



中小学教师及干部培训用书
相关专业人员参考用书

学校心理健康 教育理论与实践

首都师范大学 王建平/著



690

B844.2

W33d

学校心理健康教育 理论与实践

王建平 著

开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理健康教育理论与实践/王建平著. - 北京: 开明出版社, 2001.8

ISBN 7-80133-539-2

I. 学… II. 王… III. 心理卫生-健康教育-教学研究-中小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043976 号

策 划	焦向英
项目执行	陈 虹
责任编辑	王 莉 戴海荣

学校心理健康教育理论与实践

王建平 著

*

开明出版社出版

(北京市海淀区西三环北路 19 号外研社大厦五层 100089)

新华书店北京发行所经销

保定市印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.625 字数: 200 千

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80133-539-2/G·470 定价: 18.00 元

, * * *

发现质量问题, 请打电话: (010)68917526 或 (010)68946860

前 言

《学校心理健康教育理论与实践》一书是我多年在理论学习与实践探索过程中积累的结果，是在教学实践过程中不断地听取学生、中小学教师、校长以及同行的意见基础上完成的一本著作。在写作之中，我主要突出强调了中小学教育教学中所面临的实际问题以及中小学教师在教育教学中的指导作用。从全书的内容结构安排上主要贯穿着以“人”为本的思想；更确切地说是以学生为本位的宗旨，一方面强调心理健康教育符合学生身心发展的特点，同时加强教师、家长本身心理健康的重要性，教师与家长所具有的健康人格将对学生身心健康发展产生潜移默化的影响。

我认为本书的特点有：强调心理健康的教育功能，尤其在具体的教育教学实践过程中有效地进行实际操作；在理论方面注意运用教育理论、心理学思想以及社会学方法就教育教学中的基本问题给予通俗易懂的解释；运用比较方法就东西方的不同的文化背景对国民人格形成产生的影响在理论上进行了探索。

为了使研究成果能够尽早地发挥社会效益，我便选择出版单位。在一次教育部师范司召开的“全国中小学教师继续教育网络课程建设项目”评审会期间，有幸结识了开明出版社的焦向英社长和“心理素质研究中心”主任陈虹女士，他们听了我的出书想法之后非常热情地答应了我的请求，让我由衷地高兴，并深深地感谢他们对我的支持。而且我也知道最近几年来，为了支持我国中小学心理健康教育事业的发展，开明出版社成立了“心理素质

教育研究中心”，出版了大量的心理健康教育书籍，在社会上产生了积极的反响，也得到了同行的称赞。

在出版过程中责任编辑王莉和戴海荣为此付出了艰辛的工作，她们对工作一丝不苟、精益求精的精神使我深受感动，在此向她们表示衷心的感谢。

另外，无论是在写作过程中还是在出版过程中，始终得到我的同行王希永教授的热情鼓励和帮助，使我深深受益，在此向王教授表示感谢！

最后，向开明出版社为本书出版付出辛苦工作的所有工作人员表示诚挚的谢意！

编者

2001.5

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 “心理健康教育”提出的历史背景	(2)
一、工业化社会的发展与人的社会化	(2)
二、都市化的发展与人们的家庭教育观	(3)
三、大众传媒与人的价值观	(5)
四、经济生活与精神生活	(6)
第二节 心理健康与现代心理咨询	(7)
一、西方精神卫生运动的发展	(7)
二、现代心理咨询理念的建立	(9)
三、心理咨询在中国	(10)
第三节 什么是心理健康	(11)
一、健康的基本含义	(11)
二、心理健康概念解析	(12)
三、心理健康与心理卫生之间的关系	(15)
四、心理咨询	(17)
第四节 心理健康的标准与诊断原则	(21)
一、心理健康的划分标准	(21)
二、心理健康的诊断原则	(25)
三、心理障碍分类	(25)
第五节 学校心理健康教育的性质与任务	(27)
一、学校心理健康教育的性质	(27)
二、学校心理健康教育的任务	(28)

