



心理基础与应用丛书

丛书主编/韦义平

中学心理健康教育

余欣欣 李山 吴素梅 编著



 科学出版社

全国教育科学“十三五”规划2016年一般项目“民族地区农村中小学积极心理健康教育体系构建研究”
(课题批准编号: BMA160022)

心理基础与应用丛书

丛书主编/韦义平

中学心理健康教育

余欣欣 李山 吴素梅 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书在积极心理学的视野下,通过案例分析,阐述了中学生心理发展的基本规律、中学心理健康教育的内容、中学心理健康教育课程设计的原理与方法、中学生个体心理辅导和团体心理辅导的基本操作技能、中学生心理危机干预的基本方法与技术,同时关注教师的心理健康,提出了促进教师心理健康的策略与方法。

本书可供心理学、教育学等相关学科的研究者,教育工作者及对心理学感兴趣者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中学心理健康教育/余欣欣,李山,吴素梅编著. —北京:科学出版社, 2017.6

(心理基础与应用丛书/韦义平主编)

ISBN 978-7-03-053582-5

I. ①中… II. ①余… ②李… ③吴… III. ①中学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 131948 号

责任编辑:郭勇斌 曾小利 / 责任校对:刘亚琦

责任印制:张伟 / 封面设计:黄华斌

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

北京中石油彩色印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2017 年 6 月第一次印刷 印张:19 1/2

字数:353 000

定价:88.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

“心理基础与应用丛书”编委会

主 编：韦义平

编 委：韩振华 余欣欣 苏思慧

莫 文 李宏翰 廖昌荫

吴素梅 秦素琼 刘 珂

丛 书 序

心理学是一门古老而又年轻的学科，它的古老表现在人们在很早的时候就开始关注内心及其变化和成长。早在春秋时期，诸子百家就广泛关注心理问题，认为身体为形，而心灵为神，形成了以“形具而神生”为核心思想的形神论，孟子提出“权，然后知轻重，度，然后知长短，物皆然、心为甚。”的论点成为心理测量学的经典语录。中国古代医学不仅详细分析了情绪与个人需要的类型，提出七情六欲理论，还提出有长久历史影响力的情绪激活与身体健康的关系理论，《黄帝内经》之《素问》指出“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”等情绪应激对身体的影响成为中医的重要理论基础。在个性发展方面，《三字经》提出的“人之初，性本善。性相近，习相远。”的观点已经传诵数千年。在西方，心理学一词起源于希腊文，意指这是一门关于灵魂（psyche）的学科，柏拉图、亚里士多德等古希腊哲学家都阐述过许多与心理学相关的观点。1879年，冯特建立世界上第一个心理学实验室，标志着心理学从哲学母体中独立出来，成为一门独立的学科。心理学走向科学发展道路，促进了自身的迅速发展，但似乎开始披上神秘的面纱，与人们的日常生活渐行渐远，曾一度被认为是迷信学科，曾几何时，心理学专业的学生在回答他人询问时说自己是学心理学的，竟然引起询问者的紧张、不安和焦虑，这种情形直至今日也时有发生。心理学的研究及大量的研究成果也如同其他很多研究一样，被搁置在无用的文件柜中。

今天，面临着社会迅速发展带来的心理不适应问题、文化与价值多元带来的心理和谐问题、老年化社会出现的空巢问题、人口迁徙产生的留守和随迁问题、心理健康教育模式转变等因素给心理学科带来巨大的机遇和挑战。心理学能否适应这个挑战，满足社会发展对心理学的需求是每一位心理学工作者必须面对和思考的问题。在这样的背景下，心理学一方面要加强基础性研究，深入了解人类的心理活动尤其是大脑进行信息加工的机制、特点，从内在的神经活动及外在的行为表现两个层面系统地探索人类心理活动的本质、机制、特

