

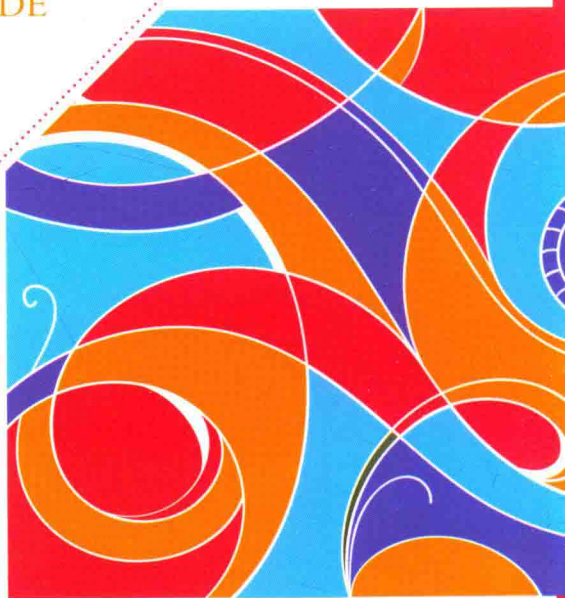


高等院校文化素质教育规划教材

中小學生 心理健康教育的 理論與實踐

ZHONGXIAOXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU DE
LILUNYU SHIJIAN

張彥雲 孫淑榮 佟秀蓮◎主編



北京師範大學出版集團
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京師範大學出版社



高等院校文化素质教育规划教材

中小學生 心理健康教育的 理論與實踐

ZHONGXIAOXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU DE
LILUNYU SHIJIAN

张彦云 孙淑荣 佟秀莲◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育的理论与实践/张彦云 孙淑荣 佟秀莲
主编. —北京:北京师范大学出版社, 2015. 11
(高等院校文化素质教育规划教材)
ISBN 978-7-303-19361-5

I. ①中… II. ①张… ②孙… ③佟… III. ①中小学生—
心理健康—健康教育—高等学校—教材IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186381 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58805532
北 师 大 出 版 社 高 等 教 育 分 社 网 站 <http://gaojiao.bnup.com>
电 子 信 箱 gaojiao@bnujg.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:730 mm×980 mm 1/16
印 张:15.75
印 数:290 千字
版 次:2015 年 11 月第 1 版
印 次:2015 年 11 月第 1 次印刷
定 价:30.00 元

策划编辑:王剑虹 责任编辑:齐琳 王星星
美术编辑:焦丽 装帧设计:焦丽
责任印制:陈涛 责任校对:陈民

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58808284

前 言

中小学心理健康教育作为我国基础教育领域的一个重要组成部分，自从20世纪80年代开展以来已经走过了近30年的历程。时间虽然不是很长，但发展的速度很快，无论在理论上还是实践上都积累了一定的经验，中小学心理健康的重要性和必要性也早已经成为各界的共识。

30年来，国家教育主管部门相继下发相应的文件，从政策上对中小学心理健康教育进行指导和监督，各地区各部门也采取了一系列切实可行的措施，对中小学心理健康教育的开展进行跟踪与督导，保证了这项工作正常、有序、健康开展。然而，由于各地区经济、教育发展不平衡，主要是一些教育行政部门对该项工作的重视程度不同，各地区各学校开展心理健康教育的条件不同等因素，全国中小学心理健康教育工作开展情况极不平衡，所以要使此项工作全面顺利开展，还需要各方面的共同努力。

由于中小学心理健康教育不同于学校其他课程，无论在理论体系上还是方法操作上都有明显的独特性，主要表现为理论指导性强、针对性强、操作性强、对专职心理健康教师要求高。而且，由于中小学心理健康的主渠道是课堂教学，这就要求树立“两全”意识，即全体教师共同参与和面向全体学生，也就要求每一位教育工作者都要了解和掌握心理健康教育工作的基本理论与方法，掌握心理咨询工作的基本技能技巧，通过行之有效的心理辅导和心理健康活动训练，及时解决学生发展中遇到的各种心理问题及困惑，不仅教书育人，还要成为学生心理健康成长的守护者，这不仅是社会发展的需要、教育改革的需要、学生成长的需要、教育工作的需要，也是教师自身专业成长和维护自身心理健康的需要。

