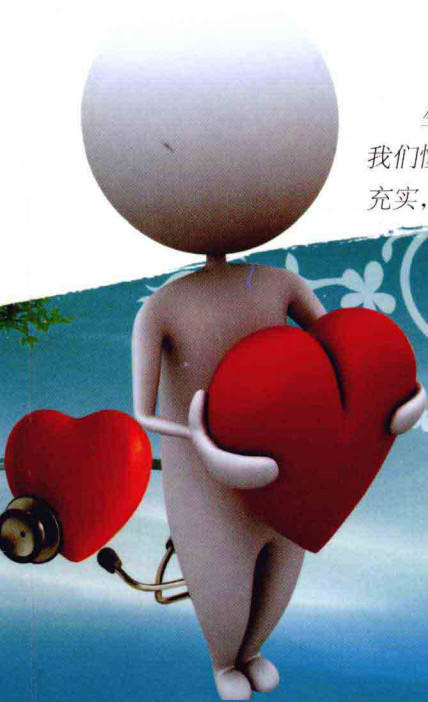


生命 JIAOYU CONGSHU  
教育丛书

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

# 心理健康与 心理自护

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



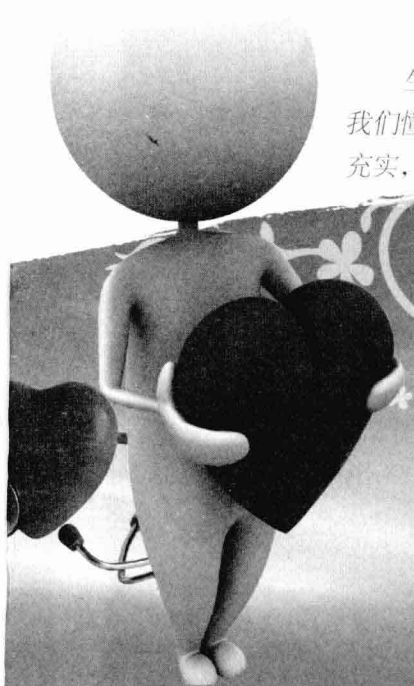
本书编写组◎编



中国出版集团  
世界图书出版公司

# 心理健康与 心理自护

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组◎编



世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康与心理自护/《心理健康与心理自护》编写  
组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11  
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1261 - 7

I. 心… II. 心… 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 (2009) 第 204810 号

## 心理健康与心理自护

---

责任编辑: 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1261 - 7/G · 0492

定 价: 25.80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 光辉书房新知文库

## “生命教育”丛书编委会

### 主 编：

梁晓声 著名作家，北京语言大学教授

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

### 编 委：

康海龙 解放军总政部队教育局干部

李德周 解放军西安政治学院哲学教授

张 明 公安部全国公安文联会刊主编

过剑寿 北京市教育考试院

张彦杰 北京市教育考试院

张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师

付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授

龚玉萍 四川大学华西医学院教授

刘 钢 四川大学华西医学院教授

张未平 国防大学副教授

杨树山 中国教师研修网执行总编

张理义 解放军 102 医院副院长

王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师

卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

### 执行编委：

孟微微 于 始

## 序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小學生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

**“光辉书房新知文库”**

总策划/总主编:石 恢

副总主编:王利群 方 圆

**本书作者**

樊秀芸 王晓君 梁云秋 秦风华 刘艳丽

# 前 言

时代的发展，社会的进步，必然会对每个人产生多种影响，提出新的要求。保持自身良好健康状态，以适应环境变化，完善自我的同时成为合格的社会成员，这是我们最起码的行为准则，同时也应该成为一种人生追求。

多年来，我们在不断地关注“健康”，尤其近年来，学生的“健康”问题更是关乎家庭幸福、学校教育和社会发展进步的大事。青少年学生正处在身心发育和成熟的关键期，同时，他们还承受着学业的巨大压力，来自于自身内部成长的“暗潮涌动”，以及外界对新时代人才的高要求，“内外夹击”，使得孩子们虽拥有人生最美的花季，却常常无法体验学习的乐趣、生活的美好。本应该是渴求知识、憧憬人生、拼搏奋进的时期，许多学生却正在经受着强烈的内心矛盾冲突，因无法排遣而痛苦不堪、迷茫消沉，乃至产生这样那样的心理问题，造成严重的后果：无法继续学业、违纪违法、失足，甚至走上犯罪的道路。

