


山东省职业教育课程改革教材
中等职业学校各专业通用教材

心理健康教育


邵峰 吕凌云 主编

 山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

21 世纪技师学院通用教材

心理健康教育

主编 邵 峰 吕凌云

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育/邵峰,吕凌云主编. — 济南:山东科学技术出版社,2018.8

中等职业学校各专业通用教材

ISBN 978-7-5331-9599-1

I. ①心… II. ①邵… ②吕… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 168650 号

主 编 邵 峰 吕凌云

副主编 王 宁 张庆波

编 者 张敦松 张瑞珍 张 晔 徐鑫鑫

荣珊珊 徐利萍

责任编辑:邱赛琳 石 昊

装帧设计:孙 佳

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出 版 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印 刷 者:山东金坐标印务有限公司

地址:莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编:271100 电话:(0634)6276023

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:7.5

字数:160 千

版次:2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

主 编 邵 峰 吕凌云
副主编 王 宁 张庆波
编 者 张敦松 张瑞珍 张 晔 徐鑫鑫
荣珊珊 徐利萍

前言

加强学生心理健康教育，对于高校贯彻落实“以人为本”的科学发展观，推进素质教育，增强学生思想政治教育的实效性，促进学生个性健全发展，为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。心理健康教育可以充分挖掘学生的心理潜能，培养良好的心理素质，促进人格和谐发展，增强适应社会的能力，从而最大限度地实现其人生价值。本教材以《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔2014〕19号）、《现代职业教育体系建设规划（2014—2020）》（教发〔2014〕6号）、《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》等政策为依据，按照山东省中等职业学校心理健康教育（选修）课程标准编写而成。

本书结合学生的成长阶段性特点，针对学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，以学生的心理困惑为切入点，分别对新生适应、自我认识、人格完善、学习成才、创造能力、情绪管理、人际交往等基本问题进行指导。本书在编写中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，力求突破传统，有所创新，实现了理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合，是学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点。

（1）内容全面。本书内容跨越了学生整个在校阶段。通过心理健康知识的传播，学生可以认识自身心理活动与个性品质，同时可以了解一些心理学的一般理论，掌握一些心理调适的方法，树立心理健康意识。

（2）实践性强。本书中提供了多份自我心理测试的工具，可供学生借助于心理测量的结果，对自己的心理健康状况有一个客观的评价和真实的了解。此外，教材中还设计了心理训练的环节，学生可以通过一个个心理游戏和训练进行体验和探索，完成从知到行的过程，从而提高自身的心理素质与水平，教师也可以借助这些训练实现教学的互动性。

（3）案例翔实。教材的每个章节都收录了多个心理案例和咨询手记，这些案例典型、真实，贴近学生生活实际。通过对案例的翔实描述和深入分析，可以让学生对本章节的内容认识得更加深刻，对如何自我调适有所启示。

（4）形式活泼。本书打破了传统教材严肃的说教面孔，具有语言活泼、结构新颖、形式多样的特点，不仅有重点提示、名言警句、阅读材料、测试与游戏等文字，

前言

还配有大量生动形象的插图和表格，增加了阅读的趣味性和可读性。

本书不仅可以作为学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，也可以作为学校相关教职人员了解学生的参考书，还可以作为青少年健康成长的指导手册、青年人提高自身心理素质的自学用书。

