

云南省中等职业学校德育选修课教材

心理健康教育

云南省教育厅组编

云南大学出版社

127

G479
L32

云南省中等职业学校德育选修课教材

心理健康教育

云南省教育厅 组编



A1041802

云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 李辉主编. — 昆明: 云南大学出版社, 2002.8
ISBN 7-81068-473-6

I. 中... II. 李... III. 心理卫生 - 健康教育 - 专业学校
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056500 号

书 名: 心理健康教育

著 者: 云南省教育厅组编

责任编辑: 徐 曼 邓立木

封面设计: 徐 辉

插 图: 苗 斌

出版发行: 云南大学出版社

E-mail: yupress @ sina.com

地 址: 昆明市一二·一大街云南大学英华园 (邮编: 650091)

电 话: 发行部 (0871) 5031071

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 184 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 00001 - 20000

书 号: ISBN 7-81068-473-6/G·254

定 价: 9.00 元

前 言

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分,是未来人才素质中一项十分重要的内容。中等职业学校开展心理健康教育既是学生自身成长的需要,又是社会发展对人的素质提出的要求。

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》精神,落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,以及要实施“心理健康教育,培养学生具有良好的道德、健康的心理和高尚的情操”的精神,云南省教育厅组织编写了该教材,以供我省中等职业学校选修。

参加本教材编写的人员是:第一单元李辉;第二单元刘保香;第三单元李静;第四单元李辉、廖全羽;第五单元杨婉秋、李辉;第六单元张兴华、施江玉;第七单元杨海玉;第八单元黄碧蓉。全书由李辉拟定编写提纲并负责统稿工作。

在教材编写中,我们从心理健康教育的基本原理与中等职业学校学生的需要和实际出发规划内容,8 个单元的内容力图实现帮助中职生正确认识自我,克服成长中的障碍,发挥潜能,用良好的心态对待学习、生活和人际关系,完善人格,增强社会适应能力之目的;并淡化“体系”,突出现实问题,以便有针对性地指导中职生,以利学生学以致用。在编写体例上,我们力图克服呆板,增加可读性,即使是来自自学提高,也不会觉得艰涩难懂。为了方便教师教学,我们在课后精心设计了活动建议。

教材中,引用了不少国内外相关领域专家学者的研究成果或理论观点,限于篇幅不一一列出,在此一并致谢。在本教材编写过程中,云南省教育厅德育处许颖元副处长一直悉心指导、热切关

注，杨国良同志提供了不少参考资料和建议，在此，我们也深表谢意。

由于我们的能力有限，加上时间仓促，书中难免有不足之处。恳请同行专家及广大教师提出批评与建议，我们将不胜感激。

编 者

2002 年 6 月

目 录

第一单元 心理健康助人成功

- 一、人类健康新概念····· (3)
 - 二、你的心理健康吗? ····· (11)
 - 三、心理健康重在维护····· (24)
-

第二单元 我是谁 我到哪里去

- 一、认识自我 ····· (39)
 - 二、悦纳你自己 ····· (46)
 - 三、重塑自我 ····· (52)
-

第三单元 人际关系 ABC

- 一、友谊常青藤····· (61)
 - 二、我爱我家····· (75)
 - 三、健康的异性交往····· (83)
-

第四单元 情绪的彩虹

- 一、多样的情绪及影响因素····· (95)
 - 二、情绪诊断 ····· (103)
 - 三、情感的表达与交流 ····· (110)
 - 四、走出心灵的冰川 ····· (116)
-

第五单元 压力与挫折

一、压力与应对	(125)
二、走出挫折	(136)
三、心理防卫机制	(145)

第六单元 学会学习

一、学习与个人成长	(157)
二、树立终身学习的观念	(163)
三、我的潜能在哪里	(167)
四、学习中的自我调控策略	(174)

