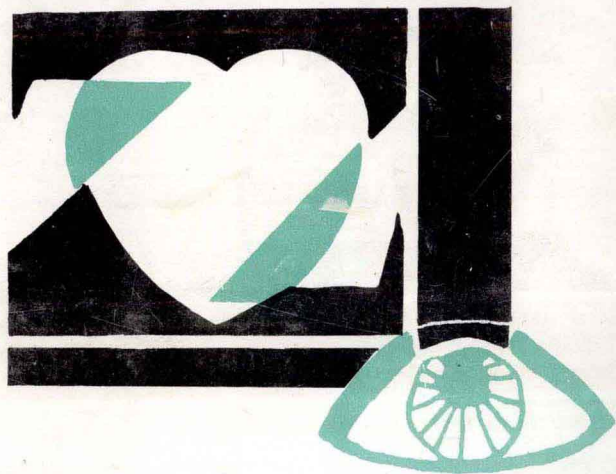


中学生心理健康教程

主 编 王加绵
副主编 董洪斌 葛宝岳



东北大学出版社

中学生心理健康教程

主 编 王加绵

副主编 董洪斌 葛宝岳

东 北 大 学 出 版 社

中学生心理健康教程

主 编 王加绵

副主编 董洪斌 葛宝岳

东北大学出版社出版
(沈阳·南湖)

东北大学出版社发行
辽宁省北宁市印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.125 字数: 214 千字

1993 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 3 次印刷

印数: 12,000—15,000 册

责任编辑: 冯淑琴

责任校对: 姚 远

封面设计: 刘 野

ISBN 7-81006-605-6/Z·147 定价: 7.80 元

前 言

当这本墨香犹存的书送到您的手中，您是感到新奇有趣，象发现了一方新的天地；还是感到书山路险，仿佛又多了一份负担？我们真的无法断定——心理学工作者毕竟不是先知先觉的神仙。但是，凭着我们的科研良知，我们可以肯定地说，这是一本令人顿开茅塞、百读不厌的书。在未来的岁月里，它将以其丰富的内涵成为您知心的朋友，它会让您心理更健康、身体更茁壮、学业更进步。

一、心理学是人们认识自己的透视镜

英国著名哲学家培根有一句名言“知识就是力量”，确实，在人类一切行为活动中，只有掌握了有关这项活动的知识，才能胜任该项工作，才能有效地完成活动。比如航海者，必须掌握有关海洋与航行的知识；飞行者则必须懂得大气流体力学和飞机的运行原理。假如没有这些知识，其行动肯定是盲目的。同理，人们要想有效地支配自己的心理与行为，也必须掌握有关心理活动规律的科学知识，这门科学就是“心理学”。

心理学是一门客观地描述和解释人的心理与行为奥秘的科学。当今社会现代化迅猛发展的现实已清楚地向人们显示：

无论你从事哪项工作，你若想创造第一流的成绩，都离不开心理学。心理学知识对于社会生活中所有的人都非常重要。人总要与其他人打交道，心理学可以告诉你怎样与他人交往，怎样领导他人，怎样树立公关形象和搞好公共关系等。人又总得自己控制和支配自己的行为，此时则更需要心理学知识。因为在世间万事万物中最难认识和掌握的是人的心理，至今仍然叫它“神秘的黑箱”。而在所有人心理中最难认识的又是自己的心理。对别人的心理我们可以旁观地通过其言行来全面地反映它，可对自己则顶多看到一半，对另一半则不能直接观察到。尽管人们常说：“以人为镜可以明得失”，但通过他人的反映来认识自己则更多的是折射，而任何折射在传递时都要打折扣的。比如自己的能力很强吗？个性健康吗？心理结构完善吗？对这些疑问往往难于找到很切合实际的答案。但是，心理学产生以后，它帮助人们解决了这个难题。人们可以用科学概括出来的典型特征来对照自己，也可以借助科学的心理测量手段来测量自己。一旦人们认识了自己，就能驾驭自己，就能战胜自己。只有战胜自己，才能战胜他人；只有驾驭自己，才能驾驭他人。否则，人只能被动跟随他人走，或被他人甩下，成为时代竞争的落伍者。

