

高师院校教育理论课程改革系列教材

中小學生心理輔導

ZHONGXIAO XUESHENG XINLI FUDAO

总主编 王国英 主编 董德宝

ZHONGXIAO XUESHENG



长征出版社

高师院校教育理论课程改革系列教材

中小學生心理輔導

主 編 董德寶
副主編 富海芝 劉 普

長 征 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理辅导/董德宝主编.—北京:长征出版社,
2004.9

(高师院校教育理论课程改革系列教材)

ISBN 7-80204-024-8

I. 中… II. 董… III. 中小学—心理卫生—健康
教育—师范大学—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097221 号

长征出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京奥鑫印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 13.5 314 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1—4000 册 定价:21.00 元

《高师院校教育理论课程改革系列教材》编委会

总主编	王国英			
副主编	王文清	续向党		
编委	王国英	王文清	续向党	董德宝
	张淑芳	郭瑞英	富海芝	曹永昕
	申卫革	刘普	孟宪娟	郭雪莉
	殷永清	郭占欣	王琨	张瑞庆
	王树林	翟巧相	李俊茹	陶丽苹

总 序

目前,随着新一轮基础教育课程改革的开始,新课标的推广,我国的中小学教育改革正在向纵深发展。新的课程改革,从教育教学理念到教学内容、教学方法、评价方式都将发生巨大而深刻的转变,而这些转变的实现需要靠国家政策及全民的支持,最重要的要靠教师素质的提高。高师院校是培养中小学教师的摇篮,培养高素质的教师、培养适应新课程的中小学教师是高等师范院校责无旁贷的义务和使命。

长期以来,我国师范院校的课程开设一直以学科专业课程为主,而作为教师专业的教育类课程一直没有得到足够的重视。正如基础教育的改革先从大规模的课程改革开始一样,高师院校要适应新形势,面向新课程,其自身的课程改革、尤其是教师专业课程——教育类课程的改革刻不容缓。

一般认为,教师应具备的素质主要包括:师德、知识、能力等方面。其中教师的知识素质主要包括了学科知识、条件性知识(教育、心理方面的知识)、广博的知识。长期以来,我们一直认为教师的学科知识与其教学效果成正比,因此,在师范院校的课程设置中,主要突出了其学科专业课程,而近期国内外最新的研究结果表明:教师的教学效果与其学科专业课程的学习并不呈正相关的关系。研究还表明,教师教学效果的好坏主要取决于其教育、心理知识的多少与深浅。教育、心理方面的知识主要包括:基本的教育、心理理论、教学法的知识;中小学生身心发展与学习理论以及教育评价等方面的知识。由此可见,教育、心理方面的知识并不仅限于两门基础的教育学和心理学,它的内涵是极其丰富的。

《基础教育课程改革纲要》中明确提出了:新课程的培养目标应体现时代的要求。究竟应如何体现时代的要求?我们认为教师必须把自己放在历史与地理的时空中,通过学习古今中外的教育,了解教育与社会发展及人类进步的关系。

新课程强调形成学生积极主动的学习态度,使其在获得基础知识与基本技能的同时学会学习和形成正确价值观。这需要教师教学理念发生根本的变化,而理念的变化必须植根于较深的教育理论的功底,因此,新课程的推广,并不仅仅是“头痛医头、脚痛医脚”的过程,因为新课程不仅仅是从前课本内容的删减、增加与合并,它首先要求我们从教学理念上进行彻底的转变,因此,学习新的教育、心理理论必不可少。

新课标要求教师关注学生的学习兴趣;倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手,培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力等。这除了要求教师更新观念之外,还需要了解学生身心发展的特点、学习过程的心理。此外,教师本身需要学会收集处理信息、学会分析教育中存在的问题、研究问题并创造性地解决问题,运用新的教学手段从事教学活动等。

