

【主编：宋广文 杨昭宁】

成长 导航

中学生心理健康辅导

山东人民出版社

序 言

如果你问一个人：“什么是幸福？”他可能用很通俗的语言告诉你：“幸福就是过得很舒服。”如果你继续问他：“怎么样才算过得很舒服？”他可能要稍微思索一下才能回答：“生活很自在，工作很安宁，收入很稳定，身体很健壮，家庭很和睦……”

尽管每个人的回答不可能完全相同，但总是离不开诸如身体、生活、工作、家庭等方面，因为我们的生命正是由这些要素所构成。

今天，我们一方面拥有前所未有的物质享受，另一方面我们也在经历着从未有过的精神困惑，因为我们从未有过如此紧张的生活节奏，如此激烈的竞争压力，如此复杂的人际关系，如此多元的价值追求。

中学生正处在生理日渐成熟而心理相对滞后发展的矛盾期。成人感与幼稚性、独立性与依赖性、理解性与闭锁性等等心理困惑，常使他们的生活波澜壮阔、起伏不定。特别是青春期特有的躁动不安，单调乏味的学习活动，粗野蛮横的教育方式，浅薄粗俗的大众文化，使他们的生活充满了烦躁、不安、抑郁、焦虑等心理困惑与障碍。近年来，青少年的心理问题越来越多，以致成了教育界乃至整个社会关注的焦点之一。

那么，怎样才能尽量减少青少年的心理问题，改善他们的成长条件，使他们健康发展呢？

最近几年，各地的心理学工作者、医学工作者、德育工作者及广大教师，对这一问题进行了艰苦而认真的探索，积累了不少行之有效的理论和方法。作为专业心理学工作者，从 80 年代中

期开始,我们就参与了著名心理学家陈学诗、李国榕教授主持的心理健康研究专题,参编了《当代心理卫生》、《妇女心理卫生》、《老年心理卫生》等。从90年代初,我们就开办了心理咨询室,广泛开展了心理辅导工作,并与一些中小学建立了合作研究关系,取得了许多第一手资料,本书便是在这些工作经验及理论探索的基础上,参阅了许多相关资料后编写的。

本书的总体策划由宋广文提出,杨昭宁拟定编写提纲,经编写者讨论后确定并分工编写。宋广文、颜丙峰(第七、八章);杨昭宁(第一、二、六章);张怀春(第三、四、九章);宋坤强(第五章)。最后由宋广文、杨昭宁统稿、定稿。

在编写的过程中,曲阜师范大学图书馆及教科院资料室为我们提供了许多便利条件,尤其是李爱萍、李翠梅同志给予了我们很大的帮助。教科院的宋晓慧、王瑞明、李利、孔海燕等同学帮助我们认真校对了书稿。山东省心理健康教育研究会副会长兼秘书长开玉笃教授、兖州一中、兖州十五中、兖州十四中、兖州矿业集团、济南中学、临沂一中、山东对外经济贸易学校、青岛南洋学校、双月园学校、肥城泰西中学、北镇中学、沂源一中、诸城一中、济宁一中、嘉祥三中、胶南一中、胶南二中、胶州一中、滕州一中、平邑一中、长清一中、济宁师范学校、济宁商业学校、曲阜师范大学附中、曲阜一中、曲阜实验学校等学校的领导和心理咨询老师,给我们提出了许多宝贵的建议和意见。在此我们一并致以诚挚的谢意。

衷心欢迎有关专家、心理辅导者及广大读者的批评、指正。我们将在今后的研究中更加努力,为我国的心理健康教育贡献更大的力量。

宋广文 杨昭宁

2001年3月于曲阜师范大学教科院

目 录

第一章 中学生的心理健康与心理辅导

第一节 心理健康的标准	2
第二节 中学生的心理烦恼与心理障碍	19
第三节 影响中学生心理健康的因素	24
第四节 中学生的心理应激与心理健康	30
第五节 健康人格的塑造	37
第六节 中学生心理健康辅导的重要意义	40

