

School Mental
Health
Education

21世纪应用心理学系列教材

名誉主编 张厚粲 杨玉芳
主 编 孙健敏

学校心理健康教育

郑希付 罗品超 主编



**School Mental
Health
Education**

21世纪应用心理学系列教材

名誉主编 | 张厚粲 杨玉芳
主 编 | 孙健敏

学校心理健康教育

郑希付 罗品超◎主 编

徐 亮 梁碧珊◎副主编



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理健康教育/郑希付, 罗品超主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 7
21 世纪应用心理学系列教材
ISBN 978-7-300-22768-9

I. ①学… II. ①郑… ②罗… III. ①心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 079158 号

21 世纪应用心理学系列教材

名誉主编 张厚粲 杨玉芳

主 编 孙健敏

学校心理健康教育

郑希付 罗品超 主 编

徐 亮 梁碧珊 副主编

Xuexiao Xinli Jiankang Jiaoyu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 张 24.25 插页 2

印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

字 数 523 000

定 价 45.00 元

序言（一）

德国心理学家艾宾浩斯说：“心理学有一个漫长的过去，却只有一个短期的历史。”尽管在大约2500年以前古希腊时代的柏拉图、亚里士多德等和我国的孔子、孟子等大思想家们都有大量关于人性和心身关系之类的重要论述，但是那些都属于哲学思想的范畴，只有从1879年冯特在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室开始，心理学才被认为是一门独立的学科，从哲学中分离出来。心理学成为独立的学科至今不过130多年。冯特对心理学贡献巨大，他不只在德国成立心理学实验室，使心理学成为一门独立的科学，同时他还广收学生，为世界各国培养了第一代心理学家，其中也包括了我国学者蔡元培。


20世纪初，心理学从西方传入我国，首先是1917年在北京大学建立实验室，1921年成立中国心理学会，在众多老一代心理学家的共同努力下，一度蓬勃发展，30年代在人员、机构、出版物等诸多方面都迅速增长，出现了中国心理学的第一个繁荣时期。抗日战争爆发后，心理学与我国的其他学科一样都发展变慢，年轻的心理学更因本来就人数不多的学者大多南迁，受到更大的影响。新中国成立以后，心理学的教学被停止，研究受到批判，开始进入它特有的曲折坎坷的长期发展历程。“文革”期间心理学被打成伪科学，陷入了一个更深的低谷。直到70年代末，心理学才又恢复发展。经过30多年的奋斗，心理学从过去的冷门成为现在的热门学科。我在心理学领域工作了60多年，亲眼见证了心理学在我国发展的起伏变化，从对心理学的热爱到与学科一起受打击挨批判，几经波折，现在终于看到心理学在中国得到了认可和欢迎，受国家重视，被大力提倡研究并推广应用，并且我国的心理学研究在国际上也赢得了应有的地位。自20世纪80年代中国心理学加入国际心理科学联合会以来，我国学者已经担任过三届国际心理科学联合会副主席，至今仍有一位在执委会工作。目前中国心理学在学习国际先进科学技术，大力开展认知神经科学等实验研究的同时，有意识地发扬东方文化传统，体现我国特色，发展前景无限光明。

教学是培养新生力量的基本途径。20世纪80年代初，历经苦难坚持下来的中国心理学工作者为数很少，恢复初期以显示心理学的科学性质、赢得社会认可为主要目标，集中力量加强心理学基础，在实证研究与理论探讨方面取得了一系列成绩，培养的人才大多数正是当代中国心理学的领军人物。改革开放以后，社会与经济发展转型，心理学也开始走向社会，加强联系实际，首先是在教育、医学、军事等几个新中国成立前已有一定基础的领域，从事研究、应



用和推广。取得的初步成绩不仅提高了心理学为社会服务的能力，还更加明确了意义、增强了信心。心理学应用范围日益扩大：教育改革中推行素质教育、加强幼儿教育、培养创新型人才，教育考试改革，实行公务员考试，企业和部队等各行各业的人员选拔，我国体育健儿为国争光、在各种运动项目上的出色表现等等，都包含着心理学应用做出的贡献。近年来心理健康问题引起了社会的广泛关注，心理咨询与心理治疗迅速发展，已成为心理学应用的一个重要分支。此外，在以人为本的政策指引下，工程、管理、司法、消费等领域的心理学应用也在不断地迅速发展壮大。心理学的作用和取得的成绩受到国家的重视和人民的欢迎，为了向更高水平前进，培养新生力量的教学工作自然就被提上了日程。

