

健康从“心”开始

JIANKANG CONGXIN KAISHI

骆 敏 刘锦东 主编



同济大学出版社

健康从“心”开始

骆 敏 刘锦东 主 编

同济大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康从“心”开始 / 骆敏, 刘锦东主编. —上海: 同济大学出版社, 2006. 1

ISBN 7-5608-3167-2

I. 健… II. ①骆… ②刘… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教学参考资料 IV. G479.

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153793 号

健康从“心”开始

骆 敏 刘锦东 主编

责任编辑 徐国强 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 宜兴市教育彩印厂印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 10.875

字 数 315000

印 数 1—5100

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-3167-2/G.306

定 价 16.80 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换

前 言

由于生活节奏的加快,各种竞争的激烈,社会刺激的增多,对心理发展尚未成熟的中专和职校学生来说,形成了不同程度的心理困惑和心理冲突,影响着学生的健康成长。因学习压力、升学挫折、与父母、同学相处不融洽等因素导致的情绪紧张、自卑、忧郁、注意力不集中、自我认知失调、社会适应不良、缺乏应对挫折的能力、人格发展异常等心理问题不断出现。要解决存在的这些问题,必须积极加强学生的心理健康教育。

《健康从“心”开始》一书以《中小学心理健康教育指导纲要》精神为指导,顺应中专、职校学生心理发展需要,采用通俗易懂、形式活泼、内容生动、思想性和趣味性相统一,科学性和操作性相结合的编写结构和方式,设计出与学生发展密切相关的十四个主题作为教学活动的切入点,以培养学生的健康心理为目标,以学生最关注的自身心理问题及与之关联的各种社会心理倾向为主线,通过案例分析、情感体验、心灵沟通、理念认同等启发教育模式,帮助学生有计划、有目的、全面、系统地解决共同的发展性心理问题,建立理性价值观念,提升个性心理品质,增强情绪调控能力,改善人际交往关系,提高心理健康水平。

我国学校心理健康教育工作的开展,是以发展为主、矫治为辅,注重提高全体学生的心理素质和心理健康水平。本书作为心理健康教材,是依据中专、职校学生一定的心理需求编写的,能够与学生思想产生共鸣,力求贴近学生的心理,驱散常常困扰中专和职校学生心中的迷雾,引导学生充分发挥自身潜能,以健康的心态踏上成功人生的征途,从而达到良好的教育教学效果,为中专、职校开设好心理健康教育课提供基本的思路 and 理论框架。

本书在写作过程中,有以下几个特点:

一是结合中专、职校学生的具体情况,注意选择发生在他们身边的典型个案;

二是重视鼓励学生的积极参与，突出教学中师生的双向活动过程；

三是体现时代性、新颖性，尽可能选用最新资料和素材。

本书既可以作为心理健康教育活动课的使用教材，也可以作为主题班会、课外活动等辅助材料。

本书由骆敏、刘锦东主编。参加本书编写的同志有：刘锦东（第一篇、第十二篇），袁晖江（第二篇），庞美云（第三篇），霍贫钰（第四篇），骆敏（第五篇、第十三篇），颜书勤（第六篇），吴燕（第七篇），张小漪（第八篇），董振华（第九篇），朱列、王淑云（第十篇），郭顺清（第十一篇），杨晓燕、黄维军（第十四篇）。参加本书编写的院校有：上海市工业技术学校、上海市环境学校、上海市经济管理学校、民航上海中等专业学校、上海市第二轻工业学校、上海市工艺美术学校、上海市商业学校、上海市行政管理学校、上海市交通学校、上海石化工业学校。

本书在编写过程中，还参阅了许多参考文献和网上资料，在此谨向这些作者表示诚挚的谢意。对于本书编写过程中存在的不足之处，恳请同仁和读者予以批评指正，以便及时纠正。

编 者

2005年12月30日

目 录

前言

第一篇	心理健康	1
一.	健康“心”感觉	2
二.	冲破心灵羁绊	13
第二篇	解读情绪	25
一.	营造好心境	26
二.	嫉妒害人害己	36
第三篇	人际交往	45
一.	沟通的艺术	46
二.	敞开你的心扉	57
第四篇	感悟亲情	71
一.	感恩父母情	72
二.	培养一份爱心	83
第五篇	自我探索	93
一.	认识你自己	94
二.	破解自身潜能	110
第六篇	学会学习	121
一.	记忆的奥秘	122
二.	方法高于天赋	132
第七篇	成长困惑	143
一.	性别的差异	144
二.	萌动的青春情	156
第八篇	激励心志	169
一.	自信的力量	170
二.	毅力演绎成就	181
第九篇	应对挫折	193
一.	逆境中成长	194
二.	失败并不可怕	205

第十篇 珍爱生命	219
一. 美丽的生命	220
二. 命运自我掌控	233
第十一篇 网络追击	243
一. 迷失在网络	244
二. 莫做无德“黑客”	256
第十二篇 抵御诱惑	267
一. 警惕艾滋病	268
二. 远离毒品侵害	279
第十三篇 青春理想	291
一. 与成功有约	292
二. 点亮理想之光	304
第十四篇 求职择业	315
一. 路就在脚下	316
二. 成功推销自己	327
参考文献	339

第一篇 心理健康



一、健康“心”感觉

心理导航

1. 何谓健康?

