

学校 心理健康 教育

高 飞 叶少玲 主编

云南教育出版社

学校心理健康教育



云南教育出版社

—— 前 言 ——

处在由计划经济向社会主义市场经济、由传统农业社会向现代工业社会转型时期的我国，面临着日益严峻的国民心理健康问题。根据中国心理卫生协会统计，中国精神病患率已从 20 世纪 70 年代中后期的 3.2‰ 到 7.3‰ 飙升至目前的 15.56‰。世界卫生组织在一份报告中称，目前，全世界抑郁症患者的人数已超过 2 亿，比 20 世纪 70 年代翻了一番，成为世纪病。据统计，在年满 20 岁的成年人中，抑郁症患者正以每年 11.3% 的速度增加。上海市精神卫生研究所所长顾牛范教授在其题为《中国抑郁症》的报告中称，1300 万人口的上海市，各类精神病患者已超过 75 万例。

如何有效地控制心理疾病的高发率，提高国民心理健康水平是一个亟待解决的问题。我们认为，心理疾病多根植于社会或周围环境发生变动时，对自我的怀疑和否定。现代人的心理问题是一个社会机制性的问题，它只会越来越多，而不会越来越少。因此，正确认识自己，认识社会，有病时求助于心理咨询或心理治疗机构，才有助于身心健康。

学生是未来社会的主人，他们将来要应付比目前更加严重的心理问题，因此更需要心理健康能力的培养。1993 年，我国学者郑日昌及其课题研究组对全国近 3000 名大、中学生的调查发现，42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，67.26% 的学生“在心理不舒畅时找不到朋友倾诉”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”。又据有关

机构对我国一些大城市在校学生的调查显示，有心理和行为问题的小学生约为 13%，初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，随年级的升高呈递增趋势。

学生的心理问题欠佳，已是一个不争的事实。学生的心理问题严重影响了他们的学习和成长。那么，如何解决这些问题？很明显，除了社会提供相应的服务外，学生还需要一种新的能力——心理健康能力来应付这个时代性问题。而学生心理健康能力的培养最基本的途径就是通过学校教育来进行。

早在 1948 年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等方面。1989 年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面和科学。提高学生的心理健康水平与国家的兴旺发达和个人的事业成就、生活幸福都有密切的关系。在学校开展心理健康教育，是实现我国教育目的的需要，是学生走向未来工作和生活的需要，是提高整个国民素质的需要。

我们这本《学校心理健康教育》，就是在这样的社会变革背景下，紧紧围绕着我国中小学学生的心理健康问题，从学校心理健康教育的目的、原则、任务，心理健康与人的素质，影响学生心理健康的因素，学生心理卫生，学生心理诊断，学生心理咨询，学生心理治疗，学生心理障碍，学生心理健康问题的预防，以及学校管理与教师心理健康等方面，对学校心理健康教育作了详细的阐述。本书除可供大专院校的心理咨询、应用心理、教育管理等专业作为教材使用外，还可供学校管理人员、教师和学生家长阅读参考。

本书由高飞、叶少玲担任主编，高洪、赵兵、姚韵红担任副主编。高飞和叶少玲分头统稿，最后由高飞统改定稿。具体编写情况如下：

高飞：第一章、第五章、第六章；

叶少玲：第四章、第八章、第九章；

高洪：第三章、第十章；

赵兵：第二章、案例（1~10）；

姚韵红：第七章。

由于本书是集体完成的，所以在认识上、写作风格上和对资料的处理上都不可能完全一致，错误和缺点在所难免，敬请读者批评指正。另外，在成书过程中，得到云南广播电视大学有关领导的大力支持，我们还吸收了国内外有关学者的研究成果，云南教育出版社对本书的出版给予了很多支持，在此一并表示感谢！