我们编写本书的目的就是希望通过这本书，从学生的视角出发，以科学的知识、理念和方法，给予我们的学生贴近生活和学习的支持和引导，从而正确认识“心理健康”，进而学会“心理自护”，快乐生活、高效学习、健康成长。所以，我们从观念入



手，使学生能够对心理健康形成正确的认识，针对青少年时期突出的心理表现和问题，从人际交往、学习、性的成熟几个方面，进行了阐述和解读，并就中学生常见的几种心理障碍谈到了一些相关的知识和方法。

人的一生，能够幸福生活、有所追求、成就自我，适应环境的变化和时代的进步，这是人生的意义和价值。作为青少年，更应该关注自身的健康，以理性和科学的视角和方法，应对成长中的任务和问题，顺利走过花季，谱写多彩无悔的青春。

编 者

# CONTENTS

## 目 录



### 第一篇 走进心理健康

- 一、“健康”的含义 ..... / 2
- 二、心理健康的标准 ..... / 6
- 三、正确认识自我 ..... / 9
- 四、做个阳光少年 ..... / 18

### 第二篇 健康从“心”开始

- 一、了解情绪，认识情感 ..... / 28
- 二、情绪与情感密不可分 ..... / 37
- 三、学会调节情绪和情感 ..... / 40
- 四、培养坚强的意志力 ..... / 49
- 五、正确认识和应对挫折 ..... / 51

### 第三篇 建立和谐的人际关系

- 一、做一个受欢迎的人 ..... / 54
- 二、正确选择友谊 ..... / 56
- 三、妥善处理竞争与友谊的关系 ..... / 62
- 四、学会与他人相处 ..... / 65
- 五、掌握人际交往的技巧 ..... / 72
- 六、克服交往中的心理障碍 ..... / 74

#### **第四篇 快乐学习 走向成功**

- 一、有效激发学习兴趣 ..... / 77
- 二、确定合理的学习目标 ..... / 85
- 三、掌握科学的学习方法 ..... / 89
- 四、养成良好的学习习惯 ..... / 95
- 五、科学对待考试 ..... / 103
- 六、克服学习心理障碍 ..... / 109

#### **第五篇 美丽花季 无悔青春**

- 一、走进青春期 ..... / 119
- 二、正视成长的烦恼 ..... / 124
- 三、学会调节性困惑 ..... / 126
- 四、准确把握异性交往的尺度 ..... / 131
- 五、正确对待偶像崇拜 ..... / 136

#### **第六篇 克服心理障碍 收获心灵感悟**

- 一、克服嫉妒心理 ..... / 139
- 二、克服虚荣心理 ..... / 145
- 三、远离考试焦虑 ..... / 153
- 四、战胜网瘾 ..... / 169
- 五、消除恐惧 ..... / 181
- 六、摆脱抑郁 ..... / 185
- 七、消除自我封闭 ..... / 189
- 八、摆脱强迫症的苦恼 ..... / 192
- 九、了解心理咨询 ..... / 197

## 第一篇 走进心理健康

“健康”一词，我们每天都挂在嘴边，但是，其真正内涵，不同的人有不同的理解。近几年来，人们的健康意识正在发生着天翻地覆的变化，人们不仅更关心身体健康，注重营养和锻炼，对心理健康的关注也在不断提升。对于学生而言，正处于成长和学业的双重压力之下，更容易产生和“遭遇”心理问题。了解自己，让自己的心灵健康而充满阳光，是学生成长过程中的一大重任。

## 一、“健康”的含义

在各种节日里，我们经常听到的一句祝福的话就是“祝你身体健康”，同学们在写给老师和好朋友的短信、贺词里也少不了“祝你健康、快乐”的字样，可见“健康地生存是人生的第一需要”。这是千真万确的道理。那么，你知道怎样算健康吗？你对健康的知识了解多少呢？

对于健康，人们有不同的说法和理解。有人说又白又胖是健康；还有人说瘦就是健康。有人说能吃能睡能喝是健康；有人说身体好没有病就是健康；这些说法好像有道理，实际都不科学。没病就等于健康吗？

随着生产的发展，医学模式的转变，健康的观念在深入和发展，认为身体没有病就是健康的观念已过时了。在现代社会里，健康的概念已经发生了变化。健康，不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康，即在生理上、心理上和社会交往上保持健全的状态。过去，人们对健康的理解主要限于生理方面，只要没有生病就算是健康了。如今关于健康的概念是：健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态，不单是没有疾病和不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。世界卫生组织对健康的定义是：没有身体缺陷和疾病，有完整的生理心理状态和社会适应能力。简单地说就是，没有躯体和心理

