

中小学现代教育理论与实践丛书



中小学心理健康教育的
理论与实践

杨震 王守良 段姗姗 编著

合肥工业大学出版社

中小学现代教育理论与实践丛书

○ 主编 伍德勤 时伟

中小学心理健康教育的

理论与
与
实践

合肥工业大学出版社

编著 杨震 王守良 段姗姗

中小学心理健康教育的理论与实践

杨震 王守良 段姗姗 编著

责任编辑 朱移山

出版 合肥工业大学出版社
地址 合肥市屯溪路193号
电话 总编室:0551-2903038 发行部:0551-2903198
版次 2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷
开本 787×960 1/16 印张 19.75
字数 354千字
发行 全国新华书店
印刷 合肥现代印务有限公司
网址 www.hfutpress.com.cn
E-mail: press@hfutpress.com.cn
邮编 230009

ISBN 7-81093-085-0/G·30 全套定价:160.00元(本册定价:20.00元)

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育的理论与实践/杨震,王守良,段姗姗编著. —合肥:合肥工业大学出版社,2004.7

(中小学现代教育理论与实践丛书/伍德勤,时伟主编)

ISBN 7-81093-085-0

I. 中… II. ①杨… ②王… ③段… III. 心理卫生—健康教育—教学研究—中小学
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072006 号

中小学现代教育理论与实践丛书

编 委 会

主 编 伍德勤 时 伟

编委会成员(按姓氏笔画排序)

方兴武 王艳玲 刘时勇

周兴国 伍德勤 汪 明

时 伟 吴立保 邹 斌

张 杰 张治勇 杨 震

郑显亮 殷世东 魏成杰

总 序

2001年,《国务院关于基础教育改革与发展的决定》提出“基础教育是科教兴国的奠基工程,对提高中华民族素质,培养各级各类人才,促进社会主义现代化建设具有全局性、基础性和先导性作用。保持教育适度超前发展,必须把基础教育摆在优先地位并作为基础设施建设和教育事业发展的重点领域”。党的十六大又进一步提出:21世纪头二十年我国在普及九年义务教育的基础上,要大力发展高中教育,基本普及高中阶段教育,并不断提高基础教育的质量。目前,我国基础教育总体水平还不高,仅有数量的提升是远远不够的,关键还是质量问题。现在开始的基础教育新课程改革和教师继续教育工程正是为了全面提高基础教育质量。为此,教育部颁发的《基础教育课程改革纲要》第17条就明确要求“师范院校和其他承担基础教育师资培养和培训任务的高等学校和培训机构应根据基础教育课程改革的目标与内容,调整培养目标、专业设置、课程结构,改革教学方法”。而现在的师范院校还仅仅依靠心理学和教育学这两门公共课的教学来帮助学生形成现代教育思想和技能,这远远不能适应时代要求。为了适应师范院校教育类课程改革的需要,更是为了满足广大中小学教师学习现代教育理论和了解最新的教育实践经验的需要,我们编写了这套《中小学现代教育理论与实践丛书》。该丛书立足于我国全面推行素质教育的大背景,强调从理论和实践两个层面来阐明基础教育中的新课程改革、德育工作、心理健康教育、学习方法、班主任工作、教育法律、教育科研、学校管理等问题;同时突出可操作性,并强调尽可能体现农村中小学教育理论与实践的特点,反映最新的教育理论与实践成果。我们衷心期盼读者能从中受到启迪。

伍德勤 时伟

2004年7月

前 言

20世纪80年代以来,随着我国改革开放的不断深入和发展,我国的心理科学重新获得发展的生机。心理卫生和心理健康教育也悄然进入我国中小学,成为提高教育教学质量的重要因素。许多有关心理健康教育、心理辅导的著作问世,一些国外译作也陆续翻译出版。在此背景下,我们编写了这本《中小学心理健康教育的理论与实践》。

