发展性心理教育丛书

中学生心理健康教育

主　编　刘学兰
副主编　曾彦莹　何锦颖

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

暨南大學出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

发展性心理教育丛书

中学生心理健康教育

主　编◎ 刘学兰
副主编◎ 曾彦莹　何锦颖

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目（CIP）数据

中学生心理健康教育/刘学兰主编；曾彦莹，何锦颖副主编．—广州：暨南大学出版社，2012.5
（发展性心理教育丛书）
ISBN 978-7-5668-0054-1

Ⅰ.①中… Ⅱ.①刘…②曾…③何… Ⅲ.①心理卫生—健康教育—中学—教学参考资料 Ⅳ.①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 243713 号

出版发行：暨南大学出版社

地　址：中国广州暨南大学
电　话：总编室（8620）85221601
　　营销部（8620）85225284　85228291　85228292（邮购）
传　真：（8620）85221583（办公室）　85223774（营销部）
邮　编：510630
网　址：http://www.jnupress.com　http://press.jnu.edu.cn

排　版：广州市天河星辰文化发展部照排中心
印　刷：湛江日报社印刷厂

开　本：787mm×960mm　1/16
印　张：27.5
字　数：495 千
版　次：2012 年 5 月第 1 版
印　次：2012 年 5 月第 1 次

定　价：49.80 元

（暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换）

前　言

在人的一生中，中学阶段是一段令人难忘的岁月。一提到青春年华、青葱岁月，就会唤起我们很多美好的记忆和无尽的遐想。但中学阶段也是一个内心充满了矛盾和动荡的时期，由于身心的快速发展和巨大变化，使中学生要面对很多成长中的烦恼。他们容易憧憬未来，也容易对现实厌倦；渴望独立，却又没有独立的条件；想寻求他人理解，却又经常紧闭心扉；渴望表现自我，却又害怕他人评价；脱离了儿童的天真，却又不具备成人的成熟……这些矛盾和冲突使中学生成为心理问题的高发群体之一。因此，对中学生开展心理健康教育具有非常重要的意义，这已经成为教育者的共识。

中学生的心理健康教育是指根据中学生的身心发展特点，运用有关心理健康教育的方法和手段，帮助中学生解决成长过程中的心理问题，培养其良好的心理素质，促进其身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。从内涵上看，心理健康教育的主要任务在于维护学生的心理健康，提高学生的心理素质，优化学生的心理品质。它包括发展性教育和补救性教育两项任务。所谓发展性教育是有目的、有计划地对学生的心理素质和心理健康进行培养促进，使学生的心理品质不断优化；补救性教育是对心理出现问题的学生进行专门的辅导与帮助，使之恢复到正常状态。学生的心理健康教育，应以发展性教育为主，以补救性教育为辅。

在开展心理健康教育时，我们要有这样的理念：心理健康教育不仅仅是一个或几个心理老师的事情，而是需要所有教育者共同参与的活动；不仅仅是面向少数心理有问题的学生，而是面向全体学生；不仅仅是着眼于某个心理品质，而是着眼于整体心理素质的提高；不仅仅是上几堂心理辅导课或做几次心理咨询，而是需要全面渗透到学校的教育教学过程之中……只有真正理解并贯彻了“全员参与，全面渗透”的理念，心理健康教育才能落到实处，取得效果。

在学校开展心理健康教育对于个体和社会都具有重要价值。就个体层面而言，包括学生、教师、家长。心理健康教育能够满足学生的心理需要，提

高其心理素质，形成良好的心理品质，这对于学生全面和谐的发展具有重要价值，能促进学生学业成功，促进学生良好品德的形成，保证学生正常健康地生活与成长。通过心理健康教育活动，教师与家长同样可以从中获益。就社会层面而言，心理健康教育不仅可以避免和减少各种突发事件和异常事件，维护社会稳定，加强社会和谐，而且可以通过对素质教育的促进，为提高国民素质、提高全民族的整体素质作出贡献。

