

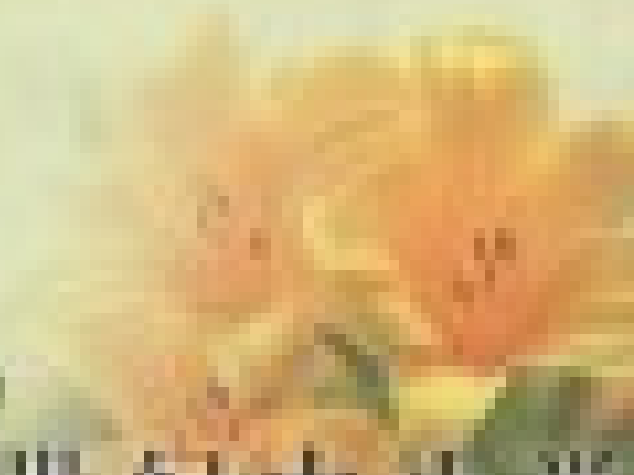


21世纪中小学 心理健康教育指导

吴思娜 主编



科学出版社
龍門書局



21世纪中小学 心理健康教育指导

教育部 教育部



教育部

21 世纪中小学心理 健康教育指导

吴思娜 主编



内 容 简 介

本书根据教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》的指导精神,在简要介绍中小学心理健康教育的指导思想、原则、任务与目标的基础上,详细介绍了21世纪中小学生的身心发展特点以及经常遇到的心理问题,阐述了不同年龄阶段心理健康教育的主题与内容,开展心理健康教育的途径和方法,以及组织实施和实施过程中应注意的问题等。本书注重实用性,操作性比较强,将心理健康教育的科学性与针对性、集体性和个体性结合起来,是中小学心理健康课教师必备的教学参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

21世纪中小学心理健康教育指导/吴思娜主编. —北京:
科学出版社, 2007

ISBN 978-7-5088-1218-2

I. 2… II. 吴… III. 心理卫生—健康教育—中小学—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第049972号

责任编辑:谈 鲲/责任校对:张怡君

责任印制:白 羽/封面设计:欣 明

科 学 出 版 社 出 版

龙 门 书 局

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市通县华龙印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2007年4月第 一 版 开本:880×1230 1/32

2007年4月第一次印刷 印张:7 1/2

字数:216 000

定价:12.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

放眼全球，现代化已经成为世界性的潮流。在社会现代化的进程中，人的现代化是一个十分关键的因素。因为人的价值观、行为规范和信仰在决定社会类型方面起着重要作用。美国社会学家英格尔斯在《人的现代化》一书中指出：“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些现代制度之真实生命力的广泛的心理基础，如果执行和运用这些现代制度的人，自身还没有从心理、思想、态度和行为范式上都经历一个向现代化的转变，失败和畸形发展的悲剧都是不可避免的。”^① 因此，纵然全球竞争日益加剧，当今世界竞争的重点已由军事、经济转向教育和人才的竞争。随着新技术革命浪潮的兴起，世界各国都越来越重视人才的培养，重视人自身素质的提高。卡耐基发现，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，85%靠的是良好的心理素质和善于处理人际关系。詹纳认为：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，而80%是心理上的挑战。”越来越多的研究也表明，积极的心态、稳定的情绪、顽强的毅力、勇于挑战的个性都是当今最具竞争力的人才要素。由此，我们不难看出，要想国家现代化，首先必须使国民现代化，要使国民现代化，关键是国民的心理素质的现代化。承受压力和挫折的能力、合群与合作能力、终身学习能力、选择与判断能力是现代社会公民必备的能力。而学校要完成这些使命，心理健康教育必不可少，时代呼唤心理健康教育。

再来看看我国目前中小学生的心理健康状况。上海市妇联近日公布

① 殷陆君编译：人的现代化，四川人民出版社，1985



的一项调查报告显示,上海市儿童的整体心理健康水平较低,接近一半的人超过了心理健康警戒线。其中中小学生的心理障碍发生率达 21%~32%,14~16 岁儿童抑郁症患病率高达 4.7%,且有不断上升的趋势。

据沈阳市的儿童问题专家介绍,仅沈阳市就有 10 多万儿童存在着各种各样的心理问题。

杭州市第七人民医院曾抽样调查 1200 名未成年人,结果显示 4~16 岁儿童心理行为问题已达 15.7%,专家认为遏制和纠正儿童青少年行为问题已刻不容缓。

黑龙江省大庆市精神卫生中心在对 2000 名小学生和学龄前儿童的调查中发现,有 30.3% 的孩子存在明显的心理障碍和心理问题,其中 40% 有情绪不稳定(经常发脾气、心情时好时坏、学习时情绪忽高忽低、心烦等),适应不良(对新环境如学校生活不适应、不习惯老师的教育方法、与同学相处不好等),学习压力感过强(感到学习负担重、听到考试就紧张)等问题。

