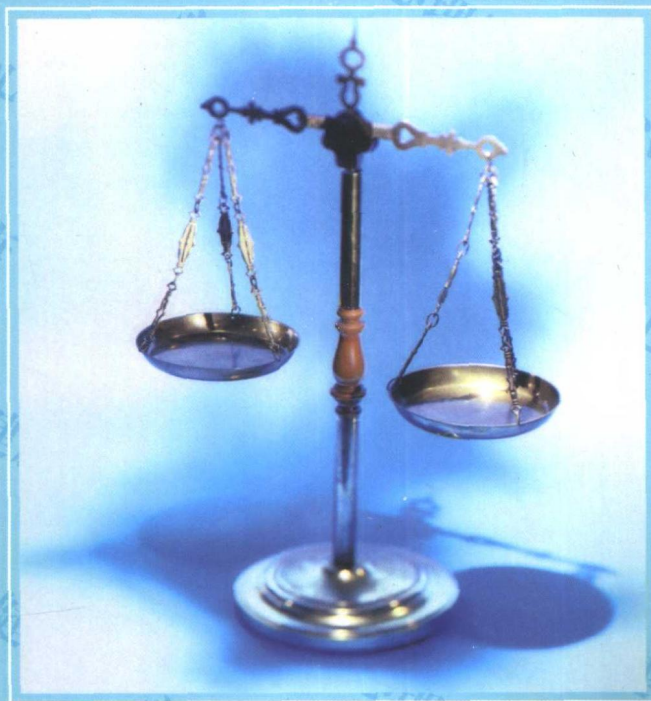




学生心理健康新概念 (上)

主编：卢文学 姜红娟 罗尔曼



西藏人民出版社

新世纪青少年心理健康教育新概念
XinShiJiQingShaoNianXinLiJianKangJiaoYuXinGaiNian

学生心理健康新概念 (上册)

西藏人民出版社

2001. 9

新世纪青少年心理健康教育新概念

XinShiJiQingShaoNianXinLiJianKangJiaoYuXinGaiNian

学生心理健康新概念 (下册)

西藏人民出版社

2001. 9

《新世纪青少年心理健康教育新概念》 编委会

主 编：卢文学 姜红娟 罗尔曼

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 源	王伟青	王瑞林	付 清
任丽萍	任银娥	刘 岛	刘 波
何 英	张广明	张红梅	张高明
周树芳	贺 文	贺秀娟	贾风鸣
徐康宁	高云霞	唐培金	梁 丽
韩大荣	樊丽华	魏 茹	魏淑敏

新世纪青少年心理健康教育新概念

作 者 卢文学 姜红娟 罗尔曼

责任编辑 李海平

封面设计 吕为矛 任彦霞

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号

电 话 (0891) 6822109

邮政编码 850000

印 刷 河北省沙河市第二印刷厂

开 本 1/32 (850 × 1168 毫米)

字 数 2000 千字

印 数 1 - 3000 册

印 张 100

版 次 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN7 - 223 - 01361 - 3/G · 569

定 价 198. 00 元

版权所有 侵权必究

《新世纪青少年心理健康教育新概念》

编 委 会

主 编：卢文学 姜红娟 罗尔曼

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 源	王伟青	王瑞林	付 清
任丽萍	任银娥	刘 岛	刘 波
何 英	张广明	张红梅	张高明
周树芳	贺 文	贺秀娟	贾风鸣
徐康宁	高云霞	唐培金	梁 丽
韩大荣	樊丽华	魏 茹	魏淑敏

目 录

第一篇 学生心理健康概述	(1)
第一章 健康新概念——心理健康	(3)
第一节 什么是健康	(3)
第二节 心理健康的概念	(7)
第二章 心理健康的标准	(10)
第一节 精神健康的标准	(10)
第二节 斯考特标准	(26)
第三节 马斯洛标准	(29)
第四节 七条较为具体的标准	(30)
第五节 心理健康标准的判别尺度	(37)
第三章 令人堪忧的学生心理健康状况	(40)
第一节 心理健康教育迫切性	(40)
第二节 独生子女的心理特点	(48)
第三节 独生子女的心理障碍	(50)
第四节 触目惊心的调查结果	(52)
 第二篇 影响学生心理健康的因素	 (61)
第一章 影响学生心理健康的生理因素	(63)
第一节 遗传因素的影响	(63)
第二节 素质因素的影响	(65)

第三节	分娩因素的影响	(70)
第四节	发育因素的影响	(71)
第五节	生理疾病和外伤、中毒等因素的影响	(78)
第六节	神经——内分泌系统异常因素的影响	(79)
第二章	影响学生心理健康的社会因素	(81)
第一节	影响学生心理健康的家庭因素	(81)
第二节	影响学生心理健康的学校因素	(94)
第三节	影响学生心理健康的社会因素	(101)
第三章	影响学生心理健康的心理因素	(109)
第一节	心理冲突与心理健康	(109)
第二节	心理挫折	(112)
第三节	心理压力	(124)
第四节	社会角色变化	(125)

