



XinKeBiao JiaoShi BiDu CongShu

新课标教师必读丛书

# 新课标 心理健康自助读本

北京未来新世纪教育科学研究所 主编

切入所有教师关心的话题，满足师生对新课程全方位理解的需求。

符合新课程理念的教学设计、富有特色的课堂教学、深刻的教学反思及专家评析。

远方出版社

新课标教师必读丛书

# 新课标心理健康自助读本

北京未来新世纪教育科学研究所/主编

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:阮林丽

新课标教师必读丛书

## 新课标心理健康自助读本

---

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 主 编   | 北京未来新世纪教育科学研究所          |
| 出版发行  | 远方出版社                   |
| 社 址   | 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号       |
| 邮 编   | 010010                  |
| 经 销   | 新华书店                    |
| 印 刷   | 北京市朝教印刷厂                |
| 开 本   | 850×1168 1/32           |
| 字 数   | 4500 千                  |
| 印 张   | 880                     |
| 版 次   | 2006 年 1 月第 1 版         |
| 印 次   | 2006 年 1 月第 1 次印刷       |
| 印 数   | 5000                    |
| 标准书号  | ISBN 7-80723-115-7/G·55 |
| 总 定 价 | 2240.00 元(共 80 册)       |

---

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 前 言

新的课程改革,为改进教学,提高教学质量,提供了不可多得的机遇,同时也给广大教师提出了一系列亟待研究的课题。

进入新课程实验之后,教师们深入研究新的《课程标准》,转换思路,改革传统教学模式,使各科教学的局面耳目一新。但也有部分教师感觉新课标提出的一些理念,付诸实践难度较大。特别是有关转变学生学习和教师教学方式的理念,实践中缺乏足资借鉴的理论研究成果和实用资料。

本轮课程改革的重大变化之一,是教学目标的多元化与具体化。新课标用三个层次七项目标即“知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观”,取代了传统的三个层次三项目标即“基础知识、基本能力与思想教育”。其中,“过程与方法”成为课程教学目标,还是第一次。制定这一目标的基本理念,在新课标里已有清晰的表述。

如何让学生积极主动地参与教学过程?如何组织丰富多彩的教学实践活动?如何以学生为主体?如何为学生营造一个兴趣盎然的良好环境等等,这些是广大参与新课程实验的

一线教师特别关心的问题。他们各显神通,为解决这些问题付出了艰辛的劳动和智慧,取得了可喜的成就。他们筛选出各种有用的教学资料读物,为学生的探究式学习、主动学习与合作学习,创造了极好的条件。我们从中挑选了很小的一部分,编成这套《新课标教师必读丛书》,供实验阶段的一线教师参考。

该丛书的问世,为教师教育教学提供了一份珍贵的教学参考书。愿每一位教育工作者通过本丛书的学习,提高教学理论素养,完善学科知识,积极推进素质教育,做一名成功的素质教育者,培养 21 世纪的高素质人才。前人的某些研究成果,为我们的编写提供了借鉴。虽然如此,本书的疏漏、谬误之处仍恐在所难免,祈望广大师生不吝赐教,以匡不逮。

编 者

二〇〇六年一月

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 心理健康涵义 .....           | 1  |
| 第一节 心理健康的定义 .....          | 1  |
| 第二节 心理素质是人的素质结构的核心因素 ..... | 4  |
| 第三节 心理素质的结构——功能模型 .....    | 9  |
| 第二章 心理健康标准 .....           | 13 |
| 第一节 古代心理健康观 .....          | 13 |
| 第二节 心理健康的原则与判定 .....       | 18 |
| 第三节 心理健康的标准 .....          | 21 |
| 第四节 健康心理七特征 .....          | 33 |
| 第五节 心理健康的标志 .....          | 35 |
| 第六节 心理健康与心理卫生 .....        | 40 |
| 第七节 怎样才算情绪健康的人 .....       | 42 |
| 第三章 心理健康基本理论 .....         | 45 |
| 第一节 奥尔波特有关成熟个性的研究 .....    | 45 |
| 第二节 马斯洛关于自我实现者的研究 .....    | 47 |
| 第三节 罗杰斯的功能充分发挥者模式 .....    | 53 |
| 第四节 弗洛姆的创发者理论 .....        | 55 |
| 第五节 弗兰克尔的自我超脱者模式 .....     | 58 |

