

李正坤 / 主编

中学生 心理健康教育指南

(教师用书)



湖南教育出版社

李正坤 / 主编

中学生心理健康教育

指南

(教师用书)

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育指南/李正坤主编. —长沙:湖南教育出版社, 2000. 6
教师用书

I. 中... I. 李... III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 30633 号

中学生心理健康教育指南

(教师用书)

主编 李正坤

责任编辑:杨新援 谭真明

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 643 号)

湖南省新华书店经销 长沙政院印刷厂印刷

850×1168 32 开 印张:9.375 字数:241000

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—50000

ISBN 7—5355—3215—2/G·3210

定 价:11.20 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 中学生心理健康教育的重要意义	(2)
第二节 中学生心理健康教育的主要任务和基本内容	(8)
第三节 中学生心理健康教育的基本策略、原则与方法	(19)
第二章 中学生认识自我的教育与辅导	(45)
第一节 教育与指导学生适应变化的自我	(45)
第二节 对中学生进行青春期心理卫生教育	(55)
第三节 中学生健全人格的培养	(70)
第三章 中学生人际交往的教育与指导	(87)
第一节 中学生与家庭成员的交往	(87)
第二节 中学生与同龄人的交往	(99)
第三节 中学生与老师的交往	(112)
第四节 中学生的社会交往	(127)
第四章 中学生学习心理的指导与训练	(144)
第一节 培养学习品质	(144)
第二节 提高学习效率	(163)

第三节	克服学习心理障碍	(188)
第五章	中学生心理调控的教育与辅导	(196)
第一节	中学生的情绪调控	(197)
第二节	中学生的意志调控	(209)
第三节	中学生的行为调控	(221)
第四节	中学生的考试心理调控	(233)
第六章	中学教师心理健康教育能力的培养	(241)
第一节	中学教师的心态调适	(241)
第二节	中学教师心理健康教育的自我评价	(250)
第三节	中学教师心理测量的应用	(261)
主要参考文献		(293)
后 记		(295)

第一章 总 论

当代中学生作为跨世纪的一代,正处于身心发展的关键时期。生理发展的不断成熟,心理品质的不断提高,为他们的学习与成长提供了极为有利的条件。如果教育引导得当,学生的身心发展就可能非常顺利,并为今后的发展与成才打下扎实的基础。然而,随着青少年学生身心发展的加快,竞争压力的加大和思维方式的转变,特别是社会转型期我国经济文化领域的急剧变革和社会开放程度的不断提高,他们开始承受日益增长的社会心理压力,在学习、生活、自我意识和社会适应等方面往往会遇到种种困难和挫折,出现这样或那样的心理问题,从而影响身心健康。如何帮助广大中学生提高心理素质,形成健全人格,增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力,为未来社会培养身心健康的一代,以迎接日益激烈的竞争和严峻的挑战,成为当前中学教育面临的迫切问题。

在我国,心理健康教育的出现并得到重视,正好反映了教育领域的这种要求。中学生心理健康教育是教育者有意识地对学生的心理发展施加影响和学生心理自主建构的社会互动过程,目标是使学生学会学习,学会生活,学会自我发展,树立科学的世界观、人生观和价值观,在知、情、意、行等方面获得协同发展。可以说,中学开展心理健康教育,既是中学生自身健康成长的需要,也是学校根据社会发展对人的素质的要求,为未来社会培养身心健康的建设者和接班人的重要保证。过去,在我国中学教育中,并不是完全没有心理健康教育,而是没有系统与独立的心理健康教育。将心理健康教育的任务渗透于学校其他各育中,虽然也能够

有效进行,但有时却完全沦为“机会教育”,在时间、内容、效果等方面均难以得到保障。这就与我国教育发展的形势和全面推进素质教育的要求不相适应了。

开展并加强中学生心理健康教育,势在必行。广大中学教师作为开展中学生心理健康教育的主力军,不断提高他们对心理健康教育重要性的认识,明确中学生心理健康教育的任务和内容,掌握开展心理健康教育的基本策略、原则和方法,是保证中学生心理健康教育正常开展的重要条件。

