



全国百所高校规划教材  
教师教育精品教材

# TEACHER EDUCATION

| 全国百所高校联合编写 |

## 中学生心理健康与指导

王 瑶 主 编

ZHONGXUESHENG XINLI  
JIANKANG YU ZHIDAO



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# TEACHER EDUCATION



全国百所高校规划教材  
教师教育精品教材

## 中学生心理健康与指导

ZHONGXUESHENG XINLI JIANKANG YU ZHIDAO

主编 王 瑶

副主编 陈 欣 徐 凯 朱长征

陈瑞君 李 明 岳鹏飞



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康与指导/王瑶主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-303-18334-0

I. ①中… II. ①王… III. ①中学生－心理健康－健康教育－师范大学－教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第310946号

---

营销中心电话 010-58802181 58802123  
北师大出版社高等教育教材网 <http://gaojiao.bnup.com>  
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)  
北京市海淀区新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16  
印 张: 25.75  
插 页: 1  
字 数: 544千字  
版 次: 2015 年 8 月第 1 版  
印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷  
定 价: 45.00 元

---

策划编辑: 李志 责任编辑: 戴轶  
美术编辑: 焦丽 装帧设计: 焦丽 锋尚设计  
责任校对: 陈民 责任印制: 陈涛

---

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

# 教师教育精品教材编委会

主任 董 奇（北京师范大学校长）

副主任（按姓氏笔画排序）

于 伟（东北师范大学校长助理）

王嘉毅（甘肃省教育厅厅长）

石中英（北京师范大学教育学部部长）

史宁中（东北师范大学原校长）

任友群（华东师范大学副校长）

刘 鸣（华南师范大学校长）

刘志军（河南大学副校长）

刘志敏（湖南第一师范学院副校长）

刘湘溶（湖南师范大学校长）

宋乃庆（原西南师范大学校长）

李向农（华中师范大学副校长）

张志勇（山东省教育厅副厅长）

陈时见（西南大学副校长）

庞丽娟（北京师范大学校务委员会副主任）

孟繁华（首都师范大学副校长）

赵 彬（陕西师范大学副校长）

钟祖荣（北京教育学院副院长）

戚万学（曲阜师范大学校长）

靳玉乐（西南大学副校长）

缪建东（南京师范大学副校长）

秘书长 王本陆（北京师范大学课程与教学研究院院长）

副秘书长 叶 子（北京师范大学出版集团总编辑）

委员(按姓氏笔画排序)

王智秋(首都师范大学初等教育学院院长)  
石 鸥(首都师范大学课程与教学研究所所长)  
白学军(天津师范大学教育学部副部长)  
朱旭东(北京师范大学教育学部副部长)  
伍新春(北京师范大学心理学院教授)  
刘占兰(中国教育科学研究院研究员)  
刘济良(河南大学教务处处长)  
李 森(西南大学图书馆馆长)  
李臣之(深圳大学师范学院副院长)  
李瑾瑜(西北师范大学教育学院院长)  
杨宝忠(天津师范大学初等教育学院院长)  
连 榕(福建师范大学教育学院院长)  
何齐宗(江西师范大学教育学院院长)  
余文森(福建师范大学教师教育学院院长)  
张春莉(北京师范大学课程与教学研究院副院长)  
陈旭远(东北师范大学初等教育学院院长)  
陈佑清(华中师范大学课程与教学研究所所长)  
陈英和(北京师范大学心理学院教授)  
陈晓端(陕西师范大学教育学院教授)  
和学新(天津师范大学教育学院教授)  
侯怀银(山西大学教育科学学院院长)  
徐文彬(南京师范大学课程与教学研究所常务副所长)  
徐继存(山东师范大学教师教育学院院长)  
郭 华(北京师范大学教育家书院执行院长)  
黄甫全(华南师范大学课程与教学系主任)  
葛新斌(华南师范大学教育科学学院副院长)  
温恒福(哈尔滨师范大学教育科学学院院长)  
虞永平(南京师范大学教育学院党委书记)  
綦春霞(北京师范大学课程与教学研究院副院长)  
蔡宝来(上海师范大学教育科学学院教授)

# 总序

党的十八大以来，习近平总书记多次就教育工作作出重要指示，强调“培养德才兼备、全面发展的人才”“培养社会主义建设者和接班人”“培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才”。他指出：“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。国家繁荣、民族振兴、教育发展，需要我们大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍，需要涌现一大批好老师……百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。努力培养造就一大批一流教师，不断提高教师队伍整体素质，是当前和今后一段时间我国教育事业发展的紧迫任务……要加强教师教育体系建设，加大对师范院校的支持力度，找准教师教育中存在的主要问题，寻求深化教师教育改革的突破口和着力点，不断提高教师培养培训的质量。”

