

中小学心理健康教育

主 编：郭建华
副主编：王晓霞 李晓明
张任弛 李毓枝



黑龙江人民出版社

中小学心理健康教育

主 编:郭建华

副主编:王晓霞 李晓明

张任弛 李毓枝

黑龙江人民出版社

二〇〇九年五月

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育/郭建华主编. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 207 - 08209 - 1

I. 中… II. 郭… III. 中小学—心理卫生—健康教育
IV. F. 014. 4

中国版本图书馆 CIP 数据字(2009)第 072081 号

责任编辑:李荣焕

装帧设计:李若聘

中小学心理健康教育

Zhongxiaoxue Xinli Jiankang Jiaoyu

郭建华 主编

出版发行 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com

电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net

印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限公司

开 本 850 × 1168mm 1/32

印 张 9.25

字 数 300 000

印 数 1 000 册

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 207 - 08209 - 1/G · 1932

定 价 18.90 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

前 言

教育部在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《中小学健康教育指导纲要》中都强调：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育”。现在青少年在成长中面临的心理偏差问题已严重影响青少年的健康成长，重视中小学生学习心理健康教育，有的放矢地指导和帮助中小学生学习形成良好的心理品质和健全的人格已刻不容缓，应该引起全社会的关注，尤其是教育工作者的关注。

针对中小学生学习普遍存在的心理健康问题，针对不同学段学生的心理特点，随着生理、心理发育和发展，他们面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识诸多方面的心理困惑等问题。我们深入中小学校进行了多视角调查和问卷，又翻阅了大量的资料，我们感到当前中小学生学习心理健康教育确实是一个十分薄弱环节。为加强中小学生学习素质教育来弥补薄弱环节，我们把心理健康教育作为素质教育一个重要内容来抓是非常必要的。因为良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分，心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。

中小学生学习心理健康教育是研究中小学生学习心理发展规律的一门科学，它为我们了解中小学生学习心理健康发展特点及对中小学生学习实施科学的教育，提供了重要依据。为此，我们组织专家和亲临教学第一线的领导、教师联合编写这本《中小学生学习心理健康教育》，以供广大中小学习教师、学生、家长和教育工作者使用。

我们在编写此书的过程中,坚持理论与实践相结合的原则;注重理论解说、方法指导、实践操作和案例分析相结合;以提高教师、学生和家长对中小学生学习心理健康教育的理论认识;教会学生正确认识自己,摆脱心理障碍,自我调节心理的方法;立足教育,重在指导,遵循学生身心发展规律为目的,保证心理健康教育的实效性。

《中小学心理健康教育》采取以普通心理学、中小学心理学、教育心理学的基础知识为主干,力求知识新颖,语言通俗,文字简明,说理透彻,内容趣味又实用。注重反映国内外中小学生学习心理健康教育研究的新成果,提供科学的教育方法,并在体系上作了重大的改进。

本书在编写过程中,得到了许多专家、学者的积极支持和帮助。特别是得到了黑河市人大副主任、民进黑河市主委赵殿举同志的热情鼓励和具体指导,赵殿举同志欣然为本书作序。郭建华同志担任统稿、修改工作,王晓霞、李晓明、张任弛同志在组稿、定稿、校对中付出了大量的心血,在此向他们致以崇高的敬意和最诚挚的感谢。该书在编写过程中,参考了国内外学者的有关论著,吸收了有关研究成果,在此致以谢意。

本书编写工作是在郭建华同志主持下进行的,并担任本书主编。全书共分七编,执笔的有:郭建华编写第一编、第三编、第四编;王晓霞编写第二编;李晓明编写第五编;张任弛编写第六编;李毓枝编写第七编。

