

教育部哲学社会科学重大课题攻关项目
青少年心理健康素质调查研究成果

京師心理研究
JINGSHI XINLI YANJIU

总主编 沈德立

中国高中生心理健康素质调查

江光荣 郑希付 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部哲学社会科学重大课题攻关项目 (03JZD0029)

青少年心理健康素质调查研究成果

总主编 沈德立

中国高中生心理健康素质调查

江光荣 郑希付 主编

REPORT ON CHINESE SENIOR
SCHOOL STUDENTS' MENTAL
HEALTH DIATHESIS



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

中国高中生心理健康素质调查 / 江光荣, 郑希付主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2009. 8
(中国青少年心理健康素质调查)
ISBN 978-7-303-10385-0

I. 高… II. ①江…②郑… III. 中学生—心理卫生—调查研究—中国 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 117085 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京新丰印刷厂
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 240 mm
印 张: 17.5
字 数: 296 千字
版 次: 2009 年 8 月第 1 版
印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 36.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 周雪梅 齐 琳
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 李 茵 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

心理健康的研究是伴随着心理学的诞生、精神病学研究与实践工作而展开的。在心理学发展的历程中,心理健康的研究是心理学的重要组成部分之一。心理素质的研究则是近几十年的事情,它是从国家民族利益出发,目的在于提高整个国家的国民素质、提高国家的竞争力。青少年是国家的未来和希望。在我国,青少年的心理健康状况自20世纪80年代以来受到社会的普遍关注。随着社会的发展,青少年的心理健康越来越受到广泛的重视。青少年心理素质的培养也已成为教育改革与发展的重要内容。青少年心理健康素质,是在青少年心理健康和青少年心理素质这两者的交叉点上提出的,也可以说是这两个问题研究与发展必然会涉及的重要问题——心理健康素质是心理健康的内在条件,是心理素质的重要组成部分。要提高心理健康水平,培养良好的心理素质,必须首先研究心理健康素质。我们以党的“十六大”报告精神为指导,以心理健康和素质教育的理论与实践工作成果为依据,于2003年12月申请了教育部哲学社会科学重大课题攻关项目“青少年心理健康素质调查研究”,并获得了批准,以此开始大范围的研究工作。本项目的研究工作大致可分为四个阶段:

第一阶段,理论探讨阶段。此阶段的主要目的是完成课题可行性的研究与论证和课题的理论建构工作。2003年12月,我们组织了理论研讨会,就课题的理论建构进行了讨论,会后专家们进一步查阅国内外文献,并展开对学生、教师、心理学和教育学专家就有关心理健康素质问题的访谈研究。在此基础上,我们撰写论文为下一步研究做准备。此阶段参加理论框架研讨的有:北京大学钱铭怡教授,清华大学李虹教授,西南大学张大均教授,华中师范大学江光荣教授,华东师范大学方俊明教授,华南师范大学郑希付教授,天津师范大学沈德立教授、梁宝勇教授、阴国恩教授、白学军教授、贾晓波教授、马惠霞教授等人。

第二阶段,量表的研制阶段。此阶段的主要目的是编制一个反映中国青少年心理健康素质特点,信效度都符合心理测量学要求的调查工具。在第一阶段的基础上,课题组讨论并解决了心理健康素质理论操作化的问题,即心理健康素质应从哪些维度(分量表)来测量。这一阶段课题组共召开三次研讨会。2004年4月,会议拟定了课题的理论框架以及课题的研究

工具《中国青少年心理健康素质调查表》的编制计划，会后专家们分别按照编制计划编写分量表项目。2004年9月，会议讨论《中国青少年心理健康素质调查表》的总体构架和各分量表的维度，设计适合性以及项目编制过程中的细节问题，并具体安排了首次预测的时间与课题进度。2005年9月，会议修改《中国青少年心理健康素质调查表》的项目，讨论量表效标的选择与取得，以及在全国范围内取样调查的问题。从开始具体工作后，大约经过一年半的时间，课题组在分工合作的基础上编制了量表，先后在北京、天津、广州、武汉、重庆等地组织了两次量表的预测，反复修改并完成了最终取样量表——《中国青少年心理健康素质调查表》。最后的调查表包括八个分量表，七个素质分量表，即自我、个性素质、动力系统、认知风格、归因风格、应对风格和人际素质以及一个状态量表即适应分量表，共243个项目。参加量表研制的有：李虹、张大均、沃建中、江光荣、郑希付、沈德立、梁宝勇、阴国恩、白学军、马惠霞、贾晓波等教授。

