



卫生部“十一五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材
供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

心理健康教育学

主编 / 吴均林



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材

供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

心理健康教育学

主 编 吴均林

编 者 (以姓氏笔画为序)

马立骥	浙江警官职业学院	陈 晶	华中科技大学同济医学院
王丽敏	哈尔滨医科大学公共卫生学院	陈增堂	同济大学
韦海燕	同济大学	范学胜	中国医科大学
龙 建	广州医学院	林大熙	福建医科大学
刘 盈	中国医科大学	林恽昊	深圳第四人民医院
朱慧敏	同济大学	周 军	解放军 457 医院
江 琴	福建医科大学	唐峥华	广西医科大学
杨廷忠	浙江大学医学院	黄 丽	杭州师范学院医学院
吴均林	华中科技大学同济医学院	潘 芳	山东大学医学院
沈晓红	浙江大学医学院		

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育学/吴均林主编. —北京:人民卫生出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-117-08961-6

I. 心… II. 吴… III. 心理卫生-健康教育-医学院校-教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 104371 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

心理健康教育学

主 编: 吴均林

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19

字 数: 439 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08961-6/R·8962

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

全国高等学校应用心理学专业教材

出版说明

快节奏、高竞争的社会生活,使得我国人民群众的心理疾患、心身疾病发病率逐渐升高,培养社会所需的既懂心理学又懂医学的跨学科的应用心理学专业人才,已成为与我国飞速发展的经济文化现状相适应的社会需求。目前,全国多所医学院校及其他院校已增设了应用心理学专业。经全国高等医药教材建设研究会和全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会审议,并经中国高等医学教育学会医学心理教育分会的两次研究讨论及与相关院校的专家沟通,全国高等学校应用心理学专业培养目标确定为:培养懂医学,精通心理学专业知识,能够运用心理学技术解决医学领域乃至更大范围心理与行为问题的心理医生。

根据目前我国医学院校应用心理学专业教育两种修业年限(四年制、五年制),专业必修课 16~20 门,课时数为 900~1000 学时,周学时为 21~28 学时的现状,确定了本套教材编写 16 门必修课,3 门选修课,共 19 种。本套教材注重“内容新颖、重点突出、资料翔实、可操作性强、突出医学院校特色”的原则,力图反映国内应用心理学教学与研究的最高水准,形成一套高水平的全国性规划教材,使之不但适用于全国医学院校心理学专业,还可用于综合院校教育心理学等专业。本套教材的主编和编者均为国内该领域著名专家学者,并有丰富的教学经验。本套教材的出版,必将为进一步规范和提高国内心理学人才的培养,促进我国心理学学科的发展做出贡献。

本套教材均为卫生部“十一五”规划教材,其中 8 种为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。全套教材将于 2007 年秋季出版。

全国高等学校应用心理学专业教材目录

- | | |
|-----------|--------|
| ☆1. 心理学基础 | 主编 杜文东 |
| ☆2. 生理心理学 | 主编 徐 斌 |
| ☆3. 发展心理学 | 主编 崔光成 |
| 4. 社会心理学 | 主编 李建明 |
| 5. 西方心理学史 | 主编 郭本禹 |
| 6. 实验心理学 | 主编 郭秀艳 |

全国高等院校本科应用心理学专业教材

评审委员会

主任委员 陈 力

副主任委员 杜文东 胡佩诚

委 员 (以姓氏笔画为序)

刘新民 杨凤池 李建明 吴均林

姜乾金 姚树桥 钱 明 徐 斌

崔光成 董湘玉 解亚宁 潘 芳

秘 书 潘 丽 宋雪佳

告 白

2003年夏季

前 言

随着社会的进步和发展,生活节奏的加快,竞争日益激烈,人们承受的心理压力越来越大,各种心理问题也越来越多,越来越复杂,心理健康如同生理健康一样,正逐渐受到社会各界的关注。如何促进社会人群的心理健康,开展行之有效的、有针对性的心理健康教育是亟待解决的问题。关注社会人群的心理健康和开展心理健康教育不仅对个体来说至关重要,而且对社会的安定和谐也是不可忽视的因素。正如《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中明确提出:“注重促进人的心理和谐”。温家宝总理也指出:“我们讲和谐,不仅要人与人和谐、人与自然和谐,还要人内心和谐”。

