

教育心理专家对 **21** 世纪青少年的关怀

中学生 健康心理 塑造

姚岭岚 著



人民卫生出版社

2
07

教育心理专家对 21 世纪青少年的关怀

中学生 健康心理塑造

● 姚岭岚
著

人民卫生出版社

中学生健康心理塑造

著 者: 姚 岭 岚

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.5

字 数: 219 千字

版 次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—7 000

标准书号: ISBN 7-117-04410-1/R·4411

定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

随着社会物质与精神文明两个建设的进展，有关专家们越来越深刻地认识到心理健康的重要性，它在健康整体中占有相当重要的位置。1990年世界卫生组织再一次给“健康”下了最新定义：一个人的健康整体包含躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个健康因素。其中各个因素相互联系、相互影响、相互制约。从某种意义上说，心理健康在健康整体中起着主导作用。因为，心理健康状态欠佳，患了某种心理障碍，患者就会陷入某种脱离现实的情境之中，表现出一些异常的观念和行为，自己折磨自己，因而未能很好地适应社会，并会削弱原有良好的道德观念和行为，甚至可能诱发某些不良的道德观念和行为，从而损害躯体健康，甚至会引发心身疾病，如过敏性结肠炎、支气管哮喘、偏头痛等。于是在心理健康与其他健康因素之间形成了恶性循环。如果心理健康状态甚佳，则对别的一些健康因素发生良好的影响，并在它们之间形成了良性循环。如此新鲜而复杂的心理健康问题，对于绝大多数中学教师和家长来说，都会感到一定的困惑。他们必须学习和掌握有关心理健康问题的基本理论和方法，然后用来指导学生的生活和学习，使学生能够始终保持心理健康，以便充分发挥其学习潜力的作用，争取最佳成绩。

本书的出版，就在于为中学教师和家长提供有关心理健康

问题的基本理论和方法。我阅读了本书的详细提纲和部分书稿后，觉得本书有如下一些特点：（1）科学性——本书汲取了国内外有关的、最新的资料；（2）系统性——本书大小问题的安排和叙述，始终保持一个统一的逻辑系统；（3）应用性——作者在这方面长期积累了许多有价值的经验，创造性地用来解决本书的一些实际问题；（4）通俗性——本书说明问题深入浅出，文字浅显易懂。因此，敢于把本书推荐给中学教师和家长，作为学习心理健康问题的主要参考资料。

现在，我国各地正在通过各种形式对大中小学学生实施心理健康教育，把它看做素质教育和德育的一个重要内容。在这方面上海已取得很大成绩，走在全国的最前面。实践证明，上述对健康整体的分析是正确的。

本书作者曾经与我合写了几本专著：《组织管理心理学新编》（厦门大学出版社 1991 年版）；《儿童智力开发指南——家庭教育》（北京科学普及出版社 1995 年版）等。因此，深知作者是一位真才实学的学者。能为本书作序，感到非常荣幸！

厦门大学 王仁欣

2001 年 5 月

前 言

在人生的心路历程中，中学阶段可以说是最为躁动不安的一个时期，也是各种心理负担最为沉重的一个时期。因为，摆在中学生面前需要面对的，不仅是他们自身成长过程中的一系列重大的人生问题，如学习、交往、性发育和性成熟，以及升学或就业准备等，同时，还由于现代化进程中社会转型所带给他们的巨大心理冲击与考验。处在这样的境况下，他们的内心生活总是充满紧张、惶惑、矛盾和冲突。因而，心理失调和心理障碍现象在他们的生活中便变得常见和普遍起来，并构成了对他们健康的重大威胁。我从事教学、科研工作几十年，深知青少年心理健康方面存在许多问题，有关心理健康的知识又十分贫乏，他们急需这方面的科学知识来武装自己。为此，我广泛搜集、研究了国内外有关的资料，更多的是结合自己多年的经验和见解，撰写了这本书——《中学生健康心理塑造》。本书主要从心理卫生与心理健康的一般知识介绍、影响中学生心理健康发展的因素、中学生的人际交往、性心理、学习、睡眠、饮食等心理健康方面问题、毕业心理准备以及中学生中常见的几种心理障碍等九个专题进行阐述，其目的在于为中学生、家长和中学教师提供一些有关心理健康问题的基本理论和方法，从而，帮助中学生们提高学习和生活质量以及社会适应能力，以促进他们的人格健康成长。