第三阶段，全国调查阶段。此阶段的主要目的是数据取样工作。经研究课题组计划样本量不少于5万人，取样范围为全国20个以上的省(市)、自治区，年龄段主要为初中、高中学生，但上下可延伸到小学高年级和大学。2005年10月底，以全国的行政区域和地域人口分布为依据，在各区域内选定取样的人员和计划取样的学生人数，由课题组统一培训每一位取样的人员，基本控制在5个月内完成所有取样工作。截至2006年3月，课题组完成了全国的取样工作，共采集到来自全国23个省(市)、自治区的51399名青少年，取样者为来自全国24所高校的30位心理学工作者。参加全国取样的有：西南大学张大均教授，清华大学李虹教授，上海师范大学卢家楣教授，华中师范大学江光荣教授，东北师范大学张向葵教授，华南师范大学郑希付教授，江西师范大学董圣鸿副教授，新疆师范大学贾德梅副教授，陕西师范大学王有智教授，辽宁师范大学张丽华教授，西北师范大学王沛教授，内蒙古师范大学杨伊生教授，云南师范大学陶云教授，湖南师范大学陈向阳博士，福建师范大学连榕教授，海南师范大学周详博士，山东师范大学张文新教授，山西大学杨继平教授，河北大学宋耀武教授，河南大学丁桂凤教授，宁夏大学石文典教授，天津工业大学鲁倩讲师，天津师范大学沈德立教授、梁宝勇教授、阴国恩教授、白学军教授、贾晓波教授、李幼穗教授、马惠霞教授等人。

第四阶段，数据资料的整理和成果的总结。此阶段的主要目的是整理数据资料、撰写研究报告。在整理好含有所有调查结果的数据库以后，决定分部分整理数据、撰写研究报告，形成研究丛书。2006年6月，会议决

定由课题组成员共同完成研究成果的总结工作。参加这一阶段工作的有：沈德立、马惠霞、白学军、阴国恩、梁宝勇、贾晓波、张大均、江光荣、沃建中、陈旭、郑希付、李虹、陶云和陈向阳以及天津师范大学的7名在读博士生。

作为“青少年心理健康素质调查研究”课题的部分研究成果，本丛书各部分以所取青少年心理健康素质调查数据的年龄阶段为划分依据。丛书由我任总主编，负责所有书稿的终审工作，各部分分别包括《中国大学生心理健康素质研究》《中国高中生心理健康素质研究》和《中国初中生心理健康素质研究》。

本套丛书的特点，一是创新，丛书的核心内容心理健康素质是一个全新的概念，因此对其的界定、理论框架、量表编制方法等，几乎处处都是新的探索和探讨的结果，每本书都凝结了作者的创新意识与理念。二是完整。每本书都是一个相对完整的研究报告，分别反映大学生、高中生、初中生心理健康素质的发展与特点。三是数据可靠。每本书都贯彻了同一条主线，即心理健康素质各组成部分的调查数据及其分析，并完全呈现调查结果，充分体现调查研究的特点。四是全面。首先是内容全面，其次是数据分析全面。写作既要求运用现代化的数据统计方法，又要求结果一目了然、清楚易懂。因为本丛书不仅要反映本课题的研究成果，还要使课题研究成果能为实践工作部门提高学生心理健康素质的教育措施提供依据。

本丛书可以作为教育行政部门和心理学、教育学、教育管理者的工具性参考书。因为其数据来自全国各省市自治区，全面反映了全国各年龄阶段青少年心理健康素质的全貌，因此既可作为教育和管理工作者制定教育措施与管理方法的备查资料，又可以为心理学尤其是心理健康和心理素质的深入研究提供基本材料。

丛书的写作过程中，我们参阅了国内外同行们的大量研究成果，在此表示我们诚挚的谢意。同时也感谢北京师范大学出版社领导和责任编辑周雪梅、齐琳同志的信任、理解和支持。另外，尽管我和各位主编都已经作了最大努力，但还是难免有疏漏和错误，欢迎各位专家和广大读者批评指正。

