


21世纪教师教育系列教材

青少年心理健康教育

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 ⊙ 张大均
郭 成

重庆出版集团 重庆出版社

 21世纪教师教育系列教材

青少年心理健康教育

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU



主 编 ⊙ 张大均
郭 成

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康教育 / 张大均主编. — 重庆: 重庆出版社, 2006.9

ISBN 7-5366-7993-9

I. 青… II. 张… III. 青少年 - 心理卫生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109828 号

青少年心理健康教育

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU


张大均 郭成 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 郑 薇 张 刚

封面设计: 李 妮

版式设计: 杨 川

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码 400016 <http://www.cqph.com>

重庆日报报业集团印务有限责任公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路 3 号科协大厦 14 楼 邮政编码 400013

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.00 字数: 350 千字

版次: 2006 年 9 月第 1 版 印次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价: 27.00 元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

版权所有, 侵权必究

世纪教师教育系列教材编委会：

主任	宋乃庆	陈时见	
副主任	靳玉乐	周光明	徐 辉
委员	张为群	张庆林	张大均
	赵伶俐	郑家福	刘 林
	潘 洵	易连云	朱德全
	涂 涛	张学斌	何昌昊

前 言

面对社会发展提出的崭新要求和教师教育急剧变革的形势,我们必须进行教师培养模式的改革与创新,以迎接教师教育新时代的到来。

首先,教师培养模式改革既要考虑社会发展对人才的整体需求水平,又要考虑高等教育的性质和一般规律,还必须考虑基础教育发展对教师素质的要求。从社会发展对人才的整体需求而言,人们越来越强调科学知识宽广、人文价值深厚、创新精神与实践能力强,这一要求同样也是对新时代教师素质的要求。如果没有这样的教师,显然就无法培养社会发展所需要的新型人才。从高等教育的性质和规律而言,大学注重学术追求,强调基本的大学学术水准,注重人的自由发展,强调通识教育,注重社会服务,强调满足社会进步、公众利益的需要。教师培养必须考虑大学的性质和规律,应基于大学的学术追求和学术水准,注重人的发展和社会服务,因而就必须强调通识教育和社会实践。同时,教师教育主要是为基础教育培养师资,显然,无论是原有的专门设置的师范院校还是变革后走向大学化的教师教育,都必须适应基础教育发展对教师素质的需要,必须立足于为基础教育服务并引领和推动基础教育的变革和发展。

其次,教师专业化既是教师培养模式改革的出发点,也是教师培养模式改革的最终目标。国际上,早在17世纪就提出了教师专业化。特别是20世纪60年代以后,教师专业化受到各国的高度重视并形成教师的专业地位、专业素养和专业发展三大主题。我国在教师教育方面虽然做了大量的工作,取得了巨大成就,教师的整体素质明显提高,但由于客观社会条件和教育本身的发展水平,教师的专业化水平不高且

发展不平衡,这无疑影响教师质量。今天,教师培养模式改革应以教师专业化为立足点,培养教师职业的专业特性。学生经过教师职业专业特性的培养,在毕业从事教师职业的时候便具有了其他专业毕业生所不具有的品质,并能够胜任教师工作。

近年来,我国经济社会发展和基础教育领域的一系列改革,要求教师教育要全面提高教育质量,大力推进课程改革。举办教师教育的高校积极进行教育教学改革,取得了显著成效。但教师教育课程体系和教学内容总体上仍然与我国经济社会和教育改革发展不相适应。教育观念落后、课程结构单一、教学内容陈旧、教学实践薄弱,不同程度地脱离实际、脱离学生需要、脱离学术前沿等问题依然存在,严重制约着教师教育的质量,教师教育课程改革迫在眉睫。

