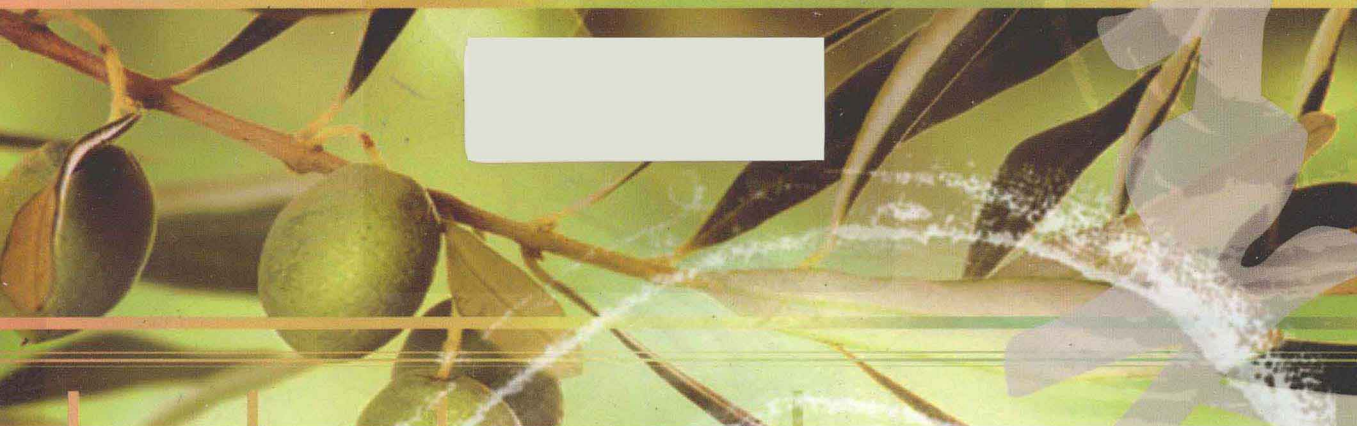


职业教育综合素养系列教材

健康教育教程

主 编 王若霞 马玉平
副主编 张广汉 元柳青 孙国甫 张继英



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

职业教育综合素养系列教材

健康教育教程

主 编：王若霞 马玉平
副主编：张广汉 元柳青
孙国甫 张继英

健康教育教程

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书共分为五章，每章分为三节九个主题。内容涵盖了中职生在成长过程中出现的较为普遍的心理问题，涉及成长与心理健康、学习动机、情商与智商、气质与性格、挫折心理、网络文明、呵护青春、人际交往法则、职业规划等多方面的知识。每个主题设置“案例引入”、“心理剧场”、“知识视窗”、“爱心小天使”、“心灵启迪”、“照镜子”和“精品赏析”七个专栏。从故事启迪入手，让学生在好奇、认知、自测、觉察、感悟、启迪中，达到理论知识学习和活动体验相结合，实现自我心灵升华，培养健康的心理状态。

本教材进行了大胆的理论创新与实践尝试，参与式教学贯穿始终，具有鲜明的时代性和较强的针对性。可作为职业院校心理健康教材，也可作为教师及心理辅导人员的参考用书，还可以作为心理学爱好者的普及读物。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

健康教育教程 / 王若霞，马玉平主编. —北京：电子工业出版社，2013.8
职业教育综合素养系列教材

ISBN 978-7-121-20891-1

I. ①健… II. ①王… ②马… III. ①健康教育—高等学校—教材 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 145998 号

策划编辑：施玉新 syx@phei.com.cn
责任编辑：郝黎明 文字编辑：裴 杰
印 刷：北京中新伟业印刷有限公司
装 订：三河市鹏成印业有限公司
出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1 092 1/16 印张：14.75 字数：377.6 千字
印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷
定 价：29.50 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

