

21世纪高等院校基础性核心课教材

大学生心理健康教育教程

彭小虎 曹建平 主编



湖南教育出版社

21世纪高等院校基础性核心课教材

大学生心理健康教育教程

主 编 彭小虎 曹建平
副主编 裴利华 陈章顺 方成智 包 卫
彭新波 黄吉武 向明周
编 委 (按姓氏笔画为序)
万小红 方成智 方 柳 邓 栩
包 卫 卢晓红 向明周 刘春花
余丽珍 余 杰 陈利君 陈章顺
胡宇宏 黄吉武 曹建平 彭小虎
彭 艳 彭新波 曾祥星 裴利华

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程 / 彭小虎, 曹建平主编.

—长沙: 湖南教育出版社, 2006. 1

ISBN7 - 5355 - 4772 - 9

I. 大… II. ①彭…②曹… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 001631 号

21 世纪高等院校基础性核心课教材

大学生心理健康教育教程

主编: 彭小虎 曹建平

责任编辑: 李海棠

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hnepi.com>

电子邮箱: postmaster@hnepi.com

张家界现代教育印刷厂印刷

787mm × 1092mm 1/16 开 印张: 25.5 字数: 580 000

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN7 - 5355 - 4772 - 9/G · 4767

定 价: 34.90 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

前 言

21世纪是一个知识化、智能化、信息化和高科技发展的新世纪，21世纪对人才的素质要求是多方面的，其心理素质将成为新世纪人才选择的重要条件之一，而良好的心理素质又取决于教育。当今，越来越多的教育工作者关注这样一个命题：即如何帮助和指导广大学生正确认识自我、充分开发潜能，使身心与智力、审美与判断力、个人价值与社会责任感、适应性与创造性、道德与纪律、交往与合作等综合素质获得全面发展和提高，成为具有时代特征的社会主义事业的建设者和接班人。

本书正是在这种新的教育理念指导下，通过对当代国际、国内关于新型人才要求形势的分析，针对大学生在成长过程中遇到的各种问题进行剖析，使大学生在掌握一定心理学基本知识的基础上，树立自我心理保健意识，掌握一些自我调试的要领和方略，使大学生能够有效地适应环境，预防心理疾病的发生，积极主动地开发自己的潜能，促进自己的人格健康发展，为未来的学习、工作及完美幸福的人生奠定坚实的基础。

本书的框架由彭小虎、曹建平草拟，在参编人员讨论意见的基础上定型。参加本书编写的人员有裴利华（第一章）、彭小虎（第二章）、陈利君和刘春花（第三章）、曹建平（第四章）、方成智、向明周和万小红（第五章）、余丽珍（第六章）、陈章顺和彭艳（第七章）、彭新波和曾祥星（第八章）、余杰和方柳（第九章）、邓栩（第十章）、包卫、卢晓红和胡宇宏（第十一章），最后经彭小虎、曹建平逐章审阅并经过反复修改后定稿。

编写高等学校公共课心理健康课程，对于我们来说还是一次尝试。由于笔者学识浅陋，加之时间仓促，文中疏谬之处在所难免，竭诚欢迎读者批评指正。

向我们借鉴的一些资料的作者及出版社表示衷心感谢！

编 者

2005年12月

目 录

第一章 学校心理健康教育概述	1
第一节 学校心理健康教育及其发展简史.....	2
第二节 大学生心理健康的标准	13
第三节 大学生心理健康的影响因素	18
第四节 大学生心理健康教育的意义	24
第二章 自我意识与心理健康	31
第一节 自我意识概述	31
第二节 自我意识的发展	36
第三节 大学生自我意识的偏差	45
第四节 自我意识的培养与提高	50
附：一、自主性测查	62
二、自我和谐量表 (SCCS)	63
第三章 健全人格与心理健康	65
第一节 健全人格的涵义	65
第二节 发扬气质的积极面	71
第三节 塑造优良的性格品质	77
第四节 创造性人格的培养	87
第五节 人格障碍及其矫正	91
附：一、人格简易测验 (自我实现)	102
二、气质测验	102
第四章 学习心理与心理健康	106
第一节 学习目标.....	107
第二节 学习动机与动机冲突及其解决.....	115
第三节 学习策略.....	119
第四节 科学用脑.....	126
第五节 学习适应性训练.....	132
附：考试焦虑综合诊断量表.....	143

