



新家庭人口文化丛书

丛书主编 江西省人口和计划生育委员会

青少年

心理健康教育

主 编 罗贇权 范叶飞



江西高校出版社



新家庭人口文化丛书

丛书主编 江西省人口和计划生育委员会

青少年 心理健康教育

主 编 罗贛权 范叶飞

副主编 熊 伟 涂莉娜 洪 涛



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康教育/罗赣权,范叶飞主编. —南昌:
江西高校出版社, 2009.10
(新家庭人口文化丛书)
ISBN 978-7-81132-779-3

I. 青... II. ①罗... ②范... III. 青少年-心理
卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 181413 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8529392
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印务实业有限公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6
字 数	145 千字
版 次	2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1~10000 册
书 号	ISBN 978-7-81132-779-3
定 价	16.00 元

版权所有 侵权必究

新家庭人口文化丛书

编委会名单

主 任：李晓琼

委 员：李晓琼 丰 华 朱慧娟

邹志江 李先春 李斌斌

李士虎 万崇义

总 序

江西在第十二次党代会提出,当前和今后一个时期,我省正处在从人均 GDP1000 美元向全面建设小康社会迈进的关键时期,正处在经济增长方式转变、经济社会结构转型的重要阶段,正处在崛起过程中爬坡过坎的紧要关口。在这样一个重要的转折时期,要实现富民兴赣,江西崛起,必须有效地稳定低生育水平,统筹解决好人口问题。

江西是个农业大省,农村的发展在全省社会发展中占有举足轻重的地位。建设社会主义新农村,文化要先行。人口文化工作要积极参与社会主义新农村建设,以群众需求为导向,特别要关注农民群众对文化的需求。人口文化事业的发展毫无疑问将对社会主义新农村的建设产生重要作用。我省人口和计划生育工作已经发展到了稳定低生育水平、统筹解决人口问题的新阶段。如何在新的形势下,继续发挥人口文化的作用是我们应该进一步思考的问题。在过去的三十年中,人口文化对人口和计划生育工作的开展发挥了极大的推动作用,是转变人们婚育观念的重要武器,而今天人口文化将成为稳定低生育水平、统筹解决人口问题的重要力量。

为推进建设社会主义新农村,构建社会主义和谐社会,深入开展婚育新风进万家活动,推进先进思想、文明观念、政策法规和科普知识进村入户,转变群众婚育观念,提高群众素质,江西省人口

计生委特推出“新家庭人口文化丛书”。这套丛书涉及社会主义新农村建设生产、生活、生育等各个方面,包括法律法规知识问答、优生优育、避孕方法选择、生活常识、生殖健康、常见疾病预防与护理、农村生产节能、家庭教育等。丛书内容浅显易懂,针对性强,文字简洁,颇具可读性,是繁荣农村文化事业,倡导健康文明新风尚,进行生殖健康和计划生育宣传教育的一套科普读物。

值得一提的是参与丛书编纂的各位作者,不仅在人口研究方面具有较高的造诣,而且他们长期深入基层,了解群众的需求、困难。丛书在介绍计划生育相关知识的同时,还对农村家庭保健、护理及农业生产技术作了详细介绍,可为农民群众在日常生活和农业生产中提供技术指导。我相信,这套丛书对于深入宣传人口和计划生育工作,对于提高全省广大农民群众的整体素质都是很适用、很及时的教材。我也希望广大人口计生工作者继续坚持同广大农民群众相结合,坚持普及与提高相结合,编写出更多更好的为农民朋友服务的实用技术教材,为江西实现中部崛起的新跨越和全面建设小康社会作出更大的贡献。

江西省人口计生委副主任 李晓琼

2009年9月

目 录

心理健康 ABC	1
一、健康新观念	2
二、什么是心理咨询	11
三、认识心理障碍	15
斯芬克司之迷	24
一、自我认识	25
二、悦纳自己	28
三、超越自我	36
花季岁月	39
一、青少年的生理发育特点	39
二、青少年的心理发育特点	47
三、性心理卫生	51
缘份天空	58
一、什么是心理适应能力	58
二、怎样提高自己的心理适应能力	59
三、愉快接纳新伙伴	62
做情绪的主人	66
一、什么是情绪	68
二、情绪的种类	71
三、做情绪的主人	89