我们每个人都渴望健康，希望自己拥有一个健康的体魄，因为健康是人生最宝贵的财富，是我们安身立命的基础，是成就事业的前提。那么，什么是健康呢？过去人们理解的健康就是身体没有缺陷、没有疾病，主要是从生理角度来看的。而现代人对健康的理解不仅包括生理健康，而且还包括心理健康。世界卫生组织把健康定义为：“不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

2. 心理健康与生理健康有何关系?

把心理引入到健康内容中来，原因就在于心理健康与生理健康有着密切的联系。任何心理活动的产生，都有其生理基础，心理上的每一变化都能引起肌肉、心率、血压、呼吸、代谢和体温等方面的一系列复杂的生理变化。例如，愤怒时，呼吸急促、心跳加快、血管收缩、血压升高；悲伤时，肠胃蠕动下降、消化液分泌减少、食欲锐减。所以，在我们皱眉、咬唇、瞪眼、切齿、掩面之时，身体内部也在“翻江倒海”，如果我们经常处于消极或紧张等不良心理状态之中，就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之导致心理生理失衡，造成身心疾病。据统计，在城市门诊就医的病例中，一半以上属于心理疾病或由心理因素而导致的生理疾病。

3. 心理不健康与有不健康的心理是一回事吗?

对中专和职校的学生来说，随着自己生理、心理的发育发展，竞争

压力的增大,交往范围的扩大和思维方式的变化等,许多学生都会在学习、生活、交往、自我意识等方面出现不适应,这时他们的心理就产生了轻微的失衡,但这并非就说明这些学生的心理不健康。心理不健康与有不健康的心理和表现不能等同:心理不健康是指一种持续的不良状态,偶尔出现的一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患上心理疾病。所以,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。可以这样认为,心理健康的人应是没有心理疾病的人,但没有心理疾病的人不一定是心理健康的人,不一定就没有心理问题。因为人的心理状况不仅受生理因素与社会因素的影响,而且还受个人的心理素质的制约。

4. 为什么会有心理问题和心理疾病?

现代社会随着物质生活条件的改善和医疗事业的发展,人的生理健康水平有了很大的提高。但是,由于生活节奏加快、各种竞争激烈、社会刺激增多增强,对心理发展尚未成熟的中专和职校学生来说,容易造成不同程度的心理困惑和心理矛盾,产生心理问题和心理疾病,从而影响学生的心理健康成长。如学习压力、升学挫折、与同学相处不融洽、与父母、老师关系的不和谐等因素都会导致情绪紧张、自卑、忧郁、注意力不集中、自我认知失调、社会适应不良、缺乏应对挫折的能力、人格发展异常等心理问题出现。要预防和解决这些问题,就应该学习和掌握有关心理健康的知识和方法,树立健康新理念,不断提升心理素质和健康水平。

5. 心理健康的标准是什么?

心理健康的标准可谓“仁者见仁,智者见智”,国内外学者对此有过许多论述。参照国外心理健康的一般标准,结合我国中等职业学校学生的心理特点,我们认为心理健康的标准可概括为:

第一,有正确的自我认识。心理健康的人能够自尊、自重、自爱,对自己既不妄自菲薄、自轻自贱,又不狂妄自大、傲慢不羁。

第二,能协调与控制情绪,保持乐观的心境。心理健康的人虽然也

会因挫折和不幸而产生悲、忧、愁、怒等消极情绪，但他们能主动调节、能适度地表达和控制自己的情绪，不会因挫折和打击而失去生活的勇气和信心。

第三，能保持和谐的人际关系。心理健康的人愿意与人交往，渴望获得更多的友谊，能以尊重、信任、友好、谦逊、理解的态度与人相处，善于与人合作。

第四，有良好的环境适应能力。心理健康的人能正视现实，对周围的人或事物有比较清醒的认识，既有高于现实的理想，又不沉湎于过多的幻想，对生活中出现的各种问题、困难和矛盾，不是采取回避的态度，而是积极地寻找方法加以解决，

