



李百珍◎主 编

中小学心理健康 教育实务

ZHONGXIAOXUE
XINLI JIAN
KANG
JIAOYU SHIWU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中国中小学心理健康教育 46

中小学心理健康 教育实务

中国中小学心理健康教育
46

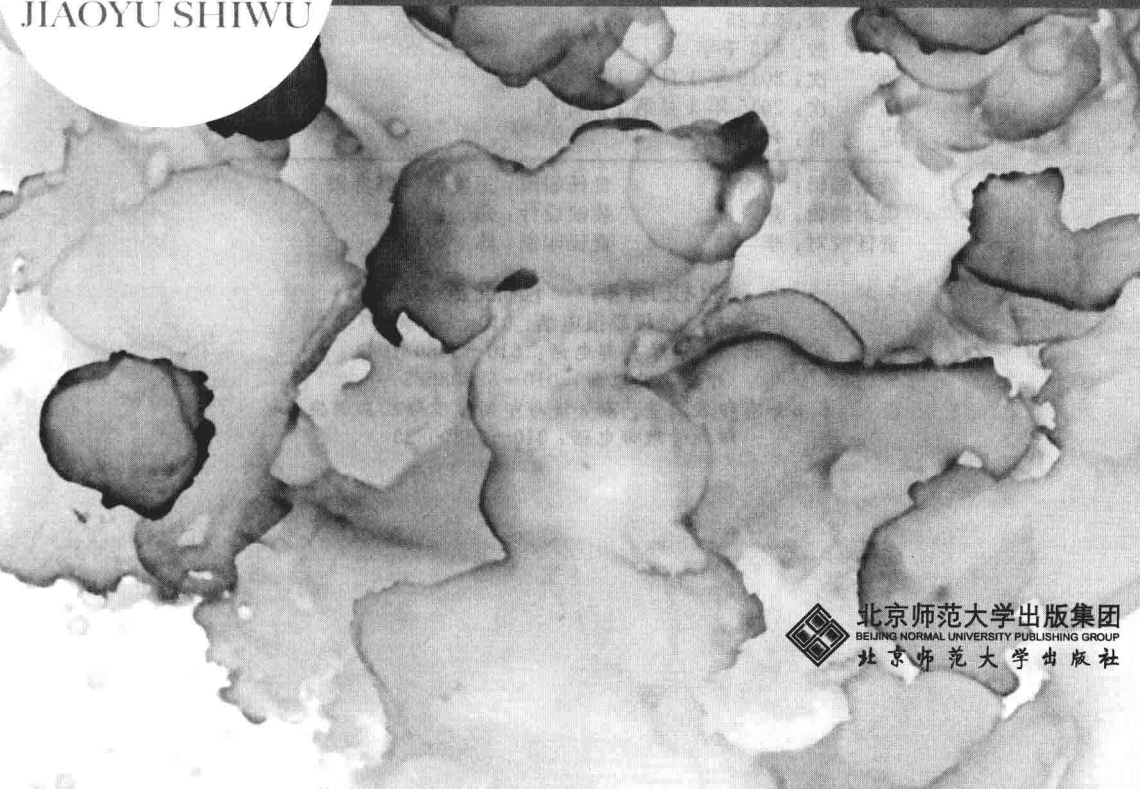
中国中小学心理健康教育 46



李百珍◎主 编

中小学心理健康 教育实务

ZHONGXIAOXUE
XINLI JIAN
KANG
JIAOYU SHIWU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育实务/李百珍主编. —北京:北京师范大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-303-17362-4

I. ①中… II. ①李… III. ①心理健康—健康教学—中小学—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 298670 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm×230 mm
印 张: 23.25
字 数: 415 千字
版 次: 2015 年 1 月第 1 版
印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 47.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 王晚蕾 邢自兴
美术编辑: 焦 丽 装帧设计: 焦 丽
责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委名单

主 编：李百珍

编 委：李焕稳 郝志红 张晶晶 王亚琨 刘 萍
李 静 董 耘 马丽莉 周四红 庞 晖
吴 宁 王继锐 白 玫

自序

为满足我国心理健康教育实践的需要，本人先后主编了两部教育部推荐教材《青少年心理卫生与心理咨询》（第一版 1997 年，第二版 2005 年）与《中小学生学习心理健康教育》（2002 年），均取得了较好的社会效果和发行量。

