



新世纪教师教育丛书·修订版
袁振国 主编

DANGDAI XUEXIAO XINLI JIANKANG ZHIDAO

当代学校心理健康指导

张 玲 著



教育科学出版社
ESPH Educational Science Publishing House



新世纪教师教育丛书·修订版
袁振国 主编

当代学校心理健康指导

张 玲 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

责任编辑 杨晓琳
版式设计 贾艳凤
责任校对 刘永玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

当代学校心理健康指导 / 张玲著. —2 版.
北京: 教育科学出版社, 2010. 4
(新世纪教师教育丛书 / 袁振国主编)
ISBN 978 - 7 - 5041 - 4413 - 3

I. ①当… II. ①张… III. ①学校—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005561 号

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010 - 64989009
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	编辑部电话	010 - 64989593
邮 编	100101	网 址	http://www.esph.com.cn
传 真	010 - 64891796		
经 销	各地新华书店		
制 作	北京金奥都图文制作中心		
印 刷	保定市中华美凯印刷有限公司	版 次	2010 年 4 月第 2 版
开 本	169 毫米×239 毫米 16 开	印 次	2010 年 4 月第 1 次印刷
印 张	19.5	印 数	1 - 5 000 册
字 数	263 千	定 价	39.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

《新世纪教师教育丛书》修订版前言

振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师。

教师是一种专门化的职业，它有自己的理想追求，有自己的理论指导，有自觉的职业规范和成熟的技能技巧，具有不可替代的独立特性。教师不仅是知识的传递者，而且是道德的引导者，是思想的启迪者，是心灵世界的开拓者，是情感、意志、信念的塑造师；教师不仅需要知道传授什么知识，而且需要知道怎样传授知识，知道针对不同的学生采取不同的教学策略。教师职业的专门化既是一种认识，更是一个奋斗过程；既是一种职业资格的认定，更是一个终身学习、不断更新的自觉追求。中国教师队伍的培养和培训正在发生着历史性的变革，正在从发展数量向提高质量转变，提高质量将成为新世纪教师队伍建设的主旋律。在这种转变的过程中，无论是职前培养还是职后培训，无论是教育机构还是教师个人，都需要以一种新的姿态迎接这一转变。

我们从对广大中小学的调查中了解到，面对全面推进素质教育的新形势，当今教师迫切需要不断更新教育理念，提高将知识转化为智慧、将理论转化为方法的能力，提高将学科知识、教育理论和现代信息技术有机整合的能力，增强理解学生和促进学生道德、学识和个性全面发展的自觉性。为了响应这种挑战，广大的师范院校和教师培训机构都在积极探索教师教育的新内容和新方法。以华东师范大学为例，1996年起，就有组织地开发了现代教育理论与教育实践紧密结合的新课程系统和教

学模式，这些课程包括：教育新理念、课程理论与课程创新、现代教育技术、教育评价与测量、当代教学理论、教学策略、心理健康指导、网络教学、课件制作、教会学生思维、师生沟通的艺术、优秀班主任研究、中小学教学与管理案例分析、教育研究方法、基础教育改革的理论与实践等。参加课程开发的教师 60% 具有教授、副教授职称，80% 具有硕士、博士学位。这一项目列入了教育部师范司“面向 21 世纪高师教学与课程改革计划”重点项目。我主持了这一项目的研究和实践。根据边实践、边研究、边总结、边改进的方针，经过几轮教学，逐渐形成了一批相对成熟的教材，经过精选整合、修改补充，于 2001 年由教育科学出版社出版。由于这套丛书理念新、注重理论联系实际、强调可操作性，出版以后受到了读者极大欢迎，数次甚至数十次重印，为满足教师教育的新形势、新要求，尽了绵薄之力。

正是由于这套丛书影响大、受欢迎程度高，所以更增强了我们的责任感。丛书出版的六年多来，教师教育的知识、观念不断更新，教师教育的实践不断发展，我们对教师教育课程的认识也不断深化，为此，根据教师教育的新形势和新要求，我们对《新世纪教师教育丛书》进行了修订。这次修订包括两方面，一是对第一版图书进行了较大修订，更新了内容，改善了结构，修饰了语言，修订了错误；二是丛书新增了若干选题，以反映教师教育的新要求。