近年来教育部每年都在十几所高等院校新增心理学专业。现在国内共有300余所院校开设心理学系或专业，其中200多所开设的是应用心理学专业，这一点也反映出社会对应用心理学人才的需求，因而应该更多更快地培养出学以致用的人才。为实现此目的，除进行适合应用心理学专业的科学的课程设置外，还应开发适合不同实践领域的应用型教材。鉴于国内应用心理学学科发展的需要，中国人民大学出版社组织了这套“21世纪应用心理学系列教材”。本套教材以国内应用心理学学科发展比较成熟的分支为线索，力求反映应用心理学各个分支最前沿的理论和成果；其作者都是在特定的学科领域内具有多年教学经验和丰硕科研成果的学者，有非常坚实的学科知识积淀和丰富的教学经验；本套教材还根据国内应用心理学发展的现状及人才培养的需要，在人力资源与管理与心理健康与咨询这两个相对更成熟的分支学科上进行挖掘和拓展，做到进一步细分。总之，本套教材在借鉴国外应用心理学发展成果的基础上，充分反映了国内应用心理学发展的需求与现状，以加强学科知识基础为出发点，以有效应用于实践为落脚点，做到了理论与实践的紧密结合。衷心希望本套教材的出版，能够为促进我国应用心理学的迅速发展做出贡献。



张厚粲

2014年4月13日

序言(二)

心理学研究人的心理与行为。心理行为既有生物学基础,又受到社会文化环境的影响。因而,心理学兼具自然科学和社会科学的双重属性,在人类社会发展中具有重要而又独特的地位。

由于研究对象的复杂性,心理学研究的多层次和多角度并存。心理学对心理行为的研究可以分为三个层次:一是神经生理学层次,探索神经系统产生心智的机制;二是个体层次,探索个体的行为和心理活动,以及发展过程中的心智结构及功能特点;三是社会层次,研究人与社会情境交互影响,以及不同社会文化环境下心智活动的差异。心理学对基本主题的研究采用了不同的视角,包括结构、发生和发展、内容、比较、进化等。结构视角注重研究对象的结构和形式。发生和发展的视角关注心理结构和功能随时间推移所发生的变化过程,解释心理行为的发生和发展,以及认知老化的过程和规律。内容视角研究已有心理结构内部的特殊成分对心理行为的影响。比较的视角研究个体之间以及群体之间的差异。进化的视角关注心理结构的来源,以及随着功能的变化而发生的适应和选择。这些研究视角在不同的研究层次上都有所体现。

按照心理学研究的不同层次、研究者采用的不同视角,心理学学科体系可以划分为不同的分支和领域。认知心理学注重人的意识和认知过程的研究,如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等。认知心理学不仅是一个学科分支,而且是心理学整体研究的理论和方法论基础。生理心理学主要探讨心理活动的生理基础,研究脑与行为的演化、脑的结构功能与行为的关系等。发展心理学主要研究人类在毕生发展过程中心理的变化过程及其规律。社会心理学研究个体和群体的社会心理现象。文化心理学强调不同文化条件下的心理特点和行为,主要研究心理与文化的关系,不同文化下的心理行为的比较等。

对心理学理论和方法的应用深入到社会生活的各个领域,形成了庞大的应用心理学的分支学科群。临床心理学通过心理咨询与治疗帮助病人克服自己的精神和行为障碍,更有效地适应环境。教育心理学研究教学过程和学习的一般规律,侧重于研究正常学生群体的心理规律,是教师进行教学活动的重要依据。组织心理学以组织中的人作为特定的研究对象,致力于最大限度地调动人的积极性和创造性,共同实现管理目标。工程心理学研究人一机—环境系统,探求工程技术设计与人的身心特点的匹配,提高系统效率、保障人机安全和实现有效而舒适的工作环境。法律心理学是建立在法学和心理学基础之上的应用学科,研究与法律有关的心理活动和规律。心理学应用中比较成熟的分支学科