由于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正。同时，对本书所引用资料的作者致以诚挚的谢意。

编者

目 录

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一章 做一个心理健康的学生 | 1 |
| 第一节 什么是心理健康 | 1 |
| 第二节 构建健康的心灵花园 | 6 |
| 第二章 健康人格 成就人生 | 13 |
| 第一节 揭开人格的面纱 | 13 |
| 第二节 铸就健康的人格 | 17 |
| 第三章 认识我自己 | 24 |
| 第一节 一颗自我发现的心 | 24 |
| 第二节 想唱就唱 我最闪亮 | 31 |
| 第四章 秀出锦绣人生 | 37 |
| 第一节 风雨之中见彩虹 | 37 |
| 第二节 我拥有 我自信 | 39 |
| 第三节 相信自己,我能行 | 41 |
| 第四节 心就是舞台 | 43 |
| 第五章 创造美好的明天 | 49 |
| 第一节 智慧的火花 | 49 |
| 第二节 创新的灵魂 | 53 |
| 第三节 展开创新的翅膀 | 56 |
| 第六章 保持良好的情绪 | 62 |
| 第一节 情绪情感面面观 | 62 |
| 第二节 去往快乐老家 | 66 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 第七章 读万卷书 行万里路 | 73 |
| 第一节 学习引领未来 | 73 |
| 第二节 走出学习的误区 | 76 |
| 第八章 和谐的人际 心灵的桥梁 | 85 |
| 第一节 人际关系 | 85 |
| 第二节 一个好汉三个帮 | 89 |
| 第三节 让我们彼此靠近 相互温暖 | 92 |
| 第四节 开往春天的地铁 | 96 |
| 第九章 纵横交错谈“网”事 | 104 |
| 第一节 万维世界 | 104 |
| 第二节 培养健康的网络心理 | 110 |

健康,才有能力去追求拥有更多。

一、心理健康的概念

对心理健康的概念,国内外学者都曾有过不同角度的阐述。第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“所谓的心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围之内,将个人的心境发展成最佳的状态。”正确理解心理健康的含义要注意以下三点。

1. 心理健康是多方面健康的统合体

心理健康包括健康的身体、正常的职能以及良好的情绪状态,缺失任何一方面,都不能说是达到心理健康。同时,这三者之间的关系也是相互影响、相互依存的,是一个相互作用的统一的整体。

2. 自身心理健康状态不能与他人的健康相矛盾

自身心理健康不能以损害他人的健康作为成就自己的前提。心理健康的目标是追求一种自身与他人和谐共处的双赢状态。

3. 心理健康是指个体所能达到的最佳状态而并非完美的境界

也就是说,心理是否健康是要基于自身的条件,以自身作为参照系;同时,也不要苛求完美,否则就与健康之路背道而驰了。

阅读材料

心理健康常识

判断一个人的心理是否健康,应以其是否有良好的生活适应能力作为标准。这种标准也非常重视个人的心理感受。可以说,这种标准顺应现代社会的发展趋势,它不仅为众多的专家学者所倡导,也越来越为民众所接受。

长期以来,人们习惯于将人的精神正常与否看作黑白分明的事情:要么你是个正常的人,无论你思想和行为有多大的变化和异常现象;要么你就是一个疯子,无论你的疾患有多大的好转。这种将人的精神正常与否作为非白即黑的判断,未免太过简单化。国内学者张小乔提出心理健康的“灰色理论”的概念(图 1-1),即人的精神正常与不正常没有明显的界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的心理正常比作白色,心理不正常比作黑色,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。灰色区域又可划分为浅灰色区域与深灰色区域。处于浅灰色的人只有心理冲突而没有人格的变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、工作学习不顺心、人际关系不和睦等生活矛盾所带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区域的人则患有某种异常人格障碍和神经症等。一般而言,浅灰色区域与深灰色区域之间无明确界限,后者往往包含前者。