沈德立
2009年7月

目录

第一章	高中生心理健康素质概述	/1
第一节	高中生心理发展	/1
第二节	心理健康与心理健康素质	/7
第三节	心理健康素质的影响因素	/12
第二章	研究设计、方法与过程	/18
第一节	研究设计	/18
第二节	研究工具	/21
第三节	研究方法与过程	/44
第三章	高中生的个性素质	/47
第一节	概述	/47
第二节	高中生个性素质的基本情况	/51
第三节	高中生个性素质的影响因素	/63
第四章	高中生的自我	/76
第一节	概述	/76
第二节	高中生自我意识的基本情况	/84
第三节	高中生自我意识的影响因素	/93
第五章	高中生的动力系统	/102
第一节	概述	/102
第二节	高中生动力系统的基本情况	/108
第三节	高中生动力系统的影响因素	/120
第六章	高中生的认知风格	/131
第一节	概述	/131
第二节	高中生认知风格的基本情况	/140
第三节	高中生认知风格的影响因素	/152
第七章	高中生的应对方式	/162
第一节	概述	/163
第二节	高中生应对方式的基本情况	/170
第三节	高中生应对方式的影响因素	/186

第八章	高中生的人际能力	/196
第一节	概述	/196
第二节	高中生人际能力的基本情况	/205
第三节	高中生人际能力发展的影响因素	/216
第九章	高中生的适应性	/224
第一节	概述	/224
第二节	高中生适应性的基本情况	/231
第三节	高中生适应性的影响因素	/241
第十章	结语：反思与启示	/253
第一节	我国高中生心理健康素质的基本评价	/253
第二节	从高中生心理健康素质反观我国高中教育	/258
第三节	高中学校心理健康教育发展的启示	/264

第一章 高中生心理健康素质概述

第一节 高中生心理发展

一、高中阶段青少年心理发展任务

谈论高中生的心理健康素质，必须联系这个年龄段个体的发展。总体而言，高中阶段正处于从初中的“心理断乳”向“渐渐长大”转变，其改变虽然不及初中阶段那般剧烈，但却显得更为深刻，影响更为深远。另外，在我国当前一个相当长的历史时期内，由于广泛而深刻的社会变革，以及城市化和升学就业压力，高中生心理素质的发展面临着较为严峻的外部环境。

高中阶段学生年龄大约在 15、16 岁到 18、19 岁之间，正处于青年前期这一发展阶段。对于这个阶段青年的发展，历史上不少学者进行过探讨。

埃里克森认为，青少年时期个体心理发展的一个核心任务是发展自我同一性。自我同一性是指个体逐渐发展出来的对自己作为一个统整的个人存在着的一种主观认知和体验。通俗地说，个体知道“我是谁”，知道哪是我，哪不是我，我从哪里来，要到哪里去，体验到自己作为一个独立个体的存在。埃里克森强调，在这个阶段，个体的正常发展是建立起积极的自我认同感，避免角色混乱和消极的自我认同。而要顺利地完成这个发展任务，有两个条件是重要的。其一是此前诸阶段的发展比较正常，这为顺利过渡到本阶段以及完成本阶段的发展任务奠定了基础。其二是个体和环境的互动比较顺利。在这个年龄段，家庭、学校和其他社会性力量对孩子们提出了更高的要求，孩子们的自我评价变得更加敏锐。环境中的人对他/她的评价和他/她自己的评价之间的一致性，对自我同一性的发展有着极为重要的影响。对于高中阶段的学生而言，形成积极的自我认同感包括意识到自己拥有什么、欠缺什么，明白人应该是什么样的，应该变成什么样，相信自己经过努力可以成为什么样的人。而自我认同失败的高中生，会陷入自我怀疑，知行脱节，内心矛盾重重，以及自我破坏的、片面的事物或活动中去。

罗伯特·海威格斯特(Robert Havighurst, 1900~1991)综合考虑个体的需要及社会的要求，提出了一种关于青少年期的心理社会理论。他认

为,青少年期共有八项主要的任务:接受自己的体格,并善用它;与同性及异性建立新的更为成熟的关系;获得男性化或女性化的社会性别角色;同父母及其他成人情绪情感的独立;为一份挣钱的职业做准备;为婚姻和家庭生活做准备;渴望并获得有社会责任感的行为;获得一系列价值观和某种道德系统作为行为指南——发展一种意识形态。^①青少年在自己生活的不同时刻面临着不同的任务,这取决于生物、心理、社会文化因素之间相互作用在决定这些发展任务时的相对重要性。海威格斯特还指出,青少年发展任务的完成带来的是成熟,否则就是焦虑、社会责难等。