还有军事心理学、运动心理学、健康心理学等等。在传统的应用领域不断发展并取得丰硕成果的同时，心理学的应用正在延伸到越来越广泛的社会领域，为社会性问题的解决发挥着独特的作用。

20世纪初，科学心理学就已经开始在我国传播。但是，直到改革开放之后心理学才获得稳定和高速的发展。至今我国已经拥有300多个心理学研究和教学机构，遍布全国各省市。研究内容涵盖了心理学几乎所有传统和新兴分支领域。在某些基础研究领域，已经达到或者接近国际领先的研究水平。进入21世纪以来，中国心理学工作者在国际优秀刊物上发表的论文数量不断增加。心理学应用研究主要集中于临床心理学、心理咨询与治疗、组织管理心理学、军事心理学和运动心理学等，其成果为社会建设与经济发展做出了贡献。

尽管如此，我国心理学研究的整体水平和规模，与发达国家相比，还有很大差距。尽快提高心理学的科学研究水平、加强原创性研究，提高心理学专业人才的培养数量与质量，发挥心理学学科在国民经济和社会发展中的作用，是我国心理学学科未来发展的重要任务。我国正处于社会与经济转型期，各类矛盾凸显。中国社会和历史的独特性，为心理学的创新与发展提供了广阔的空间和舞台。心理学家应该具有社会责任感，对重大社会现实问题从心理学角度提出科学系统的解决办法，提高应用研究的针对性和时效性。人才是科学研究的关键，是一个学科的研究水平和未来走向的决定因素。目前我国心理学人才的培养，在数量和质量上都有待提高。培养目标、培养模式以及课程设置和教学方法等，与国外相比存在很大差距。因此尽快提高我国心理学专业人才的培养质量和数量，也是未来心理学科发展的必要条件。

与基础心理学相比，应用心理学的发展或许有自己独特的规律和条件，因而在学科体系中具有特殊地位。它的形成与发展通常以社会需求为牵引，以心理学与相关学科的交叉与融合为基础。在不同社会生活领域的应用，为心理学研究提出了许多新鲜课题。应用性成果所产生的效益和影响，又为心理学赢得了更好的社会文化与政策环境。

本套“21世纪应用心理学系列教材”立足于应用心理学的国际发展趋势，服务于我国应用心理学的学科建设，它的编撰和出版，必将有助于我国应用心理学教学和应用型人才的培养，也有助于应用心理学自身的发展与繁荣。



2014年3月15日

序言（三）

应用心理学在我国的普及和流行，近年来出现了突飞猛进的趋势。国内已经有300多所院校设置了心理学本科专业，其中绝大部分是应用心理学专业。根据教育部的学科设置，应用心理学属于心理学的二级学科，与基础心理学和发展与教育心理学并列。作为一个二级学科，应用心理学在人才培养和科学研究方面，都面临着难得的机遇和相当大的挑战。首先，对于什么是应用心理学，还缺乏一个统一的定义。其次，应用心理学所涉及的领域十分广泛，例如教育、法律、咨询、运动等，是把不同领域的知识和技能整合到一个专业里，还是在一个统一的“大帽子”下侧重不同的专业领域，这是应用心理学人才培养和课程设置中亟待解决的问题。最后，社会上对应用心理学的需求十分旺盛，需要各种人才去解释和解决现实中的问题，而我们的研究和人才培养，无论从质量上还是从数量上，尚不能完全满足这种不断增长的社会需求。

《韦伯斯特大辞典》对应用心理学的定义是：心理学的分支之一，试图把心理学原理应用到教育、工业或市场领域的实际问题中。

百度百科提供的定义是：应用心理学是心理学中迅速发展的重要学科分支。由于人们在工作及生活方面的需要，多种主题的相关研究领域形成心理学学科。应用心理学研究心理学基本原理在各种实际领域中的应用，包括工业、工程、组织管理、市场消费、社会生活、医疗保健、体育运动，以及军事、司法、环境等各个领域。随着经济、科技、社会和文化的迅速发展，应用心理学有着日益广阔的前景。

