



中小學生 心理健康教育

主編 ■ 李小融

ZHONGXIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



四川出版集團
四川教育出版社

中小學生 心理健康教育

ZHONGXIAOXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主編 ■ 李小融

Xinli
JianKang

四川出版集團
四川教育出版社
· 成都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生心理健康教育/李小融主編.—成都:四川教育出版社, 2006

ISBN 7-5408-4236-9

I. 中… II. 李… III. 心理衛生-健康教育-中小學-教學參考資料 IV. G479

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2006) 第 031809 號

責任編輯 謝志良

版式设计 張 濤

封面設計 畢 生 金 波

責任校對 伍登富

責任印制 黃 萍

出版發行 四川出版集團 四川教育出版社

(成都市槐樹街2號 郵政編碼 610031)

出 版 人 安慶國

印 刷 四川福潤印務有限責任公司

版 次 2006 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷

成品規格 146mm×208mm

印 張 9.5 插頁 2

字 數 256 千

定 價 16.00 元

本書若出現印裝質量問題, 請與本社調換。電話: (028) 86259359

編輯部電話: (028) 86259381 郵購電話: (028) 86259694

中小学生心理健康教育

主 编：李小融

副主编：卢 雄

编 写：李小融 卢 雄
兰 春 杨 柯



编写说明

心理健康教育是新形势下中小学工作的一个重要的方面。从事和关注中小学生心理健康教育的人员众多,其中既有已经从教的心理专业人员和中小学教师,也有准备成为教师一员的心理类、教育类或其他专业的大学生,还有大量的学生家长。他们的需求各不相同,但都反映出对心理健康教育理论和方法的渴望。心理健康教育不仅是现在和今后学校教育的重要组成部分,而且其本身也可能发展成为一门具有独立体系的现代心理学和教育学等多学科结合的新型边缘学科。

面对如此众多的需求,近年来涌现出大量来自不同角度的研究成果、教材和普及性书刊。我们从在读的心理类和教育类专业大学生学习该门课程的实际出发,兼顾各方面对中小学生心理健康教育知识的需要,编写了这本书,以期为推动中小学生健康教育作出一点贡献。本书可供各类大专院校心理类和教育类专业作为教材使用,也可供广大教师和学生及家长阅读参考。

虽然可供参考的资料不少,但真正要编写一本较有特色且较系统的心理健康教育的书并不容易,因为这除了要对中小学生及学校的实际有足够的了解外,还必须要处理一些不可避免的基本理论问题。本书力图体现以下一些基本观点:

一、心理健康教育是学校教育工作的一个重要组成部分。中小學生、心理健康和教育这三个关键词揭示了中小學生心理健康教育的含义、内容及相互关系。中小學生心理健康教育应从研究中小學生入手,通过心理学基本理论和方法指导教育实践,达到学生心理健康的目的。其中研究中小學生在信息社会条件下的年龄心理特征、个性心理特征及群体心理特征是前提,具有科学心理学基础的教育



是主要手段，形成积极、健康的心理状态是目的。

二、中小学生心理健康教育在理论上是多学科的结合，在实践中，必须在发挥各自特长和分工协作的基础上，整合各心理学科分支的专业工作者和中小学校的专职教师、学生工作干部、班主任和学科教师的工作，并主要通过学校整体常规教育活动完成；要处理好专业人员与心理学爱好者、心理学一般理论与各分支特化理论和方法，心理健康教育与学生思想政治工作及学生管理工作等方面的基本关系；要防止中小学生心理健康教育的神秘化和过分专业化趋向。

三、学生心理健康的标准是动态标准，关键在于心理平衡，并不存在统一的心理健康的个性或行为模式。中小学生心理健康教育并非将不同个性和行为趋向的人归一化，也不是把不同学校教育环境和气氛归一化，而是指导学生以个性化方式适应社会，同时帮助学校和教师以灵活的方式促成学生心理平衡并形成相关能力。