今天，这本书终于与读者见面了，也算是了却了我多年来的
的一桩心愿，心中油然产生了一种如释重负的感觉。说实在
的，我不敢奢望这本书一鸣惊人，只希望读者在读过这本书以
后，能从中得到些微的启发和感悟。如果能这样的话，我将感
到莫大的欣慰和满足。

感谢厦门大学王仁欣教授为本书作序！感谢我妻子许纯碧
女士为本书搜集、整理了大量的资料，并对本书做了初步的审
理工作！感谢新加坡陈公哲先生在本书撰写过程中所给予的
关心、鼓励和支持！本书参考和引用了不少国内外有关的资
料，特别是《中国临床心理杂志》、《中国心理卫生杂志》、《青
年心理咨询》、《大众心理学》、《心理世界》以及（美籍）曾文
星、徐静合著：《心理治疗：理论与分析》（北京医科大学、中
国协和医科大学联合出版社 1994 年版）等资料，恕未能一一
提出，在此，谨向有关著者、译者致以衷心谢意！

姚岭岚

2001 年 5 月

目 录

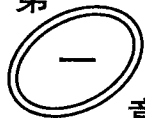
第一章 心理卫生与心理健康的一般知识介绍	1
一、心理卫生的含义	1
二、心理卫生的历史由来与发展	4
三、心理健康	6
四、中学生健康心理塑造的意义	10
五、中学生心理健康的误区	14
六、心理咨询	17
第二章 影响中学生心理健康发展的因素	28
一、生物学因素	28
二、社会学因素	31
三、心理学因素	58
第三章 中学生人际交往健康心理塑造	69
一、交往动机	69
二、心理相容	80
三、交往行为	82
四、代际交往	94
五、同龄人交往	103
六、交往中的不良心理	107

第四章 中学生性健康心理塑造	116
一、中学生性卫生与性健康的意义	116
二、性健康与性教育	121
三、性意识	124
四、异性交往	132
五、暗恋	141
六、性爱心理错位	145
七、手淫	153
八、月经	155
九、性骚扰	158
十、反常性心理	160
 第五章 中学生学习健康心理塑造	 162
一、学习信心	162
二、学习方法与学习习惯	165
三、记忆卫生	175
四、课外阅读	183
五、培养创造性思维	187
六、考试的心理准备	190
七、学习困难	197
 第六章 中学生睡眠健康心理塑造	 199
一、睡眠过程及睡眠意义	199
二、梦及其意义	204

三、睡眠心理准备·····	210
四、睡眠习惯·····	215
五、青少年失眠·····	218
第七章 中学生饮食健康心理塑造·····	226
一、饮食意识·····	226
二、饮食注意与饮食情绪·····	229
三、饮食习惯·····	231
四、饮食心理偏向·····	233
五、饮食心理障碍·····	243
第八章 中学生毕业心理准备·····	249
一、毕业心理·····	249
二、升学志愿的抉择·····	253
三、勇敢面对挫折·····	260
四、求职·····	268
五、做一个驾驭命运的人·····	278
第九章 中学生中常见的几种心理障碍·····	281
一、过度焦虑·····	282
二、反社会人格障碍·····	286
三、抑郁性神经症·····	289
四、癔症·····	294
五、强迫症·····	297
六、恐惧症·····	306

七、疑病症·····	310
八、自伤·····	316
九、自杀行为·····	319

第



章

心理卫生与心理健康的一般知识介绍

现代科学对“健康”一词已经有了明确的诠释，并将人的疾病分为三种：生理疾病、心理疾病和心身疾病。然而，对什么是心理卫生，怎样才算心理健康以及什么是心理咨询等问题，许多中学生仍不甚了解。本章拟就这方面的问题先作一番介绍。