第五章 情绪调适与心理健康	146
第一节 情绪与情绪智力	147
第二节 大学生的情绪特点	151
第三节 情绪的调节与控制	153
第四节 情绪障碍及其矫正	159
附：一、焦虑自评量表	167
二、贝克抑郁量表	167
三、嫉妒心理诊断问卷	171
第六章 挫折磨砺与心理健康	174
第一节 意志行动中的挫折	174
第二节 大学生对挫折的反应	179
第三节 大学生的挫折应对方式与自我心理调适	184
第四节 大学生挫折承受力的培养	189
附：一、意志品质自测	198
二、挫折承受力自测	199
第七章 人际交往与心理健康	201
第一节 大学生人际交往概述	202
第二节 人际交往的心理行为原理	211
第三节 大学生人际交往困扰及其矫正	217
第四节 大学生提高人际交往能力的方法	223
第五节 大学生沟通技巧的训练	230
附：一、大学生人际关系的心理诊断量表	235
二、人际关系自我评定量表	236
第八章 恋爱、性与心理健康	239
第一节 恋爱心理与性心理的发展	240
第二节 树立健康的恋爱观	249
第三节 大学生性心理健康	253
第四节 大学生性心理困扰及其应对	266
附：恋爱观自测	283
第九章 网络心理与调适	287
第一节 网络资源的利用	287
第二节 网络与心理健康	292
第三节 网络依赖的原因及其对策	302
附：网络依赖综合症自测	313

第十章 择业心理及其调适	314
第一节 大学生与职业.....	315
第二节 大学生择业心理的优化和测评.....	321
第三节 择业心理障碍及调适.....	328
第四节 择业技巧的应用.....	336
附：一、霍兰德职业兴趣测验.....	346
二、职业价值观测验.....	354
第十一章 大学生常见心理问题与心身疾病	359
第一节 大学生心理问题的现状与特点.....	359
第二节 大学生常见的心理问题与辅导.....	362
第三节 大学生常见的心身疾病与预防.....	373
第四节 大学生常见的问题行为与纠正.....	379
附：一、症状自评量表（SCL-90）.....	387
二、自杀态度调查问卷.....	390
附录一 大学生心理健康教育与咨询中心工作者条例	392
附录二 部分心理咨询网址及热线电话	394
附录三 参考文献	396

第一章 学校心理健康教育概述

学习提要

- 学校心理健康教育及其发展简史
- 大学生心理健康的标准
- 大学生心理健康的影响因素
- 大学生心理健康教育的意义

年 轻

青春，不是人生的一个时期，而是一种心态。

青春的本质，不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想象，饱满的情绪，也是荡漾在生命甘泉中的一丝清凉。

青春的内涵，是战胜怯懦的勇气，是敢于冒险的精神，而不是好逸恶劳。许多 60 岁的人，反比 20 岁的人更具有上述品质。年岁虽增，但并不催老；衰老的成因，是放弃了对理想的追求。

岁月褶皱肌肤，暮气却能褶皱灵魂。烦恼、恐惧，乃至自疑，均可摧垮精神，伤害元气。

人人心中都有一部无线电台，只要能从他人或造物主那里收到美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息，我们便拥有青春。

一旦天线垮塌，精神便会遭到愤世和悲观的冰霜的镇压。此时，即使 20 岁的人，也会觉得老了。然而，只要高竖天线，不断接收乐观向上的电波，那么，即使你年过 80 岁，也仍觉得年轻。

《年轻》一文的作者是塞缪尔·尤尔曼，1840 年生于德国，幼年随家移居美国，后定居于美国的亚拉巴马州。他先做五金生意，到 70 岁才开始写作，但老当益壮，一鸣惊人。在第二次世界大战期间，麦克阿瑟担任对日作战的美军总司令。据说，他一直把一篇名为《年轻》的短文镶嵌在镜框里，放在办公桌上，并经常在谈话或开会时引用其中的词句。后来，此文在日本广为流传，被许多人奉为生活的哲学和心理教育的教材，他们甚至把这篇文章放在随身携带的皮夹里，有空就读一遍。松下电器公司的创始人松下幸之助说：“几十年来，这篇文章始终是我的座右铭。”美国前总统克林顿办公桌的玻

璃板下，也放着这一篇座右铭。白宫工作人员争相传抄。确实，读罢此文，我们不难发现，这篇人们引为自我心理健康教育的座右铭式的文章，实在是使人心理上“青春常驻”的秘方。

心理健康教育是20世纪教育改革运动中出现的新观念，是现代心理学、教育学、社会学、生理学等多种学科理论与学校教育实践相结合的产物。作为一种现代教育观念和新颖的教育活动，自20世纪五六十年代以来，在世界许多国家和地区，特别是在一些发达国家和地区，心理健康教育已成为学校的正式任务，心理健康教育被认为是与教学工作同等重要的推动现代学校“这部车子”前进的两个轮子。由此可见，学校心理健康教育在某种程度上已经成为现代学校的重要标志。

