

 心理学与我们丛书

国务院学位委员会学科评议组成员、中国心理学会心理学教学工作委员会主任

西南大学教授、博士生导师 **黄希庭** 总主编

社区心理 教育入门

SHEQU XINLI
JIAOYE RUMEN

江苏省心理学会名誉理事长
南京师范大学教授 郭亨杰 著

和谐社区的建设离不开社区心理教育。
怎样促进社区人的心理和谐？

如何开展社区心理教育？

作者以从事社区心理教育的实践和课题研究为基础，

为社区民众撰写出一本通俗易懂的心理教育读本，
为社区工作者提供了一套可供操作的心理教育系统实施方案。

 APC

安徽人民出版社

总 序

在日常生活中,当我们对某个人的行为、思想和情绪感到困惑时,往往会问:“他为什么这样做?他原本是怎样想的?他会有什么样的感受?”例如,如果你家里有人早晨无精打采而夜里却睁大眼睛躺在床上不睡,你肯定会想到:“他晚上是怎么啦?为什么这样呀?”你可能还会推测:“他闷头不语,肯定早饭吃得不香。”因为我们都知道晚上失眠会影响食欲。心理学家在探寻人们的心理和行为的原因时通常也会提出这类问题。因此,在某种意义上讲,我们每一个人都是业余心理学家。

心理学家所研究的心理现象是我们每一个人都很熟悉的。也许正是这个缘故,有人以为心理学只不过是一般的常识。但是这种看法是不对的。心理学是一门科学,它所要回答的问题已远远超出了一般的常识。自1879年科学心理学诞生以来,心理学已发展出了以多种研究取向和多种研究方法来回答关于人类心理和行为的种种问题,并且取得了举世瞩目的成就。当今的心理学研究范围涉及我们的一切所思、所感和所为,形成了一个庞大的包括许多心理学分支的学科体系。例如,以被研究的对象而命名的分支学科,如消费心理学、儿童心理学、老年心理学、异常心理学、动物心理学等;以从业者的领域而命名的分支学科,如教育心理学、健康心理学、军事心理学、咨询心理学、运动心理学等;以某种心理现象而命名的分支学科,如知觉心理学、记忆心理学、情绪心理学、人格心理学等。可以想见,心理学知识与我们的日常生活息息相关,与我们的生活质量息息相关。

心理学的研究可以分为基础研究和应用研究,基础研究的目标是描述、解释、预测和控制心理与行为,应用研究的主要目标是提高人们的生活质量,造福于人类。改革开放 29 年以来,我国心理学家无论在基础研究或是应用研究方面都投入了巨大的热情,取得了相当多的成果。特别可喜的是,自 2004 年 9 月党中央第一次提出“构建社会主义和谐社会”的思想后,我国心理学家就积极投入对构建和谐社会中的心理学问题进行研究。2006 年 10 月,党的十六届六中全会作出的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》又明确指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”《心理学与我们》这套丛书的出版,正是为了落实中共中央决定的精神,让心理学走向大众、走进社区、走入家庭,用心理学的理论和方法,加强人文关怀和心理疏导,为促进人的心理和谐,构建和谐社会作出贡献。我相信,广大读者将会喜爱这套丛书,并从中受益。

一个学科是否有生命力,它的影响大小,在很大程度上取决于该学科对社会的贡献。我国的心理学发展,既需要加强与国外同行的交流,不断从国际学术界汲取营养,也要立足本国,研究构建和谐社会中的心理学问题,让心理学原理、方法走向其效能的实际发挥。这样,我国的心理学发展才有强大的生命力,我国的心理学才能站立在心理科学的最高峰。我希望,《心理学与我们》这套融学术性、应用性和可读性为一体的丛书,在国内同行的大力扶植下会有更多更优秀的为构建和谐社会服务的心理学著作面世,同时也为我国心理学事业的发展尽绵薄之力。