二、心理健康学是人生自我完善的导师

自我完善是指人们在社会生活中充分发挥自己的各种潜在能力，实现理想的自我。而实现自我的前提是得先去适应由别人组成的社会生活现实。能适应现实生活是心理健康的标志，反之便是不健康的表现。而一个不健康的人根本不能有健全的学习和生活行为。因为心理结构是人外部行为的内

部支配系统。一旦这个内部指挥系统出了毛病，我们还有可能看到他能保持健康的身体和健康的生活行为吗？不可能，根本不可能。越是精细的活动，越需要健康的心理。学生的学习便是这样一种精细又充满激烈竞争的活动。其健康的心理状态比健全的智力水平更能影响学生的学习质量。我们曾经在城乡不同层次学校做过万名以上学生的心理因素调查，研究后的结论是：许多学生之所以学业成绩不理想，主要原因不在智力，而在于心理不够完善。也许在我们的学校里，在我们身边就可以找到许多因心理问题而学习苦恼甚至退学的事例。所以，联合国教科文组织和世界卫生组织才把“健康”的概念中 $\frac{3}{4}$ 定义为心理方面的健康，只有 $\frac{1}{4}$ 才是身体方面的健康。临床心身医学明确证实，人的许多生理疾病都是心理障碍造成的。生活中的无数事例也告诉我们，心理障碍会带来工作上的失败，学习上的失误。

因此，每一位有志于学业进步和生活幸福的中学生都必须掌握心理健康学的知识，都应懂得什么是健康的心理行为状态，什么是不健全的行为习惯，以及如何保持心理健康、矫正不良心理，以期成为积极向上、实现最终理想的人。

三、现代社会发展需要中学开设心理健康学课程，普及心理健康学知识

当今社会的发展趋势是高科技、高效率、高竞争。人们越来越重视时间观念和价值观念。在欧美发达国家这“三高”的潮流早已存在，中国进入九十年代以后“三高”潮流也越来越猛。高科技要求人们有高智力的头脑；高效率则要求人们办事有高速度和快节奏；高科技与高效率则必然带来

高竞争。高竞争又肯定带来失败的挫折。只有具备高度耐挫折能力的人才有可能最终在竞争中取胜。而这种耐挫折能力正是心理健康一个重要标准。

我们所以说在高科技、高效率、高竞争的新时代需要心理健康学，是因为高节奏的生活易使人疲劳倦怠，竞争中的失败又易使人消沉悲伤。人们的厌倦、烦躁、消沉、忧伤等等就是不健康的心理状态。因此，当今世界各国，尤其发达国家非常重视人们的心理健康教育。他们除了在社会中大力开展各种心理咨询和治疗外，从中学起就大力普及心理学和心理健康的有关知识，开设心理学必修课，每周二~四学时，从小学到大学每一所学校都有特定的心理咨询机构，专门负责辅导学生的心理健康问题。发达国家重视心理健康教育的好处是显而易见的，即他们国家的青少年尽管处于激烈竞争的社会，但其整体心理素质和健康水平都明显优于发展中国家的人均水平。

当前我国尽管尚未达到发达国家那样的现代化水平，但是全面改革已是大趋势。其中最激烈的竞争领域就在我们中学生的学习生活中。众所周知的高考和初中升重点高中的中考，每一次都是一场千军万马过独木桥般的竞争。这使得我国中学生的心理障碍出现的频率相对更高。几乎所有学校都可以看到因心理疾病而不能继续学习的学生。在所有心理疾病中，神经衰弱、强迫症、人际关系紧张、考试焦虑等占相当高的比例。个别中学生甚至因适应不了激烈竞争的学习生活而离家出走或者自杀。目前中国与发达国家一样，中学生因自杀而死亡是非正常死亡中仅次于车祸的第二位原因。因此，鲁迅在二十年代发出的“救救孩子”的呼声今天同样是

现实的迫切需要。如何救救孩子呢？让社会取消竞争吗？这如同想取消大海的波浪一样不可能。面对现实，中学生最可取的作法只有一条：以安宁平静的心态去迎接高科技、高效率、高竞争的社会浪潮。而心理健康学就包括了人们如何去适应生活的必备知识，教给人如何调适自己的心态，以及如何维护心理健康的具体技术。帮助人们战胜自己的某些心理疾病，进而战胜竞争中的困难取得最终的胜利。