虽然本书的编者做了一些努力，但要完全体现上述基本观点是不容易的。恳切期望本书的读者能够理解编者水平和中小学生心理健康教育研究进展的局限性，并且真诚地欢迎对本书中的不足不吝指教。

本书是合作的产物。李小融设计了全书的框架结构，并且完成了本书第二章中关于心理发展一般原理的写作。卢雄完成了本书的第一、八章、第二章的大部分和第六章第二节的写作。第四、七章由兰春编写。杨柯完成了第三、五章和第六章的第一节的写作。李小融和卢雄对全书作了修改、统稿和定稿工作。

感谢所参阅和所引用的文献的作者们，感谢四川省心理学会和四川教育学院心理学系同行的协作，感谢四川教育出版社的领导和编辑们，他们的支持不仅使本书的出版成为可能，而且增添了本书的亮色。

李小融

2005年11月15日于蓉城华西坝



目 录

第一章 绪论

第一节 什么是心理健康	(1)
一、心理状态	(1)
二、对心理状态区分的进一步认识	(4)
三、心理健康的含义	(5)
四、心理健康者的特征	(10)
五、心理健康的标准	(12)
第二节 什么是心理健康教育	(17)
一、心理健康教育的含义	(17)
二、心理健康教育的特点	(19)
三、中小学生学习心理健康教育的意义	(22)

第二章 中小学生的身心发展

第一节 小学儿童身心发展特点	(27)
一、儿童心理发展的一般原理	(27)
二、制约儿童心理发展的因素	(32)
三、小学儿童心理发展的年龄特征	(36)
第二节 少年期(初中)学生的生理和心理特点	(40)
一、初中学生生理发展的主要特点	(40)
二、初中学生心理活动的特点	(41)
第三节 青年初期(高中)学生的生理和心理特点	(46)



一、青年初期身体的发育特点	(46)
二、高中生的心理与行为特征	(47)
三、高中生的个性特征	(48)

第三章 心理咨询与治疗的理论和方法简介

第一节 精神分析理论	(50)
一、理论简介	(51)
二、应用技术	(55)
第二节 行为主义理论	(60)
一、理论简介	(60)
二、行为疗法的应用	(63)
第三节 人本主义理论	(66)
一、理论简介	(66)
二、相关技术——来访者中心疗法	(68)
第四节 认知咨询理论	(70)
一、主要理论	(71)
二、应用技术	(74)
第五节 森田疗法	(78)
一、理论简介	(78)
二、森田疗法的应用	(80)

第四章 中小学生常见心理问题分析

第一节 常见学习心理问题的诊断和对策	(84)
一、学习困难的诊断和对策	(84)
二、学习疲劳的诊断和对策	(99)
三、厌学的诊断和对策	(102)



四、考试焦虑心理的诊断与对策	(105)
第二节 中小学生常见个性心理问题的分析	(115)
一、个性概述	(115)
二、自卑心理及其调适	(116)
三、嫉妒心理及其调适	(120)
四、偏激心理及其调适	(123)
五、暴躁心理及其调适	(124)
六、依赖心理及其调适	(126)
七、怯懦心理及其调适	(127)
八、猜疑心理及其调适	(128)
九、害羞心理及其调适	(131)
十、厌烦心理及其调适	(133)
十一、抑郁心理及其调适	(135)
第三节 中小学生常见问题行为的诊断和对策	(138)
一、儿童多动综合征	(139)
二、攻击行为	(141)
三、中学生恋爱问题	(143)
四、人际关系失调问题	(145)
五、品行障碍	(149)

第五章 中小学生心理健康教育的原则和基本内容

第一节 中小学生心理健康教育的原则	(159)
一、心理健康教育的原则	(160)
二、心理健康教育的工作原则	(162)
三、在方法应用中应遵循的原则	(165)
第二节 中小学生心理健康教育的基本内容	(169)
一、培养健康个性的教育	(169)
二、树立积极自我意识的教育	(171)



