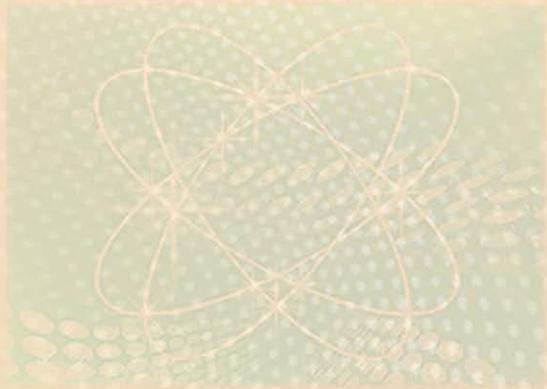


中小學生綜合實踐活動 (5)

# 心理健康及養護

肖平 秦遜玉 / 編



遠方出版社

中 小 学 生 综 合 实 践 活 动 5

# 心理健康及养护

肖平 秦逊玉/编

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康及养护/肖平,秦逊玉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2007.7

(中小学生综合实践活动)

ISBN 978-7-80595-869-9

I. 心… II. ①肖…②秦… III. 心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105724 号

中小学生综合实践活动

## 心理健康及养护

- 
- 编 者 肖 平 秦逊玉  
责任编辑 任力伟 奇铁英  
封面设计 朱志辉  
出版发行 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
(电话 0471-4919981 邮编 010010)  
经 销 新华书店  
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 140  
字 数 2800 千  
版 次 2007 年 7 月第 2 版  
印 次 2009 年 3 月第 2 次印刷  
印 数 3000  
书 号 ISBN 978-7-80595-869-9  
总 定 价 700.00 元(共 30 册)
- 

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

## 再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来,得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐,我们借鉴了最新的学术成果,对该丛书进行了修订完善,并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上,添加了许多清晰直观的图片,使其达到图文并茂的效果。此外,对书的内容也做了合理的修改,使书的内容更适合读者的需要。例如,在《生活小实验》一书中,删掉了一些操作性不强的内容;在《挫折分析及应对》一书中,增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略;在《超越自我》一书中,对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子,其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外,该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯,进行了适当修改,希望能给读者更大的帮助。

限于水平,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

编 者

# 前 言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端,帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容,注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为传统的传统学习方式构成了巨大的冲击,也影响着学生的生活方式,对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此,探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响,影响程度如何,怎样正确引导、兴利除弊,逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式,是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小学生学习综合实践活动》针对当前学校教育实际情况,参考大量资料编写而成,本书以爱党、爱国、爱民为出发点,结合实践活动,为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅,须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时,能积极参与社会实践活动,以逐步增强自己的能力,发挥自己的才干,为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共 30 本,内容丰富,知识面广,适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限,不足之处,望请斧正。

**编 者**



一	心理健康概述 .....	1
	(一)心理健康的定义 .....	1
	(二)心理素质是人的素质结构的核心因素 .....	3
	(三)心理素质的结构——功能模型 .....	8
	(四)什么是健康和心理健康 .....	10
	(五)心理健康的原则与判定 .....	12
	(六)健康心理七特征 .....	15
	(七)怎样才算情绪健康的人 .....	17
	(八)心理健康的表现形式 .....	19
	(九)心理健康与心理卫生 .....	24
	(十)心理健康的标准 .....	26
二	心理健康分析 .....	32
	(一)鉴别学生心理健康的概括化标准 .....	32
	(二)学生心理素质的培养 .....	35
	(三)培养健康心理品质的五点建议 .....	40
	(四)“小儿郎”也有心理问题 .....	41
	(五)青少年心理状况不容乐观 .....	43
	(六)跨世纪的课题——关注心理健康 .....	44

	(七)要客观评价学生心理素质 .....	47
	(八)心理疾患探因 .....	50
	(九)心理教育,请进校园.....	53
	(十)培养学生成功心理品质 .....	57
三	心理健康养护 .....	60
	(一)怎样培养孩子具有良好的性格 .....	60
	(二)怎样帮助孩子克服压抑心理 .....	62
	(三)学生心理健康的严峻现状 .....	64
	(四)被忽略的人群 .....	67
	(五)从小培养健康的心理素质 .....	69
	(六)心理健康教育实验 .....	71
	(七)教会学生正确对待压力 .....	75
	(八)引导学生走出心理误区 .....	78
	(九)常与父亲相处的孩子智商高 .....	81
	(十)假如这样运用你的大脑 .....	83
	(十一)不公平感的自我调节 .....	86
	(十二)疏导“中等生”心理障碍的若干尝试 .....	87
四	常见问题 .....	91
	(一)学生常见的一般心理问题 .....	91
	(二)学生常见的身心疾病 .....	93
	(三)学生常见的心理疾病 .....	95
	(四)学生常见的心理障碍.....	101
	(五)智力发展问题.....	108
	(六)性格发展问题.....	111
	(七)品德发展问题.....	113
	(八)学生最佳的学习心理.....	116