健康教育教程

序 言



该教材主编找到我，希望我能给他们作序。说实话现在心理健康方面的书籍太多了，我对该书并不十分看好，但当我仔细研读了这本教材后，发现它带给我的惊喜太多了。这本书从学生入校谈到了毕业生就业，从懵懂少年讲到了情窦初开的青年，从校园单纯生活引到了职场竞争。有了这本书的指导，学生的角色转变，心理转变会更为顺畅，会少走一些弯路，多一些成功的几率。

这本教材作为提高心理学知识和心理素养的普及性读物，内容丰富多彩、知识结构灵活、版式设计新颖，深入浅出、通俗易懂，理论基础实用。不但能够加深在校学生对心理学的理解，也能够帮助普通读者提高心理素养，帮助他们找到适合自己个性特点的学习工作方式和生活方式。

该教材具有鲜明的时代性和较强的针对性。依照心理健康教育的指导思想和基本原则，针对中等职业学校学生生理、心理特点和发展的特殊性展开论述，坚持以育人为本，以心理和谐教育为理念，关注国内外形势的发展，在典型案例的选取和心灵启迪等栏目的编制上，都力求体现时代性。该教材大胆的尝试与探索，主要体现在以下几方面：

首先，教材形式灵活多样，改变了以往教材死板枯燥的模式。每一章节都设置了案例引入、心理剧场、知识视窗、心灵启迪等，围绕一个主题运用多种多样的方式来使学生理解。比如编者在每节都设置一个“照镜子”的栏目，通过照镜子，我们可以将过去习惯于从外界去寻找原因和借口而归因于内，达到自省的效果，并引导学生看到自身的盲点，找回属于自己的内在智慧和力量，敢于探索找到解决问题的方法并付诸行动。

其次，教材内容丰富多彩，知识容量大，能够帮助学生身心健康发展。教材经验性与探究性相结合，旨在通过传播基本知识，重点培养学生正确的态度及价值观，以及解决问题的实际技能，帮助学生建立健康的生活方式，达到促进学生身心健康的目的。学生并不是被动地接受知识，而是重在生活中的运用，重在对学生的心理进行调节引导，这是难能可贵的。

最后，教材采用了参与式教学和生活技能教育教学相结合的方式，让受尝试者与学生主动参与。教材编写者给学生提供各种机会，如设计的游戏与活动等，可提高学生对于健康教育课程知识目标的兴趣，从而激发学生以积极的方式和其他学生相互学习、相互促进的动力和潜能。这种面向全体与关注个别差异相结合、心理素质培养与职业教育培养目标相结合的授课过程，对于提高全体学生的心理素质，帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展，都是积极有益的新探索。

教材的参编人员脚踏实地，在成书过程中进行了多次试讲，使得这本教材可操作性很强。在试讲中、学生们认识到心理学并不是一门高不可攀的学科，它离我们每一个人都很近，而且

健康教育教程

从某种意义上说，我们每个人都是自己的心理导师，我们在以不同的方式用心自我调整着自己生命的轨迹，见证着万物的存在、自我的存在，我们自身成长的每一步都有心理学的陪伴。

当今社会，竞争加剧，压力巨大，多读几本心理学方面的好书会教导我们尊重他人和自己，有助于个人的心理和谐和人际和谐，从而促进社会的和谐与进步。愿这本书能成为你的良师益友，陪伴着你成长，陪伴你的人生。

香港大学心理学教育集团理事长 徐清照 教授

2013年3月8日星期五于香港

健康教育教程

前言



这是写给青少年朋友的一本书。青少年时期是人生的重要阶段，也是一个敏感、不稳定和问题多发的阶段。世界卫生组织统计，造成功能残缺最大的前 10 位疾病中有五个属于精神障碍；据调查，13 亿中国人中有各种精神障碍和心理障碍者达 1600 多万，1.5 亿青少年人群中受情绪和压力困扰的就有 3000 万，我国青少年心理问题发生率为 20%，即每 5 个人中就有 1 个人有心理健康问题。

本书从心理学角度指出一些常见的心理问题，为青少年提供了了解、认知自己的心理问题以及如何面对和解决这些问题的方法，希望能够为正行走在青春期道路上的青少年以帮助、扶持和引导。

