

XIANDAI XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU

YUANLI YU YINGYONG

现代学校心理健康教育

原理与应用

陈方 李小光 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

XIANDAI XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU
YUANLI YU YINGYONG

现代学校心理健康教育 原理与应用

陈方 李小光 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

针对近些年来我国各级各类学校心理健康教育的发展情况及其所存在的问题,本书将内容分为理论篇、方法篇、实践篇与专题篇四个部分。其中,理论篇包括第一章到第三章,主要概述和分析了学校心理健康教育的相关理论,如心理健康与学校心理健康教育、学校心理健康教育的理论基础、学校心理健康教育的组织管理等;方法篇包括第四章到第七章,分析了学校心理健康教育所采用的方法,如学校心理健康教育课程、学校心理咨询与辅导、学校心理健康测验、学校心理健康教育的协同等;实践篇包括第八章到十章,分别从小学生、中学生、大学生的心理发展特点研究了其相关的心理健康教育问题;专题篇包括第十一章到第十三章,分别对农村留守儿童的心理健康教育、城市流动儿童的心理健康教育以及家庭经济困难大学生的心理健康教育进行了深入的分析与研究。

图书在版编目(CIP)数据

现代学校心理健康教育原理与应用/陈方,李小光
编著. —北京:中国水利水电出版社,2013. 11
ISBN 978-7-5170-1488-1

I. ①现… II. ①陈…②李… III. ①学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 283742 号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元泓 封面设计:崔 蕾

书 名	现代学校心理健康教育原理与应用
作 者	陈 方 李小光 编 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:mchannel@263. net(万水) sales@waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	184mm×260mm 16 开本 17.5 印张 426 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	62.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

心理健康是人体健康的重要组成部分,是我们顺利开展学习、工作、事业的基本前提。在我国社会主义现代化建设的大环境下,我国经济社会快速发展,人们的生活节奏越来越快,社会主义精神文明、政治文明、物质文明建设不断得到加强,综合国力大幅提高。但是与此同时,我们也不应该忽视社会发展所带来的一些“文明症结”。当前,我国进入改革开放的关键时期,经济体制改革更加深入,政治体制改革也逐渐步入轨道,社会结构深刻变化,人们以往的利益分配格局受到破坏,思想观念也在无时不发生变化。空前的社会变革给我国的社会经济带来了巨大的活力,但也出现了一些不可忽视的问题,如城乡二元分化、区域发展不平衡、居民收入分配不均、住房问题、医疗问题、教育问题、社会道德问题等。这些问题都困惑着人的心理,时刻冲击着人们的心理承受能力。

现代社会的高风险、高压力和社会道德失范问题同样对处在学校内的学生造成了困扰,也在一定程度上影响了他们的心理健康。学生的心理健康状况会在很大程度上影响他们的学业发展,甚至会决定学生的前途。党和政府教育部门一直高度重视对于学校学生的心理健康教育。1999年8月,教育部印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,之后又于2002年9月印发了《中小学心理健康教育指导纲要》。这两个文件对于中小学心理健康的教育意义、指导思想、原则、任务、目标以及开展心理健康教育的途径与方法做出了明确的指导。2002年4月,教育部下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》,其中特别指出了在当前教育形势下,在当代高校中普遍开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法等。其后,教育部、卫生部、共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》。其中明确要求各地各高校要把大学生心理健康教育纳入学校重要的议事日程中来,进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。基于对上述文件精神的认识,总结作者多年来的教育实践经验,故撰写了《现代学校心理健康教育原理与应用》一书。

在结构上本书很有出彩之处,分理论篇、方法篇、实践篇和专题篇等篇目,基本上涵盖了有关学校心理健康教育的各个方面。理论篇重在写明学校心理健康教育的理论内容,包括心理健康和学校心理健康的内涵、学校心理健康教育的理论基础、学校心理健康教育的组织管理等理论内容;方法篇重在介绍当前学校心理健康教育领域流行的方法,包括学校心理健康教育的课程设计、测验、咨询、辅导和协同等内容;实践篇分别对小学、中学、大学的心理健康教育实践作出了介绍了总结;专题篇关注的是比较具有特殊性的群体,包括农村留守儿童、城市流动儿童的心理健康教育与家庭经济困难大学生的心理健康教育。