由于水平有限,时间仓促,加之中小学心理健康教育尚在探索之中,存在缺点、不妥和疏漏之处,恳请读者提出宝贵意见。

郭建华

二〇〇九年五月

序 言

中小学教育是国民基础教育,它是整个教育事业的奠基工程。要为学生的全面发展打下坚实的基础,要使所有未来公民都受到全面的良好教育,我们必须加强国民基础的素质教育。在目前中小学中,许多有见识的校长和教师,已经着手行动起来了,在变“应试教育”为“素质教育”,进行深入的教育、教学改革。这样的领导和教师,无疑是代表了广大师生的呼声,说出了大家的心声。但怎样抓素质教育呢?需要我们在实践中实验和探讨。

近几年来,我国经济飞速发展,人们的思想观念不断更新,社会环境也日趋复杂。这一切给人们的心灵带来极大的冲击,也波及到校园,波及到学生。加之独生子女越来越多,受家庭的宠爱等原因,造成中小学生心理问题日益增多,其中存在心理异常甚至心理疾病的学生已经占了很大比例。对他们存在的心理问题,如果不及时加以疏导、教育,他们就会对社会、学校、甚至家人产生消极态度,出现学习障碍和交流障碍等现象。在教育、教学中经常发现,有些学生很聪明,智商也很高,但学习成绩不能令人满意;有些学生很会读书,成绩也名列前茅,但是人际关系紧张,一遇到挫折,就经受不了打击。在平时学习与工作中经常会发现有些同学的情绪不稳定,表现出胆怯、孤独、焦虑、自卑、反应迟钝、爱发脾气等,这些都是心理不健康的表现。这种

心理长久下去必将直接影响对学生的教育教学质量,也将影响其今后成才,所以加强心理素质教育是所有素质教育的重点内容。

《中小学心理健康教育》一书试图从全面提高中小生素质的愿望出发,遵循中小学生心理发展规律,根据新时期中小生长过程的心理特点,运用心理健康教育的理论和方法,培养中小学生良好的心理素质。从不同方面教育学生学会做人,学会求知,学会生存,学会创造,学会健体和学会竞争等。旨在教育培养学生从小打好扎实心理素质基础,在德、智、体等方面得到全面、和谐、健康的发展。

编写《中小学心理健康教育》是《中小学心理健康教育》(上册)的补充和延续,它是一项开创性的工作,它尽管还存在不足之处,但它独具特色。第一,内容体例新,以中小学生心理发生发展规律,对其造成心理问题,影响心理健康为出发点,对其所表现的各种心理现象提出一些共性问题,加以阐述。根据学生的年龄特征和个性差异进行阐述,列举了常见心理障碍,提出一些心理健康的预防办法和良好心理培养方法。希望学生在学习过程中受到教育,教师在教育和指导过程中得到启发。第二,语言生动形象,实际案例和理论有机结合,深入浅出,可读性强,适于中小学生学习,可供专业工作者、广大教师及家长对学生施教时参考。

因此,我愿将此书推荐给广大学生家长、中小学学生和教育工作者。

赵殿举

二〇〇九年五月

目 录

第一编 自我心理健康认知

一、什么是人的心理	(1)
二、什么是心理健康	(3)
三、心理健康标准是什么	(6)
四、小学生心理健康标准	(6)
五、中学生心理健康的标准	(9)
六、心理健康量表	(10)
七、心理压力过重形成亚健康	(15)

第二编 自我心理问题调适

一、什么是心理问题	(27)
二、心理问题的等级划分	(28)
三、小学生心理问题	(29)
四、中学生心理问题	(32)
五、测试自己心理是否有问题	(35)
六、常见心理障碍与防治	(36)

第三编 自我心理发展指导

一、小学生心理发展的特点	(64)
--------------------	------

二、中学生心理发展的特点	(65)
三、中小學生感知觉发展特点	(71)
四、中小學生记忆的发展特点	(74)
五、中小學生想象发展的特点	(80)
六、中小學生思维发展的特点	(83)
七、中小學生情绪、情感发展特点	(86)
八、中小學生意志发展特点	(90)
九、中小學生注意发展的特点	(96)
十、中小學生个性发展的特点	(101)