埃里克森和海威格斯特关于青年期心理发展的理论视角比较接近,他们正确地看到了人的发展中生理—心理—社会三重性的相互作用。他们所提出的一些重要概念,如发展任务、自我同一性等,为理解青年发展提供了重要的认识框架。

从现实层面了解我国高中生的心理状况及出现的问题,是理解当代高中生的重要途径。

检阅已有文献,发现全国各地对高中生心理健康状况,从流行病学角度做了大量调查。这些调查研究发现,下列几类问题在高中生心理研究结果中比较突出。

第一,强迫、敌对、偏执、人际关系敏感和忧郁等情绪症状在有心理问题的高中生中普遍存在。例如,马晓春的调查发现^②,有轻度心理卫生问题的学生占调查总数的50%,有中等程度的心理卫生问题的学生占总数的10.5%,主要问题集中在躯体化、焦虑、敌对、恐怖四个因子上,且因子得分显著高于全国常模;女生存在中等心理问题的人数要多于男生。黄艳、余毅震等对武汉市和荆门市的高中生心理健康状况进行研究,结果表明^③,发生率排前6位因子依次是:武汉男生为强迫、敌对、人际关系敏感、偏执、焦虑、抑郁,武汉女生为强迫、偏执、人际关系敏感、抑郁、焦虑、偏执;荆门男生为强迫、焦虑、偏执、人际关系敏感、抑郁,荆门女生为抑郁、强迫、人际关系敏感、敌对、偏执和焦虑。说明高中男生存在的主要心理障碍为强迫、人际关系敏感和偏执,高中女生则为强迫、抑郁和人际关系敏感。

第二,研究发现,人际关系、对人焦虑等问题也在困扰着高中生。例

① 雷雳,张雷.青少年心理发展.北京:北京大学出版社,2003:7.

② 马晓春.高中生心理健康与学业成就的关系研究.教书育人,2005(2):23~25.

③ 黄艳,余毅震,左克喻,黄芳.不同城市高中生心理健康状况的比较研究,中国校医,1999,13(4):298~299.

如,鞠灿等研究发现^①,学习和人际关系问题是高中生面临的两大心理问题。苏维娜的研究表明^②,54.02%的学生存在着各种轻度的不良心理反应,17.11%的学生存在着各种明显的心理健康问题,如人际关系等。郑晓边等指出,重点高中学生在学习动力、人际沟通、自我意识和生活调适上差于职业高中学生。

第三,适应不良、个性内外向、消极应对方式和不成熟防御方式等对高中生的心理健康也起着不容忽视的影响。例如,孙录、谭小宏、赵静波等指出^③,非独生高中生的心理健康水平明显低于独生的学生,表现在症状自评量表的躯体化、人际关系敏感、抑郁、恐怖和精神病性因素得分明显高于独生学生。相关分析显示非独生学生各因子评分与不成熟防御方式、消极的应对方式及情绪稳定性呈显著正相关;而与积极应对方式、个性内外向呈显著负相关。逐步回归分析显示,不成熟、中间型与成熟防御方式、消极应对方式、个性内外向、情绪稳定性共六个变量影响非独生学生的心理健康。余英仪等指出^④,采用消极应付方式越多,情绪越不稳定、父母养育方式中采用惩罚、偏爱、拒绝以及父亲的过度保护、母亲的过分干涉均易引起青少年的心理不良,在其研究中此影响因素占39%。

第四,研究还发现,有相当多的高中生存在一定的精神病性倾向。例如,梁先锋采用症状自评量表(SCL-90)对乐昌市三所中学162名独生子女及356名非独生子女进行心理卫生评定,结果表明^⑤,20.4%独生子女存在明显的心理问题,阳性检出率低于非独生子女(28.7%),差异显著;独生子女SCL-90各因子得分普遍低于非独生子女,尤以躯体化、人际关系敏感、抑郁、恐怖、精神病性差异显著,提示独生子女心理健康状况好于非独生子女。蒋立新等采用症状自评量表(SCL-90)调查深圳市252名高中生,结果发现^⑥,高中生强迫、恐怖、精神病性因子明显高于常模,人际关系敏感因子明显低于常模。

① 鞠灿, Katy Greenland, 彭洲. 高中生心理问题、寻求帮助、社会支持的调查. 华中师范大学(人文社会科学版), 2006(5): 119~122.

