



心理健康教育

MENTAL HEALTH



主编：李慧勤 袁彬 姬爱荣



华中师范大学出版社

内容简介

本书根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》和《中小学心理健康教育实施指南》等文件精神，结合我国中小学心理健康教育实际，编写而成。

本书可作为

中小学教师心理健康教育培训的教材，也可作为中小学心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

本书可作为中小学教师心理健康教育工作的参考。

心理健康教育

主编：李慧勤 袁彬 姬爱荣

常州大学图书馆
藏书章

华中师范大学出版社

2012年·武汉

内 容 简 介

本书根据教育部2008年12月颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写,是中等职业教育课程改革规划新教材。

全书包括知识篇、成长篇、交往篇、青春篇、学习篇、职业篇六个部分,对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育,旨在提高全体学生的心理素质,帮助学生正确认识和处理好在成长、学习、交往、求职就业中遇到的心理与行为问题,促进其身心全面和谐发展。

本书内容丰富、形式新颖、语言活泼、图文并茂,可以作为中等职业学校、普通高级中学心理健康教育用书,也可以作为青少年心理学爱好者的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 李慧勤, 袁彬, 姬爱荣主编.

—武汉: 华中师范大学出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5622-5406-5

I. ①心… II. ①李… ②袁… ③姬… III. ①心理健
康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第032132号

心理健康教育

主 编: 李慧勤 袁 彬 姬爱荣 ©

责任编辑: 雷先莲

责任校对: 罗 艺

封面设计: 吕 南

编 辑 室: 文字编辑室

电 话: 027-67867369

出版发行: 华中师范大学出版社

社 址: 湖北省武汉市珞瑜路152号

电话: 027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真: 027-67863291

网址: <http://www.ccnupress.com>

电子邮箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印刷: 武汉金地彩印有限公司

督印: 章光琼

字数: 276千字

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9

版次: 2012年3月第1版

印次: 2012年3月第1次印刷

印数: 1-2000

定价: 22.00元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话027-67861321

前 言

《心理健康教育》教材编写委员会

同学们，当我们跨进《心理健康教育》教材编写委员会的大门时，我们开始学习一门新学科——心理健康。

《心理健康教育》教材是依据教育部颁布的《心理健康教育大纲》编写的，它紧紧围绕《大纲》“心理发展”的核心，编写了能够帮助我们正确认识和处理成长、学习、交往和适应社会环境中遇到的心理问题的内容，共六篇，即知识篇、成长篇、交往篇、适应篇、心理篇、心理篇。

主任编委：曹双华 陈春荣

副主任编委：钟建华

顾问：王克明

主审：何志勇

主编：李慧勤 袁彬 姬爱荣

副主编：吕南 徐劲松 刘武 胡艳 龚纯 艾楠 王斌武

编写人员：(排名不分先后)

李慧勤 袁彬 姬爱荣 吕南 龚纯 金刚云

王斌武 安林枝 汪静 刘晓璐 袁静 叶文

叶超帆 张璐 舒晓娟 陈英

前 言

同学们，当我们跨进中等职业学校的大门时，就踏上了人生发展的新旅程。

从今天起，我们开始学习一门新课程——心理健康。

《心理健康教育》教材是根据教育部颁布的《心理健康教学大纲》编写的，它紧紧围绕提升“心理素质”的核心，编写了能够有效帮助我们正确认识和处理在成长、学习、交往和求职就业中遇到的心理行为问题，促进身心全面和谐发展的内容，共六篇，即知识篇、成长篇、青春篇、交往篇、学习篇和职业篇。

● 知识篇——介绍心理健康基本知识、心理问题的种类，掌握心理调适方法。

● 成长篇——认识自我、悦纳自我，直面成长中的心理困惑与心理问题。

● 青春篇——认识青春期生理发育、心理发展、早恋与同性恋问题。

● 交往篇——和谐人际关系，做积极适应社会生活、自信快乐的幸福人。

● 学习篇——激发学习兴趣，学会学习；掌握学习方法，实现有效学习。

● 职业篇——认识职业，适应职业，为求职就业与创新创业奠定心理基础。

本教材分为六个单元，共26课，包括“心灵故事”、“心海导航”、“心理体验”、“成长工作坊”、“拓展性训练”和“我的感悟与收获”等栏目。这些栏目反映了同学们在课堂中的学习环节、活动环节和实践应用环节，其重点是活动环节。各栏目的要旨如下：

