

全国中等职业技术学校

心理健康

教育读本

中国劳动社会保障出版社

G479

10

全国中等职业技术学校

心理健康教育读本

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

时 勘 主 编

中国劳动社会保障出版社

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本/时勘主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2000. 9

ISBN 7-5045-2911-7

I. 心...

II. 时...

III. 学生-心理卫生-健康教育-专业学校-课外读物

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44410 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 唐云岐

*

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 7 印张 123 千字

2000 年 9 月第 1 版 2001 年 2 月第 3 次印刷

印数: 20100 册

定价: 10.00 元

读者服务部电话: 64929211

发行部电话: 64911190

内 容 简 介

本书包括十一章，分别是心理健康概述、职业技术学校学生的心理特征、学习兴趣的培养、科学的学习方法、学习障碍及其克服方法、人的社会适应、家庭关系、学校的人际交往、社会生活中的人际交往、常见的心理障碍及其克服方法、情绪及其调节等。

本书适合作为技工学校、职业高中、中等专业学校必修课、选修课的教材，或学生自学读本，也可供学生家长、教育工作者、社会工作者、理论工作者及其他关心青少年健康成长的人士使用和参考。

前 言

随着我国改革开放的不断深入，社会生活条件正在发生着深刻的变化。面对这些变化，有的人感到了自我发展机遇的到来；有的人感到了生活的不稳定，因而焦虑不安；当然还会有人无动于衷，表现出置身事外的平淡……凡此种种，一方面折射出人们不同的心理健康状况和社会适应能力，另一方面，又不同程度地影响着人们的心理健康发展。

职业技术学校学生正处在人生发展的青春初期，生理发展比较急剧，心理发展也比较复杂。在适应社会的过程中，尤其是在面对众多的选择时，这个年龄阶段的学生往往会不知所措。在某种压力或挫折的长期困扰下，某些同学会出现一些消极的心理现象：有的同学悲观、失望，有的同学焦虑、压抑，有的同学消沉、退缩，有的同学愁苦、烦闷，学习变成了沉重的负担，生活失去了往日的欢乐。这些或轻或重的心理障碍或心理异常，会严重地影响同学们正常的学习与生活，并将进一步影响到未来的职业适应和发展。

因此，学习一些基本的心理健康知识，依靠自己的力量解决身心发展中的问题，是十分必要的。本书就是一本能为同学们提供基本的心理健康知识的读本。与其他同类教科书相比，本书有以下三个特点：一是可读性强，侧重主要问题的分析、比较和解决，理论讲述少而精，问题分析中渗透理论，通俗易懂；二是针对性强，本书不局限于一般性的心理问题，不面面俱到，而是根据职业技术学校学生的特点，从个性适应、学习适应和社会适应三个主要方面，围绕同学们可能遇到的各种心理问题展开论述；三是操作性强，本书没有停留在对问题的分析和描述上，而是在此基础上提出了解决不同问题时应注意的事项，给出了解决不同问题的具体方法，便于同学们进行实践。

本书的主要部分由中国科学院心理研究所时勘教授编写，并担任主编。参加编写的还有张瑶教授、张雨青副教授、王辉副教授和仲理峰同志，其中仲理峰同志为本书的统稿做了大量工作。此外，中国科学院心理研究所函授大学医学心理专业进修班的同学们参与了本书写作初期的资料整理，特此表示感谢。

本书难免存在错误和不足，敬请各使用单位和有关专家指出，以便我们再版时修订。

劳动和社会保障部教材办公室

2000年8月

目 录

第一章	心理健康概述	(1)
■	什么是心理健康	(4)
■	为什么要学习心理健康知识.....	(8)
■	学习心理健康应该注意的几个问题	(10)
第二章	职业技术学校学生的心理特征	(15)
■	青少年心理发展要经历哪几个阶段	(17)
■	职业技术学校学生的生理发展变化有哪些	(20)
■	职业技术学校学生的心理特征有哪些	(22)
■	职业技术学校学生的心理冲突的表现和原 因是什么	(25)
■	心理健康教育在心理发展中有什么作用	(30)
第三章	学习兴趣的培养	(35)
■	什么是学习兴趣	(38)
■	如何培养良好的学习兴趣	(42)
■	如何培养自我约束能力	(46)

