


# 青少年心理健康 指南

杨智 主编



中国轻工业出版社

# 青少年心理健康指南

主 编 杨 智

副主编 张 英 白宝珠

编 委 王胜男 王连远 刘文凯

张 荣 杨树声 朱全会

陈淑兰 吴凤芹 冯艳芬

李艳平 肖延胜 郭占云

程亚芹 翟 贺 赵学功

中国戏剧出版社

(京)新登字 150 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康指南/杨智主编. —北京:中国戏剧出版社,1995.5  
ISBN 7-104-00696-6

I. 青… II. 杨… III. ①青少年—心理发育—普及读物②青少年心理学—普及读物 IV. ①R339.3②B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 07518 号

封面绘画:王新会、彭素华

封面设计:金 秋

责任编辑:韩慧强、固 亮

青少年心理健康指南

杨 智 主 编

---

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

邮政编码:100086

新华书店总店北京发行所 经销

河北省遵化市印刷厂 印刷

230 千字 787×1092 毫米 1/32 开本 10 印张

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10,000 册

---

ISBN 7-104-00696-6/G·22 定价:6.90 元

的  
属  
指  
序

# 序

随着美国人比尔斯 1908 年《一颗自我发现的心》的出版，世界上诞生了第一个心理卫生协会。80 多年过去了，心理卫生运动已经在世界各地广泛开展起来。

“健康即无病”的观念已经陈旧，世界卫生组织宪章中对健康的定义概括为：“健康是一种生理、心理和社会适应都臻完美的状态。”1946 年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”这次大会还具体指出了心理健康的几个标志：1. 身体、智力、情绪十分调和；2. 适应环境，人际关系中彼此能谦让；3. 有幸福感；4. 在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。联合国教科文组织建议每 6000 名学生中应有一名学校心理辅导员。

心理健康教育在我国起步较晚，目前，只有少数学校开设了心理健康教育课。据调查，目前青少年中大约有 15% 的学生存在着各种各样的心理健康问题，如厌学、离家出走、师生关系紧张、耐挫折力差等等，报纸、广播、电视也曾多次报道过。需要在学校开设心理健康教育课，与德育教育、智育教育并举，使学校培养出的人才，即有高尚的品德，丰富的知识，同时心理素质也十分优秀的跨世纪人才。

心理健康属于非智力因素，但随着改革开放的深入发展，心

理素质好坏，已成为一个人能否成功的重要条件。不论是做运动员参加比赛，还是作为企业家决断市场，心理素质的稳定与否，对事业的成功起着举足轻重的作用。临危不乱，处逆境而信心百倍，有毅力、有理想，积极进取，自强不息，这是用人单位录取人才的重要标准。所以我们说，在有些时候，心理因素甚至比智力因素还重要。

综上所述，我们编写了《青少年心理健康指南》一书，为的是普及心理健康知识，提高青少年朋友的心理素质，增强他们应付生活中出现的种种事变的心理承受力。文章的作者大都是从事教育工作多年的学校领导及班主任。他们了解自己的学生，他们用自己诚挚的心在青少年朋友的心海里漫游，真诚地献上一把把打开心灵之锁的金钥匙。因此，这本书对学校开展心理健康教育，对广大青少年朋友的心灵成长都是一本很好的教材。同时，对于广大家长了解子女、教育子女也是一本很好的教参。

此外，本书在校园金话筒一栏里，编者还选取了青少年朋友自己的内心独白，这对于老师同学、家长子女互相了解是很有益处的。在本书最后，我们还选编了一组心理健康的自我测试题，以增强本书的生动性和趣味性。

家长朋友们，如果您能读完这本书，也许会避免您的孩子发生许多不该发生的事情。您的家庭也许会更加幸福和谐。

青少年朋友们，少吃几根儿雪糕，少看一场娱乐电影，来读一读你手中的这本书吧，前者不会使你受益终身，而后者则可以使你终身受益。如果你的心还依旧年轻，它会使你成熟老练；如果你的心已不再年轻，它会使你变得年轻。

编者

# 目 录

## 一、健康常识表

- 心理健康学的发展史话…………… ( 1 )
- 心理健康的标准…………… ( 4 )
- 祝你健康
- 谈健康的双重性…………… ( 7 )
- 人格与心理健康…………… (10)
- 人怎样才算真正健康? …… (12)
- 中国古代的心理健康观…………… (15)
- 心灵的垃圾站
- 青少年病态心理综述…………… (17)
- 从《寡人有疾》谈起
- 心理疾病并不可怕…………… (19)
- 心病还须心治
- 心理疗法能治好病吗? …… (21)
- 自我放松的技巧…………… (23)