是为序。

黄希庭 谨识

2007 年 9 月

于西南大学窥渊斋

前言

《社区心理教育入门》说的是为何与如何在社区开展心理教育的事。书中阐述的道理、列举的事例、援引的数据,对从事社区工作和关心社区工作的人们可能会有所启发。当今中国社会,期盼和谐是人心所向。社区和谐是社会和谐的基础,而和谐社区的建设不仅仅是硬件的建设、制度的建设,还必须有精神、心理方面的建设,否则和谐的局面难以形成。这就提出了社区的心理教育问题。我们希望这本小书能勾勒出社区心理教育系统实施的框架,并在一定程度上反映出社区工作涉及的心理因素、社区民众的心理需求以及合适的对策。

为了便于读者阅读与参考,以下谨就本书的性质、内容、论域与不足等作些说明。

首先,这是一本谈社区心理教育的入门书。大凡入门书都是作者引导读者进入某一知识领域的书。但就此书而言,"入门"却具有双重含义,它既是帮助读者了解社区心理教育的入门书,也是作者自己研究社区心理教育的入门书。社区心理教育的研究在国内尚未充分展开,我们的研究历程也相当短暂,因此虽然接受了写书的约请,但成书过程终究还是一个摸索和入门的过程。所以说这也是作者探索社区心理教育的入门书是符合实际的,不是谦辞。我们认为,在一个新的研究领域面前,只有自己先入了门并入了对门,才有可能帮助别人入门而不会误导别人。所以,向读者交这个底是有必要的。

其次,这是一本以探讨社区的心理健康教育为主要内容的书。党和国家大力倡导把心理健康教育工作做到社区,而社区人群中也有大量的心理健康问题需要研究和解决,基于此,进入社区的心理学工作者倾力投入心理健康教育是理所当然的。但国内外社区工作现状启示我们,社区和谐发展所涉及的心

理因素不仅表现在心理健康方面,而且表现在管理心理、自治心理等诸多方面,因此社区不仅需要心理健康教育,而且需要视野更宽、涵盖面更广的涉及管理心理和社会心理等方面的心理教育。正是出于这样的考虑,书中既以主要篇幅阐述了社区中的心理健康教育问题,又探讨了社区工作中的心理管理问题。在社区心理健康教育方面,我们提出了系统实施社区心理健康教育需要认识和解决的8个基本问题,以及社区内7类人群需要解决的心理健康问题;在社区的心理管理方面,我们提出了5项内容和3项方略。

再其次,这是一本务虚与务实相结合的社区心理教育读本。务虚的部分着重从心理学的理论层面上,阐明作为个体的人为了赢得心理健康而必须正确面对的几个问题。其中比较突出的对“怎样做一个以人为本的行动者”和“如何掌握好自己的心理平衡”两个问题的分析。相信这都是大家所关注的。同时我们认为,社区心理教育必须结合社区工作、社区生活来进行,使之能对改善社区工作、促进社区和谐、提高社区生活质量有所贡献,才能受到社区的欢迎,而不会失之虚泛。因此,书中以主要篇幅探讨了社区普通群众、社区老年人、社区中小学生、社区居委会主任、社区下岗失业人员、社区残疾人、社区流动人口的心理健康现状和对策。我们希望这些务实性的探讨,能有助于改善他们的处境和心理健康状况。

最后,需要说的是,虽然我们在成书之前,曾以一个规模较大的混合型社区为基地,做过两年社区心理健康教育课题研究,但仅以一个社区的资料积累,要写出一本具有普适性的社区心理教育读本,困难和局限性是明显存在的。好在相关领域的学者们的许多佳作为我们开拓了思路,补充了信息,在此谨向他们深表感谢。按理说,一本比较完善的谈论社区心理教育的书,还应涉及社区的文化、环境、治安、服务、物业管理、社区矫正等方面的心理因素,并对之有所分析;心理教育的人群类型也应更多一些,而不仅是书中提到的7种。但受资料积累和篇幅要求所限,这些都留有遗憾。

目 录

前 言	001
第一章 引子	001
一、社区多样化与社区心理建设问题的提出	002
二、维权之举初显社区人的自治才能	004
三、起步中的社区心理教育来日方长	008
第二章 心理健康务虚三部曲	013
一、实践以人为本	014
二、掌握心理平衡	023
三、拓展积极体验	032
第三章 社区心理健康教育基本问题概说	035
一、为什么要在社区开展心理健康教育	036
二、如何衡量心理是否健康	041
三、谁是社区心理健康教育的对象	046
四、依靠谁来实施社区心理健康教育	051
五、什么是社区心理健康教育的基础工作	053
六、社区心理健康教育的实施应有哪些基本举措	054
七、怎样构建社区心理健康教育保障体系	057

