

学生心理健康教育

● 张承芬

● 孙维胜

主编

XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU
XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



G444

Z11

456381

学生心理健康教育

主编 张承芬 孙维胜



00456381

警官教育出版社

3

DZ/5/04

学生心理健康教育

XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 张承芬 孙维胜

警官教育出版社出版

(100038 北京市西城区木樨地北里2号)

铁十八局一处印刷厂印刷 新华书店发行

1997年6月第1版 1998年3月第2次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:10

字数:250千 印数:4601册—7600册

ISBN 7-81027-863-0/G·328 定价:13.00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

前 言

早在1948年世界卫生组织就在其宣言中指出,健康不仅仅是指躯体上没有疾病,还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。也就是说,人的健康应包括身体健康和心理健康两个方面。随着社会的发展、人类文明的进步,心理健康日益受到人们的关注。人的心理健康水平的高低,已成为反映一个人、一个群体乃至一个民族是否文明进步的一个重要标志和潜在动力。因此,目前许多国家尤其是发达国家已把心理健康教育列为学校教育的一项重要内容,在大、中、小学校普遍设有专职或兼职的心理学工作者,从事心理健康教育或心理咨询工作,帮助学生解决性格、情绪及社会适应方面的问题。遗憾的是,我国中小学教育至今尚未涉及这方面的内容。正是由于我们过去对心理健康长期采取忽视的态度,还有些人将目前学校的德育教育与心理教育等同起来,把大量有心理问题的学生当作思想态度、认识问题来处理,致使学生的身心健康受到严重影响。尤其是随着生活节奏加快,学习竞争压力增大,新旧观念不断撞击,各种新现象、新矛盾纷至沓来,使如今的学生在不同程度上产生心理障碍和精神疾患的机会增多。许多心理卫生工作者所做的有关调查也都表明,学生中心理不健康的人数正呈逐年上升趋势,在校生因病休学、退学的病种中,心理疾患也已大大超过传染病,名列榜首。更令人悲叹的是在校生自杀事件、离家出走事件时有发生。这些都向我们表明了,我国青少年学生的心理健康状况已十分严峻,重视青少年学生的心理健康已是件刻不容缓的大事。我们必须尽快更新观念,走出重知识教育,轻视学生心理健康、良好个性培养的教育误区,把心理健康教育纳入学校教育工作的日程上,并当作一项重要任务下大力气去抓。

开展青少年心理健康教育,不仅对培养全面发展的合格人才,改善教育质量有着重要意义,而且对加强精神文明建设,促进社会安定团结,提高全民族素质都具有重大意义。特别是在强调素质教育的今天,心理作为人的整个精神活动基础,其健康状况如何在诸素质的培养中具有特殊的意义和作用。只有通过心理健康教育,使学生具备良好的心理素质,其他素质才有可能得到充分和健全发展。

正是基于上述考虑,也出于一名教育工作者的良知,近几年来,我一直想编撰一本有关学生心理健康教育方面的书,这中间由于出国访学,只好搁置起来,回国后立即着手拟定提纲,组织了几位年轻同行分工撰写,到统稿定稿时,方发现书稿内容不尽如人意,虽作了较大修改,也未能实现初衷。但该书作为“八五”期间省教委的一项课题又不宜久拖,便权作抛砖引玉之作公诸于世。好在我们几位作者都有决心将这项研究持续下去,不断钻研、充实,将会使之渐臻成熟、完善。亦请专家和读者不吝赐教。

本书各章的撰写情况是:第一、六章由山东大学张承芬撰写;第二、三章由山东大学高峰强撰写;第四章由威海市教委王玉秋撰写;第五、十一章由山东经济干部管理学院魏祥迁撰写;第七、十章由山东大学刘海燕撰写;第八章由山东省教育科学研究所孙维胜与王玉秋撰写;第九章由刘海燕与孙维胜撰写。

