

北京教育丛书

Beijing jiaoyu
congshu

○ 王建宗



架设心桥

——中学生心理健康教育探索



北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

架设心桥:中学生心理健康教育探索 / 王建宗著. — 北京:
北京教育出版社, 1998.9

(北京教育丛书)

ISBN 7-5303-1022-4

I. 架… II. 王… III. 心理卫生-健康教育-经验-中小学
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 17453 号

架 设 心 桥
——**中学生心理健康教育探索**
JIASHE XINQIAO

王建宗 著

*

北京教育出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店经销

北京科技印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 6.5 印张 150 000 字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5303-1022-4 / G · 997

定价: 9.30 元

序

徐惟诚

教育事业的重要,已经日益被愈来愈多的人认识了。

中国要振兴,归根到底要靠我们中国人自己努力奋斗,要靠我们的全体劳动者创造出数十倍于今日的劳动生产率。这是一个全体国民素质提高的过程。人们自然要寄希望于教育。

要搞好教育,需要做许多事情,其中最根本的还是要靠人,靠教师。尤其是担负着国民基础教育任务的中小学教师。

教师的重担,关系着祖国未来的命运,也关系着每一个教育对象未来的命运。他们所教的学生在未来的社会条件下,究竟怎样做人,怎样立身处世,能不能用自己的双手为社会做出贡献,从而也创造自己的幸福生活,在相当大的程度上取决于在青少年时代所受到的教育。

我们知道,人,是世上已知物质发展的最高形态。关于人的意识、观念、智力的形成和发展的规律,我们离知道得很清楚还有很大的距离。社会主义的教育科学需要有一个大发展,这是毫无疑问的。

在教书育人第一线工作的广大中小学教师,对社会主义教育科学的发展应当有特殊的贡献。他们当中的许多人把一辈子的心血都用来为祖国培育后代,造就人才,积累了丰富的经验。这些经验理当成为整个教育战线的共同财富。可是由于种种原

因,这件总结和传播经验的工作过去做得还很不够。为此,中共北京市委和北京市人民政府决定,拨出专款,指定专人组成编委会,编辑出版一套《北京教育丛书》。这个决定受到广大中小幼教师的欢迎和支持。在短短一年多时间内,已经报来几百部书稿。又有一批热心而有经验的同志担任编审工作,看来任务是可以完成的。

我们相信,《北京教育丛书》的编辑出版,对于鼓励广大教师钻研业务,积累经验,对于传播和交流这些经验,对于推动教育科学研究,对于提高普通教育的水平,都是有积极作用的。同时,这套丛书的出版,也将有助于人们认识教师所作的艰苦的、创造性的劳动。

改革和建设的大潮在祖国大地上汹涌澎湃,每天都有许多新问题提到我们面前来,也把许多新问题提到我们的教育工作者面前。这是一个需要有许多新创造的时代。教育战线上的同志们为祖国的振兴所建立的功绩,是不会被人们忘记的。

前 言

8年前,我和一位在北京晚报工作的朋友一起创办了一条面向中小学生的热线电话,从此,我和心理咨询工作结下了不解之缘。当初在开办心理咨询热线电话的时候,我们多的是热心,多的是为青少年开辟一条社会教育途径的责任。就像你第一次到大海中游泳,不知道它有多宽,也不知道它有多深,但你却有着一种前所未有的激动,有着一种新奇,一种要与它结伴的欲望一样。我从一涉足心理咨询这一领域,就被它迷住了。

8年多的心理咨询工作,我从对这一工作仅有热情与责任开始,一步步地深入到了在实践中学习理论,在实践中总结咨询经验的研究工作中。8年的时间里,我阅读了在北京图书馆所能找到的与心理咨询有关的所有的书籍,结识了数十位国内外从事这一工作的同仁。我们的热线电话,记录了50000多个中小学生打来的求助电话,这为我的研究提供了大量的第一手资料。在学习、交流、咨询中,我产生了要把我的工作总结出来,把我们自己的咨询经验写出来的愿望,但由于工作繁忙,尽管此欲望随着经验的积累越来越强烈,却未能动笔。

1994年2月,在宣武区教育局领导的支持下,我在所工作的182中学成立了心理健康教育学校,在继续参与社会咨询的同时,开始研究开展学校心理健康教育工作的课题。在学校开展心理健康教育的实践中,我感到有必要写出自己8年多从事心理咨询工作的经验,以指导老师们工作。此时,又逢教育丛书编委会征集书稿,又放寒假,于是就忙里偷闲,完成了这一久已想