中国儿童中心最近针对五省市青少年心理健康状况的调查发现:中国儿童的心理问题发生率呈逐年走高趋势!专家介绍,存在于中国儿童中的心理问题主要发生在中小學生身上。中国儿童中心发布的《中国儿童的生存与发展:数据与分析》报告显示:中国 17 岁以下的少年儿童中,至少有 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。5.2% 的儿童存在明显的躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁等心理健康问题。

据介绍,我国中、小学生心理障碍患病率为 21.6%~32.0%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题;仅常见的儿童注意缺陷多动障碍(ADHD)全国就有 1142 至 2298 万儿童患者。据保守估计,目前我国至少有 3000 万到 5000 万孩子存在行为问题。

与此同时,不少儿童出现了严重的“爱心缺乏”:心中只有自己,



漠视他人，对他人的困境无动于衷。上海市妇联近日公布的一项调查报告显示，46.1%的儿童认为“诚实就意味着吃亏”，三成儿童对“不让座、乱穿马路、公共场所大声喧哗、乘车不买票、乱扔杂物、随意刻画”行为持肯定或无所谓态度，42.5%的小学生崇拜黑客，32.5%的小学生有当黑客的念头，近80%的未成年人在网上看过与性有关的图片。

青岛一位读初三的女孩，因为父亲一句批评，赌气喝下半瓶农药。医护人员立刻全力抢救一个多小时，最终未能将女孩从死亡线上拉回来。合肥市5岁男孩因不满母亲没给他下楼买小笼蒸包，淘气地用篮球砸向家中的大彩电屏幕。被父亲在脸上打了一下以后，一怒之下，竟操起羽毛球拍跑进客厅对睡在桌子下面的小黑猫狠狠拍下，小黑猫惨叫着在地上打滚欲逃，接着他又抬脚狠狠踢向小黑猫，要不是孩子父亲冲上前及时制止，小黑猫可能难逃一死。广州一名小学生在班上成绩不错，但为了保持自己在班里的好名次，竟然千方百计使坏，撕“对手”的书本、还偷偷往人家的水壶里放安眠药让人家上课睡觉！

心理健康问题已成为影响未成年人健康成长的重要因素。为此，教育部2002年8月颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》中提出，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小學生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。而开展心理健康教育的一个重要途径是心理健康课。为了更有效地促进中小学的心理健康教育，也为了提供广大中小学心理健康老师教学上的



指导与参考，我们特编写了这本书。在内容上，我们力争做到系统性与科学性的统一；在表达上，我们尽力做到准确、生动；在应用上，我们努力做到可操作。我们的目标是使心理健康课教师都能从心理学的有关知识中发现并解决学生的实际困难和问题。本书共六章，前言、第一章由吴思娜编写；第二章由牟书编写；第三章由田娟娟编写；第四章由张文青编写；第五章由苏萌编写；第六章由张晨光编写。全书由吴思娜统稿。在编写过程中，参考了大量的有关书籍和资料，在此我们对资料的作者表示感谢。同时，由于我们水平有限，错误在所难免，希望得到同行和读者的批评指正。

编者

2007.3



目 录

前 言	(i)
第一章 学校心理健康教育概述	(1)
第一节 心理健康的概念与标准	(1)
一、健康与心理健康	(1)
二、心理健康的标准	(3)
第二节 中小学心理健康教育的含义与意义	(6)
一、中小学心理健康教育的含义	(6)
二、中小学心理健康教育的意义	(7)
第三节 中小学心理健康教育的目标与任务	(10)
一、中小学心理健康教育的目标	(10)
二、中小学心理健康教育的任务	(12)
第四节 中小学心理健康教育的原则和途径	(14)
一、中小学心理健康教育的指导思想和基本原则	(14)
二、中小学心理健康教育的途径	(16)
第二章 中小学心理健康教育的主要内容	(19)
第一节 概 述	(19)
一、发展性的心理健康教育和矫正性心理健康教育	(19)
二、不同年龄阶段的心理健康教育	(21)
三、从心理素质结构考虑心理健康教育内容	(21)
第二节 学习心理教育	(23)
一、学习动机	(23)
二、学习兴趣	(25)



