

● 当代教师教研与青少年健康成长必读



心理教育论

周东滨 著

XINLI JIAOYULUN

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理教育论/周东滨著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 5380 - 1390 - 3

I. 心… II. 周… III. 心理卫生 - 健康教育

IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137119 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/许占武

封面设计/永 胜

印 刷/赤峰金山印刷有限责任公司

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/173 千

印 张/7.75

印 数/1 - 1000 册

版 次/2005 年 12 月第 1 版

印 次/2005 年 12 月第 1 次印刷

定 价/26.00 元

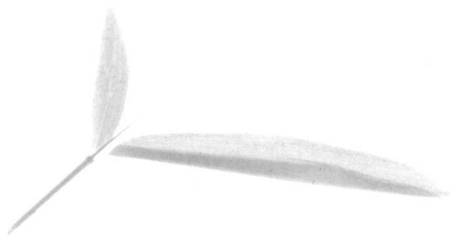


作者简介

周东滨 心理学副教授、中国社会心理学会会员、内蒙古社会心理学会理事。1965年9月出生于赤峰红山区。1989年毕业于内蒙古师范大学教育系学校教育专业，1999年毕业于辽宁师范大学教育管理专业硕士研究生班。1997年5月创立赤峰市第一条“青春热线”心理咨询电话，公开发表典型心理咨询案例分析百余篇。1987年以来，在《内蒙古师范大学学报》、《教育专题研究》、《天津教育科学研究院学报》、《内蒙古民族大学学报》和《赤峰学院学报》等多家学术杂志上公开发表心理健康研究论文40余篇，参编心理学教材3部，出版学术专著1部，共约100万字。

- 让我们的心理永远适应时代的节奏。
- 使人类心灵闪闪发光的有效办法就是心理教育。
- 一个不断地善于自我调整的人，将是一个不可战胜的人。这种人才的培养，首先要得益于良好的心理教育。

——作者题记



内容简介

本书共分九章,深入浅出地介绍了心理教育的基本知识和基本原理。其中重点介绍了心理健康及其维护、心理疾病及其防治、心理环境及其塑造、心理发展与心理教育的关系等方面的问题。书中首次探讨并阐述了家庭心理环境、学校心理环境和社会心理环境与心理教育的辩证关系。

心理教育是一种新颖的教育,但她并不神秘,而是蕴含于学校教育过程之中的一种教育。她以心理学的眼光来理解学生、看待学生、对待学生,以人为本可以说是其核心内核。通过心理教育工作,发展心理教育事业,使青少年形成健全的人格,逐渐成长为这个世界的旅行者、发现者和创造者,为创造而骄傲和自豪,这既是心理教育的最终目标,也是本书创作的唯一目的。本书既可以用作大、中专和中小学心理健康课程的教材,也适合广大教师和其他教育工作者及家长阅读。

前 言

近年来,随着时代的发展,心理健康运动正在世界范围内悄然兴起。越来越多的人已经认识到,要想健康只凭注意饮食和体育锻炼是远远不够的,还需要通过修身养性,在快节奏的现代生活中保持动态的以良好心境为根本特征的心理健康状态。

自 20 世纪 90 年代以来,心理保健已成为一些发达国家的一种时尚。截止目前,有的发达国家已有上千万人热衷于这种运动,各种心理咨询团体和机构像雨后春笋,层出不穷。以优化心理素质为目标的各种心理健康培训班也方兴未艾,通过情绪调节、生物反馈等方法来调整身心状态的人群越来越多。总之,重视心理健康已成为越来越多的人的一种思想、理念和行动。

保持心理健康、优化心理素质,这会促使人事业的成功。著名成功学专家戴尔·卡耐基认为,一个人事业上的成功,只有 15% 是由于他们的学识和专业技术,而 85% 是靠良好的心理素质和正确的心态。李嘉诚在总结自己事业上的成功经验时指出,心理能够创造财富,良好的心态和自信所体现出来的心理健康状态是人取得成功的一条宝贵良方。在做人方面,他始终注重信誉和名声,注重与人为善,这些因心理健康而体现出的优秀做人品格是他在成功之路上的灯塔,照亮了他前进的征程。

时代发展的历史航船已经驶入 21 世纪。各种竞争日趋激烈、知识经济纷至沓来,这是新世纪的典型特征。这个紧凑的时代步

伐前进的脚步声已经对人的心理健康提出严峻挑战,心理压力、心理疾病在人类社会早已出现,并已经给人类敲响警钟。重视心理健康、预防心理疾病已成为心理学家和广大教育工作者的一项义不容辞的责任。