也许有人认为自己很健康，但事实上，无论多么健康的人也总会在某些方面有不同程度的缺陷。更何况中学生尚未形成稳定的心理结构，心理与行为本来就是不完善的。那么要想创一流成绩，则必须有完善的心理素质。否则，即使一时取得了某种成绩，也会因为不完善的心理和某种病态心理而把无限前程给断送了。人才学的研究资料证明，大学毕业后取得成绩和出人头地者，多是心理健康、生活适应，尤其是人际关系和谐的人。大学时的学习成绩与后来工作成绩并不是绝对成正比例。高科技的时代也是高合作的时代，许多研究项目都靠许多行业许多领域的人共同协作才能完成。越是高精尖的科技项目越是如此。那么，如果一个人不能搞好人际关系，不能适应与他人的共事生活，他能成功吗？

今天的中学生将是下一个世纪的主人。而 21 世纪的中国，将达到中等发达国家水平。那么，作为跨世纪的一代人，现在必须掌握有关心理健康的知识，逐步完善自己的心理素质，以健康的心态迎接 21 世纪的到来。这样，才能成为比以往任何一代人都更健康、更幸福、更和谐的新时代的新人。

正是基于上述种种需要，我们编写了这本书。尽管它还不成熟，但是也不失为中学生心理健康的向导；尽管它的文

字还不够老辣，也许这正合年轻人的胃口。为了方便同学们的学习，本书注重实用性，力争使每个方法都有可操作性；注重科学性，尽可能使每个理论观点都言之有据；重视可读性，使语言浅显易懂，方便自学者。

当然，本书知识量是较大的，不同年级的同学可以有选择地学习。

总之，我们期待着这本书成为中学生的良师益友。在几年或几十年以后，当你站在自己理想的高峰回首往事时，能够说：“我们曾经得到过《中学生心理健康教程》的帮助。”

愿我们的拳拳之心得到广大中学生朋友的理解！

愿心理健康永远属于我们这一代中学生！

编 者

1993年8月

目 录

前言.....	1
第一章 现代中学生的心理矛盾与冲突.....	1
第一节 生理的急剧变化与相应的心理变化.....	2
第二节 中学生面临的心理矛盾.....	7
第三节 中学生的心理特征	12
第二章 智力心理的自我完善	18
第一节 大脑的工作原理与潜能	21
第二节 智力的年龄特征	26
第三节 智力的个别差异	29
第四节 智力与成就	31
第五节 智商的检测	34
第六节 智力的自我开发与训练	36
第三章 情绪心理的自我完善	47
第一节 情绪和理智	47
第二节 情绪与行为	53
第三节 情绪致病与治病	55
第四节 情绪与行为的识别线索	62
第五节 情绪成熟的标准	66
第六节 情绪的控制与利用	69

第四章 意志心理的自我完善	76
第一节 意志与成才	76
第二节 意志行动过程分析	80
第三节 中学生常见的心理挫折	84
第四节 心理挫折的消除方式	89
第五节 中学生应有的意志品质	92
第六节 中学生意志锻炼的途径与方法	95
第五章 交际心理的自我完善	102
第一节 人际吸引的基本规律	102
第二节 人际交往的程序	110
第三节 人际交往的谋略	114
第四节 人际交往的技术	118
第五节 交际能力的自我测量	123
第六节 交际能力的自我训练	127
第六章 个性心理的自我完善	131
第一节 兴趣特点的鉴定	132
第二节 兴趣的自我培养	138
第三节 气质类型的鉴定	141
第四节 气质的有效利用	149
第五节 性格特点的鉴定	151
第六节 性格的训练方法	160
第七章 考试心理的自我完善	165
第一节 影响考试成绩的心理因素分析	165
第二节 考试心理障碍的预防与消除	170
第三节 考试前的心态调整方法	174
第四节 考试过程中的心态调整方法	176

