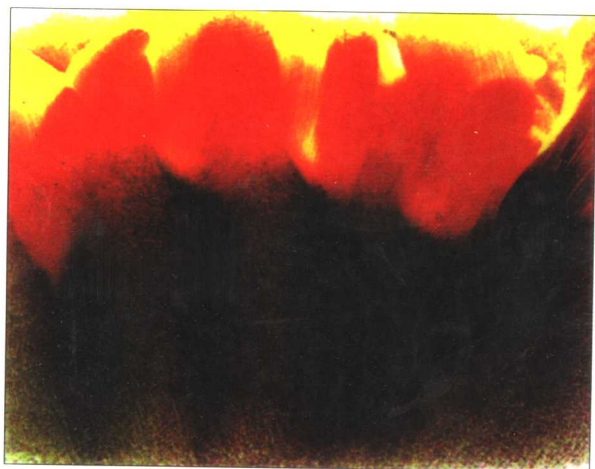


教育心理学丛书

张楚廷 母庚才 主编

# 学校心理卫生学

郑希付 著



警官教育出版社

教育心理学丛书

张楚廷 母庚才 主编

# 学校心理卫生学

郑希付 著

警官教育出版社

• 北京 •

**图书在版编目 (CIP) 数据**

学校心理卫生学/郑希付著. -北京:警官教育出版社,  
1998.8

(教育心理学丛书/张楚廷, 母庚才主编)

ISBN7-81027-964-5

I. 学… I. 郑… II. 学校-心理卫生学 N.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 10141 号

**学校心理卫生学**

**XUEXIAO XINLI WEISHENGXUE**

**郑希付 著**

**警官教育出版社 出版发行**

(100038 北京市西城区木樨地北里 2 号)

**河北省涿州市印刷厂 印刷**

1998年8月第1版 2000年4月第3次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 7.25

字数: 188 千 印数: 8601~8800册

ISBN 7-81027-964-5/G·388 定价: **9.50 元**

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 63274348

## 序

心理学是一门古老的学科，它的出现可以追溯到公元前；同时，它又是一门新兴学科，因为自上世纪末由冯特建立了第一个心理实验室以来，心理学的研究在这一个多世纪的时间里又获得巨大成就，有了一个划时代的发展。

心理学已发展到 100 多个分支，全世界有数千种心理学杂志，数十万心理学家，发达国家每年都有成千上万的学生进入心理学专业领域攻读，心理学空前繁荣。人的一切奇妙与神秘主要来自心理世界，人的生理现象已缔造了一个庞大的学科体系；然而这一体系还远未包含关于人的科学的另一庞大体系——关于人的心理世界的学科体系。生命科学必将雄踞于 21 世纪的科学之巅，心理科学亦必将是 21 世纪的前沿科学之一。同时，心理学的应用也将遍及人的生活（包括物质生活与精神生活、经济生活与社会生活）的每一个领域。

心理学在我国曾遭受长达 20 年的摧残。十一届三中全会之后，心理学也成为我国恢复最快、发展最快的学科之一。而且随着中国的经济繁荣，随着中国的社会进步，心理科学必将在中国会有一个更大地发展，学习它、研究它、应用它的人数将剧增，人们可以充分想象它美好的发展前景。为人类和社会所需要的东西必然会被重视起来，被重视起来的东西必然会发展起来。

教育心理学是心理学的一个应用分支，然而也是最重要的应用分支。一说到应用似乎就没有多少理论，其实理论与应用密不可分，教育心理学是理论性、应用性都很强的学科。

心理现象是普遍的现象，教育活动也是普遍的活动，教育社会化，社会也需教育化，因此，教育心理学也应是能引起普遍关注的学科。

学习教育学的基本原理，学习心理学的基本原理，已经不只是师范院校学生的任务，也不只是教师和其他教育工作者的事。作为教师、教育工作者，恐怕还须再前进一步——学习和研究教育心理学。不走到这一步很难成为一个适应时代要求的教师。

有了一定的教育学知识，有了一定的心理学知识，特别是，如果还有了一定的教学实践、教育实践的基础，学起教育心理学不仅是不困难的，而且还很可能是令人感兴趣的。即使尚无这些基础，学习起教育心理学来，也不会遇到难以克服的困难。