联合国有关专家预言:“从现在起到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”对我国中小学生的调查显示,其心理健康状况实在不容乐观。正像“水桶原理”所说的那样,心理健康状况不佳,如同心理健康这一板块的短缺,将会使素质教育的整体内容付之东流。教育部于1999年8月印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,随后又于2002年9月印发了《中小学心理健康教育指导纲要》。这两份文件,对中小学心理健康教育的意义、指导思想、原则、任务与目标,不同阶段教育内容,开展心理健康教育的途径和方法,以及组织实施和实施过程中应注意的问题等做出了明确规定。作为有责任和义务的心理教育工作者、师范院校的教师和从事中小学教育的各类人士,对增进学生的心理健康,培养德、智、体、美全面发展的人这样的国家大事,应该引起足够重视并付出自己的努力。

本书在编写过程中注意突出以下两个特点:一是努力突出师范特色。本书编写的初衷是根据当前高师学生素质培养的需要提出的。现代社会中,作为未来教师不但应该具有丰富的专业文化基础知识,还必须不断训练提高自己的心理教育能力。心理教育能力的培养将成为高师院校的重要教育内容之一。所以在本书的编写过程中,我们尽力收集关于心理教育能力培养的资料,使教材内容更适合师范生心理教育能力的发展。二是可操作性强。本书的编写分为理论与实践两大部分。实践部分努力突出其操作性特色。我们引用了大量案例,为学习者提供了可参照的榜样;另外,加强了具体方法的介绍,努力使每一种方法都能付诸行动。附录的心理测验问卷更增强了本书的操作性。本书可供广大中小学教师阅读,也可为学生家长提供指导。还可作为高校师范专业学生的心理学课程教材和参考书。

本书编写的具体分工是：杨震编写第一章、第四章、第六章、第十章、第十二章，并负责统稿；王守良编写第二章、第三章、第七章、第十一章；段姗姗编写第五章、第八章、第九章。汪明、刘时勇、张杰等也参与了本书修改工作。阜阳师范学院教育系主任伍德勤和湖北师范学院的曹中保副教授为本书的大纲编写提出了宝贵的建议。另外本书的编写还得到阜阳师范学院教务处、教育系的大力支持。在此，谨致深深的谢意！

本书的编写过程中，我们参考和引用了国内外许多研究者的研究成果和鲜活的实践经验以及相关资料，兹附录于书后，以表示由衷的谢意！

本书的产生虽然浸透了编写者们的辛苦，但仍然会有许多不足之处。希望读者不吝批评和指正，以便在本书修订时予以改进。

编者

2004年7月

目 录

上篇 中小学心理健康教育的基本原理

第一章 绪 论	(3)
第一节 心理健康教育概述	(3)
第二节 中小学心理健康教育的必要性	(13)
第三节 我国中小学心理健康教育的发展	(18)
第四节 中小学心理健康教育的目标内容与任务	(28)
第二章 影响心理健康发展的因素	(32)
第一节 个体因素对心理健康发展的影响	(32)
第二节 环境因素对心理健康发展的影响	(38)
第三章 中小学心理健康教育原则	(50)
第一节 教育性原则	(50)
第二节 全体性原则	(52)
第三节 差异性原则	(54)
第四节 主体性原则	(56)
第五节 整体性原则	(59)
第六节 预防、发展重于矫治原则	(61)
第七节 参与性原则	(63)
第八节 协同工作、多样性原则	(64)
第九节 保密性原则	(66)
第四章 中小学心理健康教育过程	(68)
第一节 心理健康教育的基本过程	(68)
第二节 中小学心理健康教育的模式	(74)
第三节 中小学心理健康教育的方法	(80)
第四节 中小学心理健康教育的评估	(84)

下篇 中小学生心理健康教育的实践

第五章 中小学生学习心理的促进	(97)
第一节 中小学生学习心理的发展特点	(97)
第二节 中小学生常见的不良学习心理	(105)
第三节 中小学生常见的学习障碍及其对策	(109)
第六章 中小学生人际关系的调适	(125)
第一节 中小学生人际关系概述	(125)
第二节 中小学生不良人际关系的诊断与调适	(140)
第三节 中小学生良好的人际关系的建立	(148)
第七章 中小学生的自我教育	(152)
第一节 中小学生自我意识发展的特点	(152)
第二节 小学生的自我教育	(157)
第三节 中学生的自我教育	(163)
第八章 中小學生性心理教育	(169)
第一节 中小學生性心理教育的必要性	(169)
第二节 中小學生性心理发展的特点	(173)
第三节 小学生性心理问题及对策	(177)
第四节 中学生性心理问题及对策	(183)
第九章 中小學生心理诊断与治疗	(193)
第一节 中小學生心理诊断	(193)
第二节 中小學生心理治疗的方法	(207)
第十章 中小学心理健康教育活劢课设计	(214)
第一节 中小学心理健康教育活劢课概述	(214)
第二节 中小学心理健康教育活劢课的设计	(221)
第三节 心理健康教育活劢课的评价	(234)

