



21世纪高等师范教育教材 21SJGDSFJYJC

青少年心理健康教育

主编 莫雷

1 S H I J I G A O D E N G S H I F A N J I A O Y U J I A O C A I J I A
2 1 S H I J I G A O D E N G S H I F A N J I A O Y U J I A O C A I J I A
2 1 S H I J I G A O D E N G S H I F A N J I A O Y U J I A O C A I J I A

华东师范大学出版社

青少年心理



健康教育

21世纪
高等
师范
教育
教材

华东师范大学出版社

主 编 莫 雷
副主编 张 卫 葛明贵

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康教育 / 莫雷主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2003. 9

ISBN 7-5617-3460-3

I. 青... II. 莫... III. 青少年—心理卫生—健康教育—师范大学—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 080431 号



21 世纪高等师范教育教材

青少年心理健康教育

主 编 莫 雷
副 主 编 张 卫 葛明贵
策划组稿 高校教材策划部
特约编辑 杨 芸
责任校对 邱红穗
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
传真 021-62860410
门市(邮购)电话 62869887

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

社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印 刷 华东师范大学印刷厂
开 本 787 × 1092 16 开
印 张 23.75
字 数 458 千字
版 次 2003 年 11 月第一版
印 次 2003 年 11 月第一次
印 数 1—5100
书 号 ISBN 7-5617-3460-3 / B·189
定 价 30.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

总 序

自中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出要“调整 and 改革课程体系、结构、内容,建立新的基础教育课程体系”以来,基础教育课程改革浪潮在全国迅速兴起。基础教育的课程改革必然对师范院校的教学内容提出新的要求,因而更新师范院校教学内容的呼声日渐强烈。教材是教学内容的最基本的表达形式,是对教学内容的系统阐述,是学生在校进行学习、获得系统知识的主要材料。编写出优秀的教师教育教材是广大教师教育工作者孜孜以求的。

正是基于这种认识,我们致力于编写一套“21 世纪高等师范教育教材”。本套教材编委会汇集了全国十余所部属和省属师范大学专家学者的意见,确定编写书目,并经过严格的遴选程序,推选出在各专业有较高学术威望、有丰富教学经验、曾经编写出版过教材的学科带头人作为各册教材的主编。

为了适应基础教育课程改革的要求,体现基础教育改革的时代精神,我们在编写本套教材时力求做到两个统一:

第一,在内容选择上力求做到科学性、思想性和先进性的统一。

教材的内容首先必须是科学的,要准确地阐述相关学科的基本概念、原理和事实,并科学地阐述概念之间的相互关系;思想性是建立在科学性的基础之上并寓于科学性之中的,教材要使学生能从科学的内容中习得正确的思想观点;先进性是时代发展的要求,要把科学上最新的、被证实的成果反映到教材中来,使学生的学习能把握时代跳动的脉搏。

第二,在内容编排上力求做到知识的内在逻辑与教学法的要求相统一。

每门学科都有自身的系统性,编写教材必须考虑这门学科本身的内在逻辑,即如布鲁纳所说的学科结构,以使学生能够洞察学科的基本架构;但是一门学科的教材不是相应科学的缩写本,它还必须把科学知识的系统性和教学法的要求结合起来,充分考虑学生的学



习特点和认知过程的发展规律,使科学知识的表达能以最恰当的方式为学生所接受并内化。

当然,作为新世纪的教材,我们还要求本套教材在编辑、出版、印刷、装帧等方面也是高质量的。

如今,经过教材编委会、编者和出版社历时 18 个月的努力,第一批 16 本“21 世纪高等师范教育教材”终于在新学期开学前与广大读者见面了。希望这套新教材能受到大家的欢迎和喜爱,也期待各位提出宝贵意见和建议。

按照编写出版计划,整套“21 世纪高等师范教育教材”将在 5 年中陆续出齐。我们将在汇总和分析大家意见的基础上,做好第二批教材的编写出版工作,使之成为全国高等师范院校首选的教学用书。

