

京师心理研究书系

俞国良 著

社会转型

心理健康教育报告

10

Social Transformation:
The Report of
Mental Health Education



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

京师心理研究书系

10

社会转型

心理健康教育报告

俞国良 著

Social Transformation:
The Report of
Mental Health Education



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会转型:心理健康教育报告/俞国良著. —北京:北京师范大学出版社, 2017. 3

(京师心理研究书系)

ISBN 978-7-303-21807-3

I. ①社… II. ①俞… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中小学 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 321721 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

SHEHUI ZHUANXING; XINLI JIANKANG JIAOYU BAOGAO

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:730 mm×980 mm 1/16

印 张:29.25

字 数:352 千字

版 次:2017 年 3 月第 1 版

印 次:2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价:88.00 元

策划编辑:关雪菁

责任编辑:齐琳 宋星

美术编辑:王齐云

装帧设计:王齐云

责任校对:陈民

责任印制:马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079

自序

转型期全面改革开放的中国社会，究竟会对心理健康教育带来什么影响？这就是在初步解决了国人的温饱问题即生理健康后，国家和政府越来越重视心理健康、心理健康教育的重要作用，先后颁布了多部统领青少年学生发展全局的纲领性文件、政策。

1994年，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中，明确提出要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导。1995年，国家教育委员会颁布《中国普通高等学校德育大纲》，把心理健康教育纳入德育范畴；1999年和2002年，教育部先后颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》，对中小学心理健康教育的目的、任务、方法和具体内容做出了明确规定；2001年和2002年，教育部分别颁布《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》，提出了高校开展心理咨询工作的主要任务和内容；2004年和2008年，教育部分别颁布《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》和《中等职业学校心理健康教学大纲》，进一步完善和扩大了心理健康教育的范围。2008年，卫生部、教育部等17部委颁布了《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008—2015年)》，对学校的精神卫生工作、心理健康教育工作进行了规范。2012—2015年，教育部颁布了《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》《中小学心理健康特色校建设标准试行》和

《中小学心理辅导室建设指南》，旨在全面推进和深化中小学心理健康教育。特别是2013年颁布实施的《中华人民共和国精神卫生法》，更是从法律层面上对学校心理辅导和心理健康教育工作进行了规定。第十八次全国代表大会(简称十八大)报告也明确提出：“健康是促进人的全面发展的必然要求”“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”；《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》则要求，“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。

显然，国家和政府对心理健康教育的高度重视，与我国改革开放的伟大社会实践有关，与社会转型期的社会心理与社会心态有关，更与大力加强思想政治工作、全面推进和实施素质教育有关。开展心理健康教育，不仅是时代和社会发展的需要，也是促进学生全面发展、创造性发展和可持续发展，深入贯彻落实“立德树人，育人为本”的必然要求。知识经济、信息社会和互联网时代的人才，首先心理应该是健康的。现代生理学家和脑科学家一致认为，从事创造性学习和创造性活动，要以个人的心理正常或心理健康作为基本条件。大、中小学生正处于身心发展的重要时期，社会转型的急剧变化使他们心理上的动荡进一步加剧，所面临的心理、行为适应问题也是前所未有的，而这些心理行为问题仅依靠传统的说教式、单一化和程式化的德育是无法解决的，这时就需要心理健康教育的帮助和支持。只有不断深化多种形式的心理健康教育，才能很好地解决学生所面临的种种心理行为问题，达到春风化雨、润物无声，既治标又治本的独特作用，促进他们更好地适应学校生活、社会生活，健康快乐地成长。心理健康教育的目标——良好的心理素质，更是现代人必须具备的重要素质，它可以使个体更好地适应外界环境的

变化,更好地发挥个体的心理潜能。长期以来,我国学校教育实践中,往往只重视智力因素的培养,忽视学生心理健康素质的培养,特别是忽视情感、意志、动机、兴趣、个性等非智力因素的培养,这不利于全面推进素质教育。良好心理素质的培养离不开心理健康教育的具体实践,心理健康教育是学校德育的重要组成部分,是素质教育应该具备的基本内涵,更是素质教育的奠基工程。目前,心理健康教育已成为全面推进素质教育新的突破点和着力点,并为加强和改善思想政治工作,提高其主动性、针对性和实效性做出了独特贡献。因此,作为一个心理学工作者,特别是一名心理健康教育工作者,我深感肩上的责任重大,为此“杞人忧天”、殚精竭虑,这样就有了这部书稿的初步构想,而且尤其希望能突出社会变革、社会转型时期对心理健康教育影响的主题。