本书是作者在长期的教育教学实践过程逐步总结出来的,在撰写过程中还广泛的汲取国内外教育学界关于学校心理健康教育的有益理论和实践研究,以有利于学校学生的心理发展

为宗旨,在系统说明心理健康教育原理的基础上,探究其实际应用,希望可以为当前学校心理健康教育的教学提供一些有益的参考,可以对广大学生的学习生活有所裨益。

本书在编写过程中旨在突出以下特点。

第一,系统性。本书分理论、方法、实践、专题等篇目,每篇都对相关问题做出了具体的介绍和探讨,特别是在理论和方法上,更是兼顾到了学校心理健康教育的各个理论和方法侧面。

第二,前沿性。本书在写作过程中广泛参考了国内外相关的研究成果,在注重理论逻辑性的同时,也加入了许多有关学校心理健康教育的最新研究成果。

第三,操作性。本书在方法篇、实践篇和专题篇的研究都是在大量实地考察研究的基础上写成的。其中不仅有作者多年从事学校心理健康教育的经验之谈,还吸收了许多优秀心理健康教育工作者的经验。

本书在撰写的过程中参考了大量的文献资料与研究成果,在此表示由衷的感谢!由于时间较为仓促,作者水平有限,书中难免有疏漏或谬误之处,因此还请专家学者、读者不吝指正,以便本书日后的修改与完善。

作 者

2013 年 10 月

目 录

第一章 心理健康与学校心理健康教育	1
第一节 心理健康	1
第二节 学校心理健康教育	5
第二章 学校心理健康教育的理论基础	15
第一节 心理动力学理论	15
第二节 行为和认知理论	18
第三节 社会文化理论	21
第四节 积极心理学理论	23
第三章 学校心理健康教育的组织管理	28
第一节 学校心理健康教育管理体制	28
第二节 学校心理健康教育机构的建设	34
第三节 学校心理健康教育工作的评估	40
第四章 学校心理健康教育课程	51
第一节 学校心理健康教育课程概述	51
第二节 学校心理健康教育课程的设计	60
第三节 学校心理健康教育课程的教学	65
第五章 学校心理咨询与辅导	73
第一节 个体心理咨询	73
第二节 团体心理辅导	78
第三节 心理危机干预	85
第六章 学校心理健康测验	91
第一节 心理健康测验概述	91

第二节 学生心理健康档案·····	101
第三节 常用的心理健康测验·····	111
第七章 学校心理健康教育的协同·····	119
第一节 学校心理健康教育与校园文化环境·····	119
第二节 学校心理健康教育网络·····	124
第三节 学科教学与心理健康教育·····	129
第四节 家庭、社区的共育·····	135
第八章 小学生的心理健康教育·····	140
第一节 小学生的身心发展特征·····	140
第二节 小学生学业问题的心理健康教育·····	148
第三节 小学生生活问题的心理健康教育·····	153
第九章 中学生的心理健康教育·····	164
第一节 中学生的身心发展概述·····	164
第二节 中学生学业问题的心理健康教育·····	168
第三节 中学生人际与情绪问题的心理健康教育·····	176
第十章 大学生的心理健康教育·····	186
第一节 大学生的心理特征·····	186
第二节 大学生学业与职业问题的心理健康教育·····	193
第三节 大学生人际与恋爱问题的心理健康教育·····	200
第十一章 农村留守儿童的心理健	209
第一节 留守儿童现状及研究·····	209
第二节 留守儿童的心理问题·····	215
第三节 心理健康促进的建议与对策·····	219
第十二章 城市流动儿童的心理健	227
第一节 流动儿童现状及研究·····	227
第二节 流动儿童的心理问题·····	231
第三节 心理健康促进的建议与对策·····	243
第十三章 家庭经济困难大学生的心理健	259
第一节 贫困大学生的现状及研究·····	259