疾患，对社会适应良好。这个新的健康概念的基本内容包括两个方面：

身体健康：指人体各器官、系统发育良好，体魄健壮，功能正常，精力充沛，具有良好的劳动效能的状态，并通常能用人体测量、体格检查和各种生理生化指标来加以衡量。属于人们躯体的健康状态。

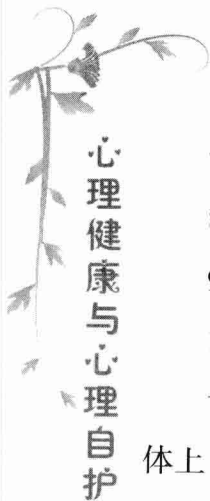


中国健康扶贫标志

心理健康和社会适应完好：“心理健康”和“社会适应完好”二者是相互联系、相互交叉的，这里合在一起介绍一下。中外学者、心理学家对心理健康有不完全相同的表述。例如 1946 年国际心理卫生大会提出心理健康的 4 个标志是：1. 身体、智力、情绪十分协调；2. 适应环境，在人际关系中能彼此谦让；3. 有幸福感；4. 在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活等等。

世界卫生组织 1948 年对健康的定义提出全面的 10 条标准：

1. 精力充沛；
2. 处事乐观；
3. 睡眠良好；
4. 保持标准体重；
5. 适应能力强；



6. 能抵抗一般性疾病;
7. 眼睛明亮;
8. 牙齿完坚;
9. 头发有光泽;
10. 肌肉皮肤弹性好。

该组织又指出健康不仅仅是没有疾病,而且是一种个性在身体上、精神上、社会上完全安宁的状态。1989年世界卫生组织提出除身体健康、心理健康、社会健康以外,还有一条道德健康,这才是全面的健康,概括地讲就是:身心健康。身心健康有具体的标准,但没有统一的标准,不同的学者有不同的论述,不同的人群有不同的标准,总的来说,身体健康是指各个器官的功能,各项生活活动指标正常,能适应自然环境的变化,能有效地抵制各种疾病的侵袭。

心理健康是指个体和人群以及生活环境之间保持良好的协调和均衡,能正确对待自己,正确对待别人,正确对待社会。

所以,不仅要重视身体健康,更要重视心理健康,只有身心健康才是真正健康的人。

知道了这些有关健康的知识,同学们对健康就有了一个全面的了解了。有的同学总结的身体健康就是“五快”,即吃得快,便得快,睡得快,说得快,走得快;心理健康就是“五有”,即有明确的生活目标,有良好的社会适应能力,有和谐的人际关系,有健全稳定的个性,有自知之明。别看这5条简单,真正做

到很不容易。相比之下，想要心理健康更重要，要求就更高。

根据以上总结，得出了一些结论。同学们可以根据以下“健康十大准则”，对照一下自己是不是一个健康的人：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。



## 二、心理健康的标准

前面提到：只有身心健康的人才是真正健康的人，健康的心理的标准，应该说从世界卫生组织对健康的标准都有了新的定义，以前是躯体健康，现在要求既要躯体健康，又要心理健康，还要社会适应良好，还有道德健康，这四个方面都健全，才能叫一个健康的人。对于中学生来讲，还没有一个十分明确的心理健康的标准，但是有一些特征，比如说整个学生时代的心理活动和心理特征应该是相互协调、适度发展、相对稳定的，而且应该是与客观环境相适应的状态。判断一个人的心理是否健康，要看他与大多数人，特别是与同龄人、同性别的人是否一致。综合各家之言，一个有健康心理的人，可以表现在以下几个方面：

1. 智力正常。智力正常是一个人生活、学习和工作的基本条件。智力包括观察力、思维力、想像力、注意力、记忆力等五种因素。智力发育正常的人，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能够保持较高的工作、学习效率。

2. 情绪稳定，有安全感。情绪稳定乐观是心理健康的主要标志。与这一条相对立的是喜怒无常。这并不是说心理健康的人没有情绪低落的时候，而是说他们的积极情绪多于消极情绪，而且他们的喜怒哀乐等情绪处于相对平衡的状态。对自己的情绪、情感、思维等心理活动可以自觉地加以控制和调节，可以接纳自己的一切方面，可以承受挫折、恐惧和不幸，努力适应环境。