

# 高中健康教育

(下册)

主 编 张伯源

副主编 常 青 蔡明哲 熊世杰

北京大学出版社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

高中健康教育(下) 张伯源等编著 .- 北京:北京大学出版社,  
1998 9

ISBN 7-301-03871-2

. 高... . 张... . 健康教育-高中生 . G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26664 号

书 名: 高中健康教育(下册)

著作责任者: 张伯源 常 青等

责任编辑: 张仲鸣

标准书号: ISBN 7-301-03871-2/ G · 0484

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

电 话: 出版部 62752015 发行部 62559712 编辑部 62752032

排 印 者: 北京大学印刷厂印刷

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850×1168 32 开本 5 25 印张 141 千字

1998 年 9 月第一版 1998 年 9 月第一次印刷

定 价: 7.5 元

# 前 言

《高中健康教育》是一本教科书,也是专门为我国普通高中、职业高中、中等专业学校、技工学校、农业中学的健康教育课和健康教育讲座而编写的。该教材分上、下两册,主要内容有:中外健康教育概况、中外健康教育发展简史、学校健康教育向健康促进学校的发展、生理健康、心理健康、社会适应能力、道德健康等。

## 编写指导思想

(1) 贯彻国家教委和卫生部联合颁发的“学校卫生工作条例”关于普通中小学必须开设健康教育课;学校应当把健康教育纳入教学计划;普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学应当开设健康教育选修课或讲座;学校应当开展学生健康咨询活动的指示精神,为处在高中阶段的广大中学生、职高生、中技生、农业中学的学生以及担任健康教育课的老师们提供一个好的健康教育课教材。

(2) 响应世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的号召,并根据我国人民健康的实际状况和中学生生长发育过程中出现的健康问题以及中学生群体对健康知识的需求而编写的。本世纪末,人类出现了全球性普及健康教育的新趋势,世界卫生组织和各国政府都更加关注人类健康教育的问题。健康教育已被列为我国90年代的战略重点,抓好青少年的健康教育工作更是重中之重。因此,编写健康教育的教科书和开设健康教育课,其意义是不言而喻的。

## 编写特点

(1) 以现代健康教育学理论为本教材编写的指导思想,紧密结合我国当代广大中学生群体的健康特征,从生物医学、心理、社会这三个方面,编写合适的内容。旨在帮助中学生掌握健康知识,培养健康意

识,确立健康信念,树立正确的卫生观和健康观,建立健康的行为和生活方式。

(2) 以世界卫生组织提出的关于健康的定义为本教材的基本编写思路和线索,明确指出了健康应包括四个方面:即生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这就克服了把身体、心理、社会和道德诸方面机械割裂开来的传统观念。这种编写思路,应当说是对以往全国所有大、中、小学健康教育教材编写体例的第一次大胆突破和尝试。

(3) 以国家教委制定的“中学生健康教育大纲”为本教材编写的纲领,本教材上、下两册的内容覆盖了“中学生健康教育大纲”所涉及的全部内容,并做到了科学性、知识性、趣味性相统一。对任课教师来说,具有可教性;对广大学生来说,具有可读性;对校医、体育教师、生物教师、班主任、学生家长来说,具有参考性。全书按照教材的要求编写,体系鲜明,章节目录层次清楚,便于任课教师课堂教学使用;各章又相对独立为一单元,也便于开设讲座时使用。

