

心理健康教育基本知识讲座

一、衡量学生心理健康的标准

（一）什么是健康

1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进、有机结合的。当人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。一般而言，心理健康概念是指：个体的心理活动处于正常状态下，即认知正常，情感协调，意志健全，个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

（二）中学生心理健康标准的十个方面

1. 乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。
2. 善于与同学、老师和亲友保持良好的人际关系，乐于交往，尊重友谊。
3. 有正确的自我观念，能了解自我，接纳自我，能体验自我存在的价值。
4. 情绪稳定、乐观，能适度地表达和控制情绪，保持良好的心境状态。
5. 保持健全的人格。

6. 面对挫折和失败具有较高的承受力，具有正常的自我防御机制。

7. 热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感。

8. 心理特点、行为方式符合年龄特征。

9. 能与现实的环境保持良好的接触与适应。

10. 有一定的安全感、自信心和自主性，而不是过强的逆反状态。

二、学生心理发展的特点

（一）学生的心理矛盾与心理冲突

青少年在由儿童期向青年期过渡，由不成熟向成熟性过渡的时期，无论是生理还是心理都出现许多不适应性以及矛盾和冲突性，具体表现为：

1. 青少年的认识和学习能力迅速发展，但在学习中缺乏良好的自控能力、学习习惯，学习品质中易产生不健康不稳定的因素。比如，一次学习失利就可能全盘否认自己的学习能力；一次学习上获得成功就可能沾沾自喜，认为学习是件无所谓之事，耍个小聪明是可以过关的。他们的情感自控性、个性及自我意识的发展是不稳定的。所以对青少年在过渡期的教育和引导十分重要，有助于促进其身心健康发展，走向成熟。

2. 矛盾动荡性。性成熟、性意识增强与心理上、道德上准备不足的矛盾。青少年性机能的成熟导致性意识的觉醒。表现为：性心理开始发展，对异性产生好感、爱慕之心，追求异性，

要求身体力行地进入 ‘爱情王国’的心理需要与社会的道德要求，以及青少年整个心理品质，尤其是道德品质规范形成了矛盾，加上青少年心理发展特别是性道德品质的发展滞后于性生理的发展，导致青少年心理和道德准备不足，因此，在出现异性关系处理、早恋问题的对待上出现困惑与失衡。新的独立需要与原有心理水平的矛盾。由于青少年 ‘成人感’的出现，独立意识不断增强。所以，要求摆脱成人的管教，希望自己独立支配自己的学习生活及交往方式的心理更为强烈，希望父母、老师尊重他们的独立人格，不把自己当成 ‘小孩子’来看待，希望得到像成人一样的独立和平等的地位。但他们经济上的未独立，心理发展上的未成熟，以及现时的学习生活的需要，使他们仍然需要向父母、家庭其他成员以及学校、老师寻求帮助，从而产生了独立性与依赖性之间的矛盾与痛苦。

自我发展与自我控制能力的矛盾。青少年在寻求独立发展自我的过程中，不再像以前那样崇拜、追随父母和老师了，对他们过多的呵护、过高的要求、过分的照顾、过多的干预，表现出强烈的反感和逆反行为，表现出难以驾驭和不服管教的趋向。在心理学上，把这种逆反心理称为 “心理上的抗拒”。

3. 社会性。认识方面，青少年注重社会性的评价，以及个人在社会活动中的目标，注重观察社会现象，分析社会中的各种与己有关的事情。如人们对高考、中考的认识、评价，人们对考试分数的重视程度，对当今学校教育和教师人格的评价，以及对

独生子女心理素质的评价等等给予重视的同时，又对社会风气、文化艺术、人际关系、法律道德等社会问题十分关心；在情感方面，社会性情感越来越丰富和稳定；在个性方面，青少年开始逐步形成为人处事的态度和行为方式，动机、兴趣、品德、自我意识、世界观和人生观等，都开始逐渐形成并且稳定。

（二）学生心理发展的主要特征

1. 认知能力的发展，致使大多数的学生认为自己长大了，成熟了，不再盲从他人，开始用怀疑、审视的眼光看待事物，在知识的接受方面，在家长和老师的教育方面都表现了一定的思维批判性。

2. 情感和意志的发展，致使青少年常常莫名其妙的烦恼，而且极不愿意向家长吐露，又埋怨家长和老师不理解自己。尤其到了初中高年级和高中阶段的青少年，在情感上表现出强烈的闭锁性。他们不再像儿童那样天真、直率、单纯和外露，而是不经意向别人袒露自己的真实情感，心理话不愿意向父母、向老师表露，而是寻求同龄人和知己才敞开自己的心扉。他们渴望得到别人的尊重和理解，又不愿意轻易把自己的秘密诉给别人。如果成年人不了解这一特点，对青少年的情感上的细致变化和“反常”的表现，过多的“刨根问底”、“明察暗访”，或者对孩子的喜怒哀乐毫不在乎，从不关心和主动交谈，都会增强子女的情感障碍，使有些青少年宁愿以失败或惩罚来换取情感上的“平衡”，与成人产生严重的对立情绪，影响青少年的健康成长。在意志行为方面，

青少年表现出轻率性、冲动性，在排除困难和干扰方面，还缺乏坚定性、坚持性，遇到挫折表现出动摇性。

3. 道德品质的发展。具备了较丰富的道德知识，掌握了部分道德标准，能够较客观地对他人、对自己的道德行为作出判断和评价，并对社会上的种种道德现象有了自己的道德观和评价观。在道德情感和道德意志方面，能做出一定的选择，表现出能排除内外困难并付诸行动。

