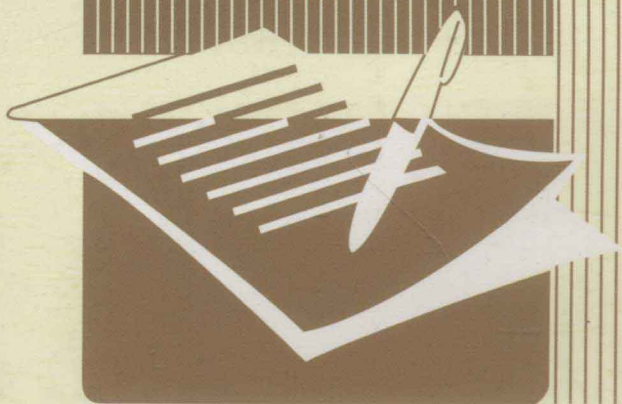




学生心理健康 教育全手册

刘海莉 刘春杰◎主编

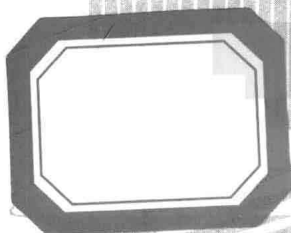
心理健康教育是实施素质教育的重要内容。当前中小学生中频发的各种事件，反映出目前在一定程度上对他们心理教育的缺失或不得力。本书针对当前中小学生中比较常见的心理问题进行了分析和总结，如考试焦虑心理、嫉妒心理、自卑心理、以自我为中心、强迫症等，并提出了可行的矫治策略，对于提高一线教师的心理健康教育能力具有重要的借鉴意义。

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



行知工程
教学全手册系列

学生心理健康 教育全手册

刘海莉 刘春杰◎主编

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

学生心理健康教育全手册/刘海莉主编. —南京:
江苏教育出版社, 2011. 8

(教学模式全手册)

ISBN 978-7-5499-0858-5

I. ①学… II. ①刘… III. ①心理健康—健康教育—
教学研究—中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161218 号

- 书 名 学生心理健康教育全手册
主 编 刘海莉
责任编辑 严明媛
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 南京前锦排版服务有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 21.75
字 数 350 000
版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0858-5
定 价 35.00 元
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 短信 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

目 录

[illegible]

一、心理健康的标准 / 3

二、心理不健康的表现 / 7

三、影响心理健康的主要因素 / 11

四、心理健康教育现状 / 15

五、心理健康教育的原则、目标、意义及对策 / 19

★ ★

- 一、如何让学生集中注意力 / 31
- 二、如何帮助学生克服遗忘 / 37
- 三、如何引导学生从厌学到乐学 / 46
- 四、如何消除学生的考试焦虑心理 / 53
- 五、如何让学生化嫉妒为竞争 / 61
- 六、如何疏导疑心重的学生 / 68
- 七、如何化解学生的自卑心理 / 76
- 八、如何使师生关系和谐 / 84
- 九、如何减轻学生的学习压力 / 92

★ ★

- ★

- 2

★ ★

- ★

- 3

第一章

中小学生心理健康概述





一、心理健康的标准

(一) 心理健康的含义

什么是心理健康？1946年，第三届国际心理卫生大会将其定义为：在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展为最佳状态。心理健康具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际关系中能谦让；有幸福感；在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过正常的生活。

除此表述外，人们还从不同的方面对其进行了解释。有人认为，心理健康是人们在环境中能高效而愉快地适应。也有人认为，心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，人在这种状态下具有生命活力，能充分发展身心潜能，而绝非仅仅没有心理疾病。还有人认为，心理健康能够使人充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。这具体包括两层含义：一是与绝大多数人相比，心理功能是正常的，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境。

