



杨文群 郭长荣 戴 昭 宋月丽

学校管理心理学丛书之五

学校心理卫生

学校心理卫生

丛书顾问 徐联仓 刘兆吉

丛书主编 林传鼎 张燮

本书作者 杨文群 郭长荣 戴昭 宋月丽

学 校 心 理 卫 生

杨文群 郭长荣

戴 昭 宋月丽

编

出 版：福建教育出版社

发 行：福建省新华书店

印 刷：莆田市印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张6.25 字数150千 插图2

1988年2月第一版

1988年2月第一次印刷

印数：1—16,330

ISBN 7-5334-0243-X

G·182

书号：7159·1349

定价：1.50 元

内 容 简 介

维护心理卫生，防治心理疾病，是现代管理面临的新问题；尤其在学校中，无论对教职工还是对学生都有极大的重要性。本书对中、小学生，学校领导和教职工中可能出现的不正常心理作了系统的分析，并提出维护心理健康的具体原则。是国内第一部较全面、系统地阐述学校心理卫生的编著。

致 读 者

学校管理心理学在中国孕育和诞生，并显示出她年轻的生命力，我们为之抚掌叫好！对这门新兴学科的普及和发展作出贡献，是我们编辑出版这套丛书的心愿。

早在1984年底，我们就开始编织丛书的蓝图。1985年仲夏，福建教育出版社邀请了这门学科的部分研究者：张燮、杨文群、谢千秋、陈安福、林思德及各出版社有关编辑，研讨了丛书选题及内容。确定由中国社会心理学会副理事长林传鼎教授、中国心理学会学校管理心理专业委员会副主任委员张燮教授任主编。福建教育出版社具体负责出版发行方面的组织协调工作，委托张燮同志负责撰写方面的组织协调工作。经作者和编者两年多的努力，本丛书终于和读者见面了。我们真挚地期望着读者对丛书的编写出版工作提出批评和建议。

《学校心理卫生》一书，由杭州大学杨文群副教授任主编。各章的编写者为，第一章：郭长荣；第二章：郭长荣、戴昭；第三章：戴昭；第四章：宋月丽；第五章：宋月丽、郭长荣。全书由杨文群副教授进行修改、增删和统稿，最后再由四人共同讨论定稿。

山东教育出版社 云南教育出版社
陕西教育出版社 福建教育出版社

1987年8月

前 言

《学校管理心理学》这门新学科，是中国心理学者倡建的，时虽不长却发展迅速，令人注目。

自1979年提出学校管理心理学问题的研究，迄今不过八年。1983年中国心理学会建立学校管理心理专业委员会。近几年来，这门学科已作为学校课程，除台湾和西藏之外，在全国各省均陆续开设，并受到学校管理工作者的热烈欢迎。1985年春在昆明举办的“学校管理心理学研究班”，有一百多位高等学校教师会聚一堂，共同研讨，为这门学科的教学和发展作出努力。上述这些情况充分显示了这门年轻学科的生命力。

为促进学校管理心理学的教学和普及，为及时反映研究工作的新成果，很有必要编撰出版一套《学校管理心理学丛书》。承山东、云南、陕西、福建四家教育出版社热情支持，协作出版。

这套丛书力求以我国自己的研究工作为基础，各册分别反映学校管理心理研究的新的领域、新的侧面、新的进展。丛书内容注意联系实际、讲求实用，并以科学性、实用性和可读性为特色。希望它能够对学校管理心理学的发展作出贡献，希望它能够对广大教育工作者提供切实的帮助。

本丛书聘请中国科学院心理研究所所长徐联仓研究员、西南师范学院刘兆吉教授为顾问。

以丛书形式较大规模地出版一个专业的心理学著作，这在我

国心理学史上可称首次尝试。由于编著者经验、水平所限而产生的缺点错误，希望能在这门学科的发展中得到订正。

林传鼎

1987年5月北京

序

杨文群、郭长荣、戴昭、宋月丽四位同志合编了一本《学校心理卫生》，要我写几句话以资介绍。我在解放前曾为心理卫生写过文章，译过书，解放后由于工作需要的转移已早与心理学的这个分支学科失去联系了。但心理卫生的重要性我却是始终肯定的。