新课程要求改变传统的学生评价模式,因此,教师应该具有相应的学生及学习评价的理论,并能够运用新的、科学的测量工具对学生的能力及学业成就等进行考评与测量。

总之,新课标要求教师具备的教育理论知识是全方位的。

从横向比较,世界上很多国家在教师培养的过程中,都非常重视教育类课程的开设。如:美国加州纽约大学教育学院开设的课程主要涵盖教育、心理、教法等十门左右的教师教育课程,学时及学分占全部课程的25%左右;拉美的一些国家,教师职前培养阶段开设的教育类课程,小学占55%,中学占45%左右。我国台湾地区师范院校的教育类课程多达25门,占总学时的25%左右。

目前,我国师范院校开设的教育类课程远不能适应教师专业化发展的需要,教育理论课体系陈旧、教学内容与中小学教学实际脱节、考核评价形式单一等。虽然,近几年,我们也在不断地进行改革,力求使教育类课程发挥出应有的作用,但是,几十年一贯制的教学内容、教学形式与评价体系不可能通过微调的方式得到彻底解决。我们需要从根本上解放思想,既依据理论,又密切联系中小学教学实际及学生现状,变革教育类课程中不合理的部分,真正使其成为深受学生欢迎的、既有理论指导性、又有实际可操作性的师范教育专业课。

借鉴国内外其他院校的做法,依据相关理论,在充分调研的基础上,我们将原师范院校的两门教育理论课——《教育学》、《心理学》进行了改革,重新设计了具有时代气息的、密切联系中小学教学实际及高师学生特点的教育理论课教学内容及课程体系——四门课程,两门讲座。具体如下。

《教育学原理》:本门课除了要为学生讲解最新的教育理论(包括教育与社会的关系、教育与人的关系、教育目的、教育方针、新型的师生关系等),还包括班级管理、教育评价与测量、教育政策法规等中小学教师必备的知识部分。同时,还要让学生了解中外教育史的相关资料,让学生能够站在历史的高度看待今天的教育教学改革。此外,我们将根据学生的实际情况为其指读部分中外教育家的名篇、名著,以此来提高其理论素养。

《新课程与教学设计》:这门课主要包括课程理论(课程的设计、校本课程的开发等)、新课程的产生背景,教学设计和教学策略等。

《教育科学研究方法》:让学生了解最基本的教育科研方法的步骤,几种主要的教育研究方法,包括问卷法、访谈法、观察法、实验法等。学会发现问题、查找资料、申报科研课题、运用一定方法设计研究程序,收集、处理并解释实验数据,学会应用SPSS或SAS软件,并能够以恰当的形式呈现科研成果等。

《教育心理学》:以讲授学生学与教师教的内在规律为主(以最新的学习理论为重点),同时包括中小学生心理及部分普通心理。

《心理辅导》讲座:分前后两部分分别在两个学期开设。大学生心理辅导,是为了帮助大学生更好地调试自身心理,避免心理疾病的产生;中小学生学习心理辅导,主要让学生学习中小学生心理卫生方面的知识,为将来的教学工作奠定基础。

本套丛书在编写上突出了前沿性、可读性、可操作性以及以人为本的理念。我们查阅了大量最新的资料,力求反映心理与教育理论的前沿;搜集了大量的案例,力求达到理论与实践的高度融合,写作形式上,每个分册都根据该门学科的特点,或采用通俗、活泼的语言,或增加学生操作的环节,具有一定的可读性。同时,由于溶入了很多活生生的案例,学生通过学习,会更好找到理论与实践的融合点,其可操作性强的特点,无论对于在校的高师生,还是工作在一线的广大中小学教师都具有一定的指导意义。此外,我们编写丛书

前,对在校的高师生及部分参加培训的中小学教师进行了调研,在充分考虑到读者特点的基础上,完成了六个分册的写作,因此,也体现了本套丛书以人为本的理念。

丛书在编写过程中,得到了保定师专学校领导的支持和指导,特别是王福亮校长、苏宗印副书记、朱红素副校长更是在百忙中给了我们很多具体的意见和建议;得到了教务处张振威处长、许春华、安程辉副处长的帮助,在此,一并表示深深的谢意!