八、社区心理健康教育需要避免哪些不良倾向	061
第四章 社区居民所认为所需求的心理健康教育	065
一、社区居民对心理健康教育认知与需求问卷的回答	067
二、来自社会居民答卷中的若干重要信息	084
第五章 社区老年人的心理教育	089
一、社区老年人心理健康与生活状态印象	090
二、对改善社区老年人生存状态与心理健康的工作建议	098
三、用积极的心理体验提升老年心理健康	102
第六章 社区中小学生的心理教育	111
一、学生三级心理保健体系的构建与运作	112
二、社区心理教育资源的发掘和利用	122
第七章 社区居委会主任的心理教育	133
一、社区居委会主任的素质要求	134
二、居委会主任出现职业倦怠的根源	136
三、解决居委主任职业倦怠的对策	140
第八章 社区下岗失业人员的心理教育	145
一、城市失业现象的凸现	146
二、社区下岗失业人员出现的心理问题	147
三、社区下岗失业人员的心理教育	150
第九章 社区残疾人的心理教育	161
一、从调查结果看社区残疾人的心理健康和社会支持状况	162
二、本次调查对“心理健康进社区”工作的几点启示	173
三、社区残疾人心理教育应该涉及的五项内容	179
第十章 社区流动人口的心理健康	181
一、研究对象与方法	182
二、结果与发现	183
三、问题分析	192

四、关于改善社区流动人口管理的建议	193
五、社区流动人口心理教育构想	194
第十一章 社区管理与心理教育	199
一、对管理和社区管理的一般理解	200
二、社区管理中的人心管理	201
三、社区管理组织运作的心理方略	208
第十二章 社区自治与心理教育	213
一、居委会从“自治”到“他治”再到“自治”的发展历程	214
二、国外社区自治中的一些做法	216
三、社区自治运行机制的建立	222
四、结合自治实践提升社区人自治心理素质	227
主要参考文献	232
后 记	234

爱心社区

第一章 引子

社区多样化与社区心理建设问题的提出
维权之举初显社区人的自治才能
起步中的社区心理教育来日方长

SHOPPING

一、社区多样化与社区心理建设问题的提出

我们中国人过去很少使用社区这个概念，不过最近几年来情况发生了很大的变化。社区一词已在我们的生活中频频出现，以社区的名义开展的活动十分活跃，与社区有关的标识随处可见，党政首长也经常造访或视察社区，因此，现在人们对社区的了解明显增多了。但不可否认，由于这种了解更多地是从自己所在的社区获得的，因而虽很具体却难免有它的局限之处，如有些居民认为社区就是自己居住的小区。如果我们放眼国内外，就会发现社区其实是各式各样、千姿百态的，不能简单地认为社区就是住宅区。

那么究竟什么是社区呢？按照社会学家费孝通的描述，社区是若干社会群体或社会组织聚集在某一地域里形成的一个在生活上相互关联的大集体。按照另一位社会学家郑杭生的说法，社区是进行一定活动、具有某种互动关系和共同文化维系力的人类生活群体及其活动区域。这两种说法都很有权威性。而当下国内流行的是这样一种更为简明的社区定义：社区是聚集在一定地域范围内的人们所组成的社会生活共同体。国家民政部 2000 年颁布的关于在全国推进城市社区建设的文件中所说的社区，采用的就是这样的定义。以上关于社区的这三种说法虽有一些差异，但并无根本的不同，因为只有关联、互动和有维系的因素才成其为社会生活共同体。

我们既要承认凡是社区都是一定地域之内的人们所组成的社会生活共同体，也要看到，同样是社区，类型差别却可以很大。如：从社区规模看，社区有巨型、大型、中型、小型、微型之分。在这个世界上，大的社区，人口可多达数十万。人们熟知的瑞典斯德哥尔摩市，人口 75 万，然而这个市本身却是一个社区，是斯德哥尔摩郡 26 个社区中最大的一个社区。而小的社区，人数之少还不及大社区的一个零头。挪威最小的一个社区特西拉区是沿海的一个小岛，人口就只有 250 人。举世闻名的纽约规模很大，但它只划为 59 个社区，每一管区的人口