心灵故事：用同学们身边的真实案例或故事来直观导入本课学习内容。

心海导航：运用心理健康知识和方法对心灵故事进行分析和心理健康指导。

心理体验：提出自我体验或心理调适等心理训练的方法、步骤，以激起同学们的探究兴趣。

成长工作坊：通过讨论、活动和分享来分析、解决心理困扰与心理问题，促进成长。

拓展性训练：通过全方位的拓展性心理素质训练，最大限度地发挥同学们的心理潜能。

我的感悟与收获：记录通过学习、活动和实践应用后自己的感悟与收获。

愿同学们通过与本教材的认真对话，在活动中探究，在探究中体验，在体验中调适，在调适中成长，成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者和技能型人才。

热情希冀，心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天。

衷心祝愿，心理健康真正成为一个成就人才的摇篮。

虔诚祈祷，心理健康真正成为一项温暖人心的工程！

让我们携手，一起走进“心理健康”的课堂。

第三单元 成长的烦恼

第10课 青春的变化

第11课 敏感期与心理

第12课 心理发展

第13课 爱情花汁

第14课 两性差异

目 录

知 识 篇

第一单元 心理健康与我	2
-------------------	---

第1课 心理健康教育的基本知识	2
-----------------------	---

第2课 心理健康基本知识	7
--------------------	---

第3课 心理问题的种类及应对	13
----------------------	----

第4课 心理调适方法	18
------------------	----

成 长 篇

第二单元 认识自我	22
-----------------	----

第5课 认识自我	22
----------------	----

第6课 确定目标	28
----------------	----

第7课 调节情绪	32
----------------	----

第8课 应对挫折	38
----------------	----

第9课 自信 自尊 自强	43
--------------------	----

青 春 篇

第三单元 成长的烦恼	48
------------------	----

第10课 青春的秘密	48
------------------	----

第11课 敏感性的话题	55
-------------------	----

第12课 心理发展	60
-----------------	----

第13课 爱情花开	66
-----------------	----

第14课 同性恋爱	73
-----------------	----

交 往 篇

第四单元 家庭、社会中的我	78
第15课 滴水藏海，心怀感恩	78
第16课 我与朋友	82
第17课 我与老师	87
第18课 我与父母	90
第19课 预防校园暴力	93
第20课 拒绝诱惑	100

学 习 篇

第五单元 学会学习	106
第21课 学习心理	106
第22课 学习兴趣	109
第23课 学习方法	113

职 业 篇

第六单元 适应职业	120
第24课 认识职业	120
第25课 适应职业	124
第26课 创业与创新	131

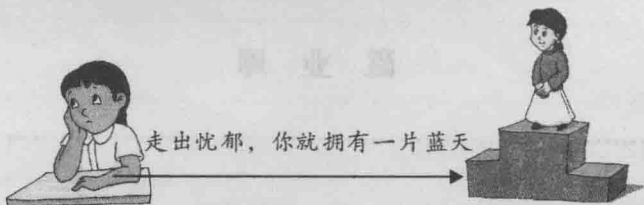
参考文献	135
------------	-----

第一单元 心理健康与我

第1课 心理健康教育的基本知识

心灵故事

马云是某中等职业学校电子商务专业的学生。她刚入学时性格内向、忧郁、孤僻，也没有令人羡慕的特长。上课时总是一个人静静地坐在座位上一言不发，老师提问时也不主动举手回答问题，渐渐地，马云被老师和同学们遗忘了。后来，学校开展了心理健康教育，班主任刘老师决定利用这一机会帮助她。是什么原因造成马云不快乐呢？她是否有什么心理困扰或受过什么心理创伤呢？刘老师找来学校心理咨询老师一起分析。通过走访学生和马云的家庭，了解到马云的母亲几年前因为交通事故去世了，她和父亲生活在一起。后来父亲再婚后，很少再关心她，结果造成马云性格越来越孤僻，不愿意与他人交流，也不愿意谈论自己的家庭。



