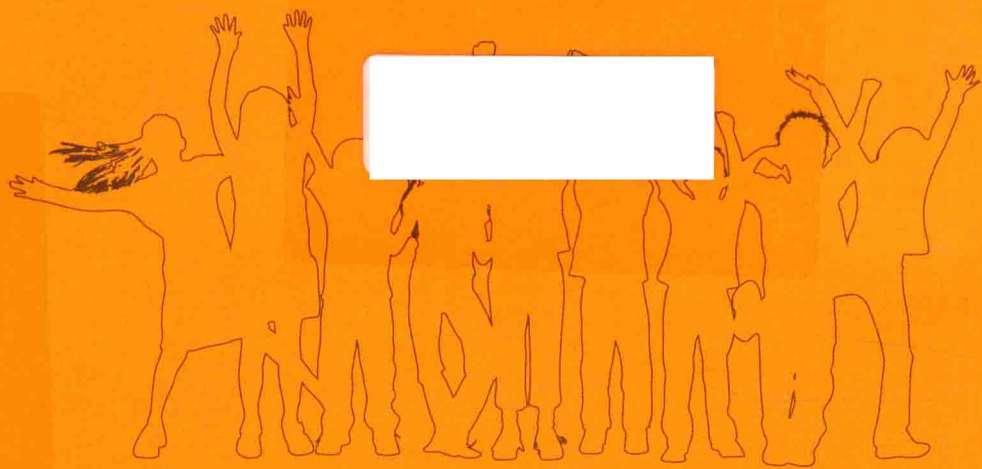


给孩子的健康书

陈敏丽 主编



给孩子的健康书

主 编 陈敏丽

副主编 徐精敏 李梓林

编 者 孙 丽 曹 非 潘之瑶 谭 洁
彭 维 王 璐 李 林 余 轶
陈莹璧 冷雾航 刘秀伟

绘 图 何 晶

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的健康书/陈敏丽主编.

—武汉:湖北教育出版社,2019.9

ISBN 978-7-5564-2869-4

I.①给…

II.①陈…

III.①青少年-心理健康-健康教育

IV.①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 134118 号

给孩子的健康书 GEI HAIZI DE JIANKANG SHU

出品人 方 平

责任编辑 方 倍

装帧设计 牛 红 何亦明

责任校对 李 镞

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒
湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大道 268 号

430070 武汉市雄楚大道 268 号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 湖北新华印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长风路 31 号

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 10

字 数 140 千字

版 次 2019 年 9 月第 1 版

印 次 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-2869-4

定 价 26.00 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)



世界上有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人都想改变这个世界，却不想改变自己。

——托尔斯泰

豆豆是一名初三男生，即将面临中考，理应抓紧这几个月的时间刻苦学习，争取让自己的成绩更上一层楼，考上一所好高中。可是，他在这个时候却茫然了，不知道做一道又一道的题到底有什么用，考上一所好高中又有什么用。之所以还在学习，仅仅只是为了让父母高兴。这是正常迷惘，还是对初三生活的不适应呢？

妞妞是一名初二女生，体型偏胖，体重有些超标。在学校感觉同学看自己的时候总带有淡淡的嘲讽，觉得有些女生背着她，拿她的肥胖开玩笑，其中有些还是跟她玩得比较好的。这让她越来越感到孤独而不愿意与他人交流，还采用各种方式减肥。这是对现状的正确应对，还是对自身状况的不适应呢？

媛媛是一名高一女生，成绩优异，进入高中时，成绩排名年级前几名，可到了期中考试的时候，成绩跌落至年级 150 名左右。问其原因，她说是由于老师的教学方法发生了改变，竞争对手也发生了变化，16 年来第一次感到自己的无能。每当看到父母期望的目光，她就非常难过，不知道怎么办才能达到父母的要求，现在看到书就又恨又怕。这是学校教育方式的问题，还是她本身对教学

方式的不适应呢？

明明是一名高二男生，平常学习不错，还经常给他人当小老师，指导其他同学学习，但是一临近考试时间就很紧张，总怕自己考不好，拼命准备，夜不能眠。而到考试时又会出现头痛、发烧等症状，最后不是被迫中断考试，就是坚持参加考试，成绩也不好。这是因为考前的过度准备导致身体异常，还是对考试不适应，过度焦虑、紧张引发的身体症状呢？