在编写过程中,我们参考并吸取了国内外一些有关研究成果;在出版过程中,我们得到警官教育出版社的大力支持,在此谨向他们表示由衷的感谢。

张承芬

1996年10月

目 录

第一章 心理健康与心理健康教育	(1)
第一节 心理健康的涵义.....	(1)
第二节 心理健康教育的意义.....	(9)
第二章 心理健康的理论源流	(19)
第一节 古代心理健康观.....	(19)
第二节 近代心理学有关心理健康的研究.....	(25)
第三节 心理卫生运动的提出与发展.....	(39)
第三章 情绪教育	(46)
第一节 情绪与心理健康.....	(46)
第二节 学生不同心理发展阶段的情感特点.....	(55)
第三节 应激与心理健康.....	(59)
第四节 焦虑与心理健康.....	(65)
第五节 学生的情绪教育.....	(70)
第四章 个性教育	(74)
第一节 个性与心理健康.....	(74)
第二节 不同年龄阶段学生的个性发展特点.....	(85)
第三节 学生的个性教育.....	(91)
第五章 自我观教育	(101)
第一节 自我的涵义.....	(101)
第二节 青少年自我发展的特点.....	(107)
第三节 学生的自我观教育.....	(114)
第六章 挫折教育	(121)
第一节 挫折概述.....	(121)
第二节 可能导致学生心理挫折的冲突.....	(130)

第三节 学生的挫折教育与疏导·····	(136)
第七章 人际交往教育 ·····	(146)
第一节 人际交往与人际关系·····	(146)
第二节 人际交往障碍·····	(153)
第三节 学校人际交往的特点与问题·····	(161)
第四节 学生人际交往的调适与教育·····	(165)
第八章 性教育 ·····	(172)
第一节 性意识的发展与困扰·····	(172)
第二节 青少年学生的性教育·····	(179)
第九章 各学龄期心理卫生的主要课题 ·····	(187)
第一节 学龄初期的心理卫生·····	(187)
第二节 学龄中期的心理卫生·····	(197)
第三节 学龄晚期的心理卫生·····	(205)
第十章 特殊学生的心理卫生 ·····	(217)
第一节 学业不良学生的心理卫生·····	(217)
第二节 品德不良学生的心理卫生·····	(222)
第三节 双差生的心理卫生·····	(229)
第十一章 学生常见的心理障碍及矫治 ·····	(232)
第一节 心理障碍的涵义·····	(232)
第二节 学生常见的心理障碍·····	(237)
第三节 影响学生心理健康的因素·····	(246)
第四节 学生心理障碍的矫正与治疗·····	(258)
附录 几种心理诊断工具 ·····	(267)

第一章 心理健康与心理健康教育

第一节 心理健康的涵义

健康作为人们从事学习、工作和过正常生活的基础,乃是人们所普遍关心的问题。但在传统观念中,人们提到健康,往往只注重生理健康,认为身体没有生理方面的疾病就是健康,却忽视了心理健康的成分。随着 20 世纪医学从生物医学模式转入生物—心理—社会模式,以及现代心理卫生、心理健康运动的兴起,人们日益认识到提高人的健康水平,不能仅限于健康的身体,还必须重视心理健康,只有身心两个方面都健康的人才是真正的健康者。

40 年前,世界卫生组织(WHO)对健康就有一个明确的解释:“健康是指身体的、心理的和社会适应良好的完整状态,而不仅仅指没有疾病。”在其专家小组撰写的心理卫生专论中更进一步指出了:人类生活的本质在于人的精神生活,有思想、有情感,并且通过努力而取得成就。因此,提高人们的健康水平,不能只限于保护人类机体的生物学机能,还必须提高人们精神生活的质量。

人类能发展到今天的辉煌时代,正是由于人类有着与万物不同的、高级而复杂的心理活动。人的心理接受着来自身体内部和外部世界的种种刺激,如果人们对这些刺激适应能力很差,就可能使之成为恶性刺激,损害身体健康。在日常生活中,人们也都体验过在学习、工作、交往、家庭生活等等方面的许许多多的心理学问题,

