

中等职业学校

心理健康教育

(教师读本)

黄希庭 主编
刘凤娥等 编著

4.2



高等教育出版社

B844.2

5

中等职业学校

心理健康教育

(教师读本)

黄希庭 主编

刘凤娥等 编著



高等教育出版社



Z065189

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育: 教师读本/黄希庭主编. —北京: 高等教育出版社, 2001.7

ISBN 7-04-009650-1

I. 心… II. 黄… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 037780 号

责任编辑 张东英 封面设计 李卫青 版式设计 李卫青
责任校对 康晓燕 责任印制 宋克学

心理健康教育(教师读本)

黄希庭 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 2001 年 7 月第 1 版

印 张 8.375

印 次 2001 年 8 月第 2 次印刷

字 数 190 000

定 价 12.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究



中等职业学校心理健康教育丛书
编委会名单

主 任：黄希庭

编委成员：(以姓氏笔画为序)

马海军	马咏梅	王兆明	王卫红
邓 麟	向才毅	刘 巍	刘凤娥
孙德英	李世维	李桂芝	李建华
陈秀娥	陈传峰	何雪涛	张志增
杨雪峰	杨小丽	金洪钦	郑 涌
赵丽华	郭秀峰	夏凌翔	徐赞霞
黄希庭	诸建和	潘 强	

AAR39/02

序

教师是一种崇高的社会职业，被誉为“人类灵魂的工程师”。正处于身心发展过程中的学生会经常遭受到各种压力和挫折，出现种种心理障碍。现代教师不仅要承担“传道、授业、解惑”的重任，而且还要担当起对学生进行心理健康辅导、引导学生维护心理健康、形成健全人格的重任。

教师要担当起对学生进行心理健康辅导的重任，就必须了解影响学生心理健康的有关知识，掌握对学生进行心理健康辅导的必要技能。首先，教师应掌握引导学生客观地认识自我、悦纳自我、提升自我的有关知识和技能，对学生的心理挫折和心理障碍及时给予辅导和排除。其次，教师的言行应发挥健全人格的示范作用。“师者，人之模范也”。教师不应以自己的不当言行导致学生心理障碍。再次，教师还应做好学生家长的工作，与他们一起共同辅导学生的心理问题。基于此种认识，本书安排了三部分内容：第一部分是对学生心理健康辅导的内容（第1~6讲）：阐述了教师如何做好学生的心理健康工作；分析了学生在应对、学业、人际交往、家庭处境、求职就业等方面可能出现心理问题及辅导方法。第二部分是对教师辅导的内容（第7~8讲）：阐述了教师自身的不当言行会导致学生心理的障碍，论述了教师加强人格修养的重要性以及教师的正确成才观、学生观对学生健康成长的重要意义。第三部分是对学生家长辅导的内容（第9~10讲）：阐述了职业学校学生不当的家庭教育会导致学生心理障碍的问题；分析了如何做好家长的工作，使家长与学校一起来促进学生的健康成长。

职业学校的学生是成长中的青少年。每一个学生都有上进心,都有发挥自己潜能的积极性;我们应当给予他们真诚的爱与关怀,从各个方面培养学生自立、自信、自尊、自强的精神。教育是一项系统工程,我呼吁全社会都来关心职业学校学生的健康成长。

这本教学参考书,形式上比较灵活,学生、教师、家长分开来谈,针对性强,便于透彻分析;内容上尽量避免理论说教,而是以职业学校学生的具体问题为例,把理论分析与辅导方法有机地结合起来;资料充实,通俗易懂。为便于教师开展心理健康辅导,本书的有些章节针对典型问题设计了教案,在每一讲中都有教师们所关注的热点问题讨论。我期盼着职业学校的教师会喜欢这本书。