控制在 25 万以下。250 人与 75 万人之比为 1:3000。也就是说,同样是一个社区,人口规模几乎相差 3000 倍。我国经过社区管理体制改革之后,各个社区的人口数差别没有那么悬殊。以北京、南京为例,北京市有 2400 个社区,南京市有 1480 个社区,每个社区的人数在几千人至一万人之间。但在实践中,许多人在习惯上仍视街道办事处管辖区域为社区,这样的社区就相对大一些。可见,社区有的很袖珍,有的很庞大,而有的则大小适中。不论是大是小,各有各的道理,一般说来并无优劣之分,很难一概而论。又如:从社区的主导活动或主要功能看,社区有经济社区、政治社区、文化社区、军事社区等区分。经济社区的经济活动特别频繁,政治社区是许多高层党政机关的驻地,文化社区的高等学府、科研院所或文艺团体比较集中,军事社区则以军事设施和军事活动为主要特色。但这种功能区的划分是相对的。再如:从社区成因看,社区还有自然性社区与法定性社区之分。自然性社区是人们在长期的生产和生活过程中自然而然形成的社区,如农村中的自然村社区、城市中的族裔社区等。法定性社区主要是根据行政管理和社区发展的需要,人为地依法划分的。统计资料表明,北京有 2400 个社区、南京有 1480 个社区、巴黎老城区有 80 个社区、奥斯陆有 25 个社区、哥本哈根有 19 个社区、曼哈顿有 12 个社区,等等,这都是法定意义上的社区。当然,自然性社区同时也可能是法定化了的社区。此外,社区还有同质型与异质型以及单一型与混合型之类的区分。在同质型的社区里,其成员的来历、职业或身份具有较大的相似性。在异质型社区里则缺乏这种相似性,因为它是各色人等共处一区。单一型的社区比较典型的是成片的单纯住宅区。社区更多的是混合型社区,社区里不仅各业俱全,而且居民的职业领域多有不同。

成熟的社区,会有一些自己的特色。如:国内有些社区因社区服务出色而被称为服务型社区,有些社区因高度重视社区人的终生教育而被称为学习型社区。在国外,特色社区也不乏其例,比如在美国纽约,十分出名的格林威治村社区办有一份十分有品位的社区报,名字叫《村声》。《村声》虽说是一份发行量只有 23 万份的免费投送的非主流非赢利报纸,但据说它的知名度可与《纽约时报》并驾齐驱,普通人如能在该报发表文章则感到莫大的荣幸。《村声》最引

人关注的栏目就是社区消息报道。充当居民的喉舌,帮助居民了解社区正在发生的事情,消除居民间的疏离感,鼓励居民参与社区事务的公众对话,是它坚持了数十年的办报方针。它既报道达成一致的意見,也报道不同意見的冲突;既报道社区居民联合行动的成功范例,也报道他们联合行动失败的教训。这些报道为纽约其他社区的居民增加了解决问题的经验,所以每到这张报纸的发行日,索报者就会排起长长的队伍。从这个例子可以看出,成熟的社区有自己的“品牌”,而这种“品牌”是植根于社区、水到渠成、深入人心的。

社区的大小不同、功能不同、成因不同、素质不同、特色不同,使得社区之间千差万别,因而不同的社区会有不同的管理、自治、服务、发展问题要解决。但社区作为人们社会生活的共同体,若要运作顺畅,只注意地域因素、人口因素、设施因素和组织因素是不够的,还必须充分考虑到社区人的心理因素,否则这个社区必定缺乏内在的凝聚力,使社区人身在社区而心不在社区。基于当前的城市建设步伐加快、旧城成片改造、住所大量搬迁的时代背景,许多原本互不相识的人迁进了陌生的社区,成为社区里的新居民;另一方面,许多新小区刚竣工就接纳居民,划为新建社区,尚缺乏社区运作经验,在这种情况下,社区如何在完善设施等物质条件的同时,也重视社区人的心理建设,就显得尤其重要。从实际情况看,社区内人际关系的协调、社区认同感的形成、自治意识的培育、公益行为的彰显、心理健康的维护和各种陋习的消除,等等,都应当是社区心理建设的内容。为什么必须物质建设和心理建设双管齐下?因为社区不仅是物质的、可触摸到的,也是精神的、心理的。社区的设施再好,若社区心理建设滞后,人际矛盾丛生,社区人仍无法在社区获得好心情、产生满意感。

