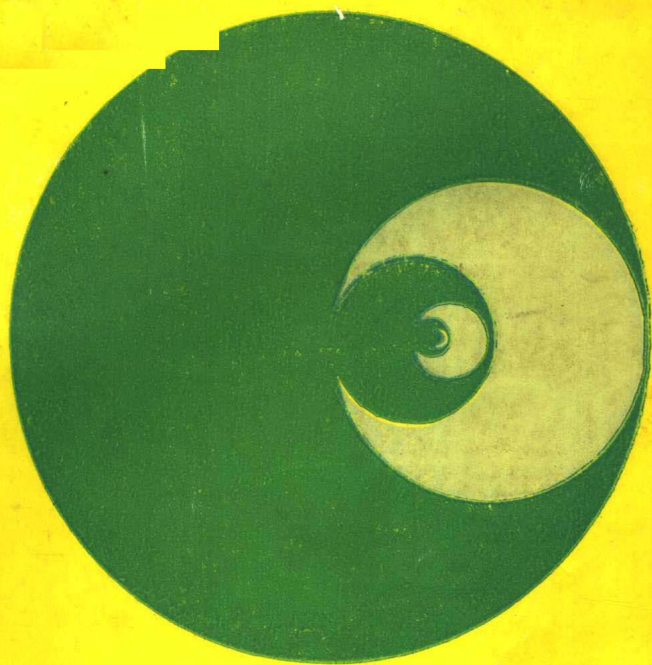


中学生心理新世界

程 甫 陈传锋 编著



东高等教育出版社

中学生心理新世界

程 甫 陈传锋 编著

广东高等教育出版社

中学生心理新世界

程 甫 陈传锋 编 著

•

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

787×1092毫米32开本 7印张 字数153千

1989年12月第1版 1990年1月第1次印刷

印数1——5000册

ISBN7-5361-0459-6/B·15

定价：3.20元

序

林崇德

中学阶段，是人的一生中最关键而有特色的时期，是人一生中的黄金时代的开端。中学生，处于青春发育期或青少年期，身心都在迅速地、茁壮地成长，他们正呈现出急剧地发展、变化和成熟的趋势。整个社会都在关注着这年轻一代，激励他们蓬勃的朝气，让他们永远迸发出智慧的光芒，并期待他们那奔放的热情，使他们永远纯朴、向上，成为四化建设的有用人才。这是民族的寄托、国家的希望、时代的要求。为培养中学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，我们的教育改革正走向深入。在深化教育改革中，普及心理学，特别是中学生心理学的知识，应当看作是一个重要的课题。陈传锋、程甫二同志的《中学生心理新世界》的出版，正是针对上述课题，为深化教育改革作出的一个可喜的贡献。

《中学生心理新世界》，从中学生成长的主要方面，较系统地论述了有关中学生认知发展、能力训练、人际交往、品格陶冶、职业指导、心理卫生等心理学的知识，科学地展示了中学生心灵世界的内在的和外表的、现实的和向往的特征。本书体现了“新”和“实”的两个特点。所谓新，主要指书中有新观点、新内容、新材料，即有一定的创新的意识和构思，它是一本创新的作品；所谓实，主要指作者知

识扎实、资料翔实、分析实在、联系实际，即有求实的意图和设计，它是一本有一定实用价值的作品。因此，本书值得中学生的教师、家长、自己、以及社会上一切对中学生成长的关心者阅读。

我多次主张，应该将对中学生的教育工作看成是一项全社会的工作，应该提高中学生社会需要的水平，并从他们的实际出发来对他们进行合理而良好的教育；应该抓好中学生心理由量变到质变转化的过程；应该按照中学生的年龄特征和个别差异来有的放矢的教育。本书的作者，出自对中学生的热爱，对上述问题作了较精辟论述，这无论是对中学生的学校教育、家庭教育和社会教育，还是中学生本身的自我教育，都是有意义的，我相信广大读者是会喜欢阅读的。

当然，这本书还存在缺点，为此，我希望本书作者能够广泛听取多方面的意见，进一步加强中学生心理的研究，为我国基础教育作出更大贡献。

1990年春节于北京师范大学

前 言

人生有许多转折期，但最重要的莫过于中学阶段了。中学生正处于人生“第二断乳期”，他们不仅体验着身心的急剧变化，而且面临着升学或就业的现实。尤其是当今的中学生，他们处于改革的年代，目睹社会现实的大变化，他们会想些什么呢？作为教育工作者，如何引导他们顺利地度过“断乳期”、健康地走向生活？身为中学生家长，又怎样了解孩子的心理，尽到“父之教”责任呢？作为中学生，自己内心世界如何？我们觉得：应该摸透中学生的心理世界。这就是我们编著这本书的目的所在。