② 苏维娜. 高中生心理健康水平的调查. 中国校医, 2002, 16(6): 507~508.

③ 孙录, 赵静波, 梁军林, 张玉娟. 高中生心理健康影响因素的通路分析, 中国临床心理学, 2005, 13(2): 194.

④ 余英仪, 梁先锋, 赵桂霞, 林卓毅, 杨孝. 江门市新会区高中生心理健康状况调查及影响因素分析. 中国临床康复, 2005, 9(40): 22~24.

⑤ 梁先锋. 独生子女高中生心理卫生状况调查. 健康心理学杂志, 1999, 7(4): 375~376.

⑥ 蒋立新, 工秀萍. 深圳市福田区高中生心理健康状况的分析. 现代预防医学, 2003, 30(6): 886~887.

从总体上看,这些调查所使用的健康测评工具偏重于精神病人的症状学诊断,而非评估正常人的心理健康状态的量表,如心理卫生自评量表(SCL-90)、卡特尔 16 种人格因素测验量表(16PF)、艾森克个性问卷(EPQ)、明尼苏达多相人格调查表(MMPI)等,因而所得出的高中生心理健康状况可能有些偏颇;但以上列举的研究成果,反映了近几年国内学者对高中生心理问题的关注。其中特别是高中生情绪状态、人际交往和应对方式的研究,为本研究的设想提供了现实的参照体系。这些研究都在提示,情绪状态、人际交往、应对方式及精神病性等几类问题并不是孤立地影响着高中生的心理健康,它们之间往往有着深刻的内在联系。

高中生的心理是一个复杂的、多层次、有结构的系统,在与他人、与群体相互作用的过程中,不断发展变化。人的心理从动态—稳态维度来说,包括认知、情绪、意志方面的活动、状态和特点;从心理的整体性、稳定性和差异性来看,包括能力、气质、性格、需要、动机、价值观等个性倾向性和个性倾向性等动力系统;从能否被觉知的角度来看,包括意识和无意识现象。这些心理现象彼此之间相互联系、相互影响、相互依存、相互转化,完整地体现了个体的内心世界。高中生处于人生发展的关键时期,身心承受着多方面的压力,因而,我们在考察高中生的心理发展任务时,要树立整体、系统、发展的观点。综合前面的理论和实证探讨,可以认为良好的适应性、人际素质、个性、动力系统、自我、认知风格、归因方式和应对方式八个方面是目前我国高中生主要面临的心理发展任务。

二、高中生心理发展的年级和性别特点

目前的研究都显示出高中生的心理发展呈现出一定的年级和性别特点,虽然具体的研究结果不尽相同,但反映了某些共同趋势。

首先,高中生的心理具有显著的年级差异,且以高一、高三年级学生的心理问题最为突出。例如,陆文涛采用 SCL-90 量表进行测查,发现高中生中存在着强迫、抑郁、焦虑、敌对性、偏执等不良心理反应并随着学年的升高,而有递增。^①朱凤菊、郭庆科的研究也表明^②,高一、高二和高三年级有心理问题的学生所占的百分比分别是:32.4%、25.0%和26.5%,经过检验,证实不同年级心理问题的严重程度存在明显差异($p < 0.01$)。苏维娜指出^③,高一年级学生人际关系敏感、偏执、抑郁3个因子

① 陆文涛,李苏梅. 236 名高中生的心理状况调查报告. 四川精神卫生, 1995, 8(2): 104.

② 朱凤菊,郭庆科. 高中生心理健康问题的现状、成因与对策研究. 教育心理与心理健康新论, 2000, 12: 62~63.

③ 苏维娜. 高中生心理健康水平的调查. 中国校医, 2002, 16(6): 507~508.

