

现代人健康生活丛书

★★★ XIANDAI REN ★★★  
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



# 中小學生身心健康指南

- 一个与六个。● 为什么都是小胖子？
- 一个班的公主与王子。
- 孔融不让梨了。● 家长的责任。

竹林◎编



黑龙江美术出版社

现代人健康生活丛书

XIANDAI REN

JIANKANG SHENG HUO CONG SHU

# 中小學生身心健康指南

竹 林◎編



黑龍江美術出版社

# 目 录

## 第一章 保护及治疗/1

### 第一节 近视的危害及治疗/1

近视发生有信号/2

单纯性近视/3

病理性近视/3

近视眼的形成/5

近视眼形成的因素/6

### 第二节 近视眼的预防/7

看书的距离/8

忌躺在床上看书/8

忌走路、乘车时看书/8

避免眼睛的疲劳/9

让眼睛动起来/10

坚持做眼保健操/10

### 第三节 假性近视的治疗/11

雾视疗法/11

药物治疗近视眼/12

双眼合像防治近视/13

物理疗法/13

### 第四节 手术治疗近视眼/14

治疗方法/14

术前检查/15

### 第五节 学生眼病情况/16

认识散光眼/17

散光眼的发病情况/17

散光的治疗/19

## 第六节 弱视的发现及治疗/19

弱视是怎么回事/19

造成弱视的原因/20

斜视性弱视/20

屈光参差性弱视/21

屈光不正性弱视/21

形觉剥夺性弱视/21

弱视的程度/22

弱视的危害/22

弱视的治疗/22

## 第七节 常用的遮盖疗法/24

完全性遮盖疗法/24

不完全遮盖疗法/24

塑料膜压抑法/24

短期遮盖法/25

配合医生治疗/25

疗效评价标准/27

## 第八节 显斜视和隐斜视/27

斜视的分类/27

斜视与屈光关系/28

儿童的斜视/28

## 第九节 学生的视疲劳/29

视疲劳的原因/30

视疲劳的症状/31

视疲劳的治疗/31

## 第十节 学生的远视眼/32

# 目 录

什么是远视眼/32

远视眼的分类/32

远视眼的表现/33

远视眼的治疗/34

视力下降的表现/39

## 第十一节 认识假性近视/40

假性近视/40

半真半假近视/41

真性近视/41

鉴别真假近视/42

## 第二章 生长发育/43

### 第一节 少年身体生理特点/43

神经系统/43

心血管系统/44

### 第二节 男女性发育/45

男性发育特点/45

女性发育特点/46

性早熟及其特点/47

### 第三节 青春期发育特点/48

体格发育/48

体成分的变化/50

机能发育特点/50

### 第四节 认识青春期/51

身高体重的增长/52

身体各脏器功能成熟/52

生殖系统发育成熟/53

青春期的心理变化/53

进入青春期的时间/53

长痤疮怎么办/55

了解月经/56

## 第六节 治疗月经量过多/57

月经过多的原因/58

治疗措施/58

判断青春期是否正常/59

## 第七节 女性性早熟/60

性早熟的原因/61

了解性早熟/62

## 第八节 青春期厌食症/63

治疗方法/63

青春期化妆/64

## 第九节 女性青春期治疗/65

痛经的治疗/66

针对病因治疗/68

## 第三章 口腔卫生/69

### 第一节 青春期防龋/69

青春早期/69

青春中期/69

青春晚期/70

### 第二节 治疗龋齿/70

细菌和菌斑/70

食物因素/71

宿主与牙齿因素/71

# 目 录

正确使用牙签、牙线/73

乳龋的治疗/74

牙刷的选择/75

刷牙的卫生/75

刷牙的正确方法/76

## 第三节 牙周病的预防/77

牙周病的三级预防/77

牙周健康的定期检查/77

牙周病的因素/78

早补牙、镶牙和假牙的护理/78

怎样挑选牙膏/79

## 第四章 膳食营养/81

### 第一节 如何使食物有营养/81

常吃肥肉可使皮肤更娇嫩/81

喝牛奶的学问/82

