

中学 心理健康 教育实务

许思安 严标宾 曾保春 编著

清华大学出版社



中学 心理健康 教育实务



许思安 严标宾 曾保春 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书的编写结合了普通心理学、发展心理学和心理咨询等多个学科的理论知识,以中学生心理发展的特点与需求为主线,用独特的视角、灵活的方法,针对当前中学生的常见现象或问题,提出相应有效的干预举措。全书分三大板块:中学生心理特点分析、主题活动设计和个案分享,在基础与实践融合的基础上,力求突出“实务”二字。

本书可供高校心理健康教育课和一线中学心理教师在教育教学中予以参考和借鉴,家长也可以通过阅读了解相关知识,更好地培养孩子。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中学心理健康教育实务/许思安,严标宾,曾保春编著. —北京:清华大学出版社,2013

ISBN 978-7-302-32366-2

I. ①中… II. ①许… ②严… ③曾… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 093399 号

责任编辑:苗建强

封面设计:赵倩

责任校对:王志娟

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:130mm×185mm 印 张:11 字 数:230 千字

版 次:2013 年 6 月第 1 版 印 次:2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:22.00 元

产品编号:050660-01

序

近年来,中国心理健康教育的理论与实践研究有了长足的发展,而“心理健康教育实务”这一系列丛书就是其发展成果的结晶。本系列以青少年、儿童心理发展的特点与需求为主线,糅合了普通心理学、发展心理学、心理咨询等多个学科的内容,整合了青少年、儿童的心理特点分析、主题活动设计、个案分享等三大基本板块,以期做到基础与实践的融合,力求突出“实务”二字。本丛书共三册,分别针对幼儿、小学、中学生展开叙述。每册书分为九大部分进行阐述:

第一部分是绪论。它包括青少年、儿童成长的内源性与外源性因素分析,介绍了开展心理健康教育主题活动的基本原理与策略,分析了针对青少年、儿童问题行为进行心理干预的基本知识与方法。

第二部分是感觉和知觉。它包括三大板块:第一板块旨在概述感觉和知觉的心理学知识,并分析了青少年、儿童感知觉发展的基本特点;第二板块围绕“统觉训练”和“潜能开发”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从相关的实例中探寻干预的有效方式

与方法。

第三部分是注意与观察。它包括三大板块：第一板块旨在概述注意与观察的心理学知识,并分析青少年、儿童注意与观察发展的基本特点;第二板块围绕“注意力”和“观察力”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从“注意力缺陷”及“对立违抗”等相关的实例中,探寻干预的有效方式与方法。

第四部分是自我意识。它包括三大板块：第一板块旨在概述自我意识的心理学知识,并分析青少年、儿童自我意识发展的基本特点;第二板块围绕“认识你自己”和“各自各精彩”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动设计;第三板块则侧重个案分享,从“自卑问题”及“自恋”等相关的实例中,探寻干预的有效方式与方法。

第五部分是情意发展。它包括三大板块：第一板块旨在概述情绪与意志的心理学知识,并分析青少年、儿童情绪与意志发展的基本特点;第二板块围绕“我的情绪我做主”和“磨砺意志”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从“考试焦虑”及“嫉妒”等相关的实例中,探寻干预的有效方式与方法。

第六部分是动机。它包括三大板块：第一板块旨在概述动机的心理学知识,并分析青少年、儿童动机发展的基本特点;第二板块围

绕“动机的培养”和“动机的激发”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从“习得性无助”及“动机缺失”等相关的实例中,探寻干预的有效方式与方法。

第七部分是人际交往。它包括三大板块:第一板块旨在概述人际交往的心理学知识,并分析青少年、儿童人际交往发展的基本特点;第二板块围绕“学会合作”和“男生女生”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从“早恋”及“亲子冲突”等相关的实例中,探寻干预的有效方式与方法。

第八部分是思维。它包括三大板块:第一板块旨在概述思维的心理学知识,并分析青少年、儿童思维发展的基本特点;第二板块围绕“元认知训练”和“发散性思维训练”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从“思维定势”及“学习方法问题”等相关的实例中,探寻干预的有效方式与方法。

第九部分是个性。它包括三大板块:第一板块旨在概述气质与性格的心理学知识,并分析青少年、儿童个性心理发展的基本特点;第二板块围绕“我的气质”和“性格优化策略”这两个专题,设计可供教育工作者借鉴与应用的心理健康教育主题活动;第三板块则侧重个案分享,从“个性张扬的误区”及“离家出走”等相关的实例中,探寻

干预的有效方式与方法。

为了激发读者的兴趣,促进心理健康教育中相关知识与技能的理解和掌握,本书力求在以下几方面有所突破。

第一,可读性强。一方面,在行文风格上,我们尽量保持非专业化的叙述风格,让心理健康教育领域中的专业知识尽可能通俗化、简单化;另一方面我们引入“心灵小语”、“前沿探秘”、“拓展空间”、“我思我悟”等形式多样的板块,使行文更加具有趣味性和可读性。

