

《教育心理学纲要》：心理卫生与教育 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_E8_82_B2_E5_c38_60696.htm 第十四章 心理卫生与教育
本章讨论的问题一、心理卫生及其在教育上的意义 心理卫生的概念 心理卫生的由来和发展 心理卫生在教育上的意义二、挫折、焦虑和动机冲突 挫折 焦虑 动机冲突三、儿童心理发展各阶段的心理卫生与教育 胎儿期 婴幼儿期 学龄初期 学龄中、晚期四、学生的心理健康及其培养 学生心理健康的标准 学生心理健康的培养
我国人民早就知道要注意“身心健康”，讲究“心理卫生”。俗话说，“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”。我国三国时著名的养生家嵇康指出：“养生有五难，名利不去此一难也，喜怒不除此二难也，声色不去此三难也，滋味不绝此四难也，神虑转发此五难也。”变态心理学的研究表明：消极紧张情绪会引起机体生理功能紊乱和机体与外界环境的关系失调，从而导致发生疾病。当社会文化历史关系激烈变化，发生大大小小的生活事件时，每个人都必须充分地认识和理解，都必须适时地调整和改造自己，作出相应的适应性变化，这样才能保证身心健康。因此，心理卫生有时也被称为适应心理学，因为它与对环境的适应有密切关系。如果一个人遇到的社会变动过于迅速和剧烈，超出他的适应能力，感到自己不能主宰自己的命运，失去了社会交往和支持，或者觉得唯独自己遇到不幸事件时，就会产生矛盾冲突和消极情绪，持续下去，就会导致生理和心理失常。但是，通过适当教育和学习，调整和改变人们的主观内部状态，改变人们对社会变动的敏感性，提高人们的适应水

平，即使社会发生持续、剧烈的变化，也能保持身心健康。因此，教师掌握心理卫生的知识，无疑会对青少年健康成长有促进作用。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