第一节 中学生心理健康教育的重要意义

一 心理健康教育有利于促进中学生健康成长

随着现代健康观念的进一步拓展,心理健康的内容已日益渗透到人们的生活态度、生活观念,以及实际的生活中。因此,关注中学生的成长,就必须兼顾他们的身体、心理两方面的健康。根据中科院心理研究所的调查研究资料,我国中学生近三成存在不同程度的心理问题,其中在心理平衡性方面有 33.4%,学习压力方面有 36.7%,人际关系方面有 31.4%,情绪方面有 35%等。这就表明,当前中学生的心理问题是十分严重的。关注中学生的心理健康,加强中学生的心理健康教育,已经成为保证中学生健康成长的迫切需要。

1. 心理健康教育能够促进学生学业的成功

从中学教育工作的对象来看,中学生是发展性最突出的人,因此,中学生心理健康教育首先应是一种发展性教育,主要任务是发挥学生的心理潜能,培养学生良好的心理素质,为促进他们学

业的成功奠定基础。近年来，心理学界突破了传统的智力概念的局限性，相继提出了情商和综合智商的概念，教育学界也把培养学生的非智力因素提到了极为重要的地位。这一变化反映了人们对于人的素质的相同看法，即个体的心理素质对一个人的学业、事业成功具有巨大的影响，甚至比传统智力因素的作用还大得多。关于这一点，我们还可以从心理学家的一项调查中寻找论据。研究者曾追踪研究了近 3000 名高智商儿童，30 年后，这些儿童有的成了科学家、社会名流，有的则成了普通人。为什么会造成这种差异呢？研究表明，这种差异并不是由智商的差异造成的，而是由心理素质方面，如意志、自控、坚持性、自信等的差异造成的。实践也证明，在中学阶段，注重学生的心理健康教育，培养他们良好的心理素质，是他们学业成功的重要保证。

2. 心理健康教育能够促进学生良好品德的形成

心理问题不仅阻碍学生智力潜能的发挥和学业的进步，而且还往往扭曲学生的道德良知，不利于形成良好的思想品德，甚至还会因心理品质的问题而引发道德品质方面的问题等。加强学生的心理健康教育，使学生心理处于健康正常状态，这是学生接受学校和教师教育影响，形成良好品德的重要基础。因为，一方面，学生心理只有处于健康状态下，才最容易顺应社会和教育者的教育要求，并接受各种道德规范，形成符合社会和学校要求的品德；另一方面，从心理形式上来分析任何一种品德，都包括知、情、意、行等心理因素，通过心理健康教育提高学生的各种心理品质，必将有利于学生品德的培养。相反，如果忽视学生的心理健康教育，不能及时疏导学生心理的不平衡状态，学生往往会自觉不自觉地抵制学校教育的影响，转而接受与学校教育要求相悖的种种价值观，对不良规范失去抵抗力，逐步形成不良品德，更有甚者，还会直接导致学生的反社会、反道德行为等。可见，中学生心理健康教育工作对学校德育具有明显的促进作用，它是当前提高中学德育实效的有效途径之一。

3. 心理健康教育能够培养学生的社会适应能力,保证学生健康生活与发展成人

中学生的心理健康问题是多方面的,如与教师、同学和家人的关系,友谊或“爱情”挫折,违法犯罪等反社会行为以及各种损害自我的异常行为等。这些都与学生们在社会交往中适应不良有关。学生长期处于情绪困扰之中,或形成不良品德,或导致低劣心理素质,都不利于学生的健康生活与成长。有针对性地加强中学生的心理健康教育,调整学生的不良心理状态,则有利于学生适应社会,悦纳自己,身心得到充分的发展,并取得学业的成功。