“21 世纪高等师范教育教材”编委会主任

华东师范大学校长

王建磐

2002 年 5 月

前言

现代健康观认为,一个健康的人应该是身体和心理两方面均处于健康的状态,心理健康既是身体健康的重要保证,也是人类健康的重要标准。现代教育观认为,健全的人格和积极向上的心态、求知欲与知识、智慧一样,甚至有时比知识、智慧还更为重要。在现代健康观和教育观的影响下,为了促进儿童青少年的全面健康发展,为了解决青少年成长和教育中的身心发展问题,以及相关的一系列社会、家庭问题,20世纪80年代起,在全球范围内掀起了青少年心理健康的教育与辅导服务运动。

我国大陆地区,在1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确提出要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”以后,针对儿童青少年的心理健康教育与服务工作就全面开展起来。这其中发展最快的就是在中小学以及高等院校等各级各类学校中,针对在校学生所进行的心理健康教育活动与服务,为此教育部曾多次发文强调加强中小学生学习心理健康教育、高等学校大学生心理健康教育工作。

对于高等师范院校的大学生,在修读完传统的心理学基础课程之后,再修读青少年心理健康教育,不仅有利于对自身心理健康的维护,而且能为未来工作中所教学生身心健康的全面发展提供重要的理论准备和服务技能,为自己教育教学工作的顺利开展提供重要的保障。

本书是“21世纪高等师范教育教材”之一。本着编委会的总体设想和编写精神,除了力求内容选择做到科学性与先进性统一,编排方式做到知识与教学法要求统一之外,本书尤其强调理论、观念与实践的统一,突出心理健康教育服务和活动的方法与技能,使学习者或读者在修完这门课或读过这本书之后,不但能掌握“是什么”的理论与概念,同时还能学会“如何做”的操作技能。



本书由莫雷确定全书框架和总体思路,由莫雷、张卫、葛明贵组织全国多所师范院校的学者共同完成。具体分工是,第一章:莫雷教授(华南师范大学),第二章:张卫教授(华南师范大学),第三章:葛明贵教授(安徽师范大学),第四章:桑青松副教授(安徽师范大学),第五章:王玲副教授(华南师范大学),第六章:刘勇讲师(华南师范大学),第七章:黄爱玲副教授(福建师范大学)、迟毓凯博士(广东教育学院),第八章:王志超副教授(华南师范大学),第九章:肖少北教授(海南师范学院)、刘学兰副教授(华南师范大学),第十章:陈俊副教授(华南师范大学),第十一章:张履祥教授(安徽师范大学),第十二章:方双虎讲师(安徽师范大学)。最后由莫雷、张卫、葛明贵对全书进行修改审定。

由于国内目前尚无专门面向师范大学生的青少年心理健康教育教材,因此,本教材的编写对我们来说是一个新的尝试。由于能力和水平所限,一定有不少缺陷和不足,敬请广大同仁和教材使用者不吝赐教,多提宝贵意见。

本教材的编写得到各位作者所在单位和华东师范大学出版社的大力支持,尤其得到出版社翁春敏副编审的关心和帮助,并引用和分享了许多学者的宝贵文献资料,在此谨表衷心感谢。

莫 雷

于华南师范大学教育科学学院

2003年6月

21 世纪高等师范教育教材编委会

主 任 王建磐

副主任 颜泽贤 马钦荣

委 员 (按拼音排序)

卞成林 笕佐领 杜 卫 冯广艺 郭泽深

何向东 胡晓莺 李 赣 刘 鸣 吕九如

罗增儒 马 敏 沈振煜 汪白云 王 超

王 伦 王 屹 王世华 薛守琼 张仲谋

郑祥福 周 鸿 朱小蔓

秘 书 陈强璋

目 录

第一部分 总 论

3	第一章 青少年心理健康教育绪论
3	第一节 心理健康教育概述
9	第二节 青少年心理健康教育的意义
15	第三节 青少年心理健康教育的原则与策略
22	第四节 学校心理健康教育工作者的基本素养
30	第二章 青少年心理发展特点
30	第一节 青少年心理特点及其影响因素
40	第二节 青少年生理发育与性成熟
48	第三节 青少年的学习与认知
53	第四节 青少年的情绪和个性
64	第三章 青少年心理健康教育理论和模式
64	第一节 发展性心理健康教育理论
73	第二节 补救性心理健康教育理论
78	第三节 当前国内外青少年心理健康教育操作模式
87	第四章 青少年心理健康教育内容
87	第一节 学习方面心理健康教育
98	第二节 人格方面心理健康教育
112	第三节 社会与生活适应方面心理健康教育

