

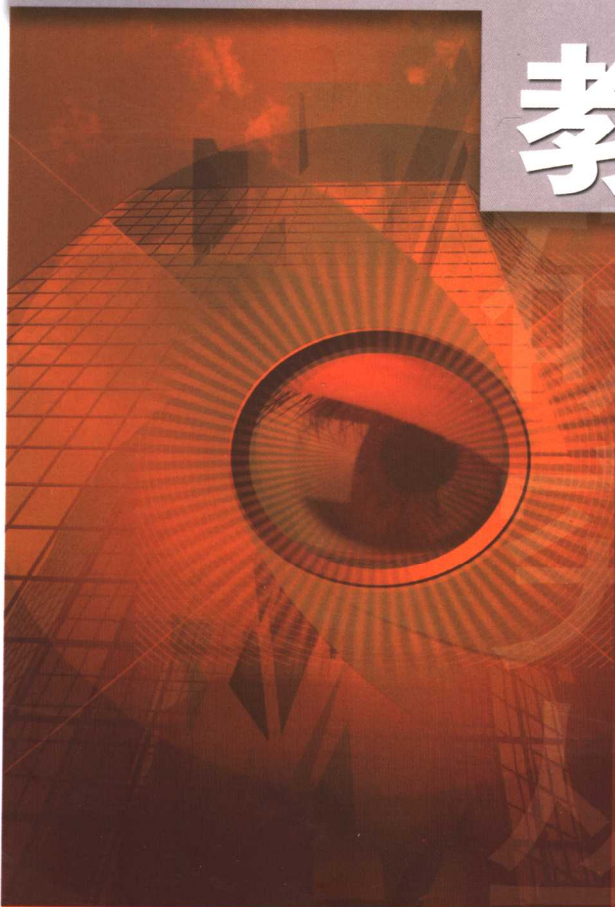


张大均 总主编

学校心理健康教育
新视角研究丛书

小学心理素质 教育

郭成 主编



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

xuexiao xinli jiankang jiaoyu xinshijiao yanjiu congshu

教育部人文社会科学研究“十五”规划课题
“中小学心理素质教育的理论与实验研究”成果

小学心理素质 教育

郭 成 主编

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

小学心理素质教育/郭成主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2004. 12

(学校心理健康教育新视角研究丛书)

ISBN 7-5621-3277-1

I. 小... II. 郭... III. 小学生-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 135457 号

小学心理素质教育

郭 成 主 编

责任编辑:杨光明

封面设计:梅木子

出版发行:西南师范大学出版社

印 刷 者:西南师范大学教材印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:23.5

字 数:383 千字

版 次:2004 年 12 月 第 1 版

印 次:2004 年 12 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5621-3277-1/G·2042

定 价:31.00 元

总序

21 世纪是一个被称之为知识经济时代的世纪。今日之世界的国家间、民族间、地区间、团体间、个人间的激烈竞争都集中表现为人的素质的竞争、人自身潜能的开发利用效益的竞争,其中最关键、最具有战略意义的就是培养和造就青少年成为高素质创造性人才的竞争。青少年的素质主要包括生理素质、科学文化素质(含思想道德素质)和心理素质。客观地说,在我国的现实教育中,人们对学生生理素质和文化素质教育是比较重视的,学校也确立了相应的培养目标和课程体系作保障。但原本以培育人为天职的学校教育,却长期忽视“人性”,无视“人心”,教育成了模仿物质产品生产过程的机械运动,这就从根本上违背了教育的宗旨。于是“以人为本,尊重人,理解人,科学育人,全面树人”,实现“人化”教育的呼声越来越高,随之担当“人化”教育重任的心理健康教育的重要作用被重新认识,人们开始认识到了心理素质教育在素质教育中的核心地位和独特的作用,学校应“培养学生良好的心理素质”^①已写入国家的教育纲领性文件之中,从

^① 见《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》,载《人民日报》,1999 年 6 月 17 日。

