

中小学心理健康教育学生通俗读本
中小学心理健康教育教师参考读本

青少年心理健康护照

□ 冯世杰 张新晖 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

中小学心理健康教育学生通俗读本
中小学心理健康教育教师参考读本

青少年心理健康护照

冯世杰 张新晖 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

青少年心理健康护照 / 冯世杰, 张新晖编著.
—杭州: 浙江大学出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-308-09363-7

I. ①青… II. ①冯… ②张… III. ①青少年—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 246050 号

青少年心理健康护照

冯世杰 张新晖 编著

责任编辑 冯社宁(snfeng@sina.com)
封面设计 张忠明
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 浙江云广印业有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14.25
字 数 205 千
版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印 数 0001—4000
书 号 ISBN 978-7-308-09363-7
定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591



第一讲 青少年如何理解心理健康标准 / 1



- 一、什么是心理健康 / 1
- 二、青少年心理健康标准 / 5
- 三、心理状态及对策 / 15

第二讲 青少年如何提高适应能力 / 21



- 一、适应的心理过程 / 21
- 二、新生的心理适应 / 25
- 三、角色转换的心理适应 / 33
- 四、学习中止的心理适应 / 37

第三讲 青少年如何保持稳定的情绪 / 42



- 一、情绪的状态 / 42
- 二、情绪的生理和心理意义 / 46
- 三、影响情绪变化的因素 / 49
- 四、不良情绪的调适 / 52
- 五、健康情绪的培养 / 63

第四讲 青少年如何认识意志的作用 / 67



- 一、青少年意志行为的特征 / 67
- 二、意志的作用 / 70
- 三、意志的心理过程 / 73



第五讲 青少年如何培养意志品质 / 75



- 一、优秀意志品质的特征 / 75
- 二、不良意志品质的克服 / 78
- 三、优良意志品质的培养 / 83

第六讲 青少年如何科学学习 / 87



- 一、掌握学习的规律 / 87
- 二、遵守学习的原则 / 97
- 三、把握学习的方法 / 100
- 四、维护大脑的活力 / 104

第七讲 青少年如何看待爱情 / 108



- 一、什么是爱情 / 108
- 二、走出恋爱的误区 / 110

第八讲 青少年如何确立自我意识 / 116



- 一、自我意识的表现形式 / 116
- 二、自我意识的心理意义 / 120
- 三、自我意识的常见偏差 / 123
- 四、自我意识的形成途径 / 129

第九讲 青少年如何塑造性格 / 132



- 一、性格的特征 / 132
- 二、性格形成中的外界影响 / 135
- 三、性格的自我塑造 / 139
- 四、常见性格缺陷的自我纠正 / 142

第十讲 青少年如何进行人际交往 / 155



- 一、人际交往的意义 / 155
- 二、人际交往的心理基础 / 159
- 三、人际交往的特点 / 166
- 四、人际交往的原则 / 170
- 五、人际交往的技巧 / 174
- 六、人际交往中不良心理的克服 / 178

第十一讲 青少年如何面对挫折 / 187



- 一、什么是挫折 / 187
- 二、挫折产生的原因 / 190
- 三、挫折的心理防卫方式 / 193
- 四、如何战胜挫折 / 202

第十二讲 青少年如何释解性困惑 / 207



- 一、性的基本含义 / 207
- 二、建立科学的性观念 / 209
- 三、青少年期性心理 / 212
- 四、如何避免性无知 / 216

后 记 / 220

第一讲 青少年如何理解心理健康标准

一、什么是心理健康



故事引路

哈利和朋友困在沙漠里。

就在他们走投无路的时候,哈利竟然发现了满满一杯水。这可是天赐的水啊,是分给朋友,还是留给自己慢慢救命?

