

《中小学生心理健康手册》

封面、前言、目录

(1) 封面



(2) 前言

随着我国经济水平的整体发展，人们的物质生活水平迅速提高，人们在追求身体健康的同时，也很关注自己的心理健康，作为正处于人生花季的中小學生也不例外。现今的中小學生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着各种心理问题和冲突。心理健康通常是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的学习、生活、发展关系重大，它也是中小學生成长、成才、成功的基础。

中小學生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关社会发展和国家富强。然而，如今的中小學生心理健康问题却十分严重。由于我国目前正处于全面转型期，随着改革的不断深化和市场化进程的快速推进，各种竞争非常激烈，人们的工作、生活节奏普遍加快，各种压力不断加大，由此所产生的心理问题也逐渐增多。心理健康问题已成为一个普遍且重要的社会问题，也是社会各界非常关注的问题。在各类人群中，中小學生是心理问题的高发人群。当今的中小學生大多是独生子女，在家里受到宠爱，更容易使他们形成各种社会适应不良的性格。另外，“应试教育”施加给他们的种种压力对他们的成长也极为不利。

中小學生正处在人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，心理冲突时有发生，如理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、竞争与求稳的冲突等。特别是有些中小學生，为了在中、高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护，学校的应试教育、生活经历的缺乏等，使他们的心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力。在学习、生活、交友等方面，小小的挫折足以使他们难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。在中小學生中，有人因自我否定或自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败而产生轻生念头或做出自毁行为；有人因现实不

理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体或自我封闭。

中小学生在 学习方面常见的心理问题主要有三个方面：一是中小 学生负担过重，学习的心理压力很大，精神萎靡不振，从而导致失眠、神经衰弱、记忆力下降、思维迟钝等。二是厌学问题突出，学习成绩差的学生，达不到家长和教师的期望，常常产生厌学心理。有些家长“望子成龙”心切，对学习差的子女教育不当，要求不严，有的家长对子女学习失去信心，放任不管，这些做法很容易给他们造成反感。三是考试焦虑，特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重，甚至出现焦虑泛化现象。

中小学生在 人际关系方面常见的心理问题也主要是三个方面：一是与教师的关系问题。中学时期，教师仍然是学生的学习榜样、公正代表，他们希望得到教师的关心、理解与爱。如果教师缺乏理解、耐心与爱心，不能以热情的态度给予指导帮助，反而横加指责，学生则会失望，产生消极情绪。二是同学间的关系问题。中小 学生除希望得到老师的理解与关爱外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感。有的人同学关系不融洽，就流露出孤独感，想恢复与同学的关系，又不知该怎样去做。三是与父母的关系问题。专制式的家庭中父母与其子女不能进行正常的沟通，就会造成他们孤僻、专横的性格。

中小学生的 青春期问题主要有四个方面：一是青春期的闭锁心理问题。闭锁心理问题主要是指处于消极情况下的心理而言，其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个体，这是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志。二是情绪情感问题。青春发育期的生理剧变，必然引起情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露，有时内隐。一个微笑可以使情绪飞扬，彻夜兴奋，然而他们表面上却似乎很平静；他们有话想与别人倾吐，可无论碰到父母或老师却又缄默不言，因而很容易出现压抑、焦虑或抑郁。三是早恋问题。中小 学生一般尚未成年，我们把这种未成人时的恋爱称为早恋。中学时代，正值青春发育期，而这一时期最突出的矛盾是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾；四是不良习惯和嗜好问题。中小 学生的好奇心及模仿性强，这种心理状态使他们很容易受别人影响，例如吸烟，中学时期受家庭、伙伴、社会的影响，比其他时期更容易学会，而吸烟则会导致学习成绩下降或无心学习。

2015 年 12 月 4 日湖南邵东某中学高三学生小龙和母亲一起走进班主任的办公室，被滕老师叫去谈话。“您来了，今天主要想和你说说孩子月考交白卷的事……”滕老师起身，话音没落，小龙就扑了上去，掏出两把刀猛刺，其中一刀刺中了滕老师的脖颈。滕老师顿时倒在了血泊中，小龙不顾母亲的阻拦，又刺了第二刀、第三刀，致使滕老师死亡。5 日下午，记者在湖南邵东县的看守所里，见到了今年刚满 18 岁的小龙。小龙说：“11 月一次周考成绩不理想，滕老师建议他缩减月假，回校补课。假都没了，哪有心情补课？”于是，月底的月考，他几乎科科交白卷。违纪、补课、谈话……竟成了小龙的杀人动机。

综上所述，可见现今的中小 学生心理问题之多、之大和之重。因此，加强对中小 学生进行心理健康教育势在必行。良好的心理素质是现代人士追求成功的第一要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质不仅意味着需要具有稳定的情绪和良好的心态，而且还包括提升自己的修养和气质等个性因素。在当今时代的要求下，只有真正心理健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。由此可见，让中小 学生正视自己的心理问题，了解调节心理问题的方法和技术，学会自我调节，是关系到实现中华民族的伟大复兴、全面建成小康社会的一项重要工作。

本书是一本帮助中小 学生提高心理健康水平的指导性读物，也可以作为普通中小 学校开展心理健康培训的专业教材。本书集科学性和实用性于一体，对中小 学生的主要心理问题及调节方法都做了详细的分析和具体的介绍，对于中小 学生学习和掌握一些简便易行的心理调适技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，更好地学习文化知识，都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读者以健康和幸福，能切实起到

提高读者心理健康水平的作用。本书如有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2016年5月

(3) 目录

第一章 心理健康概述.....	1
第一节 心理健康的概念.....	1
第二节 心理健康的标准.....	2
第三节 心理健康涵盖的方面.....	7
第二章 心理健康的途径.....	12
第一节 加强自我心理保健.....	12
第二节 保持心理平衡.....	15
第三节 提高心理素质和能力.....	16
第三章 情绪和压力管理.....	19
第一节 情绪管理.....	19
第二节 压力管理.....	37
第四章 挫折和不良心理的调适.....	44
第一节 挫折心理的调适.....	44
第二节 各种不良心理的调适.....	47
第五章 良好习惯的养成.....	55
第一节 做人的习惯.....	55
第二节 生活的习惯.....	62
第三节 学习的习惯.....	66
第四节 思维的习惯.....	69
第六章 良好个性的养成.....	73
第一节 个性的概念和特点.....	73
第二节 个性倾向性.....	74
第三节 个性心理特征.....	82
第七章 如何对待学习.....	87
第一节 学习动机的作用.....	87
第二节 学习情绪的调适.....	89
第三节 学习行为的规范.....	92
第四节 学习能力的提升.....	98
第八章 如何和同学相处.....	103
第一节 男女性别关系.....	103
第二节 同学友谊关系.....	106
第三节 同性同学关系.....	108
第四节 异性同学关系.....	110
第九章 积极心理的培养.....	113
第一节 积极心理的概念.....	113
第二节 积极人格的力量.....	118
第三节 积极心态的作用.....	130
第十章 积极能力的培养.....	138

第一节	情感能力的培养.....	138
第二节	发展能力的培养.....	142