了解到这些情况后，刘老师平时注意观察马云，并经常找她谈心，对她取得的一点一滴的进步给予鼓励。一次，学校举行网页设计比赛，刘老师鼓励马云设计一幅作品参加比赛。最后马云竟获得了一等奖，马云高兴得不得了。刘老师及时在班上对马云进行了表扬，并把她的获奖作品张贴在班级的墙壁上，供大家学习。后来，马云所在学校的市教育局、劳动局联合举办网页设计技能大赛，刘老师积极向学校推荐并获得通过，马云参加了学校代表队集训，经过两个多月的努力，马云所在学校获得了团体一等奖，她个人获得了二等奖。学校为此在全校大会上表彰了马云。马云获奖后高兴地对班主任刘老师说：“谢谢老师，没有老师的鼓励和帮助，就没有我的今天。感谢学校给我这个机会，没有学校老师的悉心指导，我能够获得这样的成绩是不敢想象的。”马云从一个忧郁、孤僻的女孩变成了一个快乐的小天使。毕业时，她还被广东的一家大型企业录用。

● 读完马云的故事，请你和同桌同学讨论：心理健康教育对我们的成长与发展有什么意义？

● 请和同桌同学讨论：希望心理健康这门课程能够帮助我们解决哪些方面的问题？希望学习哪些方面的内容？

心海导航

马云因为学校开展心理健康教育而得到了及时的心理援助，从自我封闭的世界中走了出来。可见，开设心理健康课和开展心理健康教育活动对我们的健康成长非常重要。

我们正处在人生的重要过渡阶段，一方面还保留着儿童的幼稚，另一方面也表现出成人的成熟。这种过渡性让我们的心理发展充满着矛盾和动荡：我们的内心常常感受到躁动与不安，我们的心理容易出现不平衡或不稳定……许多研究表明，青少年时期最容易出现品德不良行为，违法犯罪的比例较高，车祸、溺水、斗殴等意外伤亡率也最高。心理疾病的发病率，从青春期开始逐年增高，青少年时期成为心理疾病发病的高峰阶段，因此有必要了解一些心理健康的基本知识。

一、心理健康教育的定义

心理健康教育就是根据人们心理活动的规律，采取各种方法与措施，调动一切内外积极因素，维护个体心理健康，培养良好的心理素质，促进其整体素质提高的教育。

心理素质包括：

1. 健全的能力。

(1) 一般能力（如观察力、记忆力、想象力）；

(2) 特殊能力（如专业特长）。

2. 积极健康的情感（面对困难不逃避）。

3. 坚强的意志（做事坚持到底）。

4. 能经受挫折，善于控制自己。

二、心理健康教育的内容

心理健康教育是一种预防式教育，包括：(1) 心理素质培养；(2) 心理健康维护。

具体介绍：

(1) 心理素质培养：主要是帮助我们成功、成才。

(2) 心理健康维护：主要是帮助我们正常地成长与发展，适应社会，成为健康的人。

三、心理健康教育的意义和作用

1. 帮助我们了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法。

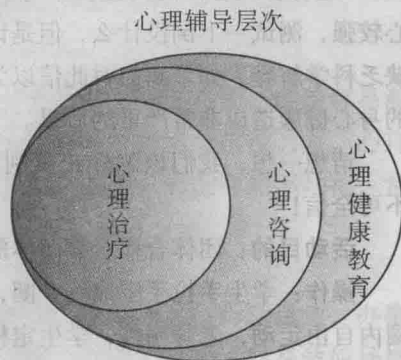
2. 指导我们正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力。

3. 正确认识自我，学会学习，学会有效学习，确立符合自身发展的积极生活目标，培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质，提高心理健康水平和职业心理素质。

你知道这三个层次分别针对哪些人群吗？

小知识

1. 心理健康教育面向的人群是所有人，侧重于预防，从时间上而言，是个体终生的课题。



2. 心理咨询面向的人群是有一些轻微的, 涉及日常生活中所遇到的一些情绪的、自我认识的、人际交往的、学习的以及社会适应等方面的问题, 需要心理援助的人。

3. 心理治疗主要面向一些患有严重心理疾病的人群, 其心理问题已经对日常生活造成了严重的消极影响。

成长工作坊

情境一:



情境二:



科学的心理测试是我们了解自己的一个有效工具, 但它需专业心理学工作者对测量结果进行客观的评价和解释, 否则, 可能会对我们造成消极的影响。例如, 互联网上充斥着的各种趣味小测试, “你受人欢迎吗?” “你失恋的几率有多大?” 还有各式各样的网上占卜等。处于青春期的我们好奇心较强, 测试一下倒没什么, 但是许多网站的心理测试结果缺乏科学解释, 如果我们对此信以为真, 就有可能会对自己的身心健康造成非常严重的后果。

请想一想, 我们该怎样正确利用心理测试? 不可不信, 不可全信!