目 录

CONTENTS

第一部分 社会适应能力概述 / 1

一、社会适应能力的含义 / 3

(一)什么是社会适应能力 / 3

(二)社会适应能力的指标 / 4

(三)青少年需要注意的社会适应能力有哪些 / 4

二、具备积极社会适应能力的意义 / 5

(一)为什么会遇到适应性问题 / 5

(二)为什么要有积极的社会适应能力 / 6

三、影响社会适应能力的因素 / 7

(一)个体自身因素 / 7

(二)家庭因素 / 9

(三)群体特性因素 / 10

四、遇到新情境时的应对方式 / 11

(一)解决问题 / 11

(二)合理化 / 12

(三)求助 / 13

(四)自责 / 13

(五)幻想 / 14

(六)退避 / 14

五、社会适应不良含义 / 15

(一)什么叫社会适应不良 / 15

(二)常见社会适应不良有哪些 / 15

(三)孩子需要心理帮助的信号有哪些 / 16

(四)哪些事情可能会让孩子产生不适应 / 17

六、提升社会适应能力的方法 / 19

(一)给孩子建设性的意见 / 19

(二)积极倾听 / 19

(三)引导孩子自己思考 / 20

第二部分 青少年常见的社会适应问题 / 21

一、初中生常见的社会适应问题 / 23

(一)不适应新环境 / 23

(二)觉得父母干涉学习太多 / 24

(三)学习吃力 / 26

(四)学习动力不足 / 27

(五)学习毅力不够 / 30

(六)学习粗心 / 31

(七)考试后情绪低落 / 33

- (八)和家长对着来 / 35
- (九)不合群 / 37
- (十)交友不慎 / 40
- (十一)不能接受家长表扬别的孩子 / 42
- (十二)因个子矮而自卑 / 44
- (十三)胆小怕黑 / 46
- (十四)受到委屈 / 47
- (十五)疯狂追星 / 48
- (十六)做事拖拉 / 51
- (十七)对父母离婚不接受 / 53

二、高中生常见的社会适应问题 / 57

- (一)新班级融入困难 / 57
- (二)抱怨作业多 / 58
- (三)学习无进步 / 59
- (四)考试紧张 / 60
- (五)喜欢看“闲书” / 62
- (六)学习方法呆板 / 63
- (七)觉得老师偏心 / 64
- (八)与好朋友关系破裂 / 66
- (九)与父母发生冲突 / 67
- (十)遭遇校园欺凌 / 69

- (十一)没有朝气 / 71
- (十二)觉得自己没用 / 74
- (十三)走班选择的困惑 / 76
- (十四)情绪不稳定 / 78
- (十五)生活自理能力差 / 80
- (十六)沉迷手机游戏 / 82

第三部分 提升青少年社会适应能力的技能训练 / 85

一、学习技能训练 / 87

- (一)提升注意力 / 87
- (二)计划学习 / 92
- (三)构建知识框架 / 96
- (四)灵活学习 / 100
- (五)管理学习资源 / 103

二、人际交往技能训练 / 112

- (一)倾听 / 112
- (二)有幽默感 / 119
- (三)巧用“我信息”的表达 / 122
- (四)处理人际冲突 / 123
- (五)修复关系 / 126

三、自我管理技能训练 / 129

(一)情绪管理 / 129

(二)自我接纳 / 137

(三)提升自信心 / 143

(四)合理利用网络 / 146

一、社会适应能力的含义

第一部分

社会适应能力概述

社会适应能力是指个体在社会环境中，面对各种变化和压力时，能够有效调整自己的心理和行为，以适应环境的能力。这种能力不仅包括对环境的感知和认知，还包括对环境的主动适应和改造。社会适应能力的高低，直接影响着个体的身心健康和生活质量。

社会适应能力的高低，可以从以下几个方面来衡量：首先，是个体对环境的感知和认知能力，即个体能否准确地感知和理解环境的变化；其次，是个体对环境的主动适应能力，即个体能否根据环境的变化，及时调整自己的心理和行为；最后，是个体对环境的改造能力，即个体能否通过自己的努力，改变环境中的不利因素，使其更有利于自己的发展。

社会适应能力的高低，与个体的心理素质密切相关。心理素质好的人，通常具有较强的社会适应能力。他们能够正视现实，接受挑战，并在逆境中保持乐观向上的心态。相反，心理素质差的人，往往缺乏社会适应能力。他们容易感到焦虑、抑郁，甚至出现各种心理障碍。因此，提高社会适应能力，首先要从提高心理素质入手。

此外，社会适应能力还与个体的社会支持系统密切相关。社会支持系统是指个体在社会生活中所获得的来自他人、团体和社会的关心、帮助和支持。一个健全的社会支持系统，能够为个体提供情感上的慰藉和精神上的鼓励，帮助个体更好地应对生活中的各种困难和挑战。因此，建立和维护良好的社会支持系统，也是提高社会适应能力的重要途径。

总之，社会适应能力是一个复杂的心理过程，它受到多种因素的影响。要提高社会适应能力，需要从多个方面入手，包括提高心理素质、建立社会支持系统、增强自我调节能力等。只有这样，个体才能在复杂多变的社会环境中，始终保持身心健康，实现自己的人生价值。

