

XIAOXUESHENG XINLI
JIANKANG YU XINLI ZIXUN

全国中小学教师
继续教育教材

小学生心理健康与心理咨询

刘晓明 张宝来 编著



东北师范大学出版社

全国中小学教师继续教育教材

XIAOXUESHENG XINLI

JIANKANG YU XINLI ZIXUN

■东北师范大学出版社

长 春

小学生心理健康 与心理咨询

■编著 刘晓明 张宝来

(吉) 新登字 12 号

☐ 出版人：贾国祥

☐ 策划编辑：杨华云 唐东梅

☐ 责任编辑：刘效梅

☐ 封面设计：未 名

☐ 责任校对：马 妮

☐ 责任印制：张允豪 栾喜湖

全国中小学教师继续教育教材 小学生心理健康与心理咨询

刘晓明 张宝来 编著

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 138 号 (130024)

电话：0431-5695744 5688470

传真：0431-5695744 5695734

网址：<http://www.nenu.edu.cn>

电子函件：Chubs@ivy.nenu.edu.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市绿园区教育工会印刷厂印刷

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.5 字数：126 千

印数：0 001 - 5 000 册

ISBN 7 - 5602 - 2446 - 6/G · 1370 定价：6.50 元

中小学教师继续教育教材编写委员会

主 任：史宁中 盛连喜

委 员：张贵新 何艳茹

梁忠义 李 全

贾国祥 李殿国

出版说明

历史将翻开新的一页，人类即将跨入 21 世纪。21 世纪是充满机遇和挑战的世纪，是一个科学技术更加发达，竞争更加激烈，社会对人的素质要求更高的世纪。提高人的素质的关键在教育，振兴教育的关键在教师，只有造就一支高素质的教师队伍，才能满足 21 世纪教育发展的要求。而建立和完善适应 21 世纪需要的中小学教师继续教育制度，则是造就高素质中小学教师队伍的根本措施。

1998 年 6 月，国家教育部师范教育司制定并印发了《中小学教师继续教育课程开发指南》（以下简称《指南》）。《指南》对中小学教师继续教育的教学内容和课程体系作了原则规定，对现阶段中小学教师继续教育提出了基本要求，这标志着我国中小学教师继续教育教学内容和课程体系的确立。

我们组织编写的这套教材是以《指南》为指导，按《指南》所规定的课程和内容要求而编写的。我们目前出版的这些教材，大部分都是《指南》中规定的必修课。根据中小学教师继续教育开展的情况，我们还将陆续组织编写出版《指南》中规定的其他教材。

在教材编写过程中，我们认真汲取了“八五”期间全国各地

开展中小学教师继续教育的宝贵经验，坚持从中小学教师队伍建设需要和中小学的实际出发，力求反映先进的教育思想、教育理论，反映最新的学科知识发展动态、教育教学改革实践和研究成果，反映现代教育技术和先进教学方法，在确保科学性的前提下，进一步突出了教材内容的针对性、实效性、先进性和时代性，体现了中小学教师继续教育的特点和要求。

由于时间仓促，加之中小学教师继续教育教材建设尚处在起步阶段，缺乏足够的经验，缺憾之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教，并在研究和探讨方面与我们进行更多的合作。