基于以上观点，可将心理健康定义为：个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理状态。

(二) 心理健康的标准

1. 心理健康的一般标准

怎样才算是心理健康？以什么作为心理健康的标准？当前，关于心理健康的标准，学术界众说纷纭，仁者见仁，智者见智。

美国心理学家马其洛（Maslow）和密特尔（Mittelman）提出了十条被认为是经典的标准：

- (1) 有充分的自我安全感；
- (2) 能充分了解自己，并能恰当地估计自己



的能力；(3) 生活理想切合实际；(4) 不脱离周围的现实环境；(5) 能保持人格的完整与和谐；(6) 善于从经验中学习；(7) 能保持良好的人际关系；(8) 能适度地宣泄情感和控制情绪；(9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；(10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

另外，还有斯柯特等人提出的心理健康标准。

综合各家观点，参照现实社会生活及人们的心理和行为表现，我们可将心理健康标准归纳为以下七点：

(1) 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的最重要的标志。智力正常是人们生活、学习和工作最基本的心理条件。用 IQ 值来表示，智商在 130 以上，为超常；智商在 90 以上，为正常；智商在 70 以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。

(2) 情绪适中

情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起的，情绪的持续时间是随着客观情况的变化而变化的，情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。一个人如果情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，并对一切充满信心和希望。

(3) 意志健全

一个人是否意志健全主要表现在其意志品质上。意志品质是衡量心理健康的主要标准之一，而行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是指对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标。行动的果断性是指善于明辨是非，适当地做出决定并执行决定。行动的顽强性是指在做出决定、执行决定的过程中，表现出克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的重要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度表明人的行为表现协调有度，主要表现为：意识和行为一致，即言行一致；为人处世合情合理，灵活变通；在相同或相类似的情境中，行为反应符合情境，既不过分，也不突然。

(4) 人格统一

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总



和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机地结合成一定联系和关系的整体，并对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的。如果它们关系失调，就会造成人格分裂，人就会出现不正常的行为。一个人的人格一旦形成，就具有相对稳定的特点。

(5) 人际关系和谐

人际关系和谐是衡量心理健康的重要标准之一，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，互相接纳和尊重，而不是相互排斥、贬低；对人真诚，而不是冷漠无情；以集体利益为重，而不是损人利己，等等。

(6) 与社会协调一致

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。一个人如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，就应及时调节自己，修正或放弃自己原先的计划，顺历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。

(7) 心理特点符合年龄特征

人的一生包括不同的年龄阶段，每个年龄阶段的心理都会表现出相应的特征，即心理年龄特征。一个人心理的发展总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言行举止等基本符合他的年龄特征，那么他的心理就是健康的。如果认识、情感和言行举止严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

2. 中小学生的心理健康标准

根据世界卫生组织所提出的心理健康标准，结合中小学生学习心理健康发展的特点，中小学生的心理健康标准可分为以下几个方面：

(1) 身体健康

身体健康是中小学生学习心理健康的必要条件。一个人身体上的任何生理变化都会影响其心理的变化。就连女孩子初潮这种正常的生理现象都会引起她们心理上的恐慌，更不用说严重的生理病变了。

(2) 认知正常

认知正常是学生社会心理发展的前提条件。在青少年时代，学生社会心理的发展主要表现在其认知发展水平上。瑞士著名心理学家皮亚杰把儿童的



认知发展水平作为依据来分析儿童的道德社会化，他以7~8岁为界，把儿童的道德发展界定为截然不同的前后两个阶段。从前一个阶段到后一个阶段呈现出如下变化：道德约束从“他律”到“自律”，道德判断从看“效果”到看“动机”，道德惩罚从笼统性的惩罚到有针对性的惩罚。他还根据儿童的认知发展水平，把其社会化划分为感觉运动阶段（0~2岁）、前操作阶段（2~7岁）、具体操作阶段（7~11岁）和正式操作阶段（11~12岁及以后）。许多精神健康问题，如情绪混乱和精神分裂，都有其认知的根源。所以，正常的认知是中小学生心理健康的关键。

