

当代大学生心理健康 教育理论与实践教程

王殿春 冯梅梅 陈盈盈 主编

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

当代大学生心理健康教育理论与 与实践教程

王殿春 冯梅梅 陈盈盈 主 编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生心理健康教育理论与实践教程 / 王殿春,
冯梅梅, 陈盈盈主编. --北京: 中国纺织出版社,
2019. 1

ISBN 978-7-5180-3888-6

I. ①当… II. ①王… ②冯… ③陈… III. ①大学生
—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 188861 号

当代大学生心理健康教育理论与实践教程

王 殿 春 冯 梅 梅 陈 盈 盈 主 编

责任编辑: 汤 浩 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

北京虎彩文化传播有限公司印制 各地新华书店经销

2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 24.375

字数: 380 千字 定价: 99.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

中国纺织出版社

前 言

崇高的理想、健全的人格、和谐的人际关系，坚持不懈的努力，稳定的情绪、乐观的人生态度，爱岗敬业、遵纪守法，维护社会公德，是一个人心理健康的重要标志。随着我国现代化工业的发展，经济飞速提升，科学技术进步，竞争不断加剧，生活和工作节奏大大加快，各种心理和社会的紧张刺激越来越多，对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。

和谐社会构建，需要更多和谐的个体。在迅速变化着的时代，所有青年人都不不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理的困扰。消极的人等待风向改变，积极的人调整风帆勇往直前；自卑的人害怕厄运，自信的人面对挑战斗志昂扬；被动的人接受已有结论，主动的人积极寻求自我创新。因此，认清客观形势，确立人生目标，肩负民族振兴使命，认真刻苦学习，脚踏实地实践，培养良好人格，增进心理健康，使自己的生命充满希望和活力，成为每个大学生必须面对的人生挑战。

大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。加强和改进大学生心理健康教育，提高大学生整体心理健康素质，不仅关系到个体的学习、生活与成长，也关系到人才培养的质量，关系到社会发展的总体进程。让每个学生身心健康、人格健全，学会做人做事，具备愉快工作、幸福生活的能力，不仅是素质教育追求的目标，也是全社会和每个家庭希望实现的目标，是“以人为本”教育工作方针的具体体现，也是学生工作、思想政治教育的应有之义。

在大学阶段，大学生正面临生理和心理方面的巨大变化，处于人生发展的第二次心理“断乳期”，在学习压力下迷茫、在自我认识中彷徨、在人际关系中无助、在恋爱纠结中困惑等问题不时发生。同时，大学生面临的环境日益纷繁复杂，对社会矛盾的理解越来越多元，对经济、就业等社会压力的感受越来越直接，对网络新媒体的依赖越来越强烈，健康心理素质的养成受到更多的影响和干扰。价值取向迷茫、道德认知困惑、人际交往困难、团队意识薄弱、承受挫折能力和心理调适能力较差等，成为大学生群体较为普遍的心理特征，并引发各种各样不同程度的心理问题，严重的甚至伤害自己 and 他人。如何引导大学生形成良好的心理素质和健全的人格，提高明辨是非、承受挫折的能力，已经成为广大高校教育工作者面临的一个工作重点和难点。

大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育整个过程中。其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教给大学生心理调适的方法是最重要的途

径之一。心理健康课是针对学生共同的成长课题给予指导，例如：增强学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间支配能力、人际关系能力等。同时兼顾心理问题的识别、预防和治疗。本书的结构具有新颖性和内在的逻辑关系，包括三个层次：第一，心理健康基础知识。第二，心理健康表现领域。根据大学生心理健康调查研究的发现，将常见心理问题表现的领域归纳为就业、休闲活动、认识自我、学习、人际交往、情绪管理、恋爱、理解家庭、压力应对、珍爱生命、审美鉴赏、网络接触。第三，心理问题咨询、预防与干预。从维护心理健康的角度出发，阐述了心理问题的识别、预防和矫治的方法，尤其强调珍爱生命的意义，以及遇到困扰和压力时有效的解决途径。

该书以教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为标准，立足本校大学生心理健康教育教学工作的实践，结合大学生的心理特征、发展需要和认知规律，既有通行理论、前沿理论的介绍与运用，又有教学方法。调试技能的总结和分享，旨在帮助大学生掌握并应用心理健康知识，培养自我认识能力、人际沟通能力、自我调节能力，提高心理素质，促进全面发展。由衷地希望本书能够成为大学生良好心理素质养成和健全人格培养的良师益友，能够帮助他们应对大学生生活乃至未来人生发展的各种挑战，收获美满幸福的人生。