第一节 学校心理健康教育及其发展简史

一、学校心理健康教育的涵义

(一) 什么是学校心理健康教育

说起学校心理健康教育，许多人可能感到很神秘。其实，自人类有了教育以后，便有了心理健康教育之事实。

传说孔子带弟子子路周游列国时，途中发现一块破烂的马蹄铁，就让子路捡起来，不料子路懒得弯腰，便假装没听见。孔子没说什么，自己弯腰捡起马蹄铁，用在铁匠那儿换来3文钱，又用这3文钱买了十七八个樱桃。出了城，二人继续前行，经过的都是茫茫荒野。坐在牛背上的孔子猜到了子路渴得厉害，就把藏在袖子里的樱桃悄悄地掉出一个，子路一见，赶紧捡起来吃。孔子边走边丢，子路也狼狈地弯了十七八次腰。最后孔子笑着对子路说：“要是你刚才弯一次腰，就不会在后来没完没了地弯腰了。小事不干，将来就会在更小的事上操劳。”

孔子是中国杰出的教育家，他时时、事事、处处都注重对弟子的意志和性格进行教育，其实质就是当代所说的心理健康的性格教育。的确，弯腰，这是一个连小孩子都会做的简单动作，但在生活中却有很多人不会。他们或是懒惰，或是孤傲，或是只顾抬头看天上的风景，而干脆忘记了——于是，他们就失去了许多难得的机会。

不难看出，心理健康教育有丰富的内涵与外延，我们可以从多方面、多维度去理解和把握心理教育概念。

1. 心理教育是一项“成人”教育。它是一种最普及的教育，像基本的伦理教育或健康教育那样，是个体学会做人的一种本分，是一种最基本的文化教育和生活训练。因此，从根本上说，心理教育就是人之为人的一种教育，而不是社会的工具，“成人”是心理教育的核心之处。

2. 心理教育是一种现代教育理念。随着社会的发展，心理教育的重要性不断为人

们所重视,逐渐成为学校教育的重要任务,开始存在于学校教育工作的全方位和全过程,成为指导所有教育者教育行为、教育实践的教育思想,而不只是学校教育中的一项具体工作,不仅仅是实现教育目的的一种手段。

3. 学校心理健康教育,是促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动^①。学校心理健康教育,以心理学的理论和技术为主要依托,并结合学校日常教育,根据学生生理和心理发展的特点,有目的、有计划地培养(包括自我培养)学生良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。它的主要内容包括:让学生获取心理健康的初步知识,唤起学生自我认知、自我保健的初步意识;培养和提高学生的心理品质,使学生的智力因素和非智力因素得到充分发展,增强学生的社会适应性,开发学生的各种潜能,预防和矫正学生的心理偏差与心理障碍;启发学生通过自我教育,使个性得到良好的发展,从而提高全体学生的心理健康水平。

(二) 学校心理健康教育与相邻概念

一个概念的科学说明,必须分析它与相邻概念的关系,要在整个概念系统中加以把握。学校心理健康教育的邻近概念主要有心理辅导、心理咨询和心理治疗等。

1. 心理辅导、心理咨询和心理治疗。

心理辅导是学校教育者根据学生心理发展的特点与规律,在一种新型的建设性的人际关系中,有关专业人员运用心理学等专业知识技能,设计与组织各种教育性活动,以帮助学生形成良好的心理素质,充分发挥个人潜能,进一步提高心理健康水平的过程^②。心理辅导这个词是港台学校心理健康教育活动中常用的概念,中国大陆过去使用得不是很普遍。近年来,有些学者开始使用这个词,但是其含义具有广泛性,多数情况下,就是指心理健康教育,有时这两个概念互用。

心理咨询一词,既表示一门学科,即咨询心理学,也可以表示一种心理技术工作,即心理咨询服务。作为一种技术与服务的心理咨询,其含义是:运用心理学的理论和技术,借助语言和文字等媒介,与咨询对象建立一定的人际关系,进行信息交流,帮助咨询对象消除心理问题与障碍,增进心理健康,发挥自身潜能,有效地适应社会生活环境的过程。

心理治疗,有时直接被称之为“治疗”。心理治疗是指在良好治疗关系的基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术,对当事人进行帮助的过程。它可以消除和缓解当事人较严重的心理问题和障碍,促进其人格向健康协调发展,恢复其心理健康。

与心理辅导、心理咨询和心理治疗相比,学校心理健康教育概念的出现要晚得多。不过,学校心理健康教育与上述相邻的概念,在某些方面是相似的;与心理辅导相比,它可以看成是同一意义上的不同说法。例如,它们都是从心理上帮助人、教育人的过程;常采用相一致的理论方法和技术;工作范围常是相似的——如常面对来访者(患者和学生)的人际关系问题、性问题等;在强调帮助来访者成长和改变等方面是相似的

^① 陈家麟著,《学校心理健康教育——原理与操作》,教育科学出版社,2002年版,第29页。

^② 姚本先,《学校心理健康教育基本概念辨析》,《课程·教材·教法》,2001年第6期,第66页。

——如都希望通过助人者和求助者之间的互动，达到使求助者改变和增长的目的；都注重建立助人者和求助者之间良好的人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的条件等。但心理健康教育与心理咨询和心理治疗毕竟还有不少相异之点。

