

New Introduction to School
Mental Health Education

学校心理 健康教育新论

高等院校·应用心理学专业教材

高等教育出版社

姚本先 编著

本书是一高等院校应用心理学专业教材中的一本，作者为安徽师范大学的姚本先教授。这套教材立足应用心理学专业，由多年从事一线教学和研究工作的心理学专家倾力编写，基础性、教学适用性、实践性和配套教学资源的丰富性是其最大特色。希望这套教材的出版为我国应用心理学专业的发展壮大作出贡献。

加强学校心理健康教育是社会发展的要求，是时代发展的呼唤。学校心理健康教育的发展，有利于学生的身心健康和全面发展，有利于学校素质教育的全面实施，有利于社会主义和谐社会的建设。

本书从整体的、全面的、系统的观点出发，全面考察和探讨学校心理健康教育的最基本问题和一般方法，围绕学校心理健康教育的概念、性质、历史与发展、目标、任务与原则、内容、途径与方式、技术与手段、管理规范、伦理与督导，等等，构建了学校心理健康教育的理论体系。



高等院校·应用心理学专业教材

要容内

学校心理健康教育新论

Xuexiao Xinli Jiankang Jiaoyu Xinlun

姚本先 编著

ISBN 978-7-04-028426-0

主任委员

委员：(以姓氏笔画为序)

- 王争鸣 王书琴 王德胜 刘学军 刘华山 刘儒德 杨 波 冯 健 冯 健
 刘 昌 刘华山 刘儒德 杨 波 冯 健 冯 健
 佐 斌 张 斌 张 斌 张 斌 张 斌 张 斌 张 斌
 桑志芹 彭运石 游旭群 葛海琦
 王 斌 王 斌 王 斌 王 斌 王 斌 王 斌 王 斌

责任编辑 010-28281118
 封面设计 400-810-0298
 网 址 <http://www.hep.com.cn>
 网上订购 <http://www.landao.com>
 邮 政 <http://www.jbdc.com>

2010年3月第1版
 2010年3月第1次印刷
 40.20元

印 787 × 960 1/16
 印 张 32
 字 数 600 000



高等教育出版社·北京
 HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

ISBN 978-7-04-028426-0

内容提要

本书从整体的、全面的、系统的观点出发,全面考察和探讨学校心理健康教育的最基本问题和一般方法,围绕学校心理健康教育的概念、性质、历史与发展、目标任务与原则、内容、途径与方式、技术与手段、管理、规范、伦理与督导等,构建了学校心理健康教育的理论体系。

本书通过对学校心理健康教育的基础知识、基本理论的阐释和论述,引导学校心理健康教育领域的初学者和实践工作者系统地了解 and 掌握学校心理健康教育的一般性原理及方法,为以后学习和掌握相关理论、开展实际工作等奠定基础。

本书可作为心理学专业、应用心理学专业及教师教育类专业相关课程的教材,也可为中小学教师提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育新论/姚本先编著. —北京:高等教育出版社, 2010.3

ISBN 978 - 7 - 04 - 028456 - 0

I. ①学… II. ①姚… III. ①学校 - 心理卫生 - 健康教育 - 教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243748 号

策划编辑 魏延娜 责任编辑 王友富 封面设计 于涛
责任绘图 尹莉 版式设计 范晓红 责任校对 王超
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010 - 58581000
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

购书热线 010 - 58581118
咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787 × 960 1/16
印 张 32
字 数 600 000

版 次 2010年3月第1版
印 次 2010年3月第1次印刷
定 价 40.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28456 - 00

高等院校应用心理学专业教材 编写委员会

主任委员：苏彦捷

委 员：（以姓氏笔画为序）

王争艳	王晓钧	方 平	乐国安	冯江平
刘 昌	刘华山	刘儒德	杨 波	连 榕
佐 斌	张 明	张亚旭	胡竹菁	姚本先
桑志芹	彭运石	游旭群	戴海琦	

总序一

心理学既是一门学问，也是一种职业。搞学问的心理学家偏重于基础知识，探究某种心理与行为的性质、机制、机能和规律，进而揭示人们内心世界的奥秘。他们属于学术心理学人才，其发现有助于我们理解、解释、预测和控制心理与行为。职业心理学家属于应用心理学人才，他们把心理学的知识和方法应用于某一相关领域，从而提高了个体、组织和社会的效能。当然，这种把心理学划分为学术心理学与应用心理学也是相对的，而不是绝对的。

