中小学心理健康与心理咨询

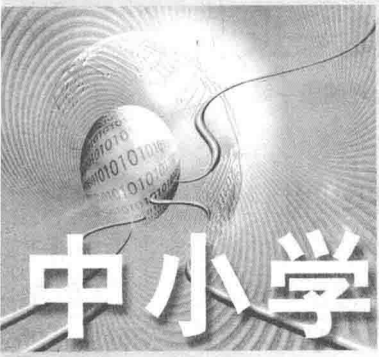
陈 虹 主编

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG YU XINLI ZIXUN

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG YU XINLI ZIXUN

天津出版传媒集团

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



中小学心理健康与心理咨询

主　编　陈　虹
副主编　刘　睿　吴月平

ZHONGXIAOXUE XINLI

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG YU XINLI ZIXUN

天津出版传媒集团
天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目（CIP）数据

中小学心理健康与心理咨询 / 陈虹主编 .——天津：天津教育出版社，2013.1（2018年1月重印）

ISBN 978-7-5309-7131-4

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①陈… Ⅲ. ①中小学—心理健康—健康教育 Ⅳ. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第014110号

中小学心理健康与心理咨询

ZHONGXIAOXUE XINLIJIANKANG YU XINLIZIXUN

出 版 人 刘志刚

作　　者 陈　虹

责任编辑 王剑文

装帧设计 北京桃李不言图书有限公司

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社
天津市和平区西康路35号　邮政编码300051
http：//www.tjeph.com　电话（022）23378389

经　　销 全国新华书店

印　　刷 北京永顺兴望印刷厂

版　　次 2013年1月第1版

印　　次 2018年1月第5次印刷

规　　格 32开（880毫米 ×1230毫米）

字　　数 310千字

印　　张 11

定　　价 28.00元

如发现此书有印、装质量问题、请与印刷单位联系调换。

联系电话：022-59219088

中小学心理健康教育工作还需要进一步加强(代序言)

柳　斌

我在1985年走上国家教委副主任的岗位,分管中小学工作。在实际工作中我感觉到对中小学学生进行心理健康教育是非常必要的。1986年,我写了一篇《关于家庭教育的几个问题》的文章,把心理健康教育作为一个问题提出来。1993年,我曾为湖南的一所小学写了这样一段话:"心理素质的培养要普遍加强。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件,而健康心理的形成需要精心周到的培养和教育。父母和教师仅仅关心孩子身体健康和学业进步是远远不够的,还必须把关心儿童的心理健康,把培养健康的心理素质作为更加重要的任务。"

1993年2月13日,中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》中指出:"中小学要由'应试教育'转向全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。"1994年8月31日印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出,要"通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。"《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》强调指出:"加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强。"人们对心理健康教育的认识越来越深刻,现在全国各地,尤其是发达地区的中小学,都已经开展了心理健康教育。

心理素质是人的素质的重要组成部分,心理素质对其他素质的形成与发展起着重要作用。所以,我认为中小学一定要加强心理健康教育。

第一，要通过心理健康教育，帮助学生做一个能够关心他人、助人为乐、善于合作的人；第二，要通过心理健康教育，帮助学生做一个能够承受困难和挫折、勇于进取的人；第三，要通过心理健康教育，帮助学生做一个律己严格、待人宽厚、诚实守信的人；第四，要通过心理健康教育，帮助学生做一个自尊、自信、自强、自律的人；第五，要通过心理健康教育，帮助学生做一个能够适应环境、适应社会，具有良好的适应能力的人；第六，要通过心理健康教育，帮助学生做一个具有创新精神和创新能力的人。这些都是学生应当具备的良好的心理品质。

有心理素质健康的教师才有心理健康的学生。因此必须加强教师的心理健康教育。目前，教师的压力很大，职称问题、奖励问题、晋升问题都和学生的分数挂钩，尤其是毕业班的教师压力更大。这些压力对教师的心理影响很大，有人调查，有30%的教师有这样或那样的心理问题。要使教师心理健康，第一，要解除或缓解教师的高压心态。不要以学生分数论成败，不要以升学率论成败。第二，要培养高尚的爱生情怀。教师要爱学生，不要只爱那些学习好的学生，要爱全体学生。爱学生要从尊重学生开始，要尊重学生的人格。不要骂学生，体罚学生。第三，要学习教育艺术，掌握教育方法。尤其应重视情感、意志、道德、品质方面的因素。教育应当是有情的，离开了感情的教育只能走入单纯传授知识的刻板、枯燥的死胡同。以情感人，以情化人。感情的交流是育人的基础。教育要由境入情，情境交融，以情感人，由创设情境，引导学生受到真善美的熏陶，从而实现丰富学生的精神世界，促进学生主动地、和谐地、生动活泼地发展的目的。