这些问题如若处理不当,就会造成心理矛盾,并可能导致心理失常。特别是随着科学技术的高度发展,现代生活节奏的日趋加快,各种社会关系更加复杂,威胁人们心理健康的因素越来越多,发生不同程度心理障碍或心理疾病的人日渐增多。正如著名医学家杜博斯在他与别人合作的《健康与疾病》一书所指出的:“现代人已经不那么需要防御食肉的动物和炮,也不那么需要对抗严寒天气、食物缺乏的窘境及其他有伤身体的危险,但他们必须应付的是时刻表、交通、噪声、拥挤、竞争以及其他人为的紧张环境。……生活中的紧张反应真是形形色色,数不胜数。这些反应像细菌、病毒、营养不良或者理化因素一样,能够成为对人类健康的一种挑战。”正因为如此,心理健康已逐渐引起了人们的重视。人们心理健康水平的高低,已成为反映一个人、一个群体、一个地区,乃至一个民族是否文明进步的重要标志和前进的潜在动力。

既然心理健康是一个不容忽视的健康因素,那么到底什么是心理健康,怎样才能算心理健康,这是下面我们将要讨论的问题。

一、心理健康的定义

有关心理健康的定义,一直是个有争议的问题。目前,仍没有一个获得公认的准确定义。有的认为,心理健康就是指人的心理功能正常,无心理症状,这是大部分的临床精神医生所乐意采用的定义。在他们看来,不健康的反义词既然是健康,那么最直接了当的心理健康定义就是没有症状的心理状态。这种看法有些偏于狭隘、消极。现在不少学者认为,心理健康乃是一种最佳功能状态,在这种状态下,人不仅是免于心理疾病而已,而且具有丰富的生命活力,能充分发挥自身的潜能。有些心理学家按统计学的观点给心理健康下定义,他们采用统计学上常态分布的概念,取其某心质的平均值作为区分健康与不健康的标准。即认为健康的心理就是一种平均状态,偏离了心质平均值便为不健康者。这种观点虽比较客

观、具体,但容易把健康与不健康的问题绝对化。因为心理健康是一个相对的概念,健康与不健康之间并没有明确的数量界限。有的社会工作者则按个人行为是否符合社会规范来划分健康与不健康,认为心理健康就是合乎某一水准的社会行为,这种行为一方面能为社会接受,另一方面能给本身带来快乐。这种观点虽符合一般常识,但因为不同的社会制度、文化背景,其所要求的行为社会标准不同,即使同一社会文化背景,不同地区、社会阶层,衡量行为的标准也不尽相同,所以也不能作为普遍原则应用。现在较多的人以个体能否适应环境作为划分健康与不健康的标准,若一个人对环境适应良好,此人的心理便是健康的,否则则不健康。这种观点有较多的合理性,但适应良好和心理健康在含意上仍有一些不同。

上述定义在其涵盖方面和揭示心理健康的本质方面虽都有一定的局限性,但他们各自从不同的角度,以不同的尺度,对心理健康作出了界定,对我们进一步理解心理健康有一定帮助。

综合国内外学术的论述,我们认为,心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,能不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平衡与协调,并在其中渐次提高心理发展水平,完善人格特质。这一定义表明,心理健康是一种良好的功能状态,它体现在个体与环境积极互动时的行为上,也包含着相对稳定并处于动态发展和完善中的人格特质上。这两者又是辩证统一的,体现在个体与环境相互的行为正是个体其内在心理特质所使然,而个体在不断适应和作用环境中,又发展、完善了个体的人格特质。

由于人的心理内容极其丰富,心理结构极其复杂,上述定义也难以涵盖心理健康的涵义,而且由于心理健康又是一种极为复杂的动态过程,不仅因个体不同的年龄阶段,其具体内容不同,不同的历史时期、不同的文化传统,对健康的理解和要求也各不相同。要准确地揭示心理健康的本质,还需要作进一步深入研究。

二、心理健康的标准

心理是否健康,也不能像躯体健康那样,已经具有了比较客观的标准。人的心理怎样才算健康,用什么标准加以测量,因其复杂性,其标准也比较难以确定。对此,至今尚无肯定的答案。大多数学者从心理健康的表现形式上勾勒了心理健康的轮廓。比如,著名的美国心理学家马斯洛和麦特曼认为,心理健康的标准有以下十个方面。

