



心理健康指导手册

张建平 李璐◎主编



国家行政学院出版社



心理健康指导手册

张建平 李 璐◎主编

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康指导手册/张建平, 李璐主编. —北京:
国家行政学院出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0957 - 5

I. ①心… II. ①张…②李… III. ①青少年—心理
健康—健康教育—手册 IV. ①G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211248 号

书 名 心理健康指导手册

作 者 张建平 李 璐

责任编辑 刘正刚 马刘艳

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 10 月北京第 1 版

印 次 2013 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 15

字 数 188 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0957 - 5

定 价 38.00 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

编委会

主 编	张建平	李 璐	
副主编	马惠萍	王若峰	张 强
	张海红	王茂堂	
参 编	张 丹	何 戈	于光亮
	郭学军	赵 琼	



前 言

国家教委新颁布的德育大纲第一句就明确提出：“德育即政治、思想、道德与心理健康教育。”明确地把心理健康教育作为德育的一个重要组成部分。所谓心理健康教育，是指根据心理活动规律，采用各种方法与措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。而从心理健康的角度来看，人们心理状态可以分为三种情况或状态；正常状态（常态）、不平衡状态（偏态）与不健康状态或病态（变态）。

近几十年的发展，随着社会变革而产生的一些变化或暂时不可避免地滋生的一些因素，都将对青少年心理状态产生消极影响。从家庭方面来看，离婚率不断增高，家庭气氛温馨减少，家庭对独生子女教育不当的管教方式，都会对青少年心理健康产生消极因素。从学校方面来看，高考升学压力，频繁的测验考试，学生分数排位等等，导致竞争激烈，压力增大，使青少年学生无止休地陷入紧张、焦虑、担忧、挫折等等不平衡状态中。从社会角度来看，一些黄色、淫秽东西的出现，信息渠道的畅通，政府部门一些不正之风，观念的多元化，也将对青少年的心理健康产生不利影响。因此，在中小学开展心理健康教育不仅非常重要而且非常迫切。

在中小學生中开展心理健康教育，维护正常心理，纠正偏态心理，治疗变态心理，有着现实的意义。开展心理健康教育一是有利于学生的身体健康成长；二是有利于学习、工作效率的提高；三是



有利于智力与个性的和谐发展；四是有利于心理疾病的防治。

我是石河子大学师范学院教育系的教师，主要研究方向是心理健康教育。我经常为中小学做心理健康教育的讲座，发现一些问题，也和中小学的领导和老师一起做过一些研究，也有写书的想法，现在终于完成了这一梦想。

我们这本书参编的人员大多是工作在中小学一线的教师和领导，他们对中小学生的心理健康教育很关注，也有一些研究成果。由于有共同的想法，加上中小学生心理健康教育的迫切性，我们组织到一起，编写了这本书。本书编写情况如下：张建平，第一章；李璐（伊宁市第22中校长），第二章；马惠萍（石河子市第二中副校长）、赵琼（福海县中心幼儿园），第三章；王若峰（奎屯市高级中学校长）、何戈（奎屯市高级中学），第四章；张强（奎屯市第六小学校长）、郭学军（石河子大学研究生处），第五章；张海红（兵团十师188团中学）、于光亮（兵团八师133团第二中学校长），第六章；王茂堂（兵团十师186团办公室主任）、张丹（石河子大学师范学院教育系），第七章。

任何学术研究都具有继承性，我们这本书也基于前辈和同行的研究成果。在此，对前辈和同行表示感谢！

本书由于编写时间短，比较仓促，错误在所难免，欢迎广大读者批评指正！

本书可以作为中小学开展心理健康教育的参考书，也可以作为心理学工作者和家长教育孩子的参考书，还可以作为心理学爱好者和家庭教育爱好者的自学书。

张建平

2013年6月16日于石河子大学



••••• 目 录

1 心理健康 >>>

第一节 心理健康的概念	3
一、心理健康的概念	4
第二节 心理健康的标准	5
一、智力正常——胜任学习	6
二、良好的人际关系——人际和谐	7
三、正确的自我意识——客观评价自己	7
四、健康的情绪——稳定愉快	8
五、正视现实,把握现实——敢于进取	9
六、心理表现符合年龄特征	9
七、心理康复能力	9
第三节 自我心理保健	10
一、健全认知过程	10
二、学会心理调节	12
三、培养健康个性	15
四、注意磨炼意志	16
五、融洽人际关系	16
六、预防心理异常	16
七、克服不健康心理的方法	17