第十一章 教师、家长与心理健康教育	(238)
第一节 心理健康教育需要心理健康的老师	(238)
第二节 教师良好心理素质的形成	(244)
第三节 对家长进行心理健康教育	(251)
第十二章 农村中小学心理健康教育	(258)
第一节 落后的农村中小学心理健康教育	(258)
第二节 加强农村中小学心理健康教育	(262)
附录一 心理健康诊断测验(MHT)	(275)
附录二 考试焦虑自检查表	(283)
附录三 学习适应测验	(286)
附录四 斯特里劳气质调查表	(294)
附录五 测测你的人缘	(300)
主要参考文献	(302)

上 篇

中小学心理健康教育的

基本原理



第一章 绪 论

本章摘要：本章是对心理健康教育的概述，是以后各章节学习的基础。主要介绍了什么是心理健康、心理健康的标准、心理健康教育的概念，我国中小学心理健康教育的必要性及我国心理健康教育的现状和发展趋势，我国中小学心理健康教育的目标、内容和任务。

第一节 心理健康教育概述

一、心理健康概念的演变

心理卫生是实现心理健康的必由之路，心理健康的概念是由心理卫生演变而来的。

心理卫生思想的提出，可以上溯到古希腊时代。但近年来有人认为，最早提出心理卫生思想的先哲并不是西方人，而是东方的中国人。我国古代早就知道要注意“身心健康”，讲究“心理卫生”。春秋战国时期的许多著名思想家如管仲、孔子、老子、荀子等人，都对心理健康和心理卫生问题有过精辟的论述。比如管仲把人的心理状态分成善心、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。我国三国时著名的养生家嵇康指出：“养生有五难，名利不去此一难也，喜怒不除此二难也，声色不去此三难也，滋味不绝此四难也，神虑转发此五难也。”但是，以上这些思想和论述只是较为深刻的经验总结，缺乏系统性和完整性。

近代心理卫生思潮的形成是从正确认识精神病并从主张给精神病人以人道主义的待遇开始的。1792年，法国医生比奈提出：不受束缚的精神病人不仅容易康复，还能从事有益的劳动，人们要以关心的态度来倾听他们的诉说。比奈被后人认为是心理卫生的倡导者。



心理卫生运动于1908年首先在美国兴起。美国一位名叫比尔斯（C·Beers）的大学生，其兄患癫痫病，他害怕自己也心理失常，终因精神负担过重而患病，住了三年精神病院。由于他目睹病友们的非人生活和所受的种种粗暴待遇，在出院后就积极开展预防精神病和改善精神病人待遇的活动。1908年，他根据自己的感受和体会出版了一本名为《一颗自我发现的心》的书，得到了美国著名心理学家、哈佛大学教授詹姆士的高度评价，并为此书写了序言。著名的精神病学家阿道夫·迈耶（Adolf·Meyer）读了此书后，认为这就是心理卫生；很多大学校长、医学院院长和社会名流都被此书所感动，纷纷表示愿意帮助比尔斯开展他所规划的心理卫生运动。

1908年5月，比尔斯建立了世界上第一个心理卫生机构，即“康奈狄格州心理卫生协会”。参加这一协会的有大学教师和教授、精神病学家、医生、牧师、审判官、律师，有社会工作者以及康复的精神病病人和家属。随后，于1909年又成立了“美国心理卫生委员会”。美国其他各州也相继成立了州的“心理卫生协会”。1917年出版了《心理卫生季刊》。从1919年开始，比尔斯等人又酝酿建立国际性的心理卫生机构。1930年第一届国际心理卫生大会在美国华盛顿举行，出席大会的有包括中国5名代表在内的53个国家的3042名代表，就在这次大会上成立了“国际心理卫生委员会”，该会以“保持和增进世界各国人民的心理健康”，“研究治疗和预防心理疾患和心理缺陷，增进全人类幸福”为活动宗旨。在我国，曾由一百多名教育家、心理学家、医生、社会学家和其他社会知名人士共同发起，于1936年4月在南京召开了“中国心理卫生协会”的成立大会。建国后，1985年9月在山东省泰安市召开了中国心理卫生协会第一届代表大会，国家领导人和社会各界知名人士纷纷为大会题词、作画和写了贺信。心理卫生的研究和应用，近年来逐渐推广和发展。