- (一)有充分的安全感;
- (二)充分了解自己,并能对自己的能力作出恰当的估计;
- (三)生活目标、理想切合实际;
- (四)与现实环境保持良好的接触;
- (五)能保持个性的完整与和谐;
- (六)具有从经验中学习的能力;
- (七)能保持良好的人际关系;
- (八)具有适度的情绪控制和表达;
- (九)在不违背集体利益的前提下,有限度地发展个性;
- (十)在不违背道德规范的情况下,适当地满足个人的基本需要。

美国心理学家奥尔波特提出的心理健康标准是:

- (一)力争自我成功;
- (二)能客观地看待自己;
- (三)人生观的统一;
- (四)具有与别人建立亲睦关系的能力;
- (五)人生所需要的能力、知识和技能的获得;
- (六)具有同情心和对一切有生命的事物的爱。

我国医学专家傅连膊把心理健康的标准规定为:精力充沛,能经常保持清醒的头脑,精神贯注,思想集中,对工作、学习都能保持

有较高的效率,以及意志坚强,情绪正常,精神愉快。

尽管在措词和侧重点上,国内外学者有所不同,但基本思想是一致的,即正常的认知水平、稳定愉快的情绪、同客观现实保持积极平衡的意志行为与良好的个性特征。根据国内外学者的论述及学生心理发展的特点,我们认为,一般可以从下述几个方面来衡量学生的心理健康。

(一)认识正常

这里的认识主要是人的认识过程,它集中表现为智力或智力活动。正常的智力活动是一个人的学习、工作、生活所必需的基本心理条件,是人与周围环境取得动态平衡最重要的心理保障。心理健康的学生,虽然智力发展水平不尽相同,但都能把自己的智慧与能力有效地运用到学习上。能较客观地看待问题,正视现实,不主观、固执,对社会生活中遇到的各种问题、困难和矛盾能力求有效地认识和改造,既不逃避现实,也没有想入非非的困扰。

(二)情绪健康

情绪健康、稳定是心理健康的主要标志。健康、稳定的情绪能使人对现实保持积极的态度,有效地从事学习、工作,理智地适应环境;情绪悲观、动荡不安,则会使人失去心理平衡,降低活动效率,甚至使人失去常态。心理健康的学生有健全的情绪生活,有从事各种活动的兴趣、信心,热爱生活,积极向上,并能较好地控制、调节自己的情感,不使自己经常陷于情感上的困扰,愉快积极的情绪状态常多于消极的情绪状态。

(三)意志健全

这主要是指行为的自觉性、果断性及顽强性。心理健康的学生头脑清醒,思路清晰,能独立地作出决定,并对决定负责,行动有较明确的目的性,既能尊重别人的意见,又不盲从。能根据活动的要求自觉地调节和控制自己的行动,抑制自己不合理的欲望;能专注于某一学习或活动,做事善始善终。心理健康的学生在挫折和焦虑

面前也能采取较合理的反应手段,不轻易放弃努力,勇于追求目标,能自强不息地排除生活、学习中的挫折,有效地完成各种学习任务,表现出较高的耐受力,并有从失败中学习和总结经验教训的能力。

(四)行为适度

心理健康的学生行为协调,反应适度。行为协调是指人的行为是一贯的、统一的,而不是反复无常的,既表现为心理活动和行为方式处于和谐统一之中;也表现为在相同或类似情况下的行为的一致性。反应适度,指既不异常敏感也不异常迟钝,刺激的强度与反应的强度之间有着相对稳定的关系,该冷静时冷静,该激动时激动,能对强弱不同的刺激作出适度的反应。心理健康的学生还能以一定的社会行为规范约束自己的行为,使个人行为符合社会规范的要求,一旦发现自己的需要、行为与社会要求相冲突,即能放弃或修正自己的行动。

