

根据教育部中等职业学校德育课程教学新大纲编写
中等职业教育德育课程系列规划教材

心理健康

主 编 张 姝
副主编 吴玉婷 罗生全

XINLI JIANKANG



电子科技大学出版社

根据教育部中等职业学校德育课程教学新大纲编写
中等职业教育德育课程系列规划教材

心理健康

主 编 张 姝
副主编 吴玉婷 罗生全

XINLI JIANKANG



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 张姝主编. —成都: 电子科技大学出版社,

2009.8

(中等职业教育德育课程系列规划教材)

ISBN 978-7-5647-0322-6

I. 心… II. 张… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—
教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137778 号

中等职业教育德育课程系列规划教材

心 理 健 康

主 编 张 姝

副主编 吴玉婷 罗生全

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息
产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成 李述娜

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川南方印务有限公司

成品尺寸: 145mm×210mm 印张 8 字数 238 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0322-6

定 价: 14.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

中职生是一个不同于大学生的特殊群体，他们年龄相对较小，心理上较大学生来说还不够成熟，更容易出现各种形形色色的心理问题，以往有关心理学研究成果几乎都是以大学生为例，很少重视中职生这一群体。

根据中职生的切身情况和存在的各种心理问题，可以这样抽象地定义中职生：其一，每位中职生既是演员又是观众。作为中职生应该了解作为学生个体行为基础的心理机制，能够从自己和他人的外部行为表现来推测或研究观察不到的内在心理过程，从而进行反思内化，形成稳定的心理品质。通过常规或特定的心理行为训练或测试，帮助中职生挖掘和认识自身的不良认知，并学会对认知进行主动调控。其二，每位中职生既是患者又是医生。作为中职生应该学会及时处理日常学习与生活中所产生的一般性心理问题，掌握情绪管理和压力调控的基本技巧，培育良好的心理素质，如此才能正确认识复杂的社会现象，在激烈的竞争中变压力、挫折为动力，更好地争取和把握发展机遇。其三，每位中职生既是学生又是教师。作为中职生这一特殊群体，成长和历练的每一步都离不开心理学知识的指导。从这个视角上讲，加强心理健康教育，就是“以人为本”、“以学生为本”的成才教育。引导学生关注自身心理健康，启动学生早期心理疏导机制，建立科学的、成熟的心理防御机制，是每一位有志于成才的中职生健康成长的必经之路。

本书通过编排心理故事、心理美文、心理案例、心理感悟等板块传授知识，目的在于对那些正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导，使他们尽量少摔跟头，减少伤痛，并能有效提高对心理健康教育这一话题的兴趣。

本书具有理论性、实践性、可操作性等特点，紧紧围绕中职生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，提升心理自我教育的能力。本书共分八章：第一章，心理健康概述；第二章，自我意识与心理健康；第三章，人际交往与心理健康；第四章，情绪情感与心理健康；第五章，人格发展与心理健康；第六章，学习适应与心理健康；第七章，职业发展与心理健康；第八章，网络生活与心理健康。

本书主要定位为各地方职业院校、职业高级中学、中等专业学校学生使用的教材，也可作为在职教师继续教育的读本。全书首先由张姝、吴玉婷、罗生全拟定编写提纲，然后召开作者讨论会后分工、分头撰写各章内容，最后由张姝、吴玉婷、罗生全统稿和定稿。各章执笔人如下：第一章，吴玉婷；第二章，邹菲菲；第三章，王倩雯；第四章，和臻臻；第五章，白东；第六章、第七章，陈豪；第八章，曹云飞。

编者在书中部分引用了国内外专家、学者的研究成果，在此，谨向有关的作者以及很多帮助、支持本书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

编写时我们虽力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性，但限于编者的水平，书中一定存在不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

