

图解现代人心理新话题

成为合格的教师

张明二 主编

- “身”病也需“心”药医
- 心理健康教育技术环节
- 给予情感以准确的反馈
- 因势利导进行心理教育
- 营造健康家庭气氛
- 设定心理健康标准
- 尊重、共情和真诚
- 倾听、询问和面质

心理
健康教育



科学出版社

www.sciencep.com

图解 现代人心理新话题

成为合格的教师 ——心理健康教育

张 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始,全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实,图文结合,深入细致地探求心理学的内涵,旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题,对人们的现实生活起到更好的指导作用。

本书是这套丛书之一。健康不仅仅是身体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康等三方面,提高人们的心理健康水平就成为保证健康的及其重要的一环。本书从心理健康的标准入手,揭示塑造健康心理状态的要点。针对学生的心理特点,对其成长过程中所表现出来的问题,提供给学校和家长因势利导的教育手段。对具体的心理问题和情境予以分析和解释,加强心理咨询的技巧的使用,促进人们的心理健康水平,缓解精神压力,提高自身在人际交往中的亲和力,提升生活品质。

本书适合对心理学感兴趣的一般读者阅读,对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

成为合格的教师——心理健康教育/张明主编. —北京:科学出版社,2005

(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-013483-4

I. 成… II. 张… III. 心理健康教育-图解 IV. D917.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097072 号

责任编辑 张 敏 赵丽艳 责任制作 魏 谨

责任印制 刘士平 封面设计 黄华斌

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年1月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年1月第一次印刷 印张:9 1/8

印数:1—5 000 字数:211 100

定 价:19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门坎。

这套“图解现代人心理新话题丛书”,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《理解信息储存的奥秘——记忆心理学》、《打开认识世界的窗口——知觉与错觉》、《了解神秘的暗示催眠——催眠入门》、《揭开无意识之谜——精神分析》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《走向歧途的心灵——犯罪心理学》、《认识人性的畸变——精神医学》、《洞察危机的惊魂——应激心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》、《成为合格的教师——心理健康教育》等。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

目 录

第1章 心理与健康	1
人心理的实质	2
健康的概念	4
健康模式的演进	6
身体健康是心理健康的基础	8
心理健康是身体健康的必要条件	10
身体健康和心理健康状况的判断	12
心理健康思想的渊源	14
各种因素在心理健康中的整合作用	16
环境因素在心理健康中的作用	18
中国古代心理健康思想的理论基础	20
古代的“养心之道”	22
世界心理卫生运动	24
中国心理卫生运动	26
心理健康对于防治心理疾病的重要意义	28
心理健康对于防治躯体疾病的重要意义	30
心理健康标准的确定	32
心理健康的标准	34
心理健康的测量	36
决定心理健康可能性的诸因素	38
亲子关系和教养态度	40
父母的个性、修养和家庭气氛	42
冲突、挫折及防御机制	44
生活事件和心理应激	46
专 栏 保持心理平衡	48

第2章 学校心理健康教育概述	49
适应性心理健康教育	50
发展性心理健康教育	52
学校心理健康教育的意义	54
学校心理健康教育与思想政治教育的一致性	56
学校心理健康教育与思想政治教育的差异性	58
学校心理健康教育与思想政治教育的有机结合	60
学校心理健康教育的目标	62
学校心理健康教育的内容	64
整体性、主体性与活动性	66
重要的两个结合	68
开设心理健康教育课	70
学科渗透、个别咨询与团体咨询	72
学校心理健康教育人员的专门素质要求	74
专 栏 心理疲劳与用脑过度	76
第3章 尊重、共情、真诚	77
尊 重	78
绝对接纳与完整接纳	80
充分信任与无私关心爱护来访者	82
尊重态度的四个水平	84
尊重态度水平的评定	86
尊重态度的培养	88
尊重态度的训练一参考答案	90
尊重态度的训练二参考答案	91
尊重态度的传递技术	92
关于尊重的建议	94
共 情	96
使用共情反应时对咨询者的要求	98
共情的四个水平	100

共情水平的评定	102
共情的意义	104
共情反应的训练三	106
真 诚	108
真诚的四个水平	110
真诚水平的评定	112
真诚的训练一	114
真诚的训练二	116
专 栏 移 情	118