三、学校开展心理健康教育的意义	(29)
第二章 人格与心理健康	(31)
第一节 人格概述	(31)
一、人格的含义	(31)
二、健全的人格	(33)
三、健全人格形成的途径	(35)
第二节 西方心理学中的主要人格理论	(38)
一、弗洛伊德的人格结构理论	(39)
二、荣格的人格理论	(41)
三、阿德勒的“个体心理学”	(43)
四、弗洛姆的文化人格观	(45)
五、当前的人格五因素模型 (FFM)	(48)
第三节 中国传统文化中的人格思想	(50)
一、儒家思想中的人格观	(50)
二、道家思想中的人格观	(55)
三、儒家思想与道家思想在人格观上的区别	(59)
第四节 偏常人格及影响	(60)
一、偏常人格的含义	(60)
二、几种主要的偏常人格	(62)
三、人格与健康	(64)
第三章 自我概念与心理健康	(67)
第一节 自我概念	(67)
一、自我的含义	(67)
二、自我认识与自我成长	(71)
三、自我增强能力与自我评价	(73)
第二节 自我发展阶段	(75)

一、自我发展的相关理论	(75)
二、自我发展的阶段	(76)
三、心理学家关于自我发展阶段的想法	(78)
第三节 自我成长与健康人格	(83)
一、马斯洛的健康人格观	(83)
二、罗杰斯的健康人格观	(92)
三、斯考特的理想人格特征	(94)
四、人格成长在教育上的应用	(98)
五、影响自我实现的几种因素	(99)

第四章 情绪与心理健康 (102)

第一节 情绪概述	(102)
一、情绪的基本含义	(102)
二、情绪与情感的关系	(102)
第二节 情绪的基本问题	(103)
一、正常情绪及其作用	(103)
二、异常情绪及其危害	(105)
三、易躁期与情绪调节	(108)
四、情绪控制与调节方式	(108)
第三节 情绪与其他心理因素之间的关系	(109)
一、情绪与认知	(109)
二、情绪与人际	(111)
三、情绪与自我	(111)
第四节 青少年的情绪情感问题	(112)
一、情绪情感的理论研究	(112)
二、中学生的焦虑情绪问题	(113)
三、中学生社会情感的发展	(116)

第五章 青春期与心理健康	(117)
第一节 青春期概述	(117)
一、青春期的含义	(117)
二、青春期与性	(120)
第二节 青春期与审美需要	(123)
一、青春期的审美特征	(123)
二、审美需要与性别差异	(125)
三、审美需要与和谐观	(126)
四、青春期与异性交往	(128)
第三节 性别角色	(130)
一、性别角色的含义	(130)
二、性的作用及性别角色的发展	(132)
第四节 性心理发展理论	(133)
一、弗洛伊德的性心理发展理论	(133)
二、霍理士的性心理发展理论	(139)
三、青少年性心理发展阶段划分	(144)
第五节 青春期与性心理健康	(147)
一、青春期心理的正常与异常	(147)
二、青春期的性心理表现	(147)
三、性心理障碍	(149)
四、国内外学校性教育的开展情况	(150)
五、中学生性心理健康教育指导	(152)
第六节 青春期与家庭教育策略	(153)
一、青春期的成长烦恼与家庭教育策略	(153)
二、青春期的情感困惑与家庭教育策略	(155)
三、家庭教育与健康人格	(157)
第六章 家庭环境与心理健康	(159)

第一节 家庭环境概述·····	(159)
一、家庭环境的含义·····	(159)
二、独生子女问题与家庭环境·····	(160)
三、心理健康教育在家庭教育中的地位与作用 ·····	(161)
第二节 心理学家的“早期经历”理论·····	(162)
一、弗洛伊德的“早期经历”理论·····	(162)
二、阿德勒的“早期经历”理论·····	(163)
三、卡瑞·霍妮的“早期经历”观点 ·····	(164)
四、埃利斯对“早期经历”的解释·····	(165)
第三节 家庭教育与心理健康·····	(168)
一、儿童早期心理健康标准·····	(168)
二、家庭教育中存在的问题与教育指导对策·····	(170)
三、家长的教育观与儿童的心理健·康·····	(183)
第四节 家庭教育的理论与实践·····	(185)
一、社会适应性不良儿童的成因与教育指导·····	(185)
二、双重行为儿童的成因与教育指导·····	(187)
三、无所谓行为儿童的成因与教育指导·····	(191)
 第七章 学校教育与健康 ·····	 (194)
第一节 学校教育概述·····	(194)
一、学校教育的意义·····	(194)
二、学校教育的基本特征·····	(194)
三、心理健康教育在学校教育中的地位与作用 ·····	(195)
第二节 学生的基本心理需要·····	(197)
一、人本主义需要理论·····	(197)
二、中小学生的自我发展与心理需要·····	(197)