中小学心理健康教育是一项功在当代、利在千秋的事业，它为教育振兴提供强大的动力，本应引起各级教育行政部门和广大中小学的高度重视，但事实上还存在差距。我认为中小学心理健康教育工作还需要进一步加强，还要注意抓普及，提高人们对中小学心理健康教育的认识。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.co

前　言

《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》明确指出：中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

开展中小学心理健康教育工作，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，学习践行社会主义核心价值体系，贯彻党的教育方针，坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导。根据中小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养中小学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。

心理和谐是社会和谐的基础，是心理健康教育的指导思想。心理和谐应该成为促进学校心理健康教育理论与实践发展的出发点和落脚点。心理和谐是学生良好心理素质形成和发展的内在机制，又是幸福人生的外在表现，内外和谐是学生完整的健康人格形成的标志。

世界卫生组织将“心理健康”界定为：身体、智力、情绪和谐；适应环境、人际关系和谐；在工作、学习、职业中能发挥自己的能力，有幸福感。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人

际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质教育的必然要求。

心理健康教育是一项专业性很强的工作，编撰科学性、知识性、实用性兼具的教师继续教育教材，是时代和社会发展的需要。《中小学心理健康与心理咨询》力求以2012年12月教育部发布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》为指导思想，论述中小学心理健康教育的目标、任务、内容、原则，中小学生心理发展的特征及心理健康的促进，中小学心理健康教育课程的形式、内容、原则、方法，学校心理健康教育各种实践活动、心理辅导技术与应用，中小学生常见心理问题与咨询，以及心理测验技术与心理档案建设等。本书既可以作为教师心理健康教育的培训教材，也可作为高等师范院校本科生、研究生使用的教材或参考书，也适合教育管理者和教育工作者阅读和参考，希望读者能从书中获得实际的帮助。

在本书策划过程中，得到了天津教育出版社编辑王剑文和北京桃李不言图书有限公司给予的大力支持；在组稿过程中，得到了首都师范大学王希永教授的专业指导、吴月平女士的全力帮助、吴文庆先生的热情鼓励。在此，一并表示衷心感谢。

虽然我们有幸长期从事心理健康教育的理论探索和实证研究，并对中小学心理健康教育工作及中小学生积极心理品质进行过专题调查研究和分析，但是，由于研究对象的复杂性，加上我们的理论认识和实践经验有限，书中难免出现一些问题和疏误，不足之处，恳请读者批评指正。

陈　虹

2013年1月1日

目　录

第一章　心理健康与心理健康教育 …… (1)

第一节　心理健康概述 …… (1)

第二节　心理健康教育的指导思想和基本原则 …… (8)

第三节　心理健康教育的目标与任务 …… (12)

第二章　中小学学生的心理发展与心理教育 …… (17)

第一节　中小学学生的认知发展和认知教育 …… (17)

第二节　中小学学生情绪、情感的发展与情感教育 …… (25)

第三节　中小学学生意志的发展与意志教育 …… (30)

第四节　中小学学生自我意识的发展与自我教育 …… (36)

第五节　中小学学生性格的发展与性格教育 …… (41)

第三章　心理健康教育课程 …… (47)

第一节　心理健康教育课程概述 …… (47)

第二节　心理健康教育课程的形式 …… (50)

第三节　心理健康教育课程的原则 …… (53)

第四节　心理健康教育课程的教学方法 …… (59)

第五节　心理健康教育课程的管理 …… (68)

第四章　教学过程中的心理健康教育 …… (72)

第一节　教学过程中开展心理健康教育的意义 …… (72)

第二节　教学过程中开展心理健康教育的基本条件 …… (78)

第三节　教学过程中开展心理健康教育的方式方法 …… (83)

第四节　学科教学课中的心理健康教育 …… (88)