该套丛书是教育系全体老师团结协作的结晶,在编撰过程中,除了每册编写人员间密切配合、分工协作之外,我们整个丛书编写组也是一个团结战斗的集体,大家互相帮助、互相鼓励、资源共享,为我们顺利完成全套六个分册的编撰工作提供了保证。在编撰丛书的各阶段,主编、各分册主编及副主编曾就每册内容及写作形式多次讨论和交流,最后由主编统稿完成。

尽管我们在编写过程中,力求做到认真严肃、精益求精、一丝不苟,但由于水平所限,再加上时间仓促,难免会有疏漏或不妥之处,恳请各位同行和读者不吝赐教!

王园英

2004年9月

前 言

随着社会的发展与教育改革的深入,学校心理辅导正日益受到全社会的重视。据报道,在全国两亿多中小学生中,有相当比例的学生存在着学习、考试、人际交往、环境适应、青春期、与父母沟通等方面的心理问题,这些问题的认识与解决不能仅仅依靠伦理学与教育学,而必须借助于心理学,特别是学校心理辅导的帮助。因此,学校心理辅导日益成为素质教育与学生非智力因素培养的重要手段。

学校心理辅导作为一门新兴的应用心理学学科,为心理学理论在教育领域的应用开辟了广阔的天地。学校心理辅导包括学习心理辅导、人格心理辅导、生活心理辅导与职业心理辅导等多方面内容,涉及到心理学的许多分支,如教育心理学、发展心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学、学习心理学、心理测量学等。

《中小学生心理辅导》一书是写给高等师范院校的师范生的,以帮助即将走向教师岗位的师范生们了解学校心理辅导的理论,掌握一定的学校心理辅导技巧。因此,在编写中,我们特别强调实用性和可操作性这两个特点。在书中,我们还列举了大量的辅导案例与资料专栏,以通过实例来说明问题,并增强本书的可读性,在本书中,我们使用了心理辅导而非心理咨询这一术语,是因为我们相信中小学生心理问题的解决,本质上是在中小学教师指导下的思考和行动的过程,它较一般意义上的心理咨询更具指导性和教育性。

《中小学生心理辅导》一书,是由保定师专教育系主任王国英任总主编的高师院校教育理论课程改革系列教材中的一本。本书由董德宝主编,富海芝负责1~4章,董德宝负责5~8章,刘普负责9~12章,并由董德宝负责全书的统稿。受水平所限,书中难免有不足之处,恳请同行指正。

董德宝

2004年7月

目 录

第一章 中小学生的心理健康标准	1
1.1 中小学生心理健康的标准	2
1.1.1 发展着的健康概念	2
1.1.2 心理健康的含义	2
1.1.3 判断心理健康的依据	3
1.1.4 心理健康的标准	4
1.2 影响中小学生心理健康的因素	6
1.2.1 生理因素对心理健康的影响	6
1.2.2 心理因素对心理健康的影响	7
1.2.3 环境因素对心理健康的影响	8
1.3 中小学生心理发展特征概述.....	10
1.3.1 小学生心理发展特征概述.....	10
1.3.2 中学生的心理发展特征.....	11
1.4 中小学生心理健康辅导的意义.....	13
1.4.1 个体不同的心理状态的社会行为特点.....	13
1.4.2 中小学生心理健康教育与辅导的意义.....	14
练习与思考	15
第二章 心理辅导的方法、内容和原则	16
2.1 心理辅导的目标.....	16
2.1.1 心理辅导的成长目标.....	17
2.1.2 心理辅导的学习目标.....	17
2.1.3 心理辅导的自我完善目标.....	17
2.2 中小学生心理辅导的方法.....	17
2.2.1 认知重建法.....	18
2.2.2 行为转变法.....	20
2.3 中小学生心理辅导的内容.....	22
2.4 中小学生心理辅导的过程.....	23
2.5 中小学生心理辅导的原则.....	25
练习与思考	27
第三章 心理测验在心理辅导中的运用	28
3.1 心理测验的概述.....	29
3.1.1 心理测验的定义.....	30
3.1.2 测验的标准化.....	30

