

高师院校“新三手”能力训练系列教材

●主编 于 璩

学校心理健康教育教程

曾玲娟 陈 劲 编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高师院校“新三手”能力训练系列教材

主编 于琛

学校心理健康教育教程

曾玲娟 陈 劲 编著

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书首先对学校心理健康教育的概念、内容和途径等作了介绍,讨论了学生的心理发展特点与常见的心理偏差和心理障碍,并从行为心理学、人本心理学、认知心理学等角度介绍了心理健康教育的原理与理论。还通过学习心理辅导、人格心理辅导和生活与休闲辅导介绍了学校心理健康教育的具体内容,并从学科渗透和班团队工作等角度阐述了学校心理健康工作的开展;另外,还介绍了学校心理健康教育工作的组织与管理 and 家校合作。本书旨在加强对教师教育专业学生的心理健康教育知识和技能的培养,使之具备进行心理健康教育的初级能力,成为“学科专业教育+教师专业教育+心理健康教育”的新型师资。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育教程/曾玲娟,陈劲编著. —北京:北京理工大学出版社, 2009.5

(高师院校“新三手”能力训练系列教材/于琛主编)

ISBN 978-7-5640-2152-8

I. 学… II. ①曾…②陈… III. 心理卫生-健康教育-师范大学-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045971 号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/保定市中画美凯印刷有限公司

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/13.5

字 数/314千字

版 次/2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印 数/1~5000册

定 价/25.00元

责任校对/申玉琴

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

美国著名的教育心理学家基诺特博士 (Dr. Hhain G. Ginott) 为激发教师的动机, 树立教育的信念, 这样说: “在经历了若干年的教师工作之后, 我得到一个令人惶恐的结论, 教学的成功和失败, 我是决定性的因素。我个人采用的方法和每天的情绪, 是造成学习气氛和情境的主因。身为老师, 我具有极大的力量, 能够让孩子们活得愉快或悲惨, 我可以是制造痛苦的工具, 也可能是启发灵感的媒介。我能让人丢脸, 也能叫人开心, 能伤人, 也可以救人。无论在什么情况下, 一场危机之恶化或解除, 儿童之是否受到感化, 全部决定在我。”

一位在集中营中幸存下来的中学校长写给所有老师们的请求:

“亲爱的教师:

我是一个集中营中的生还者, 我亲眼见到人类所不应该见到的事情: 毒气室由学有专精的工程师建造, 儿童被学识渊博的医生毒死, 幼儿被训练有素的护士杀害, 妇女与婴儿被高中和大学生枪杀并焚烧……看到这些, 令我怀疑教育是为了什么?

我的请求是: 请帮助我们的学生成为具有人性的人, 你们绝不可以努力制造出学识渊博的怪物, 多才多艺的心理变态狂, 成绩优良却杀人不眨眼的恶魔。

读、写、算只有在能使我们的孩子具有人性时才具有重要性。”

在知识经济趋向全球一体化的今天, 我国从计划经济向市场经济转轨, 随着中国加入 WTO, 面对迅速发展的科技, 面对充满生机活力的市场经济, 摆在我们面前的将是: 梦想与磨砺并存, 挑战与机遇同在, 希望与绝望相伴, 快乐与痛苦共生, 幸福与苦难并行。我们的人生将面临种种困扰, 心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。

正如联合国专家断言: “从现在到 21 世纪中叶, 没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。” 21 世纪需要的人才应具有四大特点: 会做人、会做事、善于与人合作、善于学习。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步, 那么, 不仅不能领先于时代, 恐怕连生存都是困难的。因此, 时代呼唤健康心理, 人才呼唤健康心理, 健康心理将成为 21 世纪对人才的无声选择!