第七单元 生涯发展

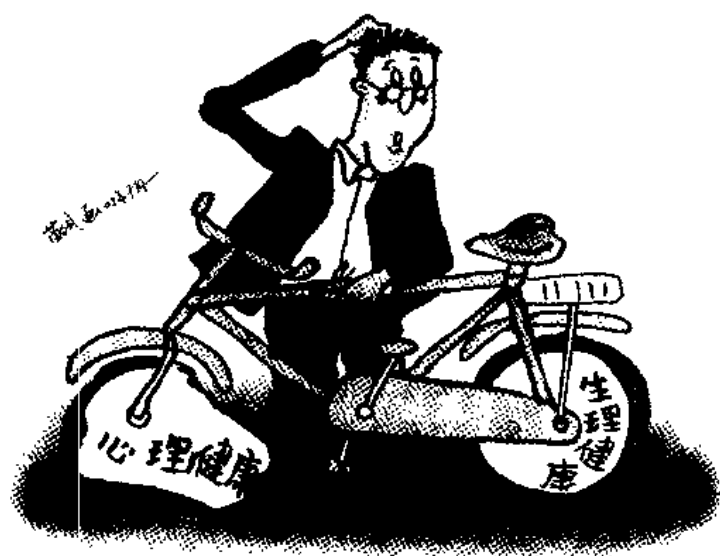
一、生涯与生涯规划	(185)
二、职业生涯决策	(189)
三、职业生涯决策中的不合理信念	(196)
四、初展航帆	(201)

第八单元 学会生活

一、休闲	(211)
二、消费	(218)
三、性	(224)

第 1 单元

心理健康助人成功



您知道吗? *Do you know?*

- 健康不但包括生理健康
也包括心理健康。
- 不健康的心理对身体、
学习、生活、社会适
应均有负面影响。
- 心理健康与不健康是
一个联系体。
- 心理健康重在维护。

一、人类健康新概念

古今中外，有不少俗语表达了人们对健康的向往。诸如：健康与智慧是人生的两大幸福；健康是人生的第一财富……然而许多人并不清楚什么叫健康。

（一）什么是健康

健康，一个我们再熟悉不过的词语，可是我们却不一定能够回答，什么是完整意义上的健康。因为很久以来，提到健康，人们往往想到的是吃饭香、睡眠好、不生病、身体棒。我们想到的全是身体方面的状态。毫无疑问，身体健康是健康的重要组成部分，健康的身体、强健的体魄任何时候都是工作、生活、学习的基础。然而，由于影响健康的因素不仅有生物因素而且有社会因素和心理因素，因此，联合国世界卫生组织曾给健康下了一个定义：健康不仅仅是指躯体上没有疾病，还应该包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。

现在越来越多的人开始懂得：健康应该包括身体健康和心理健康两个方面。一个人身体和心理都健康，才称得上是真正的健康，而且身体健康与心理健康是相互联系相互影响的。

（二）心理健康有利于成长

目前，当先进的医疗和保健手段改善着我们的身体健康状况的时候，当现代医学将不少患有生理疾病的青少年从死神的手中

夺回来的时候，随着现代社会的高速发展，生活节奏的不断加快，竞争的日益激烈，心理健康问题却愈来愈多地摆在了人们的面前，心理障碍正在折磨着我们，影响着我们的身体健康，妨碍着我们正常的学习、生活乃至人格发展。

遗憾的是，人们都比较注意自己身体的健康状况，希望自己没病、没灾、结实、健壮，但却不太注意心理方面的保健和修养。对于躯体方面的疾病和生理障碍一般也容易理解和接受，并主动求医问药，但是，对于心理上的问题我们却缺乏调适或寻求帮助的意识，结果很不利于我们心理的健康发展。其实，心理健康十分重要，它会影响到我们的诸多方面。