近年来，为了全面提高教师队伍整体素质，国家加大了教师教育改革力度，陆续出台了《国务院关于加强教师队伍建设的意见》《教育部国家发展改革委财政部关于深化教师教育改革的意见》等一系列文件，将完善教师教育体系和深化教师教育改革提到了空前高度。

培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍，是当前我国教师教育改革创新的时代使命和战略目标。为了全面实现这一战略目标，需要在教师教育理念、制度、内容、方法和评价等各方面进行深入探索。其中，教师教育的教材体系建设，是教师教育改革创新的核心枢纽，是培养“四有”教师的主要抓手，需要优先关注和深入研讨。

长期以来，我国师范院校一直重视教师教育的教材建设工作，涌现了一大批经典教材、精品教材。同时，我们也注意到，教师教育教材建设还难以满足时代发展和事业发展的需要，教材质量水平还有一定的提升空间。北京师范大学一直致力于我国教师教育的改革与创新，在国家大力发展战略性新兴产业的背景下，北师大与全国近百所师范院校勇于承担时代使命，联合编写教师教育精品教材，全面服务我国教师教育事业的发展。

令人欣慰的是，经过三年的不懈努力，在教育部教师工作司的指导下，在全国近百所师范院校专家学者的共同努力下，这套作者权威、品种齐全、覆盖面广，体现新理念、适应新标准、满足新需求，类型丰富、层次清晰、结构严谨的教师教育精品教材，终于即将出版面世了。希望这套教材的出版，能为我国教师教育的改革创新提供有力的支持。

这套教材的基本特点，可以概括为六个词：革新、系统、权威、精良、协同、立体。

第一，革新，即符合改革的新趋势。本套教材的编写，认真研究了教师教育中存在的主要问题，努力寻求深化教师教育改革的突破口和着力点，认真研究了《教师教育课程标准（试行）》和《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》的政策要求，认真

研究了中小学教师面临实际问题和世界教师教育的发展趋势，认真研究了教育对象的特点和教材使用主体的需求，体现了鲜明的需求导向和时代特征。

第二，系统，即系统的顶层设计。人才培养是一项系统工程，课程设置与教材编写也要具有系统性。没有进行系统设计的教材，很容易出现互相矛盾、重叠、断裂等结构性问题。本套教材注重整体设计工作，在顶层设计上提前做了比较充足的准备工作，积极发挥编委会在教材顶层设计方面的指导作用，从理念、品种、体例、内容结构等诸多方面系统设计了这套教材的开发框架。

第三，权威，即教材的作者和内容权威。编委会坚持从本领域的全国知名专家中推选每个品种的主编，以确保每种教材的科学性与教育性。科学性主要体现在：体系严谨、概念准确、事实清楚、逻辑严密、内容简明，反映学术领域的总体认识水平和基本共识。教育性主要体现在：倡导先进的教育价值观，综合考虑教育目标要求，符合教学规律，反映教学工作的需求和教学改革的成果，易学好教。

第四，精良，即教材编排制作精良。通过对各版本国内外经典高校教材的仔细研究，并结合教师教育教材自身的特点，编委会秘书处研制出《教师教育精品教材编写指南》，对整套教材的编写框架、模块和体例等方面做出了基于提升学生学习体验的多方面创新和系统设计，并在开本、色彩及版式等众多细节的设计上坚持精品制作。

第五，协同，即协同开发机制。把分散在全国各地的优势资源组织起来，共同建设高水平的教师教育精品教材，实现多方共赢，是这套教材的一个重要特点。编委会和编写队伍成员来自全国百所院校，大家集思广益，优势互补，每个参与者都做出了积极贡献。

第六，立体，即教材形态多元。随着信息技术在教材建设领域的广泛应用，教材形态日趋复杂和多元。纸质教材、电子教材、数字资源等都已经成为教材的重要组成部分。从长远看，教材立体化乃大势所趋。这套教材除了纸质教材外，还积极进行了数字资源的开发，为未来教材立体化做了先行探索。

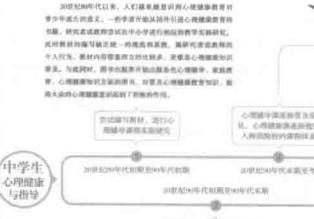
教师教育精品教材建设是深化教师教育改革的突破口之一，在推进这项工作的过程中，我们同时探讨、思考了当前我国教师教育中存在的主要问题，并努力寻求教师教育改革的着力点。这是一次跨院校的有效协同行动，希望本套精品教材的出版将为我国教师教育体系建设，为教师队伍整体素质提升，为“四有”教师培养做出应有的贡献。

