

教师学习新视界丛书

丛书主编 赫正范

学生心理健康教育

张晓贤 主 编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

教师学习新视界丛书 丛书主编 林正范

学生心理健康教育

张晓贤 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理健康教育 / 张晓贤主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-308-08962-3

I. ①学… II. ①张… III. ①中小学—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 157953 号

学生心理健康教育

张晓贤 主编

责任编辑 徐素君

封面设计 姚燕鸣

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州中大图文设计有限公司

印刷 浙江云广印业有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 9.75

字数 181 千

版印次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-08962-3

定价 17.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

前言

现代社会发展迅速,快节奏的生活给人们带来了前所未有的巨大压力,这种巨大的压力也间接作用在正在成长的学生身上,社会的种种变化必然给我国的学校教育和儿童成长带来巨大的冲击和挑战。几乎所有有关中小学生学习心理健康的调查结果都表明我们的中小学生学习心理健康的状况不容乐观,有很多中小学生学习存在不同程度的心理行为问题,如厌学、逃学、自私、任性、退缩、焦虑、抑郁等各种外显和内隐的心理行为问题,甚至严重的还会导致打架斗殴、伤害他人乃至发生悲剧,这些心理行为问题不但严重影响着中小学生学习自身的健康发展,也给正常的教育教学工作带来了巨大的困扰,直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现,更是给社会稳定带来了不和谐的因素。因此,在学校教育中开展心理健康教育是十分迫切的,也是具有重要意义的举措。

但是,在当前的学校教育实践中,有不少教师对心理健康教育还存在着一些误解。认为“心理有病”的人才需要心理健康教育,所以心理健康教育只需针对学校里那些被老师和同学认为“有病”的学生展开即可,没必要在学校教育中普及,教师这样的误解难免会误导学生,只要去找心理辅导老师,就会被贴上“心理有病”的标签,会被同学嘲笑,因此一些原本可以在早期得到疏导的问题往往就演变成了严重的心理问题。而事实上,心理健康教育完全不同于精神医学中的诊断模式,就像我们在身体健康的时候也会注意锻炼身体,加强营养,这样做的目的是增强自身的抵抗力,免于疾病,同时也能提高自身身体素质,相似的,心理健康教育正是针对中小学生学习心理发展的需要而开展的教育活动,旨在提高和培养学生的心理素质,帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等,使学生更有效地、积极地适应社会、适应自身的发展变化,促进中小学生学习心理健康的发展。所以说,心理健康教育应该是面对全体学生的重要课题,是我们学校教育的重要任务。心理健康教育的主要目标是提高社会对学生心理健康教育重要性的认识,预防学生心理问题的发生,促进学生心理素质的提高。从本质上来讲,心理健康教育是心理素质的教育和培养,是促进学生全面发展的重要方面,是素质教育的具体体现。

有些教师认为,心理健康教育是心理辅导老师的责任,与自己毫无关系,班里只要有某个学生可能存在心理困扰,这些教师就会把学生推给心理辅导老

师,而且还认为,这样的学生只要交给心理辅导老师,那么一切问题就会迎刃而解。因此很多在学校从事心理健康教育的老师常常都是孤军奋战,甚至发出“众人点火,一人灭火”的无奈感叹。其实心理健康教育是一个合力作用,生活在现实中的中小學生不可避免地会受到老师、家长、同学等的影响,如果这些人的作用力与心理辅导老师的作用力相反,那么心理辅导的效果也就可想而知了。其实心理健康教育与其他的教育环节密切相关,在学校的各项活动中,都包含着心理健康教育的因素,每一位教师实际上都应该是学校心理健康教育工作的实施者,心理健康教育应是所有教育工作者和家长的責任。

也许你已经明白了作为未来的中小学教师,你们在学生心理健康教育中的重要責任和重要意义,可能你会产生某些怀疑,我并不是心理学专业毕业的学生,也没有系统地学习过心理学的专业知识,我如何去做好心理健康教育工作呢?当你产生这样的疑问时,这表明你将是一位負責任的教师,是一位关心学生的教师,所以请你仔细认真地阅读本书的内容,当你读完以后,你就初步了解了中小學生心理各个方面的发展,比如他们的思维、情绪、社会性、个性等方面的发展特点,同时你也会了解你即将面对的中小學生在成长的过程中可能会遇到哪些普遍的困扰,作为他们的老师,你又该如何做才能给他们提供有效的帮助,才能促进他们的健康成长。当然,你看完本书后不一定会成为一名出色的心理辅导老师,但是我相信,你会更了解你的学生,你会更理解你的学生,而且你也会成为广受学生欢迎的老师。