一、心理卫生的含义

心理卫生有三种含义：一是指一门科学——心理卫生学，它是研究怎样维护和增进心理健康，保持心理平衡，提高个体社会适应能力的一门专门学问；二是指一项工作，它指一切旨在维护、增进心理健康，提高人类心理

素质，发掘心理潜能的一项专门性技术工作；三是指人的一种心理健康状态，即个人如何运用一切相关的心理调节手段，以期达到自身心理的最佳状况。三种含义，不管指的是哪一种含义，其核心都是以维护、增进心理健康为基点而延伸的。

作为一门科学，心理卫生学涉及到心理学（包括它的许多分支）、精神医学、教育学、行为科学、人际关系学、社会学等许多学科领域，充分体现了学科之间的共同协作、相互渗透与移植。是一门由相关学科群综合形成的边缘科学，但却不是其中的任何一门学科可以取代或者包容得了的。它的研究范围已从早期诊治精神病，改善精神病人待遇为主要目的，发展到五十年代后，以积极预防心理疾病，探求消除各种危害心理健康的个人或社会文化因素，以及心理疾病的有效治疗措施、方法；强调心理卫生保健，增进心理健康；配合医学，研制和推广心理疾病防治的技术工具；普及心理卫生知识，改善人口心理素质，提高个体的社会适应能力，培养、造就健全人格；发掘心理潜能，提高生活、学习和工作质量等广阔领域。

作为一项工作，我国的心理卫生工作起步较晚。人们对心理卫生知识的缺乏和心理疾病的忽视普遍存在，不少人甚至产生种种偏见，显出一副鄙夷和不齿，这些都表明我们在这方面认识上的愚昧与无知。之所以存在这种情况，其实也难怪，因为过去多少年来，我们一直把心理科学当成“资产阶级伪科学”来批判，把由于心理方面造成的疾病同政治态度、思想觉悟直接联系在一起，以致今日这种被扭曲的心态尚未恢复。从另一侧面来看，也反映出我们在心理卫生这方面的宣传、推广和普及工作还相当滞后，今后任务繁重。

世界卫生组织（WHO）在 1990～1995 年全球中期规划中指出，经济发展、工业化和城市化所带来的社会迅速变迁，对社会结构、家庭功能和个人心理卫生都有深刻影响，侵蚀了传统的社会心理支持系统，从而降低社会、家庭和个人处理不幸、疾病和伤残的能力。某些特定人群，如妇女、老人和儿童、青少年特别易受社会心理因素的影响，比其他人更易遭受健康损害。

根据我们的国情以及近些年来国内外心理卫生工作的开展情况，笔者认为，今后心理卫生工作应包括以下几方面的任务：

1. 加强社会性宣传教育工作，针对社会不同阶层、不同人群、不同年龄和不同性别的人，宣传、推广各种维护和增进心理健康的科学知识和方法，推动全社会对心理卫生工作的普遍重视。

2. 采取各种既有针对性又有可行性的措施，建立各种形式的培训中心或工作指导中心，大力培训心理卫生专业人员，加强有关心理发展和心理卫生方面的知识、技能的教育训练。

3. 开展科研和学术交流活动，努力探求消除各种危害心理健康的个人或社会文化因素，配合医学，研制和推广心理疾病防治的技术工具以及探寻有效的治疗措施和方法。

4. 积极配合、协助政府有关部门与机构为提高全社会心理素质 and 心理健康，制订大规模行为干预规划，如根据各行业或不同年龄段特点，建立危及妨碍心理健康的危险指标，发展各级各类学校心理卫生规划，对某些特别易受社会心理因素影响遭受健康损害的特别人群，制订有关政策、法规与条例。

5. 儿童与青少年应是心理卫生工作的重点人群，各级教育行政部门要加强对青少年心理卫生工作的指导与管理，对初中以上学生开展心理卫生教育与咨询，建立心理卫生指导门诊和心理卫生档案，开设专门课程或讲座，教育对象除学生外，还应包括教师和家长。

