

21世纪科学教育书系

青少年心理健康教育 与心理咨询

李百珍 ◆ 著

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU
YU XINLI ZIXUN



科学普及出版社



21 世纪科学教育书系

青少年心理健康教育 与心理咨询

李百珍 主编

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康教育与心理咨询/李百珍主编. —北京:科学普及出版社,2003.3

ISBN 7-110-05480-2

I. 中… II. 李… III. ①青少年—心理卫生—健康教育②青少年—心理卫生—咨询 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017218 号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:14.75 字数:384 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:23.50 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 李百珍
参加编著者 刘果元 王 凯 李焕稳 董 耘
王雪萌 王 莉 王继锐 李 雪
郝志红 盖玉薇 张晶晶

该著作为教育部人文社科类重大课题《应激与应付的临床心理学研究》项目

项目编号:2000 ZBXMXLX004

责任编辑:徐扬科 金 陵

封面设计:卫立新

责任校对:林 华

责任印制:李春利

序 言

重视心理健康教育是 20 世纪教育发展与改革运动的一个成果,它已成为当代先进教育的重要标志。

《青少年心理健康教育与心理咨询》一书是李百珍教授多年来从事心理健康教育与心理咨询的理论探索与实践工作的结晶——多部著作中的一部。

本著作是在经国内多位专家数次审定的全国中小学校长提高培训教材《中小学生心理健康教育》一书的基础上,更加充实、丰富了。

该书以提高全面贯彻教育方针、实施素质教育水平和能力为出发点,搜集并介绍了大量国内外有关心理健康教育与心理咨询的理论与实践的文献,内容翔实、资料丰富。全书分上下两篇:青少年心理健康教育、青少年心理咨询。上篇介绍了心理健康教育的概念、目的、任务;青少年生理、心理发展特点;人本主义心理健康理论;青少年常见的心理问题与心理健康教育的内容、途径、方法以及心理健康教育的组织管理。下篇介绍了青少年心理咨询的概念、原则、步骤和技术。还分别介绍了心理分析、行为疗法、当事人中心疗法、认知疗法以及森田疗法的基本理论及其在青少年心理咨询中的应用。该书融发展心理学、教育理论、变态心理学、咨询与治疗心理学为一体。

本著作最显著的特点是理论紧密联系实际,既有理论阐述,又在各章节中列举了作者近 20 年来的大量临床案例,并且对每个案例都做了深入分析,使读者能在理论与实践的联系中,理解

心理健康教育与心理咨询的理论和知识。这在其他著作中是少见的。

该书语言简洁,案例生动、形象、具体,案例分析详实、贴切、深入浅出,可读性强,是一本既反映心理健康教育与心理咨询最新研究成果,又密切联系青少年实际,解决实际问题的著作。在目前国内同类著作中,它是一部较优秀的著作。

该书可作为从事青少年心理健康教育和心理咨询人员培训的教学用书,也是关心青少年心理健康成长的大中小学教师、心理咨询工作者、医院的心理医生和有阅读能力的青少年朋友以及家长的良好益友。

乐国安于南开大学

2003年2月

目 录

上篇 青少年心理健康教育

■第一章 青少年心理健康教育概述	(3)
第一节 什么是心理健康	(3)
一、现代健康观念	(3)
二、心理卫生——心理健康的维护	(4)
三、心理卫生运动的发展及其趋势	(4)
第二节 什么是心理健康教育	(7)
一、心理健康教育的概念	(8)
二、心理健康教育的目的、任务	(15)
三、青少年心理健康的标准	(16)
四、心理健康教育的意义	(21)
第三节 心理健康教育的途径	(27)
一、全面渗透在学校教育的全过程中,特别是学科 教学中	(27)
二、心理健康活动课	(36)
三、班主任工作	(41)
四、学校心理咨询	(44)
五、家长学校	(45)
六、其他途径	(50)
■第二章 儿童、青少年生理、心理的发展	(51)
第一节 儿童生理、心理的发展	(51)
一、儿童的生理发展	(51)
二、儿童的心理发展	(52)

