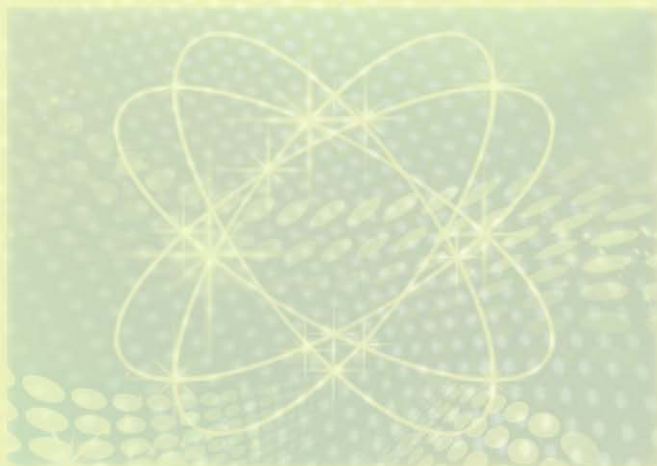


江苏省阜宁中学校本科科研成果

# 中学生心理健康教育读本

策划 吴向忠

编著 陆中飞



经济日报出版社

江苏省阜宁中学校本科研成果

# 中学生心理健康教育读本

策划：吴向忠

编著：陆中飞

经济日报出版社

# 序

人的一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。因为良好的心理素质奠定了一个人德行的心理前提，成才的基本内因以及成功的性格因素。

中学生正处于身心发展的关键阶段，在学习、交往和情绪等方面会遇到各种问题。有些问题如果不能得到及时有效的化解，将对他们的健康成长产生不良影响，严重的还会使之出现行为障碍或人格缺陷，甚至上演骇人听闻的悲剧。生活中时有发生恶性案例，一次又一次地警示我们：加强中学生的心理健康教育，帮助中学生掌握自我认识、自我调控、自我发展的方法与技能势在必行。

当然，心理健康教育是一个复杂而系统的工程，根据专家们的建议，中小学心理素质的培养，要从以下 8 个渠道进行：在心理课程中普及；在心理咨询中领悟；在心理活动中训练；在各科教学中渗透；在教师心育中突破；在家庭教育中延伸；在校园环境中陶冶；在社会实践中磨砺。这说明我们所面临的任务还很艰巨。

作者就中学生的心理特点、心理问题、心理健康教育以及如何正确对待与调适在学习、交往、自我意识、情绪、意志、挫折、性心理、早恋、上网和择业等方面遇到的问题，结合国内外有关的科研理论和本校的实际情况，力求运用心理学和人才学的知识加以讨论和解答，在校本科研方面做了积极的探索。

参加本书编写的还有：薛伟、王素珍、陆叶、陆迎春、徐国淮、陆中仁、申彩萍，在此，对他们的辛勤付出致以由衷的敬意。由于水平有限，时间仓促，不妥之处恳请同仁和家长批评指正。

