

ZHONGXUESHENG XINLI JIANKANG YU XINLI ZIXUN

中
小
学
教
师
继
续
教
育
教
材

中 学生心理 健康与心理咨询

广东省中小学教师继续教育中心组织编写 ◀



广东高等教育出版社 ◀

B844.2/182

中小学教师继续教育教材

中学生心理健康与心理咨询

李华燕 主 编

张 东 副主编

张向阳



首都师范大学图书馆



21592522

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康与心理咨询/李华燕主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2000.8

中小学教师继续教育教材

ISBN 7-5361-2504-6

I. 中… II. 李… III. 中学生-心理卫生-健康
教育-师资培训 IV. G637.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41383 号

出版发行: 广东高等教育出版社

地址: 广州市广州大道北广州体院20幢

邮码: 510076

电话: (020) 87550735

印 刷: 新会市棠下中学印刷厂

开 本: 850毫米×1168毫米 1/32

印 张: 11.125

字 数: 300千字

版 次: 2000年8月第1版 2000年12月第2次印刷

印 数: 5001~8000册

定 价: 16.00元

前言

在素质教育全面推进的今天，有一个与之相悖的问题时刻困扰着我们的基础教育工作者，那就是日益突出的中小学生心理健康问题。近年来，大众传媒和相关文献披露的这方面的调查结果和典型个案可谓不胜枚举，毋须赘述。较为系统地掌握心理健康教育的理论和手段，已是对广大教师的现实要求。

心理咨询作为一门提升人的心理健康水平的专门技能，其历史已走过近 100 个年头。20 世纪 80 年代中后期，心理咨询作为提高学生的心理健康的手段，被引入我国的中小学教育之中。特别在一些大中城市，由于中小学生的心理问题

更为突出，寻求心理学专业工作者的帮助更容易一些，这两方面的因素使得大中城市的中小学校开展心理咨询的工作更早、更广泛、更深入，经过 10 多年的发展，无论在理论积累抑或在实践经验上，都可以说有了相当的基础。但我们应该看到，与我国庞大的基础教育体系相比，与广大中小学生的实际需要相比，我们所做的工作还只算是起了一个头。鉴于我国在这方面工作起步较晚，力量较缺乏，要全面有效地推进我国学校心理健康教育，迫切需要一批熟悉心理学理论知识，懂得驾驭心理咨询技巧的教师参与到这项工作中来。

1999 年 8 月，国家教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：从 2000 年秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育。为此，广东省在中小学教师职务培训课程计划（讨论稿）中，把《中学生心理健康与心理咨询》作为中学中、高级教师培训的选修课程，本教材就是配合此课程的教学需要编写的。本教材由广州教育学院和深圳教育学院多年来从事中小学生学习心理健康教育和咨询理论与教学的专业人员编写，由李华燕副教授担任主编，张东讲师和张向阳讲师担任副主编。其中第一、四、五、十章由李华燕执笔，第二、九、十一章由张东执笔，第三、六、七、八章由张向阳执笔。李华燕负责拟定编写提纲并负责统稿工作。

这本教材的编写，力求体现既定的编写目的，从心理健康教育的基本原理与学校心理健康教育实践两方面综合考虑规划内容，基本知识涵盖中学生学校生活的各个方面，在严格遵循科学性的前提下，突出了操作性，希望有助于教师学以致用，提高心理健康教育的能力，在行文时则讲求通俗易懂，增加了可读性，即使是用来自学提高，也不会觉得艰涩难懂。

这本教材引用了国内外心理咨询或相关领域专家学者的

研究成果或理论观点，在此我们一并致谢。在拟定编写提纲和编写过程中，一直得到广东省中小学教师继续教育培训中心培训部副主任李银德老师的支持与指点；广州教育学院教育系主任、心理学教授蔡笑岳老师在百忙之中抽身为我们审稿，在此，我们亦深表谢意。

由于我们的能力有限，加上时间仓促，书中难免有不足之处。恳请同行专家及广大教师提出批评与建议，我们将不胜感激。

编者

2000年6月

目 录

- (1) 第一章 中学生的心理健康
- (1) 第一节 心理健康的实质
- (23) 第二节 中学生心理发展与心理健康
- (33) 第三节 中学生的心理健康教育
- (43) 第二章 中学生的心理咨询
- (43) 第一节 学校心理咨询的涵义
- (52) 第二节 中学生心理咨询的目的和内容
- (55) 第三节 中学生心理咨询的原则和方法
- (65) 第三章 心理健康的理论源流
- (65) 第一节 古代心理健康观
- (68) 第二节 近现代心理学有关心理健康的研究

