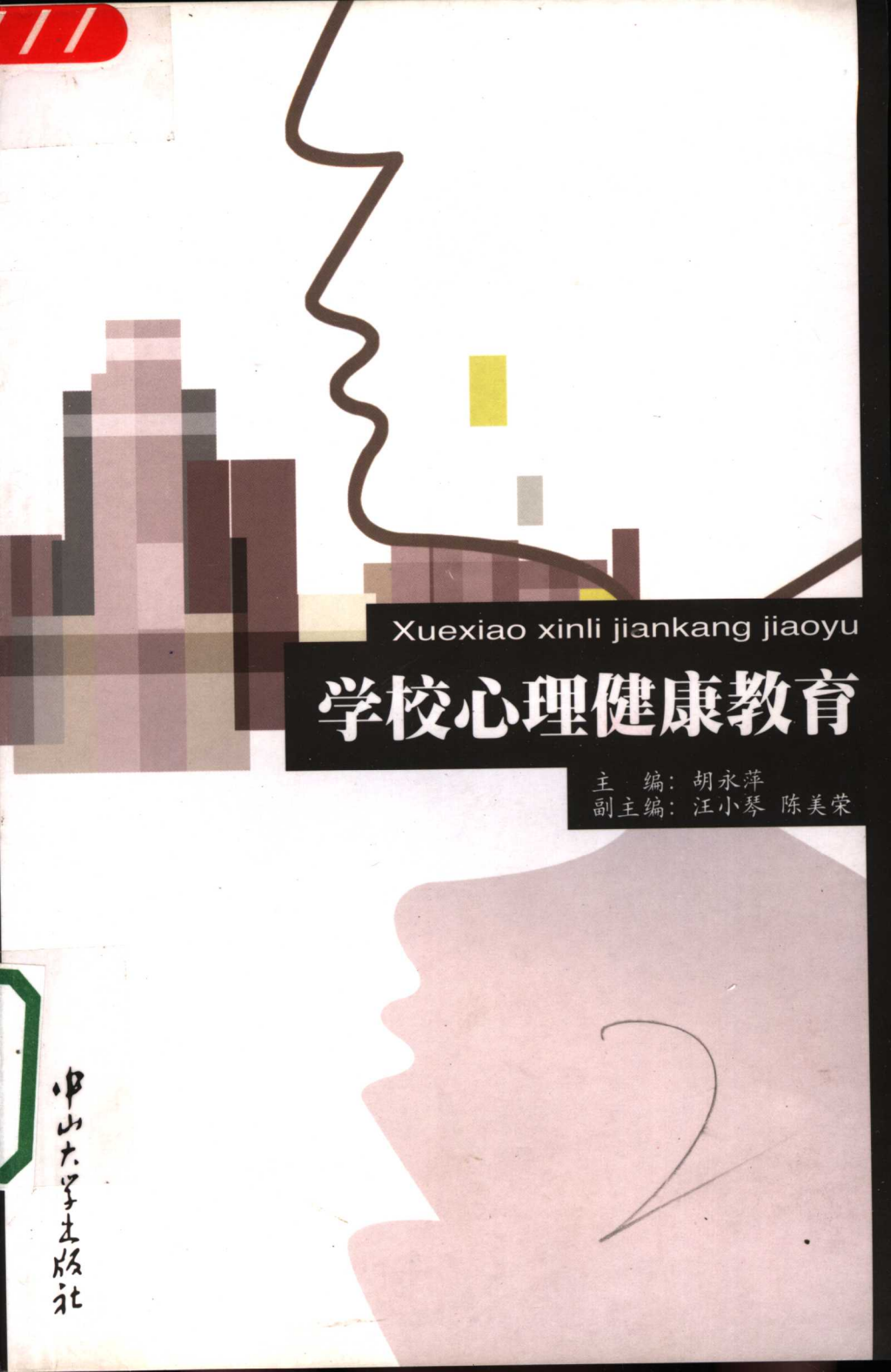




Xuexiao xinli jiankang jiaoyu

学校心理健康教育

主 编：胡永萍
副主编：汪小琴 陈美荣

中山大学出版社

学校心理健康教育

主 编 胡永萍

副主编 汪小琴 陈美荣

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理健康教育/胡永萍主编;汪小琴,陈美荣副主编.广州:中山大学出版社,2005.8

