

中小学教师继续教育用书

中小学 心理卫生学

何立婴 主编

华文出版社

中小学心理卫生学

主 编	何立婴	
撰 稿	伍芳辉	项灵羽
	刘维良	陶 忠
	齐建芳	

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理卫生学/何立婴主编. - 北京: 华文出版社 1999.1
ISBN7-5075-0830-7

I. 中… II. 何… III. ①中学生-心理卫生 ②小学生-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 00299 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010)63096781 (010)66063891

新 华 书 店 经 销

北京忠信诚胶印厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 7.625 印张 143 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

*

印数:0001-6000 册

定价:12.00 元

前 言

学校教育的目的在于培养一代新人,为社会发展服务。我国现代化建设的发展越来越清楚地向人们显示培养高素质人才的重要性。对不同的行业、不同的专业领域,“高素质”的具体标准有所不同,但有一点是最基本的、共同的,那就是,高素质的人首先必须是一个健康的人。健康,包括生理健康和心理健康两方面。健康的人就是有健康的体魄和健全的人格,是一个会认知,会做事,会做人,会生存和发展的有效的社会成员。学生的生理、心理健康既是学校教育的目的,又是有效实现学校教育的基础条件。关心学生的生理、心理健康是学校工作的根本,是教育工作的出发点和落脚点。

但长期以来,应试教育的错误导向使学校教育工作将主要精力用于知识的传授,对学生心理健康的关心和重视远不及对生理健康和知识增长的关心和重视。更由于心理卫生知识在全社会的不够普及,往往将学生中出现的心理问题乃至心理疾病与思想问题,甚至品德问题混为一谈,从而不能给予及时的、正确的帮助。近年来,许多第一线的教育工作者已意识到学生的心理健康问题及其重要性,为弥补现行课程设置的不足和纠正单纯重视智育的偏向,主动在学校里开展起心理健康教育工作。一些特别有见地的学校管理者则更进一步意识到教师的心理健康问题将直接影响到学生的心理发展。于是,教师的心理健康问题也被提上了议事日程。

显然,在提倡素质教育的今天,维护和增进教师和学生的心理健康是办好教育的当务之急。学校管理者和教师都迫切需要充实有关维护心理健康的知识和技能。这正是学校心理卫生学的主要内容,它是把学校教育和心理卫生学结合起来的一门科学,其目的在于维护和增进教师和学生的心理健康。

本书是中小学管理者和教师继续教育的教材。在教材编写过程中,为了将心理卫生学的一般原理和原则与学校教育的实际紧密结合起来,着重分析了学生和教师中常见的心理问题。本书特设一章学校心理卫生工作的组织与实施,为在学校里开展心理教育工作提供参考。

本书包括五部分内容:中小学心理卫生学概述;有关心理卫生的几个理论问题;学生的心理问题;教师的心理问题;学校心理卫生工作的组织与实施。

参加本书编写的有:项灵羽(第一章、第二章)、陶忠(第三章)、齐建芳(第四章、第五章)、刘维良(第六章)、伍芳辉(第七章、第八章)。

在本书编写过程中,我们参考了国内外许多著述和教材,吸收了许多有关的研究成果,在此表示感谢。

由于教学急需用书,本书成书时间很短,书中难免出现缺点甚至错误,恳请广大读者和专家批评指正。

何 立 婴
1998.4. 于北京

目 录

前 言

第一章 中小学心理卫生学概述 (1)

第一节 中小学心理卫生学的概念,任务

和内容 (1)

一 心理卫生学的概念和任务 (1)

二 中小学心理卫生学的研究内容 (2)

第二节 心理卫生的历史 (4)

一 萌芽阶段 (4)

二 兴起阶段 (5)

三 发展阶段 (6)

四 发展前景 (8)

第三节 中小学心理卫生学的学科性质 (10)

一 中小学心理卫生学与邻近学科的关系 (10)

二 中小学心理卫生学的学科性质 (11)

第四节 中小学心理卫生学的研究原则和方法 ... (12)

一 研究原则 (12)

二 研究方法 (13)

第五节 掌握中小学心理卫生学的意义 (15)