随着我国经济的发展和文明社会的进步，心理学的应用范围日益扩大，愈来愈显得重要。从个体层面来看，人生周期从胎儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期到青春期、青年期、成年早期、成年中期、成年后期等各阶段都有学习、教育、发展和心理保健等问题需要应用心理学人才去服务，以使人们能充分发挥潜能，过上健康、幸福的生活。从团体层面来看，家庭氛围、社区生活环境、校风班风、企业组织、军队士气等也需要应用心理学人才去服务、去建设。从社会层面来看，社会变迁如生活环境、社会结构、生活方式、价值观念等的变迁、问题化解和调适也离不开应用心理学人才的服务。当前关系我国经济社会可持续发展的重大问题，如人口健康、现代农业、环境资源、社会和谐等，都与心理学密切相关，急需高素质的应用心理学人才去服务。因此，培养高素质的应用心理学人才是当今时代的迫切需要。做好这项工作，对于推动我国心理科学的发展，满足社会主义现代化建设对心理科学人才的需求，有着十分重要的意义。

那么，高素质应用心理学人才应当具备哪些特征呢？最近我在网上向86位我国心理学工作者（其中有不少是心理系或学院的负责人）作调查，得到53位学者的回应。归纳起来，他们认为高素质应用心理学人才至少应具备下列六方面的特征：

- (1) 良好的道德品质和职业道德；
- (2) 扎实的心理学理论与研究方法基础，良好的科学修养；
- (3) 发现问题、解决问题的创新能力；
- (4) 良好的表达能力和人际沟通能力；
- (5) 同理心，乐于助人的特征；
- (6) 乐观、自立、自信、自尊、自强的人格特征。

为了培养高素质的应用心理学人才，不少教师还提出了课程设计方案。下面是两份具有代表性的课程设置方案。

第一份课程设计方案分为下列三个模块：

(1) 心理学基础理论模块：普通心理学、生理心理学、发展心理学、认知心理学、人格心理学、认知神经科学、社会心理学、心理学史、心理学新进展、人体解剖与神经生理学。

(2) 心理学研究方法模块：高等数学、实验心理学、心理统计学、心理测量学、心理研究方法概论。

(3) 心理学应用方向模块：

① 心理健康教育方向：教育心理学、咨询心理学、心理治疗、健康心理学、学校心理学、变态心理学、创伤心理学、精神分析、犯罪心理学等。

② 人力资源管理心理学方向：管理心理学、工程心理学、决策心理学、经济心理学、组织行为学、组织开发与培训、人际沟通与交往、人才测评与选拔、薪酬设计与绩效管理、企业文化建设、市场调查与分析、职业生涯规划、人力资源管理。

第二份课程设计方案也分为三大模块，但内容稍有不同：

(1) 学科基础课模块：人体解剖与神经生理学、高等数学、概率统计、线性代数、计算机语言(C++)、普通心理学、心理学史、实验心理学、心理测量学、心理统计学、多因素实验设计、变态心理学、社会心理学、发展心理学、人格心理学、认知心理学、教育心理学、情绪心理学。

(2) 应用心理学方向模块：

① 发展与教育心理学方向：学习心理学、成人发展、学校心理学、学生心理问题及其矫正、智力发展心理学、儿童认知与情绪研究、道德发展心理学。

② 健康与咨询心理学方向：健康心理学、心理咨询、团体辅导、生涯发展、家庭心理学、积极心理学。

③ 社会与管理心理学：管理心理学、人力资源管理、职业心理学、人际关系心理学、广告与消费心理学、经济心理学、社会调查方法。

(3) 实习和社会实践模块。

从上面的两份课程设置方案可以看出，有三条原则是大家比较认同的：

第一，要加强基础课和心理学科学研究方法课程的教学。加强基础课和心理学科学研究方法的教学，是我国应用心理学专业健康发展的根基。应用心理学涉及的内容广泛且十分复杂；它与心理学其他分支学科的共同点就是用科学的方法来了解人与动物的心理与行为。要把心理学的研究成果付诸实践加以应用，也只有通过科学的方法才能达成。只有学生具备了坚实的基础知识并且会使用心理学的科学研究方法之后，他们走上社会从事应用心理学工作才能按正确的方向去做，才能识别伪心理学和科学心理学而不至于迷失方向。如果不是这样，那么应用心理学专业也就失去其存在的意义了。因为那些算命的、看手相的、看星座的所玩弄的把戏，早就被吹嘘为“应用心理学的研究成果”了。