祝愿丛书与我国一千多万中小学教师共同成长。

袁振国
2007 年 7 月

修 订 说 明

一个编辑说过：好的写作如冷水泡茶，需要工夫。这本书的修订，足足磨了4年，其中四分之三的内容是新写的。

此书原版《心理健康研究与指导》自出版后，一直得到读者的喜爱和肯定，先后加印6次。这次的修订仍然保持了原书的三个写作特点：

第一，以专业性与理论性支撑可读性。这使本书区别于一般的励志类书籍。

第二，案例的分析浅入深出。“浅”是指案例的日常性和普遍性，“深”是指通过理论分析使大家看到平常看不到的东西，解除一些常见的误区。

第三，提供的对策实用可行。这里介绍给大家的，都是由多年的实践经验证明，最简单、最有效、最好用的方法。

在此基础上，本修订版大量压缩了纯理论的解读，增加了更多当代学校关注的新问题。

第一章，“心理健康新概念”，强调了心理健康教育的专业性，心理健康不是整齐划一的状态。

第二章，“社会认知失真：心理障碍的重要根源”，增加了防御性认知，尤其是受害情结。

第三章，“认知失真的矫正”，增加了说理教育。

第四章，“负面情绪的调整”，增加了儿童性侵犯的内容。

第五章，“丰富情感的培养”，增加了“做人的尊严”“可怕的美”“爱你的敌人”几项内容。

第六章，“健康的意志行为”，基本为新写，主要内容为强迫症、意义治疗、重建精神生活。

第七章，“健康的个性”，新写，重点是气质与神经症人格。

第八章，“健康的自我”，新写，重点关注青少年的自我同一性、叛逆、时尚与自我重建。

第九章，“和谐的人际关系”，改动不大。

第十章，“青少年异性交往”，新写。

第十一章，“健康的网络生活”，新写。

第十二章，“学业问题诊断与指导”，新写。

新加的最后三章，可以适应更多的普通学生。

谢谢我周围的朋友、学生、来访者，他们不断激发我思考，给我灵感与启示。谢谢我的研究生姚慧珍，她参与了第十一章部分文字的写作。

书中肯定有不成熟的地方，欢迎批评。

目 录

修订说明 / 1

第 1 章 心理健康新概念 / 1

第一节 学校心理健康指导的紧迫性和专业性 / 2

第二节 关于心理健康的研究 / 8

第三节 心理健康的界定 / 13

附录：心理健康自评（SCL—90 自测） / 19

第 2 章 社会认知失真：心理障碍的重要根源 / 24

第一节 社会认知与心理健康 / 25

第二节 常见的认知失真 / 27

第三节 防御性认知 / 37

第 3 章 认知失真的矫正 / 42

第一节 认知治疗技术 / 42

第二节 归因分析与归因治疗 / 51

第三节 理性教育 / 56

第4章 负面情绪的调整 / 60

- 第一节 负性情绪情感的变化规律 / 61
- 第二节 负性情绪情感之一：抑郁 / 66
- 第三节 负性情绪情感之二：焦虑 / 71
- 第四节 负性情绪情感之三：耻感与罪感 / 80

第5章 丰富情感的培养 / 89

- 第一节 丰富的情感体验造就丰富的人格 / 89
- 第二节 感受崇高 / 93
- 第三节 感受美好 / 99
- 第四节 感受爱 / 107

第6章 健康的意志行为 / 114

- 第一节 意志与健康 / 115
- 第二节 行为矫正理论 / 120
- 第三节 现代治疗的核心：追寻意义、学会负责 / 126
- 第四节 重建积极自主的生活 / 132

第7章 健康的个性 / 141

- 第一节 你的个性好吗 / 142
- 第二节 个性中的先天成分——气质 / 144
- 第三节 神经症人格倾向 / 147
- 第四节 健康个性的培养 / 161
- 附录：气质测验 / 165

第8章 健康的自我 / 168

- 第一节 感受自我力量的重要性 / 168
- 第二节 青少年的叛逆：自我同一性的探寻 / 172
- 第三节 青少年的时尚 / 178
- 第四节 自我的成长 / 181

第9章 和谐的人际关系 / 192

- 第一节 人际关系与心理健康 / 193
- 第二节 交往分析理论 / 198
- 第三节 自我三层理论 / 204
- 第四节 群体行为的特殊性 / 212
- 第五节 如何建立良好的人际关系 / 218

第10章 青少年异性交往 / 225

- 第一节 异性交往为何仍然是教育的难题 / 226
- 第二节 异性交往：人生的必修课 / 232
- 第三节 早恋：带刺的玫瑰 / 239
- 第四节 如何进行异性交往指导 / 247
- 附录：龙应台与儿子安德烈的通信 / 252

第11章 健康的网络生活 / 256

- 第一节 青少年网络不良使用分析 / 256
- 第二节 青少年为什么会对网络成瘾 / 264
- 第三节 如何治疗网络成瘾 / 270
- 第四节 重建健康的网络生活 / 275

