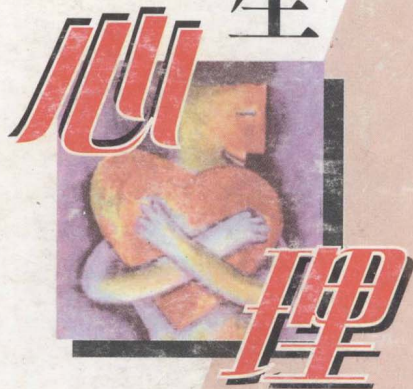


中小學生

ZHONGXIAOXUESHENG
XINLIWEISHENGXUE



衛生學

辽宁省高等教育自学考试
指导委员会 组编

刘俊卿 / 主编

辽宁师范大学出版社

辽宁省高等教育自学考试指定教材

中小学生心理卫生学

辽宁省高等教育自学考试委员会组编

主 审:邓晓春

主 编:刘俊卿

副主编:吴宏伟

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理卫生学/刘俊卿主编. —大连:辽宁师范大学出版社, 2002. 5

ISBN 7-81042-625-7

I. 中... II. 刘... III. 中小学生-心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026477 号

辽宁师范大学出版社出版

(大连市黄河路 850 号 邮政编码 116029 电话:0411-4206854)

辽宁师范大学印刷厂印刷 辽宁师范大学出版社发行

开本:850 毫米×1168 毫米1/32 字数:238 千字 印张:10.5

印数:1~3500 册

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:黄晓红

责任校对:刘长影

封面设计:李小曼

版式设计:孟 冀

定价:16.00 元

如有印装质量问题,请与本社营销部联系。

版权所有,不得翻印,举报电话:4206854,4258695。

编委会

主 任:何晓淳

副主任:王新民 陈友常

委 员:(按姓氏笔画为序)

马 强 尹久恒 冯景平 刘俊卿

朱荣辉 吴宏伟 徐大铨 高庆福

目 录

第一章 中小学生心理卫生学概述.....	1
第一节 研究中小学生心理卫生学的意义.....	1
第二节 中小学生心理卫生学的产生与发展.....	6
第三节 中小学生心理卫生学的研究原则和方法	15
第二章 影响中小学生心理卫生的因素	20
第一节 影响中小学生心理卫生的生理和心理因素	20
第二节 影响中小学生心理卫生的家庭因素	26
第三节 影响中小学生心理卫生的学校因素	33
第四节 影响中小学生心理卫生的社会因素	42
第三章 中小学生的学习与心理卫生	48
第一节 中小学生的学习动机、学习兴趣与心理卫生.....	48
第二节 中小学生的学习方法与心理卫生	57
第三节 中小学生的考试与心理卫生	75
第四节 中小学生的学习成绩与心理卫生	84
第四章 中小学生的人际关系与心理卫生	90
第一节 中小学生的人际关系概述	90
第二节 中小学生的人际关系对心理卫生的影响	98
第三节 中小学生和谐人际关系的建立.....	104
第五章 中小学生的个性与心理卫生.....	115
第一节 中小学生的个性概述.....	115
第二节 个性对中小学生心理卫生的影响.....	121
第三节 小学生健康个性的培养.....	137

第六章 中小学生的情绪与心理卫生	145
第一节 中小学生的情绪概述.....	145
第二节 中小学生情绪的调节与控制.....	150
第三节 中小学生积极情绪、情感的培养	165
第七章 中小学生青春期与心理卫生	171
第一节 中小学生青春期的生理特点.....	172
第二节 中小学生青春期的心理特点.....	177
第三节 中小学生青春期的心理卫生.....	190
第八章 中小学生心理挫折与心理卫生	202
第一节 中小学生心理挫折概述.....	202
第二节 中小学生心理挫折的表现.....	212
第三节 中小学生心理挫折的预防和战胜.....	219
第九章 特殊学生的心理卫生	227
第一节 智力超常学生的心理卫生.....	227
第二节 智力低常学生的心理卫生.....	235
第三节 学习困难学生的心理卫生.....	244
第四节 残疾学生的心理卫生.....	253
第十章 中小学心理健康教育	263
第一节 中小学心理健康教育概述.....	263
第二节 中小学心理健康教育的目标、任务与内容	271
第三节 中小学心理健康教育的原则、途径与方法	278
第十一章 中小学心理咨询	286
第一节 中小学心理咨询概述.....	286
第二节 中小学心理咨询的原则与形式.....	294
第三节 中小学心理咨询的实施.....	302
参考文献	309
后记	311

