

江苏省教育科学“十一五”规划课题

“中小学心理教育教师专业素质与发展策略研究”（D/2006/01/17）研究成果之一

心理教育的智慧

——写给广大中小学教师

● 王聿泼 著

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

江苏省教育科学“十一五”规划课题
“中小学心理教育教师专业素质与发展策略研究”
(D/2006/01/17)研究成果之一

心理教育的智慧

——写给广大中小学教师

王聿波 著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

《心理教育的智慧——写给广大中小学教师》一书全面系统地介绍了心理教育的主要概念、原则、途径、方法以及心理教育在国内外的历史演变过程,并从当前中小学生心理健康和社会适应的角度出发,分析了学生心理发展的特点,论述了帮助学生解决学习、人际关系、自我意识及社会生活适应等方面心理问题的方法。本书可供大、中、小学教师和教育行政工作者阅读,亦可作为培训中小学心理教育工作者的教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理教育的智慧 / 王丰浚著. —徐州:中国矿业大学出版社, 2007. 12
ISBN 978 - 7 - 81107 - 819 - 0

I. 心… II. 王… III. 教育心理学 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 200848 号

书 名 心理教育的智慧

著 者 王丰浚

责任编辑 张怡菲

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 江苏淮阴新华印刷厂

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/32 印张 13.25 字数 366 千字

版次印次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

作者简介

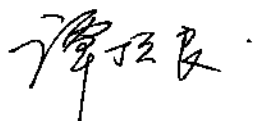
王丰浚,男,1959年11月出生于江苏宿迁,毕业于南京师范大学学校教育专业,现为淮阴师范学院教育系副教授,心理学教研室主任,中小学心理教育研究所所长,江苏省教育学会心理教育专业委员会理事,江苏省淮安市心理学会理事兼副秘书长。长期从事教育心理、心理健康教育、管理心理的教学及研究工作。主持江苏省教育科学“十一五”规划课题1项、江苏省教育厅哲学社会科学立项课题1项、院级高教教改课题和基础教育研究课题4项,主编高校心理学教材1部,在《教育发展研究》、《江苏高教》、《江西社会科学》、《黑龙江高教研究》等期刊上发表论文20多篇。

序

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。为了适应社会急剧变化、飞速发展和人才成长的需要,当前,中小学心理教育工作越来越受到人们的重视,学校把心理教育工作摆到了越来越重要的地位。可以说,在中小学开展心理教育工作,既是中小学学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的素质提升的需要。

中小学心理教育工作就是根据学生身心发展的需要,运用有关心理教育的方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动,是全面推进素质教育,培养高素质、高质量人才的重要环节。因此,对中小學生及时有效地进行心理教育是现代教育的必然要求,也是教育工作者所面临的一项紧迫任务。王聿泼老师所著的《心理教育的智慧——写给广大中小学教师》一书,博采众长,知行结合,比较全面系统地介绍了心理教育的主要概念、原则、途径、方法以及心理教育在国内外的历史演变过程,并结合我国中小学生心理发展的特点和学校心理教育的实际,具体论述了帮助中小學生解决学习、人际关系、自我意识及社会生活适应等方面心理问题的方法。此书深入浅出,融理论与实践于一体,可读性强,为广大中小学教师从事心理教育工作提供了一个很有意义的参考框架,可以较好满足广大中小学教师迫切希望了解并掌握心理教育的基本理论和操作技巧的实际需要;是一本能迅速有效地提升广大中小学教师心理教育专业品性和职业素养的不可多得的教材。

此书是王聿泼老师多年来在中小学心理教育领域艰辛的理论研究和实践探索的结晶。我相信,广大中小学教师阅读此书一定获益匪浅!我也诚望此书成为广大中小学心理教育工作者的良师益友!