均分显著高于高二年级学生。高三年级强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对等6个因子均分显著高于高一年级学生,未发现性别差异。鲁从林等对高中生咨询问题种类进行归纳分析,发现存在年级差异。高一年级学生人际关系及注意力问题最多,高三年级学生升学压力最大,家庭压力也处于高峰期,故情绪、睡眠、家庭问题往往更为突出。^①

其次,许多研究还表明,女高中生的心理健康水平显著低于男高中生。例如,连榕、孟迎芳利用分层整群随机抽样的方法,从福州市抽取356名高中生,研究表明^②,心理健康状况总体水平在性别上存在显著性差别,女生的心理健康状况令人担忧。马晓春的调查发现^③,女生存在中等心理问题的人数要多于男生。吴雯霞、潘玉进对温州市高中生心理健康问题进行性别差异研究^④,发现女生在焦虑、抑郁方面的心理健康问题多于男生;但值得注意的是,在效度量表的说谎和伪装性方面,男生得分比女生高。沈杰等采用MHT,对浙江省2497名高中生进行心理素质调查^⑤,发现男生心理健康水平高于女生,高一年级学生心理问题最为突出。

这些研究中所发现的高中生年级与性别差异,一方面可能是由于高一年级学生刚进入新的环境,面临新的学习方法的转变,以及重新构建人际关系,在适应新的环境过程中,不可避免地会产生更多的适应、人际交往和学习问题。高三年级学生比其他年级存在着更多的心理问题,可能与来自学校、家庭、个人强大的升学压力有关,因此情绪、强迫、睡眠、家庭问题往往更为突出。另一方面,总体上高中女生的心理健康水平低于男生,这可能与两性在心理现象和行为方式上的差异有关。社会角色理论认为,社会赋予女性双重压力,即女性既要承担传统的女性角色,又要履行现代女性的角色,如,既想保持苗条身材,又要和男性一样承担繁重的学业和生活压力。而且,在应对方式上也存在着性别差异。男生性格倾向于以外在参照作为心理活动的依据,社会交往能力强;而女生性格则倾向于以内在参照作为心理活动的依据,因此,当面临压力时,男孩可能更多选

① 鲁从林,金俊,聂德申,吴华玲,杨勇,肖文涛.高中生心理咨询问题分析.中国健康心理学杂志,2006,14(3):348~349.

② 连榕,孟迎芳.福州市高中生心理健康状况.中国学校卫生,2002,23(2):165~166.

③ 马晓春.高中生心理健康与学业成就的关系研究.教书育人,2005(2):23~25.

④ 吴雯霞,潘玉进.高中生心理健康调查.温州师范学院学报(哲学社会科学版),1997,1:62~66.

⑤ 沈杰,傅小梯,陈捷.浙江省高中生心理健康状况及其影响因素的研究.湖州师范学院学报,2006,28(1):99~103.

择运动、外部归因(将失败归因为运气和态度等),而女性则倾向于自我反省和内部归因(将失败归因为能力和努力)。此外,父母、教师和社会对女生评价普遍比男生要低,使得女生在自我评价、学习动力和应对方式上更容易出现问题。

三、高中生发展中环境和个人相互作用的特点

尤里·布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner, 1917~),借鉴了生态学对有机体与环境之间相互作用的规律及机理,生物的生存条件以及生物与其生存环境之间的相互关系的思想,提出了一个理解社会影响的生态模式和系统。其主要观点为:1. 心理活动不是孤立的,而是与其他各个方面有机地联系在一起,处在一个复杂的关系之中;2. 心理活动既受其自身内部因素的影响,又受其外部因素的影响。

因此,在理解高中生的心理发展时,首先,要将高中生看做是环境中的人,不能把两者截然分开。“环境中的人”将两方面的问题——早期个人因素(弗洛伊德的观点)和后来的环境因素结合起来,认为人与环境中的各种因素是相互作用的。例如,肖海雁、韦义平发现^①,学生人格因素在父母教养方式与学生心理健康之间起中介作用。刘超正的研究表明^②,年龄、性别、年级、生源、身体健康状况、学校生活压力、同学关系、学习成绩、家庭成员关系与高中生心理健康状况相关。

其次,高中生在与其环境相互作用的发展过程中,呈现出过渡性的特点,以青春期的高峰、高级思维能力的出现和向新的社会角色的过渡为标志。在生理上,高中生的身高和体重迅速增加,第二性征更加成熟,体形和面部的成人化,在这个过程中,高中生的生理方面基本上完成了从儿童向成人的过渡。青春期生理上的变化,带来了高中生一系列心理发展和社会关系上的重要而深远的影响。一般来说,生理变化对高中生心理发展的间接影响,主要是通过个体和社会对这种生理变化的评价和态度发生作用的。换句话说,生理变化对高中生的影响并不在于变化本身,而在于高中生对这些变化的意义和重要性的解释,而这些意义和重要性往往是由个体和社会所赋予的。高级思维能力,即形式运算思维的出现,是高中生心理发展中另一个极为重要的方面,同时,它也是个体情感、人际交往、社会行为等其他领域发展的基础和前提。认知的发展包括两个方面:对物的认知和对人的认知,即社会性认知。具备了高级思维能力,标志着高中生完

① 肖海雁,韦义平. 父母教养方式、学生人格对私立学校高中生心理健康的影响. 健康心理学杂志, 2005, 13(4): 285~288.