本书对中学生心理健康教育工作进行了比较全面的阐述，希望能切实帮助心理教师和广大教育工作者了解中学生心理健康教育的基本原理和具体做法。和同类书籍相比，本书的一个特色是在内容体例上具有新意。本书分为四篇：总论篇、发展篇、补救篇和案例篇。“总论篇”阐述心理健康教育的含义与功能、目标与内容、组织与管理、途径与方法；“发展篇”着眼于发展性目标，从心理健康教育的五大内容入手，包括学习心理、自我意识、情绪情感、人际交往、职业心理等，探讨如何提高中学生的心理素质；“补救篇”着眼于补救性目标，从心理健康教育的三种主要技术入手，包括心理诊断技术、心理咨询技术、危机干预技术，探讨如何帮助中学生化解心理问题；“案例篇”则从心理健康教育的四大途径入手，通过具体的案例展示了如何通过心理课程、心理咨询、班会渗透、学科渗透把心理健康教育落到实处。

本书的另一个特色是区分了中学生的三种类型：初中生、高中生和中职生，对这三类中学生的心理特点进行了具体分析，对这三类学生心理健康教育的目标和内容进行了阐述，并分别提供了实施案例，从而使本书对实际的心理健康教育工作具有更大的指导作用。

本书由刘学兰确定全书框架和总体思路，由实践经验丰富的中学心理教师和熟悉中学生心理健康教育工作的高校心理学教师以及研究生共同完成。各章撰写者分别是：第一章，刘学兰；第二章，李蓓；第三章，刘学兰；第四章，黄俊腾；第五章，何锦颖；第六章，陈金环；第七章，李丽珍；第八章，龙贵瑜；第九章的第一、二、三节，龙贵瑜；第九章第四节，刘学兰；第十章，李丽珍；第十一章，李艳月、曾彦莹；第十二章，李艳月、曾彦莹；第十三章，曾彦莹。全书最后由刘学兰（华南师范大学心理学系）、曾彦莹（广州市电子信息学校）和何锦颖（广州市番禺区市桥侨联中学）三位老师统稿。

本书在撰写与出版过程中，得到了广东省中小学心理健康教育指导中心的领导和专家们的大力支持和热情指导，得到了暨南大学出版社张仲玲编辑的悉心帮助，在此深表感谢。在编写过程中，我们参考了国内外大量的相关

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

文献与研究成果，在此谨向书后所附参考文献的原作者们致以诚挚谢意。由于信息方面的原因，少数未能与作者取得联系，希望作者在看到这本书之后，能与我们联系，我们将酌付稿酬并寄送样书。由于能力与水平所限，书中定有不少疏漏和不当之处，恳请同行专家和读者朋友们不吝指正。

刘学兰

2012 年 2 月于华南师范大学

目录 contents

前　言　/1

总论篇

第一章　绪　论　/2

第一节　中学生心理健康教育的含义与功能　/2
第二节　中学生心理健康教育的目标与内容　/8
第三节　中学生心理健康教育的组织与管理　/17

第二章　中学生心理健康教育的途径与方法　/23

第一节　心理健康教育活动与课程设计　/23
第二节　个体心理咨询与团体心理辅导　/38
第三节　班主任工作渗透与学科渗透　/46

发展篇

第三章　中学生的学习心理辅导　/58

第一节　中学阶段的学习特点与常见问题　/58
第二节　中学生学习动机的辅导　/65
第三节　中学生学习策略的辅导　/74
第四节　中学生考试心理的辅导　/89

第四章　中学生情绪情感的培养　/105

第一节　中学生情绪情感发展的特点　/106

第二节　中学生的情绪辅导　/112
第三节　中学生的情感教育　/123

第五章　中学生的自我意识教育　/131

第一节　中学生自我意识发展的特点　/131
第二节　中学生的自我认识教育　/139
第三节　中学生的自我接纳教育　/146
第四节　中学生的自我完善教育　/151

第六章　中学生的人际关系辅导　/158

第一节　中学生人际关系发展的特点　/158
第二节　中学生的师生关系辅导　/162
第三节　中学生的同伴关系辅导　/172
第四节　中学生的亲子关系辅导　/182