本书各章具体执笔者如下:导言,陈侠;第一讲,梁秀清;第二讲,邓麟;第三讲,张永红;第四讲,吴明全、刘凤娥、钟慧;第五讲,刘巍、潘强、李建华、刘凤娥;第六讲,杨剑钧、张新中、沙启仁、刘凤娥;第七讲,凤四海;第八讲,程岭虹;第九讲,李威、刘凤娥;第十讲,陈秀娥。另外南京工业职业技术学院的金洪钦副研究员、郭瑞卿副教授、武正林副教授、扬州工业职业学校高级讲师宁慈庄和扬州农业学校高级讲师盛凤美也参与了部分章节的工作。刘凤娥协助我完成了统稿工作,最后由我定稿。

由于本书编写时间仓促,又是多人合作,在写作风格和文字上可能有不少疏谬,敬请各位读者批评指正。

黄希庭

2001年3月1日

于西南师范大学窥渊斋

本序作者为:中国心理学会副理事长

西南师范大学心理学系教授、博士生导师

目 录

导言	(1)
第一讲	
职校生的心理矛盾	(23)
一 生理成熟与心智不成熟的矛盾	(24)
二 理想我与现实我的矛盾	(29)
三 寻求自立与依赖的冲突	(33)
四 心理闭锁与交往需求的矛盾	(35)
五 促进学生成长的辅导策略	(38)
第二讲	
健康的应对方式	(49)
一 应对方式	(50)
二 自我防卫机制	(57)
三 应对方式辅导	(63)
第三讲	
学业问题	(79)
一 学习问题的主要表现	(80)
二 学习辅导策略	(92)
第四讲	
人际关系	(105)
一 人际交往的意义	(106)

二 发展学生间健康的人际关系	(108)
三 促进学生与教师交流	(119)

第五讲

家庭处境	(131)
一 代际冲突及其辅导	(133)
二 父母行为方式导致的家庭处境不良	(136)

第六讲

就业心理	(155)
一 前程的自我设计	(156)
二 求职中的心理问题和对策	(160)
三 终身学习与自我潜能发挥	(167)
四 成功就业者与创业者的心理品质	(168)

第七讲

塑造教师人格魅力	(177)
一 学生的师因性心理障碍	(178)
二 教师的人格魅力	(184)
三 教师期望对学生心理健康的影响	(189)

第八讲

个性化成才教育	(197)
一 人人都有才能	(199)
二 人人都能成才	(204)
三 以学生为主体的教学与管理	(208)

第九讲

家庭教育问题剖析	(217)
一 孩子是家长的一面镜子	(218)
二 家庭气氛与学生心理健康	(219)
三 父母教育方式方法与学生心理健康	(222)
四 家庭教育问题的原因分析	(230)
五 倡导可持续发展的家教取向	(232)

第十讲

家长心理健康教育	(235)
一 走出无师自通的误区	(237)
二 树立正确成才观	(239)
三 营造良好的家庭气氛	(240)
四 重视孩子非智力因素的培养	(244)
五 注重创新能力的培养	(246)
六 掌握科学的教育原则和方法	(249)

导 言

中等职业学校的学生带着美好的憧憬跨入 21 世纪。经济的发展、观念的更新、就业的压力也给职校生的心灵带来很大的冲击。职校生正处于身心发展的关键时期，内外的压力使得一些学生变得敏感、脆弱，甚至产生了心理障碍。因此，对学生进行心理健康教育已刻不容缓。要做好学生的心理健康教育工作，从事心理健康教育的教师必须对以下问题有一个专业的认识：心理健康的定义，心理健康的标准和特征，心理健康教育的意义和目标，心理健康教育的基本原则。下面对上述基本问题予以介绍。

一、心理健康概述

心理健康是指个体不仅没有心理疾病或心理变态，而且在身体上、心理上以及社会行为上均能保持最高、最佳的状态。心理健康包含有生理、心理和社会行为三方面的含义：第一，心理健康的人，其身体状况应是没有疾病的，身体功能在正常范围之内，没有不健康的体质遗传。第二，具有健康心理的人对自己持肯定的态度，乐于接受自己，同时对他人和外界抱着开放的心态。第三，心理健康的个人，能积极地适应社会环境，妥善处理人际关系。