在二十多年前,我根本没听说过“心理学”这几个字,更不知道心理健康和心理疾病是怎么回事,只知道面对高考自己有说不出的痛苦不知如何解决。非常幸运,大学时代我选择了学校教育专业,学习专业课使我茅塞顿开、受益匪浅。由于对专业的兴趣,在1986年我开始注意到了报纸上、杂志上和一些书籍里刊登的有关心理健康方面的知识、事例。于是我开始关注、开始搜集、开始整理,我的整个身心都扑在了这个我当时就敏锐感觉到一定会有巨大发展的心理学问题上。也就是从那时开始至今,我积累了大量有关心理健康的书籍、材料,也就是从那时起一直到现在,我陆续在大学的《九月风》杂志上、大学学报上逐渐发表了四十余篇有关心理健康和心理教育的论文,1998年又出版了一部有关这方面的专著,共计约100万字。1997年5月23日是一个既难忘又值得庆贺的日子,因为那一年我创办了赤峰市第一条面向100多万青少年的心理咨询电话“青春热线 0476-8448445”,至今解答了大量心理咨询电话,接待了许多心理咨询者,在报刊上发表了上百个典型案例。因为工作的需要,义务为一些中小学创办了心理咨询机构、开展了心理健康辅导,为经济广播电台创办《心桥》栏目,在电视台举办了《真正拥有健康》节目,引起了广泛的关注,深受社会好评。

正是在这样的环境下,加上自己二十多年的勤奋积累、不断钻研,才有了《心理教育论》这本专著的问世。把心理健康和我对心

理健康的理解化为学生心理成长的良方,可以说是我对心理教育的认识和体会。

心理教育是心理学自身发展的必然,尤其与世界范围内兴起的心理卫生——心理健康——心理保健运动有不可分割的联系,是时代和社会发展的必然需要。在日常生活中,每个人心理上至少存在着两种基本需求:其一是要解决心理与行为上的困惑与冲突;其二是要充实与完善自我,维护心理健康,提高生活质量与工作效率。这种需求正是心理学存在与发展的意义和价值的充分体现。因此,为了适应时代与社会发展的需要,也为了心理科学的巨大发展,心理教育这门心理科学的又一分支的产生就是历史的必然了。心理教育是根据人的心理发展特点,运用心理学的原则、方法和手段培养良好的心理素质,促进人身心全面和谐发展与提高的教育活动。根据自己二十多年来对心理学中心理健康、心理卫生及其思想与行动的理解,心理教育应该具有丰富的理论内涵,这个内涵就是以心理健康和心理卫生基本理论体系为主,再充实以心理疾病的预防及其诊治。心理教育应该是在心理健康和心理卫生基础上的新发展,也应该是这两门学科的有机结合。心理教育的概念产生于20世纪50年代,但心理教育的观念到90年代才开始被接受,从那时开始,到把心理教育作为我们学校教育的一项重要内容并转化为行动,则又经历了好长的一段时间。

非常值得高兴的是,在我国当前正在开展以培养学生创新精神和实践能力为中心任务的课程创造和创造教育的实践中,心理教育已占有一席之地,这不但对我们心理学工作者和广大教师来说是一件好事,对广大青少年朋友更是一件值得高兴的事,因为全社会都开始重视人的问题,开始以人为本地开展工作,心理教

育则是给青少年们带来的一股清泉。那么,就让这股清泉流淌到他们的“心田”中去吧,那里肯定会有阵阵欢乐的歌和成长着的青春乐章。

本书虽然现在正式出版并与读者见面了,但是整个创作过程却历经了多年,正如前所述,她有我中学时代的思考、大学时代的钻研、工作历程的积累,她是在我发表和出版的大量学术论文和著作基础上写就的,凝聚了我多年的辛勤汗水。需要说明的是,在创作过程中,参考了不少其他心理学工作者发表的文章和提出的观点,在此深表感谢。此书也存在一些缺点与不足,恳请同仁们多加批评指正。

记得 2001 年我应邀在电视台创作心理科普节目《真正拥有健康》时,主持人让我对广大观众讲一句话,我说:心理健康是 21 世纪最重要的通行证。现在,在本书前言的最后,我同样认为,心理教育是 21 世纪乃至今后在社会发展中仍将是一项朝气蓬勃、经久不衰的伟大事业,让我们为这项关系到人类健康和幸福的伟大工程添砖加瓦吧!