- (85) **第四章 个别心理咨询技术**
- (85) 第一节 个别心理咨询的一般过程及要求
- (92) 第二节 建立与发展咨询关系的技巧
- (102) 第三节 行为改变的技术
- (109) **第五章 团体咨询技术**
- (109) 第一节 团体心理咨询概述
- (112) 第二节 团体咨询的领导者
- (115) 第三节 团体咨询的过程
- (119) 第四节 团体咨询的方法与技巧
- (125) 第五节 学校团体咨询的设计与操作
- (139) **第六章 中学生学习问题的心理咨询**
- (140) 第一节 学习动机与兴趣的心理咨询
- (146) 第二节 学习方法的心理咨询
- (154) 第三节 考试焦虑的心理咨询
- (167) **第七章 中学生情绪、情感问题的心理咨询**
- (168) 第一节 中学生情绪、情感的特点
- (170) 第二节 对中学生情绪和情感的辅导
- (179) 第三节 简易自我情绪测试法
- (182) 第四节 不良情绪、情感的自我调控
- (189) **第八章 中学生交往问题的心理咨询**
- (190) 第一节 中学生交往的类型分析
- (204) 第二节 中学生交往的原则与交往艺术
- (213) 第三节 中学生交往的心理偏差的调节
- (221) **第九章 中学生职业指导**
- (221) 第一节 中学生职业指导概述
- (239) 第二节 中学生升学指导
- (247) 第三节 中学生择业指导
- (279) **第十章 中学生心理咨询案例分析**

- (279) 第一节 学校适应不良案例
- (286) 第二节 神经症的心理咨詢案例
- (302) 第三节 人格障碍案例分析
- (307) 第十一章 中学心理咨詢工作的管理
- (307) 第一节 中学心理咨詢机构的设置
- (314) 第二节 中学生心理咨詢人员的条件
- (331) 第三节 中学心理咨詢人员的培养和
管理
- (333) 附录
- (343) 参考文献

第一章

中学生的心理健康

第一节 心理健康的实质

一、心理健康及标准

现代社会认为健康应包括身体健康和心理健康。世界卫生组织在1948年把健康定义为“不但没有身体缺陷和疾病，还要有完满的生理、心理状态和社会适应能力”。这表明，人们必须既注意生理卫生，又注意心

理卫生，才能达到真正的、全面的健康。

所谓心理健康，应包括两层意思：其一，没有心理疾病。这是心理健康的起码的涵义，如同身体没有疾病才是身体健康的基本条件一样。其二，是具有积极发展的心理状态。这是心理健康的本质的涵义，它意味着人们能消除不健康的心理倾向，使心理发展处于最佳状态。如同体弱不算有病，但毕竟不算强壮一样。我们现在更注重心理健康的第二层涵义。

心理健康的标准是学生心理健康研究中一个十分重要的理论问题，也是学校开展心理健康教育的依据。因为它关系到学生心理健康量表的制订、学生心理健康的诊断以及学生心理健康教育方向与目标的确定。

一个人的身体健康与否，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，按理也应有标准。但由于人的心理极其复杂，心理健康的标准就难以概括，至今尚无统一的答案。国内外许多学者对此进行了积极的探索，提出了各种观点。以下各家关于心理健康标准的界定，有助于我们了解和把握心理健康标准的信息及其研究现状。

(1) 1929年，美国举行第三次儿童健康及保护会议，与会者认为心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态，同时在其社会中，能谨慎其行为，并有敢于面对现实人生的能力。

(2) 1946年，第二届国际心理卫生大会曾为心理健康下过定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”同时还具体地指明了心理健康的标志是：