第四节 当代学生心理健康的现状 & 教育对策	19
一、心理卫生与心理健康	19
二、当前中小学生的心理健康状况	20

2 中小学生自我意识发展的特点及其心理健康 >>>

第一节 中小学生自我意识发展	25
一、自我意识的概述	25
二、中小学生自我意识发展的特点	27
第二节 中小学生常见的心理问题及对策	32
一、厌学情绪严重	33
二、不会与人相处	35
三、自卑	38
四、说谎	39

3 学生的学业成就与心理健康 >>>

第一节 小学生学习的特点 & 学习策略	45
一、小学生学习特点	45
二、小学生学习策略	48
第二节 初中生学习特点 & 方法	50
一、初中生学习的特点	50
二、初中学习方法	53
第三节 高中生学习的特点 & 方法	57
一、高中学习的特点	57



二、高中学习的方法	58
第四节 影响学生学业成就的因素	63
一、体能状态	63
二、记忆力	64
三、学习方法不当	66
第五节 开发智力,创造性学习	67
一、掌握学习中的辩证法	67
二、学会科学用脑	68
三、注意能力培养	71

4 学生的情绪纷扰与调控 >>>

第一节 情绪世界的奥妙	81
一、情绪的本质	81
二、情绪的功能	84
三、情感智商(IQ)及其意义	85
第二节 小学生情绪发展及其特点	88
一、小学生情绪发展的一般特点	88
二、小学生表情识别能力的发展特点	91
第三节 初中生情绪的特点及调控方法	93
一、半外露、半隐蔽性	94
二、高度的兴奋性、激动性、紧张性及冲动性	94
三、情绪、情感体验不平衡性	94
第四节 高中生情绪发展的一般特点	95
一、从高中生的情绪内容来看	95
二、从高中生情绪的体验和表达方式来看	96



三、高中生常见的情绪困扰	97
第五节 中小学生中常见的不良情绪及其表现	98
一、狂喜	99
二、过度焦虑	99
三、持续抑郁	100
四、自卑感	101
五、自负	101
六、冷漠	102
第六节 中小学生情绪困扰的原因	103
一、生理因素	103
二、心理因素	103
三、社会因素	104
第七节 调控情绪的方法	105
一、注意转移法	105
二、情绪宣泄法	106
三、理智克制法	107
第八节 健康情绪的培养	108
一、健康情绪的标志	108
二、学会调节和控制情绪	110
三、培养高级情感	113

5 学会生存——学生意志的心理教育 >>>

第一节 意志与学习、生存	119
一、学会生存——21世纪教育的主旋律	119
二、学生的意志品质分析	121



三、意志对学生的影响	124
第二节 心理冲突与心理压力	126
一、心理冲突	126
二、心理压力	127
第三节 挫折与挫折耐受性	133
一、挫折	133
二、挫折耐受性	136
第四节 中小学生对挫折耐受性的培养	137
一、正确地看待挫折	137
二、正确地看待自我,对自己充满信心	138
三、运用适当的心理防卫机制	138
四、养成良好的生活习惯和制度	140

6 中小学生对人际交往与心理健康 >>>

第一节 人际交往是社会生活的重要内容	145
一、人际交往的范围	145
二、人际交往的重要性	146
三、人际交往的艺术	154
第二节 中小学生对人际交往与心理健康	156
一、中小学生对人际交往与心理健康的关系	157
二、中小学生对人际交往的特点	158
第三节 中小学生对人际交往中的心理障碍及矫正策略	161
一、小学生人际交往心理障碍的常见表现	161
二、中学生人际交往中的心理障碍	164
三、中小学生对人际交往心理障碍的矫正策略	166