本书以中小学心理健康教育为主线，从心理健康的基本知识、心理健康的基本理论与方法、儿童心理发展、心理健康教育的学科渗透、心理健康教育的专门课程、学校心理咨询与心理辅导，以及家庭心理健康教育等方面进行了具体的阐述。本书有三个突出特点。一是理论性。本书从中小学心理健康教育的实际需要出发，对心理健康教育的主要理论，包括精神分析、行为主义、人本主义、认知主义等理论进行了介绍，使中小学心理健康教育有科学的理论

依据和指导，成为有源之水、有本之木。二是针对性。本书在编写过程中充分考虑到目前我国中小学心理健康教育工作开展的实际需要，无论对即将走上教师工作岗位的新入职教师，还是对广大一线中小学教师都有很强的针对性和指导意义。三是可操作性。本书在介绍心理健康有关理论与方法的同时，更多地从中小学心理健康教育工作的实际情况出发，从中小学教育改革和各科教学改革的情况出发，从中小学生心理发展的特点出发，从中小学生普遍存在的心理问题出发，通过案例分析和实际操作，通过与各科教学紧密结合，从学科渗透、专门课程、学校心理咨询与辅导、教师心理健康以及家庭配合等方面进行了具体可操作的解读，对如何开展中小学心理健康教育进行了详细具体的指导。

本书可作为高等院校教师教育专业学生相关课程教材，也可作为中小学教师继续教育的培训教材，或作为从事心理健康教育的教育工作者的参考书，还可为中小学生家长提供家庭教育方面的帮助和指导。

本书具体编写情况如下：第一章、第六章由张彦云执笔；第七章由张利新执笔；第二章、第三章由佟秀莲执笔；第四章、第五章、第八章由孙淑荣执笔。全书由张彦云统稿。在编写过程中，我们参考和引用了国内外许多研究者的研究成果和资料，在此对相关研究者表示由衷的感谢！

在本书的编写过程中，各位编者付出了许多辛苦，努力做到更好，但由于水平有限，难免有许多不足之处，希望专家学者及各位读者不吝赐教，以便帮助我们在今后的工作中进一步成长，在此一并表示感谢！

张彦云

2015年8月

目 录

| | |
|--------------------------------|----|
| 第一章 中小学心理健康教育概述 | 1 |
| 第一节 健康与心理健康 | 1 |
| 一、健康的内涵 | 1 |
| 二、心理健康的内涵 | 5 |
| 三、心理健康的一般标准 | 9 |
| 第二节 中小学心理健康教育概述 | 11 |
| 一、中小学心理健康教育的含义 | 11 |
| 二、中小学生学习心理健康的标准 | 11 |
| 第三节 中小学心理健康教育的实施 | 13 |
| 一、中小学心理健康教育的缘起 | 13 |
| 二、中小学心理健康教育发展现状与特点 | 15 |
| 三、中小学心理健康教育的途径 | 20 |
| 四、中小学心理健康教育实施过程中容易出现的问题 | 23 |
| 第二章 心理健康教育的理论和方法 | 28 |
| 第一节 精神分析的理论和方法 | 28 |
| 一、基本理论 | 29 |
| 二、精神分析理论基础上的心理健康教育与咨询的目标 | 32 |
| 三、精神分析理论的咨询技术 | 34 |
| 第二节 行为主义的理论和方法 | 36 |
| 一、基本理论 | 36 |
| 二、行为主义的咨询技术 | 39 |
| 第三节 认知心理学的理论和技术 | 44 |
| 一、基本理论 | 44 |
| 二、认知心理学的咨询技术 | 45 |

