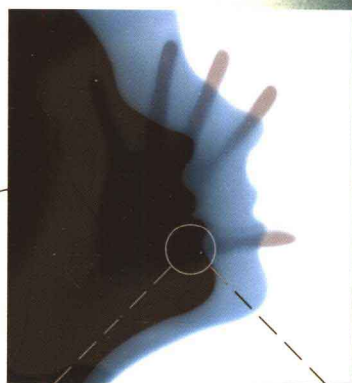


心理健康与教育

Psychological
Health
& Education

李蔚
编著



●
P S
Y C H O L
O G I C A L

山西教育出版社

心理健康与教育

李蔚 ● 编著



山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心理健康与教育/李蔚编著. —太原: 山西教育出版社, 2004. 11

ISBN 7-5440-2825-9

I. 心… II. 李… III. 心理卫生-健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103876 号

山西教育出版社出版发行

(太原市迎泽园小区 2 号楼)

太原市红星印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月山西第 1 次印刷

开本: 787×960 毫米 1/16 印张: 23.75

字数: 451 千字 印数: 1—3000 册

定价: 36.00 元

前言

当前,心理健康问题在教育领域,在大学、中学、小学以极为迅猛的形势开展起来。从全国有关报刊发表的文章来看,1998 年有 43 篇文章,而 1999 年至 2000 年的两年间就发表了 790 篇文章,以年均计算,竟然是 1998 年的 9 倍之多。这表明,自 1999 年以来,教育领域重视了心理健康的教育。各级各类学校涌现出一大批从事心理健康教育的心理辅导老师,他们做了大量的调查研究工作,接受了有心理障碍学生的咨询并协助解决了现实生活中存在的问题。特别是有关这方面的课题研究列入了“十五”教科研规划,预示着心理健康问题还会向更广泛、更深入的方向发展。

当然,在广开言路、蓬勃发展会出现某些不足之处。譬如:强迫症历经一百多年的研究后,专家认为,这是一种罕见的症状。资料表明,国外在人口总数中患病率为 0.05%~1.0%,只占精神病患者 1%~2%,国内约占神经精神科初诊病例的 0.1%。可是,有文章却说这是“常见病、多发病”。又如:有的观点、理论或主张,曾经兴盛一时,但后来已被放弃、修正,可有的文章还坚持已经过时的观点、理论、主张。最明显的莫过于弗洛伊德的“童年心理冲突”,其实,弗洛伊德学派已不再强调“童年心理冲突”,而着眼于当前心理冲突和动力模式等等。而有的文章还在强调到童年中寻找原因。

因此,我这个对学习理论略知一二的心理学工作者愿与中小学的心理辅导老师一道,对有关心理健康方面的资料进行系统的、较完整的,包括心理学理论、观点的形成与发展的探讨。

《心理健康与教育》一书问世,是为了理清顺序,便于查阅。本书的特点:1. 以各种学术观点为依据,引用了大量的原著、原句,使所谈内容有根有据。2. 对各学派的理论、观点都从形成、发展以至演化作了说明,也试图对某种理论、观点在整个体系中所处的位置、地位予以说明,目的在于我们采用时掌握其分寸。3. 介绍了当前的研究状况。4. 提供了大量的有关提高心理素质、形成习惯、培养兴趣、纠正不良行为,以及如何学会学习等具体操作的方式方法。

本书共分三篇十章。第一篇理论篇。重点介绍了心理健康的

定义,特别是心理学家的心理健康观。由此推导出心理健康的特点和标准,并与政治思想教育、道德品质教育加以区别。同时对我国古代有关心理健康标准的描述作了部分摘录。第二篇矫治篇。中小学心理辅导老师并不是精神病科医生,但是,面对的群体中却有心理障碍问题。况且,国外的矫治工作早已不再是医疗单位的专利,而是普及到社会上的各个领域。因此,我们把握这方面的理论、方法来处理和解决中小學生中存在的心理健康问题是理所当然的。第三篇训练篇。这篇是从介绍各学派的学习理论和应用开始的,从中可以发现,对“学习”的理解和解决学习问题的操作有一个必然的发展和深化过程,而且所有的操作至今仍然适用于不同年龄阶段的学习。而学习技能、习惯和方法,以及学习能力的培养与训练,才是中小學生心理健康的核心问题。