4. 人生观、世界观的形成与发展。青少年对自我的认识、对社会的认识开始趋于成熟但又未完全成熟，带有“激进”、“主观”的特色。

三、增进学生心理健康的理论

（一）角色理论

每个人在社会生活中处于不同的地位，具有不同的身份，在复杂的社会关系中是以不同的角色出现的。角色的不同意味着不同的价值取向和行为方式。现实表现的角色，自我主观理解的角色与社会期望的角色三者一致，心理的矛盾冲突随之逐渐减少，个体的心理表现为健康状态，对社会表现出积极良好的适应。

（二）激励理论

著名心理学家马斯洛认为社会文化对人有影响，社会文化因素对人的价值体系起一种促进作用，但每个人都有一定的内在价值，类似于潜能的需要，人人都有一种自我实现的需要和倾向。如创造、自觉关心他人、好奇、不断成长、爱别的人和被人爱。

一个人行为不善，乃是因为其基本需要被剥夺的结果，如果能发展他的内在潜能，向健康人看齐，则其行为就可以有所改善。马斯洛将人的需要按发展的顺序分为五个等级：一是基本的生理需要。驱使人们去满足生存的需要而行动。二是安全的需要。在生理的基础上产生安全的需要，这种需要来自经济上和身体上不受威胁。三是爱和归属的需要。个体需要爱护与关怀、温暖、信任、友谊以及爱情，需要成为团体一员。四是尊重的需要。希望得到他人的重视、关心和高度评价；面对困难，希望自己有实力，有成就和有信心。五是自我实现的需要。五种需要是逐渐升高的，前者获得满足就要升高到后者。人的行为是由同一时间、地点、条件下多种需要中的一种占优势地位的需要决定。受其启发，我们认为针对中学生心理发展的一些新特点，应该充分发挥学生的主观能动性，使他们的自我设计、思想与社会期望相结合，充分尊重、理解中学生的独立意识，自尊意识，友谊意识。

管理心理学的期望理论：激发的力量 = （目标价值 × 期望概率）。期望的实现与否在于期望的合理性，它取决于：其一来自于社会的需求和群体规定；其二是自身的能力和条件；其三是适应的条件。

归因（归因是社会心理学的术语，是指人们对他人或自己的行为进行分析，指出其性质或推知其原因的过程，从而对人们的环境和行为实行控制）理论认为，人的行为是复杂的，凭一时的观察和推测的结果只有在类似的情境中去验证才有效。H 凯利的

“三度理论”认为人们要横跨三个不同的范围来检验因果关系，即客观刺激物（存在），行为者（人），所处的情境或条件（时间和形态）。凯利将外界信息分为三种不同的信息资料，即区别性资料，一致性资料和一贯性资料。区别性资料即他人行为是否特殊；一贯性资料，即分析他人特殊行为的发生是一贯的还是偶然的。比如：一个学生数学差，其他功课还好，即区别性资料高；这个学生以前数学成绩还好，即一贯性资料低；这个学生数学差，其他同学也差即一致性资料高，综合上述分析可得出：这个学生数学差的原因在于当时的情景或条件，建议教师应该改变教学方法。

（三）应激理论

应激是由内外刺激影响造成个体紧张不安的身心状态。应激唤醒了大脑皮层使之保持一定的觉醒水平，有助于注意的集中、思维的活跃、恰当地判断、果断地抉择，富有成效地进行意志活动，研究表明：人的心理活动是在一定的大脑觉醒状态下进行的。有目的有计划地行动需要身心维持一定的紧张度。

（四）人的全面发展理论

在教育范畴中，我们一般这样来界定人的全面发展，是指人的体力和智力的充分发展，它包括人的思想、道德、审美情趣、情感意志、个性才能等方面的充分发展。

四、学校心理健康教育的主要任务

心理健康教育的目的不能够完全随着学生的心理发展的规律自动实现，需要通过教育者的努力才能达到。根据学校实际，我们开展心理健康教育的主要任务可分为以下二方面：

（一）满足需要

在有关人类需要的研究中，马斯洛的需要层次理论得到比较广泛的认可。根据这种理论，人的需要从最低层次到最高层次可以分为五个等级，依次为生理需要、安全需要、爱和归属需要、尊重需要、自我实现需要。一般认为，心理健康的形成和维持，主要是以处于中间层次的心理需要的满足为条件的。也就是说，能否具有安全感、能否得到承认与接纳、能否得到爱、能否得到别人的尊重，决定着个体是否具有健康的心理。

（二）防治心理疾病，增进心理健康

1. 积极干预。针对学生心理成长中带有普遍性的问题，在尚未出现或者刚刚出现时，通过某种方式让学生对于可能遇到的问题有所了解、有所准备。

2. 及时补救。当学生因为某种原因已经出现一些消极、不利的心理状态或心理问题时，及时通过某种方式帮助学生进行调整和改变，从而解决问题或者避免更为严重的后果。

3. 发现问题。由于人类心理本身的复杂性，以及个体差异和学生自身经历的不同，难免有少数同学产生比较严重的心理障碍和心理疾病。对于这种情况，学校教师当然责无旁贷。同时由于中学生的心理发展尚未完全定型，各种心理问题即使比较严重，

只要发现的及时， 通过相关的专业的人士的帮助和治疗， 应该说绝大多数学生的心理障碍和心理疾病都能够得到根治。