编 者

2001年1月6日

— 目 录 —

前言	1
第一章 学校心理健康概述	1
第一节 心理健康的含义与标准	1
第二节 心理健康模式简介	7
第三节 学校心理健康教育的原则、任务和意义	11
第二章 心理健康与人的素质	19
第一节 心理健康与品德素质	19
第二节 心理健康与智力素质	22
第三节 心理健康与身体素质	25
第四节 心理健康与审美素质	28
第三章 学生心理健康因素的分析	35
第一节 生物因素与学生心理健康	35
第二节 心理因素与学生心理健康	38
第三节 家庭因素与学生心理健康	42
第四节 学校因素与学生心理健康	46
第五节 社会因素与学生心理健康	50
第四章 学生心理卫生	56

第一节	心理卫生概述	56
第二节	小学生的心理卫生	59
第三节	初中生的心理卫生	67
第四节	高中生的心理卫生	74
第五章	学生心理诊断	83
第一节	心理诊断概述	83
第二节	学生心理诊断的常用方法	93
第六章	学生心理咨询	101
第一节	心理咨询概述	101
第二节	学校心理健康咨询	112
第七章	学生心理治疗	123
第一节	心理治疗概述	123
第二节	学生心理治疗的常用方法	130
第八章	学生心理障碍	138
第一节	学生心理障碍概述	138
第二节	学生行为障碍	140
第三节	学生情绪障碍	150
第四节	学生性格障碍	159
第五节	学生特种障碍	164
第九章	学生心理健康问题的预防	173
第一节	保持心理健康的措施	173
第二节	注意教学中的心理卫生	186
第三节	加强学生的性心理健康教育	192

第十章 学校管理与教师心理健康	202
第一节 学校领导者的心理健康	202
第二节 教师的心理健康	210
附录 1 学校心理健康教育案例精选	221
附录 2 关于编制《小学生心理健康评定量表》的几点说明	230
小学生心理健康评定量表 (MHRSP)	232
附录 3 症状自评量表 (Symptom Checklist 90 , SCL - 90)	238
附录 4 中国心理学会、中国心理卫生协会制定的《卫生系 统心理咨询与心理治疗工作者条例》	245
美国学校心理学者协会 (NASP) 制定的《职业道德 原则》	248
主要参考文献	254

第一章

学校心理健康概述

学习目标

1. 掌握心理、心理卫生、健康、心理健康、心理健康的标准、心理健康模式等概念。
2. 了解人的心理活动的主要内容及它们之间的相互关系；了解智力、情绪和情感、人际关系、自我意识、知觉等概念；了解人的心理的个别差异性；了解心理健康的几种常见模式。
3. 熟悉学生心理健康的主要特征；熟悉学校心理健康教育的原则、任务和意义。

第一节 心理健康的含义与标准

一、心理健康的含义

要讲清楚人的心理健康，就要先谈谈人的心理是怎么回事。

在远古时代，人们认为心理现象是玄妙神秘、不可捉摸的；“灵魂”就存在于人的身体中，人死后，“灵魂”就飘然而去。古希腊哲学家亚里士多德曾认为，人体的每一个部分都有心理，而

核心则是心脏。我国古代的医家也曾认为：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”随着医学和解剖生理学的发展，人们逐渐认识到心理活动不是心脏的机能，而是人脑的机能；脑是心理的器官，心理是脑对客观现实的反映。从心理学的角度来说，人的心理活动包括认识活动、情感活动和意志活动三个方面。

认识活动是人类最基本的心理活动之一，是客观世界转化为主观意识的重要环节。它主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程。

情感活动反映人对客观事物的态度和主观体验，即人与事物之间的关系。它与人的需要是否得到满足相联系。如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，爱与恨、苦与乐等。

意志活动是人克服困难去实现预定目标的心理过程。意志是人的意识能动作用的集中表现。在意志支配下的行动，称为意志行动。

认识、情感和意志构成了人们心理活动的主要内容。它们是统一的心理过程的不同方面，关系密切。情感、意志的活动必须以认识为基础，同时，认识也受到情感和意志的影响。比如，对于我们陌生的、不了解的事物，就无法确定对它采取什么态度。在动物园里看到蛇，我们不感到害怕；而在野外看到蛇，我们就会感到害怕。这就说明，我们对事物的情感是以我们如何去认识事物为转移的。反之，不同的情感又会影响认识对象的选择和认识活动的积极性。例如，喜爱体育运动的人爱看体育运动方面的电视节目；喜欢看书的人常常手不释卷。了解各种心理活动之间错综复杂的关系，对于我们理解心理健康是十分必要的。