为了实现上述设想,我立足于自己近年来的思考与研究,以及课题组近三年的研究实践,把本书框架设定为五个部分对此进行诠释,即转型期心理健康教育的理论探索、调研报告、实证研究、工具的编制与使用和政策解读。实际上,本书也可以说是集体智慧的结晶,因为书中内容的所有合作者、贡献者均是我的博士生或博士后研究者。

在“理论探索”部分,书中分别对心理健康与生涯规划、教师心理健康问题、学校心理辅导制度建设、学校心理健康服务及其体系建设、心理健康研究的现状与发展趋势,以及国际视野中青少年心理健康教育与服务的发展路径等论题进行了阐释。需要指出的是,社会转型期的心理健康正在从教育模式向服务模式转变,这种转变是历史的必然,也是学校心理健康教育发展的必然。近年来,随着积极心理学的悄然兴起和蓬勃发展,学校心理服务的

对象逐渐扩展到全体学生，强调面向健康的全体学生进行心理健康教育，提高全体学生的心理健康素质，以预防和促进发展为导向。服务模式相对于教育模式，主要强调的是视角不同。传统的教育模式有一个内隐假设，即教育者根据预设的内容和目标，有计划、有步骤地对教育对象实施影响，有“强人所难”“居高临下”之嫌；服务模式则重视以学生自身的发展性需要为出发点，充分发挥学生的主动性和积极性，根据他们的心理发展规律和成长需要，提供相应的心理健康服务，即强调提供适合学生发展需要的心理健康教育。目前，我国学校心理健康教育正处在从教育模式逐渐向服务模式转变的过程中。该部分内容中，曾盼盼、赵军燕、侯瑞鹤、董妍和王勍博士有诸多贡献。

在“调研报告”部分，有鉴于我国现有重症精神疾患病人高达1600万，70%左右的人处于精神“亚健康”状态；有1.9亿人一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗，在年满20岁的成年人中，有心理障碍的患者每年以11.3%的速度增加，17岁以下的未成年人有各类学习、情绪、行为障碍者约3000万人，大学生中16%~25.4%的人有心理障碍，小学生中有心理行为问题的占10%左右，初中生占15%左右，高中生约为18%的现状，从学生心理健康发展特点和教师心理健康教育工作两个层面，分别对中小学校、中职和高职院校，以及普通高等院校进行了广泛的调查研究，初步积累了我国心理健康教育状况的第一手数据资料，试图为心理健康教育决策提供支持与服务。调研结果表明，我国各级各类学校在心理健康课程、师资队伍、制度建设和心理辅导室建设等方面取得了丰硕成果，但也存在一些问题。心理健康教育的未来发展应重点关注以下问题：第一，从心理健康教育向心理

健康教育与服务并重，着力向提供优质的心理健康服务转变；第二，由侧重于学生心理行为问题的矫正，转变为重视全体学生心理健康的促进与心理行为问题的预防；第三，着力构建学生健康成长的生态系统，强化心理健康教育的城乡区域平衡；第四，加强心理健康教育教师队伍建设，强调以实证为基础的干预，重视教育效果的评估与反馈。在调研数据分析和报告成文过程中，李天然、文书锋、侯瑞鹤、王勍和王浩博士提供了许多帮助和支持。

在“实证研究”部分，书中分别对小学生生活压力、学业成就与其适应行为的关系，家庭社会经济地位对留守儿童同伴关系的影响，情绪对学习困难儿童选择性和持续性注意的影响，青少年创造力、心理健康发展特点及其相互关系，主观幸福感与情绪调节效能感的作用，以及教师心理健康问题等进行了实证研究，以便为心理健康的教育干预工作提供科学依据。以教师心理健康问题为例，作为“心灵成长和心理健康”的护法使者，教师不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的样本和表率。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以潜移默化的方式，对学生的学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况不容乐观：有相当数量的教师存在着这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须持有清醒的认识和正确的应对策略。一方面，教师必须具备心理健康的教育能力，即胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养；另一方面，教师必须维护和促进自身的心理健康，这一命题包含两层含义：一是教师的心理保健与调适；二是教师心理健康的提高与促进，真正使自己成为良好职业道德和职业规范的“自我立