合理的烹调方法/84

合理营养增强智力/86

### 第二节 利于学生健康的食品/87

饮食健脑的四大学问/87

生活中的饮食选取/92

与健脑强身有关的食物/93

巧去食毒，净血养脑/96

常饮果汁、鲜菜汁/100

常吃黑木耳和菌类植物/100

常喝猪血汤/100

多吃胡萝卜/101

多饮茶/101

补充所需维生素/101

注意清除活性氧/102

去除食物中黄曲霉素/104

吃出聪明的大脑/105

食物生吃的学问/106

生食健脑强身之谜/106

生食果蔬的功效分析/108

主要果蔬的保健效价/109

不能生吃的蔬菜/111

### 第三节 贫困生的合理营养/119

营养是有钱人的/119

野果的蛋白质更高/120

小学生营养早餐食谱/121

小学生营养午餐食谱/122

小学生营养晚餐食谱 /122

### 第四节 学生应少吃的东西/123

街头的烤羊肉串要少吃/123

常吃洋快餐不好/124

学生晚餐不宜吃太迟/129

用好早饭/130

### 第五节 饮食上的误区/133

选购的误区/133

# 目 录

|                   |
|-------------------|
| 烹调的误区/137         |
| 就餐的误区/138         |
| 富贵病/144           |
| 性发育不良/145         |
| 第六节 营养平衡长得高/146   |
| 学生的间食和零食/148      |
| 学生的晚餐/152         |
| 学生早餐周食谱/153       |
| 初考前的饮食/155        |
| 初考前营养素的需要量/156    |
| 第七节 具有健脑的营养素/157  |
| 脂肪/157            |
| 蛋白质/158           |
| 糖/159             |
| 维生素 C/159         |
| 第八节 青少年的合理膳食/160  |
| 饮食多样化/161         |
| 每天必需的食物/161       |
| 安排好一日三餐/162       |
| 荤素搭配/162          |
| 饮食的特殊需要/162       |
| 第九节 学会向医生“说病”/164 |
| 本人直接陈述/164        |

|                          |
|--------------------------|
| 讲清疾病的基本情况/165            |
| 如实陈述病情/165               |
| 提供与疾病有关的资料/166           |
| 要避免说与疾病无关的话/166          |
| <b>第五章 心理健康/167</b>      |
| <b>第一节 独生子女的心理/167</b>   |
| 娇气和任性/167                |
| 自尊心态/167                 |
| 自私行为/168                 |
| 忌妒心理/168                 |
| 依赖心强/168                 |
| 逆反心理/168                 |
| <b>第二节 异常情绪问题/170</b>    |
| 暴怒/170                   |
| 焦虑/170                   |
| 过分的恐惧或恐怖/171             |
| 忧郁/172                   |
| 环境情绪/172                 |
| <b>第三节 学生的课堂扰乱行为/173</b> |
| 课堂扰乱行为的原因/173            |
| <b>第四节 克服心理障碍六法/174</b>  |
| 豁达法/174                  |
| 松弛法/174                  |
| 节怒法/175                  |

