

● 中小学健康教育参考丛书

中学生 心理卫生教育

主 编 隋光远

副主编 刘凤林

主 审 张少杰



北京大学出版社

● 中小学健康教育参考书丛书

中学生心理卫生教育

主 编 隋光远

副主编 刘凤林

主 审 张少杰

北 京 大 学 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理卫生教育/隋光远主编,刘凤林副主编,张少杰主审.-北京:北京大学出版社,1996.9

ISBN 7-301-03155-6

I. 中… II. ①隋… ②刘… ③张… III. 中学生-心理卫生-健康教育 IV. G479-62

书 名: 中学生心理卫生教育

著作责任者: 隋光远 刘凤林 张少杰

责任编辑: 赵学范

标准书号: ISBN 7-301-03155-6/G·34

出版者: 北京大学出版社

地址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

电话: 出版部 62752015, 发行部 62559712 编辑部 62752032

排印者: 中国科学院印刷厂

发行者: 北京大学出版社

经销者: 新华书店

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 160 千字

1996 年 9 月第一版 1996 年 9 月第一次印刷

定 价: 8.80 元

全国教育科学“八五”规划重点研究课题

黑龙江省教委科研基金资助项目

内 容 简 介

本书以全国教育科学“八五”规划重点研究课题——“中小学生心理卫生教育专题教学研究”立项,在广泛调查研究的基础上编写成书。

全书共分上、中、下三编(心理卫生教育基础知识,中学生心理辅导与咨询,中学生心理测验),包括 14 个专题,对中学生心理卫生教育的基础知识和基本技术进行了深入浅出、通俗易懂的介绍。书中内容丰富,科学实用,富有针对性、实用性和可操作性。通过学习本书,可以掌握中学生心理教育、心理辅导、心理咨询和心理治疗的基础知识和常规技术。

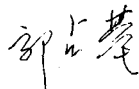
本书可作师范院校学生和中学教师职业技术培训教材,也可供青少年工作者、学生家长及中学生阅读。

序

在中学生中开展心理卫生教育,是一项很有现实意义的工作。我国开展这项工作起步虽然较晚,但近几年,通过心理卫生工作者和广大教师的积极努力,发展较快,效果也很好,这是值得高兴、应该给予鼓励和支持的事情。

中学生是一个特殊的群体,他们朝气蓬勃,富于想象,是人生最为骚动不安的时期。生理的迅速发育,导致心理的急剧变化,容易产生各种心理困惑。用理性的、科学的方法去指导和帮助他们认识自己、理解他人、适应社会,从而健康地成长,是每一位教师的职责,心理学工作者更应为此多做努力。

近几年来,我们欣喜地看到,关于学生心理咨询、心理指导方面的研究逐年增多,成果也不断涌现。“中学生心理卫生教育研究”是全国教育科学“八五”规划重点研究项目之一。课题组经几年的潜心研究,在大量调查研究和教学实践基础上写成了《中学生心理卫生教育》一书。该书从中学生心理健康问题实际出发,根据中学教师知识结构特点,并结合师范院校公共心理学课程现状,围绕中学生心理卫生教育的内容、途径和方法问题进行了比较系统的阐述。书中对心理卫生教育一般理论方面的研究介绍不多,但对专门问题的探讨是很精当的,充分体现出本书内容具有较强的针对性、实用性和可操作性的特点。我相信,该书的出版,对我国中学生心理卫生教育的发展一定会起到积极的促进作用。



1996年3月

前 言

我国开展学校心理卫生教育及研究是近几年的事。与西方教育发达国家比较起来,虽然起步较晚,但发展迅速,现已成为全国教育研究的热门课题。

1994年8月31日,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出:“要积极开展青春期卫生教育,通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育,帮助学生提高心理素质、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”(引自《人民教育》,1994年第10期。)研究资料表明,我国高中、初中、小学生心理健康问题检出率分别为18.79%、13.76%、13%,几乎每所学校都有因为心理问题而休学、退学、离家出走,甚至自杀或伤害他人等恶性事件发生。社会各界人士都在呼吁:学校要重视学生的心理卫生教育,培养学生良好的心理素质,提高学生心理健康水平。

目前,一些有条件的中小学率先开展了心理咨询、心理测量、心理辅导、心理训练工作,有的学校开设了心理卫生讲座或课程。从开展工作的情况看,主要有以下三种途径:

(1) 在学校课程计划中增设心理卫生课,向学生传授心理卫生知识或进行心理训练。

(2) 在学校各种教育教学中渗透心理卫生内容。因为学生心理素质的培养是不能凭空进行的,它只能渗透到学校各门课程教学及各项活动中,才能有所依托。如在知识教学中对学生进行智力培养和学习心理指导,在体育课中对学生进行意志品质的培养,在其他各项活动中对学生进行情绪生活、人

际关系适应、人格培养方面的指导,等等。

(3) 开展多种形式的心理辅导和个别咨询。有条件的学校成立专门咨询机构,帮助学生解决一些特别的心理问题及特殊的心理历程,如早恋、升学或择业、各种心理障碍或心理疾病。

尽管开展工作的途径不同、方法不同、目标各有侧重,但宗旨是一致的:提高学生的心理素质,预防心理偏差的产生,使他们以良好的心理品质经受困难和挫折的考验,主动地应用心理自我调节的方法,及时解决自己的焦虑和困惑,开发学生自身的各种潜能,增强学生适应社会的能力,提高自律能力,让学生自己教育自己,启发学生的自我意识。

通过研究,我们发现,对中小学生学习开展心理健康教育,认识是前提,师资是关键。而从培养心理卫生教育工作队伍的两条途径(即:通过继续教育,对中小学教师进行在职培训;在师范院校增设中小学心理卫生教育课,把心理卫生教育能力作为教师的教育素质进行培养)来看,无论哪条途径都需要“短、平、快”,所以解决这种教材就是当务之急了。

本书正是在这种情况下匆匆问世的。书中的内容是在大量调查研究的基础上,通过广泛征求中学教师的意见,经全国教育科学“八五”规划重点研究课题“中小学生学习心理卫生教育专题教学研究”课题组研究确定的。书稿编出后曾在佳木斯师专进行了一轮试用,效果较好。经过 30 多课时的专题教学,学员基本掌握了保护和增进学生心理健康的最基本的理论知识和实践技术。他们能够根据需要选用量表,独立完成个体或团体心理测量,并能对结果作出科学的分析和解释;能够对中学生常见的心理问题进行诊断与咨询。

由于时间仓促和我们的水平所限,书稿仍很粗陋,谬误及不足之处在所难免,恳请同道批评指正。

张少杰

1995年12月

目 录

上 编 中学生心理卫生教育基础知识

第 1 讲	心理卫生教育概述	
1.1	心理卫生与心理健康	2
1.2	心理卫生发展简史	5
1.3	我国中学生心理卫生教育现状	9
1.4	中学生心理卫生教育的目的、任务和意义	11
1.5	心理卫生教育的原则	15
第 2 讲	中学生心理特征	
2.1	中学生心理的基本特征	18
2.2	中学生男女的心理差异	27
2.3	初中生和高中生的心理差异	28
第 3 讲	中学生心理障碍及其防治原则	
3.1	中学生常见心理障碍及其产生原因	30
3.2	中学生心理障碍的防治原则	38
3.3	心理教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗的 性质及关系	40

中 编 中学生心理辅导与咨询

第 4 讲	中学生心理辅导概述	
4.1	中学生心理辅导的涵义及其功能	46
4.2	中学生心理辅导的内容及运作方法	49
4.3	心理辅导工作的原则与方法	58

第5讲	中学生心理咨询的基础知识与基本技术	
5.1	心理咨询的基础知识	64
5.2	心理咨询的基本技术	73
5.3	中学生心理咨询中应注意的问题	82
第6讲	中学生学习心理问题分析与指导	
6.1	学生学习的成功心理	84
6.2	学生学习成功心理的指导	88
6.3	学习心理障碍咨询的个案分析	96
第7讲	中学生不良情绪的表现及指导	
7.1	情绪性紧张	99
7.2	焦虑	102
7.3	抑郁	107
7.4	羞怯情绪	111
7.5	怒与制怒	113
第8讲	中学生性心理障碍的预防与咨询	
8.1	中学生的性意识	117
8.2	中学生常见的性心理障碍	123
8.3	中学生性心理健康的调适	126
8.4	青春期性心理指导与咨询的个案分析	130
第9讲	中学生人际关系的指导与咨询	
9.1	人际关系与心理素质	134
9.2	中学生人际关系的特点	137
9.3	中学生人际关系中常见的心理障碍	139
9.4	健康交往心理的培养	145
第10讲	口吃及其矫治	
10.1	口吃的心理病理分析	150
10.2	口吃的症状及其类型	153