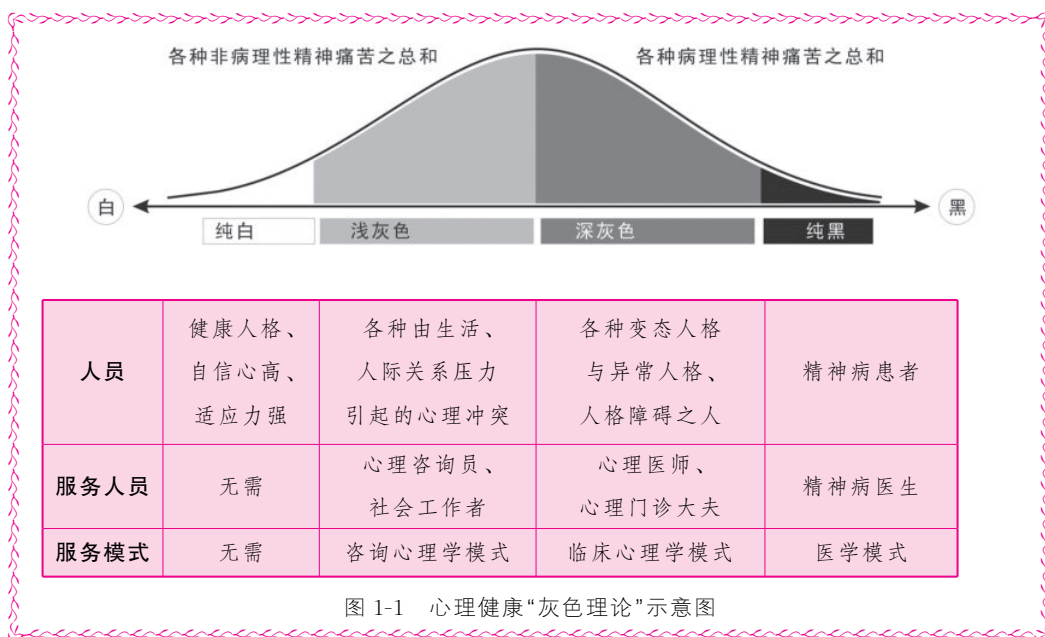


图 1-1 心理健康“灰色理论”示意图

二、心理健康的标准

个体的心理怎样才是健康的？这是一个复杂的问题。因为心理健康与否没有一个绝对的界限，判断一个人心理是否健康是相当困难的。根据职业院校学生群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准可归纳为以下 9 个标准。

1. 智力正常，善于学习

智力正常是学习、生活、工作最基本的心理条件，是胜任学习任务、适应周围环境变化所最必备的心理特征，也是衡量心理健康的首要标准。能考入职业院校的学生，智力正常应该是毫无疑问的，其中许多学生动脑和动手能力都特别强。所以，职业院校学生不应该对自己的智力水平妄自菲薄，缺乏信心。智力正常且充分发挥的标准是有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识和实践活动中都能协调地参与，并能积极地发挥作用；乐于学习。

2. 认识自己，悦纳自己

心理健康的职业院校学生，应该能够体验到自己存在的价值。首先认识自己，对自己的能力、性格和各方面的优缺点都能做出恰当、客观的评价，既不过高也过低。其次，接纳自己，不怨天尤人、自暴自弃，要相信“天生我材必有用”。最后是善待自己，即使对自己无法补救的缺陷，也要泰然处之。对现实生活有积极的追求，让自己有一个充实的人生。

3. 乐于与他人交往，有和谐的人际关系

人总是处于一定的社会关系中，和谐的人际关系，既是心理健康不可缺少的条件，也是我们获得心理健康的重要途径。

4. 心理与生理的同步发展

人的心理行为表现是与人的不同阶段的生理发展相对应的,不同的年龄阶段往往具有不同的心理行为特征。对心理健康的人而言,其认识、情感、言行、举止应与其所处的年龄段相符合。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和性别特征,这意味着心理有问题。心理健康的学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

5. 社会适应良好,敢于迎接挑战

心理健康的职业院校学生能面对现实、接受现实,并能主动地适应现实、改造现实;对周围事物和环境做出客观的认识和评价,能与现实环境保持良好的接触(图 1-2);对生活、学习中的各种困难和挑战能妥善处理。不用幻想代替现实,不抱怨自己“生不逢时”或者责备社会环境对自己的不公,不怨天尤人。



图 1-2 要学会和各种人和谐相处

6. 情绪积极稳定,有较强的自我调节能力

情绪健康包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

7. 积极的意志品质

心理健康的职业院校学生的意志品质主要表现为行动具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。职业院校学生学习要有自觉的目的性,能有效地调节和控制自己的行为,能运用正确的方法解决学习、生活中的问题,能主动克服困难。

8. 具有健全统一的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。健全的人格指个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完整的主要标准是人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,能以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。因此,心理健康的人其人格是健全统一的,其行为表现出一贯性或统一性;反之,其人格缺乏统一性,行为表现出不连贯性,变化无常。

9. 行为与社会角色相一致

社会角色,通俗地讲就是“身份”。在现实生活中,每个人在不同的场合或从不同的角度来看,都充当着不同的角色,即有不同的身份。社会对各种角色有相应的要求或规范,如果个体的行为与其充当角色的规范基本一致,则说明其心理处于健康状态。

