

# 中学生心理健康教育的实验研究

蒋传发, 陈巨华\*, 曾喜童\*

(郴州教育学院, 湖南 郴州 423000)

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2001)01-0038-02

## An Experimental Research on Mental Health Education for Middle School Students

JIANG Chuan-fa, CHEN Ju-hua, ZEN Xi-tong

Chenzhou Education Institute, Chenzhou 423000, China

**【Abstract】 Objective:** To study effects of mental health education on mental health status of middle school students. **Methods:** Middle school students from junior and senior classes were randomly selected for the present study. The mental health education focused on self-confidence, self-improvement, self-discipline. The effect of education was evaluated by MHT. **Results:** Both in junior and senior classes, there were clear differences in mental health between the experimental and control conditions. **Conclusion:** Mental health education produced favourable effects on mental health development of middle school students.

**【Key words】** Middle school students; Mental health education

中学生正处在一生中身心发展最为迅速的时期,也是人生极为重要的年龄阶段。中学生由于身心发展的内在矛盾及情绪的不稳定性,加之缺乏对外部压力适当的调适方法,往往会产生各种各样的心理问题,导致学习障碍、情感障碍、人格障碍、适应困难,影响其心理健康,阻碍他们的健康成长。据有关调查发现,有 16.79% 的青少年学生存在不同程度的心理问题,其中少年(初中生)为 13.76%,青年初期学生(高中生)为 18.79%,并且随年龄的增长,心理问题呈上升趋势<sup>[1-2]</sup>。面对中学生心理问题日趋严重的现状,如何使中学生走出心理困境,提高心理素质,已成为摆在全社会和教育工作者面前的一项迫切需要解决的实际问题。本研究试图通过以自信、自强和自律为主线的心理健康教育,优化学生心理素质,提高其心理健康水平。

## 1 对象与方法

### 1.1 实验对象

在郴州市三中初一和高一分别随机选取一个班作为实验班,另在初一和高一分别随机选取一个班作为对照班。实验班 120 人(初中 55 人,高中 65 人),对照班 121 人(初中 55 人,高中 66 人)。

### 1.2 实验方法

在实验班开设以自信、自强和自律为主线的心理健康教育课,教材选用《初中生心理素质教育》和

《高中生心理素质教育》,(肖汉仕主编,湖南科技出版社出版),开展形式多样的心理辅导、心理咨询和心理训练活动。设立对照班以控制无关变量的影响,对照班按常规进行教学和活动。实验时间:1999 年 3 月至 2000 年 7 月。

### 1.3 效果评价

以《心理健康诊断测验(MHT)》作为测验工具(华东师范大学周步成修订,于干预前后分别测量两组学生的心理健康状况。

## 2 结果

心理健康教育对中学生心理健康的影响体现在实验班与对照班在 MHT 后测与前测的差异显著性比较上。MHT 得分越低,心理健康水平越高。

### 2.1 心理健康教育对初中生心理健康的影响

初中实验班 MHT 后测分均有所下降,其中学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、冲动倾向和总分等 6 项指标的差异有显著性;与对照组比较,实验班的孤独倾向、冲动倾向和总分等 3 项指标的下降幅度大于对照组;对照组前测分与后测分比较差异无显著性(表 1)。

### 2.2 心理健康教育对高中学生心理健康的影响

高中实验班 MHT 后测分低于前测分,其中对人焦虑、自责倾向、过敏倾向、冲动倾向和总分等 5 项指标差异有显著性,对照组略有升高;实验班前后差值大于对照班,对人焦虑、自责倾向、冲动倾向和总分等 4 项指标差异显著(表 2)。

\* 郴州市第三中学

表 1 初中实验班与对照班心理健康水平 MHT 前测与后测差异比较( $\bar{x} \pm s$ )

	实验班( $n=55$ )			对照班( $n=55$ )		
	前测分	后测分	前后差值	前测分	后测分	前后差值
学习焦虑	7.87±2.90	6.31±2.19 *	1.56±3.45	7.76±3.09	7.09±2.61	0.67±4.05
对人焦虑	3.75±1.86	3.09±1.90 *	0.65±2.37	3.89±2.09	3.62±2.10	0.27±2.93
孤独倾向	2.53±1.89	1.91±1.08 *	0.62±2.18	1.89±2.07	2.40±1.12	-0.51±2.29 $\Delta$
自责倾向	4.71±1.82	3.55±2.34 *	1.16±3.30	5.35±2.08	4.80±2.24	0.55±3.20
过敏倾向	5.40±1.95	4.73±2.54	0.67±3.57	5.36±2.02	5.47±1.86	-0.11±2.87
身体症状	4.27±2.67	3.82±2.20	0.45±3.58	4.60±2.76	4.71±2.56	-0.11±4.07
恐怖倾向	3.07±2.30	2.67±2.29	0.40±3.77	3.24±2.70	3.16±2.87	0.07±3.89
冲动倾向	2.93±2.01	2.16±1.58 *	0.76±2.43	2.67±2.00	2.93±1.65	-0.25±2.42 $\Delta$
总体水平	34.54±10.58	28.24±9.38 *	6.29±13.53	34.76±12.88	34.18±10.53	0.58±15.99 $\Delta$

