

中小学

XINLI JIANKANG JIAOYU
LILUN YU CAOZUO

心理健康教育理论

与

操作

刘红 著

西南师范大学出版社

中小学心理健康教育理论

与操作

中小学心理健康教育理论与操作

刘红 著

责任编辑：李红

封面设计：李红

出版发行：西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编 400713)

<http://www.xsnp.com>

印刷：重庆新华印刷厂

开本：787mm×1092mm 1/32

印张：14.875

字数：373千字

版次：2002年8月第1版

印次：2002年8月第1次印刷

刘红 著

西南师范大学出版社

中小
学心
理健
康教
育理
论
与
操
作

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育理论与操作/刘红著. —重庆:
西南师范大学出版社, 2005. 4

ISBN 7-5621-3334-4

I. 中… II. 刘… III. 心理卫生—健康教育—中
小学—教学参考资料 IV. G497

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030916 号

中小学心理健康教育理论与操作

刘 红 著

责任编辑:李 红

封面设计:谭 玺

出版发行:西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编 400715)

<http://www.xscbs.com>

印 刷 者:重庆圣利印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:14.875

字 数:373 千字

版 次:2005 年 8 月 第 1 版

印 次:2005 年 8 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5621-3334-4/G · 2084

定 价:20.00 元

前 言

随着科学技术的飞速发展,社会经济和文化的急剧变革,成长中的儿童、青少年将面临着日益增长的社会心理压力,他们在学校生活、学习和社会适应方面必然会遇到种种困难和挫折,难免会出现这样或那样的问题。众多的研究都表明,中小学生的心理健康状况不容乐观。笔者曾对贵州省中学生的心理健康状况做过调查,调查结果表明,贵州省中学生在不同项目上的健康状况有所不同,不健康项目的排列顺序为:学习焦虑、过敏倾向、自责倾向、对人焦虑、冲动倾向、身体症状、恐怖倾向、孤独倾向。在各项目的测试中,心理健康居正常者在52%以上;心理健康有问题者占总数的9.29%~29.47%;问题较严重的占总数的3.43%~18.59%。调查还发现,学校开展心理健康教育的情况并不理想,缺乏理论指导是其中重要的一个原因。

如何帮助当今的儿童、青少年提高心理素质,健全人格,增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力,以迎接明天社会的严峻挑战,是教育工作者面临的迫切问题。因此,以培养学生心理素质为目的的心理健康教育势在必行。

1999年8月,教育部颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,2002年8月,教育部又颁发了《关于加强中小学心理健康教育的实施纲要》,这些都足以说明心理健康教育正日益受

到教育工作者的重视。但是,如何在中小学开展心理健康教育?心理健康教育的途径和方法是什么?等等,这些都是中小学教师感到困惑的问题。解决这些问题将大大促进中小学,尤其是像贵州省这种西部欠发达地区的中小学心理健康教育工作的开展。为此,笔者总结自己多年从事中小学心理健康教育的研究成果和实践经验,借鉴其他学者在心理健康教育方面的最新成就,写成此书。

本书共12章,约30万字,分别论述了心理健康的概念及标准,分析了中小学生的心理特点和常见的心理问题,介绍了中小学心理健康教育的目标、原则、管理和评估,用较大篇幅论述了中小学心理健康教育的内容、途径与方法。本书融理论性和实践性、学术性和可读性于一体,不仅让读者了解中小学心理健康教育的理论要点,也为如何开展这项工作提供了一些可操作的方法,以便读者在教育教学中加以运用。本书可供教育学、心理学理论工作者参考,可作为中小学心理健康教育工作者、辅导员和班主任的培训教材,也可作为中小学管理者和教师开展心理健康教育的工具书,还可作为学生家长和社会工作者培养儿童和青少年良好心理素质的参考书。

本书在编写过程中,得到同行、朋友及家人的大力支持和帮助。在此,笔者向他们表示由衷的谢意!