第五章 学校各项工作中的心理健康教育 …… (93)
第一节 不同教育活动中的心理健康教育 …… (93)
第二节 班主任工作中的心理健康教育 …… (157)
第三节 学校日常管理工作中的心理健康教育 …… (166)
第六章 中小学学生的心理辅导 …… (182)
第一节 心理辅导概述 …… (182)
第二节 学习心理辅导 …… (187)
第三节 生活心理辅导 …… (205)
第四节 人际交往辅导 …… (213)
第五节 品德心理辅导 …… (225)
第六节 挫折心理辅导 …… (238)
第七章 中小学学生的心理问题与心理咨询 …… (253)
第一节 心理咨询概述 …… (253)
第二节 有心理问题学生的行为表现 …… (294)
第三节 中小学学生的心理异常及其预防 …… (301)
第四节 中小学学生的心理障碍及其咨询 …… (310)
第八章 中小学学生的心理诊断与心理测验 …… (319)
第一节 心理诊断 …… (319)
第二节 心理测验 …… (330)
第三节 心理咨询室与心理档案的建设 …… (336)

第一章　心理健康与心理健康教育

当前，中小学心理健康教育越来越受到人们的重视，学校把心理健康教育摆到了越来越重要的地位。因此，了解心理健康的含义、心理健康教育的意义、心理健康教育的目标任务、内容以及实施心理健康教育的途径、方法和要求，对于学校有目的、有计划、有组织地开展心理健康教育工作，十分必要。

第一节　心理健康概述

一、心理健康的含义

关于心理健康的含义，国内外学者都提出过各自不同的看法。

（一）国外心理学界关于心理健康的定义

1929 年，第三次全美儿童健康及保护会议在美国召开，与会学者认为：心理健康指个人在其适应过程中，能发挥其最高的智能而获得满足、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。

1946 年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：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，将个人心理发展成最佳的状态。

1948 年，世界卫生组织对心理健康的界定是：人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。

日本学者松田岩男认为，所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应的这样一种心理状态。

英格里士（H. B. English）认为，心理健康是指一种持续的心理状态，主体在这种状况下能良好地适应，具有生命的活力，能充分

发挥、发展其身心的潜能。这是一种积极的、丰富的状态，不仅仅是没有疾病。

麦灵格（K. Menniger）认为，心理健康是指人们对于环境及人与人之间具有最高效率、满足、快乐的适应情况，不仅要有效率，也不仅要有满足感，也不仅能愉快地接受生活的规范，而是需要同时具备三者。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。

波肯（W. W. bochm）认为，心理健康就是合于某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为自己带来快乐。

美国心理学家杰何达（Jahoda）将心理健康分为两个层次。她认为，一个人即使没有任何行为问题或情绪紊乱，也仍可能是一具没有目的的躯壳。这样的人至多只能说是“消极的心理健康”。由此，她提出“积极的心理健康”概念，即不仅没有心理疾病，而且能充分发挥个人潜能，发展建设性人际关系，从事具有社会价值的创造，追求高层次需要，追求生活的意义。

（二）国内学者关于心理健康的观点

王建平（2001）将心理健康解释为：个体与社会环境相互作用时，主要表现在人际关系过程中能否使自己的心理状态保持稳定平衡，使情绪、需要、认知等因素之间保持相对稳定的状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征，即是个体与环境相互作用时所需保持的一种和谐状态。

叶一舵（2009）对心理健康的界定是：所谓心理健康，是指个体在与各种环境的相互作用中，在内外条件许可范围内，能不断调整自身心理结构，自觉保持心理上、社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态；是个体与其存在的内外环境能保持一种正常或良好的适应，适应就是心理健康的本质。

冯忠良等认为：心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。

俞国良认为：心理健康是指一种生活适应良好的状态。包括两

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件。心理疾病包括各种心理及行为异常的情形。二是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为和解除心理困扰。

在分析与理解心理健康概念时，要考虑到不同民族、不同种族人群的心理形成背景及异国文化。但是，无论哪一种文化、哪一个国家，人们在心理表现方面都存在着一些基本的、带有共性的地方，即都重视自尊的价值，都为生活的幸福与美满，为事业的成功而不断追求和奋斗。