加强基础课和心理学科学研究方法课程的教学，有助于培养学生的创新意识和创新能力。例如，在认知心理学的教学中我们会讲到赫伯特·西蒙(Herbert A. Simon, 1916—2001)与艾伦·纽厄尔(Allen Newell)等人所提出的“物理符号系统”假设，还可能会讲到西蒙与爱德华·费根鲍姆(Edward A. Feigenbaum)等人利用启发式所设计的EPAM程序，以及LT程序和GPS程序，从而使计算机模拟人的思维活动成为可能。这不仅体现了西蒙可贵的敬业精神，而且也充分表现了其善于创造性思维的睿智和科学思维的非凡才能。其实，当代心理学中的一个个重大进步，都是通过精巧地设计科研方案、严格地进行科学实验、周密地进行科学分析和科学推论而完成的。这样的实例，对于培养学生的科学思维能力和创新能力，培养学生的科学世界观和方法论，具有十分重要的作用。

在好的专业理论课教材中，心理学家为推进学科发展和社会进步苦苦求索的生动事例屡见不鲜，具有很好的示范作用，有助于培养学生的创新敬业精神。应当提倡教师在专业理论课的教学中花费一些时间介绍这样的生动事例，以激发学生的敬业精神，帮助他们养成良好的职业道德。同时，心理学研究方法课的教学，对于培养学生的科学世界观和方法论，培养学生的创新思维 and 创新能力，都有重要的作用。因此，我建议在教科书中概要地叙述若干重大科学发现的思路，以便于更多的教师能在培养学生创造性思维能力方面充分发挥作用。

第二，要集中开设一个或两个应用心理学专业方向的课程。根据社会的需求(学生就业的可能性)和本校师资的条件，目前国内高校的应用心理学专业大多设置一个或两个方向，主要是学校心理健康教育方向和人力资源管理心理学方向，每个方向都涉及许多课程。学校心理健康教育是研究如何通过教育的途径，使受教育者养成良好的习惯、形成正确的价值判断、学习为人处世之道和适应环境的技能，从而达成身心健康，成为幸福进取者的一个应用心理学分支学科。从纵向来看，受教育者在各个发展阶段都会遇到心理困扰，怎样做好学生的心理辅

导,促进其心理成长,预防和纾解受教育者的心理困扰,会涉及许多课程;从横向来看,校内的党政、教学、师生关系、同伴关系与气氛,以及校外的家庭教育及社会教育怎样互相配合促进学生的心理健康,预防和纾解心理困扰,也涉及许多课程。人力资源管理心理学方向也涉及许多相关学科及该学科的基础知识、基本理论和基本技能的教学。然而我国高校应用心理学专业本科学制是四年,学生要学习思想政治、大学外语、体育等必修课程,既要学好专业基础课和方法课,又要学好一个专业方向的课程,其难度是可想而知的。因此在设计课程时应力求少而精,在保证夯实基础、强化科学研究方法的前提下,精心设计、集中开好几门方向课程是十分必要的。

据说目前全国高校已开设有近200个应用心理学专业。(这个数据也许可信,因为在有些高校,校本部办有一个应用心理学专业,其二级学院也办有一个应用心理学专业。)除了个别高校之外,绝大多数高校的应用心理学专业设置的方向均为心理健康教育和/或人力资源管理心理学,这种趋向既不利于学生就业,也不利于我国应用心理学事业的发展。办学水平较高的学校应积极创造条件创建国家急需的应用心理学专业的新方向。只有办出特色、办出水平、办出实效,应用心理学专业才有新的发展空间,才会受到大众的欢迎。很明显,应用心理学方向的优秀教材,对于培养高素质应用心理学人才无疑是具有重要意义。

