

心理学知识指导：第十章中学生心理健康教育教师资格考试  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/625/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_c38\\_625989.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/625/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E5_AD_A6_E7_c38_625989.htm)

第一节概念 一、概念

概念：心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。至少包括两层含义：一是无心理疾病；二是具有一种积极发展的心理状态。[[所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程，表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。]]（二）标准：（1）对现实的有效知觉；（2）具有良好的自我认识能力，能做到自知、自尊和自我接纳；（3）具有良好的自我调控和适应能力；（4）具有与人建立和谐的人际关系的能力；（5）具有健全的人格。（考虑如下四点：1、判断一个人心理健康状况应兼顾个体内部协调与对外良好适应两个方面。2、心理健康概念具有相对性。3、心理健康既是一种状态，也是一种过程；4、心理健康与否，在相当程度上可以说是一个社会评价问题）

二、影响中学生心理健康的因素：（一）生物因素：1、生物遗传因素。2、病菌、病毒感染、3、脑外伤或化学物质中毒。（二）社会环境因素：1、早期教育与家庭环境。2、生活事件与环境变迁。（三）个体心理因素：1、心理冲突。压力最大的“趋避式冲突”。2、特殊的人格特征。三、中学生保持心理健康的意义：1、中学生身体、心理发展的需要；2、中学生人格健全发展的需要。3、中学生社会适应能力发展的需要。 第二节 中学生易产生的的心理问题与心理辅

导：一、心理健康问题：（一）焦虑症：常见是考试焦虑。采用肌肉放松、系统脱敏方法，运用自助性认知矫正程序，指导学生在考试中使用正向的自我对话。如“我能应付这个考试”、“成绩并不重要，学会才是重要的”。（二）抑郁症：首先，要给以情感支持和鼓励，也可采用认知行为疗法。服用抗抑郁药物也可缓解。（三）强迫症：包括强迫观念和强迫行为。日本森田疗法。“忍受痛苦，顺其自然”。另一种有效方法；暴露与阻止反应。让强迫性洗涤行为碰“脏”东西，同时坚决制止其洗涤的冲动。（四）恐怖症：系统脱敏法（五）人格障碍与人格缺陷：（六）性偏差：（七）进食障碍（八）睡眠障碍：肌肉松弛法。二、心理辅导：是指在一种新型的建设性的人际关系中，学校辅导教师运用其专业知识和技能，给学生以合乎其需要的协助与服务；帮助学生正确认识自己，认识环境，依据自身条件，确立有益于社会进步与个人发展的生活目标；克服成长中的障碍，增强与维持学生心理健康，使其在学习、工作与人际关系各个方面作出良好适应。目标：第一是学会调适（基本目标），包括调节与适应；第二是寻求发展（高级目标）（二）心理健康的辅导模式：1、指导模式。2、治疗模式。3、发展模式。4、社会影响模式。（三）影响中学生行为改变的方法：原则：面向全体学生原则、预防与发展相结合原则，尊重与理解学生原则，学生主体性原则，个别化对待原则，整体性发展原则。1、行为改变的基本方法：（1）强化法：根据学习原理，一个行为发生后，如果紧跟着一个强化刺激，这个行为就会再一次发生。如一个学生不敢同教师说话，学习上遇到困难，也没有勇气向教师求教。当他一旦敢于主动向教

师请教，教师就给予表扬，并耐心解答。（2）代币奖励法：代币是一种象征性强化物，筹码、小红星、盖章的卡片等。当学生做出我们期待的良好行为后，我们发给数量相当的代币作为强化物。学生用代币可以兑换有实际价值的奖励物或活动。优点：可使奖励的数量与学生良好行为数量、质量相适应。（3）行为塑造法：通过不断强化逐渐趋近目标的反应，来形成某种较复杂的行为。让一个缄默无语的孩子说话。（4）示范法。（5）惩罚法。两种：一是在不良行为出现后，呈现一个厌恶刺激（如否定评分、给予处分），二是在不良行为出现时，撤销一个愉快刺激。（6）自我控制法。

2、行为演练的基本方法：（1）全身松弛训练。由雅各布松创立。对肌肉做“紧张坚持放松”练习；对全身多处肌肉按固定次序依次放松，每日练习。（2）系统脱敏法：系统脱敏的含义是：当某些人对某些事物、某环境产生敏感反应（害怕、焦虑、不安）时，我们可以在当事人身上发展起一种不相容的反应，使对本来可引起敏感反应的事物，不再发生敏感反应。如一个学生过分害怕猫，我们可以让他先看猫的照片，谈论猫；再让他远远观看关在笼中的猫，靠近；最后让他摸猫、抱起猫，消除对猫的惧怕反应。由沃尔朴首创。（3）肯定性训练：也叫自信训练、果敢训练，其目的是促进个人在人际关系中公开表达自己真实情感和观点，维护自己权益也尊重别人权益，发展人的自我肯定行为。自我肯定行为主要表现在三个方面：（1）请求：请求他人为自己做某事，以满足自己合理的需要（2）拒绝：拒绝他人无理要求而又不伤害对方。（3）真实地表达自己的意见和情感。实际生活中，许多学生会表现出不肯定行为，如谈话时眼睛不敢看着对方、

说话句子短、不敢提出合理要求、不敢拒绝别人的无理要求、不敢表示自己的不满情绪、与同学发生矛盾时不敢正面解决问题而是哭着找老师等。肯定性训练是通过角色扮演以增强自信心，然后再将觉得的应对方式应用到实际生活情境中。

3、改善学生认知的方法：改变想法。百考试题是目前中国在线学习首选品牌，为了帮助广大考生顺利通过考试，百考试题网校（<http://www.100test.com/teacher/wangxiao/>）推出2009年教师资格考试网络课程辅导，目前正在热招中，权威老师：杨强、杨芸老师分别对中学的教育学、教育心理学进行了专业辅导，并以其雄厚的理论基础和丰富的实践经验，为学员带来高质量的教学服务，并提供最有价值的备考资料，助考生取得优异成绩，顺利过关！编辑推荐：把教师站点加入收藏夹2009年教师资格新版课程全新上线2009年教师资格在线题库全新上线2009年山东省教师资格考试冲刺专题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)