## 二、情绪疗养院

- 从周瑜之死谈气量…………… (26)
- 天生我材必有用
- 怕羞心理如何克服? …… (28)
- 嫉妒心理如何克服? …… (30)
- 怎样克服孤独心理? …… (32)
- 为什么你有那么多“敌人”?
- 青少年猜疑心理的调适…………… (34)
- 小小少年很少烦恼
- 青少年烦恼心理的成因及调适…………… (36)

- 青少年逆反心理的调适…………… (38)
- 举杯邀明月，对影成三人  
——寂寞心理的成因及克服…………… (40)
- 莫拿青春赌明天  
——怎样克服以赌博心理对待人生？…………… (41)
- 任尔东南西北风  
——浅谈定势心理消极作用的克服…………… (43)
- 误把“煤球”当“元宵”  
——如何调适眩惑心理？…………… (45)
- 填充心灵的真空  
——青少年空虚心理的克服…………… (46)
- 恰似一江春水向东流  
——青少年忧愁心理的克服…………… (48)
- 剪断“白发三千丈”  
——青少年抑郁心理的调适…………… (50)
- 假如火山爆发  
——青少年愤怒心理的调适…………… (52)
- 西门豹的皮子和林则徐的匾  
——谈谈狂躁心理的克服…………… (53)
- 怎样摆脱心理压力？…………… (55)

### 三、青春期内参

- 断线风筝  
——青少年离家出走现象剖析…………… (59)
- 请珍惜你的生命  
——青少年自杀心理的调适…………… (61)
- 从路瓦栽夫人的项链想到的  
——如何克服虚荣心？…………… (63)

失之东隅，收之桑榆	
——何谓“心理补偿作用”？	(66)
怎样消闲才有收获？	(68)
你会花钱吗？	(70)
朋友，让我们在懊悔中奋起	(72)
学会积极的自我暗示	(75)
计较小事，人永远不会超脱	(78)
我能行！	
——在挫折面前	(80)
在商品经济的大潮中	(82)
关心，留给他人	(84)
信心，留给自己	(86)
要有勇气承认错误	(88)
如何抵制各种诱惑？	(90)
<b>四、自我反光镜</b>	
你了解自己的气质类型吗？	(93)
何必这山望着那山高	
——人的气质有好坏之分吗？	(95)
你是“不肖子孙”吗？	
——和青少年朋友谈性格的形成	(97)
江山尚可改，秉性何难移	
——和青少年朋友谈不良性格的改造	(99)
“希望工程”与一个心理学问题	
——同青少年朋友谈人的心理需要	(101)
检测一下你的自制力	(103)
培养你良好的行为习惯	(105)
健康最重要	(107)



培养你的果断力·····	(109)
如何培养、完善健全的人格?·····	(111)
你的反应敏捷吗?·····	(113)
如何培养你的创造力?·····	(115)
如何确定智商的高低? ——谈智力测量·····	(118)
梅花香自苦寒来 ——如何正确对待能力的差异?·····	(122)
你的能力和气质适合从事什么职业?·····	(124)
长风破浪会有时 ——谈谈进取心·····	(126)
当你在“青春断乳”的时候·····	(128)
要做青松不做藤 ——谈独立性和依从性·····	(130)

## 五、社交指南针

如何适应新环境?·····	(133)
怎样才能人缘好?·····	(136)
被别人议论时怎么办?·····	(138)
被别人误解怎么办?·····	(141)
对老师有意见怎么办?·····	(143)
没有糖衣的药也要吃 ——青少年怎样正确对待老师的批评?·····	(145)
如何洞察别人的内心世界?·····	(147)
子女与父母有隔阂怎么办? ——写给父母·····	(149)
被家长偷看了书信、日记怎么办?·····	(152)
错位的爱	

- 浅析家长因学习训斥、打骂孩子的现象····· (155)
- 竞争与协作····· (157)
- 和谐相处的奥秘····· (159)
- 千万莫做生活中的“鲁滨孙”
- 社交与青少年心理健康····· (162)
- 如何克服怯场心理? ····· (164)

## 六、学习诊断所

- 博闻强记的秘诀····· (166)
- 如何克服厌学心理? ····· (168)
- 兴趣广泛好, 还是单一好? ····· (170)
- 学习时总是粗心怎么办? ····· (173)
- 办事总是拖拉怎么办? ····· (175)
- 整天总是懒洋洋怎么克服? ····· (177)
- 使你的学习或工作有张有弛····· (180)
- 你会复习吗? ····· (182)
- 读书是件幸福的事····· (185)
- 为自己的学习创造心理条件····· (187)
- 创造一个良好的学习环境····· (190)
- 一心不可二用
- 青少年听课分心的成因及调适····· (191)
- 怎样使考前兴奋起来? ····· (193)
- 考试紧张心理浅探····· (195)
- 如何做好考试之前的各项准备工作? ····· (197)
- 赢得时间的秘诀
- 如何支配时间? ····· (199)

