



中等职业教育教学改革新规划教材

第2版

心理健康教育



马彦 张春雨 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



配助教课件

中等职业教育教学改革新规划教材

心理健康教育

第2版

主 编	马 彦	张春雨
副主编	陈晓宇	闵彩玉
参 编	郑亚红	张 军
主 审	任级三	



机械工业出版社

本书从心理学角度为中职学生提供了解自己心理的方法,提出一些常见的心理问题,以及如何面对和解决这些问题的方法。目的在于为正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导,给他们帮助、扶持和引导,使他们尽可能少走弯路、少摔跟头。

本书主要内容有:绪论;认识自我,相信自我;驾驭情绪的天空;个性培养;人际交往;学会学习;意志;中职学生常见心理问题的防治和中职学生的网络心理教育等。

本书可作为中等职业学校学生了解基本的心理健康知识的读本,也可作为研究青年心理健康问题的参考用书。本书配有电子课件。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/马彦,张春雨主编. —2版. —北京:
机械工业出版社,2010.7(2013.7重印)
中等职业教育教学改革新规划教材
ISBN 978-7-111-31270-3

I. ①心… II. ①马…②张… III. ①心理卫生—健
康教育—专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132574号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)
策划编辑:宋学敏 责任编辑:宋 华 责任校对:薛 娜
封面设计:王伟光 责任印制:张 楠

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2013年7月第2版第4次印刷

169mm×239mm·13.5印张·4插页·253千字

9001—12000册

标准书号:ISBN 978-7-111-31270-3

定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
电话服务 网络服务

社服务中心:(010)88361066

销售一部:(010)68326294

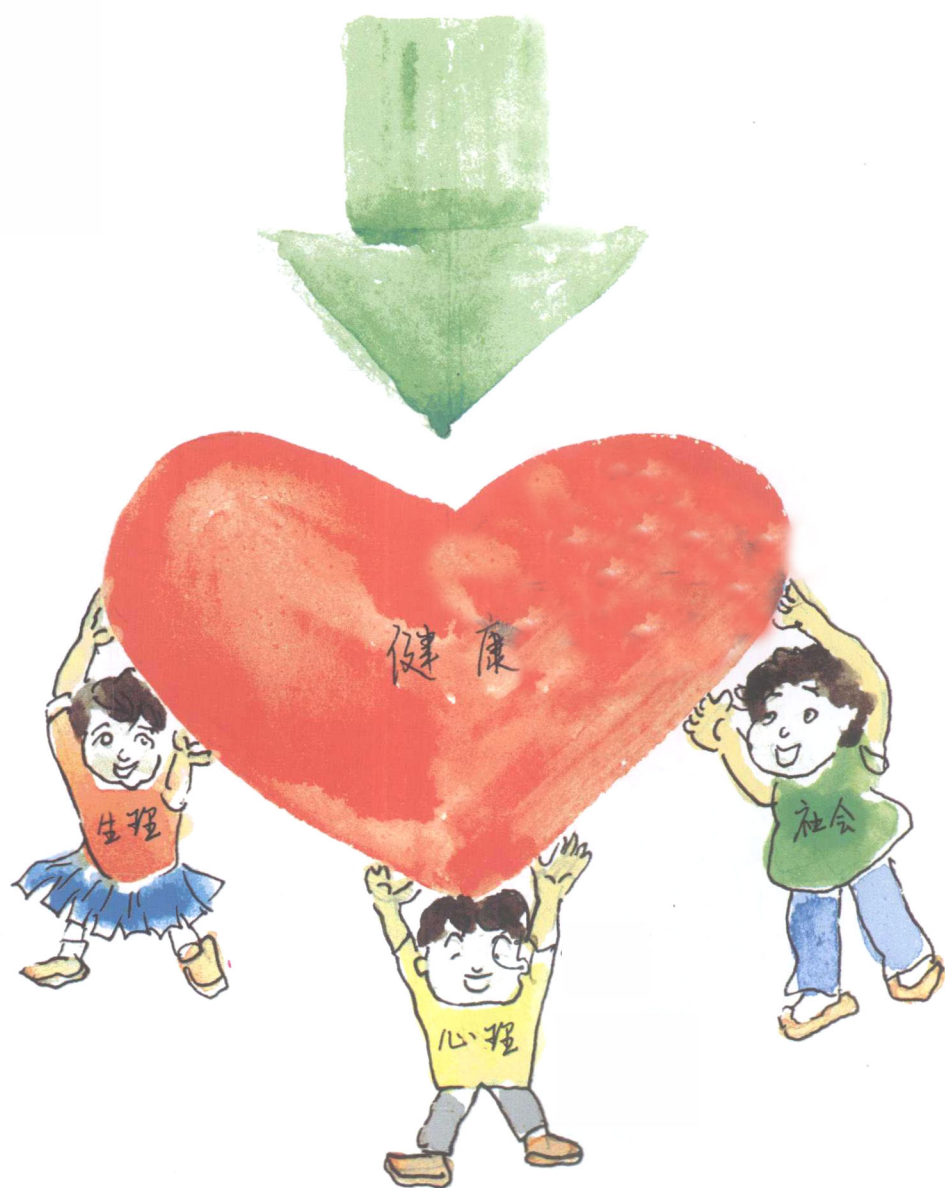
销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