教师教育课程改革要以先进的教育理念为指引,以解决现实问题为重点,要改变课程强调学科本位、结构单一、缺乏整合的现状,强调教育课程的综合化、整体性建设,打破几十年不变的《教育学》、《心理学》和《学科教学法》“老三门”格局,实现课程结构多样化;要改变脱离中小学现实教育生活,课程内容“空、繁、旧”的现状,突出实践性,提高针对性和有效性;要改变课程设置与实施中过于偏重理论知识内容的倾向,实现从注重知识向注重求知过程的转变;要改变教师教育课程实施以教师为中心的传统和以教师所教授学科知识为中心的倾向,强调树立以学生为本的教育思想,实现教师从以知识为本向以人为本的转变。

在我国教师教育改革的大背景下,为了真正培养具有专业化的教师,我们尝试对教师教育体系进行改革,即在大学平台基础上将教师专业教育独立出来,实行学科专业教育与教师专业教育相对分离的模式。在培养机构上,依托大学教育学院建立教师教育中心,作为教师专业教育的基地,完成教师专业教育的任务。教师培养由通识教育、学科专业教育和教师专业教育组成。通识教育和学科专业教育由大学及各学院以大学综合学术平台进行,坚持学生发展本位的设计取向,促进学生的全面发展,培养学生的大学学术水准、基本的学习能力、适应能力和发展能力。教师专业教育以教师专业化为设计取向,包括教育教学理论、教育教学实践、教育教学研究等,全面培养学生的综合教育教学能力,促进学生在教师专业理想、专业知识、专业能力、专业智慧、专业情意多方面得到发展。

为了适应 21 世纪教师教育改革和专业化教师培养的需要,克服过去教师培养中存在的课程数量较少、结构单一、内容陈旧的状况,我们对教师教育课程结构进行了重大的改革。一是明确了教师教育课程的性质,即作为师范专业的专业课程,担负着培养教师职业的专业特性的任务;二是增加课程门类和课程数量,把长期以来设置的三门课程进行结构性调整,设置必修课程和选修课程,满足师范专业中不同学生的发展需求。教师教育必修课程包括《教育概论》、《心理发展与教育》、《教学设计》、《教育

技术应用教程》和《学科教育》五门理论课程和《课堂教学能力训练》、《教育教学实习》两门实践性课程。选修课程包括《教育研究方法》、《现代西方教育理论》、《基础教育课程改革》、《当代世界教育改革》、《班主任工作》、《青少年心理健康教育》和《课堂教学技术》、《学科教学研究》、《教师美学》等课程,学生根据自己的发展需要选择相关课程。当然,即便是理论课程,也非常强调与教育教学实践的结合,强调理论与能力训练的结合。

这套教师教育系列教材正是为了适应教师教育的需要,在教师教育课程改革的基础上,组织一批有影响的专家编写而成的,体现了社会发展的时代性要求和教师教育的迫切需要,具体体现了这样一些基本原则:一是时代性。即课程设置力求面向现代化、面向世界、面向未来,反映当代社会经济、文化和科技发展的趋势,贴近国际教育改革和我国基础教育课程改革的前沿,体现新的教育理念。二是基础性。即课程设置力求体现高等教育的基础性,同时要紧密结合基础教育课程改革的发展趋势和实施素质教育的要求,针对教师职业特征,力求构建科学的课程体系,提高教师的专业化水平。三是综合性。即课程设置力求根据现代科技发展和基础教育课程改革综合化的趋势,强化综合素质教育,加强文理渗透,注重科学素养,体现人文精神,加强学科间的相互融合以及信息技术与各学科的整合。四是实践性。即课程设置力求根据基础教育教师职前教育的要求,既要科学地安排文化知识课和教育理论课,又要加强实践环节,注重教育实践,重视教师职业技能训练和职业能力的培养。因此,这套教材更加体现了教师的专业性培养,强调理论性与实践性的结合,具有较强的现实针对性。

当然,这一改革是一种新的探索,改革的实际效果还有待于实践的检验。同时,由于时间仓促,教材的结构、内容等方面也还存在诸多的问题和不当之处,真诚地希望各位学生、教师以及广大读者提出批评意见,以不断地改进和完善。