10.3	口吃的心理指导与矫治	157
------	------------------	-----

下 编 中学生心理测验

第11讲	智力测验	
11.1	韦氏儿童智力量表(WISC-CR)	164
11.2	团体儿童智力测验(GITC)	171
第12讲	心理健康测量	
12.1	症状自评量表(SCL-90)	181
12.2	康奈尔健康问卷(CMI)	186
第13讲	个性测验	
13.1	儿童个性问卷(CPQ)	192
13.2	艾森克个性问卷(EPQ)	201
第14讲	学习适应性测验	
14.1	测验目的	206
14.2	测验的结构与特点	206
14.3	测验的一般规则	209
14.4	测验的意义与评价	211
附 录		
附录 I	心理测验管理条例(试行)	213
附录 II	心理测验工作者的道德准则	215
主要参考文献		217
后 记		219

上 编

中学生心理健康教育基础知识

第1讲 心理卫生教育概述

1.1 心理卫生与心理健康

生理卫生是研究人的生理健康的科学,那么,心理卫生则是研究人的心理健康的科学。本专题中,我们首先要搞清楚什么叫心理卫生,什么叫心理健康。

(一) 心理卫生的涵义

心理卫生(mental hygiene)也叫精神卫生,泛指运用心理学理论和原则,保持并促进人的心理健康的一切措施。《简明不列颠百科全书》有关心理卫生的条目这样写道:“心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如心理疾病的康复,精神病的预防,减轻充满冲突的世界带来的心理压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的康复水平等”。这是对心理卫生的普遍理解。由于对“心理健康”给予更完善的理解,不单限于个体对社会环境的消极适应,还要有推进社会发展的创造性。所以我们对心理卫生的广义的理解是:“关于保护和增进个人的心理健康的原则和方法,目的在于预防和矫正各种心理病态和不良行为,以保持和不断提高人们的心理健康水平,培养健全的人格及其创造能力。从而使人们最大限度地发挥各自的潜力,发挥其心理效能,更好地适应社会生活,更有效地推进社会发展和进步,为人类作出贡献。

总之,心理卫生有三方面涵义:(1) 关于如何保持心理健康;(2) 表示健康的心理状态;(3) 心理健康服务工作,即心理卫生的中心工作,一方面培养个人适应环境的能力,另一

方面设法改善个人与社会环境间的关系,减少造成心理疾病的因素。

(二) 心理健康的涵义

“健康”是人们研究与追求的永恒的课题。因为健康是人类生存和发展的最基本的自身条件,也是创造物质文明与精神文明的基础。所以“健康”就成为人们最关心、最珍惜的基本需要,同时也是一个民族良好素质与社会文明的标志。那么,一个人怎样才算得上健康呢?现代人们一般认为:“健康,不但没有身体的缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这是世界卫生组织规定,又被各国所公认的。它是指一个人的“全面健康”。由此不难看出,健康包括两个方面:身体健康和心理健康。身体健康指身体没有缺陷与疾病,机体机能完好。心理健康何所指呢?英国的《简明不列颠百科全书》关于心理健康的条目是这样写的:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美状态”。所谓个体心理最佳功能状态,我们可以理解为:“以积极的、有效的心理活动,平稳的、正常的心理状态,对当前和发展的社会及自然环境作出良好的适应。不仅如此,而且还具有创造的理想和推进社会进步的创造力。”这是心理健康的基本标志。

(三) 心理健康的标准

我们基本弄清了心理健康的涵义,但是怎样衡量心理是否健康以及心理健康的水平,却是一项十分重要而复杂的课题。一个人的身体是否健康,医学上已经有了比较客观的标准,至于一个人的心理健康与否,从理论上讲,也是应该有标准的。但由于人的心理结构的极其复杂性,其健康的标准就比较难于确定。许多学者对此提出过各自的观点,但迄今尚无统

一的标准。下面仅举两例供大家参考。

近年来,国内外学者们认为,人本主义心理学家马斯洛和麦特曼确定 10 项标准具有普遍意义。

- (1) 有充分的安全感;
- (2) 有切合实际的生活目标和理想;
- (3) 充分了解自己,并能对自己的能力作适度的估计;
- (4) 能保持个性的完整与和谐;
- (5) 与现实环境保持接触;
- (6) 能保持良好的人际关系;
- (7) 具有从经验中学习的能力;
- (8) 适当的情绪发泄与控制能力;
- (9) 在不违背集体利益的前提下,有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会道德法规的情况下,对个人的需要作恰当的满足。