2007年11月28日于南京

(本序作者为南京师范大学教科院教授、博士生导师,江苏省政府重点学科发展与教育心理学首席带头人,中国心理学会理事,江苏省心理学会理事长)

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理教育与素质教育	1
第二节 心理教育的功能、目标、任务与内容	20
第三节 心理教育的原则	29
第四节 心理教育的途径与方法	34
第二章 心理健康与心理教育	45
第一节 心理健康与健康	45
第二节 心理教育的发展	53
第三节 影响中小学生心理健康的因素	66
第三章 心理辅导、心理咨询与心理治疗	77
第一节 心理辅导	77
第二节 心理咨询	88
第三节 心理咨询与心理治疗	97
第四节 心理诊断与心理测验	112
第四章 中小学学生的心理发展与心理教育	121
第一节 中小学学生的认知发展与心理教育	121

第二节	中小学学生的情绪、情感的发展与情感教育	135
第三节	中小学学生意志的发展与意志教育	143
第四节	中小学学生自我意识的发展与自我意识教育	148
第五节	中小学学生性格的发展与性格教育	160
第五章	中小学学生生活与社会适应中的心理辅导(一)	166
第一节	学习心理辅导	166
第二节	生活心理辅导	188
第三节	交际心理辅导	201
第四节	品德心理辅导	209
第六章	中小学学生生活与社会适应中的心理辅导(二)	229
第一节	网络心理辅导	229
第二节	挫折心理辅导	253
第三节	逆反心理辅导	268
第七章	中小学学生的心理问题与心理咨询	287
第一节	中小学学生的心理行为问题	287
第二节	中小学学生的心理异常及其预防	301
第三节	中小学学生的心理障碍及其咨询	311
第八章	中小学心理教育课程的开发与实施	319
第一节	心理教育课程概述	319
第二节	心理教育课程开发与实施的理论基础	322
第三节	心理教育课程的教学原则与方法	330
第四节	心理教育校本课程及其开发	340

第九章 教师心理素质与心理健康·····	348
第一节 社会对教师的角色期待·····	348
第二节 教师的专业品性·····	354
第三节 教师的人格心理与心理健康·····	364
第四节 教师的人际心理与心理健康·····	371
第五节 教师职业倦怠与心理健康·····	390
参考文献·····	409
后 记·····	411

第一章 绪 论

第一节 心理教育与素质教育

现代教育的观点是强调综合素质的提高,教育所要达到的终极目标就是全面提高全体学生的综合素质,即以人的全面发展为宗旨的素质教育。心理教育是素质教育的重要组成部分,在全面倡导素质教育的今天,如何正确理解心理教育及其作用,如何通过心理教育推动素质教育的全面深入发展和实施,是值得广大中小学教师深入思考的问题。

一、心理教育的含义

在我们的日常生活中,每个人的内心深处,都存在着两种基本的需求:一是要解决心理与行为上的种种冲突、障碍与困惑;二是要充实、完善、发展自我,提高工作、学习和生活的质量。人们的这种内在需求,正是心理学本身所包含的意义和价值之所在。因此,在素质教育的视野中对心理教育概念的科学界定,必须关注以下两个方面的因素。

(一) 心理素质是人的素质结构中的核心因素

辩证唯物主义认为,人是生理、心理、社会文化的统一体,人的素质可以分为三个不同层次和水平的亚结构:一是自然生理素质,包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质;二是心理素质,包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智力方面的素质;三是社会文化素质,包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质

结构的不同层次,它们相互作用和渗透,共同构成了人的素质的有机整体,相互制约或相互促进着人的整体素质的发挥和提高。其中心理素质居于生理素质和社会文化素质之间,是个体遗传和社会环境影响、教育要求相互作用在人的主体内部的沉淀,是人的性格结构的核心部分,推动、促进着人的整体素质的发展、提高和优化。因此,人的自然遗传素质和身心潜能开发与实现的程度以及社会文化历史经验在人的身心结构中内化、积淀的程度,都可以从人的心理素质水平上得到综合反映。如果说社会文化素质是人的功能性素质的话,那么心理素质则是一种能动的结构性素质。苏联心理学家列昂捷夫在《活动、意识、个性》一书中对人的研究划分出不同的水平,即生物的水平——人是一个肉体的自然生物;心理的水平——人是一个生机勃勃的主体;社会的水平——人是一个现实客观的社会关系、社会历史过程中的人。这些水平的存在,就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内部关系问题。正是在这一意义上,我们认为,人的心理素质是人的素质结构中的核心因素,是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展主体自身的内部根据。因此,心理素质是以人的自我意识发展为核心,由积极的与社会发展相统一的价值观所导向的,包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。同时,依据心理学家维果茨基关于心理机能的理论,心理素质实际上是指人的心理机能的发展水平。它包括两个层次,即主要受人自身发展制约的低级心理机能,如感觉、知觉、无意注意、直觉动作思维、情绪、好奇心、冲动性意志等,以及主要受社会文化制约的,通过活动和交往所形成的高级心理机能,如有意注意、逻辑记忆、抽象思维、高级情感(道德感、理智感、美感)、预见性意志等,其最高层次是形成完整的高级心理机能的自我调节系统,即自我意识的健康发展和个性心理品质的形成。这两个层次的心理机能相互制约,相互促进,相互渗透,人的高级心理机能的发展促使心理潜能的开发、利用,而人的低级心理机能的控制、利用、开发,又能极大地促进人的整体素质的提高。