在这个迅速变化着的时代, 所有人都不可避免地要面对充满矛盾的人生, 每个人都注定会有许多心理的困扰。因此如何努力使自己“学会认知、学会做事、学会与他人一起生活、学会生存”, “能在不利的环境、复杂的人际关系中, 严谨治学, 坚持自己的信念, 耐得住寂寞, 不顾周遭人士的一时不理解, 毫不动摇地走自己的路, 直至最后取得成功”, 就具有极为重要的意义, 心理健康教育就是以此为目的的教育。

对广大学生来说, 如果在学习的开始阶段, 就能够在教师的指导和帮助下, 通过循序渐进的活动内容, 锻炼自己的心智; 磨练自己的毅力; 更好地认识自我、了解自我、发展自我; 提高学习兴趣与信心; 训练社会交往的能力; 培养自主学习的能力; 增强参与活动的主动性与积极性, 那么将来升入更高一级的学校, 或步入竞争激烈的社会, 才能够真正成为一个“人”。本教材的目的就是希望通过心理健康教育课程的学习, 能够使各专业教师在自己

的专业技能的基础上，再增加一种能力——心理健康教育的能力，并且因为具有了这种能力，使得无论是班主任还是任课教师抑或是学生工作者，都能够认识到自己正在从事的是一项培养“人”而非制造智力工具的工作，并且能真正将自己的工作融入育“人”工程中。

编 者

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康的概念和标准	(1)
第二节 中小学心理健康教育概述	(6)
第三节 心理健康教育的目标体系	(12)
第四节 心理健康教育的途径和方法	(15)
【反思·探究·演练】	(21)
【阅读导航】	(21)
第二章 中小学生的心理特点和常见异常心理	(22)
第一节 中小学生的认知发展特点	(22)
第二节 中小学生的情意发展特点	(26)
第三节 中小学生自我意识的发展特点	(31)
第四节 中小学生的人际关系发展特点	(35)
第五节 中小学生异常心理概述	(38)
【反思·探究·演练】	(49)
【阅读导航】	(49)
第三章 心理健康教育的基本理论与方法	(50)
第一节 行为疗法及其在教育中的应用	(51)
第二节 认知疗法及其在教育中的应用	(62)
第三节 以人为中心疗法及其在教育中的应用	(68)
【反思·探究·演练】	(77)
【阅读导航】	(78)
第四章 学习心理辅导	(79)
第一节 学习心理辅导概述	(79)
第二节 学习动机的激发与培养	(82)
第三节 学习策略辅导	(89)
第四节 学习心理问题辅导	(97)
【反思·探究·演练】	(103)
【阅读导航】	(103)

第五章 学生的人格心理辅导	(104)
第一节 人格心理辅导概述	(104)
第二节 青少年健全人格的培养	(106)
第三节 青少年常见人格问题与辅导	(110)
【反思·探究·演练】	(121)
【阅读导航】	(122)
第六章 学生的生活与休闲辅导	(123)
第一节 学生的休闲辅导	(123)
第二节 学生的消费辅导	(129)
第三节 学生的生涯辅导	(133)
第四节 学生的时间管理辅导	(135)
第五节 生活与消费辅导活动设计	(139)
【反思·探究·演练】	(143)
【阅读导航】	(144)
第七章 学校教育教学活动中的心理健康教育	(145)
第一节 班级管理中的心理辅导	(145)
第二节 学科教学中渗透心理健康教育	(154)
【反思·探究·演练】	(163)
【阅读导航】	(164)
第八章 学生心理档案的建立与应用	(165)
第一节 学生心理测评	(166)
第二节 学生心理档案的建立和应用	(170)
【反思·探究·演练】	(176)
【阅读导航】	(176)
第九章 学校心理健康教育工作中的家校合作	(177)
第一节 从青少年问题的成因看家校合作	(178)
第二节 加强亲师沟通,建立家校合作的有效机制	(180)
第三节 亲职教育的理念与实践	(191)
【反思·探究·演练】	(202)
【阅读导航】	(203)
参考文献	(204)
后记	(207)

第一章

绪 论

本章学习目标

- (1) 了解心理健康的概念。
- (2) 了解心理健康的标准。
- (3) 掌握学校心理健康教育的含义。
- (4) 理解心理健康教育与几个相邻概念之间的关系。
- (5) 理解中小学心理健康教育的意义。
- (6) 了解心理健康教育的目标体系。
- (7) 了解心理健康教育的途径和方法。