征,另一方面要加强心理学的应用研究,探索与应用可以促进人们心理品质健康发展的新理念、新技术、新方法。在这样的背景下,广西师范大学教育学部认知神经科学与应用心理实验室于2014年申报并成功获批广西高校重点实验室,实验室的使命是致力于心理学的基础与应用研究,在基础研究层面,致力于研究大脑进行各种活动的信息加工机制和特点;在应用研究层面,致力于从多个层面展开心理学服务于个体与社会和谐、稳定发展的研究,包括应用实践课题研究、人才培养、社会服务等。

“心理基础与应用丛书”就是体现这样一种价值追求的产物,它不预设固定的规矩框条,而是充分尊重和发挥重点实验室专家、学者们的智慧,鼓励现在及未来的学者们不断地对心理学进行基础研究、应用研究和基础应用研究,不断地解答心理现象及活动之道、心理学原理、技术、方法的应用之道,希望通过学者们的持续努力,不断地丰富各方面的研究,为心理学,尤其是民族地区心理学的发展与服务社会做出积极的贡献。

丛书编委会

2017年5月

前 言

随着教师专业化进程的推进和教师教育培养体系的不断完善,人们对学校心理健康教育日益重视,对在校师范专业学生进行心理健康教育工作能力训练的重要性也日益突显。“中学心理健康教育”是一门“教师职业技能课程”,它的开设旨在强化学生的专业精神,注重学生的心理健康教育教学实践能力的培养,使学生树立现代教育观、心理观、健康观和学生观。通过有针对性的职业技能的训练,使学生掌握中学生心理发展的基本规律、中学生心理健康教育的内容、中学生个体心理辅导和团体心理辅导的基本操作技能、中学生心理危机干预的基本方法与技术,学会科学地、创造性地开展初级的中学生心理辅导工作,同时将中学生心理健康教育渗透到学科教学及班主任工作中,并且关注未来教师的心理健康,培养健康的心理辅导师资。

本书以积极心理学的观点为指导思想,组织教学内容,开展教学设计。每个部分的内容以中学生案例为引导,引入相关主题的学习,学生在学习的过程中可以充分利用网络课程开展交流与讨论,结合课程内容有计划地到学校开展相关的访谈和调研,结合调研情况开展小组合作学习,共同研讨如何进行个案的辅导。任课教师指导学生结合课程学习,定期到实践基地学校开展心理健康教育活动,例如,开设以积极心理品质培养为主的心理健康教育课,开展以促进学生良好心理品质培养为主的发展性心理辅导,开设渗透学生积极心理品质培养的学科课程,组织以突出学生积极心理品质和积极心态培养为主的主题班会,等等。

本书撰写分工如下:余欣欣、李山、梁晓兰撰写第一章;秦素琼、玉丁婕、尤蔼撰写第二章;李钊撰写第三章;苏思慧、徐姗姗撰写第四章;高永金撰写第五章;梁书玲撰写第六章;吴素梅、陈俊撰写第七章;方建东撰写第八章;黎柠宁、史雅宁、侯冉、陈雪撰写第九章;余欣欣负责全书的统稿工作。

本书在编写的过程中得到了广西教师教育学科教学团队“心理健康教育”教学团队成员、广西人文社会科学发展研究中心“广西心理健康促进服务团

队”成员和广西师范大学教育学部心理学系老师、同学们的大力支持与帮助，在此一并致以诚挚的谢意！

在本书的编写过程中，我们广泛参考了国内外的相关著作，吸收了有关研究成果，虽然我们力图融理论性、实践性和通俗性于一体，但限于能力与水平，难免存在疏漏，恳请广大读者批评指正。

余欣欣

2017年5月于桂林



目 录

丛书序

前言

第一章 中学心理健康教育概述	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 积极心理健康教育概述	9
第三节 中学积极心理健康教育的实施途径	19
第四节 中学心理健康教育的组织和管理	25
参考文献	34
第二章 中学生生理、心理的发展	36
第一节 初中生生理、心理的发展	36
第二节 高中生生理、心理的发展	52
参考文献	65
第三章 中学生常见的心理问题	67
第一节 中学生常见的发展性心理问题分析	67
第二节 中学生常见的心理障碍分析	86
参考文献	93
第四章 中学生心理健康教育的内容	95
第一节 适应学习	95
第二节 适应生活	101
第三节 适应人际关系	102
第四节 学会做人、做事	105
第五节 发展智能	109