由于青少年正处于生理、心理发展的主要时期,所出现的心理问题比较突出,20世纪90年代后期大中小学校广泛开展了学生心理健康教育活动,对促进青少年的心理健康起到了很大的作用。但是,心理健康教育不仅仅只限于针对大中小学的学生,心理健康教育还应该包括全社会不同年龄、不同职业的人群;不仅仅只局限于学校这个场所,而且还应该包括社区、机关单位、医院等场所;不仅仅针对日常的问题,还应该包括一些特殊人群和针对预防突发事件的心理健康教育。

《心理健康教育》作为高等医药院校应用心理学专业(含临床心理学方向)规划教材之一,通过对本书的学习,使本专业的学生掌握心理健康教育的有关基本概念、基本理论、基本知识、基本技能与研究方法;为今后开展心理健康教育的研究,使心理健康教育的理论方法应用于社会实践,创建和谐社会打下一个良好基础,为促进全社会人群的心理健康作出贡献。

本书主要介绍了心理健康教育学、心理健康促进的基本理论,基本知识和基本技能,具有思想性、科学性、适用性,不但适用于医学院校心理学专业本科生和研究生,也适用于其他院校和其他专业学生及爱好者阅读,或作为心理健康教育参考教材。

本书在组织编写过程中得到了全国高等医药教材建设研究会与卫生部教材办公室、人民卫生出版社的大力支持和帮助。还得到了主编单位华中科技大学同济医学院以及本书其他作者所在单位的大力支持,在此表示衷心感谢!由于时间仓促,水平有限,可供参考的资料不多,书中可能存在不少错误之处,请使用本书的师生和读者批评、指正,以便再版时更正。

编 者

2007年夏于武汉

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康教育学的概念及对象	1
一、心理健康学的概念	1
二、心理健康教育学的对象与内容	2
三、心理健康教育的现状与发展	3
第二节 健康的概念及其发展	4
一、健康概念的发展	4
二、世界卫生组织有关健康概念的演变	5
三、健康的七维理论	6
第三节 心理健康的概念及其发展	7
一、心理健康的概念及其发展	7
二、心理健康的含义	10
三、判断心理健康的依据	10
四、判断心理健康的标准	12
第四节 心理健康教育学与相邻学科的关系	13
一、心理咨询	13
二、心理治疗	14
三、心理辅导	14
四、相互之间的关系	14
第二章 心理健康促进理论	17
第一节 个体健康行为理论	17
一、知-信-行理论	17
二、健康信念理论	18
三、合理行动理论及其扩展	20
四、行为分阶段改变理论	22
五、自我效能理论	24
第二节 群体健康行为理论	27
一、传播理论	27
二、创新扩散理论	30

三、Green 理论模型	32
四、社会网络理论	35
五、社会市场理论	35
六、社区组织和组织改变理论	36
七、其他有关理论	37
第三章 心理健康促进效果评价	39
第一节 心理健康促进常用指标体系	39
一、人格	39
二、智力	40
三、情绪	42
第二节 心理健康促进的测量	43
一、心理测量概述	43
二、智力发展的测量	45
三、人格心理发展的测量	47
四、情绪变化的测量	51
五、总体健康水平的测量	53
第三节 心理健康促进的评价	54
一、心理健康促进评价的目标	55
二、心理健康促进的评价方式	55
三、对评价结果的科学解释	57
第四节 影响评价的主要因素	57
一、评价的影响因素	57
二、注意事项	58
第四章 学校心理健康教育	59
第一节 概述	59
一、学校心理健康教育概述	59
二、学校心理健康教育的意义	59
三、学校心理健康教育的目标	60
四、学校心理健康教育的原则	61
五、学校心理健康教育的历史与发展	62
第二节 学校心理健康教育形式与方法	63
一、心理健康教育课	63
二、个别辅导	69
三、团体辅导	71
第三节 学校心理健康教育的内容	73
一、学习与心理健康教育	73
二、情绪与心理健康教育	75

三、人格健康教育·····	79
四、生命教育·····	84
五、职业生涯教育·····	86
六、其他·····	87
第四节 学校心理健康教育的支持和保障·····	88
一、学校心理辅导管理·····	88
二、家庭心理健康教育·····	89
第五章 自我意识与心理健康教育·····	90
第一节 概述·····	90
一、自我意识的概念·····	90
二、自我意识的表现形式·····	92
三、自我意识的形成与发展·····	93
四、自我意识与健康成长·····	95
第二节 自我意识的心理分析·····	98
一、影响自我意识的因素·····	98
二、自我意识偏差·····	100
第三节 促进自我意识发展的方法·····	105
一、自我意识对人才发展的作用·····	105
二、塑造健全的自我意识·····	106
第六章 学生人际沟通与心理健康促进·····	112
第一节 概述·····	112
一、人际沟通的概念·····	112
二、学生人际沟通·····	116
第二节 学生人际沟通问题的心理行为分析·····	123
一、学生人际沟通障碍的心理行为分析·····	123
二、学生社交恐惧症的心理行为分析·····	128
第三节 学生人际沟通促进方法·····	133
一、人际沟通知识教育·····	133
二、人际沟通技巧训练·····	137
三、人际沟通心理辅导·····	140
第七章 挫折与心理健康·····	144
第一节 概述·····	144
一、挫折的定义和内涵·····	144
二、有关挫折的基本理论·····	147
三、受挫者的心理和行为反应·····	149
四、挫折与心理健康·····	151