2015年7月

# 本书使用指南

## 全书栏目

### 本课程的发展历史



过十年，我国的心理健康教育逐步发展起来。教育者在中小学阶段的相关工作逐步展开，需要面对心理健康的教育工作（文字材料）  
多批次地进行培训了数万从业人员的工作，逐步建立中小学的心理健康教育制度，从而逐步形成了中小学的心理健康教育制度。在此期间，我国的心理健康教育制度逐步完善，形成了较为完整的制度化教材，一套完整的中小学心理健康教育教材体系。  
青少年的心理健康教育领域，近年来取得了很大的进展，青少年的心理健康教育领域，近年来取得了很大的进展。青少年的心理健康教育领域，近年来取得了很大的进展。青少年的心理健康教育领域，近年来取得了很大的进展。

### 本课程的发展历史：开始本课程之前，先了解一下它的发展历程。

### 本课程的研究方法：如何学习本课程，并进一步展开研究，方法至关重要。

### 本课程的研究方法

本课程是心理学的运用学科，其理论基础主要包括基础心理学、人的心灵学、实验心理学、应用心理学等。该领域的研究方法首先涉及心理学的研究方法论，注重理论与实践的结合，突出应用性。

#### 一、大致背景与主要理论

要学习心理发展观是本课程的基本脉络，本课程虽然有所述，即儿童与青少年的心理发展观，但本课程的主要理论是关于青少年的心理发展的，因此本课程的理论基础是关于青少年的心理发展的。本课程的主要理论是关于青少年的心理发展的，因此本课程的理论基础是关于青少年的心理发展的。本课程的主要理论是关于青少年的心理发展的，因此本课程的理论基础是关于青少年的心理发展的。

#### 二、基本研究方法和研究途径

研究方法和研究途径是本课程的一个重要组成部分，本课程通过多种途径来研究青少年的心理发展，包括观察法、实验法、调查法、个案研究法、比较法、历史法、社会文化历史法等。这些方法各有其特点和适用范围，选择时应根据研究目的和研究对象来决定。

#### 三、通过对比分析了解青少年心理发展的特征

通过对比分析了解青少年心理发展的特征，有助于更好地理解青少年的心理发展。通过对比分析了解青少年心理发展的特征，有助于更好地理解青少年的心理发展。通过对比分析了解青少年心理发展的特征，有助于更好地理解青少年的心理发展。通过对比分析了解青少年心理发展的特征，有助于更好地理解青少年的心理发展。

#### 四、通过案例分析了解青少年心理发展的特点

通过案例分析了解青少年心理发展的特点，有助于更好地理解青少年的心理发展。通过案例分析了解青少年心理发展的特点，有助于更好地理解青少年的心理发展。通过案例分析了解青少年心理发展的特点，有助于更好地理解青少年的心理发展。

### 详细目录

第一部分 中学生心理健康概述 / 1
第二章 中学生心理健康的初步认识 / 23
第三章 心理健康教育的道路与方法 / 39
第四章 创新快乐地学习 / 51
第五章 学会管理情绪 / 127
第六章 处理行为与应对 / 159
第七章 人格与性格与完善 / 177
第八章 自我觉察与沟通 / 199
第九章 人际关系与适应 / 229
第十章 网络与办公技能 / 268
第一部分 生活规划与指导 / 298
第二部分 情感文化与心理健康 / 321
第三部分 校园精神卫生与危机干预 / 340
参考文献 / 373
后记 / 388

### 简要目录

简要目录：一个层级的简要目录让你一眼览尽全书的章目要点。

详细目录：三个层级的详细目录为你提供更具体的页码索引，并展现作者阐释每个章节的角度。

### 第一章 中学生心理健康概述

第一节 心理健康的含义 / 1
一、什么是心理健康 / 1
二、心理健康的含义 / 1
三、心理健康的标准与评估 / 6
四、心理健康的衡量 / 7
第二节 心理健康的地位 / 10
一、心理健康的地位 / 10
二、中学生心理健康状况及其教育对策 / 11
三、中学生心理健康现状 / 11
四、中学生心理健康的主题与意义 / 12
五、促进心理健康教育工作者的素质提升 / 13