希望本教材能对广大中小学教师完善自我，提高自身素质，顺利地跨入 21 世纪，助一臂之力。

东北师范大学出版社

1999 年 7 月

目 录

第一章 什么是心理健康/1

第一节 发展着的健康概念/2

第二节 心理健康的标准/4

思考与练习/11

第二章 小学生心理健康的现状/13

第一节 小学生心理健康的现实分析/14

第二节 重视小学生心理健康的意义/18

思考与练习/21

第三章 影响心理健康的因素/22

第一节 主观因素的影响/23

第二节 社会环境因素的影响/24

思考与练习/30

第四章 小学生心理咨询的内涵与原则/32

第一节 小学生心理咨询的内涵/33

第二节 小学生心理咨询的原则/36

思考与练习/40

第五章 小学生心理咨询的目标与内容/42

第一节 小学生心理咨询的目标/43

第二节 小学生心理咨询的内容/49

思考与练习/53

第六章 小学生心理咨询的实施/55

第一节 开始阶段/56

第二节 指导与帮助阶段/61

第三节 巩固与结束阶段/65

思考与练习/69

第七章 行为转变法/71

第一节 放松法/72

第二节 系统脱敏法/77

第三节 厌恶法/80

第四节 代币法/82

思考与练习/84

第八章 认知重建法/85

第一节 三栏目技术/86

第二节 与不合理信念辩论技术/90

第三节 合理情绪想像技术/93

思考与练习/95

第九章 学生中心法/97

第一节 真诚/98

第二节 无条件的积极尊重/100

第三节 准确的共情/102

思考与练习/105

第十章 小学生认知发展咨询/106

第一节 小学生认知发展特点/107

第二节 认知发展训练/112

思考与练习/125

第十一章 小学生情绪发展咨询/127

第一节 小学生的情绪发展特点/128

第二节 掌握情绪调节法/131

第三节 保持情绪稳定/135

思考与练习/138

第十二章 小学生个性发展咨询/140

第一节 小学生个性发展特点/141

第二节 塑造良好的个性/145

第三节 调控不良的个性/150

思考与练习/159

第一章

什么是心理健康

〔学习提示〕

你知道吗？

☐有的人对自己总不放心，比如，在投信之前已反复检查是否写错了地址，把信投进邮筒后，又反复在想，如果地址写错了怎么办。还有的人反复地思考某些并无实际意义的问题，如“人怎么会有两只胳膊”，“树为什么要向上生长”等等。这是为什么呢？

☐有的小学生在家里一切都好好的，可是一走进学校就觉得头晕，甚至想呕吐，坐在教室里，这种表现更强烈，一旦离开学校，身体马上就恢复了正常，这又是怎么回事呢？

☐老师举起一张朱德像问学生：“总司令在井冈山不吃猪肉是为什么？”学生回答：“减肥。”师生的对话给了我们什么启示？

☐一对教授夫妇竟被儿子用刀活活砍死！儿子在法庭上振振有词：“我的父母在他们生命的最后一刻，也不知我到底需要什么！”儿子为何这样残忍。

人人都关心自己的健康，希望自己有一个强健的身体，都知道身体会生病，病了就去医院求医，但人们对心理健康却知之甚少，不知道心理上也会出问题，也可以寻求心理咨询的帮助。那么，我们应该如何完整地理解健康的内涵，如何把握健康与心理

健康的标准呢？

第一节 发展着的健康概念

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人们只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代，人类对健康的认识又发生了飞跃，不再满足于生理机能的正常和疾病的减少。

一、健康概念的演进

对健康概念的认识经历了如下发展历程：神灵主义模式→生物医学模式→生物、心理社会模式。

1. 神灵主义模式：健康是相对于疾病而言的，公元前 10000 年，生产力水平极为低下，那时原始社会的人类也会患病，但他们并不了解确切的病因，因此把疾病看做是神灵的惩罚或魔鬼附体，只有通过祈求和驱邪来保佑健康。

2. 生物医学模式：从文艺复兴时期开始，西方医学开始摆脱宗教的禁锢，人们对生命活动本质的认识进入了一个新的高度，开始用偏离正常的生物学变化来解释人类的一切疾病，认为每一种疾病都有一种特殊的生物学原因，试图根据躯体过程的紊乱来解释人的健康问题。

3. 生物、心理社会模式：人除了具有生物学属性之外，还有丰富的心理活动和社会功能，三者之间是相互联系、相互影响的。本世纪以来，随着自然科学和社会科学的发展，人们越来越清醒地认识到，人的本质是由生物属性、心理属性和社会属性组成的，与人的健康有关的因素也应由生物因素、心理因素和社会因素组

成。因此，医学界开始重新思考健康的问题，1948年世界卫生组织（WHO）成立时，针对身体无病就是健康的片面观点，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”从而形成了健康的生物、心理社会模式。

二、心理健康的含义

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾就心理健康的定义与内涵，从不同角度进行过多方面的阐述与探索，但至今仍无一个公认的定义。