第二节 贫困大学生的心理健康问题.....	261
第三节 心理健康促进的建议与对策.....	264
参考文献.....	269

第一章 心理健康与学校心理健康教育

在科学技术水平高度发达的现代社会中,人们对心理健康提出了更高的要求。事实上,重视心理健康教育,提高全民心理素质,不但是社会发展的需要,也是人类自我完善的必然要求。学校作为为社会集中培养人才的机构,提高学校心理健康教育水平,更是提高国民素质的一个重要措施。

第一节 心理健康

随着社会生产力水平的快速发展,心理健康越来越受到人们的关注。本节内容主要围绕心理健康展开论述,对心理健康的含义和标准进行详细的分析探讨。

一、心理健康的含义

(一)国外心理健康的含义

国外学术界有许多学者做过与心理健康有关的研究。对于心理健康的含义,时至今日也没有一个统一的界定,学者们都是从各自不同的研究角度出发,给出了各自不同的理解,可谓“仁者见仁,智者见智”。有的学者认为心理健康是符合社会标准的行为。如学者波孟(W·W·Boehm)说:“心理健康就是合乎某一水平的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”^①

有的学者认为,心理健康是环境的适应状态。如学者麦灵格(K·Menninger)说:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是一要有效率,也不只是一要有满意之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”^②

还有人将心理健康标准作为概念的界定,如人本主义心理学家马斯洛提出了心理健康的十项标准,美国学者坎布斯认为心理健康的人应有四种特质,心理学家莱曼则从情绪、生活等角度出发,提出了心理健康者应有的十大特征。以上对心理健康的各类界定虽然有一定道理,但是,从逻辑学中对“下定义”的要求来看,却是缺乏一定的科学性的。

① 朱敬先. 健康心理学. 五南图书出版公司,1992

② 杜文东,陈力. 医学心理学(修订版). 重庆大学出版社,1995

（二）我国心理健康的含义

我国心理学者对此问题也各有看法,在这里主要列举其中一部分具有代表性的观点,具体有以下几个学者及其相应的观点。

我国学者颜世富认为,心理健康应该包括以下 12 个方面的内容:智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并能作出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实、正视现实,乐于学习、工作和社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。^①

学者张湖德指出,所谓心理健康,就是指心理活动正常。^②

中科院的王极盛教授认为,心理健康指的是人的一种良好的心理状态,即以积极的反应形式去适应自身环境、自然环境与社会环境,充分发挥人的身心潜力。^③

心理学研究者陈永胜认为,心理健康就其本质而言,应当是一个人的整个心理面貌在大脑机能正常的前提下,不断向社会所要求的精神文明程度渐次发展的过程。^④

（三）本书中对心理健康的界定

笔者认为,所谓心理健康,就是指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时,主要表现在人际交往中能否使自己的心态保持正常平衡,使情绪、需要、认知保持一种稳定状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。^⑤从某种意义上来说,心理健康就是“和谐”。一个心理健康的个体,其一方面要自我感觉良好,与社会发展和谐,发挥最佳的心理效能;另一方面,还要能进行自我心理保健,自觉减少行为问题和精神疾病。

总的来说,一个心理健康的人必须具备以下五个方面的条件。其一,智力正常。正常的智力水平是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。其二,意志健康。个体在行动中有明确的目的性,并有坚强的毅力去对待困难和挫折,增强对挫折的耐受力。其三,情绪健康。情绪稳定,心情愉快是情绪健康的重要标志。其四,反应适度。人的反应有的敏感,有的迟缓,但不能超过限度,过于敏感或过于迟缓都是心理不健康的表现。其五,人际关系良好。人与人之间正常的、友好的交往不仅是维护心理健康一项不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要方法。

二、心理健康的标准

（一）心理健康标准确定的多维度视角

1. 心理测量与统计学的标准

所谓心理测量与统计学视角下心理健康的标准,就是指通过标准化的心理测量量表来判

① 王希永,瑞博.心理素质教育实用全书.开明出版社,2002

② 张湖德.心理保健要诀.中国轻工业出版社,1999

③ 王极盛.中国气功心理学.中国社会科学出版社,1989

④ 陈永胜.小学生心理卫生.山东教育出版社,1994

⑤ 王书荃.学校心理健康教育概论.华夏出版社,2005

断个体的心理是否健康。这种标准作为一种规范化、标准化的检测模式,具有较高的信度和效度。但是,由于真正适合中国文化背景的心理测量量表太少,而且一般来说它必须通过专业人员实施操作并解释结果,因而其在实际应用上存在较大的局限性。