二、维权之举初显社区人的自治才能

有没有社区,社区运作得如何,于社会于个人都绝对不是小事一桩。叶南客等学者就曾有此一说:在城市里,社区承载着 50%的就业、60%的教育、70%

的犯罪控制、80%的文体活动、90%的卫生环境、100%的居住功能。我们且不论这其中的各项百分率是否定得恰如其分,但社区之重要、社区是人们许多权益之所在,却在这种量化式的比喻中得到了生动有力的显示。

然而由于种种原因,社区人的权益在许多情况下是需要自己争取、甚至需要奋起捍卫的,消极等待是等不来的。换句话说,社区人如何对待社区权益,有一个心态与行动的问题。北京市社会科学院的学者邱莉莉在其《俄罗斯社区》一书中,描述过莫斯科列宁山社区居民如何捍卫社区权益的实例,读来令人印象深刻。很多人都知道,著名的莫斯科大学就在列宁山,这里地理位置优越,自然景观优美,人文气息浓厚。但此地居民也遇到许多让他们烦心的事。例如,其一,居民曾对居住地的供电、垃圾处理、下水道状况十分不满,却又找不到合理的解决办法。其二,这里有个让居民感到自豪的国家公园,但商家竟对它动起了“开发”念头,要“改造”其原始面貌,在里面造别墅、建商品房,这不仅威胁到公园的景观,而且威胁到列宁山的山体安全。在这种情况下,没有政府的号召和推动,居民们自己联合起来行动。这里原本没有社区的设置,1998年几个相关的院子为了捍卫合法权益,自发联合后到有关部门注册成立了社区。社区成立后,居民们的积极性得到充分调动,迅速行动起来,该自己动手的自己动手,该由责任方完成的责成责任方完成。只用了大约一年时间,多年积累下来的“水”、“暖”、“电”、“防盗门”、“停车场”等一系列老大难问题便得到了解决。如果说这件事之所以得到社区居民的高度关注和支持,是由于它关系到每家每户的切身利益,那么他们为保持社区内国家公园的原始风貌而奔走呼号、慷慨陈词的举动,并不是为了个人,而是为了社区,甚至是为了国家,显示了超越个人、超越社区的更高情怀。据介绍,列宁山社区成立后,社区居民爱社区犹如爱自己的家园,社区内的国家公园更是被视为掌上明珠。因此当国家公园将遭受被“开发”、“改造”的厄运时,社区人奋起行动了。他们强烈反对按商家意图“改造”国家公园,反对商家把国家公园“市场化”、“庸俗化”,认为若按商家计划“开发”,不仅违背以往一贯坚持的环保方针,而且还殃及文物,殃及列宁山的山体。社区居民提出,社区内的国家级古迹是俄罗斯的“国宝”,损害它就是触

犯“俄罗斯的尊严”！而列宁山的地质状况复杂多变，再也承受不了加盖商品房的压力，否则山体会开裂，滑坡会加剧。为了说服商家放弃“改造”、“开发”国家公园的计划，社区居民在社区倡议下，找上级领导机关反映情况，找生态环境鉴定机构为列宁山作全面的地质鉴定和分析。而生态环境鉴定的结论，也证明了社区居民的忧虑是有根据的。正因为如此，他们的主张也得到了列宁山上其他单位的一致支持。多年前列宁山社区的这两大举措，至少可以说明两个问题：第一，当社区人意识到共同的需要没有得到应有的满足而感到焦虑不满时，他们就会为了共同的利益而积极行动起来，从而使许多积重难返的问题比较容易得到解决。所以，社区人有理由对自己解决问题的能力抱有信心。第二，有良好素养的社区人能够把社区利益和国家利益整合在一起，不仅有社区情怀，而且有国家情怀，他们不会对损害公共资源等现象视而不见，但表达意见和解决问题的方式是讲理性、讲说服力的，因而容易得到各方面的认同。所以，不论什么类型的社区，理性的行动导向都是个值得重视的问题。