从工作对象、工作者和关系上看，心理教育的对象是全体正常的学生，心理咨询的对象是正常的或具有轻微的心理行为问题需要帮助与指导的学生。心理治疗则主要是针对患有身心疾患的病人，特别是有比较明显的心理、行为障碍或精神疾病的患者。心理教育人员应具有一般心理学与辅导心理学的知识，能根据一般心理学与辅导心理学的原理，帮助学生全面、深刻地认识影响其生活中的内、外矛盾，积极地适应与解决，最终缓解由此而产生的心理冲突与压抑。心理治疗人员则应具有精神病学及医学心理学的知识和训练，能根据医学心理学的原理，帮助患者改变影响其正常生活的行为与思维方式，以消除或减轻患者心理上的痛苦与压抑。在心理辅导中，辅导教师与学生的关系基本是平等的、非权威性的关系。他们亦师亦友，相互尊重。而在心理治疗中，心理医师与学生的关系基本上是医患关系，前者对后者具有很大的权威性。

从功能来看，三者处于一个连续体上的不同区段。心理治疗侧重学生心理疾病的消除和情感活动等的重建；心理咨询重在预防，防治性的功能较突出；心理教育则注重学生心理调整技能的获得和心理潜能的开发。心理教育作为一项教育活动，体现的是一种大教育的功能。它不仅包括了人生观、世界观和生活态度等方面的内容，而且还涉及人际关系辅导、自我观念调节、自我监控训练、态度矫正、情绪调控与行为习惯矫正，以及常见心理问题与心理障碍的防治等内容；心理治疗是指治疗医师在与患者相互交往、相互作用的过程中，运用心理学的理论、方法和技术，通过语言、表情、姿态、行为以及周围环境的作用，对病人的认识、情绪和行为施加影响，以便消除或减轻导致患者痛苦的各种心理因素、异常行为模式和由此引起的各种躯体症状，促进患者的精神康复。

2. 心理健康教育与心理辅导、心理咨询和心理治疗的关系。

在实施途径与方法上，心理健康教育不仅要发挥学科教学和班集体活动等基本途径的作用，而且十分重视心理咨询和心理治疗的作用，它大量汲取心理咨询中的一些原理和方法，注意体现平等性、理解性、自助性等原则，采用启发诱导、角色扮演、心理暗示、自我调控等方式和方法。但心理健康教育在事先即具有明确的目标和计划，具有预先设定的程序，主要采用结构性的方法，而心理治疗和个体咨询往往无法做到这一点，主要采用非结构性方法。总之，心理健康教育对心理咨询起着方向、任务上的制约作用，而学校心理咨询是学校心理健康教育的具体化和工作途径。

从时间上说，心理健康教育和心理辅导是终身性的活动，伴随着人的一生；而心理咨询和心理治疗总有或长或短的时间限制，一个人在他的一生中，需要咨询或治疗的时期只能是一个阶段，不可能一辈子都在接受心理咨询或心理治疗。

对心理健康教育与心理咨询、心理治疗关系的理解，还可以用这样一个通俗的故事来说明。有3个打鱼人聚在一处水潭边钓鱼，突然他们发现有人在河的上游落水并被冲进水潭，那人挣扎求救。于是，有一个打鱼人便跳进水中把落水者救了上来，并用人工呼吸法予以抢救。但在这时，他们又见到另一个被冲下来的落水者，另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者。此

时,这3个打鱼人已经手忙脚乱,难于应付了。此时,有一个打鱼人似乎想到了什么,他离开现场去了上游,想去做一种性质不同但目的一致的工作:劝说人们不要在这里游泳,并在上游人们入水处插上一块木牌以示警告。他这样做了。可是,仍有人无视警告而被冲进水潭,3个打鱼人身处其中,仍然要忙于从水中救人的工作。后来,其中一个打鱼人最终似乎醒悟了,他说这样仍然不能从根本上解决问题,他要去做另一项工作——教人们游泳。这似乎是问题的关键,因为有了好的水性,像他们3个打鱼人自己那样,即使被冲进深水或急流之中,也能独立应付,不至于深陷危难之中甚至遭受灭顶之灾了。这个故事是颇发人深省的:如果以此来比喻心理学,则第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”。作为一项艰巨而充满意义的工作,心理治疗往往需要花费相当多的时间和精力,“被治疗者”也往往感受到深刻的痛苦和不安。第二步有一个打鱼者去上游对人们进行劝说,这就好比是“心理咨询”。尽管它也是一项充满意义的工作,但一般说来,只对来咨询者或愿意接受咨询者才能够发生作用和影响。第三步,那位猛然醒悟、立志去教人们游泳的打鱼人所做的工作(诸如游泳知识的讲解、游泳技能的培训、体能的提高和体质的增强等),就好比是“心理健康教育”了。他找到了落水者需要人们救助的根本原因——水性不好,并着眼和致力于教会人们游泳,试图从根本上解决问题,这实在是最重要的也是最聪明的做法。

