

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU DUBEN

中学生 心理健康 教育读本

杭州市教科所 编写



杭州大学出版社

中学生心理健康教育读本

杭州市教科所 编写

杭州大学出版社

中学生心理健康教育读本
杭州市教科所 编写

*

杭州大学出版社出版发行
(杭州天目山路 34 号)

*

浙江良渚印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 12.5 印张 314 千字
1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:00001—12000

书号:ISBN 7-81035-989-4/G·271

定价:15.00 元

序

随着社会发展车轮的前进,全面提高生活质量将成为人们日趋迫切的需要;随着社会主义市场经济体制的建立,全面提高人的素质将成为决定事业发展的关键。生活质量,除了物质生活之外,还包括精神生活的质量。人的素质,除了思想道德、科学文化诸方面之外,还包括身心健康的水平。教育是面向未来、塑造未来的事业。杭州市中学界有一批有识之士,在杭州市教委领导的关心和支持下,他们和医学界、高校的专家学者早在十年前就敏锐地感觉到了这种迫切的社会需要,认识到培养身心健康的下一代,直接关系到 21 世纪中华民族的未来。于是他们密切合作,勇敢实践,以处于人生关键时期的青少年为主要研究对象,进行了艰苦的探索。经过十年的努力,已初步形成了自己的学校心理健康教育的模式。在杭州市许多中学里建立了学生心理健康档案,开展了对中学生心理的团体辅导和个别辅导,以培养健康心理为主题的心理辅导活动课,正在上百个班级中进行。越来越多的教育工作者运用心理科学知识,培养心理健康的下一代。越来越多的中学生,正在学习维护心理健康的实际本领。这一切,是一个非常可贵的开端。

如何通过全体教育工作者的努力,营造学生健康成长的良好环境,包括学校、家庭和社会;如何引导学生面对青春期的种种困惑和矛盾,在走向成熟的路途中,拥有对他人充满热爱和宽容的心灵,形成自信、自立、自强的性格;如何使青少年学会正确地认识自己、悦纳自己、把握自己,在各种环境中自我调节、自我控制,成为

不怕挫折、乐观向上的强者——这一切是跨世纪宏伟蓝图建设者必备的品格，也是中学德育工作的重要组成部分。要实现上述目标，教育工作者仅凭真诚的愿望和肤浅的常识是远远不够的，因为进行心理健康教育既需要理论指导，又必须具有操作技术。我们用了一年多时间，广泛搜集有关资料和深入总结了十年的实践经验，编写而成的这本书，就是为了让更多的学校管理者、教育工作者了解这方面的科学知识，进一步推动心理健康教育更广泛、更有效地开展。

愿我们的下一代都真正成为健康的人、坚强的人、幸福的人。

林崇明

1997年3月

目 录

第一章 绪论

第一节	心理健康教育概述	(1)
一	心理健康教育的含义	(1)
二	心理健康教育的意义	(4)
三	心理健康教育与德育	(7)
四	心理健康教育与心理卫生、个别心理辅导	(10)
第二节	学校心理健康教育模式	(11)
一	学校心理健康教育模式的理论依据	(11)
二	学校心理健康教育的目标	(14)
三	学校心理健康教育的内容	(15)
四	学校心理健康教育的途径	(18)
五	学校心理健康教育的原则	(20)
六	学校心理健康教育的实施条件	(21)

第二章 学校心理健康教育的基本理论

第一节	儿童心理发展与个性理论	(23)
一	儿童心理发展的基本理论	(23)
二	儿童个性发展的基本理论	(27)
第二节	心理辅导的理论学派	(34)
一	精神分析治疗法	(34)

二	行为治疗法	(38)
三	来访者中心治疗法	(42)
四	理性情绪治疗法	(48)
五	心理辅导理论与方法的选择与思考	(51)
第三章 中学生学习心理辅导		
第一节	中学生学习的心理特点	(55)
一	什么是学习	(56)
二	中学生学习心理的基本特点	(58)
第二节	影响中学生学习的心理因素	(65)
一	影响学习的智力因素	(66)
二	影响学习的非智力因素	(69)
第三节	中学生学习心理辅导	(71)
一	中学生在学习上常见的心理问题	(71)
二	中学生学习心理辅导和训练	(72)
第四章 中学生人际交往心理辅导		
第一节	中学生人际交往的意义	(107)
一	人际交往能满足认识上的需要	(108)
二	人际交往能满足情感上的需要	(109)
三	人际交往能满足个性发展的需要	(109)
四	良好的人际交往有利于中学生心理健康	(109)
第二节	中学生几种典型的人际关系	(110)
一	中学生与同龄伙伴的关系	(110)
二	中学生与同龄异性的关系	(114)
三	中学生与家长的关系	(115)
四	中学生与教师的关系	(117)
第三节	中学生人际交往的心理辅导	(119)
一	影响中学生人际交往的因素	(119)