7 中小学生学习生活心理偏差及其矫正 >>>

第一节 不良习惯与不良嗜好	179
一、常见的不良生活习惯	179
二、常见的不良嗜好	182
第二节 中小学生学习消费心理分析及对策	185
一、购买新流行的学习用品	185
二、穿名牌服装	186
三、配戴手机	186
四、玩新式玩具	187
五、请客送礼	187
六、吃零食	188
七、抽大奖	188
第三节 审美心理扭曲及调适	189
一、审美心理的扭曲	189
二、审美心理的培养	191
三、中小学生学习不良习惯及嗜好的矫正	192
第四节 中小学生学习网络成瘾及对策	194
一、中小学生学习网络成瘾的成因分析	194
二、中小学生学习网络成瘾的心理健康教育干预对策	197
第五节 中小学生学习暴力性犯罪心理特点及矫正	199
一、当前中小学生学习暴力性犯罪的心理特点	199
二、预防青少年犯罪的对策	204
第六节 学生离家出走的原因分析及教育策略	206
一、主观原因	206



二、从客观上看,家庭因素也影响着孩子的健康成长	208
三、如何预防中小学生的出走	210
第七节 青少年性犯罪的原因及对策	213
一、我国青少年性犯罪呈现的特点	214
二、青少年性犯罪的动机	215
三、青少年性犯罪的原因分析	215
四、对策	217

8 参考文献 >>>

1

心理健康





第一节 心理健康的概念

早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦将健康定义为“没有疾病的状态”。这种健康观统治人们的健康意识至少有一千多年的历史，认为疾病是影响健康的主要因素，将注意的中心放在病人的躯体上，而忽视了他们的心理、社会适应等方面。

人们对健康问题的探索一直与对自身认识的探索相关联。同人们对周围物质世界的探索相比，人们对自身的认识尚处在童年时期。“认识你自己”这句名言出自古希腊德尔斐神庙祭坛的墙上，后被苏格拉底用于他的学说。这句名言提示了人类对自身远未探明的无穷学问，其中包含了人对自身疾病由来探明的心愿。

近几个世纪以来，作为万物之灵的人类豁然认识到：当人类在征服客观物质世界，创造发明出魔术般的科技进步与丰富的物质财富的时候，同时也在为自己设置种种“陷阱”。除生态破坏、能源危机、环境污染、人口膨胀之外，就是“人为物役”，人成了自己创造物的奴隶，人的目的被异化了，人的自身的健康和幸福被人自己创造的物质世界吞没了。美国加州富尔顿学院心理学家陆哥·赫胥勒说：“在编撰20世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震、连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未认识到存在他们自身的人类未来开发的巨大潜力如此之多的现代人，其生活中心只是生活的安全，食物的充足，以及电视和卡通片的感官刺激，我等芸芸



众生却不知道自已究竟是什么人，或可以成为什么人；如此众多的吾辈尚未经足月的心理的社会的诞生，却已经衰老死亡。”不仅如此，不少人连自己的死因也不清楚，不知道自己的死不是源于躯体的疾病，而是不良的生活方式和不良的习惯与嗜好，更不明了不良的生活方式又与缺乏健康向上的生活目标有关。随着物质生活条件的不断改善，人们已经认识到，要提高生活质量，必须重视心理健康。

那么，什么是心理健康？

一、心理健康的概念

世界卫生组织（WHO）对健康下的最新定义是：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”一个人若是心理不正常，即使他躯体上没有疾病，仍然不能算是一个健康的人。比如：一个见到人就脸红、惊慌、不知所措，甚至连说话都张口结舌的人不能叫做健康的人；一个碰到挫折就痛不欲生，长期情绪抑郁，对什么都不感兴趣的人，也不能叫做心理健康；一个人洗手一洗就是三四个小时的强迫症患者，我们也不能认为他是健康的人。这些人除了心理障碍外，身体上没有任何可查出的器质性疾病与缺陷，但是他们确实是不健康的。

其实，在学生的日常生活中，我们也常常会有意无意地将心理方面的问题与健康的概念联系在一起。同学之中谁要是特殊的性格特点、习惯或怪癖，我们会称之为“有病”，谁要是逢人便迫不及待地炫耀、吹嘘、卖弄自己，私下里我们也会说他“有病”；谁要是整天沉默寡言，孤独离群，尽管他学习很出色，同学会说他“有病”；谁要是见不得别人比他强，怪话满天飞，扭曲的虚荣心和妒忌心把周围的关系都搞糟了，同学说他“有病”；谁要是在宿舍看书时总要