

中学生心理健康读本

张金兵 杨兴虎 主编

ZHONGXUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN

华中师范大学出版社

中学生心理健康读本

主 编:	张金兵	杨兴虎		
副主编:	罗家忠	戴金权	杨 清	康德兵
编 委:	赵 军	余邦清	苏启松	孟凡升
	吴生舟	肖文忠	宋红卫	杨建华
	常克军	杨继宁	龚昌元	唐青山
	陈绍虎	孙治平	文 锋	邓维俊
	刘 豫	李明来	李儒炎	杨 斌
	杨玉芳	施 敏	刘 兴	卢 静
	徐 翠	张荆州	李少君	

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康读本/张金兵,杨兴虎主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2008.5

ISBN 978-7-5622-3730-3

I. 中… II. ①张…②杨… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 049515 号

中学生心理健康读本

主编:张金兵 杨兴虎◎

责任编辑:何军华

责任校对:方汉交

封面设计:甘英

编辑室:第二编辑室

电话:027—67867362

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027—67863040(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnpublish.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北恒泰印务有限公司

督印:章光琼

字数:160 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:6.5

版次:2008 年 5 月第 1 版

印次:2008 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5500

定价:12.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027—67861321

序

何为健康?“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”,这是世界卫生组织给“健康”下的定义。它表明,对于健康与否的问题,不仅要重视生理层面,更要关注心理层面。

教育部在 1999 年 8 月 13 日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确提出,良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,是未来人才素质中的一项十分重要的内容。并指出中小学心理健康教育是素质教育的重要组成部分,是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,落实“跨世纪素质教育工程”,培养跨世纪高质量人才的重要环节。教育部颁布的《中学德育大纲》也明确指出:“中学德育目标包括思想、政治、道德品质、个性心理素质和能力等方面。”明确把个性心理素质和能力的教育与培养即心理教育作为德育的重要组成部分。胡锦涛总书记在党的十七大报告中也强调:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系。动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作,为青少年健康成长创造良好社会环境。”针对这方面的工作提出了新的要求,由此看来,心理素质不仅是学生素质的重要组成部分,而且对其他素质(如科学文化素质、思想道德素质)的形成有着重要影响。因此,对我们的学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求,也是广大教育工作者面临的一项紧迫任务。

联系目前青年学生的心理健康现状,尤其是我们开展这方面

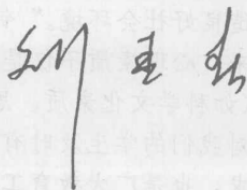
2 中学生心理健康读本

工作的现状来看,有许多值得高度重视的问题。特别是针对中学生进行的心理健康教育仍然是一个薄弱环节。缺乏足够的重视,针对性不强,富有实效的教育手段、办法不多,特别是系统的理论教育与研究不够等问题普遍存在。应当正视,目前中学生心理健康方面存在的问题是严重的,有些甚至是触目惊心的。如果由于我们这方面的教育不能够与之适应,我们的工作就是失职的。联系我省学校开展这方面教育的实际情况看,有不少从事这方面工作的同志做了大量卓有成效的工作,积累了丰富的经验。比如荆门市龙泉中学、沙洋中学等几所省级示范学校在这方面做了许多有益的探索,他们组织了一批多年从事教育教学管理且经验丰富的教师编写了这本校本教材《中学生心理健康读本》,对在学校扎实开展学生心理健康教育是很有帮助的。该书特点,一是理论性较强,且通俗易懂;二是实践性较强,比较系统、有针对性地对当前中学生中存在的心理问题作了较为全面的解读;三是可读性较强,问题解读贴近实际,不仅适于广大教育工作者和中学生阅读,也值得广大家长一读。我愿向读者推荐,并期盼有更多的学校和老师在这项工作中作出新的努力,为加强学校德育工作提供更多更好的成果。