ISBN 7-306-02600-3

I. 学… II. ①胡… ②汪… ③陈… III. ①青少年—心理卫生②教师—心理卫生 IV. ①B844.2②G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 062305 号

策划编辑:嵇春霞

责任编辑:熊锡源

封面设计:楚天

责任校对:易正

责任技编:黄少伟

出版发行:中山大学出版社

编辑部电话:(020) 84111996, 84113349

发行部电话:(020) 84111998, 84111160

地址:广州市新港西路135号

邮编:510275 传真:(020) 84036565

印刷者:广州市官侨彩印有限公司印刷

经销者:广东新华发行集团

规格:850mm×1168mm 1/32 9.75 印张 245 千字

版次印次:2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

定价:17.00 元

本书如有印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

内 容 提 要

本书根据青少年学生的生理、心理发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，对青少年常见的心理问题，学校心理健康教育的理论基础、内容和途径以及教师心理健康等问题进行理论探讨，并提供实践指导。同时，每章后面所附的反映学生中普遍存在的热门话题，以专题形式对这些问题进行了分析，提出了相应对策。

前 言

随着社会的发展，社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化、复杂化，青少年学生的心理健康问题越来越多、越来越严重。加强青少年学生的心理健康教育势在必行。心理健康教育是根据青少年学生的生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高素质人才的重要环节。因此，对青少年学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

如何对青少年学生进行心理健康教育，是摆在广大教育工作者面前的重要课题。虽然 20 世纪 80 年代中后期，心理咨询作为提高学生心理健康水平的手段，被引入我国的教育教学过程中，特别是在一些大中城市中还得到一定程度的普及，但是，与我国的实际需要相比，还有一定的距离。因此，我们迫切需要一批懂得心理学理论知识和驾驭心理咨询技巧的教师。鉴于这一点，我们特意编写《学校心理健康教育》一书。

本书的特点是：第一，理论联系实际。本书较系统地介绍了心理学界较权威的心理咨询理论，同时选择编排了一些具有实践意义的可操作性的内容。第二，应用范围广泛。本书所介绍的理

论和技术适合中小学甚至是更高级的学校开展心理健康教育，书后附了一些常用量表，可供读者选择使用。第三，时代性强。本书在每章后面都附有现实生活中的热门话题，每一个话题反映的都是在学生中普遍存在的现象，不仅对这些现象进行了分析，而且提出了相应对策。

本书的主要内容包括：学校心理健康教育概述，青少年心理特点及常见心理问题，学校心理健康的理论基础、内容和途径，教师心理健康。

本书撰写任务的具体分工为：胡永萍撰写第一章、第二章、第六章和第七章，汪小琴撰写第三章和第五章，陈美荣撰写第四章。

在撰写过程中，作者曾广泛阅读了国内外大量文献资料，引用了诸多有关研究成果和测量评定量表，谨向这些文献资料的著作权人和作者致以衷心的感谢。此外，我们也感谢江西教育学院教育系叶存洪主任、胡小萍副主任、张甫清书记和教材科熊华科长的大力支持和鼓励。

由于作者学识有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

胡永萍

2005年3月18日

目 录

第一章 心理健康的含义及青少年心理特点	(1)
第一节 健康与心理健康概述	(1)
一、健康与心理健康的含义	(1)
二、心理健康的判断	(4)
三、心理健康的标准	(6)
第二节 青少年学生的心理特点	(10)
一、小学生心理的特点	(10)
二、初中生的心理特点	(13)
三、高中生的心理特点	(15)
第三节 青少年学生常见的心理健康问题及其成因	(18)
一、青少年学生常见的心理问题	(18)
二、青少年学生产生心理问题的原因	(21)
阅读材料:学生厌学的心理分析及对策	(26)
 第二章 学校心理健康教育的性质及从业人员职业道德	(31)
第一节 学校心理健康教育的含义	(31)
一、什么是学校心理健康教育	(31)
二、心理健康教育与思想政治教育关系	(33)
第二节 学校心理健康教育的意义	(35)
一、学校开展心理健康教育的重要性	(35)
二、学校开展心理健康教育的紧迫性	(37)