（3）感情成熟

感情成熟包含两项内容：一是感情自治，即一个人控制自己情感的能力；二是行为自治，即一个人做出决定、管理事务的能力。这两项自治是相互联系、相辅相成的。

随着感情的成熟，学生逐渐摆脱“本我”的控制，知道并掌握社会所规定的感情表现规则，学会控制自己的感情，让理性原则而不是快乐原则左右自己的行为。

（4）人格健全

人格健全是中小学生社会化的重要目标。人格健全的人能在“本我”的基础上发展出“自我”和“超我”；能顺利渡过埃里克森所界定的生命危机，发展出信任、自主、首创、勤奋和认同等人格特质；而且还能形成奥尔波特所提出的人格成长要素，即身体感、自我认同、自我强化或自尊、自我扩展、自我形象、理性自我和作为客体的自我。

（5）关系和谐

关系和谐是中小学生心理健康的充分条件。信任是人际关系和谐的润滑剂，公开、透明和信任的社会环境是学生人际关系和谐的客观基础。人际关系不好的学生多表现为自我封闭和退缩不前，极易从事迪尔凯姆所说的“利己自杀”。从某种意义上说，无论是在家庭还是在学校，维持关系和谐的主要责任不在学生而在成人身上，因为成人掌握着机会和资源的分配大权及标定学生行为的话语霸权。从本质上说，学生是无辜的，任何把学生推向对立面的做法都是野蛮和愚蠢的。

（6）行为稳定

行为稳定是中小学生心理健康的重要标志，它是身体健康、认知正常、感情成熟、人格健全和关系和谐的综合结果。行为稳定是指行为与态度之间



保持一致性，以及行为具有连贯性。

由于各种主、客观因素的限制，即使是成人，有时也难以保证行为的一致性和连贯性。说违心的话，做违心的事，这些是在外界环境压力下的无奈之举，并非心理不健康的症候。但是，如果学生也有这些言行不一的表现，那么，不是学生生长的客观环境有问题，就是学生本身的心理健康有问题。

（7）适应性强

对环境的适应能力标志着心理健康的水平，一个心理健康的学生能够较快地适应变化了的环境，包括学习环境、生活环境、自然环境及人际环境等，即使突然发生意外变化或身处恶劣的环境中，也能较快地顺应环境并保持心理平衡。

中小学生正处于心理发育和个性形成的时期，其可塑性强，应及早培养他们不怕苦、不怕累、经得起失败和挫折的坚强意志，不断提高其心理承受能力，以促进他们的心理健康。

二、心理不健康的表现

（一）当前中小学生心理健康状况

中小学生正处在身心发展的重要时期，由于竞争压力增大，其身心健康受到的负面影响越来越大，致使他们的心理健康问题较突出。

2000年，北师大课题组在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个不同地区抽样选取了16 472名中小学生进行调查，结果表明：小学生有异常心理问题倾向的占16.4%，有严重心理行为问题的占4.2%；初中生有异常心理问题倾向的占14.2%，有严重心理行为问题的占2.9%；高中生有异常心理问题倾向的占14.8%，有严重心理行为问题的占2.5%。

2004年11月，在南京召开的中国心理学会第八届理事会上，有专家指出，我国有3 000万青少年处于心理亚健康状态，每年至少有25万人因心理





问题而丧失生命，24.39%的中小学生曾有“活着不如死了好”的想法。

2005年，中国青少年研究中心公布的一份调查报告称，在我国约3.4亿的青少年中，大约有3000万人受到了各种情绪障碍和行为问题的困扰，中小学生的心理健康问题突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面。

在一些中小学校里，有不少学生存在心理偏常，据有关部门进行的心理调查表明，中小学生的厌学障碍和人际关系问题相当突出。有近30%的学生存在着不同程度的心理问题。近年来，常有中小学生由于病态心理而导致心理与行为上的失误，甚至发生犯罪行为，严重影响了他们的身心健康和发展，甚至危害了家庭和社会。

