

教育部“十五”规划重点课题

《高中生心理健康测评与团体辅导研究》(BLD010770)研究成果

全球基金艾滋病防治项目

《师范院校潜在教师艾滋病防治 IEC 技能训练与教育模式研究》(F05011) 成果

心灵成长

XINLING CHENGZHANG

XIAOYUAN SHENGHUOZHONG DE JIANKANG XINLI YU FUDAO

——校园生活中的健康心理与辅导

郑晓边◎著

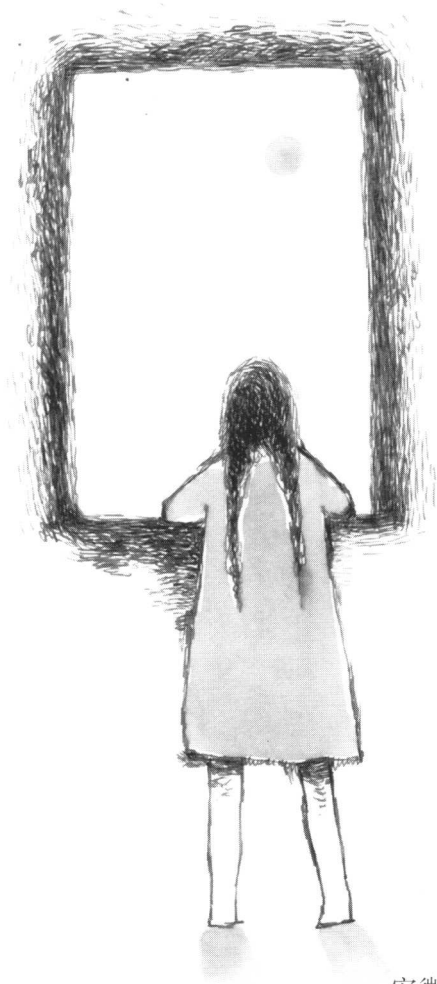


安徽人民出版社

心灵成长

——校园生活中的健康心理与辅导

郑晓边◎著



安徽人民出版社

责任编辑:王世超 装帧设计:张 勇

图书在版编目(CIP)数据

心灵成长:校园生活中的健康心理与辅导/郑晓边著.合肥:安徽人民出版社,2006

ISBN 7-212-02860-6

I. 心... II. 郑... III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063475号

心灵成长

——校园生活中的健康心理与辅导

郑晓边 著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路381号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

E-mail:ahp0208@sina.com

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥瑞丰印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:12.5 字数:336千

版 次:2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02860-6

定 价:18.50元

印 数:00001-03000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



郑晓边, 华中师范大学心理学院教授, 学校心理辅导方向研究生导师, 中国心理学会学校心理学专业委员会委员, 中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员, 已出版专著 12 部, 发表系列学术论文百余篇。目前正主持教育部“十五”规划重点研究课题《高中生心理健康测评与团体辅导研究》和全球基金艾滋病防治项目《师范院校潜在教师艾滋病防治 IEC 技能训练与教育模式研究》。

内 容 提 要

《心灵成长——校园生活中的健康心理与辅导》是一部全新的学术性大众读物。全书共分八章,依次为:健康的心理品质,健康的校园辅导,健康的学习考试,健康的生活方式,健康的求职生涯,健康的成长历程,健康的校园环境,健康的问题矫正。本书试图保持文字流畅、描述生动、分析深入,集科学性、趣味性和操作性于一体的风格,使她能够成为一部珍贵的学校健康心理学与辅导领域的学术专著或教材,也成为一本实用的心理健康与辅导教师专业培训读物,适合广大的教师、家长和青少年朋友自学。

序

前年,我曾撰写了一部《心灵互动》;

去年,我撰写了一部《心灵之旅》;

今年,我撰写了这部《心灵成长》;

我愿把这心灵之作三部曲献给广大青少年朋友们。

数年来,我难以忘怀全国各地读者们的反馈——

一位母亲告诉我:她将我著的书放在书桌上,没想到正读高三的女儿下午放学回家后一口气读到深夜12点钟,竟忘记了吃饭……

一位大学生说:郑老师的书是寝室里同学们竞相传阅、最抢手的专业读物……

一位同行教师感叹:当今社会上像这样令人闻之有悟、发人深省的书太少了……

一位八十高龄的老人、北京大学著名心理学家李心天教授盛赞这些心灵作品的社会价值,特意通过长途电话与著者畅谈当代中国人的健康心理之理论与实践……

作为著者,我没有想到心灵系列作品竟然有这么好的人缘!一次次校园心理辅导报告,一场场学校教师和家长培训讲座,笔者常常被读者围得水泄不通,要求购书签名的热潮此起彼伏!我竟然也像时下的许多影视明星和歌手,为大众签名售书……知识经济时代促使学者也跳出高墙深院,开始服务于民众和社会!