本书共五章，内容涵盖了青春期成长中容易出现的各种心理问题，涉及心理健康、学习动机、情商与智商、气质与性格、挫折心理、网络文明、人际交往法则、职业规划等多方面的知识，并将心理学理论知识与生活实际相融合，在案例引入、心理剧场、知识视窗、爱心小天使、心灵启迪、照镜子、精品鉴赏等专栏中，为学生们提供了丰富的参与练习机会，通过互动引导学生领悟相关的理念、掌握知识和方法，从而培育个人健康的心理状态。

心理学不是一门高深的学科，它离我们每一个人都很近。从某种意义上说，我们每个人都是“心理学家”，我们自身成长的每一步都离不开心理学。希望青少年朋友能够从容应对人生的挑战，学会理性思考，用智慧解决成长中的烦恼，快乐步入人生的下一个阶段，完成人生发展任务。

本书由王若霞、马玉平担任主编，张广汉、元柳青、孙国甫、张继英担任副主编，王利、张会平、赵喜鹏、刘明臣、张荷心、王秀丽、赵迎春、王晓燕、李广军等同志参与本书的编写和校对工作。

在教材编写过程中，得到了国家心理咨询师高级考评员，临床心理学博士，东德心理教科院院长、香港大学心理学教育集团徐清照教授的悉心指导和热忱帮助，也参考借鉴了许多国内外专家、学者的研究成果，在此一并表示感谢。

