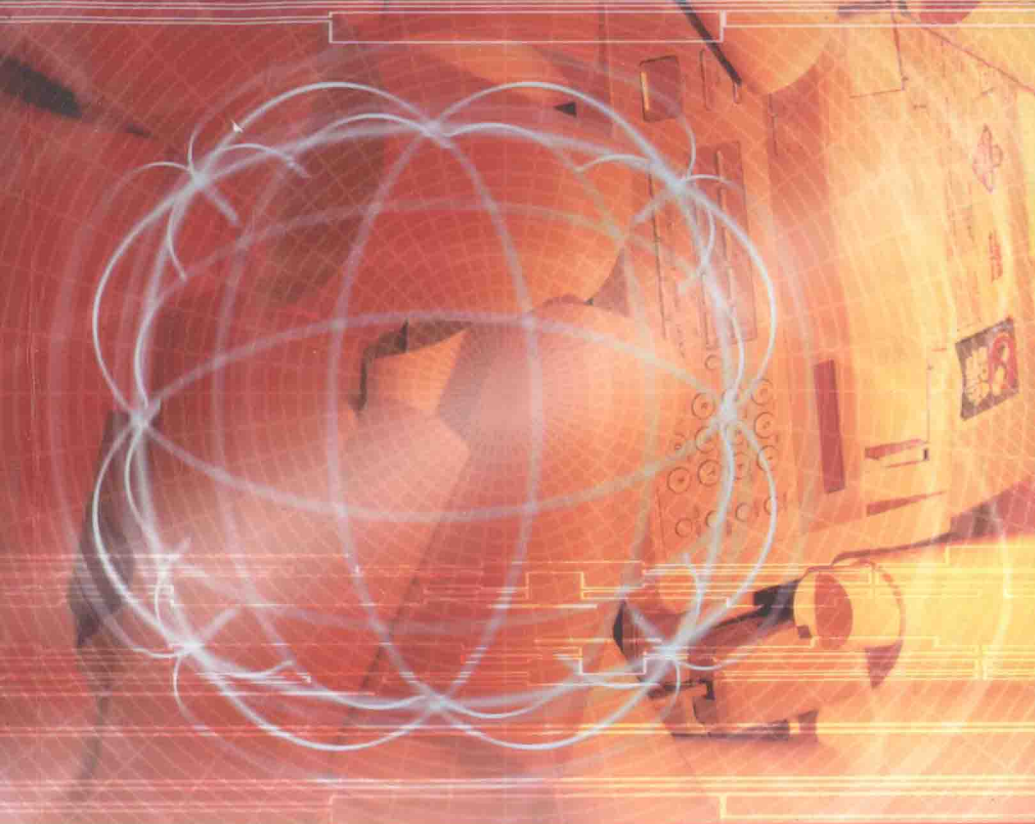




长春市教育科研成果系列丛书之三

希望之光

长春市教育科学“十五”规划三大主导课题阶段成果选编

长春市教育科学『十五』规划
三大主导课题之一

中小学校全方位实施心理健康教育的研究

【总课题组】

中小学校开展心理健康教育的目标和措施

长春市教育局 周国韬

自教育部《关于加强中小学心理健康教育若干意见》(1999)颁布以来,心理健康教育在中小学得到了空前的重视。但是,从全国开展此项工作的现状来看,要科学有效地开展心理健康教育,还必须进一步明确其目标和达到目标的措施。

一、心理健康教育的目标

中小学开展心理健康教育的目标就是要使儿童的心理素质得到应有的发展和促进。国际心理卫生大会提出的心理健康的标准为:1. 身体、智力、情绪调和;2. 适应环境,人际关系协调;3. 有幸福感;4. 在工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。这四条标准即为心理健康教育的总目标。

由于角度不同,对心理健康教育具体目标的划分不尽相同。在中小学比较常用的有两种。

一种是根据心理品质来划分心理健康教育的目标。比较常见的是从智力和人格或从认知、情感、意志等几个方面来确定具体的目标,如将认知能力(智力)具体划分为注意力、观察力、记忆力、思维、想像等,将意志品质具体划分为自觉性、自制力、坚持性等。这种划分方式实质上延袭了心理学的理论框架,有利于人们了解心理健康教育的总体目标与具体目标之间的关系。