三、职业院校学生心理发展的基本特征

现在的职业院校学生大部分出生于 20 世纪 90 年代,在 90 后踏进高校之前,这一群

体就已成为社会关注的焦点。90后作为新一代的“新新人类”，“时尚、青春、非主流”俨然已成为他们的代名词。当这一代人走进校园时，他们会以其特有的生活与行为方式为学校注入怎样的新鲜血液？已经开始的新生活又会为他们带来什么？

- (1)“我的个性我喜欢”：个性鲜明张扬，自信自主而依赖。
- (2)“我的青春我做主”：乐于表现自我，自我中心意识较强。
- (3)“我的事情我来做”：思想开放独立，早熟老练而又叛逆。
- (4)“我喜欢的我就要”：生活去大众化，追求非主流的时尚。
- (5)“我的心事你别猜”：追捧“火星语言”，极力保护个人隐私。
- (6)“我的朋友遍天下”：人际交往广泛，关注朋友忽略父母。
- (7)“我的烦恼没法说”：同窗隔阂显现，代沟矛盾冲突加剧。
- (8)“我的尊严我捍卫”：推崇民主平等，积极维护个人权益。
- (9)“我的道路自己走”：清醒认识现实，珍惜成长发展机遇。
- (10)“我的大学我能行”：向往美好未来，努力适应校园生活。
- (11)“我的未来不是梦”：职业目标务实，发展规划比较明确。

阅读材料

长大未成年

在向成人角色的转变这方面，当今许多青年人的生活追求和主观判断正在变得非常滞后与漫长，这便孕育产生了一个新的发展时期，即从十几岁末期开始到二十几岁中期结束的始成年期(emerging adulthood)。美国心理学家阿奈特(Arnett, J. J)教授于2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《成人初显期——18至20多岁一种新的发展理论》一文中，将始成年期作为一个全新的概念提了出来。始成年期具体指青少年晚期到二十几岁(18~25岁)这一个时期。这是一个独立存在的时期，在此期间，年轻人已经脱离了青少年阶段，然而多数人却没有担负起作为一个成年人所应承担的持久的责任，即“长大未成年”的状态。这个时期个人的未来还不确定，在恋爱、职业、世界观三个方面探索各种各样的人生可能性与人生的任何时期相比，这个时期独立探索生命可能性的范围最大。

始成年期主要有5大特征：①这是自我同一性探索的时期；②这是一个不稳定的时期；③是一个自我关注的时期；④是一个处于夹层中的时期；⑤是存在各种可能性的时期。

通过对美国不同种族、不同地域个体使用问卷法和访谈法进行调查，得出成年的三个重要标准：①独立承担责任；②独立做决定；③经济独立。

第二节 构建健康的心灵花园

名言警句

健康并不是一个要达到的目标，而是一个要维持的过程。

——唐纳德·阿德尔

因为人的心理健康是一个相对独立又极为复杂的动态过程，所以制约心理健康、造成心理偏差的因素也是复杂多样的。我们要充分了解影响职业院校学生心理健康的因素，寻找提高心理健康水平的有效途径。

一、影响心理健康的因素

影响心理健康的因素有内在因素和外在外因素两个方面。

(一) 内在因素

内在因素是一个人自身所具有的一种内在的、主观的因素。主要包括一个人的生物遗传因素和心理活动因素。

1. 生物遗传因素

(1) 遗传因素。人的心理活动是不能遗传的。但是，一个人作为身心兼备的整体，与遗传的关系又十分密切，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传的影响更为明显。

(2) 病菌或病毒感染。中枢神经系统的传染病，如斑疹伤寒、流行性脑炎等，由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常，它会阻碍或抑制心理健康的发展，甚至造成智力迟滞或痴呆。

(3) 脑外伤。由于各种原因造成的脑震荡、脑挫伤等都可能导导致意识障碍、遗忘症、人格改变等心理问题或心理疾病。

(4) 化学中毒。由有害化学物质侵入人体，毒害中枢神经系统，如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等，也可能导致心理障碍或精神失常。