第二章 中学生心理辅导的方法和原则

第一节 心理辅导的常用方法	48
第二节 心理辅导的组织形式	69
第三节 心理辅导的一般过程和技巧	74
第四节 心理辅导的原则	80

第三章 学习心理障碍辅导

第一节 学习心理障碍的表现及分类	86
第二节 注意力集中困难的辅导	90
第三节 学习中遗忘的克服	100
第四节 考试焦虑的消除	116
第五节 学习动机的激发与培养(战胜厌学心理)	139

第四章 情绪问题的心理辅导

第一节 健康情绪的基本特征	148
---------------------	-----

第二节	泛性焦虑的心理辅导	151
第三节	抑郁情绪的心理辅导	160
第四节	不稳定情绪的心理辅导	173
第五节	消极情绪的调节与宣泄	179
第五章 适应不良行为的心理辅导		
第一节	神经衰弱的心理辅导	192
第二节	强迫症的心理辅导	198
第三节	疑病症的心理辅导	207
第四节	瘰病的心理辅导	213
第五节	多动症的心理辅导	221
第六节	学校恐怖症的心理辅导	233
第六章 品行问题心理辅导		
第一节	攻击行为的心理辅导	240
第二节	违拗行为的心理辅导	251
第三节	欺骗行为的心理辅导	257
第四节	违法行为的心理辅导	266
第五节	戒烟戒酒的心理辅导	273
第七章 人际交往心理障碍的辅导		
第一节	交往恐怖的心理辅导	282
第二节	人际孤独的心理辅导	301
第三节	人际敏感的心理辅导	306
第四节	人际冲突的心理辅导	311
第五节	人际交往技能的指导	314
第八章 个性缺陷的心理辅导		
第一节	依赖心理的辅导	328

第二节	嫉妒心理的辅导	333
第三节	自卑心理的辅导	342
第四节	多疑心理的辅导	348
第五节	虚荣心理的辅导	352
第六节	压抑心理的辅导	359
第七节	怯懦心理的辅导	364
第八节	缺乏自制性格的辅导	368
第九章 其它心理辅导		
第一节	性生理与性心理心理辅导	376
第二节	异性相处与恋爱心理辅导	387
第三节	厌食与贪食的心理辅导	397
第四节	环境不利学生的心理辅导	403
第五节	特殊家庭学生的心理辅导	412
附录		
附录 1	中国精神疾病分类	422
附录 2	NOSIMH 心理卫生自评量表(SCL-90)	431
附录 3	气质测验 60 题	435
附录 4	内外向性格测验	439

第一章

中学生的心理健康与心理辅导

你们所多的是生力,遇见深林,可以辟成平地的,遇见旷野,可以栽种树木的,遇见沙漠,可以开掘井泉的。

——鲁迅

勤劳、坚持、忍耐、积极、警惕、努力、恒心,以及其他一些容易想得到的同类的美德,其所以被认为是有人价值的,也是因为它们对于生活行为是有利的。

——休谟

第一节 心理健康的标准

一、什么是心理健康

今天,心理健康一词对大多数人来说已不再是一个陌生的概念。在谈论健康时,人们已经能够很自然地将身体(生理)的健康与精神(心理)的健康作为一个整体来看待,重视心理健康,已成为高质量现代生活的一项不可缺少的指标。这种认识上的进步是心理学者和精神卫生运动倡导者整整一个世纪不懈努力的结果,也是人类文明史上的一个极其重大的进步。

然而,时至今日,人们对心理健康的理解也并非十分完整。许多人仍然停留于将心理“不健康”与精神疾病划等号的认识局限上,而忽视了那些经常在实践中出现的,由于各种心理障碍而导致的行为失调或人格缺陷等现象。这就说明,观念上的心理健康与实践中的心理健康还有一定的距离。