张 姝

2009年6月10日

目 录

第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康的内涵	1
一、科学的健康观	1
二、心理健康的含义	3
三、健康心理与不健康心理的内涵	4
四、心理不健康的分类	6
第二节 心理健康的标准	11
一、心理健康的标准概述	11
二、心理健康标准的评价	14
三、中职生的心理健康标准	19
第三节 心理健康的维护	24
一、中职生的常见心理困扰	24
二、中职生健康心理的培养	25
三、中职生心理健康的维护	26
 第二章 自我意识与心理健康	 32
第一节 自我认识	32
一、自我意识的内涵	33
二、自我意识的产生和发展	36
三、中职生自我意识存在的主要问题	38
四、自我认识的途径	41
第二节 自我接纳	48
一、如何理解悦纳自我	48
二、如何做到悦纳自我	50
第三节 自我调整	56

一、有效的控制自我	56
二、有意识的自我塑造	57
三、加强自我实现意向的控制	58
四、克服自卑	60
第三章 人际交往与心理健康	63
第一节 人际交往的意义	63
一、人际交往的概述	63
二、人际交往的意义	65
三、人际关系的自我评估	67
四、中职生人际交往的特点	70
第二节 人际沟通技巧	72
一、人际交往的基本技能	72
二、中职生建立良好人际关系的技巧	82
第三节 人际冲突解决	86
一、常见的人际交往心理困扰	86
二、产生人际交往心理困扰的原因	88
三、人际交往心理困扰的解决策略	91
第四章 情绪情感与心理健康	99
第一节 情商意蕴	99
一、情商的内涵	99
二、情商的内容	102
三、情商的功能	103
第二节 情绪管理	108
一、情绪的内涵	108
二、情绪的管理	116
三、解读爱情	124

第五章 人格发展与心理健康 126

第一节 人格内涵	126
一、人格的定义	126
二、人格的结构及特征	127
三、人格形成和发展的影响因素	131
四、健康人格的标准	135
第二节 气质	138
一、什么是气质	138
二、气质的类型及特征	138
三、正确认识气质	139
第三节 性格	147
一、性格的内涵	147
二、性格的特征及表现	148
三、性格的形成和发展	152
第四节 人格缺陷与调整	154
一、常见的人格缺陷	154
二、人格缺陷的成因	158
三、培养健康人格的策略	159

第六章 学习适应与心理健康 162

第一节 学习兴趣与学习动机	162
一、兴趣的内涵	162
二、学习兴趣及其培养	164
三、学习动机及其激发	166
第二节 学习压力	172
一、学习压力的概述	172
二、缓解学习压力的方法	174
第三节 高效率学习	177

一、保证课堂听课质量	177
二、运用恰当的学习方法和技巧	180
三、创造良好学习环境	185
第七章 职业发展与心理健康	187
第一节 职业兴趣	187
一、职业兴趣及其重要性	187
二、职业兴趣测定	193
第二节 职业能力	194
一、自我能力评估	194
二、激发自我潜能	197
第三节 职业规划	201
一、做一个有计划的人	201
二、培养核心竞争力	202
三、抓住一切机会	207
第四节 职业适应	212
一、择业的技巧	212
二、直面工作中的困难	215
三、缓解工作压力	216
第八章 网络与心理健康	219
第一节 网络生活模式	219
一、网络的发展与作用	219
二、中职生上网现状	221
三、网络对中职生的影响	223
第二节 网络成瘾	225
一、网络成瘾的含义	225
二、网络成瘾的危害	226

三、网络成瘾原因分析	228
四、网络成瘾的几种基本类型.....	230
五、网络成瘾的预防和矫治	231
第三节 网络与成长契机	234
一、学习需求的成长契机.....	234
二、交往技巧的成长契机.....	237
三、情感交流的成长契机.....	240
四、人格发展的成长契机.....	242

第一章

心理健康概述

心灵完全平衡才能拥有真正的健康、解脱和喜悦。

——希波克拉底

生命可以是玻璃，也可以是水晶。

玻璃和水晶，具有相同的化学成分：二氧化硅。而两者的不同之处，只是分子结构——水晶比玻璃的分子排列更整齐、更紧密。因此，水晶比玻璃更硬，更有稳定性，透光率和折射率更高，身价更比玻璃高出百倍。

