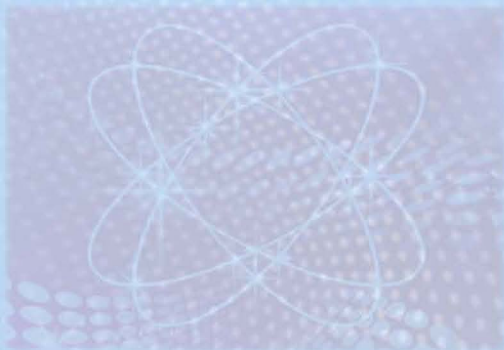


课本上学不到的知识

心理咨询站

任力雍/编



远方出版社

课本上学不到的知识

心理咨询站

任力雍/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询站/任力雍编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,2007.12

(课本上学不到的知识)

ISBN 978-7-80723-116-5

I.心… II.任… III.青少年—心理卫生—健康教育
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196109 号

课本上学不到的知识 心理咨询站

编 者	任力雍
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 1 月第 2 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
字 数	660 千
印 张	66
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-116-5
总 定 价	300.00 元(共 11 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

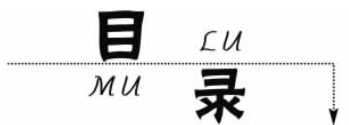
一个国家,一个民族的文明程度,发达程度,往往与文化教育成正比。建设有中国特色的社会主义,需要一大批高素质的各类人才。发展教育事业,把教育事业放到突出的战略地位,切实提高全民族的科学文化素质,为科技的发展、经济的振兴、社会的进步,培养合格的人才,是我国面临的重大而迫切的任务,也是我们中华民族自立于世界民族之林的首要问题。

教育是培养人的活动,现代教育是以现代生产和现代生活方式为基础,以现代科技和现代文化为背景,坚持与生产劳动相结合,以培养自主性发展的个人为目的的教育。现代社会发展需要现代教育培养的人必须具有创新精神和创新能力。当前,我们的教育理论和教育实践存在着种种弊端,其中之一是在培养人的过程中轻视了教育主体的自

主性发展,表现为实行整齐划一的模式化的教育,只重视知识的掌握,忽视创新精神、创新能力和个性发展的培养,造成学生被动地学习,动手与实践能力差,参与意识和参与能力不强等。自主学习是以教育主体自主性发展作为教育改革的起点和依据,对现行教育中不合理的观念、思维方式和行为方式进行根本性改造,力图实现教育理论和教育观念的变革。

《课本上学不到的知识》这套丛书以国家教育部关于开展素质教育的相关文件为指导,结合近几年尤其是2000年以来的最新科研成果,是一套专门为广大中小朋友们准备的开展自主性学习的课外读物。因编者水平有限,不足之处,敬请斧正。

编 者



心理问题浅析·····	(1)
心理健康的标准·····	(1)
心理冲突再析·····	(9)
心理健康自我调节 ·····	(24)
家庭篇 ·····	(29)
家庭影响孩子健康 ·····	(29)
案例分析 ·····	(33)
情绪篇 ·····	(57)
情绪与心理健康 ·····	(57)
案例分析 ·····	(63)
行为篇 ·····	(86)
找到行为背后的东西 ·····	(86)
案例分析 ·····	(87)
交往篇·····	(102)
交往不佳的原因·····	(102)



课本上学不到的知识

kèběn•shang xué bù dào de zhī•shi

案例分析·····	(105)
学习篇·····	(131)
学习心理的根源·····	(131)
案例分析·····	(140)

心理问题浅析

心理健康的标准

社会昌达,文明演进,人们在创造丰富的物质财富的同时,也在不断丰富自己的精神家园。人类的文明与进步,归根结底反映于物质的繁荣和心灵的昌明。“身外之物”的创造与享用,“自体之心”的建设和发展,是现代社会人们追求美好人生的两个重要标志。然而,物质的繁荣与心灵的昌明并不总成正比,这也许正是人性可悲的一面。精心呵护的心灵家园时常遭受各种冲击与践踏,每个人独有的那一片天空也并不总是晴空旭日。尽管如此,人们对于幸福人生和崇高境界的追求却从未停息,这也正是人性积极的一面。像关注自己的身体健康一样关注自己的心理健康,这





已成为现代人的一个生活信条。那么,怎样才算心理健康,它的标志和标准有哪些?

