

李香凤 主编



XINLI JIANKANG JIAOYU

# 心理健康 教育

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

李香凤 主编



XINLI JIANKANG JIAOYU

# 心理健康 教育

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (C I P) 数据

心理健康教育 / 李香凤主编. — 济南: 山东人民出版社, 2015.12

ISBN 978 - 7 - 209 - 09014 - 8

I. ①心… II. ①李… III. ①心理健康 - 健康教育 - 初中 - 教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 303148 号

### 心理健康教育

李香凤 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街 39 号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 山东华立印务有限公司

经 销 新华书店

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 9

字 数 130 千字

版 次 2015 年 12 月第 1 版

印 次 2015 年 12 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 09014 - 8

定 价 9.70 元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

## 《心理健康教育》编委会

---

主 编 李香凤

副主编 魏凤英

编 委 殷贺萍 郝慧娟 孔祥华 吕春霞

马 萍 杨桂花 王凤娟



# 目 录

contents

走进心理健康必修课 .....	1
认识自我 .....	12
你本来就很美 .....	23
知识改变命运 .....	32
科学复习 从容应考 .....	44
勇敢对待挫折 .....	57
我的情绪我做主 .....	67
少男少女初长成 .....	79
早恋是一朵带刺的玫瑰 .....	91
同学情谊地久天长 .....	103
珍爱生命 .....	113
莫忘父母恩 .....	128

# 走进心理健康必修课



## 博士论谈

海纳百川，有容乃大；天生万物，适者方存。

有专家曾说 21 世纪是精神卫生的世纪。的确，随着生活节奏的加快，身处社会“压力锅”中的现代人不得不直面各类心理危机的挑战。如何拥有健康心理也将成为现代中学生求得生存和发展的一门“必修课”。当前，我国中小学生的心理健康状况不容乐观。近年来国内大量的调查研究说明了中小学生心理健康状况存在相当严重的并带有普遍性的问题，曾有教育实验表明约有 32% 的中小学生在心理异常表现。

时代越发展，人们就越疑惑，尤其是家长和老师，现在的孩子怎么了？盲目反抗，不诚实，容易冲动，有很强的攻击性，小皇帝脾气……他们在宣泄什么？他们有什么不满？他们需要什么？或许，在这种充满诱惑的世界里，孩子的眼被迷惑了，孩子的心被诱导了。但是我们不得不承认，我们对孩子的关怀太少了，他们缺少正确的引导，以至于失去了应有的判断力。如果我们不能及时地给予调适，这些心理困惑或心理问题就会给他们的学习、生活带来极大的影响。因此，对中学生进行心理健康教育迫在眉睫。

心理健康教育是社会和时代发展的必然，是中小学生全面发展的需要，是实施素质教育的需要。未来社会日益表现出高度变化、竞争、创新、合作和冒险的特性，只有富有创新精神与创新能力的高素质的人才才能适应社会，才能成功和发展。高素质人才首先应是心理健康的，是能适应社会急剧变化与飞速发展的。青少年在成长发展过程中，要学会生活、学会求知、学会健体、学会做人、学会审美、学会劳动，身心健康是基

本要求。心理素质是综合素质的重要组成部分，因此，在素质教育中，心理健康教育越来越显示出它的重要性，被摆到越来越重要的位置。



## 自我探索

1. 想一想，这门学科为什么会成为中学生的必修课？
2. 你了解心理学吗？你想让这门学科带给你什么惊喜？
3. 你读过心理学书籍吗？你受到了哪些启发？你的生活有改变吗？



## 怦然心动

### 心理学

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为人类探索自己的心理现象已有两千多年的历史：从公元前4世纪古希腊亚里士多德的《论灵魂》开始，心理学一直是包括在哲学之中；说它年轻，是因为它在19世纪中叶才开始从哲学中分离出来，成为一门独立的科学，它只有百余年的历史。因此，德国著名的心理学家艾宾浩斯曾说：“心理学的诞生是以德国心理学家、科学心理学的创始人冯特1879年在德国莱比锡创立第一个心理实验室为标志的。”

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。那么，什么是人的心理现象？人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系非常复杂。心理现象是人们时刻都在产生着的，因而也是每个处于清醒状态的人所熟悉的。人在一切活动——劳动、工作、学习中都会有心理现象。例如，我们看电视时，能听到电视中优美的音乐和看到电视中美丽的画面；我们吃饭时，能闻到饭的香、甜之味等，这些是人的感觉和知觉；我们对看过的电视片还能“历历在目”，这就是记忆，等等，这些都是心理现象。