### 第二章 中学生心理健康的的影响因素

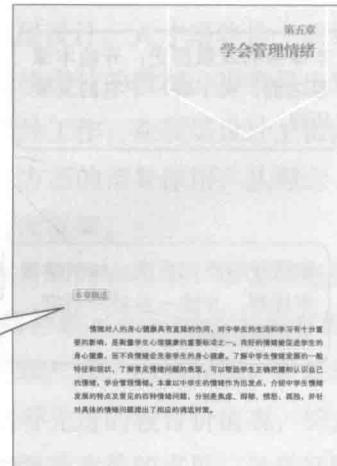
第一节 影响心理健康的个体因素 / 26
一、生理因素 / 26
二、心理因素 / 29
第二节 影响心理健康的环境因素 / 31
一、家庭因素 / 31
二、学校因素 / 34
三、社会因素 / 35
四、同伴因素 / 38
五、其他因素 / 40
第三节 中学生心理健康的的影响 / 43
一、对学习的影响 / 43
二、对人际关系 / 44
三、对情绪 / 45
第四章 影响心理健康的社会文化因素 / 47
一、政治经济状况 / 47

### 关键术语表

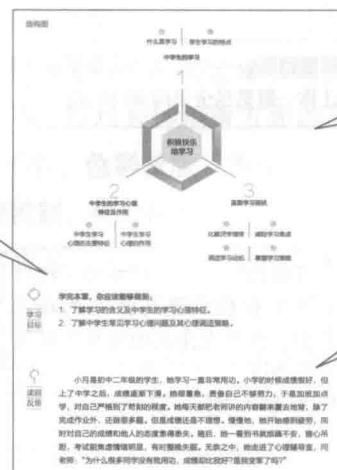
健康	health	不仅是指没有身体疾病的状况，而是指一种良好的状态，精神上和物质上都处于良好的状态。
心理健康	mental health	是健康的一个重要组成部分，指的是一个人的心理状态，即心理健康状态。
心理健康观	mainly principle	强调的是成千上万种不同的人的心理状态，即心理健康状态。
健康观	allo principle	有别于传统的健康观，是强调的是成千上万种不同的人的心理状态，即心理健康状态。
心理	psychological	通过语言的处理和理解来处理和理解，完成语言的表达。
思维	thinking	通过语言的处理和理解来处理和理解，完成语言的表达。
评估法	assessment method	真实地反映一个人的心理状态，即心理健康状态。
心理健康教育	mental health education	指通过学习、心理测试、咨询、治疗等方法，帮助人们解决心理问题，提高心理健康水平，促进心理健康。
健康因素	heredit	他们认为先天的遗传基因是导致疾病的原因，具有一定的遗传性，如“基因遗传”。
认知过程	cognitive process	既非心理健康的因素，又非个人的社交与情感的方法，对改善人身心的心理健康状态，创造更美好的生活环境。
情绪	emotion	情绪是人对客观事物的态度体验，是个性心理的外在表现，是个性心理的外在表现。
意志	will	人们能动地调节自己的行为，以达到预定的目的，即能动地调节自己的行为。
个性	personality	个性是人对客观事物的反映，是一个人区别于他人的，即不同的内心世界、不同的思想、不同的感情、不同的行为、不同的兴趣、不同的爱好、不同的理想、不同的力量，这些人是通过这些方面的反映出来的。
家庭结构	family structure	家庭成员的组成及其相互的关系。
家庭氛围	family atmosphere	家庭成员之间互动的家庭氛围，家庭成员之间的关系，以及家庭成员的健康程度。

关键术语表：书后会对全书的关键术语做一个整体呈现，并配上英文和解释。

## 章前栏目



**章学习目标：**清楚了解目标，学习才能更高效。



**章结构图：**这张“地图”助你在第一时间把握本章知识结构。

**读前反思：**反思的问题将带你进入新的知识探索。

## 章内栏目

## 目录

节学习目标：完成节学习目标，才能实现章学习目标，直至掌握全书内容。

### 第一节 心理健康的含义

**学习目标**  
理解什么是健康的心理状态，能辨别哪些是心理健康，哪些是不健康的心理状态。

#### 心理健康的标准

19世纪末，人类开始掀起健康心理学研究的热潮。随着自然哲学模式、不断深化对健康内部的理解，逐渐演变成目前的前言，可分为以下九个标准。

##### (一) 心理活动协调

19世纪末，人类开始掀起健康心理学研究的热潮。随着自然哲学模式、不断深化对健康内部的理解，逐渐演变成目前的前言，可分为以下九个标准。

##### (二) 二功能协调

从20世纪初到20世纪中叶，随着社会的进步、科学的研究以及人类对精神世界认识的不断加深，人们开始意识到，心理健康不仅在于身体，还包括精神状态、心理和社会适应等方面。

生物医学模型健康观与疾病对立起来，对其实质概念的了解有简单粗浅的两种：既然身体不能正常工作，那就说明这个人是不健康；没有疾病就等于健康状态，没有疾病，美国医学科学院的(C. Roy)就认为：“什么是健康？凡是无健康不一致的因素，没有疾病，健康就是正常的生理状态，这所对应的不是健康的状态，而是生物学的。”

##### (三) 心理活动的现实性

从20世纪初到20世纪中叶，随着社会的进步、科学的研究以及人类对精神世界认识的不断加深，人们开始意识到，心理健康不仅在于身体，还包括精神状态、心理和社会适应等方面。

1. 李海英. 健康成因与大学生心理健康教育. 外语教学, 2012-01-27 (1).