| | | |
|------------|---------------------------|-----------|
| 第四节 | 人本主义理论和技术 | 48 |
| 一、 | 基本理论 | 48 |
| 二、 | 人本主义理论的咨询技术 | 48 |
| 第五节 | 心理健康教育的其他理论 | 50 |
| 一、 | 森田疗法 | 50 |
| 二、 | 沟通分析理论 | 54 |
| 第三章 | 儿童心理发展与心理健康 | 58 |
| 第一节 | 心理发展概述 | 59 |
| 一、 | 儿童及心理发展的内涵 | 59 |
| 二、 | 儿童身心发展的基本规律 | 59 |
| 三、 | 影响儿童心理发展的主要因素 | 61 |
| 四、 | 儿童心理发展阶段的划分 | 62 |
| 第二节 | 婴幼儿身心发展特点及常见心理问题 | 66 |
| 一、 | 婴幼儿的身心发展特点 | 66 |
| 二、 | 婴幼儿常见的心理问题及引导 | 69 |
| 第三节 | 中小學生身心发展的主要特点 | 75 |
| 一、 | 小学生身心发展的特点 | 75 |
| 二、 | 中学生身心发展的特点 | 79 |
| 第四节 | 中小學生常见的心理问题 | 82 |
| 一、 | 学习问题 | 82 |
| 二、 | 行为问题 | 85 |
| 三、 | 情绪问题 | 85 |
| 四、 | 人际交往问题 | 86 |
| 五、 | 青春期心理问题 | 86 |
| 六、 | 挫折适应 | 90 |
| 第四章 | 中小学心理健康教育的学科渗透 | 91 |
| 第一节 | 中小学心理健康教育学科渗透概述 | 91 |
| 一、 | 心理健康教育学科渗透的内涵 | 91 |
| 二、 | 中小学心理健康教育学科渗透的 必要性和可行性 | 92 |
| 第二节 | 中小学心理健康教育学科渗透的具体实施 | 96 |
| 一、 | 科学设定学科的教育目标——目标渗透 | 96 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 二、充分挖掘各门课程的心理健康教育资源—— | |
| 内容渗透····· | 97 |
| 三、努力营造和谐的课堂氛围——氛围渗透····· | 99 |
| 四、精心选择恰当的教学方法——方法渗透····· | 101 |
| 第三节 中小学心理健康教育学科渗透中的几个 | |
| 问题····· | 104 |
| 一、教师在学科渗透中需要注意的问题····· | 105 |
| 二、心理健康教育学科渗透的优势和局限性····· | 107 |
| 第四节 中小学心理健康教育学科渗透案例分析····· | 108 |
| 一、语文课堂教学渗透篇····· | 108 |
| 二、英语课堂教学渗透篇····· | 110 |
| 三、化学课堂教学渗透篇····· | 111 |
| 四、数学课堂教学渗透篇····· | 112 |
| 五、音乐课堂教学渗透篇····· | 112 |
| 六、体育课堂教学渗透篇····· | 113 |
| 第五章 中小学心理健康教育活动课 ····· | 115 |
| 第一节 心理健康教育活动课概述····· | 115 |
| 一、心理健康教育活动课的内涵····· | 115 |
| 二、心理健康教育活动课的性质····· | 116 |
| 三、心理健康教育活动课的目标····· | 117 |
| 四、心理健康教育活动课的主要内容····· | 119 |
| 五、心理健康教育活动课的教学方法····· | 121 |
| 第二节 心理健康教育活动课的设计····· | 125 |
| 一、确定辅导主题····· | 125 |
| 二、澄清辅导理念····· | 125 |
| 三、确定辅导目标····· | 126 |
| 四、列出活动准备····· | 126 |
| 五、确定时间场地和选择教学方法····· | 126 |
| 六、设计教学环节····· | 127 |
| 第三节 心理健康教育活动课的操作····· | 129 |
| 一、心理健康教育活动课的操作原则····· | 129 |
| 二、心理健康教育活动课的操作要领····· | 130 |