本书由王殿春、冯梅梅、陈盈盈任主编，江玉石、姜海、单珊、牛临虹、王昭任副主编，编写分工如下：

王殿春（黑龙江大学）第二章、第四章、第六章、第十九章；

冯梅梅（沈阳药科大学）第一章、第十七章；

陈盈盈（牡丹江医学院）第七章、第十一章、第十四章；

江玉石（辽宁科技学院）第五章、第十五章、第十八章；

姜海（辽宁对外经贸学院）第三章、第十六章；

单珊（哈尔滨学院）第十二章、第十三章；

牛临虹（长治医学院）第八章、第九章、第十章；

王昭（大连医科大学）第二十章；

最后由王殿春、冯梅梅、陈盈盈进行串编、统稿与定稿。

虽然编者以极大的工作热情参与并完成本书的编写，但毕竟时间紧、任务重，水平有限，错误与疏漏在所难免。广大教师和学生在使用教材过程中如发现问题，敬请及时批评指正，以便我们修订改正。也请对存在的不足予以谅解。

编者

2017年3月



目 录

| | |
|--------------------------------|-------|
| 第一章 绪论 | (1) |
| 第一节 心理健康概述 | (1) |
| 第二节 人生轨迹与心理健康 | (4) |
| 第三节 大学生与心理健康 | (24) |
| 第二章 当代大学生心理健康教育的基础 | (45) |
| 第一节 生理基础 | (45) |
| 第二节 人格基础 | (56) |
| 第三节 文化基础 | (78) |
| 第三章 当代大学生心理健康教育的基本分析理论 | (90) |
| 第一节 精神分析理论 | (90) |
| 第二节 行为主义分析理论 | (95) |
| 第三节 人本主义分析理论 | (97) |
| 第四节 理性情绪治疗分析理论 | (100) |
| 第四章 当代大学生心理健康素质优化的意义 | (105) |
| 第一节 大学生的心理素质 | (105) |
| 第二节 大学生心理素质的优化 | (107) |
| 第三节 心理健康教育及其功能与原则 | (115) |
| 第五章 当代大学生心理健康问题的差异 | (120) |
| 第一节 年级差异 | (120) |
| 第二节 性别差异 | (121) |
| 第三节 家庭差异 | (123) |
| 第四节 院校差异 | (129) |
| 第六章 当代大学生心理健康教育中危机的察觉与干预 | (137) |
| 第一节 危机及其理论 | (137) |
| 第二节 大学生的心理危机 | (141) |
| 第三节 大学生的心理危机干预 | (144) |
| 第七章 当代大学生就业与心理健康 | (152) |
| 第一节 大学生就业的心理问题 | (152) |
| 第二节 大学生的就业与心理健康的关系 | (157) |
| 第三节 大学生就业的心理健康教育对策 | (160) |



| | |
|----------------------------|-------|
| 第八章 当代大学生休闲活动与心理健康 | (165) |
| 第一节 大学生休闲活动的心理问题 | (165) |
| 第二节 大学生休闲活动与心理健康的关系 | (171) |
| 第三节 大学生休闲活动的心理健康教育对策 | (174) |
| 第九章 当代大学生认识自我与心理健康 | (178) |
| 第一节 大学生认识自我的心理问题 | (178) |
| 第二节 大学生认识自我与心理健康的关系 | (181) |
| 第三节 大学生认识自我的心理健康教育对策 | (182) |
| 第十章 当代大学生学习与心理健康 | (191) |
| 第一节 大学生学习的心理问题 | (191) |
| 第二节 大学生学习与心理健康的关系 | (196) |
| 第三节 大学生学习心理健康教育对策 | (201) |
| 第十一章 当代大学生人际交往与心理健康 | (205) |
| 第一节 大学生人际交往的心理问题 | (205) |
| 第二节 大学生人际交往与心理健康的关系 | (209) |
| 第三节 大学生人际交往的心理健康教育对策 | (213) |
| 第十二章 当代大学生情绪管理与心理健康 | (219) |
| 第一节 大学生情绪管理的心理问题 | (219) |
| 第二节 大学生情绪管理与心理健康的关系 | (223) |
| 第三节 大学生情绪管理的心理健康教育对策 | (231) |
| 第十三章 当代大学生恋爱与心理健康 | (238) |
| 第一节 大学生恋爱的心理问题 | (238) |
| 第二节 大学生恋爱与心理健康的关系 | (243) |
| 第三节 大学生恋爱的心理健康教育对策 | (247) |
| 第十四章 当代大学生理解家庭与心理健康 | (254) |
| 第一节 大学生理解家庭的心理问题 | (254) |
| 第二节 大学生理解家庭与心理健康的关系 | (260) |
| 第三节 大学生理解家庭的心理健康教育对策 | (269) |
| 第十五章 当代大学生压力应对与心理健康 | (273) |
| 第一节 大学生压力应对的心理问题 | (273) |
| 第二节 大学生压力应对与心理健康的关系 | (277) |
| 第三节 大学生压力应对的心理健康教育对策 | (281) |
| 第十六章 当代大学生珍爱生命与心理健康 | (286) |
| 第一节 大学生珍爱生命的心理问题 | (286) |
| 第二节 大学生珍爱生命与心理健康的关系 | (290) |
| 第三节 大学生珍爱生命的心理健康教育对策 | (296) |
| 第十七章 当代大学生审美鉴赏与心理健康 | (306) |
| 第一节 大学生审美鉴赏的心理问题 | (306) |