学会交往	101
一、人际交往及其功能	102
二、人际交往的原则	107
三、人际交往的技巧	110
四、人际吸引的条件	117
五、青少年人际交往的病态心理及健康心理的培养	123
学会学习	131
一、什么是学习方法	131
二、学习策略	135
学会与父母沟通	142
一、代沟的表现形式	143
二、逾越代沟	144
三、培养责任意识和自立能力	151
抵制诱惑	153
一、自律成人	153
二、抵制网络诱惑	159
三、学会保护自己	169
四、学会拒绝	179
参考资料	183

心理健康 ABC

2005 年 10 月 10 日第十四个世界精神卫生日主题：心身健康，幸福一生。



资料库

中科院心理研究所国民心理健康状况研究小组近日发布的《2007 年国民心理健康状况研究报告》指出，在青少年阶段，心理健康指数随年龄增长呈下降趋势；初一学生的心理健康水平最佳，初二、初三学生次之，高中学生最低。在成年阶段，心理健康指数逐渐上升，总体表现为年龄越大，心理健康状况越好。在老年阶段，心理健康指数在 75 岁前保持平衡，75 岁后显著下降。

研究结果表明，影响青少年心理健康的主要因素有亲子关系质量、家庭结构和学校教育质量。研究报告还表明，48% 的受访者认为“现在社会上人们的心理问题严重”，与此同时，74% 的受访者认为“心理咨询服务不便利”。

美国心理学家霍尔指出：“青少年正处于人生中的疾风怒涛时期”。许多研究表明，青少年时期是心理困惑最多和心理疾病发病的高峰阶段，这一时期最容易出现不良品德和行为，青少年违法犯罪所占的比例也较高，这警示我们，应该切实重视对青少年学生的心理健康教育，帮助他们走出心灵的误区。

青少年正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，竞争压力的增大，特别是当前社会快速发展，其成长的生态环境和社会环境日趋复杂，身心健康发展受到的负面影响越来越

大,致使青少年的心理健康问题较以前更显著和突出。青少年最容易出现的心理问题有:学习成绩不稳定,有畏难情绪;做事缺乏耐心,注意力不集中;自信心差,意志薄弱,态度消极;心理压力大,过度焦虑;嫉妒心强,情绪不稳,自控力差;恐惧交往,疑心过重,有强迫性行为等等。

从某种角度看,处于这一特定时期的青少年就像是走在一段平衡木上,如果能够掌握好心理的平衡与协调,就能顺利通过,走好人生之路的开端;但如果调节不好,失去了平衡,也很容易重重地摔下来,造成痛楚和创伤。

一、健康新观念

关于健康,有很多表述方式,一般认为,健康是人类生命存在的良好状态,是人们生活的目标。随着时代的发展,社会文明的进步,人们对健康的认识不断提高。联合国世界卫生组织(WHO)制定的世界保健大宪章中,对健康下了这样的定义:健康不仅是没有疾病和虚弱,而且应包括生理、心理和社会适应能力的全面发展。这个定义比较全面地概括了健康的内容,被世界各国普遍接受。该组织对健康还提出如下十条标准:

1. 精力充沛,对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳。

2. 乐观、积极、乐于承担责任。

3. 善于休息,睡眠好。

4. 应变能力强,环境适应能力强。

5. 能抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称,无发育不良,不超过或低于标准体重的10%。[标准体重(kg)=身高cm-105(女性减100)]

7. 眼睛明亮,反应敏锐。
8. 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发光泽,无头屑。
10. 肌肉丰富,皮肤富有弹性。

可见,世界卫生组织提出的以上定义与标志,既包括生理健康也包括心理健康。生理健康和心理健康是紧密联系的,二者相互影响、相辅相成。



心理医生



资料库

链接一:美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响,设计了一个简单的实验:把一支支试管插在有冰有水的容器里(此时容器中的冰水混合物的温度正好是0度),然后收集人们在不同心理状态下呼出的气。

他发现,当一个人心情平和时,他呼出的气变成水以后是澄清透明,无杂色的;悲痛时变成的水中有白色沉淀;生气时变成的水有紫色沉淀。他把人生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此分析,生气(10分钟)会耗费人体大量精力,其程度不亚于参加一次3 000米赛跑。生气时的生理反应

