**教育教学与心理健康讲座**

*黎国胜工作室 双流永安中学 廖兰清*

一、何为健康？什么是健康？世界卫生组织给健康下了个定义：“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理状态以及社会适应能力。”即健康包括三方面：一、身体健康；二、心理健康；三、具有良好的社会适应能力。这无疑表明，人不仅要重视生理健康，而且要珍视心理健康。《心理咨询大百科全书》解释“心理健康”是指个体在一般适应能力、自我满足能力、人际间各种角色的扮演、指挥能力、对他人的积极态度、创造性、自主性、成熟性、对自己有利的态度、情绪与动机的自我控制方面达到正常水平。身体健康标准大家比较了解，它可以用数据加以量化，心理健康无法用数来表示，那么如何来衡量自己的心理是否健康呢？

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中明确指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高质量人才的重要环节。”心理素质不仅是学生素质的重要组成部分，而且对其它素质（如科学文化素质、思想道德素质）的形成有重要影响。“因此，对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。”

二、心理疾病挑战全球

　　在经济发达的国家，心理疾患已成为社会熟知的疾病。在美国每年0.6%的人加入精神分裂症的行列（纽约：每年精神病发病率平均为8.3%），30%的人曾经接受心理治疗。近5000万患有不同程度的精神疾病，89%的人都经历过沉重的心理压抑。据研究估计，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元。在法国，健康投资在20年中增加了10倍，费用超过购买食品的费用。镇静药每年使用1亿多盒，平均每人每年两盒。因此法国人自称是世界上最“镇定”的国家。

   世界卫生组织报告说：全世界抑郁症患者已经达到2亿人，已经成了世纪病；有30%至40%求医者有精神卫生问题；20%人口存在心理卫生问题和精神障碍；据联合国统计，自杀居意外死亡之首。

科学研究发现，有很多疾病都与心理因素有关，如冠心病、高血压、心绞痛等，统称为心身疾病。心理健康对一个人事业的成功也起着重要作用。1989年，一日本青年报考一家大公司，公布考试结果，名落孙山。得知这一消息，深感绝望，顿生轻生之念。幸抢救及时，自杀未遂。忽传来消息，他被录用了。原来统计出了差错，实际是名列榜首。还没来得及高兴，很快又传来消息，说他被公司解聘了。理由是：一个人连如此小的人生打击都承受不起，曲折的奋斗之路上建功立业呢？美国心理学家卡耐基调查了各界许多名人之后认为，一个人事业的成功，只有15%来自于学士和专业技术，85%靠良好的心理素质和善于处理人际关系。1976年奥运十项全能冠军詹纳说：奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。

心理健康不仅与疾病、事业的成功有关，还与我们的生存息息相关。杭州有个9岁的孩子，张毅，小学三年级，学习优秀，班长少先队中队长，1989年2月2日上午，被全票通过评为“三好学生”。当天中午，姐姐张萍（小雪年级）把茶话会上的4块糖果带回家，分给张毅两块，留给妈妈两块，可张毅不干，坚持全要，并大发脾气，踢姐姐，然后跑到楼上，反锁在屋内，用红领巾吊死在窗框上。一女大学生，在小学和中学一直都是班上的尖子，考入一名牌大学后，发现自己很难再拔尖，无法面对现实，痛苦万分，无力自拔，留下了遗书，匆匆就走了。

　　在经济迅速发展的中国，心理疾病已成为公众关注的焦点。1992年在南京召开的“首届全国危机干预自杀研讨会”上，中科院一项调查批露：中国每年死于自杀的人数14至16万，平均每天400人（不包括自杀未遂的，更不包括曾有自杀意图的）。1989年国家教委的一份报告：对全国12.6万大学生抽样调查结果表明，心理疾病患病率达20.23%。上海的一项调查表明，34%的中学生有心理问题；本人曾经对西部五个省市20个地区的中学生做过调查，发现有77.9%的中学生存在各种轻度的不良反应，有5.2%的中学生存在着各种明显的心理障碍。深圳市中小学生心理健康状况调查表明，中小学生心理问题检出率为13.2%,但如果把心理问题达到临界程度的考虑为需要心理干预，则需要个别心理指导的学生达到32%。