# 一 心理健康概述

## （一）心理健康的定义

有关心理健康的定义，一直是个有争议的问题。目前，仍没有一个获得公认的准确定义。有的认为，心理健康就是指人的心理功能正常，无心理症状，这是大部分的临床医生所乐意采用的定义。在他们看来，不健康的反义词既然是健康，那么最直接了当的心理健康定义就是没有症状的心理状态。这种看法有些偏于狭隘、消极。现在不少学者认为，心理健康乃是一种最佳功能状态，在这种状态下，人不仅是免于心理疾病而已，而且是具有丰富的生命活力，能充分发挥自身的潜能。有些心理学家按统计学的观点给心理健康下定义，他们采用统计学上常态分布的概念，取得某心质的平均值作为区分健康与不健康的标准。即认为健康的心理就是一种平均状态，偏离了心质平均值便为不健康者。这种观点虽比较客观、具体，但容易把健康与不健康的问题绝对化。因为心理健康是一个相对的概念，健康与不健康之间并没有明确的数量界限。有的社会工作

1

心理  
健康  
及  
养  
护

## xin li jian kang ji yang hu

者则按个人行为是否符合社会规范来划分健康与不健康，认为心理健康就是合乎某一水准的社会行为，这种行为一方面能为社会接受，另一方面能给本身带来快乐。这种观点虽符合一般常识，但因为不同的社会制度、文化背景，其所要求的行为社会标准不同，即使同一社会文化背景，不同地区、社会阶层，衡量行为的标准也不尽相同，所以也不能作为普遍原则应用。现在较多的人以个体能否适应环境作为划分健康与不健康的标准，若一个人对环境适应良好，此人的心理便是健康的，否则不健康。这种观点有较多的合理性，但适应良好和心理健康在含意上仍有一些不同。

2



上述定义在其涵盖方面和揭示心理健康的本质方面虽都有一定的局限性，但他们各自从不同的角度，以不同的尺度，对心理健康作出界定，对我们进一步理解心理健康有一定帮助。

综合国内外学术的论述，我们认为，心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态，并在与不断变化的外界环境的相互作用中，能不断调整自己的内部心理结构，达到与环境的平衡与协调，并在其中渐次提高心理发展水平，完善人格特质。这一定义表明，心理健康是一种良好的功能状态，它体现在个体与环境积极互动时的行为上，也包含着相对稳定并处于动态发展和完善中的人格特质上。这两者又是辩证统一的，体现在个体与环境相互的行为正是个体其内在心理特质所使然，而个体在不断适应和作用环境中，又发展、完善了个体的人格特质。

由于人的心理内容极其丰富，心理结构极其复杂，上述定义也难以涵盖心理健康的涵义，而且由于心理健康又是一种极为复杂的动态过程，不仅因个体不同的年龄阶段，其具体内容不同，不同的历史时期、不同的文化传统，对健康的理解和要求也各不相同。要准确地揭示心理健康的本质，还需要作进一步深入研究。

摘自《学生心理健康教育》

## （二）心理素质是人的素质结构的 核心因素

人的素质是一个蕴含着先天与后天、生理、心理和社会诸多因

xin li jian kang ji yang hu

素交互作用的复杂的动态结构系统。人的素质的本质特征最基本的有四点：一是整体性，也就是人的素质是由居于不同层次，具有不同功能水平的各部分素质，通过一定的联系结构方式，既相对独立，又相互制约，发挥协同作用的结果。二是主体性，是指人在认识与改造客观世界和主观世界的交互作用过程中，所表现出的主体的自觉、自主的积极主动性和独特创造性，它的核心内容和内在标志是人在和客观环境相互作用中，在正确的价值观导向下所形成的积极健康的自我意识和发展水平。三是稳定性，是指人在一定的发展阶段，在各种不同情境中所表现出的内在的相对稳定的特质和发展的趋势。四是社会性，即人的素质总是以一定社会的价值标准为尺度，并为一定社会政治、经济、文化的水平所制约。

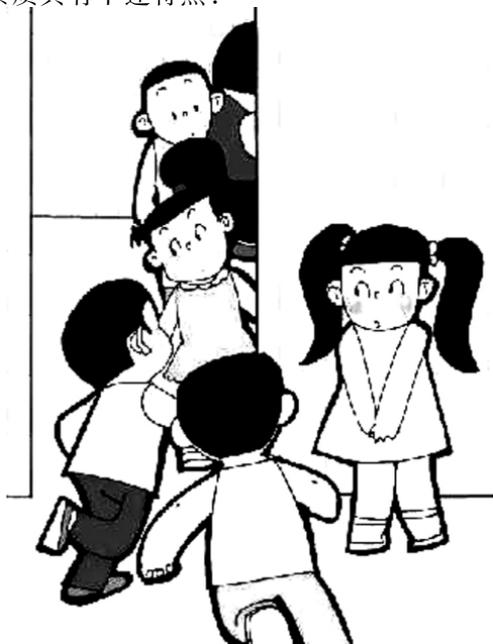
鉴于辩证唯物主义把人看作是自然、心理和社会统一体的观点，我们可以把人的素质划分为三个不同层次和水平的亚结构：一是社会文化素质，包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质；二是心理素质，包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智力方面的素质；三是自然生理素质，包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次，它们相互作用和渗透，共同构成了人的素质的有机整体，相互制约或相互促进着人的整体素质的发挥和提高。其中心理素质居于社会文化素质和生理素质之间，是个