教育心理学属于心理学的范畴，由于心理活动贯串于教育活动的全过程，因此与教育的诸多方面联系着，但它终究不是教育学本身，它是为教育学提供更直接的心理学理论基础的。所以，本丛书是心理学丛书，却又是围绕着众多教育课题展开的，是教育心理学的一些主要方面，算是比较全面地涉及到了这一领域。

教育心理学著作陆续面世，教育心理学引起了广泛的关注，这一重要分支的研究也有了一定的进展。这套丛书也

算是这方面工作的点滴，它是由六所师范大学的一批教授撰写的。这套丛书既能供对教育心理学有全面了解的教育工作者参考和研究，又能使对教育心理学的某个侧面感兴趣的教育工作者有较大的选择余地。也许对于应用和理论研究都有一些参考价值，这至少是我们所盼望的；相信它不仅对已在职的教育工作者，而且对正在就读的未来教育工作者也是适合阅读的。

潘菽教授主编的《教育心理学》，其初稿是1963年就有了的，正式出版却是17年之后，可见教育心理学发展道路之艰难。潘菽教授的著作1980年出版，距今又是17年了，教育心理学有了比前一个17年好得多的社会环境。相信这一环境会更好，因而也可以相信教育心理学在今后的年代会有更好的发展。

在科学研究的道路上出现不同学派、不同观点是正常的，我们这套丛书兼容了不同的学术观点，这对科学的发展是有利的。

我们非常乐意看到读者对本丛书的缺点和毛病加以批评指正，学术批评是学术繁荣的必要条件。

张楚廷 母庚才

1997.10.

# 目 录

## 序

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>第一章 学校心理卫生概论</b> .....    | (1)  |
| 第一节 心理卫生的含义 .....            | (1)  |
| 第二节 心理健康的标准和心理卫生工作者的任务 ..... | (4)  |
| 第三节 心理卫生学的目的和意义 .....        | (9)  |
| <b>第二章 家庭与子女心理健康</b> .....   | (12) |
| 第一节 家庭对子女影响的特征 .....         | (12) |
| 第二节 影响子女心理健康的家庭因素 .....      | (14) |
| 第三节 良好家庭行为的形成 .....          | (21) |
| <b>第三章 学校与学生心理健康</b> .....   | (26) |
| 第一节 学校对学生影响的特征 .....         | (26) |
| 第二节 影响学生心理健康的学校因素 .....      | (28) |
| <b>第四章 睡眠障碍</b> .....        | (40) |
| 第一节 睡眠过程和作用 .....            | (40) |
| 第二节 睡眠障碍及其治疗 .....           | (41) |
| 第三节 深层睡眠障碍及其治疗 .....         | (48) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| <b>第五章 饮食混乱</b>      | (57)  |
| 第一节 厌食               | (58)  |
| 第二节 过食               | (62)  |
| 第三节 异食和偏食            | (66)  |
| 第四节 肥胖和心因性饮水         | (69)  |
| <b>第六章 排泄混乱</b>      | (74)  |
| 第一节 遗尿               | (74)  |
| 第二节 大便失禁             | (80)  |
| <b>第七章 学生心理迟钝</b>    | (86)  |
| 第一节 心理迟钝的概念          | (86)  |
| 第二节 心理迟钝的分类          | (88)  |
| 第三节 心理迟钝的成因          | (89)  |
| <b>第八章 多动和特殊运动混乱</b> | (96)  |
| 第一节 儿童多动             | (96)  |
| 第二节 肌肉抽动混乱和刻板运动混乱    | (103) |
| <b>第九章 学习问题</b>      | (109) |
| 第一节 阅读问题             | (109) |
| 第二节 数学学习问题           | (115) |
| <b>第十章 儿童孤独症</b>     | (120) |
| 第一节 儿童孤独症的概念         | (120) |
| 第二节 儿童孤独症的因素分析       | (123) |
| 第三节 儿童孤独症的治疗         | (130) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| <b>第十一章 情绪混乱</b> ..... | (136) |
| 第一节 抑郁行为.....          | (136) |
| 第二节 焦虑和恐怖混乱.....       | (146) |
| <b>第十二章 焦虑</b> .....   | (153) |
| 第一节 焦虑的概念和影响因素.....    | (153) |
| 第二节 焦虑的评价和对待.....      | (163) |
| <b>第十三章 愤怒</b> .....   | (179) |
| 第一节 愤怒的理论问题.....       | (179) |
| 第二节 愤怒的因素分析.....       | (186) |
| 第三节 愤怒的对待.....         | (192) |
| <b>第十四章 失望</b> .....   | (200) |
| 第一节 失望的理论问题.....       | (200) |
| 第二节 失望的因素、评价和对待.....   | (206) |
| <b>后记</b> .....        | (221) |

