



河南省基础教育教学研究室 编



中小学心理健康

教育手册



文心出版社



中小学心理健康

教师手册



河南省基础教育教学研究室 编



中小学心理健康

教育手册

文心出版社



图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育手册/河南省基础教育教学研究
室编. —郑州: 文心出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80683 - 572 - 2

I. 中… II. 河… III. 心理卫生-健康教育-中小
学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137792 号

主 编 史彩娥

副 主 编 孙菊花 阎江涛

编写人员 史彩娥 孙菊花 阎江涛

张安让 史慧娟 李倩妮

文心出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号 邮编 450002)

河南第一新华印刷厂印刷

新华书店经销

字数:400 千字

890 毫米×1240 毫米 1/32 印张:15.5

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80683 - 572 - 2

定价:22.00 元

如发现印装质量问题 请与印刷厂联系

前 言

本书以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为依据,以广大中小学教师、学生的需求为核心,以心理健康教育标准为主线,以培养学生健全的心理素质为目标,结合学生常见的心理与行为问题,介绍了心理健康的各个方面,如认识自我、自信心、性格、交往能力、情绪调控能力、社会适应能力和挫折承受力等与心理健康的关系,对心理健康对生活、学习、工作有何影响,心理健康如何保持和维护,近年来学生常见的心理问题与解决对策等作了详细的介绍。拥有这本书,有助于教师和学生了解自己,提升自己,维护自己的心理健康。

这本书的编写充分考虑到广大一线教师的实际需要,理论知识丰富,可操作性强。阅读本书的教师,不仅能懂得基本的心理健康知识,还有助于自己的专业成长。同时在教育教学中,能够把心理健康教育的知识言传身教给学生,掌握预防或矫正学生常见的普遍心理与行为问题的方法与对策,特别是对教师在教育教学中实施素质教育,培养学生良好的心理素质具有直接助益。

本书的主要特色表现在:

理论与实践相结合,具有针对性、可操作性和实用性。理论的阐述通俗易懂,学生常见的问题分析和解决方法具有普遍性和指导性。在每个章节中,针对学生常见的心理与行为问题有哪些、具体的对策是什么、如何在心理健康的各个方面更好地完善自己等这些问题,都有具体、可操作的方法,教师阅读以后就知道该怎么做。每个章节都有富有哲理的、精彩的心理健康故事和检测自己

心理健康状况的测试量表。本文语言论述形象生动,切合教师、学生的实际,可读性强。

这是一本专门为中小学教师提升心理健康水平和教育能力量身定做的,具有较强针对性、操作性和可读性的书。本书不仅可供广大中小学教师、心理健康教育工作者阅读,也可供中学生、家长和心理教育专业学生参考。

河南省基础教育教学研究室

2007年6月

MU LU 目录

中小学心理健康教育手册

第一章 做心理健康的人	(1)
一、心理健康概述	(1)
二、心理健康的判别依据	(6)
三、心理健康的标准	(11)
四、做个心理健康的人	(13)
五、哲理故事	(15)
六、心理健康测试	(18)
第二章 自我意识与心理健康	(20)
一、自我意识概述	(20)
二、学生自我意识的特点	(24)
三、自我意识与心理健康	(27)
四、如何完善自我意识	(29)
五、哲理故事	(33)
六、自我意识检测	(35)
第三章 自信与心理健康	(40)
一、什么是自信	(40)
二、学生常见的问题	(45)

三、如何培养自信心	(46)
四、哲理故事	(52)
五、心理测试	(54)
第四章 人格与心理健康	(57)
一、气质与心理健康	(59)
二、性格与心理健康	(63)
三、学生常见的性格弱点及调节	(79)
四、学生应具备的好性格及培养	(86)
五、哲理故事	(89)
六、心理测试	(92)
第五章 人际交往与心理健康	(97)
一、人际交往的意义	(97)
二、师生交往的基本原则	(99)
三、学生交往中常见的问题	(100)
四、如何建立良好的人际关系	(106)
五、哲理故事	(117)
六、人际交往能力测试	(120)
第六章 异性交往与心理健康	(123)
一、异性交往的意义	(123)
二、影响两性交往的原因	(126)
三、异性交往中常见的问题	(131)
四、如何进行异性交往教育	(135)
五、哲理故事	(141)
六、心理测试	(142)

第七章 师生关系与心理健康	(144)
一、传统师生关系的特征与形成原因	(144)
二、师生关系的价值	(148)
三、师生关系建立中存在的问题	(154)
四、师生交往中的教育理念	(157)
五、教师的交往技巧	(161)
六、哲理故事	(163)
第八章 亲子关系与心理健康	(167)
一、什么是亲子关系	(167)
二、亲子关系与心理健康	(168)
三、存在的问题	(169)
四、如何建立良好的亲子关系	(170)
五、哲理故事	(174)
六、心理测试	(178)
第九章 情绪调控与心理健康	(180)
一、什么是情绪	(180)
二、学生的情绪特点和存在的问题	(181)
三、如何使自己拥有积极的情绪	(188)
四、哲理故事	(193)
五、健康情绪心理测试	(196)
第十章 挫折与心理健康	(199)
一、挫折概述	(199)
二、学生常见的挫折问题	(203)
三、积极对待挫折, 缓解心理压力	(211)