附 《中小学生心理卫生学》自学考试大纲	
自学考试大纲·····	315
考试题型举例·····	322
自学考试大纲后记·····	323

第一章 中小學生心理衛生學概述

第一節 研究中小學生心理衛生學的意义

一、中小學生心理衛生學的内容

人類對心理衛生的認識是很早的，國內外先哲的著作中有关心理衛生的闡述屢見不鮮。但是，使用的術語並不是“心理衛生”一詞。“心理衛生”這一術語的正式提出是在 19 世紀中叶。1843 年，美國學者威廉·斯威薩(William Sweetser)在其撰写的世界上第一部心理衛生專著中，首次提出了“心理衛生”這一概念。1858 年，艾薩克·雷(Isaac Ray)以“心理衛生”為題，在美國精神病大會上做了專題講演。1906 年，克朗斯托(Clontow)的《心理衛生》一書出版，在社會上引起了較大反響。至此，“心理衛生”一詞被世人正式接納。

关于心理衛生的概念，在心理衛生一詞产生以來，在全世界範圍內，还没有一个统一的意見。學者們仁者見仁，智者見智，有代表性的观点主要有：

克林(D. B. Klein)認為，心理衛生在於幫助個人采用明智而有效的方法，去解除各種困難，使人能在疾病、衰老、宗教、戀愛、社會地位、經濟安全及各種不測事件等的挫折情境中得到安全。

罗萨诺夫(A. J. Rosanoff)认为,心理卫生是保持心理健康的一种科学,主要包括:①尽可由改造人种入手,使每个人都能具有优良的禀赋;②充分利用优良的禀赋,使身体的、教育的、职业的、社会的和两性的活动有良好的适应;③预防心理的扰乱。

洛威利认为,心理卫生的活动方向包括:①对人格发展给予影响作用;②对精神障碍者的治疗及复归社会,以生物的、社会的、人为的等具有功效的因素给予关心;③保持心理健康。

我国著名心理学家陈学诗教授认为,心理卫生之要旨,在于培养、保持和增进健康的人格。

《简明不列颠百科全书》认为,“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美的状态”,“心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如心理疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的心理压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等”。

以上这些阐述,是对心理卫生的广义解释。尽管研究的角度不同,但都包含了以下思想:心理卫生学是一门科学,是指心理健康的状态,是一种服务。由此可见,中小学生心理卫生学是研究如何维护和增进中小学生心理健康的一门科学,也是应用心理学知识和技术保持和改进中小学生心理健康的一种服务。

从中小学生心理卫生学的概念可以看出,中小学生心理卫生学是以帮助中小学生维护、增进、保持心理健康,形成有益于其健康成长的生活和行为方式为宗旨的,所以,它的研究内容是十分丰富的,主要包括:

- ①影响中小学生心理卫生的因素;
- ②中小学生的学习与心理卫生;
- ③中小学生的人际关系与心理卫生;
- ④中小学生的个性与心理卫生;
- ⑤中小生的情绪与心理卫生;

- ⑥中小学生青春期与心理卫生;
- ⑦中小学生心理挫折与心理卫生;
- ⑧特殊学生的心理卫生;
- ⑨中小学心理健康教育;
- ⑩中小学心理咨询。

二、中小学生心理卫生学的任务

任何一门学科的任务都是与它的研究对象和研究内容密切相关的,中小学生心理卫生学也是这样。它的任务包括实践任务和理论任务两个方面。

在实践方面,作为一种服务性工作,中小学生心理卫生学要通过对中小学生心理卫生工作规律的研究,为新形势下的中小学生心理卫生事业做出贡献。它可分为积极任务和消极任务两个方面。积极任务方面,可以培养中小学生健全的个性,帮助中小学生解决各种心理问题,使其能够积极适应社会,保持心理健康;消极任务方面,可以防止心理疾病的发生和改善有心理问题的中小学生的处境,使其早日恢复健康。具体而言,中小学生心理卫生学的实践任务主要包括:

1. 向中小学生宣传心理卫生知识,普及心理卫生常识;
2. 指导中小学生正确处理心理问题,为其提出解决心理问题的措施;
3. 帮助中小学生进行心理诊断,使其认识自己、了解自己;
4. 对有心理问题的中小学生进行心理治疗。

在理论方面,作为心理学的重要分支,中小学生心理卫生学也要促进整个心理学事业的发展。中小学生心理卫生学要通过研究影响中小学生心理健康的因素,努力揭示中小学生心理卫生的特点及规律,丰富和发展心理学理论。

应该看到,中小学生心理卫生学的实践任务和理论任务并不是

截然分开的,而是相辅相成、互相促进的,是同一个问题的两个不同侧面。深入开展中小学生心理卫生工作,有利于分析、总结中小学生心理卫生的特点,明确中小学生心理卫生的基本规律,丰富心理卫生学乃至心理学理论。反过来,中小学生心理卫生学理论将促进中小学生心理卫生工作的开展,科学地解决在开展中小学生心理卫生工作中遇到的问题,从而满足教育实践的要求。

三、研究中小学生心理卫生学的意义

维护、增进、保持心理健康,是中小学生心理卫生工作的任务,所以,研究中小学生心理卫生学、开展心理卫生工作对中小学生学习、生活具有重要意义。

1. 促进中小学生健康成长

长期以来,人们对健康的认识是片面的,认为健康就是有健壮的身体,而忽略了心理健康。应该看到,健康不仅指一个人没有疾病,也包括具有良好的身体及社会适应状态。人的心理与健康是密不可分的。世界卫生组织认为人体的健康应包括:有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力较强,能适应各种环境变化,能够抵抗一般性感冒和传染病;体重得当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。也就是说,健康包括生理健康和心理健康两部分内容。所以,中小学生只有生理和心理都健康,才是真正意义上的健康,这是中小学生健康成长的重要标志。

2. 预防中小学生身心疾病

身心疾病与心理卫生是密切相关的。著名生理学家、心理学家

巴甫洛夫指出：“一切頑固沉重的憂郁和焦慮，足以給各種疾病大開方便之門。”醫學證明，人的許多疾病，如高血壓、心臟病、潰瘍病、肺結核、支氣管哮喘、癌症等，它們的發病、病程和預防都與心理因素有密切關係。1976 年美國對人死亡原因的分析表明：死於不健康行為或生活方式（如吸煙、喝酒、藥癮）的占 50%，死於環境因素或生理因素的各占 20%，只有 10% 的人是因身體保健工作不當而死亡的。美國一位醫生對 20 世紀 40 年代初就讀於哈佛大學的 204 名男生做了比較研究，結果證明，在因事業上有成就、婚姻美滿而感到心情舒暢的 59 人中，從 21 歲到 45 歲的 25 年間，只有 2 人得了慢性病；而在身處逆境、感到精神壓力很大的 48 人中，則有 18 人得了重病，較多的人死於 50 歲前後。正是由於人們對心理衛生沒有足夠的認識，才導致心理障礙加重，甚至衍化為生理性、精神性疾病。中小學生處於身心發展的重要時期，可塑性較大，加強中小學生心理衛生工作，對於預防心理疾病，保證心理健康具有重要意義。

3. 保證中小學生學習與生活

生理與心理是密不可分的。生理的疾病會影響到心理活動，而不健康的心理也必然影響到生理變化。中小學生樂觀向上，朝氣蓬勃，樂於助人，對學習和生活充滿信心，就會促進自身的健康發展。如果消極、悲觀、抑鬱、焦慮、苦悶，對學習和生活失去信心，則容易導致疾病的發生。社會的緊張刺激以及個體長期處於緊張狀態乃是疾病產生的主要根源。現代醫學研究表明：長時間處於應激狀態以及多疑、驕傲、自卑、說謊、嫉妒、恐懼等不健康心理的長期存在，都容易使中小學生感染疾病或是加快病情的發展。而成績、排名次、課業負擔過重及升學壓力等容易使中小學生產生壓迫感，學習、考試、生活焦慮或挫折，更易使中小學生的心理健康受到影響。心理衛生的任務，就是使中小學生積極、主動、正確地處理這些問題，擺脫這些消極因素的影響，正視生活，努力學習。所以，中小學生健康的心理是保證學習和生活的重要條件。