# 第一章 学校心理卫生概论

## 第一节 心理卫生的含义

### 一、心理卫生的定义

人们习惯的是生理卫生的概念，甚至连幼儿都了解一点生理卫生的含义。近年来，随着社会的发展，随着人们对健康水平要求的提高，人们越来越多地听到另一个词，即心理卫生。

心理卫生 (mental hygiene) 是一个引进词，又叫做“心理健康” (mental health)、“心理保健”或“精神卫生”。其含义主要有下面几个方面：

形成一种积极向上的精神，如美国心理卫生学家 Klein 将心理卫生解释为一种“精神”或“活力”，积极的精神和活力是心理卫生工作的重要目标，如何使人获得这种积极的精神和活力是心理卫生学研究的基本任务。

心理卫生的含义就是充分发挥人的潜能，使自己在社会生活中获得最佳的效能，如西方心理卫生学家罗杰斯 (Rogers) 和 English 对心理卫生的解释，认为心理健康就是人的作用的充分发挥。

心理卫生是促使人的积极的心理状态形成和防止人的消极的心理状态的发生，这是西方心理卫生组织机构对心理卫生的解释。

根据这些解释，笔者认为心理卫生的含义主要包括下面几个方面：

促进健康有效的心理状态的形成，充分发挥人的潜能，使人形

成一种向上的精神和活力。

防止消极的心理状态的发生，通过相应的方法防止心理疾病和不良的心理状态的发生。

已经产生的消极的心理状态的矫正，或心理疾病治疗。

根据心理卫生的含义我们提出心理卫生的定义：

心理卫生就是促进积极的心理状态的产生和防止消极的心理状态的出现。心理卫生学就是研究促进人积极的心理状态的产生和防止消极的心理状态出现的理论、原则和方法的科学。

## 二、心理卫生的历史

### 1. Beers 发起的心理卫生运动

在心理卫生的历史上，西方学者 Beers 发挥了不可替代的作用。他于本世纪初期发起了引人注目的心理卫生运动，这个运动以他的著作《一种发现自身的心理》的出版为标志。这本书的出版使人们注意到了这样的问题：对住院的心理疾病患者的治疗条件应该改进；防止心理疾病的产生，使人具有健康的心理状态。他认为，要使人具有健康的心理，要防止心理疾病的产生，就必须从儿童开始对儿童以及有关人员进行心理指导，改善有关的条件，因此他认为应该有专门的儿童指导诊所，而且诊所的人员应该由接受过专门训练的职业人员组成。在 Beers 的影响下，一方面人们注意到了心理健康的重要性，另一方面，人们也认识到了建立相应的心理指导机构的重要性，因此 1909 年美国出现了第一个儿童指导诊所，这个诊所最初叫做“少年心理疾病研究所”，设立在芝加哥，指导对象主要是少年犯，后来这个研究所演化为现在著名的“少年探索研究所”。这个研究所的工作人员最初由精神病学者和心理学者组成，当时很多著名的心理学家在这个心理诊所工作，如临床心理学的创始人维特曼等。1912 年美国又出现了第二个儿童指导诊所，这个诊所演化为后来的波士顿心理医院。从此以后，儿童指导诊所便遍及全美，并一度形成儿童指导运动。由于这种心理卫生运动的影响，在 Beers 的倡导

下，1908年，在美国创立了世界第一个心理卫生的管理机构——康涅狄克州心理卫生协会。协会的成员主要是大学教授、心理学家、精神病专家、法官等，最初的这些人都是具有较大的社会影响的人物。第二年的2月，在芝加哥成立了“美国心理卫生委员会”，之后美国几乎每一个州都设立了分会。

1951年美国成立了“美国人事和指导协会”，这个协会的一部分功能就是对心理指导进行管理。由于学校心理卫生是心理卫生的一个重要方面，因此1952年“美国学校咨询协会”创立，心理咨询和指导是协会成员的一个重要内容。