宋乃庆 陈时见

2006年6月1日于西南大学

目 录

1	第一章 绪论
2	第一节 心理健康概述
2	一、心理健康的含义
3	二、心理健康的标准
5	三、青少年的主要心理健康问题
8	第二节 影响青少年心理健康的主要因素
8	一、青少年自身发展的原因
9	二、社会环境的原因
10	第三节 青少年心理健康教育
10	一、青少年心理健康教育的根本目标
10	二、青少年心理健康教育的基本任务
11	三、青少年心理健康教育的基本途径
16	四、青少年心理健康教育的基本策略
17	五、青少年心理健康教育的基本方法
19	第二章 青少年自我塑造指导
20	第一节 青少年自我发展概述
20	一、关于自我的界说
23	二、青少年自我的发展特点
25	三、青少年自我发展中的矛盾
27	第二节 青少年自我形象塑造指导
27	一、自我形象概述
30	二、青少年自我形象的塑造策略指导
33	第三节 青少年自我价值感形成指导
33	一、自我价值感的概述

35	二、青少年自我价值感的发展特点
35	三、青少年自我价值感形成的指导策略
39	第四节 青少年自我监控指导
39	一、自我监控概述
40	二、青少年的三种自我监控能力
42	三、青少年自我监控能力的培养策略
45	第三章 青少年学习适应指导
46	第一节 青少年学习适应概述
46	一、学习适应的内涵
47	二、青少年学习适应的特点
49	第二节 青少年学习动机的激发与指导
49	一、学习动机概述
52	二、青少年学习动机的类型
54	三、青少年学习动机的培养
57	第三节 青少年学习策略的指导
57	一、学习策略概述
59	二、学习策略的类型
64	三、青少年学习策略的培养
72	第四章 青少年生活适应指导
73	第一节 青少年生活适应的特点
73	一、青少年生活适应概述
75	二、青少年生活适应的发展
78	三、青少年生活适应的常见问题
81	第二节 青少年班级生活适应指导
81	一、班级概述
82	二、集体的功能

84	四、班级生活适应问题及指导
86	五、青少年小群体心理问题及指导
89	第三节 青少年生活自理能力养成指导
90	一、青少年生活自理能力概述
90	二、青少年生活自理能力养成指导的目标
91	三、青少年生活自理能力养成指导的内容
92	四、青少年生活自理能力养成指导的具体方法
94	第五章 青少年人际适应指导
95	第一节 青少年人际适应概述
95	一、人际适应的内涵
96	二、青少年人际适应的特点
98	第二节 青少年同伴关系指导
98	一、影响青少年同伴关系的因素
100	二、青少年同伴关系培养指导
104	第三节 青少年师生关系指导
104	一、青少年师生人际适应的意义
105	二、师生关系容易出现的问题
105	三、处理师生关系冲突的原则和方法
108	第四节 青少年人际协调能力培养指导
108	一、人际协调能力培养的内容
109	二、人际协调能力的培养方法
113	第六章 青少年情绪调节的指导
114	第一节 青少年情绪发展的特点
114	一、情绪活动的丰富性
114	二、情绪体验的跌宕性
115	三、情绪活动的心境化

116	四、情绪变化的两极性
117	第二节 青少年焦虑的调节
117	一、焦虑及其与青少年心理健康的关系
119	二、青少年焦虑的心理剖析
120	三、青少年焦虑调节的方法
123	第三节 青少年抑郁的调节
123	一、青少年抑郁的主要表现
125	二、青少年抑郁的原因分析
126	三、青少年抑郁调节的方法
127	第四节 青少年情绪调节能力的培养
128	一、情绪调节与青少年心理健康
129	二、青少年情绪调节的类型
129	三、青少年情绪调节的方法
134	第七章 青少年恋爱与性心理指导
135	第一节 青少年恋爱心理特点
135	一、中学生的恋爱心理特点
137	二、大学生的恋爱心理特点
140	第二节 青少年恋爱观念与恋爱行为指导
140	一、青少年的恋爱观念
142	二、青少年恋爱观念的指导
146	三、青少年的不良恋爱行为
147	四、青少年的恋爱行为指导
148	第三节 青少年的性心理发展
148	一、青春期的性生理发展
149	二、青少年的性心理
151	三、青少年性心理发展阶段