第七章　中学生的职业心理辅导　/192

第一节　中学生职业心理发展的特点　/192
第二节　中学生的升学与就业辅导　/204
第三节　中学生的职业生涯规划辅导　/210

补救篇

第八章　心理诊断技术　/226

第一节　中学生的心理问题及表现　/226
第二节　中学生心理问题的判别依据与诊断方法　/239
第三节　中学生心理诊断的常用量表　/243

第九章　心理咨询技术　/258

第一节　个体心理咨询技术　/258
第二节　团体心理辅导技术　/269

第三节 家庭心理治疗技术 /282
第四节 中学心理咨询室的建立 /289

第十章 危机干预技术 /296

第一节 危机干预的含义与目标 /297
第二节 中学生危机干预的理论与方法 /303
第三节 中学生的自杀及其干预 /311

案例篇

第十一章 初中生心理健康教育案例 /328

第一节 心理课程案例 /328
第二节 心理咨询案例 /338
第三节 班会活动案例 /347
第四节 学科渗透案例 /355

第十二章 高中生心理健康教育案例 /360

第一节 心理课程案例 /360
第二节 心理咨询案例 /368
第三节 班会活动案例 /379
第四节 学科渗透案例 /386

第十三章 中职生心理健康教育案例 /390

第一节 心理课程案例 /390
第二节 心理咨询案例 /401
第三节 班会活动案例 /404
第四节 学科渗透案例 /412

参考文献 /424

总论篇

第一章 绪 论

在社会飞速发展、竞争日趋激烈的今天，中学生中出现心理问题的人越来越多，出现的问题也更纷繁复杂，开展心理健康教育不仅非常重要，而且非常迫切。教育部在1999年成立了全国中小学心理健康教育咨询委员会，并于同年颁布了《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》，2002年颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》，2008年又颁布了《中职学校心理健康教学大纲》，中学生心理健康教育正受到越来越多的关注和重视，很多地方都在蓬勃开展并且卓有成效。心理健康教育被纳入到我国学校教育体系中，成为我国学校教育的重要组成部分。在本章中，我们将对中学生心理健康教育的含义与功能、目标与内容、组织与管理等方面的内容进行简要阐述。

第一节 中学生心理健康教育的含义与功能

什么是心理健康？中学生心理健康的标准是什么？心理健康教育和其他教育活动有什么不同？它是必要的吗？它有什么特殊的功能？在开展心理健康教育工作之前，这些是我们首先要回答的问题。

一、心理健康的含义与标准

（一）什么是心理健康

心理健康是健康的重要组成部分。世界卫生组织在1948年6月成立之时，就给健康下了这样的定义：健康不仅是没有疾病，而且是生理上、心理上和社会适应上都趋于完满的状态。1989年该组织又进一步指出，健康的定义包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这几类健康的关系

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

十分密切，互相影响。一般来说，躯体健康是心理健康、社会适应良好和道德健康的前提和条件，但也并不总是如此，有些躯体有缺陷的人同样能够在后几个方面是健康的。当然，心理健康、社会适应良好和道德健康也反过来影响躯体健康。心理健康是联系躯体健康、社会适应良好和道德健康的内在纽带，将个人的生物特征与社会特征协调起来，一方面保持个体的心境和心智的良好状态，另一方面保持与社会、他人的协调状态。

那么究竟什么是心理健康呢？人们从不同角度给予了很多不同的论述。比较有代表性的是第三届国际心理卫生大会（1946）的界定，即认为“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。

从更具体的角度来讲，心理健康是指个体具备正常的心理特质，既能调控心理以维持内部协调，又能合乎常规地应付外部环境，是一种个体内部协调与对外适应良好相统一的状态。

对心理健康的理解可以有不同的层面。心理健康的第一层含义是：无心理疾病；第二层含义是：能积极调节自己的心态，顺应环境并有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。从较低水平的层面来讲，一个心理健康的人至少是没有心理疾病的人；从较高水平的层面来讲，我们并不仅仅满足于无病的状态，而是要积极调节，将心境和心智发展到一个尽可能最佳的状态。

