

《教师心理健康研究》：何谓健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E5\\_c38\\_60686.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60686.htm) 要说清楚这个问题，靠一两句话是很难的。况且人类对自身健康的认识就经历了一个逐步清晰、渐进发展的过程。原先，人们理解的“健康”只是一种生理学的模式，主要是指身体健康，为了达到维护健康的目的，人们通常采用免疫接种、杀虫消菌、抗菌药物三大法宝。后来，人们逐渐认识到，光有健壮的身体还很难说是健康，健康实在还有丰富得多、复杂得多的内容，较为权威的是世界卫生组织先后推出的几个解释。1948年，世界卫生组织率先提出新的健康概念：健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。1978年，国际初级卫生保健大会上发表的阿拉木图宣言重申：健康不仅是无疾病和体弱，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。1989年世界卫生组织又进一步深化了健康概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。显而易见，除了生理、心理、社会适应之外，道德健康也被纳入健康的范畴。不仅如此，世界卫生组织还提出十分具体的健康标志：（1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作，而不感到疲劳和紧张；（2）积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；（3）精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；（4）自我控制能力强，善于排除干扰；（5）应变能力强，能适应外界的各种变化；（6）能抵抗普通感冒和传染病；（7）体重得当，身材匀称而挺拔；（8）眼睛炯炯有神，善于观察；（9）牙齿清洁，无空洞，无痛感

，无出血现象；（10）头发有光泽，无头屑；（11）肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。在这11项标志中，其中第一项是对心理和生理两方面提出的要求，而第二、三、四、五都是对心理方面提出的要求。随着时代步伐的向前迈进，心理健康在人们心目当中的地位变得越来越重要。这是为什么？社会竞争的日趋激烈，生活节奏的日益加快……人们承受着前所未有的心理压力，自然经济条件下那种田园诗般的生活一去不复返了。当历史的指针走入20世纪末的时候，人类面临着一个前所未有的新挑战：心理疾病像一个神通广大的恶魔，其急促的脚步声正噔噔地向我们逼近，它无情地、疯狂地在全世界的每一个角落吞噬着千千万万人的健康。美国的一次抽样调查显示，有20%的被调查者肯定自己曾经有过濒临精神崩溃的感受。有研究报告说，纽约每年精神疾病的总体发病率平均为8.3%。接受心理治疗的人数占美国人口的30%左右。美国哈里斯民意测验所不久前调查发现，89%的美国人都经历过沉重的心理压抑。据研究人员估计，每年因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元，超过500家大公司税后利润的5倍。在法国，健康投资在20年中增加了10倍，而在药品消费中以镇静类药物为最。他们自己幽默地说，他们是世界上的吃药冠军，是世界上最“镇静”的国家。法国人除了越来越“热衷”吃药，还越来越“热衷”自杀。法国卫生部1989年提供的数字表明，法国年轻人的死亡原因中，增长速度最快的不是艾滋病，不是吸毒，不是车祸，而是自杀！有资料显示，1982年以来，有越来越多的法国人设法在公路上结束自己的生命。仅1987年就有1.2万多人选择了这种方式。日本的情况也不容乐观。为了满足国

民缓解心理压力，进行心理保健的需要，一种名曰“健脑馆”的服务机构在日本应运而生，而且门庭若市，生意兴隆。种类繁多的用于精神松弛的音乐带、录像带和书籍都成了畅销商品，这从一个侧面反映了国民心理问题的严重程度。世界卫生组织在一份报告中说，全世界抑郁症患者的人数已经达到2亿，比20世纪70年代翻了一番，已成了“世纪病”。他们估算，约有30%~40%的求医者有精神卫生问题，而所有居民中有20%存在心理卫生问题和精神障碍。联合国国际劳工组织在发表的一份调查报告中认为：心理压抑现在已经成为20世纪最严重的健康问题之一。据联合国统计，全球意外死亡占人类死亡原因的第三位，而自杀则高居意外死亡之首。中国的情况如何呢？1992年，在南京召开的“首届全国危机干预暨自杀研讨会”上，中国社会科学院社会学研究所研究员单光鼐披露的自杀人数十分惊人：平均每天约有四百人提前结束自己的生命。我们时常从报刊上惊闻一些名人自杀的消息。……中国学校的情况又如何呢？学校不是真空，教师和学生也不是特殊材料制成的人，心理病魔这一不速之客同样频频光顾本应充满欢乐的校园。我们发现，在自杀者队伍里，不时夹杂着教师和学生的身影。学生的情况自不待说，情感挫折、学业失败、容貌受损、遭受批评……甚至一次小小的挫折都可能使年轻人结束自己的花季年华。甚至人类灵魂工程师的心灵也非常脆弱，一个小学女教师仅仅因为一次不自愿的工作调动和一些鸡毛蒜皮的家庭矛盾，开学不久便服毒自杀；一个中学男教师在同事的鼓动下联名向检察院举报了校长的经济问题，致使校长丢了乌纱帽，回想起平时校长对自己的种种关照，这个男教师陷于深深的自责而不能

自拔，经劝解无效最终走上了不归路……死者长已矣！“逝者如斯夫”……问题是，更多的人类灵魂工程师仍在继续经受心灵磨难。据上海高峰等人1995年的调查报告，上海市小学教师在某一方面存在心理健康问题的，轻度的占48%，中度重度的占12%；2000年4月，国家中小学心理健康教育课题组公布了类似的研究结果：对辽宁省14个城市168所城乡中小学2 292名教师的检测表明，有51.23%的教师存在心理问题，其中32.18%属于“轻度心理障碍”，16.56%属于中度心理障碍，2.49%构成心理疾病。2000年5月，本课题组对本县参加学科技能培训692名小学教师的心理测试表明，66.3%的农村小学教师存在这样那样的心理问题，其中某一个方面存在较严重心理问题的占16%，有五个或五个以上方面均存在心理健康问题的高达29.5%；五个或五个以上方面存在较严重心理问题的教师占4.5%。其中有4个教师在十个方面均存在着严重的心理问题。大家设身处地想一想，对这些教师来说，他们该如何举步维艰地熬过教学生涯？面对这一切，我们大声惊呼：心理疾病在蔓延，我们面临新挑战。把心理病魔从校园赶出去，让教师的心灵充满阳光，已经刻不容缓！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)