二	中学生人际交往障碍原因分析·····	(123)
三	中学生不良人际交往的心理辅导·····	(127)
第五章	中学生升学与择业心理辅导	
第一节	升学心理辅导·····	(134)
一	升学志愿选择的辅导·····	(134)
二	应考策略辅导·····	(137)
第二节	择业心理辅导·····	(144)
一	中学生择业的特点及影响择业的因素 ·····	(144)
二	职业适应性·····	(147)
三	择业辅导·····	(155)
第六章	中学生消费、休闲心理辅导	
第一节	消费心理辅导·····	(160)
一	中学生的消费及其特征·····	(160)
二	中学生消费心理误区及原因分析·····	(163)
三	中学生消费辅导·····	(168)
第二节	休闲心理辅导·····	(174)
一	休闲的涵义、意义及作用 ·····	(174)
二	中学生休闲心理误区及其分析·····	(177)
三	中学生休闲辅导·····	(180)
第七章	中学生情绪心理辅导	
第一节	情绪与心理健康·····	(188)
一	情绪概述·····	(188)
二	情绪和心理健康·····	(191)
第二节	中学生情绪发展的特点·····	(194)
一	初中生情绪发展的特点·····	(194)
二	高中生情绪发展的特点·····	(196)
第三节	中学生情绪心理辅导·····	(198)

一	丰富情绪体验·····	(198)
二	学会调控情绪·····	(203)
三	丰富课余生活,培养多方面情趣 ·····	(207)
第八章 中学生性心理辅导		
第一节	中学生性生理发育特点·····	(208)
一	身体外形的变化·····	(209)
二	内部机能的变化·····	(209)
三	第二性征的出现和性的成熟·····	(210)
第二节	中学生性心理发展特征·····	(211)
一	性意识发展阶段·····	(211)
二	性意识发展的特点·····	(215)
第三节	中学生性心理辅导·····	(218)
一	中学生性心理辅导主要内容·····	(218)
二	中学生性心理辅导基本原则·····	(229)
第九章 中学生自我意识心理辅导		
第一节	自我意识概述·····	(231)
一	自我意识的含义和结构·····	(231)
二	影响自我意识发展的因素·····	(233)
三	自我意识水平在心理健康、个性形成中的 作用·····	(234)
第二节	中学生自我意识发展特点·····	(236)
一	初中生自我意识发展特点·····	(236)
二	高中生自我意识发展特点·····	(239)
三	当前中学生自我意识偏差表现·····	(240)
第三节	中学生自我意识辅导·····	(243)
一	指导学生认识自我、评价自我,建立正确 的自我观念·····	(244)
二	帮助学生认可自我、悦纳自我 ·····	(246)

三	培养学生自我监控能力·····	(247)
第十章	中学生良好个性心理品质的培养	
第一节	个性心理品质概述·····	(249)
一	什么是个性和个性心理品质·····	(249)
二	影响个性形成的若干因素·····	(251)
第二节	中学生良好个性心理品质的培养·····	(253)
一	中学生应具有的良好个性心理品质·····	(253)
二	良好个性心理品质的培养·····	(258)
第十一章	中学生个别心理辅导	
第一节	中学生个别心理辅导概述·····	(264)
一	中学生个别心理辅导的含义·····	(264)
二	中学生个别心理辅导的目标·····	(265)
三	中学生个别心理辅导的原则·····	(268)
第二节	中学生个别心理辅导的要素·····	(273)
一	同理·····	(273)
二	尊重·····	(277)
三	真诚·····	(279)
第三节	中学生个别心理辅导的过程·····	(281)
一	建立关系·····	(281)
二	澄清问题·····	(283)
三	设定目标·····	(284)
四	促成行动·····	(285)
第四节	中学生个别心理辅导的若干技巧·····	(286)
一	接纳与观察的技巧·····	(286)
二	倾听与发问的技巧·····	(287)
三	非言语交流技巧·····	(291)
四	影响性技巧·····	(297)
第五节	有效辅导员的素质·····	(299)