而使学校心理健康教育与学生心理素质培育的价值得以回归和显现。

近年来,尽管人们已认识到学校心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分,但实际上在许多学校,心理健康教育只是针对少数有心理障碍或疾患的学生,忽视多数学生,并没有真正成为学校素质教育的重要组成部分而发挥应有作用,结果使学校心理健康教育往往陷入了“雷声大雨点小”或“只见风不见雨”的尴尬局面。学校心理健康教育出现这种状况原因是多方面的,但就其本身来看,一个重要原因就是学校心理健康教育承袭传统心理卫生或心理健康教育,重视心理健康教育的“适应”性功能,忽视心理健康教育的“发展”性功能,缺乏联系当代教育要求与青少年心理发展实际需要的学校心理健康教育的目标功能、基本内容和有效实施等方面的深入的理论探讨和实证研究。在一些教育者的观念中,学校心理健康教育只是一项工作而不是一门科学,只要运用相应的心理咨询的方法或技术去消除学生的心理障碍(现象或症状)就行了,没有必要从多视角、多层面去系统探讨中国的学校心理健康教育的理论和实践问题。致使我国的学校心理健康教育拘泥传统,照搬西方,注重外显(行为问题),忽视内源问题解决的现象普遍存在。这种重视治“标”,忽视治“本”的心理健康教育,不仅无法从根本上消除学生心理障碍产生的内在根源,提高其维护心理健康的内在能力,而且教育的实效性难以持久,心理健康教育在学校教育中的地位也因其作用难以发挥而大大降低。

针对我国学校心理健康教育存在的上述问题,西南师范大学心理健康教育研究中心从20世纪90年代初就开始了学校心理健康教育与学生健全心理素质培育的研究。“九五”(1996~2000)期间先后承担了国家社会科学基金项目《我国

社会变革时期青少年心理问题及对策研究》、教育部“九五”人文社会科学规划项目《中小学生心理健康教育的理论与实验研究》、重庆市“九五”人文社会科学规划项目《中小学生心理发展与素质培养研究》、教育部师范教育“九五”科研项目《高师生心理素质发展与培养研究》、教育部高等师范教育面向 21 世纪教学内容与课程体系改革项目《师范生心理素质教育的理论与实践研究》等多项与青少年学生心理健康教育与心理素质培育密切相关的科研课题。“十五”(2001~2005)期间,又承担了全国教育科学规划重点(国家)项目《学生心理素质培养模式及其实施策略研究》、《大中小幼心理素质教育衔接研究》和《中学生学业压力应对的心理机制研究》,教育部人文社会科学“十五”规划首批项目《中小学心理素质教育的理论与实验研究》等多项相关科研课题。为了更好地完成上述课题研究,推动心理健康教育工作的开展,我们组织了“学校心理健康教育与学生心理素质培育研究”全国协作组,在全国多个省市建立了数百个实验研究基地或学校,参加心理素质教育实验的仅中小學生已达数百万人次。课题组从全面实施素质教育的大背景出发,在系统探索学校心理健康教育的理论和实践问题的基础上,逐步形成了以学生心理健康维护为前提(标),以学生健全心理素质培育为基本目标(本),以指导学生积极适应,促进学生主动发展为主要任务的学校心理健康教育及其研究的新思路。为了贯彻这一新思路,推动整个实验工作的有序、有效进行,课题组在理论探讨和实证研究的基础上,充分发挥集体的智慧和力量,组织编写出版了五套学生心理健康教育教材:(1)小学心理健康教育教材《小学生心理素质训练》(学生用书和教师用书共 9 册,西南师范大学出版社,2000 年);(2)中学心理健康教育教材《中学生心理素质训练》(学生用书和教师用书共 8

册,西南师范大学出版社,2000年);(3)幼儿心理健康教育教材《幼儿心理素质训练》(幼儿用书和教师用书共10册,西南师范大学出版社,2002年);(4)家庭心理健康教育《家庭心理素质教育丛书》(家长用书8册,贵州人民出版社,2002年);(5)大学心理健康教育教材《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》(学生用书4册,西南师范大学出版社,2004年)。这五套教材纵向上覆盖了个体从出生到大学整个儿童青少年人生阶段,横向上覆盖了从家庭到学校等儿童青少年主要生存、生活和受教育的环境,为学校和家庭系统开展儿童青少年的心理健康教育提供了载体,推动了心理健康教育及研究的开展。但我们在指导学校和家庭开展心理素质教育中感到:由于心理健康教育与学生心理素质培育长期被忽视,对教师和家长来说是一项陌生的教育活动,多数学校都没有专业教师,大多由班主任或思品课教师兼任,因而急需提高教师和家长的心理健康教育的专业理论素养,为其提供实施技术和方法等方面的指导。2002年11月、2004年6月中国心理学会科普委分别在重庆和福建召开的“全国学校心理素质教育研讨会”上,来自全国的大、中、小学从事心理健康教育的教师及研究者也纷纷提出了类似的要求。为此,我们课题组在现有理论和实证研究的基础上,对多年来开展心理健康教育实验和实践研究成果进行了总结,并重点针对当前学校开展心理素质教育普遍存在的主要问题及各学段亟待解决的问题和实际需要,撰写了这套《学校心理健康教育新视角研究丛书》。