心理健康是一个连续的、流动的概念。心理健康不是非此即彼的概念，而是一个连续体。神经症和心理健康是这个连续体的两端，两者之间实质上是由量的变化到质的变化。心理是

否健康也不是停滞不变的,而是一种流动的状态。在一段时期,一个人的心理可能处于健康的状态;而在另一段时期,心理健康水平又可能下降。

(一) 心理健康的标准

许多心理学家对怎样判断心理是否健康持有不同的看法,下面是判断心理健康状况得到公认的几条基本依据,即心理健康的标准。这些标准从不同的角度提出,有各自的优点和不足,所以,在实际运用中必须综合各种标准作出判断。

1. 统计常模

心理健康状况可以看成是能被量化的维度。如果用一把衡量这种维度的标尺,去测量全部人口中每个人的心理健康状况,必然会发现,大多数人的测量值集中于标尺的中段,越往两端,人数越少。全部测量的分布接近于统计学上的“常态分布”。

根据常态分布的特点,可以认为大多数人所具有的心理状况是健康状况,偏离大多数人的状况是异常状况。这种异常实际上有两种情形:一种是心理健康状况程度高于大多数人,另一种则相反,属于有心理健康问题的人,但不能把所有不同于大多数人的状况一概认作是心理不健康。

2. 社会准则

以社会准则作为衡量心理健康状况的标准,是看一个人的行为是否偏离社会公认的行为规范。行为在社会公认的行为规范内,则认为心理是健康的。如果一个人心理异常,势必在行为上偏离大多数人的行为规范,例如逃学、打架、自杀,等等。

由于社会规范并非总是明确、一致的,因而在具体问题上,经常是以大多数人的行为作为心理是否健康的标准。然而“大多数人的行为”并非总是代表着健康的行为。有心理障碍者必然偏离社会规范,偏离社会规范者却未必都有心理问题。

3. 生活适应

从生活适应的角度看心理是否健康,是看个体是否能根据环境条件及变化,有效地发挥其心理机能,通过适当的行为去适应或改造环境,以满足自己生存发展的需要。例如,能够胜任学习、工作的重担,自立自强地解决各种人际问题,就是心理健康的。这一标准的缺点是在具体运用时易受评价者的主观影响,使用起来客观性稍差。

4. 主观感受

依据被评价者的主观感受来判断他的心理健康状况。如果他对生活感到满意、幸福,感到快乐多于痛苦,则可以判断其心理状况健康;相反,则认为是不健康的。

这条标准只能作为一种辅助的标准使用,不能作为一个单独标准使用。因为,真正能感受心理痛苦的人,即使有心理障碍,也多属轻微障碍。例如,神经症患者的痛苦体验可能是所有精神障碍病人中最强烈的,而一些严重精神病患者反而没有感觉到痛苦,甚至充满欣快感。

对于职校生,这些标准是评价其心理是否健康的重要参考。但教师还要注意联系职校生的实际。许多研究表明:职校生处在青少年时期,人格尚未最后定型,具有极大的可塑性;而且职校生具有情绪易波动、敏感等青春期的特定心理特点。所以,对于职校生心理方面的问题,辅导教师必须以一种动态和发展的眼光去分析、评价,切忌轻易得出心理不健康的结论并不适当的向学生流露;否则,不但无益于解决实际存在的问题,反而会诱发当事人的过度焦虑和恐惧,给心理健康教育带来不必要的障碍。

(二) 心理健康者的特征

心理健康者往往表现出许多特征,根据一个人是否具有这些特征,也可以判断他的心理是否健康。不同心理学家对心理健康的特征的看法不完全一致,可综合为以下几项:

1. 积极的自我观念

心理健康的人,能够客观地看待自己,了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价。不过分自我炫耀,也不过于自我责备;悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接受。自己估计的我和别人眼中的我,理想的我与真实的我差异不会很大。