另一种划分是从学生实际存在的问题来划分心理健康教育

的目标。从中小学生的实际来看,主要有三个方面的目标。第一是学习方面,如学习动机、各种智力品质、学习习惯、学习方法、考试焦虑等。第二是人际交往方面,即在亲子、同伴与师生的交往过程中,能正确认识自己的人际关系状况,对交往抱有积极的态度,并具有交往技能。第三是自我发展方面,即能够正确认识和评价自己,提出合理的需要,控制和调节自己的情绪,积极地适应社会生活。这种划分针对性比较强,易于在学校中实施。因此,有些学校在学期开始时先调查学生有哪些心理上的烦恼,据此来确定本学期的目标与内容。

上述两种划分只是相对的,在实际操作中必须结合在一起。各学校在制定本校心理健康教育目标时要注意本校学生及教师的实际状况。一般来讲,很多学校在教育教学中重视智力的培养,忽视人格的陶冶,那么人格的培养就应该成为重要的目标。
有的学校离异家庭子女较多,就有必要针对这些子女的心理特点确定目标。

在确立心理健康教育的目标时还必须注意根据学生的年龄阶段特点确定发展性目标。在学生身上存在的心理问题可分为障碍性与发展性两类。障碍性问题属于心理疾病,需要由专业人员在专门的机构中进行心理治疗,如焦虑症、强迫症、恐惧症这些都是心理疾病。在中小学生中患心理疾病的比例很小。发展性问题是伴随着学生的心理发展和冲突而出现的各种心理问题,如围绕着学习、人际交往而产生的各种挫折和不适应。每一个儿童都会经历各种各样的问题,这对于他们的成长来讲,是不可避免的。成功地解决这些发展性问题恰恰是儿童逐步成长与成熟。但这类问题如果得不到很好解决,就会发展成为障碍性问题。学校开展心理健康的目的正是要及时帮助和指导不同年龄阶段的学生解决这些发展性问题。

在实施心理健康教育的过程中,心理健康教育目标需要具体

化,只有将其明确到可操作的程度,我们才能够采取措施去培养。例如,培养学生的学习自信心就需要先具体到各个学科上,再具体到课堂学习活动的某些行为上,如课堂上举手、参加讨论的表现等。在中小学,可以通过分几级指标的方式将目标一步步分解并具体化。

二、开展心理健康教育的主要措施

心理健康教育要达到预期的目标,就要采取一些得力措施,或者说要通过一定的途径来实施。根据我国中小学的实际,主要有以下五方面措施。

(一)开设心理健康教育课或系列讲座

这是一种最常见的做法,几乎所有开展心理健康教育的学校都开设了这样的课程或讲座。设课的最大优点是比较容易操作,只要有合格的教师就可以把课开设起来,而且只要内容和形式切合学生的实际,就能够取得一定的效果。

心理健康教育课从内容到形式都区别于文化课。它的内容来自于学生的生活和问题:一是要考虑学生在各个年龄阶段的一些共性问题,如小学生各种行为习惯、初中生的异性交往;二是要随时随地从学生的学习和人际交往中发现问题并及时纳入到课程之中,如长春二实验中学在每个学期开学时都要在学生中进行调查,根据调查的内容来确定上课的内容。因此,心理健康教育课的内容不强调其系统性。有些学校套用了高校中的心理学教科书,或者以其为依据编写教材,搬入大量的心理学概念并规定了知识点,如“人的心理是怎样产生的”、“什么是感情”等等。这些内容不仅不能达到心理健康教育的目标,而且增加了学生的负担,引起学生对心理学科的误解和反感。

心理健康教育课的形式多种多样,但其根本的特征是让学生在活动中体验,角色扮演、情景体验、讨论分析、行为训练这些形

式比较常用。通过体验使学生意识到认识自我、发展自我的重要性,从而在行为上能够主动地进行自我调节。开设心理健康教育课一定要防止让学生去解释和记忆某些心理学知识的倾向。

开展心理健康课是否成功的关键在于专职或兼职的授课教师。授课教师除了掌握必要的心理学知识和教学方法之外,更重要的是设身处地去了解学生、尊重学生,平等地与学生交往,以朋友的身份阐述自己的想法,而不是居高临下地教诲学生。