第二章 心理健康的标准	(17)
第一节 心理健康的标准	(17)
一 健康概念的更新	(17)
二 心理健康标准的含义	(19)
三 人本主义的心理健康理论	(22)
四 健康标准的判别尺度	(37)
五 理解心理健康标准的要求	(40)
第二节 心理健康的具体特征	(41)
一 智力发展正常	(42)
二 情感反应适度	(43)
三 意志品质健全	(44)
四 人格统一完整	(45)
五 自我意识正确	(46)
六 人际关系和谐	(46)
七 社会适应良好	(47)
第三节 心理异常的类别	(49)
一 神经症:轻度心理异常	(50)
二 精神病:严重心理异常	(54)
三 心理缺陷	(56)
四 特殊意识状态	(57)
第三章 心理健康的心理学理论问题	(59)
第一节 应 激	(59)
一 对应激概念的理解	(59)
二 应激反应的过程	(65)
三 应激与中小学心理卫生	(72)

第二节 挫折	(72)
一 挫折的定义	(73)
二 造成挫折的原因	(74)
三 挫折的承受能力	(75)
四 挫折的直接心理反应	(77)
第三节 应付	(80)
一 应付概念的提出	(80)
二 不同的应付模式	(81)
第四节 心理防御机制	(84)
一 心理防御机制的含义	(84)
二 心理防御机制的层次	(85)
第四章 学生的心理特点	(95)
第一节 小学生的心理特点	(95)
一 小学生认知过程的特点	(96)
二 小学生情感的特点	(96)
三 小学生个性的特点	(96)
第二节 中学生的心理特点	(98)
一 青春期的心理特点	(98)
二 中学生的心理冲突	(102)
三 初、高中学生心理特点的差异	(104)
第五章 学生心理卫生	(107)
第一节 学生心理卫生状况	(107)
一 中小学生学习心理健康的现状	(107)
二 学生心理健康问题增多的原因	(109)

第二节 影响学生心理健康的因素·····	(110)
一 生活环境不良·····	(110)
二 父母教育方式的不当·····	(111)
三 学校教育不当的因素·····	(113)
四 危机期问题·····	(114)
第三节 学生常见的心理问题·····	(115)
一 学习问题·····	(115)
二 交往问题·····	(126)
三 青春期性心理问题·····	(128)
四 情绪问题·····	(132)
五 人格问题·····	(135)
六 行为问题·····	(141)
七 其他心理问题·····	(146)
第六章 教师心理卫生·····	(151)
第一节 教师心理健康的意义·····	(151)
一 时代的要求·····	(152)
二 教师职业特点的要求·····	(152)
三 教师自身发展的需要·····	(153)
第二节 教师心理健康状况及其表现·····	(154)
一 国外研究状况·····	(154)
二 国内研究情况·····	(156)
第三节 教师心理卫生问题分类·····	(157)
一 适应不良·····	(157)
二 职业行为问题·····	(158)
三 人际交往障碍·····	(159)
四 人格障碍与人格缺陷·····	(159)

五	心身疾病·····	(160)
六	神经症·····	(161)
第四节	教师常见的心身疾病·····	(162)
一	冠心病·····	(162)
二	原发性高血压·····	(163)
三	消化性溃疡病·····	(163)
四	紧张性头痛和偏头痛·····	(164)
第五节	教师心理健康的维护与增进·····	(164)
一	自我修养的提高·····	(165)
二	校长与教育行政的协助·····	(167)
三	专家的处理·····	(169)
四	社会支持系统·····	(171)
第七章	心理评估·····	(174)
第一节	心理评估的基本概念·····	(174)
一	什么是心理评估·····	(174)
二	心理评估的作用·····	(175)
第二节	心理测验法·····	(176)
一	心理测验的信度与效度·····	(176)
二	心理测验结果的解释·····	(184)
三	心理测验的种类·····	(186)
第八章	中小学心理卫生工作·····	(197)
第一节	中小学心理卫生工作的基本问题·····	(197)
一	什么是中小学心理卫生工作·····	(197)
二	中小学心理卫生工作的基本模式·····	(199)
三	中小学心理卫生工作的主要内容·····	(202)