第三,要有实践课的教学。应用心理学的问题来自生活实际,实践课教学对于应用心理学专业的学生来说,是必不可少的。实践课教学不仅能培养学生理论联系实际的敏感性,而且还能培养学生乐于助人的品质;不仅能提高发现问题、解决问题的创新能力,而且能培养团队精神;不仅能巩固、深化或修正所学知识,而且能发展知识。在这里,我想讲斯金纳(Burrhus F. Skinner, 1904—1990)的一个故事。众所周知,在现实世界中,强化并不总是一致的或连续的,甚至只是间歇强化时,学习也会发生,行为也连续不断;针对这种情况,斯金纳花了很多时间来研究强化程序,之后又将他自己总结出的强化原理应用于人类实践的许多领域,如教育、心理治疗、社会控制,甚至动物训练。在第二次世界大战期间,为了帮助盟军,他用强化原理训练鸽子控制导弹;在和平时期,他将强化原理应用于教学和心理治疗之中,发明了程序教学和行为矫正治疗。到了晚年,有人问斯金纳,是什么使他的理论这样富有活力,他的回答是“应用”。到生活实际中去,以心理学知识和研究方法来满足人们的需求,既是培养心理学应用型人才之必需,又是促进我国心理学事业发展的需要。

基于我国社会对应用心理学人才需求的不断增长,而高等院校应用心理学专业教材建设却相对滞后的现状,高等教育出版社决定开发一套面向全国高等院校的应用心理学专业教材,称之为“高等院校应用心理学专业教材”。这套教材将

力求体现下列特色：

(1) 基础性。系统而精练地阐述各学科的基本知识、基本理论和基本技能，概念准确，原理清楚，技能培养切实可行，并尽可能反映各相关领域的新进展。

(2) 教学适用性。充分满足本科院校应用心理学专业的实际教学需求，除教材主体内容外，还提供教学中所需的案例导入、知识拓展专栏、原理应用或案例讨论、复习与思考题和推荐阅读资料等内容，体例新颖，形式活泼。

(3) 实践性。以应用心理学各分支学科与社会生活实践的密切联系作为切入点，在培养学生应用心理学原理解决生活实际问题的能力上下工夫。

(4) 配套教学资源的丰富性。教材建设与高校精品课程建设相结合，按照文本教材、辅教/辅学光盘、网络课程思路构建立体化新型教材。

由高等教育出版社出面邀请了我一批中青年心理学家担任这套教材的主编。他们年富力强，学识渊博，教学经验丰富，堪当重任。我相信，这套教材的出版，必将受到高等院校应用心理学专业师生的欢迎，将为我国应用心理学事业的发展和应用型人才的培养作出新的贡献。

是为序。

黄希庭

2009年秋 谨识于西南大学有容斋

总序二

2008年10月，高等教育出版社的单玲编辑找到我，说希望组织一套心理学的教材。我当时很有抵触，觉得心理学的教材够多了，特别是写好的教材是很费神的一件事情，不如直接用外文教材或者翻译教材。但高等教育出版社的编辑们做了很多调研，多次和我们沟通，说起心理学的发展很不平衡，为了更多心理学专业的学生，应该编写一套简明、侧重应用的教材。他们还通过和基层的老师们的座谈、调查，列出了一些作者的建议人选。于是我被他们的诚意和工作打动，在和黄希庭教授沟通之后，在当年11月召开的中国心理学会心理学教学工作委员会年会上，我们开始和一些可能的作者进行沟通磋商。当年12月20日在北京召开了这套教材的主编研讨会。大家从四面八方赶来，虽然那天北京特别冷，但大家的热情和效率却为我们这套教材的编写开了个好头。

截至2009年4月，我国心理学和应用心理学的专业点已经发展到244个。这套教材主编队伍中的老师基本上是在每年一次的教学工作委员会年会上都会碰头，讨论心理学包括应用心理学公共课、基础课以及专业课的教学及其教材建设，但真正一起做这么大规模的实践大家设想的工作还是第一次。不过，由于这些老师常年工作在教学第一线，对所属学科的现状、发展以及教学需求都很有经验，很快就从编写队伍组建、大纲设计以及材料汇总等方面开始了卓有成效的工作。目前仅仅半年多的时间，已经有老师完成了教材的编写。这套教材从2009年9月开始陆续出版，争取2010年秋季全部完成。

和所有的教材一样，我们对这套教材的要求是要做到体系完整、知识点全面、表述准确清晰。同时，这套教材从总体设计到分别撰写，我们还希望从以下几个方面作一些尝试，也就是力争在现有的众多教材中作出一点特色。

首先，教材的定位和编写人员的选择都立足基层，强调对心理学基本原

理和知识的应用。虽然心理学没有一定的职业岗位对应，但希望所有教材的编写内容及其阐述能和实际生活紧密结合，有一定的可操作性和实践指导意义。

其次，希望借鉴国内外已有优秀教材的经验，要求我们的教材写作规范、简明扼要、深入浅出。一方面需要体现心理学专业的科学性和学科特点，另一方面需要考虑授课教师和学生的接受性及实际可用性。