虽然心理健康教育课是一个有效的途径,但如果仅限于此途径,不可能达到中小学心理健康教育的目标。

(二)进行心理咨询

心理咨询指在咨询人员的帮助下,使学生会处理各种心理问题,解除心理烦恼,增进其心理健康。一些学校设立了心理咨询室,由专人在固定的时间接待学生的来访,帮助他们解决心理问题。

咨询的内容根据来访学生所提出的问题所决定。要坚持发展性和预防性的原则,从发展变化的观点看待学生的心理问题,不仅了解当前心理状态,了解其发展过程,还要预测其发展,防止心理问题的加深,加强对心理问题的预防保健工作。根据咨询中所发现的学生的心理问题,咨询人员要及时与有关教师和家长进行沟通,并指导或引导他们调整不利于学生心理健康的观念和行为方式。对学生出现的共性问题可采用团体咨询的方式进行防治或纳入心理健康教育课之中。

开展心理咨询的形式有多种,中小学常用的是门诊咨询和书信咨询。在学校心理咨询中,要防止医学化的倾向。例如,有的心理咨询人员穿上白大褂,将学生视为心理疾病患者。学生本来对心理咨询就容易产生疑虑,这种形式的心理咨询就更不敢来了。采取书面形式进行心理咨询也是一种行之有效的方方式,如有些学校设的“知心姐姐”、“悄悄话”信箱、“谈心日记”等都是

比较好的。有些学生担心进了心理咨询室会被认为自己不正常,书面咨询则没有这种压力。

心理咨询人员需要具备一定的条件,对他们的要求高于心理健康教育课的教师,他们要掌握心理咨询的理论和技能,特别是会谈技术和测量技术。心理测验既是了解学生心理健康水平、对心理问题进行诊断的工具,又是测量心理健康教育效果的手段,而且有些测验与训练可以紧密结合在一起。例如,先通过测验使学生了解其自信的水平,再找出影响其自信的原因,进而提出改进的措施并付诸于行动。人际交往训练、学习策略训练等已被国内外的教育实践证明了其有效性。

从严格意义上来讲,心理咨询教师应该是经过专门训练的人员来担任,但由于在中小学咨询的内容多是学生在成长过程中的一些心理烦恼,对技能的要求不是很高,只要具备了上述条件就可以胜任。而且,有些学校的实践证明,同伴咨询,即由学生担任咨询者,或由学生自己组织开展的心理活动,如办心理手抄报等都很有效。

(三)在学科教学中开展心理健康教育

在各学科教学中,教师要能够自觉地按照学习规律和心理发展规律,帮助学生提高学习活动的认知、情感与行为水平,促进学生智力与人格的发展,这是心理健康教育的重要渠道。

学生的大部分时间在课堂上度过,心理健康教育的内容就蕴含在各科教学之中。在近年来的教学改革之中,中小学教师已逐渐认识到,仅仅让学生掌握知识是不够的,还要让学生学会学习、发展学生的智力和人格。《基础教育课程改革纲要(试行)》[教基(2001年)17号]更是强调了,在基础教育课程改革中,要使学生形成积极主动的学习态度,在获得基础知识与基本技能的过程同时成为学生学会学习和形成正确价值观的过程。

学科教师要根据学科特点去挖掘促进学生心理健康的内容。

在中小学当中,很多教师注意到在学科教学中培养学生的智力因素,而对人格的培养重视不够。各学科都应该激发学生对所学内容的好奇心,培养学生的自信心、成就动机、责任感、自控能力、合作精神、挫折承受力等。

从中小学的现状来看,最主要是在学科教学中建立起民主、平等的师生关系,教师尊重每一位学生做人的尊严和价值,关注学生的情绪生活、情感体验和人格养成。这也正是当前新课程改革的核心理念,即“一切为了每一位学生的发展”。师生之间的情感联系尤为重要,教师要学会创设宽容的环境氛围,接纳学生的独特个性行为,满足学生正常心理需求,使学生学会自我发现、自我提高和自我控制,意识到自身的潜力和价值,体验到尊严和幸福。建立民主、平等师生关系的一个前提条件是教师角色的转变,教师不再作为知识的权威而出现,而是作为学生学习的促进者与人生的引路人与学生一道去探索学科学习和人生中的一个问题。