② 刘超正,李冠凤,李彩霞. 示范性中学高中生心理健康状况调查与影响因素分析. 中山大学学报论丛, 2006, 26(4): 25~28.

成了从具体形象思维到抽象的形式运算思维阶段的过渡,从自我中心到具备社会观点采择的能力的过渡。新的社会角色的过渡反映在高中生的家庭地位和社会地位变化方面。比如,高中生要求与父母更多平等的对话,享有更多的经济权利和私人空间;第一次工作、第一次进行成人的政治选举,具有相应的法律责任与义务,这些社会地位的改变都会影响高中生对自我的评价,人际态度以及社会行为。

第二节 心理健康与心理健康素质

一、心理健康的内涵

什么是心理健康?如何判定一个人是否心理健康?由于既要考虑年龄特点、社会因素,又要兼顾测量评价体系,学者们对这一概念的内涵所依据的标准不同,把握的尺度不一,到目前为止,还未完全达成一致。

世界卫生组织对健康的定义是:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,健康乃是身体上、心理上与社会适应方面良好而完美的状态”。健康是身心统一的结果,缺一不可。1946年,第三届国际心理卫生大会的确定定义:心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。^①

国外学者有代表性的观点与看法有如下几种:Rogers(1951)提出“机能充分发挥的人”的概念,认为应当从四个方面评价心理健康:1. 接受自身经验的意愿;2. 对自我的信任;3. 自我依赖;4. 作为人而继续成长的意愿。Havingurst(1952)则主张从九个方面评价心理健康,它们分别是幸福感、内在与外在的和谐、自尊感、个人的成长、个人的成熟、人格的统整、与环境保持良好接触、在环境中保持有效的适应、在环境中保持相对独立,这些评价内容强调了个体对环境的适应。马斯洛(1951)提出自我实现的理论,给心理健康提出一个终极设想。自我实现的人具有以下特点:充分的安全感、充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;生活目标切合实际;与现实环境保持接触;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;适度的情绪表达与控制;在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;在不违背团体的要求下,能做有限度的个人发挥。随后,马斯洛(1956)又把评价范围继续扩大:接受自己、别人和自然的能力;深厚的人际关系;对现实的充分知觉及与现实的合宜关系;常见常新的鉴赏力;独立于文化和环境之外的自主性、创造性;民主的性格结构;高峰体验;帮助人类的使命;深厚的友

^① 李雪平. 对心理健康标准的解析. 西华师范大学学报(哲社版), 2004(5): 104~107.

谊；伴有同情心的幽默感；强烈的伦理意识；独处的需要。马斯洛非常强调权威人格对心理健康的危害，提出民主的性格结构和良好的人际关系在心理健康中的意义^①，这就在心理健康的评价内容中引入了个体与他人关系这个层面。国内研究者也对心理健康评价内容进行了大量的概括与归纳。阎嘉陵认为，应当从十二个方面来评价心理健康，它们是智力正常、有安全感、情绪稳定、心情愉快、意志健全、对自己有充分的了解、适应能力强、乐于学习工作社交、人际关系和谐、人格完整和谐、睡眠正常、生活习惯良好、心理和行为与年龄相符合。石国兴(2003)概括出六类心理健康的评价内容，它们分别是：认知发展正常、情绪稳定乐观、意志品质健全、行为协调适度、人际关系和谐及人格健全。张长力(2004)认为心理健康的评价应当考虑到十二个方面：正确的自我意识、正视现实，适应社会、和谐的人际关系、智力正常、情绪自控、积极的人生态度、人格完整统一、个人能力能得到发挥、适当满足个人需要、心理行为符合年龄和性别特征。可以看出，有些心理健康评价内容侧重个体与自我的关系、与他人的关系，有些侧重个体与环境之间的关系。