● 心理健康与身体健康

我国古代有一个“杯弓蛇影”的故事，讲的是有位乐广公，十分好客，座上常满。一日有客人在喝下几杯酒后，墙上雕弓的影子正好印在杯中，他误以为是赤练蛇，而自认为是中毒了。回家以后，果然得病，一天重似一天，服药也不见效。幸好乐广公闻讯前来探病，听病人说出中毒原委后，知道是场误会，就力劝其再去他家，将酒杯中的毒蛇和弓影相互指证，病人才知道自己并未中毒，病乃霍然而愈。

不论历史上是否真有这回事，但生活中类似的例子并不罕见。关于不良心理对身体健康的破坏，我国古老的医书上有过许多精辟的论述。现代医学研究更加确切地证明了这一点。英国一位医生调查了250位癌症病人，发现其中64%的人在发病前受过强烈的精神刺激。美国一位医生调查了哈佛大学204名男生，其中在事业上有成就，婚姻美满，因而心情舒畅的59人中，从21岁到45岁的25年中，只有2人得了慢性病；而在身处逆境，感到精神压力极大的48人中，则有48人得了重病，较多的人死于50岁前后。

人的自我感觉最明显的莫过于情绪对生理机能的影响了。悲伤时呼吸变缓，愤怒时呼吸加快，激动时心跳加速，生气的时候血压升高。俄国心理学家巴甫洛夫指出：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”

人们平日的喜怒哀乐等情绪反应，大多时间较短，所引起的生理变化，也随之比较短暂，所以通常并不会造成器官的损伤，且不太会影响健康。如果情绪因故延续，那么与之相伴的生理变化也将随之延续下去，这样就将使每项器官或组织长期地陷于不正常的活动状态，久而久之就会使这些器官受到损伤甚至功能失常。例如人在忧虑时，血压就会升高。如果某人因故长久地陷入忧虑状态，则其血压将一直较其正常情况为高，而构成功能性的高血压症。又如人们在生气的时候，食欲常会降低，因而吃下去的食物就减少了，而此时胃酸的分泌却反而增加，超过当时的实际需要；同时因胃壁充血，表面积增加，胃壁粘膜就有随之延展的趋向，使某些部位变得单薄，保护胃壁的作用因而降低。这些反应连续出现，便使胃壁部分受到胃酸的侵蚀，而形成溃疡。这一类病症的共同点，就是器官功能的失常和组织的伤损，是持久性情绪的结果。医学上称这类疾病为“心身反应性疾病”。现已查明，人类的许多疾病，如高血压、肿瘤、偏头痛、哮喘、消化不良、心脏病、糖尿病、便秘、腹泻、皮疹、癌症、溃疡病、支气管哮喘、月经失调等疾病都属于这类疾病。据估计，平日到一般医院门诊部求治的病例，约有一半左右是属于这个范畴的。由于这些疾病的根本原因是在情绪方面，因此除了需用药物或手术治疗机体上的症状以外，还需要心理方面的治疗、调整情绪，消除导致异常生理反应的心理因素，才能期望病者的康复。

情绪过于激动，会破坏人的健康；精神上的反应过度，可能引起生理上的不良反应。我国古典文学名著《儒林外史》中就有一段《范进中举》的故事。

有一个寒知识分子范进，热衷于追逐名利，一心想做官，但命运不佳，多次参加入举考试都名落孙山，榜上无名，因而常遭别人讥笑，直到 50 岁左右，才考中一个秀才。不久，他又要去考举人，但却没有路费，在熟人的帮助下，勉强进城参加了考试。回到家里，母亲、妻子已经挨饿了好几天。他赶紧抱了一只生蛋的母鸡到集市去卖。正当这时，报喜的人来说他中举人了。开始，他不相信，当亲自看了报帖后，却又高兴得过了头。由于心理上的超负荷兴奋，使心理和生理功能双双承受不起，一跤跌到，不省人事，等母亲用水把他泼醒后，他已经精神失常了。

