



校园实战
大比拼
Dabipin



健

康

护

身

符

枫
叶 / 主编



内蒙古少年儿童出版社



健

枫叶 / 主编

康 护 身 符



校园实战大比拼

健康护身符

枫叶 / 主编

内蒙古少年儿童出版社出版

(通辽市霍林河大街 24 号)

责任编辑：照日格图 封面设计：杨群

中国人民解放军第四二一〇工厂印刷

开本：32 开 787 × 1092 毫米 印张：6.75

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5312-1278-1/J · 224

全套六册定价：58.80 元(本册定价：9.80 元)



我们是黑夜相错而过的船，我们是白昼没有标记的帆，我们是同一次潮汐搁浅于沙滩的贝壳，我们是一次喷发中冷却的火山岩……

目 录

做自己情绪的主人

心理健康的自我寻求	(3)
青少年心理健康的标准	(8)
做自己情绪的主人	(11)
你的心理承受能力如何	(13)
测测你的心理年龄	(16)
健康的心理	(22)

告别烦恼轻轻走

大自然:是最棒的	(29)
告别烦恼轻轻走	(33)
精神健康测试	(35)

解释你的五彩梦

梦的神秘世界.....	(41)
解释你的五彩梦.....	(47)
克服睡魔中的性格显露	(51)
最佳睡眠的十二点.....	(52)

给孤独找一个朋友

给孤独找一个朋友.....	(57)
孤独女孩你好.....	(59)
甩掉焦虑症.....	(63)
给自己编织灾难的女孩	(66)
你的压力负荷是否超载?	(71)

女孩瘦身新招

再胖你就该爆啦.....	(77)
--------------	------

下半身过胖的人穿衣守则	(80)
仪态决定你的形体	(82)
这减肥法正适合你	(85)

男孩与女孩差别在哪里

男孩女孩的差别在哪里	(91)
无知性爱让她命赴黄泉	(93)
女孩身体的 6 大谜思	(99)
男生你要勤打扫“卫生死角”	(102)
悔不该看了那一眼	(104)
你发育正常吗?	(110)
人的生理知识测试	(113)
“爱”的问答	(115)
如何控制“性冲动”呢?	(117)

反常态运动大派送

“反常态运动”大派送	(121)
------------------	-------

仿生运动	(124)
健身之最	(126)
体力测试	(128)
简易锻炼效果自我评价法	(135)

健康小动作

当你长了智牙	(141)
如何增强记忆	(145)
十个小动作	(149)
皮肤过敏症,好讨厌啦.....	(151)
告别口吃的男孩	(154)
营养常识正误观	(157)
吃水果的学问	(163)

怎么吃最酷

常食花粥美容颜	(169)
点菜看性格	(173)

怎么吃最酷	(175)
吃相与性格	(177)
高考前饮食巧搭配	(179)
七种不宜饮用的“净水”	(182)
你通常是怎样吃玉米?	(186)

自我诊断书

自我诊断书	(191)
你能当机立断做出决定吗?	(194)
一手掌握你的命运	(200)
图画性格	(203)
你有成功的潜质吗?	(207)



做自己情绪的主人





心理健康的自我寻求

谁都不愿意痛苦地活着，然而，谁也不能够毫无痛苦地活着。社会的变迁、生活的打击或工作学习的挫折等常常给人们带来苦闷、烦恼与忧郁，一旦承受不住，便可能导致精神上的崩溃，引起心理的失常。

心理健康就像身体健康一样是人们所希求的。如何在种种压力面前做到精神不垮？如何更加惬意、更加舒畅地度过一生？不少人迫切需要这类问题的明确答案。可是，从根本上讲，解决这类问题的人恰恰是每个人自己。心理健康关键在于每个人积极主动的自我寻求，假如一个人在生活压力面前束手无策，对困境的改变灰心丧气，那么，他只会感到生活的压力越发沉重，困境的改变越发艰难。为了帮助人们在困苦中能够进行有效的自我调节，对不利事件能够作出理智的思考和行动，从而维护和巩固各自的健康心理，心理学家提出了下述寻求心