心灵系列作品出版数月,销量直线上窜!对此现象,一位出版业销售主管感叹:有心栽花花不发,无心插柳柳成荫!其实,就笔者看来,这种现象并不滑稽,而是市场的规律所决定的。满足老百姓的心

理需求,真诚、温馨、互动……这不仅是心理学家的特质,也应该成为出版界乃至和谐社会所有行业的服务宗旨!

基于此理,我决定沿着这条“雅俗共赏”的路线,完成这部《心灵成长——校园生活中的健康心理与辅导》,真诚地把这第三部心灵之作献给广大的学生、教师和家长朋友。

一次次考试就是检验校园生活质量的一道道坎。考试并不只是对考生“获得多少知识”的考核,而是对人的知、情、意、行和个性心理品质的全面考察,是对学生、教师、家长的基本素质和学校与社会环境质量的综合评估。心理学的威力正在改变着教育专家、考生,乃至社会公众的生活方式!

心理学是什么?心理学到底是工具还是精神?心理学为什么在各类人才选拔和考核中占有越来越大的份额?这不是一两句话能说清楚的。但可以肯定的一点是,心理学是阐释心灵的学问,是研究心理现象的科学。既然考试考核的是人的认知、情感、能力与创造力这些心理品质,因此,加强人的基本心理品质的培养与训练将是应对考试、提高校园生活质量的必由之路。

笔者在学校心理辅导领域耕耘了十多年,无论是对学生进行的心理调查还是服务于学校心理咨询门诊,接触了太多的喜怒哀乐与悲欢离合!在多年的心理辅导过程中,看着芸芸考生和家长、教师期盼的目光,笔者很早就在想,若有一部专论校园生活中的健康心理与辅导的书目为人排忧解难该有多好!

现实情况是,“书到用时方恨多”。每当考试前夕,一本又一本的《专家指南》、《成功之路》、《考试秘诀》堆放在考生们的书桌和床头,但随着考试的临近,他们离这样的书越来越远,而在考试的难题、怪题的泥潭里越陷越深!笔者多么期盼有这样一部书,它从考试的方法解析开始,把孩子们的目光和思路逐步转移到对学习策略与方法的探讨、学习内部动机的激发,乃至扩展到从小关注自身基本心理品质的培养与塑造,如情绪调控、人际合作、自我和个性的完善、职业与理想的憧憬……期盼这本书不再是应试教育的“补救品”,不再是单

纯的微观“应试技巧”训练,而是宏观与微观相照的“大手笔”之作,是考生们喜闻乐见、家长们欢迎、老师们便于教学参考、社会青年能够自学的操作性好、实用性强、责任感高的佳作。

综观当前国内外相关书目,英美发达国家健康心理学的理论框架和内容难以应用于我国学校实际情况,港台及大陆有关健康心理学罕见的几部书翻译内容居多,体系远未完善,实例甚少。健康心理学具有极强的交叉学科性质,所涉及的医学、心理学、保健医学、社会学、教育学、管理学等方面的研究常常是各家分离,病理色彩太浓,问题调查多,干预措施少,不适合我国儿童青少年在现代社会生活中的保健实践。

作者先期在高校尝试开设《健康心理学》、《学校心理辅导》、《大学生心理卫生》等专业课程,数年来选修该类课程的学生人数猛增,而教材建设相对迟缓,已有的少数几本译文版教材过于倚重理论和动物实验,亟缺来自于校园生活中的实践样例。笔者在常年高校教学研究和心理门诊实践中深深体会到,中国学校的健康心理学与心理辅导教材必须讨论中国学生的生活实际,必须有助于读者领悟和解决自身的心理困惑并提高健康水平,编写高质量的校园生活中的健康心理与辅导案例已刻不容缓。