活动目的: 团体合作, 靠团体的力量解决困难, 体会团队支持对个人的意义和重要性。

操作: 学生手拉手围成一个圈, 看清楚你所拉的左手和右手分别是谁的手, 确认后松手, 在圈内自由走动, 老师叫停, 学生定格, 位置不动, 伸手再去拉原来你所拉的左右手, 这时你会发

拓展性训练 小游戏——智解千千结



现形成许多结或扣，你不能松手，但可以钻、跨、绕，要求设法解决难题，还原成开始的那个圈。

集思广益

从呱呱落地开始，人在发育成长过程中，总会受到来自不同方面多种因素的影响。同样，每个同学的心理健康状况也会受到多方面的不同影响。请分小组讨论一下：我们的心理健康状况会受到哪些因素的影响，自己的心理健康受哪些因素的影响最大？

影响我心理健康的主要因素有：

1. _____

2. _____

3. _____

内部因素：_____ 外部因素：_____

1. 生理因素 1. 家庭因素

2. 人格因素（气质、性格） 2. 学校因素（校纪、校风）

3. 能力因素 3. 社会因素

4. 价值观 4. 突发事件（天灾人祸）

气质类型：_____

公元前5世纪，古希腊著名医生、西方医学奠基人希波克拉底认为人体内有四种体液：胆汁（生于肝）、血液（生于心脏）、黏液（生于脑髓）、黑胆汁（生于胃）。根据这四种体液各自在体内的比例优势，可以把人的气质划分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。

性格类型：_____

按心理倾向分为外向型、内向型、中间型三种。

气质与性格的差别：气质没有好坏之分，而且是先天的，与生俱来的，不易改变。性格是后天形成的，较易改变。某种气质的人更容易形成某种性格，性格可以在一定程度上掩饰、改变气质。气质的可塑性小，性格的可塑性大。

气质测试：先天行为特点

学校组织看电影，四个学生因为给班上办墙报，去晚了。守门的人不让他们进去，于是出现了以下四种情况，请选出一种最接近自己的情况：

A. 义愤填膺地和守门的人争吵起来：我们是为集体办事，为什么不让我们进去。

B. 偷偷从旁边的小门溜进去。

C. 坐在一旁休息等待，或者打电话找老师。

D. 生气地走了！

选_____为（胆汁质）/（力量型）

特点是：耐受性高，感受性低，兴奋性强而不均衡，语言动作急速而难于自制。情绪容易激动，态度坦率，热情直爽，意志坚定，办事果断，精力充沛，心理外向。但情绪自控力差，心理变化剧烈，易怒好斗，性情鲁莽，倔强，脾气暴躁，认识事物快但不准确，行为冷热不均衡，常给人以刚愎自用之感。代表人物：张飞、李逵、晴雯、王熙凤

选_____为（多血质）/（活泼型）

特点是：耐受性高，感受性低，能忍耐较强的刺激。活泼好动，反应灵活，行动迅速，办事快。情绪兴奋性高，面部表情丰富生动，对人热情友好，善于交际，富有感染力。容易适应环境

变化，直来直去，性情不甘寂寞，但坚持性差，容易出现厌倦和消极情绪。在认识上，对新事物敏感，认识快，心理外向，语言表达能力强，但认识不深刻，容易受暗示，意志薄弱，注意力不稳定，办事轻率，少知己。代表人物：韦小宝、孙悟空

选____为（黏液质）/（安静型）

特点是：耐受性高，感受性低，动作反应慢，不灵活。情绪兴奋性低，不容易变化。对人真诚，性情安静，脾气柔和，交际适度，遇事谨慎，善于忍耐，不轻易与人发生冲突。不尚空谈，富有实干精神，注意力不容易转移，但认识不敏感，对新事物缺乏热情，沉默寡言，不善辞令，心理内向不外露，常被人看成是外柔内刚。代表人物：薛宝钗

选____为（抑郁质）/（完美型）

特点是：耐受性低，感受性高。情绪发生慢而强，体验深刻，感情脆弱。这种人观察思考全面透彻，善于觉察到别人不易觉察到的细节。但言行迟缓、无力、忸怩、刻板，胆小怕事，容易多心，神经过敏，性情孤僻。缺乏自信，自卑感强，心理内向，优柔寡断，不善言谈，不好交际，往往不能经受强烈的刺激。代表人物：林黛玉