|            |                          |            |
|------------|--------------------------|------------|
| 第六节        | 帕尔斯的“此时此地”者模式 .....      | 60         |
| <b>第四章</b> | <b>青少年学生与心理健康 .....</b>  | <b>63</b>  |
| 第一节        | 鉴别学生心理健康的概括化标准 .....     | 63         |
| 第二节        | 谈谈学生心理素质的培养 .....        | 67         |
| 第三节        | 现代教育观与心理素质 .....         | 71         |
| 第四节        | 培养健康心理品质的 5 点建议 .....    | 74         |
| 第五节        | 心理素质教育类型 .....           | 77         |
| <b>第五章</b> | <b>青少年学生与心理问题 .....</b>  | <b>83</b>  |
| 第一节        | 儿童的心理健康不容忽视 .....        | 83         |
| 第二节        | “小儿郎”也有心理问题 .....        | 85         |
| 第三节        | 青少年心理状况不容乐观 .....        | 86         |
| 第四节        | 跨世纪的课题——关注心理健康 .....     | 88         |
| 第五节        | 要客观评价学生心理素质 .....        | 92         |
| 第六节        | 心理疾患探因 .....             | 94         |
| <b>第六章</b> | <b>青少年心理健康教育 .....</b>   | <b>99</b>  |
| 第一节        | 心理教育,请进校园 .....          | 99         |
| 第二节        | 注重培育小学生的完满人格 .....       | 103        |
| 第三节        | 培养学生成功心理品质 .....         | 105        |
| 第四节        | 怎样培养孩子具有良好性格 .....       | 107        |
| 第五节        | 怎样帮助孩子克服压抑心理 .....       | 109        |
| 第六节        | 被忽略的人群 .....             | 114        |
| 第七节        | 从小培养健康的心理素质 .....        | 117        |
| <b>第七章</b> | <b>青少年心理健康教育扫描 .....</b> | <b>120</b> |
| 第一节        | 心的呼唤——中小学生心理健康教育         |            |
|            | 实验扫描 .....               | 120        |
| 第二节        | 教会学生正确对待压力 .....         | 124        |

|            |                                |            |
|------------|--------------------------------|------------|
| 第三节        | “听话”儿童是问题儿童·····               | 128        |
| 第四节        | 引导学生走出心理误区·····                | 130        |
| 第五节        | 常与父亲相处的孩子智商高·····              | 133        |
| 第六节        | 假如这样运用你的大脑·····                | 135        |
| 第七节        | 心理不应期与教学·····                  | 138        |
| 第八节        | 重视儿童惊恐症·····                   | 140        |
| 第九节        | 疏导“中等生”心理障碍的若干尝试·····          | 141        |
| 第十节        | 切忌把成绩较差的孩子与其兄妹相比·····          | 144        |
| 第十一节       | 带着“一定·····”进考场·····            | 146        |
| 第十二节       | 不要让儿童觉得在恐惧情境中无能<br>为力·····     | 148        |
| 第十三节       | 不要随意奖励儿童的逃避行为·····             | 149        |
| <b>第八章</b> | <b>青少年心理问题咨询·····</b>          | <b>151</b> |
| 第一节        | 学生常见的一般心理问题·····               | 151        |
| 第二节        | 学生常见的心身疾病·····                 | 153        |
| 第三节        | 学生常见的人格障碍·····                 | 156        |
| 第四节        | 学生常见的心理疾病·····                 | 160        |
| 第五节        | 什么是心理咨询·····                   | 166        |
| 第六节        | 心理咨询的涵义·····                   | 170        |
| 第七节        | 心理咨询的类型及其特点·····               | 173        |
| 第八节        | 心理咨询是当代人最奇妙的精神按摩·····          | 178        |
| 第九节        | 学校心理咨询的定义·····                 | 180        |
| 第十节        | 学校心理咨询的对象·····                 | 182        |
| 第十一节       | 心理咨询简史·····                    | 184        |
| 第十二节       | 心理测验管理条例与心理测验工作者的<br>道德准则····· | 189        |