案例一

孩子，你幸福吗？

开学了，一位女孩快快乐乐地背着书包走进校园，成为一名一年级新生，可是下午她回到家中，便号啕大哭：“我不去学校了，一整天，老师都没有看我一眼，一眼都没看我！”

中考日益临近，秦先生夫妇却永远看不到女儿走进考场了。正在读初三，本该有着幸福未来的女儿小丽，平时学习很认真，但最近老师打电话给家长，说小丽的成绩有所下降，希望家长能多督促。3月9日，她打开电脑玩游戏，出于对学习的考虑，父亲秦先生严厉地批评了她浪费时间，但万万没有想到她因为父亲一句批评，赌气喝下半瓶农药。医护人员全力抢救一个多小时，最终未能将小丽从死亡线上拉回来。

现在的孩子幸福吗？现在的孩子健康吗？究竟健康的标准是什么？学校、教师在孩子的健康成长过程中该做些什么？

第一节 心理健康的概念和标准

人类对于健康概念的理解是随着社会的发展和人类对自身认识的深化而不断丰富的，在生产力低下的人类社会早期，人们关注的是如何适应、征服自然，并维护自身的生存。随着生产力水平的逐渐提高，人类征服自然的能力日益增强，物质财富日渐丰富，人们对健康的认识发生了质的变化，特别是人类进入20世纪中叶以后，现代科技和社会文化的迅猛发展，给现代社会生活中的人们带来了前所未有的冲击：生存环境及生存问题的日益尖锐，高技术

的劳动市场和竞争的加剧,错综复杂的人际关系等等,都增加了人的心理负担,使人不断处在焦虑和应急状态中,人们开始认识到心理和社会因素对健康的重要影响。世界卫生组织(WHO)1946年成立时,在其宪章中对健康的内涵作了科学的界定:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”^①就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面,表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态,亦即生理和心理上没有缺陷和疾病,能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能,保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。现实与未来对现代教育提出了新的期望,就是如何把学生培养成为具有良好社会适应能力与健全发展的人,心理健康教育就是以此为目的的教育。

一、心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的,但关于心理健康的定义,当前学术界尚无定论。第三届国际卫生大会(1946年)认为“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”《简明不列颠百科全书》认为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”还有许多,如J·鲍威尔、波孟、板格森等学者也给出了不同表述的定义。

在世界各国的临床心理学家和精神卫生专家对“心理健康”所下的定义当中,以美国心理学家杰哈塔(Jahoda)的定义最为著名,他提倡一种积极的“精神健康”(positive mental health),对于现代社会中的人们来说很有教益,主要包括6个方面^②:①认知的态度。心理健康的人,能对自己作出客观的分析,对自己的体验、感情、能力和追求等作出正确的判断和认知。②自我成长、自我发展和自我实现的能力。心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的,他会努力去实现自己内在的潜能,自强不息,即使遇到挫折,也会成长起来,去追求人生真正的价值。③统一、安定的人格。心理健康的人能有效地处理内心的各种能量,使之不产生矛盾和对立,保持均衡心态。他对于人生有一种统一的认知态度,当产生心理压力和欲求不满时,有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。④自我调控能力。对于环境的压力和刺激,能保持自我相对的稳定,并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人,善于调节自我情绪,能够果断地决定自己的发展方向。⑤对现实的感知能力。心理健康的人,在现实生活中不会迷失方向,他能正确地认识现实并判断现实。⑥积极地改善环境的能力。心理健康的人,不会受环境的支配、控制,而是顺应环境,适应环境,并积极地改善、变革环境,使之更适应人的生存。在这样的环境中,他热爱人类,适当地工作和游戏,保持良好的人际关系,并有效率地处理、解决问题。

从以上国外学者对心理健康的定义中,我们可以发现,心理健康既强调个体心理潜能的充分发挥,也强调个体能够在自身的内心世界与外界的客观环境之间维持一种良好的平衡关系,心理健康者不仅能获得自我安定感,还能达到自我实现,具有为他人的健康贡献、服务的能力。因此,我们认为,心理健康就是指能充分发挥个人潜能,妥善处理个人与他人之间

① 刘艳.关于“心理健康”的概念辨析[J].教育研究与实验,1996(3):46.