维基百科对应用心理学没有提出标准的定义，而且声明，现在提供的信息（截至2013年12月底）不属于百科全书式的说明，只是个人观点的表达，希望有人能进行补充和完善。其定义是：应用心理学是心理学原理和理论在克服真实生活情境中的问题中的应用。心理健康、组织心理学、企业管理、教育、健康、产品设计、法律等是几个应用心理学原理和科学发现的典型领域。还有一些应用心理学领域，包括临床心理学、咨询心理学、进化心理学、工业与组织心理学、法律心理学、神经心理学、职业健康心理学、人的因素（人一因工程，也叫工效学）、法医心理学、工程心理学、学校心理学、运动心理学、交通心理学、社区心理学、医学心理学。另外，普通心理学中的一些专门的领域也有应用的分支，例如应用社会心理学、应用认知心理学等。但是，专门的分支领域和主要的应用心理学分类的界限常常是模糊不清的。例如，人的因素心理学家必须使用认知心理学理论，这可以称为人一机因素心理学，也可以称为应用认知心理学。



成立于1892年的美国心理学学会（APA），属于全球最大的心理学专业学会，拥有54个分会，13万多名会员（包括国际会员）。其研究问题和分会的设立，大多属于应用心理学或与应用有关的学科，例如：社会问题的心理学研究（第9分会）、临床心理学（第12分会）、工业与组织心理学（第14分会）、学校心理学（第16分会）、军事心理学（第19分会）、消费者心理学（第23分会）、健康心理学（第38分会）、传媒心理与技术（第46分会）、创伤心理学（第56分会）。

1920年，国际应用心理学会正式成立，标志着这个学科的学术地位得到普遍认同。目前有来自80多个国家和地区的会员1500多人，共有18个分会（包括一个学生分会，即第15分会）。实际上，应用心理学的出现，远比国际应用心理学会的成立要早。闵斯特伯格（Hugo Munsterberg）被认为是应用心理学的创始人。19世纪末，他从德国到了美国，开始研究哲学。但他对心理学领域的广泛兴趣，使他的研究大多集中在社会现实的心理问题上，例如目的心理学、社会心理学、法庭心理学等。他发表了多篇关于证词、法庭程序与认罪等方面的文章，1908年出版了《证人的立场》（*On the Witness Stand*）一书。次年，应用心理学部合并到哈佛大学心理学实验室。

100多年来，应用心理学的研究和人才培养在世界各地都有了长足进展，心理学家在社会生活的各个领域发挥的作用越来越大。但在我国，由于各种原因，心理学的学科建设和发展经历了很多挫折和磨难，应用心理学的发展更是步履蹒跚。随着我国经济和社会各方面的发展，对应用心理学的需求逐渐凸显出来，人们对心理问题的关注，政府对心理科学的重视，为应用心理学的发展提供了难得的机遇。

遗憾的是，目前我们还没有一套能够既反映国际前沿的发展趋势和研究成果，又能结合中国实际的适当的应用心理学教材。尽管国内已经出版了几种版本的应用心理学丛书，但还不能完全满足各类高校在课程设置、专业选择、师资开发和提升等方面的广泛需求，广大师生还期望有更多的高质量教材。

在这种背景下，中国人民大学心理学系两年前与中国人民大学出版社协商，邀请国内应用心理学各领域学有专长的老师，编写一套相对体现前沿研究成果和中国实际、针对心理学专业本科生的应用心理学教材。本套教材的编写原则是兼顾综合性和专业性、科学性和实用性、先进性和现实性、学术性与实践性，尽量使师生们在课程设置和内容取舍方面可以根据自己的特点进行必要的选择和组合。

中国人民大学心理学系是相对年轻的系，但心理学在中国人民大学却有着长久的历史，从20世纪50年代的心理学的研究生班开始，到80年代在社会学系发展起来的社会心理学专业和后来的国内第一个社会心理学博士点的设立，以及在经济、管理和法律等相关领域的心理学应用研究和人才培养，在某种程度上形成了一些特色。2013年第一届21名本科生已经顺利毕业，其中11人考取了海外大学的博士或硕士研究生，9人考取了国内的研究生，1人顺利就业。这一成绩的取得，是我们在本科生教学和人才培养上贯彻中国人民大学培养

“厚重人才”的指导思想的结果，也是我们以科研促教学、打好基础、培养顶尖人才的教学思想的体现。我们愿意与国内兄弟院系的同行一起，团结合作，探索和完善应用心理学人才培养的成功之道。