十分剧烈,分泌物比任何情绪时都复杂,都更具有毒性。据研究,一个人如果在精神上受到重大创伤,即使生理机制保持得非常好,寿命也将受到极大的损害。

链接二:我国古书《晋书·乐广传》中就有“杯弓蛇影”的故事,说的是乐广在家里请一位朋友喝酒,悬在墙上的弓影映入酒中,朋友认为杯中有一条小蛇被喝入了腹中,回家后就闹起病来,渐至卧床不起。乐广闻知,赶忙去看望。问明了病因后,再请朋友就坐原处,笑问道:“杯中还有小蛇吗?”朋友疑惑地说:“有,和上次见的一模一样。”乐广随手把墙上的弓取下来,再让朋友看酒杯,杯中什么影子也没有了。朋友这才恍然大悟,疑惧顿时烟消云散,病也霍然而愈。可以设想,若不是乐广及时消除朋友的心病,后果是很难预测的。

心理健康与否,不仅对人的身体健康具有重要的影响,而且对于人们的日常生活、学习和工作都有着重要的意义。



资料库

链接一:日本最有名的推销员原一平,身高仅 1.53 米,其貌不扬。但他却是日本历史上签下保单最多的保险推销员。在刚走上推销岗位的头 7 个月里,没有拉到一分钱的保险,当然也拿不到一分钱的薪水。只好上班不坐电车,中午不吃饭,晚上睡在公园的长椅上。但他仍旧精神抖擞,每天清晨 5 点左右起来后,就从这个“家”徒步去上班。一路走得很有精神,有时还吹吹口哨,见人还微笑地打招呼。终于有一天,一个常去公园的大老板对原一平的微笑发生了兴趣,他不明白一个吃不饱饭的人为什么总是那么快乐,于是便和他交谈起来:“我看你笑嘻嘻的,全身充满劲,日子一定过得很痛快啦!”当得知

原一平是一家保险公司的推销员时,便愉快地答应买下一份保单,这是原一平做成的第一笔业务。后来,这位大老板又把原一平介绍给自己商场上朋友,原一平的乐观和微笑感染了越来越多的人,他的业务越做越大,终于在日本创下了保险业务的最高记录。

原一平的事例说明:在任何环境下,都保持良好的心态和微笑。一个人的力量,主要来自内在。只要首先从自己的内心找到力量,任何外在的困难都不难克服。

既然心理健康对人的成长具有独特的价值,那么一个心理健康的人有那些特征呢?所谓心理健康就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。其特征如下:

智力正常 智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。世界卫生组织(WHO)提出的国际疾病分类体系,把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。

善于协调与控制情绪,心境良好 经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好,能较好地控制、调节自己的情绪,而不被情绪所左右。

具有较强的意志品质 健康的意志有如下特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断;意志坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,不放纵任性。

人际关系和谐 主要表现在一是乐于交往,既有稳定而广泛的人缘,又有知己朋友;二是在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;三是能客观评价别人,以人之长补己之短,宽以待人,友好相处,乐于助人;四是交往中积极态度多于消极态度。

能动地适应和改造环境,保持人格的完整和健康 心理健康的人要有健全的个性特征,个性发展和谐统一;个性品质优良,对人诚实正直,胸怀坦荡;有同情心,有责任感,有创新意识;自尊、自

重又自信。

心理行为符合年龄特征 一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

以上是心理健康的主要特征,但是心理健康并非是一种非凡的状态。一个心理健康的人不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉的控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,即是心理健康的了。心理健康不是一个理想的静止的标准。可以肯定地说,心理绝对、永远健康的人是没有的。绝大多数人都处在健康与不健康的边缘状态,有人称之为“第三状态”或“亚健康状态”。

怎样避免“第三状态”



资料库

“第三状态”是苏联学者 N·布赫曼发现并提出的。它是指个体在通常情况下,自我感觉良好,既可参加正常的工作、学习和生活,又能应付一般的社会活动和邻里关系。但与健康人相比,却显得工作、学习效率低,生活质量差,身心极易疲劳,有些人甚至还会出现食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿疼、疲乏无力等。然而经过各种医疗检查又未能发现这些人有什么异常,更无法证实有某些器质性疾病。这种现象被医学专家们称为“第三状态”。

那么在生活中怎样避免与消除“第三状态”呢?