心理学研究的内容包括两个方面：一方面是心理过程，包括认识过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象）、情感过程（喜、怒、哀、乐等）和意志过程（目的确定、困难的克服等）。心理过程人人皆有，是人的心理现象的共性。



另一方面是个性，包括个性倾向（动机、需要、信念、理想、世界观）和个性心理特征（能力、气质、性格）。个性是心理现象的个别性，正像世界上找不到两片完全相同的树叶一样，也找不到两个心理特征完全相同的人。心理学正是从这两大方面来研究人的心理和行为规律的。

对中学生进行心理健康教育具有十分重要的意义：

1. 进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其他素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，中学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2. 进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力。心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。（1）学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；（2）客观存在的价值观念作为心理生活中对自身的一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可以转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

3. 进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径。教育的目的之一就是开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。



心理健康就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，其特征如下：

1. 智力正常。这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

2. 情绪稳定与愉快。这是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。

3. 行为协调统一。一个心理健康的人，其行为受意识的支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就应该进行心理调节。

4. 良好的人际关系。人生活在社会中，就要善于与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。

5. 良好的适应能力。人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力。无论现实环境怎样变化，都能够适应。

心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

现在，你对心理学有了哪些新的认识？

---

---

心理健康的人是不是社会上公认的好人？

---

---

心理健康的人是否都一样？

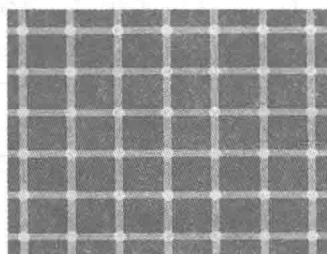
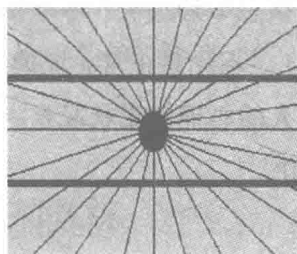
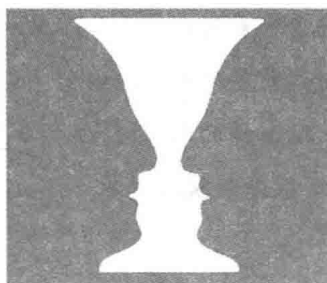
---

---



## 心保健操

身边的心理学——请你观察下面几幅图片，你能发现什么？



你发现了什么？

---

---



## 心理提升

### 一、心理健康的概念

心理健康即个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

#### 心理健康者的特征

1. 一个有自知之明的人
2. 一个善于自控的人
3. 一个随和的人(人缘好,有朋友,心地善良,富于同情心,对人宽容)

4. 一个随遇而安的人
5. 一个做事有目标的人
6. 一个遇事看得开的人
7. 一个情绪平和的人
8. 一个爱说爱笑的人
9. 一个互助合作的人
10. 一个懂得爱和被爱的人

心理健康分为三种情况或状态：正常状态（常态）、不平衡状态（偏态或亚健康状态）和不健康状态或病态（变态）。不论是正常、亚健康，还是病态，这都是一种统计学意义上的概念。实际上人的心理健康状况是一个连续体，像一条直线，不是永远固定的，可能适时转化。

心理健康是一个过程而不是结果。

## 二、心理健康教育课的概念

心理健康教育课，即根据学生心理发展的规律和特点，以团体心理辅导及其相关理论及技术为指导，以班级为单位，通过各种辅导活动，有目的、有计划、有步骤地去培养、训练、提高学生的心理品质，激发潜能，增强社会适应，帮助解决学生成长中的各种心理问题，维护心理健康，达到塑造和完善人格的团体心理辅导活动的形式。

## 三、心理健康教育课的主要目标

1. 发展性目标：开发潜能、完善自我。
2. 预防性目标：及时发现成长中的各种困惑和问题，培养正确的自我观。
3. 纠正性目标：及时纠正和改变不健康的心理，培养良好的人际适应。

## 四、心理健康教育课的主要内容和方法

1. 自我探索：认识自我、悦纳自我。
2. 学会学习：着重对学习动机、意志和方法策略进行训练和辅导。
3. 学会交往：侧重于学生与同伴、老师、父母的沟通。如何帮助学生与成人沟通，是目前学校教育容易忽视的一个环节。