(二) 心理素质必须通过师生互动的教育作用才能得以形成和发展

科学的心理观认为,人的心理是人脑对客观物质世界的主观反映。因而,学校的一切教育、教学过程,学校、班级的文化、风气、人际关系、价值观念,各种群体交往,教师的人格、态度,整个社区文化环境、家庭心理氛围等,都会对学生的心理状态及心理素质形成产生不同质和量的影响,是极其丰富的心理教育因素。但是上述各种因素对学生心理的影响常常处于自发、无序的状态,并且还不可避免地存在着各种各样的消极因素。只有当教育者对上述各种自发心理因素加以科学的组织,充分挖掘和整合优化,并纳入学校有目的的心理教育过程时,才能成为一种自觉的心理教育实践。由此可见,心理素质的形成和发展不是孤立和自发的,它是一定的社会生活环境、学校教育和学生个体生理基础、经验、态度相互作用的产物,随着学生心理的发展,这种相互作用的方式和社会内容也在不断发生变化。因而,一方面,学校心理教育以教育、教学的内容、社区及学校文化、学生群体心理环境为主导和中介,为学生心理素质发展提供价值导向、社会内容和适合学生心理素质健康发展的良好环境;另一方面,心理教育又以培养和发展学生积极、正确的自我意识为核心,使每一个学生在各自不尽相同的不断拓展、变化的现实生活环境中学会面对现实,客观地认识自我和环境的关系,在正确的价值观导向下积极主动地调节自己的心理状态,成为参与教育、教学活动,认识和改造客观世界,努力发展自身素质,提高自身社会价值的主体。

正是基于以上的理解和认识,作者认为,心理教育是指教育者根据人心理活动的规律和学生心理发展状况,通过师生的互动过程,有目的、有计划地对学生心理施加直接或间接的影响,以培养学生良好心理素质,维护其心理健康,开发其心理潜能,提高其心理机能,进而促进整体素质提高和个性发展的教育。这是一种和学校教育机制密切结合的发展性的学校心理教育。心理素质教育是心理教育在素质教育范畴内的同义词,心理健康教育或心理卫生教育只是心理教育

的组成部分之一,而心理辅导、心理咨询、心理训练、心理治疗等只是心理教育的一种途径或方式。从目标层次来理解,维护心理健康是学校心理教育的基础目标,培养良好的心理素质是基本目标或一般目标,提高心理机能与开发心理潜能是其最高目标或终极目标。

二、心理教育与素质教育的关系

心理教育是素质教育的重要组成部分。

全面发展教育的实施,在于全面提高学生的综合素质。在全面发展教育中,心理教育不是一个独立的组成部分,但在人的综合素质中,心理素质占有重要的地位,甚至可以说,心理素质可以直接反映出一个人的综合素质水平。因此,心理教育与全面发展教育的几个方面都有密切的联系,并有机地融于各教育之中。

心理教育与德育的关系最为密切。当我们强调思想道德素质是综合素质的“灵魂”时,学校德育显然处于极为重要的地位。心理教育不可能脱离德育而独立存在,但它更多地反映了从人的内心世界施行的、旨在形成人格特征的活动。学生思想政治水平的提高、良好行为习惯的养成,需要学校加强德育工作,但是学生的某些认识或行为习惯不仅仅表现为思想道德方面的问题,在多数情况下还反映出心理方面的问题。在教育中如果只是强调外部的、社会化的要求,而不对学生的内心世界进行心理辅导、促进自我发展、形成人格特征的话,往往收效甚微。比如从宏观上说,爱国主义和集体主义教育是德育的基本内容,实施这些教育,对学生形成良好的思想道德修养是十分必要的,但如何将这一社会化的要求内化为学生的素质,就需要从学生心理实际出发进行引导。因为对学生来说,如何正确认识自己、认识他人,如何正确对待亲子关系、师生关系、同伴关系等,是形成爱国主义和集体主义思想的基础,同时也是爱国主义和集体主义思想在平时学习和生活中的具体体现。对学生的自我意识、人际交往等方面的指导是心理教育的重要方面,也是爱国主义和集体主义教育能否取得实效的重要基础。我们再看一些具体的学生行为偏差问题,如对小学生的打架现象,在德育工作中通常是运用批评教育的手

