



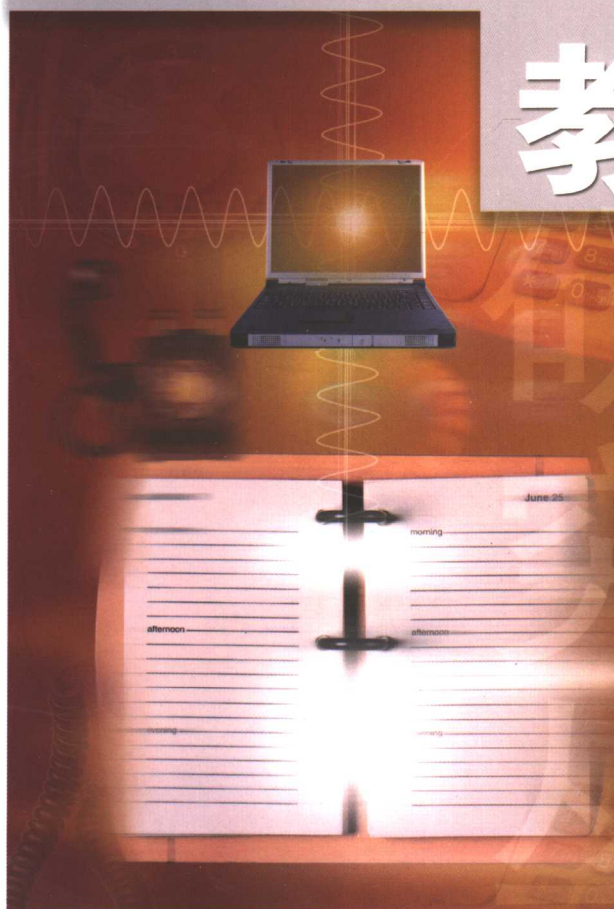
张大均 总主编

学校心理健康教育
新视角研究丛书

大学心理素质 教育

主 编 冯正直

副主编 王 滔
吴明霞



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

xuexiao xinjiaokang jiaoyu xinshijiao yanjiu congshu

全国教育科学“十五”规划重点课题
“学生心理素质培养模式及其实施策略研究”成果

大学心理素质 教育

主 编 冯正直

副主编 王 滔
吴明霞

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

图书在版编目(CIP)数据

大学心理素质教育/冯正直主编. —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/张大均总主编)
ISBN 7-5621-3280-1

I. 大... II. 冯... III. 大学生-心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136490 号

大学心理素质教育

主 编 冯正直
副主编 王 滔 吴明霞

责任编辑:郑持军 张浩宇

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:22.75

字 数:371 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 7-5621-3280-1/G·2045

定 价:29.00 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,从而

^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。

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(现象或疾状)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《中小学生学习健康教育的理论与实践研究》、重庆市“九五”人文社会科学规划项目《中小学生学习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践研究》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学生学习已达数百万人次。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,逐步形成了以学生学习健康维护为前提(标),以学生学习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5套学生学习健康教育教材:(1)小学学习健康教育教材《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)中学学习健康教育教材《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5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的关系看,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、各学龄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3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的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,各书中不妥甚至错误的地方在所难免,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、培育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

前言

培养大学生良好的心理素质是学校心理健康教育的基本目标,是学校素质教育的重要组成部分,已成为教育和心理学界研究者的共识。目前,以系统地培养大学生心理素质为主要目的的心理教育在大学已蓬勃开展,方兴未艾。那么,科学地界定大学生心理素质概念、建构心理素质的成分和结构;分析大学生心理素质各成分发展的特点;探讨大学生心理素质教育的策略,这既是教育理论研究必须要解决的课题,更是学校心理素质教育实践迫切的需要。

我国古代思想家、教育家孔子、张载等的“性近习远论”、“心统性情论”中已蕴涵了心理素质教育的思想。20世纪初,国学大师王国维进一步提出了真善美理想教育,强调心理素质教育是教育的本质。在21世纪的今天,我国社会进入转型时期,大学生成长的社会文化背景发生了重大变化。同时,大学阶段是大学生成人化的关键时期。在这一时期,他们的心理起伏跌宕,充满矛盾和冲突。这给大学生教育提出了许多新的要求和挑战。大学生教育如何适应高科技社会及网络时代的要求,培养更多的德才兼备、情智协调、身心健康、全面发展的专业人才,是当前大学生教育所面临的重要课题。