② 徐光兴.临床心理学[M].上海:上海教育出版社,2001:61.

的关系,并能与社会环境保持良好互动的心理状态。在理解这一概念时,要明确以下几个观念^①:

第一,心理健康需要内外兼顾。对内,心理健康者的各项心理机能健全,人格结构完整,能用正当手段满足自己基本需要,因而主观上少痛苦,能体验到幸福感;对外,心理健康者的行为符合规范,人际关系和谐,社会适应良好。诚如孔子所言:“吾十有五而志与学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”(《论语·为政》)一个人只有行为符合外界规范(不逾矩),又能满足自身心理需要(从心所欲),才是一个心理健康的人。

第二,心理健康应有高低不同的层次。心理的平衡与适应状态并不等同于心理健康,人既是趋向平衡的,也是追求新的刺激、不断成长的。趋向平衡与追求成长,反映了个体人格完善的水平及其心理主动性程度的不同状态。如果把消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次的”心理健康的话,则“积极的”或“高层次的”心理健康是指有高尚的目标追求,能发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生意义。

第三,心理健康是一种状态更是一个过程。心理健康并不是一种静态的平衡,在平衡——不平衡的交错中,也许有失败,也许有冲突,也许有痛苦,但个体能够进行有效的自我调整,与现实环境保持动态的协调,在这种状态下,追求成长与发展,实现自我。

第四,心理健康是一种人生态度。一个心理健康的人,有高尚而又现实的生活目标,对于这个目标,既积极进取,又能正视客观现实,有一定程度弹性的道德准则。而缺乏道德观念与坚持“超道德”观念正是人格异常者与神经症患者常见的特征。心理健康的人在生活多持有一种积极的、开放的、现实的、辩证的、通达的人生态度。

二、心理健康的标准

心理健康标准是心理健康概念的具体化,有关心理健康标准的讨论,是学术界争论的一个热点问题,国内外学者各自从自身不同的社会文化背景、研究立场、观点和方法等角度出发,提出了不尽相同的表述。

(一) 1846年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准

- (1) 身体、情绪十分协调。
- (2) 适应环境,人际关系中彼此能谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

(二) 美国著名心理学家马斯洛认为具有自我实现者人格特征的人就是心理健康的人,他和密特曼提出了心理健康的10条标准

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 对自己有充分的了解,并能对自己的能力作出适当的评价。
- (3) 生活理想和目标切合实际。
- (4) 与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能保持自身人格的完整和和谐。

^① 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识 [J]. 心理科学, 2001, 24 (1): 481.

- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的前提下,能较好地发挥自己的个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当满足个人的基本需要。

(三) 斯柯特 (Scott, 1968) 关于心理健康的标准

(1) 一般的适应能力。指适应性;灵活性;把握环境的能力;适应和对付变化多端的世界的能力;阐明目的并完成目的的能力;成功的行为;顺利改变行为的能力。

(2) 自我满足的能力。生殖性欲(获得性感高潮的能力);适度满足个人需要;对日常生活感到乐趣;行为的自然性;放松片刻的感觉。

(3) 人际间各种角色的扮演。完成个人社会角色;行为与角色一致;社会关系适应;行为受社会的赞同;与他人相处的能力;参与社会活动;利用切合实际的帮助;托付他人;社会责任;稳定的职业;工作和爱的能力。

(4) 智慧能力。知觉的准确性;心理功能的有效性;认知的适当;机智;合理性;接触现实;解决问题的能力;智力;对人类经验的广泛了解和深刻的理解。

(5) 对他人的积极态度。利他主义;关心他人;信任;喜欢他人;待人热情;与人亲密的能力;情感移入。

(6) 创造性。对社会的贡献;主动精神。

(7) 自主性。情感的独立性;同一性;自力更生;一定的超然。

(8) 完全成熟。自我实现;个人成长;人生哲学的形成;在相反力量之间得以均衡;成熟的而不是自相矛盾的动机;自我利用;具备把握冲动、能量和冲突的综合能力;保持一致性;完整的复杂层次;成熟。