二 心理健康教育有利于全面推进中学素质教育

中学生心理健康教育是一种普及性的教育,一种最基本的文化教育和社会训练。它对加强和改进学校教育工作,全面推进中学素质教育具有非常重要的意义。

1. 心理健康教育是中学素质教育的重要内容

从学生素质的角度来看,素质指学生全面的、综合的素质,既包括学生的身体素质、社会素质,也包括学生的心理素质。这三种素质处在人的素质结构的不同层面,其中心理素质起着核心作用。心理素质不仅对人的生理素质产生巨大的影响,而且也是其他社会素质形成的中介和基础。从素质教育的体系来看,心理健康教育更是素质教育的一个重要组成部分。它不仅与德育、智育、体育、美育等紧密联系,相互渗透,而且还有自己特殊的任务、内容、规律和方法等。心理健康教育能够促进学校各育的整体性和协同性发展,增强学校课程的人性,因而成为当前学校素质教育改革的重要突破口和新视角。

2. 心理健康教育是德育、智育、体育、美育等的中介与基础

从德育与心理健康教育的关系来看,德育要培养学生良好的道德心理品质,如道德动机、道德情感、道德意志等,而这些品

质的培养同时也是学校心理健康教育任务。如果学校德育能够注意学生的心理健康问题，德育工作就有了牢固的心理基础，就能够取得事半功倍的效果。以人的性格为例，性格是个性的核心，是一个人最鲜明、最重要的个性心理特征。它受人的世界观、人生观和价值观的影响。在某种意义上，它具体标示一个人的思想品德。良好的性格如爱祖国、爱人民、讲文明、讲礼貌、勤劳、正直等，既是形成良好品德的基础，又是品德的直接组成部分。相反，不良的性格品质则往往是学生不良品德的重要表征。因此，培养学生健康的性格特征，对于学生优良思想品德的形成是十分有利的。从智育与心理健康教育的关系来看，不仅心理健康教育对学生认知品质的改善有促进作用，而且学生的心理健康与学业成绩也有密切的联系，往往成为影响学生学习质量的主要因素。开展中学生心理健康教育，增进学生的心理健康，对学校智育工作来说是一项不可忽视的基础性工作。从体育与心理健康教育的关系来看，人的生理与心理是交互影响的，健康的心理寓于健康的身体，而心理上的不健康状态，如忧虑、烦闷等，也会引起生理器官的病变，造成生理疾病。从美育与心理健康教育的关系来看，良好的心理品质本身不仅是人美的重要表征，而且也是人们欣赏美、创造美的重要心理前提条件。总之，心理健康教育是学校其他各育的中介和基础，是学生形成良好品德、获得知识、形成技能、发展智力、锻炼身体等的心理前提。

3. 心理健康教育是青春期教育的重要内容

中学教育的对象主要是青少年。青少年期是一个非常特殊的阶段，学生身心发展方面的重大变化决定了中学阶段心理健康教育的重要性和必要性。首先是由于性的成熟产生了性的需要，其次是由于身体的发展成熟与性需要的形成，使青少年产生了成人感，出现了独立性需要。然而，由于青少年还处于学知识和长身体的阶段，经济上还依赖父母，这种特定的社会地位及其尚未成熟的心理水平，使他们这两种需要都无法真正获得满足，形成了

青少年期的新需要与其心理成熟水平及社会地位水平的矛盾，即新的需要与社会地位的矛盾，性成熟、性意识增强与心理上、道德上准备不足的矛盾，新的独立性需要与社会地位的矛盾，新的独立性需要与心理成熟水平的矛盾等。青少年期的这些特定矛盾，导致了他们既不同于儿童，又不同于成人的心理特点，如自我意识增强，以自我为中心，情感强烈却易冲动等，使中学生最容易产生心理不平衡，却又不能通过自我调节或寻求他人帮助而解脱。如因性需要无法满足而产生的“少年维特的烦恼”，因独立性需要无法满足而产生的独立性烦恼，因过于注重自己容貌而产生的“青春期烦恼”等。因此，青春期是人的一生中最易偏离心理正常状态而导致心理健康问题的时期，是一个充满危机的时期。加强中学生的心理健康教育，有助于青少年学生安全渡过青春期，促进他们的健康成长，因而成为当前推进中学素质教育刻不容缓的一项工作。