《学校心理健康教育新视角研究丛书》的编写遵循“素质教育—心理素质培育—心理健康维护”的认识逻辑,尝试从理论和实践的结合上系统探讨并有针对性地回答以下我国学校心理健康教育亟待解决的重要问题:(1)学校心理健康

教育的根本目标是什么？这一根本目标在不同年龄段、在各级学校如何具体体现和达成？（2）学校心理健康教育的内容体系是什么？这一内容体系在不同年龄段、在各级学校的具体教育中怎样落到实处并发挥应有的作用？（3）如何科学有效地实施学校心理健康教育？在不同年龄段、各级学校应采取哪些科学有效的途径和策略？

学校心理健康教育“新视野”，主要是指学校心理健康教育的探讨以“学生心理素质培育”为理论探索和实践研究的中介（或主线），上位与学生整体素质发展相联系，下位与学生心理健康维护相衔接。从学生整体素质与其心理素质关系看，学生心理素质不仅是其素质的重要组成部分，而且是制约其他素质（如文化科学素质）形成和发展的中介变量，学校素质教育的实施必须以学生现有的心理素质水平为起点、为契机，同时素质教育又必须以形成和培养学生健全心理素质为归宿。因此，开展学生心理素质培育，是素质教育的客观要求，是促进学生心理健全发展的根本要求。素质教育的根本目标是提高学生的整体素质，学生的素质主要包括生理素质、科学文化素质（含思想道德素质）和心理素质。相对而言，传统教育对前两种素质比较重视，而学生心理素质培养却一直没有纳入学校教育的目标，长期被忽视。实际上传统教育中存在的弊端（包括学生的心理问题），在很大程度上都与忽视学生心理素质培育有关。因此，素质教育只有包括心理素质教育才是完整的教育，要提高学生的整体素质就必须重视学生健全心理素质的培育。从学生心理素质与其心理健康的关系看，心理素质和心理健康都属于人的心理现象，但二者处在人的心理现象两个不同的层面。心理素质是一种稳定的心理品质，一般是内隐的；心理健康则是一种积极、良好的心理状态，总是外显于人的行为之中。从心理素质的

功能来看,心理素质的高低与心理健康的水平有直接关系。一般情况下,心理素质健全且水平高的人,较少产生心理障碍,即使出现了心理问题,一般也能进行自我调适,其心理经常处于健康状态;相反,心理素质不健全或水平低的人,则容易产生心理障碍或一旦出现了心理问题也难以进行自我调适,其心理可能经常处于不健康状态。也就是说,心理健康是心理素质健全的功能状态和外显标志之一。从心理素质的内容要素与功能作用的统一性意义来看,心理健康只是心理素质的表现层面,即功能性层面。考察人的心理素质不仅要考察心理素质的内源性的基本人格层面,而且要考察心理素质体现在个体与社会交互作用中而达到和谐的行为习惯和心理状态层面,即心理健康层面。所以我们把心理健康看作心理素质的一个重要层面。心理素质是一个包含从稳定的内源性心理基质到外显的适应性行为习惯的多层面的自组织系统,而心理健康作为外显的表现状态是心理素质的一种功能性反映,同时亦可通过人的心理健康状况去了解人的心理素质水平。因此,从总体上看,心理素质与心理健康的关系是“本”与“标”的关系,学校心理健康教育应标本兼治,治本为纲。这是我们为什么主张从学生心理素质培育的新视角探讨学校心理健康教育的根本出发点。

《学校心理健康教育新视角研究丛书》主要是反映我们承担的国家社会科学基金项目《我国社会变革时期青少年心理问题及对策研究》、全国教育科学规划“十五”重点(国家级)课题《学生心理素质培育模式及实施策略研究》等课题的结题成果,但又不囿于这些课题的研究,也适当借鉴国内外心理科学及相关学科的有关研究成果,联系素质教育的现实需要和学生心理素质发展要求,不仅对以“学生健全心理素质培育”为目标的学校心理健康教育的理论与实践问题作了

全面系统的探讨,而且结合课题组编写的大中小各学段“心理健康教育教材”,分别对各级学校、各学段段的心理素质教育的理论和实践问题进行了具体分析,并有针对性地提出了学校心理素质教育的途径、方法和策略。我相信本丛书的出版对广大从事学校心理健康(或心理素质)教育的教师和管理者的工作有一定的指导作用,对从事学校心理健康(或心理素质)教育的研究者也有参考价值。