第二,理论与实践有机结合,突出“实务”二字。在具体的章节中,我们充分融合了发展性心理教育与补救性心理教育这两大理念,更注重当前中小学教育实践中的实际问题。各章节从理论层面分别剖析了青少年、儿童心理发展的基本规律,据此从发展性心理教育的层面提出相应的主题设计方案,并从补救性心理教育的层面,着重介绍了相应的常见问题行为及其干预方式,每章均附有相应的个案分享,可供广大一线教师和关注青少年、儿童心理健康发展的教育工作者在教育教学实践中予以参考和借鉴。

第三,前沿性。本书以心理学“经典+前沿”的理论为载体,用独特的视角、灵活的方法,针对当前青少年、儿童的常见现象或问题,提出相应有效的干预措施。比如,在补救性教育中,我们把积极心理治疗的理念引入青少年、儿童的问题行为干预,尝试突出“希望”、“平衡”与“磋商”;在发展性教育中,关注青少年、儿童积极人格的塑造,

突出“启发”与“开悟”。

本人认为这套丛书是不可多得的好书,它的出版必将推动我国心理健康教育实践的进一步发展。

郑 雪

2013 年春于广州番禺山语轩

目录

第一章 绪论	1
一、成长因素探析	1
(一) 内源性因素	1
(二) 外源性因素	7
二、心理健康教育的主题活动	16
(一) 主题活动的基本原理	16
(二) 主题活动的基本策略	21
三、心理干预的原理与方法	50
(一) 心理干预的基本原理	50
(二) 心理干预的基本方法	55
第二章 感觉和知觉	64
一、概述	64
(一) 感觉和知觉	64
(二) 学生感知觉发展的特点	72

二、心理健康教育主题活动设计	74
(一) 人人皆有潜能	74
(二) 统觉训练——提升记忆力	78
三、个案分享	82
(一) 统觉失调案例	82
(二) 阅读障碍案例	84
第三章 注意与观察	86
一、概述	86
(一) 注意与观察	86
(二) 学生注意与观察力的发展	98
二、心理健康教育主题活动设计	101
(一) 注意力训练	101
(二) 观察力训练	107
三、案例分享	112
(一) 注意力缺陷	112
(二) 多动与对立违抗	114
第四章 自我意识	117
一、概述	117
(一) 自我意识的内涵	117
(二) 学生自我意识发展的特点	122

二、心理健康教育主题活动设计	136
(一) 认识你自己	136
(二) 各自各精彩	141
三、案例分享	147
(一) 自卑中难以自拔	147
(二) 自恋中众叛亲离	149
第五章 情意发展	152
一、概述	152
(一) 情绪与意志	152
(二) 学生情意发展的特点	169
二、心理健康教育主题活动设计	171
(一) 我的情绪我做主	171
(二) 磨砺意志	174
三、个案分享	180
(一) 焦虑: 成败得失难取舍	180
(二) 嫉妒: 冰火两重天的煎熬	184
第六章 学习动机	188
一、概述	188
(一) 学习动机的内涵	188
(二) 学生学习动机发展的特点	206

二、心理健康教育主题活动设计	208
(一) 学习动机的激发	208
(二) 学习动机的培养	212
三、个案分享	216
(一) 深陷“无助”泥泞	216
(二) 混沌中度过	219
 第七章 人际交往	222
一、概述	222
(一) 人际交往的内涵	222
(二) 学生人际交往发展的特点	239
二、心理健康教育主题活动设计	246
(一) 学会合作	246
(二) 男生女生	253
三、个案分享	257
(一) 花开有声	257
(二) 常怀感恩心	260
 第八章 思维	264
一、概述	264
(一) 思维与创造性思维	264
(二) 学生思维发展的特点	274

二、心理健康教育主题活动设计	276
(一) 元认知训练	276
(二) 发散性思维训练	281
三、案例分享	286
(一) 摆脱思维的桎梏	286
(二) 学无定法,贵在得法	290
第九章 个性心理	294
一、概述	294
(一) 气质与性格	294
(二) 学生个性心理发展的特点	304
二、心理健康教育主题活动设计	304
(一) 性格优化策略	304
(二) 幸福摩天轮	317
三、个案分享	327
(一) 张扬的个性	327
(二) 离家出走记	328
参考文献	333
后记	337

第一章

绪论

心灵小语：

人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程中。

——班庭

学校的目标始终应当是：青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家。

——爱因斯坦

一、成长因素探析

（一）内源性因素

1. 生物基础

个体的发展、成熟，离不开生物基础。进化理论认为，人类与其他生物都遵循着生物进化的法则，物竞天择，适者生存。从物种发展的角度看，人格特征是进化的结果，它与生理特征一样遵循着自然选择的规律。行为遗传学也为此提供了例证——孪生子遗传力的研究。大量的研究有着惊人的相似结果，那就是同卵孪生子比异卵孪生子在人格特征上有更高的遗传力。此外，现代神经心理学的研究