第四章	科学的学习方法	(51)
■	什么叫学习	(53)
■	怎样养成良好的学习习惯	(56)
■	怎样才能科学用脑	(60)
■	怎样提高记忆力	(64)
第五章	学习障碍及其克服方法	(73)
■	什么是学习障碍	(75)
■	学习障碍的成因及其诊断	(78)
■	怎样矫治学习障碍	(82)
第六章	人的社会适应	(91)
■	什么是社会适应	(93)
■	人为什么要适应社会	(96)
■	怎样培养社会适应能力	(100)
第七章	家庭关系	(111)
■	家庭教育对我们成长有哪些影响	(113)
■	家庭礼仪有哪些	(119)
■	如何处理好家庭人际关系	(123)
第八章	学校的人际交往	(129)
■	学校有哪些礼仪	(131)
■	学校有哪些纪律	(139)
■	怎样处理好学校的人际关系	(149)
第九章	社会生活中的人际交往	(161)
■	在社交中应注意哪些礼仪	(163)
■	怎样正确对待社会舆论	(171)
■	怎样处理好同伴关系	(178)

第十章 常见的心理障碍及其克服方法	(183)
■ 常见的心理障碍及异常表现有哪些	(185)
■ 职业技术学校学生心理障碍的成因有哪些	(192)
■ 如何克服心理障碍	(195)
第十一章 情绪及其调节	(201)
■ 什么是情绪	(203)
■ 怎样调节自己的情绪	(206)
■ 怎样对待考试焦虑	(210)
■ 怎样对待挫折	(213)

第一章

心理健康概述

世界属于朝气蓬勃者。

——爱默生

某技校一年级学生王强，平时沉默寡言，不愿与他人交往，经常无缘无故地烦恼，情绪低落。这种情况影响他的学习，成绩随之逐渐下降，在挫折面前悲观失望，对前途缺乏信心。虽然他知道有许多事情要做，但感到力不从心，觉得自己一辈子完了，不会有什么成就。此外，他还觉得自己记忆力下降，经常失眠，食欲不振，似乎对任何事情都不感兴趣……

某技校学生小许，因患乙肝而不得不休学。他因此感到自己命运不好，理想变得渺茫。在治疗期间他情绪低落，不愿与医生合作，甚至拒绝治疗。曾与护士和前来看望他的同学谈过自杀的想法，大家对他进行了开导、教育。但他并没有真正转变认识，性格变得更加古怪。后来，他趁病房无人，从阳台上坠楼身亡。

第一章 心理健康概述

同学们，也许你们会认为没有任何生理上的缺陷和疾病就是健康。其实，这是不全面的。一个真正健康的人不仅应拥有强健的身体，而且还应有良好的心理状态、社会适应能力和道德品质。也就是说，健康应包括生理和心理两方面，只有身心都健康了，才是完全健康的。心理学研究证明，人的心理是人脑对客观事物的反映。心理健康的人总是能如实反映其周围的环境，如我们用眼睛（感觉器官）看到一个杯子（客观事物），是通过传入神经将这个信息传递到大脑，在脑中产生杯子的映象。相反，有心理问题的人会把看到的一把钥匙说成是“一个圆环和一根轴”（不识症）；明明四周没有人，却能听到别人在议论（幻觉）；或者，看到有人在一起谈话，就怀疑是在说自己的坏话（多疑症），如此等等。由此看来，培养健康的心理对我们十分重要。



什么是心理健康

你知道吗？

什么是心理健康？

心理健康的标准是什么？

一、心理健康的定义

为了更好地理解心理健康的含义，同学们应先对心理和健康作些了解。什么是心理？心理学研究认为，心理是人脑对客观世界的反映。我们可以从以下三个方面来理解：一是心理的产生离不开健全的大脑，如天生的无脑儿就不可能产生心理，大脑的枕叶有缺陷或发生病变的人的视觉就会受到影响。二是客观世界是心理的来源，人的心理总是对特定客观对象的反映，离开这些对象心理就无从谈起，就成了无源之水、无本之木。三是心理是一种反映，是客观对象在人脑中留下的“痕迹”或映象。比如，对于一个苹果，我们用眼睛可以看到它是圆的（视觉），吃一口可以知道它是甜的（味觉），用手摸一摸它是光滑的（触觉），等等，就是一些常见的心理现象。心理包括心理过程和个性心理两个方面。其中，心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程，个性心理包括个性倾向

性和个性心理特征。

那么,什么是健康呢?1946年,世界卫生组织将健康定义为:健康不但指没有身体上的缺陷和疾病,而且还应有完好的心理状态和社会适应能力。这就表明,只有生理、心理和社会适应这三方面都是完好的,才是完整的健康。1988年,世界心理卫生协会对健康的定义又作了补充,增加了“道德品质的良好状态”这一内容。总之,健康应包括身体健康和心理健康两个方面。