第三节 教师的言行与心理健康·····	(199)
一、教师职业的一般特点·····	(199)
二、教师职业心理·····	(200)
三、教师言行对学生人格形成的影响·····	(201)
第四节 “学习后进生”与心理健康 ·····	(208)
一、“学习后进生”的含义 ·····	(208)
二、“学习后进生”的形成原因 ·····	(211)
三、“学习后进生”的治疗方法 ·····	(214)
四、研究“学习后进生”的教育心理策略·····	(214)
 第八章 人际交往与心理健康·····	(222)
第一节 人际交往概述·····	(222)
一、人际交往的含义·····	(222)
二、人际交往的一般特征·····	(223)
三、人际交往与健康心理的形成·····	(225)
第二节 中小学生的交往与心理健康·····	(228)
一、中小学生交往的特征·····	(228)
二、师生伙伴交往与心理健康·····	(230)
三、中小学生常见的心理问题·····	(236)
四、影响良好人际关系形成的“心理效应” ·····	(239)
 附录一 谈学校心理健康教育的模式问题·····	(242)
附录二 教师的学生心理健康观·····	(246)
附录三 关于教师“压力”问题的几点思考·····	(251)
 主要参考文献·····	(260)
中小学心理健康教育实验及教师培训用书·····	(264)

第一章 绪 论

当一个国家的人们在一种封闭的自给自足的经济状态下生活，当他们仍旧在一种拒绝接受外来文化思想的旧有文化思想氛围下生存，他们的思想观念只能是单一而狭窄的。这样他们也就很难与外界对话，不能与外界有效的沟通。因此，他们的思想观念也就不可能是世界性的。

从1979年，第一家英国商社在中国北京注册开始，机遇和挑战同时出现在中国人面前，从此开始了中国走向世界的步伐。中国经济的改革开放不仅为古老的中国社会发展描绘了一幅拓宽国际视野的崭新画卷，也为中国文化思想的革新带来了新的发展机遇。经济发展不仅会极大地促进社会物质文明的建设，而且，作为物质文明建设的主体——人的自身需要与发展同样会在这一史无前例的发展进程中发生思想观念上的变化。也即是说，物质文明发展这一社会必然，必将会促进人们的社会意识发生改变。我们完成人自身发展的使命，其目的就是为了使我们的国家尽快适应未来国际社会发展的步伐，使中华民族立于世界之林。

当然，在这场思想观念的变化过程中，人们自我关心意识的提高便是接受新观念的体现。它告诉人们，面对外来思想文化的有条件的接受与对原有的自身文化的理智的反思，不仅可以逐渐坚定人们自我主体发展与关怀的信念，同时还可以将这种关怀与信念融合于“现代社会”和“现代人的生活”之中。其发展结果，人们的自我发展与社会的进步协调一致，“生存与发展”“适应与挑战”便成为人与社会共同发展的课题。

在此观念的影响下，为了人与社会的可持续发展，人们在反

思家庭教育观念与人的成长问题、学校教育与社会发展问题以及教育与人的发展问题之间的相互关系。其核心要素是，我们的教育所培养出的人，能否以一种创新精神去面向现代化、面向世界、面向未来。在构成创新精神的各种“素质”中，“创造性人格”将在人们的生活、生存以及交往中发挥着重要的作用，“心理健康”教育就成为当代社会和学校教育所关注的核心话题之一。

