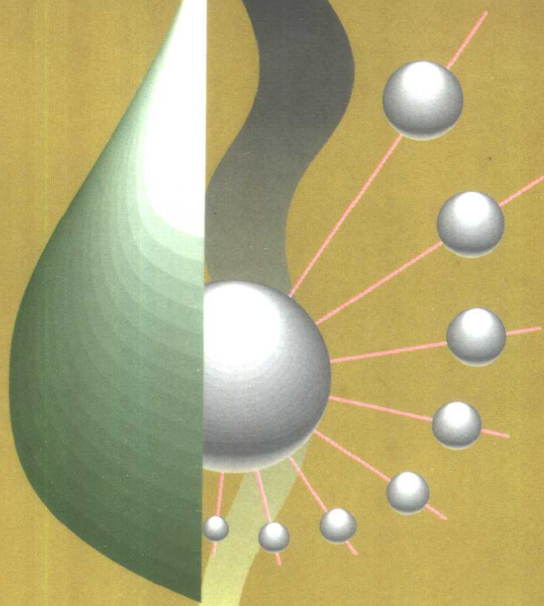


中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

名誉主编：林崇德

主 编：沃建中



沃建中 马红中 刘 军 著

走向心理健康： 发展篇

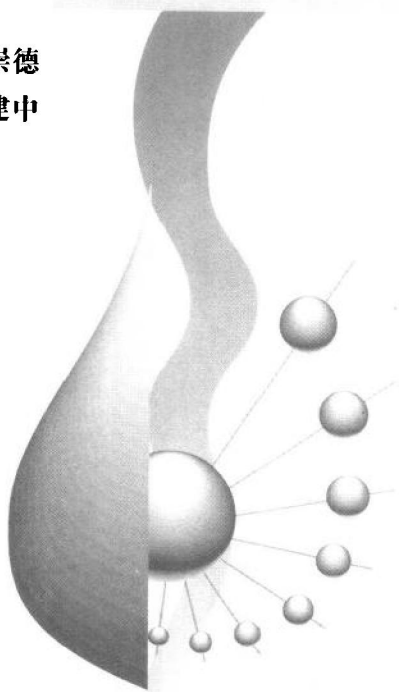


华文出版社
Sinoculture Press

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

名誉主编：林崇德

主 编：沃建中



沃建中 马红中 刘 军 著

走向心理健康： 发展篇



华文出版社

（北京）

3. 心理
理
副
究
事
展
研
度
百
出
方
》
、
儿
核
主
家
秀
、
观
等

图书在版编目 (CIP) 数据

走向心理健康: 发展篇/沃建中主编; 沃建中, 马红中, 刘军著. - 北京: 华文出版社, 2001

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

ISBN 7-5075-1245-2

I. 走… II. ①沃… ②沃… III. 心理卫生-健康教育-中小学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073264 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

大 32 开本 8.625 印张 180 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 15.00 元

序

林崇德

在国家“九五”规划期间(1996-2000),全国教育科学重点项目中从事中小学生学习健康教育研究的共有十余个课题,沃建中博士主持了其中的一项,题目为“中小学生学习心理素质建构与培养”。这是一个从1997年后滚动批准的课题。然而,后来者居上。沃建中博士取得的研究成果,其数量之多,范围之广,难度之大,质量之高,非一般研究者能够相比。即将与广大读者见面的“走向心理健康丛书”只是其中的一个组成部分。

“走向心理健康丛书”一套5册,《发展篇》是从发展的角度探讨了我国儿童青少年心理健康、学习动机、创造力、社会性和人际关系等的发展特点及培养方法;《活动篇》是在大量实践研究和理论研究的基础上,对心理活动课的内涵、类型、特点以及操作方式做

序

了比较全面地阐述;《学校篇》、《个案篇》、《教学篇》取材于全国各地两百多篇征文稿,是在征求原作者的同意后,重新汇集资料,突出重点、建构系统而编成的书稿,反映出心理健康教育中学校工作、个别辅导和教学渗透等丰富多彩的内容与形式;富有成效的功能与结果。也表现出广大中小学教师正踏踏实实地当好学生的心理保健医生,为促进学生身心健康成长而努力工作。