(9) 对自己的有利态度。控制感;任务完成的满足;自我接受,自我认可;自尊;面对困难,解决问题充满信心;积极的自我形象;自由和自决感;摆脱自卑感;幸福感。

(10) 情绪与动机的控制。对挫折的耐受性;把握焦虑的能力;道德;勇气;自制力;对紧张的抵抗;道义;良心;自我的力量;诚实;清廉正直。

(四) 我国台湾学者黄坚厚提出的心理健康的4项标准

- (1) 乐于工作。
- (2) 能与他人建立和谐关系。
- (3) 对自身具有适当的了解。
- (4) 和现实环境有良好的接触。

(五) 我国心理学家郭念锋提出的心理健康的10条标准

(1) 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性,如果一个人每到了晚上就睡不着觉,那表明他的心理活动的固有节律处在紊乱状态。

(2) 意识水平。意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注于思考问题,思想经常开小差或者注意力分散,就有可能存在心理健康方面的问题。

(3) 暗示性。易受暗示性的人,有时表现为意志力薄弱,情绪和思维很容易随环境变化,精神活动不太稳定。

(4) 心理活动强度。这体现的是对精神刺激的抵抗能力。

(5) 心理活动耐受力。这是指人的心理对于现实生活中长期反复地出现的精神刺激的抵抗能力。

(6) 心理康复能力。是指从创伤刺激中恢复到往常水平的能力。

(7) 心理自控力。这是人自觉控制情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程的能力。

(8) 自信心。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。

(9) 社会交往。一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的精神健康水平。

(10) 环境适应能力。环境就是人的生存环境,包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等等。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。

(六) 世界卫生组织界定的心理健康标准

(1) 智力正常。这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

(2) 情绪适中。这是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。

(3) 意志健全。一个心理健康的人,其行为受意识的支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。

(4) 人格统一。人格是指一个人的整体精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成相互联系的整体,对人的行为进行调节和控制。

(5) 人际关系和谐。人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。

(6) 与社会协调一致。心理健康的人,应与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。

(7) 心理特点符合年龄特征。人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。

目前心理学界之所以对心理健康标准没有定论,是因为在对心理健康标准的依据认识上存在分歧。综合国内外已有的相关文献,研究者们提出了制定心理健康标准的7种依据:①统计学的标准;②社会学的标准;③医学的标准;④以社会生活适应状况为标准;⑤以个人主观经验为标准;⑥以生理成熟与发展水平为标准;⑦以心理机能的充分发挥为标准。在这7种判别依据中,以病因与症状存在与否的医学标准较为客观,因而争议较少,而其他6种判别依据都有一定的局限性,由此导致了不同研究者划分心理健康标准的不同。究竟该如何比较合理全面地确定心理健康的标准呢?我国学者从心理健康标准制定的方法论层面进行了深入分析^①,立足于对个体层面和社会层面共同关注的研究取向^②,梳理整合了

① 江光荣. 关于心理健康标准研究的理论分析 [J]. 教育研究与实验, 1996 (3): 49-54.

② 马祥林. 心理健康标准应注意社会性 [J]. 昆明师专学报: 哲学社会科学版, 1998 (3): 26-29.

我国传统文化中的心理健康思想^①，把西方心理的先进理论同我国文化融为一体，将多学派的心理健康观进行了整合。综合多数心理学家和医学家的观点看，青少年心理健康起码应具有如下标准

- (1) 智力正常，有创造力。
- (2) 人格完整，能正确认识自己，并具有接纳自我的良好心态和意识。
- (3) 人际关系协调，乐于交流，善于结友，乐于助人。
- (4) 情绪稳定，乐观开朗，具有承受挫折的能力。
- (5) 具有健康的生活方式和行为习惯，勇于承担责任。
- (6) 有积极的人生态度、价值观和道德观。

心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，积极地适应社会，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