第六节 发展个性·····	114
第七节 发展社会性·····	119
第八节 发展创造性·····	125
参考文献·····	130
第五章 中学生心理健康教育课程·····	131
第一节 心理健康教育课程概述·····	132
第二节 心理健康教育课程的基本原则·····	135
第三节 心理健康教育课程的教学方法·····	137
第四节 心理健康教育课程的活动设计与实施·····	140
第五节 心理健康教育课程的评价·····	146
第六节 心理健康教育课程的其他论述·····	149
参考文献·····	151
附录 中学生心理健康教育课例·····	152
第六章 中学生团体心理辅导·····	156
第一节 团体辅导概述·····	156
第二节 中学生团体辅导的目标、内容和原则·····	164
第三节 中学生团体心理辅导的设计·····	167
第四节 中学生团体心理辅导的实施·····	171
第五节 中学生团体心理辅导案例·····	183
参考文献·····	196
第七章 中学生心理咨询的方法与技术·····	197
第一节 心理咨询概述·····	197
第二节 来访者心理状况的评估·····	205
第三节 心理咨询的方法与技术·····	216
第四节 焦点解决短期心理咨询的基本技术与应用·····	225
参考文献·····	234
第八章 中学生心理危机干预·····	235
第一节 中学生心理危机概述·····	235
第二节 中学生心理危机的成因、表现和发展阶段·····	240
第三节 心理危机干预的技能、方法和策略·····	244

第四节 构建全面的学校心理危机干预系统.....	255
参考文献	261
第九章 教师心理健康	263
第一节 教师心理健康的标准及意义	263
第二节 教师的心理问题及其成因	272
第三节 教师职业倦怠	279
第四节 教师心理健康的维护和发展	288
参考文献	296



第一章 中学心理健康教育概述

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

第一节 健康与心理健康

有一个意味深长的比喻，人生就像一串后面带若干个“0”的阿拉伯数字：10000000……这些“0”代表着理想、事业、爱情、财富、地位、名誉……要使这一大串的“0”有意义，必须有个前提条件，就是“1”必须健康地站着。这个“1”是什么？就是你自己！你健康地站着，后面的“0”才是真实的存在。

追求幸福是人类在发展过程中积淀起来的一种永恒，正如马克思所说：“在每一个人的意识或感觉中都存在着这样的原理，它们是颠扑不破的原则，是整个历史发展的结果，是无须加以证明的……例如，每个人都追求幸福。”（马克思等，1960）

健康是人生幸福的自然客观前提，没有健康的人生是有缺陷的人生。

身体素质和心理素质是人的基础素质，它们主要作为条件对人的生活全面发生作用。身体素质、心理素质主要是指人的身体和心理方面的健康状况，这些方面一旦发生问题或病变，不仅不会使人感到幸福，反而会使人感到痛苦。

一、什么是健康

关于健康的意义，古希腊哲学家赫拉克利特曾形象而具体地指出：
如果没有健康，智慧就无法表露；



如果没有健康，文化就无法施展；
如果没有健康，力量就无法战斗；
如果没有健康，知识就无法利用。

换言之，健康是一种让我们实现全部潜能的生活能力。健康如此重要，那么，究竟什么是健康呢？

在古希腊，人们以肌肉发达、体态健美、活力充沛作为健康的标志，提出“健力美”这一概念，并把这一概念作为奥运宗旨之一，延续至今。

传统的健康观认为，“体格健壮，没有疾病”——也就是没有躯体疾病即为健康。

但是这样的健康观难以很好地解释越来越多的现象，比如，有些人的确没有器质上的损伤、没有疾病，但功能上已经出现问题。心理问题、心理疾病对人们生活的影响也日益突出。随着医学的发展、心理学的日渐成熟及社会生态学观点的提出，人们认识到疾病病因的复杂性（遗传因素、生物因素、心理因素、社会因素），特别是认识到社会环境对健康的影响，从而使健康的概念延伸到心理因素、社会因素和个人行为，逐渐形成了综合性的健康概念。