理健康的具体建议。

1. 在当前的情境或当前与先前情境的关系中寻找你做出不利行为的原因，而不要仅仅怪罪于其自身的某种缺点。

2. 将你的行动、思想和情感同你的生活环境中具有可比性的其他人的行动、思想和情感作比较，从而衡量他们是否恰当。

3. 发展几个可以和你分享哀乐的密友。

4. 在想结交的人面前切莫害怕表白自己，即使遭到拒绝也应勇于再次尝试。

5. 不要给自己作出坏的断言，尤其不要把一些无可挽救的、否定的特征，诸如“愚蠢”、“丑陋”、“毫无能力”、“不可救药”安放在自己身上。在可以变更的因素中找寻不幸的根源。

6. 对你的成功和幸福（以及与他人共享快乐）始终充满信心。

7. 了解你的个人倾向。归纳你的所有特性，这样便于你估价自己在他人心目中的印象。





8. 当你体验到了紧张的生理反应,并觉得这是“焦虑”所致时:①分析这种生理反应表现在哪些方面(例如计算你的脉搏,尽可能地注意身体上的变化);②尽量不将这种生理反应解释为心理上的“焦虑”所致,而是归结为其他因素,如或许是你吃了什么东西造成的,或许是房间太热造成的。

9. 当你感到不能控制你的情绪(亢奋或抑郁)时,应以下列方式使自己远离所处的情境:①离开;②在该情境或冲突中把自己认可为局外人;③通过幻想未来,使得在此时此地看来无法应付的困难中透射出希望;④同有同情心的他人交谈。

10. 不要细想过去的不幸或者愧疚、羞耻和失败的经历。

11. 牢记失败和失望有时会成为幸事,因为它们会使你明白你选择的目标对你不适合,或者避免你在今后产生更大的失败和失望。向每一次失败学习。

12. 不要把你和他人的行为判断为“正常的”或





“异常的”，而要看成是情境和文化上的适合或不适合，并且尽力更改不适的行为而不是不适的人（包括你自己）。

13. 制定生活的长远目标，比如五年、十年或二十年内要做什么事，并且考虑达到目标的途径。

14. 利用时间休息、静默，以及在业余爱好和娱乐活动中享受乐趣。

15. 不要认为自己在不利事情发生时处于被动的地位，而要认为自己是能够扭转方向的积极主动的人，你是按照你自己的选择所成为的那种人，你在他人眼中的形象也是按照自己的意愿呈现给他人的。

16. 你只要活着，就要对生活会越来越变越好怀抱希望。

17. 如果你发觉自己确实无法摆脱苦恼，可以主动地去找心理医生或有关的咨询人员。当你采取这一方式时，不必有任何顾虑或觉得有损自尊。

当然，人们除了为自己寻求心理健康之外，还



健康护身符



要关心他人的疾苦。倘若一个人变得关心他人的幸福，同样能增进对自己的价值感。给别人爱的同时也是给自己爱。相信只要我们彼此关怀，我们的内心将更加健康、充实，我们的生活将更加美满、幸福。





青少年心理健康的标准

“健康，不仅仅是没有疾病，还包括身体、心理和社会适应在内的健全的状态”。那么，心理健康有哪些标准呢？

一、初中生心理健康的标准

1. 智力发展正常。能坚持正常的学习、工作和生活，并保持在一定的能力水平上。

2. 情绪比较稳定。能适度克制自己，对事物反应敏捷，心境持久地处于轻松和愉快的状态。

3. 有较浓厚的学习兴趣，能将学习与将来的发展联系起来。

4. 能与同学、老师和他人保持良好的人际关系，与人为善，乐于助人。

5. 行为符合社会群体要求，与学生的角色身份相符，对自己有较全面的了解。

6. 人格完整，能较客观地评价个人及外界，有一定的毅力，做到言行一致，表里如一。

