

CHINA

来自

LAIZIHEXIZOULANGDEBAOGAO



河西走廊 的报告

心理卫生与心理教育的理论与实践

张海钟 / 著

甘肃教育出版社



2001
R844.2
2
2

- * 甘肃省社会科学规划 1995 年重点项目资助《甘肃省青少年心理咨询与治疗研究》课题的后续研究成果。
- * 甘肃省教育厅基础科研项目资助 (19966—07)《中学生心理健康教育行动研究》课题的阶段成果。

来自河西走廊的报告

——心理卫生和心理教育的理论与实践

张海钟 著



甘肃教育出版社



3 0466 3317 2

**张掖师范高等专科学校
学术著作出版基金资助出版**

评审委员会成员

主 任：	刘龙喜		
副 主 任：	尚延龄	王克孝	
文科组委员：	杨国学	张海钟	高 荣
	周世兴	陈兴祝	俞守仁
理科组委员：	徐兆强	安红钢	孙桂花
	金自学	张汉义	张永贵

序 一

李定仁

(西北师范大学教科院教授、博士生导师)

甘肃省教育学会副会长)

当代社会是一个信息化、学习化社会，人所面临的心理压力日益加大，心理冲突日益增多，心理健康和心理素质也就变得十分重要。因此，心理卫生和心理教育也就成为心理学和教育学界关注的热点课题。世纪之交，心理卫生学和心理教育正在向大众化、普及化、操作化方向发展。

我的学生张海钟，自1985年从西北师大教育系毕业，在张掖师专任教心理学、教育学的十六年中，一直从事心理卫生和心理教育的理论研究，并积极开展河西地区的心理咨询和心理辅导实践活动。曾于1996年出版了第一本著作，总结了自己的心理咨询和治疗理论与实践经验。近几年来，他主要从事着心理卫生和心理教育的理论体系构建，心理健康与心理素质标准、河西地区大中学生心理发展的实证研究和心理教育的行动研究以及心理卫生和心理教育与地方精神文明建设之间的关系的研究，发表了20多篇研究论文，多次获得国家级、省级、厅级科研成果奖。

这本书作为他的第二本著作，较为系统地总结了自己对心理卫生和心理教育的理论思考成果，高师和中小学心理教育的实证研究和行动研究成果以及心理咨询和心理辅导的本土化建设。其

中对心理卫生和心理教育、心理健康与心理素质的理论定义和概念区分具有独到的见解，基本搞清了心理卫生学和心理教育学的区别与联系，形成了自己的概念体系，对解决当前心理咨询和心理辅导实践中的诸多混乱具有较好的指导意义。同时，关于心理健康和心理素质评价标准的研究，引起了大的反响。他所指导的河西高师、中专及中小学心理教育实践也获得了丰硕的成果，已有两个学校获得省教育厅基础教育科研成果奖。

这本书定名为《来自河西走廊的报告——心理卫生和心理教育的理论与实践》，既说明了他在河西开展研究的艰辛和努力，也反映了他将理论研究成果转化为教育实践指导的历程。在该书出版之际，作为他的老师，写下上述几句言语，聊表鼓励之意。

希望海钟在新的世纪里继续努力，克服困难，在心理卫生和心理教育以及相关学科的研究中，取得更好的成绩。

是为序。

2001年2月18日

序 二

杨永明

(中国心理学会理事，原陕西师大心理系主任、教授)

张海钟同志的专著《来自河西走廊的报告——心理卫生和心理教育的理论与实践》即将付梓，作为他的老师和一位心理学工作者，我深感高兴。写下下面的文字表达一点师生之情和祝贺之意，也算为序吧！

海钟自1985年从西北师大教育系毕业，一直在张掖师专任教心理学、教育学等课程，在教学之余，勤于学术钻研，著述不辍。1990—1993年他在我供职的陕西师大心理系进修硕士学位课程，从而使我们得以结识，并对他的学术水平和为人品格有了较深的了解。1993年6月获在职申请硕士学位后仍回张掖师专任教，此后在学术上年年进步，完成的学术系列论文先后于1996年、1997年、1998年和2000年分别获得了甘肃省教委社科成果三等奖、甘肃省社科成果“兴陇奖”三等奖、甘肃省教委社科成果二等奖和三等奖。其间主持完成的两项教学成果分别于1997年和1999年获得国家级教学成果二等奖和省级教学成果一等奖。

据我所知，海钟的学术研究范围较广，涉及了普通心理学、社会心理学、教育心理学、应用心理学、高等教育学、家庭教育学、教育历史学等各个不同的分支学科和不同层面，但主要集中在心理卫生与心理教育方面。其中许多论文有自己的独到见解，在学术界引起了较大的反响。比如《评心理健康标准的社会适应论》在