三、学习习惯和学习方法	(25)
第三节 情绪教育	(27)
一、情绪认知教育	(28)
二、情绪表达教育	(29)
三、情绪调节教育	(30)
第四节 自我意识教育	(31)
一、自我认识教育	(32)
二、自我接纳教育	(33)
三、自我控制和自我完善教育	(34)
第五节 挫折教育	(34)
一、认识挫折情境	(35)
二、了解挫折反应	(37)
三、纠正挫折认知	(37)
第六节 人际关系教育	(39)
一、学习人际交往知识	(40)
二、掌握人际交往技能	(41)
第七节 性心理健康教育	(42)
一、性知识教育	(43)
二、性情感教育	(44)
三、性道德教育	(45)
第三章 中小学生的心理特点	(46)
第一节 小学低年级学生的心理特点	(47)
一、认知发展的特点	(47)
二、情感和意志的特点	(52)
三、个性与社会性的发展特点	(53)
第二节 小学高年级学生的心理特点	(55)



一、认知发展的特点	(55)
二、情感和意志的特点	(58)
三、个性与社会性的发展特点	(59)
四、小学高年级学生的主要心理矛盾	(61)
第三节 初中生的心理特点	(62)
一、生理特点	(62)
二、认知发展的特点	(63)
三、情感和意志的特点	(65)
四、个性与社会性的发展特点	(66)
五、初中生心理发展的主要矛盾	(68)
第四节 高中生的心理特点	(69)
一、生理特点	(69)
二、认知发展的特点	(71)
三、情绪和意志特点	(73)
四、个性与社会性的发展特点	(75)
第四章 心理健康教育课程的教学	(79)
第一节 课程理论基础及课程设计技巧	(79)
一、人本主义课程与心理健康教育课程	(79)
二、心理健康教育课程设计要求	(81)
三、课程的结构与过程	(84)
第二节 心理健康教育课程的类型	(87)
一、科普性质的讲座	(87)
二、团体辅导	(89)
三、个体辅导	(90)
四、心理健康活动课	(91)
第三节 授课方法与辅导技巧	(93)



一、讲授法	(93)
二、讨论法	(95)
三、心理训练	(96)
四、角色扮演	(99)
五、价值澄清	(102)
六、情景法	(104)
七、游戏辅导	(105)
八、行为策略法	(109)
九、辅导技巧	(112)
第四节 心理健康教育课程的评估	(114)
一、评估范围和标准	(115)
二、评价方法	(117)
第五章 学校心理咨询	(120)
第一节 学校心理咨询概述	(120)
一、什么是学校心理咨询	(120)
二、中小学心理咨询的对象和主要内容	(121)
三、学校心理咨询的原则	(122)
四、学校心理咨询与心理治疗、德育、思想政治教育的区别	(125)
第二节 中小学心理咨询的形式和途径	(128)
一、中小学心理咨询的形式	(128)
二、中小学心理咨询的途径	(129)
第三节 中小学心理咨询基本理论和方法	(131)
一、心理分析的理论和方法	(131)
二、行为疗法的理论和方法	(135)
三、以人为中心疗法的理论和方法	(139)



目 录

四、理性情绪疗法的理论和方法	(143)
第四节 中小学心理咨询的一般过程和必备技术	(146)
一、个体心理咨询的过程	(146)
二、个体心理咨询的常用技术	(150)
三、团体心理咨询的过程和技术	(157)
第五节 中小学心理咨询室的建设与运作	(161)
一、学校心理咨询室的建设	(161)
二、学校心理咨询室的档案建设	(162)
三、学校心理咨询室的专业督导	(164)
第六章 中小学生常见心理问题	(166)
第一节 学习问题	(166)
一、学习障碍	(166)
二、学校适应不良综合症	(170)
三、厌学症	(173)
四、学习疲劳	(176)
第二节 交往问题	(179)
一、人际交往障碍的类型	(179)
二、人际交往障碍的原因	(184)
三、人际交往障碍的辅导	(186)
第三节 情绪问题	(188)
一、抑郁	(189)
二、焦虑	(193)
三、恐惧	(199)
第四节 行为问题	(201)
一、多动症	(201)
二、不良行为	(203)



三、不良习惯	(207)
四、网络成瘾	(209)
五、进食和睡眠障碍	(214)
第五节 性心理问题	(220)
一、手淫	(220)
二、体象障碍	(221)
三、遗精和月经	(222)
四、异常性行为	(225)
参考文献	(227)