第二节 中小学心理健康教育概述

在知识经济趋向全球化的今天，面对迅速发展的科技，面对充满生机活力的市场经济，摆在我们面前的是：梦想与磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生，幸福与苦难并行。我们的人生面临种种困扰，心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。正如联合国专家断言：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”21世纪需要的人才应具有4大特点：会做人、会做事、善于与人合作、善于学习。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步，那么，不仅不能领先于时代，恐怕连生存都是困难的。因此，时代呼唤健康心理，人才呼唤健康心理，健康心理成为21世纪对人才的无声选择！越来越多的国家和地区把具有良好心理素质的人才的培养列入了未来发展的规划中。从青少年儿童成长来看，青少年的生理和心理发展都处在激烈变化的时期，同时又身处纷繁复杂的社会环境及沉重的学习负担中，极易导致心理问题或心理疾病。因此，对学生进行心理素质教育，进行心理健康指导，养成学生健全的人格，这是现代教育迫切而又重要的任务和使命，学校心理健康教育成为教育改革运动中出现的新观念。21世纪，心理健康教育已成为现代学校的重要标志。

一、学校心理健康教育的含义

“心理健康教育不是对原有学校教育内容的简单补充，而是社会发展过程中学校教育的一个新的增长点，也可以说是全面发展教育在新的需要下的发展，是保证人的可持续发展的重要形式。”国家教委新颁布的德育大纲提出，“德育即政治、思想、道德、心理教育。”所谓学校心理健康教育，就是依托心理学基本原理与技术，在学校的日常教育和教学工作中，根据学生的身心发展特点，有目的、有计划地对学生施加直接或间接影响，培养（包括自我培养）学生良好的心理素质，提高心理机能，促进德、智、体、美等整体素质提高和个性和谐发展的教育过程。

学校心理健康教育是促进学生发展的一项活动，其要义就在于“发展”二字。它是一

^① 陈光磊. 论中国文化中的心理健康标准 [J]. 青海社会科学, 2005 (1): 69-73.

个向前的过程,是针对于每一名学生的,并不单纯是一个补救的过程。学校心理健康教育的目标从广义上说与教育的总目标是一致的,都是使受教育者个性全面发展。从狭义上说,心理健康教育的目标是:形成、维护、促进受教育者的心理健康,从而为受教育者的全面发展提供良好基础。1999年6月,党中央和国务院召开了改革开放以来第三次全国教育工作会议,发布了纲领性文件《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,把全面推进素质教育作为迎接新世纪教育工作的战略重点,把提高创新能力摆到了关系民族复兴和国家兴旺的重要位置。素质教育就是要面向全体中小学生,全面提高思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质和身体心理素质。所谓心理素质,是指个体心理结构包括智力因素和非智力因素发展的水平、特点及其功能的良好程度。任何形式的思想品德教育、文化科学教育、劳动技能教育等,都必须经过个体心理结构的筛选、认同和内化,才能成为其心理结构的内容并促进其心理发展。个体心理结构既是素质教育的出发点,也是素质教育的归宿,因此,作为培养个体心理结构的心理健康教育与素质教育密不可分,它既是素质教育的重要组成部分,也是素质教育的重要途径,是素质教育总体结构中的奠基性工程。教育部1999年颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》指出:“对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求,也是广大教育工作者面临的一项紧迫任务。”原国家教委主任柳斌也指出:“心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件,而健康心理的形成需要精心、周到的培养和教育。父母和教师仅仅关心孩子的身体健康是不够的,必须把关心儿童的心理健康,把培养健康的心理素质作为更加重要的任务。”

二、心理健康教育与几个相邻概念的关系

要科学地理解一个概念,必须把它放到整个概念体系中去分析其内涵,与学校心理健康教育相邻近的概念主要有心理辅导、心理咨询和心理治疗等。对于学校行政管理人员和广大教师来说,非常有必要了解和区分这些相关概念,以避免在工作中走入误区,承受不必要的心理压力。