第 4 章 学校心理咨询技术

初次会谈的结构技术	120
结构技术在咨询时间安排上的应用	122
保密性原则的应用	124
结构技术的训练一	126
结构技术的训练二	128
内容反应	130
复 述	132
复述技术的训练一	134
复述技术的训练二	136
重 读	138
重读技术的训练一	140
重读技术的训练二	142
具体化技术	144
在会谈中具体性水平的评定	146
具体性水平的训练一	148
具体性水平的训练二	150
情感反应	152
情感表达方式	154
对来访者的情感作出准确的反馈——情感摘要	156
对来访者的情感作出准确的反馈——情感反映	158
情感反应的训练一	160

情感反应的训练二	162
促进性态度	164
促进沟通的有效提问方法	166
促进性态度的综合评定指标	168
促进性态度的训练一	170
促进性态度的训练二	172
倾听是一门艺术	174
倾听技术的训练一	176
倾听技术的训练二	178
倾听中的主动参与——询问	180
询问时咨询者应该注意什么	182
询问技术的训练一	184
询问技术的训练二	186
面 质	188
关于面质水平的评定	190
面质的训练一	192
面质的训练二	194
指 导	196
解 释	198
潜 能	200
影响性摘要	202
摘要技术的训练	204
自我开放	206
自我开放的四个水平	208
自我开放水平的评定	210
自我开放的训练一	212
自我开放的训练二	214
非言语行为	216
非言语行为的具体操作——目光注视	218
非言语行为的具体操作——脸部表情和身体姿态	220
最低限度的口语表达与沉默	222
由来访者引发的沉默	224

由咨询者引发的沉默	226
沉默技术的训练一	228
沉默技术的训练二	230
角色扮演技术	232
结束咨询过程的技术	234
结束技术的使用时机与作用	236
专 栏 心理咨询师的等级及申报条件	238
第 5 章 学生心理特点与心理健康教育	239
儿童心理发展的基本规律	240
小学儿童注意和情感的发展	242
青春期的心理特征	244
初中生自我意识的发展和自我中心	246
高中生心理的发展	248
心理健康教育课	250
心理健康教育课的实施	252
人际沟通	254
融入新环境:适应能力辅导	256
自我意识辅导	258
考试焦虑辅导	260
动机辅导	262
在学科教学中渗透心理健康教育	264
学科教育与非智力因素培养	266
中小学生语文能力的发展过程	268
心理因素对中小学生写作能力的影响	270
教师应对学生写作不良情绪的策略	272
学生数学学习中的问题	274
学生数学学习困难的应对策略	276
减轻学生的英语学习心理负担	278
专 栏 不易被发现的抑郁症	280



第 1 章

心理与健康



我们的内心世界

人心理的实质

人心理的实质究竟是什么？这是一个人类探索了上千年的问题。对人心理实质的科学看法是：心理是脑的功能，脑是心理的器官；心理是对客观现实的主观的、能动的反映；心理具有能动性；心理是不可能脱离客观现实而存在的。

心理，也可称为心理活动或心理现象，可人为地分成心理状态、心理过程和个性心理特征三大部分。

■ 心理状态

心理状态是对某一时刻个体全部心理活动综合水平的描述，反映了心理的时间性、方向性和能动性，包括生理唤醒、意识、无意识、定势、注意等心理现象。

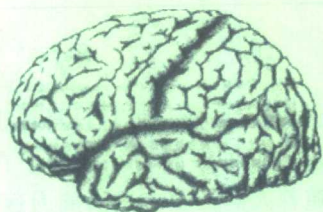
■ 心理过程

心理过程是对认知活动、情绪情感活动和意志行为活动的概括，反映了个体心理的历程性和动力性。其中，认知活动又包括感觉、知觉、记忆、想像、思维、言语等心理活动。个性心理由个性倾向性和个性心理特征两部分构成，反映了个体心理的稳定性、独特性、完整性及动力方向性。其中，个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等。

■ 个性心理特征

个性心理特征包括能力、气质和性格等。能力从其构成上可以划分为一般能力和特殊能力。气质相当于我们日常生活中所说的脾气、秉性，它是人的一种稳定的心理特征，表现在我们心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面。性格是指一个人在长期的社会生活中所形成的对人、对己、对事的稳固态度，以及所采取的相应的行为习惯方式。