第五节	考试后的心态调整方法·····	178
第六节	应试的心理策略与技巧·····	180
第八章	中学生的心理健康·····	183
第一节	心理健康的意义·····	184
第二节	心理健康的标准·····	188
第三节	中学生常见的心理异常·····	192
第四节	中学生常见的心理疾病·····	204
第五节	影响心理健康的主要因素·····	214
第九章	中学生的心理咨询·····	220
第一节	心理咨询概说·····	221
第二节	心理咨询的作用和意义·····	228
第三节	心理咨询过程的基本阶段·····	231
第四节	心理咨询的形式·····	239
第五节	心理咨询的原则·····	243
第六节	心理咨询的方法·····	251
第十章	中学生心理的自我调适·····	255
第一节	如何保持心理健康·····	255
第二节	不良情绪的自我调适方法·····	260
第三节	心理疾病的自我调适·····	266
后 记	·····	280

第一章 现代中学生的心理

矛盾与冲突

时分春夏秋冬，人有幼青壮老。从 12、13 岁到 17、18 岁——恰好是中学生的年龄——科学家把它界定为“青春期”。

这是一段值得骄傲和自豪的时光。人们把它比作黄金，喻为玫瑰，其实，它比黄金还要珍贵，比玫瑰更加芬芳。因为，人的青春只有一次，旺盛的精力，充足的体能以及只有年轻人才具有的无量前程，令儿童为之仰慕，老年人为之赞叹。

然而，这也是一个令人不安的年龄。生理上的急剧变化、心理上的突然“断乳”、学业上的巨大压力，都会使心理上缺乏准备的莘莘学子感到局促不安，无所适从。“人生是漫长的，但紧要处只有几步，尤其当年轻的时候……”在这个人生转折的重要关口，有人奋起，有人沉沦；有人创造了一个新的自我，有人失去了真正的人生；有人健康成长，有人不幸染上心身疾病。驿动的心不禁发问，这一切究竟是因为什么？

如果我们对中学生面临的诸多心理矛盾以及他们的生理特性、心理特征有了透彻的理解，答案将是不言自明。

第一节 生理的急剧变化与相应的心理变化

人的生理与心理有着一种极为密切的联系。一般地说,生理变化直接影响到心理的变化,心理变化反过来制约着生理变化。为此,在这一节里,我们着重分析一下中学生的生理变化及其它所带来的心理变化。

一、生理发育的不均衡性

在人的一生的生长发育过程中,有两个急剧发展的高峰期。第一个在出生后的第一年,身高可增加50%,体重可增加100%。第二个就在青春期,这个时期青年生理上的急剧的发展是人所共知的,但由于高速发展造成的身体各系统间的不协调、不均衡以及由此而引起的心理上的不稳定常常被人忽视。

在青春期骨骼比肌肉长得快,所以常常发现青少年一下子拔高了,而且身体多为瘦长型。骨骼的迅速增长有时会引起身体的疼痛、肌肉的痉挛和情绪的焦躁不安。他们的四肢比躯干长得快,身体的远端比近端长得快,所以总显得大手大脚。他们的大肌肉群比小肌肉群生长得快,具有了从事激烈活动的的能力,所以他们喜欢动作幅度大的活动。在细小精巧的活动中,却会显得笨手笨脚、毛手毛脚,表现出不耐烦的神态。他们心脏的发育常常跟不上身体的急剧增长,未成

熟的血液循环系统暂时还不能很好地为不断发展的有机体服务。所以，在青春期，动脉血压会升高，心脏负担会过重，容易出现头晕、嗜睡和感到疲劳的现象。就神经系统的发育来说，脑的结构和机能大体上已经完备，但还在迅速发展着，其中神经活动的兴奋过程远超过抑制过程，显得十分不稳定，所以中学生往往难以控制自己，要直到高中的高年级这种平衡才徐徐形成。因此，教师与家长要引导青年人合理地安排作息时间，注意劳逸结合，兼顾学习与休息，不要把学生总关在教室里。同时在引导学生进行课外活动和体育锻炼时，也要高度重视上述特点，给予适当的关注，防止发生意外。