| | | |
|-------------|---------------------------------|--------------|
| 第二节 | 大学生审美心理问题的主要表现 | (310) |
| 第三节 | 大学生审美心理问题的校正 | (314) |
| 第十八章 | 当代大学生的网络接触与心理健康 | (317) |
| 第一节 | 大学生网络接触的心理问题 | (317) |
| 第二节 | 网络与大学生心理健康的关系 | (321) |
| 第三节 | 大学生网络心理调适 | (326) |
| 第十九章 | 当代大学生心理问题的识别与预防 | (331) |
| 第一节 | 常见心理问题辨识 | (331) |
| 第二节 | 大学生心理问题产生的原因 | (347) |
| 第三节 | 预防心理问题的途径与方法 | (349) |
| 第二十章 | 大学生常见心理疾病及高校心理咨询工作 | (355) |
| 第一节 | 心理咨询的概念 | (355) |
| 第二节 | 大学生心理咨询的理论 | (356) |
| 第三节 | 大学生寻求心理咨询的方法 | (359) |
| 第四节 | 心理咨询与心理治疗九大误区 | (362) |
| 参考文献 | | (380) |



第一章 绪 论

第一节 心理健康概述

一、健康的概念

谈到健康,传统上人们只知道或只关注生理健康,这种对健康的理解一直是人们的主导观念。其实,人体是一个复杂的系统,健康和疾病是由多种因素而不是由单一的因素引起的。而现在,人们已普遍把心理健康归入“健康”的范畴。例如《现代汉语词典》中的“健康”定义为“(人体)发育良好,机理正常,有健全的心理和社会适应能力”。恩格尔(Engl)1977年发表了一篇著名论文,提出健康和疾病是生物、心理和环境社会因素交互作用的,即健康和疾病的生物心理社会模型(biopsychosocial)。之后,1989年世界卫生组织(WHO)将其在宪章中的健康定义进一步修改为“健康不仅是身体没有缺陷和疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态”。可见,健康和疾病是个体的生物因素、心理因素和环境社会因素交互作用的结果。如图1-1。

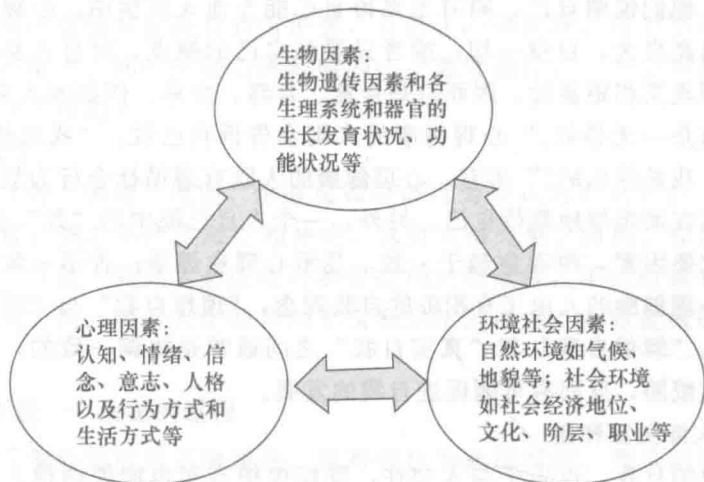


图 1-1 健康和疾病的生物心理社会模型

健康和疾病是一个连续体,彼此交叉重叠。健康和疾病位于连续体的两个端点,不同个体或同一个体在不同时期的健康状况,都处于这个连续体上的特定范围内。也有学者把这个连续体分为健康状态、病理状态和亚健康状态即诱病状态。健康状态和病理状态处于连续体的两端,而亚健康状态居于两者之间。所谓亚健康状态是指个体身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态。当亚健康状态的诱病因素积累到一定程度,便会转化为疾病;相反,如果保健措施得力就会转化为健康。因此,或生病或健康,个人的主观能动性是起作用的。心理因素不仅是健



康和疾病的可能后果，也可能是导致健康和疾病的原因。

二、心理健康的概念

(一) 心理健康的标准

早在 1946 年，第三届国际心理卫生大会指出，心理健康是指“身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际交往中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活”。之后，国内外许多学者从各自关注的不同角度，论述了心理健康的标准。对于什么是心理健康的标准，至今没有一个统一的、公认的说法。综合各家的见解，可以将心理健康的标准归纳为以下几点：

1. 智力正常，认知完整

智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力和专业操作能力的综合，它是人正常生活最基本的心理条件，也是心理健康的主要指标。一般认为智商低于 70 分以下为智力落后，智商在 80 分以上是心理健康的起码条件。心理健康的人能与现实保持良好的接触，能对环境做出客观的观察，进行有效地适应，而不是歪曲现实环境。心理不健康的人却往往对现实缺乏完整的认知，杯弓蛇影，心神不宁。