哈利欲独占比黄金还要贵重的水,竭尽全力向沙漠深处跑去,而朋友则在后面使劲追赶。哈利既要跑得快,又要护住杯中的水,自然累得够呛。朋友也气喘吁吁。这场追赶持续了多久,我们没必要深究了,最后是哈利踉踉跄跄,慌不择路,一不小心,一杯水全泼到了黄沙里。结果两人筋疲力尽,求生的勇气全无,很快被黄沙埋葬了。



心理按摩

也许,关键时刻,有些人会自觉或不自觉地选择哈利的做法。其实,把半杯水给别人,同时也会救了自己。



倘若把半杯水给别人,就等于给了自己成功的最大机会,还可能成为上帝一样的恩人。

下面这个故事也许能够证明这一观点。

乔治起先不过是英国一家手工作坊的小业主,按照马克思资本积累原理,完全有可能转化为大资本家。但是很不幸,一场经济危机使他陷入了困境,产品卖不出去,资金周转不开,物价暴涨,他面临破产的威胁。友人劝他赶快裁员,以减轻负担。乔治思考良久,准备采用友人的建议。

消息不知怎么传到了老乔治的耳朵里。第二天清晨,老乔治来到办公室,勒令他收回成命。乔治不服,老乔治便当场解除了乔治的职务。中午,老乔治走进了工人餐厅,看见大家脸色憔悴、苍白,碗里是白水煮的青菜和几片豆腐,立刻从街上的小餐馆花三英镑买回两碗红烧肉,端进餐厅,哽咽着说:“兄弟们受苦了。现在,我已解除了乔治的职务,并且从今以后,每天中午我和你们一起吃饭——当然,价值三英镑的红烧肉必不可少!”工人们欢呼起来。

那时候,三英镑是个不小的数目——是老乔治夫妇一天的基本生活费用。

每天三英镑,所带来的效益却是无法计算的,因为工人们心存感激,便拼命干活,努力降低成本,竟然使这个手工作坊慢慢渡过了难关,发展壮大,最终成为全英一家著名的电器公司,拥有资产过千万。

细细想来,老乔治不过是把半杯水给了工人。

表面上,老乔治的语言朴素、行为朴实,似乎没有什么特别的地方,但实际上,他是深谙经营之道的,从小事做起,从“半杯水”开始,从最打动人心的角度入手,才最终创造了一个奇迹。

说不定什么时候,半杯水,就能帮你死里逃生。



健康护照

故事中的哈利和乔治的行为都给他们自己带来了不好的结果,

为什么呢？仔细想来，这其实涉及人们普遍关注的心理健康问题。

汉语有个成语叫“别来无恙”，“恙”即病，“无恙”就是没有疾病的意思。“别来无恙”是古人常用的问候语，“祝您健康”是今人常用的祝愿辞。可见从古至今，健康是人们普遍关心的问题。

人们普遍认为，健康就是人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。也就是说，通常情况下，人们习惯把有无疾病看作评判健康与否的依据。其实，联合国世界卫生组织（WHO）早在1948年就为健康下过定义，即健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完好状态。具体说，就是人体发育良好、机理正常、有健全的心理和社会适应能力，而不仅是没有疾病和虚弱的现象。

在这个定义中，“心理上和社会适应上”其实都与心理健康有关，并且是构成“健康”的要件。

身体的健康是人类生存和发展的最基本条件，是人生第一财富。因此人们常用“1”来代表身体健康，用“0”来代表诸如事业、爱情、成就、荣誉、金钱等身体健康以外的方面，意在强调没有了“1”，一切“0”都失去了意义。

可见，身体健康对人生的幸福是多么重要。但是，如果一个人仅仅做到了身体健康，还不能代表他就是健康的。因为生理机能正常只是前提，而心理健康才是关键。

我们常见到一些人身体条件很好，但整天处在生活的阴影里，唉声叹气地过日子，甚至生命脆弱得不堪一击。有些男孩常为自己的“阳气”不足而苦恼，不是因为他的体质孱弱无比，而是因为他总觉得自己不像许多少女崇拜的“白马王子”那么潇洒、英俊、刚毅；有些女孩常为自己的“魅力”不足而苦恼，不是因为她长得弱不禁风，而是因为她总是觉得自己不像许多男性迷恋的“白雪公主”那么温柔、娴静、婀娜。于是，那些性别特征模糊的“中性”人物反倒备受推崇。