6. 通过社会各有关渠道举办家长心理教育学校，进行心理卫生知识教育，以取得家长密切配合，为儿童青少年心理发展创造良好环境。

7. 指导和帮助人们了解和掌握如何改善情绪，消除不良精神刺激因素的知识、方法以及在人际交往活动中怎样运用心理学原则与方法，以提高个人的社会适应能力。

作为一种状态，对于中学生来说，讲究心理卫生主要是让他们学会自觉维护、增进自己的心理健康，形成各种良好的心理卫生习惯，加强心理修养，有正确的生活目标和态度，在遇到困难、挫折、变化等情况时，能够把握自己，及时调整不良心态，做到情绪稳定，从而正确对待、处理和排除不利因素的影响，更好地投入学习与生活。

二、心理卫生的历史由来与发展

心理卫生这一概念的明确提出是 20 世纪初的事。据有关资料介绍，1900 年，美国耶鲁大学学生克利福德·比尔斯（K·Beers），因其兄癫痫病（俗称羊癫疯）发作，他担心这种病有遗传性，自己也可能患上这种病，终日恐惧不安。结果导致精神突然失常，被送进精神病院。住院期间，他亲身经历了精

神病人的种种非人待遇。出院后，他根据自身的经历和感受，写了一本书——《一颗发现自我的心》，书中讲述了精神病人在精神病院的悲惨状况，疾声呼吁人们关注精神病人的治疗，改善他们的境遇。该书发表后，引起社会很大震动，得到了社会各界人士的广泛同情和支持，纷纷要求改变这种不人道的状况。著名心理学家、精神病学家阿道夫·迈尔（A·Meyer）充分赞扬了该书的价值，指出该书实质上提出了“心理卫生”问题。从此，“心理卫生”这一术语被学术界所确认。以后不久，在比尔斯积极奔走推动下，世界上第一个心理卫生机构——美国康乃狄克州心理卫生协会宣告成立。从此，心理卫生运动很快地波及到世界各地。1930年，由53个国家参加的第一届世界心理卫生大会在美国华盛顿召开。1935年，我国在南京也成立了“中国心理卫生协会”。1948年，在联合国世界卫生组织的协助下，“世界心理卫生协会”宣告成立。

新中国成立以后，由于种种原因，心理卫生工作长期一直未能正常开展，只是到了1985年，在山东省泰安市重新成立的中国心理卫生协会，标志着我国心理卫生事业开始步入一个全面发展的崭新阶段。继此之后，全国各省、市、区相继成立了心理卫生协会，不少高等院校和大城市医院还开设了心理卫生课程、心理咨询和心理门诊，全国各地纷纷涌现出一大批心理卫生工作者。

80年代中期以来，一些西方发达国家相继开展了在政府支持下的全社会性的心理卫生保健工作，加强了精神卫生流行病学和防治策略的调查研究，制订了国民心理卫生法，并在各类学校开设心理卫生课，心理卫生工作得到了进一步的重视和

加强。世界卫生组织也呼吁、敦促各会员国在制订社会和经济计划时，要将心理卫生视为一件大事予以加强。

完全有理由可以相信，一个新的世界心理卫生运动将越来越深入各国人民的心中。

三、心理 健康

“健康是人生的第一财富。”这句话，对于当今社会的人们来说，是不言自明的道理。然而，真正悟出健康的真谛，在实践中去贯彻它，却不是一件容易的事。有许多人，当健康还属于他们的时候，往往不会或者不知道如何去珍惜和维护它。对此，普及科学的健康知识，促进人们不断地去掌握和提高维护身心高质量的健康知识水平，实行有利于健康的生活准则，形成健康的心理行为与习惯，便具有重要的现实意义。

(一) 健康的定义

健康有狭义与广义之分。狭义的健康专指生理健康，广义的健康则包括生理健康与心理健康两大方面。

世界卫生组织于1948年成立时公布的章程中，对“健康”一词全面含义的诠释是：“健康不仅仅是没有躯体疾病和症状，而是一种个体在身体上、心理上和社会上的完好状态。”

众所周知，生理与心理是相互联系、相互影响的。一方面，身体的健康发展对心理的健康发展有着重要的影响。它能促进大脑功能水平的提高，为心理的健康发展提供良好的物质基础。离开了身体的正常发展，心理的正常发展就会受到影