2. 积极的自我观念

心理健康的人能够体验到自己的存在价值。他们了解自己的长处与短处，并对此有适当的自我评价，不过分自我炫耀，也不过于自我责备；即使对自己有不满意的地方，也不妨碍其感受自己较好的一面；他们悦纳自己，同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人，则缺乏自知之明，或者自高自大，目空一切；或者只看到自己的缺点，对自己总是不满意，由于理想自我太高，与客观现实相距甚远，因而总是自责、自怨、自卑。例如有人会对自己说：“我不如期望中漂亮，我真是一无是处。”心理健康的人则会告诉自己说：“我虽然不如理想中漂亮，但我仍有不少优点，我是快乐的。”再有，心理健康的人既有遵循社会行为规范的愿望，也不会过分压抑自己，能实在而坦然地看待自己。另外，一个人自己眼中的“我”和别人眼中的“我”是否一致也是一个重要因素，两者愈趋于一致，显示心理愈健康；若不一致，则容易造成心理困扰。总之，一个心理健康的人由于有积极的自我观念，“理想自我”与“现实自我”，“应该自我”与“实际自我”，“镜像自我”与“真实自我”之间通常是协调一致的；即使有矛盾，也不会对其心理健康构成威胁，反而有可能促进自我的发展。

3. 悦纳他人，人际关系和谐

心理健康的人悦纳自我，也乐于与人交往，既能悦纳自我也能悦纳他人，认可他人存在的重要性和作用，因而也能为他人和集体所接受，人际关系融洽。朋友可以满足个人的安全与归属的需要，满足爱与被爱的需要；朋友能替自己分忧解愁，有助于心理健康。在人际交往中，一个心理健康的人对待他人，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度；他们不一定有许多朋友，但一定是有一些与之亲近的朋友。良好的人际关系既反映出一个人的社交能力和“宜人性”的特质，同时也是心理健康的标准之一。因为他在与人交往时感到舒服自在，感到安全可靠。一个心理健康的人，其个人思想、目标、行动能融入社会要求和习俗，能重视团体需要，并能有效调控为他人所不容的欲望。



4. 面对并接受现实

每一个人都是从过去经现在走向未来的。心理健康的人能够面对现实、接受现实，而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他既能吸取过去经验，也能正视现在、规划将来；既能重视现在，也能权衡过去、现在与未来的关系，预见即将来临的问题和困难，并事先设法加以解决。而心理不健康的人往往以幻想代替现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人，对未来十分悲观。当然，心理健康的人也会遭遇挫折，也有面对失败的时候，但他们对失败的经验能持开放的态度；既不会否认或推诿，也不会因此而否定自己，而能将其视为自身经验的一部分，坦然面对，从容应付。

5. 能调节情绪，心境良好

心理健康的人能恰当地协调自己的情绪，其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主，虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态，但不会长久持续。他的情绪表达是适度的，控制恰如其分，不会太过或不及；情绪如果不加以控制或过分压抑都有损于心理健康。心理健康的人当然不是没有七情六欲，重要的是他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。疏解消极情绪对心理健康尤为重要，如果不加以调控，经常以消极的情绪和态度看待人生，不仅情绪上会愈加郁闷和沮丧，而且会感到压力越来越多、越来越重，身心不堪重负。因此，心理健康的人，心境通常是开朗的、乐观的。

6. 热爱生活，乐于学习和工作

心理健康的人珍惜和热爱生活，并享受人生的乐趣，而不会视生活为负担。他乐于学习，积极工作，在学习和工作中施展才能，并从学习和工作成绩中得到满足和激励。对学习和工作的投入，能使人获得成就感并提高自我价值感，有益于心理健康。乐于学习和工作，既反映出一个人的学习和工作能力，同时也是心理健康的一个重要指标。一个心理健康的人，是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

7. 人格完整独立

人格是个体的才智、情绪、愿望、价值观和习惯行为方式的有机整合。心理健康的人能够有效地处理各种能量，使之不产生对立和冲突，保持人格完整、协调、和谐；当产生心理压力和欲求不能满足时，其统一的人生态度使自我保持相对稳定性，不依附或者盲从于他人，能果断地决定自己的发展方向。随着人生阅历的丰富和生活的磨炼，心理健康的人，其人格会更加完善。

(二) 心理健康是一个动态的过程

一个人的心理是健康的或是不健康的，很难做出非此即彼的、简单而明确的界定，因为心理健康本身是一个动态的过程：它可能因个体自身的发展而变化，也可能因个体所处环境的不同而不同。这样，就有大量的所谓“亚健康”状态存在。就一般人群而言，据学界一般的看法，真正称得上心理健康的只占10%~15%，真正有心理问题或心理不健康者只占5%~10%，而八成左右的人都处在亚健康状态。从个体心理的发展来看，心理健康也是一个动态的过程，既存在由健康向不健康转化的可能，也存在由不健康向健康转化的可能。