最后，为了体现这套教材的整体性，我们对教材的体例给出了统一的要求和安排，还对不同学科需要侧重的内容和术语的衔接进行了协调，避免了单本出版时不同教材之间自说自话和内容重复等问题。在整个教学计划实施过程中，学生如果一直使用这套教材会很好地体会这些特点并从中受益。

这套教材包括《普通心理学》(陕西师范大学游旭群主编)、《实验心理学》(东北师范大学张明、北京大学张亚旭主编)、《心理统计学》(江西师范大学胡竹菁主编)、《心理测量学》(江西师范大学戴海琦主编)、《心理学研究方法》(首都师范大学方平主编)、《生理心理学》(南京师范大学刘昌主编)、《发展心理学》(北京大学苏彦捷主编)、《认知心理学》(福建师范大学连榕主编)、《人格心理学》(首都师范大学王争艳、中国政法大学杨波主编)、《社会心理学》(华中师范大学佐斌主编)、《西方心理学史》(湖南师范大学彭运石主编)、《教育心理学》(华中师范大学刘华山主编)、《学习心理学》(北京师范大学刘儒德主编)、《健康心理学》(南开大学乐国安主编)、《心理咨询与治疗》(南京大学桑志芹主编)、《学校心理健康教育新论》(安徽师范大学姚本先主编)、《管理心理学》(深圳大学王晓钧主编)、《人力资源开发与管理》(云南师范大学冯江平主编)。

由于我在完成这篇总序的时候，只看到了《管理心理学》和《社会心理学》两本书稿，不敢说每一本教材都会完全体现上述特点，而且一切也都还有待读者的审查和检验。非常希望老师和同学们在逐渐使用学习这些教材的过程中，及时向我们反馈意见和建议，我们一定会及时修正并在随后的教材编写中注意进一步完善和改进。

来自全国各个学校的老中青三代心理学工作者一起完成这项工程，没有高等教育出版社领导的支持和编辑们的协调，没有大家的努力和配合是不可能这样顺利的。在此，感谢辛勤负责的主编们，感谢兢兢业业的编者，感谢不达目的誓不罢休的编辑们。我们的角色不同，但目标是一样的，就是创造精品，为我们挚爱的心理学科的顺利健康发展作出自己的贡献。

苏彦捷

2009年8月

前 言

心理学诞生至今，正好 130 年。在过去的 100 多年里，心理学神秘的色彩渐渐隐去，科学的价值不断显现。今天的心理学正日益走进和融入人们的现实生活，对社会的作用以及对人类的贡献也越来越大。在我国，心理学的发展，从来没有像今天这样使社会关注，令世人瞩目，让百姓受益。特别是心理学在心理健康、精神卫生等领域的研究及其作用，已成为心理学发展最富有生机和活力的生长点，也是心理学促进经济社会发展、提升广大人民群众生活质量最具显示度的窗口。国家 30 年的改革开放，为我国的心理学发展提供了强劲的动力，也为心理学的应用提供了宽广的舞台。心理卫生专家艾森伯格曾指出：“一旦基本生存需要得到保证后，心理卫生在决定人们生活质量中将起到更加重要的作用。”近年来，有关心理学的职业已成为我国职业序列的有机组成部分，如人力资源和社会保障部认证的“心理咨询师”、卫生部认证的“心理治疗师”、共青团中央认证的“心理健康辅导员”等，“心理咨询师”的职业资格培训在全国遍地开花。心理学职业资格认证繁荣景象的背后，似乎印证了艾森伯格的观点，更反映了人们对心理健康的重视，对幸福生活的追求。

哲学家叔本华说，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。教育家洛克则强调若没有健康，就没有幸福。也许健康不等于幸福，但是没有健康就难以幸福，而没有心理健康肯定不会幸福。教育是生命对生命的影响，是心灵与心灵的沟通。健康可以教育，幸福需要指引。教育不仅要关注学生的身体健康，尤其还要高度关注学生的心理健康，这涉及他们的生活幸福，也关乎国家的未来。毛泽东曾指出：学校应以健康第一。陶行知也说过：健康是生活的出发点，也是教育的出发点。学生的健康、快乐和幸福应是教育的基本追求和终极价值，今天的教育和学校任重道远。