第五，心理特点符合年龄标准。

6. 中专、职校学生的常见心理问题有哪些？

中专、职校学生正处于充满青春和活力的时期，正是逐渐由幼稚走向成熟、由家庭的小圈子更深入地扩展到社会的大范围时期，同时又是生理、心理变化巨大、面临多种发展危机的时期。调查显示，在中专、职校学生中比较常见的心理问题有：

第一，学习障碍；

第二，交往压力；

第三，情感困惑；

第四，不良习惯和不良嗜好；

第五，自卑、抑郁；

第六，焦虑、恐怖等。

7. 有了心理问题怎么办呢？

青少年在成长的过程中，情绪表现丰富、敏感，一会儿是个开朗大方的乐天派，一会儿又是烦躁焦虑的孤独者。心理上的误区和阴影，常使一些青少年不得不放慢人生的脚步，使本来充满阳光的年华失去了应有的欢乐。当然，出现这种情况时，我们并非束手无策。对在学习、生活和成长中出现的心理困惑与烦恼，完全可以通过接受团体心理辅导和

个别心理咨询加以调节，从而排遣不良情绪、矫正不当的认知方式、缓解和消除“心病”、恢复心理平衡、提升心理素质，提高心理健康水平。

8. 什么是心理咨询？

提到心理咨询，也许你的脑海中会闪现出这样一幅场景：在静谧、安全的室内一隅，一位善解人意的心理老师在对来访的同学进行心理疏导，帮助他去掉情绪的阴霾，解除疑惑，重拾快乐。的确，心理咨询不是平常的简单谈心，更不是夸夸其谈的说教，而是专业人员运用心理学、教育学原理和技术帮助来访同学实现自助的过程。作为一个助人自助的过程，心理咨询要通过会谈或心理测验评估来访同学的心理问题，并与来访同学共同商定咨询目标，选择合适的干预策略和方法进行疏导。咨询的目的在于帮助他更理性地认识自己、认识他人，提高个人的价值观和成就感，使人更积极地面对生活和学习，开启健康成长之门。

文苑采撷

忧郁生疾，疾困乃死。

——管子

百病生于气逆。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。

——《黄帝内经》

不须忧老病，心是自医生。

——白居易

心旷神怡，宠辱皆忘。

——范仲淹

在人类所有的共同灾难中，最重的莫过于悲哀了。

——（古希腊）米南德

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——（美）约翰·格雷

如果你一天之中没有笑一笑，那你这一天就算白活了。

——（英）莎士比亚

愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。

——（俄）契诃夫

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

——（法）乔治桑

愉快是健康的关键。

——（日）木村久一

乐观是养生的唯一秘诀，常常忧愁和愤怒，足以使健康的身体变成衰弱而有余。

——（俄）屠格涅夫

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快和坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。

——（俄）巴甫洛夫

把脉个案

【典型案例1】

小雯是个非常敏感的女孩，哪怕是别人无心的一句话，都能引起她强烈的反应——情绪低落，甚至恼怒生气，她的同学也因此都不愿意与她多接触，认为她很难接近，与她说话要很小心，否则语气稍微重一点，声音略微响一些，她就会受不了，更不敢跟她开玩笑。一次，小雯高高兴兴地出去了，没一会就哭着跑了回来。原来一名同学与她开了句玩笑，说她穿一身花衣裳像一只花蝴蝶。小雯据此认为这名同学在讽刺、挖苦她，伤心不已。从此她和那名女同学的关系非常紧张，花衣服再也没有穿过。类似的事情还有很多，渐渐地小雯越来越沉默，越来越孤独，没有了朋友，也没有了笑容，活得好苦、好累。

【问题分析】

一般来说，青少年正处于自我意识强烈，热衷关注自我的阶段，对外界环境和人际关系感知敏锐是正常的。但像小雯这样过度敏感、脆弱，

不能受到一点不良刺激，就属于一种不良个性，如果不加以调整，不仅影响人际关系，而且也使自己生活在一种心灵疲惫的状况中，发展下去还有可能造成多疑、幻想等心理障碍。

【典型案例 2】

李强因父母工作繁忙，从小寄住在祖父母家。祖父母对他呵护备至、溺爱不已，无论李强提出什么要求都能得到满足，养成了自我为中心的不良习惯。在学校中他失去了中心地位，为了吸引他人的注意，他不是用优异的成绩，而是用与别人对着干，违反纪律的手段来达到目的。所以上课不听讲、作业不完成、破坏公物、与同学打架、顶撞老师的现象屡屡发生，因此曾受到过学校的警告处分。但他并不思悔改，对老师的教育置若罔闻，仍常犯错误。