二、高水平的能量代谢

在青春期，整个机体的能量代谢率比较高。正常的 18—40 岁的男性公民的能量基本代谢率的平均值为 38.6 个单位（千卡/小时/平方米）女性公民的为 35.9 个单位。而 12—17 岁的男女青年则分别为 46.5 个单位和 42.3 个单位。即每小时要多出 8 千卡的能量。这是自然赋予青年人的非常宝贵的财富。这种能量一定要释放出来的，要不然就不能发育成长。但是，这种能量向什么方向发放呢？是做有用的功，并在做功的过程中掌握丰富的知识，形成多方面的技能，获得高度的智力；还是做无用的功，甚至起破坏作用，这是关系到新一代成长和整个社会安定的大问题，对此不能不给以极大的关注。由于青春期机体的能量代谢率高，所以中学生更需要好的营养、合理的锻炼和更多的卫生保健特别是心理健康方面的关怀。但是，实际上他们最易被成年人忽视，这是极不正常的。

学校和社会要尽量向他们提供良好的活动场所，让他们

在释放能量的过程中，丰富知识，发展智慧才能。学校和教师不能不管他们，或者处处压抑他们，那会使他们在错误的时间、错误的地点，做出错误的举动。既浪费了精力，又起着各种破坏作用。因此，禁抑青春期孩子的活动，总要他们老老实实、循规蹈矩或者对他们放任不管都是极大的教育错误，都是十分危险的。

三、性成熟

性机能的迅速发育和成熟是中学生生理发展上的又一突出特点。人的生殖器官只有到青春期才迅速发育起来，具备了生殖机能。

据生理学的研究，直接影响性成熟的是脑垂体所产生的激素，有十多种，其中除关系到生长发育的激素外，还有其他多种激素，作用相当广泛。人到青春期以后，体内生物钟就会催动脑垂体分泌与发育有关的几种激素，促使人迅速发育成熟。

在性成熟上，男女之间是有差别的。男性生殖器官的成熟，一般要比女性晚两年。女孩子生殖器官大约是在13—15岁成熟的，这时会来月经。男孩子的生殖器官大约是在15—17岁成熟的，这时会出现遗精。据统计，随着社会的发展，年轻一代的性成熟有着明显的前倾趋势，有的国家每10年女孩子的月经初潮就提前3个月。与此同时，第二性征也在发生一系列变化：女孩乳房隆起、体态丰满，男孩声音变粗、长出胡须等等。这些生理上的变化，很自然地会引起心理上变化。他们会明晰地意识到自己的成熟，对身体的每一变化都密切关注。尽管他们有的人具备了一些生理发育的知识，但性机能的迅速成熟、生理上的急剧变化，仍然会造成这个时

期孩子心理上的不适应。例如，早熟的女孩子会不习惯于乳房隆起和自己身材比男孩子高，会弯着腰走路，而形成驼背；晚熟的男孩子会怀疑自己有生理的缺陷而陷于苦闷忧虑；对异性生理变化感到好奇可能做出不正当的举动；因为不理解自己性意识的出现，可能视之为罪恶而心惊胆颤。因此，对中学生进行心理卫生知识的教育就显得格外重要了。很多教育家都认为，应该早一点对学生进行性知识与性道德的教育，应该在学生对性知识只有一般的认识兴趣，还没有特别的目的时，就传授给他们，让他们在性本能觉醒之前就对自己身体的变化和可能引起的各种心理活动，做好充分的道德上和理智上的准备。

四、性意识的发展与性道德的教育

儿童大约在三岁左右，当他认识到自己是一个人，自己就是“我”的时候，我是男孩还是女孩的意识就出现了。他们从此便会以他们的方式处理男女伙伴之间的关系；有时也会好奇地问“小弟弟是从哪里来的？”但是在整个儿童期他们对两性的关系并无特别的兴趣，询问这类问题也没有特别的目的，当然也不会有涨红面孔、不好意思等特殊感受。这是一个“天真无邪”的时期。

从青春期开始，男女同学的交往便发生了一系列变化。起初，大约小学五、六年级至初中一年级，男女同学会明显地分成两个集群，互相拒绝一起玩、一块走、一同学习，甚至会相互攻击特别是男孩子会有意地攻击女孩子。有人说这是疏远异性的厌恶期。

接着从初中二、三年级起。男女孩子便出现了这么一种微妙的心理状态：既愿意跟异性接触，敏感而好奇，又害怕