|      |                                  |     |
|------|----------------------------------|-----|
| 第十三节 | 卫生系统心理咨询与心理治疗工作者<br>条例·····      | 195 |
| 第十四节 | 青少年心理咨询工作的条件·····                | 199 |
| 第十五节 | 心理咨询的原则·····                     | 210 |
| 第十六节 | 学校心理咨询的原则·····                   | 212 |
| 第十七节 | 青少年心理咨询的原则·····                  | 227 |
| 第十八节 | 咨询过程的一般步骤·····                   | 236 |
| 第十九节 | 青少年心理咨询的过程·····                  | 245 |
| 第二十节 | 学校心理辅导的技巧·····                   | 264 |
| 第九章  | 青少年心理咨询基本理论·····                 | 279 |
| 第一节  | 弗洛伊德的精神分析学派及精神分<br>析法·····       | 279 |
| 第二节  | 何妮(Horney)的新精神分析学派和支持<br>疗法····· | 282 |
| 第三节  | 学习理论和行为疗法·····                   | 284 |
| 第四节  | 罗杰斯及其以人为中心疗法·····                | 288 |
| 第五节  | 艾利斯的合理情绪疗法·····                  | 290 |
| 第六节  | 森田疗法·····                        | 296 |
| 第七节  | 动力疗法·····                        | 302 |
| 第八节  | 合理性情绪疗法在学校中的应用·····              | 305 |
| 第九节  | 家庭治疗·····                        | 323 |
| 第十节  | 心理剧·····                         | 327 |
| 第十一节 | 我国心理测量之发展历程·····                 | 333 |
| 第十二节 | 怎样正确对待和使用心理测验·····               | 340 |

# 第一章 心理健康涵义

## 第一节 心理健康的定义

有关心理健康的定义,一直是个有争议的问题。目前,仍没有一个获得公认的准确定义。有的认为,心理健康就是指人的心理功能正常,无心理症状,这是大部分的临床医生所乐意采用的定义。在他们看来,不健康的反义词既然是健康,那么最直接了当的心理健康定义就是没有症状的心理状态。这种看法有些偏于狭隘、消极。现在不少学者认为,心理健康乃是一种最佳功能状态,在这种状态下,人不仅是免于心理疾病而已,而且具有丰富的生命活力,能充分发挥自身的潜能。有些心理学家按统计学的观点给心理健康下定义,他们采用统计学上常态分布的概念,取得某心质的平均值作为区分健康与不健康的标准。即认为健康的心理就是一种平均状态,偏

离了心质平均值便为不健康者。这种观点虽比较客观、具体，但容易把健康与不健康的问题绝对化。因为心理健康是一个相对的概念，健康与不健康之间并没有明确的数量界限。有的社会工作者则按个人行为是否符合社会规范来划分健康与不健康，认为心理健康就是合乎某一水准的社会行为，这种行为一方面能为社会接受，另一方面能给本身带来快乐。这种观点虽符合一般常识，但因为不同的社会制度、文化背景，其所要求的行为社会标准不同，即使同一社会文化背景，不同地区、社会阶层，衡量行为的标准也不尽相同，所以也不能作为普遍原则应用。现在较多的人以个体能否适应环境作为划分健康与不健康的标准，若一个人对环境适应良好，此人的心理便是健康的，否则则不健康。这种观点有较多的合理性，但适应良好和心理健康在含意上仍有一些不同。

上述定义在其涵盖方面和揭示心理健康的本质方面虽都有一定的局限性，但他们各自从不同的角度，以不同的尺度，对心理健康作出界定，对我们进一步理解心理健康有一定帮助。

综合国内外学术的论述，我们认为，心理健康乃是指个体

在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,能不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平衡与协调,并在其中渐次提高心理发展水平,完善人格特质。这一定义表明,心理健康是一种良好的功能状态,它体现在个体与环境积极互动时的行为上,也包含着相对稳定并处于动态发展和完善中的人格特质上。这两者又是辩证统一的,体现在个体与环境相互的行为正是个体其内在心理特质所使然,而个体在不断适应和作用环境中,又发展、完善了个体的人格特质。

由于人的心理内容极其丰富,心理结构其复杂,上述定义也难以涵盖心理健康的涵义,而且由于心理健康又是一种极为复杂的动态过程,不仅因个体不同的年龄阶段,其具体内容不同,不同的历史时期、不同的文化传统,对健康的理解和要求也各不相同。要准确地揭示心理健康的本质,还需要作进一步深入研究。

摘自《学生心理健康教育》

## 第二节 心理素质是人的素质结构的 核心因素

人的素质是一个蕴含着先天与后天、生理、心理和社会诸多因素交互作用的复杂的动态结构系统。人的素质的本质特征最基本的有四点：一是整体性。也就是人的素质是由居于不同层次，具有不同功能水平的各部分素质，通过一定的联系结构方式，既相对独立，又相互制约，发挥协同作用的结果；二是主体性。是指人在认识与改造客观世界和主观世界的交互作用过程中，所表现出的主体的自觉、自主的积极能动性和独特创造性，它的核心内容和内在标志是人在和客观环境相互作用中，在正确的价值观导向下所形成的积极健康的自我意识和发展水平；三是稳定性。是指人在一定的发展阶段，在各种不同情境中所表现出的内在的相对稳定的特质和发展的趋势；四是社会性。即人的素质总是以一定社会的价值标准为尺度，并为一定社会政治、经济、文化的水平所制约。

