

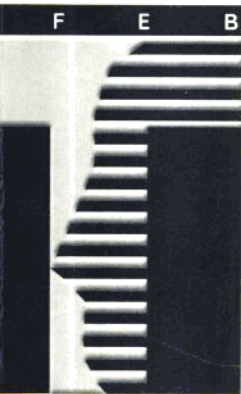
心理卫生与心理辅导

高等教育自学考试同步辅导 / 同步训练

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

王雁 / 主编

教育学专业（独立本科段）



RGET 目标自考系列

灰工业出版社

说 明

本书是全国高等教育自学考试指定教材《心理卫生与心理辅导》(教育学专业——独立本科段)的配套辅导用书。

本书的编写依据:

1. 全国高等教育自学考试指导委员会颁布的《心理卫生与心理辅导自学考试大纲》。

2. 全国高等教育自学考试指导委员会组编的指定教材《心理卫生与心理辅导》(何艳茹主编, 辽宁大学出版社出版)。

本书特点:

1. 本书在编写过程中, 严格以考试大纲为依据, 以指定教材为基础, 充分体现“在考查课程主体知识的同时, 注重考查能力尤其是应用能力”的新的命题指导思想。

2. 全书完全依照指定教材的结构, 以章为单位。每章设“内容提示”、“同步练习”、“参考答案”三部分。“内容提示”主要是对该章内容的总结归纳; “同步练习”则根据考试大纲对各知识点不同能力层次的要求, 将知识点及知识点下的细目以各种主要考试题型的形式编写, 覆盖全部考核内容, 适当突出重点章节, 并且加大重点内容的覆盖密度; “参考答案”是对同步练习中所有试题的解答。

3. 两套模拟试题综合了考试大纲和教材对应试者的要求, 可用于检验应试者的学习效果。

本书可供参加高等教育自学考试的集体组织学习或个人自学使

用，也可供相关专业人士参加其他考试使用。

编写高质量的全国高等教育自学考试辅导用书，是社会助学的一个重要环节。毫无疑问，这是一项艰难而有意义的工作，需要社会各方面的关怀与支持，使它在使用中不断提高和日臻完善。

敬请读者批评指正。

编 者

2001 年 8 月

目 录

第一章 心理卫生概述	(1)
内容提示.....	(1)
同步练习.....	(2)
参考答案.....	(7)
第二章 心理健康影响因素	(16)
内容提示	(16)
同步练习	(17)
参考答案	(21)
第三章 学校心理辅导	(27)
内容提示	(27)
同步练习	(28)
参考答案	(34)
第四章 学校心理辅导操作过程	(44)
内容提示	(44)
同步练习	(45)
参考答案	(51)
第五章 学校心理辅导评估技术	(61)
内容提示	(61)
同步练习	(62)
参考答案	(69)
第六章 心理辅导理论与方法	(82)
内容提示	(82)
同步练习	(84)

参考答案	(100)
第七章 中小学生心理辅导课程目标与方法	(112)
内容提示	(112)
同步练习	(113)
参考答案	(121)
第八章 中小学生认知卫生与辅导	(127)
内容提示	(127)
同步练习	(128)
参考答案	(135)
第九章 中小学生情绪卫生与辅导	(147)
内容提示	(147)
同步练习	(147)
参考答案	(155)
第十章 中小学生个性卫生与辅导	(164)
内容提示	(164)
同步练习	(165)
参考答案	(176)
第十一章 中小学生学习卫生与辅导	(201)
内容提示	(201)
同步练习	(201)
参考答案	(206)
第十二章 中小学生交往卫生与辅导	(215)
内容提示	(215)
同步练习	(216)
参考答案	(220)
第十三章 中小学生青春期心理卫生与辅导	(233)
内容提示	(233)
同步练习	(233)
参考答案	(237)
第十四章 中小学生心理障碍辅导	(246)
内容提示	(246)

同步练习	(246)
参考答案	(251)
模拟试题 (一)	(263)
参考答案	(268)
模拟试题 (二)	(272)
参考答案	(277)

第一章 心理卫生概述

内容提示

了解心理卫生的内涵，应把握心理和卫生的含义。心理是心理活动的简称，包括心理状态、心理过程和个性心理三大部分。卫生是保卫生命、维护生机之意，既包括生理卫生，也包括心理卫生。