体遗传和社会环境影响、教育要求相互作用在人的主体内部的沉淀，同时，又是人的主体性格结构的核心成分，推动、促进着人的整体素质的发展、提高和优化。因此，人的自然遗传素质和身心潜能开发、实现的程度，以及社会文化历史经验在人的身心结构中内化、积淀的程度，都可以从人的心理素质水平上得到综合反映。如果说社会文化素质是人的功能性素质的话，那么心理素质则是一种能动的结构性素质。前苏联著名的心理学家列昂捷夫在《活动·意识·个性》一书中指出：“我们很容易地将对人的研究划分出不同的水平：生物的水平，在这一水平上人是一个肉体的自然生物；心理的水平，这时人是一个生机活泼的主体；最后一个是社会的水平，此时他表现为一个实现客观的社会关系、社会历史过程的人，这些水平的存在，就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内部关系。”正是在这一意义上，我们认为，心理素质是人的素质结构的核心因素，是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展主体自身的内部根据。因此，心理素质是：以人的自我意识发展为核心，由积极的与发展相统一的价值观所导向的，包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。根据著名心理学家维果茨基关于心理机能的理论，心理素质实际上是指人的心理机能的发展水平。它包括两个层次，即主要受人自身发展制约的低级心理机能，如感觉、知觉、不随意注意、形象记忆、直观动作

## xin li jian kang ji yang hu

思维、情绪、好奇心、冲动性意志等，以及主要受社会主义制约的，通过活动和交往所形成的高级心理机能，如随意注意、逻辑记忆、抽象思维、高级情感（理智感、道德感、美感）、预见性意志，其最高层次是形成完整的高级心理机能的自我调节系统，即自我意识的健康发展和个体心理品质的形成。这两个层次的心理机能又相互制约、相互促进、相互渗透，人的高级心理机能的发展促使心理潜能的开发、利用，而人的低级心理机能的控制、利用、开发，又能极大地促进人的整体素质的提高。

心理素质具有下述特点：



### 1. 能动性

人在和外部环境的交互作用中，尤其是在教育影响下形成的兴趣、需要、动机、情感、理想、信念等心理素质，构成了人进一步认识和改造客观世界和主观世界的内部动力机制，并在自我意识的调控、导向下，不断发展和充分发挥出人的潜在能力，推动人的整体素质的提高。

### 2. 中介性

心理素质居于素质结构的中间层次，既是个体遗传素质和社会环境、教育影响交互作用在人主体内部的积淀，同时，主体已有的心理素质又中介着社会文化经验的内化和自然生理素质的充分发展。因为人的各种社会主义素质的形成必须建立在人的相应的心理素质基础之上，只有通过形成新的相应的心理素质而内化、扎根。

### 3. 稳定性

人的心理素质一经形成便具有相对的稳定性。在人的素质结构中，心理素质与社会文化素质相比具有更大稳定性。虽然，人的心理素质也是随着环境、身体等因素的变化而不断发展变化的，但其稳定性是内在的和相对的。

### 4. 独特性

由于每个人先天的禀赋和各自生活环境、接受的教育、参与的活动各不相同，因而在此基础上发展起来的个体素质也各不相同，表现出个体之间的差异性和独特性。而这种独特性又

## xin li jian kang ji yang hu

主要集中地表现在每个人的心理素质上。发展人的个性，一定意义上说，主要是指发展和发挥每个人的心理素质上的独特性和创造性。

正是人的心理素质的能动性、独特性、中介性、稳定性铸成了人的素质的主体性、整体性、稳定性、社会性，而成为素质结构中的核心因素。

摘自《心理素质教育概述》

### （三）心理素质的结构——功能模型

心理素质是素质教育实验研究中提出的一个新概念。然而，对于其内涵的释义和解说却说法不一。我们从心理素质的层次、因素及过程几个方面作出规范，构建心理素质的结构——功能模型，为素质教育实验设计提供一种假说和方法。

心理素质作为现代心理学的一个新概念，立足于现代素质论的心身观。现代素质论的研究表明，身心关系——也就是心理与素质的关系，本质上是一个体与用、质与能、结构与功能的关系。即素质是心理现象的本质和主体，而心理则是素质的机能和运动形式，心理不仅是对象世界的反映，也是素质的结构、功能和发展水平的信息映象。参照自组织理论的理想化方法，可以把心理素质定义为一个物质性的身心结构素质（主要是脑、神经系统、感觉器官、运动器官等身心组织）、功能性的身心潜能