

学校心理辅导

系列教材

学校心理卫生学

XUEXIAO XINLI WEISHENGXUE

李丹 编著

广西教育出版社

学校心理辅导系列教材

岑国桢 顾海根 主编

学校心理卫生学

李 丹 编著

广西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理卫生学/李丹编著. —南宁: 广西教育出版社,
1999.8 (2000.4 重印)

学校心理辅导系列教材

ISBN 7-5435-2777-4

I. 学... II. 李... III. 心理卫生-学校教育: 健康教育-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16141 号

学校心理辅导系列教材

学校心理卫生学

李 丹 编著



广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路 8 号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 南宁华侨印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 9 印张 208 千字

1999 年 8 月第 1 版 2001 年 1 月第 3 次印刷

印数: 7 001—11 000 册

ISBN 7-5435-2777-4/G·2106 定价: 12.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

加強學校心理輔導

工作促進學生健康

成長

張民生

一九九一年四月

上海市教育委員會張民生副主任為本教材題詞

开展心理辅导，
提高心理素质，
培养健全人格，
促进全面发展。

杨德广

一九九九年

上海师范大学校长、博士生导师杨德广教授为本教材题词

总 序

心理学成为一门独立的科学体系,虽然时间还不长,但它却能有效地渗入到几乎所有人类的生活实践领域中,探究人的心理发展自身的内在规律,从而逐渐增强了对人的思想、情感和行为解释和预示能力。

早在本世纪初期,一些儿童教育心理学家、心理治疗家以及行为科学家,就开始重视对学校中的“问题儿童”进行心理辅导,并着手进行专门的研究,逐步积累了大量关于临床诊断、鉴别测定、咨询辅导以及处理和治理这些儿童心理疾患和行为障碍的方法和技术,并在此基础上产生了有关健康教育与心理卫生、心理病理以及行为干预等专业学科。儿童和青少年教育实践的需要无疑是推动学校心理辅导研究的强大动力。没有这种强烈的社会需要,这些学校心理辅导的专业学科是难以得到迅速发展的。

上海师范大学教育科学学院应用心理系的部分教师,在岑国桢教授、顾海根教授主持下,协作编写了这套“学校心理辅导”系列教材,其中包括《学校心理辅导基础》、《学校心理卫生学》、《学校心理病理学》、《学校心理测量学》以及《学校心理干预的技术与应用》5种。各本教材内容丰富,较好地吸收了国内外有关学校心理辅导理论和实践的最新研究成果,对各种学校心理辅导形式的由来、历史和发展趋势也有所论述。在我国目前学校教

育实践对儿童和青少年心理辅导迫切需要的情况下,“学校心理辅导”系列教材的编写,我觉得很有必要,是很适时的。

“学校心理辅导”系列教材行将付梓,编者索序,因附数语,借表贺意。我相信,此套系列读本的出版,对广大学校心理工作者、教师和家长,都会有很大的帮助。

李伯黍

1998年5月于上海师范大学

教育科学学院应用心理系

前 言

在当今这个复杂纷繁的社会里，人们为了在日趋激烈的竞争中站稳脚跟，一刻也不敢放松自我，拼命学习，拼命工作。以致不少人由于生活过于紧张而精神崩溃，不少人由于工作、学习劳累而导致高血压、心脏病、胃溃疡等心身疾病，还有一些人因为不堪忍受生活和工作压力而自我结束宝贵的生命。

紧张、繁忙、竞争的气氛也同样笼罩中小学校园。那些脸上写满稚气和青春的孩子，背负着成年人的沉重期望，在本该悠闲的双休日，奔波于各种为他们特设的学习场所，望着窗外湛蓝的天空和碧绿的芳草，他们的心中满是无奈和困惑；经过了一天的学校生活，疲惫不堪地回到家中，大人们都在悠闲自在地欣赏电视节目，而小小的孩子还要伏案对付那似乎永远也做不完的习题，电视中精彩的节目对他们来说只是周末晚上的奢侈享受。