三 心理健康教育是社会变动时期中学教育的紧迫任务

改革开放以来，我国社会各个领域均发生了深刻的变革和重大的转型。社会领域的这种变革，在总体上是有利于青少年学生健康成长的。但是，由于社会、学校、家庭环境的急剧变化，也出现了一些不利于青少年学生心理正常发展的因素，对学生心理产生了不同程度的负面影响。

1. 家庭环境的变化

与六七十年代相比，我国家庭发生了许多重要变化，其中有些变化对学生心理的正常发展产生了消极影响。在家庭结构方面，随着离婚率的上升，出现了大量的单亲家庭，往往使学生产生失落感、自卑感和情感淡薄等；在家庭气氛方面，由于社会竞争的加剧和就业风险的增大，父母承受了更大的压力、困扰和挫折，导致家庭氛围的下降，而且还往往由于工作的奔波和劳累而对孩子

疏于管教，使孩子内心焦虑不安、理想幻灭，并直接导致许多问题行为；在家庭教育方式上，由于独生子女的增加和物质生活的改善，人们出于望子成龙、望女成凤的良好愿望，对子女的学习及其成就百般苛求，而在物质生活方面则出于补偿心理百般迁就，这一方面增加了学生的心理负担，另一方面则致使学生缺乏社会适应性和独立生活能力不强等。

2. 学校环境的变化

由于严重的应试教育倾向，教师往往把学生当作征服的对象，教育过程缺乏人性和协同性，这种高强度低效率的教育，常常表现为频繁的测验、考试、题海战术、分数排位等，使学生陷入无休止的紧张、焦虑、担忧、挫折等心理不平衡状态中，并导致了学校内部竞争激烈、人际关系紧张，而且由于片面追求学生智力上的成就而忽视了心理问题的疏导，极易酿成了严重的心理疾病，使学生出现了某些反社会行为和异常行为等。

3. 社会环境的变化

由于我国社会发展极不平衡，精神领域相对滞后于物质和经济领域的发展，一些不良社会风气对青少年学生的心理产生了不良影响。如社会的不正之风和某些阴暗面，容易引起学生信念的动摇，加剧学生理想与信念的矛盾冲突；市场经济的某些观念对学生品德产生的“双刃剑”影响，使社会观念与学校教育不一致，导致学生心理的内部矛盾并出现某些违法犯罪行为等。

总之，由于改革开放过程中家庭、学校、社会环境等方面均出现了某些不利于学生心理健康成长的因素，容易使学生心理偏离正常状态而产生某些反社会行为和异常行为，影响学生健康发展，严重的甚至直接危及社会治安，破坏学校秩序，干扰学校的正常运转。因此，注重并加强学校心理健康教育，减少学生的不适应行为，减少青少年违法犯罪的隐患，为学生的正常成长营造良好的环境，是当前我国教育的紧迫任务，也是社会变动时期对教育的迫切要求。

第二节 中学生心理健康教育的 主要任务和基本内容

一 中学生心理健康教育的主要任务

中学生心理健康教育是根据中学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育。它的基本任务是围绕中学生心理健康教育的目标，充分发挥教育工作者的积极性、主动性和创造性，开展实际的教育工作，为防治学生心理疾病，增进学生心理健康，提高学生心理素质服务。

对于中学生心理健康教育的任务，我们可以从不同的角度进行认识。从任务的性质特点来看，它可以分为实践任务和理论任务。实践任务就是通过开展中学生心理健康教育工作，发挥学生的心理潜能，培养学生的心理素质，并对学生中存在的心理疾病进行积极治疗，维护学生的心理健康；理论任务就是要总结和提供科学的事实材料，促进科学心理学理论的发展，同时要与各种伪科学和错误的心理学理论作斗争。从心理健康教育的功能特点来看，中学生心理健康教育的任务又可分为积极任务和消极任务。积极任务是优化心理素质，促进全面发展，通过对学生的智能品质、情感品质、意志品质及其他个性心理品质的培养，使学生的知、情、意、行适应社会的要求，从而促进其整体素质的提高，实现德、智、体、美等方面的和谐发展，进而为提高民族素质，促进社会发展服务；消极任务是针对学生中存在的各种心理问题，采取适当的教育措施进行治疗，使其恢复心理健康，健康正常成长。