三、建立和谐人际关系的教育	(174)
四、增强学习心理健康的教育	(178)
五、创新意识的教育	(180)
六、性心理教育	(181)

第六章 中小学生心理健康教育的主要方法

第一节 一般性教育的方法	(186)
一、团体辅导法	(186)
二、阐释法	(191)
三、心理支持法	(192)
四、模仿学习法	(193)
第二节 针对性心理问题辅导方法	(195)
一、“心理自我防卫”法的应用	(195)
二、讲解与谈话法	(198)
三、RET法	(199)
四、自我教育法	(200)

第七章 中小学心理健康教育系统的建立

第一节 学校、家庭、社会与心理健康教育	(203)
一、学校心理健康教育	(203)
二、家庭心理健康教育	(206)
三、社会心理健康教育	(212)
第二节 中小学心理健康教育的学校组织系统	(214)
一、校长在心理健康教育中的作用	(215)
二、校长在学校心理健康教育管理应注意的问题	(217)
三、班主任和科任教师在心理健康教育中的作用	(221)
四、心理健康教育对教师及教育的要求	(223)



第三节 课堂教学中的心理健康教育	(234)
一、优化课堂心理气氛	(234)
二、课堂教学中渗透心理健康教育	(236)
第四节 课外活动中进行心理健康教育	(240)
一、课外心理健康教育的意义	(240)
二、课外心理健康教育的形式和方法	(240)
三、优化课堂外的心理环境	(241)
第五节 中小学生心理档案的建立	(243)
一、建立学生心理档案的意义和原则	(243)
二、建立学生心理档案的一般程序	(249)
三、小学生心理档案的运用	(255)
四、中学生心理档案的运用	(259)

第八章 中小学生心理健康教育的现状和发展趋势

第一节 中小学生心理健康教育的主要进展	(268)
一、中小学生心理健康教育已逐步纳入素质教育的轨道	(269)
二、开展各种形式的中小学生心理健康教育活动	(271)
三、开展不同层次和类型的心理辅导和心理咨询活动	(273)
四、师资培训和科研取得了一定的进展	(275)
第二节 中小学生心理健康教育的发展趋势	(277)
一、当前面临的主要问题	(277)
二、改革和发展趋势	(280)
主要参考文献	(285)



第一章 绪论



本章讨论

1. 心理健康与心理健康教育的基本概念。
2. 心理健康教育与教育的其他方面诸如德育的关系。
3. 中小学校开展心理健康教育的目的与意义。

第一节 什么是心理健康

一、心理状态

(一) 心理常态与偏态

心理健康是人的一种心理状态。心理状态是个体接受内外刺激并作出相应反应时心理活动在强度、稳定性、持久性等方面所表现出来的特征。个体心理状态分为一般状态和特殊状态。一般状态是指个体活动时的注意状态、认识状态、情绪状态、意志状态、动机状态等；特殊状态是伴随活动进程所具有的心理准备状态、心理相容状态、心理监控状态等。从心理健康的角度，人们常常把心理状态分为心理常态和偏态。



1. 心理常态

心理常态也就是心理健康状态。心理健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理常态标准。在临床诊断中常用的心理健康者的简单判定标准是：本人自觉正常；他人不觉异常；社会功能良好。

2. 心理偏态

就是心理处于不平衡或者危机状态之中，包括心理亚健康状态、心理障碍和心理疾病三种状态。

(1) 心理的亚健康状态

心理的亚健康状态又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态。我国正处于社会转型期，激烈的社会竞争，文化、价值观念的转变，工作和学习压力的加大，生活的不良刺激增多，使许多人常处于强烈的不确定心理状态之中，也就是产生通常所说的工作“危机感”“不安全感”，或学习的“倦怠感”等心理，常常感觉“很累”“没劲”“郁闷”等。这种心理状态虽然作用时间短，对个体的社会功能影响比较小，大多数人也能自己调整，但如果得不到及时康复，就会造成心理的进一步伤害。