(5) 严重躯体疾病或生理机能障碍。例如内分泌机能障碍中，甲状腺机能混乱或亢进时，患者往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪激动、自制力减弱等心理异常表现；肾上腺素分泌过多会引起躁狂症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症等。生理有残疾的人，往往更容易产生自卑、焦虑、恐惧、强迫、自闭等严重的心理问题。

2. 心理活动因素

(1) 认知因素。认知是指人对客观事物的认识活动。认知的过程就是对各种信息的

获得、储存、转换、提取和使用的过程。每个人都有影响认知的各种因素,这些因素自身的发展和认知之间的关系可能是协调的,也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间关系失调,就会产生心理矛盾和冲突。如果长时间不能减轻或消除,则可能产生心理偏差或心理障碍。

(2)情绪因素。一般来讲,稳定而积极的情绪状态使人心情愉快、安定,精力充沛、适度,身体舒适、有力;相反,经常波动而消极的情绪状态则往往使人心情压抑、焦虑,精力涣散、失控,身体衰弱、无力。因此,培养良好的情绪,排除不良的情绪,有益于人们的身心健康。

(3)人格因素。人格因素是心理活动的核心,它对一个人的心理健康影响最大。例如,同样生活受挫,但对不同人格的人,其影响程度完全不同。有的人可能无法承受或消极应付,从此自暴自弃;有的人则能够接受现实,正视挫折,加倍努力,奋发图强。因此,培养健全的人格,是保持身心健康的关键因素之一。

(二)外在因素

1. 家庭因素

对青春期学生的身心健康来说,家庭影响很大。大量的国内外研究表明,不良家庭环境因素容易造成家庭成员的心理行为异常(图 1-3)。这些因素主要有:家庭主要成员不全、家庭关系紧张、家庭教育方式不当、家庭变故等。

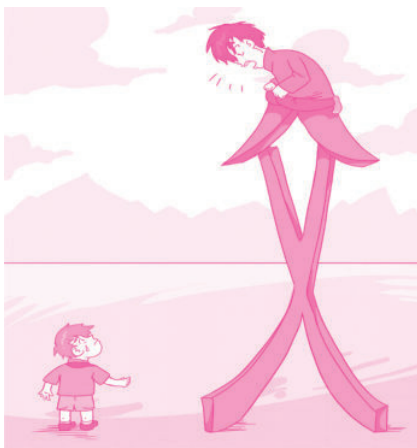


图 1-3 家庭因素对心理健康的影响

2. 学校因素

学校是同学们学习、生活的主要场所,对同学们的身心影响极大。学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和等,都会导致同学们的心理压抑、精神紧张,如果得不到及时调整,就容易造成心理失调,导致心理障碍。

3. 社会因素

社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等。这些因素对一个人的生存和发展起着决定作用。其中社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为严重毒害着广大学生的心灵。特别在当前,人与人之间的交往日益广泛,各种社会传媒的作用越来越大,社会不良影响公众事件增多,社会生活矛盾、冲突、竞争加剧等,都会加重同学们的心理负担和内心矛盾冲突,从而影响身心健康。

4. 其他因素

(1)单调、重复的工作及学习。长期从事某项单调、重复的工作,学习某些单调乏味的课程,容易产生乏味心理,从而失去对工作、学习的兴趣,甚至还会出现厌恶感。

(2)工作、学习环境和条件的变化。人们在自己已经熟悉的环境和条件下工作、学习往往能应对自如。这种情况下,他们性情开朗,工作、学习的效率也高。但是,一旦变换工作、学习环境和条件,多数人就会出现某种不适应感。

(3)人际关系紧张。有的人缺乏很好的处理人际关系的能力,因此,人际关系显得有些紧张,于是,常常表现出愤怒、不安、忧虑、失望等不良情绪。

(4)突发生活事件。突患重病、父母离异、失去亲人或其他无法预知的突发性生活事件都会给人造成心理上的创伤。

(5)长期应激。由于工作、学习导致人的精神长期处于高度紧张的状态,得不到松弛,从而引起生理机能和心理功能平衡的失衡。

以上介绍,目的在于帮助大家了解影响人的心理健康的因素,使同学们更加清楚地意识到自己周围各种不利因素的存在,能够及时排除或减弱它们对自己的负面影响,从而更好地维护自己的心理健康。