由于笔者水平所限,书中定有不少欠妥之处,还望读者批评指正。

作者

2005年1月

第一章

中小学心理健康教育概述

第一节 心理健康的基本问题

一、心理健康的基本涵义

现代社会,健康应包括身体健康和心理健康。世界卫生组织(WHO)把健康定义为“不仅是没有身体缺陷和疾病,而且是具有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。这表明,人们既要注意身体健康又要注意心理健康。这样才能达到真正的、全面的健康。

什么是心理健康呢?这是指个人心理所具有的正常的、积极的状态和同环境保持良好心理适应的能力。有人认为,心理健康就是没有心理疾病,其实不然。有些人虽无心理疾病,没有精神病、神经官能症或者变态人格,但他们或者缺乏积极的生活态度,对生活感到厌倦,认为没有意义,对别人不信任,拒绝与人交往;或者唯我独尊,狂妄自大,人际关系严重失调;或者情绪偏执,缺乏自我调控能力,遭遇不幸时往往不能自拔;等等;这些都是心理不健康的表现。

不同的心理学理论对心理健康有不同的理解。弗洛伊德 (S. Freud) 心理分析理论的心理健康观, 归根结底是把无意识的生物欲求视为人的一切行为的驱动力。当人的生物欲求获得满足时, 人便快乐, 心理便健康; 当人的生物欲求受到阻碍而不能满足时, 人便焦虑, 产生神经官能症。行为主义心理学家把人的行为看作是由环境的刺激所引起的反应, 认为行为是受环境决定和控制的。正常的行为与不正常的行为都是按照同样的原理形成的。如果一个人从小开始, 正常的行为受到强化, 而不正常的行为受到否定或惩罚, 那么, 他就形成了正常的行为。反之, 他就形成了不正常的行为。从行为主义心理学的观点看来, 行为的异常并非一种疾病, 只不过是对于刺激没有作出适当的反应, 或者是没有学会作出适当的反应。因此, 只要改变反应, 改变反应与刺激之间的关系, 人就正常了。以马斯洛 (A. H. Maslow) 为代表的人本主义心理学家, 强调人具有高于一般生物的潜能, 人性具有向真善美发展的自我实现的倾向; 强调要尊重人的价值和尊严, 要发展人向善的本性和创造能力。马斯洛认为, 人的自我实现的基本倾向包括五个层级: 生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、自我实现需要。他认为, 个人得到满足需要的层次越高, 人的心理就越健康。他将理想的心理健康状态称为自我实现。马斯洛认为, 自我实现的人具有以下特征: (1) 能客观而深刻地认识现实。(2) 能接受自我、他人和自然。(3) 一切行为自发地出自人的本性, 坦率、自然、不故作。(4) 注意力集中在自身以外的问题上, 以问题为中心, 而不以自我为中心。(5) 具有超然物外、与世隔绝的独处倾向和独立自主掌握自己命运的态度。(6) 成长和发展不是依赖于环境, 而是依赖于自我的独立性。(7) 能欣赏生活, 并保持持续的新鲜感。(8) 能获得“高峰体验”。(9) 对人类怀有深刻的认同、同情和爱的感情。(10) 有更深刻和深厚的人际关系。(11) 有谦虚、民主、尊重他人的性格。(12) 有鲜明的是非善恶标准。(13) 有富于哲理的善意幽默

感。(14)有创造性。(15)能对文化进行权衡、分析和辨别,而不受文化的束缚。

从上述几种心理学理论和心理健康观可以看出,无论单独用哪种心理学理论,都不能全面而科学地阐明人的心理健康的实质。要正确理解人的心理健康的本质,必须首先理解人和人的心理本质。人既是一个生物的实体,又是一个社会的实体,人的心理既受身体的生物性制约,又受个体的社会性制约。因此,人的心理健康不仅受到个体的生物性与社会性的双重制约,还受到主体意识与自我意识的支配。这表明,心理健康的人,不仅在于他的心理活动符合人们共同的社会规范,而且受到个体意识与自我意识的调节和控制。