由于我们的学术水平有限，书中难免有瑕疵和纰漏之处，敬请专家、读者批评指正。

编者

2013 年 7 月

健康教育教程

目 录



第一章 温馨花园 五彩缤纷·····1

第一节 走进心理 点亮智慧人生1

主题一 快乐步入成长旅途新

起点·····1

主题二 健康人生 从心开始·····5

主题三 走进心理 化解心结·····10

第二节 感恩与关爱·····16

主题一 真、善、美·····16

主题二 感恩的心·····21

主题三 珍爱生命 热爱生活·····26

第三节 我的信仰 我的理想·····31

主题一 自律与他律·····31

主题二 细节是成功之源·····35

主题三 兴趣可开启智慧之门·····39

第二章 探索自我 超越自我·····45

第一节 真实的“我”·····45

主题一 小小的“我”·····45

主题二 镜中的“我”·····50

主题三 正视自我·····54

第二节 网络的“我”·····59

主题一 虚拟与真实·····59

主题二 网络是把双刃剑·····64

主题三 接种疫苗 健康上网·····69

第三节 阳光的“我”·····73

主题一 内外统一的“我”·····73

主题二 我爱“我”·····78

主题三 完善自我·····83

第三章 美好花季 用心呵护·····88

第一节 解读青春期·····88

主题一 认识青春期·····88

主题二 青春期大揭秘·····93

主题三 树立正确的爱情观·····97

第二节 坚定自我 抵御诱惑·····102

主题一 大千世界 无奇不有·····102

主题二 内心世界的欲望·····107

主题三 抵御诱惑 健康生活·····112

第三节 开美丽的花 结坚实的果

·····116

主题一 亲情和友情·····116

主题二 最高学位唯人格·····121

主题三 气质的培养·····126

第四章 人生舞台 唱响自己·····132

第一节 提高情商 快乐交际·····132

主题一 莫误情商莫误心·····132

主题二 做情绪的主人·····137

主题三 人际交往法则·····142

第二节 大家中的“我”·····147

主题一 社会角色定位·····147

主题二 团体归属感·····152

主题三 诚信的我·····156

第三节 快乐学习 高效学习·····161

主题一 职校学习·····161

主题二 我是学习的料·····166

主题三 找到高效学习的“金

钥匙”·····170

第五章 放飞梦想 扬帆出海·····177

第一节 求职前的心理准备·····177

主题一 我为什么要工作·····177

主题二 天生我材必有用·····182

主题三 求职时的面试准备·····187

健康教育教程

第二节 执行力	192
主题一 个性与职业	192
主题二 心动不如行动	199
主题三 挑战自我 立志创业	205

第三节 真正的财富	211
主题一 正确面对职业压力	211
主题二 挫折是登上成功宝座的 基石	216
主题三 和谐生活 美丽人生	221

第一章 温馨花园 五彩缤纷

第一节 走进心理 点亮智慧人生

人生就像一次旅行，旅途充满挑战、梦想、希望、离别、困扰、彷徨……人生旅途本是单行线，它只能一味向前奔腾，而不回头。生命旅途中时时发现他人和自己身上的闪光点，学会适应，善待旅途中相遇的每一位旅客，使我们的旅途充满快乐。让我们的美丽心灵加上好心态，感受温馨花园的五彩缤纷，享受阳光明媚、风儿和煦的好风景；让我们的好心情来修养好身体，让我们新的一天从健康和喜悦开始。

主题一 快乐步入成长旅途新起点



【案例引入】

心理学家把一只猫先放进一间背景全是竖线条的生活空间里，它在那里自由自在地生活着。过了一段时间，心理学家又将它放入一间全是横线条的房间里，结果这只小猫烦躁不安、东倒西歪得站立不稳。

你知道小猫得了什么“病症”吗？原来小猫对新环境产生了不适应，出现了感觉紊乱、行为异常等表现。

在人生道路上，每个人每时每刻都可能受到各种新的社会因素的刺激。研究证明，适量的刺激对于个体的生存和发展是有益的，但如果我们不能及时调整自己的心态就会产生不适应心理。

同学们，进入职业学校适应新环境、新生活吗？



【心理剧场】

微笑相识

一、活动目的

使学生相识并初步了解，帮助学生树立团体归属感、信任感，增加适应能力。

二、活动时间

20 分钟左右。

三、活动道具

与人数相等的凳子或椅子。

四、活动程序

1. 老师要求参加游戏的学生在房间里自由漫步, 见到其他同学不许说话、不许有任何友好表情, 持续 2~3 分钟, 让学生充分体会到孤独和尴尬的感觉。

2. 2~3 分钟后, 教师开始让学生与自己身边的人微笑握手, 鼓励学生尽可能多地与他人握手。

3. 当老师喊停时, 学生和他对面的或正在握手的人就是朋友。

4. 和朋友一组面对面而坐, 各自作自我介绍。介绍内容: 姓名、性格特点、兴趣与爱好, 以及愿意让对方了解的个人资料, 每人 3 分钟, 然后分享几分钟。当对方自我介绍时, 倾听者要全身心地投入, 通过语言和非言语的观察, 尽可能多地了解对方。

5. 四人一组, 把同伴介绍给新朋友, 过程同上。

6. 让学生分享每个活动程序的感受。

(1) 让学生体会本活动第一步骤的感受, 并分享。

(2) 当可以和其他人握手时, 又有什么感受。

(3) 老师分别请握手次数最多和最少的学生谈谈自己的想法。

五、活动感悟



【知识视窗】

在人生的道路上, 我们常常会面对新的环境、新的学习生活。新的环境给了我们新的起点, 机会与挑战并存、希望与困难同在。我们也即将面对未来复杂多变、竞争激烈的社会环境, 只有具备较强适应能力的人, 才能够获得更充分的生存与发展的条件, 才能够成为社会所需要的合格人才。

一、适应的重要性

心理适应在心理学研究中通常是指当外部环境发生变化时, 人们通过自我调节系统做出能动反应, 使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求, 使主体与环境达到新的平衡的过程。这说明适应现象是伴随着环境的变化而出现的, 由于我们生活的环境(包括自然环境、心理环境和社会环境)处在不断的变化之中, 每个人



在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要；同时，这也是人的一种基本需要，是每个人一生中随时都要面临的任务，更是每个人应当具备的一种基本素质。