应当指出,所谓正常人,并非毫无瑕疵。实际上,以上述 10 条标准衡量,多数人未必能完全符合。倘若轻微不符合,仍然相当完善地适应社会生活,可以视为正常;但缺陷项目过多,则可能构成变态,即心理不够健康。

综合国内外的研究成果,我国学者提出心理健康的 6 项标准:

(1) 智力水平处在正常值范围内,并能正确反映事物。有正常人所具有的感知能力、观察能力、注意力、记忆力、想象力和思维能力。虽不聪明过人,但也不亚于一般。至少没有明显的智力缺陷。

(2) 情绪稳定、积极、乐观。有健全的情绪生活,能恰当地表达情绪,愉快积极的情绪状态(如高兴、喜悦、欢欣)常多于消极情绪状态(如愤怒、恐惧、敌视等)。

(3) 适应环境,有良好的人际关系。乐于和别人交往,有自己的朋友。与别人相处时,对别人尊敬、信任、关心、帮助、理解的肯定态度多于仇恨、忌妒、怀疑等否定态度。

(4) 有健全统一的人格,能悦纳自己。心理健康者的行为具有自觉的目的性,受意识支配。认识活动、情绪反应、性格特点等心理活动的各个方面和行为方式和谐统一,即有“完整人格”。

(5) 心理和行为表现与年龄特征相符合。人的心理和行为总是随着年龄的增长而不断发展变化的,这种发展呈年龄阶段性,处于同一年龄阶段的人具有共同的心理特征,这就是心理学上所讲的年龄特征。例如,天真活泼,爱蹦爱跳,喜怒易变,这是儿童的心理和行为特点。如某成年人也像小孩子那样,他的心理和行为与其年龄特征不相符了,他的心理健康就可能有问题了。

(6) 自我意识与自我实际基本相符,“理想中的我”与“实际中的我”差距不大。这种人既能客观地评价别人,更能正确地认识 and 对待自己。对于自己的优点和长处竭力发扬光大,对于自己的缺点和不足也能努力改正和克服。

以上介绍了两个心理健康标准的体系。无论哪种体系,达到绝对客观是困难的。心理健康与否、正常与否的界限只是相对的,没有绝对的界线。

1.2 心理卫生发展简史

(一) 心理卫生的渊源

心理卫生虽然是一门崭新的科学,但是却有着漫长的过去。早在春秋之初,著名的政治家、思想家管子(?—公元前645年)将人的适宜心理状态分为不同的层次,并提出相应的

养心之术,其具体方法是: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)等。其后,老子(公元前571—公元前477年)的著作中含有极其丰富的养心健神的宝贵见解,为历代医学家所重视。例如,老子力主:“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”,以此为养身之本。孔子(公元前551—公元前479年)的心理卫生思想极为丰富,包括许多方面,如孔子注重从身心发展角度探求不同年龄阶段心理卫生的任务。“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”总之,中国心理卫生思想历史悠久,内容丰富,养心之术有独到之处。在西方,心理卫生思想也有悠久的历史。公元前五世纪古希腊名医希波克拉底(Hippocrates, 公元前460?—?公元前377年,希腊医生,世称“医学之父”)和著名哲学家柏拉图(Platon, 公元前427—公元前347年)对心理卫生都曾进行过天才的猜想和形象的描绘。以后,历代都有许多学者的著作中蕴含着有关心理卫生的概述。心理卫生的思想不断发展,但是心理卫生运动的兴起、发展,心理卫生的问世,还是本世纪的事情。

(二) 现代心理卫生运动的兴起

现代心理卫生运动先驱是法国的比奈(A. Binet, 1857—1911)医生。他对人类的“自由与和平”充满希望。他在自己主管的精神病院中,以大无畏的勇气和改革气魄,毅然给精神病人打开束缚其躯体的锁链,并提供仁慈的护理。他指出,不受束缚的精神病人不仅容易康复,还能够从事有益的劳动。一般认为,比奈是心理卫生的倡导者。

心理卫生运动的兴起,是从美国心理卫生学家比尔斯(C. W. Beers, 1876—1943)1908年出版《自觉之心》开始。作者在书中呼吁改善精神病患者待遇,并亲身从事预防精神疾