二、衡量心理健康的标准

衡量人的心理是否健康,通常要综合考虑下面几个问题。

(一)个人的心理活动的规律与特点是否同多数正常人相符合

人的心理活动都有相同的客观规律和特点。心理健康的人,他的心理活动的规律和特点自然同多数正常人心理活动的规律和特点相符合。比如,别人如何感知事物,他也如何感知事物;别人如何记忆、思维,他也如何记忆、思维;别人遇到伤心事感到悲痛,他遇到伤心事也感到悲痛。这说明他心理活动的规律与特点同多数正常人相符合,表明他的心理是健康的。反之,如果别人都没有看见眼前有鬼,而他看见了;别人都没听见有人咒骂,而他听见了;别人看见小孩落水都紧张呼救,而他见了却拍手称快;别人的思维符合逻辑,而他的思维却荒诞离奇,不符合现实。这些都表明他的心理活动不符合多数正常人心理活动的规律和特点,是心理不健康的表现。当然,单凭个人的心理活动是否同多数正常人的普遍规律与特点相符合这一条,显然不足以判定人的心理是否健康。

(二)个人的心理活动的倾向与行为表现是否符合社会共同的规范

每个人都是特定社会的一员,他的心理倾向与行为举止自然要与这个社会共同的伦理、道德规范和文明要求相符合,否则就会被视为心理不健康的表现。比如,一般青年谈恋爱都是异性相恋,这是同性别生理和社会规范的要求相一致的正常现象。但是,有些人却偏偏同性相恋,不仅违反了性别的生理特点,也违反了社会的行为规范,是一种反常的、心理不健康的表现。

当然,不能把心理健康的标准同符合社会规范混为一谈,以为符合社会规范就是心理健康的表现,而不符合社会规范就是心理不健康的表现。实际上,问题不是这样简单的对应关系。一个遵守社会规范的人不一定就是心理健康的人(如某种精神病患者并无背离社会规范的行为),而某些同社会规范相违背的人却是心理健康的人(如某些罪犯)。更何况社会规范是发展变化的,会因时、因地、因社会而异。在一个历史时期、一个民族被视为符合社会规范的正常行为,在另一个时期、另一个民族却可能被视为心理不健康的表现。可见,把心理健康同符合社会规范划等号也是不行的。

(三)个人的心理活动的机能是否能保持对环境的灵活适应

个人同环境保持良好的适应关系,这是衡量人的心理健康的重要标准。个人越是能运用心理的能力和策略来适应复杂变化的环境,就表明其心理健康水平越高。那些患有各种心理疾病的人,往往也是由于心理适应能力差,承受挫折的能力弱,因而无法抵御外界环境的打击所致。

然而,对“适应”的概念却有不同的理解。在市场竞争中,有的人发财致富,有的人下岗失业,何者的适应性更好?有人以自我保全、自我发展作为适应的目标,有人以维护社会的、民族的利益而

牺牲自我，何者的适应性更强？一个人为了国家人民的利益而不惜得罪人，一个人则为了个人的升迁而四处取悦于人，何者的适应性更强，何者的心理更健康？可见，适应性的概念是受人的价值观支配的，对适应性的涵义必须进行社会的价值分析。

(四) 个人的主观感受是否良好

有心理障碍的人常会有头痛、失眠、食欲不振、情绪紧张、注意力不集中等身心不适的主观感受，这些主观感受常常是心理不健康或患有心理疾病的表现。但是，也不能以主观感受作为衡量心理健康的绝对标准，因为心理健康的人也会产生暂时性主观感受不适的症状，而有些真正的精神病患者却自称感觉良好。

综合考虑上述四个方面的问题，可以将心理健康的标准界定为以下十个方面。

(一) 较好的社会适应性

这是国内外公认的一条重要心理健康标准，也是世界卫生组织全面健康三要素的一个重要条件。人不仅具有生物性，而且具有社会性。人类生活在充满矛盾的大千世界中，每时每刻都受到社会环境的影响。缺乏社会适应性，就容易成为心理不健康者，无法在现代社会中生存和发展。

较好的社会适应性主要表现在三方面：

1. 具备适应各种自然环境的能力

心理健康者必须具有适应不同气候、温度和各种地理环境的能力。

2. 具备适应人际关系的能力

现代社会的每个人都在纵横交错的人类群体中生活，人际关系的好坏直接影响着人的情绪，影响着人的心理健康。具备人际关系的适应能力不仅指关系广，朋友多，更重要的是看他能否同所交往的人互相接纳、互相理解和互相关怀，从而获得爱的体验。