# 目 录

平心法/175

自脱法/175

心闭法/176

## 第五节 青春期的性自慰/176

性幻想/176

性梦/177

手淫/177

心理“断乳”与困惑/179

## 第六节 青年心理困境自救法/180

回避法/180

自勉法/180

自慰法/181

渲泄法/181

倾诉法/181

升华法/182

## 第七节 青少年心理健康标准/182

身体健康,智力正常/182

心理健康的温度计/183

## 第八节 学生的厌学、逃学/183

如何对待“厌学”的孩子/184

克服坐不住的习惯/187

不良卫生习惯/187

环境影响/187

紧张刺激/187

## 第九节 克服青少年心理障碍/188

尽量发泄/189

降低期望值/189

偶尔屈服/190

幽默/190

学习困难的咨询/190

学校恐怖症/191

## 第十节 影响成才的十大心理障碍/194

理想型/194

自卑型/194

闭锁型/194

失意型/194

嫉妒型/195

唯分型/195

怯懦型/195

情绪型/195

习惯型/196

厌倦型/196

## 第十一节 正确对待逆反心理/196

儿童逆反心理/196

产生逆反心理的原因/197

青年逆反心理/198

## 第十二节 中学生心理障碍问

# 目 录

## 题/200

学习类问题/200

人际关系问题/201

常见的心理问题有/202

## 第十三节 专家谈学生注意力/203

如何防止孩子注意力不集中/203

集中注意力/205

提高言语能力/207

## 第十四节 中学生心理健康面面观/209

学习类问题/209

人际关系问题/211

情感类问题/212

## 第十五节 怎样与老师交往/212

尊重老师/212

勤学好问，虚心求教/213

正确对待老师的过失/214

犯错误要勇于承认/214

## 第六章 心理卫生学概述/215

### 第一节 概念任务和内容/215

心理卫生学的概念和任务/215

中小学心理卫生学的研究内容

/216

### 第二节 心理卫生的历史/218

萌芽阶段/218

兴起阶段/219

发展阶段/220

发展前景/222

### 第三节 学科性质/224

心理卫生学与邻近学科的关系/224

中小学心理卫生学的学科性质/225

### 第四节 心理卫生学的研究原则和方法/226

研究原则/226

研究方法/226

### 第五节 卫生学的意义/229

## 第七章 心理健康的标准/231

### 第一节 心理健康的标准/231

健康概念的更新/231

心理健康标准的含义/233

心理健康理论/235

机能健全者的特征/240

健康标准的判别尺度/250

统计学方法/251

适应判定法/252



# 目 录

价值判定法/252

症状判定法/253

理解心理健康标准的要求/253

## 第二节 心理健康的具体特征/254

智力发展正常/255

情感反应适度/255

意志品质健全/256

人格统一完整/257

自我意识正确/258

人际关系和谐/259

社会适应良好/260

## 第三节 心理异常的类别/261

神经症的轻度心理异常/262

精神病严重心理异常/266

心理缺陷/268

性变态/269

行为偏离/269

弱适应性/269

特殊意识状态/269

## 第八章 心理健康的心理 学/271

### 第一节 应激/271

对应激概念的理解/271

应激反应的过程/277

应激与中小学心理卫生/283

### 第二节 挫折/284

挫折的定义/284

造成挫折的原因/285

挫折的承受能力/286

挫折的心理反应/288

### 第三节 如何应付/291

应付概念的提出/291

不同的应付/293

### 第四节 心理防御机制/295

心理防御机制的含义/295

心理防御机制的层次/296

## 第九章 学生的心理特点 /305

### 第一节 小学生的心理特点 /306

小学生认知过程的特点/306

小学生情感的特点/306

小学生个性的特点/307

### 第二节 中学生的心理特点 /308

青春期的心理特点/308

中学生的心理冲突/312

学生心理特点的差异/314

## 第十章 学生心理卫生/316

### 第一节 学生心理卫生状况 /316

# 目 录

中小學生心理健康的现状/316  
學生心理健康问题增多的原因/318

## 第二节 影响心理健康的因素/319

生活环境不良/319  
父母教育方式的不当/320  
学校教育不当的因素/322  
危机期问题/323

## 第三节 学生常见的心理问题/324

学习问题/324  
交往问题/334  
青春期性心理问题/336  
情绪问题/340  
人格问题/343  
行为问题/348  
其他心理问题/353

## 第十一章 心理评估/358

### 第一节 心理评估的基本概念/358

什么是心理评估/358  
心理评估的作用/359

### 第二节 心理测验法/360

心理测验的信度和效度/360  
心理测验结果的解释/366

心理测验的种类/369

## 第十二章 心理卫生工作/374

### 第一节 心理卫生工作的问题/374

什么是心理卫生工作/374  
心理卫生工作的模式/376  
心理卫生工作的内容/378  
心理卫生工作的方法/380

### 第二节 心理辅导活动课/381

活动课的原则/381  
心理辅导活动课/382  
活动课的方法/382  
辅导课的内容/384  
活动课教案/385

### 第三节 心理咨询/387

心理咨询的定义/387  
心理咨询的过程/388  
心理咨询的流派/390  
认知领悟疗法/400

## 第十三章 人际交往/403

### 第一节 人际的关系/403

师生关系对学习的影响/404  
同学关系对学习的影响/405

### 第二节 中学生的人际交往/406

# 目 录

朋友是全方位的/409  
把握好择友标准/410  
珍惜友谊、发展感情/410  
深入了解对方/411  
交朋友要主动/411  
**第三节 人际交往的功能/411**

获得信息功能/411  
自知和知人功能/412  
社会化的功能/413  
自我表现功能/413  
人际协调功能/414  
建立和谐的关系/414

身心保健功能/414  
**第四节 影响交往的心理障碍/415**

自卑心理/415  
恐惧心理/416  
封闭心理/416  
嫉妒心理/416  
猜疑心理/416  
自傲心理/416  
逆反心理/417  
干涉心理/417  
猜疑心理/417  
敌意心理/417