门户网:<http://www.cmpbook.com>

教材网:<http://www.cmpedu.com>

封面防伪标均为盗版



彩图1 生理、心理、社会因素在心理健康中的整合作用



彩图 2 对于自己的外表，太多的人只是想着去改变，太少的人想着去接受



彩图3 人类基本情绪



彩图4 我们都在干同一件事，只是方式不一样



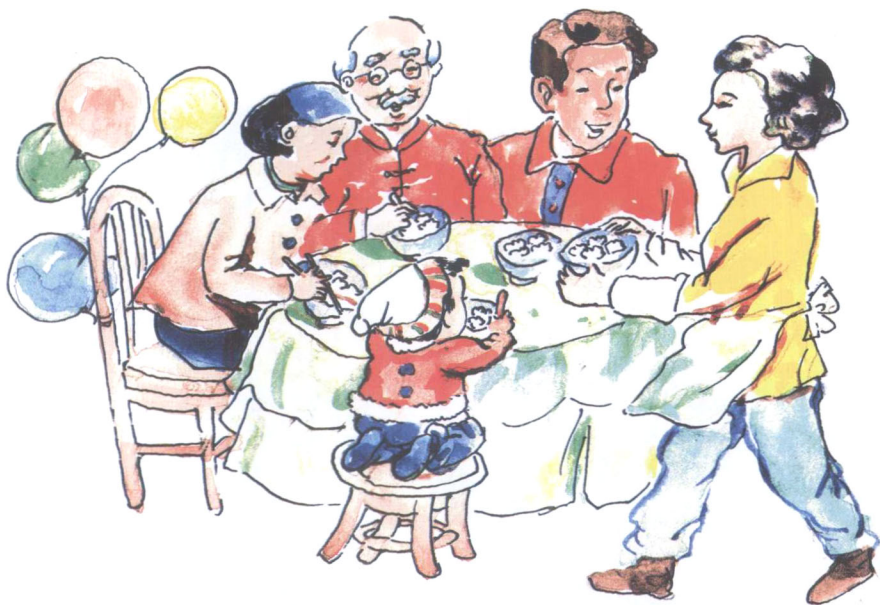
彩图5 被人赞美的感觉，就好像在天空飞翔



彩图6 “杀死”相声演员无需兵刃，只需打个呵欠便可



彩图7 朋友就像生生不息的蔓藤类植物



彩图 8 亲亲一家人共处乐陶陶



彩图 9 我……为什么非要学那么多门儿功课呀



彩图 12 ……我一提到考试就发晕



彩图 13 菩萨拜菩萨，正所谓“求人不如求己”