1947年，世界卫生组织提出三维的健康定义：健康是一种心理、躯体、社会康宁的完满状态，而不是没有疾病和虚弱。这一定义促进了健康向三维方向发展，提高了人类对健康的认识。

1989年，世界心理卫生组织提出了健康的最新定义：健康是生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。衡量一个人是否健康，必须从生理、心理行为、社会等因素去分析，不仅看其有没有器质性或功能性异常，还要看其是否有主观不适应感或社会公认的不健康行为。

实践环节 组织学生开展一次价值观拍卖的活动，帮助学生正确看待健康、理想、事业、爱情、财富、地位、名誉的价值。

信息视窗

健康的 10 条标准（胡永萍，2010）

世界卫生组织制定了健康的 10 条标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；

5. 能够抵御一般感冒和传染病;
6. 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩位置协调;
7. 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象;
9. 头发有光泽, 无头屑;
10. 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

二、心理健康的含义

话题导引

晓敏是个来自县城的女孩子, 学习非常刻苦, 初中时在班级里成绩名列前茅。考上一所寄宿制的重点高中以后, 她感到学习越来越力不从心, 父母和老师的期待给她很大的压力, 进入高中后, 在班级上的成绩不像以前那么突出, 她感到有点失落, 因此经常情绪低落, 有段时间还出现失眠, 不想上课, 也不愿意与同学交往……她从网络上查到一些资料, 觉得自己可能需要心理上的帮助。

随着社会文明的不断进步, 人们对幸福和健康有了更高的追求。人们普遍认识到健康已经不仅指身体健康, 还包括心理健康。良好的心理状态是人们成功和幸福的保障。心理健康, 这项在以前容易被忽略的人类健康的重要指标, 如今正引起越来越多的人关注。

那么究竟什么是心理健康?

心理健康是 20 世纪中叶以来, 由于现代科技的飞跃和社会文化的迅猛发展, 迫使人们以一种崭新的、多元的视角全面看待健康的产物, 它反映了辩证唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。由于人们所处的社会文化背景不同, 研究问题的立场、观点和方法各异, 关于什么是心理健康, 国内外学者尚未有统一的意见。正如卡普兰 (L.Kaplan) 所说: “许多人都试图定义心理健康, 但是这是一个混合的领域, 难以给予精确的定义, 它不仅包括知识体系, 也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。” (朱家雄, 1998)

1929 年, 在美国召开的第三次全美儿童健康及保护会议上, 与会学者认为: “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。” (周燕, 1995) 精神病学者麦灵格 (Menninger) 认为: “心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是有效率, 也

不只是一定要能有满意之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适应于社会环境的行为和愉快的气质。”（朱敬先，2002）心理学家英格利希（H.B.English）指出，心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能，这是一种积极的、丰富的情况，不仅仅是免于心理疾病而已（周燕，1995）。卡茨（B.Katz）和刘易斯（R.Lewis）认为，心理健康指的是人的情绪稳定、智慧敏锐及社会适应良好的状态（朱家雄，1998）。第三届国际心理卫生大会（1946年）讨论认为，心理健康是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态（刘艳，1996）。《简明不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态（刘艳，1996）。

纵观心理健康概念的发展，我们可以看出，人们对心理健康的认识经历了三个层次：①没有精神疾病；②能有效地对付各种心理压力，保持精神上的愉快；③提高心理效能，使人们在智力、道德方面最大限度地发挥心理潜能。

综合各学派、学者对人的特性的思考与见解，结合中国的国情，我国学者提出心理健康有广义与狭义之分。广义的心理健康是指一种高效且满意的、持续的心理状态；狭义的心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于上述观点，我国学者认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态（胡永萍，2010）。