那么,究竟什么是心理健康呢?首先,心理健康作为一种特定的心理状态,它是指人的心理系统及其机能处于灵敏、协调、完善的状况,是心理活动的各个环节稳定运行且功能得以充分发挥的状态。在这种状态下,个体能够正常地进行各种心智操作、情绪表达和社会交往,并能够发挥出潜在的能力使各种活动臻于完善。其次,心理健康在不同的专业领域可以有不同的理解。从医学的角度来看,心理健康可解释为没有精神疾病症状,包括各种精神病、神经官能症及变态人格;从心理学的角度来看,心理健康是一种完善的适应机制,它能够转化外部压力,过滤不良刺激,保持心理过程的协调性和高效率;从社会学的角度来看,心理健康则是一种高质量的生活境界,在这个境界下,人

的情绪良好,乐于工作,乐于交往,具有强烈的亲社会性以及社会的依赖性和归属感。由此可见,心理健康是一个复合的概念,它集无心理疾病症状、要求高效率地适应、人格的完善与高度社会化于一体,反映了人类对自身心理系统的高标准追求。

现代社会是一个多元化的社会,由于信息交换的数量和速度急剧增长,所以对效率的要求也日益提高,这无疑对人的心理健康是一个严峻的考验。中学生正处在成长发育的一个关键的转折时期,在这一时期,他们除了需要完成必须的学业以外,还面临着由未成年人向成年人的转化,来自内部和外部的压力往往使中学生比其他群体要承受更大的心理压力,因此,中学生的心理健康状况是一个非常令人关注的问题。据调查,约有 30% 的中学生存在着不同程度的适应性心理障碍,近 2% 的中学生有比较严重的精神疾病症状。更为普遍的是,由于社会环境,特别是学校教育中的一些偏差,给中学生的心理健康带来了许多沉重的负担。如不良团伙的影响,应试教育的压力,学校中的歧视、偏见等精神虐待现象,都严重地损害了学生的心理健康。

心理健康是保障学生的品德、能力、劳动技能及审美能力等全面正常发展的基础,也是学校心理素质教育的主要追求目标。关注中学生的心理健康,应当从日常生活、学习活动入手,全面关心其心理成长的过程,防患于未然,而不能等到形成了精神疾病才加以重视。

二、心理健康的标准

从心理过程的完整性和协调性上讲,心理健康的人应当具有正常的知、情、意、行,善于处理自身与外部世界的各种关系。按照心理现象自身的规律来认识,健康的心理状态应符合以下几项标准:

1. 具备正常的智力水平。智力是人们正常生活、学习和工作的最基本的心理条件,是人与自然和社会环境保持动态

平衡的心理保证。因此,智力是衡量人的心理健康最重要的标准之一。

人的智力具有极大的个别差异性,但绝大部分人具备维护正常心理活动的智力水平,只有极少数人属于智力落后,无法从事正常的活动。一般认为,通过智力测验获得的智商分数低于70者,属于智力落后,他们仅占总人口的千分之一二,而绝大部分人智力正常。

2. 具有愉快积极的情绪状态。情绪标准是心理健康的重要方面,它主要包括:

(1)情绪是由适当的原因引起的。欢乐的情绪是由可喜的现象引起的;悲哀的情绪是由不愉快事件或不幸的事件引起的;愤怒是由于挫折引起的。如果一个人受到挫折反而高兴,受人尊重反而愤怒,是情绪不健康的表现。

(2)情绪的作用时间随客观情况变化为转移。在一般情况下,引起情绪的因素消失后,其情绪反应也逐渐消失。如果事过境迁,情绪仍不能缓解,就是情绪不健康的表现。

(3)情绪稳定。情绪稳定表明一个人的中枢神经分化活动的协调。不稳定、变化莫测的情绪则是不健康的情绪。

(4)心情愉快。愉快表示人的身心活动的和谐与满意,愉快表示一个人的身心处于积极的健康状态。一个人经常情绪低落,总是愁眉苦脸、心情郁闷,则是心理不健康的表现。

3. 具有自觉自制、当机立断、坚韧不拔、持之以恒的意志力。意志是在完成一项有目标的活动时,所进行的选择、决定和执行的心理过程。人在进行有目的的活动时,总会遇到一些困难,因此,人的意志行为总是与克服困难相联系的。人的意志行为既表现为克服外部困难,如工作条件差、噪音干扰等;也表现为克服内部困难,如灰心、懒惰、情绪低落等。意志在人的生活、学习和工作中占有重要地位。因此,意志健全与否也成为衡量人的