二、学生常见心理问题

有关研究发现,近年来,有严重心理问题的高校学生的比例逐年上升,常见的表现主要有强迫症状、抑郁、人际关系敏感、敌对和焦虑等。据北京地区的调查显示,高校学生的抑郁症患病率已经达到 23.66%。据此估计,北京地区患有抑郁症的高校学生不少于 10 万人。对于职业院校学生而言,常见心理问题如下。

1. 怯懦

胆小怕事,遇事好退缩,容易屈从他人,甚至逆来顺受,无反抗精神;进取心差,意志薄弱,害怕困难;感情脆弱,经不住挫折与失败;一个学生,一旦形成怯懦性格,往往从怀疑自己的能力到不能表现自己的能力,从怯于与人交往到孤僻地自我封闭,而由此形成不良的人际关系,反过来又会加深怯懦。

2. 自卑

对个人能力和品质做出偏低的评价。常伴有一些特殊的情绪体验,如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等。自卑感强的学生,处处感到不如别人,无所作为,悲观失望,甚至对那些稍加努力就可以完成的任务,也往往因自叹无能而轻易放弃。

3. 狭隘

受一点儿委屈或碰到一点儿很小的得失便斤斤计较、耿耿于怀,极易受外界暗示,特别是那些与己有关的暗示,极容易引起内心心理冲突。感情脆弱,意志薄弱,办事刻板,谨小慎微。

4. 嫉妒

看见别人某些方面(才华、成就、品质、相貌等)高于自己而产生的一种羡慕,也是不甘心自己落后别人而恼怒的情感及相应的行为。

5. 敌对

遇到挫折引起强烈不满时表现出来的一种反抗态度。往往把老师、同学的批评、帮助理解为与自己过不去,认为周围的人都在轻视自己、伤害自己,因此极为不满。

6. 猜疑

极度的神经过敏,遇事好疑神疑鬼。例如,有些同学看到其他同学背着自己讲话,就疑心人家在说自己的坏话;看到老师有时对自己的态度冷淡一些,就会怀疑老师对自己的看法等。成天提心吊胆地生活,自己也感到痛苦万分。

7. 抑郁

少言寡语,孤独沉默,郁郁寡欢,闷闷不乐。对一切事物都缺乏兴趣,对未来失去信心,一点儿细小的过失或缺点也会带来无尽的懊悔,遇事总往坏处去想,自怨自艾,认为自己是不幸的人和被遗弃的人。

8. 人际交往障碍

随着自我意识的增强,学生们不愿意再依赖家长、老师。希望用自己的眼光去观察社会,用自己喜欢的方式去结交朋友,但由于心理的成熟度有限,适应能力不强,因此在人际交往中出现一些异常心理,造成人际交往障碍。

(1) 自我中心

人际交往是双方的,在交往过程中双方都获得一定的满足才有可能继续维持和发展交往。如果只想自己从交往中获得好处而不顾及对方的意愿和利益,这种交往必定要失败。以自我为中心的交往主要表现为强调评价标准的自我性,即我认为是什么就是什么;注重自己目的的实现,即我想获得什么利益就应获得什么利益。

(2) 心理不相容

心理不相容即是在人际交往中他人不能与自己观点一致,自己不能引起他人的认同而感到苦恼焦虑。在心理上有不相容障碍的人,总是将自我束缚在一个狭小的交往范围之内,对他人的一些个性特点往往“看不惯”,因而懒得交往。

在与人交往的过程中,也常常会为一些在旁人看来微不足道的小事挑起争端,自伤和气。更严重者当意见发生冲突的时候,容易意气用事,情绪激动,甚至会导致矛盾激化,将事情引向极端,做出对人对己都十分不利的傻事。

三、心理健康保健的途径

(一) 树立科学的健康观,对心理障碍做到早预防、早发现、早治疗

健康既包括身体健康,同时更关注人们的心理健康和社会适应能力。当我们的心理“感冒”的时候,就会悄悄侵蚀我们的心理,蚕食我们的健康。为了身体的健康,我们要锻炼身体,预防为主;为了心理的健康,我们也应当关心自我,锻炼自我的心理承受力,提高“心理免疫力”。