本丛书编写的主要目的:一是系统总结课题组多年来的研究成果,从心理素质培育视角探讨学校心理健康教育的理论和实践问题。二是配合心理健康教育教材使用和心理素质培育的需要,有针对性地进行理论和实践总结,推广前期研究成果,为把课题研究和学生心理素质教育引向深入,扩大实验范围、更深层次地推动学生健全心理素质培育服务。三是抛砖引玉,希望有更多的同仁关注、参与该领域研究,为我国学校心理健康教育科学有效地开展而共同努力。为达成这三个目的,在撰写中力求做到理论与实践紧密结合,科学性与应用性紧密结合,专业性和可读性紧密结合;力求探索植根于中国文化、中国教育背景条件下的“学校心理健康教育的理论和实践”。

古人云:初生之物,其形必丑。本丛书从“学生心理素质培育”视角探讨学校心理健康教育的理论和实践问题,这本身就是探索性的尝试;学校心理素质教育对多数教师来说是一项新的教育活动,对研究者来说也是一个崭新的研究领域,无论是理论还是实践都在探索之中,因此,本丛书中涉及的理论、方法及实践问题不少也是探索性的。虽然全体编写人员都以严肃认真的科学态度参与本书系的撰写,但终因相关参考资料少、需要探讨的新问题多、撰写时间紧等原因,各书中不妥甚至错误的地方难免,热忱欢迎同行专家、教师和

广大读者不吝赐教,共同为有效开展学校心理健康教育、培养学生健全心理素质而努力!

我们能在不太长的时期内推出本丛书的首批著作,既是课题组全体同仁通力合作的结果,也是西南师范大学出版社的领导和编审人员支持的结果,尤其是社长周安平编审、副社长米加德副编审为本丛书的出版付出了辛劳。在本丛书付梓之际,谨向所有参与、关心、支持本丛书编写出版的各方面人士表示衷心地感谢!

张大均

2004年5月1日于西南师大

《学校心理健康教育新视角研究丛书》
编委会

总主编 张大均

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 滔	冯正直	刘衍玲	江 琦	余 林
吴明霞	张大均	杨国愉	陈 旭	郭 成

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 小学心理素质教育的基本问题	(2)
第二节 小学心理素质教育的目标与内容	(20)
第三节 小学心理素质教育的原则与方法	(35)
第二章 小学生心理素质的发展	(49)
第一节 小学生认知品质的发展	(49)
第二节 小学生个性品质的发展	(61)
第三节 小学生适应性的发展	(72)
第三章 小学生学习适应指导	(81)
第一节 小学生学习适应的目标	(81)
第二节 小学生学习适应性的训练	(91)
第三节 小学生常见的学习适应问题矫正	(111)
第四章 小学生人际适应指导	(121)
第一节 小学生人际适应及目标	(121)

第二节	小学生人际适应的训练	(130)
第三节	小学生常见的人际适应问题与矫正	(140)
第五章	小学生生活适应指导	(154)
第一节	小学生生活适应及其目标	(155)
第二节	小学生生活适应指导与训练	(164)
第三节	小学生常见的的生活适应问题与矫正	(181)
第六章	小学生智能及其开发	(196)
第一节	小学生智能及其开发概述	(197)
第二节	小学生智能的开发	(211)
第三节	小学生常见智能问题的训练	(231)
第七章	小学生创造性素质的培养	(241)
第一节	小学生创造性的发展	(242)
第二节	小学生创造性培养	(254)
第三节	小学生常见的创造性问题矫正	(270)
第八章	小学生个性心理素质的培育	(278)
第一节	小学生个性心理素质培育及目标	(278)
第二节	小学生良好个性品质训练	(291)
第三节	小学生常见的个性问题矫正	(303)
第九章	小学生社会性发展与促进	(319)
第一节	小学生社会性发展概述	(320)
第二节	小学生社会性发展的训练	(327)
第三节	小学生社会性发展的问题及矫正	(342)
参考文献		(357)
后 记		(362)

第一章 绪 论

长期以来我国学校教育一直存在重智轻德、重身轻心的现象,尤其忽视学生的心理素质教育。近年来,由于教育竞争的加剧,学生心理问题日趋严重,在一定程度上影响着学校教育教学的质量。因此,“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”已经成为当前中小学教育面临的新任务和新要求。小学生处于心理快速变化和发展的关键时期,加强小学生心理素质教育,提高其心理健康水平,不但对学生现在的发展重要,而且对于学生一生的健康成长也至关重要。但是,如何在小学开展心理素质教育是需要认真探索和研究、不断实践和总结的新课题。为此,本章拟就小学生心理素质教育的基本理论和实践问题进行阐述,对心理素质教育的功能、目标、内容、途径等进行分析和探讨。