二、心理健康的标准

（一）国内外学者对心理健康标准的研究

由于研究问题的角度不同、对心理健康含义的看法不同，所以，对心理健康的标准也就不可能完全一致，但是彼此之间的观点并不存在本质上的区别。

1946 年，第三届国际心理卫生大会上将“心理健康标准”划分为四个方面：

（1）身体、智力、情绪十分调和。

（2）适应环境、人际关系和谐，并能彼此谦让。

（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。

世界卫生组织对划分心理健康标准的界定是：

（1）具备健康心理的人，人格完整、自我感觉良好、情绪稳定，积极的情绪多于消极的情绪，有较好的自我控制能力。

（2）有比较充分的安全感，一个人在自己所处的环境中，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

（3）对未来有明确的生活目标，切合实际、不断进取，有理想和事业上的追求。

在 20 世纪 90 年代，世界卫生组织提出了人的身心健康的八大标准（“五快”“三良”）：“五快”——食得快、便得快、睡得快、

说得快、走得快；“三良”——良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

马斯洛和密特曼（Maslow & Mittelman）提出的心理健康标准包括：

（1）是否有充分的安全感。

（2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当评价自己的能力。

（3）生活理想与目标能否切合实际。

（4）能否与周围环境保持良好接触。

（5）能否保持自身人格的完整与和谐。

（6）是否具备从经验中学习的能力。

（7）能否保持适当和良好的人际关系。

（8）能否适度表达和控制自己的情绪。

（9）能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性。

（10）能否在社会规范的范围内，适度满足个人的基本需要。

王建平（2001）等将判断一个人心理健康的标准概括为四个方面：

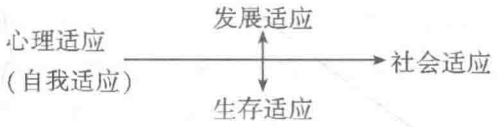
（1）有完善的人格。具体表现在自我感觉与观察是积极的，有客观而公正的自我评价体系。

（2）有成熟而稳定的情绪。能较好调节控制自己的情绪，使内心保持一种正常平衡状态。

（3）有较强的安全感和归属感。能保持积极的人际关系，能够面对现实，并得到周围人的欢迎和信任。

（4）有远大的理想和目标，勇于并乐于接受生活和事业上的挑战。

叶一舵认为，心理健康标准是个体适应正常或良好。具体地说，从个体横向适应的角度看，心理健康标准应分为心理适应（自我适应）标准和社会适应标准；从个体纵向适应的角度看，心理健康标准应分为发展适应标准和生存适应标准，它们构成了心理健康标准的二维结构。如下图所示：



心理健康标准的二维（适应）结构

许又新（1988）提出，应该按三种标准来全面衡量人的心理健康水平：

（1）体验标准——以个人的主观体验和内心世界为主，主要包括良好的心情和恰当的自我评价；

（2）操作标准——通过观察、实验和测验方法考察心理活动的过程和效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率；

（3）发展标准——着重对人的心理状况进行时间纵向的考察分析，指有向较高水平发展的可能性，并有使可能性变成现实的切实可行的行动措施。

胡凯等（2010）认为，心理健康的人应该具有基本符合客观的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

俞国良提出，心理健康的标准主要有八点：智力正常、人际关系和谐、心理行为符合年龄特征、了解自我并悦纳自我、面对和接受现实、能协调与控制情绪、人格完整独立、热爱生活并乐于工作。

（二）确定心理健康标准的依据

国内外心理学界提出了各种心理健康标准，由于确定心理健康标准的依据不同，造成对心理健康标准看法的差异。综合有关文献，可将确定心理健康标准的依据归纳为如下几种（胡凯，2010）：

1. 统计学标准

这种标准以正态分布理论为基础，根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否。即利用统计方法确定心理健康常模，与常模相近为正常，偏离常模越远异常越严重。如华东师大周步成教授修订的心理健康诊断测验 MHT 量表，用 100 道测试题评定被试在学习焦虑倾向、对人焦虑倾向、孤独倾向、自责倾

向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向八个指标上的状态。每个分项以标准分8分为临界点，总量表的临界值是64分。也就是说，如果某人在某项指标上的得分超过8分，说明他在该项指标上存在问题。而如果总得分超过64分，则表示他在所有的项目上都存在问题。

这种标准的优点在于可使心理健康状态客观、具体、量化，便于比较和分类，易于操作，反映了心理健康标准的相对性。但并非所有的心理健康现象都是正态分布的，也不是所有对平均值的偏离都意味着心理健康有问题。

2. 社会学标准

这种标准以每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标准为前提，认为行为符合公认的社会行为规范为健康，反之则被视为异常。但由于社会规范本身存在地域性、历史性，因而衡量一个人的行为是否符合社会标准也就随之有异，并且随着社会的进步而发生变化。