本书的主要撰写人有王磊、刘云秋、冯蕊、李群英、余力宁、杨奉筠、郑伯承、张伯源、张苏萌、孟庆和、周子军、徐岫茹、姚裕和、钟海翔、常青(按姓氏笔画排序)。

编 者

1998年9月

# 目 录

第三部分	心理健康教育篇(下)	
第一章	言语、思维活动与健康 .....	(3)
第一节	什么是语言和言语 .....	(3)
第二节	什么是思维 .....	(7)
第三节	语言和言语暗示对健康的影响.....	(10)
第二章	动机和意志活动与健康 .....	(14)
第一节	什么是动机和意志活动.....	(14)
第二节	动机和意志活动对人的身心健康的影响.....	(18)
第三节	形成正确、高尚的动机 .....	(21)
第四节	锻炼坚强的意志品质.....	(24)
第三章	个性发展与健康 .....	(28)
第一节	什么是人的个性.....	(28)
第二节	不良个性特征对人的身心健康的影响.....	(31)
第三节	怎样培养和塑造健全的个性.....	(32)
第四节	个性发展中常见的心理问题及其矫正.....	(34)
第四章	心理应激与健康 .....	(39)
第一节	什么是心理应激.....	(39)
第二节	心理应激的形成.....	(40)
第三节	心理应激对健康的影响.....	(43)
第四节	如何避免和解除心理应激.....	(44)
第五章	考试期间的心理卫生 .....	(49)
第一节	考试期间应有的心理准备 .....	(49)
第二节	考试期间的心理失调表现.....	(53)

第三节	如何预防和消除考试心理异常.....	(55)
第六章	心理障碍及心理卫生与心理咨询 .....	(58)
第一节	中学生较常见的心理障碍 .....	(58)
第二节	中学生的心理卫生 .....	(64)
第三节	中学生的心理咨询 .....	(68)
第四部分	社会环境适应健康教育篇	
第七章	社会环境适应与健康 .....	(73)
第一节	社会环境适应概述 .....	(73)
第二节	影响高中生社会适应的因素 .....	(75)
第三节	高中生社会适应能力的培养 .....	(78)
第八章	学会成功地与人交往 .....	(83)
第一节	人际交往的含义及其人生意义 .....	(83)
第二节	人际交往的功能、原则与方法 .....	(85)
第三节	正确对待人际交往中的合作与竞争 .....	(89)
第九章	建立协调的人际关系 .....	(92)
第一节	人际关系的含义及其作用 .....	(92)
第二节	中学生人际关系的特点和健康人际关系心理的培养 .....	(93)
第三节	中学生群体中的人际关系 .....	(101)
第十章	树立正确的审美观和消费观 .....	(104)
第一节	社会适应与正确的审美观和消费观 .....	(104)
第二节	高中生审美意识和审美能力的培养 .....	(107)
第三节	高中生健康成长与正确的消费观 .....	(110)
第五部分	道德行为健康教育篇	
第十一章	培养良好的道德品质 .....	(117)
第一节	道德和道德品质 .....	(117)
第二节	中学生应该具备的道德品质 .....	(122)
第三节	中学生应加强道德修养 .....	(126)
第十二章	社会公德、职业道德与家庭美德 .....	(131)

第一节	社会公德的概念和社会公德建设 .....	(131)
第二节	职业道德的概念和职业道德建设 .....	(135)
第三节	家庭道德的概念和家庭美德建设 .....	(138)
第四节	社会公德、职业道德、家庭美德与健康 .....	(141)
第十三章	高中生的性观念和性道德 .....	(144)
第一节	什么是性观念和性道德 .....	(144)
第二节	树立正确的性观念和性道德 .....	(146)
第十四章	进行自我修养,培养健康道德 .....	(149)
第一节	修养的概念和自我修养的意义 .....	(149)
第二节	自我修养的内容与方法 .....	(150)
第三节	通过自我修养培养健康道德 .....	(153)

# 第三部分

## 心理健康教育篇(下)

# 第一章 言语、思维活动与健康

## 第一节 什么是语言和言语

### 一、语言与言语的一般概念

语言是以语音和字形为物质外壳,以词汇为基本单位,以语法为构造规则的符号系统。汉语、英语等都是这样的符号系统。人类的语言是在漫长的历史发展中逐渐形成的,是从劳动中产生并和劳动一起发展起来的,是一种社会上约定俗成的符号系统。据语言学家不完全统计,目前世界上共有 5500 多种语言。尽管如此,作为语言外在物质形式的语音和字形是可以被人感知的;作为语言基本单位的词汇,是事物和现象的抽象概括的表现;语法则人类思维逻辑的体现。这些是语言的共同特点。语言的社会职能表现在:首先,语言是人类进行交际的工具。人与人之间交流思想主要是靠语言来沟通,没有语言就无法交流思想;其次,语言是保存人类文化遗产,传授和领会社会经验的手段,人类的知识经验以此得以保存、积累并传授给后人;如果没有语言,前人所获得的知识经验就会随着前人的死亡而消失,社会就不可能发展、进步。第三,语言是人类进行思维的符号系统。人的抽象思维就是利用概念进行判断和推理的过程,语言中的词是概念的物质承担者,没有语言,人类就无法进行抽象思维。