心理卫生有时也被称为适应心理学，因为它与对环境的适应是密切联系着的。适应当然来源于达尔文的进化论和美国机能心理学。不适应的问题理所当然地引起了临床病学家、心理学家和教育家的注意。教育心理学家斯坦奇的《教育心理学》（1929年）早就以专章（第十三章）专述心理卫生了。盖茨的《教育心理学》也在论述“动机和适应”时（该书第七章），讨论了不良适应的机制如“理由化”、“酸葡萄”、“甜柠檬”的反应等。

“理由化”是用高尚的假理由掩饰卑劣自私的行为；“酸葡萄”即把吃不到的葡萄视为酸的；“甜柠檬”指把拿得到的东西看作天下无比的珍宝，借以自豪。

这种不适应的问题，据关于美国学校的调查，在儿童和教师的心理和行为中都以不同的程度存在着。罗杰斯于1941年发表了三个有代表性的初等小学生的心理健康的研究，发现12%有严重的适应问题，17.5%有中等程度的适应问题，但70.5%的大多数适应较好。芬敦于1943年研究了241名教师的心理健康，发现其

国心理学史上可称首次尝试。由于编著者经验、水平所限而产生的缺点错误，希望能在这门学科的发展中得到订正。

林传鼎

1987年5月北京

目 录

序.....	(1)
第一章 心理卫生的基本问题.....	(1)
第一节 心理卫生概述.....	(1)
第二节 心理卫生学的发生和发展.....	(13)
第三节 心理因素致病与挫折适应.....	(23)
第二章 学校心理卫生的一般问题.....	(46)
第一节 个性发展与心理卫生.....	(46)
第二节 学校中的人际关系和心理卫生.....	(64)
第三节 学校环境和心理卫生.....	(71)
第三章 学生心理卫生.....	(81)
第一节 学生的人际关系和适应.....	(81)
第二节 小学生的心理卫生.....	(86)
第三节 中学生的心理卫生.....	(100)
第四章 中、小学生的心理障碍及心理健康的维护.....	(120)
第一节 中、小学生心理障碍概述.....	(120)
第二节 中、小学生心理障碍的类型及预防措施.....	(130)
第三节 中、小学生心理健康的维护.....	(143)
第五章 学校管理和教师心理卫生.....	(157)
第一节 学校管理过程中的心理卫生工作.....	(157)
第二节 教师的心理卫生.....	(175)

第一章 心理卫生的基本问题

第一节 心理卫生概述

一 心理卫生的含义

什么是心理卫生？心理卫生的涵义指的是人的心理健康状态。这种状态包含着人的正常认识、适当的情绪和行为、以及良好的个性。作为一门科学来说，心理卫生学是一门研究人的身心关系的科学。其目的在于保持和增进心理健康、预防和治疗心理失常与心理疾病、促进个体良好地适应环境，发挥心理潜能，增进社会福利。从实践意义来说，心理卫生工作是一种服务性工作。它有积极和消极两个方面，积极方面是培养人的健全个性，帮助儿童和成人应用良好方法去解决各种心理问题，以求妥善地处理生活中的挫折而得到良好的适应，保持心理健康，并进而促进社会的安定和繁荣。消极的方面则是防止心理疾病的发生和改善心理疾病患者的处境，并以种种方式矫正不良心理和治疗心理疾病。

长期以来，很多人对于心理健康始终没有像对身体健康那样重视，认为人只要有健全的身体就行了，至于心理健康则无关紧要，这种认识是很不全面的。人的心理、精神状态和疾病是紧密联系着的，医学中在研究疾病治疗时，早就探索了身体疾病与心理之间的联系。我国古代医学名著《内经》就明确指出：“悲哀忧

愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”又说：“嗜欲无穷而忧患不止……故神去而病不除也。”在国外，11世纪阿拉伯医生阿布所编制的《健康表》中，感情就被作为健康的六个条件之一。长寿学者胡夫兰德说：“在对人的一切不利的影响中，最使人短命夭亡的就算是恶劣的感情和恶劣的情境了。”但是，由于人们没有及时认识到心理健康的重要性，所以，直到本世纪初人们才把有关心理卫生方面的知识当作一门科学去研究和推广。具体地说，是从1908年美国人比尔斯所写的《保持健康的心理》开始的。比尔斯由于自己身患躁抑症住进医院，受尽了残暴的待遇，当他痊愈后就写出了自己的体验，呼吁社会改革精神疾病的治疗和重视预防措施。他的努力引起了社会的关注并得到心理学家詹姆斯、精神病学家梅易尔的支持和赞助，因而揭开了心理卫生工作的序幕，并使心理卫生工作迅速地发展起来。近几十年来，世界各国陆续建立起心理卫生机构，并在国际范围内召开了专门会议，研究进一步开展心理卫生工作问题。如1948年在英国伦敦举行了国际心理卫生学会议，成立了世界心理健康联合会^①。从此，心理卫生工作日益蓬勃发展起来。

二 心理卫生工作的重要性

心理卫生工作十分重要，具体地说其重要意义表现在以下几方面：

（一）心理健康是个人身心健康的一个重要部分

什么是健康？根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。人生存于自然和社会环境之中，为了更好地适应，就必须不断地对环境刺激有选择地作出相应的

^①卡尔·赫斯特：《心理卫生》，黄一舞译，科学普及出版社1984年版。

适应。一旦人不能适应各种刺激,就会产生各种疾病。人类疾病不仅是有机体的细胞、组织或器官因细菌的感染、病毒的侵袭或营养不良等因素引起生理功能障碍和变化,也是受社会文化制约的心理活动影响而产生的生理功能的表现。一个人的心理活动,如情绪和行为与健康 and 疾病有着密切的关系。由客观现实刺激引起的心理活动,诸如思想、情绪、动机、意志、行为都会影响机体的某种生理过程。它们会影响内分泌、免疫系统、骨骼肌、消化、呼吸、生殖系统等的活动,从而使机体内部平衡及机体适应环境的能力,也即是人的健康状态受到影响。当前的大量医学研究证明:与遗传、生化、免疫等因素一样,心理和社会因素在疾病的发生、发展、治疗和预防中起着一定的作用。同样,某种生理变化或疾病对人的心理活动和行为也有着明显的影响。由此可见,“健康”一词应该包括身体、精神和社会适应三方面的良好状态。因而医学治疗和保健工作除了应重视致病和防病的生物因素外,也应考虑心理健康问题。

(二) 心理健康是防止身心疾病的重要方面

世界卫生组织调查发现:世界各国政府虽逐年增加保健费用来加强保健设施,但人们的健康状况却没有得到相应的改善。说明当前虽有先进的医疗措施和特效药品,但由于不重视心理健康,不注意改善影响心理健康的因素,不注意探索增进人类身心健康的新办法,因而使保健工作不能达到理想的地步。

20世纪初,美国在调查中发现,人类死亡的原因过去主要是肺炎、结核、白喉、伤寒和痢疾,而现在因上述疾病导致死亡的人数大大减少^①。美国1972年的统计表明:导致死亡的主要病症是冠心病、中风、高血压、癌症、肺炎、肺气肿、糖尿病等。这