   三、心理健康条标准

心理健康有诸多标准，马斯洛在《变态心理学》一书中提出了10条标准：

　　1、有足够的自我安全感；

　　2、能充分的了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；

　　3、生活理想切合实际；

　　4、不脱离周围现实环境；

　　5、能保持人格的完整与和谐；

　　6、善于从经验中学习；

　　7、能保持良好的人际关系；

　　8、能适度地发泄情绪和控制情绪；

　　9、在符合集体要求的前提下，能有限地发挥个性；

　　10、在不违背社会规范的前提下，能恰当的满足个人的基本要求。

我们认为中学生心理健康的标准应包括：

1，有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。

2，人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。

3，能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。

4，有乐观、积极、进取的精神。对现状感到满意，对情景也觉得光明美好。

5，能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击。学会用正确方法和态度去对待错误，对强弱不同的刺激能做到适度的反应，有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。

 6，有自知之明，知道自己的优点的缺点，不患得患失。能扬长避短，有切合实际的志向水平；能正确认识自己的价值，不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。

7，有从事各种活动的兴趣、信心，能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8，在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性，保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配。

    四、 中学生心理健康现状

   关于青少年心理，有一个问题常常困扰着我：“为什么会有这么多年轻的病人？他们怎么了？”那些企图自杀的高中学生；害怕笔尖的中学生；不敢看人的初三学生；害怕死亡的高中生；被拘留的高一男学生；自杀未遂的中专生；能力不足的大学高材生；不会与人交往，无法工作的大学毕业生……

 中学生，一般为十一、二岁至十七、八岁，这一阶段总的可成为青春发育期，或青少年期。我们都知道，青少年期的中学生身心都正处在急剧的发展、变化和成熟时期。如果这是其发展（尤其是心理方面）出现问题，这种不良影响极可能伴随他一生。

    目前，我国中学生心理健康现状如何呢？有关专家学者们进行了调查研究。有关调查表明，有心理和行为问题的初中生约为15%，高中生约为19%，大学生约为25%，这些枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

    近几年，国内有关中学生心理卫生方面的许多调查都表明，在中学生中具有不同程度的心理疾病者，其比例在10~20%左右。应该说大多数中学生的心理是健康的，有些只是偶尔存在心理问题，但在不长的时间内就消失了，真正有心理疾病的中学生是为数不多的。当然，不同年龄段的学生有不同的集中反应。根据已有知识和实践经验，我认为中学生中常见的心理问题主要有以下几类：

    （一）适应问题。适应的本意是指人们对来自外界和内部的刺激在持续不断的影响个体时，所产生的感受能力。适应不良即对刺激的持续作用感受能力差，它将会降低人们对刺激的承受心理，是人与周围环境不能相对平衡。适应不良的问题集中表现在初一和高一年级，尤其是初一。因为，进入中学后，他们会发现中学的学习生活与小学是完全不同的：其一，由一个学校到另一个新学校，环境发生了变化，许多地方都相对陌生。其二，生活上，进入中学后大多数学生才开始住校生活，脱离了父母的照顾和保护，很多事都要自己亲历亲为，重新学习去做。对于那些在溺爱下长大的孩子来说，独立生活也很困难。其三，中学的学习内容明显大增，课业负担重，难度也加大了，而且学习方式肯定与前一阶段的不同，所以，刚上初中或高中的学生在这方面也可能不适应。其四，人际关系的变化，新的人际圈需要自己去建立，对于不善交际的人来说，又会感到困难。因此，适应不仅是指要适应新学校的新环境，它还包括适应完全不同于小学的学习方式、方法、内容，更包括人际关系的适应。新生往往会被这一问题困扰，而感到烦恼，要么是学习跟不上，要么是人际关系处理不好。但是，这样的问题大多在第一学期后会得以解决。而这个问题解决不好，就会有严重的心理压力，导致情绪失调，重则会诱发为心理疾病。

    （二）情感问题。情感是和人的社会需要相联系的一种较高级而稳定的体验。对于中学生而言，情感方面存在的问题主要是亲子沟通和异性交往。

    青少年正处于生长发育阶段，这个年龄段正是主观需求欲望比较多、比较强烈的时期，而家庭、学校和社会又不能完全满足他们的欲望和要求，于是必然产生心理上的不平衡，抑郁、暴躁等。他们的这种不满往往直接指向父母。进入中学后，他们的认知能力、学习能力等各方面都得以发展，自认为自己已长大成人了，不向父母过多地管教，最易产生逆反心理，往往采取与积极向上相对独立的行为方式，带着偏激、盲目的色彩，或以极端方式发泄，久而久之与父母在感情上出现裂痕，不愿与父母沟通等，这必然会给他们带来苦恼，带来不愉快的情绪体验。