段,往往就事论事,但事过境迁,学生也许还会再犯这个错误,这就增加了教育的复杂性和艰巨性。如果我们能对此攻击性行为的成因进行分析,帮助学生懂得在应激状态下如何自我调适,效果可能会更好。又如我们对“说谎”这种不良品行,除了教育学生要诚实外,也要从心理辅导的角度去进行引导。举例来说,“狼来了”的故事是以后果来说明说谎的危害性的,但如果换一个角度,让学生明白,当自己在“寂寞”的时候、在没有同伴和自己一起玩的时候,不能因闲不住而无事生非,而要进行正确的自我调适(如从事一些积极的活动等),这样就可以避免因说谎而产生消极后果。在教育实践中,有时我们还会碰到学生因包庇同伴的不良行为而说谎的现象。对此也不能就事论事,应从如何交友、如何正确对待“义气”方面着手引导。随着人们物质生活的改善、青少年生理发育的提前以及文化环境中消极因素的影响,中学生恋爱现象时有出现,对此不要过早下品行不端的结论,而应该对他们加强青春期教育。除了传授一些青春期生理知识外,特别要帮助他们掌握青春期心理发展方面的知识以及如何结交异性朋友方面的道理,引导他们正确对待异性交往,当然同时也要对他们加强理想教育。

所以可以这样说,德育是中小学教育的重要组成部分,心理教育则是学生管理与心理健康亟待开展的服务项目。以往人们常常以思想教育的方式来解决学生的心理问题,使得学生没有机会表达内心的困惑与烦恼,亦影响了师生间的思想沟通。这正如上海南洋中学曹钊俊老师所指出的那样:“以德育为核心的传统的个别教育模式,在实践过程中,往往存在以下弊端。其一,它在教育目的的实现上有较大的片面性和表面性,它注重解决学生的思想品德问题,而不重视学生个性心理的塑造;只重视解决学生问题行为的现象,而不重视对问题行为背后的心理层面的调整。其二,它在师生关系的处理上使学生的社会化学习带有较大的被动性和依赖性,比较强调教育过程中教师的主导地位而忽视学生的主体地位,不注意学生自主性和独立性的发挥,使学生被动地接受教育,容易养成学生的依赖性。其

三,它在教育方法和手段的运用上有较大的盲目性和单一性,教师在选择教育方法和手段时往往带有较多的主观色彩,说服是它的基本方法,而现代先进的教育原则和教育方法却得不到运用。我们提出的个别心理辅导模式是在克服以上弊端的基础上建构起来的。”

香港城市大学岳晓东教授对心理教育与德育之间的关系从以下七个方面作了极为精准的阐述。

(一)德育旨在塑造个人的完善的道德品行,而心理教育旨在塑造个人的完善人格

德育旨在培养学生的基本的道德观和良好的道德品行。它力图使学生对社会及其文化形成强烈的责任感和归属感,增强社会正义感和抵抗不良诱因的能力。它通过教学、示范、环境创设及主体参与等方式,为学生创造道德学习与实践的优化环境,使学生逐步形成知行统一、表里一致的道德行为准则,以支配个人的行动,并学会自制与自律。具体地说,德育本质上是一个道德内化的过程,它使学生在社会行为中认同高尚无私的价值观,模仿社会先贤、英雄模范等人物的行为,达到孔子“见贤则思齐,见不贤则思过”之境界。它希望培养学生“大公无私”的品德,协调好个人利益与集体利益的冲突,防止学生自我需要的无限膨胀,终而养成良好的个人品行。

而心理教育则旨在培养受导学生完美健康的人格,提高学生的心理素质。它力图使受导学生在自我认识、情绪控制、道德自律与自身审美等方面的发展达到高度的和谐与统一,做到自我意识上有充分的自知之明与自信心,善于解剖自我,反省自我;在情绪上有充分的安全感与稳定感,能够积极承受生活中的各种冲突与挫折;在人际关系上有充分的宽容力与交际能力,善于处理人际间的矛盾冲突;在个人发展上有充分的计划性与坚韧性,既能认清理想与现实之间的差距,又能以此激励个人不断奋斗,完善自我。同时,心理教育还把受导学生当做人际关系中的一个具体的人来看待,要求教师尽量从学生的性格特点、成长过程与生活环境中去理解其特定行为与动机,而不用简单的是非评判与道德指教。依照弗洛伊德的理论,心理教