^①段淑贞:《精神紧张与疾病——预防医学中的心理社会因素》,浙江心理学会(1983)。

些疾病的高发率与现代科技发达的社会环境所产生的紧张刺激以及人们对之产生的心理或行为反应有密切关系。1976年美国对人死亡原因的分析表明：死于不健康行为或生活方式（如吸烟、喝酒、药瘾、多食）的占50%，死于环境因素或生理因素的各占20%，只有10%是因身体保健工作不当而造成死亡的。我国对部分城乡人民的死亡原因进行过调查，调查的结果在数据上与美国的分析较为接近。我国学者在分析中指出：当前我国人民死亡的主要原因已从传染病、消化和呼吸系统疾病转为脑血管疾病、心脏病、恶性肿瘤和意外事故（包括自杀）。根据我国对社会因素与疾病关系的分析来看，不良行为和生活方式（如吸烟、喝酒、饮食习惯）对健康的威胁远远大于保健制度的不当^①。

当前社会竞争激烈，各方面的斗争日益尖锐，人的生活节奏较之过去更为紧张，这一切都严重影响到人们的心理健康。世界卫生组织调查，在工业发达的国家至少有10%的居民患严重的神经病，其中10—15%患有原发性高血压症。西德患“心身疾病”的人占全体病人的30%。我国目前估计患有精神病的人数约为一千多万。据此情况，我们必须加强心理卫生工作，防止心理疾病，以促进心理健康。

（三）心理健康是学习和工作的重要保证

人类疾病的产生是有机体不能适应环境刺激的结果。人只有自主地、不断地对周围环境的广泛刺激进行适应和再适应才能保持健康和维持生命。有机体与周围环境的平衡和与自身内部各生理系统协调活动，都是由大脑皮层统一指挥的。生理的疾病会影响到心理活动，而心理的不健康也必然会影响到生理变化。一个人对生活充满信心，乐观积极，朝气蓬勃，乐于助人，就会促进自身的健

^①段淑贞：《精神紧张与疾病——预防医学中的心理社会因素》，浙江心理学会（1983）。

康。如果一个人消极悲观,抑郁苦闷,对生活丧失信心,则容易罹患疾病,加速衰老的进程。心理—社会的紧张刺激以及个体长期处于紧张状态乃是疾病产生的主要根源。现代医学研究证明:信仰破灭,“压迫”感,长时间处于应激状态以及多疑、骄傲和自卑、说谎、嫉妒、抑郁、无端恐惧等不健康心理的持续存在,都容易使人感染疾病,或是加快病情的发展。而过分的事业竞争、工作紧张与单调乏味以及失业的威胁都会使人生活节奏失调,产生“压迫感”。至于长时间的激烈的动机斗争所产生的焦虑或挫折状态,则更易使人的心理健康受到影响。心理卫生工作的任务,正是要使人能摆脱或消除这些消极因素的影响,以求能奋发学习和积极工作。所以说,人的心理健康是保持人的学习和工作的积极性的重要条件。

(四) 心理健康是精神文明建设的重要内容

1. 精神文明是心理卫生工作的目的。社会制度先进或落后的主要标志是物质文明和精神文明是否高度发展。我国要建设先进的社会主义社会,必须促进精神文明与物质文明的高度发展。社会主义精神文明建设的根本任务,乃是提高中华民族的思想道德素质和文化素质。心理卫生工作的目的也正是在于求得个性的全面发展和社会精神文明的提高。一方面,社会必须力求为人们的健康生活方式创造必要的条件,另方面,个人应该准备着亲自参与维护集体健康的事业。个人是和集体密切相关的,维护个人心理健康正是维护集体健康的手段。德意志民主共和国著名社会学家、卫生学家卡尔·赫希特在其《心理卫生》一书中指出:“增强健康的活动不应局限于追求个人的安宁,而应该看作是一种社会事业,提高对待健康的责任心应该成为培养社会主义意识的一部分。”也就是说,心理卫生工作的目的乃是全社会的精神文明。