是为序。

湖北省教育科学规划办主任

湖北省教育科学研究所所长



2008年3月

目 录

第一章 绪 论	1
一、高中生心理特点	1
二、高中生心理健康标准	2
三、高中生心理健康教育现状	3
四、心理健康教育出现偏差的原因	5
五、开展心理健康教育的措施	6
第二章 心理教育 心理咨询与学校教育	9
一、心理教育与心理健康教育	9
二、心理教育与心理咨询	10
三、心理咨询与学校教育	11
第三章 学校心理咨询的内容 (学习心理咨询)	14
一、智力因素咨询	15
二、非智力因素咨询	21
三、创造力咨询	23
自测 1 记忆力的自我评定	24
自测 2 注意力的自我评定	26
自测 3 创造力的自我评定	27
第四章 学校心理咨询的内容 (社会心理咨询)	29
一、“学校病”咨询	29
二、人际关系咨询	32
自测 4 人际交往能力的自我评定	37
第五章 学校心理咨询的内容 (心理健康咨询)	40

2 中学生心理健康读本

一、中学生常见的心理健康问题	40
二、中学生心理健康问题的原因	42
三、中学生心理健康指导	43
自测 5 心理健康水平的自我评定	46
第六章 形成健康的认知	50
一、正确地认识自我	50
二、更好地了解他人	53
三、克服轻信的心理	55
四、学会能言善辩	57
五、丰富自己的想象力	60
六、培养自己的创造力	62
自我训练 丰富自己想象力训练	65
第七章 培养积极的情感	67
一、克服害羞心理	67
二、避免感情用事	69
三、消解嫉妒情绪	70
四、化解被嫉妒心理	72
五、努力减少烦恼	74
自测 6 情绪稳定情况自我评定	77
第八章 锻炼坚强的意志	79
一、消除惰性	79
二、抵御诱惑	81
三、直面挫折	84
四、坚守自己的信念	88
五、培养坚强的意志力	90
自测 7 承受挫折能力自我评定	92
第九章 建立和谐的关系	95
一、开启封闭的心灵	95

二、消除多疑心理	97
三、化解报复心理	100
四、学会沟通	103
五、学会宽容	106
六、正确表现自己	110
自测 8 多疑性格自我评定	114
第十章 真正学会学习	117
一、培养良好的学习动机	117
二、激发学习的兴趣	119
三、掌握正确的学习方法	122
四、克服马虎的毛病	127
五、正确面对学习压力	130
自测 9 读书动机方法习惯自我评定	133
第十一章 青春期心理释疑	136
一、性意识的发展与青春期的性特征	136
二、青春期的性心理特征	139
三、正确处理“恋爱”情结	143
四、青春期性心理的几个问题	147
自我调查 我的爱情心理	154
第十二章 问题行为的矫正	156
一、防止“电子游戏综合症”	156
二、建立正确的消费观	163
三、正确崇拜偶像	166
四、珍爱生命	170
自测 10 你对网络上瘾了吗	174
第十三章 高考心理辅导	177
一、战胜考前焦虑心理	177
二、克服考场紧张情绪	180

三、调整考后不良心态	184
自测 11 考试焦虑自我检查表	187
第十四章 毕业心理辅导	191
一、合理调节“离愁别绪”	191
二、妥善处理刚刚萌芽的“爱情”	193
三、冷静从容地度过最后的高中生活	195
自我总结	198
后 记	199

第一章 绪 论

“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”

世界卫生组织宣言中提出的这一理念，近年来已经得到了广泛的认同，人们越来越关注心理的健康问题。但是，值得注意的是众人的目光大都聚焦在成年人身上，对中学生而言，即使有关关注，也只是关注他们的学习成绩和人身安全，而对他们的心理健康缺乏应有的关注与指导。