良好的心理功能状态是相对的，而不是绝对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态，而不是绝对完美的心理功能状态。良好的心理功能状态的相对性包含两层含义：一是个体的心理与大多数人相比，其心理功能是正常的；二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极，是一种相对关系，并不是一种非此即彼的关系。

三、心理健康的标准

了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。如果发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重偏离心理健康标准，就要及时就医，以便早期诊断与治疗。

和心理健康的定义一样,心理健康标准的问题迄今仍是有关争议的问题。国内外不同学者从各自不同的社会文化背景、研究立场出发,用不同的方法做出了不尽相同的表述。学者们在心理健康标准问题上的分歧,既有客观原因,也有主观原因。

从主观原因方面来看,对心理健康与否的判别不仅受社会环境、主观经验、文化风俗、宗教信仰等多种因素制约,还受到个人思想方式及看待问题不同角度的影响,判别者会对心理健康标准作不同的解释。从客观原因方面来看,心理健康与心理异常之间没有一个绝对的界限,心理健康状况不像生理疾病经过各种检查,如脉搏、体温、血压、肝功能等各项指标,综合结果即可知道。由于心理健康的动态性与谱系性,要在心理健康与不健康之间画出一条明确的界线非常困难。

(一) 确定心理健康标准的依据

关于心理健康与否的划分,《云五社会科学大辞典·第九册·心理学》中一般以以下三种标准为依据。

1. 统计学标准

利用统计学的方法,找出正常行为和数值分布。如果一个人接近数值分布的平均状态,就被认为是健康的。如果其行为偏离平均状态,则被认为是不健康的,偏离越远,异常越激烈。正常与异常的界限是人为划定的,以统计数据为依据。这个标准客观简便,但也存在明显的缺陷。同时,有些心理特征和行为也不一定呈常态分布,所以统计学标准没有被普遍采用。

2. 社会学标准

以社会规范作为标准,行为符合公认的行为规范为健康、正常,反之明显偏离社会行为规范则被视为异常。这种方法只适用于对异常现象的鉴别,而且有明显比较明显的社会文化特征。需要指出的是,在社会规范标准中存在着一个内隐的前提假设,即社会是正常的。事实上,并非只有个别人或少数人会发生心理变态,社会系统本身也会发生变态。在社会系统已然病态的情况下,如纳粹德国时期,对社会规范的遵从就不能算是心理健康的表现。

3. 医学标准

没有心理疾病症状者被认为是健康的,凡表现出心理疾病症状者被视为心理不健康。尽管医学上的标准较为客观,争议较少,然而由于偏重于病因



症状而显得适用范围狭窄。事实上，无医学病因与症状者并不能都被视为心理健康。尤其从学校心理辅导与教育领域来看，其服务的主要对象——学生，有严重心理疾病者毕竟是少数，因此，医学标准对于解决该领域问题的帮助实属有限。

综上所述，当前确定心理健康标准的各种依据都或多或少地存在一些问题，也正是由于在标准依据把握方面存在的这些问题，使得心理健康标准的确定变得非常困难。

（二）国内外关于心理健康标准的代表性观点

1. 第三届国际心理卫生大会（1946年）关于心理健康的标准

- 1) 身体、智力、情绪十分协调；
- 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，高效率地工作。（姚本先，2008）

2. 马斯洛（Maslow）和米特曼（Mittelman）关于心理健康的标准

- 1) 有充分的自我安全感；
- 2) 对自己有充分的了解，并能对自己的能力做出恰当的评价；
- 3) 生活的理想和目标切合实际；
- 4) 与周围环境保持良好的接触；
- 5) 能保持自身人格的完整与和谐；
- 6) 具有从经验中学习的能力；
- 7) 能保持良好的人际关系；
- 8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- 9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
- 10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。（姚本先，2008）

3. 美国心理健康协会（National Mental Health Association, NAMA）关于心理健康的标准

- 1) 经常感到快慰、舒适；
- 2) 不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或忧愁等情绪所捆绑；
- 3) 能坦然接受不如意的事；