第二节 挫折教育的内容·····	153
一、对挫折教育的理解·····	153
二、挫折教育的意义·····	153
三、挫折教育内容的总体规划·····	154
四、青少年各阶段挫折教育的内容体系·····	155
第三节 挫折教育的方法·····	158
一、挫折教育的方法和途径·····	158
二、各年龄段挫折的表现及教育方法·····	162
第四节 自杀的干预和预防·····	167
一、挫折与自杀·····	167
二、自杀心理及其先兆·····	168
三、自杀的干预·····	170
四、自杀的预防·····	172
 第八章 性心理健康教育·····	175
第一节 概述·····	175
一、性心理健康的概念·····	175
二、性心理健康教育的概念与发展·····	176
三、影响性心理健康的因素·····	177
第二节 性心理健康教育的内容·····	177
一、性心理的发展及其影响因素·····	177
二、性心理成熟的基本标志·····	178
三、性道德的概念与特征·····	179
四、性伦理·····	180
五、性礼仪·····	181
第三节 青少年性心理健康常见问题·····	182
一、青春期内分泌、性心理特点·····	182
二、青少年常见的性困惑·····	183
三、性行为的失当·····	184
四、性心理障碍·····	184
第四节 性心理健康教育的方法·····	185
一、性健康的标准·····	185
二、性心理健康教育的原则·····	185
三、性心理健康教育的途径·····	186
四、性心理健康教育的方法·····	187
 第九章 社区心理健康教育·····	189
第一节 概述·····	189
一、社区心理学的发展历史·····	189

二、社区心理学的对象、内容和目标·····	190
三、社区心理学理论·····	191
四、对西方社区心理学的评价·····	193
第二节 城市社区心理健康教育·····	193
一、邻里关系·····	194
二、空巢老人·····	194
三、农民工的心理问题·····	196
第三节 农村社区心理健康教育·····	197
一、农村社区心理健康网络建设·····	198
二、农民工子女问题·····	198
三、农村老人问题·····	200
第四节 社区卫生服务与心理健康教育·····	201
一、社区心理健康教育现状·····	202
二、社区心理健康促进方法·····	202
 第十章 医院心理健康促进·····	204
第一节 医院健康教育与健康促进的概述·····	204
一、医院健康教育与健康促进的概念与内涵·····	204
二、医院健康教育与健康促进的意义·····	207
三、医院健康教育与健康促进的有利条件·····	210
四、医院健康教育与健康促进基本技能·····	211
第二节 医院健康教育与健康促进的发展与实施·····	212
一、医院健康教育与健康促进发展·····	212
二、医院健康教育的实施·····	214
三、医院心理健康教育工作面临的挑战与展望·····	215
第三节 医院健康教育与健康促进的内容、形式与步骤·····	218
一、医院健康教育的基本内容·····	218
二、医院健康教育与健康促进的基本形式·····	220
三、医院健康教育的组织实施与步骤·····	224
四、医院健康教育处方概述·····	227
第四节 健康促进医院的建设·····	228
一、医院健康促进的目的·····	228
二、健康促进医院的概述·····	229
三、健康促进医院的建设·····	229
 第十一章 公众心理健康教育促进·····	233
第一节 概述·····	233
一、公众心理健康的涵义·····	233
二、公众心理健康的社会意义·····	234