第二节 人生轨迹与心理健康

心理健康在人生发展的各个阶段都有其重要的意义和作用，我们只有了解和掌握人生各个阶段所面临的不同心理问题，才能使我们的人生过得健康、精彩和有意义。

本节从个体的婴幼儿期、童年期、青春期（或青少年期）和成年期四个人生阶段入手，探讨个体在不同时期所存在的心理健康问题，帮助我们健康成长。

一、婴幼儿期的心理健康

婴幼儿期是指从个体出生到6岁这一时期。在个体心理的发展历程中，婴幼儿期占有非常重要的地位。

（一）影响婴幼儿心理健康发展的因素

开展婴幼儿心理健康教育，维护和促进婴幼儿心理健康是我们面临的现实而紧迫的问题。近些年来，大量的研究调查表明婴幼儿的心理健康状况令人担忧，心理健康问题多发并存在普遍性，婴幼儿的心理健康问题越来越受到人们的关注，做好婴幼儿心理健康教育，使婴幼儿心理健康成长成为我们的任务。在婴幼儿身心发展的过程中，影响心理健康的因素很多，主要有生理、心理和社会三个方面。在此，我们就从这三个方面对婴幼儿的心理健康进行分析，为建立和完善婴幼儿的心理健康教育机制提供一个依据。

1. 生理因素

影响婴幼儿心理健康的生理因素主要有遗传因素、病菌或病毒感染、大脑损伤等。

（1）遗传因素

遗传因素就是指从自己父母的遗传基因中获得的生物特征。它是心理发展的自然条件和必要的物质前提。它在心理发展上的作用是：一方面通过素质影响能力和智力的发展；另一方面通过气质类型的因素影响儿童的情绪和性格的发展。

人的许多心理行为受遗传的影响，如性格内向或外向，行为退缩或攻击，情绪焦虑或抑郁等。家长了解和掌握了这一点，就可以有的放矢地进行因材施教，发扬遗传素质中的优势，促使儿童心理发展水平的提高。

（2）病菌或病毒感染

临床研究表明，由于病菌或病毒感染中枢神经系统的组织结构而导致的心理障碍或精神失常，可以阻抑心理的发展，造成智力迟滞或痴呆，因疾病造成的身体不适可使孩子情绪和行为问题增多，容易形成被动、退缩、任性等心理健康问题。

（3）大脑损伤

大脑损伤是影响婴幼儿心理健康发展和造成心理障碍的重要原因之一。婴幼儿大脑功能发育不完善或有缺陷，如出生时大脑缺氧、窒息或受到意外碰撞造成较严重的脑外伤，传染性疾病或体温过高时导致婴幼儿的脑细胞受损，影响其智力的正常发育，引起婴幼儿的适应性不良，直接影响婴幼儿情绪和行为的稳定性、对周围环境的反应方式和对自己的控制能力，使其心理发育迟滞、智力低下、学习困难、情绪障碍等。



2. 心理因素

影响婴幼儿心理健康的心理因素主要有气质和性格、需要和动机、情绪、自我意识等。

(1) 气质和性格

气质是由人的生理素质或身体特点反映出来的人格特征，是人格形成的原始材料之一。性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。总之，气质与性格都是个体比较稳定的心理特征。美国学者托马斯（A. Thomas）等人从养育的角度并根据儿童的九个特点将儿童的气质分成三种类型。

①“容易护理的”儿童：这类型儿童的饮食、睡眠习惯和大小便都遵循一定的节律，并且他们喜欢探究新事物，对环境的变化很容易适应。

②“困难的”儿童：这类型儿童的活动没有节律，对新环境非常难以适应，遇到新奇的事物或人容易产生退缩行为，心境很消极，容易表现出异乎寻常的紧张反应，如大哭、大叫、大闹时脸会变色。

③“慢慢活跃起来的”儿童：这种类型儿童的生活节律多变，在其初遇新事物或者陌生人时往往会有退缩行为产生，对环境的适应较慢，心境时常带有否定性。

每个儿童最初的气质类型各不相同，不同气质类型的婴幼儿其行为反应都有很大差异。海德对婴幼儿攻击性行为的研究发现，困难型婴儿更容易发展成自身的攻击性行为模式。2~2.5岁的婴幼儿在他的行动中就可以表现出攻击性行为，这种差异就源自于婴幼儿的气质差异。另一项研究也表明，在6个月、13个月、24个月时的“难带婴儿”，到了3岁时就具有更高的焦虑、活动过度和敌意。性格是个性的核心，是对客观现实表现出的比较稳定的情绪以及与之相适应的习惯、行为方式，也是婴幼儿最明显、最主要的心理特征。如惧怕行为、沉默不语、缺乏主动性等常常是性格胆小、拘谨的婴幼儿，而攻击性行为、爱发脾气等容易发生在性格外向、暴躁的婴幼儿身上。