本套丛书的策划和出版，得到了我国著名心理学家张厚粲教授、杨玉芳教授的大力支持和悉心指导。两位前辈不仅同意做名誉主编，而且身体力行，在百忙之中指导丛书的选题，为丛书推荐作者，多次参与讨论和审定编写大纲，并为本套丛书撰写序言。前辈严谨的学术态度和敬业精神，使我们深受教育。

本套丛书从策划、编写到出版，得到了来自全国各地的各位作者的大力支持。我作为主编，在此向各位作者表示衷心的感谢和敬意！

本套丛书的策划编辑张宏学，更是不遗余力，对丛书的编写、出版做出了重要贡献。

恳请丛书的读者和使用者提出意见和建议，使我们不断改进和完善。

孙健敏

2014年4月16日



作者简介

郑希付，博士，华南师范大学心理学院教授，博士生导师，心理与行为学部副部长，教育部中小学心理健康教育指导中心执行主任，中国心理学会学校心理专业委员会前主任，广东省中小学心理健康教育指导中心副主任，广州市委“幸福广州心理服务与辅导基地”主任。曾先后荣获“广东省劳动模范”、“全国未成年人思想道德建设先进工作者”、“国家优秀社会科学普及名家”等称号。先后主持国家社会科学基金项目“青少年病理性互联网使用的成因和干预”、“十五”教育科学规划重点项目“大学生心理素质的结构与评价方法研究”、国家自然科学基金项目“突发灾难事件下心理危机的特征、变化规律及干预策略：基于情绪表达和记忆模型的研究”、“恐惧情绪习得与消退的性别差异及神经科学机制”等。主要研究方向是临床心理学和学校心理健康教育，出版专著、译著10多部，在SCI、SSCI收录期刊及《心理学报》、《心理科学》等刊物发表论文80多篇。研究成果获得国家二级教学成果奖、广东省哲学社会科学优秀成果二等奖。

罗品超，博士，华南师范大学心理学院副研究员，硕士生导师，中国心理学会学校心理专业委员会秘书长，广东省中小学心理健康教育指导中心学术部副部长、办公室副主任，国家高级职业指导师。主要研究领域为临床心理学和学校心理健康教育，在SSCI、SCI收录期刊及《心理学报》等期刊发表论文20多篇，出版编著4部，主持广东省自然科学基金项目、教育部哲学社会科学重大课题委托研究项目等省部级项目4项，参与国家自然科学基金面上项目、国家社科基金重大项目等国家级项目6项。

徐亮，心理学在读博士，国家二级心理咨询师，国际员工心理援助计划(EAP)协会首批中国会员，广东交通职业技术学院学生心理健康教育中心负责人。先后参研国家自然科学基金项目1项、教育部人文社科重大课题2项、广东省政府第一批应急管理研究课题1项，及其他省厅级课题5项，主持校级课题2项、横向课题1项，在《心理学报》等权威期刊发表论文8篇。主编教材1部，参编心理学教材和书籍7部。曾两次入川参加汶川地震灾后心理援助工作，并为广州市各中小学教师开展心理评估和培训工作。

梁碧珊，博士，广东技术师范学院心理系讲师，国家二级心理咨询师。主要研究领域为认知心理学和学校心理健康教育，在SSCI、SCI收录期刊及《心理科学》等刊物发表论文10多篇，先后参研国家自然科学基金项目2项、教育部人文社科重大课题1项、广东省自然科学基金课题2项及其他省厅级课题3项，主持校级课题2项、横向课题1项，参编心理学教材和书籍2部。曾从事中学心理健康教育一线工作多年。



前 言

心理健康教育是学校素质教育的核心内容，其目的不仅在于预防和解决学生在学习、生活中遇到的各种心理问题，更在于普及科学的心理健康知识、维护学生的心理健康、开发学生的心理潜能，对学生的身心健康、智力发展具有积极作用，是现代学校教育的重要基石。

20世纪80年代，我国的学校心理健康教育开始得到重视和发展。经过几十年的探索，学校心理健康教育越来越得到社会的关注和认可，普及面越来越广，从沿海到内陆，从城市到乡村，从高等学府到中小学校，心理健康教育获得前所未有的长足进步。与此同时，学校心理健康教育也面临着区域发展不平衡、经费投入不足、教师专业能力不强等问题，其中教师专业能力问题是制约学校心理健康教育发展的核心因素。如何培养一支专业素质过硬、实操技能突出、科研能力扎实的学校心理健康教育工作者队伍，是我们一直在思索的问题，这正是编写本教材的初衷。