第二部分 团体教育

127	第五章 青少年心理健康教育活动与课程设计
127	第一节 心理健康教育活动的特点



- 137 第二节 心理健康教育活动的模式
144 第三节 心理健康教育活动设计与组织
151 第四节 心理健康教育活动设计举例

161 第六章 团体心理辅导

- 161 第一节 团体心理辅导概述
166 第二节 团体辅导领导者
173 第三节 团体辅导过程与方法
184 第四节 学校团体辅导活动的组织

第三部分 个别教育

195 第七章 青少年常见的心理行为问题

- 195 第一节 青少年心理行为问题概述
200 第二节 青少年心理行为问题的类型与表现
204 第三节 青少年心理行为问题的判别
219 第四节 青少年心理行为问题成因分析

226 第八章 青少年心理问题处理方法和技术

- 226 第一节 行为疗法
232 第二节 完形治疗
238 第三节 理性情绪治疗
244 第四节 交往分析疗法
249 第五节 现实疗法

258 第九章 青少年心理咨询过程与技术

- 258 第一节 心理咨询概论
267 第二节 咨询关系的建立
278 第三节 会谈技术
286 第四节 学校心理辅导室的建立



293 **第十章 个案辅导**

293 第一节 个案辅导概述

295 第二节 个案辅导的理论

301 第三节 个案辅导过程与技术

310 第四节 个案辅导实例

第四部分 心理测评与档案建立

323 **第十一章 青少年心理测评**

323 第一节 心理测评概述

328 第二节 青少年智力因素测评

335 第三节 青少年人格因素测评

341 第四节 青少年心理健康测评

348 **第十二章 青少年心理健康教育档案**

348 第一节 青少年心理健康教育档案概述

354 第二节 青少年心理健康教育档案建立的程序

362 第三节 青少年心理健康教育档案的使用与管理



21SJGDSFJYC

第一部分 总 论

青少年心理健康教育

第一章 青少年心理健康教育绪论

心理健康不仅是促进青少年各种素质发展的重要中介,而且它本身就是现代学校教育所强调的青少年全面发展素质中的一个组成部分,也就是说,心理健康是青少年必备的一个重要素质。因而,心理健康对于青少年素质发展具有双重意义:作为中介,它有助于其他各种素质的发展;作为对象、作为目标,它充实了素质体系,丰富了素质的内涵。青少年以中小學生为主体,因此,青少年心理健康教育实际上就是讨论中小學生心理健康教育问题。本章作为全书的绪论,准备就青少年心理健康教育的任务、意义、原则、策略等方面进行阐述。

第一节 心理健康教育概述

一、什么是心理健康教育

国家教委颁布的《德育大纲》明确地把心理健康教育作为德育的一个重要组成部分。青少年心理健康教育,是根据青少年生理、心理发展特点,运用有关心理健康教育的方法和手段,培养青少年良好的心理素质,促进青少年身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

(一) 从内容来看,心理健康教育包括心理素质培养与心理健康维护

心理素质培养主要是教育与培养个体形成各种良好的心理素质,以助其学业、事业成功。

心理健康维护主要是使个体形成并维持正常的心理状态,从而能适应社会,正常地成长、发展。这项任务包括:1. 帮助学生形成自我调控能力,使之能维持正常的心理状态;2. 帮助进入了不利心理状态的学生及时摆脱这种状态,回复正常状态;3. 帮助心理不健康的学生康复,使之恢复健康状态。