第三篇 学校心理健康教育体系..... (129)

第一章	学校心理健康教育	(131)
第一节	渗透型心理健康教育	(131)
第二节	科学型心理健康教育	(132)
第二章	学校心理健康教育的原则与目标	(135)
第一节	心理健康教育的原则	(135)
第二节	学生心理健康教育的目标	(145)
第三章	学校心理健康教育内容体系	(148)
第一节	学习心理健康教育	(148)
第二节	情绪情感教育	(151)
第三节	良好性格教育	(154)
第四节	提高挫折承受力教育	(156)
第五节	人际交往教育	(158)
第六节	性心理卫生教育	(160)

第七节 升学择业教育	(162)
第八节 道德心理健康教育	(164)
第四章 学校心理健康教育的方法	(166)
第一节 心理健康教育的一般方法	(166)
第二节 心理健康教育的具体方法	(169)
第五章 学校心理健康教育的补充——学生自我心理保健	(178)
第一节 学生自我心理保健的内容	(178)
第二节 心理保健的方法和途径	(182)
 第四篇 学校心理健康教育的对象与任务	(193)
第一章 学校心理健康教育对象特点——青少年的心理特征	(195)
第一节 自我意识迅速发展	(195)
第二节 青少年的自我意识特点	(197)
第三节 独立意识增强	(201)
第四节 自我认可和自我拒绝	(202)
第五节 思维敏捷而缺乏恒心	(204)
第六节 情感丰富却易冲动	(204)
第七节 身体发育早于心理发育	(205)
第八节 易发生心理障碍和精神疾病	(206)
第九节 产生性意识和性烦恼	(207)
第二章 学校心理健康教育的主要任务——排除学生心理矛 盾	(209)
第一节 初中生面临的主要心理矛盾	(209)
第二节 高中生面临的主要心理矛盾	(214)
 第五篇 心理健康教育的历史发展	(221)

第一章 古代的心理健康教育信念	(223)
第一节 “三部经典”与心理健康教育	(224)
第二节 “诸子百家”与心理健康教育	(228)
第三节 “中医思想”与心理健康教育	(234)
第二章 民间的心理健康教育态度	(237)
第一节 谚语心理分析	(237)
第二节 寓言心理分析	(242)
第三节 日常生活分析	(246)
第三章 心理健康教育学术的发展	(250)
第一节 心理卫生运动的发展	(250)
第二节 健康心理学的确立	(255)
第四章 心理健康教育发展简史	(261)
第一节 外国心理健康教育简史	(261)
第二节 中国心理健康教育古代发展简史	(266)
第三节 我国中小学健康教育的现代发展简史	(270)
第四节 心理健康运动的历史	(275)
第五节 我国开展青少年心理健康教育的基本状况	(280)
第六节 英美国家、香港、台湾地区开展心理健康教育 经验与启示	(287)
 第六篇 心理健康教育的基础理论	 (295)
第一章 应激	(297)
第一节 对应激概念的理解	(297)
第二节 应激反应的过程	(302)
第三节 应激与中小学心理健康教育	(309)
第二章 角色的理论	(310)
第一节 角色理论的基本含义	(310)

第二节 角色定位是促进心理健康的中介·····	(316)
第三章 激励理论·····	(321)
第一节 合理需要使学生持续发展·····	(321)
第二节 合理期望使学生心理持续发展·····	(323)
第三节 恰当归因保证学生心理稳定发展·····	(325)
第四章 人的全面发展理论·····	(328)
第一节 全面发展是时代的要求·····	(328)
第二节 实现人的全面发展的途径·····	(332)
第五章 挫折理论·····	(336)
第一节 挫折的定义·····	(336)
第二节 造成挫折的原因·····	(337)
第三节 挫折的耐受能力·····	(339)
第四节 挫折的直接心理反应·····	(340)
第六章 冲突理论·····	(344)
第一节 什么是冲突·····	(344)
第二节 冲突的类型·····	(346)
第三节 解决冲突的方法·····	(349)
第七章 应付·····	(351)
第一节 应付概念的提出·····	(351)
第二节 不同的应付模式·····	(352)
第八章 心理防御机制·····	(356)
第一节 心理防御机制的含义·····	(356)
第二节 心理防御机制的层次·····	(357)
第九章 人本主义心理健康理论·····	(367)
第一节 奥尔波特的成熟者理论·····	(368)
第二节 罗杰斯机能健全者的理论·····	(370)
第三节 弗洛姆创造性人的理论·····	(373)
第四节 马斯洛自我实现者的理论·····	(375)