一名合格的学校心理健康教育者，除应具备相应的职业资格和人格特质，还应具备实际开展心理健康教育的各项技能。本教材以学校心理健康教育中教师的专业技能作为编写的落脚点，全书共九章：第一章“学校心理健康教育概述”，介绍了学校心理健康教育的发展历程和现状，以及学校心理健康教育的基本概念、基本原则、教育目标、实施途径、伦理与规范等；第二章“学校心理健康教育的组织与管理”，介绍了学校心理健康教育的组织架构、制度文件、评价指标、反馈体系，个别心理辅导室和团体心理活动室的建设要求，学生心理档案建立、保存及销毁的制度和流程，学校心理健康教育教师的人格特质和能力要求，以及维护教师心理健康的方法；第三章“学校心理健康教育的课题研究”，介绍了开展学校心理健康教育课题研究的一般流程、课题选题技巧、研究方案设计、研究报告撰写、课题开题和结题的具体流程等内容；第四章“学生常见心理问题的识别与评估”，介绍了学校心理测验和心理评估的原则与方法，学生学业问题、行为问题、情绪问题以及其他常见心理问题的评估方法；第五章“学校个别心理辅导”，介绍了个别心理辅导的会谈技术、关系建立等辅导技巧，重点介绍了在学校开展个别辅导常用的认知行为疗法和积极心理疗法；第六章“学校团体心理辅导”，介绍了团体心理辅导的发展阶段、设计方法、准备内容和常用技术等内容，重点突出了团体心理辅导的实际操作流



程；第七章“学校心理健康教育课程设计与实施”，介绍了心理健康教育课程的设计要点，学科教学中渗透心理健康教育的思路与方法，以及心理健康教育课程的实施和组织技术；第八章“学校心理健康教育活动方案策划”，介绍了心理健康教育活动方案的策划、开展形式、实施途径等，重点介绍了校园心理健康教育文化环境、心理主题班会、校园心理剧、心理健康教育月活动月（周）等心理健康教育活动的策划与组织实施；第九章“学校心理危机干预技术”，介绍了学校心理危机的类型特征、识别方法和危机评估与干预技术，以及学校心理危机预警体系、干预体系的建立等。

本书的参编人员长期在学校心理健康教育一线工作，有丰富的理论基础和实操经验，编写过程中尤其强调理论与实践相结合、心理与教育相结合。教材既有理论知识的阐述，更有实际案例的分析，以培养学生实操能力、满足学生就业需求为重点，使学生在学完本课程后既能够掌握学校心理健康教育的相关理论，也能够掌握开展学校心理健康教育的相关技能。希望本教材的出版能为培养一支理论基础扎实、实操能力过硬、科研素质突出的学校心理健康教育工作者队伍提供借鉴。教材各章编写安排如下：第一章、第二章第一至四节、第三章、第七章由徐亮撰写，第二章第五节由梁碧珊撰写，第四章由张大巍撰写，第五章由闫沛撰写，第六章由李俊娇撰写，第八章由侯瑞灵撰写，第九章由张雪莲撰写，郑希付和罗品超负责全书的统稿工作。

本教材在编写过程中参考和借鉴了国内外专家、学者的研究成果，在此表示衷心感谢！由于编者水平有限，书中难免出现疏漏或错误，恳请广大读者不吝赐教，共同丰富教材内容，使教材得以充实和完善。