言语是人们在各种交际或其他活动中应用语言的过程。言语活动包括说话或书写,听话或阅读。说话或书写属于言语的表达过程,称为表达性言语;听话或阅读属于言语的感知和理解过程,称为印入性言

语;人在运用语言进行默默思考的时候,还伴随着不出声的内部言语活动。言语活动是一个十分复杂的过程。人在进行交际过程中,说话或书写时,在大脑活动的参与和支配下,发音器官和手部肌肉都在积极参与言语的表达活动;听话或阅读时,人的听觉、视觉和思维活动都要参与这一活动,以便清晰地感知和理解所表达的内容。如果说语言是一种客观存在的社会现象,那么言语活动则是一种心理现象。

言语作为心理活动有以下特性:首先,言语活动是一种积极、能动的过程。个体在进行言语活动时有很大的个体性和情境性,在运用语言时又表现为多样性和多变性。例如儿童在初学说话时,并不是呆板地在那里重复成人的句子,而是按自身的经验进行表达,充分发挥着他的主观能动性。其次,言语活动是严格地按语言结构进行的。人不能以任意的方式组成新句子,例如“那是一只猫”,这句话合乎语法规则,人们都能理解。如果换成“猫一只那是”或“那一只猫是”等,人们就不能理解。显然,言语活动受结构化的语言规则的制约,一个句子不能任意颠倒了主语、谓语和宾语,否则语无伦次,无法交际。第三,言语的核心是含有意义,能传达思想。在言语中,词和句子都有含义,词可以标志具体的事物,也可标志抽象事物。人的言语活动就是运用词的含义去表达思想,而人则必须把词按语法规则组成合乎逻辑的句子才能完整地表达思想。第四,言语活动是在交际中进行的,交际活动的目的在于沟通思想、表达感情。要达此目的,就要了解对方,适应对方接受信息的水平;也要正确陈述事实;还要感情相通。否则就达不到交际的目的。例如,大人对小孩说话就要针对儿童的年龄特征和接受水平,不能太成人化,太学究式的,否则小孩就听不懂,有如“对牛弹琴”。

## 二、语言和言语的区别和联系

语言和言语的区别,首先表现在语言是一种社会现象,是在社会历史发展过程中形成起来的表达思想的符号系统,它随社会的产生而产生,发展而发展。不同民族有不同的语言。而言语则是人们运用语言

说话的过程,它是一种心理现象,如一个人死了就不能再进行言语活动,而语言并不因个体的死亡而消失。其次表现在语言是交际工具,人类在社会劳动中,到了非说什么不可的时候才产生语言,语言一经产生就作为交际工具和手段而被利用;而言语则是利用语言进行交际的过程,一个人如果掌握了多种语言,他的交际范围就会更加广泛。

语言和言语的联系表现在,言语活动过程离不开语言,否则就无法表达思想,无法进行有效的交际活动,一个人的语言材料越丰富,语法操作越熟练,言语表达就越顺利;同样,语言也离不开言语,离开言语,语言就不能发挥交际工具的作用。语言实际上只存在于口头的或书写的言语之中。一旦某种语言不再被人们用来交际,这种语言就要在社会上消失,如我国的甲骨文已失掉了交际工具的职能,现在只有考古学的意义。