由此我们可以这样认为，心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能做出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅是没有心理疾病。这是目前心理学界关于心理健康概念的普遍认识，其中有两层含义：一是没有心理疾病，二是具有一种积



极发展的心理状态。第一层含意是在强调心理健康的基本条件,也就是说这个条件是必须具备的不可或缺的,这与身体健康必须具备“身体没有疾病”这一基本条件的道理相同;第二层含义是在强调心理健康的必然性,也就是说以心理处于最佳状态为目标,凡属于不健康的心理倾向都要消除。

在生活中,有严重心理缺陷的人并不少见,只是在对他人没有造成明显危害的情况下,还没能引起人们高度关注而已。我们不希望故事中哈利和乔治的悲剧在自己身上重演,不希望马加爵^①一类的事件再次发生,就应及早关注自己和他人的心理健康问题。

一般人认为,有心理问题就是心理不健康。这未免有些过于武断了。认识上产生偏颇是可以理解的,但我们反对以偏概全。我们不可否认,现实生活中存在着由认知导致心理不健全抑或引发心理健康问题的现象,但是现象不等于实质。譬如一位女生很喜欢看别人瀑布似的披肩长发,却又总把自己的头发剪得短短的,像个小男孩,我们因此就断定这位女生心理不健康,这未免有些偏颇了。追求个性和性别意识扭曲是截然不同的两回事。

高位截瘫的张海迪不具备身体健康的基本条件,可她没有被命运击倒,反而以乐观的心态面对命运的不公,学外语,著书立说,关注残疾人事业,至今还担任全国残联主席,从她身上我们看到了一种积极发展的心理状态;霍金应该说比张海迪的身体条件还要差,可身体上的残疾并没影响他在物理学上做出惊人的贡献,从他身上我们看到了一个人的心理处于最佳状态的重要意义。

^① 马加爵:系云南大学生命科学学院学生,与其同学为琐事争执,认为邵某等人说自己为人差、性格古怪等,有损自己名声,于是决意杀害邵某等人,遂于2004年2月13日至15日,用铁锤将4名被害人逐一杀害,并把被害人尸体藏匿于宿舍衣柜内。作案后潜逃,经公安部通缉,被公安机关抓获归案,判处死刑。马加爵事件引发了广泛的心理健康教育大讨论。

二、青少年心理健康标准



故事引路

1992年5月,很偶然地,一位刚拿到律师资格证书的大学生听说,司法部正在北京举办中国首期证券资格律师培训班。他知道,证券市场在中国还是个新生事物,拥有证券从业资格的律师在中国还没有,如果能拿到这块“敲门砖”,那就意味着与成功近在咫尺。

第二天,他和两个同学找到司法部。当他们向主管培训班的处长说明来意后,处长耐心而坚决地说:“第一批参加培训的都是资深律师,是经过各省层层筛选审批产生的,而且每个省只有一两个名额。你们是没有机会的!”

三个年轻人沮丧地走出司法部大楼,可那个大学生越想越不甘心,便独自折了回去。他对那位处长说:“我想交钱旁听,可以给我一张证吗?”处长两手一摊:“这个班没有旁听的概念。小伙子,以后再努力吧!”说完,处长就走了。

回到寝室,大学生还在为如何抓住这个机会而四处打探消息,同学们纷纷讥笑他痴人说梦。晚上,当大家泡吧时,这位大学生独自找到司法部值班室,打听到了那个培训班的地址。

第二天早上5点多,大学生转乘了三辆公交车,早早出现在培训班所在的邮科院培训楼门口。可因为没有听课证,值班门卫不让进,他只好在楼口徘徊了两个多小时。快8点时,他发现楼口有工作人员在搬运培训资料,就趁门卫不注意,连忙赶上去帮忙。从一楼到六楼,别人跑一趟,他跑三趟,挥汗如雨,不敢有丝毫倦怠。工作人员以为他是学员,也就没怎么在意。

就在这时,那位处长驱车到培训班视察,一眼就认出了这个大学



生,忍不住笑着说:“你别这样故意感动我好不好?我就是让你旁听,但因为没有报批手续,即使你考过了,也不可能得到资格证!”工作人员恍然大悟,都被这个小伙子求学的精神深深打动,纷纷为他说好话。处长也心动了:“我们有话在先,拿不到资格证,可别来找我!”