编著此书，我们力图有新意。在内容上，我们抓住了中学生面临的最现实的问题，如早恋、考试焦虑等。在结构上，我们采取了专题性的编排方式，各章既能彼此独立，又不失其整体性。为了避免老调重谈，对于涉及到普通心理学中的概念和发展心理学中的一些基本问题，我们都尽量避免赘述。当然，这仅仅是一种尝试。由于作者手头积累的中学生心理研究资料尚不够全面，进行这方面研究尚待深透，尽管作了最大努力，书中仍不免有不足之处，恳望前辈、同行和广大读者批评指正。

本书由程甫和陈传锋同志合编。第一、二、六、八、十、十一章由程甫执笔；第三、四、五、七、九、十二章由陈传锋执笔。

北京师范大学林崇德教授对本书的编写给予了亲切指导，在百忙之中审阅并作序；郑日昌副教授对我们的编写工

作也给予了极大关心，并为我们提供宝贵资料。谨此，对两位前辈表示敬意和感谢。书中参考了国内同行的研究资料，引用国内外有关的一些研究成果；雷州师专教育学、心理学教研室沈晓良主任和江西教育学院教育系副主任李淑华同志对我们的编写工作也给予了极大支持并提供方便，在此一并表示感谢。

编 者

1989年1月

目 录

第一章 日常心理卫生	(1)
一、心理健康概述.....	(1)
什么是心理健康.....	(1)
心理健康与身体健康的关系.....	(2)
中学生心理健康的标准.....	(5)
二、中学生常见的几种异常行为.....	(8)
日梦.....	(8)
吸烟.....	(12)
饮食失调.....	(16)
第二章 早恋	(19)
一、什么是早恋.....	(19)
二、中学生早恋原因.....	(20)
生理和心理因素.....	(20)
社会因素.....	(21)
学校教育不当.....	(22)
三、中学生早恋的特点.....	(23)
年龄偏小.....	(23)
感情肤浅, 变化无常.....	(23)
认识模糊, 带有盲动性.....	(24)
交往形式简单.....	(24)
神秘、压抑、向往.....	(24)
四、对中学生早恋的态度.....	(25)

早恋弊多利少——不可取.....	(25)
引导男女生之间的正常交往.....	(27)
加强性教育.....	(28)
第三章 性角色	(31)
一、中学生性角色研究概述.....	(31)
二、中学生性角色发展特点.....	(34)
三、与性角色发展相应的变化.....	(36)
性角色发展与心理变化.....	(37)
性角色发展与行为变化.....	(40)
第四章 社会行为的心理调节技术	(43)
一、社会行为的组成成分.....	(43)
非言语交往.....	(43)
言语交往——谈话.....	(43)
报偿.....	(43)
获得他人的角色.....	(44)
自我表现.....	(44)
二、中学生社会行为的特点.....	(45)
社会交往的特点.....	(45)
朋友关系.....	(48)
异性交往.....	(51)
同父母的关系.....	(52)
三、增进人际关系的途径.....	(56)
自重、自爱，保持自身人格的完整性.....	(57)
多和别人沟通意见.....	(57)
待人要诚恳，忌虚伪做作.....	(57)
尊重别人，关心别人.....	(58)

受人滴水之恩，当以涌泉相报·····	(58)
第五章 考试焦虑与调适 ·····	(59)
一、什么是考试焦虑·····	(60)
二、影响焦虑的因素·····	(62)
焦虑的神经生理机制·····	(62)
个体状态与焦虑·····	(63)
环境对焦虑的影响·····	(63)
三、焦虑对考试的影响·····	(64)
四、如何克服考试焦虑·····	(66)
向消极的自我陈述挑战·····	(66)
放松训练·····	(68)
要注意考前的作息卫生·····	(71)
第六章 应试取胜技巧 ·····	(72)
一、如何准备应试·····	(72)
提高学习效率·····	(72)
临考前的准备·····	(75)
二、应试技巧·····	(77)
了解试题类型及其要求·····	(77)
答题要则·····	(83)
第七章 职业指导 ·····	(86)
一、什么是职业指导·····	(86)
二、职业指导的有关理论·····	(87)
发展的理论·····	(87)
社会学的理论·····	(89)
决策理论·····	(90)