鉴于辩证唯物主义把人看做是自然、心理和社会统一体的观点,我们可以把人的素质划分为三个不同层次和水平的亚结构:一是社会文化素质,包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质;二是心理素质。包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智力方面的素质;三是自然生理素质。包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次,它们相互作用和渗透,共同构成了人的素质的有机整体,相互制约或相互促进着人的整体素质的发挥和提高。其中心理素质居于社会文化素质和生理素质之间,是个体遗传和社会环境影响、教育要求相互作用在人的主体内部的沉淀,同时,又是人的主体性格结构的核心成分,推动、促进着人的整体素质的发展、提高和优化。因此,人的自然遗传素质和身心潜能开发、实现的程度,以及社会文化历史经验在人的身心结构中内化、积淀的程度,都可以从人的心理素质水平上得到综合反映。如果说社会文化素质是人的功能性素质的话,那么心理素质则是一种能动的结构性素质。前苏联著名的心理学家列昂捷夫在《活动、意识、个性》一书中指

出：“我们很容易地将对人的研究划分出不同的水平：生物的水平，在这一水平上人是一个肉体的自然生物；心理的水平，这时人是一个生机活泼的主体；最后一个社会的水平，此时他表现为一个实现客观的社会关系、社会历史过程的人，这些水平的存在，就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内部关系。”正是在这一意义上，我们认为，心理素质是人的素质结构的核心因素，是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展主体自身的内部根据。因此，心理素质是：以人的自我意识发展为核心，由积极的与发展相统一的价值观所导向的，包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。根据著名心理学家维果茨基关于心理机能的理论，心理素质实际上是指人的心理机能的发展水平。它包括两个层次，即主要受人自身发展制约的低级心理机能，如感觉、知觉、不随意注意、形象记忆、直观动作思维、情绪、好奇心、冲动性意志等，以及主要受社会主义制约的，通过活动和交往所形成的高级心理机能，如随意注意、逻辑记忆、抽象思维、高级情感（理智感、道德感、美感）、预见性意志，其最高层次是形成完整的高级心理机能的自我

调节系统,即自我意识的健康发展和个体心理品质的形成。这两个层次的心理机能又相互制约、相互促进、相互渗透,人的高级心理机能的发展促使心理潜能的开发、利用,而人的低级心理机能的控制、利用、开发,又能极大地促进人的整体素质的提高。

心理素质具有下述特点:

### (一)能动性

人在和外部环境的交互作用中,尤其是在教育影响下形成的兴趣、需要、动机、情感、理想、信念等心理素质,构成了人进一步认识和改造客观世界和主观世界的内部动力机制,并在自我意识的调控、导向下,不断发展和充分发挥出人的潜在能力,推动人的整体素质的提高。

### (二)中介性

心理素质居于素质结构的中间层次,既是个体遗传素质和社会环境、教育影响交互作用在人主体内部的积淀,同时,主体已有的心理素质又中介着社会文化经验的内化和自然生理素质的充分发展。因为人的各种社会主义素质的形成必须建立在人的相应的心理素质基础之上,只有通过形成新的相

应的心理素质而内化、扎根。

### (三) 稳定性

人的心理素质一经形成便具有相对的稳定性。在人的素质结构中,心理素质与社会文化素质相比具有更大稳定性。虽然,人的心理素质也是随着环境、身体等因素的变化而不断发展变化的,但其稳定性是内在的和相对的。

### (四) 独特性

由于每个人先天的禀赋和各自生活环境、接受的教育、参与的活动各不相同,因而在此基础上发展起来的个体素质也各不相同,表现出个体之间的差异性和独特性。而这种独特性又主要集中地表现在每个人的心理素质上。发展人的个性,一定意义上说,主要是指发展和发挥每个人的心理素质上的独特性和创造性。

正是人的心理素质的能动性、独特性、中介性、稳定性铸成了人的素质的主体性、整体性、稳定性、社会性,而成为素质结构中的核心因素。

摘自《心理素质教育概述》