    在情感上，中学生难以解决的另一个问题是异性交往。13、14岁的少年正是情窦初开的时期，他们对情爱都充满美好的向往。因此，这个时期，尤其是初中生，容易出现令老师和家长害怕的“早恋”问题。其实异性吸引以致的异性间的单独交往也属正常，只是交往双方，无论他们是不是真的在恋爱，都会遭到教师、家长以及周围人的压力和反对。而他们自己也面临着以学业为重，还是以感情为重的选择，于是他们的内心充满了困惑、矛盾和痛苦，他们稚嫩的双肩怎能担负这些呢？于是，出现问题在所难免。高中生在这一问题上要比初中生好。因为他们的身心发展相对成熟，由于知识的积累对性也有了较为正确的认识，不会因为性好奇而做出一些让自己后悔的举动。

    （三）学习问题。这是作为一个学生在整个学习阶段中都存在的问题。有的学生学习刻苦，态度端正，智力发展正常，可学习效率低下，他们要么是学习技能障碍，要么是方法欠缺，长期失败使学习自信心丧失。对中学生而言，也存在上述情况。但初三、高三的学生，承受着巨大的升学压力，心理问题尤为严重。据调查，初三、高三学生中，相当部分会出现不同程度的紧张、考试焦虑，甚者会失眠、患神经衰弱症。这对他们考试时正常水平的发挥，乃至今后的成长都是不良的影响。

    （四）行为和人格偏离

    1．行为障碍，或称不良行为。中学生中常见的不良行为有：多动症，攻击行为，破坏行为，懒散，对抗行为等。这些多见于初中低年级学生群体。值得注意的是，近年来在商品经济的浪潮下，追求虚荣，追星族心态和迷恋电脑游戏的不良行为快速上扬。

    2．人格偏离。人格也叫个性，是一个人具有的一定倾向性的心理特征的综合。人格偏离主要是个体人格发展不健全，性格缺陷等原因造成的心理问题。中学生中常见的人格偏离有：（1）自我意识偏差，初中生独立意识增强，但自我认识和评价不全面、不准确，因而抑郁、闭锁。（2）自我中心倾向，他们只考虑自己，较少考虑他人的需要。（3）自卑心理。（4）嫉妒心理，有这种心理的人往往是心胸狭窄、好表现的。这些不良心理品质不仅会让自己生活无乐趣，还会阻碍自己健康成长，面对不容乐观的中学生心理健康现状，是分析原因，寻找出路的时候了。

五、影响中学生心理健康的因素分析

    中学生的心理问题主要有上述四大类，这些问题的产生是受多种因素影响的，我们应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

    （一）生物学因素

    众所周知人的发展是指身心健康、平衡发展，生理和心理是相互影响的。在成长过程中，任何生物、化学、物理因素影响了脑的健康发展都可以影响孩子的心理健康水平。

    1．遗传因素。遗传素质对于人体的成长发育及性格、智力的形成与发展都有着十分重要的作用。通过家谱分析研究，有心理健康问题的学生家族中患有各种精神病、发育迟滞等病史者明显多于正常学生。这说明遗传因素在心理发展方面的作用不容否认。

    2．母孕期及分娩因素。遗传因素是通过母亲怀孕来完成的。因此，在母亲怀孕时，其营养、情绪及身体健康状况都会对孩子心理健康产生很大影响。母亲营养不良可使儿童智力低下，失去好奇心等，母孕期若遭受严重外伤，或分娩时发生诸如早产、难产，新生儿窒息等都会影响孩子心理功能的健康发展。

    3．生产发育及营养因素的影响。出生后至成熟期（16岁左右）的一段时间，孩子的生长发育与营养对孩子心理发展有十分重要的影响。生长发育迟缓、营养不足在幼年时可表现为说话晚、走路晚、运动不协调、环境适应能力差等。这类儿童长大后出现各种心理障碍的机率明显高于正常发育儿童。