(五)人际关系和谐

良好的人际关系不仅是维护心理健康不可缺少的条件,而且也是心理健康的内在需要。一个心理健康的学生,能以信任、尊重、友谊、礼貌、诚挚、谦让的态度与人相处,尊敬师长,信任同学;能客观地了解他人的情感、需要、兴趣和个性品质,尊重他人的权益和意见,并能诚恳地赞美和学习别人的优点,善意地批评和帮助别人改正错误和缺点;与周围的人友好交往、团结友爱、互助合作,保持和发展融洽的关系,并能从中寻求生活的乐趣,获得友谊。

(六)社会适应良好

社会适应良好与否,也是衡量一个心理健康的重要标准。人生活社会环境中,必须适应环境才能求得发展。特别是在今天,人们面临着高效率、快节奏的生活与工作,更需要较强的适应能力。所谓适应,就是能面对现实、把握现实,并使自己的需要切合社会实际,能根据客观环境的发展和变化,不断调整自己对现实的期

待和态度,作出相应的适应性变化,始终与不断变化的生活取得协调一致。在适应中体现自己的良好心理状况,体现自己行为正确与协调,体现自己的意志与承受力,为社会作出积极的贡献。

(七)自我观正确

自我观即一个人对自己的看法。一个人具有正确的自我观,就意味着他能客观地认识自己和对待自己,既不高估自己的能力,追求力所不及的过高目标,也不低估自己,对力所能及的目标不逃避、不推诿;既了解自己的优点、缺点和各方面的条件,又能正确地把握和对待自身的变化。对于自己的潜能和长处能发扬光大,对于自己的缺点和不足之处也能努力改正和克服。具有正确自我观的学生还能正确对待成败,既不因取得一点成绩目空一切,忘乎所以,也不因失败而轻视自己,沮丧自卑。

(八)人格发展健全

人格亦称个性,是一个人所具有的比较稳定的心理特征总和。每个人都有自己的个性特征,但其发展不一定健全。具有健全人格的人为人诚实正直,襟怀坦白,富有同情心。对学习、劳动、工作认真负责,有创造精神。对自己自尊、自重而又自信。能主动进取,富有自制,意志果断而顽强。在情绪方面,亦能做到既恰当又适度,并能保持个性的独立性,保持认识、情感、意志行动的协调一致。

上述内容是相互联系的。一个人心理不健康,不一定表现在所有方面,而是往往在一、两个方面表现出严重失调。另外,儿童、青少年身心正处于成长阶段。上述内容是作为培养学生良好心理素质的一般要求,不同年龄阶段的学生,在要求上应有层次上的区别。我们认为,一个学生其心理是否健康,主要是看他的心理活动和个性特点与大多数人特别是同龄人的心理活动和个性特别是否一致,不能搞简单的“对号入座”。如果一个人的言行举止偏离了自己所属的年龄段,往往是心理不健康的表现。

同时还应指出,心理健康与心理异常也不是绝对的,二者之间

只有程度的差别,而没有严格的界限。因此应根据个体实际情况,进行小心谨慎的诊断。

三、心理健康与心理卫生

在谈到心理健康问题时,人们常常遇到的另一名词术语是“心理卫生”。所谓心理卫生,目前学术界对此有三种理解:一是指心理健康状况;二是指研究如何维护及增进心理健康的学科;三是指维护和改进心理健康的服务性工作。第一种理解主要源于英语中“卫生”一词有健康的意思。但英语“卫生”一词在这里具有动词性质,更准确地说是“保持健康”的意思,实际上就是研究怎样保持和促进心理健康的手段和方法。第二种理解是把心理卫生作为一门学科即心理卫生学的研究对象来说的。因此,在使用心理卫生这一术语时,一般指的都是第三种理解,即指那些旨在维护和改进人的心理健康的种种活动与措施。相对心理健康这一术语,特别从实践意义上讲,心理卫生则是一项工作或活动。如《新编大英百科全书》认为:“心理卫生就是维护和增进心理健康的诸种措施”。我国心理卫生协会理事长陈学诗教授对心理卫生所下的定义为“研究和讲求心理健康之道”,并指出“心理卫生之要旨,在于培养、促进和增进健康的人格”。