教师要坚持课堂教学的愉悦性原则和激励性原则,教师在课堂上要精神饱满、和颜悦色,创设一种轻松愉快的气氛,通过言语和非语言的交流使学生体验到成功。

结合学科教学培养学生积极的心理品质对每一位教师都提出了新的要求。首先教师要了解自己,维护自身的心理健康。就像人人都会生病一样,教师也会产生各种心理烦恼。在工作和生活中,教师会感受到各种压力,经受各种挫折,教师必须学会了解和调节自己的心态,面对现实去化解冲突与挫折。只有使教师自身心理更加健康,才能防止教师无意中对学生心理上的伤害。其次,教师要了解学生心理发展规律,特别是在教育实践中去了解学生的个性特点,运用有关的心理学知识去辅导学生。

(四)在班级和学校的各项活动中培养学生的心理品质

心理健康教育贯穿于学校教育教学活动之中,班主任、团队

干部、政工人员要根据学生的特点,将心理健康教育寓于各种活动之中。班团队活动、文体活动、各种社会实践活动等都能在培养学生的心理素质上发挥作用。在学校的这些活动中,我们能够发挥学生的主体作用,及时发现和解决学生的心理烦恼,丰富其情感,锻炼其意志。

加强班集体建设有益于学生形成良好的心理品质。班级是学校教育的基本单位,学生在学校的绝大部分时间是和班级里其他成员一起度过的。班集体对学生的发展影响非常大,是其成长的微观环境。良好的班集体会影响学生的价值观,使学生感到安全和温暖。班集体的形成涉及到集体目标的形成、学生干部的培养、班级中良好人际关系的建立、班级活动的开展、班级行为规范的形成与内化和正确舆论的形成,班主任要因势利导,有针对性地解决上述问题,加速班集体形成的过程。特别是使学生建立起合作的群体目标,培养学生的合作精神。

班主任、团队干部和政工人员通过各项活动开展心理健康教育需要注意角色转变。开展思想政治工作时,人们往往习惯于居高临下地让学生接受某些正确的观点,而心理品质的培养恰恰是通过平等的交往,使学生意识到自我调节的重要价值。

(五)指导或引导家长关注孩子的心理健康,调整不正确的观念和行

家长对孩子心理品质的影响是学校教育所不可替代的。我国传统的亲子关系是一种人身依附关系。家长的行为中有大量的情绪成分和非理性因素,几乎所有的家长都在无意中做着违反儿童心理发展规律的事情。《中国城市独生子女人格发展状况与教育调查》发现,有 19% 的孩子所列出的烦恼与家长有关,89.2% 的孩子认为“妈妈很爱我”,但 48.2% 的孩子认为“妈妈不理解我”。家庭教育的最主要问题是对孩子物质生活过分满足和对学习以外行为横加阻挡的过分干涉。

因此,教师和班主任要通过家长会、家长学校、书信、电话等形式引导和指导家长认识到培养孩子良好心理品质的重要性,从子女心理发展的角度考虑问题,调整不良的教育观念和教育方式。特别是调整家长重养育轻教育、重智力轻人格、不顾儿童的兴趣和特点逼迫学生参加各种课后班、认为自己一切都是为了孩子好的观念和行爲。

引导或指导家长的前提条件是教师的教育观念和行为的转变。

三、实施心理健康教育的注意点

(一)要真正达到心理健康教育的目标,必须同时采取上述五个主要措施。“十五”期间长春市所抓的重大课题之一《中小学校全方位实施心理健康教育的研究》其目的即在于此。由于各个学校的起点不一样,可以根据自己的情况一步步开展,但最终必须五个措施并用。

(二)要使学生具备良好的心理品质,首先是全体教师在观念和行为上的变化。因此,开展心理健康教育的第一步就是全体教师的学习和提高。必须明确心理健康教育工作贯穿于学校工作的各个方面,而不是游离于教育教学之外;是由全体教职员工来开展,而不是仅由专业人员进行。

(三)开展心理健康教育工作除了校领导的重视之外,其难点和重点均在于学科教师在课堂教学中培养学生的心理品质和引导家长关注孩子的心理健康这两个方面。从开展心理健康教育工作来看,这两个方面恰恰是薄弱点。

(四)充分发挥专业教师的作用对于心理健康教育工作极为重要。心理专业教师要成为校领导开展此项工作的参谋,还要指导全体教师开展心理健康教育工作,更要积极探索有效开展心理健康教育的措施。并及时发现此项工作中亟待解决的问题。