二、学会适应

1. 新环境的适应

新生入校，大多都是第一次离开家乡，离开父母。进入新学校，眼前的一切都是全新的：陌生的环境、陌生的城市、陌生的校园、陌生的脸孔……上课场所由中学里“一个萝卜一个坑”变成了“打一枪换一个地方”，因此，有的同学会出现不安和恐惧感，这一切都需要逐渐适应。首先，尽快地了解自己的任课老师和班主任，和同学们积极交流，慢慢熟悉他们的人格特点，消除对他们的陌生感和恐惧感。其次，了解学校各班教室、图书馆、实验室、食堂、医务室、老师办公室、心理咨询室等所处位置，做到熟悉环境，心理上认同，情感上容纳，心理才能适应。

2. 新生活的适应

绝大多数新生入学，学会独立生活的同时，还要学会理财，学会安排好自己的课余生活，还要了解学校的各项规章制度，提高个人的自律性。在生活中，不断提高自己的心理适应能力，学会在繁杂的外界环境中整理、分辨、选择，抓住复杂事物的关键，认识事物的本质，摒弃那些有碍我们生存发展关系的刺激。那么，我们就会敢于突破旧的生活模式，适应新的生活。

3. 新学习的适应

调整学习方式，是适应职业学校学习生活的重要一步。在中学里是以教师为主导的教学模式，而在职业学校里则变成了以学生为主体、以教师为指导的自主学习模式。学生不仅要消化所学内容，而且还要学会主动学习，学会自学，课余时间大量阅读相关方面的书籍和文献，确定学习目标，制订学习计划，变“要我学”为“我要学”，努力提高自己的综合学习能力，适应职业学校的学习环境。

三、积极的心态提高适应能力

积极心态是一种生活态度。在面对生活和学习中的困难、挫折、挑战和责任时，用积极的思维去思考，积极采取行动，努力去做。

1. 积极的心态使人更加自信

自信是成功的前提，也是快乐的秘诀。唯有自信才能在困难与挫折面前保持乐观，从而想办法战胜困难与挫折。生活中很多事情是我们自身无力改变的，我们改变不了的事情就要改变对它的态度。拥有一个好的心态，就能快乐自信，就能发掘潜能，就能高效，形成一个良性循环，遇到困难就容易解决。

2. 积极的心态使人际关系融洽

和谐的同学及朋友关系，需要良好的人际沟通。影响人际沟通的关键在于自身。具有积



极心态的人一般心胸豁达,情绪稳定,对同学、朋友热情体贴,乐于助人。他们能够建立良好的人际关系,能够把自己的力量融入集体的力量之中。

3. 积极的心态使人有出色的表现

作为一名职校学生,拥有积极的心态,就能够主动学习,提高对学习的兴趣,尽心尽责地完成学习任务,就不会拒绝老师和家长交给你的任务;同时,还会认为这是锻炼自己的一次机会。最终也会因为这样认真负责的态度而把事情做得更圆满、更出色,从而得到老师、家长和同学肯定和赞扬,也会在人生旅途中得到比别人更多的机会。



【爱心·小天使】

人类不是天生就有一种能指引我们生活的本能,要在人类生活中顺利生活,个体就必须学会自我学习、摸索。这个学习过程应该是伴随一生的,随着生命的开始而开始,也随着生命的结束而结束。

——哈维格斯特



【心灵启迪】

《古兰经》上有这样一则经典故事:有一位大师,自称几十年来练就一身移山的法术。有一天,他决定当众表演这一本领,结果山没有过来,而他却过去了。他以事实告诉人们:世上本没有什么移山的法术,唯一能移山的方法就是,山不过来,我就过去。

其实,现实生活中有太多的事情就像“大山”一样,是我们无法改变的,或至少是暂时无法改变的。这一故事启示我们:如果环境无法改变,我们就要学会改变自己,随着时间的推移来逐步适应它。如果别人不喜欢自己,是因为自己还不够让人喜欢(从而要学会反省自己);如果无法说服他人,是因为自己还不具备足够的说服能力(或许可以因而意识到自己的知识不足);如果学习的成绩提高不上去,是因为我们还没有找到恰当的学习方法;如果我们还无法成功,是因为自己暂时没有寻到成功的途径……



【照镜子】

每个人来到这个世界上,都是一个独立的个体,当你走在陌生的人群中时,内心是那么的孤独、无助,这时如果你主动地向周围人送上诚挚的微笑并友好地握手,你收获的就是同样的微笑、温暖和支持。生命是由“我一你”建构并在关联中成长,且赖以生存。生命即关系,人与人之间的关系就是这样微妙,生命历程中需要我们在改变中学会适应、收获和谐,在适应中学会享受新生活不一样的美。

你适应这个学校了吗?适应老师和同学们了吗?