人生何尝不也如此呢？

面对洒掉的半杯水，悲观的人想“我只有半杯水了”，而乐观的人却仍心怀感激“至少我还有半杯水”。一念之间，竟能决定生活是否幸福！^①

健康是人的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。那么，什么是健康？什么是心理健康？我们自己的健康程度如何？你能给出明确的答案吗？

第一节 心理健康的内涵

一、科学的健康观

什么是健康？健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。长久以来，“没有病痛和不适就是健康”的观念一直为许多人所持有，认为只要自己头不疼脑不热就是健康。随着科学文化和社会的不断发展，人们对健康的理解也发生了很大的变化，社会心

① 《心理访谈》栏目组著.《心理访谈》系列丛书.北京：中国轻工业出版社，2006

理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视生理健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增。

关于对健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着巨大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代，即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

一个心理健康的人能够乐观有效地抵御身体疾病的困扰，降低身体疾病的发生率，其生活是积极向上的；相反，心理不健康者以消极的态度对待生活，无法与周围的人和谐相处，随意挥霍自己的生命，最终身体疾病会不请自到。在人体疾病的发生与发展中，个体的情绪、性格有很大的影响。一个人在遭受重大刺激，心理上遭到严重创伤时，会本能地产生一种应激反应进行自我保护，但是如果这种刺激强烈而持久，就有可能导致机体疾病的产生，甚至精神崩溃，也就是我们常说的精神失常。总之，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系，密不可分的。

【心理故事】

神迹^①

法国一个偏僻的小镇，据传有一个特别灵验的水泉，常会出现神迹，可以医治各种疾病。有一天，一个拄着拐杖，少了一条腿的退伍军人，一跛一跛地走过镇上的马路，旁边的镇民带着同情的口吻说：

“可怜的家伙，难道他要向上帝祈求再有一条腿吗？”这一句话被退伍的军人听到了，他转过身对他们说：“我不是要向上帝祈求有一条新的腿，而是要祈求上帝帮助我，教我没有一条腿后，也知道如何过日子。”

点评：

心理健康与生理健康同样重要！学习为所失去的感恩，也接纳失去的事实，不管人生的得与失，总是要让自己的生命充满了亮丽与光彩，不再为过去掉泪，努力的活出自己的生命。

① <http://blog.zzedu.net.cn/user1/liulaoshi/archives/2009/139238.html>. 访问时间：2009-5-31

二、心理健康的含义

早在半个多世纪以前，心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽。精神生活的深度不安在折磨着现代社会中最敏感的人，尤其是青少年学生，面对社会竞争的压力，在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题，苦闷、孤独、焦虑、冷漠，甚至精神崩溃，自杀、杀人等恶性事件频频发生，马加爵事件更是发人深思，心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题，抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。

1. 心理健康的定义

第三届国际心理卫生大会（1946年）曾为心理健康下过一个定义：“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，将个人心境发展到最佳状态。”显然，这一定义过分突出了个人体验，而且“最佳”状态的标准也难以掌握。

心理学家英格里斯（H. B. English）给心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。”

2. 心理不正常与心理不健康的区分

在生活中，如果听到某人去看过心理医生，我们会直觉地联想到“这个人精神有问题”或者“这个人心理不正常”。心理正常、心理不正常、心理健康、心理不健康这四个名词，也常常会因为概念不清而引起某些误会，以致于谈“心”色变。因此，我们需要将这些概念彼此区分清楚，把它们直接的联系梳理通顺，走出日常的误区。

心理正常，是指具备正常功能的心理活动，或者说不包含有精神病症状的心理活动；而心理不正常是指有典型精神障碍（俗称“精神病”）症状的心理活动，例如，某位患有精神分裂症的大学生在上课的时候突然用鞋子猛敲课桌。很明显，这里的“正常”和“异常”，就是标明和讨论“有精神障碍”和“没有精神障碍”等问题的一对范畴。