(三) 学校心理健康教育的实质与内涵

学校心理健康教育,是教育者运用与心理学相关的多种学科的理论与技术,通过心理健康知识与技能的教育和心理咨询与辅导,帮助学生解决成长过程中的心理问题,提高学生心理素质和人格水平的一类教育活动。它具有以下几层含义:

1. 学校心理健康教育体现的是一种新型的师生关系。从大的方面来说,它体现的是一种新型的人际关系,这种人际关系的特点就是要求教师要真诚、亲密。教师在大多数情况下,应该持非批评性的态度,不能以一种居高临下的态度出现,和学生的关系应该是非常平等、非常亲密,应鼓励学生自主地探索。

2. 学校心理健康教育是一种合作式、民主式的协助过程,即在学校心理健康教育活动中,教师只能协助学生解决问题,而不能代替学生解决问题。

3. 学校心理健康教育是专业知识技能的应用。也就是说,学校心理健康教育是由专业人员来进行的。这些专业人员只有经过一定的心理健康教育和技能培训,才能开展辅导工作。因为这项教育活动带有一定的专业性质,比如通过谈话或者沟通来做个别咨询的时候,它需要运用咨询理论与专业技术。

4. 学校心理健康教育有自己独特的目标。虽然学校心理健康教育在总目标上与学校的教育目标是一致的,但是它还有自己独特的地方,总的来说就是促进学生的心理健康发展。这种“促进学生的心理健康发展”主要通过帮助学生进行自主探索,帮助他们选择和制定人生计划,然后通过解决他们在人生成长中的一系列问题,帮助他们健康成长,因此它特别强调发展性的目标。在心理健康教育中,发展性目标是主要的,而发展性目标中,我们特别重视的又是开发学生的潜能。所以,有的专家认为,学校心理健康教育的最高目标或者说终极性目标是开发学生的潜能。这一点恰恰是我们以往的或者是传统的教育观念中比较忽视的。其实对于教育者来说,这一点特别重要。以往,家长或

者教师总是认为学生没有什么太大问题就很好了,或者往往充当“消防队员”的角色,忙的都是“救火”的工作,而很少充当学生潜能开发者的角色,也很少考虑如何去开发学生的潜能。

5. 学校心理健康教育是以正常的学生作为主要对象的。也就是说,在学校心理健康教育中,让全体学生得到教育与发展,这是主要任务。因此学校心理健康教育与针对心理疾病或者行为障碍的心理治疗是不同的。学校心理健康教育主要以正常学生为对象,而心理治疗主要是以一些有心理问题的学生为对象。

二、学校心理健康教育的发展简史

现代意义上的学校心理健康教育,起源于美国。迄今为止,美国在这一领域依然领先。另外,受美国的影响而迅速发展起来的日本学校心理健康教育,也很有特色。我国的台湾省,学校心理健康教育兴起于20世纪50年代初;香港特别行政区的学校心理健康教育兴起于20世纪60年代中后期。中国大陆的学校心理健康教育,正式开展是20世纪80年代,已有近20年的发展,起步虽晚,但发展很快,教育工作成效显著,未来趋势良好。

(一) 经济发达国家心理健康教育的兴起与发展

现代心理健康教育的兴起,首先是从改善精神病人的待遇开始的。先驱者是法国著名精神病学家皮奈尔(P. Pinel)。1773年,他以大无畏的勇气和改革的气魄给住院的精神病人解除了束缚他们身体的锁链。1905年,法国比奈智力量表问世,为心理咨询和心理治疗的兴起和发展提供了科学的依据,影响深远。奥地利心理学家弗洛伊德(S. Freud)于1901年创立了心理分析疗法,对世界心理咨询、心理治疗的发展,产生了决定性的影响。1930年5月5日,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,到会代表有包括中国在内的53个国家的3042人,会上选举产生了一个永久性的国际心理卫生委员会。

美国心理学家一致认为,威特默(L. Witmer)是最早的学校心理学实践者。1896年,他在宾州大学开设了第一家诊所,开创了美国心理学为教育提供服务的先河。在波士顿被公认为“职业指导之父”的帕森斯(F. Parsons),1908年首创波士顿职业指导局。这标志着职业指导走向规范化,是心理咨询发展史上的第一个里程碑。在美国,比尔斯(Beers)的贡献是使精神病学家和心理学家在观念上发生了深刻的变化,成为美国心理健康运动发展的原动力,亦被视为心理健康咨询的先驱者之一。从此,美国的心理卫生运动便应运而生,其中对心理咨询的实践产生巨大影响的是卡尔·罗格斯(Carl Rogers)的咨询理论。他的杰出贡献在于对威廉姆斯(Williamson)的“咨询者中心”原则以及弗洛伊德精神分析理论中的主要观点提出质疑,进而把心理咨询的重点转移到当事人身上,提出了“以人为中心的咨询模式”,对心理咨询和心理学的的发展都产生了深刻的影响。目前,美国所有的大学几乎都有心理卫生和心理咨询机构,并配有专职人员。学校心理健康教育已成为美国教育系统的—一个重要组成部分,并建立了一系列的职业道德规范、培训标准和权力范围等,心理咨询已经成为社会上一种专门职业,咨询服务也日趋多样化、规范化。如今,美国已成功地走出了一条心理咨询职业化的发展道路。