郑希付

2016年4月8日



目 录

第一章	学校心理健康教育概述	1
第一节	学校心理健康教育的历史与发展	3
第二节	学校心理健康教育的原则与目标	10
第三节	学校心理健康教育的途径与方法	18
第四节	学校心理健康教育的伦理规范	22
第二章	学校心理健康教育的组织与管理	35
第一节	学校心理健康教育的组织架构与工作评价	37
第二节	学校心理健康教育教师的素质要求	46
第三节	学校心理辅导室的建设	50
第四节	学生心理档案的建立与管理	56
第五节	教师心理健康状况与维护	62
第三章	学校心理健康教育的课题研究	69
第一节	研究课题的选择	70
第二节	研究方案的设计	76
第三节	研究报告的撰写	85
第四节	课题开题与结题	92
第四章	学生常见心理问题的识别与评估	101
第一节	心理测验与心理评估	102
第二节	学业与行为问题评估	114
第三节	情绪和人格问题评估	124
第四节	常见精神问题评估	128
第五章	学校个别心理辅导	139
第一节	会谈技术	140
第二节	认知行为疗法的干预技术	146
第三节	积极心理疗法的干预技术	154
第四节	个别心理辅导案例	167
第六章	学校团体心理辅导	181
第一节	团体心理辅导的设计与准备	182
第二节	团体心理辅导的发展阶段	199
第三节	团体心理辅导的常用技术	205
第四节	团体心理辅导实例	220



第七章	学校心理健康教育课程设计与实施	233
第一节	心理健康教育课程的设计思路与方法	234
第二节	在学科教学中渗透心理健康教育的设计思路与方法	247
第三节	心理健康教育课程的教学组织	257
第四节	心理健康教育课程设计范例	269
第八章	学校心理健康教育活动方案策划	283
第一节	心理健康教育活动的策划思路与方法	284
第二节	校园心理健康教育文化环境建设的策划	292
第三节	心理主题班会的策划	297
第四节	心理健康教育活动月(周)的策划	307
第五节	校园心理剧的策划	314
第九章	学校心理危机干预技术	329
第一节	学校心理危机概述	331
第二节	学生常见心理危机类型与识别	337
第三节	学校心理危机干预的基本技术	341
第四节	学校心理危机预警与干预体系的建立	354
	参考文献	367



学校心理健康教育概述

第一章

【学习目标】

1. 了解学校心理健康教育的发展历程和国内外发展现状。
2. 掌握学校心理健康教育的基本概念和基本原则。
3. 掌握学校心理健康教育的目标和实施途径。
4. 了解学校心理健康教育的伦理与规范。

| 章节导引 |

2012年,教育部组织评选出了首批20个全国中小学心理健康教育示范区。两年多来,各示范区认真贯彻《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,深化改革,努力探索,心理健康教育工作取得积极成效。2015年,教育部在华南师范大学组织召开了全国中小学心理健康教育示范区经验交流会。

会议指出,加强心理健康教育是落实中央精神的重要举措,是教育内涵发展的时代需要,是促进学生全面发展的必然要求,要站在“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦实现的战略高度,立足“四个全面”战略大局,把中小学心理健康教育作为一项基础性、长远性的工作抓实抓好。要结合社会主义核心价值观教育,增强心理健康教育的思想性;要遵循学生成长规律,提高心理健康教育的科学性;要积极探索,充分发挥心理健康教育示范区和特色学校的示范性;要落实相关政策,体现经验交流会的推动性,切实做好新时期心理健康教育工作。

会议强调,要统一认识,做好宣传,强化保障,进一步提高心理健康教育水平。一是要加强科学研究。要从大德育的角度,加快探索步伐,既要应对挑战,又要抓住机遇,既要取长补短,又要突出特色,既要深入实验,又要整体推进,解决实际问题,取得实在效果。二是要走进孩子内心。要以更开放的心态面对时代发展和学生需求,走进孩子、理解孩子、丰富孩子的内心世界,努力让孩子们能学习得更好、成长得更好、生活得更好。三是要提高学生的心理健康素养。要充分发挥心理健康教育的综合育人功能,提升全体学生的心理健康素养,帮助学生形成珍视生命、善待生命、尊重生命的正确观念,提升生命质量,实现生命价值,成就幸福人生。

资料来源:《全国中小学心理健康教育示范区经验交流会在华南师范大学召开》,见教育部网站,2015-06-05。

思考题:

1. 学校心理健康教育从无到有经历了怎样的过程?
2. 学校心理健康教育包括哪些内容?
3. 学校心理健康教育的目标和实施途径有哪些?

学校心理健康教育作为现代学校教育的一个重要标志,是在心理卫生运动、心理测量运动和职业指导运动的大潮中应运而生的,要想充分理解学校心理健康教育,就必须要了解其产生背景、核心概念、目标、实施途径以及伦理规范。