育就是鼓励受导者“重新恢复自我,将他从种种束缚中释放出来,好让他能够重新控制自我”。所以,它要求教师多从受导学生的角度看问题,积极肯定他的长处,鼓励他从多方面认识其特定行为与挫折,从而强化自我向上的意向。因此,心理教育是尽量用“凡人”的眼光看待受导学生的行为表现,并积极加以理解,以增强心理教师与受导学生的心灵沟通。

简而言之,德育是一个道德内化的过程,使人塑造高尚的心灵与社会正义感;而心理教育是一个自我反省与强化的过程,使人塑造健康、进取的人格。德育鼓励学生处处向模范人物学习,处处严格要求自己,终而以“君子”自居;心理教育则从“凡人”的角度来分析、接纳学生的行为表现,帮助其寻求自我完善的途径。

(二)德育的核心问题是人生观问题,心理教育的核心问题是成长问题

德育力图使学生认同并接受高尚的道德规范,形成良好的思想品德行。它的核心问题是个人的人生观与价值观问题。它力求使学生分辨是非,接受真善美的事物,厌恶邪恶与非正义的事物,追求高尚的思想境界与品行。也就是它希望帮助学生形成高尚的世界观、价值观、道德观、审美观。如近年推广的“五心教育”(把忠心献给祖国、把爱心献给社会、把关心献给他人、把孝心献给父母、把信心留给自己)就是塑造学生崇高心灵的突出事例。

而心理教育的核心问题则是成长问题。它将受导学生的每一情感、行为与人际关系中的问题当做个人成长中的障碍来看待,并加以辩证地认识与思考。因此,在很大程度上,心理教育不是是非的较量,而是得失的探讨。心理教育所关心的是怎样使受导学生从个人的挫折、困难经历中悟出生活的哲理,总结经验教训,从而加强其自知之明与自制能力。心理教育的终极目标就是推动个人的不断成长。

所以,对于学生学习、情绪和人际关系出现的偏差表现,采取思想教育式的处理方法,则易于因过分强调遵守社会公德与学规而忽

略了其个人心理发展的特点与需要。这种高高在上的处理方式忽略了学生的心理需要与思想基础,也难以从根本上帮助受导学生认清其问题的实质并加以彻底纠正。反之,把学生的偏差表现当做其成长道路中的障碍来看待,则大大缩短了心理辅导教师与受导学生的心理距离,也调动了受导学生自我转变的积极性。

(三) 德育在于提高个人对国家与社会的归属感与自豪感,心理教育在于提高个人的价值感与成就感

德育的一个重要方面是爱国主义教育,它使学生充分了解、认同自己国家与民族的发展历史,强化对它的心理依附。所以,德育也具有很高的社会性与历史性特点。在中国社会里,德育力图使学生深入了解中华民族的发展历程及其传统美德,热爱其锦绣河山,敬仰其民族英雄,了解其历史发展,弘扬其文化传统,终而对自己的生长环境产生强烈的归属感与自豪感,培养深厚的爱国主义情操。由此,德育不光涉及个人价值观与世界观的培养,也涉及个人历史观与民族观的养成。事实上,在任何国家与社会当中,爱国主义教育都是其德育或公民教育的重要组成部分。

而心理教育则力求帮助受导学生积极适应环境的变化,克服其成长过程中的种种障碍,战胜自卑心理,培养自助能力,进而增强个人的价值感、成就感与自信心。它使人更好地了解自我及与他人的关系,确立有益于个人发展的生活目标,充分发挥个人的潜能,塑造完美的人格。美国心理学家罗杰斯曾说过,心理辅导的意义在于给受导者提供一个安全的环境,使他可以从容地开放自己,正视自己过去曾否定过的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己当中,并作出整合。显然,罗杰斯十分强调心理辅导对于提高个人价值感与成就感的作用。

所以,德育与心理教育都强调提高个人的价值感,但前者是针对整个社会与民族而言的,后者是针对个人成长及其人格塑造而言的。

(四) 德育使人更好地了解社会及个人与社会的关系,心理教育使人更好地了解自我及其成长过程