3. 医学标准

这种标准认为，没有心理疾病症状者为心理健康的人，凡表现出心理疾病症状者为心理不健康的人。比如，医学上有对各种身心疾病的生理症状的描述，这些症状有的可经由精神病医生凭借临床经验观察所得，也有的靠医疗仪器检测得出。凡经测试，符合某一身心症状者就会被认为心理异常（见本章第二节）。这种医学标准相对其他标准而言，较为客观也较少争议，然而由于偏重于病因与症状而使得其适用范围较窄。

4. 心理学标准

这种标准诊断个体身心两方面成熟和发展相当者为正常，心理发展水平及行为举止不能和同龄人相符者为异常，说明他的心理发展出现了问题。以这种标准来判定心理健康与否具有一定合理性，但会面临这样一个问题：智力超常者是一种异常，这种异常又该如何解释呢？

（三）心理健康的诊断原则

1. 如何认识心理健康的标准

在探讨一个人的心理是否符合健康的标准时，首先要对心理健康的标准有正确的认识。

第一，心理健康是个动态的概念，它是通过定性的观察，从优秀的心理品质中总结出来的有代表性的特征，一时的心理不适，不能证明一个人的心理不健康。心理指标是不断发展、不断提高的，不能简单地把人分为“健康”与“不健康”。

第二，心理健康有其整体性的特征。心理素质是人的心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和，也是智力因素与非智力因素所体现的品质的总和。智力因素不仅包括注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力等与学习直接相关的能力，还包括一些特殊能力，如表达能力、社交能力和组织能力等；非智力因素主要指智力活动以外又对智力活动起影响作用的心理要素，包括需要、动机、兴趣、态度、情绪、情感、意志、理想和信念等。人的心理在以上各方面都会表现出不同的状态，某些方面好一些，某些方面薄弱一些，所以，不能用某一或某些方面的问题对人的整体心理健康与否进行评定，而应以整体的眼光来看待人的心理健康状态。

第三，心理健康不是终极性的概念，根据年龄阶段的不同，它的含义也会发生变化。

2. 如何判断心理是否健康

（1）智力是否正常。正常的智力是人进行正常的学习、工作和生活的最基本心理条件，是衡量心理健康的最重要方面。从智力测验的角度看，智力商数在 70 以上者属于智力正常。但一个人智力是否正常，单凭量化的手段是不够的，一个智力正常的人应该具备较强的注意力、记忆力、想象力和思维能力。

（2）情绪反应是否适度。情绪是衡量心理健康与否的一个显著标志。情绪适度是指一种平衡、稳定的情绪，心理健康的人积极情绪多于消极情绪，能正确而恰如其分地表达情绪，能自我控制情绪，

情感丰富深刻。

（3）意志品质是否坚强。意志品质是指意志的独立性、果断性、坚韧性和自制性等品质。良好的意志品质一旦形成，会对人的一生产生极大影响。意志健全的人生活、学习目的明确，不随波逐流，能根据现实需要调整行动目标；能果断做出决定并执行决定；能专注于学习或其他活动，并可坚持不懈地为实现目标而奋斗；能为实现目标而自觉地约束自己，善于掌握和支配自己的行动，能够抑制不合理的欲望，周密思考、合理决策，以寻求自身最大发展。

（4）社会适应是否良好，人际关系是否和谐。心理健康的人言行符合社会规范，并有良好的人际关系。能够客观认识和评价环境，坦然面对并接受现实，能够主动、较好地适应环境；在与人交往时，能够真诚、尊重、理解和接纳他人，有积极的交往态度和有效的沟通技巧，能够与他人和环境保持和谐一致。

（5）心理特征是否符合其年龄阶段。人在不同年龄阶段，由于其性别、角色的不同，心理都会表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。心理健康的人其认识、言谈举止应该与其年龄的心理特征相符，与其性别及不同环境所扮演的角色相符。

心理健康的人还应该没有诸如头疼、失眠、注意力不集中、强迫行为等生理异常现象，因为生理健康是心理健康的基础。

第二节　心理健康教育的指导思想和基本原则

在中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质的必然要求。中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质，促进其身心健康和谐发展的教育；是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。

一、心理健康教育指导思想和基本原则

开展中小学心理健康教育工作，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.co