本书第一章、第三章、第四章、第五章由张晓贤编写,第二章、第六章由周丽华编写。全书由张晓贤、周丽华统稿、定稿。

编者

2011年5月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 学校心理健康教育	7
第三节 心理健康教育与素质教育	21
第二章 学校心理健康教育的实施途径	28
第一节 开设专门的心理健康教育的课程	28
第二节 学科教学中渗透心理健康教育	34
第三节 优化校园环境	39
第四节 开展心理咨询服务	44
第三章 小学生常见的心理健康问题及指导	50
第一节 小学生的心理发展特点	50
第二节 幼小衔接不当导致的心理健康问题及指导	61
第三节 小学生常见的问题行为及指导	67
第四节 小学生常见的学习问题及指导	73
第四章 中学生常见的心理健康问题及指导	82
第一节 中学生的心理发展特点	82
第二节 中学生的人际交往问题及指导	91
第三节 中学生的人格问题及指导	96
第四节 中学生性心理问题及指导	101
第五章 特殊学生的心理问题及指导	107
第一节 残疾学生的心理问题及指导	107
第二节 离异家庭学生的心理问题及指导	112
第三节 优等生的心理问题及指导	117

第四节 流动儿童的心理问题及指导	122
第六章 中小学生心理危机预防与干预	128
第一节 中小学生的危机	128
第二节 中小学生的心理危机预防策略	135
第三节 中小学生心理危机的干预策略	142
参考文献	148

第一章 绪 论

【学习目标】

1. 掌握心理健康的含义及标准
2. 掌握学校心理健康教育的含义及内容
3. 了解学校开展心理健康教育的重要意义
4. 了解学校心理健康教育与素质教育的关系

当今世界,温饱问题已不再是人们关注的主要问题,随着生活水平的不断提高,大多数人正逐渐重视自己的健康问题,而且健康已被公认为社会进步的一个重要标志和潜在的动力。因而健康已不再仅仅是医务人员的责任,也不仅仅只是卫生部门的责任,而是每位社会成员的共同责任。作为社会的一员,我们不仅要关注自己的健康,更要承担社会成员在促进全社会成员健康方面的责任和义务。

第一节 健康与心理健康

在西部某个偏远的小山村,有个 14 岁的男孩子,在他很小的时候,父母外出打工,不幸的是,在一次意外中父母双双去世,于是 4 岁的他就成了没有父母的孩子,最后只能由年迈的爷爷奶奶抚养长大,爷爷奶奶因为要挣钱养家,每天都很忙碌,除了管住他的温饱,很少有时间与他交流。随着他慢慢地长大,知道自己与别的小孩不一样,脾气变得非常古怪,不爱跟人讲话,而且在学校动不动就打别人,一开始大家还都念在他没有父母,没跟他计较,但这似乎让他变本加厉,每天都在学校打人,老师怎么教育都不管用,爷爷奶奶也束手无策,只能每天把他关在家里,学校老师也觉得这样不太好,但是又没有别的办法阻止他的打人行为,也就不管了。后来来了一位支教的年轻大学生,当她听说了这个男孩的事情后,就找到他家里,告诉他的爷爷奶奶,男孩子可能因为父母的早逝,从而导致心理出了问题,这是健康问题,应该带她到医院去看医生。大家很惊讶,他每天都能吃能睡,身体好好

的,打架力气都很大,怎么会有健康问题呢?

什么是健康?

什么是心理健康?

如何来衡量一个人的心理是否健康?