由于心理卫生实践的要求，以及这些先驱的卓越的工作成绩，再加上管理机构的创立，心理卫生方面的工作越来越受到重视，因此1930年5月，在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，参加的国家达到53个，其中包括中国。大会对心理方面的工作作出了具体的要求，并提出了心理卫生工作者的宗旨，成立了“国际心理卫生委员会”。之后，委员会定期召开会议，研讨有关问题。1948年，在伦敦召开的第三届国际心理卫生大会上成立了另一个重要的国际心理机构——世界心理卫生联合会。

## 2. 现代社区心理学

在心理卫生运动的影响下，50年代社区心理学产生了。社区心理学关注的主要是社区的心理健康，关心的是通过社区的力量来防止心理疾病的产生，提高人们的心理健康水平。1978年，在苏联召开了一次国际性的会议，此会议的一个重要成绩是起草了一份至今仍具有重大影响的宣言——“阿玛阿塔宣言”，这是一份对心理健康工作具有重大影响的国际性的文件，这份文件对社区的心理健康问题提出了具体的要求以及实施的措施。从此以后，心理健康成为社会的每一个成员所关心的重大问题。

## 第二节 心理健康的标准和 心理卫生工作者的任务

### 一、关于心理健康标准的不同观点

心理健康工作者的一个重要工作就是提高人们的心理健康水平，要提高人们的心理健康水平首先要了解心理健康的标准。关于心理健康的标准，很多学者都提出了自己的看法。

#### 1. Scott 的观点

西方学者 Scott 从社会文化和社会适应方面出发认为心理健康的特征有 10 个方面：

一般的适应能力。主要是一些基本的适应生活和社会的能力，如饮食、睡眠和人际交往等。

自我满足能力。

社会角色的扮演能力。

智力。

对待他人的态度。

对待自己的态度。

创造力。

自主性。

成熟。

对情绪的控制。

#### 2. Sklare-Lancaster 的观点

美国的咨询心理学者 Sklare-Lancaster 认为应该从两个侧面来判断人的心理健康，即健康和不健康，每一个侧面都有相应的标准。

健康个体的标准有下面 5 个：

健康的人应该能够通过自己的日常行为确定自己的价值，或认为自己的存在是有价值的。

一个能够确认自己的价值的人认为自己的价值是不可忽视的，并因为自己的这种价值感到自豪，并乐意为实现自己的价值付出一切。

能够注意到自己价值的变化。如果有必要的话，根据自己经验的变化，能够修正自己的价值。

能够倾听他人的看法，能够容忍他人价值的表现，如果不同意他人的价值观，会公开自己的看法。

倾向于选择能够扩展自己的价值的行为方式。

不太健康的个体的标准也有 5 个：

他也去活动，但是活动的目的是取悦他人，因此他的活动方式和自己的价值观不统一，对自己的价值他很困惑，因此经常有心理烦恼。

在自己的价值方面表现出过度的行为，如为了炫耀一下自己，他们会突然花费很多钱，即使家庭很难负担这些费用。如有的中学生，为了一时的高兴，请同学到高档的饭店吃饭；有的学生通过电话和国外的学生交朋友，月电话费用高达几万元。

他经常炫耀自己的能力，炫耀自己的过去，经常将他人的价值说成是自己的。

他往往不能接受他人的价值，在价值观方面很难和他人有一致的看法。

其选择的行为方式往往不利于自己价值的扩展。

### 3. 马斯洛的观点

人本主义学者马斯洛认为，人们都是由一定的动机所驱动的，一个心理健康者的动机就是他们的 B 价值，缺少 B 价值就会出现异常行为。有 B 价值的人主要有下面 14 个方面的表现：