“健康”和“不健康”则是另一对范畴，是在“正常”范围内，用力讨论“正常心理”水平的高低和程度如何。可见，“健康”和“不健康”这两个概念，统统包含在“正常”这一概念之中。因为不健康不是有病，不健康和病是两类性质的问题。鉴别心理正常和异常的标准与区分心理健康水平高低的标准也是截然不同的。因此，与“心理健康”这一概念相对应的，最恰如其分的概念只有“心理不健康”。而这两者都属于正常心理范围。

【心理案例】

遗憾的研究生^①

张某，男，25岁，某高校研究生。上高中时，无诱因常感到害怕，对父母说夜里常听到有人“哭泣”的声音，上课时注意力不集中，反复洗手，把手洗得苍白也不停止，反复检查锁门。高考落榜后做小生意，常与顾客发生争吵，认为合伙人社会基层低下，不愿与其合伙经营。生活自理力逐渐减退、爱发脾气、摔东西、睡眠差。近来，患者经常在家中，很长时间琢磨哲学军事方面的资料，自称要考虑军国大事，拒绝参加工作，常闭门不出。近日常说要出版书籍，对父母说将要为全天下谋幸福，炫耀自己的能力有多大，但未见兴高采烈的表情，话多，活动增多。有时无故用脚把家中柜子踹坏，不理睬亲人。日常生活和个人卫生常需要家人督促。

点评：

该学生表现出明显的病理性幻觉和病理性妄想，过分夸大自己的能力，与现实社会脱节，似乎生活在自己所构建的臆想世界里，对现实世界的自我觉知能力严重下降，其症状表现符合精神分裂症的临床诊断标准，属于心理异常的范围。

三、健康心理与不健康心理的内涵

从静态的角度看，健康心理是一种心理状态，它在某一时段内，展现着自身的正常功能。而从发展的角度看，健康心理是在常规条件

^①中国心理卫生协会组织编写. 国家职业资格培训教程——心理咨询师（基础知识）. 北京：民族出版社，2005

下,个体为应对千变万化的内外环境,在一定范围内不断上下波动的相对平衡过程。这就是“健康心理”的内涵,它涵盖一切有利于个体生存发展和稳定生活质量的心理活动。健康的心理活动是一种处于动态平衡的心理过程。

很显然,这种动态平衡过程,在常规条件下,是在主体与内外缓解的相互作用中实现的。然而,人类及其个体不是静止的,无论他们自身状态,或是他们的生存环境,都是处于变化之中。倘若主体自身,或内外环境发生激烈的变化,那么,这种动态平衡过程就可能被打破。这时,心理活动就可能变为另一种相对失衡的状态和过程。

假如,在非常规条件下,当心理活动变得相对失衡,而且对个体生存发展和稳定生活质量起着负面作用,那么,这时的心理活动,便称为“不健康心理”状态。不健康心理活动,就是一种处于动态失衡的心理过程。

【心理美文】

对幸福的感觉是一种心理能力^①

人对痛苦的体验比较深刻,对幸福这样的心理体验就有些肤浅。也许有人说她曾经幸福过,不过在幸福的时刻并没有那么多的幸福感,只是在失去的时候才感觉那已经是相当的幸福了。

如果用花儿来象征幸福,你立即发现幸福的寓意是因人不同的,正如花有千样红,万种态,不同的人对幸福有不同的期待,对幸福有不同的理解。花的另一个寓意是幸福只是生命中灿烂的一瞬,更多的人生是平淡。

当我们降低对生活、对工作、对他人的期待时,我们常常容易跟幸福邂逅。当我们假定自己是幸福的,并用幸福的眼光去看待一切的时候,哪怕坐在黄连树下,也会因为自己还在感觉,还有呼吸和心跳,还在观察这个值得珍惜的世界,所以心身依然处在幸福中。那么,如果一个人总是感觉不幸福,并不是什么事,什么工作,什么人,什么制度让她不幸福,而是她缺少感觉幸福的心理能力。