三、学校开展心理健康教育的可行性	(38)
第三节 学校心理健康教育的目标和任务	(39)
一、学校心理健康教育的目标	(39)
二、学校心理健康教育的任务	(46)
第四节 学校心理健康教育从业人员的道德准则和 业务修养	(48)
一、心理健康教育从业人员的道德准则	(48)
二、心理健康教育从业人员的业务修养	(54)
阅读材料:学生自卑心理的分析及对策	(62)
 第三章 学校心理健康教育的主要内容	(68)
第一节 学习问题的心理健康教育与辅导	(68)
一、学习动机的辅导	(68)
二、学习兴趣的辅导	(74)
三、学习方法的辅导	(78)
四、考试心理的辅导	(88)
第二节 生活问题的心理健康教育与辅导	(91)
一、自我意识的辅导	(91)
二、情绪情感的辅导	(93)
三、人际交往的辅导	(96)
四、性心理的辅导	(97)
第三节 升学与就业的心理健康教育与辅导	(99)
一、升学与就业辅导的含义	(99)
二、升学与就业辅导的目标	(99)
三、升学与就业辅导的内容	(99)
四、升学与就业的心理辅导	(100)
五、升学与择业技巧辅导	(103)
阅读材料:学生逆反心理的分析及对策	(106)

第四章 学校心理健康教育的理论基础	(112)
第一节 精神分析理论	(112)
一、精神分析理论的基本观点	(113)
二、精神分析理论在心理咨询与心理治疗 过程中的运用	(117)
第二节 行为主义理论	(118)
一、行为主义理论的基本观点	(119)
二、行为主义理论在心理咨询与心理治疗 过程中的运用	(122)
第三节 人本主义理论	(125)
一、人本主义理论的基本观点	(126)
二、人本主义理论在心理咨询与心理治疗 过程中的运用	(127)
第四节 认知心理学理论	(129)
一、合理情绪疗法的基本观点	(130)
二、合理情绪理论在心理咨询与心理治疗 过程中的运用	(133)
第五节 森田疗法	(137)
一、森田的神经症理论	(138)
二、森田疗法的治疗理论	(139)
三、森田疗法的治疗体制	(140)
阅读材料:学生网络成瘾的危害及对策	(143)
 第五章 学校心理健康教育的途径——个别心理咨询 ...	(148)
第一节 心理咨询概述	(148)
一、心理咨询与心理治疗的概念	(148)
二、心理咨询的常见形式及原则	(151)

第二节 心理咨询前的心理诊断	(157)
一、初诊接待	(157)
二、摄入性谈话	(158)
三、正确使用心理测验或心理检查	(159)
第三节 咨访关系与咨询特质	(162)
一、咨访关系的意义	(162)
二、影响咨访关系的因素	(162)
三、咨询特质	(163)
第四节 心理咨询的一般技巧	(181)
一、咨询的参与技巧(即倾听的技巧)	(181)
二、咨询的影响技巧	(188)
三、非言语行为	(193)
阅读材料:青少年“追星”现象的引导	(206)
 第六章 学校心理健康教育的途径——团体咨询	(209)
第一节 团体咨询概述	(209)
一、什么是团体咨询	(209)
二、团体咨询的功能	(212)
三、团体咨询的类型	(214)
第二节 团体咨询的组织与实施	(217)
一、团体咨询的准备工作	(217)
二、团体成员的选择	(220)
三、团体咨询的起动与运作	(222)
四、团体咨询效果的评估	(225)
第三节 团体咨询活动的设计	(227)
一、团体咨询活动的设计原则	(227)
二、团体咨询活动课的目标设置	(228)
三、团体咨询活动课的内容与形式	(230)

四、团体咨询活动举例	(232)
阅读材料:学生早恋现象的心理分析及其对策	(237)
第七章 教师心理健康	(243)
第一节 教师心理健康的标准及意义	(243)
一、教师心理健康的标准	(243)
二、教师心理健康的意义	(245)
第二节 教师心理问题及其成因	(247)
一、教师常见的不适应行为	(248)
二、教师的心理异常现象	(250)
三、教师心理健康问题产生的原因	(253)
第三节 教师心理健康的维护与增进	(257)
一、注重教师心理健康的自我保健	(258)
二、提供和改善教师心理健康的外部环境	(261)
第四节 新课程与教师的心理调适	(263)
一、新课程下教师的心理状态分析	(263)
二、课改中教师产生消极心态的成因分析	(264)
三、教师面对新课程的心态调适	(268)
阅读材料:学生心目中的好老师的标准	(278)
附录:几种常用的心理测量工具	(280)
一、小学生心理健康评定量表(MHRSP)	(280)
二、中学生心理健康评定量表	(285)
三、考试焦虑自我检查表	(288)
四、自信心量表	(293)
五、气质类型测验	(294)
参考文献	(299)