保持良好心态 积极愉快的心理是增强健康、预防“第三状态”的重要一环。由于社会、心理、自然等多种因素的相互作用是产生“第三状态”的原因,所以,为避免“第三状态”的发生,必须提高自身的心理素质,确保心理平衡,保持乐观情绪和豁达心胸,从而适应社会。

要养成良好的生活习惯 生活中不良的嗜好,不合理的饮食,不规律的生活均是“第三状态”的诱因。因此要狠下决心将一切不

良习惯都戒除掉。平时如发现学习时头晕、头痛,记忆力减退,注意力难以集中,浑身乏力,睡眠有困难或嗜睡等情况,就应及早引起注意,适当休息并参加一些娱乐活动,增进友谊,参加一些体育锻炼。如果经过一段时间的自我调节仍未能改善上述症状,或出现情绪烦躁、焦虑、抑郁等症状时,就应去找心理医生咨询,并得到合理的治疗,控制“第三状态”向疾病转化。

青少年正处身心巨变的关键发展时期,尤其在心理上,对事物的认识正在发生大幅度地转变,开始思考严肃的人生和社会问题,并热切地关注自我,逐步远离儿童时期的单纯和无忧无虑,如果没有正确科学的引导,极易产生偏激的认识,从而形成不健康的心理。所以,青少年朋友要想学习进步,顺利成才,那么,关注自我心理健康具有极其重要的意义。

正确认识自己是心理健康的一个重要内容,它制约着人的情绪和行为。心理健康者能正确认识自己,审时度势地选择好自己发展的目标,及时调控心情。无论升学还是就业,他们都能够直面人生,不为失败所困、不为疾患所累、不为富贵所淫、不为名利所惑,从而保持心境平和、乐观向上。人的心理调节能力和社会参与能力的提高是促进人的心理健康的基础,只有重视心理修养,善于扬长避短、不断学习、积极进取,才能提高心理健康水平。

心理健康自测



你了解自己的心理健康状况吗?这里介绍一种“心理健康自测简易量表”,或许有助于你对自己心理健康状况的评判。

1. 平时不知为什么总觉心慌意乱,坐立不安。
2. 上床后怎么也睡不着,即使睡着了也容易惊醒。
3. 经常做恶梦,早晨醒来就感到没劲、焦虑。

4. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
6. 读书、看报,甚至在课堂上也不能专一,往往自己也搞不清在想什么。

7. 遇到不称心的事便大量吸烟喝酒,沉默少言。
8. 一回到家就感到许多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一点事情,也总是萦绕心头,整日思索。
10. 感到现实生活没什么能引起自己的乐趣,很少高兴。
11. 老师讲新概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定,优柔寡断。
13. 经常与人争吵架发火,过后又后悔不已。
14. 经常追悔往事,有负疚感。
15. 一遇考试,即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇挫折,便心灰意冷。
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己,总觉得别人在嘲笑自己。
20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的一起玩或比赛。
21. 感到没人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感,总觉得他人欲加害自己。
25. 参加集体活动,总有孤独感。
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐怖感。
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
29. 经常怀疑接触的东西不干净,反复洗手,对清洁极端注

意。

30. 担心没锁门,经常躺到床上又起来确认是否已锁,或刚一出门又返回检查。

31. 站在大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。

32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,惟恐身患同病。

33. 对特定的动物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。

34. 一旦与异性交往就脸红心慌,或想入非非。

35. 怀疑自己患了癌症等不治之症,反复看医书或去医院检查。

36. 经常头痛,并依赖止痛药或镇静药。

37. 经常有离家出走或脱离集体的意念。

38. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

测评方法:

每道题有三种答案,“常常是”就划“√”,得2分;“偶尔”就划“^”,得1分;“完全没有”就划“×”,得0分。每题只能选一个答案。答完全部题目后统计总分。

评价标准:

(1)0分~8分。心理非常健康,请你放心;

(2)9分~16分。大致属于健康范围,但应有所注意;

(3)17分~30分。在精神方面已经有些疲劳,应采取适当的方法进行调适;

(4)31分以上。黄牌警告,最好找心理老师或心理专家对你进行心理咨询指导。