本书是一本有关心理健康问题的科学普及的图书。如果能为心理健康教育工作者的实际工作提供了便利的话,那就达到了编写本书的目的。

作 者

第一篇 理论篇

第一章 关于心理健康的一般概念	/3
第一节 心理健康的定义	/3
一、世界卫生组织(WHO)的心理健康观	/3
二、心理学家的心理健康观	/4
第二节 心理健康与人格	/6
一、人格(个性)(personality)	/6
二、人格与心理健康的关系	/9
第三节 心理健康的特点	/10
一、动机和目标	/10
二、意识层次	/11
三、方向指引	/12
四、调控强度	/12
五、认知性质	/13
六、对他人的责任	/13
第四节 心理健康的标准	/14
一、对学习、工作	/14
二、对自己	/14
三、人际关系	/15
四、对社会生活	/15
第五节 关于心理问题	/15
一、心理健康与心理问题	/15
二、心理问题的分类	/17
第六节 心理健康与道德教育、政治思想工作的区别	/19
一、心理健康标准与道德教育的关系与区别	/19
二、心理健康与思想政治工作的区别	/21
第七节 心理健康教育的重要性	/24

第二章 心理健康术语的提出与演变	/26
第一节 心理健康术语提出之前	/26
一、长远的过去	/26
二、克利福德·比尔斯的功绩	/26
第二节 精神分析学派的心理健康观	/28
第三节 行为主义学派的心理健康观	/34
一、行为主义心理学的产生、发展和现状	/34
二、行为主义心理学中认知行为矫正学派的心理健康观	/44
第四节 人本主义学派和人格心理学家的心理健康观	/46
一、奥尔波特的心理健康观	/47
二、罗杰斯的心理健康观	/52
三、弗洛姆的心理健康观	/57
四、马斯洛的心理健康观	/62
五、弗兰克的心理健康观	/70
六、珀尔斯的心理健康观	/75
 第三章 中国古代有关心理健康的描述	 /86
第一节 对学习	/86
第二节 对工作	/89
第三节 对自己	/92
第四节 人际关系	/97
第五节 点评	/102
一、学习	/102
二、工作	/103
三、对自己	/103
四、人际关系	/104

第二篇 矫治篇

第四章 心理治疗	/107
第一节 心理治疗的概述	/107
一、心理治疗的定义	/107
二、心理治疗概念中的共同特点	/108
第二节 心理治疗的产生与发展	/113
一、心理治疗古已有之	/113

二、现代心理治疗的演变	/115
第三节 心理治疗的意义	/119
一、心理治疗的效用	/119
二、我国对心理治疗的观点	/120
第五章 精神分析治疗法	/122
第一节 精神分析派心理学的产生及其特点	/122
一、精神分析派心理学的产生	/122
二、精神分析派的特点	/124
第二节 弗洛伊德的精神分析心理学的理论体系	/126
一、心理学的研究对象及理论	/126
二、研究方法	/134
三、精神分析派的若干术语	/137
第三节 精神分析派的修正与发展	/143
一、阿德勒疗法	/143
二、分析心理治疗	/145
三、霍妮疗法	/147
四、艾里克森疗法	/148
五、领悟心理疗法	/150
六、主动精神分析疗法	/150
七、交流分析疗法	/151
八、潜精神分析疗法	/153
第四节 对精神分析心理学的评价	/154
一、精神分析心理学的积极贡献	/154
二、精神分析心理学的消极方面	/155
第六章 行为矫正疗法	/157
第一节 行为矫正的一般概念	/157
一、行为治疗和行为矫正及其特征	/157
二、行为矫正的理论基础	/159
三、行为矫正的产生与发展	/182
第二节 行为矫正的组织、过程、原则、界定和评估	/185
一、行为矫正的组织准备	/185
二、行为矫正的过程和原则	/187
三、行为矫正的实施	/190

第三节 行为矫正的技术	/198
一、提高行为发生率的技术	/198
二、降低行为发生率的技术	/205
三、塑造程序原则	/207
第四节 行为矫正的方法	/208
一、系统脱敏法	/208
二、厌恶疗法	/210
三、暴露疗法	/211
四、冲击疗法	/212
五、代币制疗法	/213
六、示范疗法	/214
七、刺激控制法	/216
八、放松疗法	/217
九、静默疗法	/220
 第七章 人本主义疗法	 /223
第一节 患者中心疗法	/224
一、概述	/224
二、罗杰斯治疗的理论基础	/225
三、罗杰斯治疗全过程的七个阶段	/226
四、罗杰斯的交朋友小组	/227
第二节 存在分析治疗和现实治疗	/229
一、存在分析治疗	/229
二、现实治疗	/230
第三节 集体心理治疗	/231
一、概述	/231
二、集体心理治疗的发展趋势	/232
三、集体心理治疗的原则	/233
四、集体心理的治疗的一般实施过程	/233
 第八章 几种心理障碍略述	 /235
第一节 焦虑症	/235
一、焦虑性神经症的概述	/235
二、对焦虑者的心理干预	/236