3.1.3	心理测验在学校心理辅导中的作用	32
3.1.4	心理测验的正确使用	32
3.1.5	心理测验的分类	34
3.2	学校心理辅导中常用的心理测验	35
3.2.1	智力测验	35
3.2.2	中学生一般能力倾向成套测验	36
3.2.3	学习适应性测验	36
3.2.4	人格测验	37
	练习与思考	38
第四章	中小学生学习心理辅导	39
4.1	中小学生学习问题概述	40
4.1.1	中小学生学习的特点	40
4.1.2	中小学生学习行为现状分析	41
4.1.3	学习心理辅导的内容	43
4.1.4	学习心理辅导的方法	44
4.2	了解自己学习潜能的辅导	45
4.2.1	正确认识智力的实质	45
4.2.2	正确认识智商与学业成就的关系	45
4.2.3	正确认识男女智力差异	45
4.2.4	正确认识自己的学习潜能	46
4.3	中小学生学习动机的辅导	47
4.3.1	激发学生学习的动机的一般原则和策略	47
4.3.2	个别辅导中可以采取的训练	47
4.4	中小学生学习方法与策略的辅导	48
4.4.1	学习方法辅导的必要性	48
4.4.2	听课方法的指导	49
4.4.3	复习方法的指导	50
4.4.4	阅读方法辅导	51
4.4.5	制订计划的指导	51
4.5	中小学生学习困难的辅导	52
4.5.1	学习困难学生的类型和特点	52
4.5.2	学习困难形成的原因	53
4.5.3	学习困难的辅导	54
	练习与思考	55
第五章	中小学生生活心理辅导	56
5.1	中小学生生活习惯的心理辅导	57
5.1.1	生活习惯概述	57
5.1.2	中小学生不良生活习惯的表现形式及成因	58
5.1.3	中小学生生活习惯辅导	60

5.2	中小学生情绪的心理辅导	62
5.2.1	概述	62
5.2.2	中小学生情绪的特点	62
5.2.3	中小学生不良情绪的表现	63
5.2.4	中小学生不良情绪的成因	65
5.2.5	中小学生的情绪辅导	66
5.3	中小学生消费的心理辅导	70
5.3.1	中小学生消费心理分析	71
5.3.2	中小学生消费辅导	73
5.4	中小学生青春期的心理辅导	74
5.4.1	青春期概述	74
5.4.2	男女两性青春期的生理特点	76
5.4.3	青春期性意识发展的四个时期	78
5.4.4	开展青春期性知识和性道德的教育刻不容缓	79
	练习与思考	83
第六章	中小学生人际交往心理辅导	84
6.1	人际关系与人际交往概述	85
6.1.1	人际关系	85
6.1.2	人际交往	85
6.1.3	人际交往的心理需要	86
6.1.4	人际交往的理论	89
6.2	人际交往对中小学生心理发展的影响	91
6.2.1	人际关系的六种型态	91
6.2.2	班级群体关系	93
6.2.3	青年小群体关系	94
6.3	中小学生人际交往技能培养	94
6.4	人际交往心理障碍的心理辅导	96
6.4.1	人际交往的误区	96
6.4.2	人际交往中的病态心理	97
6.4.3	人际交往中的心理效应	98
6.4.4	如何帮助儿童走出自我中心	99
6.4.5	人际关系治疗法	100
	练习与思考	101
第七章	中小学生自我意识心理辅导	102
7.1	自我与自我意识	102
7.1.1	什么是自我	102
7.1.2	什么是自我意识	103
7.1.3	自我意识的结构	104
7.2	自我意识的发展	104