吴向忠

2010年4月于阜宁中学

# 目 录

## Contents

### 第一章 绪论…1

- 一、心理健康概述…1
- 二、中学生的心理特点…10
- 三、中学生的心理问题…16
- 四、中学生心理健康教育…23

### 第二章 学习与心理健康…35

- 一、学习心理概述…35
- 二、学习中的心理问题与调适…40
- 三、考试焦虑及其化解…58

### 第三章 交往与心理健康…64

- 一、人际交往的功能与意义…64
- 二、人际交往能力的培养…67

#### 第四章 自我与心理健康…75

- 一、揭开自我意识的面纱…75
- 二、自我意识对人才发展的作用…78
- 三、塑造健全的自我意识…80

#### 第五章 情绪与心理健康…84

- 一、情绪概述…84
- 二、常见的不良情绪及其诱因…89
- 三、情绪的自我调节…94

#### 第六章 意志与心理健康…98

- 一、意志是人生不可缺少的素质…98
- 二、意志的心理品质…100
- 三、加强意志的磨炼和培养…104

#### 第七章 挫折与心理健康…111

- 一、挫折与挫折表现…111
- 二、引起挫折的原因…112
- 三、挫折心理的自我调节…114

#### 第八章 性心理与心理健康…123

- 一、青春期的性心理发展…123
- 二、青春期性心理的表现…126

三、青春期性心理的困扰与调适...129

第九章 “早恋”与心理健康...133

一、早恋及其特征...133

二、早恋的成因...136

三、“早恋”现象的正确对待与自我调节...140

第十章 网络与心理健康...148

一、网络文化的内涵...148

二、中学生的网络心理...151

三、网络成瘾及其调适...153

第十一章 择业与心理健康...160

一、职业——人生的重要选择...161

二、了解自己、塑造自己，为职业理想做好准备...163

三、求职择业心理问题的调适...167

附录:

附1 中国中学生心理健康量表...172

附2 气质的测量和鉴定...176

附3 关于心理咨询...180

# 第一章

## 绪论

心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》（2004年2月26日）中明确提出“要加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质。”《中共中央关于加强党的执政能力建设的决定》中再次提出切实抓好青少年的思想品德和心理素质教育。《中学德育大纲》中也早已明确规定“中学生处于青春发育期，又面临对未来职业的选择。要通过谈心、咨询、讲座、热线电话等多种形式对不同层次学生进行心理健康教育和职业指导，帮助学生正确处理好学习、生活、择业、人际关系等方面遇到的心理矛盾和问题，提高他们的心理素质，培养承受挫折、适应环境的能力。”本书正是为提高中学生心理健康水平、优化中学生心理素质而编写的。本章主要从宏观上讨论中学生心理健康的几个基本问题。

### 一、心理健康概述

#### （一）健康与心理健康

##### 1. 健康

什么是健康？健康是一个随历史发展不断完善的概念。过去人们普遍认为健康就是没病；吃得饱、睡得香、身体壮、能劳动就是健康。我国1979年《辞海》上下的定义就反映了这一概念，认为健康是指“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力

充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。现在从生物心理社会医学模式的观点看，这是一种片面的健康观，其片面性在于只看到了人的生物属性而忽视了人的社会属性。人，不仅是有器官、有组织等生理活动的动物，而且更是有思想、有情感等心理活动的高等动物，是生物属性与社会属性的高度统一。事实上，联合国世界卫生组织（WHO）早在1948年成立之初，便在其宪章中将健康明确定义为：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989年WHO对健康下了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

## 2. 心理健康

由上可见，心理健康是健康的重要维度。“心理健康是健康的一半”，已逐渐被人们认识和接纳。但究竟什么是心理健康，至今尚未形成一个统一的定义，从下面的论述看，可谓仁者见仁，智者见智。

《简明不列颠百科全书》对心理健康所下的定义是“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。”

1948年，第三届国际心理卫生大会对心理健康所下的定义是：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不矛盾的范围之内，将个人的心境发展到最佳状态。”

心理学家英格里希认为“心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在这种状态下，能作出良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥身心潜能。这乃是一种积极的丰富的状况，不只是免于心理疾病而已。”

社会学家波孟指出 “心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”

我国学者认为 “心理健康是以积极有效的心理活动，对当前和发展着的社会环境、自然环境以及自我内环境表现出良好适应的功能状态。”

综上所述，心理健康是指一种良好的心理状态，在这种状态下，认识活动、情绪反映、意志行为协调统一，人格保持相对稳定，并且能不断调整自己内部心理结构以达到与外界环境的平衡，充分发挥自身潜能、实现自我价值。