四、哲理故事	(219)
第十一章 学习与心理健康	(223)
一、学习与心理健康的关系	(223)
二、终身教育的四大支柱	(225)
三、学习方式的基本特征	(227)
四、影响学生学习的因素	(232)
五、学生中常见的学习问题	(236)
六、学贵有方	(237)
七、哲理故事	(242)
第十二章 考试焦虑与心理健康	(245)
一、考试焦虑概述	(245)
二、考试焦虑的原因分析	(249)
三、如何克服考试焦虑	(255)
四、哲理故事	(270)
五、考试焦虑调查	(272)
第十三章 适应能力与心理健康	(274)
一、社会适应概述	(274)
二、社会适应中常见的问题	(277)
三、如何适应环境	(281)
四、哲理故事	(292)
五、适应能力测试	(294)
第十四章 青春期心理与心理健康	(296)
一、青春期概述	(296)
二、青春期的心理发展特点	(298)

三、青春期学生性心理的发展特点	(302)
四、青春期常见的问题及对策	(310)
五、青春期教育	(312)
六、哲理故事	(318)
第十五章 网络与心理健康	(321)
一、学生上网现象	(322)
二、网络利与弊	(323)
三、中小學生使用网络中常见的问题	(333)
四、学生上网原因分析	(337)
五、引导学生合理上网	(338)
六、案例启示	(345)
七、心理测试	(347)
第十六章 追星与心理健康	(349)
一、学生的追星现象	(350)
二、追星的利与弊	(351)
三、追星原因分析	(358)
四、对学生追星的引导	(361)
五、案例启示	(367)
第十七章 竞争与心理健康	(371)
一、什么是竞争	(371)
二、竞争的种类型	(372)
三、竞争的利与弊	(376)
四、如何引导竞争	(380)
五、哲理故事	(391)

六、测测你的竞争意识	(392)
------------------	-------

第十八章 学生常见的心理与行为问题

.....	(394)
一、说谎	(395)
二、厌学	(396)
三、逃学	(399)
四、攻击性行为	(401)
五、网络成瘾	(404)
六、注意力不集中	(406)
七、退缩性格	(411)
八、自卑心理	(412)
九、自负心理	(413)
十、社会适应不良	(415)
十一、青春期性心理	(418)
十二、逆反心理	(420)

第十九章 学生常见的心理障碍

一、人格障碍	(426)
二、恐惧症	(443)
三、强迫症	(451)
四、抑郁症	(454)
五、考试焦虑	(459)

第二十章 高考学生的心理困惑与调适

.....	(464)
一、高考之后的心理困惑	(464)

二、高考后心理的调适与指导	(472)
三、哲理故事	(482)
参考文献	(485)

第一章 做心理健康的人

你无法改变环境，但可以改变心境；你不能左右别人，但可以改变自己；你不能改变容貌，但可以展现笑容。

一、心理健康概述

过去，人们一直认为健康就是身体没有疾病，身体棒。其实，真正的健康不仅是指身体健康，没有疾病和缺陷，还包括心理健康。

（一）什么是心理健康

世界卫生组织（WHO）的章程序言中指出：“健康不仅是没有疾病的表现，而且是一种个体在身体上、社会上完全良好的状态。”世界心理卫生组织联合会则将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。可见，一个健康的人应该是身心两方面都健康。

近年来，学生由于心理不健康出现问题的案例越来越多。

- 某中学一名总是考第一名的学生，因为担心不能保持第一名的位置，到学校就焦虑、紧张，突然有一天不敢去上学了，不得已休学在家。

- 一名高中生因为同桌的成绩突然超过了自己而不能忍受，患上了强迫症而休学在家。

●一名中学生因为嫉妒其同学成绩好，且长得漂亮，竟残忍地往同学脸上泼硫酸。

●一名中学生平时性格孤僻，很少与人交往，突然有一天去向不明。

●一名大家公认的好学生（中学生）由于看病时认为诊所收费高，与人发生争执，一怒之下杀害了对方。

类似这样的案例每年都有多起。

人们为此不解，有一定知识的中学生，特别是许多乖孩子和好学生，现在是怎么了？

学习是重要的，但是还有比学习更重要的东西，那就是心理健康。以上几个案例说明因学生欠缺心理健康所带来的恶果。这难道不是因心理变异而造成的吗？他们的生命支柱因缺乏坚实的心理基础而倒塌。其实，心理健康就包括“如何做人”这类基本层次的问题。例如：如何成功地进行人际交往、如何应付生活中的挫折、如何调整情绪状态、如何革除不良习惯、如何设计生活道路、如何发挥个人的潜能等问题。我们也不难看到这样一些人：他们政治上无问题，思想意识端正，道德上律己很严，但心理上完全没有达到健康标准，每天过得紧张、焦虑、抑郁，学习效率不高，生活缺少“光泽”。这些人似乎完美，却缺少一些很重要的东西，那就是心理健康。