3. 具有处理和应付家庭、学校和社会生活的能力

心理健康者必须具备独立的社会生活能力,能应付在不同社会环境中的人际关系。从心理卫生的角度来看,高分低能型的“书呆子”的心理是不健康的,不是现代社会所需要和推崇的。

(二) 性格健全,没有缺陷

性格是个性最核心、最本质的表现,是个人对自己、对他人、对现实环境所采取的态度和习惯化了的行为方式。同样的愿望,对于同一人物和环境,由于性格不同,可表现出不同的行为方式。

性格具有稳定性、可塑性和独特性等特点。其中相对稳定是其重要的特征。人们一旦形成某种性格,将长时期影响整个心理活动。因此,性格对个人心理健康和成长具有重要意义。性格健康、没有缺陷是重要的心理健康标准。

一般认为,健全的性格表现为:对自己、对外界的态度和行为方式符合社会规范,具有良好的社会适应性,有一定的自控自制能力。性格脆弱,反复无常,极端的内向或外倾,与他人或社会生活长期处于格格不入的偏异状态等,都是性格不健全的表现。

(三) 情绪和情感正常

人的情绪和情感是对待事物的一种态度的体验。情绪和情感正常有三个重要的标志:

一是乐观的倾向。人有喜怒哀乐,犹如自然界有春夏秋冬,乃属正常现象。情绪正常的人并不是没有悲伤和忧愁,没有烦恼和愤怒,而是他们发泄有度,善于调节,能在多数的时候保持乐观的心境。

二是稳定的状态。保持情绪稳定是情绪健康和成熟的重要标志。婴儿情绪发生变化的频率最高、最不稳定。随着年龄的增长,思想的稳定,自控能力的增强,情绪逐步趋于稳定。

三是控制情绪的能力。情绪健康的人也是善于以理智控制情绪的人。如果不善于根据生活的目标有意识地调节自己的情绪,而

是任由情绪发作泛滥,失去控制,就不可能保持健康的情绪状态。

不健康的情感反应有:情绪经常波动,反复无常;对他人和任何事物无动于衷,冷漠无情,麻木不仁;充满紧张、焦虑、忧郁情绪或不安定感;情感长期不协调,喜怒无常,无法自制自控等。

(四)智力正常

智力是大脑活动的整体性功能表现。智能是计算、判断、理解、记忆、抽象思维能力等综合能力。因此,智力是整个心理水平的反映。

智力正常有两个主要的标志:一是指人们具有正常的感知觉、记忆、想像与思维的能力;二是指个人的智商在中等水平以上。

(五)意志健全和行为协调

意志是指人有意识地实现一定目的的心理过程。实现某种目的任务,常会遇到内心的障碍和外部的困难,而这种克服内外障碍的过程正表现出意志的坚强力量。一个心理健康的人,就是能克服内外障碍而坚持达到目的的人。

意志健全有两个主要标志:一是明确行动的目的,即对自己要达到什么目的和为何要实现这一目的有清楚的意识;二是能按照行动的目的坚持行动,能排除内外的障碍,并能控制不符合目的的动机与冲动。

做事不知道要达到什么目的,行动中失去对任务的意识,碰到困难就胆怯恐惧,畏缩不前,或者不顾后果,盲目冲动,这些都是意志不健全的表现。

(六)适度的反应能力

人类基本的心理活动过程,实质上是一种信号(信息)接受和反馈的过程。大脑接收到体内外环境的各种信号,通过分析综合,判断推理,做出相应的反应,从而达到生理、心理协调平衡的最佳状态。学生学习和认识的事物过程也是同理。

日常生活经验表明,每个人对事物的反应能力和解决问题的敏捷程度各不相同。人的反应能力常取决于个性特点、思维模式、智力水平和社会适应性多种心理素质,即存在个体心理差异。对事物反应过分敏感强烈,“疑神疑鬼”,“草木皆兵”或迟钝缓慢,优柔寡断等都是心理不健康的表现。

(七)心理特点符合实际年龄

每个人都有四种年龄层次:

一是实际年龄。它是指人们无法改变的自然年龄。

二是心理年龄。它是指人的心理特征所表示的年龄特点,与实际年龄并不完全一致。人的一生经历八个心理时期——乳儿期、婴儿期、幼年期、学龄期、青少年期、青年期、中年期和老年期。每一个心理年龄期都具有不同的心理特征。