【问题分析】

家庭教育方式不当，使李强滋长了“我的要求必须得到满足”的不良认知，一旦得不到满足就会与人产生冲突行为。而年少的幼稚和好胜心理，又使他在学校里用与老师同学发生对抗、冲突来表明自己的“坚强”、“勇敢”，随着他的对抗行为的变本加厉，人际冲突日趋严重，终于受到学校警告处分。

倾诉心声

请同学们就上述个案中的问题进行讨论，发表自己的看法。

1. 小雯的心态对自己和他人会产生什么样的影响？
2. 试分析造成小雯敏感、多疑的根本原因是什么？
3. 如果小雯是你的同学，因她的敏感而与你发生了不快，你将如何处理？
4. 为了帮助小雯改变心态，你会给她提出哪些建议呢？
5. 你怎样评价李强的行为，你会成为他的好朋友并去帮助他吗？

心灵舞台

(一) 小品:《我与同桌》

活动说明:

1. 演员人数 2 人。
2. 演出时间 10 分钟。
3. 演员同学根据剧本提前进行准备。
4. 演出结束后大家交流心理感受,平时与同学交往中是否有类似的情境,为避免矛盾产生,你能否为小品中的主人公出谋划策。

剧本内容:

甲:你看见我的数学笔记本了吗?

乙:没有啊,昨天发下来时我帮你放回书桌里了,你没带回家吗?

甲:没有嘛,你真放进去了吗?

乙:嘿,我说你这人怎么这么多疑呀!

甲:只不过问一问罢了,这么凶干吗?再说,既然你碰了我的本子就该负责到底嘛。

乙:真是的,好心告诉你已经很不错了,你想怎么样!对了,前天借给你的 CD 片还没有还我吧,你今天怕不是又没有带吧?

甲:明天我还你就是了,从没有见过像你这么小气的人!

乙:神经病!今天你吃错药了吧,一早就来找茬。

甲:你才找茬呢,一天到晚问我借政治书。丢了就买一本,没钱啊!

乙:你这人怎么这样说话!不借就不借,有什么了不起!以后你计算机不会也别来问我!

甲:好啊,又不是你一个人会计算机,摆什么臭架子!你体育投实心球不也一直都到不了 30 分吗?

乙:好像你好似的,只会揭人家的短,怪不得品德成绩总得不到优!

甲:跟你这人说话真没意思。只会啰里啰嗦一大堆。

乙:你呢?算了,算了,不跟你一般见识。白痴!

甲:你说什么?

乙：没什么。出操了，我先走了。

(二) 心理放松训练

古人养生注重内心的宁静与和谐，心态放松是很重要的一步。因此，经常进行心理放松训练，对调整内心的平衡，摆脱焦虑、恐惧、烦恼等不良情绪的困扰是非常有帮助的。

找一个安静的地方，舒适地坐下来，轻轻地闭上眼睛，均匀地呼吸，慢慢地呼气，深深地吸气，开始记数，一、二吸气，三、四憋气，五、六、七、八呼气，这样反复地呼吸，意守一处，去除杂念。先从头部有意识地开始放松，逐次到面部、颈部、胸部、腹部、双臂、双手、双腿、双脚，直至全身放松。这种练习要经常进行，才会更好地达到放松的效果。

趣味测试

你是否心理健康？

对下列各题作出“是”或“否”的回答。

1. 每当考试或提问时，会紧张得出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心里紧张时，头脑会不清醒。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常会发抖。
6. 会因突然的声响而跳起来，全身发抖
7. 别人做错了事，自己也会感到不安。
8. 经常做噩梦。
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
10. 经常会发生胆怯和害怕。
11. 常常会突然间出冷汗。

12. 常常稍不如意就会怒气冲冲。
13. 当被别人批评时就会暴跳如雷。
14. 别人请求帮助时，会感到不耐烦。
15. 做任何事都松松垮垮，没有条理。
16. 你的脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人，甚至对自己的朋友也是这样。
18. 你被别人认为是个好挑剔的人。
19. 你总是会被别人误解。
20. 常常忧郁不决，下不了决心。
21. 经常把别人交办的事搞错。
22. 因不愉快的事缠身而郁郁寡欢，无法解脱。
23. 有些奇怪的念头老是浮现脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。
24. 四周的人在快乐地说笑，自己却倍感孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
27. 情绪极其不稳定，很善变。
28. 常有生不如死的想法或感觉。
29. 半夜里听到声响就难以入睡。
30. 你是一个感情很容易冲动的人。

评分规则：

每题回答“是”记1分，回答“否”记0分。各题得分相加，统计总分。你的总分

测试结果：

0~5分：心理状况正常的人。

6~15分：你最好能合理地安排学习，劳逸结合，心态放松。

16~30分：你应从烦恼不安、焦虑、紧张的情绪中走出来，有必要进行心理疏导和心理咨询加以调整。