## 七、情感小木屋

- 心境由你创造····· (204)

- 喂，你快乐吗？…………… (205)
- 当我不高兴时候…………… (208)
- 早恋，一个美丽的错误…………… (210)
- 莫在春天挥霍夏季
- 中学生接到异性求爱信怎么办？…………… (212)
- 终生难忘是友谊
- 谈谈初中生友伴交往的特点…………… (214)

## 八、校园金话筒

- 我崇拜青春，不需要偶像…………… (216)
- 愿你做个真正的男子汉…………… (218)
- 假如七月亮起了红灯…………… (221)
- 我眼中我心中的潇洒…………… (223)
- “青春饭”能吃多久？
- 愿生命之树常绿…………… (225)
- 从此不受那时髦的苦…………… (227)
- 捧一轮生命的朝阳
- 年轻真好…………… (229)
- 留下吧，那份纯真…………… (230)
- 朋友，你真行！
- 请欣赏别人…………… (232)
- 我崇敬失败的英雄…………… (234)
- 我不再羡慕皇帝…………… (236)
- 写一个“大写”的我…………… (238)
- 生活就是九十九个回合…………… (240)
- 喂！别错过窗前的那枝玫瑰
- 美，就在你身边…………… (242)
- 请珍惜你的痛苦

——痛苦也是一种财富·····	(244)
假如你掉河里了	
——设身处地地想想别人·····	(246)
千万别去“锯木屑”	
——让我们学会遗忘·····	(247)
十三岁的魔方	
——青春进行曲·····	(249)
无论多么困苦，请笑一笑	
——找回失去的乐观·····	(251)

## 九、心理测试仪

记忆力的自我评定·····	(254)
注意力的自我评定·····	(256)
创造力的自我评定·····	(257)
心理健康水平的自我评定·····	(259)
个性成熟度测验·····	(263)
羞怯心理测验·····	(273)
适应能力测验·····	(278)
你能承受多少压力？·····	(280)
你有几分克制能力？·····	(282)
你是乐观主义者吗？·····	(285)
测测你的脾气·····	(287)
意志力测验·····	(288)
人际关系测验·····	(292)
学习技能测验·····	(297)
创造美好的前途·····	(300)
考试焦虑度测验·····	(304)

# 一、健康常识表

---

---

## 心理健康学的发展史话

青少年朋友：

目前在中学已经开设了健康课，主要传授基本的健康知识，帮助中学生建立正确的健康观、树立有关的健康意识，并提供形成健康行为所需要的技巧和方法，是帮助中学生达到健康的一座桥梁。这正是心理健康学在逐渐被人们所认识，并深入学习的结果。

那么，你想知道“心理健康学”的创建所经历的曲折发展史吗？

早在19世纪初，一位叫比尔斯的美国人，因为他与患羊痫风的哥哥生活在一起，目睹哥哥发病时可怕的惨状，同时也惧怕自己也会得这种病，便精神失常了。在他34岁那年，从四楼上往下跳，自杀未死，被送进了精神病院。在三年的住院治疗中，他感到精神病患者所受的治疗既不科学，而且待遇也不合理，即便病愈出院后也会受到人们的歧视。1903年他病愈出院后，以自己的亲身感受和体验，写了一本《一颗自我发现的心》的自传体著作，并立志终生从事心理疾病的研究。1909年出版后，在很长一段时间里，成为多次再版的畅销书。比尔斯在这本书里，呼吁人们要正确地对待精神病患者，还要引起社

会对此问题的重视。

这本书出版的时候，得到当时著名的心理学家威廉·詹姆斯和精神病学大师阿道夫·迈尔斯的同情和支持，他们分别写文章发表讲话给这本书以充分的肯定和赞扬。詹姆斯还写了序言。这样，纠正了当时美国社会上对精神病的各种不同的看法。由迈尔斯拟定的心理卫生这一术语，慢慢地被人们所了解和公认。

为什么比尔斯的书能得到心理学家詹姆斯和精神医学家迈尔斯的肯定和赞扬呢？就是因为詹姆斯也曾有过心理失常症状，几次想自杀，后来他刻苦钻研哲学思想，倡导了“实用主义”这一近代美国主导的哲学流派，改变了他的世界观和人生观，思想上有了寄托，生活也转入正常，心理状态也慢慢地恢复了平衡。迈尔斯是因为他母亲患了一种导致精神失常的忧郁症，为了使自己的母亲和许多的人免受精神失常之苦，立志研究医学。

通过比尔斯和两位科学家的不同遭遇，不难看出，一个人在心理上不够健康，以至患有心理疾病，不仅完全可以治愈，而且可以不用药物；在事业上仍然可以取得很大成就，甚至可以成为对社会和人类有很大贡献的卓越人物。