近年来，许多学生因为心理不健康而不能正常学习，出现的问题越来越多。经常有中小学生家长忧心忡忡地进行心理咨询，因为孩子出现了网瘾、厌学、自卑、强迫等各种异常行为。他们万分着急，说教打骂都用过，但效果不大，感到很无助才来进行咨询。

生活中，要辨别自己的心理是否健康不是一件容易的事情，但也不是不可能，因为人的心理是否健康总是有一些表现的。为了便于大家了解心理健康的标准，衡量自己的心理是否健康，我们从不同角度论述了心理健康的标准。

（二）心理健康的人的特征

通俗地讲，心理健康的人具有一种挑战压力、面对困难、适应环境、克服困难的技巧与能耐。换句话说，心理健康是指个体积极适应生活的一种良好的状态。在这种状态下，个体表现为生命充满活力、内心体验快乐、社会适应良好及积极发挥潜能。

具体来说，心理健康的人具有下列特征：

1. 心理健康的人必定拥有健康的性格

《三国演义》中的周瑜年轻英俊，武艺高强，在军事方面有很高的才能。但他心胸狭窄，嫉妒心强，不良的性格导致其心理健康水平低下，结果经不起诸葛亮的“三气”而过早死亡。留美博士卢刚，才学过人，却因毕业论文答辩成绩不如同窗，而心生猜疑、嫉妒之心。结果开枪打死副校长、同窗等五人后，自杀身亡。心理不健康的人，必定有不良的性格。

2. 心理健康的人必定对外界刺激有较强的承受力

如，学生甲在遇到不如意的事，心情烦闷时，能在三五天后“雨过天晴”，而乙则需要半个月或更长的时间才能摆脱失意的困扰，那么甲比乙心理健康。再如，丧失亲人们对人们是个强烈的刺激，通常会伤心难过。心理健康的人三个月能恢复常态；半年或者更长的时间以后仍悲恸欲绝的人，即是心理不健康者。

3. 心理健康的人在短时间内能自我调节

心理健康的人能在短期内，使自己恢复到最佳心理状态，平静地应对目前发生的一切。

4. 心理健康的人必定有一套适应环境的方法

他们面对不如意时，会积极面对，去寻找一些有效的解决方法，摆脱困境，而不是封闭自己，终日以泪洗面或放纵自己，乱发脾气。

（三）心理健康对身体健康的影响

研究表明：心理健康是身体健康的前提，没有健康的心理就没有

健康的身体，就会导致各种疾病的发生。

1. 心理学实验研究

(1) 对中学生的研究

1948年有一个对中学生按不同性格分成三组的实验，每组150人。第一组的性格特征是：谨慎、含蓄、安静、知足；第二组的性格特征是：自觉、积极、开朗；第三组的性格特征是：情绪易波动、急躁、易怒、不知足。30年后即1978年的追踪调查结果表明：第三组学生中患癌症、高血压、心脏病、精神病的人数占77.3%，第一组中有25%，第二组中有26.7%。大量的事实表明：紧张、抑郁、烦恼等不良情绪会促使各种疾病发生。

(2) 羊羔的实验

有位心理学家曾做了个有趣的实验：他把同一窝生下的两只健壮的羊羔安排在相同的条件下生活，唯一不同的是，一只羊羔边拴了一只狼，而另一只羊羔却看不到那只狼。前者在可怕的威胁下，本能地处于极其恐惧的状态，不吃东西，逐渐瘦弱下去，不久就死了。而另一只羊羔由于没有狼的威胁，没有这种恐惧的心理状态，所以，一直生活得很好。

(3) 猴子实验

约瑟夫·布雷迪用电击猴子的方法来做实验。在一个笼子里关两只猴子，一只四肢被捆住，一只可以自由活动，每隔20秒钟给笼子通电一次，使两只猴子接受一次电击。笼子里有一根压杆，只要猴子到20秒钟时压它一次，就可以免遭电击。为了避免电击，那只自由活动的猴子老是提心吊胆地惦记着快到20秒钟时去压一下杆，因情绪一直处于紧张状态，它后来得了“胃溃疡病”，而另一只猴子因四肢被捆住，动弹不得，只好躺在那里听天由命，没有沉重的心理负担，所以安然无恙。这样的实验虽然不能用人来做，但现代科学已证明，胃溃疡及十二指肠溃疡的发生主要是受情绪所制约。