三、公众心理健康的基本标准	234
四、困扰公众的主要心理问题	236
五、促进公众心理健康的有效方法	237
第二节 公众心理健康教育的方法与实施	237
一、公众心理健康教育的方式与方法	237
二、公众心理健康教育的内容	240
三、开展公众心理健康教育的注意事项	240
四、公众心理健康教育实施的保障措施	241
第三节 突发公共卫生事件的心理健康教育	242
一、突发公共卫生事件对心理、社会的影响	242
二、突发公共卫生事件中的群体心理干预模式	246
三、公众心理健康教育在突发公共卫生事件中的作用	247
第四节 特殊疾病恐惧的心理健康教育	250
一、艾滋病的公众心理健康教育	251
二、性病的公众心理健康教育	253
三、恶性肿瘤的公众心理健康教育	255
第十二章 不良行为的心理健康教育	258
第一节 概述	258
一、行为的含义与特征	258
二、不良行为的概念与依赖的界定	259
三、不良行为的心理健康教育目的与原则	260
第二节 烟草依赖的心理健康教育	261
一、烟草依赖的概念	261
二、烟草依赖形成的原因分析	262
三、戒烟及控烟的心理健康教育	264
第三节 酒精依赖的心理健康教育	268
一、酒精依赖的概念	268
二、酒精依赖的危害	270
三、酒精依赖形成的原因分析	271
四、酒精依赖的心理健康教育	273
第四节 药物依赖的心理健康教育	275
一、药物依赖的概念及分类	275
二、药物依赖的危害	276
三、药物依赖的心理健康教育	278
第五节 网络依赖的心理健康教育	279
一、网络依赖的概念及表现	279
二、网络依赖的危害	280
三、网络依赖形成的原因	281

四、网络依赖的心理健康教育目标、策略与方法·····	282
参考文献·····	285
中英文词汇对照索引·····	286

第一章

绪 论

随着社会的进步和发展,生活条件的改善,人们越来越认识到健康的重要性,并积极采取各种手段增进躯体的健康。当人们面对社会的各种竞争和压力,也越来越体会到:心理健康是整体健康的重要组成部分,只有良好的体魄而心理上存在各种问题仍然不能算健康。全面的健康不仅对个体来说至关重要,而且对家庭、社会的安定和谐也是不可忽视的因素。中共中央十六届六中全会审议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中,第一次明确提出了“注重促进人的心理和谐”的问题。温家宝总理也指出:“我们讲和谐,不仅要人与人和谐、人与自然和谐,还要人内心和谐”。

第一节 心理健康教育学的概念及对象

一、心理健康学的概念

心理健康(mental health)是指一种良好的状态,个体不仅其内环境具有安定感,而且能根据社会的规范和要求去适应外部环境的各种变化,以适当的行为克服所遇到各种障碍或困难,心理保持平衡与健康,这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。有关心理健康的概念及其发展将在本章第三节中介绍。

心理健康教育(mental health education)主要是指通过采取各种行之有效的、有针对性的活动,让受教育者形成健康的心理,从而更好地适应社会,正常、健康地成长和发展。心理健康教育既包括帮助受教育者(主要为大、中、小学的学生)维持正常的心理状态,避免出现不良的心理状态,也包括帮助已经出现了不良心理状态者及时摆脱这种不良的心理状态,使之恢复正常状态,以及促进心理不健康者康复,使之恢复健康状态。

开展心理健康教育,除了要依据心理学的理论和技术外,还应该结合日常教育、教学工作,根据受教育者的生理、心理发展规律,有目的、有计划地培养他们良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进身心和谐发展和素质全面的提高。

心理健康教育学(mental health pedagogy)是近年来正在兴起的一门新的学科,是教育学在心理健康方面的具体体现与应用,目前还没有一个比较统一的概念。一般认

为,心理健康教育是从教育学的角度,应用教育学、心理学的相关理论和方法,研究如何促进人类心理健康的一门学科。

二、心理健康教育学的对象与内容

心理健康教育必须从小开始抓起。曾经有这样一个报道:1978年,75位诺贝尔奖金获得者在巴黎聚会。一位记者问其中一位获奖者:“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为是最主要的东西呢?”出人意料,这位白发苍苍的获奖者回答:“是在幼儿园。”在幼儿园里学到了些什么呢?获奖者答:“把自己的东西分一半给小伙伴们,不是自己的东西不要拿,东西要放整齐,吃饭前要洗手,做了错事要表示歉意,午饭后要休息,学习要多思考,要仔细观察大自然。从根本上说,我学到的全部东西就是这些。”记者发现,这位获奖者的回答代表了到会科学家的普遍看法,概括起来,就是他们认为终生所学到的最主要的东西,是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

心理健康教育的主要对象一般为大、中、小学学生。长期以来,受应试教育等方面因素的影响,学校、家长对学生的文化课的学习非常重视,“为应试而教、为应试而学”的倾向影响了青少年的全面健康发展,忽略了心理素质的教育和培养,导致了大、中、小学生出现大量的多种多样的心理问题。