三个月的培训,大学生很刻苦。考试结果揭晓,他得了全班第三名。全班 58 人,前 50 名就可以拿到资格证。

拿到成绩单后,尽管很无奈,大学生还是硬着头皮找到那位处长。对方一见到他,不禁苦笑:“你呀,怎么考了第三名呢,这叫我帮你不是,不帮你也不是!”大学生诚恳地说:“那您就帮我吧!我肯定不会让您失望的!”望着小伙子不屈的眼神,处长终于感动了,他当即向部领导详细汇报了情况。就这样,司法部指示湖北破例为这个小伙子补办了手续。

拿到了“敲门砖”,正赶上湖北地区的公司纷纷上市,而上市必须向有关部门出具拥有证券资格的律师意见书。当时湖北拥有证券资格的律师只有两个人,其中一个就是那位大学生。

小伙子抓住机遇,两年内,为全国 15 家公司上市立下了汗马功劳,赢得了他人生的第一桶金,成为武汉市第一个拥有高级轿车的大律师。

回首往事,他说:“当初,我也以为拿到资格证是不可能的事,但我不愿放弃机会,机会也就不愿放弃我了!”



心理按摩

一个偶然的机会,他听说司法部正在北京举办中国首期证券资格律师培训班,立即意识到这个培训班对自己“成功”的意义,且在受到拒绝的时候,没有像其他人那样轻易放弃努力,一再为自己争取机会,终于拿到了“敲门砖”,进而掘到了“第一桶金”。故事中的大学生之所以能成功,有人说是因为他有一个健康的心态。这话不假,健康的心态其实就是我们所说的心理健康。我们说这位大学生心理健

康,表面上是依据这个故事得出的结论,实际上是依据心理健康的标准得出的结论。

或许有人会问,心理健康也像身体健康那样有具体的标准吗?是的,心理健康是有标准的,只不过这个标准还不像身体健康的标准那样具体、客观,还不能用完整、清晰、科学的客观数据来衡量。也就是说,检查心理健康还不能像检查身体健康那样,通过量体温、号脉、测血压、验血等客观的检查或者通过运用心电图、脑电图、X光透视、B超、核磁共振等一系列科学手段而得出结论。心理健康属于心理学研究的范畴,由于目前心理学研究尚处于发展阶段,人类对许多心理现象和规律还是未知或知之不多的,因此公认的科学的标准体系尚未形成。但是综合世界各国心理学家的研究成果,关于心理健康的基本特征,科学家们已经达成了共识。



健康护照

1. 心理健康的基本特征

(1) 智力正常

智力指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括记忆力、观察力、想象力、思考力、判断力和实践活动能力等。一个人的智力水平集合了其多种心理成分和大脑活动的整体功能。智力正常指个体具备了生活、学习、工作的最基本的心理条件。

目前,人类受自身认识水平和科技水平的限制,还没有完善明确的智力测定的科学方法,亦没有全面衡量大脑功能的统一标准。但是一些具有相对科学性和实用性的智力量表,已经被国际社会公认,为我们衡量智力水平提供了借鉴,例如美国的韦克斯勒的智力测验^①

^① 韦克斯勒的智力测验:美国心理学家韦克斯勒(1896—1981),于1939年在纽约Bellevue医院出版W-B(Wechsler-Bellevue)量表,它可用于儿童与成人,其智力测验在世界上信度较高,被广泛使用。



和法国的比内—西蒙的智力量表^①。世界卫生组织采用的“智商”概念,是普遍公认的衡量个人智力水平的数量化指标。一般把一个年龄组或团体的平均智商定为 100,通过测验和计算得出个人的智商数,分数越高,表明一个人智力水平越高。根据这一规定,正常人包括青少年和儿童在内,其智商必须在 85 以上(韦氏儿童智力量表规定,儿童智商应在 80 以上),这是智力正常的最低要求;智商超过 130 为智力超常,亦属心理健康范畴;70~79 是智力缺陷,属心理缺陷范畴;70 以下则属于低能,属心理疾病范畴。