(2) 需要和动机

动机是在需要的基础上产生的，它是促使人们产生行为的直接原因。

当幼儿的需要和动机在现实生活中不可能得到或不能全部得到满足时，他们就有可能产生动机冲突。一般来说，每个儿童都会产生动机冲突，这是不可避免的，它是干扰幼儿心理正常发展的重要因素。年龄越小，幼儿对食物、水、睡眠、衣着和运动等低层次的生理需要就越迫切并且十分的敏感。当环境不能及时提供条件以满足他们的这些需求时，他们就会处在消极和紧张的情绪状态之中，当他们无法克服这种消极情绪和紧张状态时，幼儿就会体验到挫折，幼儿受到挫折以后，便会发生行为上的一些变化。由于幼儿心理发展还不成熟，因而在各项活动中都会表现出自制力差、控制力弱，加之他们还不具备很强的认知能力，所以在某些情境中就会采取欺骗、违反纪律的错误方式满足其自身需要，或采取逃避现实、回避矛盾的态度对待挫折，或遇到心理冲突时不知所措，这样幼儿就容易出现心理健康问题。

(3) 情绪

情绪是指个体被激起的一种状态，是人体生存和社会适应的内在动力，主要反映了客观现实与人的需要之间的直接关系。研究表明，情绪会影响人的心理健康，并且是导致个体心理异常和心理障碍的主要中介环节。



积极情绪会使人心情愉快、安定，精力充沛、身体舒适；消极情绪则使人心境焦虑、压抑，身体衰弱、精力涣散。幼儿心理的紧张状态和平衡失调往往与他们的消极情绪联系在一起。消极情绪中的焦虑和恐惧对幼儿心理健康的影响比较大，常常会使幼儿产生一些问题行为。恐惧常与焦虑联系在一起，是婴幼儿时期常有的情绪体验。许多婴幼儿不仅仅对某些特殊事物感到恐惧，而且常常惧怕多种事物，如动物、陌生人、被丢失、死亡等。在处于恐惧的状态下，幼儿会出现一系列的生理变化，生理功能方面的紊乱会影响幼儿机体上的健康状况和认识水平，使其出现心理健康问题。

(4) 自我意识

自我意识是个性的一个组成部分，是衡量个性成熟水平的标志，是整合、统一个性各个部分的核心力量，也是推动个性发展的重要因素，对人的心理活动和行为起着调节作用。幼儿的行为适应环境的基本条件之一是正确地认识自我，同时它对幼儿人格的发展和行为的适应性起着重要的影响作用。幼儿是不能对自我进行有效评价的，他们对自己的评价往往来自于别人的评价和态度、自己的生活体验以及与别人的比较。不适当的自我认识会影响他们的自我评价。研究指出，幼儿时常以自己的情绪体验作为自我评价的依据，较多的儿童表现出过高地评价自己。

因此，具备良好的自我认识 and 自我评价能力，同时又善于在各种冲突和挫折情境中做出正确的调节，把握自己的认知活动、情感态度和动作行为，才能逐渐形成良好的个性特征，维持心理的健康。

3. 社会环境因素

随着幼儿年龄的增长，他们经历了由简单到复杂的社会环境。这些变化或有益于他们的心理健康，或给其正常的心理发展带来不良影响。

(1) 生活环境

在当今社会中，人们通常是处于紧张状态下的，心理上的种种冲突、压力和焦虑不断地增加。社会价值观的多元化对幼儿的心理影响是潜移默化且不可低估的。

调查显示，高层住宅中的儿童至少有 40% 的人减少了户外活动，长期生活在单元楼房内的儿童，更容易形成脆弱、孤僻、暴躁等不良性格。电视在现代家庭中已成为儿童日常生活的重要伙伴。电视看得过多，与小伙伴之间交往的机会和能力也随之减少，婴幼儿人际交往能力普遍较差，以自我为中心几乎成了通病。观看的电视节目若无人指导，不加选择，也有可能使孩子学到侵犯性行为。有研究表明，暴力节目看得多的儿童变得更有攻击性。随着时代的发展，计算机、网络等先进事物与幼儿的生活日益密切，儿童与各种社会传媒的接触，直接影响了儿童道德观念和行为的形成，对其身心发展产生重要影响。

(2) 家庭

家庭结构及功能、家长的受教育程度和教育能力以及对幼儿的期望水平、教育方法和教养态度、双亲的职业及社会经济地位、家庭的物质条件和氛围、生活习惯和兴趣爱好等，都与幼儿的心理健康有密切关系，最终影响他们的行为和人格。