一、健康的含义

健康是什么?关于这个问题,在不同的历史时期,人们对它的看法有很大的差异。在人类社会的早期,生产力水平非常低下,人们要与大自然搏斗,依靠打猎来维持生存,如果一个人身体状态很差,甚至生病,那么将无法参与打猎,因而也就不能获得食物,生命就会受到威胁,因此在那时候,健康对人们来说就意味着生命,没有了健康,很有可能就会没有生命,这可以称为健康的生命观。

随着生产力水平的不断提高,人们开始种植和养殖,物质日益丰富,人类开始考虑要改善自己的生活,以减轻病痛,提高生活质量,甚至有些人开始寻求长生不老药,人们会在生病时求医问药。在此后的很长的一段时期,人们将自己的健康看成是医生的责任,但由于医疗技术的限制,很多疾病无法治愈,甚至有时会危及生命,因此在那时,衡量一个人是否健康是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。换句话说,健康意味着没有疾病,因此可将这一时期的健康观称为疾病观。到了20世纪中叶,生产力水平又有了很大的提高,科学技术迅猛发展,人们的生活水平也不断提高,因而对健康的认识也不断地更新变化,赋予了健康更多的内涵。20世纪30年代美国健康教育专家鲍尔(W. W. Bauer)等就指出:“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的状态。”^①1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在宪章中指出:“健康是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念的提出改变了以往健康意味着没有疾病的认识,同时将生理、心理和社会适应等方面全都纳入了健康的概念中。世界卫生组织还提出了健康的十个标志:有充沛的精力,能从容不迫的对付日常生活和工作而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力,能适应外界的各种变化;能抵抗普通感冒和传染病;体重合适,身体匀称而挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发具有光泽而少头屑;牙齿清洁无龋,牙龈无出血颜色正常;肌肤富有弹性^②。

随着社会发展与文明程度的提高,各国政府与科学界越来越重视人类的心理健康,强调心理健康在维护与促进优化人口素质、提高人类健康方面的独特

① 贾伟廉主编:《健康教育学》,人民卫生出版社,1988年版,第2页。

② 李丹编著:《学校心理卫生学》,广西教育出版社,2003年版,第2页。

地位。世界卫生组织在其“2000年人人享有保健”的全球性目标中不仅重视防治身体疾病,而且特别强调要促进人类完善人格、提高社会适应能力,从而实现身心健康。在世界卫生组织的推动下,有关健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受,保护和增进健康已超出了医学卫生所能胜任的范围,即不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,是全社会共同的责任。个体不仅要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务,而且要在促进他人和全社会健康方面承担义务,这就是所谓的“人人为健康,健康为人人”。因此,在现代入眼中,一个人的健康既是指身体的健康,更是指心理的健康。一个心理健康的人能勇于面对生活中的任何挫折,能较好地适应周围的环境,与人和谐相处,保持心情愉快,积极乐观,从而能有效的降低身体疾病的发生率。

二、心理健康的含义及标准

心理健康有广义和狭义之分。狭义的心理健康,指的是人的基本心理活动过程的内容完整、协调一致,主要目的在于预防心理障碍或行为问题的发生。广义的心理健康,是指一种高效而满意的持续的心理状态,它以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标,使人们健康地生活,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类做出贡献。很显然,我们大多数人所追求的心理康应该是广义的概念。

人的心理看不见、摸不着,而且非常复杂,因此没有像身体健康那样有非常具体、客观、可见的指标,衡量一个人心理是否健康的标准也相对比较笼统,不会非常客观,国内外许多学者对此进行了积极的探索,都根据自己的研究提出了各自不同的观点:

(1)1929年,美国举行第三次儿童健康及保护会议,与会者认为心理健康是个人在其适应过程中,能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎其行为,并有敢于面对现实生活的能力。

(2)1946年,第二届国际心理卫生大会曾具体指明心理健康的标志是:

第一,身体、智力、情绪十分调和;

第二,适应环境,人际关系中能彼此谦让;

第三,有幸福感;

第四,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国人格心理学家奥尔波特(G. W. Allport)提出了心理健康的六条标准:

第一,力争自我的成长;

第二,能客观地看待自己;

第三,人生观的统一;

第四，有与他人建立亲睦关系的能力；

第五，人生所需的能力、知识和技能的获得；

第六，具有同情心，对生命充满爱。

人本主义的心理健康观认为：真正的心理健康者，应该是其内心世界极其丰富，精神生活无比充实，潜能得以充分发挥，人生价值能够完全体现的人。因此该学派的代表人物马斯洛提出了心理健康的 10 条标准：