《心灵成长——校园生活中的健康心理与辅导》是一部全新的学术性大众读物,是作者十多年从事学校心理健康与辅导门诊以及教学科研工作的积累之作,也是作者目前正主持的国家教育部十五规划重点研究课题以及全球艾滋病基金项目研究的成果,具有学科交叉性、心理教育性、普及性和自我应用性等多项特点。撰写本书的指导思想是为大学健康心理学和学校心理辅导课程教学提供专业教材,为相关专业师生、学校心理教育工作者和家长培训提供实用性强的读物,为广大的青少年学生以及社会各界人士的心理辅导提供学习参考资料。作者运用生物-心理-社会整合模式的观念,对校园生活中的健康心理与辅导实践进行了系统、详实地论述,从宏观到微观,从理论到实践,力求内容丰富、结构合理,以期完善我国学校健康

心理学与辅导研究的实践框架。

全书共分八章,依次为:健康的心理品质、健康的校园辅导、健康的学习考试、健康的生活方式、健康的求职生涯、健康的成长历程、健康的校园环境和健康的问题矫正。全书理论与实践融会贯通,穿插案例分析。理论描述旨在勾画学科研究框架,案例选自教学过程中大学生与研究生的自我剖析作业,著者逐篇进行了精心修改加工,并做了心理点评。本书试图保持文字流畅,描述生动,分析深入,集科学性、趣味性和操作性于一体的风格,使她能够成为一部珍贵的学校健康心理学与辅导领域的学术专著或教材,也能够成为一本实用的心理健康与辅导教师专业培训读物,适合广大的教师、家长和青少年朋友自学。

毫无瑕疵的书是没有的,何况是在探讨人的心灵!希望拙著能抛砖引玉,与读者您共勉:

学有法则进,情有诉则安,

行有志则远,心有望则福。

郑晓边

2006年6月定稿于武汉东湖之滨

目 录

序	(1)
第一章 健康的心理品质	(1)
一、心理健康的标志	(1)
二、诠释健康科学观	(3)
三、健康心理学科史	(8)
四、理论实践存争议	(14)
五、心理调查和干预	(20)
六、学术访谈话辅导	(23)
七、健康文化的交融	(29)
八、研究进展与特色	(34)
案例(一) 青春明媚也忧伤	(43)
案例(二) 相信生命有晴天	(46)
第二章 健康的校园辅导	(50)
一、辅导含义通俗化	(50)
二、学校辅导觅源头	(54)
三、现代学校盼辅导	(60)
四、健康教育在学校	(67)
五、辅导学科有基础	(76)
六、中国学校心理学	(79)
七、辅导困境与整合	(82)
八、编写教材显特色	(86)
案例(三) 激发潜能活动课	(90)

案例(四) 团体辅导促交往	(93)
第三章 健康的学习考试	(98)
一、五心十法应考试	(98)
二、策略学习重方法	(102)
三、学习辅导新进展	(105)
四、问题诊断要慎重	(112)
五、学习辅导分层次	(120)
六、学习过程五环节	(124)
七、情绪心态要调控	(129)
八、学习动因与激发	(132)
案例(五) 英语考试心在痛	(138)
案例(六) 离家出走为什么	(141)
第四章 健康的生活方式	(145)
一、应对方式调压力	(145)
二、承受挫折解困境	(150)
三、自我调节好方法	(153)
四、生活目标与任务	(155)
五、饮食行为好习惯	(158)
六、睡眠质量要提高	(164)
七、学会健康的休闲	(173)
八、运动锻炼促健康	(180)
案例(七) 生活就像一条狗	(185)
案例(八) 校园生活交响曲	(187)
第五章 健康的求职生涯	(191)
一、职业分类考证书	(191)
二、择业心态定途径	(195)
三、学习求职有技巧	(199)
四、理性择业与创业	(204)

五、职场考试有诀窍	(207)
六、测量职业适应性	(210)
七、职业生涯要辅导	(217)
案例(九) 萧萧漫漫求职路	(227)
案例(十) 敬业爱岗寻机会	(229)
案例(十一) 推销自己看简历	(231)
第六章 健康的成长历程	(237)
一、心理发展有规律	(237)
二、早期感知看依恋	(239)
三、学前游戏和言语	(242)
四、童年认知社会化	(245)
五、疾风骤雨青少年	(247)
六、发展辅导有方法	(252)
案例(十二) 我的成长与人生	(261)
案例(十三) 实践家教带宝宝	(264)
案例(十四) 难以割舍同胞情	(268)
案例(十五) 课堂中的 ABC	(271)
第七章 健康的校园环境	(276)
一、和谐环境五原则	(276)
二、物质环境美校园	(280)
三、校园文化添氛围	(284)
四、班级组织重管理	(288)
五、师生关系有互动	(292)
六、同学之间手足情	(297)
七、温馨和睦好家庭	(300)
案例(十六) 人生历程座座桥	(306)
案例(十七) 留着深深的歉意	(308)
案例(十八) 推倒家里那堵墙	(312)