（二）心理健康的标准

1. 心理健康的判别依据

如何判别一个人心理是否健康？目前常用的判别依据有以下几种：

（1）统计常模。假设人的各项心理特质的测量值在人群中是呈正态分布的，一个人的某项心理特质的测量值如果偏离常模，他在这一方面就有可能是不健康的。例如，一个人在接受心理测试后被告知焦虑得分远远高于平均值，那意味着他比大多数人更焦虑。

（2）社会规范。一个人的行为如果符合社会规范、道德准则就会认为这个人是健康、正常的；如果行为偏离社会规范、道德准则就会认为这个人是不健康的、异常的。

（3）生活适应。生活适应良好者是健康的；适应困难，给社会与个人造成危害的人就是不健康的。

（4）主观感受。个体的主观感受如何，是消极的还是积极的，消极程度如何，这是我们判断一个人心理是否健康的重要依据。心理不健康的人，具

有焦虑、忧郁、伤心、恐惧、烦躁等很多消极的主观感受，其主观体验是痛苦的。

（5）心理成熟度。一个人身心两方面成熟程度相当者就是心理健康的；心理成熟度远低于同龄人就是异常的。

需要强调的是，上面的每一项依据都不是绝对的，都不能作为唯一的依据对心理是否健康下结论。并非所有符合统计常模的行为都是正常的，并非所有不符合社会规范的行为都是异常的，并非所有积极愉快的主观体验都是健康的。例如，一些重度的精神病患者，虽然其心理出现了严重问题，但他本人丝毫没有痛苦的感受，情绪愉快，精神饱满。但他的行为完全不符合社会规范，也无法适应社会环境。因此，我们在判断一个人心理是否健康时，不能只凭借一个依据来判断，要有综合的依据和慎重的态度。

2. 中学生心理健康的具体标准

综合上述心理健康的几种判别依据，我们认为心理健康的中学生应具备以下几个方面的特征：

（1）了解自我，悦纳自我。心理健康的中学生能体验到自己的存在价值，对自己的能力、个性和优缺点能作出客观的评价；能接受自己，在接受自己的基础上产生对自我满意和自爱的感觉，从而使自己有较高的自信心和自尊心。一个心理不健康的中学生缺乏自知之明，总是对自己不满意，不能接受自己，或是希望自己变成另外一个人；他们往往对自己提出过高的要求，因而总是为达不到目标而自卑、自责。

（2）乐于交往，善与人处。心理健康的中学生不仅能接受自我，而且能接受他人，他们乐于与老师、同学，以及其他人交往，在人际交往中能与他人心理相容、互相接纳、互相尊重，并能与他人建立良好的人际关系，有较多的亲密感和较少的孤独感。而心理不健康的中学生，有较多的人际交往障碍，孤僻离群，无法与他人建立亲密的关系。

（3）情绪积极，意志坚毅。心理健康的中学生情绪反应是适度的；情绪活动的主流是愉快、稳定的。他们经常体验到高兴、乐观、满意等积极情绪，能适度、适时地表达和控制自己的情绪。心理不健康的中学生经常体验到忧郁、烦恼、愤怒、焦虑、不安等消极情绪，对自己情绪的调控能力较弱，对情境的情绪反应不当。同时，心理健康的中学生具备优良的意志品质，在学习与生活过程中，能够克服困难、排除干扰、坚持不懈；能正视挫折，对挫折有较高的承受力，具有正常的自我防御机制。

（4）热爱生活，乐于学习。心理健康的中学生对生活充满热爱，希望投

身于丰富多彩的生活中并尽情享受生活的乐趣，能经常体验到生命的充实感和意义感；他们勤于学习，乐于学习，对待学习积极主动、认真负责，能在学习中体验到快乐和满足。心理不健康的中学生往往把生活和学习都视为沉重的负担，对生活缺乏热情，对学习缺乏兴趣。