注: \* 为前测分与后测分比较  $P<0.05$   $\Delta$ 为组间差值比较  $P<0.05$ , 下同。

表 2 高中实验班与对照班心理健康水平 MHT 前测与后测差异比较( $\bar{x} \pm s$ )

	实验班( $n=65$ )			对照班( $n=65$ )		
	前测分	后测分	前后差值	前测分	后测分	前后差值
学习焦虑	6.88±2.90	6.31±2.30	0.56±3.42	6.85±3.27	6.79±2.70	0.06±3.97
对人焦虑	3.91±1.72	2.65±1.74 *	1.24±2.28	3.42±1.75	3.55±1.79	-0.12±2.47 $\Delta$
孤独倾向	2.17±1.92	1.82±2.11	0.35±2.78	1.73±1.59	2.24±1.14 *	-0.52±2.03
自责倾向	5.20±1.74	4.57±1.89 *	0.62±2.42	5.21±1.93	5.44±1.66	-0.23±2.57 $\Delta$
过敏倾向	5.51±2.12	4.22±2.15 *	1.27±3.03	5.47±2.14	4.92±2.05	0.55±3.04
身体症状	4.89±2.44	4.17±2.64	0.71±3.45	4.18±2.33	4.52±2.54	-0.33±3.37
恐怖倾向	2.42±2.28	2.13±2.03	0.29±2.86	1.92±2.09	2.41±1.83	-0.48±2.67
冲动倾向	2.83±2.00	2.22±1.75 *	0.61±2.52	1.88±1.41	2.33±1.48	-0.45±2.08 $\Delta$
总体水平	33.80±11.20	28.06±10.51 *	5.74±13.83	30.67±11.02	32.20±7.95	-1.53±13.21 $\Delta$

3 讨 论

3.1 中学生心理健康教育的可行性

中学生的心理健康问题首先是学习方面的问题,学习焦虑过高对学习效果是不利的,学习焦虑过高既体现了学习困难、学习适应不良,也是学生缺乏自信的表现;其次是不良性格与不良行为方面的问题,表现为依赖、固执任性、自卑与自负、冲动、感情用事、不良行为习惯等等;再次是情感、人际交往方面的问题,突出表现为情绪不稳定、敏感、自我中心,不善于与人交往、不能融洽地与同学相处,与教师、家长发生冲突。所有的这些心理问题都与学生缺乏自信、自强和自律有着密切的关系<sup>[3-4]</sup>。因此,自信、自强和自律可以作为中学生心理健康教育的有效形式。本实验通过在实验班开设以自信、自强和自律为主线的心理健康教育课,开展形式多样的心理辅导、心理咨询和心理训练活动,目的就是培养学生自信、自强和自律心理,优化心理素质,提高其心理健康水平,通过自信、自强和自律教育,使学

生树立自信,正确认识和评价自己,开发智力潜能,发展兴趣爱好和优势特长;树立自强,能自我设计、自我加强,学会学习、学会生活、学会交往、学会健体、学会创造;形成自律,善于自我规范、自我控制、自我管理,养成良好的行为习惯。

3.2 中学生心理健康教育的有效性

实验研究表明,以自信、自强和自律为主线的心理健康教育对于提高中学生心理健康水平效果是显著的。通过实验班与对照班的对比实验,不论是初中还是高中,实验班学生在心理健康总体水平上,不仅后测与前测差异非常显著,而且与对照班学生相比较差异显著,实验班学生的心理健康水平大大提高了。从实验研究结果来看,初中实验班学生在孤独倾向和冲动倾向上前后测差值显著大于对照班;高中实验班学生在对人焦虑、冲动倾向和自责倾向上前后测差值明显大于对照班学生。这表明实验因素在实验班产生了效果,而这些明显变化的因变量都与自信、自强和自律三个自变量密切相关。从初

(下转第 35 页)

学龄期为最高<sup>[14]</sup>,因为在学习期间反应慢、成绩差等表现变得越来越明显。这说明乙脑病毒引起的大脑相应功能障碍导致记忆功能及其它认知功能损害在病后就出现了,只是因其较隐匿渐进的过程和年龄因素易被患者和其家属忽略。本次研究被随访的乙脑患者自发病至今最短的有 5 年,随着时间的推移,一部分患者的认知缺陷还会被发现。