心理卫生又称精神卫生。对此有三种不同的理解：一是限定为心理健康状况；二是指一门学科（心理卫生学）；三是指一种事业、活动或服务工作。可见心理卫生包括一切旨在改进保持心理健康的措施。它具有双重含义，即心理卫生是人的心理健康状态；心理卫生是增进人的心理健康，后者是心理卫生的重要功能，又可称心理辅导。

保持心理卫生需要遵循自我意识良好、社会功能良好、人际关系良好、积极劳动实践四方面的原则。

心理卫生作为一种学说，历史较短，作为一项运动，有漫长的历史过程。西方心理卫生思想最早见于古希腊的希波克拉底提出的“体液说”；以后哲学大师柏拉图对此心理健康问题也十分关注，认为形成一个健康人格的决定因素是理性、精神以及维持生命的食欲能力或“性爱”的互相协调一致。他还探讨了人格健康的个别差异问题和人精神失常的原因。

古代西方关于心理卫生的思想可归纳成以下主要观点：强调生理、遗传因素对心理健康的影响；重视生物、心理、社会因素在心理卫生中的作用；认识到正常的交往、和谐的人际关系心理保健意义。

在我国，春秋之初思想家管仲对人的心理卫生问题在其《管子·内业》中就有所论及；孔子、庄子、荀子等人的著作中，对心理卫生也多有论述。

概括中国古代先哲的心理卫生的思想见解有如下几方面的特点：整体恒动论是中国古代心理卫生思想的理论基础；提倡“养心

之道”与“健身之术”是中国古代心理卫生思想的精髓；情绪与疾病产生、治疗的关系的思想极为丰富。

心理卫生思想虽然有悠久的过去，但在世界范围内开展心理卫生运动，却只有百余年的历史。

1908年，美国的比尔斯《自觉之心》出版，被视为现代心理卫生活动的开端，同年五月成立了全世界第一个心理卫生组织——“康奈狄克州心理卫生协会”，并确立了“保证健康，防止心理疾病”的工作目标，从此心理卫生运动迅速开展起来，比尔斯《自觉之心》一书也被译成多国文字。

在美国心理卫生运动推动下，世界许多国家相继成立了各国心理卫生组织，并出版了有关心理卫生的刊物。到了70年代后，世界心理卫生运动的新目标已成为：全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造完美的个性。

中国心理卫生运动的开展是同心理学传入中国及心理学科的建设相联系的。1935年，中国心理卫生协会在南京成立，后因抗日战争爆发，停止工作。直至1985年中国心理卫生协会重新成立，从此中国心理卫生运动进入了蓬勃发展时期。

开展心理卫生工作的意义是十分重大的，它不但对防止心理疾病和躯体疾病有重要作用，而且重视学校心理卫生对中小学生的发育也有促进作用；它可培养学生良好的心理素质，也可有效地解决小学生发展中产生的各种心理与行为问题。

同步练习

一、单项选择题（在备选答案中只有1个是正确的，将其选出并把它标号写在题后括号内）

1. 心理也可称为()。
A. 心理状态 B. 心理过程
C. 心理活动 D. 心理适应
2. 下列成分不属于心理过程的是()。
A. 情感活动 B. 动机活动

- C. 认知活动 D. 意志行为活动
3. 下列成分不属于个性心理特征的是()。
- A. 气质 B. 能力 C. 性格 D. 兴趣
4. 下列哪项不属于心理的构成部分()。
- A. 心理状态 B. 心理过程
- C. 个性心理 D. 社会适应
5. 在西方, 心理卫生的思想最早可见于()。
- A. 柏拉图 B. 亚里士多德
- C. 希波克拉底 D. 比奈
6. “国际心理健康年”是()。
- A. 1930年 B. 1948年 C. 1964年 D. 1960年
7. 在我国, 心理卫生思想最早源于()。
- A. 管仲 B. 孔子 C. 庄子 D. 荀子
8. 全世界第一个心理卫生组织成立于()。
- A. 1908年 B. 1909年 C. 1917年 D. 1930年
9. 一切能改进及保持心理健康的措施称为()。
- A. 身心健康 B. 心理健康
- C. 心理卫生 D. 心理保健
10. 自知指的是()。
- A. 对自己有客观、清楚的认识与评价
- B. 对自己有较客观的认识与评价
- C. 对自己有一分为二的认识与评价
- D. 对自己有较完整的认识与评价
11. 社会功能良好也就是()。
- A. 社会与个体相互适应 B. 社会适应能力较强
- C. 社会适应自如 D. 能适应社会生活
12. 中国古代从整体观点出发阐述人的健康、心理卫生与社会关系的是()。
- A. 《黄帝内经》 B. 《时世异论》
- C. 《荀子·天论》 D. 《素问·移精变气论》
13. 1936年4月中国心理卫生协会成立于()。