第八章 健康的问题矫正	(318)
一、异常发展是偏离	(318)
二、行为矫正用游戏	(328)
三、外向行为要控制	(336)
四、内向行为重沟通	(340)
五、自杀行为早干预	(346)
六、成瘾行为要戒除	(349)
七、网络使用双刃剑	(355)
八、人文关怀艾滋病	(365)
案例(十九) 电子游戏促成长	(375)
案例(二十) 行为怪异要转介	(379)
参考文献	(383)
后 记	(386)

第一章 健康的心理品质

一、心理健康的标志

心理健康已经成为现代学校最为关心的话题。心理健康有否标志呢？答案似乎已经肯定：心理健康者“除了自己以外，至少要爱一个人”。心理健康的评判标志至少有三条：

首先，心理健康者要有愉快的情绪体验。一位女大学生在日记中写道：“自己来自穷乡僻壤，是那么无能，很少有高兴的时刻。只有当室友们都痛苦时，我才感到片刻快慰……”从字里行间可以看出，这位女大学生有着错误的自我观念和错误的情绪体验。

体验是人对自己和周围环境的一种认识，它制约着人的情绪与行动。能否正确认识自己，是心理健康的一个重要标志。过于贬低自己就是自卑。自卑感是一种不良的体验，它常常是情绪不愉快的根源。日常生活中，可以看到一些人总是和自己过不去：同样一件衣服，穿在他人身上好像一朵“花”，穿在自己身上好似一块“疤”；同样一颗痣，放在人家脸上是“画龙点睛”，放在自己脸上却是“画蛇添足”……这种人习惯拿着一根长矛，矛头总是对准自己。他们很少有愉快的体验，“主动”把痛苦留给自己。另有一些人则相反，过高地评价自己，认为自己“鹤立鸡群”，无所不能，但一遇挫折就一落千丈。从自大开始，以自卑而终，最后还是把“矛头”对准自己。

不良的自我体验难以产生愉快的心情，而长期痛苦的心情又会加重自卑感，这种恶性循环正是许许多多心理求助者的困惑所在。因此，促进心理健康首先得正确认识自己，随时调控心情，要审时度势地选择好自己前进的坐标：升学就业、经商下海、成家立业……不为失败所困，不为名利所累，不为富贵所淫，不为生理缺陷所惑，只为

心情愉快。一分愉快的心情能增添十分的妩媚,一分痛苦的心情会影响全家人的生活安宁。愉快的心情是现代人高尚的精神追求。若牺牲掉愉快的心情去贪图钱财和名利,就会“丢西瓜拣芝麻”,最终连芝麻也得不到。

其次,心理健康者要有高效率的心理社会机能。心理健康者是讲究实效的,他们具备良好的感知觉能力,想象丰富,颇具创造力,思维活跃,学习工作效率高,人际关系和谐。他们的认知、情感与行为协调,个人的内在心理需要和外在的社会规范协调。

睡眠效率反映着人的心理功能。一位心理求助者申诉:“总是睡不着觉,晚上9点钟就上床,胡思乱想,至次日凌晨才能勉强睡1~2小时。”睡眠不安只是现象,反映出的问题可能是多层次的:也许是考试临头、求职应聘在即、遭受领导批评、人际关系不和,此刻规劝他“少胡思乱想,一心一意睡觉”会有什么用?心理辅导师不会采用这种家长式的劝说方式,而是建议当事人采纳这样的处方:白天多活动,多兴奋,夜间尽量晚一些就寝。人总会有生理极限,今晚睡不着,不睡;明晚睡不好,再活动一天;到后天,不用他人劝,自然会呼呼大睡一觉。当然,从根本上解决睡眠问题还要“对因处理”,调整认知,积极应对各种刺激事件。

不少人抱怨自己的学习效率不高,眼睛盯着书本,两小时竟未翻动一页。显然脑海正云游四方,浮想联翩。这样的阅读有什么效率?不如合上书本,去打一场球、下一盘棋,再回头翻开书本,也许只要两分钟就能领会要旨了。