(五)要关注心理科学的新发展并及时地应用到教育工作中去。随着人们对学习规律和心理发展规律的认识的不断加深,心理健康教育的目标和措施都要进行相应的调整和发展。例如,多元智能理论将人类的智能划分为语言智能、数理逻辑智能、视觉空间智能、身体运动智力、音乐智力、人际关系智能、内省智能七项,这对于我们理解并发展学生的智力提供了新的视角。

心理素质是其他素质的基础之一,心理健康教育也是中小学校的一项基础性的工作,对每个学校来讲,不是是否开展的问题,而是如何开展好的问题。只有我们认识到此项工作的重要性同时又明确了要达到的目标及相应措施,心理健康教育工作才能得以实施,学生的心理品质才能得以健康发展。



中小学校全方位实施心理健康教育的研究 实 施 方 案

《中小学校全方位实施心理健康教育的研究》课题组

一、问题的提出

我国学校心理健康教育起步于八十年代中期,1999年《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”随后,教育部又颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,要求“从2000年秋季开学起,大中城市有条件的中小学校要逐步开展心理素质教育,小城镇及农村的中小学校也要从实际出发,逐步创造条件开展心理健康教育。”这些都表明国家对中小学阶段开展心理健康教育越来越重视。目前,我国许多学校已经率先开展了这项工作,并取得了可喜的成绩。但从总体上来说,由于心理健康教育在我国起步较晚,这项工作的开展还很不普遍。在传统的应试教育观念的影响下,只重视学科课程,不重视心理健康教育课,使得一些学校冷落心理健康教育的现象还相当严重,心理健康教育处于可有可无的地位或一种时髦的口号而没有扎实地进行。即使那些开展得比较早的学校,心理健康教育工作也存在很多问题。比如,心理健康教育过于课程化,将心理健康教育课等同于其他学科课程,为了开课而开课;将心理健康教育医学化为心理治疗;局限于开设心理健康教育课、

举办心理讲座、心理咨询等形式开展心理健康教育而忽略了在学科课堂教学中、班主任和团队工作中进行心理健康教育；注重对学生的心理健康教育，忽视了教师自身的心理健康水平和心理健康教育意识、理论、技能等等。针对这些问题，教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出，“在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应该注重对学生心理健康的教育，这是心理健康教育的主要途径。”可见，拓展学校心理健康教育的途径，全方位实施心理健康教育，是我国心理健康教育发展的客观需要和必然趋势

长春市教委于1999年下发了文件《关于开展学校心理健康教育工作的几点意见》，对宽城区、农安县和长春市第二实验小学共55所首批开展心理健康教育工作的中小学开设心理健康教育课的教材、教师，开展心理咨询与辅导工作，和在班主任、团队工作中进行心理健康教育等方面提出了明确的要求。从今年开始，全地区各中小学的心理健康教育工作将全面铺开。在教育行政部门的重视下，我市的心理健康教育工作取得了长足的进展。但由于这项工作还刚刚起步，必然存在很多这样那样的问题，心理健康教育空间相对狭小，途径单一的问题尤为突出。为了解决实施心理健康教育过程中出现的问题，推动长春心理健康教育的进一步发展，我们提出中小学校实施心理健康教育应全方位推进，实现心理健康教育的多途径与多渠道。

全方位实施心理健康教育，是指学校心理健康教育的对象不仅限于学生，而应包括学生、教师、管理者、学校环境。学校心理健康教育的队伍不仅限于心理健康教师等少数专业工作者，而应投入全校的力量，在校长的带领下，全校教师参与。克服心理健康教育课程化的倾向，充分发挥心理档案和心理咨询室的作用，将心理健康教育工作融入学校日常教育活动中，渗透于各个学科的教学之中，有机地结合在班主任和学生思想品德教育之中，体

现到各种丰富多样的活动训练中,反映在环境优化和隐性教育资源的开发中。大力拓宽心理教育空间,实现学校教育、家庭教育和社会教育三位一体。

总之,本课题研究是我国,也是我市中小学校心理健康教育工作发展的迫切需要和必然要求。通过本课题的研究,必将推动长春市心理健康教育工作的真正落实和不断提高。

二、研究目标

探索中小学校以学生为主体,教师、学生、家长多元参与,开设心理健康教育课、建立心理档案、进行心理咨询与心理辅导、在各学科教学和班主任、团队工作中进行心理健康教育、隐性心理健康教育资源的开发等多种途径相结合,学校、家庭及社会三位一体的多层次、多维度、立体交叉的心理健康教育体系,达到心理健康教育的最佳效果。