### 三、言语活动的形式

人们在运用语言进行表达或思考时,采用不同的形式。说话时采用口头言语,书写时用的书面言语,思考问题时用的是内部言语,它们有不同的结构、功能和特征。

#### 1. 口头言语

一个人用声音说话就是口头言语,是借助自己的发音器官,以发出某种语言的词声来表达思想,并以此进行交际。口头言语又可分为对话言语和独白言语。

对话言语是两个或几个人直接进行交谈的言语活动,对话言语是以相互交谈和插话的形式进行的,因此,说话双方互为发言者,也互为听众。对话言语是在交际中产生的最古老、最简单、最基本的言语形式,任何一个健康的正常人都程度不同地具备对话能力。

独白言语是在对话言语的基础上发展起来的,它由个人独自进行,如作报告、演讲、会议上发言等都是独白言语,它在心理上要比对话言语严谨和复杂得多。

## 2. 书面言语

它是个人借助文字来表达思想,进行交际的言语形式;文字是书面言语的工具和手段。书面言语是在掌握了口头言语和文字的基础上发展起来的,除了具有独白言语的一切特征外,还有它本身的特点。口头言语是按时间序列进行的,后一句话紧接着前面的一句话,话音过后就不再被本人或听众所知觉,而书面言语则不受这种局限。作者在用文字表达自己思想观点时,可以字斟句酌,反复推敲;读者也可以反复阅读,仔细琢磨,直到理解为止。书面言语由于无法借助表情和动作来加强其表现力,因此,它要求作者必须把自己所要表达的内容,使用充分展开而又十分准确的词句来陈述,要求思维具有周密性,文字表达语法要正确,逻辑结构要严密。

## 3. 内部言语

它是一种非交际性言语,即只对自己发出的言语。它是思考问题时用来支持思维活动的一种言语,或者说是一种不出声的自问自答的言语形式。内部言语是由外部言语转化而来的,这一转化过程在儿童的言语发展中表现得特别明显。儿童在交际活动中,不仅对别人说话,而且小声复述,出现一种出声的自言自语的过渡形式,随着幼儿年龄的增长逐渐内化为内部言语。

内部言语不同于外部有声言语的特点,一是发音器官的隐蔽性,即当人在默默思考时,发音器官的运动受到抑制,并不发出可听见的声音;二是内部言语具有片断性和简缩性,结构较松散,常用片断的语句而省略了句子的大量成分;只用一个词或词组就代替了一句话的意思;三是内部言语比外部言语有较快的速度。

## 第二节 什么是思维

### 一、思维的概念

思维是人借助于语言来实现的对客观现实的间接和概括的反映。人的思维是在社会实践活动中,在感知觉过程的基础上,对客观现实进行分析、综合、比较、抽象和概括过程而实现的最高级的心理反映形式。思维和感知觉有本质的区别又有密切的联系,感知觉是思维的基础和前提,没有感知觉提供的原始材料,人就不能进行任何形式的思维活动;而人的认识活动如果只停留在感知觉水平上就不能认识事物的本质和内在规律。人在思维过程中形成各种概念,作出合乎逻辑的判断和推理,从而产生各种各样的观念和思想。因此,思维活动在人类适应环境和改造环境的社会实践活动中起着最重要的定向作用,是人类区别于动物的根本特征之一。由于具有了概括和间接反映的特点,使思维过程能够在形式上以感知觉过程为基础,而又超出感知觉的范围;在内容上来自客观现实,而又超脱了客观现实。这就使人的认识活动能够从事物的外部深入到内部;从现象深入到本质;从事物的表面联系深入到内在的有规律联系。通过思维活动,人类就能更全面、更深刻地反映客观现实。

所谓思维的间接性是指人对客观事物的认识不是靠直观来获得,而是由大脑凭借已有的知识经验或其他工具作为媒介,对已有的感性材料进行整合加工,从而由已知推测出未知的过程。这表现在思维能对不在眼前、没有直接作用于感官的事物加以反映。例如,早晨起来发现屋外地面全都湿了,低凹处还积了水,于是就判定“昨天夜里下雨了”。这时人并没有直接感知到下雨,而是通过地面湿了的媒介,间接推断出昨夜里下雨的事实。