大力加强学校心理健康教育，已成为世界性的教育共识，世界各国因此

也都把心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。加强学校心理健康教育是社会发展的要求，是时代发展的呼唤。从1999年始，教育部连续颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》、《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》、《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》等5个专门文件。2008年1月，卫生部、教育部等17个部委还联合颁发了《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008—2015年)》，2009年，国家又全面启动《精神卫生法》立法工作。在这些重要文件和法规中，大中小学生心理健康的维护与教育都是关注的主要内容，所有这些都充分说明了党和政府对广大青少年学生心理健康教育的高度重视，大力开展心理健康教育势在必行。

本书从宏观上解决学校心理健康教育的三个问题：为什么？是什么？干什么？这也是所有学科都面临的三个基本问题。围绕这三个问题，构建学校心理健康教育的理论体系，关注学校心理健康教育的内在逻辑结构，是作者始终追求的方向。为此，作者从整体的、全面的、系统的观点出发，全面考察和探讨学校心理健康教育的最基本问题，精心提炼和高度概括，注重微观和具体，突出宏观和整体，从而使学校心理健康教育基础理论有了比较科学的内在联系和合理建构。这个理论体系就是围绕以下线索展开的：学校心理健康教育的概念、性质、历史与发展、目标任务与原则、内容、途径与方式、技术与手段、管理、规范、伦理与督导等。理论上说这种努力向思路清晰、逻辑周密、结构合理迈进了一大步。

作为应用心理学专业主要课程的教材，本书试图通过对学校心理健康教育的基础知识、基本理论的阐释和论述，引导学校心理健康教育领域的初学者和实践工作者系统地了解和掌握学校心理健康教育的一般性原理，为以后学习和掌握相关理论、开展实际工作等奠定必要的基础。因此，从某种意义上，如果心理健康教育作为学科专业方向的话，本书可以成为学习者入门的必读专业书。

本书是作者自1992年以来从事学校心理健康教育原理、学校心理咨询与辅导等课程教学工作的总结和概括，其中还有一些是作者长期开展心理健康教育实践的思考及凝练。同时，本书也是作者主持国家社科基金“思想道德建设视野中的大学生心理健康教育模式与机制创新研究”(编号:05BZX064)、教育部哲学社会科学研究重大招标项目“高校心理健康教育工作标准研究”(编号:200608)以及全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”(编号:FBB011047)等课题研究的成果之一。

感谢在学校心理健康教育领域引领我前行的林崇德先生的教诲与指导，感谢伍新春教授的鼓励与信任，感谢与我同行的葛明贵教授、桂守才教授、崔立中教授、桑青松教授诸多的启迪，感谢多年来在这一领域共同耕耘的方双虎博士、王

道阳、何元庆、全莉娟、王东华等老师的帮助与支持,感谢我的研究生张俊杰、汪海彬等同学在本书编写中提供的宝贵意见。感谢魏延娜、王友富编辑为本书的出版付出的劳动。在撰写过程中,作者曾广泛阅读了国内外大量文献资料,引用了诸多有关研究成果,谨向这些文献资料的著作权人和作者们致以衷心的感谢。

姚本先

2010年元月

第一章 学校心理健康教育概述	1
第一节 心理健康	1
一、心理健康的含义	1
二、心理健康的标准	2
三、心理健康的教育	3
第二节 学校心理健康教育	4
一、学校心理健康教育的内涵	4
二、学校心理健康教育的目标	5
三、学校心理健康教育的实施	5
第三节 学校心理健康教育的功能	29
一、促进学生身心健康成长	29
二、推进学校素质教育实施	31
三、推动社会和谐发展进步	32
第二章 学校心理健康教育历史与发展	39
第一节 国外学校心理健康教育的发展历程	41
一、西方学校心理健康教育的兴起	41
二、西方学校心理健康教育的发展	43
三、亚洲学校心理健康教育的发展	56
四、国外学校心理健康教育的趋势	59
第二节 我国大陆学校心理健康教育的发展历史	63
一、我国大陆学校心理健康教育的历史	63
二、我国大陆学校心理健康教育的现状	67
三、我国大陆学校心理健康教育的问题	72
四、我国大陆学校心理健康教育的展望	74