《教育研究与实验》发表后，全国心理学、教育学界就有数十篇论文与其探讨，引起了国内心理学界的关注。在他所发表的80余篇学术论文中有数十篇被《新华文摘》、《人大复印资料》、《高教文摘》等文摘类报刊转载或摘登。

1996年，他曾出版了一本专著——《跨越青春的障碍——青少年心理咨询与治疗的理论和实践》，对自己在河西走廊的心理咨询实践进行总结。这次出版的这本著作仍是心理卫生与心理教育研究成果。按照海钟自己的说法，这是他学术生涯的第二次总结，其中既有理论探讨、实证研究，又有行动策略、实践总结；既有大中学生的心理卫生与心理教育研究，又有社会大众的心理卫生普及研究。尤其是在心理卫生和心理教育的概念规范和心理健康与心理素质标准的研究方面提出了自己独到的见解。今后他将进一步研究与心理健康相关的人格心理与人生教育问题，并拓展新领域，研究城乡跨文化心理学。

作为一个在西北地区甘肃河西走廊的高等学校任教的教师，海钟以其“工作狂”的生活风格和扎实的学术功底以及强烈的创新意识，在为心理学、教育学和学术大厦增砖添瓦，实在是十分难能可贵的。

这本著作虽然还没有建构起完整的心理卫生学和心理教育学体系，但每个专题都具有很强的学术性，其中许多观点和论述都对心理学、教育学的理论研究具有启迪作用和参考价值，对高等师范院校和中小学的心理健康教育以及社会心理卫生工作更具有很强的借鉴意义和应用指导价值。

海钟正值英年，学习刻苦，才思敏捷，一心一意地献身于学术研究，因此我衷心地预祝他以自己锲而不舍的奋斗精神，在学术研究上取得更系统和更高水平的研究成果。

2000年9月10日于古城西安

前 言

《来自河西走廊的报告——心理卫生和心理教育的理论与实践》是我们继《跨越青春的障碍——青少年心理咨询与治疗的理论和实践》(兰州大学出版社, 1996年版)之后, 对我们十几年来在河西走廊尤其是张掖市所做的心理卫生与心理教育工作的第二次总结。《跨越青春的障碍》是甘肃省社会科学规划 1995 年重点课题《甘肃青少年心理咨询研究》的成果, 其中我们主要总结了 1986 年至 1995 年的十年中开展心理咨询和心理治疗的实践经验, 概括了我们对心理卫生和心理教育的初步理论认识, 并从案例分析中得出了一些青少年心理问题的一般特点, 形成了青少年心理咨询和心理治疗的基本理念和程序观念。本次总结做为前一课题的后续研究成果和我主持的甘肃省教委基础科研项目《中学生心理教育行动研究》课题的成果, 则有两个特点: 一是近五年来, 我们一直执着于心理健康标准、心理卫生与心理教育的关系、心理卫生与精神文明建设、心理卫生与心理教育的本土化等理论问题的研究, 同时开展了两种形式的实证研究, 即大中学生的心理发展及心理健康调查分析和中学生的心理卫生和心理教育行动研究; 二是在理论探索和行动研究的基础上, 通过张掖地区心理卫生协会, 不断开展心理卫生和心理教育知识的普及工作, 且通过心理卫生和心理教育与精神文明建设及社区心理卫生的关系的探讨, 研究社区心理卫生和心理教育工作的途径, 所以这本著作可以认为是《跨越青春的障碍》的姊妹著作。如果说《跨越青春的障碍》是临床案例分析研究的总结, 则本书便是理论分析、实证研究和实践行动成果的总结。

本书的绝大多数文字成果是我完成的，且已在国内学术刊物发表过（见后附参考文献目录）。但合作或参与进行这项研究的张掖学界同仁众多，所以也算是集体研究的成果。在此我们将前后参与或合作研究者的名单一一列出，以表达感谢之意，并在参考文献中列出合作成果的作者姓名。