- A. 北京 B. 上海 C. 南京 D. 重庆
14. 心理卫生作为一门科学, 主要研究()。
- A. 维护与保持人的心理健康的规律
B. 人与人之间心灵的沟通技巧与规律
C. 保持和发展人的心理素质的规律
D. 维护人们身心健康的规律
15. 《自觉之心》的作者是()。
- A. 比奈 B. 廉·詹姆士
C. 比尔斯 D. 道夫·迈耶

二、多项选择题 (在备选答案中选出 2~4 个正确的答案, 将其全部选出, 并把它们的标号写在题后括号内)

1. 心理状态包括生理唤醒()等现象。
- A. 思维 B. 意识
C. 想象 D. 定势
E. 注意
2. 个性心理特征包括()。
- A. 能力 B. 兴趣
C. 气质 D. 性格
E. 世界观
3. 在谈到卫生时, 必须注意()。
- A. 饮食卫生 B. 个人卫生
C. 生理卫生 D. 心理卫生
4. 自爱即是()。
- A. 自尊 B. 自制
C. 自知 D. 自信
E. 自强
5. 良好的人际关系还可以()。
- A. 消除自卑感 B. 增强自信心
C. 消除孤独感 D. 获得成就感
E. 获得信任感
6. 保证心理卫生的原则是()。

- A. 正确的世界观 B. 自我意识良好
C. 社会功能良好 D. 良好的人际关系
E. 积极的劳动实践
7. 老子认为养心之根本是()。
- A. 静心 B. 恬淡 C. 超脱
D. 清静 E. 知足 F. 素朴
8. 在华盛顿召开的第一届心理卫生大会上, 该委员会把以下()内容作为宗旨。
- A. 关心世界各国人民心理健康
B. 解除各国人民心理疾病
C. 促进世界各国人民相互沟通、相互关爱
D. 促进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗
E. 增进全人类的幸福
9. 心理状态是对某一时刻个体全部心理活动综合水平的描述, 反映了心理的()。
- A. 动力性 B. 时间性
C. 稳定性 D. 方向性
E. 能动性 F. 历程性
10. 心理过程是对认识活动、情感活动、意志活动的概括, 反映了个体心理的()。
- A. 动力性 B. 时间性
C. 稳定性 D. 方向性
E. 能动性 F. 历程性

三、填空题(把正确的答案填在空格内)

1. 心理也可称为_____, 可人为地分成_____、_____、_____三大部分。
2. 心理状态是对某一时刻个体_____综合水平的描述, 反映了心理的_____、_____和_____。
3. 认知活动包括感觉、_____、_____、_____、_____、言语等心理活动。
4. 卫生就是_____、_____之意。

5. 自我意识良好的核心是_____和_____。
6. 适应是_____满足生存的需要而与_____发生的调节作用。
7. 盖伦认为, _____和_____是同一生命的不同方面。心理不正常往往是因_____引起的。
8. 某些影响精神和身体的疾病, 可能是在母亲在孕期通过_____传递给_____的。
9. “形神一体论”是祖国传统医学对_____和_____二者关系的精辟概括。
10. _____年, 在华盛顿召开第一届_____大会, 与会代表来自_____个国家。
11. _____年, 在伦敦召开国际心理健康代表大会, 发表了纲领性文件_____。
12. 心理卫生因其内涵, 已成为现代社会的_____。
13. 注意心理健康不仅是一种新的_____, 而且也是现代社会管理、_____和_____的重要内容。
14. 在心身疾病的预防方面, _____及_____是起关键作用的。
15. 素质教育目标追求的是个体的_____和学生群体的_____。
16. 心理卫生帮助指导人及时、有效地解决在工作_____和_____中所产生的多种适应性或_____问题及个别_____。

四、简答题

1. 简述世界卫生组织对“健康”的表述。
2. 简述心理卫生的两重含义。
3. 简述实现自知自爱的条件。
4. 简述保持良好人际关系的条件。
5. 简述西方古代心理卫生思想的产生。
6. 简述我国春秋时期著名思想家管仲的心理卫生思想。
7. 简述西方著名教育家昆体良关于家庭与学校在心理卫生中的作用。
8. 简述心理卫生对防治心理疾病的意义。