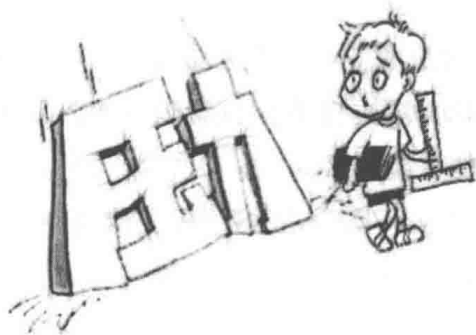
一、社会适应能力的含义

健康是幸福的基石,可怎样的人才能算是健康的呢?仅仅只是身体健康就够了吗?当然不是。联合国世界卫生组织(WHO)对健康的定义是“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。可见,良好的社会适应能力是评价一个人是否健康的重要标准之一。

(一)什么是社会适应能力

社会适应能力是指人为了在社会上更好生存而进行的心理、生理以及行为上的各种适应性的改变,以与社会达到和谐状态的各种能力的总和,包括生存能力、耐挫能力、交际能力和合作能力等。一个人如果没有良好的社会适应能力,就会对其心理健康带来很大危害,进而影响到个人的长远发展。同时社会适应能力反映了一个人综合素质的高低,是我们融入社会、接纳社会的能力的体现。

面对环境变化做出改变,表明我们拥有自我调节的能力,但并不表明我们拥有社会适应能力。改变大致分为三类:



1. 心理和行为上的退缩表现。如有些人觉得任务很艰巨,回避任务,尽量拖延,在任务没完成时,沉默以对,并在心里一遍一遍地对自己说,我要离开这种环境。

2. 被迫成长。如有些学生虽然非常不喜欢数学这一门学科,但是在老师与家长的压迫之下,还是在迫使自己学习数学,并使自己所掌握的数学知识有

所增长。

3. 积极应对。如有些学生现在要接触一门新的学科,他们可能很兴奋,也可能有点担忧,但这对他们来说都不是问题。他们会提前准备资料,了解相关知识,或者尽可能地调整好自己的状态,来应对新的挑战。

这其中只有后两类是适应的表现,因为只有后两类能够帮助我们更好地在这个社会上生存下去。但我们更加推崇的则是最后一类,体现的是“积极适应能力”。

(二)社会适应能力的指标

社会适应能力的指标主要包括生理适应、情绪适应、人际适应、学习适应、社会适应和生活适应六个方面。

1. 生理适应主要考察个体由生理变化引起的心理和行为反应状态。
2. 情绪适应主要考察个体由情绪变化引起的心理和行为反应状态。
3. 人际适应主要考察个体由人际关系变化引起的心理与行为反应状态。
4. 学习适应主要考察个体由学习活动引起的心理和行为反应状态。
5. 社会适应主要考察个体由社会环境变化引起的心理和行为反应状态。
6. 生活适应主要考察个体由生活环境变化引起的心理和行为反应状态。

(三)青少年需要注重的社会适应能力有哪些

社会适应能力是青少年社会化的重要目标,也是衡量个体发展的重要指标。青少年时期是个体的生理、心理发生急剧变化的特殊时期,是从不成熟过渡到成熟的重要转折期,对青少年未来的发展至关重要。青少年需要注重的社会适应能力主要有两个方面:

1. 学校适应性。指学生在学校背景下愉快地参与学校活动并获得学业成功的程度。学生对学校的态度(逃避或喜欢)以及学生在学校背景下的人际关系(被同伴接纳或排斥)被看作学校适应性的重要指标。

2. 生活适应性。指青少年在面对日常生活环境时,能够积极主动地、有效地通过调整身心状态或改造生活环境,使自身和生活环境获得协调的行为反应倾向。生活适应性是中学生心理素质的重要组成部分,是评价中学生心理健康水平的一个重要指标。

二、具备积极社会适应能力的意义

发展与适应是个体人生历程的基本任务,社会适应是个体生存与发展的核心问题。积极的社会适应能力是个体生存与发展的必备能力,是个体需要具备的一种基本素质。面对变化,不同个体外化出的社会适应行为是不同的。是不知所措、焦急万分、逃避退缩,还是淡定自如、心中有数、积极应战?前者会让人适应期不断拉长,演化出严重的适应问题,甚至还会有危机事件发生;后者可以让人顺利度过适应期,把握住发展的机遇,胜任新的任务,在挑战中不断成长,取得较好的学业和社会成就。研究表明:社会适应行为在很大程度上决定了个体社会关系的好坏、事业的成功与否、在社会生活中的满意度。所以说积极社会适应能力对个人的身心健康和个人发展有重要的影响,我们必须具备随时随地主动适应环境变化的能力。