(2)适应环境

适应环境指个体的社会适应性好,即个体具有通过不断调整自己的心理行为和身心功能而满足客观环境的需要的能力。换句话说,就是个体能够与环境建立和谐关系。

适应环境主要表现在以下三个方面:

①具备适应自然环境的能力。所谓自然环境,主要是相对各种人为因素而言的。任何一个心理健康的人,都应该具备在各种自然环境中生存的能力。生存能力是人的首要能力,而适应自然环境的能力又是构成生存能力的基础。

②具备适应人际关系的能力。人际关系也是一种环境因素,即与我们关系密切的社会环境。应该说,社会环境与自然环境相比,适应的难度大一些。人们习惯把能否协调好各种人际关系,看作是衡量和判断个体社会适应性如何的关键因素。因此适应人际关系的能力是心理健康的重要标准之一,而且是不可或缺的标准。

③具备适应不同情境的能力。与前两点涉及的环境因素不同,情境虽然也属于环境因素,但一般是指个人行为发生时的现实环境。情境有广义和狭义之分:前者指社会形态、历史进程、国际形势等;后者指个体心理行为所处的场所、氛围以及接触对象的态度、情绪和期

^① 比内—西蒙的智力量表:1905 年法国心理学家比内和西蒙受法国教育部的委托,编制了比内—西蒙量表,首次提出了心理年龄(智龄)的概念。它是世界上第一个智力量表,美国斯坦福大学教授特尔曼于 1916 年修订发表了《斯坦福—比内智力量表》并引出了智商的概念。

待等,如考核、演讲、比赛等场合。广义的情境制约和影响狭义的情境。个体具有适应不同情境的能力,就能够在身处不同时间、空间和各种情境时泰然自若、处变不惊,让自己的心理始终保持平衡状态,使自己的心理潜能和优势能够得到充分发挥,为实现人生追求的目标服务。

(3)人格健全

人格指人在适应社会的过程中所显示的身心行为上的独特特征,是个体具有的稳定的心理特征(如性格、气质、能力)的总和,又被称为个性或个性心理。人格健全指构成人格的诸要素(如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等)能够平衡、健康、全面地发展。

著名的发展心理学家阿尔波特^①,对健全和成熟的人格指标有比较具体的阐述:①有自我扩展的能力。能积极广泛地参与社会活动,有许多兴趣爱好。②有与他人热情交往的能力。能与他人保持亲密关系,无占有欲和妒忌心,有同情心;能容忍与自己在价值观念和信仰上有差别的人。③有安全感和认同感。能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,能经得起突然袭来的打击,情绪稳定。④有现实性。能根据事物实际情况而非自己的希望看待事物,能看清情境和顺应它。⑤有清醒的自我意识。能清楚准确地知晓自己的所有或所缺,能够理解真实的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己与他人对于自己认识的差别。⑥有与社会规范一致的人生哲学。能有符合社会规范的、科学的人生观,为一定的目的而生活;能在意识形态、信念和生活方面对他人产生创造性的推动力。

(4)情绪稳定

情绪指人从事某种活动时产生的愉快或不愉快的心理状态。情绪稳定与否,与个体的情感表达方式相关。过度的情绪反应(如狂躁不安、悲痛欲绝、喜不自胜、怒不可遏等)和持久的消极情绪(如悲戚、忧郁、恐惧、怨愤等)以及变化不定的情绪反应(如喜怒无常、悲喜交

^① 阿尔波特(1897—1967):美国心理学家,强调人格的个别特点,创立了人格特质论。其关于健全人格指标的阐述是从人本主义自我实现的需求出发提出的。



集等),严重干扰了人的心理平衡,左右了人的认知,控制了人的行为,还可能造成生理机能的紊乱或导致各种躯体(脏器)疾病。而良性情绪反应(如愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等),促进了心理平衡,调动了人的心理潜能,还可以推进人的社会功能的发挥。因此,保持情绪和情感稳定协调,是心理健康的一个比较重要标准。