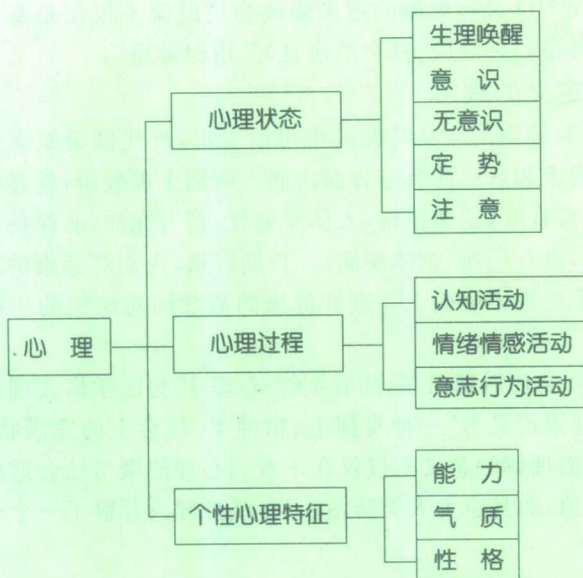
分解心理



客观现实

心 理

心理是不可能脱离客观现实而存在的



我们的身体和心理

健康的概念

WHO 对健康的定义

人类对健康概念的认识是随着社会的发展及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时代,人们的注意力往往集中在如何适应、征服自然和维护自身的生存上。随着人类征服自然的能力逐渐提高,特别是医学技术的发展,人类对健康的认识,发生了质的飞跃。

1948年世界卫生组织(World Health Organization,WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。

1989年,WHO又将健康的定义修改为:“健康不仅仅是身体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康”。

对健康定义的理解

从WHO对健康的定义与标准中可以看出,现代健康概念包含着生理健康、心理健康和适应社会三方面内涵。所谓生理健康,就是指人体各个器官系统发育良好,功能正常,人体质健壮,精力充沛,能保持良好的劳动与工作状态,没有疾病(躯体疾病)。长期以来,人们对健康的理解一直停留在躯体、生理健康层面上。这种健康的概念同对疾病的生物学理解是紧密相联的。

20世纪70年代后期以来,随着生物-心理-社会医学模式理论的日趋完善,进而将健康定义为“一种身体上、精神上、社会上的完满状态”。这种对健康的全面理解的意义不仅仅在于看到心理健康与社会适应能力于人的健康的价值,而且也为人防类防治疾病,维护健康开辟了一个全新的实践领域。

健康的标准

WHO 关于健康的十条标准

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;

(2) 态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;

(3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

(5) 自我控制能力强,善于排除干扰;

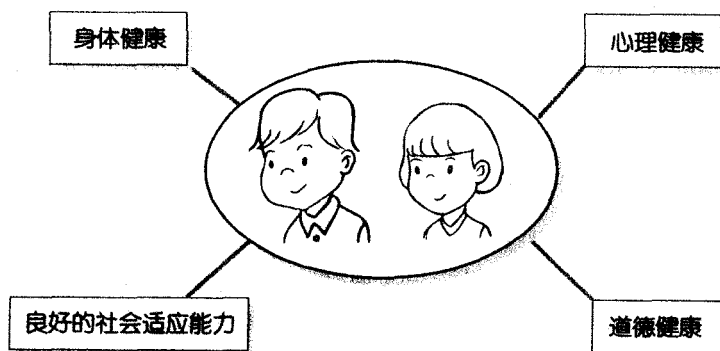
(6) 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臀的位置协调;