这一切都表明，当前中小学生的心理健康状况不容乐观，学校和社会必须对此予以高度重视，并拿出切实可行的办法来进行防治。

(二) 学生心理不健康的主要表现

1. 自私

现在，很多中小學生都有不同程度的自私倾向。

有人说，自私是人的本性，与心理健康没有关系。其实，当人生下来时，其自我概念如同一张白纸。经过无我有物、有我无物和物我整合三个阶段的顺序发展，儿童健康的自我概念才逐渐发展起来。由于家庭教育方式的不当和社会的消极影响，有些学生一直停留在有我无物的阶段，并没有把主观和客观、自我和环境有机整合起来。这种由自我概念发展障碍所导致的自我中心意识在行为表现上就是自私和没有责任感。因此，自私是不健康的自我观念，同时又是其他异常心理和行为的根源。

2. 任性

任性是一种由本我决定的无规范心态和非理性行为。本我是以追求快乐和需求的立即满足为特征的，在行为表现上就是任性。

在这里，我们有必要把任性与率性区别开来。率性而为表示天真，任性胡来则表示粗野。任性是率性的过度，和它的不足——敛性一样，都是恶行的特征。敛性顺受不是成熟，任性粗野也不是天真。人格包括本我、自我、超我三个组成部分，它们分别代表兽、人、神的品质。只有本我而没有自我和超我的人，实际上仍然停留在兽类的水平而并没有达到人类的层次，更不用说神的境界了。自我是人格中最理性化的部分，是健康心态的标志。



3. 嫉妒

嫉妒是由自私所产生的一种狭隘的排他和仇他心理。有嫉妒心的人不能见到别人比他强，只要发现别人比他强，他就眼红。

由于中小学生尚未形成正确的世界观、人生观和价值观，他们评价和判断事物时常常以自我为中心，在嫉妒心理的驱使下很容易走上拉帮结派、党同伐异的道路。英国大文豪莎士比亚曾经说过：“警惕嫉妒，它是开创恶例的绿眼睛怪物，这意味着它贪得无厌。”

嫉妒往往是贪婪和不择手段的温床，它像盘踞在一个人心里的毒蛇一样，疯狂地吞噬着人性中一切善良的东西，直至把这个人变成毒蛇，再去伤害他人。

4. 叛逆

一般来说，叛逆是学生生命周期发展的必经阶段。但是目前，这种心理危机已经演化成一种社会病态。有一部分原因是不良的家庭教育，而大部分原因则是社会环境的不良因素。一些学生在家庭中享有独一无二的霸权地位，很容易养成叛逆的性格，因而没有发展出竞争观念、合作精神和责任意识。

事实证明，这种具有强烈控制欲而适应能力又极差的学生，走上社会遇到挫折后，就有可能走上暴力犯罪的道路。

5. 浮躁

现在的中小学生存在着不同程度的浮躁心理。浮躁的表现是：做事没有耐性，见异思迁，好大喜功，充满“天上掉馅饼”的幻想，没有脚踏实地的艰苦奋斗精神，心存侥幸成功的奢望，等等。

浮躁是一种不健康的心理，但它还不是狂躁。狂躁是一种精神病态，需要临床干预。尽管如此，我们绝不能忽视浮躁这种不健康的心理对学生的危害。因为它可能导致学生为了侥幸成功而铤而走险，掉进违法犯罪的深渊。