需要强调的是,心理健康者能保持愉快、开朗、乐观的心境,并非没有悲戚、忧郁、哀愁等消极的情绪体验,只是他们在体验消极情绪的过程中能够主动做出调节,能适度表达和控制情绪,对生活和未来充满希望,因而才表现得喜怒不形、宠辱不惊、胜败不躁。

(5)行为协调

这里的行为指受意志支配和控制的行为,一般称为“意志行为”。意志是决定达到某种目的而产生的心理状态,一般由行动表现出来。也就是说,个体由自觉地确定目标到主动支配其行动以努力实现预定目的的心理过程及其状态,就是我们通常所说的意志。意志与行为的关系是十分紧密的,一般很难将两者割裂开来,因为要观察一个人的意志活动,只有通过具体行为才能实现。

衡量个体的行为是否协调,关键是看个体的意志品质如何。优秀的意志品质应该具备以下四种基本特征:

①自觉性。即能够明确界定自己行动的范畴,认清自己行动的目的和意义,并能为实现任务目标而主动地支配和调节自己的行动。自觉性是一个人积极地完成目标任务必不可少的心理品质,有了它,个体就能遵从客观规律,独立自主地支配和调节自己的行为,而不屈从于环境,积极地摆脱外力的影响或干扰,以实现既定目标。

②果断性。即做事有决断,不犹豫。果断性是一种善于迅速明辨是非、合理决断和执行的心理品质,有了它,个体既能遵循客观规律做出判断,又能不受客观外界的干扰,合理地执行自己的决定。

③自制性。即对已经做出的决定能够明确地加以执行,善于敦促自己竭尽全力实现决定目标,善于主动制止和排斥与执行决定无关的行为,自觉克制自己的负面情绪和冲动行为。自制性是一种有较强克制能力的心理品质,有了它,个体既能对自己行动的目标认识

明确,又能对与行动目标相悖的行为加以克制,坚定地完成任务。

④坚韧性。即为达成目标任务而毫不妥协,坚固而有韧性。坚韧性是一种善于坚持(为达目的而百折不挠)的心理品质,有了它,个体既能信念坚定、毫不动摇地执行自己的决定,又能意志顽强、坚忍不拔地排除艰难险阻,直至达成目标。

行为协调除了优秀的意志品质作保障之外,还需要行为自身符合要求。这也是衡量个体行为是否协调的一个不可忽视的重要条件。正常的行为指标是:①行为不受非意识支配,即尽量受理智控制而不受情感控制;②行为适应的方式灵活,即处理问题采用弹性方式而非僵化方式。

(6)心理平衡

所谓心理平衡,指心理特点符合心理年龄。这涉及两个标准:①个体的实际年龄必须与生理年龄、心理年龄保持一致;②个体在不同的心理发育阶段所表现出来的心理特征应该与这个时期的身份、角色相符合。

人的年龄分三个层次,即实际年龄、生理年龄和心理年龄。

实际年龄指人的自然年龄,即人已经生存的年数。

生理年龄指人在特定的年龄阶段所表现出来的机体的发育成长特点。生理年龄与实际年龄不一定完全一致,有的人生理发育延迟,有的人生理发育提前,也就是生理年龄小于或大于实际年龄。导致生理年龄与实际年龄不一致的因素,主要有营养状况、遗传基因、生活环境、人生经历、心理状态等。

心理年龄指人在特定的年龄阶段所表露的整体心理特征。所谓整体心理特征,指人的心理在一定年龄阶段中的一般的、典型的、本质的特征。心理年龄与实际年龄也并不完全一致。人的一生共经历3个阶段7个心理时期,即儿童阶段(乳儿期、婴儿期、幼儿期),青少年阶段(亦称学龄期,包括少年期、青年期),中老年阶段(中年期、老年期)。每个心理年龄期都有与之相对应的心理特点,如幼儿期天真活泼,身心发育缓慢,心理活动幼稚不定;少年期自我意识增强,身心