合作研究并发表成果的主要有：张掖师专教育系讲师王云霞、雒焕国；实验师赵志勇；校医院副主任医师张学荣；教育系助教龙红芝；张掖市甘浚中学教师李明山；张掖师专生物系副教授李志忠等。参与《中学生心理健康教育行动研究》课题组的有：张掖师专教育系主任、副教授王大顺；讲师王映学、王云霞、雒焕国；助教龙红芝、李颖；张掖市甘浚中学一级教师、校长高志坚；二级教师李明山、杨生春；张掖市小河中学高级教师、校长马永聪；二级教师宋志军。同时，本著还收录了张掖地区教育处立项的《初中生心理健康教育实验研究》课题的结题报告。该课题的实验学校是张掖市党寨中学。课题组负责人有该校原校长、中学一级教师田克爱；张掖地区教育处教研室原主任张宪成；现任主任、中学高级教师卢毓铎；该校现任校长、中学一级教师彭肃等。参与该课题的还有该校二级教师赵志荣、地区教育处教研室高级教师田钟昆、一级教师魏子钧等。

我的导师李定仁教授、杨永明教授多年来一直关心我的成长，今年又以高龄为本书作序，在此致以崇高的敬意和衷心的感谢。

原张掖市政协副主席、市委统战部长王征峰，现任张掖市教委副主任王富明、张掖师专退休副教授康舒泰一直关心本书的出版，并给予了大力支持，专致谢忱。同时应当感谢张掖地区心理卫生协会理事会及秘书处各位同仁，没有他们近10年来的大力支持，就没有这本书的出版。

最后想特意说明的是，本书作为专著，没有刻意去追求体系的完整，且其中有些观点不仅与学术界现有理论相冲突，而且与

前 言

自己以前所发表的某些论文的观点相冲突，其中各章已有详述与说明，权当一家之言，请学界诸君批正。

张海钟

2000年8月12日下午于野舟斋



目 录

第一章 河西走廊心理卫生与心理教育工作的	
十五年回顾	(1)
一、高师生的心理卫生与心理教育工作	(2)
二、中学生的心理卫生与心理教育工作	(4)
三、社会的心理卫生与心理教育工作	(6)
第二章 概念辨析	(9)
一、健康、心理健康与心理卫生	(10)
二、素质、心理素质与心理教育	(13)
三、健康与素质、卫生与教育	(24)
四、智商与情商、能力与成就	(25)
第三章 标准讨论	(35)
一、心理健康标准的研究	(36)
(一) 历史的回顾	(36)
(二) 当代的争鸣	(37)
(三) 我们的总结	(58)
二、心理素质的标准	(60)
第四章 高师生心理卫生与心理教育	(65)
一、心理发展的调查分析	(66)
(一) 考试焦虑与气质类型	(66)
(二) 性格类型与人际信任	(73)
(三) 心理健康与心理素质	(81)
二、心理问题的观察分析	(87)
(一) 个体的自尊失控与群体的自卑情结	(87)

(二) 教学模式的改变与学习方法的适应	(88)
(三) 强迫教育与交往困难	(88)
(四) 年龄特征与情感障碍	(89)
(五) 病态习惯与行为矫正	(90)
(六) 生活经历与心理偏常	(91)
(七) 师生关系与班级气氛	(91)
(八) 性爱心理与感情冲突	(92)
(九) 考试焦虑与学习适应	(92)
(十) 体貌自卑与社交障碍	(92)
(十一) 表达差别与社交困难	(93)
(十二) 家庭问题与心理冲突	(93)
(十三) 经济差距与两极行为	(93)
(十四) 城乡差距与分配效应	(94)
三、宿舍冲突的归因分析	(94)
(一) 宿舍群体的性质和功能分析	(94)
(二) 宿舍矛盾的文化与人格背景	(96)
四、心理问题的解决策略	(99)
(一) 建立心理档案	(99)
(二) 设立咨导机构	(102)
(三) 开设保健课程	(102)
(四) 普及心理知识	(102)
(五) 开展心理检查	(102)
(六) 合理安排宿舍	(103)
五、心理咨导的成果与问题	(103)
(一) 开展心理学社团活动	(103)
(二) 改革心理学教学目标	(104)
(三) 尝试心理咨询业务	(105)
(四) 开办心理咨导辅修专业	(106)

(五) 建立新生心理档案·····	(106)
(六) 存在的问题及其解决方法·····	(107)
第五章 中学生心理卫生与心理教育 ·····	(110)
一、心理发展的调查分析·····	(111)
(一) 性爱心理调查分析·····	(111)
(二) 社交心理调查分析·····	(121)
(三) 学习心理调查分析·····	(129)
二、心理问题的理论思考·····	(134)
(一) 心理疾病的检出率问题·····	(134)
(二) 心理问题的归因分析·····	(136)
三、心理问题的解决模式·····	(142)
(一) 心理卫生模式·····	(142)
(二) 心理教育模式·····	(144)
(三) 我们的观点·····	(146)
四、心理教育的师资培养·····	(147)
(一) 培养规格·····	(147)
(二) 培养模式·····	(148)
五、行动研究的成果及问题·····	(151)
(一) 甘浚中学的结题报告·····	(151)
(二) 党寨中学的实验报告·····	(156)
第六章 社会心理卫生与心理教育 ·····	(164)
一、理论探索·····	(164)
(一) 精神文明建设的终极目标·····	(164)
(二) 心理学科的应用问题·····	(165)
(三) 社会心理卫生与心理教育的策略·····	(167)
二、实践策略·····	(169)
第七章 心理卫生与心理教育的本土化 ·····	(172)
一、中国文化的特质与基本精神·····	(173)