四 中小学心理卫生工作的具体方法·····	(204)
第二节 心理辅导活动课·····	(205)
一 心理辅导活动课的原则·····	(205)
二 心理辅导活动课的总目标·····	(206)
三 心理辅导活动课的方法·····	(207)
四 小学心理辅导课的内容·····	(208)
五 初中、高中心理辅导课的内容 ·····	(209)
六 活动课教案·····	(211)
第三节 心理咨询·····	(213)
一 什么是心理咨询·····	(213)
二 心理咨询的过程·····	(214)
三 心理咨询的主要流派·····	(216)
四 认知领悟疗法·····	(231)

第一章 中小学心理 卫生学概述

第一节 中小学心理卫生学的概念、 任务和内容

一 心理卫生学的概念和任务

心理卫生(Mental Health 或 Mental Hygiene)又称精神卫生,它是相对于生理卫生而言的,本意在于维护人的心理健康。心理卫生有三个方面的含义:第一,心理卫生是一门科学,即心理卫生学;第二,心理卫生是一种状态,即一个人心理上健康旺盛而愉快的状态;第三,心理卫生是一种服务工作,即心理卫生的实践,包括心理教育活动、心理评估及咨询等。

《简明大不列颠百科全书》这样定义心理卫生:“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。”

我们认为心理卫生是探讨如何保护和增进心理健康的原

则和措施的一门学问。它的任务可以包括消极和积极两个方面:从消极的方面说,是要预防各种心理障碍的发生,改善心理疾病者的环境,消除对他们的歧视,使有心理健康问题的人尽早恢复;从积极的方面说,是要制定出培养未来健康人格的心理卫生原则和方法,使个体能够高水平地积极适应环境。

与此相应,中小学心理卫生学是在特定的教育环境——中学和小学中,研究关于如何保护和增进师生心理健康的原则和措施的科学。因此,它的任务侧重于:第一,防止中小学教师和学生心理健康问题的发生,并使有心理健康问题的师生早日恢复心理健康。心理健康问题的发生,会有从量变到质变的过程,中小学心理卫生工作者的责任之一,就是注意消除它产生的因素。如果发现了苗头,就采取措施,使它在量变中被终止。如果诊断某些教师和学生确实有了问题,就马上给予积极治疗。第二,通过采取各种心理卫生措施,使中小学教师和学生的心理能健康发展,塑造健全的个性,最终能自如地运用自己的智慧去适应客观环境,发挥其身心潜能,积极造福于社会。

二 中小学心理卫生学的研究内容

中小学心理卫生学所要研究的是中小学心理卫生工作中的种种心理学问题。具体地说,它研究的内容主要包括以下几个方面:

(一)研究心理健康的标准

围绕着心理健康的标准,从有关学者对其涵义的思考、有关心理健康的理论和心理健康的判别尺度出发,探讨心理健

康的概念、师生心理健康的具体特征以及心理异常的大致分类。

(二)研究影响心理健康的几个理论问题

从影响心理健康的心理学因素切入,讨论人的适应——心理健康问题产生的关键。具体分析适应的形式:应激、应激的严重后果、影响应激的因素以及人们的应付方式。分析心理挫折所带来的适应性问题,提高挫折耐受力水平。分析适应的机制——各种心理防御机制,它们的表现形式,以及它们在师生心理生活中的意义。

(三)研究学生的心理卫生

探讨学生各年龄阶段的心理特征及学生特有的需要,了解学生心理卫生的状况,分析影响学生心理健康的因素。讨论学生中常见的心理卫生问题,如小学生的学习问题、情绪问题、发育中的行为问题、多动症、自闭症,中学生的学习问题、人际关系问题、不良人格倾向以及青春期内心理卫生等问题的表现,提出增进学生心理健康的措施。

(四)研究教师的心理卫生

了解教师心理健康问题的现状,对中小学心理卫生研究的这一薄弱环节,引起高度的重视。从适应的角度,去探讨教师中常见的心理卫生问题,如教师的适应不良、职业行为问题、人际交往问题、常见的心身疾病以及教师的职业倦怠。分析这些问题出现的原因、预防措施和纠正的方法,并提出教师心理保健的具体途径,如自我修养,教育行政协助,专家的处理和建立广泛的社会支持系统。

(五)研究中小学中的心理卫生工作

中小学心理卫生工作是心理卫生学的理论与思想在中小

学教育中的具体应用。这里探讨的是它的工作原则、内容和方法,并且具体论述学生的心理辅导活动课、心理教育活动、师生的心理评估、心理咨询与治疗,这些都是落实心理卫生原理、原则的具体途径或手段,最能反映中小学心理卫生学的实践特性。