【精品赏析】

用微笑面对人生

爱情百合

在这个世界上，没有什么比一个阳光灿烂的微笑更能打动人。

微笑具有神奇的魔力，它能够化解人与人之间的坚冰，同时微笑也可以是你身心健康和家庭幸福的标志。

无论你在什么地方，无论你在做什么，在人与人之间，简简单单的一个微笑是一种极为普通的语言，它能够消除人与人之间的陌生感和隔阂。因为，人与人之间的最短距离是一个可以共同分享的微笑，即使是你一个人的微笑，也可以使你和自己的心灵进行舒心的交流并感到慰藉。

一旦我们学会了阳光灿烂般的微笑，我们就会发现，我们的生活从此变得轻松，而人们也更加喜欢我们那甜蜜微笑了。

在一家大型商场里，有一个贫困的母亲带着一个约4岁的男孩在四处闲逛，他们走到一架快照摄影机旁，那孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”这位母亲轻轻地弯下腰，抚了抚孩子额前凌乱的头发，很慈祥温柔地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起天真无邪的笑脸说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”当我们读到这则故事时，我相信每一个人的心灵都会为那个小男孩所感动和震撼着。

试想，如果你在生活的摄影机前也像那个贫穷的小男孩一样，穿着破烂的衣裳，一无所有，你能坦然而从容地面带微笑吗？

面对着亲人，你的一个微笑，能够使他们体会到，在这个世界上，还有另外一个人和他们心心相连；面对着朋友，你的微笑，能够使他们体会出世界上除了亲情还有同样温暖的友情。

走遍世界，微笑是通用的护照；走遍全球，阳光雨露般的微笑是你畅行无阻的通行证。不仅如此，你的笑容，甚至也能给人们带来巨大的成功。

不论你现在从事什么工作，在什么地方，也不论你目前遇到了多么严重的困境，甚至你的人生遭遇了前所未有的打击，用你的微笑去面对它们，面对一切吧！那么，我相信所有的一切都会在你的微笑面前低头。

因为，微笑，能够散发你不一样的气质和魅力，能够把你的人生点缀得绚丽多彩！

因为，微笑，永远是我们生活中的阳光雨露……

主题二 健康人生 从心开始



【案例引入】

“布雷迪的猴子”，这是一个著名的心理学实验。在一个笼子里关着甲、乙两只猴子，只把甲猴子的四肢捆住，乙猴可自由活动，每隔20秒给笼子通电一次。被电击的滋味当然不好受，乙猴很快发现，只要在电流袭来之前压一下压杆，就可免遭电击；为了避免电击，自由活动的乙猴总是提心吊胆地估算着电流袭来的时间。而甲猴因为四肢被捆动弹不得，没有心理负担，只需忍受电击。最后，乙猴因为情绪一直处于紧张状态，二十几天后死于了胃溃疡。



病，而甲猴却安然无恙。这是为什么呢？



【心理剧场】

现场答辩

一、活动目的

让学生在答辩中肯定自己，同时更加关注健康。

二、活动时间

10~20 分钟。

三、活动道具

纸、水彩笔（红、蓝色）。准备讨论的问题。

四、活动程序

1. 全班同学自愿分成红、蓝两组（即正、反两方），每个确定一个组长。
2. 确定问题（正、反两方面的一个问题）。问题由组长随机抽出（畅所欲言，拓展思维，可以从生活的各个方面解读自己心目中的健康）。正、反两方答案少者为输，表演一个节目。
3. 各队针对自己的问题，必须说出与题目有关的内容，并作结论。
如：红队题目是“不敢发言”。
第一位：“不敢发言，是不注意锻炼自己，就会缺乏能力。”
第二位：“不敢发言，容易出现心理问题。”
.....
如：蓝队题目是“主动发言”，然后轮流说出其中的好处。
第一位：“主动发言，可以锻炼自己的口才。”
第二位：“主动发言，可以展示自己的知识水平。”