性格测试：后天心理特点

以下前10题为A组，后10题为B组。每组各题你认为“是”的打1分，“不是”的打0分，然后比较两组答案分值

第一组

1. 就我的性格来说，我喜欢同年轻人而不是同龄人在一起。
2. 我心目中的丈夫或妻子应具有与众不同的见解和活跃的思想。
3. 对于别人求助我的事情，总乐意帮助解决。
4. 我做事情考虑较多的是速度和数量而不在精雕细琢上下工夫。
5. 我喜欢“新鲜”这个概念，例如新环境、新旅游点、新朋友等。
6. 我讨厌寂寞，希望与大家在一起。
7. 我读书的时候就喜欢语文课。
8. 我喜欢改变某些生活惯例，以使自己有一些充裕的时间。
9. 我不喜欢那些零散、琐碎的事情。
10. 我进入招聘职位经理室，经理抬头瞅了我一眼，说声“请坐”，然后就埋头阅读他的文件不再理我，可我一看旁边并没有座位，这时我没站在那里等，而是悄悄搬来个椅子坐下等经理说话。

第二组

11. 我读书的时候很喜欢数学课。
12. 当我看了一场电影或戏剧后，喜欢独自思考其内容，而不喜欢与人一起谈论。
13. 我书写整齐清楚，很少写错别字。
14. 我不喜欢读长篇小说，喜欢读议论文、小品文或散文。
15. 业余时间我爱做智力测验或智力游戏一类题目。
16. 墙上的画挂歪了，我看着不舒服，总要想法将它摆正。
17. 收录机、电视机出了故障，我喜欢自己动手摆弄、修理。
18. 我做事情愿做得精益求精。
19. 我对一般服装的评价是看它的设计而不太关心是否流行。
20. 我对经济开支能控制，很少有“月初松、月底空”的现象。

解析:

A > B 外向型: 你的最大长处是思想活跃, 善于与人交往。你喜欢把自己的想法让别人去实现, 或者与大家共同去实现, 适合你的职业是记者、演员、导游、推销员、采购员、服务员、节目主持人、人事干部、广告宣传人员等。

A < B 内向型: 你具有耐心、谨慎、刻苦钻研的品质, 是个稳重的人。适宜于选择编辑、律师、医生、技术人员、工程师、会计师、科学工作者等职业。

A = B 中间型: 你具备 A、B 两类型人的长处, 不仅能独立思考, 也能维持、处理良好的人际关系。供你选择的职业包括教师、教练、护士、秘书、美容师、理发师、公务员、心理咨询师、各类管理人员等。

价值观测试: 最看重的事物

当你一个人在家的时候, 下列事情同时发生, 你首先做什么?

- A. 孩子在哭
- B. 有人敲门
- C. 电话在响
- D. 突然下雨, 衣服还没有收
- E. 水龙头没关, 在哗哗流水

____代表情感, 选____说明情感第一;

____代表友谊, 选____说明友谊第一;

____代表工作, 选____说明工作第一;

____代表面子, 选____代表面子第一;

____代表金钱, 选____说明金钱第一。

第2课 心理健康基本知识

心灵故事

“我再再说一遍, 你能不能把录音机关掉!”

“我今天根本没有开录音机!”

“王嘉瑶你别吵了, 今天李东华确实没有开录音机。”

“我们还要休息呢, 别吵啦!”

.....

自从一个月前, 王嘉瑶因为李东华中午听录音机没有睡着午觉后, 服装学校 301 寝室几乎每天中午都会传来这样的争吵声。其实, 李东华开录音机的声音并不大, 但王嘉瑶还是对李东华开录音机的行为非常反感, 有时候简直难以忍受, 尤其是每天中午的时候, 她总担心有录音机的声音干扰自己, 使自己睡不着觉。301 寝室的同学们都觉得奇怪, 李东华根本没有开录音机, 为什么王嘉瑶也要吵呢? 她是在报复李东华吗? 大家也经常劝说王嘉瑶, 让她不要对一件小事耿耿于怀。

寝室同学都觉得王嘉瑶太小心眼，让大家中午都休息不好。可是，王嘉瑶还是固执地认为，李东华就是在放录音机，已经干扰了自己的学习和休息。而且，最近两天，她在教室里看书的时候也经常担心有人在身后干扰自己，所以只能坐在角落或靠墙的地方，否则无法看书学习。这种强烈的不安全感使王嘉瑶很苦恼。301 寝室的同學將情況反映給班主任老師後，老師認為王嘉瑶已经有了心理问题，于是，将她介绍到了学校的心理咨询室。