一	对人关怀、有兴趣	(300)
二	身心成熟	(300)
三	具有自我觉察的能力	(301)
四	弹性的态度	(301)
五	敏锐的观察力	(301)
六	沟通能力	(302)
七	丰富的知识	(302)
八	为来访者保守秘密	(302)

第十二章 中学生常见心理障碍

第一节	中学生心理障碍概述	(304)
一	什么叫心理障碍	(304)
二	如何判断心理障碍	(305)
三	学生心理障碍的特点	(306)
第二节	中学生常见心理障碍的识别	(307)
一	学生心理适应不良综合症	(307)
二	精神分裂症	(308)
三	躁狂抑郁症	(312)
四	神经症(神经官能症)	(314)
五	人格障碍	(322)
第三节	中学生心理障碍的对待与处理	(328)
一	对待与处理的原则	(328)
二	心理健康的自我保健	(329)
三	常用的心理放松方法	(330)

第十三章 教师心理健康

第一节	教师与学生的健康发展	(334)
一	教师心理健康是学校心理健康教育的先决条件	(334)
二	不同类型的教师对学生的心理影响	(336)

三	心理健康教师应具备的特点·····	(338)
第二节	心理健康教师的学生观·····	(339)
一	对学生的无条件接纳·····	(339)
二	善于与学生沟通·····	(341)
三	对学生的充分理解·····	(343)
四	学会移情思考、处理学生问题 ·····	(345)
第三节	教师心理健康的维护·····	(348)
一	教师心理不适应的几种表现及产生原因 ·····	(348)
二	教师心理健康的维护·····	(350)
第十四章 心理测验		
第一节	心理测验概述·····	(357)
一	心理测验的定义·····	(358)
二	心理测验的种类·····	(361)
三	学校教育中应用心理测验的意义·····	(363)
四	关于正确使用心理测验的建议·····	(364)
第二节	智力测验·····	(365)
一	有关智力的理论·····	(365)
二	智力的成长曲线·····	(367)
三	不同认知能力发展的年龄特征·····	(367)
四	智商的稳定性与变动性 ·····	(368)
五	智力等级的评价·····	(369)
六	智力测验举样·····	(370)
第三节	人格测验·····	(374)
一	卡特尔 16 因素个性问卷(16PF) ·····	(374)
二	气质 60 题测验 ·····	(378)
第四节	心理健康测验·····	(381)
一	SCL—90 ·····	(381)

二	儿童多动症量表.....	(382)
编 后		(385)

第一章 绪 论

自从《中国教育改革和发展纲要》正式提出“中小学要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道”以来,学校教育已开始重视提高全体学生的素质。在这一形势下,心理健康教育也因此在学校里得到进一步加强和推广。因为一个人有了健康的心理,他的身心潜能才能得以充分发挥,才能有利于各方面良好素质的形成。

为了使学校心理健康教育能正常开展,必须在广大教师及教育干部中普及心理卫生知识。本章首先阐明有关心理健康教育的基本概念,着重论述中学心理健康教育的模式,对构成中学心理健康教育的要素及其相互关系进行分析,为全书提供一个逻辑体系和理论框架,以便于读者学习。

第一节 心理健康教育概述

一、心理健康教育的含义

(一)什么是心理健康

心理健康教育与人的心理健康有关,那么什么是心理健康呢?一个人的身体是否健康,医学上是有比较客观的标准的,至于一个人的心理健康与否,从理论上讲也应该是有标准的。但由于人的心理极其复杂,因此其标准就比较难以确定,至今尚无统一的答案。

根据国内外的有关资料,以下七项指标是比较重要的。

1. 正视现实,把握现实

心理健康的人能和现实保持良好的接触,对周围事物有清醒客观的认识。既有高于现实的理想,又不沉湎于过多的幻想;对生活中的各种问题、各种困难和矛盾能以切实的方法加以处理,而不企图逃避,处处表现出积极进取的态度。

2. 有正确的自我观

正确的自我观,即能客观地认识与评价自己,自己心目中的“我”与客观现实中的“我”能基本吻合一致,在此基础上形成符合自己实际条件的自我观念。既承认自己又悦纳自己,并能在实践中善于调节、控制自己,积极发扬优点,克服缺点,使自我更为完善。

3. 有健全的情绪生活

一个有健全情绪生活的人,积极的情绪状态(如高兴、喜悦、欢欣)常多于消极的情绪状态(如愤怒、恐惧、焦虑)。总体看,他性格开朗,情绪乐观稳定,热爱生活,积极向上,能经常调节自己的心情,保持良好的情绪状态。