我国独生子女家庭里，亲子关系普遍存在“子女为重”的特点。溺爱型的家庭教养方式占了越来越大的比例。父母一味地从物质上、行动上满足孩子的需要，最后使孩子欲求过多，没有习得必要的道德规范和行为准则，容易产生自私、依赖、蛮横、任性、退缩、孤独、以自我



为中心等心理健康问题和不良品质。家长为了能实现自己“望子成龙”“盼女成凤”的高期望，对孩子进行高强度的教育，要求过严，惯于横向攀比，教育方式简单和粗暴，造成了幼儿沉重的精神负担，最后容易产生自卑、退缩、冷漠、无所适从等不良倾向。

离异家庭的不断增多已经成为当代社会日益严重的问题。幼儿从小在身体与精神上不能得到双亲的爱抚与关怀，往往会出现心理健康问题。离异家庭幼儿是一个非常特殊的群体，在行为上存在共性，如孤独、自卑、任性、胆怯等，存在着较严重的撒谎、多动、讲脏话、自虐等一系列的行为偏差问题。国内外许多研究表明，离异家庭儿童在智力、同伴关系、亲子关系、情绪障碍、自我控制和问题行为方面，与完整家庭儿童相比都存在着显著差异。

(3) 幼儿园

幼儿园是幼儿接触的第一个社会教育机构，是促进幼儿身心健康最理想的场所，但在教育实践中，相当多的幼儿园教育观念陈旧，幼儿园教育态度和教育方法缺乏科学性，这是导致幼儿心理健康问题产生的重要原因。

①师幼关系：师幼关系直接影响幼儿行为和心理健康发展，其中教师的教育思想和态度、教学方法和个性特征直接影响教师对幼儿的教学。心理学家对幼儿教师心理健康状况的调查分析表明：“强迫症状”“敏感”“焦虑”“恐怖”“偏执”是当前幼儿教师存在的主要心理问题。许多幼儿的心理问题又恰恰来自于教师不适当的教育态度和行为。

②同伴关系：同伴关系作为幼儿亲社会行为发展的基本途径，是幼儿心理健康发展的又一重要因素。大量的研究表明，良好的同伴关系是心理健康的必要前提。健康的同伴关系应该是互助互爱、和睦相处，这样幼儿就会学会积极乐观的生活，与人分享其快乐，有益于形成和发展积极的自我概念，学会与别人友好相处，养成合作性行为，为幼儿今后适应社会生活打下良好基础。相反，如果幼儿期有不良的同伴关系，如相互攻击、猜疑、排斥、攀比或远离群体、孤独自处，甚至剥夺与同伴交往的机会，则容易产生独占、攻击、粗暴或胆怯、孤独、不合群等行为，会严重阻碍其身心和社会性发展，在未来社会适应中会出现很多问题，难以成为一个心理正常的人。目前研究还发现，幼儿同伴交往的方式分为积极行为和消极行为两种类型：积极行为包括友好、帮助、分享、合作、同情、谦让，受欢迎幼儿表现出较多的积极、友好行为和很少的消极行为；消极行为包括打人、说难听话、抢占玩具、招惹别人、吵闹、引起冲突等，被拒绝幼儿表现出较多的消极、不友好行为，积极友好行为则很少。可见，为幼儿提供同伴的共同活动，创设一个良好的同伴集体，形成好的同伴关系，促进其亲社会性行为正常发展是非常重要的。

在幼儿心理发展过程中，生物因素、心理因素和社会因素相互影响、相互制约。生物因素是基本因素，社会因素通过心理因素来实现，它们错综复杂地交织在一起，对幼儿的心理产生影响。因此，在对幼儿进行心理健康教育时，必须充分考虑各种因素的作用，采取合理有效的措施促使幼儿心理健康地发展。

(二) 婴幼儿心理健康教育对策

1. 婴幼儿教育要遵循的原则

(1) 发展性原则

我们要以发展的观点来看待幼儿的心理及其问题，这样实施心理健康教育时才能准确无误。



首先,心理健康教育模式的主要任务是发展幼儿良好的品质;其次,在实施心理健康教育模式时应充分考虑到,幼儿有些心理问题只是暂时的或是某一阶段的特殊情况,伴随幼儿年龄的增长,这些问题会自然减轻甚至消失。

(2) 非价值性评价原则

在对幼儿实施心理健康教育时,会涉及对幼儿心理健康现状的评价问题。有时对幼儿实施一些心理测量、诊断是必要的,但应特别慎重,因为运用不当,反而会影响幼儿心理的健康发展。

(3) 主体性原则

幼儿也有他们自己的尊严、意志及人格,任何轻视他们人格的言行,都可能引起他们的反感甚至对抗。因此应尊重幼儿,引导他们主动参与到心理健康教育活动中来。

(4) 协同性原则

在实施心理健康教育的过程中,一方面应重视幼儿行为、情感、意志、个性等的协同发展,对已出现心理障碍的幼儿还应特别注意养成性教育和补偿性教育的协同进行;另一方面应注意与游戏、体育、音乐、美术等活动的结合,相互渗透。