成果揭示,“身(生)”与“心”之间存在着交互作用。如图 1-1 所示,实线代表紧急压力下的身心反应,而虚线则代表长期压力下的身心反应。当个体处在紧急压力时,身体立刻处于警觉战斗状态,肾上腺释放肾上腺素和去甲肾上腺素,骨骼肌收缩,心率、血压、呼吸频率增加,新陈代谢率提高,延缓肌肉疲劳等。而当个体处在长期压力下,内分泌系统将释放更多的皮质醇。皮质醇将氨基酸、蛋白质和身体脂肪分解成葡萄糖,以确保身体的长期能量供给,以应付长期适应压力。而神经递质、酶、神经元、细胞和抗体等都是氨基酸的合成物。因此,长期压力使皮质醇长期增加,将过多氨基酸分解成葡萄糖,会导致这些合成物的缺乏或失衡,最终会损害脑内的神经元,影响记忆和情绪调节能力。可见,遗传、进化等生物基础是个体成长不可缺少的影响因素。

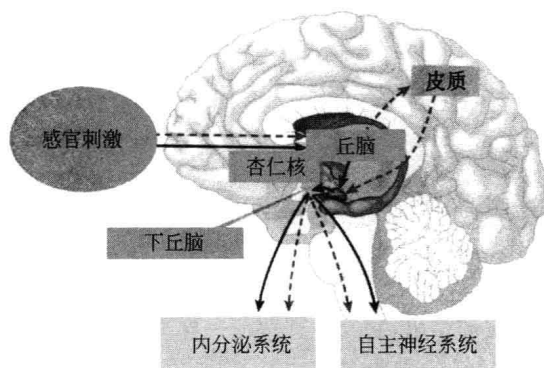


图 1-1 压力下的身心反应图

2. 人格智能

论及人格智能问题,首先得介绍一下霍华德·加德纳的多元智

能理论。他认为智力应该是指在某种文化环境的价值标准之下,个体用以解决问题或生产创造时所需的能力。人类的智力至少应该包括七种类型,即语言智力、逻辑—数学智力、空间智力、音乐智力、技能智力、人际智力、自知智力等。其理论的提出,拓展了传统智力理论对智力的理解,提倡人有多种潜能,而这些潜能“可以被文化环境激活以解决实际问题 and 创造该文化所珍惜的产品”。其中,加德纳的“人格智能”主要是指一种信息加工的能力,包括两种形式:一是指向个体内部的内省智能,即个体对自己经验感受的省察和认知;另一种是指向外部的人际智能,即认知和评价他人的情感、欲求和行为目标。加德纳的理论强调平衡地建构智力,为智力结构的研究开创了一个新的方向,也为理解人类的本质提供了一个更为广阔的途径。但是,郑雪等认为该理论把人格智能局限于信息加工的能力是不全面的,并没有抓住人格智能的本质特征。他们认为,人格智能不仅是一种信息加工的能力,更是整合了认知、情感和行为意志等多种因素的综合能力。人格智能是通过认知自己、他人和社会环境,调整和控制自己的心理和行为来实现自己目标的能力。具体分析这种能力,人格智能大致应该包括以下三个方面的能力因素。

第一,自我统合能力,即通过对自我的知觉、反思、评价和体验,决策、控制和调节等操作实现自我和谐的能力。这种能力具体包括以下多种因素:自我知觉、反思和评价;自我接纳和自尊;情绪的认知与调节,提升幸福感;确立自我理想与人生目标等。

第二,人际社会适应能力,具体包括对人际社会的认知能力;人

际沟通交往能力;人际互动(合作与竞争)的能力;认知和遵守组织规范和社会道德,获得诚信和社会适应性的能力。

第三,实践活动的能力,包括活动的积极主动性、目的性、计划性、方法与策略、灵活性与创造性等,以及坚持性和应对挫折的能力。

以上是把各种人格智能因素分开来阐述,实际上在现实生活中,人格智能的各种因素是相互联系起来共同发挥作用的。人格智能的整合作用特别表现在处理个体与社会的关系上,一方面,个体要客观地认清自己,确定好自己的目标,另一方面也要清楚他人的情感、需要和利益,而且还要找到一种双赢乃至三赢(对自己、他人和社会均有利)的方法或途径,既能达成自己的个人目标,也不损害他人利益,维持和谐的人际关系。这种在“自我和谐”与“人际和谐”之间寻找到均衡点,不迷失自我,不亏待自我,根据现实情景考虑最佳后果来决定有所为,有所不为,这就是人格智能的最好体现,这也是东方思想家孔子和西方思想家亚里斯多德所推崇的中庸之道。

3. 自我实现倾向

如何解释人的行为?或者说,人的行为目的是什么?不同的理论,对这个问题的解释也各有特色。人本主义心理学家马斯洛就把人类的动机称为需要,提出了需要层次理论。就上述的问题,他提出了以下假设:第一,他认为个人是一个统一的、有组织整体,主张以整体动力观来揭示动机的性质;第二,人类的需要是一种本能的需要,需要的产生既有遗传的基础,也受后天环境教育等因素的共同作用;第三,人类动机的终极目标是基本需要。