7.2.1	中小学生自我意识发展的特点	104
7.2.2	中学生自我意识的发展	106
7.3	自我意识与心理健康	110
7.3.1	自我意识是心理健康的有机组成部分	110
7.3.2	“心理健康”界定中的“自我”成分	111
7.3.3	心理健康的自我意识特点	111
7.4	正确认识自我意识的途径	112
7.4.1	中小学生自我意识发展中的问题	112
7.4.2	培养正确的自我意识	113
7.4.3	学校中的自我意识教育	114
7.5	中小学生自我意识辅导案例	116
	练习与思考	119
第八章	中小学生考试焦虑心理辅导	120
8.1	考试焦虑及其影响	121
8.1.1	什么是考试焦虑	121
8.1.2	考试焦虑的影响	121
8.2	考试焦虑的成因、类型及诊断	123
8.2.1	考试焦虑产生的原因	123
8.2.2	表示考试焦虑的形成过程	126
8.2.3	考试焦虑的类型	128
8.2.4	考试焦虑的诊断	129
8.3	考试焦虑的心理辅导	131
8.3.1	自我认识法	132
8.3.2	自信训练法	132
8.3.3	放松训练法	134
8.3.4	系统脱敏法	135
8.4	考试焦虑心理咨询案例分析	137
	练习与思考	139
第九章	中小学生挫折冲突心理辅导	140
9.1	挫折与冲突及其成因	140
9.2	人对挫折的直接反应	143
9.2.1	攻击	143
9.2.2	固着	143
9.2.3	冷漠	144
9.2.4	压抑	144
9.2.5	焦虑	144
9.2.6	倒退	144
9.3	意识水平上应付挫折的方式	144
9.3.1	增强力量,克服障碍	145

9.3.2	修订目标,体验成功	145
9.3.3	抑制需要,暂缓满足	145
9.3.4	放弃目标,另作追求	146
9.4	人的自我防御机制	146
9.4.1	否认作用	146
9.4.2	退化作用	147
9.4.3	投射作用	147
9.4.4	白日梦	147
9.4.5	压抑作用	148
9.4.6	隔离作用	148
9.4.7	文饰作用	148
9.4.8	反向作用	148
9.4.9	自居作用	148
9.4.10	补偿作用	149
9.4.11	升华作用	149
9.4.12	理智化	149
9.5	中小学生耐挫力的培养	150
9.5.1	耐挫力及其制约因素	150
9.5.2	耐挫教育与训练	150
	练习与思考	151
第十章	中小学生心理障碍的心理辅导	152
10.1	中小学生心理障碍问题的严重性	152
10.1.1	形形色色的心理困惑	152
10.1.2	心理健康问题对学生发展的影响	153
10.2	中小学生常见的心理障碍及表现	154
10.2.1	心理轻微失调	154
10.2.2	轻度的心理障碍	155
10.2.3	精神病	157
10.3	中小学生心理障碍的成因及辅导	158
10.3.1	中小学生心理困惑的成因	158
10.3.2	中小学生心理困惑辅导个案	159
10.4	网络与中小学生心理健康	164
10.4.1	现状	164
10.4.2	网络环境下易出现的心理问题	165
10.4.3	网络玩家的心理分析	166
	练习与思考	167
第十一章	中小学生品行问题的心理辅导	168
11.1	中小学生攻击行为的心理辅导	168
11.1.1	攻击性行为的概述	168

11.1.2	中小學生常见的攻击行为	169
11.1.3	攻击性行为的成因	169
11.1.4	中小學生攻击行为的矫正	173
11.2	中小學生欺骗行为的心理辅导	175
11.2.1	表现	175
11.2.2	心理分析	176
11.2.3	说谎行为的原因及辅导	177
11.3	中小學生违法行为的心理辅导	178
11.3.1	偷盗行为及其原因	178
11.3.2	偷窃行为的案例分析	178
11.4	中小學生烟酒行为的心理辅导	180
11.4.1	吸烟	180
11.4.2	中學生吸烟行为的心理分析及矫正	181
11.4.3	中學生饮酒的危害及其矫正	182
	练习与思考	183
第十二章	中小學生职业辅导	184
12.1	职业辅导概述	184
12.1.1	职业辅导的目的	184
12.1.2	职业辅导在整个职业发 展计划中的作用	184
12.1.3	职业辅导的基本原则	185
12.2	职业选择的个人意义和社会意义	185
12.2.1	职业选择的意义	185
12.2.2	职业的分类	186
12.3	决定职业选择的几个因素	187
12.3.1	对职业的认识	187
12.3.2	对择业者自身的了解	187
12.3.3	对职业与择业者特点的匹配关系的认识	189
12.3.4	对社会有关状况的了解	189
12.4	择业辅导的目标与内容	190
12.4.1	择业辅导的基本目标	190
12.4.2	择业辅导的基本内容	190
12.5	心理测验在职业辅导中的应用	192
12.5.1	心理测验概述	192
12.5.2	常用的一些心理测验介绍	193
12.5.3	自我职业测验的使用	196
12.5.4	心理测验在择业决策中的正确使用	197
	练习与思考	197
	参考文献	199