目前的研究者一般认为,学校心理辅导是指在一种新型的建设性的人际关系中,学校辅导人员运用其专业知识与技能,给学生以合乎其需要的协助和服务,帮助学生正确了解自己、认识环境,根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标,使其能克服成长中的障碍,在学习、工作及人际关系等各方面,调整自己的行为,增强社会适应,作出明智的抉择,充分发挥自己的潜能。^① 心理咨询是指咨询者运用有关心理科学的理论和方法,通过解决咨询对象的心理问题(包括发展性心理问题和障碍性心理问题),来维护和增进咨询对象的身心健康,促进其个性发展和潜能开发的过程。^② 心理治疗是同躯体治疗相对应的一种治疗方法,是指在良好的治疗关系基础上,由经过专门训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术,谋求被治疗者的心理、行为以及躯体功能的积极变化,以消除或缓解被治疗者的心理问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。

从上述关于心理辅导、心理咨询和心理治疗定义中,可以发现,它们与学校心理健康教育在某些方面是相似的:都是帮助当事人解决心理问题,使当事人获得认知、情绪和行为的改变;都常采用基本一致的理论方法和技术;都强调助人自助;都注重建立助人者和求助者

① 刘华山. 学校心理辅导 [M]. 合肥:安徽人民出版社,1998.

② 马建清. 辅导人生——心理咨询学 [M]. 济南:山东教育出版社,1992.

之间的良好人际关系等等。许多学者认为,学校心理健康教育、心理辅导、心理咨询和心理治疗是一条线上的不同点,是连续的,而不是割裂的,它们彼此间的差异是程度的,而非本质的(如图1-1所示)。

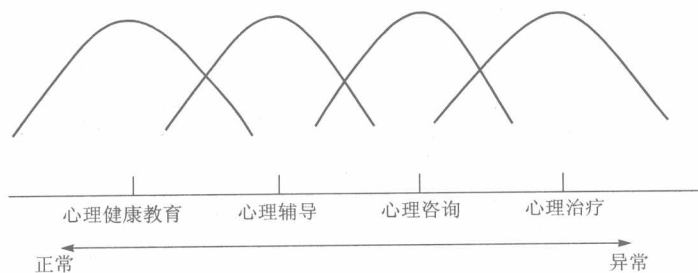


图1-1 四种心理助人活动的关系

心理健康教育和心理辅导、心理咨询和心理治疗之间的区别有以下几点。

(1) 工作对象不同。心理健康教育的对象是全体学生;心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生,即心理健康相对良好的学生;心理咨询以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常学生为对象;心理治疗以心理健康水平较低或心理机能失调及心理上有障碍的疾患学生为对象。

(2) 工作者的专业背景不同。从事心理健康教育和心理辅导的工作者需接受涉及心理咨询内容的心理学专业训练和教育学专业训练;从事心理咨询的工作者必须接受心理学的专业训练;从事心理治疗的工作者既有接受心理学专业训练的临床心理学家,也有接受医学专业训练的精神病医生,他们所接受的专业培训时间明显长于其他心理健康教育和心理咨询人员,特别是在研究方法、对人格理论的掌握以及接受有专家指导的正式临床实习等方面都需要明显加强。

(3) 功能不同。心理健康教育着眼于教育者主动、超前地根据学生身心发展的特点,有目的、有计划地对学生的知、情、意和个性等心理品质进行培养并使其最优化,开发学生心理潜能,并使其个性发展和德智体美劳各方面发展实现和谐的统一。心理辅导则关注学生的未来,它着眼于帮助学生了解自己,担负起个人与社会责任,开发自己潜能,提高生活满意度,过健康有意义的生活,并为防止未来问题的发生提供知识性服务。心理健康教育和心理辅导的心理干预重点是预防。而心理咨询关注学生的现在,心理干预的重点放在发展上,目的在于改善学生个体的心理机能,提高心理健康水平。至于心理治疗,其干预的重点是矫治,关注的是学生的过去,根本目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题,恢复其心理健康。

(4) 内容不同。心理健康教育主要在认知活动上做文章;心理辅导在注重认知改善的同时也重视学生的需要和情感活动;心理咨询与心理治疗则侧重于当事人的情感活动和人格的重建与发展。