第四編 自我不良情緒調適

一、什么是情绪	(131)
二、了解自己的情绪特点	(133)
三、调适自己的情绪	(137)

第五編 性格缺陷心理調適

一、什么是性格	(164)
二、性格特征	(164)
三、小学生性格发展特点	(167)
四、中学生性格发展特点	(170)
五、了解自己的性格特点	(173)
六、怎样培养良好的性格	(176)

第六編 人際關係心理調適

一、什么是人际关系	(193)
二、小学生人际关系特点	(193)

三、中学生人际关系特点	(198)
四、测试自己与人交往的情况	(203)
五、小学生社交能力的不足及培养	(206)
六、中学生人际交往的问题及培养	(209)
七、学生与班主任的交往关系	(213)

第七编 学习活动心理调适

一、学习问题的心理原因	(225)
二、各项教育、教学活动影响学生学习心理发展	(228)
三、学生心理发展中的学习问题	(232)
四、学生学习过程中的心理问题	(236)
五、掌握正确的学习方法	(246)
六、预防克服学习疲劳	(254)
七、如何解决学习中的“高原现象”	(257)
八、学生考试焦虑问题	(262)

第一编 自我心理健康认知

【心理困惑】

什么是人的心理？什么是心理健康？你觉得自己是健康的心理吗？心理健康标准是什么？小学生心理健康标准有哪些？中学生心理健康的标准有哪些？你愿意测试自己的心理吗？你怎样认识自己？对自我的概念怎样界定？你最想成为什么样的人？心理压力过重会形成亚健康吗？你想知道周围的人如何看待自己吗？自我的心理健康如何调适？

【我的咨询】

心理活动是一个复杂而隐秘的过程。我们每个人的行为都受心理支配，心理属于我们自己，但我们却不敢说有多了解心理。你若能做到了解了自己的心理，你就是强者；做到了解了别人的心理，你就是智者。

一、什么是人的心理？

人的心理就其本质来说，是人脑对客观现实的反映，客观世界是人的心理源泉，人的心理是客观世界的主观映象，人的心理是脑的功能，人脑是人的心理器官，人脑是物质世界长期发展的结果，人的心理是在人的社会实践中产生和发展的。

据记载,印度狼孩刚被发现时用四肢行走,慢走时膝盖和手着地,快跑时则手掌、脚掌同时着地。她们总是喜欢单独活动,白天躲藏起来,夜间潜行。怕火、怕光,也怕水,不让人们替她们洗澡。不吃素食而要吃肉,吃时不用手拿,而是放在地上用牙齿撕开吃。每天午夜到清晨三点钟,她像狼似的引颈长嚎。她没有感情,只知道饥时觅食,饱则休息,很长时间内对别人不主动发生兴趣。不过她们很快学会了向人去要食物和水,如同家犬一样。研究表明,七八岁的卡玛拉刚被发现时,她只懂得一般6个月婴儿所懂得的事,花了很大气力都不能使她很快地适应人类的生活方式,2年后才会直立,6年后才艰难地学会独立行走,但快跑时还得四肢并用,直到死也未能真正学会讲话。4年内只学会6个词,听懂几句简单的话,7年时才学会45个词并勉强地学几句话。在最后的3年中,卡玛拉终于学会在晚上睡觉。很不幸,就在地开始朝人的生活习性迈进时,她死去了。卡玛拉死时已16岁左右,但她的智力只相当于三四岁的孩子!

“狼孩”的事例告诉我们:人类的知识和才能并非天赋的、生来就有的,是人类社会实践的产物。而人脑又是物质世界长期发展的产物,它本身不会自动产生意识,是来自人们的社会实践。所以,这种社会环境倘若从小丧失了,人类特有的习性、智力和才能就很难发展,说明了早期环境的影响非常重要。比如“狼孩”刚被发现时有嘴不会说话,有脑不会思维,人和野兽的区别也不大了。应当指出,“狼孩”尽管似乎成了野兽般的生物,本身毕竟是人类后代,因此当“狼孩”回到了人类社会,必然会逐渐恢复人类特有的习性,她死时已接近于人了。而狗就没有学会直立行走,更没有学会说话。其次,“狼孩”的事例说明了儿童时期人类身心发育上的重要性。人的一生中,儿童时期在