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温等，所以要区别心理是否健康也不那么容易。如果把心理健康比做白色，心理不健康比做黑色，那么，在白色和黑色之间存在着一个巨大的灰色区。灰色区是非器质性心理障碍的总和。要区分心理正常与异常尚无一个适用于任何人的任何情境的心理健康的标准，因为人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可能有突发性、暂时性的心理异常。事实上，心理绝对健康只是一种理想状态，绝大多数人或多或少都存在一些心理问题。这里所说的一个人有心理问题，并不等于这个人的心理就是不健康的，这正如一个人睡了一次懒觉，不能就此给他下一个懒惰的结论一样。心理健康与否，只反映某一段时间内的特定状态。一个人的心理健康状况会随着个人成长、环境变化以及是否讲究心理卫生而变化。假如不讲究心理卫生，心理问题就会增多，心理健康水平就会下降；反之，如果注意心理保健，减少心理问题，心理健康水平就会提高。处于灰色区的人，尤其是处于靠近黑色区的人，虽然没有明显的精神疾病与心理障碍，但无论如何应该归为一种心理的亚健康状态，常表现为注意力分散，情绪烦躁焦虑

自卑，学习和工作效率不高，缺乏生活目标与动力，常常感到生活无聊，提不起精神，人际关系差，常与人闹矛盾、有冲突等。

## （二）心理健康的标准

目前，心理健康判断的具体标准很多，还缺乏公认的标准。

我国学者王极盛认为，心理健康有六条标准：智力正常；情绪稳定而愉快；行为协调；反映适度；人际关系适应；心理特点和年龄相符。

郑日昌教授认为，学生心理健康标准有十条：认知功能良好；情感反应适度；意志品质健全；自我意识正确；个性结构完整；人际关系协调；社会适应良好；人生态度积极；行为规范化；活动与年龄相符。

人才学与心理咨询专家贺淑曼提出的六条心理健康特征是：智力正常；情绪正常；意志健全；有良好的自我意识；良好的人际关系；过有效的生活。

基于适应和发展是心理健康考察的立足点，我们把心理健康的标准列为七个方面：

第一，智力发展正常；第二，情感反应适度；第三，意志品质健全；第四，人格统一完整；第五，自我意识正确；第六，人际关系协调；第七，社会适应良好。前四个方面从心理学的体系出发，概括了心理现象的内容：心理过程（认识、情感、意志）与个性心理特征，可看做从个体心理方面考虑的心理健康标准；后三个方面侧重了对己、对人、对社会的全面认知与相互适应，可看做从社会心理方面考虑的心理健康标准。

第一，智力发展正常。

智力是人的感知力、记忆力、思维能力及操作能力的综合，是大脑活动的整体性功能表现。智力正常是人们正常生活、学习、工

作的最基本的心理条件，所以是心理健康的首要条件。人们常用智力测验中的智力商数（IQ）表示智力发展的水平。智商在 70 以下的为智力落后，在 130 以上为优异。心理健康的人应该智力发展正常，智商起码在 80 以上（见下表）。

智商的级别

| 智商        | 占人口的百分比 | 类别    |
|-----------|---------|-------|
| 130 以上    | 2.2     | 超常、卓绝 |
| 120 ~ 129 | 6.7     | 优秀    |
| 110 ~ 119 | 16.1    | 中上    |
| 100 ~ 109 | 50.1    | 中等    |
| 80 ~ 89   | 16.1    | 中下    |
| 70 ~ 79   | 6.7     | 临界迟钝  |
| 69 以下     | 2.2     | 智力缺陷  |

除智力基本正常以外，对心理健康的人还有进一步的要求，就是要具有正确的感知事物的能力，较强的逻辑思维能力，旺盛的创造力，能正确认识自我、他人和社会；积极适应环境做好认知上的充分准备。

第二，情感反映适度。

人的心理健康不仅受其认知的支配，更受其情绪的直接影响。积极情绪能提高活动水平，有利于身心健康；消极情绪则会降低活动水平，有害于身心健康。所以，我们把积极的情绪状态作为心理健康的一个重要标志。处于积极情绪状态中的健康心理，有四个明显的具体特征：从其态度上看，应是乐观、心境良好；从其神经机制的表现上看，应是情绪稳定、反应适度。