（5）正视现实，适应环境。心理健康的中学生能面对现实，接受现实，适应环境，理想和现实的差距适当；他们能与现实保持良好的接触，对现实社会有清醒、客观的认识，既有高于现实的理想，又不沉湎于空洞的幻想；能以积极的态度面对现实生活中的各种问题、困难和挑战，既不逃避现实，也不怨天尤人。心理不健康的中学生则逃避现实，沉溺于幻想或怨天尤人，因此无法适应现实环境。

（6）人格完整，智力正常。心理健康的人，人格的各个方面能完整、和谐地表现出来，即个人的所想、所说、所做是协调一致的，行为表现出一贯性与统一性；心理不健康的人，人格内部有较明显的冲突。同时，心理健康的人具有正常的智力。一般来说，智商在90以上为正常，70～89之间为偏低，智商在70以下为落后。一个弱智患者可能整天心情愉快，却不是一个心理健康的人。智力不正常的中学生很难完成学习任务、适应社会生活。

（7）心理行为符合年龄特征和社会角色。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，如果一个人的心理行为严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。例如，欲望得不到满足时，一个3岁的小孩躺在地上哭闹是正常行为，但如果一个17岁的中学生躺在地上哭闹，就会认为是不正常的了。同时，社会对各种角色有相应的要求、规范，个体的行为要与其充当的角色的规范基本一致。作为中学生，主要的社会角色是学生，要遵守学校和老师的纪律要求，努力学习并在学习中发挥自己的能力。如果行为严重偏离了学生这一角色，例如经常逃学、旷课，就是心理不健康的表现。

3. 理解心理健康标准的注意事项

我们在理解和把握心理健康标准的时候，应该注意以下几点：

第一，心理健康标准应兼顾个体内部协调与对外适应良好两个方面。从内部来说，心理健康的人各项心理机能健康，人格健全；从外部来说，心理健康的人能适应环境。

第二，心理健康的概念具有连续性和层次性，并不是绝对、唯一的。人的心理健康可以分为不同的层次，低层次的心理健康主要是指没有心理疾病，高层次的心理健康指能充分发展其身心潜能的丰富状态。

第三，心理健康既是一种状态，也是一个过程。正如没有人能随时保持健康的身体，也没有人能够永远处于健康的心理状态中。因此，心理健康不是指没有失败、没有烦恼、没有痛苦，而是指在这些情境中能够有效调整自己的心理状态。

第四，心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，因此，判断一个人的心理健康状况，要有一段的观察时间，不能简单地根据一时一事下结论。

理解和掌握心理健康的标准，是心理健康教育的一个重要工作。一方面它能帮我们迅速、准确地发现学生身上出现的不良倾向和征兆，并做好防御和诊断的准备；另一方面也给我们致力于提高学生的心理健康水平提供了一个全面的指南。但须注意的是，教师不要把这些标准理解得过于简单、狭隘、死板、教条化，而是要用动态的、发展的、辩证的眼光去看待这些标准，避免把中学生身上出现的一些暂时的、属于特定年龄特征的心理现象和简单问题复杂化、严重化。

二、中学生心理健康教育的含义

中学生心理健康教育是指根据中学生的身心发展特点，运用有关心理健康教育的方法和手段，帮助中学生解决成长过程中的心理问题，培养中学生良好的心理素质，促进中学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。

从内容来看，心理健康教育包括心理素质培养和心理健康维护两个方面。这两项内容层次不同。心理素质培养是培养学生形成各种良好的心理素质，优化学生的心理品质，促进学生学业成功、事业成功、人生幸福。心理健康维护主要是使学生形成并维持正常的心理状态，能适应学校和社会，进行正常的学习和生活，具体包括以下任务[①]：①帮助学生形成自我调控能力，使之能维持正常的心理状态；②帮助进入了不利心理状态的学生及时摆脱这种状态，回复正常状态；③帮助心理不健康的学生康复，使之恢复健康状态。这两个方面在中学生的心理健康教育中都非常重要。

从性质来看，心理健康教育包括发展性教育和补救性教育。所谓发展性教育是指有目的、有计划地对学生的心理素质和心理健康进行培养促进，使学生的心理品质不断优化；补救性教育是对心理出现问题的学生进行专门的辅导与帮助，使之恢复到正常状态。中学生的心理健康教育，应以发展性教

① 莫雷．青少年心理健康教育．上海：华东师范大学出版社，2003.3.