三是生理年龄。它是指生理发育成长的年龄,与实际年龄也不一定一致。热带地区的居民,生理发育快、早熟,说明生理年龄大于实际年龄;寒带地区,营养不良或患有慢性疾病的人,生理发育延迟,反映了生理年龄低于实际年龄。

四是社会年龄。它是指一个人处世待人、适应社会能力的大小。显然与前三种年龄层次不同。有的人年纪不大,但处世老练,社会适应力很强,说明社会年龄较大和成熟,反之亦然。

对于大多数心理健康者来说,要求心理特点符合实际年龄,即要求心理和社会年龄与相应的实际年龄保持一致。既不要表现“少年老成”,亦不能呈现“老人幼稚化”。

(八)清醒的意识度

意识是人类进行主动的心理活动的功能,是人的觉醒水平。它使人们能够正确和清晰地认识自我和周围环境,并作出适当的反应。所以,意识是人的智力活动和一切主动心理行为的基础。

心理健康者必须具备清晰的意识,而且有一定强度和数量要

求——意识水平、意识范围、意识的清醒程度等。意识清晰程度下降、意识范围狭窄和意识呈现梦样化改变称为“意识障碍”。一般认为，一个人在非睡眠状况下出现的各种意识障碍（神志模糊、昏迷等），都是严重心理疾病或躯体疾病的表现。

（九）注意的集中度

注意是指对一定事物的指向和集中的能力。人类和高级动物都具备这种心理功能，这是大脑对“目标”事物保持最清晰、最有效的感知能力。如果一个人缺乏注意集中和保持稳定的心理能力，他就无法完成自觉的心理行为，亦无法回避外来危害和保全生命。

注意涣散、迟钝、范围缩小、飘忽不定，这些都是心理不健康的表现。

（十）完好的感知能力

感知能力是认识世界，形成思维的前提。如果一个人严重耳聋、失明，就容易出现心理不健康的表现，因为他们容易产生猜疑心理和自卑心理。严重感觉减退、过敏都常导致心理异常反应。

三、影响心理健康的因素

（一）遗传和生理因素

1. 遗传因素

遗传因素是影响心理健康的重要原因。比如，对智力落后而言，遗传是不可忽视的因素。美国学者高达德曾对马丁·卡里卡克的后代作过家谱分析。马丁是美国独立时期的军人，先同一智力低下的女子同居，至1912年，生下的后代有480人，但多数智力低下。战后，他同另一智力健全的女子结婚，到1912年有后代496人，多数智力健全。这两系后代智力的发展当然不能完全排除环境条件与教育的因素，但遗传显然起了更为重要的作用。

遗传因素对神经官能症和精神分裂症的影响也是不可忽视

的。有人曾研究 45 对双生子,其中 17 对为同卵双生子,28 对为异卵双生子,发现同卵双生子同患焦虑症的比率为 41%,而异卵双生子同患焦虑症的比率仅为 4%,说明焦虑症至少是部分决定于遗传因素。有人研究精神分裂症对同卵双生子的影响,发现同病率达 40%。母亲患精神分裂症者,其子女患此病的可能性是常人的 9.3 倍;若父亲患此病,则子女患此病的可能性是常人的 7.2 倍。这也说明遗传因素的作用。

2. 生化因素

神经系统的生化因素也是影响心理健康的重要因素。研究发现,若将精神病人的脑组织、血液或尿中含有的一些化学物质,注入健康人体内,便会产生相应的精神症状。对神经递质的研究表明,不同的神经递质都会对人的精神状态和精神疾病产生影响,如肾上腺素是在脑干蓝斑神经核中合成的一种神经递质,它使大脑皮层兴奋,过多的肾上腺素能转化为一种致幻剂,影响神经传递而引起狂躁型精神病症状。