第 12 章 学业问题诊断与指导 / 279

第一节 学习困难的祸根之一：感觉统合失调 / 280

第二节 学习的非认知方面 / 287

第三节 学习的个别差异性 / 291

第四节 生活方式与学业 / 295

参考文献 / 298

后记：哪里才是心理健康的真正庇护所 / 301



心理健康新概念

在我们的生活中，学生自杀、谋杀的现象屡见不鲜，一则则相关的报道令人不寒而栗。学校心理健康指导迫在眉睫。然而，教师的心理健康、家长的心理健康均不容乐观，学校心理健康指导日益复杂。

心理健康的一些基本命题与我们通常的一些教育命题是不同的，比如，过早懂事或过分利他是不健康的表现，因为可能导致压抑和他控自我；青少年阶段没有明显的逆反不一定是好事，因为可能导致自我同一性的早闭或延迟，这都是自我发展的很严重的危机；自律、坚韧、上进、认真、忠于职守这些正面的、被社会高度重视的品质，可能会变成功能不良的强迫倾向。心理健康指导是一件不同于班主任工作的专业性很强的工作。

本章将对“心理健康”进行界定。强调心理健康是一个“状态”概念，而不是一个“人格”概念；是一个相对概念，而不是绝对概念。心理健康可以区分出三种层次：没有心理疾病、超越第三状态、趋向人的自我实现。



第一节 学校心理健康指导的紧迫性和专业性

一、学校心理健康指导的紧迫性

今天，我们如何做教师？

今天，我们如何做家长？

在许多家长教育孩子时，经常会说一句话：“只要你学习好，其他什么都不用管。”真的是其他都不用管吗？

贵州两双胞胎姐妹不堪忍受父母对自己学业的高要求，投毒杀死双亲。

江苏省金坛市16岁少年未完成作业怕受罚，举榔头砸死亲生母亲。

湖北武汉未满14岁的宝儿因父亲催促其上学，用斧头对准父亲头部左侧连续砍了五斧头，将父亲杀死。

浙江省金华市年仅17岁的在校学生徐某，因不堪忍受母亲不停唠叨他的学习成绩排名问题，将亲生母亲残忍杀害。

甘肃一名尖子生因不能忍受父母对自己长期的压制式管教，将亲生母亲杀害……

学习至上、成绩至上，使很多父母忘记了孩子的感受，忘记了孩子的心理承受能力。望子成龙的强烈愿望将孩子的生存空间变得越来越狭窄。有的孩子找不到出口，最后做出了最坏的选择。

越来越多的报道让教师、家长触目惊心：

2007年6月11日，“今日说法”节目报道：安徽5名五年级女孩，不堪忍受同校男生的校园欺负，集体跳水自杀，三人被救，两人死亡。

一名品学兼优的学生，因高考差一分，跳楼自杀。

云南大学学生马加爵，因与同学矛盾，残忍杀害同学四人。他的老师和父母感到不可思议：“他学习一直很好，一直很懂事！”

相关数据显示，在中国 3.4 亿的儿童青少年中，有近 1/5 的孩子正在遭受着心理的煎熬。2005 年上海市妇联公布的调查报告显示，上海市中小学生的心理障碍发生率达到 21% ~ 32%。中国疾病预防控制中心精神卫生中心指出，中国 17 岁以下的儿童青少年中，受各种情绪障碍和行为问题困扰的人数已经达到 5000 万。据世界卫生组织估计，2020 年以前，全球儿童精神障碍会增长 50%，并且成为五个致病、致死和致残原因之一。^①

最近报道高考“怪人”张空谷，2003 年考上北京大学，因迷恋上网误了学业，被劝退学。2005 年又参加高考，以理科状元考入清华，但再次深陷网络，又被退学。2007 年参加高考，又得了南充理科亚军，被称为“史上最牛高考钉子户”。面对这位智商超群、学习轻松的校园传奇人物，他的母亲却痛哭失声：“大家只关注我儿子智商高，考分高，其他的很少关注。不会与人相处，不知心疼父母，缺乏自理能力，情商几乎为零。他会真正快乐吗？”^② 我不知道，这句带着泪水、来得太晚的考问应该抛向谁？

向社会？！

向学校？！

还是向家长自己？！

加大学校心理健康指导的力度，已迫在眉睫。

① 青少年心理健康状况蓝皮书 [EB/OL]. [2007-06-08]. <http://www.xschina.org/show.php?id=7746>.

② 潘晓凌.“考霸”张非的内心世界 [N]. 南方周末: 2007-06-28.



