

# 心理健康教育工作畅享

□ 补昕龙

## 什么叫心理健康

心理健康,是指一种良好的心理或者精神状态。心理健康这个概念,既代表心理健康,当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着心理健康开展的教育,我们称之为心理健康教育。

### (一)心理健康的含义

1、心理健康分为正负两个方面。

心理健康分为正负两个方面,它不仅仅是消极情绪情感的减少,同时也是积极情绪情感的增多。心理健康也就被默认成了这两种情感。积极情绪情感和消极情绪情感彼此相互独立。换句话说,积极情绪情感的增加/减少并不意味着消极情绪情感的减少/增加,它们可以同时存在。

2、心理健康内涵的核心是自尊

国际上认为,心理健康内涵的核心是自尊。老师们都很重视对学生自尊心的培养,因为学生如果自尊就可以成为自强、自立、自信的年轻一代,因此自尊的问题太重要了!

什么叫自尊?自尊就是学生中间,或者指某个个体中间,对自己或者对自己一种积极的肯定的评价,体验或态度。

为什么自尊是心理健康的内涵的核心呢?有人曾经把自尊测量方面的数据和心理健康方面的测量数据一算,求着它们之间是一种高相关,高一致性的关系。因此我们可以讲,心理健康内涵的核心是自尊。曾经有人问,“补老师,您非常重视师德,您又提出,师爱,我们当老师的对学生的爱,是师德的核心,但是我就对学生爱不起来,你看怎么办?”我告诉他,“如果您对学生爱不起来,起码要对学生尊重,尊重学生您能做到吧?”因此我们说尊重学生,不伤害别人的自尊心,这是我们当老师的起码或者最起码的一种要求。

3、国际上公认心理健康是一种主观体验

国际上公认心理健康是一种主观的体验,心理健康与否,往往来自咱们个人主观的体验,客观条件,只不过是影响心理健康与否的一种潜在因素。比如说,下了一场雨,你有什么感受?有人说,嗨,雨后空气好,心情非常愉快;也有人说,嗨,是什么破雨,下完了以后满地都是泥浆,让我出行都困难。你看同样一场雨,有人就感到愉快,有人就感到气愤,下雨只不过一种客观的潜在的因素,可是影响着我们不同的心理状态。因此,心理健康是以个人主观的体验,而这种主观体验,表现出的是一种肯定的正面的精神面貌,热诚的进取的心理状态。心理健康与否不仅仅表现认识,情感,和意志等心理过程,或者个性人格的方方面面,而且表现在生活的方方面面。

### (二)心理健康教育是时代的要求

心理健康教育,是一种时代的要求,有人问我,以前并没有心理健康教育,今天你们搞什么名堂,要搞所谓的心理健康教育?我反问道:“今天有竞争,以前有吗?”竞争的实质,从根本上说,是一种人才的竞争,科学技术的发展和知识经济的腾飞,必须以人才培养为基础。良好的心理素质,是人的全面素质中的一个重要组成部分,是未来人素质中的一项十分重要的内容。

今天讲健康,不仅仅讲身体健康,还要肯定心理健康,还要提高人的社会适应能力,这是真正的健康,因此心理健康是一个人健康的重要组成部分。今天在发达的国家,也包括像我们这样的发展中国家,随着生活和工作节奏的加快,情绪经常处于紧张的状态,于是在工作方面,在学习方面,在生活方面就可能遇到心理失衡的现象,大人中有,我们的孩子中也有,这就是我要回答的:心理健康教育是一种时代的要求。

### (三)心理健康教育的目的

那么为什么要开展心理健康教育呢?我想目的是为了全体学生的心理素质。正如我们教育部所颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》所指出的,在中小学开展心理健康教育,是我们学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。这里的心理素质,它既包括智力因素,还包括非智力因素或人格因素。

我们要看到,今天我们学生中间,主流是健康的。也正因为这样,在学校开展心理健康教育不是针对某些少数人,而是针对全体学生,为的是提高学生全体的心理素质水平。当然,我们在面向全体的同时,还要顾及到一定的差异。

## 心理健康的标志

### (一)心理健康标志所涉及的方面

第一,主观的判断和客观的标准。像刚才说下雨,这是一种客观的存在,但是不同人对下雨就产生肯定或者否定的情绪情感,因此我们要考虑到主观的标准和客观的标准的统一,来判定我们心理健康与否。