第一，清晰、有效地感知现实；

第二，能较好地接受经验，具有从经验中学习的能力；

第三，能保持和增进人的整合、完整、统一；

第四，有良好的自发性、表现性，生气勃勃；

第五，拥有真正的自我，牢固的同一性，自主，独特的个性；

第六，增长了客观性，超越自我；

第七，创造性的重新获得；

第八，融合具体和抽象的能力；

第九，民主的性格结构；

第十，爱的能力。

台湾学者黄坚厚认为，健康并非指某一个固着的状态，而应将它看成是富有伸缩性的情况。因而他提出心理健康的 4 条标准：

第一，有工作和职业，而且他能把他本身的智慧和能力，从其工作中发挥出来并有成就感，能从其工作中获得满足感，通常他是乐于工作的。

第二，有朋友，乐于与他人交流，且常能与人建立良好的关系。在与人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面的态度（如仇视、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等）。

第三，对自己有适度的了解，并有悦纳自己的态度。愿意发挥自己身心的潜能，对于无法补救的缺陷，也能坦然接受，而不作无谓的怨尤。能容忍自己某些方面的短处和缺陷。

第四，能与现实环境保持良好的接触，对环境能作正确的、客观的观察，并能作健全的、有效的适应而不企图逃避。

我国学者王极盛认为心理健康标准有 6 条：

第一，智力正常；

第二，情绪稳定而愉快；

第三，行为协调；

第四，反应适度；

第五，人际关系适度；

第六,心理特点和年龄特点相符合。

在现阶段,关于心理健康的标准还有很多学者各自提出自己的见解,且仍是众说纷纭,这可能是此前研究者关于心理健康标准研究的方法论存在很大的差异。我国学者江光荣(1999)认为,在心理健康标准研究的方法论层面,存在两大倾向:其一遵循“众数原则”,其二遵循“精英思路”。所谓“众数原则”是假定社会成员中绝大多数人心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理行为可视为异常。对“众数原则”研究者历来存有争议,马斯洛是其中的反对该原则的代表人物,马斯洛认为,人生而就有天性,天性本善,至少是中性的。但人的天性需在环境条件(尤其是一定的社会环境)下才能发展成现实的人格或心理品质。如果环境适宜,人就能顺其天性发展出良好的人格或心理品质;反之,就可能压抑、扭曲人的天性,发展出不良的人格或心理品质。在极端情况下,可能一个社会中占主导地位的文化条件本身就是异常的、压抑人性的,大多数人在此条件下都可能不能顺其本性发展,结果出现多数人心理不健全的情况,这样,“众数”所代表的人格就不是什么健全的人格。很显然,以“众数”作为衡量心理健康的标准是非常荒谬的,在否定了“众数原则”之后,马斯洛提出了一条与众不同的研究心理健康标准的思路,即“精英思路”,认为自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表着真正的心理健康,因此心理健康的标准应根据心理健康者的心理品质来确定。即以自我实现者共同具有的那些心理特点作为心理健康的标准。

两种不同的研究思路导致了两种不同的心理健康标准:根据“众数原则”研究所得出的心理健康标准称为适应标准或生存标准,根据“精英思路”研究所得出的心理健康标准称为发展标准。生存标准立足于个人生命存在,目标是最有利于保存与延长生物寿命,故强调无条件适应环境,绝对顺从社会世态(主流文化)。发展标准着眼于个人与社会的发展,追求最有价值地创造生活,强调能动地适应和改造环境,通过开掘个人最大身心潜力满足个体发展的需要,成为崇高、尊严、自豪的人。^①

长期以来,我国学者对心理健康的生存标准较为偏好,但也有一些学者(周燕,1996;江光荣,1999;刘宣文,1999)提出应适度关注发展标准。

心理学家们都认同,生存(适应)和发展是人生的两大基本任务,而且适应与发展是两个密不可分的概念,在一定的适应水平上,由于个体生理的成熟或环境、教育条件发生了改变,原有的适应平衡便被打破,新的条件、新的要求需要高一级的心理机能和个性品质才能适应,个体内在的这种需要促使个体的心

^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,2003年版,第16页。

理机能和个性品质向更高一级水平推进,这一过程便是发展。从这个角度来说,我们在关注生存标准的同时必须关注发展标准。

此外,我国传统文化中也尽显对心理健康的关注。追溯分析儒家、道家等文化著作,我们不难发现,在中国传统文化的心理健康标准中,既关注了生存标准,也涉及发展标准。一些研究者(佐斌,1994;上官子木,1994)指出,中国传统文化由于专注于人与人、人与社会的关系,因而在健康人格的设计中,对人的独立人格、人的个性及创造性有所忽视。中国传统文化指导下的早期社会化训练的求同性、自抑性、依赖性、忍让性容易导致强迫症、抑郁症、焦虑症与社交恐惧症等神经症倾向。可见,在中国社会文化背景下,在制定心理健康标准时,更不应只强调生存标准而忽视发展标准。