    4．其他生物学因素。诸如在成长过程中的外伤、躯体疾病、中毒等直接影响脑功能而造成心理障碍的意外情况。

    （二）家庭因素

    孩子最初的教育是由家庭提供的，父母是孩子的第一任老师，孩子在怎样的环境中成长起来，接受什么样的教养，对他们的心理发展具有直接影响。影响孩子心理健康的家庭因素有以下三类：

    1．家庭环境因素。家庭环境应该包括住房环境、家庭成员组成、经济条件等自然结构。住房环境拥挤、嘈杂、经济落后、信息闭塞会阻碍孩子们的心理发展。从小环境来说，若夫妻不和睦、经常吵架、打架对孩子也很不利。如果家庭结构不完整，父母离异、一方或双方遗弃、死亡等对青少年的心理健康十分有害，青少年违法犯罪多源于此。

    2．家庭教养态度。父母的教养态度大致有溺爱型、专制型、放任型、民主型四种。而其中以民主的教养态度最好。家庭成员对子女教养态度一致，以平等的态度、民主的方式对待子女，严而不厉、宽而不娇、爱而不溺、放而不纵，注意满足孩子的正当需求，启发孩子的自觉性，培养孩子求知向善的自主能力和勤奋好强的品质。反之，其他教养态度都不利于孩子的健康成长。

3．家长的教育方法。父母教育孩子只有良好心愿，没有科学的方法仍然不能担当起“全面的素质教育”的职责。许多父母望子成龙心切，对子女要求过于严厉，甚至是苛刻，教育方法、简单、粗暴，犯了过错就罚，考试没达到要求则打，除了学习，什么都可以让孩子不做。这样培养出的子女怎么会学习轻松，怎么会不产生逆反心理，又怎么能独立生活，适应新环境呢？

（三）社会因素

1．学校教育的影响。学校是通过各种活动，有目的、有计划地向学生施加影响，促进其成长的场所。学校作为社会中的一部分，是中学生长期生活学习的主要场所。如果学校的教育方针正确，方法得当，就可以源源不断地向社会输送身心健康的人才。反之，如若教育方针、方法上存在问题（具体可表现在教学水平、学校的教育指导思想、教育方法、教师素质、教育态度、学校人际关系、校风等方面），就会阻碍学生的心理健康发展甚至会导致各种心理障碍的发生。

2．其他社会因素的影响。社会心理学家研究结果表明：一定社会的文化背景、社会环境、社会经济地位、风俗习惯等因素都会对学生的心理健康产生影响。中学阶段正是个体的理想、信念、价值观等心理品质形成时期，若受社会不良风气，像金钱至上、追求享受、“走后门”、吃喝送礼、黄色刊物等的影响，对学生健康向上的品质的塑造百害而无一利。社会是一个复杂的大染缸，人生活其中，很难不受影响，因此，良好社会风气，健康社会文化才是有利于青少年健康成长的“营养品”。

（四）简析当今中学生的几种心理矛盾

 第一，美好的愿望与心理准备脱节的矛盾

几乎每个中学生都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往。他们幻想做一个有学问、受人尊重的作家、工程师、医生、企业家、领导干部等等，而实际上他们当中有一些学习不是很努力的，他们过一天算一天，虽 然他们的愿望是美好的，但他们追求的全是实现理想后的种种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动，却想得不多，做得不够，形成了美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。解决这一矛盾的有效 方法，就是教育学生处理好理想与现实的关系，使他们明白，美好的理想需要艰苦奋斗才能实现。

第二，浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

近年来，随着市场经济的不断发展，人们生活水平的不断提高，一些中学生越来越讲究“实际”，加上一些家长对子女娇生惯养，在孩子身上花钱大手大脚，使得中学生的消费欲望与日俱增。据我们的抽样调查，绝 大部分学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒宴。男生中“烟君子”、“小酒民”大有人在：女生中讲究穿着打扮的比比皆是，有的女生还随身带着高档化妆品，不断更换时髦的服饰。但这些学生 中有相当多的人劳动观念淡薄，他们轻视劳动，甚至认为劳动是多余的，就连平时学校组织的大扫除也讨厌，可以说对劳动采取消极态度、厌恶劳动的思想在一些中学生中是相当普遍的。因此，教师要教育学生懂得爱劳 动是人类的美德，通过劳动得来的享受是正当的、光荣的，不劳而获是一种可耻的行为。