三、儿童心理发展的特点与心理健康教育	(55)
第二节 青少年的生理、心理发展	(56)
一、青少年的生理发展	(56)
二、青少年的心理发展	(59)
三、青少年心理发展的特点与心理健康教育	(64)
■ 第三章 人本主义心理健康理论	(66)
一、奥尔波特的成熟人的模式	(66)
二、马斯洛的自我实现人的模式	(67)
三、罗杰斯的充分发挥作用的人的模式	(69)
四、弗兰克的超越自我的人的模式	(70)
五、皮尔斯对人格的研究:格式塔疗法	(72)
六、案例选	(73)
案例 1 人生活要有意义	(73)
案例 2 不应仅仅“说”和“想”,而应该去“做”	(74)
案例 3 行动可以改变性格	(75)
案例 4 超越自我,寻找生活的意义	(77)
案例 5 生活在“此时此地”	(78)
案例 6 快乐不是被追求来的	(79)
案例 7 健康人格是个过程	(80)
案例 8 距离——人追求的目标	(81)
案例 9 成熟人的动机——向前看,不向后看	(82)
案例 10 超动机并不力求,而是发展	(82)
案例 11 生活的目标——人的灵魂	(83)
案例 12 心理健康的人超越自我中心	(85)
■ 第四章 中小学生常见的心理问题	(86)
第一节 中小学生常见的发展性心理问题	(86)

一、入学适应不良问题	(86)
二、与学习有关的心理问题	(87)
三、人际关系失调问题	(91)
四、青春期内发育中的心理问题	(93)
五、不良人格的问题	(95)
六、问题行为	(99)
第二节 儿童、青少年常见的心理障碍分析	(100)
一、智力缺损	(101)
二、多动症	(102)
三、遗尿症	(103)
四、口吃	(104)
五、神经性厌食	(104)
六、学习困难综合征	(105)
七、品行障碍	(105)
八、抽动障碍	(106)
九、吮手指、咬指甲	(106)
十、神经症	(107)
十一、人格障碍	(114)
■第五章 青少年心理健康教育的内容	(120)
一、积极的自我意识教育	(120)
二、学习心理的辅导	(124)
三、挫折的应付	(128)
四、情绪的调节	(132)
五、人际关系的协调	(134)
六、性心理教育	(138)
七、优良人格的塑造	(144)

■第六章 教师的心理健康、学校心理健康教育的管理	(148)
第一节 教师的心理健康	(148)
一、教师在青少年心理健康教育中的作用	(148)
二、教师的心理健康	(149)
三、教师心理健康的维护和促进	(152)
四、教师心理健康教育的能力	(155)
第二节 学校心理健康教育的管理	(158)
一、校长在学校心理健康教育中的作用	(158)
二、校长应该树立现代教育观念	(159)
三、学校心理健康教育的组织管理	(163)
四、学校在心理健康教育管理中应注意的 问题	(165)

下篇 心理咨询

■第七章 心理咨询的基本理论	(173)
第一节 心理咨询的概念	(173)
一、心理咨询	(173)
二、心理咨询与心理治疗	(176)
三、学校心理咨询	(178)
四、学校心理咨询与思想教育工作的联系与 区别	(179)
第二节 学校心理咨询的模式和形式	(181)
一、心理咨询的模式	(181)
二、心理咨询的形式	(183)
第三节 心理咨询的原则	(187)
一、发展性原则	(187)
二、预防性原则	(188)

三、信赖性原则	(188)
四、理解和支持的原则	(189)
五、疏导抚慰和启发教育的原则	(190)
六、促进成长的非指导性原则	(191)
七、践行性原则	(192)
八、成功感原则	(192)
第四节 心理咨询的步骤	(193)
一、建立咨询关系	(193)
二、资料的收集、分析与诊断	(194)
三、确立咨询目标	(195)
四、咨询与治疗	(195)
五、结束心理咨询	(196)
第五节 学校心理咨询的技术	(196)
一、倾听的技术	(196)
二、观察的技术	(198)
三、提问的技术	(200)
四、影响对方的技术	(201)
第六节 案例分析	(205)
案例 1	(205)
案例 2	(218)
■ 第八章 心理分析	(235)
第一节 心理分析的基本理论	(235)
一、弗洛伊德心理分析的诞生	(235)
二、心理分析学说的基本理论	(238)
第二节 心理分析的应用	(244)
一、心理分析的治疗原理	(244)
二、心理分析治疗方法和进程	(244)
三、发展的心理分析	(246)