| | | |
|------------|---------------------------|------------|
| 第四節 | 心理健康教育活動課的設計案例 | 133 |
| 一、 | 認識自我篇 | 133 |
| 二、 | 交往輔導篇 | 135 |
| 三、 | 學習輔導篇 | 138 |
| 四、 | 情緒輔導篇 | 140 |
| 五、 | 生涯輔導篇 | 143 |
| 第六章 | 中小學心理諮詢與心理輔導 | 148 |
| 第一節 | 心理諮詢概述 | 148 |
| 一、 | 心理諮詢的內涵 | 148 |
| 二、 | 心理諮詢與心理輔導、心理治療之間的關係 | 150 |
| 第二節 | 中小學心理諮詢的形式及一般過程 | 153 |
| 一、 | 中小學心理諮詢的分類 | 153 |
| 二、 | 中小學心理諮詢的主要形式 | 154 |
| 三、 | 心理諮詢的一般過程 | 155 |
| 四、 | 中小學心理諮詢的原則 | 164 |
| 第三節 | 中小學心理諮詢的工作模式 | 167 |
| 一、 | 中小學心理健康諮詢教師的職業要求 | 167 |
| 二、 | 心理諮詢輔導室的技术指标 | 170 |
| 第七章 | 中小學教師心理健康 | 175 |
| 第一節 | 中小學教師心理健康概述 | 175 |
| 一、 | 中小學教師心理健康的意義 | 175 |
| 二、 | 中小學教師心理健康的標準 | 177 |
| 第二節 | 中小學教師心理健康存在的問題及維護 | 179 |
| 一、 | 中小學教師心理問題產生的原因 | 179 |
| 二、 | 中小學教師心理問題的主要表現 | 181 |
| 三、 | 中小學教師心理健康的維護 | 185 |
| 第八章 | 家庭教育與兒童心理健康 | 194 |
| 第一節 | 家庭教育概述 | 194 |
| 一、 | 家庭教育的內涵 | 195 |
| 二、 | 家庭教育的重要性 | 195 |
| 三、 | 家庭教育的特點 | 198 |
| 四、 | 家庭教育的主要內容 | 200 |

| | |
|---|------------|
| 第二节 家庭心理健康教育 | 202 |
| 一、家庭对儿童心理健康的影响 | 202 |
| 二、家庭心理健康教育的具体实施 | 205 |
| 第三节 当代家庭心理健康教育的误区 | 208 |
| 一、过分溺爱 | 208 |
| 二、过分专制 | 210 |
| 三、忽视放任 | 211 |
| 四、父爱缺失 | 212 |
| 五、偏重物质奖励 | 213 |
| 六、隔代养育 | 214 |
| 第四节 家庭心理健康教育案例 | 216 |
| 一、最初的性别认同教育 | 216 |
| 二、生存能力的训练 | 217 |
| 三、教孩子学会分享 | 219 |
| 四、培养孩子良好的学习习惯 | 220 |
| 附件 1 中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订) | 223 |
| 附件 2 教育部办公厅关于印发《中小学心理辅导室建设指南》的通知 | 229 |
| 附件 3 气质类型调查表 | 233 |
| 附件 4 抑郁自评量表(SDS) | 237 |
| 附件 5 焦虑自评量表(SAS) | 239 |
| 参考文献 | 241 |

第一章 中小学心理健康教育概述

本章导读

1. 健康的内涵。
2. 心理健康的标准。
3. 中小学心理健康教育的必要性。
4. 中小学心理健康的总目标和分级目标。
5. 中小学心理健康的途径和方法。
6. 中小学心理健康教育常见的误区。

案例 1-1

成长的烦恼

小程(化名),男,14岁,七年级学生,身体健康,眉清目秀,性格开朗活泼,家境良好,父母均为国家机关工作人员,从小备受宠爱,有一个已经工作的姐姐。近一年来,明显地表现出情绪不稳,不愿意与父母交流,上课不能安心听讲,经常在各种场合表现自己,学习成绩中等,并且忽高忽低,在学校有几个“铁哥们”,几个人经常聚在一起,他充当其中的“老大”,为朋友“两肋插刀”,有一个“女朋友”,感觉在同学面前特有面子。最近一次,因为打群架把一个同学打伤住院,被学校处分,过后为自己的冲动行为自责后悔,表示愿意接受批评,并想努力学习,做个好学生。

请你分析:小程出现了什么心理问题?如果你是他的老师,你怎么样来帮助他?