1. 学校心理健康教育的专家队伍不断扩大。

1913年,全美国学校心理健康教育专业工作者有115人;1950年有1000人,1970年上升到5000人;20世纪七八十年代,人数迅速突破20000人。目前,全美国学校心理学工作者有22000~25000人。与此同时,心理健康教育工作者与学生的比例总的发展趋势是逐步增加的。1934年,这一比例为1:60000,1950年为1:36000,1986年增加到1:2100,2000年大约为1:2000。

2. 服务领域不断拓宽。

早期的学校心理学家大都服务于非学校机构。1945年,学校心理学分会成立后,服务对象开始转向公立及私立学校,以公立学校为主(占86%)。另外,服务领域还从过去的中等学校扩展到从幼儿园到大学的所有教育阶段。服务对象从以学生为主,扩大到家长、教师和学生监护人。

3. 组织机构不断健全。

1945年,新成立的美国心理学会中,学校心理学成为第16分支,这标志着美国学校心理学分会正式成立。这个全国性的学术组织已获得社会认可。1969年,美国学校心理学家学会正式成立。上述两个学术组织都是全国性学术管理机构,其职能是为全美国学校心理健康教育工作者服务。这两个学会在各州均有分会,只有获得学校心理学家资格证书的人和在校的学校心理学研究生才有资格申请加入。

4. 培养工作不断完善。

20世纪20年代,纽约大学首先创立命名为学校心理学的培养计划。20世纪30年代末,宾夕法尼亚州立大学拟定了第二个学校心理学博士培训计划。这样的计划,1954年有18个,1984年有211个,2000年共有233个。在完善的培训计划之外,美国还有规范化和标准化的证书制。1977年,美国所有的州都颁发了学校心理学家证书。要想从事学校心理健康教育工作,必须通过资格认定,获得证书,才可以持证开业。现在,全美国有400多所大学设有心理辅导专业,大学成为学校心理辅导人才培养的重要基地。

5. 工作内容不断丰富。

学校心理健康教育工作的具体任务主要是咨询、评价、干预、预防、教学指导、研究与策划和健康服务,内容有:在课业、社会生活等方面个人问题的咨询,就业指导及跟踪性服务,信息服务,建立档案,磋商服务,治疗心理疾病和矫正不良行为习惯等。

第二次世界大战后,日本开始新的教育改革。受美国的影响,日本对学校心理健康教育也迅速发展。1953年,日本第一个学生心理咨询室在东京大学诞生。目前,日本大学中90%的学校设有心理咨询机构,并有专项经费保证活动的有效开展。高校心理咨询已形成一支以心理学工作者为主,医务人员、学生管理人员相互配合的实力很强的队伍。心理咨询在日本教育中已确立了应有的地位,影响越来越大。

日本对学校心理咨询与辅导专业人员的培养和培训工作特色显著,专业水平较高,值得一提。一般培训工作主要由大学与学会承担。大学的教育学部、心理学系分别培养辅导员和临床心理学家,学会则提供各类在职进修、提高等短期培训工作。从1970年起,文部省就开始举办中小学心理咨询人员培训讲习会。这一做法一直持续至今,内容包括讲义、演习和课题研究等。各都、道、府、县都派遣学生指导干事或教师参加。另外,名地每年也举办同样的讲习会。日本也实行专业人员资格认定制度,形式有三种:国家资

格、法人认定资格、学会认定资格。在日本,什么样的人可以成为心理咨询与辅导员呢?成为心理辅导员的104本书为打算从事心理辅导工作的人员提供参考。其中,心理辅导与心理治疗,有33本书;精神医学与精神分析,有29本书;心理学基础,有24本书;相关知识,有18本书,主要是介绍日本文化、哲学、家教、社会等方面的知识。

(二) 我国香港、台湾的学校心理健康教育状况

我国台湾省的学校心理健康教育兴起于20世纪50年代初。1954年,大批华侨返回台湾定居,其子女也随父母到台湾读书。由于侨居地和台湾环境不同,文化背景差异和语言沟通等困难,这些返台就学的21岁以下的青少年发生了严重的生活不适和学习困难。此时台湾省“教育部侨民委员会”负责人蒋建白,根据自己在美国学到的学校心理辅导知识,对这批华侨学生进行了有针对性的辅导工作。由于这项工作成效显著,引起社会关注,使辅导工作在台湾得以顺利开展。1958年,蒋建白领导成立了“中国辅导学会”,这标志着台湾省的学校心理健康教育工作初步建立。