法”者，不良职业角色和从业心理的“自我纠正”者，良好心理、情绪、行为和习惯的“自我行政”者。上述实验研究的参与者有陈诗芳、董妍、李天然、王琦、王浩和金东贤博士。

在“工具的编制与使用”部分，我和课题组成员王燕、张雅明、姜兆萍、金东贤博士等历经数年，分别编制了具有本土化的中小学生心理健康量表和青少年心理健康量表等，并对上述量表进行了信效度检验和验证性因素分析，以确保研究工具的科学性。必须承认，以前我国学校心理健康测评和评价过程中所使用的工具，多是直接使用或通过修订其他国家的测评和评价工具，如儿童经常使用的阿肯巴克(Achenbach)儿童行为量表(CBCL)，大学生新生心理测评最常使用的工具是90项症状清单(SCL-90)和日本的大学生人格问卷(UPI)，普通人常用的有焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)等。直接使用国外的测评工具来评价我国学生的心理特点，评价的效度可能较低。因此，中国特色的本土化心理健康评价工具的编制是推进我国心理健康服务体系建设的首要任务。就目前而言，我国心理健康教育经历了一个由最初关注问题矫正到现在重视提高心理健康水平，提高他们对于心理行为问题的抵抗能力，降低心理行为问题发生概率的发展过程，特别是针对转型期社会，心理健康教育工作的重点应是进行大规模心理行为问题的筛查和心理行为问题风险行为的控制。这样，编制一套权威的、标准化的，有中国常模的大、中小学生心理健康量表，筛选出有潜在心理行为问题的学生，有的放矢地进行干预和教育，这是摆在我国心理健康研究工作者面前的艰巨任务。

至于“政策解读”部分，则是我作为相关心理健康教育政策的亲历者、编制研究者，接受有关媒体采访时对国家和政府心理健

康教育政策的认识与理解。国家和政府对心理健康、心理健康教育的深谋远虑和高瞻远瞩，充分体现了顶层设计的高度、精度和力度，且环环紧扣、层层递进，为我国现代学校心理辅导制度建设与心理健康教育事业的发展奠定了坚实的基础。

目前我国正处于社会转型的“关键期”与改革开放的“高原期”，这为心理健康研究者和心理健康教育工作者提供了前所未有的研究素材、实践环境和发展机遇。我坚信，通过趁势而上，加强心理健康教育的师资队伍建设，充分发挥课堂教学在心理健康教育工作中的主渠道作用，优化符合心理健康教育工作要求的物质环境、文化环境、人际环境、心理环境，一定能迎来心理健康教育的新一轮发展高峰，真正实现世界卫生组织在2001年就指出的，“心理健康是一种健康或幸福状态，在这种状态下，个体可以实现自我、能够应对正常的生活压力、工作富有成效和成果，以及有能力对所在社会做出贡献”。为实现这一目标，今后相当一段时期内，加强现代学校心理辅导制度建设是核心，编制具有中国本土特色的学生心理健康素质指标是基础，从实施心理健康教育走向心理健康服务并建立服务体系是途径，提供适合学生发展需要的心理辅导与心理健康服务是关键。这也是未来我国心理健康教育的走向与发展路径。

让我们共勉。让我们努力。让我们期待。

俞国良

于北京西海探微斋

2016年4月18日

目 录

引 言 从“心理健康教育走向心理健康服务” /1

第一部分 理论探索

- 第 1 章 论心理健康与生涯规划 /9
- 第 2 章 论教师心理健康及其促进 /19
- 第 3 章 论学校心理辅导制度建设 /33
- 第 4 章 论学校心理健康服务及其体系建设 /46
- 第 5 章 我国心理健康研究的现状、热点与发展趋势 /60
- 第 6 章 比较视野中青少年心理健康教育与服务的发展路径 /73

第二部分 调研报告

- 第 7 章 心理健康教育：城乡中小学生的认知与评价 /93
- 第 8 章 心理健康教育：中小学专兼职教师和管理者的认知与评价 /107
- 第 9 章 中等职业学校学生心理健康状况和特点的调查研究 /120
- 第 10 章 中等职业学校心理健康教育师资队伍建设的现状、问题与对策 /132
- 第 11 章 高等职业学校心理健康教育：现状、问题与对策 /147
- 第 12 章 高等院校研究生心理健康教育：现状、问题与对策 /158

第三部分 实证研究

- 第 13 章 小学生生活压力、学业成就与其适应行为的关系 /175
- 第 14 章 家庭社会经济地位对留守儿童同伴关系的影响 /186
- 第 15 章 情绪对学习困难青少年选择性注意和持续性注意的影响 /197
- 第 16 章 学习困难学生焦虑情绪的元分析 /216
- 第 17 章 15~18 岁青少年心理健康的元分析(1990—2014 年) /229
- 第 18 章 青少年创造力、心理健康发展特点及其关系 /249
- 第 19 章 无聊倾向与主观幸福感：情绪调节效能感的作用 /262
- 第 20 章 教师心理健康的影响因素：来自深入访谈的证据 /273