完成的工作。

对中小學生进行心理健康教育,是一种新的教育尝试,这是一片尚需开垦,值得开垦的“处女地”,这种教育的“拓荒”,对教育者和受教育者双方都是极为有益的,这是一项值得投入的工作。中小學生欢迎这种形式的教育,从这几年心理咨询热线电话的发展之快可以证明,社会发展需要这方面的教育,从一些发达国家的心理教育工作的经验和我们在社会变迁中所遇到的心理问题可以找到依据。而对从事这一工作的人来说,其付出与收获是等值甚至是得大于失的。当你在这一领域工作的时候,你就会很容易找到知心朋友,国内的或国外的。我认为,一个要有所作为的教育工作者,其发展的一个条件就是与同事们广泛结交,在一个事业的交际圈中,你才能发展得快,发展得有“效益”。对这一点,我是深有体会的。几年的时间里,我结识的不仅是“书”友,还有一大批心理研究与实践的挚友。在交往中,我们或开展非常有益的心理咨询活动,或撰写见诸于报刊的心理科普文章,或组织心理理论与实践的研讨,这种丰富而充实的生活,使我们感到一种从未有过的精神上的满足。我热爱这个工作,我们的教育工作者需要学习这与现代教育合拍的工作。

在紧张而艰苦的写作中,我感到要表达的东西很多。8年的实践,有见得到的厚厚的工作记录,也有见不到的思想的认识。但书稿一经完成,又却感到它很薄,8年多的实践经验它不能概括,8年多的理论研究它也不能包融。看着书稿,想这多年的心血,自责笔拙,不能完全达意。虽然如此,但我还是有着一很厚重的感情的。因为在集成此书的过程中,我学习了不少心理咨询理论与实践的经验,研究了许多同行们的心理咨询个案。此书的完成,实际上是我和同事们实践的共同结晶。我感谢给我以支持和帮助的同志们!现在,我们的心理健康教育工作有了更多的知音,也得到了专家们的支持,北京师范大学的著名教

授林崇德先生曾几次来我校指导工作,并对我的学习与研究给了许多的指导,我和我的同事们感谢林教授和如林教授这样热心的专家学者们。我们的心理健康教育工作在这些专家学者们的指导下,一定是会向更高层次发展的。

王建宗

1998 年 7 月

目 录

第一章 怎样认识心理健康教育	(1)
一、健康观念的更新与心理健康教育	(2)
二、从第五产业的兴起谈意义	(8)
三、我们不是最早“吃螃蟹的人”	(14)
四、可望可及的心理健康标准	(18)
第二章 领导职能与心理健康教育	(26)
一、落实心理健康教育的政策要求	(27)
二、心理健康教育工作的基本建设	(32)
三、构建心理健康教育内容体系	(40)
四、开辟心理健康教育合力途径	(57)
第三章 中学生心理状况的分析与鉴定	(65)
一、运用心理测查技术了解学生	(65)
二、热线电话与中学生心理问题	(82)
第四章 中学生心理健康教育的方法	(96)
一、心理指导法	(98)
二、心灵陶冶法	(103)
三、心理激励法	(108)
四、反马太效应的方法	(112)
五、心理控制法	(114)
六、面谈咨询法	(117)
七、心理训练法	(119)
第五章 心理健康辅导实录	(122)
一、宣传咨询方式的运用	(123)

二、讲授辅导方式的运用	(137)
三、电话咨询方式的运用	(167)
编后记	(195)

第一章 怎样认识心理健康教育

1989年2月5日,北京市开通了一部中小學生心理咨询热线电话,我作为一名主要创办人,任心理咨询中心主任至今。负责电话心理咨询工作的这几年,是为中小學生提供心理服务的几年,更是学习与研究的几年。几年来,在我的脑海里经常涌出一个又一个有关中小學生心理健康教育的“思考题”。其中,有不少“思考题”是对心理健康教育的思索。诸如怎样认识心理健康教育,心理健康教育对人的发展的意义,在实际心理咨询工作中应该如何把握心理健康的标准,如何在学校教育工作中借鉴心理健康教育的理论与技术等。心理咨询的实践提出了这些问题,实践的探索又使我对这些问题有了新的认识,新的认识指导我更科学地开展心理健康教育工作。随着人们对健康认识的不断发展,心理健康概念也随之提出。随着教育科研与实践的不断发展,心理健康教育开始步入校园,越来越多的学校开展了旨在提高中小學生心理素质的教育工作。心理健康教育的发展需要,对理论研究也提出了要求。发展符合中學生心理健康教育规律的学校心理健康教育的理论,是教育理论与实践工作者应该承担起来的责任。