具有积极自我观念的职校生,既能了解自己的不足,亦能看到自己的优点;既不会因缺点而自卑,亦不会盲目地自大自傲;而是接受自己、悦纳自己。

2. 对现实有正确的觉知能力

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。他们能与现实保持良好的接触,能对环境做出客观的观察而不是歪曲现实环境,并进行有效地适应。他们也能客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境,并能做出正确的解释。

职校生每天都在应对生活环境中的各种压力。要合理地应对环境中的压力,首先对现实要有正确觉知。能正确觉知现实的职校生,不回避来自现实的压力,也不过分夸大现实的压力。他们不会因为竞争的压力对社会充满敌意,而是更加努力地学习,锻炼自己,完善和提高自己,以更强的实力去面对社会的挑战。

3. 热爱生活,乐于学习和工作

乐于学习和工作,是心理健康的又一个特征。心理健康的人能珍惜生命,热爱生活,积极投身于生活之中,并享受人生的乐趣,而不会视生活为重负。

心理健康的职校生乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并从学习和工作的成果中获得满足和激励。而对学习和工作的投入,能使他们获得成就感并提高自我价值感,使他们的心理状态更加健康。

4. 有良好的人际关系

心理健康的人乐于与人交往。他们既能接受自己，也能接受他人，认可他人存在的重要性和作用，因而也能为他人和集体所接受，所以，他们的人际关系较融洽。人际交往中，一个心理健康的人对待他人时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等负面态度。

心理健康的职校生能接纳自己，也能接纳同学和师长，因此同学、老师和家长也接纳他们。所以，他们有自己的朋友，与父母、师长也能和睦相处。心理健康的职校生通常都能为自己所处的团体接纳。

5. 能面对现在，吸取经验，筹划未来

每个人都生活在时间的维度上，从过去经现在，走向未来。心理健康的人，能面对现在的生活，而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中；能吸取过去的经验教训，把握现在，追求理想。

心理健康的职校生善于从过去中学习，吸取经验和教训。在现实中，他们脚踏实地、勤奋刻苦；针对将来，他们设计切合自己实际、经过努力可以达到的目标，并从中汲取前进的力量。

6. 能真实地感受自己的情绪，能恰当地调控自己的情绪

心理健康的人能体验到各种情绪：喜、怒、哀、惧、美感、理智感、愧疚感、羞耻感，等等。他们能恰当地调控自己的情绪，其心情以积极情绪状态为主，虽然也会有消极的情绪状态，但不是长期占主导地位。他们对情绪的表达是适度的，控制是恰如其分的，不会太过或不及。

7. 智力正常，智商在 80 以上

智力正常是心理健康的基本特征。智力是人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平。智商低于 70 者为智力落后，智商在 80 以上是心理健康的标准。

（三）影响心理健康的因素

有许多因素影响个人的心理健康,归纳起来有三种:遗传与生理因素;社会经历与人格特点;重大生活事件。

1. 遗传与生理因素

心理健康受个人遗传基因的制约。不少精神疾病的发生与遗传有关。家谱分析、孪生子研究及寄养子女调查等表明,精神分裂症和躁狂、抑郁症的病人,遗传因素在疾病的诱发因素中占有很重要的地位(这类由器质性病变导致的精神疾病患者应当去精神病专科医院就诊)。先天性的弱智、白痴患者,智商低于70,智力发展明显有缺陷,也是遗传因素造成的心理不健康。

脑震荡、脑挫伤、脑动脉硬化、中毒或病毒感染都伤及人脑,从而导致器质性心理障碍或精神失常。不少学者发现,额叶受损的患者人格改变、智能降低、抽象思维障碍,行为退化到原始简单的形式。精神疾病的生化病理研究表明,脑内生化物质代谢异常也会导致心理障碍,例如,脑内多巴胺(DA)活动过盛是精神分裂症发病的一个原因。此外,内分泌失调也会导致心理问题的产生。