**第五节 如何改善同学关系**

/418

克服各种危害同学关系的心理因素/418

优化个人形象/421

培养高尚的道德品质/421

**第六节 成功的人际关系/422**

良好的人际关系对学习有帮助/422

**第七节 加强个性修养/423**

要有正确的自我意识/424

豁达大度/424

温和亲切/425

正直诚实/425

交往中的问题/425

**第八节 调适关系的策略/427**

消除同学之间误会的策略/428

克服害羞心理的策略/428

**第九节 良好的人际关系/431**

真诚地关心别人/432

助人为乐/433

行为规范教育/433

内向怎样变得外向/435

测量自己的能力/436

**第十节 学生礼仪的要求/438**

尊重他人/438

尊敬父母、老师、长者/438

# 目 录

说话文明/439

举止有礼/439

## 第十一节 社会心理分析/441

人际认知与人际吸引/441

交往态度和交往行为/442

人际关系的形成与分化/443

小组的人际关系/443

非正式群体的人际关系/444

## 第十二节 交往动机的引导/445

健康的交往知识/446

奉献与索取的关系/447

正确树立“自我形象”/447

增加交往的积极性/448

建立良好的同学关系/449

## 第十三节 集体关系与人格/449

学生之间人际关系/452

学生关系的特点/453

## 第十四节 班集体关系的建设/459

集体活动内容/459

集体中人际交往/460

班集体中位置/461

了解班级人际关系/462

## 第十五节 自如的社交能力

/465

良好正确的交际意识/466

交际可以排除内心的孤独/466

交际还能协调人际关系/467

真诚友爱的同学挚情/468

牢不可破的友情谊/470

建立和谐的班级人际关系/475

同学间的互助友爱/476

调适人际关系/478

消除同学间误会的策略/480

正确对待同学背后议论/482

正确对待被同学嫉妒/484

与同学和好/486

善于开玩笑/490

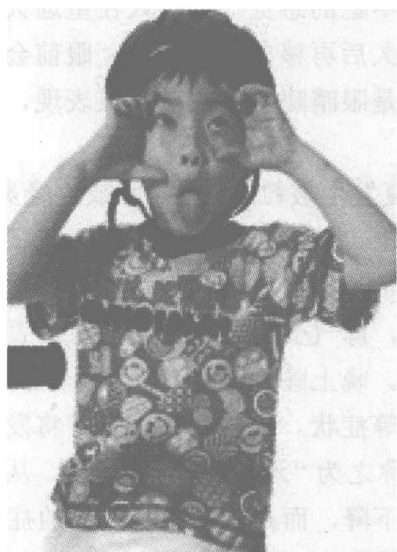
解决不良人际交往/493

消除关系紧张/494

不良交往的抑制/495

## 第一章 保护及治疗

### 第一节 近视的危害及治疗



近视对青少年的危害，首先表现为学习效率的下降，注意力的深度和广度受限。由于辨认远方和精细目标的能力下降，对学习产生不良影响。近视学生在紧张的脑力劳动以后，比其他学生更容易发生疲劳、头痛、眼花和其他神经官能症表现。在相当多青少年中，近视和不良体质相互联系和作用。