以上事例很明白地说明了心理健康对生理健康的影响。

● 心理健康与学习

有人做了一个实验，甲和乙两人同时用两种态度学习 12 个没有意义的音节，由于注意力集中程度的不同，效果大不一样。甲注意力集中时，只需 9 次就学会，不集中时要 89 次。乙注意力集中时需 12 次学会，不集中时要学 100 次。可见，注意力集中就像春风，吹到哪里，学习之树就桃红柳绿，鸟语花香，而注意力是否集中却与心情的好坏、意志品质的强弱有密切关系。

我国著名数学家张广厚，小时候家境贫寒，常到矿上去做小工，小学阶段的学习断断续续，以致在考初中时，因数学不及格，总分没上线而落榜。这时他多少有点灰心：我能读好书吗？我是读书的料吗？父亲一方面为没能让儿子接受完整的小学教育而内疚，一方面鼓励他：“好好读，能读上去！能读出个名堂来的。”在补习班补习了一年，第二年再考，张广厚取得了优良的成绩，其中数学考了 100 分！他进了开滦二中。这次成功成了张广厚学习历程中的一个转折点。从此他坚信别人能做到的，自己也一定能做到！他深深地爱上了数学，后来，他以优异的成绩考上了北京大学数学系，几年后又成为中国科学院数学研究所的研

究生。正是由于具有了乐观、自信、遇到困难不气馁的健康心理，才为张广厚学习上的成功打下了坚实的基础。

有这样一位中专生，很怕上数学课，原因是小学时数学成绩不好，曾经受到数学老师的批评，以后上数学课他就心神不定，生怕老师提问和抽查，结果数学成绩越来越差。考入中专后，在班主任的启发和鼓励下，他主动寻求数学老师的帮助，克服了对数学的恐惧感，制定了详细认真的学习计划，并认真实施，上课认真听，作业认真做，二年级情况开始有了变化。三年级时数学成绩已经位居全班的中间。这种变化发生的原因主要是由于心态的作用。

可见，学习活动是人的认知、情感、意志等心理因素共同参与的过程。良好的学习离不开正常的智力活动，也离不开愉悦的心情和坚强的意志。无论是智力活动出现障碍，还是厌学或意志薄弱、吃不了苦，都不可能取得学业的成功。有调查表明，很多中职生学习不良的重要原因，不是智力差，也不是基础不好，而是对功课的不良态度——讨厌、惧怕、懒惰、自卑、兴趣狭窄等消极情绪的影响作用。由于心态不良，智力活动受到极大障碍，于是学习变得困难重重。我国古代有位诗人，反复推敲苦吟出一

知识卡：心理卫生概念的由来

20世纪初，美国康涅狄格州有一个叫比尔斯的青年，因害怕哥哥患的癫痫病具有遗传性而忧心忡忡，最终导致心理失常，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴残酷的待遇和非人的生活。病愈出院后，根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成了《自觉之心》一书，于1908年出版。该书出版后，立即引起了社会各界的广泛关注。比尔斯还首先发起并组织了世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”，在国际上产生了广泛的影响。这便是“心理卫生”这一概念的首次亮相。

句“满城风雨近重阳”，正当他专注地思考，其余几句正要呼之欲出的时候，忽然听到催租逼债的敲门声，顿时心凉了一半，以后就毫无心绪，再也写不出东西来了。古诗云：“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，“书山有路勤为径，学海无崖苦作舟”，也正是强调情绪和意志对学习的影响。

● 心理健康与人格发展

人类社会要前进，世界文明要进步，从根本上来说有赖于人类人格层次的普遍提高，人类的幸福也越来越多地取决于人类人格的净化。时代呼唤着健康人格。人格发展、人格塑造是人类发展的一个重要课题。