“走向心理健康丛书”的出版,反映出沃建中博士主持的课题组的成功,源于几个方面的因素。中小學生心理素质建构与培养的课题,不仅获得了全国教育科学规划领导小组及其办公室的支持,而且得到了《人民教育》杂志社领导的关心。作为课题研究的一个内容,全国性的心理健康教育征文比赛和评奖活动,就是在《人民教育》杂志社的帮助下完成的。没有各方面领导的支持,实验研究将寸步难行。在中小學生心理素质建构与培养中,各地实验点的领导与教师是心理健康教育研究的生力军。如果没有这样一批事业心强、教育教学作风严谨、认真贯彻实验措施的实验点教师,很难想象研究能够取得成功。这次参与《人民教育》杂志社征文比赛的教师们的真知灼见,不仅充实了“走向心理健康丛书”的内容,而且为中小學生心理素质建构与培养提供了有力的佐证。所以说,没有广大教师的积极参与,就不会有这套丛书的丰富

内容。在中小学生心理素质建构与培养中,课题主持人沃建中博士全身心投入实验研究。他忘我工作、灵活操作实验研究的管理能力、为各试验点的工作,不计时间、不计报酬、淡泊名利的奉献精神是十分明显的。没有这么一位主持人的全面规划和辛勤耕耘,就难以取得今天的研究成果。

“走向心理健康丛书”马上要问世了,它会与沃建中博士主编的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》同样引起教育界的重视,激起同仁们的兴趣。

是为序。

2001年10月15日于北京师范大学

目 录

序	林崇德 (1)
内容简介	(4)
第一章 儿童青少年心理健康	(1)
第一节 心理健康的含义和标准	(1)
一、心理健康的含义	(1)
二、心理健康的标准	(3)
三、国内外儿童青少年心理健康研究的新进展 ..	(8)
第二节 儿童青少年心理健康总体状况	(9)
第三节 特定群体心理健康状况及教育对策	(13)
一、特殊儿童心理健康状况及干预	(13)
二、农村中学生心理健康状况及原因分析	(24)

目	三、职高学生心理健康状况及原因分析	(27)
	四、网络与学生心理健康	(33)
录	第四节 情绪与儿童青少年心理健康	(43)
	一、情绪与心理健康	(43)
	二、儿童青少年不良情绪的发展特点	(44)
	三、儿童青少年不良情绪的干预	(52)

第二章 儿童青少年学习动机发展与培养

		(65)
第一节 学习动机的一般概述		(65)
一、动机、需要和诱因		(65)
二、动机与学习		(66)
三、学习动机分类		(67)
第二节 学习动机理论概述		(69)
一、强化论		(69)
二、需要层次说		(70)
三、自我效能理论		(71)
四、成就动机理论		(72)
五、归因理论		(73)
第三节 儿童青少年学习动机发展特点		(75)
一、小学生学习动机发展特点		(75)
二、中学生学习动机发展特点		(81)
第四节 儿童青少年学习动机的培养与激发		(97)
一、如何培养和激发学生的学习动机， 特别是内部动机		(97)
二、如何正确运用考试和评分手段激发		

14212101

学生的学习动机	(99)	目
三、如何正确看待奖励、强化及惩罚在 激发学生动机中的作用	(100)	录
四、如何培养学生形成恰当的归因风格 和正确的自我评价	(102)	
第三章 儿童青少年创造力发展与培养	(105)	
第一节 创造力和创造性思维	(105)	
一、创造力的定义和内涵	(105)	
二、创造性思维分析	(113)	
第二节 儿童青少年创造力发展特点	(118)	
一、小学生创造力发展特点	(118)	
二、中学生创造力发展特点	(123)	
第三节 儿童青少年创造力的培养	(128)	
一、创造性学习	(128)	
二、创造性思维训练	(133)	
三、学科学习中培养学生的创造力	(136)	
第四章 儿童青少年社会性发展与培养	(151)	
第一节 儿童青少年社会性发展概述	(151)	
一、儿童青少年社会性发展的含义和理论	(151)	
二、儿童青少年社会性发展的内容和总体框架	(156)	
第二节 幼儿亲社会行为和社会性品质的 发展与培养	(166)	

一、幼儿亲社会行为和社会性品质发展的 一般概述	(166)
二、幼儿亲社会行为和社会性品质的发展特点	(170)
三、幼儿亲社会行为和社会性品质的培养	(172)
第三节 儿童青少年自我控制发展与培养	(182)
一、儿童青少年自我控制发展的一般概述	(182)
二、儿童青少年自我控制的发展特点	(183)
三、儿童青少年自我控制能力的培养	(189)
第四节 教育观念、方式与儿童青少年 社会性发展	(196)
一、教育观念及其对儿童青少年社会性 发展的影响	(196)
二、教育方式及其对儿童青少年社会性 发展的影响	(200)