作者 2005 年 9 月于赤峰学院

目 录

第一章 心理教育概论	(1)
第一节 健康的涵义.....	(1)
第二节 青少年心理健康的标准	(13)
第三节 心理咨询	(16)
第四节 心理教育的时代意义	(29)
第二章 心理教育之旅	(36)
第一节 自我与现实世界	(36)
第二节 信念的风帆	(40)
第三节 辩证思维与宽容胸怀	(45)
第四节 心理耐力、心理攻力和心理压力.....	(49)
第五节 爱好与紧张	(56)
第六节 生物钟与身心状态	(57)
第三章 心理疾病的防控	(61)
第一节 心理疾病	(61)
第二节 心理疾病的预防	(65)
第三节 心理疾病的诊治	(79)
第四章 心理健康与心理发展	(91)
第一节 心理健康的重要影响	(91)
第二节 心理发展的制约作用	(94)
第五章 心理环境及其培育	(98)

第一节 家庭心理环境	(99)
第二节 学校心理环境	(106)
第三节 社会心理环境	(111)
第六章 心理健康与校园文化	(116)
第一节 影响校园文化形成的因素	(117)
第二节 校园文化与心理健康	(118)
第三节 校园文化建设	(122)
第四节 校园文化与社会交往心态的培养	(125)
第五节 校园文化与大学生心理教育	(129)
第七章 心理学家与心理健康	(138)
第一节 阿德勒的进步心理学思想	(138)
第二节 个体心理学与心理健康	(139)
第八章 教师心理品质与心理健康	(145)
第一节 教师卓越心理品质的基本内涵	(145)
第二节 心理素质是塑造心理品质的关键	(148)
第三节 卓越的心理品质的创造功能	(150)
第九章 心理教育与家教	(153)
第一节 觉醒的自我	(153)
第二节 多彩的情感	(155)
第三节 灵活的德育方法	(159)
第四节 促进学习的金钥匙	(161)
第五节 男孩女孩的青春秘密	(164)
附录一 中小学心理教育大纲	(170)
附录二 中学生心理教育试验大纲	(177)
第一节 初一活动指导	(177)

第二节 初二活动指导·····	(192)
第三节 初三活动指导·····	(208)
附录三 马斯洛的模式:自我实现者的特征 ·····	(216)
主要参考文献·····	(230)
后记·····	(232)

第一章 心理教育概论

青少年是祖国的未来,民族的希望。了解其心理发展状况并能有效地进行心理教育是学校教育工作中的一项重要职责。现在我们就来专门谈谈青少年健康问题的基本内涵,以便为进一步探索心理教育之路提供一些必要的逻辑起点。

第一节 健康的涵义

人类是地球的主人,其幸福生活的源泉当然首先要来自自身的健康。谈到这里,我想起国际共产主义运动的著名学者欧文说过的一句极富哲理性的名言:“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。”^①就是说,人类的幸福生活离不开自身的健康,离不开由生理健康和心理健康所共同交织而成的自身健康。在此,生理健康和心理健康具有同等重要的意义。我们这里专门提及心理健康,那是因为如何保障心理健康已成为现代人生的一大课题;而且时代越发展,社会越进步,人类越需要有更高层次的精神追求以及更健全的心理品质,即高水平的心理健康。这一点已成为有识之士的共同见解。

一、什么是健康

健康是保证人们美好生活和事业成功的基本条件。关于什么

是人的健康问题,至今已有许多观点,其中不乏科学的见解。有的观点提出的虽比较早,但至今仍闪烁着许多智慧的光芒。在这里,我们认为健康心理学的有关论点和世界卫生组织(WHO)在世界保健大宪章中对健康所下的定义具有权威性、科学性和新颖性,比较好地回答了这个问题。

健康心理学认为,健康主要是指促使人的行为卫生、良好生活方式和健全人格的形成、养成科学的体质锻炼方式方法以及防止危害人类生存的各种因素的产生。世界大宪章中更进一步阐明了这个问题,它认为,健康不仅是没有疾病和虚弱,而且应包括体格、心理和社会适应能力的全面发展。这两种观点已被世界多数国家所接受。世界卫生组织还进一步提出了衡量健康的十条准则,即:

(一)精力充沛,对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张和疲劳。

(二)乐观、积极,勇于承担责任。

(三)善于休息,睡眠好。

(四)应变能力和环境适应能力强。

(五)能抵抗一般性疾病。

(六)体重适当,体格健壮。

(七)眼睛明亮,反应敏锐。

(八)牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(九)头发光泽,无头屑。

(十)肌肉丰富,皮肤富有弹性。

世界卫生组织对健康所下的定义并由此提出的十条健康准则就成为人们保持健康的一个重要“参照系”,为人们衡量自身的健康提供了一个基本框架。

二、怎样正确理解心理健康

著名心理学家马斯洛指出：“一个人如果不理解心理健康，也就无法理解心理疾病。”因为心理健康是心理疾病的参照系，它关系到个人的人格发育、生存价值与社会的文明与进步。青少年朋友以及学校教育工作者要想正确地理解心理健康，必须取得一定共识，掌握必要的心理健康观点。