第一章 中小学生的心理健康标准

本章主要内容

- 什么是心理健康
- 中小学生心理健康的标准
- 判断心理健康的依据
- 生理因素对心理健康的影响
- 心理因素对心理健康的影响
- 环境因素对心理健康的影响
- 中小学生心理发展特征概述
- 中小学生心理健康辅导的意义

专栏 1-1

有的人对自己总不放心,比如,在投信之前已经反复检查是否写错了地址,把信投进了邮筒后,又反复在想,如果地址写错了怎么办。还有的人反复地思考某些没有实际意义的问题,比如“人为什么会有两只胳膊”,“树为什么要向上生长”等。

中学生刘亮,在家里一切都好好的,可是一走进学校就觉得头晕,甚至想呕吐,坐在教室里,这种表现更强烈,一旦离开了学校,身体马上就恢复了正常,他自己都觉得非常奇怪。

一位女中学生经常听母亲讲:“世界上的男人没有什么好东西,接触男的要小心。”从初中三年级开始,她见了男性便不由自主地将目光移向“不该看的部位”,由此产生罪恶感,不敢出门,甚至想弄瞎自己的眼睛。

某名牌大学的一位品学兼优的三好生、优秀学生干部,因为在一次晚会上唱歌跑了调,引起同学的哄笑,便觉得无地自容而自杀。

以上所写的案例并非刻意搜寻而来!据有关学者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大约为 13%,初中生大约为 15%,高中生为 19%,大学生为 25%,随年级的升高而呈现递增趋势。我国学者陈永胜等人对全国近 3000 名大、中学生进行的调查中发现,42.73% 的学生“做事情容易紧张”,55.92% 的学生“对一些小事情过分担忧”,47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”,67.26% 的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”,48.63% 的学生“对考试过分紧张,感到有些吃不消”。这组枯燥的数字反映出我国教育工作中长期被忽略的问题——学生心理健康欠佳。

未来学家预言,21 世纪世界各国的竞争将主要体现在人才方面,人才资源是未来社会最重要的“能源”。也有人说,21 世纪的残疾人很可能不再是机体上

有缺陷的人,而是那些心理素质低下的人。现在的中小學生,恰恰是 21 世紀的主人,是參與國際競爭的主力軍,所以他們的心理健康水平是我們必須予以關注的內容。維護和增進中小學生的心理健康,提高他們的心理素質,是中小學教育中刻不容緩的任務,也是每一個老師應該提起高度注意的大事。

1.1 中小學生心理健康的標準

1.1.1 發展中的健康概念

人類對於健康的認識是隨著社會的發展以及人類自身認識的深化而不斷豐富。對健康的認識經歷了以下發展歷程。

一、神靈主義模式

健康是相對於疾病而言的,公元前一萬年,生產力水平極為低下,那時原始社會的人類也會得病,但是人們並不了解確切的病因。因此,把疾病看作是神靈的懲罰或者魔鬼附體,只有通過祈求和驅邪來保佑健康。

二、生物醫學模式

從文藝復興時期開始,西方醫學開始擺脫宗教的禁錮,人們對於生命活動本質的認識進入了一個新的高度,開始用偏离正常的生物學變化來解釋人類的一切疾病,認為每一種疾病都有一種特殊的生物學原因,試圖根據軀體過程的紊亂來解釋人的健康問題。