人际交往是人的社会功能的重要指标。有的人长年闭门造车,与人老死不相往来,生活在个人孤独的世界里,不受人欢迎,社会功能严重受损。有些人花费不少功夫,揣摩他人的习性,察言观色,阿谀逢迎,看上去八面玲珑,实际上令人生厌。有位心理求助者沮丧地说:“平日我对大家都不错,但在自己生病以后,竟无一人来看我!”这种结果似乎使人领悟:对大家“不错”还远远不够,必须与人真诚相依、休戚与共。交朋友若只是蜻蜓点水、萍水往来、互相利用,这样的

交往缺乏质量、效率,其结果使自己不得人心。人的心理与社会功能的提高是一项长期任务,也可以说是人终生追求的目标。只要加强自身的心理修养,善于学习,不断实践,扬长避短,就能提高操作效率,增进心理健康。

最后,心理健康者能保持一种动态的调适状态。心理健康不是一个静止的理想状态,可以肯定地说,绝对、永远心理健康的人是没有的。许多人处在健康与不健康的边缘状态,有人称之为“第三状态”。社会医学家的观点是:90%的“就诊者”可能没有病,或无病呻吟,或以病人的角色换取他人的同情与关注;而90%的“正常人”也许有病,他们正遭受现代社会的各种应激的干扰,升学、就业、求职、下岗,他们随时会成为病人。这种观点辩证地阐明了健康的相对性。

人生活在大千世界中,社会在进步,人也得变化。保持心理健康是一个动态的过程。现代人不再仅仅满足于吃饱饭、有房住、有书读,他们会更多地追求精神需要——情爱、尊严、成就……这些需要的满足有赖于心理调适与自身的不懈努力。心理的调适还要遵循人的年龄发展特征。一位成熟的女性若连买双什么样式的鞋都拿不定主意,非要母亲裁决,这说明其心理的成熟度太幼稚,心理的调适水平太低。

现代社会人口增多,竞争激烈,人人都会面临痛苦。痛苦并不可怕,关键在于调适。心理健康者不仅能保持愉快的心情,而且善于提高自己的心理社会功能水平,直面痛苦,有所不满,有所追求,把心理保健的钥匙掌握在自己手中。

二、诠释健康科学观

1. 健康的涵义

1947年,世界卫生组织提出了健康的定义:“健康是人的生理、心理和社会适应的完善状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”现代人又提出了整体健康观,在世界卫生组织的三分法基础上,又增加

了智力和精神方面。

格林伯格 (Greenberg) 等认为健康应该包括五个根本方面,任何一个方面的欠缺都不是完整的健康。(1)生理健康:指自己的生理特点以及自己身体的机能状态。没有疾病是生理健康的重要方面,同时生理健康的重要意义还在于,在日常生活中自己有精力完成作业或其他工作任务。(2)社会健康:在社会生活中自己有朋友,有可以讨论问题的人,自己可以和其他人有正常的交往,可以和周围环境有和谐的关系,包括自己的同事、上级、长辈、下属、晚辈等。(3)心理健康:指自己能够用开放的方式获得新的知识和经验,有一种自我价值感,能容忍事物之间的区别,能够对待危机和紧张。(4)情绪健康:能够合理地表达、控制和调节自己的情绪,虽然生活中经常有一些消极情绪,但是这些情绪是人们心理生活的重要组成部分。(5)精神健康:自己可以充分发挥自己的精神潜能,能够发现生活的意义。

1994年,格林伯格又提出健康的水平分五级:死亡、疾病、一般生理健康、情绪和精神水平的提高、完美。国内学者认为,健康有三大特点:稳定、和谐、状态可改变。20世纪90年代以后,国际上又提出了“美好人生”(wellbeing)和“幸福生活”(wellness)的概念,更具积极意义,提示健康是人们美好生活的目标和努力方向。

20世纪90年代,哈恩认为,健康应该涉及七个方面:(1)健康的生理维度:体重、感觉能力、强壮程度、生理协调程度、耐久水平、对疾病的敏感性、恢复正常的速度等。(2)健康的情绪维度:情绪的强度、情绪的速度、情绪的平衡程度、人对情绪的调节程度。(3)健康的社会维度:人际敏感、人际表现、合作、助人、同情、理解等。(4)健康的智力维度:智力低下、智力偏低、智力中等、智力偏高、智力超常。健康的智力包括:获取和操作信息的能力,辨别事物价值的能力,做出决定的能力,特别是关于健康方面的问题、信念或观念、解决问题的能力等。(5)健康的精神维度:指人们的宗教信仰和实践、对待生命的态度,以及与有生命的对象的关系,关于人的行为的本质等。(6)健康的职业维度:职业的稳定性,职业的压力,职业的紧张程度,职业