国内学者有代表性的观点与看法：黄希庭认为，心理健康是有层次的，人格可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和完美人格三个层次。其中，心理疾病或障碍属于不健康的层次，心理机能正常属于心理适应层次，其基本特征主要表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态，对周围环境适应，内心无严重冲突；而完美人格属于高层次心理健康，表现为有高尚的目标追求，发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，渴望生活的挑战，追求生活的充实与人生意义。台湾地区学者张春兴认为：心理健康者的特征是：1. 了解自己并肯定自己；2. 掌握自己的思想行为；3. 自我价值感与自尊心；4. 能与他人建立亲密关系；5. 独立谋生意愿与能力；6. 理想追求不脱离现实。^② 目前很多学者多以统计常模、社会准则、生活适应、主观感受为依据来建立心理健康的标准。^③ 刘华山归纳为^④：1. 心理健康是一种心理上的完全的康宁或完好状态，在这种状态下，一个人充满生命的活力，有积极的内心体验、良好的社会适应能力，能够有效地发挥个人的潜能与社会功能。2. 心理健康是一些人格特征或特技的完美组合。由于一个人的人格在很大程度上决定了他在应激条件

① 卜长莉. 自我实现的人——马斯洛的健康人格模型. 北华大学学报(社会科学版), 2002, 3(4): 36~39.

② 刘华山. 学校心理辅导. 合肥: 安徽人民出版社, 1998, 316.

③ 江光荣. 关于心理健康标准研究的理论辨析. 教育研究与实验, 1996(3): 49~53.

④ 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识. 心理科学, 2001, 24(4): 48.

下的心理反应和社会适应,因此健全人格是心理健康的核心,也是心理卫生或心理健康教育所要达到的最终目的。3. 心理健康是一种人生态度。心理健康的人对生活持积极乐观、开放、现实、辩证和通达的态度。4. 心理健康是对现实的正确认识、自我接纳以及自我调控的能力,心理健康的人能够保持良好的人际关系、保持人格结构的稳定与协调。

另一些学者在比较、整合独立学者的观点的基础上,提出了一些综合性的心理健康标准。如江光荣提出从四个方面考查心理健康水平:1. 客观的自我认识和积极的自我态度;2. 客观的社会知觉和建立适宜的人际关系的能力;3. 生活的热情和有效解决问题的能力;4. 人格结构具有协调性。^① 杨双、刘翔平提出了心理健康的二维评价体系^②,即内容标准和发展水平标准。内容标准从前提和功能两大角度出发,共确立五大功能十二项心理健康的评价内容,前提是指不妨碍别人,功能是指把心境发挥到最佳水平,指环境功能、自我功能、他人功能、意义功能和整合功能;发展水平标准采用程度上连续变化的三类标准,即病理标准、适应标准和发展标准。

二、心理健康素质的结构及其内涵

在心理学中,在一段较长时间内,素质通常被认为是个体先天具有的解剖生理特点。《简明心理学辞典》中把素质定义为:“素质,又称天赋,是个人生来所具有的解剖生理特点。这些特点是通过遗传获得的,所以也叫遗传素质。主要指神经系统、感觉器官和运动器官的特性,其中脑的特性尤为重要”。事实上,人的先天的生理特征只是提供了物质基础,素质主要是在人类长期的进化过程中不断地进行社会实践而逐步形成的,是先天特征与后天实践共同作用的结果。

作为素质重要组成部分的心理素质,同样也是遗传与环境交互作用的产物。众多学者对于心理素质的内涵也曾有过丰富的探讨。如肖汉仕提出心理素质是一个人的性格品质、心理能力、心理动力、心理健康状况及心因性行为的水平或质量的综合体现,它们共同组成广义的心理素质的内在结构。各因素间相互联系,互为基础和条件。心理素质居于人的整体素质的核心,其各方面分别构成其他发展的基础。^③ 刘华山提出心理素质就是个性心理品质在个人生活实际中的综合表现。^④ 刘金平提出心理素质是在自然素质的基础上,在人与社会文化交互作用的实践过程中发展出来

① 江光荣. 心理咨询的理论与实务. 北京: 高等教育出版社, 2005: 61~62.

② 杨双, 刘翔平. 心理健康的二维评价. 中小学心理健康教育, 2006: 4~6.

③ 肖汉仕. 心理素质的结构及其内外关系. 中国教育学刊, 1999, 4: 26~29.

④ 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识. 认识心理科学, 2001, 24(4): 481.