三、考场焦虑	/237
四、运用支持性心理治疗慢性焦虑症	/239
第二节 恐怖症	/241
一、恐怖症的概述	/241
二、用生物反馈法治疗玻璃恐怖症	/242
第三节 强迫症	/249
一、强迫症的概述	/249
二、强迫症实例	/251
第四节 性障碍	/253
一、性障碍的概述	/253
二、性心理障碍(性变态)	/256
三、性功能障碍	/259

第三篇 训练篇

第九章 学习理论及其应用 /269

第一节 行为学派的学习理论和应用	/269
一、行为学派的学习理论概述	/269
二、行为学派的学习观点	/271
三、学习三大定律	/274
四、强化原理	/275
五、教学策略	/279
第二节 认知学派的学习理论和应用	/284
一、现代认知心理学的诞生	/284
二、认知心理学的学习、教学与评价观	/292
三、认知原理在学习辅导上的应用	/298
第三节 人本学派的学习理论和应用	/305
一、人本学派的学习理论	/305
二、以学生为中心的教学模式	/308
三、人本学习理论在教育上的应用与评价	/311
第四节 行为学派、认知学派、人本学派 在教育应用上的比较	/315

第十章 学习行为与能力训练	/319
第一节 学习技能、习惯和方法	/319
一、一般性学习行为	/319
二、学习习惯	/324
三、学习方法	/326
第二节 学习能力的培养与训练	/339
一、观察力的培养与训练	/339
二、记忆力的培养与训练	/345
三、注意力的培养与训练	/354
四、理解力的培养与训练	/357
第三节 小学语文课的作文训练	/365
一、靳少功提出“小学作文——目标全程序列训练”	/365
二、陈天秀的从观察、思考、表达到先说后写训练	/366

第一篇

理论篇

第一章 关于心理健康的一般概念

第一节 心理健康的定义

心理健康 (mental hygiene、mental health)^[1] 这一概念, 至目前为止, 还没有一个统一的理解。之所以如此, 是因为它涉及的范围极其广泛, 各有专门领域内的理解, 很难统一起来。

一、世界卫生组织 (WHO) 的心理健康观

1948 年世界卫生组织 (WHO) 的宪章中规定“健康”是指“身体上、心理上和社会性完全处于良好状态, 而不仅仅指生病或是体弱。健康是不管种族、宗教、政治信仰和经济状况如何, 是人人赋有的基本权利”。^[1] 1964 年世界卫生组织把健康定义为如下 10 条: 1. 精力充沛; 2. 乐观处事; 3. 睡眠良好; 4. 适应能力强; 5. 能抵抗一般性疾病; 6. 保持标准体重; 7. 眼睛明亮; 8. 牙齿完整; 9. 头发有光泽; 10. 肌肉皮肤弹性好。不难看出, 世界卫生组织给健康所下的定义是包含了心理健康的。

也许, 人们对“心理健康”一词颇感生疏, 这是因为人们在日常生活中, 经常谈论的是“身体健康”, 很少提到“心理健康”; 历来人们只注意到生理上存在健康问题, 而忽视了心理上同样也存在健康问题。

其实, 在日常生活中, 人们都遇到过在学习、工作、婚姻、家庭、人际交往等方面的心理学问题, 这些问题倘若处理不当, 就会造成心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等等。就以学龄期儿童来说, 如果某学生学习成绩不良, 一旦成了一种压力, 就会使他对学校有顾虑, 影响他的记忆力、解决问题的能力, 甚至对学校、班集体产生恐惧, 从而严重影响他的心理健康和正常学习。所以, 我们不能把“健康”只着眼于生理上的、身体上的健康, 而忽略了心理上的健康。因为人是生理和心理的统一体, 身与心的健康是相互影响、交互作用的。因此, 人的健康包括生理和心理两方面。