不难看出，中学生心理健康教育的实践任务与理论任务、积极任务与消极任务是相互相成的，是同一问题的两个不同侧面。但是，中学生心理健康教育并不是为了探讨一般的心理学理论，而是为了中学实施素质教育和促进学生身心健康发展的需要，对全体中学生实施的一项重要的教育内容。因此，本书所指的中学生心理健康教育的任务，主要是指心理健康教育的实践任务，具体体现为两个方面：

1. 提高心理素质，促进全面发展

近年来，素质教育已经成为我国教育界和社会各界的强势话语。素质教育是针对传统“应试教育”片面重知识轻能力、重维持轻发展等缺陷而提出的一种教育理论，也是着眼于未来社会发展对具有创新性和独立性人格的人才需求而提出的一种全新的教育思想。素质教育重视人的潜能发挥和人格完善，是教育从片面注重社会性功能转向关注个体性功能，从形式教育向实质教育回归的根本性变革。基于这种认识，我们认为，心理健康教育是一种综合性的教育概念和教育工作。培养与提高学生的心理素质，是心理健康教育的基本内涵和意义所在。因此，中学生心理健康教育便远远超出了知识传授的范围，而把学生心理素质的培养和心理品质的提高作为其核心任务。

比如，关于传统智力问题，一直以来，教育都将它放在极其重要的位置上。但是，随着现代社会对人的整体素质的关注，传统智力的概念在内容上不断拓宽。如传统心理学理论将智力的基本因素理解为感知、记忆、思维、逻辑、语言和数学等能力，但是，在现代心理学的知识框架中，人们对智力的认识已经发展为综合智力的观念，即智力除了包括传统智力的认知因素外，还包括人的动机因素、情绪因素和个性因素等。对以上各方面的培养，也会促进人的智力发展，因为它们本身就是智力的基本因素。智力概念的这种发展，实际上已经拓展为人的整体素质的范畴。中学生心理健康教育的重要内容便是智力的培养和学习心理的辅

导,必然在传统智力教育的基础上,对学生进行自我认识能力、人际交往能力、音美艺术能力和身体感受能力等方面素质的培养和教育。这种深化了的综合智力的培养和教育,在某种意义上就是一种人的整体素质的培养和教育。

又如,就人的非智力因素而言,心理健康教育更是担负着一种直接的教育任务。人的学习态度、学习动机、学习期望以及人的个性品质等非智力因素,是个体一生发展中不可忽视的重要方面和基本素质,也是当前学校心理健康教育值得特别强调的内容。而这在我们过去的智力训练中几乎完全被忽视。心理健康教育的一个重要特点,便是教育内容的人性化。对人的个性心理的培养,是心理健康教育的重要内容,也是素质教育的一种具体体现。如个体的动机强度,是促进个体发展水平的重要因素。过高或过低的动机强度,对学生的学习均有负面影响。因此,开展有关动机方面的心理健康教育,调整学生的动机水平,便可以提高学习的效率和效果。

在我们看来,心理健康教育对中学生心理素质的培养,是由教育的根本目的所决定的,既是实施素质教育的根本要求,也是心理健康教育的基本功能。过去,教育者关心的是知识的教育与传授,忽略了人的能力与素质的培养,往往给人一种缩小了的书本教育的感觉。教育永远是外在的,而不是内塑的。教育由于不能培养学生的内在素质而缺乏稳定的实效。在心理健康教育中,我们必须把学生基本心理素质的培养纳入自己的视野,通过设计和提供各种各样的教学活动和教育课程,对学生的心理素质进行培养。如,人的自信心是个性发展中的核心问题,是一个人心理生活的关键问题,因此也是一个人心理素质的核心内容。心理健康教育可以通过运用心理学知识,帮助学生认识自己,认识自己的内心体验,认识自己的情绪、情感,认识自己的能力和发展;通过设计一些具体的教育活动,让学生感受和体验自己的能力,感受和体验努力与成功,感受和体验失败与挫折,以此增加对自己