虽然任何人的心理活动都包括认识、情感和意志这三个方面，但是，“人心不同，各如其面”，正如鲁迅所说那样：“……饥区的灾民，大约总不去种兰花，像阔人的老太爷一样，贾府上

的焦大，也不爱林妹妹的。”我们把构成人心理个别差异的东西，称为个性心理特征，主要表现在能力、气质、性格等方面。“人心不同”，主要就是指人与人之间在这些方面存在的差异性和特殊性。这种差异性和特殊性不是在认识、情感和意志等心理活动之外独立存在的心理现象，而是在这些心理活动过程中所表现出来的比较稳定的特征。个性心理特征在心理活动中形成，又对心理活动发生深刻的影响。

人的心理活动，从简单的感觉，到复杂的思维，从内心的体验，到外部的行为，一方面反映着外部世界的真实性，即外部世界的特点、性质和规律，另一方面又根据这些反映，不断调整自己的认识和行为，以各种不同的方式适应外界环境的变化，以达到个体与周围环境的平衡和统一。任何心理活动的缺失和障碍，都会使人的行为和活动发生困难，破坏个体与外部世界之间的平衡和统一。

在对人的心理进行简要描述后，我们还要弄清楚什么是心理卫生，才能更好地理解心理健康的概念。

心理卫生的问题，最早是在医学中进行研究的。从事心理卫生工作的人，主要是精神科的医生。早在两千多年前，塞尔萨斯（Celsus）就主张用音乐、静默、读书、水浴、园中散步等方法治疗精神病，但无人响应。精神病患者在很长的时期内都受到非人的对待。20世纪初，美国人比尔斯（Clifford W. Beers）得了精神病，病愈后，将自己的亲身经历，写成了《自觉之心》一书，于1908年出版，在社会上引起很大反响。1909年在纽约成立了美国全国心理卫生委员会。随后在世界许多国家相继掀起了心理卫生运动，并建立了全国性的心理卫生组织。1930年在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，有53个国家的3042名代表参加，当时中国也派去了5名代表。大会对心理卫生方面的工作作出了具体的要求，并提出了心理卫生工作者的宗旨，成立了

“国际心理卫生委员会”。1948年，在伦敦召开的第三届国际心理卫生大会上，成立了另一个重要的国际心理机构——世界心理卫生联合会。心理卫生运动之所以能如此迅速的发展，主要是它顺应了社会的需要，在造福人类和造福社会方面作出了显著的贡献。

那么，什么是心理卫生呢？心理卫生（mental hygiene），又叫精神卫生。英国的《简明不列颠百科全书》将其描述为：心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康状态的措施，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健康水平等。

国内学者一般认为，心理卫生包含三个方面的含义：其一是指如何保持心理健康；其二是表示健康的心理状态；其三是指心理健康服务工作。

心理卫生与我们每一个人密不可分，那么，又如何理解心理健康呢？我们先分析健康这一概念。根据世界卫生组织的解释：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”在1989年召开的世界心理卫生联合会上，与会代表提出：“健康的定义还须包括提高道德品质。由此，健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。后三者为心理卫生的任务。”

心理健康是一个发展着的概念。第三届国际心理卫生大会曾把心理健康定义为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”在这次大会上，还具体指明心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

英国的《简明不列颠百科全书》把心理健康定义为：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，不是指绝对的十全十美的状态。