1. 1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

2. 《简明不列颠百科全书》上的定义为：“心理健康是指个体心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，但不是指十全十美的绝对状态。”

3. 日本学者松田岩男的定义为：“所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应的这样一种心理状态。”

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

第二节 心理健康的标准

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的两个部分，但是心理健康的标准却不像生理健康的标准那样具体、精确、绝对。

一、心理健康水平的等级

根据中外心理健康专家的研究，可将人的心理健康水平大致分为三个等级。

1. 一般常态心理者：表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

2. 轻度失调心理者：表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力，若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。

3. 严重病态心理者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作，如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。

二、健康的标准

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还提出了10条健康标准：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张；②态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤自我控制能力强，善于排除干扰；⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽，无

头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这 10 条健康标准中可以看出，健康包括身体健康（①、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩）和心理健康（②、③、④、⑤）两个方面，二者相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。所以，我们在考虑自身的健康和疾病时，必须注意身心两个方面的反应，也就是说，我们必须从整体上把握健康的概念。

三、界定心理健康标准的基本原则

1. 心理活动与外部环境的同一性。即一个人的所思所想、所作所为要正确地反映外部世界，无明显的差异。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均与客观环境（自然环境与社会环境，特别是社会环境）保持一致。否则，就难于为人理解。

2. 心理过程有完整性和协调性。即人的心理活动中，认识、情感、意志三个过程内容要完整、协调一致。这是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。比如，遇到一件令人高兴的事，在感知的同时应有愉快的情绪体验和相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果一个人用低沉不快的语气诉说一件愉快的事情，或对痛苦的事情作出欢快的反应，就是心理不健康的异常状态了。

3. 个性心理特征具有相对稳定性。即人的个性心理特征在没有外部环境重大改变的前提下，一般是不易改变的。人的气质、性格、能力等个性特征是相对稳定的，行为应表现出一贯性。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要考虑他是否出现了异常。

由此可以看出，在界定心理健康的标准时，一般应从环境适

应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面提出明确的标准。

四、心理健康的标准

一个人的心理怎样才算健康,以什么作为心理健康的标准,这是一个非常复杂的问题。因为,心理健康与否没有一个绝对的界限,判断心理健康与不健康是相当困难的,还没有一个公认的一致标准。另外,随着社会的发展和进步,人类对心理健康的认识也在不断深入和提高。

1. 国际心理卫生大会提出的标准:①身体、智力、情绪十分调和;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。

2. 人本主义心理学家马斯洛(Maslow)和麦特曼(Mittelman)提出的标准:①有足够的自我安全感;②能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境,与周围环境保持良好的接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具备从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥自己的个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人基本的需求。

五、小学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点,依据小学生的心理发展特征,可将小学生心理健康的标准归纳为:

1. 认知能力发展正常,智力水平在正常值以上

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想像力和思维能力等认知能力的综合。小学生的年龄正处于人生智力发展的关键时期,智力与认知能力发展正常,是小学生就学阶段的重要心理条件,是

小学生心理健康的重要标准。衡量小学生的智力和认知能力，关键在于看其能否正常发挥出效能。主要标准为：有强烈的求知欲，乐于学习；对新问题、新事物有浓厚的兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中能够有机结合、积极协调，正常地发挥作用。

2. 情绪稳定、乐观，心情愉快

情绪是人们对客观事物是否符合其需要所产生的态度体验。小学生情绪健康的内容主要有：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观、积极、向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效地调节和控制情绪的质、量、度，使其能在适当的时间、场合恰如其分地表达，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。

3. 意志健全，有较强的行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力

意志是人们自觉确定目的，并根据目的去克服各种困难，实现预定目的的心理过程。意志健全主要表现为行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。即在活动中有自觉的目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚忍不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；同时能有效地控制、调节自身的心理和活动，使之符合实现目标的要求。

4. 自我观念正确，具有健全统一的个性

自我观念是人对自身环境以及与周围事物关系的认识，个人总是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中认识自己的。只有树立正确的自我观念，才能形成健全统一的个性。其一致的标准为：对自己的认识比较接近现实，不产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活、学习现状和未来有一定程度的满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性