的认识和对自己的信心等，从而培养学生较强的自信心，提高学生的心理素质。

总之，心理健康教育对心理素质的培养，既是理论的需要，也是实际的需要；既是保证学生健康正常成长的需要，也是社会发展对人的素质培养的要求。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》也明确指出，要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。当前，对中学生开展心理健康教育，就是要坚持素质教育的教育思想，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，这是中学生心理健康教育的首要任务。

2. 防治心理疾病，增进心理健康

“心理健康”是现代人的—种健康观念，它不仅影响现代人的生活观念和生活态度，而且对现代人的实际生活也起着越来越重要的作用。中学生心理健康教育的重要任务之一，便是对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使其尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我发展能力，为接受其他教育奠定坚实的心理基础。

那么，什么是心理健康呢？一般而言，常见的判断心理健康的标准有三个：一是统计学标准。利用统计学方法找出正常行为及其数值分布，如果一个人接近数值分布的平均状态，就认为是健康的。二是社会学标准。以社会规范作为标准，行为符合公认的行为规范的，则认为健康正常。三是医学标准。没有心理疾病症状者被认为是健康的。其实，早在1978年，世界卫生组织发表的“阿拉木图宣言”就强调，健康是生理的、心理的和社会适应的完美状态，而不仅仅是没有疾病和缺陷。那么，应该怎样建立科学的心理健康标准呢？我们认为，心理健康的标准必须与人类社会文化的进步、发展结合起来，必须考虑人类或民族的道德建设。因此，一个心理健康的人首先应是一个具有社会责任感和历

史使命感的人；应该是一个把潜能实现与民族的、人类的福利事业和文化进步联系起来的人；一个品德高尚的人；应该是一个利用自己的聪明才智改造环境，在发展文化中发展自己的人。

目前，人们普遍接受的“心理健康”的标准，大致包含以下具体内容：正常的智力发展水平；基本的自我认识能力；基本的个性协调能力；基本的自主与独立性；能够控制自己的情绪；基本的生活适应能力；基本的社会交往能力等。教育工作者可以适当运用一些标准化的心理测验，对中学生的心理健康状况作出有效的评定。具体的教育工作可以从两个方面入手，一是根据学生心理健康方面的缺陷或障碍作出及时的咨询、辅导与治疗，二是根据心理健康教育的原理，对影响学生心理健康的一些基本因素进行训练、培养和提高，两者都可以起到维护学生心理健康的作用。

就“正常的智力发展水平”而言，若以传统智力概念为基础，学生的智力发展水平、结构状况以及各因素的发展状况，都可以通过使用标准化的智力测验工具来诊断，进而为智力的培养、提高和训练提供客观的根据，达到提高和促进智力发展的目的。

就“基本的自我认识能力”而言，它是一个人心理健康的核心因素之一。学生的许多心理问题，许多学习与生活中的烦恼，都与学生的自我认识密切相关。“自卑”“自大”“骄傲”“胆怯”等心理现象，往往是由学生缺乏基本的自我认识能力所致。在90年代的美国，流行这样一个公式：成功=自我认识+动机。这就说明，基本的自我认识能力，是一个人一生发展的必要因素。因此，对中学生开展适当的心理健康教育，不仅可以矫正和预防学生的某些心理问题，而且还可以培养学生的自信心，使学生悦纳自我，保持健康的心理状态。

就“基本的个性协调能力”而言，它对学生的心理健康具有重要的意义与作用。个性障碍是中学生常见的心理问题，患有个性障碍或个性发展不健全的人，大都表现为偏执、怀疑，难以共