2. 高晓东. 健康第一课 (第1季). 广州: 广东人民出版社, 2007-1.

3. 张晓光. 心理学与心理健康教育. 北京: 中国社会科学出版社, 2008-1-1.

流动的定义：突出呈现的定义方便你一眼看到它。

案例再现：丰富的案例助你更好地掌握理论，并在实践中灵活运用。

### 学习动机

**所谓学习动机 (learning motivation)**，是指激发个体进行学习行为，维持已引起的学习行为，并促使个体为实现某一目的而进行的一系列过程或内部心理状态。中学生学习动机问题主要表现为学习动机缺失。

#### 案例分析4-3

##### 宠爱会拖的小文

小文今年上高一，是班里的班长。大多数同学都称他为“小霸王”。除了喜欢讲风流二字，小文还是个打工一族，小文特别喜欢这个爱好，每天都有很多时间，特别的忙。但是，小文的父母却并不支持小文的爱好，他们觉得小文应该把时间用在学习上，而且小文的成绩一直都不好，所以，小文的父母经常批评他，让他改掉这个爱好。小文的父母觉得，小文的爱好会影响他的学习，所以，小文的父母经常批评他，让他改掉这个爱好。小文的父母觉得，小文的爱好会影响他的学习，所以，小文的父母经常批评他，让他改掉这个爱好。小文的父母觉得，小文的爱好会影响他的学习，所以，小文的父母经常批评他，让他改掉这个爱好。小文的父母觉得，小文的爱好会影响他的学习，所以，小文的父母经常批评他，让他改掉这个爱好。小文的父母觉得，小文的爱好会影响他的学习，所以，小文的父母经常批评他，让他改掉这个爱好。

资料来源：王金芳. 爱子心切也有害——谈小文现象. 上海教育出版社, 2001-01.

**学习动机  
(study motivation)**  
是指激发个体进行学习行为，维持已引起的学习行为，并促使个体为实现某一目的而进行的一系列过程或内部心理状态。

名家语录：这里有教育家、哲学家、思想家……听一听他们的真知灼见吧。

解题。据全国教材科工委在1987年组织的《学习·财富蕴藏其中》报告中指出：学习是个体持续发展、终身教育的观念。

人要学习，只有通过学习才能达到教育者与被教育者的共同目的。(三字经)说：“玉不琢，不成器，人不学，不知义”。就从一个侧面说明了学习对人的重要意义。一般而言，学习的概念具有广义与狭义之分。广义的广义指个体获得和保持行为变化的过程，凡是通过经验，特别是文字资料的形式，使行为发生变化的过程，都是学习。通常将两者统称为学习过程。动物和人的学习过程有获得和习得两个方面的内容，这就是二者相比较之处。

但人类的生存与学习又有截然不同的区别，主要表现在以下几点：

(1) 人类的学习仅限于满足其生理需要；而人类的学习则满足生理需要，更是满足社会需要。

(2) 动物的学习以直接的方式汲取个体经验；而人类的学习则直接汲取经验之外，还可以通过实践活动中，在他人交往的过程中，以间接的方式汲取大量、丰富的内容。

(3) 人类的学习主要以语言为中介，这使个体不仅获得具体的经验，更能掌握抽象、概括的知识。

学生在教师里的学习是狭义的学习活动，它是学习的一种特殊形式。狭义的学习是学生在教师的指导下，有目的、有组织、有系统地掌握知识技能并形成技能的过程。

#### 教育家语录

子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”

——《论语》

#### 学习的理论

学习科学是心理学早研究的领域，也是研究最成熟的一个领域。

1. 陈鹤琴. 儿童心理学 (第2版). 上海: 上海教育出版社, 2006-1.

2. 陈鹤琴. 儿童心理学 (第2版). 上海: 上海教育出版社, 2007-1.