2. 主观觉察经验判断的标准

所谓主观觉察经验判断视角下心理健康的标准,就是指通过个体的主观觉察与经验判断来判定心理是否正常的一种评估标准。这其中有两个层面的意义,一方面,是个体自己的主观觉察与经验判断。通常情况下,有心理问题的人或多或少能够感觉到自身存在的一些心理异常的症状,并觉察到由此给自己的身心带来的不便和痛苦。以“强迫症”患者为例,这些人经常表现出一些无意义甚至不合理的行为,有的人总是频繁地洗手,有的人反复检查门是否锁好等,他们自己明知这些行为不妥,但又不能控制自己,深以为苦。不可否认,也有一部分有心理问题的人坚决否定自己的“不正常”,比如躁郁症患者,这种讳疾忌医的防卫行为,恰好可以作为其心理异常判断的标准。另一方面,是研究者的主观觉察与经验判断。这种标准模式是以个体主观的经验判断为准绳,因而操作较为方便,但是也具有较强的主观色彩和个体差异性。

3. 能否适应客观环境的标准

这里所说的能否适应客观环境的标准,是一种通过社会常模或生活常识来判定个体的心理行为适应是否正常的评估标准。人是社会中的人,心理正常的人其行为应该符合社会准则、道德规范。这是一种易于掌握、符合常识的检测模式,但由于不同的社会具有不同的社会行为规范,而且社会规范本身也在发展变化,在这种条件下,以社会适应为标准判断就具有明显的差异性和局限性。

4. 病因和症状存在与否的标准

在人类社会中,有一些不正常心理现象或致病因素在正常人群中是不存在的,对于这种情况,病因和症状存在与否也可以作为判断心理是否健康的标准。这种检测标准属于一种临床医学与精神病学的检测模式,具有更高的专业性和更窄的适用性;而且由于心理异常现象往往都是多种因素造成的。由此可见,并不是所有的心理异常都可以凭一种诊断手段、技术加以确定。

(二) 心理健康的理论标准

与身体健康的评价相比,心理健康的评价要更为复杂和困难。时至今日,学术界也没有形成一个权威的心理健康标准。但是,国内外心理学家对此进行了很多富有创造性的探索,并提出了多种极具启发性的观点。下面将对国内外几种比较有代表性的研究观点进行详细介绍。

1. 国内学者的观点

北京师范大学的郑日昌教授提出,学生心理健康的标准共有十条:一是认知功能良好;二是自我意识正确;三是个性结构完整;四是情感反应适度;五是意志品质健全;六是是人际关系

协调;七是社会适应良好;八是行为规范化;九是活动与年龄相符;十是人生态度积极。^①

我国著名心理学家王极盛认为,人的心理健康有七项标准:其一,智力正常,能进行正常生活、学习和工作,能与周围环境取得平衡;其二,统一协调的行为,表现为思想行为的统一、协调,行动有计划、言语有逻辑性;其三,情绪稳定而愉快,不是变化莫测,心情郁闷;其四,意志健全、意志品质(目的性、自觉性、果断性、坚持性)得到充分积极的发挥;其五,行为反应适度,反应敏捷但不是过敏,反应迟钝但不是不反应;其六,人际关系的心理适应,能与人建立良好的人际关系;其七,心理特点符合年龄阶段,有着与之相适应的心理特征,既非“老顽童”,也非“少年老成”。^②

台湾学者王以仁提出了心理健康的六个方面:第一,对现实有正确的知觉能力——能面对现实的有效适应;第二,积极的自我观念——能了解并接受自己;第三,良好的人际关系——能有朋友且有亲密的朋友;第四,从事有意义的工作——有工作、勤于工作且热爱工作;第五,平衡过去、现在和未来的比重——活在现实生活中,吸取过去之经验并策划未来;第六,能自我控制感受与情绪——真实且实际地感受情绪并恰如其分地控制。^③