三、研究内容

(一)关于心理健康教育课的研究

1. 心理健康教育课内容的研究。从中小学生的年龄特点出发,有针对性地选择心理健康教育的课程内容。开发有各校特色的校本教材。

2. 心理健康教育课程实施策略的研究。课程既包括分科课程、综合课程,又包括隐性课程和活动课程。立足于培养学生的心理素质,构建心理健康教育课的课程结构,探索心理健康教育课的实施策略。

(二)学校心理咨询室建设的研究

1. 心理咨询室硬件设施建设与环境的研究。探索符合中小学校实际情况和学生发展特点的心理咨询室必备的硬件设施和整体布局、风格等软环境的建设。

2. 心理咨询室作用充分发挥的研究。探索中小学校心理咨询室的管理体制,保证心理咨询室的作用得到充分发挥。

(三)学校心理档案建设的研究

1. 学校心理档案内容的研究
2. 学校心理档案的管理与利用对策的研究

(四)在各科教学中进行心理健康教育的研究

(五)在班主任和团队工作中进行心理健康教育的研究

(六)学校隐性心理健康教育资源开发的研究

包括学校环境和校园文化建设,良好班风、校风塑造等隐性心理健康教育资源的开发。

(七)教师心理健康教育的研究

1. 教师自身的心理素质和心理健康水平提高的研究
2. 教师心理健康教育意识、理论水平提高和技能训练的研究

加强全体教师的心理健康教育意识,使教师能在各种教学、班主任工作、团队工作等学校的全部教育教学活动中,有意识地培养学生的心理素质。另外,注重建立民主平等的师生关系,营造促进学生发展的良好的心理氛围。

(八)学生自主心理健康教育的研究

充分发挥学生自我教育的功能,为学生开辟阵地,通过诸如让学生自己编写“心语”校报,主持学校心理热线广播的“五分钟心理健康”节目,进行“班级心理园地”的编辑和评比,编辑“学校心理健康网页”,组织学生进行心理健康知识演讲,组建心理互助小组等形式,让学生自助、互助,将学校心理健康教育的目标变为每个学生自身成长的内在需要,使学生真正成为心理健康教育的主人。

(九)家校互动促进心理健康教育的研究

让心理健康教育走进家庭。不仅让家长了解学校面向学生开展的各类心理健康教育工作,更为重要的是,学校利用各种有

效的途径和方法,比如,发挥家长学校的作用,开设专题讲座、发放普及资料、交流教子经验;进行小组辅导、开展亲子活动;开通家教心理咨询热线、开放家庭心理辅导室、开辟家长心理信箱、开展个案征集活动等等,对家长进行心理健康教育指导,加强家校联系,形成家校互动。

(十)学校以人为本的管理体制的研究

四、研究范围

点面结合,采取双向选择的原则,在长春地区具备条件的中小学中选取 70 所学校作为实验校,选取宽城区、农安县和双阳区等 3 个县区为实验区。

五、研究策略与方法

立足于学校全方位心理健康教育的实践,进行行动研究。在日常的学校生活和真实的教学环境中,综合运用调查研究法、实验研究法、经验总结法等研究方法,边行动边研究。

加强过程管理。本研究采取动态管理,参加研究的实验学校 and 实验区不是固定、一成不变的。一方面,随着研究进程的展开,研究成果的辐射与推广,实验校和实验区将不断增加和扩展。另一方面,对开题后没有进行实质性研究的子课题单位,将予以淘汰,以保证课题研究的实效性。

六、研究进程

研究年限为 3 年(2001 年 3 月 ~ 2004 年 3 月),以半年(一学期)为一个研究阶段,整个研究大体分为六个阶段。研究进程根据行动研究的特点,密切结合学校心理健康教育工作展开。在我市,学校心理健康教育的发展是不平衡的,个别学校在全方位实施心理健康教育工作上已经先行了一步,取得了一定的进展,而大多数学校还是刚刚起步。所以,我们在研究中不因袭理论研