与挫折承受力的培养	(114)
一、意志力与挫折承受力的关系	(114)
二、中职生提高意志力和挫折承受力的途径 与方法	(117)
第五章 中职生青春期的性心理健康	(125)
第一节 青春期性意识的发展	(125)
一、性意识的成熟	(126)
二、中职生早恋问题	(130)
第二节 友谊与爱情中的性道德	(137)
一、异性间的友谊	(137)
二、爱情道德	(139)
三、青春期性道德与法制	(144)
四、抵制不良性道德观念的影响	(145)
第三节 中职生性心理健康	(149)
一、中职生性心理问题产生的原因	(150)
二、中职生常见的性心理问题及调适方法	(152)
第六章 中职生的人格塑造	(158)
第一节 中职生人格教育的意义	(158)
一、人格的涵义	(158)
二、影响中职生人格形成的因素	(162)
三、中职生人格教育的意义	(167)
第二节 中职生健康人格的塑造	(169)
一、中职生健康人格的特征	(169)
二、中职生健康人格的塑造	(174)
第三节 中职生常见的人格障碍与调适	(179)
一、中职生常见的人格发展缺陷与调适	(179)
二、中职生常见的人格障碍与调适	(184)
第七章 中职生学习、择业心理指导	(190)

第一节 中职生学习心理指导	(190)
一、中职阶段的学习特点	(190)
二、中职生常见的学习心理障碍及调适	(194)
三、中职生良好学习心理与行为的培养	(203)
第二节 中职生择业心理指导	(214)
一、正确认识自我	(215)
二、转变观念,树立正确的择业观	(217)
三、择业技巧	(221)
第八章 中职生生活方式与身心健康	(228)
第一节 中职生常见的不良生活方式	(228)
一、吸烟	(228)
二、酗酒	(232)
三、不良的饮食习惯	(235)
第二节 生活中有碍身心健康的消费现象	(238)
一、消费中的不良心理	(239)
二、消费中的不良行为	(241)
三、适度消费	(243)
第三节 养成良好的日常生活习惯	(248)
一、日常生活要有规律	(249)
二、养成良好的个人卫生习惯	(249)
三、注意用脑用眼卫生	(251)
附录 心理健康测试	(255)
附表 1 中国中学生心理健康量表	(255)
附表 2 SCL-90 症状自评量表	(261)

第一章 中职生心理健康教育概述

21 世纪是充满机会、充满竞争、充满压力的时代。面对这个世纪,人们将承受越来越沉重的心理压力。联合国的专家们断言:“从现在起到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理冲突一样带给人们持久而深刻的痛苦。”如果没有良好的心理素质和社会适应能力,没有在竞争和挫折中战胜困难的能力和办法,就无法适应和生存于这个世纪;只有身体和心理同样健康的人才能在新世纪中站住脚,进而成就自己的事业。因此,心理健康是 21 世纪人类生存和发展的资本,是有志者健康成长、成才的基本前提,是走向成功的通行证。

对正处于学习阶段的中职生而言,世界观尚未形成,生理和心理处于发展阶段,在心理方面不可避免地会遇到种种困惑与冲突,所以,掌握心理健康知识,接受心理健康教育,学会心理健康的自我调适,培养健康心理,对他们的人生发展非常重要。

第一节 心理健康的涵义及标准

一、心理健康的涵义

1. 健康概念的演变

健康是人生的第一财富。然而,人类对于健康的理解却经历了漫长的过程。对健康概念的认识是随着社会发展以及人类自身的深化而不断丰富的。长期以来,许多人存在“没有病痛和不适就是健康”的传统观念。20 世纪初,《简明不列颠百科全书》将健康定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国 1989 年版的《辞海》把健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”这种提法比“无病即健康”要完善些,但可以看出这种解释是一种生物医学的模式,仍然是把人作为生物有机体而未作为社会人来对待,忽略了人的心理。随着科学文化和社会的不断发展,人们的健康观念有了进一步的更新,传统的生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。心理社会因素对健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们在重视生理健康的同时,对于心理健康的重视程度也与日俱增,进而逐步确立了心身统一的健康观。于是,传统的健康观渐渐地被摒弃,新的健康观应运而生。