所谓思维的概括性,首先表现在把同一类事物的共同性抽取出来,

对其本质属性加以概括。例如,“书”有千种万种,有大小、形状、厚薄、颜色以及使用文字的不同,但都有向人们传授知识的共同性,从而概括出“书是传播知识的工具”这一本质属性。其次表现在从部分事物的相互联系中找到普遍的或必然的联系,并将其推广到同类的现象中去。例如,借助思维,人们认识到金属的胀缩与温度升降的必然联系,从而概括出金属物体热胀冷缩的规律。一般说来,人的思维概括水平是随着语言的发展、知识的增加和经验的丰富而由低级向高级发展的。概括的水平越高,人就越能深入地反映事物的本质和内在的联系。

## 二、思维的分类

### 1. 根据思维形态的不同可分为动作思维、形象思维和抽象思维

动作思维是以实现动作为支柱的思维,又称为直观行动思维或操作性思维。这种思维从种系发展或个体发展来看都是最先产生的思维,表现为运用实际动作去解决问题,具有直观性和行动性的特点。思维的客体只是当前正在做的事或直接感知到并正在操作的物体,思维始终与动作结合在一起,在动作中发生,在动作中进行,随动作的停止而结束。

形象思维是运用直观形象和表象来解决问题的思维,它的初级形态是具体形象思维,是在儿童的动作思维基础上发展起来的。当人们在理解新概念、学习新知识、掌握新技术的时候,经常以鲜明、生动的表象作为感性依托。因此,表象是形象思维的基本成分,只有在用已有的形象去解决问题的时候,形象思维才能表现出来。文学家和艺术家在创作过程中,用具体事物的形象或表象进行思考,通过分析、综合、抽象、概括的加工,塑造新的形象来反映事物的本质。这种形象思维又称为艺术思维。

抽象思维是用抽象概念和理论知识来解决问题的思维。它是人类认识能力长期发展进化的结果。也是个体思维发展到一定年龄阶段才出现的。少年儿童随着知识的增长,经验的丰富,在掌握了越来越多的

科学概念以后,他们的思维就转向以抽象思维占优势的阶段。抽象思维是以语言为工具,以各种概念、判断和推理为思维形式,以分析综合、抽象概括等为思维的基本过程;思维的结果体现在形成新概念、新观点、新思想、新理论和新定理。抽象思维是在感性材料基础上,利用语言概念进行独立的智慧加工,使人的认识不受时空的限制。高度的抽象思维使人可以认识当前尚未感知到的事物或根本无法直接感知的事物,把握过去,预见未来。科学家的发明创造都是抽象思维的结晶。

## 2. 根据思维方向的不同可分为求同思维和求异思维

求同思维是把问题所提供的各种信息聚合起来,从已知条件出发,找出一个共同的正确方案或答案的思维,也称为聚合思维。当问题只存在一个正确的答案或一个最佳解决方案时,才会有求同思维。这个方案或答案对别人来说可能是已知的,但对思维者来说却是未知的,它需要把问题所提出的各种信息重新加以组织思考,才能找出这一答案。例如,有这样的问題:小明比小兰高,小平比张华矮,小明比小丁矮,小兰比张华高,王松比小丁高。他们中谁最高?谁最矮?这就属于求同思维。因为谁最高、谁最矮是问题的条件中限定的,思维者只有把问题中所有条件都重新加以审视组织,才能思考出王松最高,小平最矮这一正确答案。求同思维较少有创造性。

求异思维又称为发散思维,是指从一个目标出发,沿着各种不同的途径思考出多样性的答案的思维。它具有流畅性、变通性和独特性等特点。所谓流畅性是指思维灵敏迅速,表现在能够一连串回答出几个或十几个解决问题的方案。这是求异思维在量方面的指标,发散出的方案、答案越多,表明思维越流畅。所谓变通性是指在思维中能思考出多种不同类型的题解方案或答案,如回答:布可做伞防雨防晒;可做帐篷住人;可做船上的帆;可做绷带包扎伤口等等。能在布的用途上发散出较多的方案表明思维能随机应变,不受局限。所谓独特性是指能思考出与众不同,令人叫绝的解题方案或答案,例如,提出“一国两制”的方案。因此,求异思维是开放性的,且富有创造性。在这三个特性中,