2. 国外学者的观点

美国心理学家、人本主义心理学的创始者亚拉伯罕·马斯洛提出了人心理健康的十条标准:第一,充分了解自己、并能对自己的能力作恰当的估计;第二,适度的情绪发泄与控制;第三,能保持人格的完整和谐;第四,有充分的适应力;第五,生活的目标能切合实际;第六,与现实环境保持接触;第七,具有从经验中学习的能力;第八,能保持良好的人际关系;第九,在不违背社会规范的情况下个人基本需要能适当满足;第十,在不违背集体意志的前提下有限度地发挥个性。

3. 本书中的心理健康标准

对国内外研究成果进行综合分析之后,笔者认为,心理健康的标准包括正确的自我意识、健全的人格结构、协调的人际关系、充分的职业安全、乐观向上的心境以及良好的社会适应性这六个方面。

(1) 正确的自我意识

在学术界的心理学领域,自我意识又被称为自我观念或自我观。简单地说,就是自己对自我的认识。它是人们根据自身所处的社会环境的发展而形成的有关自己的情感和态度。正确的自我意识,就是人们依据周围环境的发展而形成的有关自己的正确认识以及积极的情感和态度。

(2) 健全的人格结构

客观来说,心理健康的人的人格结构,包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面,都能够做到平衡发展;能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌;

① 郑日昌. 中学生心理卫生. 山东教育出版社,1994

② 张灵聪,宋兴川. 中学生心理辅导与咨询. 华东理工大学出版社,1998

③ 王以仁. 教师心理卫生. 中国轻工业出版社,1999

其思考问题的方式是合情合理的;待人接物能够采取恰当的态度,对外界的刺激不会有过于偏激的情绪和行为;能够与社会的步调合拍,与集体融为一体。

(3) 协调的人际关系

通常情况下,心理健康的人大多都相信自己,接受自己,喜欢自己,虽然他们也会同样地学习和喜欢别人。在现实生活中,主要表现为他们自然、坦诚、客观、自信的性格和对待别人比较少防御、嫉妒、攻击的态度。他们幽默的品性使他们能轻松地与别人交往,轻松地对待生活,也容易得到别人的喜爱。因此,他们通常都具有良好的人际关系。同时,良好的人际关系又能有效地促进人际间的沟通,促进人们的相互认识 and 了解,从而促进人我和睦相处,增进生活乐趣。

(4) 充分的职业安全

所谓职业安全,就是指个人对自己所从事职业压力和风险的感受与体验。是否具有安全感主要涉及两个方面的内容,一方面,是指来自职业客观的压力与风险的大小,另一方面,则是指来自个人对职业压力、风险“自觉控制、积极化解、能动承受”的能力的高低。

(5) 乐观向上的心境

所谓的乐观向上的心境,就是指人在遭受挫折打击时,仍然坚信情况会好转。“道路是曲折的,前途是光明的”。即使在逆境中,乐观的人也可以做到不悲观,不绝望,信心坚定,斗志旺盛。他们充满活力,以豁达的态度生活,所以,他们总是具有感染力、号召力,几乎所有成功的人都具有乐观的精神。

(6) 良好的社会适应

毋庸置疑,具有健康心理的人都具有较强的社会适应能力。在不同社会环境中中和不同的人际关系中,心理健康的人能够恰当地处理各种问题,行为协调,反应适度,其心理行为能顺应社会文化的进步趋势。

第二节 学校心理健康教育

学校心理健康教育是帮助在校学生预防和消除心理障碍,开发心理潜能,提高心理素质,促进心理健康水平的一种教育活动。学校心理健康教育对于保证教学活动的顺利进行和促进国民素质的提升有着无可替代的作用。本节内容将以学校心理健康教育为核心展开相应的论述。

一、学校心理健康教育的含义及目的

(一) 学校心理健康教育的含义

一般认为,学校心理健康教育是教育者根据在校学生生理、心理发展特点,运用心理教育的多种方法和手段,从学生心理实际出发,有计划、有目的地对学生心理素质的各个方面进行积极的教育和辅导,以促进学生调节心理机能,开发心理潜能,发展健康个性,进而促进学生身