（1）情绪乐观，心境良好 心理健康的人乐观开朗，热爱生

活，积极向上，在一般情况下，总能保持满意的良好心境（一种微弱、平静而持久的愉快的情绪状态）。这并不是说，心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于是否产生消极情绪，而是消极情绪持续时间的长短，以及它在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人积极的情绪状态占优势，面对失败、疾病和死亡等因素他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

（2）情绪稳定，反应适度 情绪稳定表示出一个人神经中枢系统兴奋与抑制活动处于相对平衡状态，表现为情绪上的适度，如喜不狂、忧不绝，胜不骄、败不馁，也就是日常生活中常说的，保持一种“平常心”。

反应适度指的是情绪的反应强度能与客观情境相一致，比如“当喜则喜，当忧则忧”。心理健康的人决不会无缘无故地高兴和悲哀，也不会为一点小事而激动，或者一遇到问题就紧张。客观刺激与情绪反应之间失调，往往是心理异常的先兆。如果一个人对别人的一句无关痛痒的话就耿耿于怀，不是暴跳如雷就是闷闷不乐，甚至于日不思食，夜不能寐；或者对不可笑的事大笑不止，对不悲伤的事悲痛欲绝，都说明情绪反应不良。

第三，意志品质健全。

人的意志的主要品质有：自觉性、坚持性、自制性和果断性。这几种品质在心理健康的人身上表现出以下具体的特征：

（1）自立、自主 心理健康的人做事有目标、有计划，能够主动支配自己的行动，而且从不过分依赖他人和盲从他人，也不屈从于环境的压力。

（2）较强的挫折耐受力 心理健康的人在实现目标的过程中会

坚持不懈地克服困难，同时也能在失败时适时地改变或放弃原先的决定重新作出调整。他们能正确面对挫折情境，不断加强自己的承受能力。

(3) 良好的自制力 心理健康的人善于控制自己的行动，对自己的行为后果负责，较好地抑制激动和愤慨、暴怒等激情的爆发。既不任情也不怯懦。

(4) 果断 心理健康的人善于迅速地明辨是非，坚决地采取决定和执行决定，而不会优柔寡断。相反，心理不健康的人作出决定时犹豫不决，三心二意。作出决定后又畏缩不前，左顾右盼，迟迟不付诸行动，甚至行动开始后还犹犹豫豫。

#### 第四，人格统一完整。

健康人格的基本特点是过去、现在和将来应当是连续少变的。表现在人格的行为特征上就是行为的一贯性，行为与年龄特征相符以及行为方式与角色的一致。

(1) 行为的一贯性 心理健康的人的人格是统一的，只要了解一个人心理的某些特点，就可预见他在某些场合下将会如何行动。如果一个人的行为表现不一贯、不统一，则说明他的心理健康已有问题。如“双重人格”或“多重人格”就显示出行为表现相互矛盾的现象。

(2) 心理行为符合年龄特征 处于生命发展的不同年龄阶段的人，都有与之相对应的行为表现，从而形成不同年龄阶段的独特的心理行为模式即心理年龄。一个人的行为方式与其年龄特点相一致，也就是说心理特点符合实际年龄，就能认为其心理是健康的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，例如一个成年人常耍小孩子脾气，喜怒无常，好吵好闹，则是心理不正常的表现。

(3) 行为与其“角色”相一致 由于社会分工和职责不同,每个人会形成特定的行为方式。一个人的行为方式应当与其社会角色相一致,如父母抚养子女,学生尊师好学。如果一个人不能根据自己的角色来行动,就意味着心理可能有了不正常的变化。