二、中国人的民族性格·····	(174)
三、中国文化与心理咨询和治疗的本土化·····	(176)
附 本著主体内容原发刊物目录·····	(181)
后记·····	(183)

第一章 河西走廊心理卫生与心理教育工作的十五年回顾

河西走廊是指甘肃省黄河以西的千里走廊，大漠戈壁中点缀着数十片绿洲，在这些绿洲上生活着 400 万各族人民，分属于从东到西的武威地区、张掖地区、酒泉地区和金昌市、嘉峪关市等五个地（市）的 20 多个县（市）。张掖市属于张掖地区，处于河西走廊中部，而我们工作的张掖师范高等专科学校便在张掖市北郊。

从 20 世纪 80 年代中期以来的 10 多年中，我们几位教育心理学教师就一直在不断地关注世界和我国的心理卫生与心理教育的发展动态，研究心理卫生和心理教育的各种理论问题，开展各级各类学校学生的心理卫生和心理教育工作，并尽力进行社会心理卫生宣传。十几年来，我们完成的高师心理卫生与心理教育理论和实践成果获得普通高等学校国家级教学成果二等奖；完成的学校心理卫生与心理教育理论研究成果获得甘肃省高等学校社会科学优秀成果二等奖；承担甘肃省社会科学规划 1995 年重点课题《甘肃青少年心理咨询研究》；完成的专著《跨越青春的障碍——青少年心理咨询与治疗的理论和实践》获得甘肃省社会科学优秀成果“兴陇奖”三等奖。近几年又承担甘肃省教委基础科学研究立项课题《中学生心理教育的行动研究》，在地方中小学开展了大量的心理卫生和心理健康教育实证研究和实践尝试，积累了一定数量的第一手资料。十几年来贯穿始终的是通过心理学课程教学培养心理辅导兼职人才，并组建校内心理学协会和张掖地区心理卫生协会，以协会活动形式开展心理咨询和心理卫生知识普及。有了

这些工作，便形成了对河西走廊各区（市）的辐射作用，尤其是心理教育工作，得到了广大中小学教育界的重视，正在积极开展。为此我们将这些工作的起因、过程及结果总结在本章之中，做为开篇序言，并以《来自河西走廊的报告》做为总书名，以表达我们的动机和期望。

一、高师生的心理卫生与心理教育工作

本文所指高师主要指的高等师范专科学校，具体来说就指张掖师专。最初的工作始于20世纪80年代中期。当时中国大地进入改革开放初期，国门打开之后，各种外国的思潮大量涌入国内，使大学生的思想发生了震荡；国内经济、政治的改革以及生活方式的急剧变化，更使得大学生对很多事件产生了困惑；尤其是价值观念的变化，比如自我实现价值观、自我推销的人生观等观念的争论，使大学生产生了许多许多的思想矛盾。这些矛盾表现在心理行为上即是适应障碍和发展方向的迷惑。随之全国的大学校园里均出现了继文学热之后的尼采热、弗洛伊德热。张掖师专也不例外，校园书店里出现了大量的弗洛伊德、弗洛姆、马斯洛、斯金纳、罗杰斯等心理学家的理论著作，也零星地出现了一些国内心理学家所著的心理卫生和心理咨询类的著作。与此同时，社会上出现了“江湖心理学”，即将传统文化的某些糟粕冠以心理学的概念而坑蒙拐骗。比如心理学算命就堂而皇之地出现在大学校园的门口，颅相学、手相学也被某些人重新用心理学来解释，搞得神而又神。这就使我所教的学生常常向我们提出各种各样的问题，比如弗洛伊德是不是个色情狂？天才人物是不是都是怪人？心理咨询是不是做思想工作的？你们搞心理学的教师，是不是一眼就可以看穿别人在想什么？算命先生为什么都算得那么准？是不是都学过心理学？还有的学生因为烦恼便找我们咨询，但要求我们用一种办法很快消除这种烦恼。针对这样一些问题，我们除了利