五、活动感悟

【知识视窗】

一、关注健康

生命是一条经验的河流，流动的经验在创造奔向健康的智慧。健康是一个发展着的概念，人类的健康观是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。过去我们或许会认为，身体没有疾病也没有缺陷，身强力壮就是健康。其实不然，健康不仅指身体健康，还包含了心理的健康。

世界卫生组织（WHO）早在 1946 年成立时，就对健康做了科学的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”随着社会的进步和医学科学的发展，人们对健康含义的理解也越来越深刻。多年来健康的概念虽然发生过字词变化，但在本质上并没有改变，依然强调身体和心理的双重健康才是健康的标准。健康已成为现代人们最主要的价值追求。

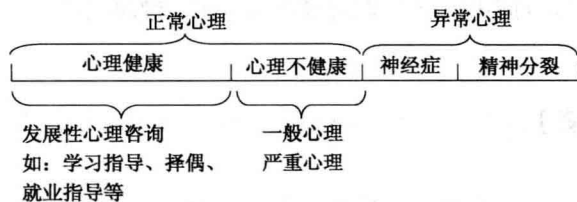
所以，我们不仅要拥有健壮的体魄，也要有健康的心理。只有这样，我们才能认识自我，接纳自我，管理自我，探索生命的价值，走向智慧的高峰。

二、心理健康的定义

“一沙一世界，一花一天堂”，说的是心理感受；“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，说的也是心理感受；“一见钟情”、“相见恨晚”说的还是心理感受。那么，衡量心理有没有一个标准，什么样的感受反应才是正常的，才是健康的？

简单地说，心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态，是指个体能适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征，认知、情绪反应、意志行动处于积极状态，并保持正常的调控能力。

心理健康与心理不健康都属于心理正常范围，“不健康”不是有病，仅仅是正常人的心理状况欠佳，但没有精神障碍。心理健康与不健康之间并没有明确的界限，正常与异常之间的区别主要是在量上的差异，问题的关键在于健康和异常两方面行为发生的频率和程度。



三、心理健康的标准

要了解一个人心理是否健康，首先要了解心理健康的标准，这样，我们才能分辨出哪些是健康的心理现象和行为表现。

1. 郭念锋关于心理健康水平评估十标准

(1) 心理活动强度：指对突发精神刺激的抵抗能力；



- (2) 心理活动耐受力：指长期经受慢性精神刺激的能力；
- (3) 周期节律性：指心理活动在形式和效率上的内在自然节律；
- (4) 意识水平：指精神活动的专注水平，以注意力品质作为指标；
- (5) 暗示性：指一个人的思想和情绪是否容易受到他人或自我的影响；
- (6) 康复能力：指从创伤刺激中恢复到往常水平的能力；
- (7) 心理自控能力：指对情绪表达、思维过程及行为方式的自我调控能力；
- (8) 自信心：正确自我认知的能力；
- (9) 社会交往：正常社会接触、人际交往的能力；
- (10) 环境适应能力：面对变化的环境条件，应对自我完善和完善的的能力。

2. 职校生心理健康的标准

职校生正处于青春期，这一时期是个体身心发展迈向成熟还未真正成熟的阶段，也是自我意识发展的又一关键时期。依照心理健康学的基本理论，结合其特殊时期的年龄和心理特征，以及社会角色和使命特征，提出以下十条职校生心理健康的标准，以供参考。