第二节 中小学生心理卫生学的产生与发展

中小学生心理卫生学是心理卫生学的分支,它的产生和发展与心理卫生学的产生和发展是紧密相连、密不可分的。一般将其分为萌芽阶段、兴起阶段和发展阶段。

一、萌芽阶段

心理卫生的思想渊源通常被认为产生于两千年前的古希腊时代。心理卫生(Psychohygiene)一词在古希腊文中是由两个词“Psyche”和“Hygieions”组成的。Psyche 是指心灵、精神、意识,而 Hygieions 是指能治病的、有益于健康的,因此,心理卫生也就意味着保护心理健康。在古希腊杰出的医生和自然科学家希波克拉底(Hippocrates)的著作中,可以看到他关于心理卫生的思想。^① 他提出的“体液学说”认为,人体内含四种液体,粘液生于脑,黄胆汁生于肝,黑胆汁生于胃,血液出于心脏。一个人的身体是否健康,个性是否健全,因体内四种液体的比例混合是否恰当所致。正如希波克拉底在《论人的本性》一书中所描述的:“当这些元素(体液)在复合上、力量上、体积上彼此没有适当的比例,并当这些元素有一种太多或太少,或在体内孤立而不与其他元素结合之时,人就感到痛苦。”希波克拉底认为,使人的体液始终保持正常平衡,或把已经紊乱的体液结构恢复到正常的状态,是精神健康的基本途径,也是医生的主要职责。这就是希波克拉底关于人的心理卫生的重要描述。

^① 陈永胜:《导引人生——心理卫生学》,山东教育出版社,1992年版,第3~4页。

在古希腊,哲学大师柏拉图(Plato)也对人的心理卫生发表了见解。他认为,形成健康人格的决定因素,是理性的、精神的以及维持生命、食欲能力或“性爱”的相互协调一致。一些人能够十分理智地看待问题,另一些人勇于实践并抱有雄心大志,还有一些人则在动机和行为上成为放荡主义者,这正反映出人们在人格健康方面的个别差异。关于人的精神失常的原因,柏拉图指出,主要是因躯体因素造成的,此外,心理因素和神学因素也在其中起着某些作用。

在中国,同样有许多哲学家、思想家提出了重要的心理健康观点。^① 据史料记载,早在我国春秋之初,著名政治家、思想家管仲就对人的心理卫生问题有所论述。在《管子·内业》篇中,他将人的适宜心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次,并以此为标准,提出了相应的养心之术。《管子》中说,“凡道无所,善心安爱”;“定心在中,耳目聪明”;“心全于中,形全于外,不逢天灾,不遇人害”;“大心而敢,宽气而广,其形安而不移”。^② 至于养心的具体方法,则包括正静(形体要正,心神要静)、平正(和平中正,节欲去凶)、守一(专心致志,独乐其身),乃为其中的基本功夫。

著名思想家孔子也提出了很多有关心理卫生的思想,主要表现在四个方面。其一,孔子注重从身心发展的角度探求不同年龄阶段心理卫生的任务。“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”其二,孔子对人际交往的心理卫生也有深刻的认识。“己欲立而立人,己欲达而达人”^③,“己所不欲,勿施于人”^④;“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”^⑤,“躬自

① 陈永胜:《导引人生——心理卫生学》,山东教育出版社,1992年版,第4~7页。

② 《管子·内业》。

③ 《论语·雍也》。

④ 《论语·卫灵公》。

⑤ 《论语·里仁》。

厚而薄责于人，则远怨矣”^①。这些饱含辩证思想的论述，至今仍闪现着做人的哲理。其三，孔子十分看重诗歌、音乐对陶冶人的性情的作用。他提出“兴于诗，立于礼，成于乐”^②。其四，孔子十分强调教师素养对学生心理健康的意义。他认为，教师须慎重对待自己的一言一行，一举一动。所谓“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”^③《论语·述而》中所称“子温而厉，威而不猛，恭而安”，则是对孔子以身作则的由衷赞誉。