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》中明确指出：“在科学技术迅猛发展、社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面，尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”2002年4月，国家教育部下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》，特别指出了在高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法。可见，大学生心理素质教育已经从教育思想上升为政府的教育行为。

为了贯彻国家教育部文件精神，促进大学生心理素质教育的学术研究与实践应用，适应大学生心理素质教育工作的需要，我们编写了此书。本书结合大学生的实际情况，系统地阐述了大学生心理素质发展的基本规律和特点，较全面地介绍了大学生心理素质教育的方法和策略，以促进我国高校心理素质教育的学科建设，同时为大学生工作者、教师和家长深入了解大学生心理、促进大学生心理健康发展提供一本有益的读物。

在本书的编写过程中，始终以促进大学生积极适应、主动发展为目标；围绕大学生心理素质的认知品质、个性品质和适应品质3个维度；根据不同年级大学生心理素质发展的阶段性和连续性，构建了大学生心理素质教育的9个方面的内容体系，即适应生活、适应学习、适应人际交往、情绪调控、发展自我意识、发展智能、发展个性、发展社会性和发展创造性。本书最大的特点是知识系统化、教育策略化、技能操作化等。

本书由冯正直任主编，王滔、吴明霞任副主编。各章的撰写者为：第一章冯正直；第二章王滔、陈建文；第三章向守俊、冯正直；第四章、第五章刘云波；第六章向守俊、冯正直；第七章吴明霞；第八章吴明霞；第九章王滔、陈建文；第十章

王滔、陈建文；第十一章吴明霞。最后由冯正直统稿并修改、定稿。我的老师张大均教授始终关心着写作进展，对本书的体系结构作了具体指导。

本书的编写参考了大量国内外有关书籍、论文和研究报告，我们谨向原作者表示感谢。同时，本书的出版也得到了西南师范大学出版社的大力支持。在此谨向关心、支持我们的所有单位和个人表示衷心的感谢。

由于时间仓促和水平有限，书中错谬和不足之处在所难免，敬请专家、读者指正。

冯正直

2004年仲夏于重庆

《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 大学生心理素质教育绪论	(1)
第一节 大学生心理素质教育的概述	(1)
第二节 大学生心理素质的概念与结构	(12)
第三节 大学生心理素质教育的原则与内容	(24)
第二章 大学生心理素质的发展特点	(33)
第一节 大学生认知品质发展特点	(34)
第二节 大学生个性品质发展特点	(52)
第三节 大学生适应品质的发展特点	(63)
第三章 大学生生活适应教育	(70)
第一节 大学生生活适应概述	(70)
第二节 大学生生活适应的内容与特点	(76)
第三节 大学生生活适应的不良与教育	(88)
第四章 大学生学习适应教育	(95)
第一节 大学生学习适应概述	(96)
第二节 大学生学习适应的特点	(100)
第三节 大学生学习适应的常见问题与教育	(106)
第五章 大学生人际适应教育	(122)
第一节 大学生人际交往与人际适应	(123)
第二节 大学生人际交往的特点	(131)

第三节	大学生常见人际适应不良与教育	(135)
第四节	大学生的网络人际交往	(146)
第六章	大学生情绪调控教育	(154)
第一节	情绪概述	(155)
第二节	大学生情绪、情感的特点	(163)
第三节	大学生常见的情绪困扰与教育	(168)
第七章	大学生自我意识的发展教育	(190)
第一节	自我意识概述	(190)
第二节	大学生自我意识的特点	(199)
第三节	大学生自我意识发展的问题与教育	(206)
第八章	大学生智能的发展教育	(217)
第一节	智能发展概述	(217)
第二节	大学生智能发展的特点	(227)
第三节	大学生智能发展问题与教育	(232)
第九章	大学生个性的发展教育	(244)
第一节	个性的一般理论概述	(245)
第二节	大学生个性发展的特点	(249)
第三节	大学生个性发展问题与教育	(256)
第十章	大学生社会性发展教育	(269)
第一节	社会性发展的理论概述	(269)
第二节	大学生社会性发展的问题	(279)
第三节	大学生社会性的发展教育	(297)
第十一章	大学生创造性的发展教育	(315)
第一节	创造性的理论概述	(315)
第二节	大学生创造性的特点与常见问题	(324)
第三节	大学生创造性素质教育	(329)
参考文献		(340)