第五节	弗兰克的超越自我者的模式·····	(380)
第十章	儿童心理发展与个性理论·····	(383)
第一节	儿童心理发展的基本理论·····	(383)
第二节	儿童个性发展的基本理论·····	(387)
第十一章	心理辅导的理论学派·····	(396)
第一节	精神分析治疗法·····	(396)
第二节	行为治疗法·····	(400)
第三节	来访者中心治疗法·····	(405)
第四节	理性情绪治疗法·····	(411)
第七篇	心理健康教育的意义·····	(417)
第一章	心理健康教育与心理营养·····	(419)
第一节	心理营养的概念·····	(419)
第二节	基本的心理需要·····	(421)
第三节	心理营养的意义·····	(425)
第二章	心理健康教育与生活质量·····	(428)
第一节	心理人的现代意义·····	(428)
第二节	幸福的心理学研究·····	(430)
第三节	生活的心理学意义·····	(435)
第三章	心理健康教育与人的发展·····	(437)
第一节	人的认知发展·····	(437)
第二节	人的情感发展·····	(440)
第四章	心理健康教育与现代教育·····	(444)
第五章	“心理健康教育”与现代社会·····	(448)
第八篇	心理健康教育与人的全面发展·····	(451)
第一章	心理健康与德·····	(453)
第二章	心理健康与智·····	(461)

第一节 情绪对学生学习活动的影响	(463)
第二节 意志对学习活动的影 响	(470)
第三节 性格对学习活动的影 响	(471)
第三章 心理健康与体	(474)
第一节 情绪对身体健康的影 响	(478)
第二节 性格对身体健康的影 响	(484)
第四章 心理健康与美	(488)
第一节 健康的心理特征中本身就蕴涵着美的成份	(490)
第二节 健康的心理是人美的基础和条件	(492)
第五章 心理健康与学生未来发展	(494)
第一节 培养健康的心理品质是 21 世纪建设大业的需要	(494)
第二节 培养健康的心理品质是提高自己综合素质的需要	(495)
第三节 培养健康的心理品质是时代发展的需要	(496)
第四节 培养健康的心理品质是社会主义精神文明建设的需要	(497)
第五节 培养健康的心理品质是实现人生目标的需要	(497)
 第九篇 心理健康教育与素质教育	(499)
第一章 素质与心理素质	(501)
第一节 素质与心理素质的概念	(501)
第二节 学生素质的结构	(509)
第二章 素质教育的意义	(514)

第三章 心理健康教育在素质教育中的地位与意义	(519)
第四章 素质教育的内容与实施	(532)
第一节 身体素质教育	(532)
第二节 心理素质教育	(538)
第三节 道德素质教育	(545)
第四节 政治素质教育	(552)
第五节 知识素质教育	(558)
第六节 审美素质教育	(570)
第七节 劳动素质教育	(576)

第一篇

学生心理健康概述

第一章 健康新概念

——心理健康

第一节 什么是健康

理解什么是心理健康的前提是理解什么是健康。关于“健康”，历史上许多伟大的思想家都作过精辟的论述。马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一个前提，也就是作为一切历史的第一个前提。美国哲学家爱默生则认为健康是人生的第一财富。英国教育家洛克则强调若没有健康，就不可能有什么幸福可言。德国哲学家叔本华则形象地指出，一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。的确，没有健康作为基础，人生的一切就会黯然失色。对于成天吃药打针的人，对于心理不正常的人，对于社会适应不良的人，快乐和幸福犹如水中月、雾里花，可望而不可及。为人师者、为人父母者，谁不热切期盼自己的学生、子女幸福？而这一切的第一个前提是孩子们健康地成长。

那么，健康是什么？

许多人也许会说，身体没病就是健康。有人说得更具体：不吃药、不打针、不感到身体不舒服就是健康。这些话有一定道理，但不完全正确。事实上，健康是一个综合的、历史性的

概念。随着人类社会的发展，人类对健康的要求和认识也不断变化、更新和扩展。在人类社会发展的早期，生产力水平极低。人们在与大自然的搏斗过程中，若失去健康就无法生存，所以此时的健康等同于生命。随着生产力逐渐提高和物质日渐丰富，人类才有可能考虑抵御和消除疾病和伤痛，改善生活质量，以求得更长的生存期。在很长的一段历史时期中，人们衡量一个人的健康状况是以其是否患病以及患病的严重程度为尺度的，认为不生病就是健康。

进入 20 世纪，随着科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，人类对健康的认识日益深入，对健康的要求日益提高。20 世纪 30 年代，美国健康教育专家鲍尔认为：“健康”是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态。1948 年世界卫生组织（WHO）在其宪章中把健康看做是身体的、心理的和社会的一种完全安宁幸福的状态，而不仅仅是没有疾病和身体虚弱。这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常而免于疾病的观念。在 1979 年国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中，再次重申了这一观念，强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要重要的社会目标”。1988 年，世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样一种思想，即：健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。此外，世界卫生组织还进一步确定了健康的 10 个标志：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张；
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔；
- (3) 应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化；
- (4) 善于休息，睡眠良好；