- ①身体、智力、情绪十分调和；
- ②适应环境，人际关系中能彼此谦让；
- ③有幸福感；

④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

(3) 美国心理学家马斯洛 (A. Maslow) 提出 10 条标准：

①清晰、有效地感知现实；

②能较好地接受经验，具有从经验中学习的能力；

③能保持和增进人的整合、完整、统一；

④有良好的自发性、表现性，生气勃勃；

⑤拥有真正的自我，牢固的同一性，自主，独特的个性；

⑥增长了客观性，超越自我；

⑦创造性的重新获得；

⑧融合具体和抽象的能力；

⑨民主的性格结构；

⑩爱的能力。

(4) 台湾学者黄坚厚认为，在界定心理健康时，必须要能使普通人有所了解，在可能的范围内，越具体越好。要避免过于抽象空泛和含糊不清，使人难以把握。同时也不能给人以过于理想化，可望而不可及的印象。健康并非指某一个固着的状态，而应将它看成是富有伸缩性的情况。防止心理疾患是我们的初步目标，但我们的努力目标最后和最多的是指向每个人潜能的充分发挥，指向人格的更完善、更健康的境界。据此，他提出 4 条标准：

①有工作和职业，而且他能把他本身的智慧和能力，从其工作中发挥出来并有成就感，能从其工作中获得满足感，通常他是乐于工作的。

②有朋友，乐于与人交流，且常能与人建立良好的关系。在与人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面的态度（如仇视、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等）。

③对自己有适度的了解，并有悦纳自己的态度。愿意发

挥自己身心的潜能，对于无法补救的缺陷，也能坦然接受，而不作无谓的怨尤。能容忍自己某些方面的短处和缺陷。

④能与现实环境保持良好的接触，对环境能作正确的、客观的观察，并能作健全的、有效的适应而不企图逃避。

(5) 美国学者坎布斯 (A.W.Combs) 也从 4 个方面界定一个心理健康、人格健全的人所应具有的特质：

①积极的自我观念，能悦纳自己，也能被别人所悦纳；能体验到自己的存在价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽有时也可能会觉得不顺利，也并非总为他人所喜爱。但是，肯定的、积极的自我观念总是占优势。

②恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，既能认同别人而又不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同、相通的，而且能和别人分享爱与恨、乐与忧，以及对未来美好的憧憬，并且不会因此而失去自我。

③面对和接受现实。即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验，并能多方寻求信息，倾听不同的意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

④主观经验丰富，可供取用。能对自己周围的事物及环境有较清楚的知觉，不会迷惑与彷徨。在自己的主观经验世界里，储存有各种可用的信息、知觉和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而增进自己行为的效率。

(6) 根据英格里希 (H.B.English) 的定义，心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种状况下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，不仅是免于心理疾病而已。(朱敬先：健康心理学：心理卫生。台湾：五南图书出版公司，1992)

(7) 社会工作者波孟 (W.W.Boehm) 认为：心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受，另

一方面能为本身带来快乐。

(8) 精神医学者曼宁吉 (Karl. Menniger) 认为: 心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率与快乐的适应情况, 不只是要有效率, 也不只是要能有满足感, 或者是能愉快地接受生活的规范, 而是需要三者皆具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。

(9) 我国学者王极盛认为心理健康标准有 6 条:

- ①智力正常;
- ②情绪稳定而愉快;
- ③行为协调;
- ④反应适度;
- ⑤人际关系适度;
- ⑥心理特点和年龄特点相符合。

(10) 程广友认为学生心理健康的标准有 5 条:

- ①自我意识观念明确;
- ②情绪稳定, 乐观豁达;
- ③同情他人, 善待他人, 乐于与他人交往合作, 友好相处;
- ④智力、人格、个性发展和谐;
- ⑤心理行为与年龄特征相符合。

在现阶段, 关于心理健康标准仍是众说纷纭, 主要是在界定标准时的依据不同, 侧重不同。综合国内外的有关资料, 我们认为心理健康应该具有以下特征:

(一) 具有正常的认知活动

心理健康的人, 能够正确理解现实的客观环境, 特别是现实的社会环境, 能够自觉地接受社会的道德规范和法律规范, 使个人行为符合社会的要求; 能辩证地处置问题, 既有高于现实的理想, 又不沉湎于过多的幻想之中; 在学习、生