(7) 眼睛炯炯有神,善于观察,眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。



对健康的不同认识

健康模式的演进

人们对健康的认识受到一定历史阶段的生产力、生产关系、科学水平和哲学思想的影响,而随着时代的变更而不断更新,健康内涵也日臻丰富、完善。

迷信的健康模式

在古代,受生产力发展及科技水平的限制,大家持健康是由鬼神主宰的唯心迷信论观点,认为健康受损是魔鬼作怪,这种观点既忽视了健康的自然性因素又看不到健康的社会性因素。

机械的健康模式

我们的社会在经历了工业革命后进入近代社会。在当时“人是机器”的机械唯物论影响下,人们认为保护健康就像维护机器一样,而忽视了人体的社会性和生物现象的复杂性。

生物的健康模式

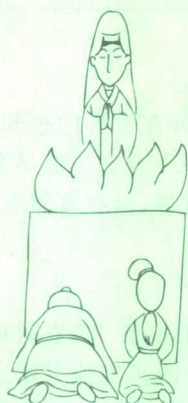
19世纪末我们的社会进入现代。这时的人们认为健康就是保持病源(微生物)、宿主(生理病理)和环境(自然环境)三者之间的生态平衡,人的疾病主要单一由细菌传染而致,只有生理功能受损方成为疾病,医务人员只关心如何改善病人的躯体机能。

生物—心理—社会的健康模式

20世纪初人们对健康的认识发生了巨大的变化,产生了新的健康模式:生物—心理—社会健康模式。该模式将“人”视为是复杂的、具有生物、心理和社会属性的人,强调了社会、心理因素在健康与疾病预防中的重要作用,强调人际关系、社会压力、个体心理素质和认知对健康的影响。医务工作不但治疗躯体疾病,还帮助个体改善社会适应能力及心理调适能力,对人的心理、精神、行为方式等方面予以全面的关注。为达到更加理想的健康而努力。

四种健康模式

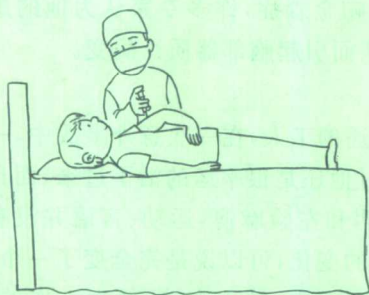
迷信的健康模式



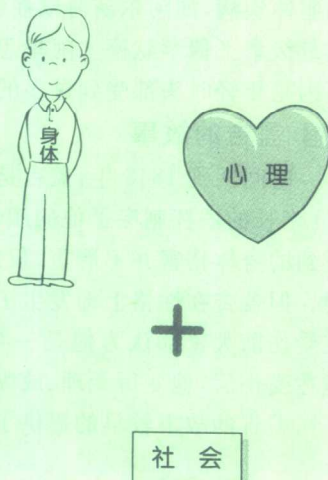
机械的健康模式



生物的健康模式



生物-心理-社会的健康模式



身心关系①

身体健康是心理健康的基础

■ 脑是心理的器官

生理是心理的基础,脑是心理的器官。我们对外在世界的感知,对内在世界的理解,我们看、我们听、我们说、我们写……所有这些都是我们的脑活动的结果。没有大脑我们就无从知晓周围的世界,没有喜怒哀乐,我们也不会有思想。

■ 脑有障碍会影响心理

曾有一位患者因为极其严重的、频繁发作的癫痫,在27岁时进行了海马回部分切除的脑外科手术,结果手术后他只能回忆出他手术之前的事情,失去了把新信息存入长时记忆的能力。他在手术后多年,仍坚信自己生活在进行手术的1953年。

从上面的事例可以看出,如果大脑出现了什么问题,就会影响我们的心理。除了上面提到的问题,脑部的器质性病变可以引发多种精神疾病和躯体疾病,如阿尔茨海默症、帕金森症、癫痫、老年痴呆等。世界著名的重量级拳王穆罕默德·阿里患的就是帕金森症,许多专家认为他的患病原因是年轻时头部受到过多的震荡,从而引起脑部器质性病变。

■ 盖吉的故事

时间回到1848年,盖吉是一个普通的工人,在一次意外事故中,一根1.1米长的铁杆刺穿了他的颅骨。不过他还是很幸运的活了过来,而且他受到的身体伤害并不严重,仅左眼失明和左脸麻痹,运动、言语并没有问题。但盖吉在性格上却发生了相当大的变化,可以说是完全变了一个人。在受伤前大家都认为他是一个机灵、有毅力、精力充沛、努力工作的人。但在受伤后,他变得无理、放纵、脾气暴躁、反复无常,常常说粗话。

盖吉的故事较早的提供了证据证明脑是心理的基础。