第五章 儿童青少年人际关系发展与培养

第一节 儿童青少年人际关系发展的一般概述	(204)
一、人际关系一般概述	(204)
二、人际关系对儿童青少年心理发展的影响	(206)
第二节 儿童青少年人际关系发展特点	(214)
一、小学生人际关系发展特点	(214)
二、中学生人际关系发展特点	(217)
第三节 儿童青少年人际交往技能的培养	(225)
一、人际吸引的基本规律	(225)

二、建立和维持良好人际关系的策略·····	(230)	目 录
三、儿童青少年人际交往技能的培养·····	(234)	
后记 ·····	(252)	
参考文献 ·····	(254)	
附录 研究报告类获奖名单 ·····	(258)	

第一章 儿童青少年心理健康

我国有三亿多儿童青少年，其心理健康是我国人口素质优化与人口健康促进的重要课题。从个体发展的历程来看，儿童青少年是个体发展最为迅速的时期，也是个体心理可塑性最大的时期。从现实环境来看，随着科技、政治、经济、文化等方面的迅速发展，儿童青少年的成长环境日趋复杂，这就增大了其发生心理行为问题的可能性。因此，了解儿童青少年心理健康状况并在此基础上进行培养和教育有着重要的意义。

本章从介绍心理健康的含义和标准入手，用最新的研究成果说明我国目前儿童青少年心理健康的总体状况，并针对特定儿童青少年群体的心理健康状况介绍了几项有代表性的研究成果。情绪是心理健康的一个重要指标，我们在本章最后详细探讨了儿童青少年不良情绪的发展及其干预方法。

第一节 心理健康的含义和标准

一、心理健康的含义

（一）科学的健康观

健康是每一个人都关心和向往的。所谓健康，是指身心

健全和体能充沛的一种状态，而不仅仅是没有疾病。正如世界卫生组织在其宪章中所指出的：健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状况。

随着社会发展与文明程度的提高，各国政府与科学界越来越重视人类的心理健康，强调心理健康在维护与促进优化人口素质、提高人类健康方面有独特地位。世界卫生组织在其“2000年人人享有保健”的全球性目标中不仅重视防治身体疾病，而且特别强调要促进人类完善人格、提高社会适应能力，从而实现身心健康。

因此，心理健康是衡量个体健康水平的重要指标之一。

（二）心理健康的含义

心理健康有广义和狭义之分。狭义的心理健康，是指人的基本心理活动过程的内容完整、协调一致，主要目的在于预防心理障碍或行为问题的发生。广义的心理健康，是指一种高效而满意的持续的心理状态，它以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标，使人们健康地生活，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。

我国著名心理学家张厚粲提出界定一个人心理健康与否应遵循以下三个原则：

（1）心理活动与外部环境是否具有同一性。一个人的所思所想、所作所为，是否能正确反映外部世界，有无明显差异。

（2）心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认知过程、情绪情感过程、认知过程内容是否完整协调。

（3）个性心理特征是否具有相对的稳定性。在没有重大

的外部环境改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征是否具有相对的稳定，行为是否表现出一贯性。

二、心理健康的标准

（一）心理健康的一般标准

心理健康不像生理健康那样具有比较精确的、易于度量的指标。心理学家们一般是从个体适应环境的角度提出心理健康的标准，包括自我意识水平、情绪控制能力、挫折承受能力、社会交往能力、环境适应能力等。

美国著名心理学家马斯洛认为，心理健康的人具有以下品质：

- （1）现实中具有有效的知觉；
- （2）有自发而不流俗的思想；
- （3）悦纳自己、悦纳他人，接受自然；
- （4）在其环境中能保持独立，能欣赏宁静；
- （5）注意基本的哲学和道德理论；
- （6）对平常的事物能经常保持兴趣；
- （7）能和少数人建立深厚的友谊，并有乐于助人的热心；
- （8）具有民主态度、创造性的观念和幽默感，并能承受欢乐和忧伤。