变通性是关键,因为只有从多渠道发散出各种类型不同的方案,才能选出理想的方案,美国伟大发明家爱迪生发明了电灯,但为了解决灯丝寿命短的问题,他先后设计出一千多个方案。变动性反映出求异思维的灵活性和积极主动性,而独特性则反映出求异思维的创造性。培养求异思维能力,首先要扩展知识面,多思多想,思路才能开阔;其次要多建立联想,敢于标新立异,不受习惯势力的束缚。

求同思维和求异思维是相辅相成的,二者不可偏废,通过发散思维找出解决问题的多种方案后,还需要靠聚合思维去找出最佳的方案。只有发散而没有聚合也无助于问题的解决。

### 3. 依据思维是否具有独创性可分为再生性思维和创造性思维

再生性思维是指用惯常的,过去曾采用过的方法去解决问题的思维。它表现为用老经验,在旧的框框内去解决问题,因而难以突破常规;故缺乏新颖性和创造性。

创造性思维是指用独创的、新颖的方法来解问题的思维。它是一切发明创造和创作所必须的,是一种富有开创性和探索未知的思维。主要表现在创造性的成果上,能给人类带来新的有社会价值的产物。

## 第三节 语言和言语暗示对健康的影响

### 一、什么是语言或言语暗示

语言或言语暗示是指人不加批判地接受一种观念(语言或言语),从而导致自己的知觉、判断、信念、情感或行为改变的心理过程。语言或言语暗示不是以分析、思考或说理等形式发挥作用,而是以含蓄迂回的方式,更多地有无意识中接受信息并产生效果。按照暗示信息的来源,可将语言或言语暗示分为自暗示和他暗示。自暗示的信息来自本人的言语,即指自己把某种观念(言语信息)暗示给自己,并使它实现为动作或行为。他暗示的信息来自别人的语言,即被暗示者从别人那里

接受了某种观念(语言信息),使这种信息(观念)在有意识和无意识中发生作用,并使它实现于动作或行为之中。

## 二、语言和言语暗示的作用

按照巴甫洛夫高级神经活动学说,认为语言和言语属第二信号系统(外界的具体事物作为刺激物属于第一信号系统),它以语词的意义作为刺激物,语词可以代表任何具体事物,这样,语词就是包罗万象的刺激物。而且,语词作为刺激物,其作用强度与现实的具体事物是一样的。例如,对于吃过酸梅的人,只要说“吃酸梅”,他就会感到嘴里有酸味,并流口水;而且不管是什么水果,只要说是“酸的”,他虽然没吃,但也会流口水。这实际上也是语言和言语的暗示作用。因此,语言和言语的暗示作用对人的影响是非常普遍,非常广泛,也是非常丰富的。它不仅能对人的心理、行为发生影响,也能使人的生理状态产生明显的改变。尤其是他暗示中的权威性语言暗示,对人的生理、心理和行为都能产生难以估量的、巨大的影响。

语言和言语的暗示作用,在日常生活中是随时随地都可以见到的,它比我们想象的要普遍得多。在开会时,有一个人打哈欠,许多人也会跟着“打哈欠”;在戏院里,只要有一个人鼓掌叫好,大家也会跟着“热烈鼓掌”,这既表示观众对演员表演艺术的敬仰和欣赏,又显示出相互暗示的结果。以上是一些他暗示的例子。在日常生活中,自暗示现象也是会经常在有意识和无意识中发生的。例如,当一个人有事必须在第二天清早起床的时候,往往不需要闹钟,到时候自己就会醒来。就其原因是由于前一天晚上在有意和无意中对自己作了强烈的暗示:“明天一早有重要事情要办,必须在几点醒来!”结果到时就自动醒来。又如,坐在家等待着急需见到而又迟迟不来的人时,你就会焦急不安,并会凝神地倾听门外的动静。这时你可能会突然听到脚步声或敲门声,但急忙开门后却没见人来。你会说:“我觉得有人。”其实这是由于你渴望和期待的心情而产生了暗示性幻觉。我们会经常看到的关于“望梅止