第四部分 工具编制与使用

- 第 21 章 中小学生学习心理健康量表的编制研究 /289
- 第 22 章 青少年心理健康量表的编制研究 /327

第五部分 政策解读

- 学校心理健康教育：任重而道远 /373
- 提供适合学生的心理健康教育 /381
- 深入领会新《纲要》精神 全面推进心理健康教育工作 /389
- 特色学校争创计划：打造中小学心理健康教育的“航母” /403
- 心理辅导室：打磨中小学心理健康教育的“舰载机” /416
- 解读中等职业学校《心理健康教学大纲》 /429
- 结语：如果这些话不及时告诉孩子们 /434
- 附录 作者心理健康著译作一览(2000—2014 年) /451

引 言

从“心理健康教育走向心理健康服务”*

记者：俞教授，您是中国著名心理学家，也是教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称新《纲要》）的主要起草人，请您谈谈我国青少年心理健康教育的目标与主要内容。

俞国良（以下简称俞）：我国青少年心理健康教育的总目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。从这一表述中可以看到，青少年心理健康教育的目标定位在提高全体学生的心理健康水平，促进青少年的积极心理品质，帮助他们发展良好的社会适应能力。这一目标符合健康的内涵、心理学的理论以及世界青少年心理健康教育发展的方向。具体来说，这一目标又可分为两个层次：针对全体学生来说，包括学会学习与生活，正确认识自我，提高自主、自助和自我教育的能力，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力和培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；针对心理困扰或心理问题的个别学生来说，包括如何理解心理困扰或心理问题，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预和提高其心理健康水平。在这一目标引领下，青少年心理健康教育的

* 载于《浙江教育报》，2015年3月18日第三版，记者言宏。

重点为学习辅导、人格辅导、生活辅导和升学择业辅导四大主题，内容应包括认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等，并根据不同年龄阶段学生的身心发展特点，设置分阶段的具体教育内容。这样的设置，不仅强调了学生的发展实际，同时也体现了心理健康教育向心理健康服务转变，问题导向向积极心理促进转变的国际心理健康教育潮流。

记者：请问现行我国青少年心理健康教育的途径和方法有哪些？

俞：心理健康教育的途径和方法主要包括：将心理健康教育贯穿于教育教学全过程、开展多种形式的专题教育、建立心理辅导室、密切联系家长共同实施心理健康教育以及充分利用校外资源。

心理健康课程与专题讲座是学校心理健康教育实践中常用的方式。在课程实施过程中，采取讲授与讨论、角色扮演、游戏相结合的方式。从课程与讲座的主题上来说，自我认识、人际关系、生涯规划、情绪调节、学习方法等内容较为常见。结合相关领域的研究，认知训练、积极应对方式的培养以及感恩行为的促进等，也在青少年心理健康教育中占有一席之地。

心理辅导室的建设是我国青少年心理健康教育的重要环节，它承载着开展心理健康辅导、筛查与转介、课程咨询、家校整合等功能，是学校开展心理健康教育的重要载体。在教育实践中，由于心理辅导的专业性要求很高，有些学校采取与校外的专业机构合作的方式为学生提供专业的个体心理辅导服务：聘请校外的专业咨询师在固定时间来校进行辅导，取得了良好的效果。

在实践中，学科教学、学生管理、学校环境建设等都是学校心理健康教育有效的渗透途径。具体来说，校领导及全体教师应充分认识到学生心理健康教育的重要性：宏观上，致力于构建有

利于青少年心理健康的校园文化、物质环境，完善各类配套设施；微观上，收集学生成长信息，在班级中设立心理委员，对学生的心理健康教育问题提前防范、及时发现、及时疏导。在相关研究中，张大均在实践研究的基础上提出“渗透契机—判断鉴别—相机渗透—反思体验—行为强化”的实施策略；在具体教学中，品德与社会、思想品德、语文等一些学科教师设计出了包含心理健康教育内容的本学科可行性教学方案。

近年来，我国学者对青少年心理健康与家庭影响的研究不断深入，研究者建议家长应采取尽量避免在孩子面前冲突，引导孩子合理归因，及时安抚孩子的情绪等措施为青少年的健康成长营造良好环境。