第二节 心理卫生的历史

一 萌芽阶段

心理卫生作为一门科学,是近代才出现的,然而古代思想家和医学家早就提出过有关方面的思想。

心理卫生一词在古希腊文中是由两个词:“Psyche”和“Hygieions”组成的,即“Psychehygions”。Psyche 是指心灵、精神、意识,而 Hygieions 指能治病的、有益于健康的。可见保护心灵健康的想法古已有之。古希腊医学家希波克拉底(公元前 460—377 年)认为,心理现象具有生理上的原因,人体的四种体液有所变化而进入脑内,破坏了正常的运行,于是就产生了精神障碍。改变人已经紊乱的体液,是人的精神健康的基本途径。古希腊哲学大师柏拉图曾说,形成健康人格的根本原因在于理性、精神和维持生命的食欲或性欲的相互协调。11 世纪中叶,阿拉伯医生阿维森那(Avcenna)在《医疗之书》中指出,保护人的健康,除了所必需的五项内容(阳光空气、食物饮料、运动安静、兴奋睡眠和新陈代谢)之外,还要有情感。古代英国医生派瑞(Parry of Bath)也曾经说过这样的

话:更重要的是首先要知道什么人得了病,而不是知道得了什么病。

在我国,古代道、儒思想家在这方面的论述甚多,其中有些常与其人生哲学及伦理学相互牵连,尤其在其所表达的对理想人格的追求中,包含了心理卫生的内核精义。例如:老庄道家所追求的是“真人”境界,真人境界的要义是:见素抱朴,清心寡欲,虚极静笃,恬淡无为(不是真的无为,而是“无为不为”)。庄子推崇法天贵真,顺乎自然。儒家追求的理想人格是圣人、贤人、仁人、君子,其核心是一个仁者爱人的“仁”字。为此,儒家推崇人格修养。比如,人要“平正守一”“修身养性”,人要有志气、气节、操守等等。除此以外,我国古代医书上对心理卫生也有明确的见解,如《素问》中指出:“喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴喜伤阳”;《内经》里说:“喜怒不节则伤肝,伤肝则病起”,“精神内守,病安从来”,“因郁而致病,因病而致郁”。这些论述,生动地说明了心理与生理交织互动,紧密相连。

二 兴起阶段

本世纪初,兴起了现代心理卫生运动。这一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,美国的比尔斯(C. W. Beers)是这一运动的倡导者。比尔斯根据自己的亲身经历写了一本名为《一颗自我发现的心》(《A Mind, That Found It's self》)的著作,深刻揭露了精神病院的残暴及精神病人的痛苦,并强烈呼吁改善精神病人的待遇。该书于1908年3月出版后,引起社会的极大震动,得

到著名心理学家詹姆士(W. James)和精神病学家梅耶(A. Meyer)的同情与支持。1908年8月,比尔斯发起组建了世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会,协会以维护心理健康、防止精神疾患、改善精神病人的待遇、普及精神病知识为宗旨,迅速向全美开展活动。1909年在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”,不久以后又出现了“心理卫生”杂志,其他各州也成立了州的“心理卫生协会”,于是心理卫生运动在美国形成一股热潮。

在美国心理卫生运动的推动下,许多国家也纷纷成立了本国的心理卫生机构。1930年,在美国召开了第一届国际心理卫生大会,有53个国家的3042名代表参加,我国也派去5名代表,盛极一时。这次大会的宗旨是“保护和增进世界各国人民的心理健康”,“研究、治疗和防止心理疾患和心理缺陷”,而它的最终目的是“增进全体人类的幸福”。二战期间,世界心理卫生组织中断了活动。

兴起阶段的重点工作是从改善精神病患者待遇到注意精神疾病的预防,从事心理卫生工作的大多数是精神病学工作者。

三 发展阶段

二战后至本世纪60年代末,进入了心理卫生运动的第二阶段。这一阶段的重点从关心身心因素的制约转到关注社会因素的影响。1948年,在联合国教科文组织和世界各国保健机构协作下,召开了伦敦第三届国际心理卫生大会,决定恢复心理卫生的组织和活动,并规定每四年召开一次国际性的心