另外从世界各国学校心理健康教育工作的发展趋势来看,已开始从传统的治疗模式转向发展模式。尤其是进入20世纪90年代以来,西方心理咨询更是将发展作为中心课题。1991年度美国心理咨询协会的主题口号是“健全:贯穿整个人生”,1992年该协会的主题口号是“多样化—发展—尊严”。因此,顺应当今世界科研的新趋势,关注心理健康的发展标准显得十分的必要。而且,对于正在成长中的青少年学生来说,大多数只是成长过程中的发展性问题,青少年学生心理的各个方面都在不断发展中,具有很强的可塑性,因而更应该以发展的眼光去看待青少年学生的心理健康问题。

事实上,我们在现实生活中评价一个人的心理是否健康,有时取的是一种比较模糊、宽泛的标准。而且要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,不能离开具体个人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等方面的因素。

比如:一个四五岁的孩子正在玩扑克牌,有人在他玩得正开心时,突然将他手中的牌拿走了,他立刻大哭大闹。你会如何评价他的心理健康水平?如果这是一名大学生,你又会作何评价?

人的心理健康水平不是一个非此即彼的关系,而是一个连续体,心理健康者与心理障碍者分属这个连续体的两端,而且无论是从外在的行为表现,还是从内在的情感体验上讲,轻微的心理障碍患者与心理正常人之间并没有质的不同。

比如,强迫症患者大部分都会有一些强迫性的仪式性的行为,如患有洗澡强迫症的男生,每天都要花几个小时洗澡,而且一旦中间被打断的话,就要重新再洗。他自己也为这样的行为感到非常痛苦,但不这样做就更痛苦。回想我们自己,是否也有一些强迫的倾向,比如出门的时候明明知道已经带了钥匙,但还要找找包里,确定钥匙是否在那里,我们是不是强迫症呢?当然不是,但每个人

可能都会有一些强迫的倾向,不过不影响我们的生活,我们也不会为这样的倾向感到痛苦,因此我们还是正常人。所以说,心理健康者与心理障碍者之间只是程度上的差别,而不是根本的质的不同。一个人没有心理疾病,并不意味着他就是个完全的心理健康的人,同样的,如果一个人有了心理困惑,也不代表他就一定得了心理疾病。如果完全的心理健康是白色,严重的心理疾病是黑色,那么大部分人都处于灰色状态,大多数的正常人都处于靠近白色的灰色状态,而有心理问题的人可能所处的是更深一点的灰色状态。

一个病人痊愈了叫恢复健康,而没有病的人,若努力锻炼,可以更加健康(健康的人不是一点病都没有,有病的人也不是处处是病)。人的心理健康状态同样如此,如果我们能更多关注自己的心理健康,学会更好地调节自己的情绪状态,以积极乐观的心态面对人生中遇到的各种遭遇,那么我们的心理也会更健康。

而且人的心理健康状态并不是固定不变的,就好像一个人的身体健康一样,我们不能保证自己一辈子不感冒,而心理的问题就像是心理得了感冒。目前心理是健康的不代表一辈子都不会有心理困扰、心理问题或者是心理疾病,现在心理存在障碍的也不代表将来心理不健康。人的心理健康状态会随着人的成长、周围环境的变化、人自身的适应能力的变化而变化。因而在对待学生的心理健康方面,我们更应该以发展的眼光去看待。

