

<<心理卫生的维护>>

图书基本信息

书名：<<心理卫生的维护>>

13位ISBN编号：9787110077542

10位ISBN编号：7110077543

出版时间：李百珍，周四红，张晶晶 科学普及出版社 (2013-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心理卫生的维护>>

### 前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人 著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。

”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。

在这过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。

如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。

为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。

青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面。

它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正等，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？

我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。

诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。

青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助—自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨—介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。

我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。

在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍 2012年3月8日

## <<心理卫生的维护>>

### 作者简介

李百珍 天津师范大学心理学教授，兼任天津市心理卫生协会副理事长等职。

国内著名心理健康教育专家。

主要研究方向为咨询心理学和心理健康教育。

于1986年获“全国家庭教育工作园丁”奖章。

独著或主编6部专著，主编《阳光少年心理成长之路丛书》《阳光少年心理成长家长辅导丛书》《青少年心理健康自助应急必备丛书》三套心理科普丛书，创作《青少年心理健康教育挂图》一套，共计500余万字。

其中。

《青少年心理卫生与心理咨询》《中小学生心理健康教育》被遴选为教育部推荐教材，《阳光少年心理成长之路丛书》获得天津市第十一届社会科学优秀成果（·科普读物）一等奖，该丛中多本图书被新闻出版署推荐为“农家书屋”重点书目，并被多个省、市遴选为大中小学校图书馆藏书。

## &lt;&lt;心理卫生的维护&gt;&gt;

## 书籍目录

心理健康与青少年成长 怎样算心理健康 1. 了解自我, 悦纳自我, 能体验自我存在的价值 2. 正视现实, 接纳他人 3. 能协调、控制情绪, 心境良好 4. 有积极向上、现实的人生目标 5. 对社会有责任心 6. 心地善良, 对他人有爱心 7. 有独立、自主的意识 青少年心理健康的标准 讲究心理卫生, 维护心理健康 心理健康教育促进青少年成长 了解自己——青少年的心理发展与心理健康 青少年的生理发展 1. 身体外形的剧变 2. 体内机能的健全 3. 性器官和性机能的成熟 青少年的心理发展 1. 智力长足的发展 2. 情感热烈丰富, 情绪两极化, 乐于表达 3. 意志品质增强 4. 自我意识高度发展 5. 性意识觉醒 青少年的心理矛盾 1. 独立性与依赖性 2. 闭锁性与强烈交往的需要 3. 情感与理智 4. 理想与现实 我们“90后”青少年的特点与心理健康 精神分析——人是本能和过去的奴隶 无意识 “本我”、“自我”和“超我” 心理防御机制 1. “酸葡萄”、“甜柠檬”效应——合理化 2. 逃离现实——压抑 3. 以己度人——投射 4. 近朱者赤, 近墨者黑——内射与仿同 5. 眼不见为净——否认 6. 退回到幼时——退行 7. 不愿长大——固着 8. 寻找“替罪羊”——转移与移情 9. 因爱而疏——反向作用 10. 智慧的表达——幽默 11. 失之东隅, 收之桑榆——代偿 12. 化悲痛为力量——升华 13. 利己又利人——利他作用 俄迪浦斯情结——恋母情结 精神分析治疗原理——认识无意识的症结行为主义——人是刺激的反应者 把狗“教”成神经症 放松技术 1. 系统脱敏法 2. 厌恶疗法 3. 模仿学习法 4. 强化疗法 5. 角色扮演 人本主义——人人是自己心灵的建筑师 行动改变性格 成熟人向前看 “超动机” 促动发挥个人的潜能 “集中营心理学”的魅力 为成长寻找意义 目标间的距离——奋进的动力 大目标、小目标 给别人快乐, 自己才会快乐 生活在“此时此地” 当事人中心疗法 我很孤独 善解人意 从“要我学”到“我要学” 是素质教育, 还是应试教育 理性情绪疗法——人是自己情绪的主人 RET和ABC 不合理信念及其特征 1. 绝对化要求 2. 过分概括化 3. 糟糕至极 我为什么爱发脾气 害怕在会上发言 别人都看着我 应该多关心向我发泄坏情绪的人 小楚的思考 心动不如行动 青少年常见的心理问题 学校适应不良 1. 学校适应不良产生的原因 2. 良好的入学适应措施 学习心理问题 1. 学习疲劳 2. 学业困难 3. 考试焦虑 4. 厌学心理 人际关系失调 青春期性心理问题 1. 性心理发展所带来的困惑 2. 手淫 3. 早恋——爱的流星, 来也匆匆去也匆匆 问题行为 青少年常见的心理障碍的预防和矫治 口吃 神经性厌食症——瘦为美? 神经衰弱——失眠健忘 焦虑症——我的成绩为什么总上不去 1. 想象放松法 2. 深呼吸放松法 3. 动作放松法 强迫症——不求完美, 硕果累累 恐惧症——怕见女孩, 又想看女孩 神经症性抑郁——走出抑郁的阴影 心理测试 SCL-90症状自评量表 焦虑自评量表(SAS) 抑郁自评量表(SDS) 情绪稳定性自我测试量表 孤独感量表 自信心量表 参考文献后记