心理健康的标准。

人的意志品质是衡量意志健全的主要依据。人的意志品质包括意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性。

4. 具有表里如一、言行一致的协调行为。人的行为是受意识支配的。因此,人的意识与行为是统一的,心理健康的行为协调表现在两个方面:一方面是意识与行为的一致,言行的一致;另一方面是在相同或类似情境下的行为表现是一致的。一个人经常言行一致,表里如一,经常在相似的情境下表现出类同的行为,就符合心理健康的行为协调标准。这样的人,思想与行为是统一的、协调的,思维逻辑性强,说话有条有理,行为有条不紊,做起事来按部就班。

心理不健全的人,思维纷乱,思想与行为时有矛盾,言行不一,经常说的与做的不一致,语言支离破碎,语无伦次,做事有头无尾或三心二意,处理事情毫无秩序。当然一个人行为不协调不能由一两件事的行为来判定,而是根据经常的行为表现进行全面地分析而判定。

5. 人际关系心理适应。人是社会的人,人与人之间要结成各种各样的关系。人际关系的形式很多,其中较为重要的是父母与子女的关系,夫妻关系,师生关系,同事关系,朋友关系,亲属关系,上下级关系,个人与集体关系等。一个人能正确地对待和处理这些关系,就具有了正常的心理适应。如果不能正确对待和处理这些关系,则称为人际关系的心理失调。

人际关系的心理适应在现代社会中对身心健康个体的作用很大。人际关系心理适应使人产生安全感、舒适感与满意感,使人情绪安定,有益于身心健康。而人际关系心理失调的人,往往有一种莫名其妙的不安感觉,心情抑郁,影响心理健康。我国著名的医学心理学家丁瓚教授曾经指出:“人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应。主要是由于人际关系的失调而

来。在和自然搏斗的原始人,人际关系是非常单纯的。他们生存的条件主要是身体的适应。所以在原始人中发现精神病是很少见的事,等到人际关系复杂起来以后,人类的心理适应便不再像以前那样单纯了。人类的心理病态也便从此成为引人注意的严重问题了。”

如果一个人对人际关系心理反应与过去比较有明显的变化,而且与一般人的心理反应又有很大偏离,应该引起注意,考虑是否出现了人际关系的心理失调。当一个人渐渐离开了亲友,喜欢过着孤单的生活,可能意味着开始出现人际关系的心理失调。

6. 行为反应适度。行为反应适度是人的心理健康的一个标志。人与人之间在行为反应上是存在差异的。有的人反应敏捷,有的人反应迟钝。一个人在人生的不同阶段,其反应也是存在着差异的。但是反应敏捷与迟缓是有一个限度的。反应敏捷并不等于反应过敏。反应敏捷是正常的,反应过敏则是异常的。反应迟钝并不等于不反应。前者在一般情况下是正常的,后者则是异常的。

一个人的行为反应如经常表现为异常敏感与异常迟钝,属于心理变态的范围。例如,一个人一旦被蚊子咬了,就大喊大叫;听见扣门的声音,就吓得心惊肉跳,这都是属于异常过敏的行为反应,是心理异常的一种表现。一个人经常对各种刺激都若无其事,对重大刺激也无动于衷,则属于异常迟钝的行为反应,也是心理异常的一种表现。

人的行为反应异常有一个发展的过程,它是由逐步偏离正常的行为反应发展而成的。因此自己在日常生活与工作中,要留心观察与体会自己的行为反应,如果发现行为反应有不适度的倾向时,要及早察明原因,及时予以纠正。