第一节 小学心理素质教育的基本问题

要提高小学心理素质教育的有效性和实效性,必须对心理素质教育的功能特点、实施现状及其与其他学科教育教学活动的关系等基本理论问题有一个明确的认识。只有这样,才能在教育实践中,选择恰当的教育内容,设计科学的实施方案,制定切实有效的实施策略,促进学生健全心理素质的形成、心理健康水平的不断提高,达成整体素质和谐发展的目标。

一、小学生心理素质教育及其价值

(一)小学生心理素质发展与心理素质教育

1. 小学生心理素质发展及其内涵。

所谓心理发展是指个体从胚胎期经由出生、成熟、衰老一直到死亡的整个生命过程中所发生的持续而稳定的内在心理品质的不断变化过程。这种变化反映的是个体心理随年龄增长而出现的持续稳定的系列变化。它既有量的增长,又有质的变化;既包括语言和认知方面的发展,又包括情感、个性和社会性等方面的发展。小学生心理素质发展是指随着小学生生理的发展、年龄的不断增长和各种教育教学的影响,其心理潜能不断显现、心理品质不断成长和发展的过程。具体来说,小学生心理素质发展的内容主要表现在以下几个方面。

(1)心智潜能的不断开发和显现,即个体认知品质的发展。个体心智潜能的发展其实质就是个体的认知发展,即个体自出生后在适应环境的活动中,对事物的认识以及面对问题情境时的思维方式与能力表现随年龄增长而逐渐改变的历程(张春兴,1996)^①;是“主体获得知识和解决问题的能力随时间的推移而发生变化的过程和现象^②”。小学生的认知发展是随着小学生年龄的增长,在新的学习生活和教育条件下,其认知水平由表及里、由浅入深地不断发展和提高的过程。个

^① 张春兴. 教育心理学三化取向的理论与实践. 杭州:浙江教育出版社,2000. 84

^② 陈英和. 认知发展心理学. 杭州:浙江人民出版社,1996. 6

体认知品质发展的主要内容包括一般认知能力(主要是智力)和元认知能力的发展^①。其中,一般认知能力主要包括观察力、想像力、记忆力、思维力。许多研究发现,个体一般认知能力的发展具有随年龄变化呈线性增长,但到成年就逐渐下降的现象。一般表现为智力速增期(0~13、14岁)、智力高峰期(18~20岁)、智力高原期(26~36岁)、智力衰减期(60岁以后)4个时期^②。但新近研究发现,个体的认知发展并不存在一个固定的因年龄而变化的统一模式(Schaie,1994)^③。认知能力的发展直到大约40岁时都在增长,到约60岁时保持稳定,到了70岁时有了较小的下降。不过,在个人的发展模式之间和不同能力方面有很大差异,有的人在青年期就表现出衰退,而有的人在70岁时还比较稳定。个体的有些能力衰退得早些,有些能力直到70岁还保持稳定甚至提高,例如,霍恩和卡特尔在20世纪60年代关于流体智力和晶体智力的研究。所谓流体智力包括知觉和推理能力,它反映的是个体知觉和信息加工速度而不是需要已有知识解决问题的能力,它主要受神经系统的机能状况决定;而晶体智力则表现在词汇和一般常识之中,并且包括记忆和使用信息的能力,主要受教育和文化背景的影响。就其发展来看,儿童少年时代是流体智力发展的快速期,青年时期是高峰期,直到80岁还未表现出陡峭的下降(Birren, et al, 1990)^④。所有这些研究均告诉我们一个基本的事实,那就是:儿童青少年时期正是个体认知发展的快速期和关键期。美国的吉尔达·伯杰(Gilde Berger)通过对人们关于天才的认识和看法的分析后发现,有天赋和有才能的儿童,他们的认知发展往往比一般儿童“略早一些、略快一些、略好一些”。所谓“略早一些”就是指身心发展早,如智力方面的语言表达能力、读写算能力、记忆力、观察力、注意集中力等均发展得较早;“略快一些”就是指认知速度的发展,即他们学得快,思维速度快,学习效率高等;“略好一些”就是从整体素质和认知发展水平较高,能力较强。我国关于超常儿童的追踪研究发现,他们在认知方面

① 张大均,冯正直,郭成等.关于学生心理素质研究的几个问题.西南师范大学学报(人文社会科学版),2000,26(3):56~62

② 查子秀主编.超常儿童心理学.北京:人民教育出版社,1993.46~47

③ Kurt P, Mark R R 主编.国际心理学手册(下).张厚粲主译.上海:华东师范大学出版社,2002.368

④ Kurt P, Mark R R 主编.国际心理学手册(下).张厚粲主译.上海:华东师范大学出版社,2002.369