### 活动举例

“爱的天平”：在天平两端分别写上过去父母曾经为自己做的10件事，和自己曾经为父母做的10件事，有选择性地分享。（注意营造安全的氛围）

4. 学会生活：侧重于休闲、消费和生活适应，如零花钱的管理、如何过生日、如何培养良好的休闲习惯。

5. 职业辅导：旨在帮助学生了解自己的能力和特长、兴趣，指导学生在社会需求的基础上进行职业选择和准备。

### 五、心理健康教育课的主要形式

分组讨论，角色扮演，游戏训练，价值澄清（文字、列表、绘画、谈话等），视频赏析等。



### 成功教练

小组合作讨论交流：心理不健康是否等同于有不健康的心理和行为？

下课后，每人去互联网上或图书馆学习一种心理学实战技术，与同学分享你的收获。



### 心情回放

通过这节课，你获得了哪些感想和收获？

---

---

---

---

## 心灵寄语

在你跌入人生谷底的时候，你身旁所有的人都告诉你：要坚强，而且要快乐。

坚强是绝对需要的，但是在这种情形下，快乐恐怕是太难为你了。毕竟，谁能在跌得头破血流的时候还觉得高兴？

但是至少可以做到平静。平静地看待这件事，平静地把其他该处理的事处理好。

平静，没有快乐，也没有不快乐。能做到这一点，你就已经有了复原的能量。

## 拓展阅读

### 聪明的“傻”孩子

美国第九届总统威廉·亨利·哈里逊出生在一个小镇上。小时候，他是一个很文静又怕羞的男孩子。因为他性格与其他男孩不同，人们把他看成傻瓜、缺心眼儿，镇上很多人喜欢捉弄他。

人们常把一枚5分的硬币和一枚1角的硬币扔在他面前，让他任意捡一个。小威廉总是捡那枚5分的硬币，于是引来围观的人一阵阵嘲笑，接着会有其他人继续玩类似的把戏，从中取乐。

一天，一位妇人看到他这副可怜相，对他说：“傻孩子，你为什么不去捡1角的？难道你不知道1角要比5分值钱吗？”“我当然知道。”威廉慢条斯理地说，“不过，如果我拿那枚1角的，恐怕他们就再也没有兴趣扔钱给我了。”

“你哪里是个傻孩子，你真是个精明无比的孩子！”妇人像发现了一件宝贝似的惊奇地叫道。



小威廉聪明在什么地方呢？就是他以自己似乎呆傻的行动，引起人们的兴趣和喜乐，这样人们就会继续扔钱，他也就有钱可捡了。

喜乐心理是人们对客观事物的主观反映，喜乐的程度往往视愿望的大小和满足的程度不同而不同。高尚的人和庸俗的人，对喜乐的追求和保持，明显地有高尚纯洁和低级庸俗之分。

## 一杯咖啡

英国有位妇女，名叫黛安娜，她是个不幸的女人，接连嫁了两个丈夫，两个丈夫都因病去世了。她虽继承了许多遗产，但一个人生活，总觉得很寂寞。

不久前，有个叫查理斯的男人向他求婚，她觉得这人不错，就嫁给了他。查理斯搬到她的豪华住宅里来。一天下午，黛安娜帮丈夫收拾房间，意外地发现丈夫抽屉里收藏着一大沓剪报。上面报道一个叫马可的罪犯，专门寻找有钱的女人，和她们结婚，然后设法杀死她们，将钱财占为己有。该凶犯如今越狱在逃。黛安娜看到报上刊登的罪犯的照片时，顿时头晕目眩。原来，这罪犯竟是她现在的新婚之夫——查理斯！

正在这时，查理斯手拿铁锹进了院子。她想：恐怕今天晚上，他要杀死我了！她想逃出去，但又怕丈夫怀疑。她就趁他去屋后的时候拿起电话，给好朋友杰克打了个报警电话。打完电话，她装着若无其事的样子，煮了杯咖啡，没放糖，递给了刚上楼的丈夫。

丈夫喝了几口咖啡说：“这咖啡为什么不放糖？这么苦！我不喝了，走吧，我们到地窖里去整理一下。”

黛安娜知道丈夫要杀她了。她明白自己无法逃出去，便灵机一动，说：“亲爱的，你等一下，我要向你忏悔！”她在编造故事，想拖延时间，等朋友杰克的到来。

丈夫好奇地问：“你忏悔什么？”