从心理发展水平看，处于青少年时期的职高生正处于半幼稚、半成熟，半儿童、半成人状态，正在迅速地走向成熟，但又没有完全成熟。在这一时期，我们的人生观、世界观乃至整个人格正在迅速形成，由于身心发展的不成熟性，又承担着学业的重担，处于变革复杂的社会背景之中，面对各种各样的价值观念、文化思潮、生活现象，我们难免迷惘困扰。调查表明，职高生的心理健康问题不容忽视。常见的心理健康问题有：学习适应不良、情绪障碍、人际交往不和谐、性格偏执、自我意识不成熟、社会化不良、性困扰、职业选择困惑、精神疾病以及神经症等，其中发展性问题占 72%，障碍性问题占 28%，有不同心理障碍者约占 1/3，而且心理健康问题呈逐年递增趋势。仅仅因为一次考试不好，一个成绩原本不错的女学生结束了自己的生命。仅仅因为与同学发生了矛盾，一个男生竟然持刀杀人……。近年来，广播、电视、报刊、杂志中类似的消息屡有报道。每当看到这一条条触目惊心、不忍卒读的消息时，人们都会产生一种强烈的疑问：我们的年轻人怎么如此脆弱和偏执？以如此人格如何承担起 21 世纪振兴中华的大任？因此，我们每一个青少年都应该不断

提高自己的心理素质，健全自己的人格，以增强承受挫折、适应环境的能力。

● 心理健康与社会适应

每一个青少年，都面临着适应社会的任务；而良好的社会适应，不仅需要良好的身体素质、文化素质，同时更离不开良好的心理素质。

当代青少年正处于变革的社会背景下。随着改革的深入、竞争的加剧，给人们带来的挑战和刺激越来越多，心理压力越来越大。紧张、劳累、挫折、人际纠纷等各种矛盾都不可避免，需要靠良好的心理去自我调整和排解，否则这些心理上的冲突和困扰，将威胁人的身心健康和对社会的良好适应。美国一位资深心理咨询医生曾经断言随着中国社会向商业化变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰着中国人的生理疾病。这绝非危言耸听。从用人单位反馈的信息来看，不少青少年虽然成绩好，身体好，但是由于自我控制能力比较差，不善于合作共事，缺乏抗挫折的能力，意志品质薄弱，缺乏竞争意识，因此不能很好地适应社会。

1991年万圣节，美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生，因为竞争压力和人际关系紧张，精神崩溃，竟开枪打死6人（包括自己），重伤致残1人。而这之前，他是一个每次考试必夺魁，是个很为中国人争光的佼佼者。

这沉痛的事件，不能不引起我们的深思：他身上究竟缺少了什么？他缺少的是人际交往能力，对情绪的自我调节能力，自我解脱能力。简单地说，他缺少的是心理健康！

事实证明，无论是天灾还是人祸，在不幸事件发生的时候，处于相同环境条件下的人，会产生不同的反应，甚至得出截然相反的结果。之所以如此，一方面固然是个人的身体健康状况和社

会支持不同；更重要的是，当时的心理状态不一样，即心理健康水平不同。心理健康的人，能够比较容易地克服天灾人祸造成的困难，顺利地度过难关；而心理不健康的人，则可能导致一蹶不振，使心理防线崩溃，同时身体也会迅速地跨下来。因此，要想顺利地度过非常时刻，克服意外事件带来的消极影响，就必须注意培养健康的心理。

今天的青少年正是明天社会建设的生力军。为了能够很好地适应社会生活，在复杂环境中应付自如，心理健康的重要性是显而易见的。没有健康的心理就没有健康的身体，没有健康的心理也就难以立足于瞬息万变和高速发展的信息时代。现代社会经济与科学技术的发展、生存竞争的激烈和人际冲突的频繁，无疑使现在的青少年又增加了前所未有的内心矛盾和冲突。我们每一个人都应高度重视心理健康问题。

讨论与检测

说明：判断正误并简单说明理由。

1. 心理健康与身体健康是相互联系相互影响的。
2. 学习成绩与智力有关，与其他心理因素无关。
3. 只要学习好，将来的社会适应也一定好。

活动建议

先小组讨论，然后在班级分享：从正反两方面证明心理健康可以助人成功。