9. 简述心理卫生对防治躯体疾病的意义。
10. 简述学校心理卫生在实施素质教育中的作用。

五、论述题

1. 说明保持心理卫生原则对中小学生心理卫生的意义。
2. 阐述我国古代心理卫生思想的渊源。
3. 阐述我国古代的心理卫生思想。
4. 阐述古代西方关于心理卫生的主要观点。
5. 试述心理卫生运动的兴起和发展。

六、应用题

当今世界心理疾患是十分普遍的，并呈现出上升趋势。据美国的统计资料显示：每4个人中就有1人在其一生中将由心理方面的原因引起生理方面的疾病；每12个人中就有1人因心理方面的问题住进医院；每22个人中就有1人在其一生中会患有严重的心理疾病，并将因此影响正常的工作与生活。世界卫生组织做过一项统计，世界上有20%~30%的人存在不同程度的心理异常。

在我国，据有关方面对几所大城市在校学生的调查，有心理和行为问题的小学生约为13%，初中生约为15%，高中生约为19%，大学生约为25%，显然，存在心理问题的程度随年级升高呈上升趋势。

根据以上研究结果说明对中小学生进行心理卫生教育的意义。

参 考 答 案

一、单项选择题

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. C | 2. B | 3. D | 4. D | 5. C |
| 6. D | 7. A | 8. A | 9. C | 10. A |
| 11. C | 12. B | 13. C | 14. A | 15. C |

二、多项选择题

- | | | | | |
|---------|---------|--------|---------|--------|
| 1. BDE | 2. ACD | 3. CD | 4. ABDE | 5. CD |
| 6. BCDE | 7. BDEF | 8. ADE | 9. BDE | 10. AF |

三、填空题

1. 心理活动 (心理现象) 心理状态 心理过程 个性心理
2. 全部心理活动 时间性 方向性 能动性
3. 知觉 记忆 想象 思维
4. 保卫生命 维护生机
5. 自知 自爱
6. 个体 环境
7. 心理作用 生理作用 体质不正常
8. 血液循环 胎儿
9. 形体 精神
10. 1930 国际心理卫生 53
11. 1948 《心理健康和世界公民》
12. 标志
13. 社会风尚 道德 精神文明
14. 心理因素 心理学方法
15. 全面发展 整体发展
16. 学习 社会生活 发展性 心理障碍

四、简答题

1. 世界卫生组织对健康的含义做如下解释:

“健康”是指“不但没有身体缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”这表明，人们在讲求生理卫生的同时，还要注意心理卫生，才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。

2. 心理卫生包括两重含义:

一重含义为，心理卫生是人的心理健康状态。这就涉及人的心理健康标准和影响人的心理健康因素问题；另一重含义是增进人的心理健康，是心理卫生的重要功能，有人称之为“心理辅导”，实际上是以维护心理健康为目标和内容的一种工作。

3. 实现自知自爱要注意以下几点:

(1) 通过和别人比较来培养自知力，但又不能把这种比较作为惟一的尺度。正确的做法是扬长避短，独立自主地发展，从事力所

能及的工作。

(2) 尽量扩大个体的生活领域，不断丰富和积累个人的生活经验。

(3) 认真检讨自己的功过得失，用辩证的观点认识外界或客观事物，对自己不追求十全十美。

(4) 调整“现实我”和“理想我”的差距。

4. 保持良好的人际关系要做到以下几点：

(1) 对别人要真诚的鼓励和赞美。

(2) 有团结的愿望，批评他人要怀有善意。

(3) 不把自己的意志强加于人，要尊重人。

5. 心理卫生成为一门科学，历史较为短暂，但作为从多种方面开展心理卫生工作，有其漫长的历史过程。古代西方心理卫生思想渊源于：

(1) 在西方，心理卫生思想源于古希腊希波克拉底，他提出的“体液学说”对后世影响较大。他认为当人的体液按其比例混和不当时，人就感到痛苦；改变已紊乱的体液状态，使人的体液恢复正常状态，是维护人的健康的基本途径。

(2) 柏拉图对心理健康问题也很关注。他认为，形成一个健康人格的决定因素，是理智、精神以及维持生命的食欲能力或“性爱”的相互一致。关于人的精神失常原因，柏拉图认为，除躯体因素外还有心理因素和神学因素在其中起作用。