第一节 “心理健康教育”提出的历史背景

如果是在十几年前，有人向你提出心理健康问题时，很可能会使你产生困惑不解的悬念，“心理健康”为何物也？当时的人们只是从生理角度对身体状况给予一定程度的关心，对健康的理解与认识仅仅局限在身体方面，至于什么是“心理健康”则很少有人关心。或者说在人们的教育观念里根本就不存在“心理健康教育”。但是，十几年后的今天情况却发生了很大的变化，人们不仅知道了什么是心理健康，而且从一定程度上还懂得如何注意调节自身的心理平衡，保证心理处于健康状态。一方面是由于社会发展进步的结果，使人们在思想观念方面对健康概念本身的认识发生了变化；另一方面是由于人们的经济生活发生了根本性的变化，人们参与外部世界活动的机会不断增多，影响到人们对自我的认识，这种认识不仅仅局限在外形，还反映在内心世界对自我成长与发展的渴望。

一、工业化社会的发展与人的社会化

自从 19 世纪人类发明了蒸汽机以后，工业革命便以迅猛的

势头发展，尤其是 20 世纪 50 年代末因军备竞赛而引发的一场科技革命更使人类社会发生了深刻的变化。科学技术的日新月异不仅促进了社会的进步，也极大地提高和丰富了人们的物质生活水平，人们的精神需要也逐渐提到日常生活中来。但与此同时，经济高速发展与日新月异的技术革新，也提高了人们的劳动强度，加快了人们的生活节奏，造成人们的精神压力，对环境产生担心和焦虑的心理，甚至出现心理承受能力“超载”现象，并在身心两方面出现了不适的症状：（1）在身体方面，成人病和其他疾病逐年增加；（2）在精神领域，各种神经症和精神病也在逐年剧增。这些疾病的不断增加都与现代工业化社会发展所带来的心理压力密切相关。以中国为例，20 世纪 90 年代末，在北京召开了由卫生部和世界卫生组织主办、国务院八个部委协办的“99 精神卫生高层研讨会”。根据大会提供的资料，精神障碍在中国疾病的排名中居首位。各类精神疾病的总患病率已由 20 世纪 50 年代的 2.7‰ 突升至目前的 13.47‰。其中北京的情况更令人担忧：患病率为 35.18‰。其实，早在 1964 年，在伯尔尼举行的第 14 次“世界心理健康联合会”的年会上，“工业化和心理健康”就成为会议的中心议题。时至今日，这一问题在发展中国家更显得迫切。因此，如何适应现代化的工业环境，缓解紧张的工作环境，提高人们的社会化程度，使人们在一种健康和谐的环境中学习、生活和工作成为人们研究的重要课题。

二、都市化的发展与人们的家庭教育观

都市化的出现是现代工业社会发展的一个显著标志。都市化的发展一方面促进了社会文明的发展，但同时也为城市发展带来了许多负面的社会问题，诸如，（1）人口问题：由于城市生活的方便快捷，并能很快地满足人们的生存与发展需要，出现了人口

从乡村向城市的单向流动，增加了城市的人口密度，由此造成交通、就业、治安等一系列的社会问题。(2) 教育问题：人口的增加必然给教育机构带来就学的压力，出现受教育机会均等的困难，使教育质量无法保证。(3) 环境问题：自然环境和社会环境保护也将出现困难。此外，都市化发展一个显著性的变化是原有的家庭结构发生了改变，即三口之家的“核心家庭”取代了传统家庭的“四世同堂”。这一变化无疑会使人们原有的心理结构、情感生活发生比较显著的变化。一方面由“家族式”的“群体观”向“核心家庭式”的“个体观”转化，带来家庭成员之间的相互交流、理解机会减少，尤其是儿童的“家庭社会化”机会减少，妨碍了儿童社会性的习得进程；另一方面家庭结构的变化，也在不知不觉地改变着家长的角色，即家长与儿童的关系由“法官”的角色转变为“伙伴”的角色——由“裁决”儿童群体交往中出现的问题到直接“介入”到儿童的活动当中去。其结果，人为地隔绝了儿童与同龄伙伴之间的“社会化”发展的机会，带来的却是儿童言行“成人模式”的社会化。