生理上和心理上都是一个迅速发展的时期,正是在儿童时期,逐步学会了直立行走和说话,学会用脑思维,为以后智力和才能的发展打下了基础。“狼孩”由于在动物中长大,错过了人类早期智力发展的关键期,错过了社会实践的机会,这就使她们的智力水平远远比不上同年龄的正常儿童。相反,如果在此以后脱离人的生活环境,如电影中的“白毛女”,外国小说《鲁滨孙漂流记》中鲁滨孙,他们都曾一度“离开”过人类社会,但白毛女始终没有忘记对黄世仁的刻骨恨,鲁滨孙也没有忘掉人类的一切智力特点,而是充分发挥了人智力特点,与自然界展开了顽强的斗争,终于又回到了人类。

另外,在生活中我们看到很多脑血栓、脑血管患者,走路腿不听使唤,手不能拿东西,其实并不是腿和手的问题,而是脑的问题。

二、什么是心理健康?

心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致,人格在相对稳定的状态。

人人都希望健康,都重视健康,但是以往人们大都认为身体健康了,那就是健康的,忽略了心理健康的重要性。世界卫生组织对健康的定义是:健康是身体上、精神上和社会适应上完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。随着社会节奏的加快,各方面压力的不断加大,人们的心理健康也面临着严重的危机,心理健康也越来越被更多人关注。

在法国一个偏僻的小镇,据传说有一个特别灵验的水泉,可以医治各种疾病。有一天,一个拄着拐杖,少了一条腿的退伍军人,一跛一跛的走过镇上的马路,旁边的镇民带着同情的回吻

说：“可怜的家伙，难道他要向上帝祈求再有一条腿吗？”这一句话被退伍的军人听到了，他转过身对他们说：“我不是要向上帝祈求有一条新的腿，而是要祈求帮助我，叫我没有一条腿后，也知道如何过日子。”

这是一个身残但是心理健康的人事例，值得我们深思。为所失去的感恩，也接纳失去的事实，不管人生的得与失，总是要让自己的生命充满了亮丽与光彩，不再为过去掉泪，努力的活出自己的生命。

这是一个来自越战归来的士兵的故事。他从旧金山打电话给他的父母，告诉他们：爸妈，我回来了，可是我有个请求，我想带一个朋友同我一起回家。“当然好啊！”他们回答，“我们会很高兴见到的。”不过儿子又继续下去“可是有件事我想先告诉你们，他在越南战场上受了重伤，少了一条胳膊和一只脚，他现在走投无路，我想请他回来和我们一起生活。”“儿子，我很遗憾，不过或许我们可以帮他找个安身之处。”父亲又接着说“儿子，你不知道自己在说些什么。像他这样残障的人会对我们的生活造成很大的负担，我们还有自己的生活要过，不能就让他这样破坏了。我建议你先回家然后忘了他，他会找到自己的一片天空的。”就在此时儿子挂上了电话，他的父母再也没有他的消息了。几天后，这对父母接到了来自旧金山警局的电话，告诉他们亲爱的儿子已经坠楼身亡了。警方相信这只是单纯的自杀案件。于是他们伤心欲绝地飞往旧金山，并在警方带领之下到停尸间去辨认儿子的遗体。那的确是他们的儿子没错，但惊讶的是儿子居然只有一条胳膊和一条腿。

这是一个悲剧故事，故事中的父母就和我们大多数人一样，去喜爱面貌较好或谈吐风趣的人很容易，但是要喜欢那些造成

我们不便和不快的人却太难了。我们总是宁愿和那些不如我们健康,美丽或聪明的人保持距离。所以我们要在对别人有所决定与判断之前,首先,请“且慢下手”。因为,当您对别人“宽大”之时,即是对您自己宽大。当然,也存在这个士兵自己的心理不健康因素,导致自杀身亡。