孩子们的负担实在太重了。于是，有些孩子因为不堪忍受而逃学拒学，有些孩子服“安定”药片自我麻醉，有些孩子索性以自杀的方式来逃避烦恼。另有一些孩子禀性顺从，为了实现父母的期望，为了成为老师心目中的好学生，只好以自己软弱的躯体和无助的灵魂勉强支撑着。直至某一天，人们发现昔日的好学生行为变得怪异，情绪变得难以琢磨，用功读书的好孩子突然猝死在写字台前，“青春热线”中传来了越来越多的孩子们的呼救声。人们开始思考，究竟什么原因导致了孩子的脆弱？究竟什么原因导

致了孩子的反叛？如今的孩子吃穿不愁、生活优裕，却为什么总是喊苦、喊累？为什么孩子与家长之间的沟通变得如此困难？孩子应该有怎样的生活和学习环境？孩子应该过怎样的学习和娱乐生活？

出于对上述问题的思考，也因为有了两轮给“学校心理辅导”硕士课程班学生上课的基础，于是就有了现在这本《学校心理卫生学》。本书总共十二章，其中第七章和第十一章的编写者为钱源伟（上海师范大学应用心理系），第九章的编写者为邱轶（董李凤美康健学校），其余各章的编写者皆为李丹（上海师范大学应用心理系），全书由李丹统稿、定稿，最后经系列教材主编岑国桢教授审阅并做了认真修改。

本书得以出版与广西教育出版社总编辑李人凡先生的大力支持和副总编辑唐秋德先生的辛勤劳动是分不开的，本书的编写得到了院系领导和众多同仁的关心和帮助，硕士课程班学生在课堂讨论中列举的生动事例对本书的写作助益不少，在此谨向他们表示诚挚的谢意。另外，我特别要提到我的两位导师李伯黍教授和缪小春教授，他们在我硕士生和博士生生涯中给予我的孜孜不倦的启迪和教诲，是我能顺利完成本书写作任务的重要原因。

由于本人才疏学浅，步入心理卫生这一研究领域的时间也不长，书中难免存在错误和不足，恳请专家、学者以及广大读者能给予指正。

本书的写作参考和使用了国内外不少研究资料和著作，直接引用者多在脚注中注明，其余皆附录于书后，在此，谨向这些原著作者表示衷心的感谢。

目 录

总序	李伯黍
前言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 健康与心理卫生概述	(1)
第二节 心理卫生学的历史与现状	(5)
第三节 学校心理卫生学的内容、任务和作用	(10)
第二章 应激与心身疾病	(16)
第一节 现代人与疾病	(16)
第二节 应激	(22)
第三节 应激状态与心身疾病	(31)
第三章 学习活动的心理卫生指导	(40)
第一节 学习困难学生的心理卫生指导	(41)
第二节 拒学学生的心理卫生指导	(50)
第三节 逃学学生的心理卫生指导	(56)
第四章 人际交往的心理卫生指导	(66)
第一节 人际交往概述	(66)

第二节	同伴交往的心理卫生指导	(72)
第三节	代际交往的心理卫生指导	(78)
第五章	青少年的情绪问题	(86)
第一节	情绪概述	(86)
第二节	不正常的情绪反应——过度焦虑	(89)
第三节	不正常的情绪反应——自卑	(98)
第六章	青少年心理挫折及其处置方式	(108)
第一节	心理挫折及其原因	(108)
第二节	受挫者的心理和行为表现	(115)
第三节	预防和战胜挫折的方法	(120)
第七章	青少年的自我意识与个性塑造	(127)
第一节	青少年的自我意识	(127)
第二节	青少年个性的塑造	(141)
第八章	青春期的教育	(152)
第一节	青少年性意识与性成熟	(152)
第二节	青少年的性问题	(157)
第三节	青少年的性心理卫生指导	(164)
第九章	特殊儿童的心理卫生指导	(170)
第一节	器官缺陷儿童的心理卫生指导	(170)
第二节	智力落后儿童的心理卫生指导	(182)
第三节	离异家庭子女的心理卫生指导	(190)
第十章	生活方式与健康	(200)