对于心理健康，从医学、生理学、心理学、教育学和社会学等学科的角度，不同的学者对心理健康就会有不同的看法，目前学术界也没有一个统一的定义。我们认为，心理健康对一个人的成长意义重大。在理解心理健康这一问题时，应注意两个方面：首先，要把心理健康理解为一个动态的概念。因为心理健康在不同的历史时期，会有不同的表现形式和要求，甚至在某个社会、某个国家中是正常的心理现象，在另一个社会、国家中却可能被视为不正常。从个体心理发展的过程来看，心理健康的水平同样也是动态的，在不同的心理发展阶段，人的心理健康的内容和标准也会有一定的差异。其次，要把心理健康理解为一个相对的概念。因为正常心理活动和异常心理活动之间的差别常常是相对的，它们之间没有一条明显的分界线，而且对心理异常的评判标准又受评判者本人的一些因素的影响，没有哪个标准可以单独解决问题。因此，心理健康只有在与常模标准以及一定历史时期社会实践客观要求的范围内进行比较才能显现出其价值，我们对心理健康的标准或要求不能绝对化。

二、心理健康的标准

一个人的身体是否健康，医学上有比较客观的标准，但要确定一个人的心理是否健康，却是一项十分重要而复杂的课题。对于心理健康的标准，国内外不少学者都有过比较精练的概述。

奥尔波特（G. W. Allport）对心理健康提出了六条标准：①力争自我的成长；②能客观地看待自己；③人生观的统一；④有与别人建立亲睦关系的能力；⑤人生所需的能力、知识和技能的获得；⑥具有同情心和对一切生命的爱。

美国一个心理机构确定的心理健康的五条标准是：①有积极

向上、面对现实和适应环境的能力；②能避免由于过度紧张或焦虑而产生的病态症状；③与人相处时，能保持和发展融洽互助的关系；④能将其精力转化为创造性的能力；⑤有能力进行工作，进行恋爱。

人本主义心理学家马斯洛（A. Maslow）和密特尔曼（Mittelman）对心理健康提出了十条标准：①充分的安全感；②充分了解自己；③生活目标切合实际；④适应周围环境；⑤保持个性的完整与和谐；⑥具有一定的学习能力；⑦保持良好的人际关系；⑧能适度地表达与控制自己的情绪；⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好；⑩在不违背社会道德规范下，个人的基本需要能得到一定程度的满足。

我国一些学者提出了心理健康的五条标准：①积极向上，有自信心、自尊心、进取心；②有独立性、自觉性，能够以旺盛的精力发挥自己的智慧和能力去学习和工作，并获得成就；③能以积极的态度与人相处，保持和发展融洽互助的关系；④能正确认识和评价自己；⑤心理活动完整、协调。

由此可见，对于心理健康的标准，目前尚无一致的看法。结合国内外学者的研究情况，我们认为，就学生的心理健康标准而言，我国中小学学生心理健康的主要特征有以下几点：

1. 正常发育的智力

智力正常是心理健康的学生的主要特征之一。智力正常的学生能参加学校的正常学习，并能独立应付日常的生活，与自然环境和社 会环境保持动态的平衡。而智力发育迟滞或低常智力的儿童，却难以适应环境，生活、学习发生困难，给家庭和社会带来负担。

2. 有稳定的情绪和情感

心理健康的学生，善于控制苦恼、烦闷等消极的心理体验，能愉快地学习和生活，不会因一些小事而恐惧、愤怒和过分忧

虑，能积极参加各种有益活动。

3. 有良好的人际关系

在人类社会中，人与人之间要结成各种各样的关系。心理健康的学生，能够正确对待与处理各种人际关系。在日常生活中与父母、亲人的关系融洽，尊敬教师，与同学友爱相处，乐于与人交往，不怯懦和退缩，没有明显的攻击性行为，对班级或集体有正确的情感和态度。

4. 有自知之明

正确地认识自己和评价自己是有自知之明的主要表现。心理健康的学生，一般都自尊、自爱、自制、自知、自强。培养学生有自知之明，对其健康成长有重要意义。

5. 有符合其年龄的心理特点

人的心理特点，除了与不同民族、不同社会条件密切相关外，还与人的不同年龄阶段密切相关。心理健康的学生，他（她）的认识过程、情感体验和意志活动是协调一致的。注意、记忆、言语、思维等发展正常，有适合其年龄特征的行为习惯。