一、高中生心理特点

高中生前与少年后期相接，后与青年中期相连，因此，在身心发育和社会成熟方面有一些交叉，个体心理的发展会出现以下几个基本特点。

1. 高中生表现出一种成熟前的动荡性。如：思维敏锐，但片面，容易偏激；热情豪爽，但容易激愤，有极大的波动性；意志品质也在发展，但克服困难的毅力还不够；在对社会、他人与自我关系上，易出现困惑、苦闷和焦虑，对家长、老师表现出较普遍的逆反心理和行为。

2. 高中生在活动中仍带有草率性。有时为了显示自己的成熟和力量，常常故意做出与众不同的冒险举动，把冒险当勇敢。高中生思维的独立性和批判性有明显发展，但还很容易产生片面性和表面性，往往强调事物的某一面而忽视事物的另一面。

3. 情绪内容广泛，具有一定的连续性。处理具体问题，易感情用事，也会对潮流盲目跟从。有时会出现失控的狂热和急躁，并且不计后果。

4. 动机层次提高，对社会各方面的关心程度增强，有一定的评价能力并逐渐转化成自己的动机与行为，体现了各自的价值取向。但对权利的需求多于对自身的义务和责任的要求。

5. 自我意识进一步增强，要求别人了解、理解和尊重自己。但也会出现自我与社会的冲突，有的学生自尊心过强，以自我为中心的意识突出，遇到挫折会有种种消极情绪。

6. 求知欲旺盛，容易被外界的一事一物所吸引。但还缺乏对客观事物较为深入的了解和把握，缺乏自身较为完善的道德、价值观念，缺乏较为准确的判断、甄别能力。容易受到表面现象的诱惑，进而影响自身对生活、学习的看法。

二、高中生心理健康标准

1. 正常的智力。智力发育正常与否是衡量高中生心理健康的重要标准之一。正常的智力是高中生所必需的最基本的心理条件。如果一个学生的智力明显低于同龄人的水平，则属于智力发育不正常。一般认为智商在 90 分~110 分之间为中等，在 110 分~120 分之间为偏上，在 120 分~130 分之间为聪明，在 130 分以上者为天才。相反，当智商在 80 分~90 分之间为偏下，在 80 分以下为弱智。通常我们会把智商在 90 分以上者都看成是正常。

2. 稳定的情绪。情绪稳定、乐观是高中生心理健康的重要标准，喜怒无常则是心理不健康的表现。盲目地自惭形秽，怨天尤人，也都属于情绪不良。

3. 适度的反应。人的行为反应是存在差异的，有的反应敏捷，有的反应迟缓。但是，这种差异有一定的限度，超过一定的

限度就不正常了。反应敏捷并非反应过敏,反应迟缓不等于无反应。对事物的反应强度应视事物的作用的大小而定。反应异常敏感或异常迟钝都属不健康的表现。对外界事物毫无反应,这是患了严重的心理疾病;对重大刺激无动于衷、反应微弱也是不正常的现象;而对任何事物都反应强烈,一点小事就大惊小怪、心惊肉跳,稍有意外就惶惶不可终日、偶遇挫折就无法忍受等,都是心理反应不良的表现。

4. 和谐的人际关系。具备健康心理的高中生,善于理解、尊重、信任和帮助他人,以真诚、谦让的态度发展和保持和谐的人际关系,乐于与人交往。相反,远离亲友、集体,独来独往,可能意味着开始出现人际关系的失调。与集体总是格格不入,没有友伴,很少与人往来,是人际关系不良的表现。

5. 心理与行为符合年龄的特征。不同的年龄阶段有不同的心理和行为特征。心理健康的高中生,应具有与自己年龄特征相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征,如老气横秋、老态龙钟或撒娇使性、喜怒无常,都是不正常的。

三、高中生心理健康教育现状

某省对各地市高中学校心理健康教育现状问卷调查显示,有86.27%的学生认为,学校应及时开展心理健康教育,以解决学生的心理问题,提高学生的心理素质。

从总体上来说,高中生心理健康教育的现状表现在以下几个方面:

1. “花瓶式”心理健康教育课。不少学校在上级要求必须开设心理健康教育课时,都将心理健康教育课列于课表之中,但很多学校仅仅是在刚开始的时候上一段时间,不久就将心理健康教

育课的时间让给数理化等科目。对于这种情况，部分高中管理人员解释说，这是因为高中学生学习时间紧张，开设心理健康教育课会影响到学生的学习，进而影响升学率，影响学校的声誉。一些学校将心理健康教育课作为摆设列在课表之上，却并没有真正开展和实施，结果使心理健康教育变成了高中课程中的“花瓶”。

2. “短期培训式”的教学。有部分高中也意识到了心理健康教育课的重要性，但他们更看重的是心理健康教育课的实效性。比如在考试前开设心理讲座，“目的是为了提高学生的学习成绩”。也有的学校在学生刚开学的时候开课，给学生一些有关心理健康方面的知识，但仅仅开了一段时间，就被取消了。

3. “思想政治教育式”心理健康教育课。在调查过程中发现，很多学生都不清楚思想政治教育和心理健康教育之间到底有什么样的关系，有 69.61% 的学生认为，教师在班会上讲的一些有关心理方面的东西或者进行一些心理谈话活动就是心理健康教育。主要原因是现在的学校做心理健康教育工作的教师大多来自学校德育工作者或班主任。有学生在访谈中说：“很希望能有一次真正意义上的专业的心理座谈会。”这说明心理健康教育课在开设的过程中给学生带来了很多负面的心理影响。

4. “医、心”不分的心理咨询。一些高中虽然名义上设立了心理咨询室，但并没有真正发挥作用。还有的学校把心理咨询室和医务室放在一个房间，让校医做心理咨询工作。不少教师和学生甚至形成了这种认识，即认为“走进咨询室的人和走进医务室的人一样都是‘有病’之人”。这就导致学生对心理咨询产生一种偏见，这种偏见，必然影响到他们遇到心理问题时的应对策略和应对方式。

四、心理健康教育出现偏差的原因

1. 缺乏专业性。学校在开展心理健康教育的过程中,出现了“思想政治教育式”的心理学和“医、心”不分的心理学,主要原因在于在开展心理健康教育的过程中缺乏专业性。由于心理学教师相对较少,再加上人们的认识偏差,许多人都认为谁都能做心理健康教育工作。因此,学校在配备心理健康教育课教师时,并不注重教师的专业性,而是利用本校的空闲人力资源,将其他部门的闲置人员或者做思想政治教育工作的老师,转而聘为心理教师。因此,在学生眼里心理健康教育课和思想政治教育课并没有什么两样。

2. 缺乏长期性。目前我国的教育不是“以学生为主体”,而是以“教学大纲”为主体,以分数和升学率来衡量学生、老师和学校,忽视了道德品质和人生观的教育,这是一种“功利主义”片面教育。同时,学校受社会和家长“看重学校升学率”的观念的影响,“想开设心理健康教育也是心有余而力不足”。

3. 缺乏针对性。学校在开展心理健康教育工作的时候,缺乏对学生的实际心理问题和心理需要的了解,因此在学生看来总是泛泛而谈,缺乏针对性。比如,有的学生由于在考试结束后成绩不理想,情绪波动比较大,心理压力较重,“但学校和老师总是谈学习,谈考试,没有谈如何调节情绪,觉得很郁闷”。还有的学生在遇到恋爱问题的时候,面对教师和家长“谈爱色变”的态度和“一棒子打死”的策略,深感苦闷,却找不到可以倾诉和请教的人。

另外,不同阶段的学生具有不同的心理发展特点。就高中生而言,高中三年每个阶段面临的主要问题各不相同,这就要求心理健康教育工作要有针对性,针对不同阶段不同学生的不同问题