近些年是我国的心理健康教育快速发展的时期，现在审视以上两部著作，其中的一些内容已经不能满足我国当前中小学教育实践的需求。现时特别需要既有一定的理论深度，又密切联系实际、有实务价值的著作。

为满足我国中小学心理健康教育的需要，应北京师范大学出版社之邀，再次修订本人有关心理健康教育的著作。此次修订将以上两部教育部推荐教材共同运作，为体现著作的学术性和实务性，修订为《中小学心理健康教育实务》与《青少年心理咨询》两部。此部《中小学心理健康教育实务》一书是在《中小学生学习心理健康教育》（2002 年）与《青少年心理卫生与心理咨询》（第二版 2005 年）中的上篇《青少年心理卫生》部分的基础上加以修订而成的。

恰逢教育部刚刚发布《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》（2012 年 12 月 7 日），著作者与时俱进，及时学习有关国家教育主管部门指导性文件的精神，并且在著作中加以体现，以保证该教材切实贯彻执行国家有关的教育政策法规。编著本著作时，在确保学术性的基础之上秉承一个重要原则，即强调实务。在各章节中均增加了丰富的、有成效的中小学心理健康教育的实例。这些案例均是从本人和众多中小学老师所做的心理健康教育的优秀案例中筛选出来的，力求恰当地诠释相应的心理健康教育的基本理论，具有典型性、可操作性、实效性。可供从事中小学心理健康教育者们学习应用，获得有益的效果。

在此书出版发行之时，首先感谢沈德立教授、林崇德教授多年来对于我所从事的学校心理健康教育工作的关注，并先后为我的著作写的序言，感谢教育部人事司的教材编写组的审定和指导，感谢在本著作中被引用资料的众多国内外学者，感谢为此书提供实践案例的众多中小学教师。还要感谢北京师范大学出版社许金更编审、张丽娟编辑为本书所做的努力，特别感谢为此次修订周雪梅编辑的诚恳热情相邀和策划、王晚蕾老师的编辑工作，是她们认真负责的工作态度、严谨细致的工作作风，确保了该书的质量。

中小学生心理健康教育事业在飞速发展，许多理论与实践问题尚待研究，著作者的能力有限，书中难免有疏误之处，敬请专家、读者不吝赐教，本人万分感激。

李百珍

天津凯立天香家园

2013年6月30日

原《中小学生心理健康教育》序

教育部印发的《全国教育干部培训“十五”规划》提出，要继续大力加强中小学校长培训工作，“十五”期间，中小学校长培训工作的指导思想是：以“三个代表”重要思想为指导，以认真贯彻第三次全国教育工作会议和全国基础教育工作会议精神，全面落实《中小学校长培训规定》和《全国教育干部培训“十五”规划》提出的各项任务，以使中小学校长全面贯彻教育方针，全面实施素质教育的水平和能力为出发点，以进一步健全培训制度、加强培训的针对性和时效性、提高培训质量为主线，努力建设一支符合实施素质教育需要的高素质、专业化的中小学校长队伍，以改革创新为动力，逐步形成“教育部宏观管理、地方政府分级负责、院校依法施训、校长主动学习”的校长培训管理体制和运行机制。

根据《中小学校长培训规定》和教育部颁发的《全国中小学校长任职资格培训指导性教学计划》《全国中小学校长提高培训指导性教学计划》，教育部人事司在总结“八五”“九五”教材编写工作经验的基础上，采取“公开招标、专家评审、行政认定、向全国推荐”的办法，组织开发了供“十五”中小学校长培训使用的基本课程教材。中小学校长任职资格培训教材及其主编分别是《教育法制基础》(褚宏启教授)、《学校管理理论与实践》(吴志宏教授)、《当代教育理论专题》(柳海民教授)、《中小学教育科研与应用》(王铁军教授)、《现代教育技术基础》(胡礼和副教授)、《中国传统文化与教育》(刘新科副教授)、《中外教育简史》(单中惠教授、杜成宪教授)、《比较教育专题》(梁忠义教授)。中小学校长提高培训教材和主编分别是《中小学德育专题》(朱晓曼教授)、《课程与课堂教学》(陈玉坤教授、代蕊华副教授)、《学校管理专题》(陈孝彬教授、程凤春副教授)、《中小

