

心理素质教育

羌兴荣 主编



中国物价出版社

心理素质教育

羌欣荣 主编

中国物价出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质教育/羌兴荣主编.-北京:中国物价出版社,
1999.7

ISBN 7-80155-081-1

I. 心… II. 羌… III. 心理卫生-健康教育-中等教育:
技术教育-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31605 号

出版发行/中国物价出版社(电话:68020336 邮编:100837

地址:北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼)

经销/新华书店

印刷/湖北毕昇印刷总厂

开本/787×1092 毫米 32 开 印张/6.375 字数/133 千字

版本/1999 年 7 月第 1 版 印次/1999 年 7 月第 1 次印刷

印数/1-10000 册

书号/ISBN 7-80155-081-1/F·57

定价/8.20 元

前 言

在世纪之交，一场教育革命正在以前所未有的深度、广度和速度发生着。社会经济体制的变革、文化观念的变迁、科学技术的革命不断呼唤着新教育模式的诞生。职业教育处于教育革命的前沿。教育革命的核心是教学改革，而教学改革的基础是教材建设。新的教学模式需要全新的教材与之并行。这就是我们编写这套教材的初衷。

这套教材的指导思想是尽可能地适应职业教育新的教学模式的需要。为此，本套教材突出了这样几个特点：第一，以培养最具市场竞争力的学生为出发点。学校的活力来源于学生的竞争力。教学也要“以需定产”。学生要有竞争力，就要具备宽厚的文化底蕴、扎实的专业功底、熟练的岗位技能、健康的心理状态、良好的职业形象。本套教材力争在这些方面满足学生的学习需要。第二，以能力为本位。职业教育应着重于学生的能力培养。但这里所说的能力不是指单个的岗位能力，而是有着两方面涵义：首先是指学生的综合能力，其中包括实践能力、学习能力、创新能力、合作能力等；其次是指岗位能力，即某一职业区域的岗位群所需要的能力。从这个意义上去理解能力本位，便会发现它与知识本位、人格本位其实是相辅相成的。第三，突出实践性教学。这在本套教材中体现在以下几方面：一是加大了实训课的比

重；二是改进了实训教材体例，使之更适用于新的实训方式；三是注意处理好理论教材与实训教材的关系，注意二者的轻重和衔接；四是注意理论和实训部分不同的特点，在理论教材部分，既体现理论以够用为度的原则，又简单明了，讲清讲透，在实训教材部分注意要求明确，便于操作。第四，与新的教学方法相适应，一是教材本身尽可能多地融入新教法；二是为教师采用新教法留出空间。第五，有利于提高教学效率。当前普遍存在的一个矛盾是：一方面是课程门类增多，知识含量增大，另一方面又要控制总课时数。解决这个矛盾的方法是提高教学效率，充分利用课时。因此，本套教材遵循有所讲、有所不讲思路，增大了知识之间的跨度，这样既为教师留出变化和发挥的余地，也为学生留下了自学和思考的空间。

这套系列教材的编著者，均是活跃在职业技术教育讲坛上的骨干教师，他们中的多数是重点学校的教研室主任。为了保证质量，我们专门成立了教材编审委员会，由既具备专业知识，又富有教学管理经验的重点学校的校长们分别审订每本教材。

教育变革迅猛是超乎人们想象的。我们力争使这套系列教材跟上这急促的脚步。但是，在快速变化之中，在仓促应对之时，难免使这套系列教材有纰漏之处，敬请读者包涵。

在此，谨向给予本套系列教材以大力支持的各位校长和有关专家及出版工作者致以谢意。

本书是该套系列教材之一，由羌欣荣任主编，戴永良任主审。参加本书编写的有羌欣荣（第一、六、七、八单元），

程选（第二单元），王权来（第三单元），张宏（第四、五、八单元）。

许德范

1999年6月10日

目 录

第一单元 心理健康与整体素质	(1)
1 中专生心理健康的标准	(2)
2 中专生心理发展特点与心理矛盾	(8)
3 促进心理健康的途径	(12)
4 心理健康教育与学校德育	(19)
第二单元 心理健康与学习成绩	(29)
1 中专生学习的心理特点	(30)
2 影响学生学习成绩的因素	(33)
3 影响考试成绩的心理因素	(35)
4 学习心理问题调适	(37)
5 培养学生的自学能力	(48)
6 应考心理保健	(50)
第三单元 心理健康与青春期性教育	(57)
1 中专生生理特点	(58)
2 中专生性心理发育	(61)
3 性意识与生理保健	(63)
4 性美育	(73)