第一章 学校心理健康教育概述

第一节 心理健康的概念与标准

一、健康与心理健康

“健康”一直是有人类以来一个永恒不变的话题。随着社会生产力的不断发展，人们对健康的认识也逐渐加深。长期以来，人们一般认为身体没有病就是健康。在人类社会发展的早期，生产力发展水平极其低下，人们在与大自然搏斗的过程中，如果失去健康就意味着无法生存，因此，健康就是生命。随着生产力水平的逐渐提高和物质积累的不断增长，人们已经可以考虑消除疾病，尽量延长生命。因此，在相当长的历史时期内，人们衡量一个人的健康状况是以其是否患病以及患病的严重性为尺度的。例如，《辞海》（缩印本，上海辞书出版社，1980）对健康的解释是：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。”《现代汉语小词典》（商务印书馆，1980）把健康界定为：“（人体）生理机能正常，没有缺陷和疾病。”

进入 20 世纪以来，由于科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，人类对健康的认识日益深入，对健康的要求也日益提高。随着人们生活节奏的加快，前所未有的巨大心理压力使人们逐渐认识到心理、社会因素在健康中的重要作用。因而，逐步形成了身、心两方面全面发展的健康观。早在 20 世纪 30 年代，美国健康教育家鲍尔和霍尔（Bauer, W. W. & Hull, H. G.）就曾经提出过一个较为完善的健康的定义，认为：“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好，精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常，并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外，还形成这样一种态度，也



就是不把健康看作是生活的最终目的，而看作是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件，而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。”^①世界卫生组织（WHO）在 1947 年成立的宪章中规定：“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”这是一种崭新的健康定义，它是现代人对健康要求的全面的总结。1978 年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的含义有作了重申：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”而 WHO 在 1989 年又进一步完善并提出了 21 世纪人类健康的新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康，社会适应良好和道德健康。”这个定义将道德健康纳入健康的定义之内。由此可见，21 世纪人类的健康是生理、心理、社会适应与道德健康的完美整合。在世界卫生组织的推动下，健康的新概念正在全球广泛传播并日益为人们所接受。

综上所述，健康不但是指没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。就心理层面来讲，心理健康的定义问题，在当前学术界仍是一个有争议的问题。国内外学者由于个人所处的社会文化背景不同，研究问题的立场、观点和方法相异，至今没有达成统一的意见。正如卡普兰（Kaplan）所说：“许多人都试图定义心理健康，但是这是一个混合的领域，难以给与精确的定义，它不仅包含知识体系，也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”

英格里士（English）认为，心理健康是指一种持续的心理状态。主体在这种状态下，既能做出良好的反应，又具有生命力，能充分发挥自己的潜能。而麦灵格和凯兹（Menninger & Katz）认为，心理健康的人是能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为以及愉快的气质的人。而博蒙（Boehm）则从社会学的角度认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，即一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。英国的《简明不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心

^① 贾伟廉主编：《健康教育学》，人民卫生出版社，1988，P2



理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。而第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

结合各种不同的见解，我们认为，心理健康是指人具有持续稳定的心理状态，个性特征以及良好的对自己和社会的适应能力。

心理健康对一个人的成长意义重大。在理解心理健康这一问题时，应注意两个方面：第一，要把心理健康理解为一个动态的概念。因为心理健康在不同的历史时期会有不同的表现形式和要求，甚至在某个社会、某个国家是正常的心理现象，在另一个社会、国家中可能被视为不正常。而在个体心理发展的不同阶段，人的心理健康的内容和标准也会有一定的差异。第二，要把心理健康理解为一个相对的概念。因为正常心理活动和异常心理活动之间的差别常常是相对的。他们之间没有一条明显的分界线。

二、心理健康的标准

心理健康的标准一直是学术界关注的、但迄今为止仍然具有争议的问题。它是学校心理健康教育的前提，对这个问题的探讨既有深远的理论意义，又具有重要的现实意义。目前，国内外不少专家学者都从不同的文化背景和研究角度提出了不尽相同的观点。

1946年，第三届国际心理卫生大会曾经提出，心理健康与否有如下几项指标：①身体、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国心理学家奥尔波特（Allport）对心理健康提出了六项指标：①自我成长；②能客观地看待自己；③人生观的统一；④有和别人建立和睦关系的能力；⑤人生所需的能力、知识和技能获得；⑥具有同情心和对一切生命的爱。

美国人本主义心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）认为：心理健康有如下十条标准：①充分的安全感；②充分了解