## 章后栏目

**本章小结：**它概述了本章的重要知识点，为你的复习和回顾提供方便。

瓦哥网的资源库里，可以搜索未来的心理健康教育更加科学化、系统化、文化化。学生心理档案的建立，能够将学生个体情况、数据资料进行归类、整理和存档管理；同时学生也能更好的心理健康发展，增加学生对学习的兴趣。同时，上网已成为青少年学习与实践的新方式，因此，可以通过互联网进行学习与交流，建立网上心理师网站，辅导站，及时解决青少年在学习和生活中所遇到的各种问题。

### (三) 来之化

心理健康教育的理论与技术要来之本源，本源即：本地区的具体特征，根据区域适宜自己区域，从而形成独特的理论和方法，形成自己的风格和特色。

心理健康的理论与技术已经很多年，时间长了，中心心理健康教育的实践基本上是在西方理论的指导下进行的，使得心理文化背景来说，得西方理论的理论方法的输出虽然对我国的心理健康教育工作起过重要的作用，但由“文化”的差异，它与中国文化背景的内向性是一不协调的问题。在文化上普遍采用用理论、方法、技术等不存在的，有特色的心理健康的必然会文化差异而出现，这是它的原因而来的。学生心理健康的教育得结合我国的国情，更注重结合传统的先哲的与我国的风俗和学生心理的具体情况。对于过去又具有中国特色的学生心理健康的体系和方法，这就是两个方向，也是理应的任务而且是必须为之奋斗的目标。

### 本章小结

对心理健康的概念的理解经历过单维健康观、二维健康观、三维健康观和全面健康观四个阶段。心理健康是个体内心与外心的协调达到最佳的内心状态。其中，个体内心心理协调是“自身的关心”，旨在发挥两个个体的潜能，使其心理活动的过程和内心协调一致，在生理、心理和社会性方面呈现出良好的状态。外在行为适应“与他者的关心”，旨在协调个体与环境的和谐，使身心顺利地适应社会。

在方法论层面上，心理健康概念的划分大致遵循两个指导原则：众数原则与精英原则。心理健康概念的适用范围有其制约，众数原则与精英原则，评估人员需根据心理测验与观察评估结合起来使用。

中学阶段的主要心理问题是来自学习方面、人际关系方面、情感情绪方面。自我意识方面、行为方面、心理健康的教育的开展有二十多方面的问，起始地，总体最麻烦。未来，中小学心理健康教育将需要不断积累经验，更新理念，坚持与实践相结合的原则与我国的风俗和学生心理的具体情况。对于过去又具有中国特色的学生心理健康的体系和方法，这就是两个方向，也是理应的任务而且是必须为之奋斗的目标。

**关键术语：**章后为你提供了本章的关键术语，包括它的英文名称。

总结	
心理健康术语	
健康 health	心理健康 mental health
众数原则 majority principle	精英原则 elite principle
心理测验法 psychological test method	主观评估法 subjective assessment method
心理健康教育 mental health education	

章节链接	
批判性思考	批判性思考：在评价健康相关的项目时，有的老师最喜欢用心理专业术语，有的老师则喜欢用非专业术语。你倾向于哪种方式？你倾向于在这两者之间如何协调？
经验练习	经验练习：在评价健康相关的项目时，有的老师最喜欢用心理专业术语，有的老师则喜欢用非专业术语。你倾向于在这两者之间如何协调？
【阅读】	下面是对你近十天状态的评价，请仔细阅读每一个题目，然后回答你

**章节链接：**知识之间是有联系的，章节链接为你提供了这种指引，它能让你的知识更加融会贯通。

**批判性思考：**这里，会以提出的方式引导你进一步思考。

**体验练习：**练习能深化你对知识的学习，并助你查漏补缺。

**案例研究：**有具体情境的案例会让你的所学与现实结合更紧密。

1. 小明的父母双方都有智力障碍，你认为这样子的孩子应该怎样培养？

2. 如果你看到小明的心理辅导老师，你会怎么礼貌地打招呼？

**在线学习资源：**扫一扫二维码，你就可以轻松浏览为你精心准备的在线学习资料。

1. 青少年心理卫生与健康 北京师范大学出版社, 2005 心理健康

2. 《中国学生发展核心素养》报告指出，学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养，各学段又细分为若干条目。学生发展核心素养是支撑学生全面发展的核心支柱。

**补充读物：**它为你的学习提供了更广阔的阅读空间。

在线学习资源	
1. 教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的通知。 <a href="http://www.moe.gov.cn/jyb/syjtz/tzbs/tzbszh/tzbszh_35/201211/09/14973.html">http://www.moe.gov.cn/jyb/syjtz/tzbs/tzbszh/tzbszh_35/201211/09/14973.html</a>	
2. 《中小学心理健康教育》湖北社科： <a href="http://www.1522.com/">http://www.1522.com/</a>	
3. 南京市中小学心理健康教育： <a href="http://www.jyt.jiangsu.gov.cn/">http://www.jyt.jiangsu.gov.cn/</a>	
4. 中国心理网： <a href="http://www.psych.org/">http://www.psych.org/</a>	