二、当代学校心理问题的复杂性

在飞速发展的社会里，学校心理问题日益复杂。学生的心理问题可归为以下十大类：

第一大类是学业问题，如，学业压力、学习焦虑、考试恐惧、学习厌倦（破罐破摔）、不良学习习惯、注意力不集中、多动、学习效率低下等。

第二大类是情绪困扰问题，如，羞怯、抑郁、焦虑、恐惧、愤怒与攻击、孤独、羞耻感等。

第三大类是亲子沟通问题，如，不服管教、亲子冲突、逆反、离家出走等常见问题之外，还增加了诸如单亲家庭、留守儿童等特殊问题。

第四大类是时尚爱好、价值观与生活方式问题，如，追星、恶作剧与搞怪、盲目减肥、懒散、拖拉成性等。

第五大类是不良行为问题，如，撒谎、偷窃、吸烟、酗酒、飙车、打架、群殴、校园暴力，甚至因此发展成为青少年犯罪、团伙暴力、少年流氓等。

第六大类是个性问题，如，自我中心、自卑、自私、自负、无责任心、过分顺从、求完美、偏激、逃避、自恋等。

第七大类是交往问题，有社交无能、人际关系不良等。

第八大类青少年异性交往与早恋、少女怀孕等问题。

第九大类是药物滥用，如，青少年滥用毒品：摇头丸、冰毒、麻果等。

第十大类是所谓的“屏幕孩子”问题，过分依赖电视、手机、电脑、网络、电子游戏，甚至上瘾，继而引发一系列的学习、行为、情绪、人格等问题。

在学生的心理健康问题日益受到关注的同时，教师发问了：我们教师的心理健康谁来关注？

2005年8月,中国人民大学公共管理学院和新浪教育频道联合启动了“2005年中国教师职业压力和心理健康调查”,有8699名教师填写了调查问卷。调查结果显示:^①

教师生存状况堪忧,减压势在必行;

超过80%的被调查教师反映压力较大;

近30%的被调查教师存在严重的工作倦怠,近90%存在一定的工作倦怠;

近40%的被调查教师心理健康状况不佳;

20%的被调查教师生理健康状况不佳;

超过60%的被调查教师对工作不满意,部分甚至有跳槽的意向。

虽然说,这次调查不一定有代表性,虽然说现在各行各业都面临心理压力,但教师的心理健康问题却特别值得我们关注,因为教师的心理健康直接关系到学生的心理健康。学生的心理压力中有很大部分属于“师源性压力”。

在北大教授汪丁丁的博客上,曾经有过一句话,他认为我们面临的是两代人的教育失败,所以随处可见劣质的家长带着劣质的孩子!虽然这话说得有些偏激,但如果要对家长的心理健康状况进行一次调查,结果恐怕也不一定会令人乐观。

学校涉及的三方面主体:学生、教师、家长,都面临着各种心理问题。这实际上反映了当代社会的一个普遍面相:心理疾患的普遍性。早在半个世纪之前,心理学家荣格就提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人对心灵的提升却停滞了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活中的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人:苦闷、焦

^① 新浪教育. 2005年中国教师职业压力与心理健康调查 [EB/OL]. (2005-08-26) [2005-09-09]. <http://edu.sina.com.cn/1/2005-08-26/1106125867.html>.



灼、孤独、冷漠……几十年过去了，荣格的担心已成为现实。随着社会发展，竞争加剧，许多人不堪重负，精神濒临崩溃的边缘，杀人、自杀等恶性事件频频发生，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人，虽然表面看来一切正常，但内心也在默默忍受越来越大的心理压力。开展系统而专业的心理健康指导，已成为学校工作的一个重要部分。

三、学校心理健康教育的专业性

当我们身体有病时，我们可以到医院找医生，检查、诊断、开方、打针、吃药；当我们心理有病时，我们同样需要专业的治疗。这不是我们传统的思想工作可以解决的，也非居委会阿姨可以对付，班主任也常常对此感到力不从心。面对诸多棘手的心理问题，教师常常感到束手无策。我的一位学生在准备相关硕士论文期间，就这个问题，走访了多名教师，他们都表达出强烈的无奈和无力感。

“我们不是专业的心理辅导老师，但有时身为班主任就得解决学生的心理问题。一般说来，有一定知识可以辅导，但是遇上特殊学生就有点无奈了。我班曾转来一名学生，自我保护意识强，攻击性强，很自私。但凡不开心，总找其他弱小同学的麻烦。我们查阅大量书籍，鼓励为主，耐心交谈，收效是有，但不是很明显。往往有时他控制不住，就有人遭殃了。我感到无能为力。教师有责任帮助学生健康成长，可老师也有无助的时候，谁能帮我解惑？”

“A 为一特殊学生，其表现为：①上数学课时，A 向其前座的同学借课外书看，同学不借给他，他就不听课了，还要打扰那位同学；②他常常犯错误，但是又不允许别人批评，如果上课时，老师善意提醒不在听课的他，他会恨得咬牙切齿，握紧拳头，并不停地搬动桌子，发出巨响，导致老师无法正常上课，又不能批评，又不能提醒，而他又不听