在我国,身健(身体健康)与心健(心理健康)的教育思想古已有之,陆游诗中所云“唯愿孩儿愚且鲁,无灾无难到公卿”中的愚,就有大智若愚的期望;鲁,也包含着身体强健的祝愿,这可谓长辈对幼子心身发展的一种教育思想的表达。强心与健身的教育思想至今发展已日臻完善。仅就心理健康而言,人们不仅对其有了更深刻的认识,也对心理健康的社会意义、心理健康的

标准、心理健康的培养途径等问题进行了广泛而深入的研究。我认为,学校对中学生开展心理健康教育工作,首先要对心理健康和心理健康教育有一正确的认识和全面的了解,这是组织和实施心理健康教育的前提条件。

一、健康观念的更新与心理健康教育

随着健康知识的普及,人们对健康的认识越来越全面,也越来越统一。现在,说起健康,人们已经接受了世界卫生组织的健康定义:健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应的良好状态。也就是说,健康不但要没有身体缺陷和疾病,还要有良好的生理、心理状态和社会适应能力。随着人们对健康认识的加深,健康定义也发生了变化。在1988年国际心理卫生协会年会上,与会代表们又为健康补充了新的内容:“健康的定义还必须包括提高道德品质。因此,健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”(引自《大众心理学》1995年第四期41页)正是这一健康的新定义,促使人们的健康观发生了变化,结束了“无病就是健康”的旧观念。理论的发展影响着人们的生活。现在,越来越多的人在关心自己身体健康的同时,也逐步重视起了维护自己的心理健康。人们已经开始懂得,在购买健身器、营养品用来增进身体健康的同时,还要以同样积极的态度注意对心理健康的保护。随着全社会健康观念的更新,学校教育也开始把心理健康教育提到了日程中,教育行政部门对此项工作也开始提出了一些教育政策和要求。

虽然现在有不少学校对心理健康教育作了有益的探索,但还是应该看到,比之卫生保健组织和社会心理服务机构对心理健康的宣传与保护工作,学校的心理健康教育工作还是落后的。在学校的教育工作中,向教师和学生宣传心理健康知识,应是一

项急需得到加强的工作。正是由于我们在这方面工作的欠缺，才造成了教师在此方面的理论知识匮乏，实践探索不足。在教育工作中，因一些教师缺少维护青少年心理健康的基本常识，而影响学生的心理健康成长的事情也时有发生。

咨询手记：为什么不处分“破坏者”？

9月14日，开学仅两周时间，一位中年女教师找到我，反映了她的自行车总是被学生把气放光的问题。女教师要求我这个校长一定要帮助她找到这个学生。别的教师听说此事后气愤地对我说：对这样的“破坏者”，抓到后一定要给个处分才行。初听此事，我也十分恼火，教师工作一天已经很累，可要推车回家休息时，自行车却没了气，这有多气人。但看看女教师，平日工作很有师爱之情，是位受学生欢迎的老师，她怎么会因得罪学生而遭此报复呢？我一定要查清楚这件事。

我向教导处人员提出了要求：加强对自行车棚的检查，要找到那个“破坏者”。就在布置任务的当天，教导处的负责人把一个女生领到了我的办公室，告诉我说，这就是您要找的那个学生。一个刚刚上中学两周的初一新生！看着女学生因害怕而眼中含泪的样子，我感到此事必有蹊跷。我和女生单独进行了谈话。我用和蔼的态度，朋友式的话语告诉她要打消顾虑，说出为什么要放老师自行车气的原因。沉默了好一会儿，女学生说出了理由：为了引起那位老师对自己的注意。这是一个出人意料的理由。接下来，女学生对我讲了这样一段话：我从小就因父母离异而失去了家庭的温暖。我不喜欢也根本不理解我的母亲，记恨她抛弃了我的父亲。我多羡慕那些能得到父爱和母爱的同学啊！当我来到咱们学校报到的时候，是那位女老师热情地接待了我。我从她的笑容里、话语中感到了温暖，像妈妈一样的温

暖,她给我的第一印象特别的好。开学之后,她不教我。有一次,她骑车回家,我问她好,她好像没听见似的理也不理我。我向她报到时她那么热情,现在,怎么不认识我呢?我一定要让她认识我。于是,我就……