第一节 健康与心理健康

一、健康的内涵

(一)健康概念的界定

“健康不是一切,但没有健康就没有一切”,这已经成为人们的共识。传统

的健康觀念就是身體沒有疾病，但隨著社會的進步與發展，人們賦予健康越來越豐富的內涵。1948年，世界衛生組織(World Health Organization, WHO)成立時，在憲章中明確指出：“健康不僅僅是沒有疾病和衰弱表現，而是生理上、心理上和社會適應方面的一種完好的狀態。”1989年，WHO對健康進行了新的定義，即“健康不僅是沒有疾病，而且包括軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康”。在健康概念中增加了道德健康，是一項新的解釋，也體現了社會對人的要求和人自身內在的需求。道德健康的內容是指不能損壞他人的利益來滿足自己的需要，能按照社會認可的行為道德來約束自己及支配自己的思維和行動，具有辨別真偽、善惡、榮辱的是非觀念和能力。據測定，違背社會道德的人往往會導致心情緊張、恐懼等不良心理，很容易使神經中樞、內分泌系統等失調，免疫系統的防禦能力下降。大量事實表明，貪污受賄、違法犯罪的人情緒經常處於緊張焦慮狀態，特別是一些負案在逃的貪官，當被抓獲歸案後，反而出現“如釋重負”的感覺；與普通人相比，他們更容易患癌症、腦出血、心臟病和精神過敏症；而為人正直、心地善良、淡泊坦蕩、心態平和的人，往往生活幸福指數比較高。

(二) 健康的標準

健康與體重關係密切。有學者提出健康標準體重公式為：體重指數(Body Mass Index, BMI) = 體重(kg) ÷ 身高(m)的平方。一般公認的指數是：BMI在18.5~24.9時屬正常範圍，大於25為超重，大於30為肥胖。有專家建議，中國人體重指數的最佳值應該是20~22，大於22.6為超重，大於30為肥胖。如果你屬於以下幾種情況之一，那麼BMI的指數對你不適用：未滿18歲，運動員，正在做重量訓練，懷孕或哺乳中，身體虛弱或久坐不動的老人。

1978年，WHO提出健康的十條標準是：

①充沛的精力，能從容不迫地應付日常生活和工作的壓力而不感到過分緊張和疲勞；

②處世樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小，不挑剔；

③善於休息，睡眠良好；

④應變能力強，能適應外界環境中的各種變化；

⑤能夠抵禦一般感冒和傳染病；

⑥體重適當，身材勻稱，站立時頭、肩、臂位置協調；

⑦眼睛明亮，反應敏銳，眼瞼不發炎；

⑧牙齒清潔，無齲齒，不疼痛，牙齦顏色正常，無出血現象；

⑨頭髮有光澤，無頭屑；

⑩肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松有力。

其中前四条为心理健康的内容，后六条则为生物学方面的内容(生理、形态)。

还有专家学者从以下九个方面提出了健康的标准：

①食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，证明内脏功能正常；

②便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明肠胃功能良好；

③睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒；

④说得快：语言表达正确，说话流利，表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常；

⑤走得快：行动自如、转变敏捷，证明精力充沛旺盛；

⑥良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境；

⑦良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡；

⑧良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善；

⑨适量的运动：运动能改变血液中的化学成分，有利于防止动脉血管硬化，保护血液、维护心血管系统的健康。

(三)健康的维护

1992年，WHO发表的《维多利亚宣言》指出：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的统统为零！据世界卫生组织的调查，导致疾病的因素中，内因占15%，社会因素占10%，医疗因素占8%，气候地理因素占7%，个人生活方式的因素却占据了60%。为此，世界卫生组织提出了健康的四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