● 你认为上述案例中王嘉瑶的同学和班主任老师的做法哪种更好？为什么？

● 谈谈你对心理健康标准的认识，与小组同学讨论你的看法，并归纳整理心理健康的标准。

【温馨提示】

A. 心理健康与否的界限是相对的，正常与异常更像是连续体的两端，没有明显的分水岭。

B. 心理健康不是某种固定的状态，它是动态的、变化的，因年龄、性别、社会或家庭等方面的变化而发生改变。

C. 个体心理健康与否可以与常态人群相比较。年龄相仿的人，在心理上应具有较大的相似性。

D. 个体心理是否健康还可以与自身的惯常心理和行为相比较。当反差很大时，则反映现在可能正在受到某种心理问题的困扰。

一、健康的定义

“健康不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，三者的和谐统一构成了健康的要旨。”

看一看，他们健康吗？

1



哎呀，肚子好痛啊！

2



最近心情很糟糕！

3



我怎么一看书就困！

4



让你不理我！

二、心理健康的定义

1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康是指：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

生理健康是心理健康的基础，指人体结构完整，生理功能正常。

世界卫生组织提出生理健康的 10 条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；

3. 善于休息，睡眠良好；

4. 应变能力强，能适应各种环境的各种变化；

5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；

6. 体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调；

7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑（jiǎn）不发炎；

8. 牙齿清洁,无缺损、无疼痛,牙龈(yín)颜色正常,无出血;
9. 头发光泽,无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

三、心理健康的内容(包括两层含义)

1. 无心理疾病(包括各种心理及行为异常的情形)。
2. 具有一种积极向上的心理状态(比如遇到困难不逃避、积极主动地调节不良情绪、善于从积极角度思考问题等)。

四、心理健康的10条标准

我国心理学家林崇德教授提出:“心理健康标准的核心是,凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人,其心理便是健康的。”主要有以下10条标准:

1. 了解自我:对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力。
2. 信任自我:对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败。
3. 悦纳自我:对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。
4. 控制自我:能适度地表达和控制自己的情绪和行为。
5. 调节自我:对自己不切实际的行为目标、心理不平衡的状态、与环境的不适应性,能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。
6. 完善自我:能不断完善自己,保持人格的完整与和谐。
7. 发展自我:具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点发展自己的人格。
8. 调适自我:对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。
9. 设计自我:有自己的生活理想,且理想与目标切合实际。
10. 满足自我:在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

我来告诉你

古代医圣华佗说:“善医者,先医其心而后医其身。”当代著名作家、心理咨询师毕淑敏曾说:“一个人,在温饱问题解决之后,就会更多地关注自己内心的渴求,这是进步和文明的表现,是现代社会不可阻挡的趋势。”

【温馨提示】

A. 在人的心理健康上存在着一个广泛的灰色区域。具体地说,如果将人的精神健康比作白色,精神不正常比作黑色,那么,在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域,世间大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。

B. 灰色区又可以进一步划分为浅灰色与深灰色两区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态;深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症。浅灰色区与深灰色区之间无明确界限。

C. 浅灰色区的人应进行心理咨询,全面、深刻地认识影响正常生活的内外矛盾,积极地适应和解决,最终缓解由此产生的心理冲突与压抑,获得内心的和谐,增强自信心和自主能力,积极地适应生活,完善自己的人格。

深灰色区的人应进行心理治疗,改变影响正常生活的行为与思维方式,以消除或减轻心理上

健康

不健康

健康人格自
信心高,适
应力强

各种由生活、人际
关系压力产生的心
理冲突

各种变态人格、人格
异常与障碍

精神病患者

的痛苦与压抑,控制或摆脱变态的行为,正常地生活。

在现代社会,心理问题已经像伤风感冒一样常见,而出现问题,接受心理咨询、心理辅导或心理治疗是很自然的事情。

体验时刻

欣赏电影《放牛班的春天》,请同学们谈谈对这部电影的感受。

心理健康测试题

对以下 40 道题,如果感到“常常是”,画√号;“偶尔”是,画△号;“完全没有”,画×号。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做恶梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
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心一意,往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的兴趣,郁郁寡欢。
11. 老师讲概念,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,迟疑再三。
13. 经常与人争吵架发火,过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。
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,觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。