心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。^①

有学者的相关研究表明,学校心理健康教育也应该包括对教师、家长的教育活动。在这个过程中,教师和家长既是受教育的对象,同时也通过接受的教育观念、教育方法对学校的学生进行教育。通过这样的方式,不但教师和家长自身得到健康发展,同时也能够很好地促进学生的发展。从本质上来说,学校心理健康教育中对教师和家长进行教育的做法是符合当代社会所提倡的在学习型社会中终身教育的思想。

从世界范围来看,终身教育理论是由法国教育家保罗·朗格朗在1965年比较系统地提出的,而学习型社会(Learning Society)的概念则是由美国学者哈钦斯在1968年最早提出的。1972年5月,联合国教科文组织作了名为《学会生存——教育世界的今天和明天》的报告,该报告中针对“终身教育”和“学习化社会”的观点指出:“我们再也无法一劳永逸地获取知识了,而需要终身去学习。”报告中还提出了“向学习化社会前进”的目标。1994年,在意大利举行了“首届世界终身学习会议”,该会议中提出了终身学习是21世纪的生存概念。终身教育的理念被越来越多的人接受。

从我国的数千年历史来看,终身教育、终身学习的思想,自古有之。早在孔子生活的年代,我国就已经有了终身教育的思想意识。我国古代还有“活到老,学到老”之类的俗语。在我国近代历史上,著名教育家陶行知大力倡导终身教育,他主张,人应该“活到老,干到老,学到老,用到老”。1993年,中共中央和国务院联合印发了《中国教育改革和发展纲要》,该文件中首次提出了“向终身教育发展”的问题。1995年,全国人民代表大会通过了《教育法》,该法案中对我国全民族的终身教育作出了明文规定,指出“国家适应社会主义市场经济发展和社会进步的需要,推进教育改革,促进各级各类教育协调发展,建立和完善终身教育体系。”2002年11月8日,中共十六大召开,会议中再次强调“科教兴国”战略,指出“提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质……形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”是实现“全面建设小康社会”的第三个奋斗目标。

综上所述可以看出,在当今社会上,终身教育、终身学习已经不再是一个简单的教育或学习的概念,而是一种社会行为,是人的一种生活方式。毋庸置疑,教师和家长都属于社会中的一员,他们也同样需要进行学习,特别是接受心理健康教育,以适应竞争日趋激烈的现代社会的发展。

(二)学校心理健康教育的目的

联合国教科文组织明确指出,21世纪教育的原则是“学会求知、学会做事、学会共处、学会生存”。在21世纪,这四种学会将是每个人一生中最重要的知识支柱。然而,在当前阶段下,我国的正规教育完全不顾其他的学习形式,只是一味地强调获取知识和以应试为主要目的的知识技能教育。这种教育培养出来的人是不全面、不完善的,结果往往导致学校的师生过分重视文本的东西,而动手能力和创造性的培养却被忽视。

另一方面,在我国经济发展水平迅速增长的今天,人们的生活方式变得愈发复杂,随之而来的是各种各样的社会问题,例如青少年犯罪、吸毒,中小学生厌学、离家出走、成绩不良、道德

^① 王书荃. 学校心理健康教育概论. 华夏出版社, 2005

水平低下等现象增多等。面对这些社会现象和问题,现代社会中的人们越来越依赖学校教育,希望通过学校教育来解决这些问题。

在处于 21 世纪的今天,我们的教育目标和教育的作用都应当有所突破,应该赋予其新的内涵,那就是为每个学生生活指明方向,使每个学生都可以发现、发挥自己的潜能和创造性,充分挖掘自己身上的潜力,以最终实现个人的全面发展。因此,21 世纪的教育不再是一种手段和达成某种目的的必由之路,而是要使每个人心理健康地成长,使每个人学会生存。学校心理健康教育的目的也就在于此。