概括来讲，心理卫生作为一种观念与实践，在其发展历程上经历了三个阶段。

1. 从改善精神病人的待遇到注意精神疾病的预防。
2. 从关心身心因素的作用到关注社会因素的影响。
3. 从努力提高个体的适应能力到重视人的心理素质的全面提高。

二、心理健康的概念及心理健康的标准

（一）心理健康的概念

早在1946年的第三届国际心理卫生大会上，就为心理健康下过这样的



定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与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状态。^①心理健康是相对于生理健康而言的，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。对于心理健康所包含的具体内容，国内外学者也有过多种阐述。

心理健康，包括两个方面的含义：一是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会契合和谐，即没有心理疾病的状态。二是指维持心理健康，减少行为问题和精神疾病。心理健康还有狭义和广义之分，狭义的心理健康主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康，则以促进人们的心理调节、发挥更大的心理效能为目标，也就是人们在环境中健康生活，不断地提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类作出贡献。

人的心理健康水平大致分为三个等级：

(1) 一般常态者：表现为愉快心情常在，适应能力强，善于与别人相处，具有调节情绪的能力。

(2) 轻度失调者：表现为与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员帮助，可恢复常态。

(3) 严重病态者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。

事实上，心理健康与不健康只是一个相对的概念，它们之间并没有严格的界限。在个体发展的过程中，由于内外因素的影响与干扰，使人的心理功能受到阻碍的情况经常发生，所以对任何人来说都有可能出现某些不够健康的心理状态。不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度，可分为心理问题、心理障碍与心理疾病三个层次。

所谓心理问题是指在个体发展过程中，由于外部影响或内部失调而引起的暂时性的心理失衡现象。如因对某事一时想不明白或遭到某种失败、打击而导致的困惑、疑惑、苦闷与迷惘等。每个人在成长的过程中都会产生心理问题，但其心理功能并未受到明显影响，这些问题经过别人的帮助或自己调节就能得到解决。

心理障碍是心理功能发生局部障碍的表现，其原因与自我调节水平下降有关。产生心理障碍的人会在从事某些活动时有一些明显的不适表现，反应方式出现异常，适应水平显著下降，活动效果会受到严重影响。比如，有严重厌学情绪或对考试有严重焦虑的学生，其学习效率和考试成绩都会明显下

^① 刘燕. 关于心理健康的概念与辨析. 教育研究与实验, 1996 (3)



降。各种心理障碍的人数比例通常占总人数的百分之十几。这些人必须借助别人的指导和帮助才能恢复健康状态。

心理疾病是心理功能出现严重障碍的表现。通常是因为外部刺激过强或心理严重失调所致。患有心理疾病的人在心理与行为上都已属于异常的范畴，他们的自我调节能力和适应能力都处于十分低下的水平，从事各种活动的的能力已部分或完全丧失，基本上已无法维持正常的学习、工作和生活。比如各种精神分裂、情感性精神病患者等都属于这种情况。有严重心理疾病的人数在总人口中大约占2%左右，这些人都需要住院治疗。

(二) 心理健康的标准

1. 几种心理健康标准的介绍

(1) 王效道提出的心理健康标准^①

北京大学医学部王效道教授提出判断心理正常与否的三项原则：心理与环境的同一性原则；心理与行为的统一性原则；人格的稳定性原则。

王效道教授认为，上述三项原则单从外显行为表现是否异常来评估个体的心理健康与否是不够的，因为人与人之间的心理健康尚有水平上的差异，为此他根据区分心理健康及其水平的实际需要提出了七条标准：