7. 心理特点符合年龄标准。人的一生经历若干个不同的年

龄阶段,人在不同的年龄阶段表现出不同的心理特点,人的心理年龄特征具有一定的稳定性。儿童、少年、青年、中年、老年各有其年龄的心理特点。不同年龄的人,其一般心理特点与其年龄的心理特点基本符合,是心理健康的表现。例如,儿童天真活泼,青年人朝气蓬勃,老年人沉着老练,是符合他们各自年龄阶段的心理特点的。如果反过来,少年即暮气横秋,老年人却天真烂漫,就是不正常的了。一个人的心理特点经常性地严重偏离自己所属年龄,往往是心理不健康的表现。

三、心理健康的评定

到目前为止,还没有一套公认的切实可行的鉴别心理正常与异常的方法,还没有类似于诊断躯体疾病的客观手段。比如,有的心理学家选择出一批被认为心理较正常没有察觉任何心理疾病症状的人,经过测查之后,却发现半数以上的人有轻度的焦虑或抑郁倾向。然而这种情况并不影响他们的正常精神生活。相反,即便是这类神经症状已被察觉,但由于非常轻微,也不影响其与他人的正常交往,学习和生活也都可以维持正常。在这种情况下,也不能断然肯定这些人的心理是异常的。另外,人的性格是千差万别的,有些人甚至不能为初次接触的人所理解与接纳,如性情特别粗直或者是沉默冷淡等。当你觉得与这些人接触有点“别扭”的时候,与他较为熟识的朋友立刻会解释道:“他就是这个脾气,相处久了就会了解他”。这就是说,这类人虽然在个性特征方面与众人较为殊异,但由于这种“脾气”颇为稳定,仍然可逐渐被人谅解,所以也不能据此而断定为这类人心理不健康。

那么对于判定心理活动的正常和异常有没有可依据的原则呢?应当说,一般的原则是有的,按照心理现象自身的特性,评定心理健康的基本原则大致有三:

第一,统一性原则,即心理活动与外部环境之间的统一性。

一个人的心理活动,是否符合他所属的环境条件,是否正确地反映了外部世界,有没有明显离奇的地方。如果他的心理与环境是统一的,那么,他的言行举止就可以被人们理解。这时,我们可以说,就心理活动的主观与客观的统一来讲,是正常的。

第二,协调性原则,即心理现象自身具有完整性和协调性。人类的心理活动,按照现象学来加以分析,大致可以划分为认知、情感和意志三个部分。如果一个人的心理活动在知、情、意三个方面是协调和完整的,那么可以断定,他的心理活动就心理现象自身的完整性和协调性来说是正常的。反之,如果一个人在讲述一件愉快的事情时,却带着忧伤的表情,声调凄凉甚至哭诉,或者他在讲述悲痛的遭遇时却满面笑容,轻松愉快,那么我们可以断定他的精神活动自身丧失了协调性,其精神活动的完整性受到了破坏。

第三,稳定性原则,即一个人的个性心理特征具有相对稳定性。正常的心理活动,无论是形式或内容,都具有个体的特殊性,这种个性心理特征,是以人的先天素质为前提,在后天的不同实践中逐渐形成的。个性心理特征一旦形成就具有相对的稳定性。如果一个人的个性表现变化不定,而又没有适当原因引起,我们就可以认为他在个性稳定性方面出现了障碍。

根据以上原则,评鉴心理健康的方法主要有以下几种:

1. 经验测定法。包括两个方面:(1)当事人的主观经验。由当事人叙述自己的体验和感受,依此作为判断心理正常或异常的根据。(2)心理辅导和治疗工作者根据其临床实践经验判断。

2. 社会常模测定法。社会常模来源于对正常心理特征的心理测验。它以全体人群中具有某种特征的人数分布为依据,在大样本统计中,人数频率为常态分布,居中间的多数人为正常,居两端的少数人为异常。因此,确定一个人为正常或异常,以其心理特征值是否偏离正常范围的平均值为判断依据。

3. 社会适应的测定法。人是否依照社会生活的需要来适应环境和改造环境,是否依据社会道德行为规范行事,是鉴别其心理与行为正常与否的依据。研究者通过考察观测某人对人对己的态度,在集体中的表现,与他人交往和处理人际关系是否恰当,对社会生活所持的见解是否稳妥,作出判断。