二、学校心理健康教育的沿革

(一)国外学校心理教育的产生和发展

在学术领域中,学校心理学是应用心理测量、心理咨询、心理治疗和其他心理学知识解决学生的心理健康问题和教育工作者面对的心理问题,促进学生和教师对学校生活适应的心理学应用分支。20 世纪 20 年代,美国心理学家格赛尔将心理学理论运用于学校心理教育来指导学校教育工作,这成为学校心理学诞生的标志。20 世纪 60 年代,美国以立法的形式承认了学校心理学作为一种职业的存在。20 世纪 70 年代以来,心理教育学作为一门富有生命力与实用价值的学科在发达国家引起了普遍的高度重视,并且获得了飞跃式的发展,学校心理学的专业队伍迅速成长壮大,成为了一门最有生机的新兴职业。在第二次世界大战之后,学校心理学的实践应用不再局限于矫治学生在心理方面的疾病,而是向教育模式靠拢,包括教育方案的设计、实施及评估。

在学校心理学产生和发展的过程中,心理测验、特殊教育、心理健康和学习理论的迅速发展起到了有力的推动作用。心理学家、心理学工作者分别从不同的角度进行学校心理学相关的研究,使得学校心理教育呈现出三个不同的层次。其一,学校心理学家为有特殊需要的学生进行心理方面的诊断、咨询、治疗,并参与教学计划的制定;其二,学校的心理辅导员为大多数的在校学生进行旨在促进发展的个别或团体的职业、学习、生活辅导;其三,教师在教学中执行个别化教学计划。由于个别化教学计划的执行,学校心理与课堂教学紧密结合在一起。

(二)我国学校心理健康教育的产生和发展

早在数千年前,我国的心理健康教育思想的萌芽就已经产生,伟大的思想家、教育家孔子就是古代杰出的代表。比如,在兴趣教育方面,孔子提出“知之者,不如好之者”。在意志教育方面,孔子说:“岁寒然后知松柏之后凋也”,“善人吾不得而见之矣,得见有恒者,斯可矣。”在性格教育方面,孔子更是典范。论语中有这样一段记载。子路问:“闻斯行诸?”子曰:“有父兄在,如之何其闻斯行之?”冉有问:“闻斯行诸?”子曰:“闻斯行之。”公西华曰:“由也问闻斯行诸,子曰,有‘父兄在’;求也问闻斯行诸,子曰,‘闻斯行之’。赤也惑,敢问。”子曰:“求也退,故进之;由也兼人,故退之。”在情感教育方面,孔子提出“好之者,不如乐之者”,“学而时习之,不亦说乎?”这些例子都说明了孔子根据不同学生的性格,进行因材施教的典型范例。

自孔子之后,历代许多学者的著述中,都蕴含着丰富的心理教育思想。但我国学者陈家麟

认为,人们开始自觉地重视心理教育,是从王国维开始的。^①

王国维在其《论教育之宗旨》一文中写道:“教育之宗旨何在?在使人为完全之人物而已。何谓完全之人物?谓人之能力无不发达且调和是也。人之能力分为内外二者;一日身体之能力,一日精神之能力。发达其身体而萎缩其精神,或发达其精神而罢敝其身体,皆非所谓完全者也。完全之人物,精神与身体必不可不为调和之发达。而精神之中又分为三部:知力、感情及意志是也。对此三者而有真善美之理想,真者知力之理想,美者感情之理想,善者意志之理想也。完全之人物不可不备真善美之三德,欲达此理想,于是教育之事起。教育之事亦分为三部:智育、德育(即意志)、美育(即情育)是也。”^②

王国维对教育的宗旨的观点用图表来表达,正如下图 1-1 所示。

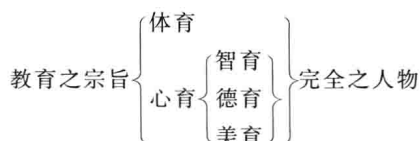


图 1-1

从 20 世纪 80 年代以来,我国心理健康教育的理论和实践都开始有了较大的发展。

在理论方面,由于受到国际教育改革潮流的影响,我国教育界开始由片面强调知识的传授转变为发展智力。1983 年,上海师范大学的燕国材教授率先提出要培养学生的非智力因素问题,这一思想在很大程度上推动了我国的教育改革,产生了深远的历史影响;1986 年,南京师范大学的班华教授又提出了心育问题;1989 年,燕国材教授又进一步提出了加强心理教育、培养心理品质的问题;1991 年,班华教授发表了《心育刍议》的论文,在论文中,班华教授系统地阐述了与心育有关的问题。同年在全国各地开展的素质教育讨论中,不少同志一再强调心理素质在整个素质教育中的核心地位与重大作用。有关心理教育的论文和著作也越来越多。