由此可见,心理卫生与心理健康之间的关系是手段与目的的关系,即心理卫生的目的在于维护、改进人们的心理健康,而为了保持、增进人们的心理健康必须讲求心理卫生,就如同为了保持身体健康要讲究生理卫生一样。

心理卫生作为维护和改进心理健康的实践活动,它具有两方面的涵义:一方面是保持和增进人们心理健康水平,提高人们对社会生活的适应能力,预防心理疾病和不良适应行为的发生,使人们的心理得到完善的发展;另一方面是帮助人们及早发现心理异常,积极治疗心理疾病,加强对不良行为的咨询和处理。一般说来,心

理学家、教育学家较侧重于积极维护和促进心理健康；医学家、精神病学家则侧重于心理疾病的诊断和治疗。

心理卫生是一项广泛而普遍的活动，它关系到每个人乃至整个社会的健康发展。心理卫生的活动范围几乎涉及到人类生活的各个领域，不仅心理疾病患者需要得到帮助和治疗，而且我们每个人都应有一个如何维护自己的心理健康使之得以健康发展的课题。每个正常的人在学习、工作、生活中都可能或多或少地遇到一些困扰问题，这些问题如不能及时处理，就会损害心理健康。心理卫生工作也涉及了一个人成长的全过程。在人生的各个年龄阶段中，都应注意心理卫生，对于处于发展阶段关键期的青少年时期，心理卫生更不可忽视。维护和促进青少年学生的心理健康，是青少年心理卫生的主要目标，也是我们每个教育工作者应尽的责任。

第二节 心理健康教育的意义

随着人们对心理健康的认识和重视，心理健康已成为许多国家尤其是发达国家学校中一项重要的教育内容，许多学校设立了心理卫生中心或辅导中心，配备了专职或兼职的心理学工作者，专门从事心理辅导或心理咨询工作，帮助学生解决心理和行为上的困扰问题，并设计各种教案，采用各种形式，对学生进行心理健康教育。心理健康教育对促进学生的健康成长乃至社会的文明与进步，正在发挥越来越大的作用。

一、心理健康教育的概念

心理健康教育广义地说，就是通过开展维护和增进人的心理健康的教育活动，帮助和鼓励人们树立增进心理健康的愿望，知道如何达到这样的目的，从而采取有益于健康的行为，并学会在必要

时如何寻求适当的帮助,以达到保护和增进心理健康的目的。

作为学校中的心理健康教育,则是指教育者遵循一定的心理健康要求,通过对所有学生的心理卫生知识和技能的培养,培养学生良好的心理品质与健全的个性,增强其面对未来可能受到心理冲击的适应力,促进其心理健康发展的过程。详言之,就是认知、情绪、意志、个性、人际关系等各心理内容教育的有机结合。它是以开发学生身心潜能,完善和提高新一代合格公民应具有的心理素质为目的的教育。

心理健康教育和心理卫生都是旨在维护和增进人们心理健康的实践活动。但心理健康教育更着重心理卫生的积极意义方面,即更关注如何塑造健全人格,提高社会适应力,充分发挥人的潜能和创造性,提高人的心理健康水平。也就是说,它是以防为主,虽然也不排斥对存在心理问题的人进行必要的辅导和帮助,但这不是其主要的活动内容。

学校心理健康教育的要求主要有:

(一)树立学生心理健康意识,增强其维护心理健康的自觉性。通过心理健康教育,首先使受教育者强烈地意识到现代人的健康不仅是躯体无病,体格健壮,更应有良好的心理素质,较强的社会适应能力,从而使他们对维护和增进心理健康的意义有足够的认识,对心理健康采取积极态度和有益行为。

(二)增加学生心理卫生知识,提高他们自我心理保健的能力。维护心理健康,最根本的方法是发挥主体作用,提高自身保健能力。教育者要重视有关心理卫生知识的教育,并使学生掌握应付挫折和自我心理调节的能力和技巧,懂得怎样才能有效地达到心理健康的目的。

(三)养成学生心理卫生习惯,形成其良好的心理品质。心理健康教育的目的和归宿,就是通过各种积极的教育手段和途径,最终形成学生良好的心理品质和健康行为。为此,心理健康教育应着力