2 中小学心理健康教育实务

学生心理健康教育》(李百珍教授)、《现代教育评价》(沈玉顺副教授)、《教育研究专题》(郑金洲教授)。

为了编好教材,各教材编写人员投入了大量的时间和精力,付出了辛勤的劳动,为了保证教材质量,全国中小学校长培训专家委员会按照教育部人事司规定的教材编写指导思想和要求,坚持编审分开的原则,在组织相关专家对各本教材初稿进行通讯评审的基础上,再对教材初稿和修改稿进行了两轮集体评审,有关出版社也对教材的出版给予了大力支持。在此,谨向他们致以衷心的感谢。

由于时间紧,任务重,本套教材一定会有不少缺点和不足,希望各地各相关培训单位和广大读者,尤其是参加培训的中小学校长提出宝贵的意见,以便在适当时候对教材做出必要的修订,使之更趋完善。

教育部人事司
2002年1月18日

原《青少年心理卫生与心理咨询》第二版序

加强和改进青少年德育，关键是要抓住育人这个中心，其中要把德育与实际问题相结合，认真做好学校一系列相关的工作，包括青少年心理健康教育和咨询工作，为青少年健康成长创造良好条件。为此，从20世纪80年代以来，青少年心理健康教育和咨询事业如雨后春笋般地蓬勃发展。在此大环境下，我的老同学李百珍教授的《青少年心理卫生与心理咨询》一书的畅销，被评为天津市第七届社会科学优秀成果奖，进而被教育部高等教育司作为推荐教材（见教高司〔1999〕47号文件），以至再版就不是偶然的了。

李百珍教授几乎与我国学校心理健康教育和咨询事业的发展同步而行，自20世纪80年代中期，她开始在校校园里关注学生的心理健康成长，试着为学生作心理咨询，积累了一些经验。90年代初，随着临床从生物医学模式向社会心理医学模式的转化，她有幸受聘于天津医科大学附属第一中心医院，以心理学者的身份从事临床心理学工作，这在我国并不多见。她工作的主要对象是占临床70%~80%的青少年。在临床实践中，她深感从事临床心理学不仅需要有一颗慈善之心、高尚的品格、丰富的阅历，还需要具备广博的哲学、心理学的知识以及心理咨询与治疗的理论与技能。面对时代赋予的机遇和挑战，她不断地学习，扩展、充实、深化自己的知识结构，艰苦地实践着当代东西方多种心理咨询和治疗的理论与技术，积累了约二三千人次的临床经验。她边做临床，边科研，边给研究生、本专科生以及心理咨询师培训讲课，并长期紧密联系地做着这三方面的工作，逐渐形成了自己独特的、融合具有东方哲学思想的顺应自然理念与西方的人本主义理论为一体、辅以家庭支持的青少年心理咨询与治疗的模式，取得了较好的效果，得到了社会的认可，在广大的来访者及其家长中有较好的口碑。

除初版序言中所阐述的特点外，这次再版最显著的特点是理论紧密联系实际，既有较高的理论深度，又有丰富的案例。在再版的该著作中，在各章后均增加了作者十余年来的大量典型临床案例，并且对每个案例都做了深入分析，使读者能够在理论与实践的联系中，理解心理卫生与心理咨询的理论知识与技术，可见再版著作是一本既反映心理卫生与心理咨询最新研究成果，又密切联系青少年实际，解决实际问题的著作。