人的心理受到身体内外刺激后发生“微妙的”变化, 主要表现在以下三个

方面：第一，不同的人在受到同样的刺激时，在心理反应上，在程度范围的大小上，在时间延续的长短上是不一样的。如无缘无故受到了“辱骂”，有的就暴跳如雷与之对骂；有的垂头丧气，避而远之；有的一笑了之，不以为意。第二，两个人目光相遇，本来是极正常的事，可有的人却主观地猜疑别人是蔑视他；一些人相聚一起欢笑谈论，本是平常事，可有些人却疑惑别人在嘲笑他。这种由于主观臆测而扭曲了事物的性质，就是心理上的反常现象。第三，有些人不合时宜地表现出心理上的不协调。比如，该哭的时候，他反而笑起来了；该笑的时候，他却哭了起来，等等。以上三种心理反应形态，都程度不同地说明了在日常生活中，确实存在行为失常、心理不够健康的现象。

上述可见，以世界卫生组织对健康所下定义来看，所要求的生理健康和心理健康，首先是没有病；其次，对社会适应上处于最佳的状态。不能不说，这一思路是处在一种被动的、消极的状态下的。依这一思路，日本高木四郎在1967年把心理健康定义为：“心理健康是以人的心理方面为对象，预防各种心理疾病的出现，从而以增进心理的健康为目的的科学研究与实践。”^[1]我国有些学者也同样依这一思路把心理健康定义为：“心理健康学不仅仅是为了消极保持心理的正常状态，治疗和预防心理疾病的一门学科；而且是研究怎样积极增进心理良好状态的方法，怎样实现这些有效方法的一门学问。”^[2]应该说，这是远远不够的。现在，看看心理学家是怎样的看法吧。

二、心理学家的心理健康观

随着时间的推移，到了20世纪六七十年代，人们已不满足于消极地保持心理的正常状态，只局限于治疗和预防心理疾病的发生，而从积极方面研究心理健康问题。特别是从成熟的、正常的成人那里研究心理健康，而不是从神经病患者那里研究心理健康问题。紊乱了的人格和健康人格是不能等同对待的。正如自20世纪50年代以来，在学习心理学领域内，将用动物为实验对象所得的规律，用来解释儿童、学生的学习问题遭到了质疑一样，正常人的心理健康问题也不能从神经病患者那里获得结论。

下面简单介绍七位学者对心理健康的定义（有关他们的详细情况请参阅第二章的内容）。

（一）人格心理学家奥尔波特（G. W. Allport）于1961年提出的心理健康的定义是：心理健康的人是向前看，是充满希望的、乐观主义的；他们自觉地、审慎地规划未来；他们有长远目标、目的和理想；他们是全力地忘我地学习和工作，在困难面前勇敢迎接挑战；他们会在紧张中创造经验或冒险突破重重难关来完成任务。他们承认自己的一切，包括自己的优点和缺点。他们在人际关系上具有亲情的爱和同情心。心理健康的人也能客观地看待现实的社会。

(二) 精神分析学派、提出人格结构学说的荣格 (C. G. Jung) 于 1961 年提出心理健康的定义: 理想的心理健康是有意识地指挥和引导潜意识的力量, 有意识和潜意识的领域必须一体化; 两个侧面应当任其自由发展。这个定义有两点需要解释: 1. 荣格认为, 人之所以会痛苦、绝望, 感到生活没有意思、没有目标, 是因为与人格的潜意识隔绝了, 是过分相信科学、过于理性造成的。所以, 心理健康要有潜意识力量。2. 有意识与潜意识一体化才能达到自我中心的顶点, 这才是心理成熟的、健康的、纯粹的和完美的人性的人。

(三) 当代美国入本主义心理学家的主要代表之一罗杰斯 (C. Rogers) 于 1961 年提出: 健康人格不是一种状态, 而是过程。自我实现是不断进行, 且永无止境的。目标指向未来, 引导个体前进, 并分化和发展自我的各个方面, 从而使生活丰富多彩, 有挑战性, 富有意义。但是, 他们并非总是快乐的。他们永远以自己的本来面目呈现在你的面前, 这就是充分起作用的人。

(四) 德国神经病学家、人格心理学家弗洛姆 (E. Fromm) 主要兴趣是社会对个人产生的影响, 他从社会、政治、经济、文化等方面考察了人格的形成与发展。他于 1966 年提出的心理健康的定义是: 人格是社会文化的产物。因此, 心理保健应该是社会根据所有个体的基本需要来适应群体, 而不是个体去适应社会。心理健康有赖于社会性质, 有什么样的社会就有什么样的心理健康的定义。而且, 定义也因时间和空间的不同而不同。心理健康的人是以创造性、生产性方式满足心理需要; 是按照人格充分发挥作用和全面展开的方式而行动的; 这种行动能引起内部赞同感和幸福感, 而且是自我指挥和自我调节的。