153	第四节 青少年性观念与性角色指导
153	一、青少年的不良性观念
154	二、青少年的性观念指导
156	三、青少年性角色发展
157	四、青少年的性角色指导
159	第八章 青少年职业心理指导
160	第一节 青少年职业心理概述
160	一、职业心理学中的几个核心概念
161	二、职业心理的相关理论
163	三、青少年职业心理的发展特点
164	四、青少年职业生涯辅导的原则
166	第二节 青少年职业选择指导
166	一、职业选择概述
171	二、青少年职业选择的指导
175	第三节 青少年职业适应指导
175	一、职业适应概述
176	二、职业适应的内容及指导策略
183	第九章 青少年社会性发展指导
184	第一节 青少年的社会性发展概述
184	一、社会性与社会性发展的内涵
185	二、青少年社会性发展的主要内容
186	三、青少年社会性发展中存在的问题
187	四、影响青少年社会性发展的因素
191	第二节 青少年品德形成指导
191	一、青少年品德形成的规律
193	二、青少年品德形成中的问题

194	三、青少年品德形成指导策略
196	第三节 青少年诚信文明指导
196	一、诚信文明概述
198	二、青少年诚信文明缺失的表现
199	三、青少年诚信文明养成指导
202	第四节 青少年社会责任指导
202	一、社会责任概述
204	二、青少年社会责任发展现状及问题
205	三、青少年社会责任培养指导策略
209	第十章 青少年网络心理与行为指导
210	第一节 网络及其对青少年心理与行为的影响
210	一、网络的普及与特点
211	二、青少年网络使用的心理与行为
212	三、网络与青少年身心发展
213	第二节 网络成瘾问题指导
213	一、网络成瘾概述
214	二、网络色情成瘾
217	三、网络游戏成瘾
221	第三节 青少年网络自我认同与人际交往问题指导
221	一、网络虚拟交往自我认同危机
224	二、网络人际交往障碍
226	三、网恋
229	第四节 网络中的失范行为指导
229	一、网络语言失范
232	二、网络道德失范与网络犯罪
237	参考文献
239	后 记

第一章

绪论

- 什么是心理健康
- 怎样判断一个人的心理是否健康
- 有哪些因素影响着青少年的心理健康
- 怎样维护青少年心理健康

青少年是社会的未来、时代的风向标。时代的变迁和社会的变革引起的变化总是率先反映在青少年的心理变化之中，加之青少年自身的不成熟并缺乏应对生理—心理—社会急剧变化的方法和能力，致使其容易产生心理矛盾和问题。当前我国社会变革处于攻坚阶段，社会的急剧变革与青少年自身的快速变化交织在一起，使其心理问题日趋突出和复杂，严重影响着青少年的健康成长和发展。因此，系统探讨青少年心理健康教育的理论与实践已成为素质教育的重要部分而倍受全社会关注。



第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

【参与】

我的心理健康观

目的：了解学生内隐的心理健康观。

程序：

- (1) 每个同学以“心理健康就是……”写三句话。
- (2) 分4个人一组讨论：相互述说自己所写的话，记录下哪些是与自己相同的观点，哪些是不同观点。
- (3) 每个小组推举一人向全班同学报告本小组的共同观点。

究竟什么是心理健康，国内外学术界尚无统一的界定。认识分歧的根源主要是学者们关于心理健康判断的依据不同。因此，揭示心理健康的含义，必须基于对心理健康判断依据的科学认识。目前人们判断人的心理健康见仁见智，概括起来主要有以下几类依据。