在我国，城市管理中的社区运作的历史还比较短，但社区人解决社区权益问题的行动能力，同样已有相当好的展示，而且有的做法比列宁山社区的做法更胜一筹。深圳市南山区月亮湾片区就有一个全国闻名的实例，其代表人物叫敖建南。月亮湾片区是一个比较大的社区，含有2个社区12个住宅小区的5万多人口。这一带原本是一个自然环境优美的地方，依山傍水，景色怡人，但由于早期进行的工业建设与后期进行的住宅建设在规划上不协调，导致“工居矛盾”突出。后来港口物流业快速发展，又增加了“物流与居住”的矛盾。社区居民对毗邻而居的印染厂、发电厂、木材厂等污染性工业企业几十个烟囱成年累月的大量排污，对每天来往于港口并穿行于社区的数万辆大型货柜车的尾气排放和乱按喇叭，对争夺地盘的黑势力帮派的经常打斗等长期存在的问题强烈不满。更因有关部门决定将拟建的垃圾焚烧发电厂从别处迁址于此，使矛盾更加激化，并为此出现过激行为。在这种情况下，月亮湾片区出现了维权代表敖建南。他是个不拿工资的社区居委会副主任和小区业主委员会主任，因热心社区公益事业，处理事情通情达理，故而在片区里有很高的知名度。敖建南代

表社区民意做了许多工作,其中四件事特别令人难忘。第一件:政府为了解决垃圾发电厂建还是不建的矛盾,召开了座谈会,敖建南为了准备发言,事前走访了很多专家,也查阅了相关资料,得知在国外有建这类电厂而不污染环境的实例。因此他在座谈会上说:“百闻不如一见,政府能否考虑组织大家去看看。”出乎他意料的是,政府接受了他的建议,随即组织了一些人大代表、政协委员和小区业主委员会负责人到韩国、日本考察。这使矛盾的解决出现了转机。第二件:他考察回来后,将所见所闻制作成 12 块展板,向辖区居民介绍了国外垃圾发电厂的真实情况,说明成熟的环保技术可以使垃圾发电不污染环境。而政府也采纳了居民关于加强监督、管理的意见。这样就使一场几近爆发的冲突得以化解并从冲突走向合作。第三件:他以一个老党员的身份给深圳市长发过一封长达 20 页的电报,反映月亮湾片区污染严重、规划错乱和交通、商业、治安秩序混乱的情况,恳切要求政府立即着手整治。这份深圳发至深圳的长电报引起了市政府高度重视,仅隔两个月,深圳市就强力开展全市性的“梳理行动”,行动之后,“最难整治”的月亮湾片区的面貌发生了根本性的变化。第四件,在给市长发长电报后,他为了提供证据,特地邀请社区内的人大代表实地察看片区“脏、乱、差”的状况,并请电视台派人同行,按专题现场摄像,然后在电视台播放。敖建南所做的这四件事说明,中国社区内的维权精英有良好的素质,他们维权很坚决,但虽属民间维权,却仍然深深懂得维权要“依靠组织”;他们积极为群众代言,但同时能理性地引导群众;他们有强烈的个人使命感,但不限于个人单干,而是讲求沟通艺术和借重媒体的影响来为民办事。他们为什么能这样做?这样的人的思维特点是什么、情绪特点是什么、人际关系特点是什么、价值观特点是什么?诸如此类的心理学问题值得研究。在这样一个社会矛盾多发时期,社区是许多社会矛盾的交集点,维权是社区经常会遇到的课题,因此社区是十分需要像敖建南这样的有热情、有理性、有效率的、能为各利益相关方接受的维权代表人物的。心理学工作者应该参与这种研究和发现。