老子作为道家的创始人，其思想中含有很多养心健神的宝贵财富，历来为医家所重视。老子力主“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”，并以此作为养心之根本。例如，他指出，“致虚极，守静笃”^④，是修身养性的基本要求；“见素抱朴，少私寡欲”^⑤，是免除忧难的有效途径；“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”^⑥，是为人处事的美德标准；“知足不辱，知止不殆”^⑦，“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”^⑧，这些带有自勉性质的心理健康箴言，既是老子的经验之谈，也是对后人的谆谆教诲。

荀子的心理卫生思想，集中体现在他对“补偏就中”以维持心理平衡的重要性的认识上。荀子非常重视治气、养心。所谓“治气”，就是调理性情；所谓“养心”，就是讲究心理卫生。他说：“治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇毅猛戾，则

① 《论语·卫灵公》。

② 《论语·泰伯》。

③ 《论语·季氏》。

④ 《老子》，第十六章。

⑤ 《老子》，第十九章。

⑥ 《老子》，第八章。

⑦ 《老子》，第四十四章。

⑧ 《老子》，第三十三章。

輔之以道順；齊給便利，則節之以動止；狹隘褊小，則廓之以廣大；卑濕、重遲、貪利，則抗之以高志；庸眾駑散，則劫之以師友；怠慢僇棄，則炤之以禍災；遇款端懿，則合之以禮樂，通之以思索。”^①從這段話里，我們對於一個人如何針對自己的個性缺陷進行自我矯正、自我修煉，可以得到很大的啟示和教益。

我國古代醫籍中也有很重要的心理衛生思想。^②在《內經》中，開篇即強調了心理衛生的重要性。《素問·上古天真論》指出：“上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬澹虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？”它既指出了人在預防疾病時須注意氣象變化，也強調了保持情緒穩定和精神愉快、防止過度的情志變化的心理衛生作用。又指出：“以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。”這說明了飲食勞逸沒有節制，隨心所欲，不善于保養精神，必有害於健康的道理。

我國古代醫學關於心理衛生方面的論述頗多，除了《內經》之外，還有很多醫學典籍提出了具體的心理衛生學措施。如《清齋齋賞心編》提出：

1. 九字經——勿欺心，勿妄想，守廉耻。
2. 六字經——曰忍，曰方便，曰依本分。
3. 快活散——除煩惱，斷妄想。
4. 和氣湯——治一切怨氣、怒氣、抑郁不平之氣，先下一忍字，后下一忘字。
5. 回妙減實湯——回妙者，熟思、審處、守口、防意也。治遇事輕易，言語粗率，豈惟免一朝之患，兼可免終身之憂。
6. 無比逍遙散——寧耐、正經、糊塗、聾啞、痴呆（指有意偽裝，克

① 《荀子·修身篇》。

② 陳家麟：《學校心理衛生學》，教育科學出版社，1991年版，第24～25頁。

制),治倫理難逆之症,真要藥也。

《千金方》提出:口中言少,心中事少,肚里食少,依上三少,神仙訣了。

《青囊秘笈》提出:反省——不明反省,何以醫心。自知——人之患莫大於不自知,莫大於不內究,自知之功節欲,內究之驗充盈。

《右保真元》中郭康伯作詩說:“自身有病自身知,身病還將心自醫。心境靜時身亦靜,心生還是病生時。”

邵康節作詩則說:“爽口物多終作疾,快心事過必為殃。知君病後能服藥,不若病前能自防。”可見,我國的心理衛生思想是源遠流長的。但古代東西方的心理衛生思想是各具特點的^①:

1. 古代西方的心理衛生思想的特点是:

- (1) 注重生理、遺傳因素對精神健康的影響;
- (2) 重視家庭、學校教育在心理衛生中的作用;
- (3) 逐漸認識到人際關係對心理保健的意義;
- (4) 初步形成了心、身、物相統一的心理衛生整體觀。

2. 古代中國的心理衛生思想的特点是:

- (1) 提倡形神兼養,以神衛形;
- (2) 主張以理制情,情欲適度;
- (3) 注意以靜御躁,精神內守;
- (4) 倡導藏、修、息、游,勞逸適度;
- (5) 重視四氣調神,順應自然;
- (6) 關心生、長、壯、老,陰陽調理。

二、興起階段

現代心理衛生運動的興起是與精神病人的治療密切相關的。19

① 陳永勝:《導引人生——心理衛生學》,山東教育出版社,1992年版,第7~18頁。