

教师资格：中学教育心理学考前重点复习（第11章）教师资格  
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\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c38\\_645541.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_645541.htm) id="mar10" class="tb42">

第十一章 中学生心理健康教育 1) 如何理解心理健康及其标准  
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。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；二是具有有一种积极发展的心理状态。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。（在理解和把握心理健康标准时，主要应该考虑如下四点：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）2) 影响中学生心理健康的因素有哪些？（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。3) 中学生保持心理健康的意义是什么？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。

4) 如何保持中学生的心理健康？(措施) 教育应该注意以下三点：一是帮助学生掌握正确的心理健康知识；二是帮助学生掌握自我调整的技能；三是帮助学生认识求助心理咨询的重要性和必要性。具体可采取以下措施：1、帮助学生树立正确的人生观和世界观。2、帮助学生充分认识自己，正确评价自己，接纳自己。中学生常出现二种倾向：一是对自己估计过高，过于自信；二是自我评价过低，过于自卑。对学生发展都不利。3、帮助学生建立良好的人际关系。中学生应注意两点：一是对他人期望不要过高；二是避免与他人盲目竞争。4、帮助学生保持健康、愉快的情绪。首先，要保持大脑与神经系统的健康；其次，培养自己的各种兴趣爱好，参加有益的娱乐活动。第三、学会调节情绪的方法。(向好友等倾诉；写信、写日记等；转换环境)。5、让学生学习性卫生的知识。6、帮助学生认识求助心理咨询的必要性和重要性。求助心理咨询并不是有“病”，心理咨询是一种由受过专门训练的专业人员为学生提供心理学帮助的过程。

5) 中学生常见的心理问题有那些？(一) 焦虑症：是以持久性的心境低落为特征的神经症。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，要给予情感支持和鼓励，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。如让强迫性洗涤行为的人碰“脏”东西，同

时坚决制止其洗涤的冲动。（四）恐怖症：可分为单纯恐怖症、广场恐惧症和社交恐怖症。中学生中（社交恐怖症）较多见，包括与（异性交往）的恐怖。治疗：系统脱敏法（五）人格障碍与人格缺陷：是个体先天素质与后天教养的产物。根据班杜拉社会学习原理，为有人格障碍的人提供良好行为范例，奖励他们模仿，对矫正有一定作用。（六）性偏差：如过度手淫、早恋等（七）进食障碍：包括神经性厌食、贪食和异食癖。神经性厌食多发生在女生，可用行为疗法、认知疗法矫正。（八）睡眠障碍：包括失眠、过度思睡、睡行症、夜惊、梦魇等。可用肌肉松弛法治疗失眠。6) 学校开设心理健康教育的途径？（方法与策略） 开设心理健康教育有关课程； 开设心理辅导活动课； 在学科教学中渗透心理健康教育的内容； 结合班级、团队活动开展心理健康教育； 个别心理辅导或咨询； 小组辅导。7) 什么是心理辅导？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。8) 心理辅导的一般目标是什么？包括两个方面：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）

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)