中小学生在成长过程中,可能对自己的心理处于懵懂状态,遇到问题常会感到茫然失措,要了解自我很重要。也就是了解自己是什么样的人,才能在与别人交往相处得体,处事恰当,才能发挥自我的价值。如果我们自我意识客观、准确,那就会很清楚自己人生使命,也能更好发挥自身的潜能。

这是一个古代笑话:一位解差押解和尚去府城,住店时和尚把他灌醉了,又为他剃光头,然后逃走了。解差醒来后发现少了一人,大吃一惊,继而一摸光头转惊为喜:幸而和尚还在,可随之又困惑不解,我在哪里呢?

一个理智正常的人,大概不至于闹出“我在哪里”的笑话。然而真正认识自己,自己知觉、自我评价却不是很容易的。

有人做了一个试验:他把六个不同国家的几对男女分别安排在六个与世隔绝的小岛上,几个月以后,再去看他们生活得怎么样。第一个小岛上,是两对美国男女青年,人早已离岛跑光了。第二个小岛是西班牙人,只见两位男的在击剑决斗,两位女的在一旁观战。第三个小岛上是英国人,四位男女坐在一起黯然无声。第四个小岛上是俄国人,两位男人在酗酒,两个女人则在削土豆。第五个小岛上是法国人,只见一位男人抱着两个女人在寻欢,另一位男人在一旁看着。第六个小岛上是中国人的四个男女围成一圈,正在开会,研究怎么办。

这个故事大致勾勒了所涉及民族在特定时间内的总体性

格,说明国家、民族不同,其思维方式、价值尺度、情趣志向不尽相同,因而表现的心理行为也不相同,甚至反应心理健康程度也有很大的差异。

三、心理健康标准是什么?

我国学者认为人的心理健康包括:1. 智力正常;2. 情绪健康;3. 意志健全;4. 行为协调;5. 人格完整;6. 人际关系和谐;7. 心理特点符合年龄和角色特征等。

近年来,世界卫生组织对衡量一个人是否健康提出了标准:

1. 有充沛精力,能从容不迫担负日常生活而不感到过分紧张和疲劳。

2. 态度积极,处事乐观,乐于承担责任。

3. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

4. 善于休息,睡眠好。

5. 能抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当,身体协调。

7. 眼睛明亮,反应敏捷。

8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛。

9. 头发有光泽。

10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

四、小学生心理健康标准

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准,并结合小学生心理健康发展的特点,我们把小学生的心理健康标准确定为6个方面,即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性和行为习惯。

(一)智力发展水平:虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理,但如果智力发展水平低下,那将毫无心理健康可言。因此,一个心理健康的小学生,其智力发展应属于正常。相反,若智力水平低下,是算不上心理健康的。

(二)情绪稳定性:一个心理健康的小学生,一般是心境良好,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化,就是一个人当有了高兴事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能根据场合的不同,适当地控制自己的情绪。

(三)学习适应性:一个心理健康的小学生通常喜欢上学,觉得学习是一件令人愉快的事,感到轻松;对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣,乐于克服学习上遇到的困难;学习效率高。

(四)自我认知的客观化程度:心理健康的小学生能顺利地以自我为中心进行转变;能将自己同客观现实进行联系,能从周围环境中寻找评价自己的参照点,对自己的认识开始表现出客观性。

(五)社会适应性:心理健康的小学生往往具有独立生活的能力,自己的日常生活事务能由自己来料理,能适应不同环境下的社会生活,乐于与同学、与老师交往,让自己融入集体生活中,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求,而不是以自我为中心,把自己孤立起来,与周围的人群格格不入。

(六)行为习惯:心理健康的小学生一般有良好的行为习惯,对外部刺激的行为反应适中,不过度敏感,也不迟钝;他们不会因小事而大发脾气,也很少出现让人觉得莫名其妙的举动,其行为表现同他们的年龄特征相吻合。