彩图 10 我是高中学生……该怎么办



彩图 11 掌握记忆规律是学习的关键

前言

PREFACE

青少年时期是人生的重要阶段，也是一个敏感、不稳定和问题多发的阶段。有关研究资料表明，我国青少年心理问题发生率为20%，即每5个人就有1个人有心理健康问题。

中等职业学校的学生正处于人生发展的青春初期，他们精力充沛、思维敏捷、记忆力强、情感丰富、生理发育迅速。但由于青少年时期是身心健康发展的关键时期，是走向成年人的过渡阶段，他们心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。因而在他们心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失衡，甚至是心理滑坡。若出现或轻或重的心理障碍，则会直接影响正常的学习和生活，并将进一步影响到未来的职业适应与发展。

本书从心理学角度为学生们提供了解自己心理的方法，提出一些常见的心理问题，以及面对和解决这些问题的方法。目的在于为正行走在青春期道路上的青少年学生当一名好向导，给他们帮助、扶持和引导，使他们尽量少走弯路、少摔跟头。本书不局限于一般性的心理问题，不面面俱到，而是根据中等职业学校学生的特点，从个体适应、心理适应和社会适应3个主要方面，围绕学生可能遇到的各种心理问题展开论述，同时给出了解决不同问题的具体方法，便于他们进行实践。其实，心理学并不是一门高深的学科，它离我们每一个人都很近，而且从某种意义上说，我们每个人都是“心理学家”，我们自身成长的每一步都离不开心理学。因而，作为中等职业学校的学生就需要学会正确地面对生活中的每一件小事，更坚强地面对人生，学会用自己的大脑思考，学会用智慧解决成长中的烦恼。

本书由马彦、张春雨任主编，陈晓宇、闵彩玉任副主编，沈阳市教育专家任级三教授任主审，参加编写的有郑亚红、张军。

由于编者水平有限，难免有不当之处，敬请读者指正。

编者

目 录

CONTENTS

前言

绪 论

第一节	健康与心理健康	1
第二节	中职学生心理健康的标准	4
第三节	中职学生心理状况	7
第四节	心理健康教育概述	10

第一章 认识自我 相信自我

第一节	认识自我	19
第二节	远离自卑	28
第三节	培养自信	32

第二章 驾驭情绪的天空

第一节	情绪的秘密	43
第二节	中职学生常见的情绪困扰及调适	49
第三节	做情绪的主人	55

第三章 个性培养

第一节	个性概述	64
第二节	了解自己的气质	69
第三节	塑造良好的性格	71
第四节	个性发展中存在的问题及其矫正	77

第四章 人际交往

第一节	人际交往和人际关系	86
-----	-----------	----

第二节	拥有健康的交往心理	92
第三节	中职学生与教师的交往	98
第四节	中职学生与父母的交往	101

第五章 学会学习

第一节	学习心理概述	113
第二节	中职学生学习的心理困扰及调适	119
第三节	中职学生学习兴趣和学习能力的培养	127

第六章 意 志

第一节	意志品质概述	137
第二节	意志品质	143
第三节	面对挫折	149
第四节	意志品质的培养	156

第七章 中职学生常见心理问题的防治

第一节	心理障碍概述	166
第二节	中职学生常见的心理障碍及调适	171
第三节	中职学生心理健康的培养	182

第八章 中职学生的网络心理教育

第一节	网络心理概述	195
第二节	中职学生常见的网络性心理障碍及调适	200
第三节	做网络的主人	205

参考文献	210
------------	-----

绪 论

随着素质教育的发展、社会文化的进步，人们越来越关注心理健康的话题。现代高速发展的社会不仅需要有能力、有知识、有文化的人才，更需要有着良好的心理素质的人才。健康的心理、良好的品质是我们经历考验、取得成就的前提和基础。而对于身心都处于敏感时期的中职学生来说心理健康更是不容忽视的。

第一节 健康与心理健康

人类对健康的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时代，人们的注意力往往集中在如何适应、征服自然和维护自身的生存上。随着人类征服自然能力的逐渐提高，特别是医学技术的发展，人类对健康的认识发生了质的飞跃。

一、健康的含义

1948年，世界卫生组织(World Health Organization, WHO)成立时，在宪章中把健康定义为：“健康是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

1989年，世界卫生组织又将健康的定义修改为：“健康不仅仅是身体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康。”(彩图1)

