

2011年中学教育心理学考点与要点归纳：第十一章心理健康教育  
教师资格证考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c38\\_647086.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c38_647086.htm) 第十一章心理健康教育复习提要  
本章主要介绍了心理健康的基本概念、心理评估以及心理辅导。  
知识点梳理  
1. 心理健康的意义和标准  
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，能够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。  
研究者归纳出心理健康的六条标准：  
对现实的有效知觉；  
自知自尊与自我接纳；  
自我调控能力；  
(D与人建立亲密关系的能力；  
人格结构的稳定与协调；  
生活热情与工作高效率。  
2. 中学生易产生的心理健康问题  
(1)焦虑症  
学生中常见的焦虑反应是考试焦虑。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，对缓解学生的考试焦虑都有较好的效果。  
(2)抑郁症  
抑郁症是以持久性的心境低落为特征的神经症。  
(3)强迫症  
强迫症包括强迫观念和强迫行为。  
(4)恐怖症  
恐怖症是对特定的无实在危害的事物与场景的非理性惧怕，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为多见。系统脱敏法是治疗恐怖症的常用方法，使用这一方法最好要及时进行。  
(5)人格障碍与人格缺陷  
人格障碍是长期固定的适应不良的行为模式，这种行为模式由一些不成熟不适当的压力应对或问题解决方式所构成。  
(6)性偏差  
性偏差是指少年性发育过程中的不良适应，如过度手淫、迷恋黄色书刊

、早恋、不当性游戏、轻度性别认同困难等，一般不属于性心理障碍。(7)进食障碍进食障碍包括神经性厌食、贪食和异食癖等，其中神经性厌食是一种由于节食不当而引起的严重体重失常。可采用行为疗法、认知疗法予以矫正。(8)睡眠障碍睡眠障碍包括失眠、过度思睡、睡行症、夜惊、梦魇等。可采用肌肉松弛法来治疗失眠。

### 3. 心理健康教育的意义

(1) 预防精神疾病、保障学生心理健康的需要  
(2) 提高学生心理素质，促进其人格健全发展的需要  
(3) 对学校日常教育教学工作的配合与补充

### 4. 心理评估的含义

心理评估指用心理学方法和技术搜集得来的资料，对学生的心理特征与行为表现进行评鉴，以确定其性质和水平并进行分类诊断的过程。心理评估既可采用标准化的方法，如各种心理测验；也可以采用非标准化的方法，如评估性会谈、观察法、自述法等。

### 5. 心理评估的两种参考架构

心理健康教育的对象应以正常学生(包括有轻、中度心理健康问题的正常学生)为主，因而心理评估的功能就不应只是进行心理症状学诊断或心理病理分类学诊断，也应重视对学生发展潜能、自我实现程度的正向评定。现有的评估手段是在两种参考架构的基础上制定的，包括健康模式与疾病模式。

### 6. 心理测验

心理测验是为心理评估搜集数量化资料的常用工具。按照所要测量的特征大体上可把心理测验分成认知测验和人格测验。

### 7. 心理辅导及其目标

在学校开展心理健康教育有以下几条途径：  
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。

所谓心理辅导，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；帮助学生正确地认识自己，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做出良好的适应。心理辅导的一般目标有两个：第一是学会调适，包括调节与适应；第二是寻求发展。学会调适是基本目标，以此为主要目标的心理辅导可称为调适性辅导；寻求发展是高级目标，以此为主要目标的心理辅导可称为发展性辅导。

### 8. 影响学生行为改变的方法

(1)行为改变的基本方法  
行为改变的基本方法有强化法、代币奖励法、行为塑造法、示范法、暂时隔离法、自我控制法等。

(2)行为演练的基本方法  
行为演练的基本方法有：全身松弛训练。系统脱敏法。系统脱敏的含义是，当某些人对某事物、某环境产生敏感反应(即害怕、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。

(3)改善学生认知的方法  
艾里斯曾提出理性情绪辅导方法，他认为人的情绪是由他的思想决定的，合理的观念导致健康的情绪，不合理的观念导致负向的、不稳定的情绪。他提出了一个解释人的行为的ABC理论。

**重点难点提示**  
重点：心理健康的意义和标准、中学生易产生的心理健康问题以及影响学生行为改变的方法。  
难点：中学生易产生的心理健康问题。

**辅导资料**：2011年中学教育心理学考点与要点归纳章节汇总  
**试题推荐**：2011年教师资格中学教育心理学专项练习题及答案汇总  
2011年教师资格教育心理学同步训练模拟试题及答案汇总  
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)