(五) 奥地利神经病学家弗兰克 (V. Frankl) 于 1965 年提出的心理健康定义是: 所谓心理健康, 就是前进到超出自我中心, 达到超越自我, 使自我全神贯注于意义和目的上。这时, 自我就会自动地、自然而然地被实现和现实化。

(六) 珀尔斯 (F. Perls) 于 1969 年所提的心理健康界说是: 此时此地的人牢牢地建立在当前时刻存在的基础上。所以, 他们并不寻求生活的意义和目的, 也不向后或向前看。所以, 心理健康的人对自己有充分的认识和认可, 且能坦率而完全地、没有压抑或内疚地表达他们的冲动和渴望, 并对自己的生活负起责任。只反应当前情境并被当前情境所指引, 而且没有被压缩的自我界限是心理健康的特点。

(七) 马斯洛 (A. Maslow), 美国当代心理学以入本主义为方向的所谓第三势力的先驱之一, 于 1970 年在《动机与人格》一文中提出: 极度健康的人 (自我实现者), 有更高级的需要: 实现他们的潜能和认识并理解他们周围的世界。在这种超动机情况下, 此人不是力求弥补有机体内的某种缺陷或努力减少紧张。他的目的是去扩大和丰富生活经验, 在现有的生活上, 增进快乐和欣喜。他的理想是通过新的、挑战性的各种各样的活动增加紧张。

根据上述各心理学家的心理健康观以及 WHO 对健康的定义, 可将心理健

康定义归纳为：所谓心理健康并不是消极地维持正常状态，治疗、矫正和预防心理疾病或心理障碍的一门学科，而是有意识地控制自己、正确了解自己，立足于现在，朝向未来，渴望生活中的挑战和新的奋斗目标，从而推动自我成长的最佳心理状态。

上述可见，七位心理学家的心理健康观都一再出现“健康人格”、“人格”，而且，这些人又都与人格心理学有着非常密切的关系：奥尔波特就是人格心理学家，提出了人格特性学说；荣格、弗洛姆是人格精神分析学家，荣格提出人格结构学说，弗洛姆提出人格的形成与发展学说；罗杰斯、马斯洛等人本心理学家创立一种人格学说，如马斯洛的人格自我实现学说。那么，心理健康与人格是什么关系呢？

第二节 心理健康与人格

一、人格（个性）（personality）

（一）人格（个性）的语源

人格（个性）一词来源于拉丁语 *Persona*，本指希腊罗马时代戏剧演员在舞台上戴上假面具就代表了剧中人的身份。心理学家们就用了这一含义，把一个人的人生舞台上所扮演的角色、所有的行为表现和他的独特风格的心理活动，都看做是人格（个性）的表现。所以，心理学界对人格（个性）都是从一个人的整体活动方面来说明。

在英语中把人格（个性）称作 *Personality*。心理学领域中的人格（个性）这一学术术语与日常生活习惯中的习惯用语不同。在日常生活中往往是从伦理道德观念使用“人格”对人的行为进行评价。说某人“人格高尚”、“人格卑劣”、“没人格”等等，这里只包含了心理学术语的人格的部分含义，而不是从人的整个行为的心理活动方面说明的。因此，不能用日常习惯用语来理解心理学术语的人格概念。

（二）人格（个性）概念的定义

人格（个性）的定义是多种多样，著名的人格心理学家奥尔波特（Gordon Willard Allport, 1897 - 1967）研究统计，人格（个性）的定义有 50 多种，他为此归纳为 5 类：1. 列举个人特征的定义。如沃伦（H. C. Warren）认为，人格就是个人的各种品格，如智慧、气质、德行等。2. 强调人格总体性的定义。如华生（J. B. Watson）认为，人格是我们从开始和已生活过的产物；坎特（Kantor）认为，人格是“一个特殊个体对他们做所有的总和”。3. 强调社会适应，保持平衡的定义。如戈登（Gordon）认为，人格是“个体与环境发生关系时身心属性的紧急综合”。4. 强调个人独特性的定义。如卡茨（Katz）认为，人格