(2) 心理的障碍状态

有心理障碍的人常常表现出心理的自控能力差，无法使自己的行为与自己的社会角色相匹配，与环境相协调，甚至参与社会生活出现功能性困难或者障碍等，如成人的社交焦虑、性心理障碍，儿童的多动症等。这种状态的转变一般需要本人和专业心理咨询人员共同努力，使之恢复到正常状态。

(3) 心理疾病状态

心理障碍的继续发展将会导致心理疾病。此时，患者大脑功能失常，躯体产生明显的不适感，不能或勉强能完成其社会功能。一般来说，这种患者不能通过自身调整和非专业心理医生的治疗而康复。



(二) 区分心理常态与偏态的主要标准

1. 统计学标准

心理学家对智力的研究发现,人的智力大多呈常态分布,大多数人数接近于平均数,只有少数人偏于两个极端。因此,人们相信心理状态也有个区分健康的均值,近于平均数的为常态,居于两极端者为偏态。

2. 心理特征标准

马斯洛曾在与米特曼合著的《变态心理学原理》一书中提出了心理健康的 11 项标准,这些标准是以人的心理特征和行为特点进行描述的,通俗易懂,人们在心理健康诊断中常常以此作为判断依据。

马斯洛与米特曼认为,心理健康的人具有适度的安全感与自尊心,对自我成就具有价值感;适当的自我批评,既不夸耀自己,也不苛责自己;在日常生活中,具有适度的自发性与感应性,不为环境所奴役;与现实环境能保持良好接触,能容忍生活中的挫折与打击,无过度幻想;适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力;有自知之明,了解自己行为的动机与目的;能保持人格的完整与和谐,对自己的工作能够注意;有比较切实的生活目的,多从事实际与可能完成的工作;具有从经验中学习的能力,能适应环境需要而改变自己;在团体中能与他人建立和谐关系,重视团体需要,接受团体传统,能控制为团体所不容的个人欲望与动机;在不违背团体的原则下,能保持自己的个性,有独立的意见,有判断是非善恶的能力,对人不作过分的奉承,也不过分寻求他人的赞许。他们认为,符合以上标准者为常态,不符合以上标准者为偏态。

3. 态度与行为标准

(1) 以人的态度与行为是否合乎社会规范来区分

一个人的态度与行为表现符合社会规范,便认为是常态,否则是偏态。

(2) 以人的态度与行为能否适应环境来区分



一个人的态度与行为能够与环境协调称为常态，若一个人的行为不能与环境协调则称为偏态。

二、对心理状态区分的进一步认识

简单地把心理状态分为常态和偏态对认识心理健康问题是不够的，对学校开展心理健康教育也缺乏操作性的帮助。因此，我们必须科学地认识和区分人的心理状态。

通过对作用于人们心理的因素进行分析，可以发现，正确的价值观、成就感、自我意识与挫折、不公平的待遇、不良的生活事件的刺激等因素，对人的心理状态的作用是不同的，决定一个人心理状态健康水平的往往是前一类因素。这就使得人们非常关心，影响一个人心理健康的因素有哪些？什么因素起关键性作用？不同心理健康水平的人，应对这些影响的差异是什么？

很显然，诸如保持愉快、事业有成等因素并不能保证人的心理健康，但它至少能够让个体心理在一定时间内处于健康的状态；挫折、负性生活事件的打击等这一类因素也并不一定带来人心理不健康，但长期承受类似压力，足以让人心理处于没有健康的状态。因此，我们必须对人的心理状态进行重新分类。人们提到心理健康，总是通过对心理状态进行两分，即认为只有心理有健康和不健康两种对立的状态，心理健康的反面就是心理不健康。这是一种“二元论”观点。实际上，心理健康的反面不是心理不健康，而是心理没有健康，心理不健康的反面不是心理健康，而是心理没有不健康。图示如下：