随着科学技术的发展，电脑、信息、网络时代的到来，又在客观上隔绝人性与情感交流，“自我化”的或“个人化”的生活方式，又进一步地助长了儿童“孤独”的心理倾向。加之学习问题又成为家长所关注的首要问题，这样一来，儿童的社会化问题、心理问题被放在无关紧要的地位。当家长所期望的学业成绩并没有通过儿童的努力学习而达到，出现了比较明显的反差时便会使家长对孩子的认识、对教育的理解有了新的感悟。这似乎让家长们的感觉到，儿童的学习成绩的好坏并不是单纯的对知识内容本身理解的程度如何，它还受儿童的心理诸因素的影响，如自尊、情感等社会化的程度。由此我们有理由认为，儿童的知识获得除了有一个良好的学习环境以外，还要指导他们建立一个适宜的“心理环境”，使其人格能健康的发展。所以说，心理健康教

育成为现代家庭教育观念中不可缺少的一部分内容。

三、大众传媒与人的价值观

20 世纪 50 年代由苏美两个超级大国引发的军备竞赛所带动的一场旷日持久的科技革命，正以“日新月异”的形式向世人展示它的无穷魅力。信息社会、情报社会所带来的“大众传播媒体”的现代化，不仅为人们提供了五彩缤纷的世界，使人们以多元的思维方式去审视周围社会，重新认识自我，而且大众传媒的现代化还极大地满足了人们的精神需要，丰富了人们的精神生活，并不断地提高人们精神生活的品位。但是，我们也必须看到这样一个事实，大众传媒的现代化也使人们的人生价值的观念和态度发生了变化。随着人生目标追求的多样化，又没能及时调整紧张或交往中的不适应心态，便会出现较多的人格异常倾向。尤其是处于成长中的青少年，视感官享受或刺激很容易不加理性的思考，甚至将此作为人生最大满足和幸福，因而导致自我陶醉和自我中心主义倾向。受此影响，他们以“自我”为中心来衡量社会、设计生活，于是“自我”高于社会、高于一切的“个体性”的人格倾向越来越突出。

对此，美国著名文化学者丹尼尔·贝尔在《资本主义文化矛盾》一书中指出，资产阶级社会与众不同的特征是，它所要满足的不是需要，而是欲求。欲求超过了生理本能，进入生理层次，它因而是无限的要求，社会也不再被看作是人的自然结合——如城邦和家族——有着共同的目标，而成了单独的个人各自追寻自我满足的混杂场所。其结果，个人的理想和进取心逐渐消失，越来越多地强调自我本位，个人利益，而不去或很少思考社会本位和国家利益。这样不为他人、社会谋福利，只是为了满足自己享受和所需要的东西，最终将会出现人格异常、人性异化。这一结

果显然与我们一贯提倡和追求的社会主义精神文明建设是背道而驰的。不仅在美国，处在经济迅速发展的中国，青少年的“自我”概念同样在人格范围内出现了异常的发展倾向。由于受到大众传媒、现代音乐以及外来文化思潮等影响，传统的“家族”式的道德伦理以及稳定的家庭结构都受到了前所未有的冲击。在一些青少年的价值观中，是非曲直莫衷一是。社会公认的价值或伦理道德对他们不具有任何的约束力，他们的主观自我是判断社会的惟一标准。这样一种不健康的人格倾向是非常危险的，它不仅会扭曲青少年的人格，还会扭曲我们赖以生存的社会。因此，如何净化不良的媒体环境、预防“信息污染”不仅成为学校教育的重要任务，也应成为全社会的共同关注的话题。

四、经济生活与精神生活

我们经常用“安居”、“乐业”和“敬业”来说明人们的生活态度和工作态度，这不仅是每个人为此努力的目标，也是人们所追求的“经济生活与精神生活”统一的目标。人既不可能只为满足“经济生活”的需要，而成为不追求其它人生价值的“经济人”；但同时，也不可能不考虑“经济生活”的需求而抽象地奢谈“精神生活”。一般来说，精神生活是以经济生活为发展基础的，经济生活的进一步发展又是在精神生活需要的推动下完成的。一般情况下，我们的“精神生活”是不能超越“经济生活”的，这一基本认识符合马克思主义的经典作家的哲学命题——社会存在决定社会意识。

根据马克思主义的基本观点，我们可以注意到，“经济生活”的发展与“精神生活”的需求是很难同步的，经济生活水平的提高一般先于精神生活的追求，而提高经济生活水平并不是人们惟一的或终极的目标。当社会的经济生活水平提高到一定程度时，