本次研究发现的乙脑引起的认知功能缺陷,和因此带来的对患者本人的影响和对家庭及社会的负担,远远超过了以往的了解。及时发现乙脑患者的认知功能缺陷,及早予以矫治,提高他们的自理能力和社会认知能力,以减少对家庭社会的负担非常必要。

致谢:本研究得到华山医院临床神经流行病学室王蓓、周玢、黄茂盛和曾军等医师的帮助,特此感谢。

参 考 文 献

1 戴自英,徐肇月.传染病学.上海:上海医科大学出版社,1991  
2 Kumar R, Mathur A, Singh KB et al. Clinical sequelae of Japanese Encephalitis in children. Indian J Med Res 1993; 97: 9—13  
3 Samuel JL, Leonard TK. Sequelae of Japanese B and mumps en-

cephalitis, recent follow-up of patients affected in 1947—1948 epidemic on Guam. Amj Trop Med Hug, 1958, 7: 481—49  
4 徐大麟.国外乙型脑炎研究的现状(综述).国外医学流行病学、传染病学分册,1979, 3: 114—118  
5 林 峰.流行性乙型脑炎 50 例远期随访.临床儿科杂志,1987, 5(3): 131—133  
6 俞永新.地区性国际乙型脑炎控制策略会议简介.中国生物制品学杂志,1996, 9(1): 46—48  
7 中华人民共和国传染病防治法.1990  
8 林传鼎,张厚繁.韦氏儿童智力量表中国修订本测验指导书.北京:北京师范学院,1986  
9 龚耀先.韦氏成人智力量表手册.长沙:湖南医科大学,1982  
10 龚耀先.韦氏记忆量表手册.长沙:湖南医科大学,1989  
11 吕涌涛,曹克涌.皮质下动脉硬化性脑病患者智力变化的研究.中国临床心理学杂志,1996, 4(2): 85—87  
12 毛永军,邬爱武.记忆的神经机制.中国临床心理学杂志,1997, 4(5): 254—255  
13 崔 诚,张天龄,康铭兰,等.不同部位脑血管病人的 IQ 与 MQ 比较研究.中国临床心理学杂志,2000, 8(4): 242—243  
14 张继志.精神医学与心理卫生研究.北京:北京出版社,1994

(收稿日期:2000—06—07)

(上接第 37 页)

参 考 文 献

1 汪向东.心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志,1993,(增刊): 31—36  
2 杨纪武,张树兴,王 俊.云南高校大学生心理状况调查分析及教育对策.昆明理工大学学报,1997, 22(5): 96—100  
3 戴梅竞,刘新军,周曼云.大学生心理健康状况的追踪观察.中国心理卫生杂志,1998, 12(3): 173—174  
4 张凤琳,王振勇.重庆地区大学生心理健康及成因的调查研究.西南师范大学学报(哲学社会科学版),1998, 4: 34—38  
5 甘景梨,杨成贵,周 杰,等.军校大学生精神卫生状况其相关因素的定群研究.中国临床心理学杂志,1999, 7(1):

49—52  
6 李祚山.重庆师范学生心理健康现状的研究.重庆师范学院学报(自然科学版),1999, 16(1): 79—93  
7 郑丽君.内蒙古自治区与全国部分省市大学生心理健康状况的调查与比较.内蒙古师大学报(哲社.教育科学版),1999, 28(2): 54—57  
8 杜文东.大学生心理健康教育的意义与任务.国际中华心身医学杂志,1999, 1(4): 237—238  
9 陈树林,郑全全.大学生抑郁情绪的心理社会因素调查.中国临床心理学杂志,1999, 7(2): 101—102  
10 答会明.大学生自信、自尊、自我效能与心理健康的相关研究.中国临床心理学杂志,2000, 8(4): 227—228

(收稿日期:2000—08—31)

(上接第 39)

中和高中对照班后测与前测的对比来看,学生的心理健康水平没有有在变化,相反,高中对照班学生在孤独倾向上的心理健康水平还出现了明显负增长。由此更进一步说明了中学开展心理健康水平具有积极的作用和良好效果。

参 考 文 献

1 刘晓明,张宝来.中学生心理健康与心理咨询.长春:东北

华范大学出版社,1999. 17—23  
2 李百珍.青少年心理卫生与心理咨询.北京:北京师范大学出版社,1997. 8  
3 王 蕾.中学生自我价值感特点分析.中国临床心理学杂志,2000, 8(3): 143—146  
4 钞秋玲,郭祖仪,王淑兰.中学生自我概念与其行为问题的相关研究.中国临床心理学杂志,2000, 8(3): 147—149

(收稿日期:2000—11—29)