第二节 心理健康模式简介

没有心理疾病并不能算作心理健康，真正健康的心理品质是高于一般常态水平的。那么，真正健康的心理品质是怎样的呢？心理学家们提出了许多心理健康模式。

一、奥尔波特（G. W. Allport）的心理健康模式

奥尔波特认为健康心理不受无意识力量的控制，也不受童年轻心灵创伤或冲突的控制。他认为心理健康者的功能发挥是在理性和意识水平上进行的。

关于健康人格的动机，奥尔波特认为心理健康的人是朝向未

来的，他们不断产生新的需要，主动寻求新的挑战；他们需要足够强烈和活跃的动机去消耗他们的能量；他们的生活是由目的感、献身感和义务感所指引的。

奥尔波特认为成熟人格有以下七个特征：

(1) 自我意识广延。心理健康的人会主动地将自己推延到自身以外的兴趣和活动之中。真正建立同某些人的关系，真正关注对自己有意义的工作。

(2) 与他人关系融洽。心理健康的人有对别人表示同情、亲密或爱的能力。能容忍别人的不足和缺陷。

(3) 有情绪安全感和自我认可。心理健康的人在自身内部没有不安全感，他们可以接纳自己的一切方面。

(4) 有现实性知觉。看待事物按现实的本来面貌，而不是根据自己的希望。准确、客观地接受现实。

(5) 现实的自我形象。理解真正自我和理想自我之间的差别，知道自己如何看待自己与别人如何看待自己之间的差别。

(6) 有各种技能，并专注于工作。能全身心地投入某种工作，并能培养自己的技能，高水平地胜任工作。

(7) 内在统一的人生观。着眼于未来，对工作有使命感，价值倾向具有一贯性。

二、马斯洛 (A. H. Maslow) 的自我实现者模式

马斯洛是人本主义心理学的创始人之一。他通过对爱因斯坦等 49 名历史知名人士、心理健康者的研究，提出了自己的心理健康模式。

(1) 良好的现实知觉，而不掺杂倾向性。

(2) 接纳自然、他人和自己，包括他们的不足和缺憾。

(3) 自发、坦率、真实，按本性去行动。

(4) 集中注视他们自身之外的问题，工作是他们的快乐。

- (5) 有独处和独立的需要，强烈的自我定向。
- (6) 在社会和物质环境中高度的自主性，自我指引。
- (7) 鉴赏体验不断更新。
- (8) 有神秘或顶峰体验。
- (9) 有社会兴趣。
- (10) 人际关系深刻。
- (11) 有民主性格结构。
- (12) 有创造性，具有独创、发明、创新的特点。
- (13) 抗拒遵从，在一定范围内完全抵制现存文化、社会压力而进行思考，向习俗规范挑战。
- (14) 具有一种友善的、富有哲理的幽默感。

三、罗杰斯 (C. Rogers) 的功能充分发挥者模式

罗杰斯认为，我们每一个人都依赖自己对手的经验和对周围环境的认识，这是人们所能知道的惟一现实。罗杰斯认为，一个自身功能充分发挥者有以下五个特点：

(1) 能够接受一切经验。心理健康者能够体验一切情绪和态度。他们不去歪曲或掩饰这些经验，也不害怕这些经验。他们的个性更灵活。

(2) 时刻保持生活充实。心理健康者很少有防卫心理。他们能不断接受各种新经验的影响，他们的个性对于发生在他们生活中的每一件事都是开放的。

(3) 信任自己的机体。心理健康者较为依赖对情境的“感受”，而不怎么依赖理智或智力的因素。他们有很大的自发性和行为自由。

(4) 具有自由感。心理健康者相信，自己的命运掌握在自己手中。他们感到对于自己所期望的一切东西，自己都有能力去做，也有能力达到目的。