联合国世界卫生组织(WHO)曾对健康提出下述定义:“健康不但是身体没有残疾,还要有完整的生理、心理状态和社会适应力。具体地说,健康包括躯体、器官等生理方面的正常发

育,也包括认知、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。”

上述对健康的解释表明,心理健康是人体健康的不可分割的组成部分;健康是包括生理健康和心理健康的统一整体;完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完满的状态,而不仅仅是生理上没有病态。

1989年,WHO提出了21世纪健康新概念,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、社会适应良好和道德健康。”这个定义将“道德健康”补充到里面。由此可见,21世纪人类的健康是生理、心理、社会适应与道德健康的完美整合。健康不再仅仅是指躯体状况,还包括心理、社会适应和道德等方面。人体只有在这几个方面同时健全才算得上真正的健康。

2. 心理健康的涵义

关于心理健康,目前国内外尚没有一个公认的定义。由于心理健康问题的复杂性,在制定心理健康判断标准时往往要以人的主观感受、以人适应社会的情况、以统计学所确定的正常值以及医学检查鉴别等各方面作为依据。近年来,许多专家对这一问题进行研究,对此解释的角度各不相同。综合各种意见,心理健康可以定义为:“个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征。认知、情绪、意志行动处于积极状态,并保持正常的调控能力。”

3. 心理健康的意义

保持心理健康对人生具有重要的意义。

(1) 有利于建立统一健全的人格

人格是不断发展完善的,在发展完善的过程中必然有心理

活动的参与,会受到各种各样因素的影响。在这个过程中能否保持心理各方面的健康发展,抵制各种不良影响,对于建立健全统一的人格具有积极的、重要的意义。心理健康是人们进行工作、学习、生活最基本的心理条件。有了健康的心理,人们才能够保持积极乐观的态度,战胜恶劣的心境,才能使思想和行为协调一致、和谐发展;才能意志坚强,克服困难;才能正确地认识自我,摆正自己的位置;才能有融洽的人际关系;才能积极主动地适应环境。总之,只有保持心理各方面的健康发展,才能为统一人格的建立打下坚实的心理基础,这是维护人格健全的必要条件。

(2) 有利于预防和治疗心理疾病

从某种角度讲,心理的疾病要比生理的疾病对人自身危害更大。预防和治疗心理疾病对人生具有重要的意义。每个人都可能在一定条件下偶然出现一些与心理变态者相似的行为,如果不注意自己的心理健康,对这些偶然出现的轻微心理变态表现和超常规的变异行为不予重视,并任其发展,渐渐演变成成为一种习惯心理活动和行为方式,便会导致心理疾病的产生。所以应该学习和掌握心理健康的基础知识和心理调适的基本方法,预防心理疾病。从治疗上看,注意心理健康,一方面可以在病起之初及时发现,及时找心理医师治疗;另一方面,也可以使心理病患者能够在一定程度上正视自己的疾病,配合心理医师,积极开展自我治疗,矫正自己的不良适应方式。

(3) 有利于人的生理健康

研究表明,当今引起各种疾病的原因中有 70% 与心理因素有关,主要由心理因素,尤其是情绪因素引起疾病的患者占 10%。这些人易患高血压病、冠心病、胃病及皮肤病等。这说

明人的生理和心理之间存在着相互依赖、相互联系和有机统一的辩证关系。人的生理健康是心理健康的物质基础,而人的心理健康对生理健康也有巨大的影响作用。我国医学心理学家丁瓚教授曾指出:“心理活动不应排除于病理过程之外。”心理学工作者调查发现,焦虑、恐惧、愤怒等消极情绪长期笼罩着一个人的心灵,就会使大脑皮层的机能降低,而较低神经中枢的机能却亢进,从而导致疾病的产生。这说明心理的健康状况对生理的健康起很大的作用,甚至有些病从根本上说就是“病由心生”。

4. 判断心理健康的基本原则

衡量心理健康及其水平是健康心理学的一项重要而复杂的课题。心理健康与心理疾病的界限是相对的。判断心理健康的基本原则大体有三个方面。

(1) 心理与环境的同一性

心理现象是指认知、情感、意志等心理过程和能力、气质、性格等个性心理特征,心理现象是客观现实的反映。任何正常的心理活动和行为无论其形式和内容都应与客观环境(自然环境、社会环境)保持一致性,即同一性。人的心理或行为只要与外界失去同一性,就难以为人所理解。以宗教信仰为例,在宗教仪式过程中,有人由于自我催眠或过度想象而出现似乎与神对话的幻觉。这种由于感知觉被剥夺而出现的幻觉状态,就是不正常的。