4. 能与他人建立积极良好的人际关系

心理健康的人乐于与人交往,既对他人施予感情,也能欣赏并接受他人的感情,因而能与多数人建立并保持良好的人际关系。在与人相处时,积极的态度(如尊敬、信任、喜悦)多于消极的态度(如嫉妒、怀疑、憎恨)。

5. 乐于学习和工作

心理健康的人在学习和工作中能充分发挥其潜能,尽最大努力获取最大成就,并能在学习和工作中得到满足感,对他来说,学习和工作不是负担而是乐趣。

6. 行为协调,反应适度

心理健康的人内在的心理结构协调,其行为是一贯和统一的,而不是反复无常的。他的行为具有自觉的目的性,受意识支配。同

时,他的行为反应适度,即行为反应的强度与刺激的强度相一致,该激动时激动,该冷静时冷静,恰如其分。

7. 心理特点符合年龄特征

人的心理行为是随年龄增长而发展变化的。这种发展变化呈现年龄阶段性,处在同一年龄阶段的人心理具有共同特征,这就是心理发展的年龄特征。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,一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。如一个十二三岁的少年学生像幼儿那样喜怒易变、哭笑无常,那么他的心理很可能是失调了。

了解心理健康的七项指标后,我们在衡量一个人心理健康时需要把它们综合起来考虑。美国教育心理学家 W·B·科勒斯涅克曾说过:“任何人没有完美的心理健康,任何人也不可能完全没有个人的、社会的或情绪的问题。”^①因而在运用这些指标衡量一个人的心理是否健康时切不可作过分的推断。

(二)什么是心理健康教育

本书所述的心理健康教育,是指运用心理学的理论和技术,维护和增进青少年儿童的心理健康,促进他们健全成长和发展,以达到良好个性的形成。为了更清楚理解这一含义,再作如下几点说明。

1. 心理健康教育的根本在于优化学生心理品质,健全个性。它最主要的作用在于促进发展,帮助成长中的青少年学生心理成熟,增强适应社会的能力;同时“防患于未然”,关注青少年发展过程中的矛盾与冲突,提供解决办法与应对策略,使其作好必要的心理准备;并对已经产生心理问题的学生进行积极“补救”。

2. 心理健康教育以了解学生为基础,从学生的心理需要、个性需要出发,帮助他们自立自强,使其内在潜能充分展现。

^① W·B·科勒斯涅克:《学习方法及其在教育上的应用》,第 221 页。

3. 心理健康教育不限于开设心理辅导课程、开展心理训练、进行个别心理辅导,更要渗透于学校教育的各个方面,重在积极引导学生的日常学习与生活。

4. 心理健康教育强调面向全体学生,根据青少年群体心理发展规律,解决青少年学生心理发展的共性问题。但共性寓于个性之中,而每个个体又有其独特性,因此心理健康教育,又重视个别差异与个别化对待,关注每个学生的具体问题。

二、心理健康教育的意义

(一)从社会发展看心理健康教育的重要性

我国著名精神病学家陈学诗教授说,心理疾病也可以说是“现代文明病”。随着我国经济建设事业的发展,医疗事业的进步,在急性传染病和寄生虫病基本得到控制的今天,心理疾病已成了危害我国人民健康的主要疾病。据报道,我国精神病的发病率现在已达1.26%(目前我国仅中、重度精神病患者就已有1000多万),并且还呈现不断上升的趋势^①。这是因为由于文明和文化的发展,以往松弛简单的体力劳动,已经愈来愈为复杂的体力劳动和紧张的脑力劳动所替代。脑力劳动比重的增加,精神上的紧张随着增强;而高度现代化的社会,对人们的思维、情绪、意志、性格等心理品质又提出了愈来愈高的要求。另一方面,在经济发展社会变革加速的今天,人们的生活节奏加快了,人际交往日益频繁,加上工业化、城市化、交通拥挤、住房紧张、家庭结构改变等等,都比以往任何社会带来更多的心理问题。据统计,发达国家的心理疾病比第三世界高;生产先进地区比落后地区高;城市比农村高。美国未来学家威廉斯曾说:今后30年的变化在规模上可能等于过去两三个世纪的变化,一部分人会感到难以适应未来世界的变化而产生心理危机和

^① 上官子木:《心理疾患的社会文化根源》,载《北京社会科学》1994年第2期。