所谓心理健康,是指心理发展正常、道德品质良好、能很好地适应社会。对一个学生来说,心理健康是正常学习、生活、交往的重要前提。如果出现了诸如学习障碍、人际交往障碍、情绪障碍等心理问题而没有及时治疗,正常的学习、生活及社会适应就会受到损害,若任其发展下去,会给个人、家庭和社会带来很大的不幸和痛苦。为了提高健康水平和心理素质,同学们在加强锻炼身体的同时,也要重视健康心理的培养,使自己拥有健全的人格、稳定而乐观的情绪、和谐的人际关系以及良好的社会适应能力,并有良好的道德情操,争做一个全面健康的人。

二、心理健康的标准

心理健康的标准是评价一个人健康与否的尺度。有了这个尺度,我们就可以依据它对一个人的心理健康状况作出判断,看一下谁是健康的,谁是不健康的,问题严重的程度,是否需要治疗。心理健康的人一般应具备以下

一些共同特点。

1. 客观看待世界

一个心理健康的人应能真实地感受周围的环境，既能看到生活中的好的一面，也能接受其存在的不足；评价人时能够一分为二，在肯定优点的前提下谈缺点；评价事时能够客观公正，不偏不倚。相反，心理不健康的人则总是或多或少歪曲地看待世界，或者只看到生活的阴暗面，或者片面、固执地夸大别人的缺点，并因此而长期生活在痛苦、忧虑、无助和绝望之中。

2. 客观评价自己

心理健康的人一般对自己有比较正确的认识，承认自己既有优点也有缺点，并且清楚地知道自己的优势是什么、缺点在哪里，自己是否有发展潜能以及有多大潜能，能够控制自己的思想、情绪和行为。而有心理问题的人则常常片面地夸大自己的优点或缺点，容易走极端，或者认为自己完美无缺，或者认为自己一无是处，还固执地坚持自己的看法。

3. 耐受挫折

挫折是指人们不能顺利达到目的时的一种情绪体验。面对挫折，不同的人有不同的反应。心理健康的人通常能够理智地面对挫折，能够经受住挫折的考验而不被吓倒，较快地调整自己，努力发现或创造条件克服困难。有心理问题的人则往往心理承受能力较差，一遇挫折便

彻底崩溃，在挫折面前不知所措，完全没有应对的能力，同时，表现得情绪低落，悲观绝望，对自己、对他人、对生活都失去了信心。

4. 有明确的生活目标

有无明确的生活目标也是判断一个人心理健康与否的重要标准。心理健康的人能够客观地看世界和评价自己，对自己和环境都能有比较全面系统的了解和认识，他们知道如何根据外部条件和自身的可能性为自己制定切实可行的生活目标，并且努力去实现它。没有明确的生活目标是心理不健康的人的普遍表现。他们对环境和自身缺乏正确认识和评价，整日被苦恼、忧虑和无助所困扰，根本没有精力也不知道怎样去制定生活目标，即使有时制定了，也常常因不切实际而无法实现。

5. 人际关系好

良好的社会适应是心理健康的一个重要方面。心理健康的人能够迅速适应新的环境，容易与他人建立良好的人际关系，而且，这种关系一旦建立，就能较长时间地保持。而心理不健康的人一般都有人际交往障碍，或者封闭自己，不去主动与人交往，或者不敢与人交往，或者不知怎样与人交往。提高人际交往能力，是恢复心理健康的重要方法之一。

思 考 题

1. 什么是心理健康？心理健康标准是什么？
2. 你认为自己的心理健康吗？有了心理问题该怎么办？



为什么要学习心理健康知识

你知道吗？

职业技术学校的学生为什么要懂些心理健康知识？

人的心理健康与生理健康有什么相互作用和相互影响？

随着改革开放的不断深入，我国社会主义市场经济日渐完善，人们的物质生活水平有了极大的提高，但是不少人在精神生活上却出现了这样或那样的问题。因此，学习和了解一点心理健康知识，培养和保持健康的心理就成了现代人的一个重要需求。下面，我们将从社会发展和自我发展两个方面讨论学习心理健康知识的必要性。

一、社会发展的需要

自改革开放以来，我国在政治、经济、文化等方面都发生了巨大的变化，它给人们带来机遇的同时，也向人们