①适应能力。“适者生存”是生物进化的普遍规律。对环境的适应能力是人赖以生存的基本条件，也是判断心理健康水平的重要标志。在人的一生中所面对的生存环境，包括工作环境、学习环境、生活环境、人际关系及个体心理的内部环境等都是动态变化的，有时这种变化是相当急剧的，如果不能适应就有可能出现各种精神症状和躯体症状，如焦虑不安、血压升高、心悸、睡眠障碍等。

②耐受力，即对精神刺激或心理压力的承受力或抗御能力的统称。个体间心理上的耐受力是各不相同的，心理健康水平高者耐受力强，他们对于来自环境变化和意外事故等各方面的精神刺激和心理压力，都能以适当的方式有效地应对，从而保持正常心态。相反，心理健康水平低者相对来说其耐受力较弱，他们对强烈的或频繁出现的精神刺激和心理压力特别是持续性的精神折磨难以承受，从而出现异常，导致人格改变，甚至发生心身疾病。

③控制力，指自我控制和调节的能力。心理健康的人，对自己的认知、情感和意志过程能够积极自觉、恰如其分地进行有效的调节控制，因而思维敏捷，反应灵活，对周围环境和事物的变化能够应付自如，能够有分寸地表达自己的意见、态度和情感，支配自己的行动，从而保持良好的心态。而心

^① 王效道. 心理卫生. 杭州: 浙江科学技术出版社, 1990



理健康水平差，大脑皮层功能低下者，其自控能力就会降低，表现为情绪失控、易烦恼、易激动等。

④意识水平。意识水平的高低可以从不同方面来量度，一般以注意力水平为客观指标，临床则多以意识的清晰度为指标，分为朦胧、梦幻、嗜睡、昏睡、昏迷等层次。注意力经常性地不能集中往往是某种严重精神疾病的先兆。如果一个人长期地不能专注于某项工作，不能专心地思考问题，经常分心，就要引起重视。注意力不集中的程度越高，心理健康水平就越低。注意力不能集中，对观察、记忆和操作等智能活动具有明显的不利影响，相互间成正比关系。相反，注意的稳定性过分增强，如强迫观念、强迫回忆等注意固定状态即为心理障碍，亦属心理不健康的表现。

⑤社会交往能力。社会交往是人类社会存在与发展的必要条件，也是人类心理活动产生、维持和发展的必要条件。正常的社会交往和良好的人际关系是心理健康的重要标志之一。如果一个人长期与世隔绝，社会交往被剥夺，就会出现心理障碍，甚至有可能导致精神崩溃。正常的社会交往应当是适度的，过分冷漠、不加选择的广泛交往、过分热情均属心理不健康的表现。

⑥康复力，指蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。康复能力是心理健康与否的又一重要的判断标准。在人的一生中难免遭受这样或那样的挫折、打击和委屈，由于个体间认识和评价水平不同，阅历不同，知识经验不同，人格特点及其他条件不同，其心理创伤的程度、康复的时间和程度也不同。心理健康水平高的人能够很快康复，没有任何消极影响。心理健康水平低的人则康复缓慢，有的甚至完全不能康复，心灵上的伤痕永难平复，因而对其心理、生理和社会功能带来严重的不利影响。

⑦愉快胜于痛苦的道德感。道德是人类社会化的产物，是调整人们相互关系和行为规范的总称。道德感是人类所特有的最高级的社会情感。道德愉快是指个体在利他活动中自我体验到的愉快心情，是道德感的表现形态之一。尽管利他行为往往意味着精力、体力或物质上的牺牲和付出，但行为者本人却能作出自我肯定的评价，体验到满足、愉快和喜悦。道德愉快是个体与社会矛盾统一的结果，是生物属性和社会属性统一的结果，而道德痛苦则是个体与社会矛盾即生物属性和社会属性矛盾对抗、不可调和的结果。道德痛苦往往比其他任何心灵上的痛苦都深刻、剧烈。当一个人陷入自责自罪的痛苦之中，他就体验不到任何真正的快乐，它可以破坏一个人的价值观和人格，可以使人陷入不能自拔的困境，甚至轻生。道德愉快具有减轻和消除心理痛苦的作用，它是信心、勇敢、乐观进取、坚忍不拔等许多优良心理品质