活中遇到各种困难和矛盾，不怨天尤人企图逃避，而能以切实的方法加以解决，处处表现出积极进取的态度。

（二）自我意识观念明确

心理健康的人有自知之明，对自己以及与自己相关的周围环境有客观的认识，能具备自我观察、自我认知、自我体验、自我监督、自我教育、自我控制的能力；既承认自己又悦纳自己，并能在实践中善于调控自己，积极发扬优点，克服缺点，使自我更加完善。

（三）有稳定而乐观的情绪

心理健康的人，其愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，且能经受顺境和逆境的考验，尽管遇到挫折与不幸，也不会长期处于消极、悲观的体验之中，更不会在严重打击下轻生；能顶住来自各方面的压力，沉着应对，勇往直前；保持自信，热爱生活，积极向上，对未来充满希望；同时能适度地表达和控制自己的情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重。

（四）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，接受并悦纳他人，也能为他人所理解，人际关系和谐。与他人相处时，积极的态度（如尊敬、信任、关心、帮助和谅解等）常多于消极的态度（如仇视、嫉妒、怀疑或畏缩等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

（五）乐于学习和工作

心理健康的人视学习和工作不是负担而是乐趣，并能在学习和工作中充分发挥自己的潜能，追求获取最大成就，从而得到满足感。

（六）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，且其行为具有自觉的目的性，受

意识支配，同时其行为反应适度，即行为反应的分量和刺激的强度相一致，该激动时激动，该冷静时冷静，恰如其分。

（七）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，处于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。

作为了解一个人心理健康的指标，以上提到的七条标准不是绝对的，健康人的行为也不是时刻都符合各条标准，而且心理健康的标准不是指单一的，固定状态，而应是多样的、富有弹性的，因此，我们在衡量一个人心理健康时需要把它们综合起来考虑，切不可作过分的推断。

二、心理障碍的判断与分类

（一）什么是心理障碍

心理障碍是对心理疾病在内的一切不健康的心理及其倾向的统称。也可称心理异常、心理问题等，它是相对于心理健康（正常）而言的。从总体上说，心理障碍与心理健康之间并无明确的界限，只有在量的程度上的差异。心理疾病患者的基本行为动机并无异于常人，其所用的适应方式一般人偶然也可能采用，只是心理异常者的反应往往过于夸张，异常反应较为频繁而已。例如，情绪高涨或低落，在正常人身上也很常见，但是，如果一个人的情感活动显著增强，经常表现出缺乏根据地欢欣喜悦、得意洋洋，说话时总是语音高昂、喜笑颜开；或是趋向于另一极端，表现得总是情绪低落、自我感觉很坏，心境抑郁悲观，终日消沉寡言，对什么

也不感兴趣。达到这两种程度，就很可能是行为或心理出现异常或问题。

如何判断是否有心理障碍呢？一般可以根据以下几个标准去判断：

1. 根据个体的主观感受来判断

人的心目中实际上都有一种主观标准，即根据自己的经验或体验来判断自己或他人心理活动是否异常。这里有两种意义：一是指病人自己的主观经验，他们能察觉自己本身的一些症状，常常能感受到诸多身体上的不适和情绪上的痛苦，或常感到自己不能控制某些行为，从而主动寻找医生的帮助。例如，一些有“强迫症”的学生，常常表现出一些无意义的甚至不合理的行为，如反复洗手，睡觉前反复检查门窗是否关好等，自己明知不必要，但又不能自控，因而深感痛苦，在这种情况下，学生此种主观经验可用作判断正常与否的标准。但是，没有痛苦感受的人也不都是心理正常的。某些有严重心理疾病的人坚决否认自己是“不正常”正好可作为说明其异常的标准。二是研究者根据自己的主观经验来判断正常或异常。这是以一般人对常态的已有经验作为参照点的。主观体验因人而异，这种标准主观性大，因而难免会出现判断失误。

2. 根据社会文化标准来判断

根据人的行为是否符合一定的社会文化环境、行为准则、道德规范、价值观念、民族传统和风俗习惯来判断心理是否异常是最常用的一种标准。一般认为个人行为与社会的要求相符则是健康的，反之则异常。但是由于不同的社会文化对心理健康的看法存在文化偏差，因此在某种社会中认为是健康的心理现象，在另外的社会环境中可能被认为是不健康的。例如，一个七八岁的男孩仍与母亲同床而睡，在中国被视为正常，因为中国的父母习惯让子女与自己同床睡觉。