4. 病因和症状的测定法。心理与行为异常者同心理健康者相比,有一些典型的病因与症状。若在某些人身上发现这些致病因素或疾病症状则可判定为异常。

在学校心理辅导过程中,上述方法通常视学生的实际情况选择使用。为了保证评定的客观性,评鉴学生的心理健康状况一般不能仅用一种方法作出评定,而是需要将这些方法加以整合,作出综合判断。

◎ 心理自测:自测健康评定量表(SRHMS) ◎

许军等基于世界卫生组织(WHO)的健康定义,顺应生物学模式向生理—心理—社会医学模式以及健康测量从一维到多维、群体到个体、负向到正向的转变,从生理、心理和社会三个方面筛选自测健康评价指标,建立了适合于我国国情的自测健康评定量表(简称 SRHMS)。

SRHMS 是自测量表,由生理健康、心理健康和社会健康三个评定子量表组成,用于 14 岁以上各类人群(尤其是普通人群)的健康测量;它从定量化的角度,较为直观、全面、准确地反映了个体的健康状况,且易于管理和操作。

一、SRHMS 的构成

SRHMS 由 10 个维度,48 个条目组成,涉及到个体健康的生理、心理和社会三个方面,其中 1 至 18 条目组成自测生理健康评定子量表,19 至 34 条目组成自测心理健康评定子量表,35 至 37 条目组成自测社会健康评定子量表。SRHMS 的构成见

下表。

SRHMS维度及其条目分布

维 度	条目数	条目在SRHMS中的分布
身体症状与器官功能	7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
日常生活功能	5	8, 9, 10, 11, 12
身体活动功能	5	13, 14, 15, 16, 17
正向情绪	5	19, 20, 21, 22, 23
心理症状与负向情绪	7	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
认知功能	3	31, 32, 33
角色活动与社会适应	4	35, 36, 37, 38
社会资源与社会接触	5	39, 40, 41, 42, 43
社会支持	3	44, 45, 46
健康总体自测	4	18, 34, 47, 48

二、SRHMS 的评分

(一) 条目分、维度分、子量表分和量表总分的计算

SRHMS 的 48 个条目评分采用模拟线性方式,各个条目原始分的回答是在一条有两个极端点的 10cm 线上划上标记(如划上“×”号)。48 个条目中正向评分的条目有 37 条,反向评分的条目有 11 条。因为有反向评分的条目,需要对 48 个条目的原始分进行重新评分,正向评分条目的重新评分与原始分相同,反向评分条目的重新评分等于 10 减去原始分。SRHMS 的 10

个维度包括不同的条目,评分方法概括地说有三点:(1)有11个反向评分条目;(2)有37个正向评分条目;(3)健康总体自测维度即维度10中的4个条目不参与子量表分和总量表分的计算,将以分类变量的形式进行独立分析,如效标关联、效度研究等。维度分、子量表分、量表总分是基于48个条目的重新评分计算,具体计算方法见下页表。

每个条目的理论最高值是10,最小值为0;自测生理健康、自测心理健康、自测社会健康三个评定子量表分和自测健康评定量表总分的理论最高值分别为170、150、120、440;理论最小值均为0。

(二)SRHMS的评分注意事项

SRHMS需要标记的条目

有以下几种情况时,需要对条目进行标记,便于资料的统计分析。

(1)被试对某一条目同时在一个标尺的不同位置上划上两个“X”号,可任取其中之一作为该条目的评分值,同时对该条目进行标记;

(2)被试对某一条目同时在一个标尺的不同位置上划上三个或三个以上“X”号,把该条目作为缺损值标记;

(3)被试给予某一条目的答案是在标尺的两个极端之外的位置划上“X”号,把该条目作为缺损值标记;

(4)有11个反向评分的条目,应给予标记;

(5)没有作出评分的条目,应作为缺损值标记。