第一章 心理健康的含义及 青少年心理特点

第一节 健康与心理健康概述

一、健康与心理健康的含义

1. 健康的含义

关于“健康”，历史上许多伟大的思想家都作过精辟的论述。马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一个前提，也就是作为一切历史的第一个前提。美国哲学家爱默生则认为健康是人生的第一财富。英国教育家洛克则强调若没有健康，就不可能有什么幸福可言。对于成天吃药打针的人，对于心理不正常的人，对于社会适应不良的人，快乐和幸福犹如水中月、雾里花，可望而不可及。为人师者、为人父母者，谁不热切期盼自己的学生、子女幸福？而这一切的第一个前提是孩子们健康地成长。

那么，健康是什么？许多人也许会说，身体没病就是健康。有人说得更具体：不吃药、不打针、不感到身体不舒服就是健康。这些话有一定道理，但不完全正确。事实上，健康是一个综合的、历史性的概念。随着人类社会的发展，人类对健康的要求和认识也不断变化、更新和发展。在人类社会发展的早期，生产

力水平极低。人们在与大自然的搏斗过程中，若失去健康就无法生存，所以此时的健康等同于生命。随着生产力逐渐提高和物质日渐丰富，人类才有可能考虑抵御和消除疾病和伤痛，改善生活质量，以求得更长的生存期。在很长的一段历史时期中，人们衡量一个人的健康状况是以其是否患病以及患病的严重程度为尺度的，认为不生病就是健康。

1946年，世界卫生组织（WHO）在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义：健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。所以，一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为；只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时，才是真正的健康。根据现代生物——心理——社会医学模式，世界卫生组织确定了个体健康的10项标准：

（1）有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）应变能力强，能适应环境的各种变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

在世界卫生组织的推动下，健康的新概念在全球得到了传播

并日益为人们所接受。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，也是教育部门的责任，是全社会共同的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务，而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值，具有增进健康的强烈意识，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念。

2. 心理健康的含义

关于什么是心理健康，至今在心理卫生界还没有一个统一的标准，因为还没有一种定义能得到专业工作者的一致公认。不过，国内外有关方面的专家从不同的角度对此进行了积极的探索。现收集几种提法列举如下：

(1) 1929年，美国第三次健康及保健白宫会议对心理健康的解释是：“在个体的心理功能活动尚未显露出明显心理障碍中所常见的症状表现。”

(2) 1948年，第三届国际心理卫生大会是这样定义心理健康的：“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不矛盾的范围内，将个人的心境发展到最佳的状态。”

(3) 心理学家英格里希 (H. B. English) 认为：“心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能作出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况，不只是免于心理疾病而已。”

纵观心理健康概念的发展，我们可以看出，人们对心理健康的认识经历了三个层次：①没有精神病。②有效地对付各种心理压力，保持精神上的愉快。③高心理效能，使人们在智力、道德方面最大限度地发挥心理潜能。再对心理健康的论述加以横向比较，我们可以看出，有的学者从心理健康的基本、平均状态来定义；有的学者描述的心理健康是高于现实生活的理想图景；有的学者定义时侧重于适应与调节的角度；有的学者更强调自我意识

的作用；还有人则更肯定发展的重大意义。这些多种多样的视角对于理解心理健康都有一定的启发。综合各家对人的特性的思考与见解，结合中国的国情，我们认为健康的心理应具备：健全的智力、情感和意志；连续、统一的人格以及对己、对人、对社会的正确认知和良好的适应。