5 性道德·····	(78)
第四单元 心理健康与人际交往 ·····	(83)
1 中专生人际交往的心理需求·····	(84)
2 中专生人际交往中的几种典型的人际关系·····	(87)
3 影响中专生人际交往的因素·····	(90)
4 怎样建立健康积极的人际关系·····	(92)
第五单元 心理健康与人的情绪 ·····	(102)
1 情绪及其表现形式·····	(103)
2 中专生情绪发展的特点·····	(105)
3 情绪与中专生的身心健康·····	(107)
4 中专生情绪健康的标准·····	(109)
5 情绪障碍与心理保健·····	(110)
第六单元 心理健康与意志品质 ·····	(124)
1 意志的特征·····	(126)
2 意志的品质·····	(129)
3 中专生的意志品质发展特点·····	(133)
第七单元 心理健康与择业 ·····	(142)
1 中专生择业的心理特点·····	(143)
2 职业适应性·····	(147)
3 择业心理障碍及对策·····	(153)
4 迎接挑战,培养良好的择业心理·····	(156)

第八单元 中专生常见心理问题的自我调节	(169)
1 中专生发展性心理问题的自我调节	(170)
2 中专生适应性心理问题的自我调节	(175)
3 中专生阻碍性心理问题的自我调节	(178)
4 中专生交际性心理问题的自我调节	(184)

第一单元

心理健康与整体素质

【学习目标】

本单元阐明有关心理健康教育的基本内涵，论述心理素质教育与学校德育、心理健康与整体素质之间的关系。通过教学，使学生充分认识开展心理健康教育对时代发展以及学生健康成长的重要性，以产生对本课程学习的浓厚兴趣。

【学习重点与难点】

重点：

1. 中专生心理健康的标准
2. 中专生主要心理矛盾

难点：

中专生心理发展特点与心理矛盾

【资料信息】

《中学生心理健康读本》 杭州市教科所编写 杭州大学出版社

《大学生心理健康与发展》 樊富珉编著 清华大学出版社

【学习方法】

教师可以现实生活中发生的典型事例来说明心理健康教育的重要性，也可以启发学生分析自身存在的心理不健康的现象以及危害性。

本单元重点分析中专生心理健康的标准，指导学生培养健康、积极向上的心理品质。

【学习时间】

2 课时

【知识及能力内容】

1 中专生心理健康的标准

1.1 健康的整体性

过去，人们对健康的认识存在着片面性，认为人体生理机能正常，没有缺陷和疾病就是健康。这种片面的健康观念，给医学科学的发展和人民健康的促进带来了消极的影响。随着社会文明程度的提高，人类日益深刻地认识到，人体是生理与心理的统一体，人体健康应包括生理健康与心理健康两方面。

1948年，联合国卫生组织对健康的定义是：“健康，不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和

社会适应能力。”这是对健康较为全面、科学的定义。衡量一个人是否健康，不仅要看他有没有器质或功能异常，还要看他有没有社会公认的不健康行为。

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还规定了健康的10条标准：

- 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。

- 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

- 善于休息，睡眠良好。

- 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

- 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

- 体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。

- 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

- 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

- 头发有光泽，无头屑。

- 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

上述十条标准的前四条属于心理健康的内容，这进一步表明，心理健康是身体健康不可分割的组成部分，健康是包括生理健康和心理健康的统一整体。

1.2 中专生心理健康的意义

中专生面临新世纪的挑战，其成长的最终目标是成为有理想、有文化、有道德、有纪律的社会主义四有新人，一个

人只有心理健康，才会品德高尚，才能成为有用之才。但是，目前中专生心理健康状况却不容乐观。

一位性格内向的中学生，面对激烈的学习竞争，深感力不从心，巨大的心理压力使他无法维持正常的学习，他辍学了。

一位 17 岁的省重点中学的高材生，仅仅因为家境贫穷，就被贫穷摧残了意志和追求，用床单吊死在自己那间小房的门框上。

某市发生了一起 7 名初二学生集体服药轻生的事件，他们轻易放弃生命，唯一的理由就是“活着没意思，学习太紧张，老师和父母的要求太严”，其中一名竟是为了“吓唬”一下老师和父母。

.....

类似的事例常见诸于报端。中专学校也有类似事件发生。产生这类事件固然学校、社会、家长都有一定的责任，但学生的心理健康素质之差，对挫折心境的抗拒能力如此之弱，则不能不引起人们的深思。由于过去忽视心理健康教育，把大量的学生心理问题当作思想态度、认识问题来处理，致使学生中出现不少心理问题，这些问题如得不到及时的帮助与指导，就会严重影响学生的身心发展。因此，在中专生中普及心理健康知识，优化他们的心理素质，具有十分重要的意义。

首先，中专生心理健康是时代发展的需要。

中专生作为跨世纪的一代，很快将成为四化建设的主力军和骨干力量。他们所具备的素质，构成整个民族的基本素

质。时代要求这一代青年不仅德、智、体、美、劳得到良好发展，而且要求具备健康的心态及良好的社会适应能力。中专生自身的心理结构处于调整阶段，他们置身于错综复杂、瞬息万变的时代，发生不同程度的心理障碍或心理疾病的人日益增多，如果他们及时接受心理健康知识教育，纠正偏差，调整心理活动和社会行为，就能较好地适应社会环境，跟上时代的步伐。所以，心理健康成为 21 世纪人才的通行证，促进人的整体发展将是 21 世纪教育的重要特征。