需要理论.....	(91)
三、职业选择及其类型.....	(93)
四、中学生的职业定向.....	(94)
定向的标准.....	(94)
定向的困难和希望得到的帮助.....	(96)
五、了解自己,计划未来.....	(97)
职业兴趣的测定.....	(98)
职业能力倾向的评定.....	(112)
六、就业的准备.....	(123)
了解自己.....	(123)
找一个导师.....	(124)
要了解自己工作的性质.....	(125)
运用集体思考方式解决问题.....	(125)
不妨具备一些小小的技巧.....	(125)
如何写履历表.....	(126)
面试时要诚恳.....	(126)
第八章 个性和情绪.....	(127)
一、中学生的自我概念.....	(127)
什么是自我概念.....	(127)
自我概念的内容.....	(128)
自我概念的稳定性.....	(129)
二、中学生的自我评价.....	(130)
中学生自我评价的特点.....	(130)
影响自我评价发展的因素.....	(131)
三、紧张刺激和中学生的应付方式.....	(133)
紧张刺激.....	(133)
应激状态.....	(135)

应付方式·····	(136)
四、中学生的情绪发展·····	(137)
中学生主要的情绪体验·····	(137)
中学生表情认知的发展·····	(141)
第九章 自我中心主义 ·····	(142)
一、自我中心主义的特点·····	(142)
二、对艾尔金德观点的质疑·····	(144)
三、角色——获得发展的阶段·····	(146)
四、中学生自我中心主义新探·····	(149)
第十章 认知发展 ·····	(153)
一、中学生的思维发展·····	(153)
思维的新变化·····	(153)
形式运算的特点·····	(155)
创造性思维的特点·····	(159)
二、中学生的社会认知·····	(161)
对于别人是否喜欢自己的判断·····	(162)
在人际关系中的地位与其对人际关 系的认知·····	(163)
第十一章 价值和态度 ·····	(166)
一、价值和态度研究概述·····	(166)
关于态度和价值研究的历史概况·····	(166)
态度、价值与行为之间的关系·····	(167)
价值和态度的测量·····	(169)
二、中学生的价值和态度·····	(170)
中学生的价值·····	(170)

中学生的态度.....	(174)
第十二章 青少年的违法犯罪.....	(176)
一、我国青少年的违法犯罪和预防.....	(176)
青少年违法犯罪概述.....	(176)
违法犯罪青少年的特征.....	(178)
青少年犯罪的预测和预防.....	(182)
二、美国关于青少年过失行为的研究.....	(186)
过失行为的定义.....	(186)
青少年过失行为的特点.....	(187)
影响过失行为产生的因素.....	(191)

第一章 日常心理卫生

处于青春发育期的中学生约占全国人口的1/5，大约有2亿左右。他们是祖国的未来，不但应有健康的体魄，还应有健全的精神。保持身体健康要注意生理卫生，保持精神健全则要注意心理卫生。据报导，美国有1/10的人口患有各种心理疾病。根据美国国家心理研究所极为保守的统计，1966年全美国18岁以下的儿童和青少年，约有140万人需要接受心理治疗，但实际获得治疗者不及40万人。我国虽然没有这方面的确切统计数字，但对学校或社会生活适应不良的青少年也是相当多的。据上海部分调查统计资料表明，约有10~20%的青少年存在程度不等的心理缺陷，表现为性格、情绪和行为的偏异，其共同的后果是社会适应不良、影响学习或诱发心理疾病，甚至无法继续上学。因此，对于已经患了心理疾病的学生要抓紧进行心理治疗，帮助他们早日恢复心理健康，与此同时，更要重视中学生的心理健康的保健工作，及早预防各种心理病态及不良行为的发生，保证他们健康地迈进生活。

一、心理健康概述

什么是心理健康

了解心理健康，首先要搞清楚什么是健康。对于健康，传统的看法是：无病即健康。这里的“病”一般指身体疾病，而忽略了心理的方面，这样对于健康的理解是不全面的。

现代国际上提倡“全面健康”的新观点。根据世界卫生组织（WHO）的定义：健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病。

上述定义包括组成健康的三个重要条件：一是无身体疾病；二是无心理疾病；三是具有社会适应能力。因此，概而言之，一个人“全面健康”就是指躯体健康和心理健康有机组合的统一体，互为因果，缺一不可。

什么是心理健康呢？至今心理学界还没有统一的说法。现举两种说法如下：

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主体在这种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”