应该说,心理健康的标准如同身体健康的标准一样,是一个发展的概念。同时,它又和一定的社会文化、风俗习惯密切相关。我们首先来介绍一种大众认可的心理健康的10条标志:

1. 对自己有信心,对人生、前途抱有希望。
2. 关心家庭,喜欢亲近的人。
3. 热爱自己的工作,满意自己的成就。
4. 保持广泛的兴趣与活动。
5. 能发挥自己的潜在优点,也能利用机会。
6. 知道自己的短处,也愿意接受他人的帮助。
7. 能经受失败、挫折的考验,愿意面对现实、正视困难。
8. 能适应环境的变化。
9. 能不断充实自己,促进自我成长与成熟。
10. 懂得珍惜人生,使自己的生活会过得更有意义。

美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有4种特质:

1. 积极的自我观念:能悦纳自己,接受自己,也能为他人所悦纳,能体验到自己存在的价值,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战,尽管有时也可能会觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱。但是肯定的积极的自我观念总是占优势的。

2. 恰当地认同他人:能认可别人的存在和重要性,即能认同别人而不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的,能和别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,仍保持着自我的独立性。

3. 面对和接受现实:能面对和接受现实,而不论其是好是坏或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。能够多方面寻求信息,善于倾听不同的意见,正确地把握事实的真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

4. 主观经验丰富,可供利用:能对自己、周围的事物、人物及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨,在自己的主观经验世界里,储存着各种可资利用的信息、知识和技能,并





能随时提取使用。善于发现和利用自己的长处和优点,同时也能借鉴和学习别人的长处、优点,以此来解决自身所遇到的问题,从而增进自己行为的有效性,并且不断丰富自己的经验、知识库。

著名心理学家马斯洛和密特尔曼也曾提出过人的心理是否健康的 10 条标准:

1. 是否有充分的安全感。
2. 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
3. 自己的生活理想和目标是否切合实际。
4. 能否与周围环境事物保持良好的接触。
5. 能否保持自身人格的完整与和谐。
6. 是否具备从经验中学习的能力。
7. 能否保持适当和良好的人际关系。
8. 能否适度地表达和控制自己的情绪。
9. 能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
10. 能否在社会规范的范围内,适应地满足个人的基本

需求。

国内的学者王登峰等根据各方面的研究结果,归纳总结,较为详细地提出了有关心理健康的几条指标:

1. 了解自我,悦纳自我。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的,同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是,就总是和自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。

2. 接受他人,善与人处。

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接





受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。他能
为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和
交往。人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐
群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思
之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、
友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏
惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较
充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与
周围的环境和人们格格不入。

3. 热爱生活,乐于工作。

心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生
活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自
己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,
把工作看作是乐趣而不是负担。他能把工作的过程中积累
的各种有用的信息、知识和技能存贮起来,便于随时提取使
用,以解决可能遇到的新问题,能够克服各种困难,使自己
的行为更有效率,工作更有成效。

4. 面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实。对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,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,他对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,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,因而无法适应现实环境。

5. 能协调与控制情绪,心境良好。

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。





6. 人格和谐完整。

心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,人格即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

7. 智力正常。

智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。

8. 心理行为符合年龄特征。

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

以上列举了一些学者提出的心理健康的评判标准和尺

度,一般说来,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性,也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且和环境和谐地相处。

他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己。他们也会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。

心理冲突再析

人生在世,不如意事常八九,心理的矛盾和冲突在所难免,关键在于如何应付和处理。然而生活中常常有一部分人,陷入严重的心理冲突而不能自拔,不仅自身感到精神上极为痛苦,而且妨害人际关系,降低工作、学习效率,降低生活质量,影响人的社会功能,而且相当长的时间无法摆脱,





有时还会衍生出各种各样的变形表现。这些已经不同于大多数人日常生活中经常发生的心理冲突,仅仅依靠患者自身的努力或者亲戚朋友的帮助往往不能奏效。求助于心理咨询者,寻求专业的指导、帮助和治疗,是解决这一问题的良策。

心理冲突的表现形式很多,在临床上最常见的,是神经症性的心理冲突。神经症像感冒、发烧一样,在人群中有一定的发病率。它的分型有焦虑症、抑郁性神经症、恐怖症、强迫症、疑病症、神经衰弱、不典型神经症,有的把癔病也当作神经症的一种。神经症是心理咨询的最适宜症状,在实践当中,心理咨询的来访者中占最大比例的也是各种神经症的患者。这里不分型探讨各种神经症的表现,只谈一下神经症性心理冲突一些共同的表现形式。

1. 感到自己的思想、情绪或行为失控,同时又想极力控制住。

这是许多神经症者共有的体验,也是成为他们苦恼的主要原因。例如,学生在考试前的紧张复习阶段,突然感到自己老走神,脑子里总是胡思乱想,联想一些与复习内容无