三、起步中的社区心理教育来日方长

每个社区都是一个地域性的小社会，社区运行状况的好坏关系到整个社会能否健康运行。所以我们国家高度重视社区的和谐，提出了建设和谐社区的目标，并把和谐社区的总体要求明确为“居民自治、管理有序、服务完善、治安良好、环境优美、文明祥和”等几个基本的方面。事实表明，无论是自治、管理、服务、治安，或是优美环境的建设、文明行为的形成，都要靠人去实践，尤其要依靠社区人自身的实践。而人都有自己的心理倾向、心理状态和心理特点，这些存在于人身上的心理因素会对社区的自治、管理、治安和人际关系等产生重要的影响。这是社区工作者和社区群众都能感受到的。如何调动社区人的积极心理因素，使之对和谐社区的建设产生增力效应？现在一些做社区工作的干部因事务缠身，还未能把这件事提上议事日程，但这是社区建设和发展中应该考虑的一个带有前瞻性的问题。因此，社区心理教育问题的提出并非“空穴来风”。简而言之，社区心理教育是基于推进社区工作的需要。

从另一方面看，社区内生活着年龄、职业、经历、信仰、际遇和阶层等各不相同的人群，他们不仅与社区内的人有互动关系，而且与社区外的人有互动关系。有互动就会有相应的心理反应，这些心理反应有正面的，有中性的，有负面的，也有痛苦的。而人只要是正常的，是没有谁甘愿生活在心理不安和痛苦中的，所以客观地说，每个社区人都希望自己有一种内在的心理和谐，从而能体验到人生的乐趣。由此看来，社区心理教育不仅仅是基于推进社区各项工作的需要，也是基于对社区人应有的人文关怀。

正是基于以上的认识，国内的社区心理教育和相应的研究工作已经起步并做出了一些成绩。这在新闻媒体、网络和出版物上都有所反映。例如：有的社区建立了心理咨询室，有的社区举办了心理科普讲座，有的社区调查了社区各类人员的心理健康现状，有的社区构建了心理预警系统，有的社区组织了心理

培训,有的社区对刑事犯罪人员进行了行为矫正,等等。我们应该注意到,以上列举的这些工作大多不是根据上级规定奉命而为,而是社区根据自身发展和人的发展的需要自觉作为的。在社区工作任务十分繁重的情况下,心理教育可能被视为一项可为可不为的工作,而这些社区采取的是积极作为的做法,这种敢为人先的精神非常可贵。

在起步阶段的社区心理教育研究中,有些成果对这类工作的开展与推进,是颇有参考意义的。这里仅举三例。第一例是进行社区心理辅导实验的例子。几年前,南京军区临床心理研究中心、上海市精神文明建设委员会办公室和上海市田林街道办事处的刘素珍、徐建平、周坚等曾合作进行过关于社区心理辅导的一项研究(参见《心理科学》2003年第1期《社区心理辅导实验模型的结构及其价值》)。他们的做法是:随机抽取22—60岁的社区男女居民30名,作为辅导对象,采用症状自评量表对他们的心理健康状况作评估分析,进而明确问题所在,然后进行心理辅导。他们的心理辅导程序分为4步:第一步是用刘素珍博士编撰的《心理科学普及教育挂图》对这些居民进行宣讲,使他们了解什么是心理现象、变态心理的表现以及如何防治。第二步是把这些居民组成几个辅导小组,进行互动辅导。第三步是以评估分析中确定的心理问题为依据,并参照生活中常见的问题,编排成一个个问题情境,请他们讨论这些情境描述的是什么心理问题、成因是什么、该怎样解决。第四步,由专家根据小组辅导中出现的难以解决的问题进行理论上的集体辅导,使这种讨论从现象层面上升到理论层面再回到实践层面。历经3个月的4次小组辅导和两次集体辅导之后,对辅导对象再作一次测量评估,结果表明辅导前后的心理健康状况是有显著区别的,特别是人际关系、焦虑、抑郁、敌对、偏执等方面的改善最为明显。刘素珍等研究人员所进行的社区心理辅导实验的效果证明,社区心理辅导对于社区居民来说是可行的,它有助于社区居民重新认识自己、他人和社会,学习沟通技巧,提高心理适应水平,并使自己成为对他人有帮助的社会支持力量。因此可以说,这项研究的价值就在于为社区心理辅导更广泛地开展提供了依据。