(一) 统计常模

持这一依据者假定，人的各项心理特质的测量值在人群中接近正态分布。当一个人的心理特质的测量值接近总体平均数时，就认为他心理是正常的、健康的；若一个人心理特质的测量值偏离总体均值，就认为他的心理是异常的、不健康的。这一判断依据意味着，与多数人一致的心理与行为才是健康的，偏离大多数人的心理与行为则是不健康的。若按此观点，极聪明的人、极快乐的人都是“偏离总体均值较远的人”，都属于“心理不健康”的人。显然这种看法有失偏颇。

(二) 社会常模

持这一依据者认为，一个人的心理与行为如果符合社会规范，得到多数人的认可，其心理与行为是健康的、正常的；若偏离社会规范的心理与行为就被判断为异常的、不健康的。由于符合社会行为规范的心理与行为通常也是多数人的心理与行为，故社会常模与统计常模依据有相当程度的一致性。不过根据对某个社会的顺从性来判断心理健康与否也有失偏颇，因为被一个社会视做正常的心理与行为，也可能被另一个社会视做异常心理与行为；即使在同一个社会内，社会规范也会随时间推移而发生改变。此外，在社会中不只是个人可能心理不健康，有时社会群体心理及其主导价值、规范也可能出现病态，在这种社会情况下的社会常模显然是不宜为据的。

(三)生活适应

持这一依据者认为,生活适应良好者的心理是健康的;适应困难、干扰了个人或社会康宁者的心理是不健康的。照此观点,现实中那些满足于现状,不思进取,“逢人说人话,逢鬼说鬼话”,既图个人安逸,也无碍社会康宁的人就是一个心理健康的人。何况“生活适应”只是人的适应力的一个方面,所以这一判断依据也是片面的。

(四)心理成熟

这是从发展角度对心理健康做判断的观点,即心理发展与生理发展程度协调者是心理健康的,而心理发展落后于生理发展或落后于同龄人平均水平者则是不健康的。事实上,人的心理成熟不仅与生理发展有关,而且与社会性发展也密切相关,所以持此类依据其理由亦不够充分。

(五)主观感受

持这一依据者主张按照当事人主观体验到的是满意感、幸福感,还是痛苦与不适,来判断一个人心理健康状况。这一类依据难以客观把握,因为人的主观感受是千差万别的,有些只有轻度心理障碍(如神经症)的人常有强烈的不适感,并伴有失眠、食欲减退等躯体症状;而有些严重的精神病人(如狂躁发作病人)却显得精力充沛、高涨、自我感觉良好,并未感到痛苦。

上述种种观点都是从某一角度去判断人的心理是否健康。心理健康是一种复杂的心理状态,应从多角度、多层面综合判断。因此,我们认为:首先,从个体的成长角度看,适应与发展是判断一个人心理健康与否的主要依据;其次,从人的社会化角度看,统计常模与社会常模是判断一个人心理健康与否的主要依据;最后,从个性发展角度看,心理结构的完整与功能的匹配是判断一个人心理健康与否的主要依据。由此看来,在确定人的心理健康依据时,应从实际情况出发,具体问题具体分析,可以认为,只存在统一的基本依据,不存在统一不变的具体依据。依据这一认识,从学校教育的根本目标是促进学生健康成长出发,可以把学生“积极适应,主动发展”作为判断其心理健康的基本依据。据此,我们可将学生心理健康界定为一种良好而持续的心理适应和发展状态,具体表现为正常的智力、完善的人格、和谐的人际关系,能积极适应学习、生活、交往和环境,能主动寻求、探索自我发展途径,能有效地发挥个人的身心潜力和积极的社会作用。