世界卫生组织关于健康的10条标准是：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活的压力，而不感到过分紧张；②态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤自我控制能力强，善于排除干扰；⑥体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调；⑦眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常、无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从世界卫生组织关于健康的标准中可以看出，现代健康概念包含着生理健康、心理健康和社会适应3个方面的内涵。它强调人的心理和生理、社会性和自然性的不可分割。现代医学研究认为，人的身体疾病很大一部分是由于心理

因素(如惊吓、紧张、焦虑、压抑和气愤等)引起的,如神经性厌食症。另外,健全的心理素质可以帮助个体尽早地适应社会。相反,一个道德素质低下的人则很难被认为心理素质是健全的。由此可以看出,健康的内涵中心理因素占了多么重要的地位。

二、心理健康的含义

为了更好地理解心理健康的含义,应先对心理作些了解。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3个方面来理解:一是心理的产生离不开健全的大脑。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,进而影响人开展正常的心理活动。二是客观世界是心理的来源。人的心理总是对客观对象的反映,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”或映像。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),用手摸一摸可以感觉到它是光滑的(触觉),等等,都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。

古今中外的心理学家们进行了长期艰苦的探索,对心理健康的含义给予了不同的表述。

精神病学家孟尼格尔认为:心理健康是人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。

心理学家英格里斯认为:心理健康是一种持续的、积极的、丰富的心理状况,是当事者在任何情况下都能良好地适应,具有生命力,并能发挥其身心的潜能。

国际心理卫生大会(1946年第三届)认为:心理健康是在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

虽然人们站在不同的角度,对心理健康的理解有一定的差异,但也存在一些共同之处,那就是:

心理健康是在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处事能力和良好人际关系的心理特质结构。它包含生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看,心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑是心理健康的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认识和行为才能正常运行。身体不健

康,特别是大脑出了毛病,就会影响心理健康。

从心理上看,心理健康的人对自己必然持肯定的态度,能自我认识,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发展自我,其认识系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时使人际关系也得到融洽的发展;现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的需求,能面对复杂问题积极进行自我调适,有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,能妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪,所扮演的角色符合社会需要,与社会保持良好的接触,并能为社会作出贡献。

三、影响心理健康的因素

根据“生理——心理——社会医学模式”的观点可知,心理健康作为人的一种健康状态,是生理、心理、社会因素综合作用的结果。其中包括了影响心理健康的各种内、外在因素。

(一) 影响人们心理健康的内在因素

(1) 生理因素的影响 这里主要是指神经系统功能的影响作用。由于遗传基因的不同或营养、创伤等原因,使人表现出不同的神经类型或神经系统的强度。不同神经类型的人,对外界刺激所表现出来的反应能力是不同的。例如,神经类型弱的人(气质属于抑郁质),具有严重的内倾性,不灵活、刻板性强。神经系统功能脆弱的人能感知到微弱的刺激,因而这些人容易产生紧张反应。

(2) 身体健康状况的影响 人们对周围环境刺激所作出的反应(包括评价)往往会由于自身身体健康状况的不同而不同。一般地说,具有良好健康状况的人能够正确感知外界客观事物,并作出恰当的反应;而身体不适者往往容易歪曲事实,同时表现出各种不良的情绪反应,例如,厌烦、激动、紧张、焦虑、恐惧等。

(3) 认知因素的影响 认知因素对人们的心理健康有着重要的影响。当人们认识到某种不良的心理品质或行为会影响到自己的心理健康时,他们就会加强心理防御,以阻止不良因素进一步入侵或蔓延。当然,有时也会出现认知与反应脱节的现象,这就需要凭借意志来加以调整。

(4) 情绪因素的影响 良好的情绪可以减轻或消除精神紧张,保持和调节机体内各系统的协调和平衡,维持身心健康;不良情绪往往会过分地刺激机体而引起机体功能的紊乱,导致身心疾病。有一项统计表明,在500名入院的肠胃疾病患者中,因情绪不好而致病的就占76%。

(5) 人格因素的影响 人格特征主要是在后天环境中形成的,同时它决