## &lt;&lt;心理卫生的维护&gt;&gt;

## 章节摘录

提起健康，青少年朋友会说，这谁不知道，吃得饱、睡得香、身体健壮没有病就算是健康了呗！其实这种说法是不够完全的，这种认为身体健壮没有病就算是健康的观念是陈旧的、片面的观念。世界卫生组织把健康定义为：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是仅仅没有疾病和不虚弱。

”这就是说，仅仅没有身体的缺陷和疾病还不能算做健康，现代社会不仅要求人们身体健康，还要心理健康，更要有较强的社会适应能力——这就是现代健康的观念。

大家对身体健康还是熟悉的，但人的心理怎样才算是健康的呢？

心理健康的标准又是什么？

这些都是青少年朋友需要了解的知识。

确定怎样算心理健康的依据很多，到目前为止没有哪一个标准能将“正常”和“异常”行为准确地区分开来，这说明确定心理健康的标准是不容易的。

围绕这个问题，许多专家、学者都提出了个人认为的心理健康的标准。

现代心理健康观念认为，仅仅没有神经症和精神疾病是不够的。

一个人没有心理疾病，并不能证明他具有健康的人格。

现代心理健康观念认为：处于一般心理健康水平的人，只有向更高水平发展，其生活才能更充实、更幸福、更有价值。

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践，笔者提出以下几条有关心理健康的标准。

1. 了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值 心理健康者首先有自知之明，对自己能力、性格中的优、缺点能够作客观的、恰当的自我评价，既不自傲，又不自卑。

能够自己确定切合实际的生活目标和理想，不提出苛刻的期望与要求，因而对自己总是满意的，对自己的不足也能泰然处之。

一个心理不健康的人则缺乏自知之明，或自傲，或自卑。

由于所定的目标和理想超越现实，或者对自己要求十全十美又达不到，为此总是自责、自怨、自卑，使自己心理永远无法平衡，因而常面临心理危机。

2. 正视现实，接纳他人 心理健康者能够面对并正视现实而不逃避现实，对周围事物和环境有客观的认识和评价，对生活、工作中的困难能妥善处理。

心理不健康的人往往以幻想代替现实而不敢面对现实，或抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，无法适应现实。

心理健康者乐于与人交往，接纳他人，也能为他人所理解，人际关系和谐。

与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。

一个心理不健康的人，总是游离于集体，与周围人格格不入。

3. 能协调、控制情绪，心境良好 心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势。

他们虽然因为挫折和不幸也会有悲痛、忧伤、愤怒等。

消极的情绪，但不会长期处于消极、悲观的体验之中，更不会在严重的打击下轻生。

同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏缩；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

4. 有积极向上、现实的人生目标 心理健康者能自觉驾驭自己的生活，即使在挫折的境遇中，仍能坚持不懈地努力从事有意义的事情，遵守社会公德。

心理不健康者或者因失去生活目标、生活意义而郁闷不乐，或者因为理想的生活目标超越现实，为自己能力所不及，为达不到目标而心烦意乱、焦虑不安。

5. 对社会有责任心 心理健康者热爱并自觉专注于自己的工作、学习、事业，因而工作是有成效的，并且在工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

## &lt;&lt;心理卫生的维护&gt;&gt;

心理不健康者则缺乏责任心，因而工作经常无成效或失败，为此常体验生活的无奈和感到自我无价值。

6. 心地善良，对他人有爱心 心理健康者对他人有共情性的理解，能够给他人以爱。

这种爱意味着理解、同情、尊重、关心和帮助等，因而有良好的、稳定的人际关系。

心理不健康的人常感叹缺乏社会、他人对自己的同情、关心和帮助，因而少有良好的、稳定的人际关系。

7. 有独立、自主的意识 心理健康者对事物有独立、自主的看法，不盲目遵从；他们对自己的生活负责，不过分依赖他人。

而心理不健康者则常常盲从、依赖于他人，也会将责任推诿于社会、父母、他人，或归于命运的不济、童年的不幸。

青少年心理健康的标准 郑日昌教授认为青少年心理健康的标准应该有10条：认知功能良好；情感反映适度；意志品质健全；自我意识正确；个性结构完整；人际关系协调；社会适应良好；人生态度积极；行为规范化；活动与年龄相符。