严重的躯体疾病,也是心理障碍的一个影响因素。如甲状腺机能亢进或低下会影响到感觉或行为、思维或自制力等。有生理缺陷者,如聋哑,跛脚等,容易内向,甚至自我封闭。

2. 社会经历和人格特点

社会经历和人格特点对心理健康有着深刻而长久的影响,在人的心理健康中起着核心因素的作用。

对心理健康最具影响力的社会经历有亲子关系、家庭气氛。亲子关系是指父母与孩子之间的关系。对恐怖症、强迫症、焦虑症和抑郁症等神经症患者的早期家庭关系的调查研究表明,他们的父母与一般的父母相比,表现出较少的情感温暖,较多的拒绝态度,或者过度的保护。调查也证实:心理健康的孩

子,父母给予了更多的温暖、接受、信任和鼓励。

家庭气氛是指家庭成员在日常生活里的相互关系中所形成的稳定的心理和行为环境。父母和孩子之间是民主的,关系和谐融洽,这样的家庭气氛更能使孩子形成正确的是非观念、坚强的意志和稳定的情绪。而在父母脾气喜怒无常的家庭气氛中长大的孩子,更容易是非不分,对人冷漠,常常嫉妒、猜疑别人,严重的甚至以自我为中心。

人格特点是指个体在其生活历程中对人、对事、对己以至对整体环境适应时,所显示的独特个性,它是遗传与环境交互作用的结果。神经症往往都有相应的特殊人格特征作为疾病的基础。例如,强迫性人格者具有谨小慎微、求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规、拘谨呆板、敏感多疑、心胸狭窄、事事容易后悔、责任心过重、过分苛求自己等人格特点,容易患强迫性神经症;与癔病相联系的人格特征则是易受暗示、情感多变、易激动、好幻想、自我为中心、爱自我表现等。与精神分裂症相联系的人格特征是依赖性强、胆小、犹豫、孤僻、敏感、好幻想、内向等。

3. 重大生活事件

重大生活事件产生的生活压力对人的心理健康也有非常重要的影响。比如,个人受伤或患病,家庭亲人丧失,家中有人生病,好友丧亡,初入学或毕业,生活条件变化,个人习惯改变,搬家,转学,改变睡眠习惯,等等,这些都会对人的心理产生压力,从而诱发出心理问题。不同的生活事件引起人的压力感是不同的,美国华盛顿大学医学院的精神病学家霍姆斯和拉希对 5 000 多人进行社会调查,把人类社会生活中遭受到的危机归纳并划分为等级,编制了一份社会再适应评定量表。其中,家中有人生病,压力感是 44,转学导致的压力感为 20,而家庭亲人丧失的压力感为 63。产生压力感越大的生活事件越容易引发当事人的心理问题。

当然,同样的生活事件对不同的人来说,也会产生不同的压力,从而对当事人的心理健康产生不同程度的影响。这与当事人的生活经历和人格特点是密切相关的。上述三种因素不是单独对人的心理健康产生影响,它们常常是共同作用,诱发出当事人的心理问题。

热点讨论

部分职校生不健康心理的种种表现

职业学校中有些学生不仅在学习上存在的问题,而更大的问题是他们还形成一些消极的心理特征,加上职校生就业的压力日益增大,这些都不可避免地诱发了部分职校生心理健康方面的问题。可以归纳为以下几方面:

(1) 消极的自我观念。一些职校生的内心深处是深深的自卑。他们对自己的长处视而不见,却一味把注意力集中在自己的不足上,甚至总是放大自己的不足和缺陷,对自己过分责备,在学习生活中他们因此变得自暴自弃。

(2) 不能正确地觉知现实。职校生面临着就业压力越来越大的现实,有许多学生因为惧怕将来的困难而回避来自现实的压力,自我麻痹,根本不谈将来。有些职校生则过分夸大现实的压力,他们惧怕自己将要面临的社会竞争,对自己没有基本的信心。

(3) 生活、工作和学习失去热情。一些职校生对生活的感受普遍是拒绝和排斥,常常表现得对一切都无所谓,满不在乎,好像发生了什么都与自己无关,对学校开展的健康积极的活动缺乏热情和兴趣。对自己的工作和学习更是打不起精神。

(4) 没有良好的人际关系。一部分职校生不能很好地接受