（一）心理健康的地位越发重要

提到健康，一般人们想到的只是身体好不好问题，很少有人会把“健康”二字与心理状况良好与否联系起来，甚至许多大医院的著名医师也很难做到这一点。在我们日常的卫生宣传中提到的只是“讲究卫生，减少疾病”，根本不会涉及心理保健问题。由此看来，有必要重新认识一下心理健康问题。

我们大家都生活在现实社会中，现实给我们提供了许多良好的生活、学习和工作环境，但同时也给我们带来了许多看不见、摸不着，但确实确实存在的心理压力问题。这些问题如果处理得当，必然使我们更好地为他人的幸福和我们自身的完美而努力奋斗；如果处理不好，就是说人们对这些内外部刺激难以适应，就会使人因心理压力造成心理紧张而导致行为上的改变，这种状况进一步发展的话，就会引起行为失常，危害自身健康，从而引起心理疾病。因此，心理健康问题不容忽视，在某种意义上说，它比生理健康更重要一些。如果说生理健康状况直接关系着一个人的行为，那么心理健康状况则直接影响着一个人的人格塑造和生存价值，最终制约着一个人的行为变化。因此，人类的健康主要取决于生理和心理两个方面，应该是生理与心理的和谐统一。

当然,我们说一个人心理非常健康,并不是指他的各个方面的因素,如感知、记忆、思维、情绪等没有一点波动。如果这个人的心理状态如同一潭死水毫无波动,那么从心理健康及医学心理学角度来看,这倒是不正常了。因为,这正如气候季节的变化复杂一样,有明媚的春天和金色的秋天,也有炎热的夏天和寒冷的冬天,人的心理在受着身体内外部的各种刺激的影响之后会发生各种各样的变化。这些变化概括起来有如下方面:

1. 同样的刺激会导致不同程度的心理反应。面对同样的刺激,不同的人无论是在心理反应的程度上还是在心理反应持续的时间上都明显不同。例如,同样是考了 80 分,两位学生的心理反应是不一样的,其中一位手舞足蹈,欢呼雀跃,另一位却满面愁容,很不高兴。从思维理论角度来讲,这主要和他们的思维方式有关系。思维方式决定着人的动机与行为,对心理健康也有直接影响。在某种程度上可以说人的心理健康状况之所以不同,关键在于思维方式不同。

美国心理学家艾利斯提出过一种思维方式 ABC 理论^②,它可用如下图示揭示出来:

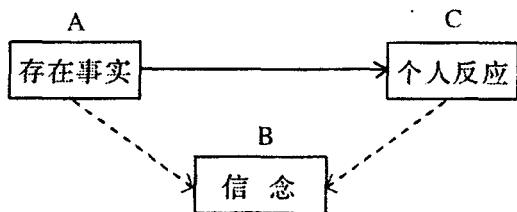


图 1 思维方式 ABC 理论

通常人们认为外界或身体内部感觉 (A) 是导致心理压力增大 (C) 的原因。其实,是对存在事实的看法 (B) 导致了 (C) 的产生。

这种理论目前已被心理学界充分肯定,心理学工作者将其运用于心理治疗之中去,取得了很好的效果。这种理论充分说明,增进心理健康,克服心理压力的首要前提是提高辩证思维水平,克服自己对事物评价的不合理的思维方式。因为不合理的评价问题的思维方式就如同一幅有色镜片一样,颠倒黑白,混淆视线,使人分析问题时容易产生极不现实的主观想法和情绪色彩,从而不能正确地反映客观实际。

2. 不同的心理反应不但在量上有差异,在质上也有区别。在学校集体生活中,同学之间必然要经常在一起,彼此的目光接触当然是十分自然的事了。但是有的人却对目光感到害怕,经常分析目光的深层内涵,进而主观臆测他人对自己的看法和态度,由此产生了许多多余的顾虑和压力。这种纯属主观性质上的臆测,经常扭曲了事物的本来面目,从而歪曲了事物的性质,导致了心理压力的增大。这是心理上的反常现象。这种现象也和不正确的思维方式有着密切关系。

3. 心理状态不能因环境变化而及时变化,导致心理上的不协调。社会心理学“引进”艺术学中的“角色”一词,提出了“角色理论”。这种理论认为,每个人在生活中都在扮演多种“角色”,例如,一名学生,在学校他是学生,在家中他是子女,在兄妹中他则是兄长等等。人如果因环境不同而及时充当好自己的恰当角色,那么他的行为就会表现得十分得体,反之则会造成心理上的不协调,从而导致行为上的不当。像该笑的时候他不笑,该哭泣的时候他反而笑起来等等,都是心理上的不协调表现。

上述几方面的心理变化现象说明,在青少年中确实存在心理异常现象,影响着人的心理健康状况。这种情况直接影响着人们