1. 合理膳食概括为“五个数字”

①每天一杯牛奶，确保250毫克的钙；

②每天250~350毫克的碳水化合物，相当于300~400克的主食；

③每天吃3~4份高蛋白食物；

④有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；

⑤500克的蔬菜和水果，能减少癌症发病率一半以上。

同时，也可概括为“五种颜色”：

①红指一天吃1~2个西红柿(减少前列腺癌的发病率)，适量红葡萄酒、红辣椒(改善情绪)；

②黄指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，这些食物含有丰富的维生素A；

③绿指绿茶以及绿色蔬菜，特别是绿茶含有抗氧化剂，可以抵抗自由基的侵害，延缓衰老；

④白指燕麦粉、燕麦片，不但降低胆固醇、甘油三酯，对于糖尿病人和减肥的人也有很好的效果；

⑤黑指黑木耳，可以降低血液的黏度。

2. 适量运动

生命在于运动，但要适度，每个人要根据自己的实际情况，选择合适的运动方式，养成科学的运动习惯。对于多数健康的人来说，衡量运动适量的标准，采用国际上流行的心跳速度的幅度来衡量： $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 85\%)$ ，只要在此范围内运动，都能收到最佳效果，并能保证运动的安全性。

以老年人为例，世界卫生组织认为，走路是最佳的运动，但要注意“三五七”要诀：“三”指每次步行三公里，时间超过30分钟，“五”是说每星期最少运动5次，“七”指的是“年龄+心跳”得数不要超过170次。另外，还可以练练太极拳。研究表明，坚持练太极拳的人，他的神经平衡功能可以年轻3~10年。

3. 戒烟限酒

吸烟对人体有百害而无一利，可以引起慢性支气管炎、肺部疾病，还增加了心脏病和高血压的危险，因此，要把烟戒掉。

适量饮酒可以促进血液循环，过量就会对五脏的健康不利，影响消化吸收和营养物质的新陈代谢，对各种疾病的治疗和康复也有较大的负面影响。

4. 心理平衡

这是最关键的一条，比其他一切因素都重要。WHO指出，生理、心理、社会适应的完满状态才是健康。心理健康，生理才可能健康。古人说，“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，就是这个道理。

由此可见，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质的健康，它们之间相互依存、相互促进、有机结合。人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。

二、心理健康的内涵

(一)什么是心理健康

关于什么是心理健康，很多中外专家学者都从不同角度做出了各自的描述，正如美国心理学家卡普兰(Kaplan)所说：“许多人都试图定义心理健康，但是这是一个混合的领域，难以给予精确的定义，它不仅包含知识体系，也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”

1946年，第三届国际心理卫生大会指出：所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

《简明大不列颠百科全书》对心理健康的描述是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。

尽管关于心理健康的定义很多，但大体上可以总结出一些共同点：第一，心理健康是一种内外协调的心理状态；第二，适应良好，尤其是社会适应良好是心理健康的一项重要指标；第三，心理健康是一种积极、乐观向上的发展状态。

(二)心理健康水平的划分

1. 心理正常与心理不正常

任何事物都有正反两个方面，人的心理健康状况同样有心理正常与心理不正常(异常)之分。但由于没有公认的统一区别标准，在日常生活学习工作、心理咨询以及临床诊断中，人们往往从不同角度，按照不同的经验和标准去区分，特别是在日常生活中，人们根据常识性的认识，可以基本判断一个人心理是否正常。例如，一个人走在大街上，一丝不挂，边走边骂，自言自语，或认为自己穿了隐身衣，有超越常人的能力等，我们就可以判断此人心理不正常，这是常识性判断。此外，一个人心理正常与不正常还有标准化和非标准化区分，但这里主要从心理学的角度来加以区分与判断。