四、案例选	(247)
案例 1 她为什么有杀害自己孩子的念头?	(247)
案例 2 他为什么见人脸红?	(248)
案例 3 对一例“性”与“情”分离者的精神 分析	(250)
■第九章 行为疗法	(255)
第一节 行为主义理论	(255)
一、巴甫洛夫的经典条件反射原理	(255)
二、斯金纳的操作性条件反射原理	(256)
三、班杜拉的社会学习理论	(257)
第二节 行为疗法的技术	(257)
一、放松技术	(258)
二、系统脱敏法	(263)
三、满灌疗法	(275)
四、厌恶疗法	(277)
五、模仿学习疗法	(277)
六、强化疗法	(279)
七、角色扮演或行为排演	(281)
八、决断训练	(283)
■第十章 当事人中心疗法	(285)
一、罗杰斯的基本观点	(285)
二、当事人中心疗法的心理病理机制	(286)
三、促进来询者成长的条件	(288)
四、当事人中心疗法的主要技术	(289)
五、案例	(294)
案例 1 善解人意	(294)
案例 2 是应试教育还是素质教育?	(300)
案例 3 变“要我学”为“我要学”	(304)

案例 4 将来我要当厨师!	(313)
案例 5 朋友多,情商高	(316)
■第十一章 认知疗法——理性情绪疗法	(319)
一、RET 的基本理论	(320)
二、RET 咨询的步骤和方法	(327)
三、案例选	(331)
■第十二章 森田疗法	(340)
一、森田正马与森田疗法	(340)
二、森田疗法的基本理论	(345)
三、森田疗法的治疗原则	(346)
四、森田式的生活态度	(349)
五、案例选	(351)
案例 1 畅言	(351)
案例 2 不求完美,硕果累累	(354)
案例 3 脚踏实地地生活,就是人生的意义	(371)
案例 4 他为什么总有杀害亲人的念头?	(391)
案例 5 成长的痕迹——一个不断发挥潜能 的中学生	(405)
案例 6 行动改变性格	(427)
附录:心理测验量表	(432)
主要参考文献	(455)
后 记	(457)

上篇 青少年心理
健康教育

第一章 青少年心理健康教育概述

开展心理健康教育是当代先进教育的重要标志。搞清楚什么是心理健康,什么是心理健康教育,开展心理健康教育的重要意义是什么,这是心理健康教育得以科学、健康地开展的重要保证。这是本章要阐述的内容。

第一节 什么是心理健康

一、现代健康观念

世界卫生组织把健康定义为:“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”这表明,在现代社会仅仅没有身体的缺陷和疾病还不能算做健康,现代社会不仅要求人们身体的健康和心理的健康,还要有较强的社会适应能力。这就是现代健康的观念。要保持和维护身体的健康,人们必须注重生理卫生,比如讲究起居饮食卫生,锻炼身体,足够的营养等等。要保持和维护现代人的健康,仅仅注重生理卫生就不够了,人们必须既注重生理卫生、又注重心理卫生,这样才能达到现代的、真正意义上的健康。当今许多人对如何达到身体健康已经有所了解。但对怎样求得心理健康,如何讲究心理卫生了解则不多。为了维护当代公民和下一代身体、心理的全面健康,就应该学习、了解有关如何维护心理健康的科学知识,懂得心理卫生,接受心理健康教育。

二、心理卫生——心理健康的维护

心理卫生有时又称精神卫生(Mental Hygiene或 Mental Health),是探讨人类如何维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的涵义,《简明大不列颠百科全书》中是这样注释的:“心理卫生包括一切旨在维持和改进心理健康的种种措施。诸如精神疾病的康复及预防;减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”我国著名的心理学家潘菽教授,在1974年刊行的《教育心理学》一书中说:“我们因注重身体健康,故研究生理卫生;我们若要使心理得到健康的发展,则必须注重心理卫生。”

三、心理卫生运动的发展及其趋势

心理卫生运动是怎样产生的,又是怎样发展的,它的发展趋势又是什么?对此,校长们应该有个初步的了解。

(一)现代心理卫生运动的兴起

现代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道主义的待遇开始的。法国大革命(1789)以后,比奈(Pinel)医生对全人类的“自由与和平”充满希望。1773年毕业于图卢兹大学医科的比奈,于1792年在精神病院工作期间指出,不受束缚的精神病患者不仅容易康复,还能从事有益的劳动,人们要以关心的态度来倾听他们的诉说。并且废除了束缚患者躯体的锁链,努力为他们提供清洁的房间、良好的饮食和仁慈的护理。在此之前,精神病患者一直遭受着锁链的束缚和非人的待遇。他的创举引起了巨大的社会反响。一般人认为,比奈是心理卫生的倡导者。

另一位对现代心理卫生运动的兴起做出贡献的人是美国人比尔斯(C. W. Beers)。比尔斯生于1876年,18岁就读于商科大