三、生物、心理社會模式

人除了具有生物學屬性之外,還有豐富的心理活動和社會功能,三者之間是相互聯系、相互影響的。本世紀以來,隨著自然科學的發展,人們越來越清醒地認識到,人的本質是由生物屬性、心理屬性和社會屬性組成的,與人的健康有關的因素也應該由生物因素、心理因素和社會因素組成。因此,醫學界開始重新思考健康的問題,1948 年世界衛生組織成立時,針對身體無病就是健康的片面觀點,在憲章中把健康定義為:“健康乃是一種生理、心理和社會適應都日臻完滿的狀態,而不僅僅是沒有疾病和虛弱的狀態”。從而形成了健康的生物、心理和社會模式。

1.1.2 心理健康的含義

什麼是心理健康,它的明確含義是什麼,這是一個比較難以回答的問題。因為心理健康和心理不健康之間的差別常常是相對的,它們可能在某些情況下可能有本質的區別,但是在更多的情況下又可能只是程度的不同。我們大致可以把人的心理健康水平分為三個等級。

一、一般常態心理者

表現為心情經常愉快,適應能力強,善於與別人相處,能夠比較好的完成同齡人發展水平應該做的活動,具有調節情緒的能力。

二、輕度失調心理者

表現出不具有同齡人所應該有的愉快,和他人相處略感困難,生活自理有些吃力,若主動調節或者通過專業人員幫助,可恢復常態。

三、嚴重病態心理者

表現為嚴重的適應失調,不能維持正常的生活、工作,如不及時治療可能會更加嚴重。

如何最恰当地解释心理健康的含义,国内外学者一直在进行不断的努力,他们曾经就心理健康所包含的内容,从不同的角度做了多方面的阐述,但是至今没有一个公认的定义。

一、1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

二、《简明不列颠百科全书》上的定义为:“心理健康是指个体在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”

三、日本学者松田岩男的定义为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应的这样一种心理状态。”

综上所述,我国学者刘晓明等人认为可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

1.1.3 判断心理健康的依据

虽然心理健康与否的判断没有统一的定论,但是人们对于它的含义毕竟有一些相同的认识,所以在判断一个个体是否心理健康的时候,目前人们往往采用以下的依据来界定,这是我国学者张灵聪等人在其著作中总结的。

一、心理测量标准

它是经过专家、专业人员编制并且加以标准化的一种测查方法。此法具有客观化、易操作、易量化而被广泛使用。它通过使用一些标准化的量表比如《精神卫生自评量表》、《心理健康诊断测量表》等,可以比较客观和准确地了解个体的心理健康状况,帮助诊断个体的心理健康程度和心理疾病的类型以及程度。

二、社会常态标准

除了进行心理测量外,判断某个个体是否心理健康,还要与社会的常态进行比较。一般来讲,那些符合社会规范、道德标准和价值观念的行为,那些被社会大部分成员所认可和接受的观念和行,基本上被认为是健康的,否则就是不健康的。换言之,一个人的言谈举止、情绪情感、个性行为是和某个社会中大部分人一致的,他就被认为是心理健康的,否则,就是不健康的。

三、社会适应标准

能否适应社会的要求,即个体与集体、与他人都有良好的关系,并且试图积极地去顺应社会的要求,也是判断一个个体是否心理健康的一个重要依据。虽然每个社会对人的要求不尽相同,但是,一般来讲,那些不能和社会目标相一致,不能和周围人群和睦相处的人,很难被看成心理健康的人。

四、主观体验标准

个体的主观体验因素是判断个体心理健康的重要依据,因为有心理困惑或者心理疾病的人一般都能感觉到难言的心理痛苦、矛盾和挣扎。而那些心理状态良好的人,则往往有恰当而且良好的自我评价。他们能够比较清醒的认知自己的心理状态以及形成原因,并且能够很好的调整自己的心理状态,及时使自己的心理体验保持在比较平稳、良好的程