第二节 学校心理健康教育

林清是一名重点中学高一年的学生,他的学习成绩很好,不管是理科还是文科,几乎每次考试都能考到前几名,所以老师非常喜欢他,经常在班级同学面前表扬他。林清也觉得自己很优秀,总觉得自己与一般的同学不同,将来是要做大事的。圣诞节到了,班里组织联欢晚会,大家都兴高采烈、兴致勃勃地准备节目,林清一向都不屑于参加这种活动,觉得很无聊,没多大意义,但这次圣诞节是大家在高中过的第一个圣诞节,大家平时学习都很紧张,班主任老师也希望大家能借此机会放松一下。林清是一个很听话的学生,既然老师也这么热衷,所以他也参与其中。圣诞节那天,每位同学都拿出了自己的看家本领,晚会上的节目精彩纷呈,有小品、舞蹈、相声等,林清的节目是独唱。轮到林清时,他自信满满地上了台,因为以往在任何的学科竞赛中,林清总能得到名次,所以他觉得唱歌而已,并不是件难事。可是林清唱着唱着就跑调了,同学们听出了林清的跑调,哄堂大笑,连班主任老师

也忍俊不禁,林清无法忍受,愤而离场。尽管后来班主任老师找到林清,也安慰了他几句,但是林清并没有从那件事中走出来,“唱歌跑调”事件对他产生了很大的打击,他开始对自己产生了怀疑,怎么会连唱歌都会跑调呢?大家一定会在心理嘲笑我,以后我怎么在同学面前出现呢?原来我什么都不是,连唱歌都会跑调,这些想法一直都萦绕在林清的脑海中,久久得不到答案。慢慢地,林清变得越来越不自信,甚至他以往引以为傲的学习成绩,也逐渐开始下滑,不到半年的时间,他的成绩从全年级第一下滑到了班级的第30名,老师和家长都焦急万分,不断地劝林清要努力学习,父母甚至用尽了各种方法,林清自己也很着急,但是学习成绩却一直都上不去,原本那个目空一切的林清变成了沉默寡言、极为自卑的学生。

为何“唱歌跑调”事件会对林清产生这么大的影响?

学校教育除了传授学生知识,让学生学会如何学习之外,还需要做什么?

学校教育如何维护学生的心理健康?

学校心理健康教育是什么?

学校的心理健康教育与知识传授是否存在冲突?

学校心理健康教育的目的是什么?

一、学校心理健康教育的涵义及内容

1. 学校心理健康教育的涵义

说起学校心理健康教育,可能很多人都觉得很神秘,其实任何教育都是以心理学为基础的,心理健康教育并不是一种新兴的教育方式,在以往的教育活动中,总是渗透着心理健康教育,只不过有的老师比较关注,而有的老师则容易忽视。那么什么是学校心理健康教育呢?

学校心理健康教育是以心理学的理论和技术为指导,基于学生的心理发展特点,在学校的日常教育教学工作中开展的、有目的有计划地培养学生的健全心理,开发学生潜能,从而促进学生全面发展的教育活动。从这个概念中,我们可以发现,学校心理健康教育涵盖的内容非常广,绝不是学生有了心理问题对其进行咨询那么简单。

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会,记者问其中一位获奖者:“你在哪所大学、哪个实验室里学到了你认为最重要的东西呢?”出人意料,这位白发苍苍的获奖者回答:“是在幼儿园。”“在幼儿园学到了些什么呢?”获奖者答:“把自己的东西分一半给小伙伴们,不是自己的东西不要拿,东西要放整齐,吃饭前要洗手,做了错事要表示歉意,午饭后要休息,学习要多思考,要仔细观察大自

然。从根本上说,我学到的全部东西就是这些。”记者发现,这位获奖者的回答代表了到会科学家的普遍看法。他们一致认为,对他们终身有用的最重要的东西就是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。^①

那么良好的习惯与心理健康有何关系呢?学校心理健康教育到底包含哪些内容呢?也许你看了下面的内容,就会对学校心理健康教育有一个全新的认识。

2. 学校心理健康教育的内容

人的心理总是体现在人的日常活动中,所以学校心理健康教育涵盖的范围也涉及学生各方面的活动,以下是学校心理健康教育的主要内容:

(1) 学习辅导

如果说游戏是学前儿童的主要活动,那么学习则是学龄期儿童的主要活动,对于中小学生而言,更是如此,可以这么说,学习活动占据了中小学生绝大多数的时间,也是这个年龄阶段儿童最主要的任务,同时也是这个时代对学生提出的要求。可能你会说,学生的学习有任课老师管着,他们的学业成绩往往跟自己的努力程度以及老师的讲授方法等有密切的关系,但学生有没有掌握知识,学业成绩是否良好真的只跟自己的努力和老师的讲授方法有关吗?有的学生学习非常努力,上课认真听讲,课后认真复习,但学习成绩就是上不去,有的学生平时不爱学习,不管老师和家长怎么努力,就是不爱学习,这又该怎么办?有的学生平时学习成绩很好,但一到考试就发挥失常,这又是怎么回事?所有这些与学习有关的,但又涉及学生心理的都是心理健康教育的内容之一。所以,学习辅导是指在学生的学习活动中,帮助学生了解自己的学习潜能,正确认识自己的学习风格,找到适合自己的学习方法,培养良好的学习习惯,并激发自己的学习动机,从被动学习走向主动学习,提高学习效率的过程。学习辅导贯穿于学生的整个学习活动中,其具体又包含以下几个方面:

①学习方法辅导。一直以来,教育者都认同在传授知识时应该传授学生“渔”而不是“鱼”,尤其是当今社会科学技术日新月异,知识更新的周期不断缩短,学生在学校中所学知识并不足以应付其将来的工作和生活,而大部分知识是其踏入社会后不断自学的,因而指导学生掌握适合自己的学习方法则有助于其将来能更好地适应不断发展变化的社会。美国心理学家赫伯特·格乔伊曾说过:“未来的文盲已不是不能阅读的人,而是没有学会学习的人。”同时,学生掌握恰当的学习方法还有助于提高其学习的效率,法国生理学家贝尔纳说过:“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能,而拙劣的方法则可能阻碍才能

^① 黄正平主编:《小学养成教育》,南京师范大学出版社,1999年版,第2页。

的发挥。”当然有关学习方法的研究很多,据不完全统计,学者们提出的学习方法有 100 多种,但这些方法对不同的学生而言并非都是有效的,如何才能帮学生找到适合他们自己的学习方法呢?那就要帮助学生通过各种方法来了解自己的认知风格,也就是说在思维活动过程中信息加工的方式,只有在此基础上找到的学习方法才是恰当有效的。

②学习习惯辅导。习惯可以说是一种省时省力的自然动作,不需要别人提醒,也不需要自己的意志努力,所谓“习惯成自然”,而学习习惯则是学习方法经常化的行为表现。当然学习习惯有好坏之分,比如课前的预习、上课认真听讲、课后复习、及时完成作业等,这些属于好习惯。良好的学习习惯有助于学生提高学习效率,而且有研究表明,学生成绩的好坏与其是否有良好的学习习惯显著相关,因而培养良好的学习习惯对于提高其学习成绩而言,往往具有事半功倍的效果。此外,学习习惯也是人的修养和人格的体现和流露,在学习上的良好习惯常常会迁移到个体的其他方面,进而影响其一生的发展,所以要培养学生的健全人格,也可以从培养其良好的学习习惯入手,这也是为什么上面提到的诺贝尔奖获得者会认为,对其一生的成就影响最大的还是幼儿园老师帮他们建立的良好习惯。

③学习动机辅导。任何的学习行为都是在学习动机的驱动下产生的。几乎所有的教育家们都认同,学习动机在学习中所发挥的重要作用。学习动机能激发学生的学习行为,将学生的学习行为导向相应的学习目标,同时在学习过程中,正是因为学习动机的调节作用,使学生能抵御各种外界的诱惑。比如 11 岁的小童回到家,发现爷爷正在看电视,而且正是自己喜欢看的,但小童有强烈的学习动机,他知道每天回到家应该先写作业,才能保证完成学习任务,掌握知识,提高学习成绩,尽管小童知道先做作业可能会错过自己喜欢的电视节目,但在学习动机的驱动下,仍然走到自己的房间,开始认真地写作业。当然学习动机与学习效果之间并不是完全成正比的,也就是说,并不是学习动机越强烈,学习效果就越好,耶尔克斯-多德逊定律表明,适度(中等强度)的学习动机对学习最有益。培养学生适度的学习动机有助于其在学习过程中发挥出最好的效果。当然学习动机也有内外之分,而培养学生内在的学习动机,则更有利于维持其学习行为。

(2) 人格辅导

健全人格的培养往往是家长和老师在教育儿童过程中容易忽视的内容,但却是一个人发展中最为重要的内容。现在的学校教育中,对学业成绩的重视往往会使老师忽视学生其他方面的发展。比如有的学生总是用攻击的方式来与同学交往;有的学生上课的时候老爱恶作剧,扰乱课堂秩序;有的学生非常害