“心理健康是指人在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而愉快的情绪、高尚的情操、坚定的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。”

综合各家所见，心理健康应包括以下几层意思：第一，心理健康是指较长一段时间内的持续心理状态，而不是暂时的。第二，心理健康是个体应有的心理状态，反映社会对个体心理的起码要求，而不是最高的心理境界，就象身体的健康并不是身体的健美一样。第三，心理健康是个体在适应社会生活方面表现出来的正常的和谐的精神状态，包括自身知觉明确、能正视自己的生理与心理特质、情绪稳定、乐观、有生活目标、乐意和胜任工作、人际关系和谐，等等。

心理健康与身体健康的关系

心理健康与身体健康关系密切，互相依存，互相促进。身体健康是心理健康的前提，而心理健康是身体健康的条件和动力。

人们都知道，人的心理活动和体内生理活动是相互影

响、相互制约、相互转化、紧密联系的。体内的生理变化固然能影响人的心理活动；而心理的变化同样也会影响到体内的各种生理活动，尤其是情绪变化，更是直接的，不良的情绪状态甚至会给人的身体健康带来难以估量的后果。因此，讲究心理卫生，保持情绪的稳定和平衡，养成良好的行为习惯，塑造积极适宜的人格特征，就成为人们保持身心健康的重要问题。

俄国生理学家巴甫洛夫曾经指出：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，都会给各种疾病大开方便之门。”国外医学科学的研究发现：一切对人不利的影响中最能使人短命、夭折的就是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、贪求、怯懦、妒忌。而哮喘、月经失调和癌症等许多疾病的发生无不与心理因素有着密切的联系。美国有位医生对本世纪40年代初在哈佛大学念过书的204名男学生进行了比较研究，结果发现：在事业上有成就，婚姻美满而感到心情舒畅的59人中，在21岁到59岁这38年中间，仅有2人患了慢性病，而在身处逆境、感到精神压力颇重的48人当中，有18人得了重病，而且比较多的人死在50岁前后。根据70年代美国的统计资料，每4个美国人中就有1人一生中因为心理原因引起生理方面的疾病；每12人中有1人因心理障碍住院；每22人当中有1人患比较严重的心理疾病。可见，心理健康和身体健康有着密切的关系，没有心理健康就更是谈不上身体健康。

关于心理卫生和身体健康的关系，我国古代医学早有研究。如《内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”说明了注意心理卫生就不容易患病。唐代“医圣”孙思邈在《千金方》一书中说：“嵇康曰：养生有五难，名不去为一难，喜怒不去为二难，声色不去为三难，滋味不

绝为四难，神虚精散为五难。”揭示了清心寡欲、不图名利、调节七情为养生要旨。我国清代被誉为“一代文星兼福星”的长寿作家袁牧，享年87岁。据《随园全集》中记载，他的长寿秘诀是，对自己的情绪能控制自如，做到坦然自若，不过分地喜怒、悲哀、忧愁、思虑，而是始终保持着乐观稳定的情绪。又如，在1982年我国第三次人口普查中湖南省人口普查办公室1983年初公布资料记载：本省82名百岁以上的长寿老人，大多数耳聪目明、头脑清醒、精神饱满，生活仍能自理。其中有的还能挥锤打铁、下地劳动、上山砍柴，有的能穿针引线、缝补衣物、照料小孩、提水做饭。这些老寿星为什么如此高寿，又有如此健康的身体呢？据调查发现，很重要的一条就是注意了心理卫生。他们大多数心胸开阔、性情温和、遇事想得开、少忧愁、和邻里相处不争吵、和气而诚实、精神愉快、心理很健康。

心理健康对身体健康的影响，在中学生身上也很明显。有些中学生，在考场上常常出现各种不适感，如头晕、胃痛、心悸、身体和四肢不由自主的颤抖，个别女生突然腹痛或月经失调等，这就是由于考试中情绪高度紧张所致。可见，中学生的身体健康与心理健康关系密切，健康的身体寓于健康的心理之中；如果学生的心理长期处于不健全状态，那么身体的异常和疾病就会发生。因此，只有在具备健全的心理健康条件下，才能保证人体处于心身功能协调稳定的全面健康状态，才能保持旺盛的生命力，适应现代繁杂多变的社会生活，高效能地完成学习任务。心理健康又是人类智力发展和大脑功能健全的重要标志，也是确立正确人生观，使个性化与社会化协调平衡发展的基础。由此可见，心理健康意义重大，不可轻视。