传统观点：

心理健康 ←————→ 心理不健康

现代观点：

心理健康 ←————→ 心理没有健康

心理不健康 ←————→ 心理没有不健康

这样，在心理没有健康和心理没有不健康之间就有个灰色区域，



构成了心理从健康到不健康的连续体，如下图所示：

心理健康 $\longleftrightarrow$ 心理没有健康 $\longleftrightarrow$ 心理没有不健康 $\longleftrightarrow$ 心理不健康

由此，我们可以把人的心理状态分为三种类型：

- (1) 心理健康状态；
- (2) 心理处于没有健康和没有不健康之间的状态；
- (3) 心理不健康状态。

个体的心理状态是一个连续的统一体。对群体而言，大多数常人都处于第二种状态，也就是前面所说的心理亚健康状态。这对社会正确认识心理健康问题具有积极意义，在社会变革的进程中，心理健康问题既不是有的学者宣称的那样严重，因为他们常常把心理处于没有健康和没有不健康状态之间的个体判断为心理不健康，这势必夸大社会的心理健康问题，如有的学者认为心理不健康者占人群的30%~70%，似乎大多数人的心理都不健康，有点危言耸听。但我们也不能够忽视当前日益严重的心理健康问题。尤其在中小学校，对学生进行心理健康教育是时代发展的必然要求。

三、心理健康的含义

(一) 什么是健康

健康是人类最基本的需要之一，也是一个广为人知的概念。我们从小就要在各种表格中填写健康说明，我们也认同“拥有财富远不如拥有健康”这一道理，这说明健康是参与社会生活的一种重要要求。健康在一个人的社会生活中如此重要，以至于人们在见而时一般要相互问候彼此的健康，表达自己对朋友健康的祝愿。人们认为，为了其他的幸福如利益、提升、财富而牺牲健康是不明智的行为。

一般认为，健康就是指个体在生理、心理和社会行为等方面处于和谐健全的状态。1948年联合国世界卫生组织（WHO）曾对健



康下了这样的定义：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会行为上的完好状态，进一步达到完全康宁。可见健康至少包括生理（躯体）和心理（精神）健康。1989年，联合国世界卫生组织（WHO）在宣言里重新定义健康为：躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。这一定义深化了人们对健康的理解，阐明了健康是人生理、心理、社会伦理道德的统一，既涉及个体，也涉及群体和社会，是一种现代的大健康观。

（二）什么是心理健康

长期以来，人们对健康的理解都是局限在生理层面，认为健康就是躯体没有疾患，身体健康比其他的幸福重要得多。所以有人说，宁做健康的乞丐，不做多病的国王。随着社会进步和经济的发展，人们的物质生活水平不断提高，医疗技术手段日益先进，疾患给人们所带来的健康问题已不足为惧，但心理问题却越来越普遍，人们越来越关注心理健康问题。

当前，许多中小学校不同程度地存在着学生网络成瘾、欺负同学、逃学、厌学、离家出走和打骂老师等现象，甚至抢劫、杀人放火等犯罪行为也时有发生，令社会各界为之担忧的中小学生的心理健康问题正成为学校、家长和政府所关注的社会问题。因此，我们只有正确理解心理健康的含义、标准，正确认识心理健康教育的目的意义，才能够有效地对中小学生开展心理健康教育。

到目前为止，学术界仍然没有一个统一的有关心理健康的定义，这使得人们对心理健康的认识有许多分歧。大部分临床精神医生倾向于心理健康就是人的心理功能正常，无心理疾病症状；也有人认为心理健康不仅是没有心理症状，而且心理要处于一种最佳状态，能够充分发挥人的潜能；有的人是从统计学的角度来理解心理健康的，认为人们的心理健康状态是呈正态分布的，低于心理健康均值的就是心理不健康；也有学者从社会文化角度来理解心理健康，强调心理健康者一定要社会适应良好，接纳社会的规范和价值观。如