这里，我还得强调一点，即什么是青少年心理健康的主流？有些媒体炒作得很厉害，说青少年心理不健康现象越来越多，心理不健康的青少年占30%、50%，甚至是70%以上，个别媒体甚至说我国大中学生心理患者占27.6%。这种危言耸听的数据来自对心理健康的测量存在误区，所使用的大部分工具是消极量表，测量的是大学生的忧郁、焦虑和其他负面情绪，而忽略了对心理健康积极方面的量度。实际是什么样呢？一是青少年心理健康是主流；二是有些青少年由于某种环境压力而产生暂时的心理不适，要求咨询或辅导，他们要求心理健康是主流。因此，学校心理健康教育和咨询必须坚持教育模式，才能使心理健康教育与德育工作具有一致性，成为青少年德育的一个组成部分。李百珍教授再版的《青少年心理卫生与心理咨询》正是体现了这一点，所以该书才被教育部高等教育司作为推荐教材，既可作为高等院校心理专业、教育专业的教学用书，也可作为从事青少年心理健康教育和咨询人员培训的教学用书，同时也是关心青少年心理健康成长的学校教师、心理咨询工作者以及青少年朋友本身及其家长们的良师益友。

是为序。

林崇德

2004年12月8日于北京师范大学

原《青少年心理卫生与心理咨询》第一版序

近年来，新闻媒介披露的当代青少年心理障碍造成的社会问题时有发生。因此，重视青少年心理卫生，积极向他们开展心理健康教育与心理咨询，关心他们人格的健全成长，已成为青少年家长和广大教育工作者的普遍共识与迫切要求，这也是心理学工作者义不容辞的职责。

《青少年心理卫生与心理咨询》一书是作者在积累了十余年从事青少年心理卫生与心理咨询的理论研究及长期在天津市广播电台、大中学校、医院进行心理健康教育与心理咨询实践的成果的基础上编成的。

该书内容翔实、资料丰富。它包括青少年心理卫生与心理咨询两大部分内容。书中阐述了青少年心理卫生的概念与重要意义；心理卫生的焦虑理论、应激与应付理论及人本主义理论；各年龄阶段儿童、青少年常见的心理障碍和人格异常的防治；各种心理咨询方法。融发展心理学、医学心理学、心理卫生学、心理咨询与治疗学为一体。

该书观点新颖。用大量篇幅介绍了第二次世界大战后，作为代表西方心理学革新运动的人本主义心理学家的心理卫生理论。书中指出：心理学应该研究人的价值和人格发展这一重要课题；心理学家应该关心的是人性的健康方面，而不应像弗洛伊德那样主要关心人的病态方面；心理学家还应对人性持积极乐观的态度，相信人自身有扩展、丰富、发展和完善的自我潜能，并且使潜能呈现高成长水平——实现人的所有潜能。著作者还介绍了弗洛姆批评弗洛伊德关于精神障碍是由早期挫折经验，特别是性心理障碍所致的观点。指出人格是文化的产物；是病态社会制造出病态的人。从而使该书具有鲜明的历史唯物主义色彩。这是目前其他同类著作中所罕见的，令读者耳目一新。

该书具有一定的理论深度。在心理卫生部分介绍了焦虑理论、应激与应付理论、人本主义理论，表现出较高的学术价值。

该书还有实用性广、可操作性强等特点。书的体系是按照心理健康教育、心理咨询工作者的实践程序安排的。减少、甚至取消了一些与咨询实践无关的内容，避免了概念化和空泛化的缺陷。

该书结构紧密、语言简洁，临床案例生动、具体，不乏可读性。可以作为心理健康教育、心理咨询人员培训的教学用书，也是关心青少年心理卫生及人格健全发展的大中小学校教师、心理咨询工作者、医院的心理医生和有一定阅读能力的青少年的良师益友。

沈德立
1996年11月

目 录

上篇 中小学心理卫生

第一章 中小学心理卫生	3
第一节 什么是心理健康	3
第二节 什么是心理卫生——心理健康的维护	3
第三节 心理卫生运动的发展及其趋势	4
一、现代心理卫生运动的兴起	4
二、现代心理卫生运动的发展	5
(一)第一阶段	5
(二)第二阶段	5
(三)第三阶段	6
(四)发展趋势	6
第四节 中小学生心理健康的标准	6
一、统计分析的观点	6
二、社会规范的观点	7
三、生活适应的观点	7
四、主观感受的观点	7
五、心理测验的观点	7
六、特质说、标准说的观点	8
(一)积极的自我观念	8
(二)恰当地认同他人	8
(三)面对和接受现实	9
(四)主观经验丰富,可供取用	9
七、心理健康的新标准	9
(一)心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我 存在的价值	9