20 世纪 80 年代中期,我国的学校心理健康教育首先在各个高校兴起,起初是对个别由于心理障碍而导致损害自我生命行为的大学生给予紧急援助,进行心理咨询和辅导。到后来,学校心理健康教育的服务的对象逐渐扩大,其年龄上从大学生扩展到高中生、初中生直至小学生。进入当代社会,在当前阶段下,人们已经充分认识到健康的心理源于儿童时期,所以,心理健康教育出现了进一步向低年龄延伸的趋势。

在学校心理健康教育在我国的发展过程中,人们对心理健康教育的说法并不统一。有心育、心理教育、心理素质教育等几种提法。1994 年 8 月 31 日,中共中央颁布了《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》,该文件中提出,“增强适应时代发展、社会进步,以及建立社会主义市场经济体制的新要求和迫切需要的素质教育。……要积极开展青春期卫生教育,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,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”这是在我国第一次明确提出了“心理健康教育”一词。

从此之后,在国家颁发的一系列文件中,“心理健康教育”一词的使用逐渐频繁。例如,在 1998 年 12 月,教育部下发了《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的文件,该文件中指出:“实施

^① 陈家麟. 学校心理教育. 教育科学出版社,1995

^② 王书荃. 学校心理健康教育概论. 华夏出版社,2005

劳动技能教育以及心理健康教育,培养学生具有良好的道德、健康的心理和高尚的情操。”1999年6月,国务院颁布的《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》指出,要“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”。2001年5月,国务院颁布了《关于基础教育改革与发展的决定》,该文件中明确指出:“要使学生具有强壮的体魄和良好的心理素质,养成健康的审美情趣和生活方式,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。……加强中小学生的心理健康教育。”2000年12月,中共中央办公厅和国务院办公厅联合下发了《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》,该文件中指出:“中小学校都要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。”

在2004年,心理健康教育一词更是频繁出现在多项政策文件中。例如,在2004年2月10日,教育部颁布了《2003—2007年教育振兴行动计划》,该计划中指出:“切实加强心理健康教育和青春期健康教育,加强学生安全教育、预防艾滋病教育和毒品预防教育。”到了2004年2月26日,中共中央、国务院联合下发了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,该文件中明确指出:“要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。”2004年3月25日《教育部办公厅关于进一步加强中小学诚信教育的通知》指出:“诚信教育要与社会公德教育、法制教育、心理健康教育、职业道德教育有机融合,提高整体教育效果。”

在我国中小学心理健康教育工作的过程中,有两个文件起到了巨大的推动作用。第其,是1998年8月13日教育部颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(以下简称《意见》),这是我国中小学心理健康教育工作的一个里程碑式的文件。该《意见》中对中小学心理健康教育的重要性,开展心理健康教育的基本原则,心理健康教育的主要任务和实施途径,心理健康教育的师资队伍和条件保障,心理健康教育的组织领导,当前开展心理健康教育需要注意的几个问题等作了明确的规定,为推动各地学校的心理健康教育起到了重要的作用。

其二,是2002年9月2日教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》,对心理健康教育的指导思想和基本原则,心理健康教育的目标与任务,心理健康教育的主要内容,心理健康教育的途径和方法,心理健康教育的组织实施等进一步作出了明确的规定。

三、学校心理健康教育的功能

就学校心理健康教育的作用可以看出,其具有三项比较重要的功能,即“发展性功能”、“预防性功能”和“矫治性功能”。

(一) 发展性功能

对于在校学生来说,“发展性功能”就是指学校心理健康教育可以促进学生人格得到全面的发展,以形成良好的个性心理品质,提高学生的心理成熟度,增强他们全面、主动地适应社会的能力。^① 具体来说,良好的心理素质主要体现在四个方面,即良好的心理健康状况,良好的个性心理品质,较强的心理能力,良好的行为习惯。

^① 王书荃. 学校心理健康教育概论. 华夏出版社,2005