第一节 吸烟·····	(200)
第二节 过量饮酒·····	(209)
第三节 饮食与健康·····	(214)
第四节 锻炼与健康·····	(223)
第十一章 闲暇与健康·····	(228)
第一节 青少年闲暇生活的现实与追求·····	(228)
第二节 闲暇活动与心理健康·····	(232)
第十二章 环境与健康·····	(249)
第一节 环境概述·····	(249)
第二节 生态环境与健康·····	(252)
第三节 社会环境与健康·····	(264)
参考文献·····	(272)

第一章 绪 论

世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力。促进健康不仅是卫生部门的责任,也是社会成员共同的任务。个体不但要对自己的健康负责,及时向社会求得必要的医疗服务,更要在促进他人和全社会的健康方面承担责任义务。这就要求人们有增进健康的强烈意识并重视健康的价值。

第一节 健康与心理卫生概述

一、健康的含义

对健康的看法,各个历史时期的人们是各不相同的。在人类社会早期,由于当时的生产力水平十分低下,人们一旦失去健康便无法生存。此时健康的意义与生命等同。随着生产力的发展和物质的日益丰富,人们开始考虑如何改善生活,减轻病痛,以求得更长的生存期。在以后相当长的一段历史时期中,人们常常仅在身体患病时才寻医问药,并认为医治疾病、延年益寿是医生的责任。健康与否的衡量标准,则是是否患病以及疾病的严重程度。

到了本世纪中叶,随着科学技术的迅速发展,人类对健康的认识和要求不断地更新、扩展,并赋予更丰富的内涵。早在 30 年代美国健康教育专家鲍尔(W. W. Bauer)等就指出:“健康是

人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的状态。”1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常,免于疾病的单一概念,明确、概括地指出人的生命活动过程中生理、心理、社会活动等多方面的要求,并在1978年初级卫生保健大会所发表的阿拉木图宣言中加以重申。世界卫生组织还提出了健康的十个标志:有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界的各种变化;能抵抗普通感冒和传染病;体重合适,身体匀称而挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发具有光泽而少头屑;牙齿清洁无龋,牙龈无出血而颜色正常;肌肤富有弹性。

由此可见,现代关于健康的看法不仅仅指身体健康,更重要的是看一个人的心理是否健康,一个心理健康的人能够乐观有效地抵御身体疾病的困扰,降低身体疾病的发生率,其生活是积极向上的;相反,心理不健康者以消极的态度对待生活,无法与周围的人和谐相处,随意挥霍自己的生命,最终身体疾病会不请自到。

世界卫生组织西太区发展健康促进学校区域行动纲要(1996年)中提到:学生和其他人通过正式和非正式的课程,获得对应于其年龄阶段相适应的有关健康的知识、态度、理解力和技能。这些能使他们对个人和社区的健康问题更主动和更有责任感。

二、心理健康的标准

“心理健康”作为一种现代观念是从属于“健康”范畴的一个重要因素。那么,究竟什么是心理健康?心理健康的标准有哪些?

悉尼和特德(Sidney M. Jourardh & Ted Landsman)在《健康人格》一书中对健康人格有过这样的定义:“健康人格是人行动的方式,这种方式由理智所导引并尊重生活,因此人的需要得以满足,而且人的意识、才智以及热爱自我、自然环境和他人的能力都将得以发展。”^① 在悉尼的书中,健康人格是心理健康的同义语。因此,心理健康可看做人的一种理智健全的行为方式或心理状态,它引导个体朝着有利于自身和人类的方向发展。

心理健康的标准不像身体健康的标准那样客观,国内外学者根据自己的见解有过各种不同的表述。如,美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,心理健康的人具有四种特征:1. 积极的自我观念。个人接受自我,并为他人所接受。2. 恰当地认同他人。认可别人的存在,又不失自我。3. 面对和接受现实。客观地面对现实,勇敢地接受现实的挑战。4. 丰富的主观经验。拥有各种知识、技能,能随时解决生活中所谓问题。

人本主义的心理健康观认为:“真正的心理健康者,应该是其内心世界极其丰富,精神生活无比充实,潜能得以充分发挥,人生价值能够完全体现的人。”根据这样一种心理健康观,人本主义学派的代表人物马斯洛提出了心理健康的九项特征,即优良的现实知觉;更能接受自我、他人和自然;内在的自发性 and 自主性;一种超脱的气质和心态;丰富的情感和高尚的情操;民主性的人格结构;同情而宽容;内在创造力的不断发展;不断的高峰体验和自我的不断完善。