从20世纪60年代开始,学校心理健康教育开始在全台湾省推广。从1962年起,辅导学会与台湾省教育厅合作,主持了两期中等学校实验,共有37所学校被指定为实验点。1968年,台湾创立国民中学(简称初中),在其暂行课程标准中,增列了辅导活动课程,由专任教师授课,并要求学校设置“指导工作推行委员会”。1971年,台湾省在修订高中课程标准时,在课程总纲里增列了辅导工作。1975年,“教育部”又颁布了“国民小学课程标准”,增列“国民小学辅导活动实施要领”一项。1979年,台湾省公布《国民教育法》,明确规定国民小学应设置辅导室,配备辅导人员。1984年,“教育部”修订公布“高级中学学生辅导办法”,规定高中设专任辅导员,不需授课,专门处理辅导工作。1979年,大学各院校依据自身情况建立学生心理卫生中心或学生辅导中心。培养学校心理辅导专业人才的基地是台湾师范大学和彰化师范大学。这两所大学均有相关专业,专门培养学校心理健康教育人才,而且还设有硕士、博士学位,以培养高层次的学校心理辅导专家。

众多社会性心理辅导机构介入学校心理健康教育,是台湾的特色。据初步估计,台湾省至少有110个社会性的心理辅导机构,其中以“张老师”辅导中心为代表,为台湾的学校心理健康教育作出了很多贡献。

面对未来,台湾师范大学教育学院院长、著名辅导专家吴武典教授等人预测,21世纪的台湾省心理辅导趋势是:在理论上,将加强研究力度,强调本土化研究,强调辅导的人性化本位;在内容和方法上,职业辅导将会成为重点,咨询范围将会扩展,学校辅导课程将有进一步发展;在技术方面,计算机将有助于推进学校心理辅导的发展;同时,辅导人员专业化、职业化也是发展的必然趋势。

和台湾相比,香港的学校心理健康教育起步较晚,水平稍低。基于20世纪60年代中后期香港社会出现的动荡不安,在香港政府回应市民的需要与问题的过程中,心理辅导的概念第一次出现。1970年,香港大学聘用了香港历史上第一位学校心理辅导员。第二年还增聘了两人,这开创了香港学校心理辅导之先河。此后发展的30多年中,尽管某些地方有待改善,但专业化的发展仍值得我们借鉴。

从设置的专门岗位来看,香港从事心理辅导工作的人有4种专业职位:临床心理学

家,目前约有100多人,分别就业于社会福利署、医院及大学辅导机构。教育心理学家,主要在教育机构工作,负责评估学生的学习和行为困难,并提供教学顾问服务。社会工作者,服务于学校、家庭、青少年中心、康复机构、老人中心;1979年,香港政府设立了学校社会工作者的职位,使面向中学的心理辅导得以落实。辅导教师,由中小学教师兼任的辅导工作,1978年开始设立,按1:2000的师生比例配置。前两个职位必须硕士毕业,后两个职位需接受专业培训。1979年,香港社会福利署发布的《进入80年代的个人社会服务》白皮书,明文规定中学的辅导工作由社会工作者完成,师生之比为1:4000;小学的辅导工作由学生辅导主任负责,师生之比为1:2000或1:3000;在人才培养培训方面,香港大学与中文大学心理系设有硕士和博士学位课程,其中中文大学每年人数不多于10人,总人数较少。

香港的每一所大学都有独立的心理辅导机构和专业咨询员,咨询员的学历一般要求为硕士以上,心理辅导的重点正在向以发展性、预防性功能为主的方向转移。在具体操作过程中,各高校努力遵循大学生的心理发展规律,让学生在“自觉意识”和“自我教育”过程中,发展自我,完善自我。如今,香港高校的心理辅导工作已形成了既有中华民族文化重“知”、重“思”,又有欧美文化重“行”、重“练”的综合特色,正以自身的特点与优势,跻身于心理健康教育的世界之林。

(三) 我国学校心理健康教育的产生与发展

早在1917年,我国就有一批心理学界、教育界的人士,曾在江苏成立了“中华职业教育社”,开展了职业指导、心理测验的编制、修订和测查等工作。到20世纪40年代,已有专门的心理测验杂志创刊,并出版了20多种有关心理方面的书籍。在第一届国际心理卫生大会上,中国著名学者刘瑞恒当选为名誉副会长。受国际心理卫生运动的影响,1936年4月19日,我国在南京成立了“中国心理卫生协会”,进一步推动了心理卫生事业的发展。1944年,我国医学心理学创始人之一、中国心理卫生协会发起人之一的丁瓚教授,创办了我国第一个心理卫生实验室、咨询所和门诊部,开展较为系统的心理卫生和医疗工作。他的《心理卫生论丛》、《青年心理修养》两书,在学术界和社会上产生了广泛的影响。他为中国心理学事业的发展作出了杰出的贡献。