近视给青少年的日常生活带来的种种不便，也使青少年无法发挥自己的体力和运动潜力。许多青少年因为近视而失去了投身航天、航空、潜海、精密仪器制造等很多领域事业，使自己的特长和爱好不能实现。每年在高考时受到报考志愿限制的，有60—70%因近视引起。

近视眼唯一安全有效的治疗方法是配戴眼镜，无论是框架眼镜还是隐形眼镜都会给孩子带来终生的生活不便。

## 近视发生有信号

人们一直认为，视力减退是“悄悄”地降临，直等到发现视物模糊时，则木已成舟。其实，在视力减退之前，近视眼的发生是有预兆、有信号的，在这里告诉大家，希望引起注意。有些小学生或中学生，看书时间一长，字迹就会重叠串行，抬头再看面前的物体，有若即若离、浮动不稳的感觉。有些人在望远久后再将视力移向近处物体，或望近久后再移向远处物体，眼前会出现短暂的模糊不清现象。这些都是眼睛睫状肌调节失灵表现，是由眼疲劳所致。

另外，有的少年儿童会反复发生霰粒肿、麦粒肿或睑缘炎。这些儿童视力虽然可达到 1.0 以上，其实已经“奏响”了近视眼的前奏曲。原来成绩好的同学对学习会产生厌烦情绪，听课时注意力不够集中，反应也有些迟钝，脾气变得急躁，对原来喜爱的东西也缺乏兴趣，学习成绩下降。晚上睡眠时多梦、多汗，身体容易倦怠，且有眩晕、食欲不振等症状。这些变化也是即将发生近视的信息。这些现象眼科医生称之为“近视前驱综合征”。从中可见近视前首先出现的并非视力下降，而是神经系统方面的症状。

近视眼也并不单单是眼睛的问题，而是与全身变化息息相关。据眼科专家统计：近视眼发生的先兆症状，40%先表现在敏感的三叉神经系统和自主神经系统。近视发生是有信号的及早发现近视先兆，就能及早防治近视。

## 单纯性近视

单纯性近视是眼球生理发育的一种失调，多在 5 岁至青春开始显现。它发展过程缓慢，有自限性，到了发育成熟阶段，近视度数基本不再加大。这类近视多在 8 屈光度（俗称 300 度）左右，很少超过 600 度。

## 病理性近视

病理性近视又称进行性近视、退变性近视或恶性近视，约占总人类 1.5%，约占整个近视患者的 5%。这类近视发生得较早，通常在 10 岁以前就已有相当深的度数了，而且近视程度随着年龄的增长不断加深，没有自限性，一般都超过 600 度，甚至可以达到 2000 度以上。

病理性近视的显著特点是：眼球的前后径（眼轴）极度扩延，呈“长眼”状态。眼底发生退行变性，黄斑区易发生色素增生、出血，严重影响视力；玻璃体液化、浓缩，眼前视野中出现杂乱的游丝飘舞；视网膜穿孔，引起视网膜脱离而致失明。

病理性近视，是一种地道的疾病，是与单纯性近视截然不同的眼病，千万不能等闲视之，应经常去医院检查，接受医生治疗。近视是可以遗传的不论是单纯性近视，还是病理性近视，都是可以遗传的，只是遗传规律不完全相同罢了。不要把遗传性疾病误解为患者的祖祖辈辈或子子孙孙都是同样患者。事实上，遗传疾