黛安娜沉痛地说：“我向你隐瞒了两件事。我第一次结婚后，劝我那有钱的丈夫买了人寿保险，那时，我在一家医院当护士。我假装对丈夫很

好，让左邻右舍都知道我是个好妻子。每天晚上，我都亲自为他煮咖啡。有一天晚上，我悄悄地把一种毒药放进咖啡里。不一会儿，他就倒在地上，再也爬不起来。我就说他暴病而死，得到了他的5000英镑人寿保险金和他带来的全部财产。第二次，我又是用亲手煮的咖啡加毒药的方法，得到了8000英镑的人寿保险。现在，你是第三个……”黛安娜说着，指了指桌上的咖啡杯。

查理斯听到这里，吓得脸色惨白，用手拼命地扼自己的喉咙，歇斯底里地尖叫道：“咖啡！怪不得咖啡那么苦，原来……”他边吼叫着，边向黛安娜扑过去。黛安娜一边向后退，一边镇定地说：“是的，我在咖啡里下了毒，现在，你毒性已经发作，不过，你喝得不多，还不至于马上死去……”

查理斯受不了这沉重的打击，一下子被吓昏了，就在他耷拉下脑袋时，杰克带着警察赶到了。

黛安娜给丈夫喝的咖啡并未下毒，但是她的丈夫查理斯听到黛安娜说往咖啡里加了毒药以后，一下子就吓昏了。黛安娜对付查理斯的方法，心理学上叫“暗示”。暗示是指用含蓄的、间接的方法，对别人的心理和行为产生影响。暗示往往使别人无意地、不自觉地接受某些信息的影响并做出相应的反应。

暗示所产生的作用有时是十分玄妙、异常神奇的。黛安娜运用的暗示不仅保护了自己，而且从身心上有力地打击了她那凶犯丈夫。

### 笑声杀人

罗马尼亚杂技演员奥里尔在一次空中飞人表演中，被一位妇女的狂笑声“杀”死。

这位名叫玛莉安的妇女是奥里尔的妻子。丈夫一贯在外拈花惹草，使她又妒又恨。一天，奥里尔表演蒙面空中飞人，正当他从一个秋千架上脱手飞出，在空中旋转180°，准备再去抓另一只秋千架时，全场屏息静气，异常紧张，坐在观众席上的玛莉安却突然发出一阵狂笑。奥里尔被笑声惊得失常，从高空摔下毙命。警察逮捕了奥里尔，并控之以谋杀罪。



这位罗马尼亚妇女运用心理学的知识谋害了她的丈夫。像表演空中飞人这样的工作，对注意的要求是很高的，是不能随便分心和转移的，如果注意力不集中，注意转移失当，后果将不堪设想。心理学上，把人们这种心理活动对一定对象的指向和集中的现象，叫做“注意”。人们自觉地把自已的注意从一个对象转移到另一个对象上去，叫做“注意转移”。客观环境是千变万化的，要想使自己的活动得以成功，注意力必须与之相适应。

### 参考文献

- [1] 宋专茂. 成长心理案例集. 广州: 暨南大学出版社, 2005
- [2] 蔡金玲. 在中学生中开展心理健康教育的必要性之浅谈. 现代教育科研论坛, 2012 (11)



# 认识自我

Renshi Ziwu



## 博士论谈

距雅典不远有一座古希腊的圣城叫德尔斐，这里是传说中的太阳神阿波罗的驻地，但现在这座古城最有名的却是哲人塔列斯刻在太阳神圣殿外的一句传世名言：“人啊，认识你自己！”

古今中外，“我是谁”这个问题就一直困扰着我们。古希腊著名哲学家苏格拉底把“认识你自己”作为自己哲学研究的核心命题；文艺复兴时期法国思想家蒙田说，世界上最重要的事情就是认识自我；现代德国哲学家卡西尔认为：“认识自我乃是哲学探索的最高目标。”

先人试图用各种方法来解释我们从何处来，将归向何处。他们抬头看天，想从茫茫星河中探寻答案；他们低头深思，向幽暗处挖掘人生的意义。然而，庄周梦蝶，身处迷局中的我们至今没有一个定论。在思想的漩涡中，没有人能够把握住自己的方向。我们究竟是谁？我们能不能认清自我？生为人类，追寻是我们不可脱离的宿命。

一个人的苦思冥想是认清自己的一种方法，一群人的探讨研究也是一种学习方式。公开课上，世界名校中的名师也有正在探讨此类课程的，他们研究的起点不同，领域不同，方法不同，既有在传统哲学领域探讨生存与死亡的，也有在量子领域思考自由意志定理的，也有深挖人的内心，研究人的心理学的。殊途同归，纷繁的学说都是我们自己思索的辅助。一个人有一个人的天地，一个人有一个人的情怀。认清你自己，归根结底要靠你自己来解读！