(一)为什么会遇到适应性问题

心理适应是个体对环境变化所做出的一种反应,适应现象伴随着变化而产生,人们生活的环境处于不断变化中,变化带来的各种压力会引发适应性问题,因此每个人都会遇到适应问题。当生活环境发生改变,新生活新环境会对个体提出新的要求;当个体自身出现发展与变化,新身份新角色会给个体带来一定的挑战,个体需要做出调整以适应新的内部和外部环境。如果个体自身的能力不足,会加剧适应性问题的发生。

1. 环境转变。从小学进入初中,从初中升入高中,孩子所面临的学习环境、学习内容与学习任务发生了改变,同时人际关系也需要重新建构,这往往会让孩子感到陌生与茫然,甚至焦虑,产生一系列的适应性问题。

2. 身心发展。孩子步入青春期后,会面临身体和心理的快速发展,而身心发展的不均衡性,会带来内心的冲突。特别是第二性征的出现,体内骤然增加的激素,像化学反应的催化剂一样,加快了少男少女的生长发育,形成了少男少女真正的两性分化,影响到他们的心理变化。歌德说:“哪个少女不怀春,哪个少男不钟情。”这个时候,异性相吸、互相倾慕、渴望交往,成为一种自然的心理现象。但由于青春初期的少男少女思想不成熟、情绪波动大,对异性同学交往的话题很敏感,一旦异性交往受阻或交往不当,会直接影响正常的学习、生活和社会化进程。

3. 日常生活事件。生活中有光明也有黑暗,有爱也有恨,有好也有坏,不管我们如何努力地去经营我们的生活,总是会有一些不好的生活事件发生,如错过最后一班公汽、没带伞却下起了雨、重要物品丢失、与好朋友吵架等。

(二)为什么要有积极的社会适应能力

具备积极适应能力的孩子一般具有以下优势:

1. 能更快地融入新的环境。具备积极的社会适应能力的孩子融入新环境所用的时间要比适应力差的孩子少很多。

2. 学习新事物的能力更强。具备积极的社会适应能力的孩子因为能很快熟悉新环境,所以能更多接触到新的事物,学习的机会也大大增加,能更快学习到新的有用的生活知识。

3. 为学习打下良好的基础。具备积极的社会适应能力的孩子能在学习中很快接受新的知识,也能接受不同的教学方法,自然能提高课堂学习效率。适应过程越快,进入学习状态的速度也就越快。而学习是学生生活和成长的重要内容,它会影响孩子的自信、自尊、人际交往等。

4. 心理发展更健全。具备积极的社会适应能力的孩子在遇到从未经历过的事情时,能更快地调整自己的情绪,摆脱紧张、焦虑、惊慌等负面情绪,恢复冷静平和,保持愉悦心情,也能更快解决问题。这对心理的健康发展有着积极的影响,也有助于身体健康。

5. 更容易发展良好的人际关系。具备积极的社会适应能力的孩子能很快与其他孩子玩到一起,能更快学到更多的社会经验,知道怎样与他人和睦相处。

三、影响社会适应能力的因素

适应是一个非常复杂的过程,涉及多个层面以及有机体与环境各个层面之间的互动。个体的社会适应能力是生理因素、心理因素、社会因素综合作用的结果,这些因素在个体适应变化过程中有的是发挥积极促进的作用——称之为“保护因素”,有的是发挥消极阻碍的作用——称之为“危险因素”。

(一)个体自身因素

个体自身的特点既是影响社会适应能力的内在因素,也是社会适应能力发展的结果体现,包括:

1. 已掌握的知识。丰富和正确的知识有助于我们发现生活中存在的问题,是分析问题的基础,同时也是解决问题所必需的依据。拥有丰富和正确的知识的我们在遇到问题时,能及时记忆起已有的相关知识,并恰当地加以综合应用,以解决我们所面临的问题,更好地适应社会。比如去国外读书的时候,如果我们能理解当地的语言会帮助我们快速地融入当地的生活中,而缺少这部分知识的人,则会在生活学习的过程中遇到很多问题。很多语言不好的孩子初到英语国家时都有这样的感慨:老师在说什么我听不懂,感觉每天上课都在上英语课,为什么我就眨了下眼睛就不知道老师讲到哪里了呢?站在自动售票机前全是英文,该按哪个键呢?同学们聊天聊得好开心,可惜我听不懂。这一点一点由语言造成的不便和障碍累积在一起,就好像一道鸿沟将我们与这个世界隔离开来,这个障碍存在的时间越久,压力越大,对自身的伤害也越大。所以提前掌握好所处环境需要的相关知识,对于我们适应环境有着积极的作用。

2. 认知技能水平。认知技能是一种借助于内部语言在人脑中进行的认知