由于抗日战争的爆发,中国心理卫生协会的活动被迫中止,无法继续开展活动。直到1948年抗战胜利后,才在南京有小规模的心理卫生代表会议。但由于种种原因,中国心理卫生协会此后名存实亡。新中国成立后,由于受前苏联学术思想和国内过激思想观点及政治运动的影响,我国的心理卫生工作处于中断和停顿状态。

20世纪70年代末80年代初,随着改革开放政策的贯彻,我国的心理卫生事业又开始新的发展。在党和国家的一系列重要文件和法规中,我国学校心理教育的有关提法不断发展变化,其重要性日渐彰显,并越来越受到重视,其学科建设发展迅速^①。

自1978年起,伴随着改革开放的实行,我国教育界受到国际教育改革潮流的影响,开始由片面强调知识传授转向注重发展学生的智力。1983年,北京师范大学的林崇德

^① 崔景贵,《我国学校心理教育的发展历程、现状与前瞻》,《教育理论与实践》,2003年,第23卷(5),第56~57页。

教授在出版的《中学生心理学》一书中提出了培养学生良好心理品质的问题。同年，在重视发展智力的基础上，上海师范大学的燕国材教授提出了培养学生非智力因素的问题。1987年，南京师范大学的班华教授正式提出了心育问题，在《德育原理》一书中提出“把德育和心育结合起来”，“以形成优良思想品德和心理品质，促进心理健康和个性的和谐发展”，并指导研究生探索这一课题。1988年，林崇德教授在出版的《品德发展心理学》一书中，主张把心理健康教育与品德培养结合起来研究。1988年，燕国材教授在《重视非智力因素，改革学校教育工作》一文中，进一步提出了加强心理教育、培养心理品质的问题，并主张把心理教育与政治教育、思想教育结合在一起，构成一个完整的学校教育工作系统。这些思想和探索对于我国学校心理教育的开展产生了积极的推动作用，尤其是学科建构意义上的理论贡献值得肯定。

20世纪90年代，我国心理教育进入了较快发展、自觉建构的时期。1991年，班华教授在《教育研究》1991年第5期发表《心育刍议》论文，系统地阐述了与心理教育有关的问题，对心育概念及其与其他各育的关系、心育任务和内容、心育途径和方法、更好地实施心育的建议等作了探讨，在心理教育领域产生了极其深远的影响，被视作是“心理教育的独立宣言书”。1992年，班华教授在其主编的《中学教育学》一书中对心育目标和心育原则又作了进一步探讨。1993年，燕国材教授在《江西教育科研》1993年第2期发表《关于心理教育的几个问题》的论文，对心理教育发展简史、心理教育的基本内涵、心理教育在教育体系中的地位、心理教育的原则和方法等作了探讨，进一步深化和拓展了对心理教育的认识。1994年，班华教授又积极倡导心理教育相关的理论研究，主编并出版了心理教育专著——《心育论》一书，构建了较为完备的心理教育学科体系，对我国学校心理教育的开展具有重要的指导价值。

此后，国内许多大中学校尤其是师范院校都开设了心理教育课程或其他名称相似的课程，有关学科制度建设的研究生培养、编发学术交流资料、成立学术团体等工作都相继完成，各种形式的心理教育论著、教材都相继公开出版。尽管理论水平、编写取向、结构体系不一，但对我国学校心理教育走向科学化、规范化、本土化是大有益处的。

（四）我国高校心理健康教育的发展

我国高校的心理健康教育，真正起步是在20世纪80年代中期，且是以心理咨询为起点发展起来的。20世纪80年代初，许多工作在学生教育管理第一线的同志，逐渐发现学生中相当多的问题，并不完全是思想、品德方面的，确切一点说，应该是属于心理范畴的问题。于是，他们中的一些人，开始尝试用心理学的原理和方法去解决学生的心理问题。再加之当时，高校掀起的西方心理学热，为他们更为积极地、大胆地冲破传统的思想政治教育工作的束缚，进行新的探索和尝试，提供了理论依据。我国高校最早的一批心理咨询机构，就这样应运而生了。1985年6月，北京师范大学成立的心理测试与服务中心，为20世纪80年代中期，我国高校第一家心理咨询机构（《大学生心理健康教育》，孔燕等，1998年）。随后，北京、浙江、上海、武汉、江苏等地区的一些高校都相继成立咨询中心，并坚持开展工作至今。心理咨询机构除了为学生提供个别咨询服务外，还开讲座、办简报，对广大学生进行心理健康知识的普及教育和宣传；同时，进行团体心理测试，调查了解大学生的心理健康状况等。此时，高校的心理咨询机构，