精神文明建设包括思想道德建设和教育科学文化建设两个方

面。也就是说，精神文明包括着科学的昌盛、文化的繁荣、教育的高度发展，以及良好的道德风尚，如和谐的家庭伦理关系、优美的环境、健康的文化休息场所和清洁卫生习惯等。从历史上看，每个社会的精神文明都是该社会发展阶段上的综合指示器。精神文明的发展标志着该社会人们的思想、信念、伦理、道德的水平。从实质上说，精神文明的核心是“人”的发展。它包括着人的文化水准、审美意识、道德观念和思想意识等。精神文明是人的自我的艺术加工，是人的美的雕塑。在奴隶社会和封建社会的文明中，奴隶和农民是不被统治者当人看待的。资本主义社会中，生产资料的私有制，剥夺了劳动人民的生活条件；异化劳动使他们徒有人的外观，而无人的实质。资产阶级把财富作为自己的生产目的；人的本质表现为完全的空虚，人处于完全的物化过程。这种人的全面异化，使人完全失去了自己存在的这一目的，剩下的只有纯粹外在的目的，即追求物质财富的目的。在资本主义社会，疯狂的物质财富积累必然产生歇斯底里的竞争，人的主观世界的心理处于高度的紧张状态；经济的危机、企业的倒闭，常常导致某些人精神的崩溃。资本主义的高度发达的畸形经济，使人向畸形的、不和谐的方面发展。物质文明和精神文明处在尖锐的对立之中。

共产主义社会就不同了。诚如马克思所描绘的那样，共产主义社会乃是人类的本质的现实生成，是人的本质的真正实现，因而也是通过人并且为了人而对人的本质的真正占有，……是人向自由发展，并成为一切人的自由发展的条件。社会主义社会已开始形成了人与人之间的和谐的、无私的、友爱的同志关系。人人全社会而献身的集体主义精神成为社会主义的本质特征。这是“真正的人道主义”。社会主义的人道主义是人类精神文化的最高尚的和最崇高的创造之一。无产阶级的人道主义充分体现着共产主义理想对人的关怀。社会主义的高度精神文明意味着社会中

每个成员都能全面和谐的发展，也意味着社会化的人不让盲目的自然力量来统治他们，使人在最符合于和无愧于他们人性的条件下成长。这种高度的精神文明就是我们心理卫生工作所尽力追求的目标。

2. 心理卫生工作是精神文明得以实现的手段。心理卫生工作乃是个人和集体得以发展的手段。在社会主义条件下，人的健康应被看作是社会主义个性全面发展过程的一种表现。社会主义精神文明既然是以造就全面和谐发展的一代新人为根本目的，那么，社会主义社会的各种实践，就应自觉地、主动地重视人的问题，即把人的需要、人的愿望、人的道德选择作为研究的课题。并且以此为基础，对人进行自觉的心理卫生的教育。这种教育作为社会主义教育制度的组成部分之一，要求整个社会以及每个人都要作出努力。“从建设社会主义精神文明的意义上说，美学、文艺理论、文艺学、文化建设，再加上人类知识最高概括的马克思主义哲学可以构成系统”^①。但是，这系统的核心仍然是人的问题。在建设社会精神文明的事业中，要逐步实现人的全面发展，除去必须创造现实社会所需要的物质条件外，更重要的是抓住共产主义道德教育这一环节。在人的成长的诸多因素中，道德是决定方向作用的因素。具有共产主义道德情操的人，在继承人类文化遗产和攀登科学高峰的征途中，也一定会不畏艰险、排除万难而达到光辉顶点。此外，也必须遵依德、智、体、美、劳等全面发展的方针。只有这些方面都得到匀称而又和谐的发展，即是做到思想、精神和体质、气魄的完美的统一的时候，人才是美的。而这美的内容就是心理健康所执著追求的。搞好心理卫生工作则是达到高度精神文明的手段。我们要认识到：尊重人的地位，提高人的价值，培养和谐发展的新人，既是建设

^①钱学森：《美学、文艺学、社会主义文化建设》，1986年6月12日《文汇报》。