二、心理健康的标准

心理健康标准是心理健康判断依据的具体化。由于国内外学者确立心理健康标准所遵循的依据不同,因而对心理健康的判断标准的认识也存在差别,主要有如下观点。

(一)充分自我实现的人是心理健康的人

这是美国人本主义心理学家马斯洛(H.A.Maslow)对世界近代史上 38 位成功人士(包括



富兰克林、林肯、罗斯福、贝多芬、爱因斯坦等)的人生历程研究中归纳出来的。他认为这种人应具有以下心理与行为特征:(1)了解并认识现实,持有较为实际的人生观;(2)悦纳自己、别人以及周围的世界;(3)情绪与思想表达比较真实自然;(4)有较宽广的视野,以问题为中心,而不是以自我为中心;(5)有超凡脱俗的性格,能静居独处;(6)有自主的、独立于环境和文化的倾向性;(7)有永不衰退的欣赏力;(8)曾有过引起心灵震动的高峰体验、浩瀚澎湃的心理感受;(9)爱人类并认同自己为全人类的一员;(10)与为数不多的朋友建立深厚的个人友谊;(11)有民主风格,尊重他人意见;(12)有高度德行,能区别手段与目的,绝不为了达到目的而不择手段;(13)带有哲学家气质,有幽默感;(14)有创见,不墨守成规;(15)对世俗合而不同;(16)对生活环境有改进的意愿与能力。由于马斯洛的研究采用的是人类的“尖端样本”,从中归纳出来的心理健康标准明显带有理想主义色彩,也许只适合精英人群。

(二)适应良好的人是心理健康的人

这是中国传统文化中隐含的心理健康标准。综合我国传统文化中隐含的心理健康标准,可概括为以下几个方面^①:(1)具有良好的人际关系;(2)适当约束自己的言行;(3)保持情绪的平衡与稳定;(4)正确认识周围环境;(5)抱有积极的生活态度。这里不难看出,中国传统文化非常强调人与人、人与社会的关系,强调适应,而对人的独立、人格和创造性有所忽视,即忽视人的发展。

(三)适应与发展和谐统一的人是心理健康的人

这是比较公认的现代心理健康标准——综合标准。这一标准具体化为:(1)对现实的有效知觉。在认识与解释周围的事物时,能持客观态度,重视证据;对他人内心活动有较敏锐的觉察力,不会总是误解他人的言行;很少有错误的知觉。(2)自知、自尊与自我接纳。对自己能力有正确认识,并能接纳自己;在对事尽力、对人尽心过程中体验自我价值;不于掩饰自己,不刻意取悦于别人,以保持自己适度的自尊。(3)自我调控能力。有控制自己行为的能力,能承担个人责任与社会责任,对自己的抉择与行动负责,必要时能遏制自己非理性冲动。有调节自己心理冲突的能力。有成长的意愿,能有效地调动自己的身心力量,在有关领域实现较高水平的目标。(4)与人建立亲密关系的能力。有正确的人际交往态度和有效的人际沟通技能,关心他人,善于合作;不为满足自己的需要而苛求于人;人际关系适宜,有知心朋友,有亲密家人。(5)人格结构的稳定与协调。各项心理机能健全并有较高整合水平,如人格结构中本我、自我、超我处于动态平衡,理想自我与现实自我差距适度,认识与情感协调,行动手段与目标相适应。由于形成了稳定的内部调节机制,故个人具有独立的抉择能力,行动上表现出自主性。(6)生活热情与工作高效率。热爱生活,乐于工作。有从经验中学习的能力、创造性地解决问题的能力,工作有成效;有独立谋生的能力与意愿;能在学习、工作、娱乐、享受活动的协调中追求生活的充实和人生的意义。

在理解和把握心理健康标准时,应主要考虑以下几点:首先,判断一个人心理健康状况应兼顾个体内部协调与对外良好适应两个方面。从内部来说,心理健康的人各项心理机能健全,人格结构完整,能用正当手段满足自己基本需要;从对外关系来说,心理健康的人能适应

①张大均,《学校心理素质教育概论》,重庆:西南师范大学出版社,2004。