病是指通过一定的致病基因，按一定的规律，一代传给一代的疾病，而不同的遗传类型，又受不同的遗传规律所支配。

病理性近视是属于常染色体隐性遗传。以河南医科大学研究资料为例：被调查的 87 个病理性近视家庭，仅 8 个家庭双亲皆为病理性近视，其子代 7 人，如按隐性遗传预期发生率，应该 7 人皆为病理性近视，然而有人不符合病理性近视标准。子代中病理性近视发病率为 85.7%，经统计学处理，与 109% 的发病率并无明显差异。双亲一方为病理性近视，另一方为致病基因携带者，子代发病率和双亲无病理性近视（均为携带者），子代发病率与隐性遗传预期发病率均无显著差异，调查结果符合病理性近视是常染色体隐性遗传的结论。

病理性近视发生率与隐性遗传预期发生率比较，子代内病理性近视发生率较单纯性近视、有近视家族史者近视发病率高，且近视程度越高，其遗传因素越强。它属于一种多因子遗传性眼病，即其发病既有遗传因素也有环境因素共同起作用。一个人是否发生近视，要看他的近视易患度是否超过一定范围，如超过即发生近视。

一个人的易患度是他的先天遗传因素和后天受到的环境因素的总和。环境因素中主要是近眼工作过量引起的眼疲劳为致病的外因。近传因素是每个个体从双亲继承来的基因作用的总和为致病的内因。近视的发生是外因与内因共同作用的结果。

遗传因素的作用也不应忽视。换句话说，青少年本人所继承的家族性近视遗传倾向（如父母都是高度近视）越明显，他发展成真性近视的可能性也越大。变性近视又叫病理性近视。这里把它和上述近视发展过程明确区分出来，是因为它和那些近视表现在病因上有本质差别，是一种常染色体隐性遗传疾病。变性近视起病早，到了 10—20 岁青春期阶段发展非常快；成年后还会继续



发展，近视度数一般超过 1000 度，甚至可达 2000 度左右。

这种近现在青少年中的发病率不到  $1/200$ ，但危害很大。常会并发视网膜剥离、白内障和青光眼等，甚至导致失明。

### 近视眼的形成

人在出生时，男性眼球直径为 18mm，女性则略小。出生后眼球的发育可分为两阶段，第一阶段为初生至满三岁的婴儿时期，眼球迅速长大，其直径约增 5mm，即当满三岁时，眼球直径为 23mm；第二阶段为三至十四岁的少年时期，眼球直径再增加 1mm，而成为 24mm。即与成人眼球直径相若。

新生儿多是远视眼，到 5 岁时才逐步发育成正视眼。从 6 岁到 11 岁，发育比较缓慢，从 11 岁到 19 岁是发育较快时期。随着生理上也发成熟，眼睛也发育完善各种应该具备的功能。

如果在体格发育旺盛的青少年时期，再加上其它因素，如过度使用眼力，使眼内压暂时性增高，变为一种刺激，可使眼球继续增大而导致正视眼就会发展成近视眼，直到 25 岁前不断发展。学生近视眼形成的原因主要是近距离学习时间长，不良的用眼习惯造成的。

人类通过上亿年的进化，形成了双眼同视，视物清晰自动调节。当学生近距离用眼时眼睛需要调节，调节过程是眼睛内部的睫状肌收缩，晶状体悬韧带松弛晶状体由于自身的张力作用向前后膨胀（主要是向前），晶状体屈光度增大看书本清晰。但由于长时间的近距离用眼，晶状体疲劳痉挛，久而久之晶状体变薄无力。

另外长时间的近距离用眼，晶状体疲劳痉挛影响眼房水代谢，导致眼压增加，眼球的眼轴变长，远处的平行光线只能落到视网