- (1) 智力正常，有强烈的求知欲，能够从学习中体验到满足，体验到快乐；
- (2) 能保持客观地认识自我、接纳自我，能够体验到自己存在的价值；
- (3) 具有情绪的自控能力，做情绪的主人而不是做情绪的奴隶；
- (4) 意志健全，能保持清醒的头脑，具有独立自主的意识；
- (5) 能保持和谐的人际关系；
- (6) 能保持良好的环境适应能力；
- (7) 具有统一完整的人格，襟怀坦荡、言行一致、表里如一；
- (8) 有自信心；
- (9) 有心理耐受力；
- (10) 心理行为即认识、情感、言行和举止都符合相应的年龄特征。

心理健康的标准也只是一个相对的衡量尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康的努力方向、发展目标。健康人生要从心开始，才能走进健康之路，一个人只有拥有了健康的心理，才能拥有健康的思想，健康的目标，才能点亮智慧人生。



【爱心·小天使】

心灵是一个特别的地方，在那里可以把天堂变成地狱，把地狱变成天堂。

——弥尔顿《失乐园》



【心灵启迪】

心理学经典实验

医学心理学家用狗做嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经



症性的病态反应。嫉妒是日常生活中常见的一种不良心理。德国哲学家黑格尔说：“嫉妒是拿别人的成绩惩罚自己。”而这种惩罚不仅仅是心理上的。实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等不良心理，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。

爱尔兰作家萧伯纳曾说过：“健康的身体是健康心灵的产物。”我国古代医学也早就提出了，喜、怒、忧、思、惊、恐、悲七情致病的理论，医书记载有“大怒伤肝，暴喜伤心，悲忧伤脾，惊恐伤肾。”从身体健康和心理健康的关系上不难看出，心理、情绪的变化常常是以躯体的症状表现出来的，心理健康是身体健康的重要体现，心理不健康就没有身体健康可言。



【照镜子】

过去人们普遍认为年轻人只要能吃能喝、能睡能玩就是健康，但近年来屡屡出现年轻人由于心理不健康而出现的刑事案件，如马加爵事件、药家鑫事件和美国枪击案。这些案件引人深思的是心理疾病很可怕。倘若他们的恶劣情绪得到正面疏导和有效释放，或许不会酿成骇人听闻的恶性事件，也不会给个人、家庭和社会造成严重的后果和恶劣的影响。他们的生命支柱因缺乏坚实的心理根基，缺乏“如何做人”最基本层次的心理健康而坍塌。他们作为我们的一面面镜子，让我们认识到，作为学生，学习固然重要，但是比学习更重要的东西，那就是心理健康，因为健康的基础是心灵健康。

同学们，你将如何使自身的心理更阳光更灿烂呢？



【精品赏析】

内心纯净才是真健康

白岩松

生命中有一种怪异的现象，你很轻易拥有的东西，其实是最珍贵的，但是由于你拥有，就不去在乎，而去追逐一些其他的目标。现在的中国人都大部分是这样，牺牲心情、牺牲健康、牺牲亲情、牺牲忠诚，去追逐金钱、名利等。但是当你把那些都追到了，却失去了真正宝贵的东西时，就后悔了。好多东西是买不来的，健康更是买不来。

我觉得人就该这么认为，如果健康不重要，生命不重要，那还有什么重要？这是骨子里对生命的认识，中国人还需要一段时间才能意识到什么是最重要的。这涉及你对生命怎么看，你对自己的内心是否足够尊重。

心理健康是最重要的。我会慢慢离开名利场给我的打击、束缚或者折磨。你超越了它就获得了健康。你在乎的少一点，你的健康就多一点。另外，我要保持运动和工作之间的关系，工作太多没时间运动的话，我会去设法调整。少在外面吃饭也是一个挑战。周末，我尽可能在家。现在在家的时间要远远多于在外面的时间。

健康不是简单地理解为多跑步、少吃肉。真正健康的人，应该是内心开始纯净起来的人。中医专家关耀波老爷子，吃饭一定要块红烧肉；丁聪老爷子活到那么大岁数，可是他从不运动，无肉不欢，这是为什么？表面上看他们的生活方式并不健康，但是你忽视了：他们