第二,情绪是心理健康状态的直接体验和重要的测量体系。正如刚才我讲过的,一个人心理有这样那样的问题,是肯定的还是否定的,往往从情绪情感里头表现出来。

第三,自尊是心理健康概念的核心,自尊受以下因素的影响:三种心理社会因素——自我认同感、社会能力、学习与工作能力;两种生物因素——相貌和天赋的。

### (二)心理健康教育的国际提法

国际心理卫生大会标准(四条):身体、智力、情绪协调;适应环境,人际交往顺利;有幸福感;发挥潜能。

人本主义心理学(经典十条):自我安全感;了解自己;理想、目标切合实际;适应环境;保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;良好的人际关系;控制情绪;适应群体,发挥个性;适当满足个人需要。

美国人格心理学的标准(七条):自我开放(不自我封闭);良好的人际关系;具有安全感;正确地认识现实;胜任自己的工作;自知之明;内在的统一的的人生观。

### (三)心理健康标志的一般提法

把国际标准和咱们班主任结合起来,也就是我对心理健康标志的想法。第一,没有什么心理障碍。

心理障碍是指,心理现象或者精神现象发生病理性变化,他有轻度和重度之分,我们曾经在30多万刚入学的大学生采用自愿的原则,来进行心理测量,发现真正有心理问题需要治疗的仅仅只有36个人,也就是几乎只占万分之一,今天我们大学生,中学生,小学生,常见的心理问题或者行为问题主要属于一种心理素质,或者心理质量不高的一种表现,他不属于什么心理疾病,不属于什么精神疾病,充其量就是一种心理失衡的状态。

其二,具有良好的适应性。

我们要倡导的是具有良好的适应性,换句话说,适应了,就没有心理障碍。中央文件指出,心理健康教育要培养学生具有坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神和良好的社会适应能力。

其三,具有一种积极向上的发展的心理状态。

心理状态可以是积极的,也可以是消极的,而积极向上的心理状态是心理健康的重要标志。

### (四)适应性指标与发展性指标

1、判断心理健康的指标(适应性指标与发展性指标)

如果不能适应某种现实,不能够适应某种生活,不能够适应某种客观的

要求,那往往造成了一种障碍,这就是心理障碍,出现一个心理问题,或者行为问题。心理健康与否,往往是采用这样适应性的指标。

2、发展性指标是分析学生心理健康教育根本性的指标

在学生中间,更多的是发展中的问题,而不是一般的适应不适应的问题。学生身心发展是按照一定的顺序和规律前进并呈现一定的趋势,方向和水平的,所以《教育部中小学心理健康教育指导纲要》才把学生心理特征和身心发展的规律作为心理健康教育的首要原则,在途径和方法上把学生分几个阶段,小学生以游戏与活动为主,初中学生以活动体验为主,高中学生以体验与调整为主,不同阶段应该有不同的心理健康教育内容。

## 重视学生的心理行为问题

今天我们大部分学生的心理是健康的,但在学生中间,也存在这样或那样的心理问题或者行为问题,这些问题,一定要引起我们班主任的重视。

### (一)学生心理行为问题的主要表现

1、心理健康问题表现在人际关系上。已有的研究表明,学生在人际关系上存在的问题,主要表现在师生关系、亲子关系、同伴或同学关系、对异性的看法、人际交往等方面。

2、心理健康问题表现在学习上。学生在学业方面的问题主要表现在学习压力、厌学、学习困难、学习障碍等方面。

3、心理健康问题表现在“自我”上。这方面的问题主要表现在自我评价、自我体验和自制力方面,也就是不能够正确对待自己,缺乏一种合理的科学的评价,以至于产生的一些主观的体验也比较消极自我控制能力低,以致产生这样或者那样的问题。

有这样一个北京的个案。有一个孩子的妈妈,她刚好面临着单位下岗的可能,有一天匆匆忙忙回到家里,扔下两包方便面,没有跟孩子说清,她就上班去了。因为社会压力,社会竞争,使这个妈妈没有更多时间跟她的孩子说更多的话。当然这个孩子缺乏一种自我修养,他不能够正确地看待他妈妈为什么今天给我留下两包方便面,缺乏他和他妈妈感情正确的评价,他误认为自己失去了母爱,再加上他没有很好的自我控制自己,为了吃两包方便面这个小小的事情,酿成了一场大祸,他留下了遗书自杀!