从某种意义上说，学生的浮躁是由社会的浮躁引起的。社会少些喧嚣和形式主义，学生的浮躁心态也会随之减少。

6. 忧郁

由于家庭变故或个人的不幸遭遇，或一些个人成长上的烦恼，一些学生常常表现出忧郁。忧郁是长时间处于一种郁郁寡欢、愁眉不展的状态，是一



种不健康的心理状态。临床经验证明，忧郁经常和狂躁结伴而行，有些人在一阵狂躁之后，接踵而来的便是忧郁。

7. 自卑

目前，相当一部分中小學生存在严重的自卑心理。自卑是自尊的缺乏状态，它和自尊的过度状态——自大一样，都是不健康的心理。缺乏自信心，遇事退缩，怀疑自己的能力，稍遇不顺就打退堂鼓，甚至无端地萌发负罪感，这些都是自卑的表现。

按照埃里克森的观点，儿童和青少年的自卑心理是由不充分和不适当的社会化造成的。在婴儿期，如果他的需要都能得到及时的满足，他感知到自己生活在一个安全的世界里，就会发展出对这个世界的信任感。相反，他对这个世界的基本态度就是不信任。在此基础上，如果家长或其他监护人对其幼稚的动作、好奇的发问和创造性的冲动进行干预、嘲笑和限制，儿童和青少年就很容易形成怀疑、内疚和自卑的性格。

8. 自恋

自恋是在自卑、自怜基础上发展出来的病态的自我依赖。拉·洛克福库德说过：“自恋是比世界上最善于欺骗的人更加善于欺骗。”他又说：“自恋是最伟大的谄媚者。”《韦伯斯特辞典》把自恋界定为第六种贪得无厌的情感。自恋的人爱惜自己达到病态的程度，他们只愿享受，不愿付出；只要求权利，不愿尽义务；只相信自己，不相信他人；只爱自己，不爱他人。

自恋的学生不能与他人发展出任何有意义的人际关系，如友情，他们很容易陷入孤独之中。自恋和孤独，经常如影随形地伴随在一起。

9. 自残

自残是指人对自身肢体和精神的伤害。对精神的伤害一般难以察觉，因此，如果不特别指明，自残仅仅指对身体的伤害。自残最极端的情况就是自杀。自残行为并不少见，每个人都可能产生过自残的念头，只是大多数人没有采取行动而已。

自残是弱者的不健康心态的表现，它会使学生永远生活在自我设计的阴影之中。这种自我设计可能是出于一种保护自尊的策略，但实际上是心理不健康的表现。

10. 自杀

自杀威胁和自杀行为是当前青少年的心理问题最严重的表现。对于自杀





威胁和自杀行为，要区别对待，因为它们可能产生于两种不同的心态。

为了对抗家长和教师的管教，一些学生动辄以自杀相威胁，这种自杀威胁或自杀警告可能出于某种逆反心理，其动机不是要死，而是为了更好地活。有部分学生的自杀行为，可能就是这种自杀威胁或自杀警告失败的产物，把这种自杀行为简单地归因于学生悲观厌世或看破红尘是很不公正的。而有些学生，特别是被边缘化的学生，其自杀行为可能确实是由悲观厌世所致。无论是哪种原因，这些都是心理严重不健康的表现。

三、影响心理健康的主要因素

由于人的心理是一个具有相对独立性的极为复杂的动态过程，因而影响心理健康的因素也极其复杂，但主要的影响因素有本体因素与诱发因素两大类。

1. 本体因素

本体因素是学生自身所具有的一种内在的、主观的因素，主要包括学生个体的生物遗传因素和心理活动因素。

(1) 生物遗传因素

生物遗传因素主要有遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒，以及躯体疾病或生理机能障碍等。

①遗传因素

一般来讲，人的心理是不能遗传的。但是，一个人作为身心兼备的整体，其心理与遗传因素的关系又是十分密切的。人的躯体、气质、智力、神经活动过程等，受遗传因素的影响比较明显。

根据调查，在精神病患者的家族中，其家族成员患精神病的几率比较大，血缘关系越亲近，患病率越高，而这正是遗传因素的影响。

②病菌或病毒感染

临床研究证明，中枢神经系统的传染病，如斑疹伤寒、流行性脑炎等，由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常，会阻

