

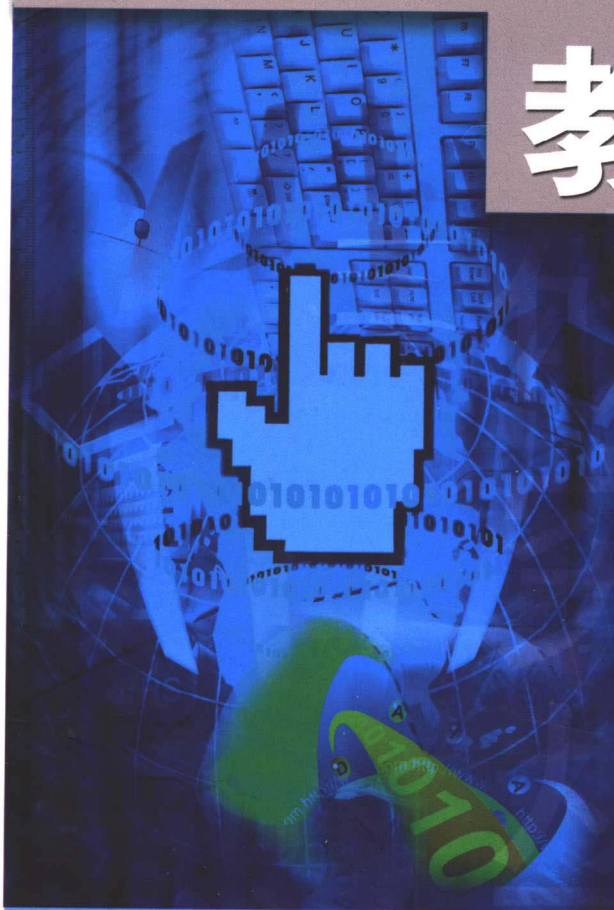
XLUK

张大均 总主编

学校心理健康教育
新视角研究丛书

中学心理素质 教育

陈旭 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

中学心理素质 教育

陈旭 主编

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

图书在版编目(CIP)数据

中学心理素质教育/陈旭主编. —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/张大均主编)

ISBN 7-5621-3279-8

I. 中... II. 陈... III. 中学生-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136489 号

中学心理素质教育

陈旭 主 编

责任编辑:杨 萍

封面设计:梅木子

出版发行:西南师范大学出版社

印 刷 者:四川外语学院印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:20

字 数:327 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 7-5621-3279-8/G·2044

定 价:26.00 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“新视角”,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的感谢!

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 中学心理素质教育的必要性	(2)
第二节 中学心理素质教育的指导思想	(8)
第三节 中学心理素质教育的目标与内容	(19)
第四节 中学心理素质教育的途径与方法	(23)
第二章 中学生心理素质发展的基本特征	(36)
第一节 中学生心理素质发展概述	(36)
第二节 中学生认知品质发展	(44)
第三节 中学生个性品质发展	(50)
第四节 中学生适应性品质发展	(53)
第三章 青春期教育指导	(60)
第一节 中学生生理发育的特点	(61)
第二节 青春期的心理发展特点	(68)
第三节 青春期的心理教育的基本内容	(80)
第四节 青春期的心理教育的基本策略	(87)
第四章 中学生学习适应指导	(94)
第一节 中学生学习适应性研究概述	(95)

第二节	学习过渡期的特征和学习分化	(101)
第三节	中学生的学习困难诊断与辅导	(108)
第四节	学习中的情绪调节	(117)
第五章	中学生生活适应性训练	(124)
第一节	中学生生活适应性的内容和要求	(125)
第二节	中学生生活适应障碍及辅导	(132)
第三节	中学生挫折教育	(141)
第六章	中学生人际交往指导	(153)
第一节	中学生人际交往的类型及其发展特点	(154)
第二节	中学生常见人际交往障碍与偏差	(164)
第三节	中学生人际交往指导	(170)
第七章	中学生智能发展训练	(182)
第一节	中学生学习策略训练	(183)
第二节	中学生思维策略训练	(192)
第三节	中学生元认知能力训练	(200)
第四节	中学生动手操作能力训练	(206)
第八章	中学生个性发展教育	(215)
第一节	中学生独立性发展训练	(215)
第二节	中学生自我意识发展训练	(223)
第三节	中学生成就动机发展训练	(231)
第四节	中学生良好性格特征培养	(240)
第九章	中学生社会性发展的促进	(248)
第一节	中学生竞争与合作意识发展训练	(248)
第二节	中学生责任感发展训练	(257)
第三节	中学生亲社会行为发展训练	(263)
第四节	中学生价值观发展训练	(270)
第十章	中学生创造性发展训练	(278)
第一节	中学生创造性发展的基本特征	(279)
第二节	中学生创造性思维训练	(285)
第三节	中学生创造性人格培养	(294)
后 记		(305)