(2) 心理与行为的统一性

一个人的认知、体验、情感、意志行为在自身是一个完整的、协调一致的统一体。这种统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理学基础。例如,遇到一件令人庆

幸的事,在感知它的同时,应有愉快的情绪体验及相应的表情,并用欢快的语调和行为来表达。如果一个人用低沉不快的语气叙述一件愉快的事件,或者对痛苦的事件做出欢快的反应,那就属于不健康的异常状态了。

(3) 人格的稳定性

人格作为一个人在长期的生活、学习经历过程中形成的独特的持久的心理特征,具有相对的稳定性,并在一切活动中显示其区别于他人的独特性,在没有重大变故的情况下,一般是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人突然变得沉闷、内向、悲观,那就要考虑他是否出现异常,说明他的心理或行为已经偏离了正常的轨道。

上述三条原则是从外显行为表现是否异常来评估个体心理健康与否的,但仅此三条还是很不够的,因为虽属行为正常,但其健康水平尚有高低差别。因此,了解掌握心理健康水平的标准,对于青年人的心理保健和行为指导有十分重要的意义。

二、心理健康的标准

1. 心理健康的标准

关于心理健康的标准,中外学者众说纷纭,至今也没有完全形成一致的意见。人的心理怎样才算是健康的,以什么作为健康的标准,这是一个非常复杂的问题,因为心理健康与否没有一个绝对的界限,判断心理健康与不健康也比较困难。随着社会的发展和进步,人类对心理健康的认识逐渐深化和提高,涉及的领域不断扩大。许多学者从不同的角度和研究领域,对心理健康的标准加以概括和界定。比如西方人本主义的代表人物、美国心理学家马斯洛和米特尔曼就曾提出心理健康的十

项标准:

- 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 生活的目标能切合实际;
- ④ 与现实环境能保持接触;
- 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 适度的情绪表达及控制;
- ⑨ 在不违背团体要求的情况下,能作有限度的个性发挥;
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下能适当地满足个人的基本

需求。

美国学者坎布斯对人的心理健康、人格健全方面提出了四种标准:

- ① 积极的自我观念;
- ② 恰当地认同他人;
- ③ 面对和接受现实;
- ④ 主观经验丰富,可供取用。

美国心理学家罗杰斯对步入新世纪走向未来的人,即“未来新人类”提出的心理指标如下:

- ① 开朗、大方的人生态度;
- ② 重视生命的过程;
- ③ 渴望人生的宁静致远与进退有度;
- ④ 渴求人与人之间真实可靠的亲密关系;
- ⑤ 渴望成为整合的人;
- ⑥ 自我接纳和自我认识;

- ⑦ 以问题为中心；
- ⑧ 有超然脱俗的本质，静居独处的需要；
- ⑨ 不受文化背景和周围环境影响；
- ⑩ 有民主的性格；
- ⑪ 有哲理的、无敌意的幽默感；
- ⑫ 有创造力。

台湾学者黄坚厚的看法更通俗些，概括起来有以下四点：

- ① 心理健康的人是有工作的，能从工作中得到快乐；
- ② 心理健康的人是有朋友的，能与他人建立良好的关系；
- ③ 心理健康的人是有自知之明的，能悦纳自己并进而发展自己；
- ④ 心理健康的人是对现实环境适应良好的人。

解放军二一五医院孔祥权认为，判断心理是否健康，有以下几个依据：

- ① 情绪是否稳定而愉快，这是衡量的核心；
- ② 智力是否正常；
- ③ 思想与行为是否统一；
- ④ 反应是否适度；
- ⑤ 人际关系是否协调；
- ⑥ 生理年龄同心理年龄是否符合。

还有许多心理学家对心理健康的标准进行了研究和界定，归纳起来有以下几方面：

- ① 从人本主义观点出发，审视心理健康的标准，注重人的潜能和创造性以及个性的发挥；
- ② 从社会学的角度，判断个体行为是否符合社会规范，并以此确定心理是否健康；