由于比尔斯的热心奔走呼吁，声势越来越大，最终发展成为一场社会运动。“心理卫生”也就逐渐地被社会上普遍公认和逐渐重视起来，成为一门新兴的学科。同时，比尔斯还克服了重重困难，创建了世界上第一个心理卫生协会，还发动了心理卫生运动。最初的心理卫生的理论在于为精神病院做早期诊断，目的是改进精神病院的工作，普及心理卫生知识和早期治疗，还能预防和降低心理疾病的发病率，从而达到心理健康。

在联合国世界卫生组织协助下，在1948年世界心理卫生协会宣告成立，提出：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身

体精神的健康和社会适应良好的总称。

在第二次世界大战以前,被人们普遍地叫做心理卫生学。二次大战后,很多精神医学家和医学心理学家感到“心理卫生”一词在科学性上有些欠缺,认为心理卫生最早只不过是侧重于强调对心理疾病的早期诊断和早期治疗,但实际上并没有完成或达到心理健康的目标,只是消极地指导人们怎样诊断、治疗和预防心理疾病,而不能积极主动地从心理学的原理和方法上去探讨如何保持与增进人们的心理健康。随着医学心理学和精神医学理论发展,要求人们更加积极主动地从理论原理和方法技术上促进人们的心理健康。于是改用心理健康或心理保健来代替心理卫生。

我国在1933年,国立中央大学开设了心理卫生学科。1935年在南京首创了中国心理卫生协会的组织。国内几所大医院还设立了脑学科,几个大城市设立了精神病医院,但是心理卫生门诊咨询工作,始终没能在我国很好地开展起来,也没有得到普及。解放后,党和政府对此项科学工作的研究非常重视。有不少人从事心理科学的研究工作,逐渐认识到,当今世界已进入信息时代,高速度发展的社会给人们带来了许多过去时代所没有的精神与心理上的压力,如不能得到及时解决,往往会导致心理失常,甚至患上心理疾病,因而在全国各地都设有心理咨询门诊和有关治疗这种疾病的医院,使不少的人从精神病的折磨中解脱出来。同时为了普及心理健康知识,党和政府还决定在中小学生中开设健康教育课,使同学们从小学会用科学知识保护自己身心健康,促进正常发育,养成良好卫生习惯。

青少年朋友们:

只有身心健康才能度过快乐、充实、多彩的青春年华。今天我们努力使自己成为一名有理想、有文化、体魄健壮、精神

健康的中学生，明天才能承担历史的重任，创造美好的未来。

(褚秀琴)

## 心理健康的标准

现代意义上健康的标准包括：身体健康、心理健康和社会适应能力良好这三项条件。近年来，随着健康教育的开展，我国青少年朋友对此已有一定的认识。

在一定意义上讲，心理因素的重要性，往往超过生理因素。所以我国中医有“悲忧伤肺”“大怒伤肝”等说法。心理健康如此重要，我国青少年心理健康的状况如何呢？

世界卫生组织和上海第二医科大学对 1100 名青少年心理卫生问题的调查表明：他们中有各种心理问题（如胆小、扭捏、人际关系不良等），比例有的高达 40%，我们环视一下周围，发现青少年中存在着不少心理障碍。如厌学情绪、自卑心理、逆反心理，独生子女越来越多，他们往往有孤僻、独霸与依赖性等毛病。不是有这样的事发生吗？一个学生因一次考试不理想就出走，甚至自杀。

面对现实，我们共同关心的问题是：我们自己的心理健康吗？如何进行自我心理测定呢？

这首先需要有一个标准。我们不妨先来参照一下世界卫生组织规定的健康标准。

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作



压力，而不感到过分紧张；

2. 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无病感，无出血现象，牙龈颜色正常；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松自如。

无疑，这10条标准中关于心理健康的要求不少。除了3、8、9条是纯身体健康要求外，5、6、7、10条中都或多或少包含了心理健康的要求。要做到“抵抗一般性疾病”、“站立时头、肩、臂位置协调”、“反应敏锐”、“走路轻松自如”，没有健康的心理保障能行吗？1、2、4条则更是纯粹的心理健​​康标准。

国外一些心理健康专家把人们心理健康水平粗分为三个等级：

一级是一般常态心理，表现为心情经常愉快，较好完成同龄人发展水平应做的活动；二级是一般病态心理，表现为不具有同龄人应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理能力较差；三级是较重病态心理，表现则为严重适应失调，不及时治疗会造成精神全面崩溃。

美国心理学家所撰写的《变态心理学》一书中曾提出正常人的10条健康心理标准，曾被世界各国普遍引用。这10条标准是：

1. 有足够的自我安全感；2. 能充分了解自己，对自己的能