二、心理健康的判断

弄清心理健康与否的标准，对于开展心理卫生工作具有重大的意义，然而这并不容易，因为心理健康与否往往是相对的。首先，心理健康与心理异常之间没有一个绝对的界限，不像生理疾病经过各种检查，如体温、脉搏、血压、肝功能等各项指标，综合结果即可知道。心理健康与否的差别常常是相对的、显示出的是程度的不同，没有明确的数值。其次，对心理健康与否的判别还受社会环境、主观经验、文化风俗、宗教信仰等多种因素的制约。再次，受个人的思想方式及看问题的不同角度的影响，判别者会对心理健康标准作不同的解释。

在心理卫生工作的实践中人们常综合专家们的研究成果，并综合运用以下判别尺度，来评定心理健康与否。

1. 统计分析

根据统计学的常态分布曲线，可认为处于总体平均标准范围内者为心理正常，偏离这一范围者就是异常。正常与不正常为一连续的曲线，其广大的中间地带是正常的，两端则是偏离的。（见图1-1）

从图1-1我们可以看到，在分布上，大部分人都集中在中间区域，具有一般的正常的心理健康水平，少部分人高于或低于一般的心理健康水平，而极少的人属于极端健康或有精神病。我们还看到，各心理水平之间并不是截然断开的，每种水平之间相互联系。

这种统计学上的常模比较，也被直接用到心理测量上来判定某一个体的心理健康水平。

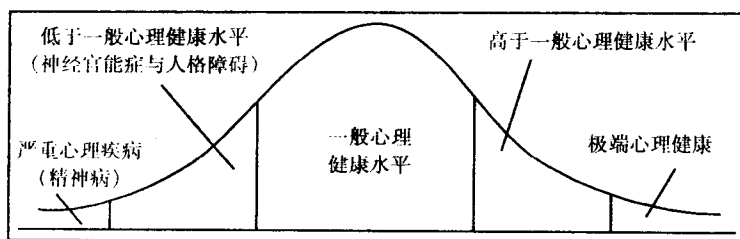


图 1-1 心理健康常态分布曲线

2. 社会规范

社会规范是以个人的社会适应为出发点，以社会道德规范为准则，衡量个体的行为是否符合社会的要求。如果某个人的行为不为社会认可，他就会被视为异常。这种方法只适用于对异常的鉴别，而且有比较明显的社会文化特征。

3. 生活适应

生活适应判定法是以个体是否表现出与生活场景相一致的感情、言语、行为为依据，判断人们的心理正常与否，尤其是判断个人的行为是否具有攻击性、是否干扰了他人等。比如有些多动症的儿童，由于整日多动不安、好恶作剧、打架说谎，因而容易被判断成为不正常。这种方法与社会适应法相似，比较直观，易识别异常。

4. 主观感受

有心理疾病的人常会感受到情绪和身体痛苦，于是有人试图从个人主观的感受来划分常态与变态。此种区分亦有局限，因为任何人都难免短时出现上述症状，而且有些病人看上去无忧无虑，泰然自安，乐似神仙，但实际上可能是躁狂症患者。

5. 心理测验

在西方，临床上普遍采用心理测验，将其结果和其他方面的资料汇在一起，以作为诊断常态与变态的依据。这些测验有的是测量感知觉和运动的，有的是测量智力的，有的是测量一般个性倾向的，如韦克斯勒智力量表等就是常用的诊断工具。但目前真正有效的测验还不太多，而且适用于一种文化环境的测验未见得能同样有效地适用于另一种文化环境。更重要的是测验必须由受过专门训练的人员实施，由他们来解释其结果。

以上几种判断方法都不是完美无缺的，到目前为止，没有任何一个标准能将“正常”和“异常”的行为完全区分开来。所以，我们在使用“变态”一词时，务必小心，不要随便给别人或自己的行为冠以此类名称。

三、心理健康的标准

正如健康的标准充满争议一样，心理健康的标准至今也没有定论。综合各家观点，概括起来可归纳为以下几点：

1. 智力发展正常

智力是人的感知力、记忆力、思维能力及操作能力的综合，它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲，智商在 130 以上，为超常；智商在 120—129 之间，为优秀；智商在 110—119 之间，为中上；智商在 90—109 之间，为中等；智商在 80—89 之间，为中下；智商在 70—79 之间，为临界迟钝；智商在 69 以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，应及早发现和防止智力的畸形发展。例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，是智力不正常的表现。