目 录

第一章 学校心理健康教育概述	1
第一节 心理健康 / 2	
一、健康的涵义 / 3	
二、心理健康的涵义 / 6	
三、心理健康的标准 / 10	
第二节 学校心理健康教育 / 21	
一、学校心理健康教育的名称 / 21	
二、学校心理健康教育的涵义 / 23	
三、学校心理健康教育的概念辨析 / 25	
第三节 学校心理健康教育的功能 / 29	
一、促进学生身心健康成长 / 29	
二、推进学校素质教育实施 / 31	
三、推动社会和谐发展进步 / 32	
第二章 学校心理健康教育历史与发展	39
第一节 国外学校心理健康教育的发展历程 / 40	
一、西方学校心理健康教育的兴起 / 41	
二、西方学校心理健康教育的发展 / 45	
三、亚洲学校心理健康教育的发展 / 56	
四、国外学校心理健康教育的趋势 / 59	
第二节 我国大陆学校心理健康教育的发展历程 / 63	
一、我国大陆学校心理健康教育的历史 / 63	
二、我国大陆学校心理健康教育的现状 / 67	
三、我国大陆学校心理健康教育的问题 / 72	
四、我国大陆学校心理健康教育的展望 / 74	

第三节 我国台、港、澳学校心理健康教育的发展历程 / 75	75
一、我国台湾学校心理健康教育的发展历程 / 75	75
二、我国香港学校心理健康教育的发展历程 / 82	82
三、我国澳门学校心理健康教育的发展历程 / 85	85
第三章 学校心理健康教育目标、原则与途径 89	89
第一节 学校心理健康教育的目标与任务 / 90	90
一、学校心理健康教育的目标 / 90	90
二、学校心理健康教育的任务 / 98	98
第二节 学校心理健康教育的原则 / 100	100
一、学校心理健康教育的指导思想 / 100	100
二、学校心理健康教育的具体原则 / 101	101
第三节 学校心理健康教育的途径 / 105	105
一、学校心理健康教育的专门途径 / 106	106
二、学校心理健康教育的渗透途径 / 107	107
三、学校心理健康教育的支持途径 / 110	110
第四章 学校心理健康教育内容 115	115
第一节 自我意识的教育与辅导 / 116	116
一、自我认识辅导 / 117	117
二、自我接纳辅导 / 120	120
三、自我完善辅导 / 121	121
第二节 人际关系的教育与辅导 / 123	123
一、师生关系的辅导 / 123	123
二、同伴关系的辅导 / 126	126
三、亲子关系的辅导 / 129	129
四、异性关系的辅导 / 130	130
第三节 学业发展的教育与辅导 / 133	133
一、学习动机辅导 / 133	133
二、学习策略辅导 / 137	137
三、考试心理辅导 / 143	143
第四节 生活适应的教育与辅导 / 147	147
一、情绪情感辅导 / 147	147
二、休闲辅导 / 150	150
三、职业辅导 / 152	152
四、危机心理辅导 / 156	156

第五章 学校心理健康教育课程	163
第一节 学校心理健康教育课程概述 / 164	
一、学校心理健康教育课程的涵义 / 164	
二、学校心理健康教育课程的类型 / 167	
三、学校心理健康教育课程的性质 / 173	
第二节 学校心理健康教育课程的设计 / 175	
一、学校心理健康教育课程的目标 / 175	
二、学校心理健康教育课程的内容 / 176	
三、学校心理健康教育课程的具体设计方法 / 178	
第三节 学校心理健康教育课程的教学 / 180	
一、学校心理健康教育课程的教学模式 / 180	
二、学校心理健康教育课程的实施 / 189	
三、学校心理健康教育课程的教学方法 / 194	
第六章 学校心理健康教育咨询	199
第一节 学校心理咨询概述 / 200	
一、学校心理咨询的涵义 / 200	
二、学校心理咨询的类型 / 204	
三、学校心理咨询的对象 / 209	
四、学校心理咨询的过程 / 210	
第二节 学校心理咨询的理论基础 / 215	
一、精神分析理论 / 215	
二、行为主义理论 / 218	
三、人本主义理论 / 222	
四、认知主义理论 / 226	
五、积极心理理论 / 230	
第三节 学校心理咨询的基本技术 / 235	
一、建立关系的技术 / 235	
二、基本会谈的技术 / 240	
第七章 学校心理健康教育学科渗透	261
第一节 学校心理健康教育学科渗透的涵义 / 262	
一、学校心理健康教育学科渗透的概念 / 262	
二、学校心理健康教育学科渗透的目标 / 263	
三、学校心理健康教育学科渗透的意义 / 266	