当然这在我们生活中是极少极少的,我为什么要提出来?就是希望大家要重视我们学生自我接纳,自我修养。

北京14中的校长黄健中先生曾经在北京市办了一个青少年心理健康的热线电话,五年多时间,接收了6万多人次的热线电话。他把中学生热线电话分了分类,6万多人次的中学生打来电话过程中,大约42%多一点是属于人际关系的问题,27%多一点是学习的问题,这两项加在一起,大约70%,自我占20%左右多一点。

### (二)影响学生心理健康的因素

学生的心理健康哪里来,或者心理问题和行为问题哪里来,我想影响学生心理健康的因素有外部的也有内部的。

#### 1、外部社会因素

第一,是社会影响。因为社会上存在着唯经济主义,一切向钱看影响我们孩子们健康的成长。

其次是我们的学校,学校应该是培养学生、教育学生的场所,但有些学校片面地追求升学率,不能够很好地提高学生的全面素质。

再次是家庭因素的影响。有几种家庭值得我们注意。我觉得世界上最惨的是离婚家庭的孩子,由于父母的离异,

孩子们不能够适应现实,于是会影响他们的学习,进而影响他们的心理健康,这种影响是长时期的,而不是短暂的;弱势群体的家庭的孩子会面对有那样和那样的压力;太有钱孩子家庭,可能会缺乏上进心。所有这些问题家庭给我们老师提出挑战,使我们老师,咱们的班主任面对着挑战,要去思考,如何根据这种客观的因素,做好学生心理辅导的功课。

大众传媒和网络也是影响学生心理健康的外部因素。今天大众媒体和网络不是宣传人们,教育人们,而往往在我们影视和其他作品中间出现拳头加枕头这样的现象,对孩子产生各种不良影响。

#### 2、学生内部因素

学生内部还存在各种各样的影响因素。如小学生阶段是一个最协调的时期,小学学生他尽管智力或思维能力迅速发展,但是总的说来,他们的心理是开放的,可塑性很强。我们要注意的是小学三年级是品德发展,独立自主能力发展的开始;小学四年级是思维能力,智力发展的一个转折点。

到了中学阶段问题就比较多,所以为什么中学生心理这样和那样的问题要比小学生多呢?因为中学学生他处于一种过渡时期,从幼稚的童年,到了走向成熟的青年期,他们是处于少年后期,青年初期,我们俗称为青少年时期。幼稚,半幼稚,半成熟,半独立,半依赖构成他们往往处于走在人生的十字路口,再加上我们的同学,他们处于一种青春发育期,所以往往会产生这样和那样情绪的强烈变化的特点。所以我把中学时期叫做为动荡期,所有这些,是因为学生内部自身因素所引起,要引起我们当班主任的足够重视和注意。

## 心理健康的具体要求

(一)学习方面的心理健康(敬业)在学习方面我对大家提心理健康的具体要求是:

- 1、体现为学习的主体;
- 2、从学习中获得满足感;
- 3、从学习中增进体脑发展;
- 4、在学习中保持与现实环境的接触;
- 5、在学习中排除不必要的忧惧;
- 6、养成良好的学习习惯。

### (二)人际关系方面的心理健康(乐群)

关于人际关系方面的心理健康要求:

- 1、能了解彼此的权利和义务;
- 2、能客观了解他人;
- 3、关心他人的要求;
- 4、真诚的赞美和善意的批评;
- 5、积极地沟通;
- 6、保持自身人格的完整性。

### (三)自我方面的心理健康(自我修养)

在自我修养方面的心理健康要求:

- 1、善于正确地评价自我;
- 2、通过别人来认识自己;
- 3、及时而正确地归因达到自我认识的目的;
- 4、扩展自己的生活经验;
- 5、根据自身实际情况确立抱负水平;
- 6、具有自制力。

我想这六条,加六条的要求,仅供老师们在心理健康教育中参考,也为老师们制定健康心理测评工具的量表。

我们为了学生的心理健康,老师有老师的做法,同学有同学的学习要求,再加上我们应用一些正确的测评工具,我们肯定能够全面地提高我们学生的心理素质!

(作者系国家二级心理咨询师、中国社会心理学协会会员、山西省运城学院中文系客座教授、中共运城市委宣传部长、运城城市教育局教育宣传中心讲师、运城城市公安局禁毒办讲师、中国演讲艺术协会常务理事、教育艺术演讲家、中国校园健康行动关心下一代爱心大使、中国梦爱心行大使。)