|    |    |
|----|----|
| 自主 | 嗜好 |
| 幽默 | 独特 |
| 有效 | 充实 |

|    |    |
|----|----|
| 全面 | 完整 |
| 直率 | 真理 |
| 公正 | 善良 |
| 圆满 | 美  |

#### 4. 阿尔波特的观点

人本主义学者阿尔波特认为健康成熟的人有下面 6 个特点：

自我扩展能力 参加活动较多，结交朋友较多，在社会活动方面的积极性较高。

交往能力 对他人很友好，没有占有感和嫉妒心，同情他人。

自我承认 能够容忍生活中的冲突和挫折，在困难面前不丧失安全感，认为自己是有价值的。

现实性知觉 对人对事的看法符合实际，无论在顺境还是在逆境，都能够保持冷静，处事求实认真。

自我客体化 对自己能够作出很客观的评价，知道现实和理想的差异，知道自己对自己的看法和他人对自己的看法的区别。

一致的人生哲学 有人生定向，有人生目标。

## 二、学生心理健康的标准

### 1. 参照群体

学生的心理健康是指学生行为表现的健康程度和水平。一个人是否有健康的心理状态应该有一个比较标准，群体就是一个重要的标准。每一个群体都有和自己群体一致的行为方式，在群体的发展过程中，这种行为方式逐渐地固定下来。在这个群体中，个体成员的行为如果和群体行为是一致的，那么其心理对这个群体而言就是健康的，否则如果个体成员的行为和群体认同的行为方式不一致，其行为对这个群体而言就是不健康的。在现实生活中，人们对一个人的心理健康的判断一般是根据参照群体这个标准。

但是，在利用这个标准对群体行为进行判定时应注意这样一些问题。(1) 群体的差异性。由于群体的地理和文化等方面的差异性，

群体行为存在较大的差异，蓝眼睛的西方人和黄皮肤的东方人的行为方式的差异是明显的，因此利用群体参照判定一个人是否有心理健康问题时，其心理健康问题是针对这个特定的群体而言的。也就是说，有的人的行为对于一个特定的群体而言是异常的，但是对于另一个群体而言可能是正常的。如我们中国人见面后询问一个人的年龄和职业表示对人的一种关注和尊重，是正常行为。但是，西方人则很少有这样的行为表现，如果一个西方人经常表现出这样的行为方式，会被判定为异常。（2）群体的历史性。一个群体是在不断发展的，随着群体的社会经济水平的发展，群体行为也发生了很大的变化，因此在一个时期，这种行为对这个群体而言可能是健康的，但是在另一个时期这种行为可能就是不健康的，如我国古代崇尚的是“女子无才便是德”，有才是一种异常。但是现在我们崇尚的是男女价值平等，有才是正常行为。

## 2. 常模参照

常模参照实际也是一种群体参照，不同的是这种参照更加科学和标准。常模就是群体的一般或平均的行为表现，判定时将一个人的行为和这个常模进行比较，如果超出这个常模规定的标准就被认为是不健康的。常模的确定是通过对群体成员的普遍测定完成的，因此，对一个群体而言，测试的人员越多，常模的可靠性就越大。和群体参照一样，常模参照也有明显的地区性。如果这个常模是在美国获得的，我们只能说这是一个美国常模，这个常模是不适应于中国的。如果这个常模是在上海获得的，这个常模就是上海常模，我们就不能使用这个常模去判定北京人。此外，常模还具有历史性。由于人的行为是在不断地发展变化的，因此常模具有明显的时间性，我们经常说这是1993年的常模等，常模的历史越长，其有效性就越差。

## 3. 恒定标准

很多人认为，不论什么时代，什么地区，人们存在一些永恒的

健康标准，有恒定的内容，通过这个标准可以对任何一个人作出判定，如我们前面提到的那些理论家提出的心理健康的标准。

#### 4. 内容标准

学生心理健康标准的内容就是心理健康的方面，是指在对学生的心理健康进行判定时的考查方面。学生心理健康标准的内容主要有以下几个方面：

**智力** 智力就是人的认识能力，这是判定人的心理健康的基本内容。智力分数在 70 分以上者均为正常。

**言语** 人们的行为主要表现在言语上，因此言语是一个重要的指标。言语发展水平和同龄人一致，言语的理解和表达正常。

**情绪** 包括情绪的程度和性质。情绪反应的程度适当，积极和消极的情绪平衡协调。

**交往** 乐于和人交往，人际关系和谐。

**外在行为方式** 行为方式协调统一，具有较强的社会一致性。

### 三、心理卫生工作者的任务

#### 1. 普通心理卫生工作者的任务

1908 年成立的康涅狄克州心理卫生协会，对心理卫生工作者提出了如下任务：

保持心理健康。

防止心理疾病。

提高精神病患者的待遇，改善对待方法。

普及心理卫生知识。

心理卫生机构的合作。

#### 2. 学校心理学工作者的任务

学校心理学工作者是指在学校从事心理卫生工作的人员，也叫做学校心理学家。学校心理学家的工作任务主要有两个方面，一是对学生学习和其它行为问题的心理诊断，二是对这些问题的治疗。最初，学校心理学家的任务主要是对智力落后学生进行诊断和治疗。现