第一章 绪 论

随着素质教育的全面实施,教育改革和发展的全面深入,我国教育理论 and 实践工作者对心理素质教育在素质教育中的突出地位和重要作用高度关注。心理素质既是中学生素质结构中的基础素质,是中学生素质的重要组成部分,也是中学生素质结构中的中介素质,是其他社会素质、科学文化素质形成和发展的中介变量。心理素质教育是中学素质教育的重要组成部分,中学心理素质教育工作有自身的特殊规律和原则,有相对独立的目标、内容、途径和方法。研究心理素质教育的这些基本理论问题,有助于增强心理素质教育的科学性、针对性和实效性,有助于心理素质教育全面深入的实施。

第一节 中学心理素质教育的必要性

一、中学生素质发展与心理素质教育

(一)适应现代社会发展的基本要求

在知识经济时代,社会飞速发展和变革,社会生产方式、生活方式巨变,社会规范重构,社会利益格局重新调整,社会竞争加剧,生存压力加大,思想价值观念嬗变,家庭结构和功能显著变化,知识信息的更新速率加快,文化的开放度提高……快节奏、高竞争、高压、多变换的社会对每一个社会成员的社会适应力、个性、认知等心理素质的发展提出了更高的要求,赋予了人的素质发展新的内涵。英国著名社会学家英格尔斯研究表明,现代人应该具有如下特征:乐于接受新事物,包括新的生活经验、新的思想观念、新的行为方式;准备接受社会的变革和变化;思路开阔,头脑开放,尊重各方面不同的看法;把握现在,展望未来,不沉迷过去,守时惜时;有强烈的个人效能感,对人和社会充满信心,办事讲效率;善于制定计划;不固执己见,尊重事实和验证,愿意吸收新知识;可依赖性和信任感。概括起来,人的现代性主要体现在他对社会的心理适应上。20世纪90年代历史心理学研究者用心理素质分析法探讨了历史上杰出人物共同的心理品质,总结出如下特征^①:有敏锐的观察生活能力;很少自我冲突;较少抑制自我情感,善于表达;遇到失败不气馁,敢于新的尝试;有一种健康的自尊的态度,不自惭;行为动机源于自己潜在能力发挥的需要;不害怕外界神秘未知的挑战;有生活情趣,主动欣赏社会生活;达观镇静,不希冀突变事件。因此,学校必须适应现代社会发展要求,才能完成培养高素质人才的

^① 焦向英等主编.心理素质教学参考资料——心理素质教育方法论.北京:开明出版社,1998.50

使命。

(二)适应素质教育的基本要求

素质教育作为一种教育观念和教育实践活动,根本目的是全面提高学生的综合素质,即全面提高学生的思想道德、科学文化、劳动技能和生理心理素质,促进学生健康发展。心理素质是素质结构中的基础素质、中介素质、核心素质,在学生素质发展中发挥动力功能、调节功能。培养和提高学生的心理素质是素质教育的重要内容,是素质教育的核心。学生各种素质的形成,均以心理素质作为中介。随着素质教育的实施,“特别是我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教育方式相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要。”(《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》,1999年6月13日)从社会未来发展的趋势看,未来公民除了要有智慧、道德高尚,而且还要身心健康、社会适应良好,具有自主发展的意识和勇于创新的精神。学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存是现代教育的四大支柱,要求发展学生的良好的认知品质、实践能力、人际沟通与协调能力、适应能力,培养学生的责任感、义务感、自尊心、自信心、成就动机,形成健全的人格。

(三)适应中学生心理素质发展的客观要求

心理素质,是以生理条件为基础的,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生性的,并与适应行为和创造行为密切联系的心理品质。^①这一定义包括3层意思:心理素质是以生理条件为基础而形成的,由外部刺激内化而成;心理素质具有稳定性、基础性和衍生性等基本特征;心理素质总是与人的适应行为和创造行为相联系。

中学生心理素质的结构。根据张大均教授领导的课题组采用自己编制的《中小学生心理素质量表》对10 000多名中学生进行测量和

^① 张大均,冯正直,郭成,陈旭. 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(3)