第三，心理闭锁与渴求理解的矛盾

由于自我意识的发展，中学生开始把注意力集中在自己的内心世界上，从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富，他们开始意识到人与人之间存在着心 心相印和心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密，瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人，不愿意同这种人进行感情交流，透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈透露内心，实行自我封闭 。调查中发现，有相当部分的中学生把心里话“对自己说”或“对日记本说”，向同学和师长隐匿秘密。由于他们把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。这类学生往往通过记日记、画画、写字等来表现内心的苦 闷和孤独感。他们很需要求得别人的理解，而调查发现有相当部分的中学生认为老师“不理解自己”和“不太理解自己”。解决这一矛盾要求教师和学生交朋友，对他们的行为表示理解，并帮助他们排忧解难，把他们从 苦闷与孤独中解脱出来。

第四，独立意识与依赖心理的矛盾

随着年龄的增长，中学生的心理日趋成熟，他们越来越感到自己是“大人”了，并开始从“听话道德”向 “平等道德”过渡，要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，个别学生会 发生顶撞老师现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪，可以说他们的独立意向、主体意识是十分强烈的，但同时他们又缺乏必要的知识与能力。这一是因为学校教育在培养学生的独立能力方面重视不够，二是因为传统的 家庭关系中的父母一般也不鼓励子女过早独立。调查表明，有相当部分的家长要求子女“只要能上大学，什么事都可以不管”，所以造成了中学生的实际上的依赖性。这种依赖性不仅反映在经济上，还反映在生活上，出 现了“饭来张口，衣来伸手”、“只管学习，不管其他”的不正常现象。因此，教师要和家长一起有意识地培养学生的自立能力，让他们自己的事情自己办，逐步消除其依赖心理。

第五，进取心强与自制力弱的矛盾

中学生都有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们思考问题不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面地坚持己见，对教师或集体的要求 ，合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。这一切都说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力、控制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。 化解这一矛盾，老师一方面要肯定学生的进取心，另一方面要锻炼学生的意志力，使他们能处理好二者的关系。

第六，乐于助人与道德水准不高的矛盾

现在许多中学生能积极地为社会、学校、班级做好事，也能积极为同学做好事：当同学遇到困难的时候，他们能主动地伸出援助之手；当同学家有了不幸，他们能自觉地捐款、捐物。但有一些同学的道德水准不够高 ，他们靠偷窃来捐款，通过打架斗殴来为弱小同学鸣不平，利用考试作弊来帮助成绩差的同学提高分数。这很自然形成了助人行为与道德水准不高的矛盾。对这一矛盾，老师要巧于引导，先肯定其好的方面，再指出其不 足之处，使其明白什么是真正意义上的助人。

  　　在大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在：1．由学业带来的心理压力大。2．偏执、敌对。认为他人不可信，自以为是，偏于固执。3．人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。4．抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。5．焦虑、心里烦躁不安。6．适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。7．情绪忽高忽低极不稳定。8．心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少年时期是精神疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的不稳定；认知结构的不完备；生理成熟与心理成熟的不同步；对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。若暂时性的心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，很可能影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。

(五)学生心理健康维护

    中学生由于学习压力大、家庭不和而出逃、自杀或伤人的案例很多，但却很少有家长认为这是一种心理问题，更不知道该怎么办。如果每个家长都重视孩子的心理健康，都懂得这方面的知识，并且努力培养引导，这个问题也就不是问题了。可见，父母行为的不良，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

　　作为家长应给予孩子足够的关注，给他们充分的自由空间和家庭民主权。做父母的应该既注重孩子自主性的发展，也注重培养孩子遵守纪律和规则，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。若必须行使父母权利时，也应向孩子说明为什么必须这样做的理由。这一点对青少年非常重要。

面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括  智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等；学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等； 情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自表训练、放松训练等等；人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则；健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养； 自我心理修养的指导，即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等；性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

 今天的中学生是21世纪的主人，他们不仅要有真才实学，而且要有良好的社会适应能力，他们应该具有勇于参与竞争的良好心态。可是他们中的不少人的社会适应能力比较弱，也缺乏社会交往能力，而许多心理障碍与疾病都与适应能力差及人际关系紧张而产生的焦虑有关。因此，心理健康教育必须以增强学生适应社会交往的能力为主要目标。

总之，心理健康教育将有助于中学生心理潜能的发挥和身心的全面发展，有助于学生人格的健康发展，有助于学生社会适应能力的发展，其最终目标是提高全民族的精神文明素质。