#### 第五,自我意识正确。

自我意识正确提倡一种积极的自我观念,是对自我的正确认知。它包括了解自我与接纳自我。

(1) 了解自我 了解自我就是有自知之明,对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点,了解自己的能力、性格、爱好和情绪的特点,并据此来安排自己的生活与工作,不自傲也不自卑。而且,由于了解自我,他所制定的生活目标、自我期待会切合实际,不会对自己提出过高的期望。相反,一个不了解自我的人,目标超越现实,对自己要求过高而又达不到,为此自卑、自责、自怨,因而易陷入心理危机;或者狂妄自大,诿过于人,用嘲笑讽刺甚至攻击的手段,来消除受挫的紧张感。

(2) 悦纳自我 心理健康的人不仅了解自我而且还接纳自我,他总是努力发展自身的潜能,肯定自己。另一方面,对于自己无法弥补的缺陷,他能安然处之,特别是在不利的条件下,还能安慰自己。

一个人能了解自我,接纳自我,就能修正自我、完善自我。一个人没有自知力,其行为就会与社会发生偏差。

#### 第六,人际关系和谐。

衡量人际关系好坏,可以从两方面入手:一是人际交往的认知,相互认识和理解的程度;二是人际交往的情感,相互的态度、彼此间融洽的程度。由此可知,健康的人际关系应具备以下具体特点:

(1) 了解他人,理解他人 心理健康的人能客观地了解他人的认识和情感的需要,他人的个性、兴趣和品质,能看到并学习他人的优点,并善意地指出他人的错误。心理不健康的人并不想了解他人,只关心自己的私利,对别人的痛苦、欢乐、兴趣、爱好都漠不关心。

(2) 乐于接受他人,也愿意被他人接受 心理健康的人与人相处时,积极的态度总是多于消极的态度,例如他与人相处时,同情、友善、信任、欢欣、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。由于心理健康的人喜欢别人,接受别人,所以他在别人中间也总是受到欢迎的。

第七,社会适应良好。

社会适应良好表现在以下方面:了解现实,正视现实;对社会有责任心,怀有积极向上的人生目标;遵守社会规范;主动改造环境。

(1) 了解现实,正视现实 心理健康的人能够面对现实,接受现实。他们对周围事物和环境能作出客观的评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时,或责备社会环境对自己不公而怨天尤人。

(2) 对社会有责任心 心理健康的人对社会具有较强的责任心,热爱工作,在负责的工作中体验生活的充实以及自身存在的价值。而心理不健康的人缺乏责任心,常体验到生活的无奈和自身的无价值。

(3) 遵守社会规范 心理健康的人在一般情况下,愿意努力做出一定社会所认可的行为。

(4) 在有限范围内主动改造环境 心理健康的人会积极主动地去适应环境,而不是消极地适应环境。他们能够在正确认识的指导下,做出积极有效的行动,适当地改善周围条件。

心理健康的衡量,在不同的年龄阶段,有不同的要求。在中学这一特定的阶段,根据上述心理健康标准,我们来判断一个学生是否心理健康,可以从以下几个方面考察:

- (1) 进行正常的学习和生活,并保持在一定的能力水平上;
- (2) 情绪乐观稳定,心境处于轻松、愉快的状态之中;
- (3) 意志坚强,有一定的挫折耐受力;
- (4) 人格完整,与学生的角色身份相称;
- (5) 有自知之明,既能严格要求自己,也能接受自己;
- (6) 能与同学、老师保持良好的人际关系,与人为善,团结互助,热爱集体;
- (7) 有理想、有道德、守纪律,有积极良好的适应能力及对紧急事件的应变能力。

## 二、中学生的心理特点

### (一) 中学生的四大心理特点

中学阶段是一个人从童年走向成熟的过渡阶段。此时的人既有别于成人,但又非昔日幼稚的玩童,这一阶段经历了青春发育期的生理巨变,因而有着特殊的心理特点。以下几种最为普遍。

#### 1. 渴望孤独

早在婴儿期,个体很希望与别人在一起。个体的这种欲望在小学阶段的“伙伴年龄”达到了顶峰。到了青春期,情况则发生了很大的变化,出现离群索居的现象。他们常单独地在房间里打发时间,不愿意参加家庭活动或集体活动。