(5) 游戏性原则

幼儿的社会实践活动形式主要是游戏、学习和劳动三种。而游戏是最适合幼儿年龄特点的活动形式。在游戏中融入心理健康教育的内容,可以使幼儿比较容易地接受所学知识,在完成游戏的过程中,也锻炼了他们的意志品质。

(6) 成功性原则

在进行幼儿心理健康教育时,针对幼儿的主动注意时间较短这一特征,教师应让幼儿有成功的快乐体验,以使他们能较长时间专注于活动。这就要求我们在实施心理健康教育时,应考虑到幼儿的年龄特征和个体差异,针对不同情况采用不同的教育方式,做到因材施教。

2. 养成性教育模式

对幼儿实施心理健康教育,不仅有益于形成健康的心理,而且对他们未来的发展都将产生很大的影响。在幼儿时期实施的心理健康教育,由于受幼儿理解、认识等方面能力的限制,在操作上主要是培养他们形成良好的行为、生活习惯,形成一种有益于心理健康的心理定式或反射,包括个性心理品质、情绪情感、社会适应等方面,即采用养成性教育模式。

从养成性教育模式来看,可对婴幼儿采用下面五种教育方式。

(1) 情境教育

让幼儿在不同的社会情境中以表演的形式做出有效的行为对策。这种方式能帮助幼儿认识在日常生活中可能遇到的问题,并做出合乎社会规范的行为反应,提高幼儿辨别是非、经受挫折的能力。

(2) 家园同步教育

幼儿的家庭与托幼机构密切配合,对幼儿的心理健实施同步的教育,但具体方法可有所不同。例如,某幼儿园某次心理健康教育的主题是“分享与合作”,教育的方法可能是通过游戏进行,那么,在家里也应同时进行这一主题的教育,但方法可以是与父母分享食物,与邻居小朋友合作游戏等。家园同步教育,往往比单方面实施教育的效果更好。



(3) 典型教育

通过给幼儿一个典型的形象让他们模仿,从无意到有意,从自发到自觉地去学习典型的行为,久而久之,就会养成与典型一致的行为习惯。幼儿多直观思维,模仿力强,这种教育往往能取得较好的效果。

(4) 行为练习

让幼儿对已学习过的行为及技能进行反复的练习,加深幼儿对这些行为及技能的理解和掌握,从而形成稳定的行为习惯。

(5) 讲授教育

具体而形象地向幼儿讲解有关心理健康的一些粗浅知识,提高幼儿对维护自身心理健康的认识水平,改善幼儿对心理健康的态度。但这样做,要注意形式多样、生动,内容贴切、适宜。此外,尝试教育、愉快教育、成功教育、母爱教育等均可有选择性地加以采用。

3. 补偿性教育模式

由于家庭、托幼机构等的教育缺陷以及幼儿心理发展滞后等方面的原因,我国幼儿心理问题的发生率呈上升的趋势。不少幼儿表现出行为偏异、情绪障碍及人格方面的缺陷。对于这些已经出现了心理障碍的幼儿,除了应加大养成性教育的力度之外,还应积极采取心理保健措施以及心理咨询、治疗技术,对他们的心理障碍实施有效干预。这种在幼儿时期使用的补偿性教育模式不仅重要,而且比等幼儿长大成人之后再来进行干预效果要好得多。

从补偿性教育模式来看,可对婴幼儿采用下面两种方式。

(1) 行为问题矫治

运用奖罚的原则,改变或消除儿童的不良行为或症状,并教给其顺应社会的良好行为。这类方法简单易行,不要求寻找行为问题的根源或提高认知水平,在认知发展水平比较低的幼儿身上运用,大多能收到明显的效果。

(2) 通过游戏矫治

为幼儿设立一个特别的游戏室(角),通过游戏让幼儿自发地、自然地将自己的心理感受与问题充分表现出来,并获得情绪上的松弛,最终认识自我、学会自我控制。个体性的游戏矫治对解决由幼儿本身的情绪而导致的问题比较有效,而集体性的游戏矫治对解决由社会适应困难引起的问题较为有效。

二、童年期的心理健康

童年期是指儿童6~12岁这个时期。由于儿童期与小学阶段相对应,因此,童年期也称作学龄初期。

童年期在人生发展的历程中是值得留恋的一段时光。在这段时期,他们带着纯真,带着幻想,在迷人的校园里学习、交往、游乐、锻炼,就像那胸前飘扬的红领巾一样,充满着生机,显示出希望。然而,在童年期也存在着恐惧、焦虑、忧愁和悲伤。所以,面对儿童存在的种种心理健康问题,需要老师与家长给予精心的指导和教育。

(一) 童年期常见的心理健康问题

1. 品行问题

品行问题是指以经常性说谎、偷窃、攻击行为、逃学为特征的行为问题,具有反复、持续