我们在现实生活中评价一个人的心理是否健康,有时取的是一种比较模糊、宽泛的标准,也就是一个人处于大部分人所处的状态,便被认为是正常的、健康的。例如,有些人在社会行为方

^① [美]悉尼·乔拉德、特德·兰兹曼著,刘劲等译:《健康人格》,华夏出版社,1990,第13页。

面极端退缩和回避,有些人则极端进取和公开,而大部分人却处于中间状态,那么处于中间状态的人应该说是正常的、健康的。

也有不少人认为心理健康就是“适应”。我们知道当今的世界变幻莫测,有的人在今天或许还是穷光蛋,第二天则可能成为亿万富翁。在这种变化的环境中,有些人能及时适应,表现出一种健康的心理准备和应付行为,有些人则无法适应变化,表现出明显的心理不适和阻抗行为。因此,能否适应环境也可看做是心理正常、健康与否的重要标志。

台湾地区学者黄坚厚的看法更通俗具体些,概括起来基本上有四点:1. 心理健康的人是有工作的,能从工作中得到快乐;2. 心理健康的人是有朋友的,能与他人建立良好的关系;3. 心理健康的人是有自知之明的,能悦纳自己,并进而发展自己;4. 心理健康的人是对现实环境适应良好的人。

总而言之,心理健康的标准主要体现在三个方面,其一是正常的心理状态,包括基本的认知能力、情绪自控和协调能力;其二是良好的社会交往能力,在与其他人的相互作用中能体验到快乐和幸福;其三是良好的社会适应能力,能在错综复杂的现实环境中游刃有余。

三、心理卫生的含义

心理卫生这一术语的提出是在19世纪中叶。1843年,美国学者威廉·斯威萨(William Sweetser)撰写了世界上第一部心理卫生专著,明确提出了“心理卫生”这一概念。1858年,伊萨克·雷(Issac Ray)以“心理卫生”为题,在美国精神病大会上作了心理卫生的专题讲演。1906年,克朗斯托(Clonstow)的《心理卫生》一书出版,在社会上引起了较大的反响。至此,“心理卫生”一词始被世人正式接纳。

按照新编大英百科全书的解释,心理卫生系“用于维护和增

进心理健康的种种措施”。霍夫曼认为：“心理卫生是指在我们的生活环境和内心之间保持和谐平衡。”中国心理卫生协会理事长陈学诗教授对心理卫生则作了如下定义：“研究和讲求心理健康之道。”他指出：“心理卫生之要旨，在于培养、保持和增进健康的人格。”以上这些定义都是对心理卫生的广义解释，也是一种积极的理解。但是，在现代心理卫生的发展中，却有较长一段时间，心理卫生是同精神疾病的防治工作紧密交织在一起的，“心理卫生”仅仅成了精神病医生、精神病患者及其家属使用的字眼。这种狭义的理解，在某种程度上影响了心理卫生在更大的范围内的普及与发展。随着当代社会的变革特别是现代化过程的推进，人们已越来越倾向于用广义的观点来看待心理卫生的问题，心理卫生也逐渐发展成为一门由心理学工作者、医学工作者、教育工作者和社会工作者共同关注的边缘性学科。

我们这本书中所谈的心理卫生主要针对中小學生，也就是寻求维护和增进中小學生心理健康的种种措施，使他们的学习活动顺利进行，使他们的个性和行为得到良好的发展。

第二节 心理卫生学的历史与现状

一、心理卫生学的萌芽阶段

中国古代虽无“健康”、“心理健康”或“心理卫生”等现代术语，但出自《管子》的“养生”说却包含了注重身心健康这两方面的内容。管子将人的适宜心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次，以此为据提出了相应的养心之术。如管子说，“凡道无所，善心安爱”；并指出，正静（形体要正，心神要静）、平正（和平中正，节欲去凶）、守一（专心致志，独乐其身）。许多古代哲学家、思想家都主张清静养神的健康之道。如，老子主张恬淡虚无，清静无为，顺乎自然，“见素抱朴，少私寡欲”。庄子谈及“恬淡虚