



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
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）
慕春霞（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

习近平总书记在视察北京师范大学时指出：“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，在国家大力发展教师教育的背景下，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的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、色彩及版式等诸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。



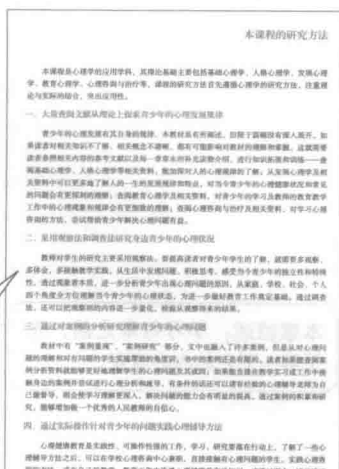
2015年7月

全书栏目



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史。

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。



简要目录

第一章 中学生心理健康概述 / 1

第二章 中学生心理问题的影响因素 / 23

第三章 心理问题的预防与干预 / 39

第四章 积极心理学 / 51

第五章 学习管理 / 127

第六章 网络与心理健康 / 185

第七章 人格的发展与干预 / 177

第八章 自我意识与自尊 / 289

第九章 人际关系与沟通 / 237

第十章 网络与心理健康 / 245

第十一章 生涯规划与指导 / 249

第十二章 跨文化心理 / 323

第十三章 跨文化心理 / 349

参考文献 / 373

附录 / 389

简要目录：一个层级的简要目录让你一眼览尽全书的章节目录。

详细目录

第一章 中学生心理健康概述

第一节 心理健康的含义 / 3

第二节 心理健康的衡量 / 7

第三节 心理健康的衡量 / 7

第四节 心理健康的衡量 / 7

第五节 心理健康的衡量 / 7

第六节 心理健康的衡量 / 7

第七节 心理健康的衡量 / 7

第八节 心理健康的衡量 / 7

第九节 心理健康的衡量 / 7

第十节 心理健康的衡量 / 7

第十一章 生涯规划与指导

第一节 生涯规划的含义 / 249

第二节 生涯规划的影响 / 249

第三节 生涯规划的影响 / 249

第四节 生涯规划的影响 / 249

第五节 生涯规划的影响 / 249

第六节 生涯规划的影响 / 249

第七节 生涯规划的影响 / 249

第八节 生涯规划的影响 / 249

第九节 生涯规划的影响 / 249

第十节 生涯规划的影响 / 249

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。

关键词表

健康	health	不仅指身体上的健康，还包括心理上的健康。健康是指身体上的健康，还包括心理上的健康。
心理健康	mental health	指个体心理上的健康状态，包括情绪、认知、行为等方面。
心理问题	psychological problem	指个体心理上的问题，包括情绪、认知、行为等方面。
心理障碍	psychological disorder	指个体心理上的障碍，包括情绪、认知、行为等方面。
心理疾病	psychological disease	指个体心理上的疾病，包括情绪、认知、行为等方面。
心理治疗	psychological treatment	指对个体心理问题的治疗，包括药物治疗、心理治疗等。
心理教育	psychological education	指对个体心理问题的教育，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理干预	psychological intervention	指对个体心理问题的干预，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理评估	psychological assessment	指对个体心理问题的评估，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理测量	psychological measurement	指对个体心理问题的测量，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理统计	psychological statistics	指对个体心理问题的统计，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理实验	psychological experiment	指对个体心理问题的实验，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理观察	psychological observation	指对个体心理问题的观察，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理访谈	psychological interview	指对个体心理问题的访谈，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理问卷	psychological questionnaire	指对个体心理问题的问卷，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理量表	psychological scale	指对个体心理问题的量表，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理测验	psychological test	指对个体心理问题的测验，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理诊断	psychological diagnosis	指对个体心理问题的诊断，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理治疗	psychological treatment	指对个体心理问题的治疗，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理干预	psychological intervention	指对个体心理问题的干预，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理评估	psychological assessment	指对个体心理问题的评估，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理测量	psychological measurement	指对个体心理问题的测量，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理统计	psychological statistics	指对个体心理问题的统计，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理实验	psychological experiment	指对个体心理问题的实验，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理观察	psychological observation	指对个体心理问题的观察，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理访谈	psychological interview	指对个体心理问题的访谈，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理问卷	psychological questionnaire	指对个体心理问题的问卷，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理量表	psychological scale	指对个体心理问题的量表，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理测验	psychological test	指对个体心理问题的测验，包括心理健康教育、心理治疗等。
心理诊断	psychological diagnosis	指对个体心理问题的诊断，包括心理健康教育、心理治疗等。

关键词表：书后会对全书的关键词做一个整体呈现，并配上英文和解释。

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理问题及其成因；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，从学生的心理发展出发，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。

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 影响心理健康的社会文化因素.....	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、在学校的各项工作中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