这两项基本任务层次不同,心理素质培养主要是使学生能成功、成才;心理健康维护则主要是使学生能正常地生长发展,能适应社会、成人。

(二) 从性质来看,心理健康教育包括发展性教育与补救性教育

发展性教育主要是有目的、有计划地对学生心理素质与心理健康进行培养促进,使学生的心理品质不断优化。

补救性教育则主要是对心理处于不良状态或心理出现问题的学生进行专门的帮助,使之回复正常状态。

这两项任务的层次也是不同的,发展性教育主要是面对正常发展的学生,是提高性的;而补救性教育则主要是面对在心理方面出现不同程度问题的学生,是矫正性的。

二、心理健康教育与品德教育的关系

政治思想教育、品德教育与心理健康教育是中小学德育工作的三个方面。政治思想教育主要是要形成学生正确的政治方向与科学的世界观;品德教育则培养个体形成在特定社会关于处理个人与集体、个人与他人之间的关系的行为规范;而心理健康教育则要形成有利于个体生存、发展的基本的心理品质。这三方面的教育既有密切的联系,它们相互影响、相互促进,都是教育学生“学会做人”,成为符合特定的社会政治经济发展需要的人才;同时也有重要的区别:首先,从层次来看,它们属于德育工作的不同层次,政治思想教育是最高层次的德育工作,而心理健康教育则是最低层次的德育工作,道德教育则居于两者之间。其次,从与社会政治经济的关系来看,政治思想教育最具特殊性,它直接由特定的社会政治经济与上层建筑决定,不同的社会的政治思想教育目标与内容迥然不同,具有明确的排他性。而道德教育虽然也主要由特定的社会政治经济与意识形态所决定,但不同的社会的道德毕竟有一定的共性,因此,不同社会制度的学校的道德教育虽然有本质区别,但还是有一些共同的特点。而心理健康教育所涉及的品质则主要不是由特定的社会政治经济与意识形态所决定,不同社会的心理健康教育有更多的共性。第三,从实施的途径与方法来看,学生的政治思想、道德品质与心理素质形成的规律不同,因此,政治思想教育、道德教育与心理健康教育的途径与方法也有重要的区别。

下面我们对道德教育与心理健康教育作具体的比较。

首先,从所要达到的目标来看,道德教育旨在塑造个人的完善的道德品行,道德教育本质上是一个道德内化的过程,它使学生在社会行为中认同高尚无私的价值观,模仿先贤、英雄模范等人物的行为,达到孔子之“见贤则思齐,见不贤则思过”之境界,它希望培养学生大公无私、先人后己等品德,协调好个人与集体、个人与他人的关系,塑造高尚的心灵与社会感,使人达到“君子”的境界。而



心理健康教育则旨在培养学生完美、健康的人格和心理素质。它力图使学生能自知、自信、自控、自律、自强,情绪稳定,承受力强,意志坚定,如此等等。一言以蔽之,它力图“使当事人发展成为一个健康、成熟而能自我实现之人”(马斯洛)。

其次,道德教育的核心问题是人生观问题。道德教育力图使学生认同并接受高尚的道德规范,形成良好的思想品行,力求使学生分辨是非,接受真、善、美的事物,厌恶邪恶与非正义的事物,追求高尚的思想与品行。而心理健康教育的核心问题则是成长问题。它所关心的问题是怎样帮助学生积极适应环境的变化,克服其成长过程中的种种障碍,战胜内外挫折,确立有益于个人发展的生活目标,充分发挥个人的潜能,正常健康地发展。心理健康教育的核心是推动个人不断成长。

再次,从方法与手段来看,道德教育主要是一个教导过程。它将一定的伦理道德规范等传授给学生,使他们理解并接受这些规范,形成相应的道德认识,并且力图使学生在情感和行动上认同所学内容,并身体力行,付诸实施。道德教育的重要手段之一就是示范与社会学习,即为学生提供各种道德、伦理与法律观念的模范人物供其摹仿学习,这样就能潜移默化地将道德规范植根于学生的心田,使其生根开花。心理健康教育则主要是一个讨论沟通的过程,教育者与学生的关系基本上是平等的,教育者不求为当事人出谋划策,指点迷津,不试图扮演师者的角色,也不强求当事人接受其个人意见。它的作用在于推动当事人积极思考,自我反省,增强其分析问题与解决问题的能力,使其通过解决成长过程中的问题成熟起来。由此,它要求教育者放下其主观立场,设身处地地感受学生的内心体验,以深刻了解其思想动机。尊重、理解与接纳学生,使学生感到自身的价值,感到其自尊心受到爱护,借以强化其剖析自我、改变自我的勇气,教育者与受教育者始终处于平等的地位。心理健康教育需要理解、接纳,不需要说教、劝告。它是人际沟通的艺术,它要求教育者每时每刻体验当事人的世界,并对当事人的情绪表现做出适宜的回应。心理素质教育以尊重为基础,以同感为前提,意在以心灵的沟通来强化当事人自我反省与自我完善的意向。它旨在帮助人成长,却不企图加以指导,目的在于强化当事人自立与自我完善的意向。因此,心理健康教育不是一个灌输过程,而是一个讨论过程,其目的在于加强教育者与学生的心灵沟通。总之,德育以示范教学为其基本手段,而心理素质教育则以尊重理解为其首要条件。