这听来很像故事的校园真事,反映了一个情感缺陷的心理问题。用咨询心理学的理论来认识 and 解决这个问题,我们要把握的原则是,对有情感缺陷的人不能用行政处分的办法在她那情感的伤痛处再刺一下,而是要用情感补偿的办法弥合她那感情的创伤。所谓情感补偿就是用教师的爱,用朋友的爱,来填补女学生那爱的空白。我没有对这个女生进行过多的批评,只是希望她解除对老师的误会,老师决不会对向自己问候的同学置之不理的,她肯定是没有听到。

“破坏者”找到了,我要做的工作是想办法创造更多的条件,给这个女学生以爱的抚慰与感情的补偿。就在我着手安排此项工作的时候,那位女教师又找到我说,我的自行车不再被放气了,但那个女生却不知从哪找了个注射器,当我从操场经过时,她就用注射器扎自己。我对女教师说,很显然,这位女生是用自虐的办法来引起你对她的注意,她是请求同情,是情感缺陷的另一种表现形式。

正是因为我做了6年多的心理咨询工作,才懂得了对这样的同学进行教育要运用心理健康教育的理论与方法解决问题。但在教育工作当中,类似这样因心理问题而犯了错误的同学还会出现,我们的老师都能用心理的理论与方法认识问题和解决问题吗?看来,在教育管理工作中要注意普及心理健康教育知识,提高教师应用心理学的理论水平,我这个校长还有许多工作要做啊!

——摘自我的心理咨询手记

在实际教育工作中,我们的教师应该强化这样的认识:学生的心理会像身体一样,也会得病。教师要学习研究心理疾病,学会诊断心理疾病。教师如果缺少这方面的知识,就会出现错误的判断,造成学生观的偏差。不是吗?在现实教育工作当中这样的情况是不少的:因对心理健康知识的了解不够,我们的老师往往把学生的孤独感说成是脱离集体,把性格内向说成是不暴露思想,把焦虑情绪说成是患得患失,把由于心理缺陷或心理疾病而引起的不稳定行为看成是故意破坏课堂纪律,把因考试焦虑等原因引起的学习困难当作学习态度不端正,如此等等。这种把学生心理问题一概当成思想问题来看待,甚至采用行政施压的方法来要求其克服“缺点”,自然是不能有效地解决问题的,往往造成教育的“冤案”,使师生关系产生隔膜,甚至加重学生的“病情”。要防止这样的问题,就要提高育人者的心理科学理论水平,提高教师的心理健康教育理论素养,使教师具备运用心理科学的理论与方法认识学生和教育学生的能力。

我认为,要掌握心理健康教育的理论,应该从身体健康与心理健康的关系方面进行学习和研究。身体健康与心理健康是具有密切联系的统一体。身体健康是指一个人的生理各组织系统(包括躯干和四肢)处于正常的状态,它是心理健康的基础。没有身体健康,心理健康就难于保证。如人们常说的心宽则体胖,体弱则多愁,就反映了身体健康与心理健康的相互作用。

心理健康是指一个人在精神生活方面保持着与社会和自身的和谐状态。心理健康在行为方面的表现有两个方面:一是能积极调节自己的心理状态,能适应环境;二是能有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。心理健康有益于人的身体健康。医生常说,有的病七分药治,三分心治,有的病要七分心治,三分药治,说的就是发挥人的心理作用来治疗疾病的道理。而有的人以精神力量战胜了身体的疾病,更是心理健康会增进和改变

人的身体健康的证明。

要更多地掌握心理健康知识,还应该对心理卫生运动的兴起和由此促进了心理健康理论的发展作一番了解。

心理卫生运动的发起人是美国的 C·比尔斯。20 世纪初, C·比尔斯把自己在精神障碍时的痛苦体验写入《发现自己的灵魂》一书。此书出版后,得到了当时研究精神病学的权威人物——A·迈耶和心理学家 W·詹姆斯的肯定,他们带头声援 C·比尔斯。科学界随之兴起了一场理解比尔斯的“心理卫生”和预防“精神障碍”的运动。这个“比尔斯运动”后来就被称为“心理卫生运动”,它以美国为起点,近半个多世纪以来,在国际上有很大进展。