20世纪末,学生的心理问题及心理健康教育越来越受到重视。1999年6月,国家发表了《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,明确地把提高学生心理素质作为实施素质教育的重要组成部分。加强学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育的重要举措,是促进学生全面发展的重要途径和手段,是学校教育工作的重要组成部分。1999年8月教育部又发表了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,2002年8月教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》,2001年3月教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》出台,2004年发表《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发16号)和2005年教育部、卫生部和共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政1号)等,从而可以看出,国家对学生心理健康教育的重视。

心理健康教育的主要内容在于提高学生适应社会生活的能力,培养良好的个性和心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高德育工作的针对性、实效性和主动性。在教育中,根据学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展心理辅导和心理咨询,帮助学生树立心理健康的意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理疾病,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的问题,提高健康水平,促进德、智、体、美诸方面全面的发展。

实施心理健康教育,促进大、中、小学学生的心理健康不容忽视。但同时也要促进全社会不同群体、不同环境中人群的心理健康和对其进行心理健康教育,这也是心理健康教育的重要工作领域。一方面是因为社会各种人群也存在各种各样的心理行为问题;另一方面,他们的心理行为如何也直接影响大、中、小学学生的心理健康。因为人是社会的人,其心理和行为发展无不受到周围环境的影响,有的影响甚至是决定性的。例

如,教师的心理健康促进问题。由于教师的工作节奏快,竞争激烈,心理压力明显增大。教师如果情绪波动较大,容易将负性情绪带到学校和课堂中。医务人员的心理压力得不到缓解,也可能造成医患之间的矛盾冲突。正如《决定》和《意见》中指出:实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育,应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面;在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点,相互配合,全面推进;在不同地区还应体现地区特点,尤其是少数民族地区。而素质教育的核心就是心理健康教育。

三、心理健康教育的现状与发展

心理健康教育是20世纪教育改革运动中出现的新观念,是现代心理学、教育学、社会学和心理学等多种学科理论与学校教育实践相结合的产物。从20世纪50、60年代以来,在世界许多国家和地区,特别是在一些发达国家和地区,心理健康教育的理论和实践都有了长足的发展。1995年,在捷克召开的一次国际教学工作会议上,与会代表一致同意这样的观点,即心理健康是与教学工作同样不可或缺的推动现代学校这部车子前进的两个轮子之一。由此可见,心理健康教育在某种程度上已经成为现代学校的重要标志。

目前,许多国家政府部门对心理健康教育工作高度重视,以立法的形式将心理健康教育纳入科学管理的轨道;把对学生的心理行为指导列入课程,配有受过专业训练的心理健康教育教师;心理健康教育已从学校发展到社会和家庭。在心理健康教育中,将被动的以预防为主的心理咨询和心理治疗,转变为主动地促进学生心理健康发展,采取各种形式对青少年学生进行心理健康教育。很多国家对从事心理健康教育的教师提出非常高的要求。如在美国,要获得学校心理教育教师资格必须具有大学文凭,有五年以上的教学经验,要系统学过与心理健康教育有关的课程。

在心理健康教育的形式方面,许多国家已经形成了较为全面的心理健康教育方式,注重学校、社会、家庭多方面齐抓共管,在强调学校心理健康教育的同时,结合家庭和社会的教育,形成多方面的教育合力。在心理健康教育内容方面,主要包括学生心理问题的预防和心理健康教育,开展学校心理咨询,对心理问题的诊断与评价;心理行为异常的矫正;学习方法的指导;职业指导;建立学生心理档案等。采用开放式教学,有学生讨论、角色扮演、自测自评等多种形式。

虽然我国心理健康教育的思想源远流长,是最早重视心理健康及其教育的国家之一。但真正广泛开展心理健康教育还是20世纪90年代以后,由于经济迅速发展,社会变革加剧,竞争日趋激烈,人们的心理压力普遍加大,各种心理问题大量出现,健康心理学和心理健康教育的研究和服务于社会才有了长足的发展。尤其进入21世纪以后,发展更加迅速。

在我国,近年来随着健康观念的转变,人们逐渐认识到对大、中、小学学生进行心理健康教育的重要性,很多学校已经把心理健康教育纳入到日常的教育工作中。在社会、家长以及专业的教育工作者之中,开始树立了心理健康教育观念。从新闻媒体的关注,到国家教育行政部门正式颁布相关的文件,以及学校逐步配备专职的心理健康教育教师,这表明心理健康教育已经引起了一定重视。