综上所述,道德教育与心理健康教育有密切的联系,但不能等同;可互为补充,但不可相互取代。

三、心理健康教育的基本途径

心理健康教育是学校学生心理工作的总概念,它通过三种途径来实现。这三种途径是:心理素质教育、心理咨询与心理治疗。

所谓心理素质教育,是指根据个体心理特点与规律,运用心理学方法,设计各种方案来实施,以促使学生良好的心理素质的形成或调节其不良的心理状态。心理素质教育的基本特点是由教育者主动地设计并实施方案。心理素质教育既可以是发展性的,也可以是补救性的,但是以发展性为主;它所面对的主要是正常的学生,也可以是心理素质不良的学生或者是心理处于不健康状态的学生。

所谓心理咨询,是指根据个体心理特点与规律,运用心理学方法,帮助前来求助的人员排除各种心理障碍,使之能及时摆脱不利的心理状态,回复到健康状态。心理咨询是教育者提供一个能自由倾谈的环境(咨询室),让学生(咨询者)主动前来咨询。一般来说,学生意识到自己的心理问题,但无法依靠自我调节加以克服,因而主动来请求帮助,在这种情况下教育者所进行的调节疏导工作,称为心理咨询。心理咨询一般是补救性的,它所面对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是心理处于程度较轻的不健康状态的学生。

所谓心理治疗,是指运用心理学方法,对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节,使之回复到正常状态。心理治疗是调节性的,它的对象是有比较严重的心理问题的学生,往往需要较长的时间与周密的治疗处理,有时要辅之以药物。心理治疗需要经过专门训练、有较高技术的人员来实施。

下面图 1-1 直观地展现了心理健康教育的三种途径即心理素质教育、心理咨询与心理治疗的关系。

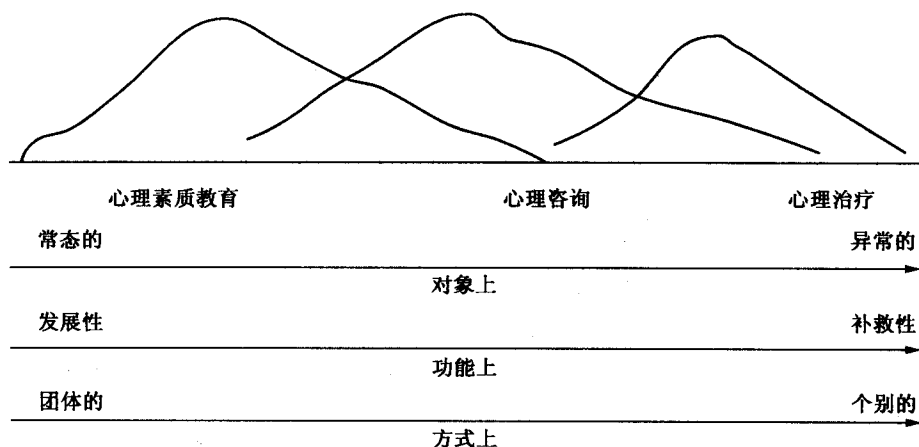


图 1-1 心理健康教育三种途径的比较

据图 1-1 可见,从服务对象上看,心理素质教育是以正常学生为主,心理治疗则主要是面向心理异常的学生。从功能上看,心理素质教育重在发展和预防,而心理治疗重在治疗与矫正。从方式上看,心理素质教育常常是团体进行,虽然它也重视个别化的教育,但毕竟团体教育是心理素质教育的最主要形式;而心理