心理卫生概念由美国人 C·比尔斯提出后,参加研究心理卫生的人员不断增多,人们对心理卫生的认识也越来越深刻和全面。随着对心理卫生进行研究和实践的发展,研究者们提出了心理健康概念,并围绕心理健康的问题进行了更加广泛而深入的探索,并由此形成了许多学派。尤其是在现代,有不少研究者从不同方面对心理健康问题进行了探索。仅以西方心理学中的一个重要派别——人本主义心理学为例,就有马斯洛的“自我实现”理论、罗杰斯的“机能健全理论”、费洛姆的“新人型理论”、奥尔波特的“成熟者”理论。对心理健康的研究是人本主义心理学对心理学理论的最大贡献,他们的基本观点将在本书中概括介绍。沿着中外学者对心理健康研究和探索的思想脉络,我们可以对心理健康得出这样的认识:

心理健康是人们在认识和处理心理障碍的过程中提出来的。随着心理科学的出现和发展,人们对心理健康的认识更加全面。心理健康有广义和狭义之分,广义的心理健康是以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标,即:使人们在环境中健康地生活,保持并不断提高心理健康水平,从而更好地适应

社会生活,更有效地为社会和人类做出贡献。狭义的心理健康的主要目的在于预防心理障碍或行为问题。对心理健康,我们可以从四个方面加以认识:(1)整体状况。指身体和心理两方面的健康是交互影响的,当其中一方面发生障碍或心身障碍的时候,另一方面也常受到影响。也即通常所说的身心障碍或心身障碍。(2)平均状况。指一般人都处于常态分布领域,大部分人怎样,他也怎样,就被认为是正常的、健康的。(3)理想状况。指心理健康是人们意识中追求的一种理想状况,也即一个人希望要达到的那种状况。倘若达到了那种状况,便是正常的、健康的;倘若达不到那种状况,便是有障碍的。(4)适应情况。指心理健康是一种适应过程,处于一种适应的状况下。

心理健康教育是在心理健康理论上提出的一种教育。我认为,所谓心理健康教育是指:以心理学及其支持心理学的相关理论(如教育学、生理学、社会学和精神医学等)为基础,以运用心理技术了解教育对象为前提,以普及心理科学知识和运用心理调节技术为手段,有计划、有目的地培养(包括自我培养)、协助学生发展健全个性、防止心理偏差、调节心理机能、开发心理潜能、增强心理素质,进而促进德、智、体、美等整体素质提高和个性和谐发展的教育。

心理健康教育是在心理学理论与方法指导下的一个教育过程,也是一种教育技术,更是一种教育服务。这种教育可以使学生在学习、生活和前途选择等方面取得良好的适应,从而完美、健全地成长。学生的成长有身心两方面。身体的成长是一个自然过程,而心理的成长则需要教育和学习。心理成长分为智力方面和情意、性格方面两部分。学校对学生不应只顾及到智力和知识的成长,还要使学生的情意、性格得到健康成长。在现代教育中,学校通过教学可以解决开发学生智力的问题,通过心理健康教育可以解决学生的情意和性格方面的问题。开展心理健

健康教育是现代教育的一项十分重要的内容,也是实施素质教育的一个重要的途径。做一名受学生欢迎并适应现代教育发展需要的合格教师,应该在心理健康教育方面承担起更多的责任,应该为做好心理健康教育工作而不断提高自己心理学的理论水平。

二、从第五产业的兴起谈意义

心理健康教育对社会发展、人才培养、学生成长等诸方面具有广泛的现实意义。正是由于心理健康对社会和人的发展具有多方面的促进作用,才使得心理健康教育工作越来越被人们所重视。

从社会发展需要方面看,心理科学用之于人的潜能开发,对社会经济发展具有积极的意义。心理学家们认为,本世纪末和下世纪最具风采、最为世人瞩目的行业将是国际心理学家委员会(ICP)提出的第五产业,即心理咨询技术服务,也称心理和事业发展顾问服务。这种产业将对社会发展产生重要的作用。心理学者们这样表述他们的基本观点:继第一产业、第二产业和第三产业之后,人类社会的飞速发展造成的知识信息服务已成为当今社会无所不在的第四产业。而由物质文明推动的精神需要以及人类自身潜能进一步发挥的迫切渴求,将使“心理”这项软因素受到人类历史上从未有过的高度重视,于是就孕育了被称之为跨世纪与事业发展的顾问——第五产业。第五产业使用的是心理学所提供的技术,所要解决的主要问题是人的发展与潜能开发。这种产业实际要生产的是具有现代社会各种素质的人。从第五产业的兴起可以看到,人的素质培养是一项极富现代意义的工作。心理学工作者们认为,在人的潜能开发方面除了要重视开发现代人所需的品德素质、文化素质、身体素质外,