马斯洛的心理健康标准立足于其人本主义思想基础上，并且是根据美国人的情况提出的，对我们有一定的借鉴价值，但不能做为衡量我国儿童青少年心理健康的标准。

（二）儿童青少年心理健康的标准

我国著名心理学家林崇德根据多年的研究认为，儿童青

少年心理健康的标准可以概括为三个方面：一是敬业；二是乐群；三是自我修养。

1. 学习方面的心理健康

学习是儿童青少年学生的主要活动。心理健康的学生是能够正常学习的。学习中能充分发挥智力与能力的作用，就会产生成就感；成就感不断得到满足，就会产生乐学感，如此形成了一个良性循环。具体地说，学习方面的心理健康，表现在以下方面：

(1) 体现为学习的主体

心理健康的学生，时时处处表现出是学习活动的主人和积极的探索者。他们的学习积极性和自觉性是学习成功的基础。

(2) 从学习中获得满足感

这种满足感实际上是一种成就动机，为了实现成就动机学生会从广泛性和深刻性上去从事学习。心理健康的学生从学习中获得满足感，并从中增强对自己的信心，相信自己具有学习能力，以后会进一步地寻求机会发挥这种学习的能力。当然，这种成就感应是适度的，过强或过低都不好，因为急于求成和不想作为都是不好的。

(3) 从学习中增进体脑发展

心理健康的学生能合理地使用体脑，顺应大脑兴奋和抑制活动规律，注重一定的运动调节。他们注重体脑活动与睡眠的关系，能自觉地交替进行各种学习。

(4) 在学习中保持与现实环境的接触

每个人都有幻想，在这方面，心理健康和心理障碍的根本区别，在于前者的幻想有一定的现实基础且在时间上比较短暂，不会妨碍其学习和与人交往，虽然他们也利用幻想补

偿学习活动中未能得到的满足，但在实际学习活动中却能面对现实、保持与环境的有效接触。后者则相反。

(5) 从学习中排除不必要的忧惧

在学习中难免会有不愉快的情绪体验，如焦虑、悲伤等，心理健康的学生能摆脱消极情绪的困扰，进行合理调适。

(6) 从学习中形成良好的学习习惯

学习习惯有良好和不良之分。有的学生会自己制定学习计划，独立思考，按时完成作业，经常复习、预习功课，长期坚持努力学习，经常综合整理所学知识。良好的学习习惯，有助于增进心理健康水平。

2. 人际关系方面的心理健康

每个儿童青少年总是“定格”于人际关系网络中某个特定的位置，同时又与别人发生各种方式的联系。学生处理错综复杂的人际关系的能力直接体现了其心理健康水平。在人际关系方面，心理健康主要表现在以下方面：

(1) 能了解彼此的权利和义务

心理健康的学生了解彼此的权利和义务，既注重对方的要求，又能适当满足自己的需要。

(2) 能客观了解他人

心理健康的学生不会以表面印象来评价他人，不将自己的好恶强加于人，而是客观公正地了解 and 评价他人，既能看到别人的短处，更能看到别人的长处。

(3) 关心他人的需要

心理健康的学生知道只有尊重和关心别人，才能得到回报。良好的关系只有在相互信任、尊重和关心中获得发展。

(4) 诚心的赞美和善意的批评

心理健康的学生不是虚伪地恭维别人，而是诚心诚意地赞赏别人的优点，对于对方的缺点也不迁就，而是以合理的方式加以善意地批评，并帮助其改正。

(5) 积极沟通

心理健康的学生对沟通采取积极主动的态度，在沟通中明确地表达自己的想法，并认真听取别人的意见。他们沟通的方式是直接的，而不是含糊其词的。

(6) 保持自身人格的完整性

心理健康的学生能与他人和谐相处，亲密合作，但并不放弃自己的原则和人格，即在保持个性和差异的前提下与人亲密合作。

3. 自我方面的心理健康

心理健康的人能正确认识自我、体验自我和控制自我，具体表现在以下方面：

(1) 善于正确地评价自我

心理健康的学生能正确地评价自我，不为他人的议论所左右，他们能一分为二地看待自己，既认识到自己的优点和长处，又认识到自己的缺点和不足。

(2) 通过别人来认识自己

心理健康的学生能经常问自己：“我在某方面的情况与别人相比怎么样？”他们除了同周围的人相比较外，还经常和理想自我相比较，能虚心、批判地接受别人对自己的评价，从中认识自我。

(3) 及时而正确地归因能够达到自我认识的目的

心理健康的学生通常将自己的学习成绩或工作成果归因于主观，通过这些成绩或成果，就可以知道自己能力上的长