^①http://blog.sina.com.cn/s/blog_40d2863e010002w0.html. 访问时间: 2009-6-3

其实,对幸福的感受是一种心理能力。真正的幸福感是谁也拿不走的,那是人对世界、对人类和对自己所持的一种态度。让自己的内心充满自信、满足、博爱,我们就创造了幸福。

四、心理不健康的分类

1. 心理问题

心理问题是现实因素激发,持续时间较短,情绪反应能在理智控制之下,不严重破坏社会功能,情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

诊断为心理问题,必须满足以下条件:一是由于现实生活、工作压力、处事失误等因素而产生内心冲突,并因此而体验到不良情绪,如厌烦、后悔、自责等;二是不良情绪不间断地持续满一个月,或不良情绪间断地持续两个月仍不能自行化解;三是不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,始终能保持行为不失常态,基本维持正常生活、学习、社会交往,但效率有所下降;四是自始至终,不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件,即便是与最初事件有联系的其他事件,也不引起此类不良情绪。

【心理案例】

我爱上老师了吗^①

小夏,女,17岁,中学生。

求助者:我怕见语文老师。(沉默)

咨询师:(沉默、等待)

求助者:不是真怕,是想见到他,可见到他时就心跳、脸红。我怕别人看到我脸红,所以上语文课时从不看老师,努力控制自己。结果,心理很乱,也不知道老师讲的是什么。(沉默)

咨询师:(沉默、等待)

求助者:其实,我心里的事,老师一点也不知道。我最怕老师提问我,怕叫我的名字,一叫我,我就心慌。(低头、沉默)你说该咋办

^①中国心理卫生协会组织编写. 国家职业资格培训教程——心理咨询师(基础知识). 北京:民族出版社, 2005

呀？我原来各门功课的成绩都不错，现在语文成绩一塌糊涂。

点评

这是性成熟期的女生常见的“心理问题”，她心中第一次萌发了对异性的爱意，并把“爱”指向了老师。作为中学生，这种想法是不能被社会文化所接纳的。这类“心理问题”在某种程度上是由性萌芽和道德冲突造成的。

2. 严重心理问题

严重心理问题，是由相对强烈的现实因素激发，初始情绪反应剧烈、持续时间长久、内容充分泛化的心理不健康状态。

诊断为严重心理问题，必须满足如下条件：第一，引起“严重心理问题”的原因，是较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激。不同原因引起的心理障碍，求助者分别体验着不同的痛苦情绪，如悔恨、失落、恼怒、悲哀等。第二，从产生痛苦情绪开始，痛苦情绪间断或不间断地持续的时间在两个月以上、半年以下。第三，遭受的刺激强度越大，反应越强烈。在多数情况下，会短暂地失去理性控制；在后来的持续时间里，痛苦可逐渐减弱，但是，单纯地依靠“自然发展”，却难以解脱；对生活和社会交往有一定程度的影响。第四，痛苦情绪不但能被最初的刺激引起，而且与最初刺激相类似、相关联的刺激，也可以引起此类痛苦。

【心理案例】

我不敢恋爱了^①

小张，女，23岁，大三学生。

该女生经过自己的追求，有了第一次恋爱。相恋后，他们曾因个性不和、观点分歧，发生过多次数争吵，使对方越来越不耐烦，结果移情别恋，这对于她来说是一个无比沉重的打击，以前所有的期待与憧憬顷刻间化为乌有。多日来，她情绪抑郁，心烦意乱。白天她用学习、看书来充实自己，不给自己的头脑空闲下来。但是一到晚上，以前男

^①中国心理卫生协会组织编写.国家职业资格培训教程——心理咨询师(基础知识)
北京：民族出版社，2005