记者：据悉，近日您对国内外青少年心理健康领域研究与实践进行了梳理，在此基础上，您认为我国青少年心理健康教育的未来发展应重点关注哪些问题？

俞：第一，从心理健康教育向心理健康教育与服务并重，着力向提供优质的心理健康服务转变；第二，由侧重于青少年心理问题行为的矫正转变为重视全体青少年心理健康的促进与心理问题行为的预防；第三，着力构建青少年健康成长的生态系统；第四，加强心理健康专业教师队伍的建设，强调以实证为基础的干预行为，重视教育效果的评估与反馈。

记者：如何理解从心理健康教育向心理健康服务转变？

俞：青少年心理健康教育的主体是中小學生，也只有学生的主动参与，心理健康教育的效果才能最大化。当前，我国青少年心理健康教育的研究与实践中，以青少年为主体的意识较为薄弱；自上而下的研究与项目设计，带有学科化、形式化、表面化、孤立化的倾向；实施的方式也不够丰富，并未做到以青少年的真实需求与感受为前提，有些干预甚至带有强迫的意味。因此，我们

应把目光聚焦在如何提升学生的主动求助行为，如何通过教育环境的改善提升学生对学校的认同，使他们更加积极地参与学校的各项活动。相关课程、干预的设计也要充分考虑他们的意愿，突出以学生为主体，为学生服务的理念，注重体验性与生活性，使学生在体验中做好未来生活的准备。推动心理健康教育、心理辅导和治疗机构之间的合作，加强彼此间的联系，提高青少年心理健康教育的服务质量。从心理健康教育逐步走向心理健康服务，意味着切实地从青少年自身需求出发，满足他们的需要，以他们的健康成长与毕生发展为目标实施干预。

记者：您谈到心理健康教育要由侧重于青少年心理行为问题的矫正转变为心理行为问题的预防，该如何做呢？

俞：我国青少年心理健康教育的研究与实践，经历了一个由最初关注问题矫正到现在重视提高青少年的心理健康水平，提高他们对于心理行为问题的抵抗能力，降低心理问题发生概率的发展过程。今后，相关研究与实践的重点应是大规模心理行为问题的筛查和心理行为问题风险行为的控制。这就需要我们编制权威的、有影响力的、标准化的心理健康测量工具，筛选出有潜在心理行为问题的学生，有的放矢地进行干预和教育，特别是全国范围的青少年心理行为问题与风险行为的筛查势在必行。

记者：健康生态系统的营造既是青少年心理问题预防的重要途径，也体现了为青少年提供心理健康服务的导向。那么，如何构建青少年健康成长的生态系统？

俞：学者布朗芬布伦纳曾提出理解社会影响的生态模型，对于青少年来说，家长、教师、学校都是他们生态系统中的重要环节。近年来，我国已有许多研究关注教养行为、亲子关系、师生关系、学校环境、校园氛围等生态因素对于青少年心理健康的影响，并通过改善青少年生活的生态系统促进青少年心理健康水平

的提高。为了构建这一系统，需要提升广大家长以及教育工作者的青少年心理健康教育观，使他们意识到自己是青少年生活的社会生态系统中重要的一环；在家庭中，实践正确的教养行为，关注孩子的心理需求，促进健康的亲子关系；在学校中，营造积极、公平、公正、安全的校园文化与物质环境，大力开展教师培训，强调日常教育教学中心理健康教育理念的渗透与支持性师生关系的构建。

记者：大家都说心理健康专业教师队伍的素质是做好这一工作的关键。在采访中有教师提到，教师的职称评聘、岗位设置、工作量计算等问题会直接影响他们的工作积极性。如何加强队伍建设？

俞：确实，对于中小学来说，青少年心理健康教育工作开展得好坏，很大程度上取决于是否拥有一支素质精良的专业队伍。目前，我国中小学心理健康教育专业教师存在专业化水平不高、性别比例失调、教龄偏低、专职教师匮乏且兼职工作多、工作效能感低等诸多问题。如何吸引优秀的人才投身心理健康教育的事业，如何激发现有教师队伍的工作热情是亟待解决的问题。我们认为，加强心理健康专业教师的职后培训，促进心理健康教师的职称评聘、岗位设置等人事管理制度的落实，心理健康教育专业人才的储备是未来努力的方向。

对此，全国一些地方的教育管理部门开展了有益的探索。例如，广东省明确了中小学心理健康教师职称的申报资格条件，要求各地区教育行政部门和中小学校要鼓励心理健康教育专职教师申报心理学科教师职称系列；厦门、深圳等地对于专职心理健康教师的工作量也提出了明确的计算方法。