作专门的辅导和咨询。

4. 缺乏全面性。目前的青少年心理健康教育,尤其是中小学生的心理健康教育,其主要目的是帮助学生提高考试成绩。对如何解决学生考试焦虑、调整学生学习心态、提高自信心等方面探讨较多,而对于心理健康教育的其他方面则有所忽视,对学生的情感、气质、性格等问题考虑较少。对于学生的虚荣、嫉妒、自私、卖弄、顺从、专横等心理隐患缺少关注。究其原因,与长期以来存在于人们心目中的“教学质量=学业成绩=考试分数”的观念有千丝万缕的联系。由此出现了一个奇怪的现象:作为素质教育的一项重要工作的心理健康教育,其最终的体现不是人的全面主动发展,而是应试的结果,这无疑是对心理健康教育的一种功利性的曲解。

五、开展心理健康教育的措施

1. 明确心理健康教育的独立实体地位。心理健康教育不仅可以为学生提供更多的学习方法、调节情绪的方法和应对考试的策略,更重要的是能够使学生成为和谐发展的、适应社会的人。学生只有心理素质好,才能适应竞争日益激烈的社会,否则一切都是空谈。作为学校的领导和老师,都应明确心理健康教育的独立实体地位以及心理健康教育过程中的专业性,明确心理健康教育并不是其他课程的附庸。因此应聘用具有心理学专业背景的人才担任心理健康教育课教师,设立专门的心理咨询机构,聘请心理教师开展讲座;作为班主任或思想政治教育工作的教师,在做学生思想工作的时候,不要打着“心理学”的旗号进行说服教育,以免混淆学生的认识。

2. 相关教育部门应高度重视。要想使心理健康教育真正落到实处,相应的教育部门在转变思想观念的同时,更应该立足于

现实,制定相应的政策;同时还应成立相应的督察小组,随时检查心理健康教育开展的情况,使学校在实施教学计划时无空隙可钻。更重要的是,在开展工作的过程中,要收到成效,让学生、家长、教师都能看到心理健康教育带来的益处,只有这样心理健康教育工作才能顺利地进行。

3. 采用多种形式开展心理健康教育。第一,系统理论课的讲述。据调查,大部分学生认为心理健康教育的理论课应该坚持连续讲授,因为只有经过理论的学习,学生才可能从思想上形成一套心理学的理论体系。或许这些理论当时并不能完全理解,但从长远的目标来看,它有利于学生知识结构的完善,有利于学生知识面的扩展,也有利于学生自身心理素质的发展。第二,针对不同时期不同问题开展心理讲座。在开展心理健康教育的时候,应力求依据高中生的心理发展特点及其关注的心理问题,利用发展的眼光全面地看待学生,避免仅从某些方面(如学习、考试等问题)开展工作。如学生在刚踏进高中大门的时候,需要了解如何适应新的学习生活;文理科分班之后,面对陌生的同学和老师,他们希望知道该如何和同学交往、和教师交往;考试前,如何应对考试,缓解考试压力;遇到挫折时,应该如何应对才能让自己重新站起来等等。第三,采用不同形式开展心理健康教育。心理健康教育的形式应该是灵活多样的。如开设书信来往的专栏和心理咨询专线等,让学生在遇到心理困惑的时候,采取个人隐私得到保密的形式进行倾诉、得到解答等。还可以给学生发放相关的书籍,让学生能通过阅读书籍开阔心理空间,主动调节自身问题。开设心理健康教育课堂,经过对某些问题的模拟演练,能让学生在实践当中得到心灵的启发,获得一些相应的技能。

总之,高中生心理健康教育是高中生身心健康、人格健全、和谐发展以及社会适应能力发展的需要。这既是高中生现实学习、工作之必需,也是社会对未来建设者、参与者素质的要求。

我们的心理健康教育工作就是要使学生学会在学习、工作和生活
中有意识地提高自己的心理发展水平和社会适应能力,促进个性
的健康发展,最终成为国家、社会和人民所需要的高素质人才。