### 拓展>

#### 补充读物

1. 《一见，一片绿——心理健康教育》，2006

2. 《中国学生发展核心素养》报告指出，学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养，各学段又细分为若干条目。学生发展核心素养是支撑学生全面发展的核心支柱。

3. 《家庭教育》，北京：教育科学出版社，2003

4. 《中国学生发展核心素养》报告指出，学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养，各学段又细分为若干条目。学生发展核心素养是支撑学生全面发展的核心支柱。

# 本课程的研究方法

本课程是心理学的应用学科，其理论基础主要包括基础心理学、人格心理学、发展心理学、教育心理学、心理咨询与治疗等，课程的研究方法首先遵循心理学的研究方法，注重理论与实际的结合，突出应用性。

## 一、大量查阅文献从理论上探索青少年的心理发展规律

青少年的心理发展有其自身的规律，本教材虽有所阐述，但限于篇幅没有深入展开。如果读者对相关知识不了解、相关概念不清晰，都有可能影响对教材的理解和掌握。这就需要读者参照相关内容的参考文献以及每一章章末的补充读物介绍，进行知识拓展和训练——查阅基础心理学、人格心理学等相关资料，能加深对人的心理规律的了解；从发展心理学及相关资料中可以更多地了解人的一生的发展规律和特点，对当今青少年的心理健康状况和常见的问题会有更深刻的理解；查阅教育心理学及相关资料，对青少年的学习及教师的教育教学工作中的心理现象和规律会有更细致的理解；查阅心理咨询与治疗及相关资料，对学习心理咨询的方法，尝试帮助青少年解决心理问题有益。

## 二、采用观察法和调查法研究身边青少年的心理状况

教师对学生的研究主要采用观察法。要提高读者对青少年学生的了解，就需要多观察、多体会，多接触教学实践，从生活中发现问题、积极思考，感受当今青少年的独立性和特殊性，透过现象看本质，进一步分析青少年出现心理问题的原因，从家庭、学校、社会、个人四个角度全方位理解当今青少年的心理状态，为进一步做好教育工作奠定基础。通过调查法，还可以把观察到的内容进一步量化，检验从观察得来的结果。

## 三、通过对案例的分析研究理解青少年的心理问题

教材中有“案例重现”、“案例研究”部分，文中也融入了许多案例，但是从对心理问题的理解和对有问题的学生实施帮助的角度讲，书中的案例还是有限的。读者如果能查阅案例分析资料就能够更好地理解学生的心灵问题及其成因；如果能直接在教学实习或工作中接触身边的案例并尝试进行心理分析和疏导，有条件的话还可以请有经验的心理辅导老师为自己做督导，则会使学习理解更深入，解决问题的能力会有明显的提高。通过案例的积累和研究，能够增加做一个优秀的人民教师的自信心。

## 四、通过实际操作针对青少年的问题实践心理辅导方法

心理健康教育是实践性、可操作性强的工作，学习、研究要落在行动上，了解了一些心理辅导方法之后，可以在学校心理咨询中心兼职，直接接触有心理问题的学生，实践心理咨询的方法。或在自己的教学、教育工作中渗透心理健康教育的知识，或通过班会、团日活动等探索新时期学生管理的方法，从学生的心灵发展出发，做好教育工作，体现新时期人民教师积极的、以学生为本的工作风范，提高自己的教育能力。

# 简要目录

第一章 中学生心理健康概述 / 1
第二章 中学生心理健康的影响因素 / 23
第三章 心理健康教育的途径与方法 / 59
第四章 积极快乐地学习 / 91
第五章 学会管理情绪 / 127
第六章 问题行为与应对 / 155
第七章 人格的发展与完善 / 177
第八章 自我的觉醒与困惑 / 209
第九章 人际关系与适应 / 237
第十章 网络与身心健康 / 265
第十一章 生涯规划与指导 / 295
第十二章 校园文化与心理健康 / 321
第十三章 校园精神卫生与危机干预 / 345
参考文献 / 373
关键术语表 / 381
后记 / 389

## 第一章 中学生心理健康概述

第一节 心理健康的含义 .....	3
一、健康概念的演进 .....	3
二、心理健康的定义 .....	6
第二节 心理健康的标准与评估 .....	7
一、心理健康的标准 .....	7
二、心理健康的评估 .....	10
第三节 中学生心理健康现状及其教育发展 .....	11
一、中学生心理健康现状 .....	11
二、中学生心理问题的主要表现 .....	12
三、我国心理健康教育工作的发展趋势 .....	13