上述见解可以看做是关于心理卫生的“西方先哲的智慧之光”。

6. 我国春秋时期著名思想家管仲在其《管子·内业》中对人的心理卫生问题就有所论述。他书中所阐述的内业的“内”，是指心；“业”，是指术，实际上就是谈养心之术。他把善心、定心、全心、大心等作为内心修养的标准，并归纳为三方面的养心之术：一为正静，即形体要正，心要静；二为平正，即保持心地的和平中正；三为守一，即专心致志，不受外界的任何干扰。

7. 西方著名教育家昆体良关于家庭与学校在心理卫生中的作用的观点可概括为：

(1) 要挑选言谈合礼、谈吐清楚的乳母和保姆做婴幼儿的家庭

教养人。

(2) 儿童的游伴要经审慎选择，否则儿童的心灵会受到不良言行的影响。

(3) 对于学校教育，主张教师必须以父母般的感情对待学生，处处为学生做表率，做到和蔼而不放纵，严峻而不冷酷。

(4) 坚决反对对儿童采取体罚教育方法，认为这是对儿童身心的摧残。主张对儿童多予以表扬和荣誉。

(5) 对于学生学习，主张课堂学习应交替进行，可减轻上课时紧张的智力劳动。

8. 心理卫生对防治心理疾病的意义主要表现在以下三方面：

(1) 心理卫生能指导、帮助人正确应付或努力减轻心理与社会不良刺激，帮助人提高社会适应能力，这对防止各类心理疾患积极意义。

(2) 心理卫生帮助人及时、有效地解决在工作、学习、社会生活中产生各种适应性或发展性问题及个别心理障碍，这对减少心理疾患的发生、提高个人的心理健康水平有积极的意义。

(3) 心理卫生对儿童、青少年心理、行为障碍的预防、诊治等方面可提供有效、直接的帮助。

9. 心理卫生对防治躯体疾病的意义主要表现为：

(1) 身心疾病是由心理因素引起的躯体疾病和躯体功能障碍的总称。从身心疾病的致病因素及发病机理研究发现，其中心理因素包括生活条件、心理应激水平、个性心理特征等是致病的重要因素。

(2) 医生掌握心理卫生方面的有关知识，如认知疗法、放松疗法、示范法等，有助于促使病人遵从医生的劝告减轻心理应激，以提高心身疾病的治愈率。

(3) 心理卫生对身心疾病的预防、对改变人们不良的生活习惯、行为，减少应激性刺激、对建立健康的生活方式与习惯可提供有效的帮助。

10. 学校心理卫生在实施素质教育中的作用，表现在两方面：

(1) 学校心理卫生提供了健康或健全心理素质的内涵或标准，

即为开展心理素质教育确定了方向与具体内容，也为教师培养学生良好心理素质提供了正确原则，从而使学校心理素质教育的各项活动均能取得成效。

(2) 学校开设的学校心理学、心理卫生学的知识讲座，可帮助学生科学地认识与把握人的心理全貌，清楚地了解自己的心理现状及发展的方向与内容，学会并掌握有效的心理方法，在发展自己的心理素质方面发挥主观能动性。

五、论述题

1. 保持心理卫生的原则包括自我意识良好、社会功能良好、人际关系良好、积极劳动实践四个方面。

(1) 自我意识良好。自我意识良好的核心是自知和自爱。自知是对自己有客观的、清楚的认识与评价，自爱则是自尊、自信、自制和自强。具体说就是接纳自己、爱惜自己、保护和重视自己的身体健康，珍惜自己的品德和荣誉，希望取得别人的尊敬和友情；善于适应现实环境，力求事业的发展和自身的充分发展。要实现自知自爱，中小学生需做到以下几点：首先，通过和别人比较来培养自知力，但又不可把与别人的比较作为惟一的尺度。正确的自知自爱是扬长避短、独立自主地发展、做力所能及的工作，服务于社会；其次，尽力扩大个人的生活领域，不断丰富和积累自己的生活经验；再次，认真检讨自己的功过得失，用辩证的观点认识外界和客观事物，不要追求十全十美；最后，要经常调整“现实我”与“理想我”的差距，以利于实现个体的目标，满足成就动机，保证身心健康。

(2) 社会功能良好。该原则是指个体要善于适应社会，即社会适应自如。适应是个体为满足生存的需要而与环境发生的调节作用。要使中小学生学会适应，首先要经常与客观环境保持良好接触，从实际出发，对现实环境进行客观的观察以取得正确的认识，这样才有利于有效的适应社会；其次，要使他们掌握有效的适应环境的方式和方法。

(3) 人际关系良好。人际关系是个体在社会中赖以生存和发展的基本条件，建立良好的人际关系是人的一种正常的需要。它可以