(二)心理健康者正视现实、接纳他人	9
(三)心理健康者能协调、控制情绪,心境良好	10
(四)心理健康者有积极向上的、现实的人生目标	10
(五)心理健康者对社会有责任心	10
(六)心理健康者心地善良,对他人有爱心	10
(七)心理健康者有独立、自主的意识	10
第二章 心理卫生理论(上)——焦虑与应激理论	11
第一节 焦虑理论	11
一、焦虑的概念	11
二、焦虑的分类	12
三、焦虑与行为	13
(一)考试焦虑	13
(二)焦虑与认知	14
(三)焦虑、紧张及抑郁	14
第二节 应激与应付	15
一、应激	15
二、应激源	15
(一)职业应激	16
(二)家庭危机和紧张	16
(三)环境应激	17
(四)灾害分析	18
三、应激情境下的代偿失调	19
(一)严重应激的结果	19
(二)生物的代偿失调	20
(三)心理的代偿失调	20
(四)社会文化的代偿失调	21
(五)职业能量耗竭问题	21
四、影响应激后果严重性的因素分析	21
(一)顺应要求的性质	22
(二)应激源的危急性	22
(三)对应激的认知	22
(四)个体对应激的耐受性	23
(五)外界的帮助和支持	23
五、应付策略	23
(一)应付概念	23

(二)应付模式的类别	24
第三章 心理卫生理论(中)——精神分析与行为主义心理学	26
第一节 精神分析	26
一、无意识和压抑	26
(一)无意识	26
(二)压抑	27
二、人格结构理论	27
(一)“本我”“自我”和“超我”	27
(二)自我心理防御机制	28
三、性心理发展学说	32
(一)弗洛伊德性欲本义	32
(二)“利比多”和性需要五阶段	32
(三)性心理发展不顺利与心理异常	33
四、精神分析治疗原理——认识无意识的症结	33
案例 3-1 她为什么有杀害自己孩子的念头?	33
案例 3-2 他为什么见人脸红?	34
第二节 行为主义心理学	35
一、巴甫洛夫的经典条件反射原理	35
二、斯金纳的操作性条件反射原理	36
三、班杜拉的社会学习理论	37
第四章 心理卫生理论(下)——存在一人本主义心理学	38
第一节 概 述	38
一、人无限成长的潜能	39
二、健康人的人格	39
三、健康人的动机	40
四、提出心理教育和心理治疗的理论和方法	40
第二节 奥尔波特的成熟人的模式	41
一、成熟人的动机	42
二、成熟人的自我	43
三、成熟人格的标准	44
(一)自我感的扩展	44
(二)自我与他人的亲密联系	44
(三)安全感	44
(四)现实主义的知觉	44
(五)技能和任务	44

(六)自我客观化	45
(七)统一的人生观	45
四、评价	45
第三节 罗杰斯的充分发挥作用的人的模式	45
一、罗杰斯对人格的研究	46
二、充分发挥作用的人的动机	46
三、充分发挥作用的人自我意识的发展	46
四、充分发挥作用的人格特点	47
五、充分发挥作用的人的具体特征	47
(一)经验的开放性	47
(二)存在主义生活	47
(三)信任自己的机体	48
(四)自由感	48
(五)创造力	48
六、评价	48
第四节 弗洛姆的创造性的人的模式	48
一、关于人格是文化的产物	49
二、创造性人的动机	50
(一)联系	50
(二)超越	50
(三)生根	50
(四)同一感	51
(五)定向结构	51
三、创造性人格的特征	51
四、评价	52
第五节 马斯洛的自我实现的人的模式	53
一、马斯洛对人格的研究	53
二、健康人格的动机	54
三、超动机——自我实现者的动机	55
四、自我实现者的特征	56
(一)有效地知觉现实	57
(二)全面接受自然、别人和自己	57
(三)自发、单纯、自然	57
(四)责任感和自我献身精神	57
(五)独处和独立的需要	58