## 第二章 中学生心理健康的影响因素

第一节 影响心理健康的个体因素 .....	26
一、生理因素 .....	26
二、心理因素 .....	29
第二节 家庭因素对心理健康的影响 .....	35
一、家长素质 .....	36
二、家庭结构 .....	37
三、家庭关系和氛围 .....	38
四、父母教养方式 .....	40
五、其他因素 .....	41
第三节 学校因素对心理健康的影响 .....	43
一、学校组织管理 .....	43
二、学校人际关系 .....	44
三、学校环境 .....	45
第四节 影响心理健康的杜会文化因素 .....	47
一、政治经济状况 .....	47
二、文化背景 .....	48
三、社会风气 .....	50

四、社区环境 .....	50
五、大众传媒 .....	51

### 第三章 心理健康教育的途径与方法

第一节 什么是心理健康教育 .....	62
一、心理健康教育的基本含义 .....	62
二、心理健康教育的原则 .....	63
三、心理健康教育的目标和内容 .....	65
四、心理健康教育的功能 .....	66
第二节 心理健康教育的实施途径 .....	68
一、在学校的各项工作巾渗入心理健康理念和内容 .....	69
二、开设心理辅导活动课 .....	70
三、通过学校心理辅导中心开展工作 .....	73
四、心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分 .....	75
第三节 心理辅导的理论与方法 .....	76
一、行为主义理论与方法 .....	77
二、以人为中心疗法 .....	79
三、理性情绪疗法 .....	81

### 第四章 积极快乐地学习

第一节 中学生的学习 .....	93
一、什么是学习 .....	93
二、学习的理论 .....	94
三、学生学习的特点 .....	96
第二节 中学生学习的心理特征及作用 .....	97
一、中学生学习心理的主要特征 .....	98
二、中学生学习心理的作用 .....	101
第三节 直面学习困扰 .....	102
一、化解厌学情绪 .....	103
二、减轻学习焦虑 .....	106
三、调适学习动机 .....	112
四、掌握学习策略 .....	116

## 第五章 学会管理情绪

第一节 情绪与身心健康.....	129
一、什么是情绪.....	129
二、情绪与身心健康.....	131
第二节 中学生情绪发展的特点.....	133
一、情绪活动的丰富性.....	134
二、情绪体验的跌宕性.....	134
三、情绪活动的心境化.....	135
四、情绪变化的两极性.....	135
第三节 情绪的管理与调适.....	137
一、焦虑.....	137
二、抑郁.....	141
三、愤怒.....	145
四、孤独.....	147

## 第六章 问题行为与应对

第一节 中学生问题行为概述.....	157
一、问题行为的界定.....	157
二、问题行为的分类.....	158
第二节 问题行为的影响因素.....	159
一、来自青少年自身的影响因素.....	160
二、来自外部环境的影响因素.....	161
第三节 问题行为的预防与应对.....	164
一、攻击行为.....	165
二、偷窃行为.....	167
三、说谎行为.....	170
四、校园欺负行为.....	171

## 第七章 人格的发展与完善

第一节 人格概述.....	179
一、什么是人格.....	179
二、人格的基本特征.....	180
第二节 影响中学生人格发展的因素.....	182
一、中学生的人格.....	182

二、影响中学生人格发展的因素.....	184
第三节 理想人格和健全人格.....	188
一、理想人格 .....	188
二、健全人格 .....	190
三、中学生健全人格的培养.....	192
第四节 中学生人格发展不足及教育对策 .....	195
一、克服妒忌 .....	195
二、告别羞怯 .....	197
三、战胜怯懦 .....	198
四、化解猜疑 .....	199
五、走出孤僻 .....	200
六、攻克拖延 .....	200

## 第八章 自我的觉醒与困惑

第一节 自我概述 .....	211
一、什么是自我 .....	211
二、自我的类型 .....	211
三、中学生自我的发展 .....	213
第二节 中学生的自我探索 .....	217
一、用自己的“眼睛”发现自我 .....	218
二、从自己的行动中确证自我、拓展自我 .....	219
三、用自己的心灵去感受自我、体验自我 .....	220
第三节 中学生自我的偏差及其调整 .....	221
一、过度的自我关注 .....	222
二、自我评价的偏差：自卑与自大 .....	224
三、自我价值体验的偏差：高自尊与低自尊 .....	226
四、自我控制的偏差：自我放任与完美主义 .....	226
五、过度的自我防御 .....	227
第四节 中学生自我发展与完善的途径 .....	227
一、客观地认识自我 .....	227
二、积极地悦纳自我 .....	229
三、科学地设计自我 .....	229
四、不断地超越自我 .....	230
五、有效地控制自我 .....	231