其次，心理健康能促进中专生身心健康发展。

中专生处于青年初期，在这个阶段，他们的心理和生理都发生着巨变，他们容易感到紧张、迷乱，甚至不知所措，无所适从。如果这一阶段缺乏正确的引导，很容易导致身心疾病。古罗马哲学家西塞罗曾经说过：“心理的疾病比起生理的疾病为数较多，危害更烈。”据美国的统计资料，每 4 个人中有 1 人在其一生中^①将因心理方面的原因而引起生理方面的疾病，每 12 个人中就有 1 人将因心理的疾病而住院。如果学生掌握了心理健康知识，就可以减少身心疾病。

再次，心理健康能有效地促进中专生智力的发展。

心理学研究发现，青年的智力发展与心理健康关系密切，轻松愉快的情绪体验，积极乐观的情感体验，坚强的意志，都能促使大脑思维活跃，有利于心理潜能的发挥。我国从古代到现代的许多勤学佳话，无不告诉我们这样一个事实：坚韧不拔的意志，来自于健康的心理，这是推动智力发展的关键因素，是走向成功的一大基石。中专生具备健康的心理，就能有力地促进智力的发展，取得理想的学习成绩。

1.3 中专生心理健康的标准

人的心理怎样才算健康，以什么作为心理健康的标志，这是一个复杂的问题，因为心理健康和不健康之间并没有绝对的界限，不像生理活动正常与否比较容易界定。

国外有些心理学专家，根据他们多年的临床观察经验，把人们的心理健康水平粗略地划分为三个等级：（1）一般常态心理者，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力；（2）一般病态心理者，表现为不具有同龄人所应有的愉快，和他们相处略感困难，在生活自理上有些吃力，若主动调节，可恢复常态；（3）较重病态心理者，表现为严重的适应失调，无力维持正常的生活，如果不及时治疗，可能恶化成为精神病患者。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼在 50 年代初提出了心理健康者的 10 条标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用，这 10 条标准是：（1）充分的安全感；（2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；（3）生活的目标切合实际；（4）与现实环境保持接触；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）适度的情绪表达与控制；（9）在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；（10）在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

根据国内外学者的论述及我国现阶段中专生心理发展特点，我们认为以下七个方面可作为中专生心理健康的衡量标

准:

●乐于学习和工作，奋发向上

心理健康的学生能珍惜学习机会，热爱生活和工作，并在学习、工作和生活中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，尽最大努力克服困难，争取获得好的成绩。

●有正确的自我观，了解自我、悦纳自我

心理健康的学生能体验到自己的存在价值，了解自己，接受自己。有自知之明，对自己的能力、性格和优缺点都能作恰当的、客观的评价，自己的生活目标和理想也能切合实际，同时，努力发展自己的潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

●有健康的情绪

心理健康的学生性格开朗，情绪乐观、稳定，虽然也有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，同时能适度地表达和控制自己的情绪。总体看，积极的情绪多于消极的情绪。

●乐于交往，人际关系和谐

心理健康的学生，乐于与人交往，善于理解、尊重、信任和帮助他人，并能正确对待他人的缺点和短处。通过活动和交往，不仅善于理解同学、老师、父母，并为他们所理解，所接纳，他喜欢别人，别人也喜欢他。因而能与多数人建立并保持良好的关系。

●正视现实，适应环境和社会生活

心理健康的学生能够面对现实，接受现实，对社会有良好的适应性。在环境改变时能对环境作出客观的认识和评

价，不强求环境适应自己，不沉湎于不切实际的幻想和奢望。同时对自己的力量有充分的信心，主动适应环境，改造环境，以积极的心态迎接生活中的各种困难和挑战。

●具有统一的人格

心理健康的学生，具有正确的人生观与信念，并以此为中心，把需要、愿望、动机、目标和行为统一起来。性格开朗，襟怀坦白，兴趣广泛稳定，表里一致，言行一致。

●心理行为符合年龄特征

不同年龄阶段，有不同的心理和行为特点。心理健康的学生，其行为方式与其年龄特点相适应。中专生朝气蓬勃，精力旺盛，富有理想，兴趣广泛，积极向上，有很强的独立性。反之，过于老成，或过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

以上七点是衡量中专生心理是否健康的尺度。当然，在衡量一个中专生心理健康时需要加以综合考虑。美国教育心理学家 W.B 科勒斯涅克说过：“任何人没有完美的心理健康，任何人也不可能完全没有个人的、社会的或情绪的问题。”

2 中专生心理发展特点与心理矛盾

2.1 中专生心理发展的特点

美国哈佛大学心理学家艾瑞克逊将人生全程分为八个时期，并认为前一时期心理健康的发展是后一时期健康发展的