根据国家职业资格培训教程《心理咨询师》(基础知识)中援引中国心理卫生协会副理事长郭念锋的观点，因为心理是人脑对客观现实主观的能动的反应，从这个基本点出发，判断一个人心理正常与不正常，可以从以下三个方面来判断。

第一，主观世界与客观世界是否统一。因为心理是客观现实的反映，所以任何正常心理活动和行为，必须在形式和内容上与客观环境保持一致性。

不管是谁，也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中，如果一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中当时并不存在引起他这种感觉的刺激物，那么，我们必须肯定，这个人的精神活动不正常了，他产生了幻觉。另外，当一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键，我们称之为统一性（或同一性）标准。人的精神或行为只要与外界环境失去同一，必然不能被人理解。

第二，心理活动的内在是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身却是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界的过程中高度准确和有效。比如，一个人遇到一件令人愉快的事，会产生愉快的情绪，手舞足蹈，欢快地向别人述说自己内心的体验。这样，我们就可以说他有正常的精神与行为。如果相反，用低沉的语调向别人述说令人愉快的事，或者对痛苦的事做出快乐的反应，我们就可以说他的心理过程失去了协调一致性，称为异常状态。

第三，人格是否相对稳定。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的人格心理特征，这种人格特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的，它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下，这种相对稳定性出现问题，我们也要怀疑一个人的心理活动是否出现异常。也就是说，我们可以把人格的相对稳定性作为区分心理活动正常与异常的标准之一。比如，一个平时很吝啬的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡，如果我们在他的生活环境中找不到足以促使他发生改变的原因，我们就可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

2. 心理健康与心理不健康

从健康心理学的角度看，心理健康与心理不健康都属于心理正常范围，因为不健康不属于病态。从图 1-1 可以看出几个概念之间的关系。

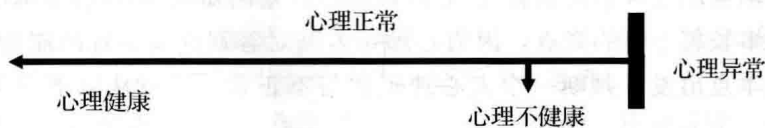


图 1-1 心理正常与心理异常图解

心理不健康状态可包含如下类型：一般心理问题、严重心理问题、神经症性的心理问题(可疑神经症)。

一般心理问题是现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

严重心理问题是现实因素激发，初始情绪反应强烈，持续时间较长，内容充分泛化的心理不健康状态。

神经症性的心理问题(可疑神经症)属于神经症的早期阶段。

3. 根据国内外的研究与实践，可以把人的心理健康水平大致划分为三个等级：常态、偏态、病态

(1)常态：心理健康状态

个体能正常学习生活工作，无较大困扰，个体行为基本与社会环境相适应。

(2)偏态：心理失调状态

心理失调状态有精神痛苦和社会功能损害，有轻度和严重之分。

轻度心理失调(心理问题)：持续时间较短(1~3个月)，境遇性强，有些问题会随时间推移自行缓解或消除，有些通过当事人主动调节也可解决，个体生活学习工作基本能正常进行，但效率有所下降。一般心理问题若不及时有效地调节，会发展为较严重的心理障碍。

严重心理失调：时间持久(3个月~1年)，内容泛化，自身难以克服，需他人帮助或转移环境才可摆脱痛苦，社会功能受损严重，规避行为多，如休学、辞职、自闭等。

(3)病态：心理疾病状态

心理活动严重紊乱，干扰了正常感知和思维，甚至出现人格偏离和行为异常。发病期社会功能几乎处于瘫痪状态。

4. 健康与亚健康

所谓亚健康状态，通常是指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但有潜在发病倾向，处于一种机体结构退化和生理功能减退与心理失衡的状态。一般来说，亚健康状态由四大要素构成：排除疾病原因的疲劳和虚弱状态；介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前状态；在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态；与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

亚健康一词最早是由苏联学者布赫曼提出的。WHO认为：亚健康状态是指介于健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检验结果均为阴性，但人体有