这一标准是为社会所接受的。

讲究心理卫生，维护心理健康 青少年朋友都知道，要保持和维护身体的健康，必须注重生理卫生，比如，饭前便后要洗手，不吃腐烂变质的食物，注意锻炼身体，保证足够的营养和睡眠等。

要保持和维护现代人的健康，仅仅注重生理卫生是不够的，人们必须既注重生理卫生，又注重心理卫生，才能达到现代的、真正意义上的健康。

当今人们对心理健康的重要性都有所认识，但懂得如何讲究心理卫生、达到心理健康的人就不多了。

为了维护当代公民和青少年朋友的身体、心理的全面健康，就应该接受心理健康教育，学习、了解有关如何维护心理健康的科学知识，懂得心理的卫生。

那么什么是心理卫生呢？

心理卫生有时又称精神卫生，是探讨人类如何维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。

关于心理卫生的含义，《简明大不列颠百科全书》中注释道：“心理卫生包括一切旨在维持和改进心理健康的种种措施。

诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。

” 心理健康教育促进青少年成长 青少年朋友，你们知道什么是心理健康教育吗？

学校心理健康教育是指教育者根据中小学生的生理、心理发展特点和身心发展规律，运用多科心理学的理论与技术，通过心理健康发展性问题的教育（积极的自我意识教育，学习心理辅导，挫折的应对，情绪的调节，人际关系的协调，性心理教育，优良人格的塑造）与心理问题、心理障碍的咨询与辅导，以提高全体学生的心理素质，维护学生心理健康，增强学生社会适应能力，促进学生人格健全、和谐的发展。

心理健康教育是素质教育的基础和重要组成部分。

从以上可以看出学校心理健康教育的内容有两方面，一方面是发展性的教育，包括积极的自我意识的培养，学习心理辅导，挫折的应对，情绪的调节，人际关系的协调，优良人格的塑造，性心理教育等；另一方面是心理问题、心理障碍的预防和调适。

心理健康教育的目的是提高全体青少年的心理素质，维护青少年的心理健康，增强青少年的社会适应能力，促进其人格健全、和谐地发展。

从笔者的心理门诊和媒体介绍的大量案例中，看看我国青少年心理健康的现状吧！

## <<心理卫生的维护>>

### 后记

2006年由**中国科普作家协会**专项资助，10多位教育心理学者历经4年的辛勤笔耕以及科学普及出版社各位编辑的共同努力，《阳光少年心理成长之路丛书》8本正式出版发行。

丛书出版后得到社会各方面的肯定和重视：被专家鉴定为：“书名和标题独具匠心，题材、内容、文本均好，有现代感、文学性，非常适合青少年成长的需要。

”2008年12月，该丛书获得**天津市第十一届社会科学优秀成果（科普读物）一等奖**；**卫生部2009年推荐“探索少男少女的秘密”为“社区健康书架”推荐科普图书**；**新闻出版总署于2009—2011年推荐《架起命运之舟》《好心情是自己给的》《如何获得好人缘》为“农家书屋”重点出版物。**

此外，丛书被多个省市遴选为**大中小学校图书馆藏书**，更受到广大青少年朋友的喜爱和热捧，已经累计发行几十万册，目前仍在热销。

随着**社会生活节奏日益加快和各种紧急事件频发**，青少年朋友也会在紧急事件中遇到各种问题，其中就包括各种心理问题。

今天的“90后”们不仅要面对自己成长中的各种心理困惑，也要学会在各种紧急状态下正确处理自身所产生的心理问题，使自己的成长心路上铺满阳光；同时，青少年朋友强烈地渴望了解自己的内心世界，提高自己的心理素质，不断优化完善自己的人格，进而充分挖掘和发挥自己的智慧潜能。

为了满足当代青少年的需求，我们遴选了多位熟悉青少年生活的心理学者，编写了《青少年心理健康自助应急必备丛书》。

书中不仅融入了心理学最新的研究成果，而且列举了反映当代人以及当代青少年精神风貌的新鲜事例，更富时代感和可读性。

我们期望《青少年心理健康自助应急必备丛书》能以崭新的面貌展现在青少年朋友们面前，以**广大“90后”读者**，为其身心健康茁壮地成长尽绵薄之力。

李百珍 2012年4月12日

## <<心理卫生的维护>>

### 编辑推荐

李百珍、周四红、张晶晶所著的《心理卫生的维护（青少年心理健康教育应急必备丛书）》帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。

我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

<<心理卫生的维护>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>