脑损伤是影响心理健康的重要因素之一。脑组织损伤会损害人的智力,造成记忆力缺损、注意力不能集中,甚至影响正常思维的进行。比如,人的抽象思维功能主要在大脑左半球颞叶相连的部位,如果这个部位受损,人就不能思维。言语运动的部位在中央前回的下部,如果这个部分受损,他虽然仍能听懂别人说话,能看书,却不会说话。这就是失语症。脑损伤造成的精神病患者还会产生情感障碍。如有的人表现出过度的快乐或者悲痛,或者容易激惹发怒;有的人原来脾气很好,却变得暴躁无比;有的患者在发生脑损伤后,还会产生幻觉和妄想。

现代科学发现,缺乏微量元素会严重影响人的心理健康。例如,缺碘会严重影响身体和智力的发展。在我国 1 017 万智力残疾患者中,有 80% 的人归因于缺碘。缺乏锌元素则会影响记忆的功能,因为锌是构成与记忆力有关的蛋白质核酸不可缺少的微量

元素。钙有健脑的功效,缺钙不但引起佝偻病,还会影响脑和神经的功能,引起记忆力和思维力的衰退。铁是人体合成血液的重要元素,缺铁不仅会引起贫血,还可能导致脑神经系统异常,其表现为疲倦、记忆力和学习能力降低。

(二) 社会环境因素

家庭、学校和整个社会生活环境及其变化,都会对中小学生的心理健康产生影响。比如,家庭的人际关系与矛盾,家庭经济地位的变化,家庭成员重病、离婚或死亡,以及其他不幸事件,都会影响学生的心理健康。学生在学校中学习和生活,不仅学校的管理制度、教育方法与奖惩措施会影响学生的心理健康,学习上的成就与挫折、人际关系的变化与矛盾都会影响学生的心理健康。

整个社会所经历的重大生活事件,如经济危机、政治动乱、民族冲突、重大的社会犯罪、国家之间的战争,乃至环境中废气与废水的严重污染、噪音等,都会对学生的心理健康产生影响。据悉,各国自杀人数的比例,希腊最低(10万人口中有2.8人),而丹麦和日本较高(日本10万人口中有16.5人)。这说明心理健康不仅同各国的政治经济状况有关,也同各国的传统文化与价值观有关。

(三) 主体的心理因素

同样的生活事件对于不同的中小学生往往具有不同的意义,因而对心理健康的影响也是不同的。因为个人的认知态度、自我意识、性格特点不同,对同一事件采取不同的评价态度,从而对心理健康产生不同的影响。

1. 认知态度

人的心理健康要受情绪影响,情绪愉快,心理就健康;情绪不愉快,心理就容易不健康。而情绪受人的认知态度所支配。不同的学生,由于家庭出身和教养不同,所受的学校教育与生活经历不

同,形成了不同的认知态度与价值观,就会对同一事物采取不同的评价态度,产生不同的情感体验,从而对心理健康产生不同的影响。

2. 自我意识

外界事物和生活事件对心理健康的影响,都要通过个人自我意识作中介和调节。当人们对自我的力量有充分的估计,对自己怀有信心时,便会冷静沉着地面对现实,凭借自我的力量去战胜困难和挫折,夺取胜利;如果个人对自己失去信心,畏缩恐惧,就无力面对现实的挑战和打击。

许多事实表明,有些学生无力应付学习上的困难和生活事件的打击,并非由于智力或能力低下,而是由于自卑,缺乏良好的自我意识。

3. 性格特点

性格特点对应付生活事件会产生重要作用。有研究发现,那种处事稳重、自制力强的人,不善于应付突发事件;而那种攻击性强、好斗、容易激动的人却往往能机智灵活地应付突发事件,并且容易保持心理上的平衡而不失常。

医学心理学的研究表明,A型性格的人,具有争强好胜、脾气急躁、事业心强、时间感紧迫、对自己要求高、办事行动快等性格特征,在事业上往往能获得好评,但却容易罹患冠心病。据调查,A型性格中具有敌意性和激怒特征的人,70%的有明显的冠状动脉梗塞症状。而情绪内向、把怨气和怒气压抑在心中不发泄的人则易罹患癌症。有的调查也表明,大学生的自杀意念、孤独感、失眠等都与性格类型有密切关系。

总之,学生的心理健康不仅受遗传与环境的影响,也受自身心理因素的影响。这说明提高学生的心理素质,对维护其自身的心理健康是十分重要的。