育为主，以补救性教育为辅，工作重点要放在如何促进学生心理素质的提高和心理品质的优化上。

三、中学生心理健康教育的功能

在中学开展心理健康教育对于学生、学校和社会都具有重要价值。概括来说，心理健康教育具有如下功能：

（一）促进中学生的身心健康和人格健全

这是心理健康教育的基本功能。中学时期是个特殊的阶段，中学生的身心发展有着重大的变化，出现了两种新的需要：一是性的需要，这是伴随着性成熟、性意识与性冲动的出现而出现的；二是独立性的需要，由于身体的快速发展与性的需要的出现，使中学生产生了成人感，从而出现了强烈的独立性的需要。这两种需要对中学生的心理与行为产生了重要影响，导致了以下几种矛盾的出现[①]：①新的性需要与社会地位的矛盾；②性成熟意识增强与心理上、道德上准备不足的矛盾；③新的独立性需要与社会地位的矛盾；④新的独立性需要与心理成熟水平的矛盾。

中学生的这些特定的矛盾，导致了他们在各个方面表现出既不同于儿童，又异于成人的心理特点，使他们最容易进入心理不平衡状态而又难以通过自我调节或寻求成人疏导来得到解脱，因此，对中学生进行心理健康教育尤其迫切。

心理健康教育，能够满足中学生的心理需要，提高其心理素质，使其形成良好的心理品质和健全的人格，克服因上述矛盾而带来的心理问题和行为问题，使他们顺利度过内心充满动荡的中学时期，保证中学生正常健康地生活与成长。

（二）推动学校素质教育的全面实施

心理健康教育不仅有利于学生的身心健康和人格健全，而且对学生全面和谐的发展具有重要意义。心理素质是素质教育的重要内容，它不仅是学生整体素质的重要组成部分，也是德、智、体、美、劳全面发展的基础。开展心理健康教育，能促进中学生的学业成功，促进其潜能开发，促进其形成良

① 莫雷．青少年心理健康教育．上海：华东师范大学出版社，2003. 13～14.

好的品德。心理健康教育的目标和素质教育的目标是一致的，它们都是致力于塑造健全而独立的人格，致力于个性的发展和潜能的开发，致力于个体对社会的良好适应。可以说，心理健康教育不仅全面体现了素质教育的思想，而且在一定程度上能弥补应试教育带来的不足，把素质教育落到实处。

（三）促进社会的稳定和进步

就社会层面而言，心理健康教育有利于维护社会的稳定，促进社会的进步。

首先，中学生的心理问题如果得不到及时的疏导和化解，有可能导致反社会行为或异常行为，严重的反社会行为与异常行为会直接破坏学校秩序、危及社会治安。事实证明，青少年的违法乱纪现象与他们的心理问题和心理危机有着密切的联系。如果能及时帮助中学生摆脱心理危机状态，使其恢复正常心理状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及突发事件就会大大减少。因此，心理健康教育对维护社会稳定、加强社会和谐具有重要意义。

其次，心理健康教育可以促进素质教育的发展，提高全民族的整体素质，为社会的发展和进步作出贡献。正如1999年教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中所说："当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，我们要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。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。"可见，心理健康教育在为社会培养高素质的人才中发挥着积极的作用，而高素质的人才是社会发展和进步的前提和保障。

第二节　中学生心理健康教育的目标与内容

所有的教育活动都具有提高学生心理素质和促进学生人格发展的功能，但只有心理健康教育工作是以学生心理素质的提高为专门目标的。为了实现这一目标，我们为学生设计了全面、系统而又符合年龄特征的教育内容。在本节中，我们对中学生心理健康教育的目标与内容进行详细分析，从中可以看出心理健康教育工作区别于其他教育活动的独特性和不可替代性。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com