(5) 工作方式和方法不同。心理健康教育在学校和教育机构中进行,常采用团体方式,多采用讲授、训练、陶冶等方法;心理辅导兼用团体辅导和个别辅导两种形式,运用接纳、倾听、同感等技术;心理咨询常在学校和社区的心理咨询机构中进行,以个别——小组咨询为主,多采用支持、领悟、再教育等方法;心理治疗多在医疗情境中进行,以个别治疗为

主,多采用校正、领悟、训练、重建等方法。

(6) 工作者和工作对象之间的关系不同。心理治疗遵循的是医学模式,心理医生处于中心地位,享有绝对权威,患者处于从属地位,只能被动服从。心理咨询主要是教育模式,咨询者将来访者置于咨询的中心地位,双方关系是平等的、协商式的。心理健康教育和心理辅导的工作模式只能是教育模式,心理健康教育中,教师与学生之间是主导和主体的关系,教师在学生心理品质的形成与发展中起主导作用,而学生是心理品质形成和发展的主体;心理辅导中,辅导员与学生是合作式、民主式的关系,辅导员协助学生解决问题,而非代替学生解决问题。心理健康教育更多是企图从外在的约束中控制学生行为,使其符合规范;心理辅导更希望学生内发出自我调控能力,从而发展个人的合理合法行为。^①

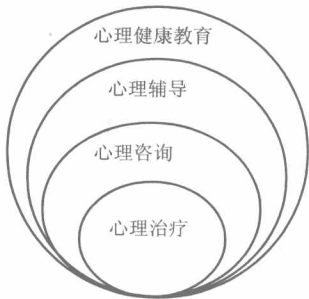


图 1-2 四种心理助人活动关系图

这四种助人活动的区别是相对的,彼此间存在着渗透性和一致性。从服务范围的广度来看,心理健康教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗存在着依次包含关系(如图 1-2 所示)。

三、中小学心理健康教育的意义

当前在全国各级中小学都积极开展心理健康教育,在中小学开展心理健康教育有以下现实意义。

1. 开展中小学心理健康教育是当前学校教育的需要

长期以来,我国基础教育的一个突出问题就是“应试教育”,所谓应试教育就是偏离社会整体发展和受教育者个人终身发展的根本需要,单纯为应付考试、争取分数、片面追求升学率的一种教育模式。不可否认,应试教育在历史上起过一定的进步作用,但随着社会的不断发展,尤其是在现代教育日益发达的今天,它的弊端也日益显露出来。应试教育鼓励单一发展,严重阻碍了学生的个性发展,扼杀了学生的创造力,不利于学生特长和创造精神的发挥,影响社会主义现代化建设需要的多规格人才特别是创造型人才的培养。现在的学生们面对的是多元价值观并存的信息社会,形成了多元化的个性,并且以后将直接面对多元化的就业市场,他们需要一个能让他们自信、自尊、自主的学习环境。而应试教育偏重智育,忽视德、智、体、美和劳,多样化个性的孩子,被迫进入一元化的教育模式,孩子厌学、逃学、弃学的现象十分普遍。“我不喜欢这个世界。学习的压力真的很大,让我喘不过气来。”“学习给我的压力真的很大,我希望你们都能够好好读书,考个好大学,有个好的将来,不要像我竟输给了学习。所以,我必须选择离开。”2004年3月,重庆市忠县拔山中学的两名女高中生在写下上面这些遗言后,拥抱着从楼顶跳下。

苏联教育学家苏霍姆林斯基说过:“没有心理上的修养,体力的、道德的、审美的修养就不可能想象。”^②健康的心理对于学习和工作的效率、智力与个性的和谐发展起重要的促进作用,特别是对于处在智力发展成熟和个性形成时期的学生来说,心理健康可使大脑处于

① 陈家麟. 学校心理健康教育——原理与操作 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2002: 32.

② [苏] 瓦·阿·苏霍姆林斯基. 教育的艺术 [M]. 肖勇, 译. 长沙: 湖南教育出版社, 1983: 265.

最佳状态,更好地发挥大脑功能,有利于开发智力,充分发挥各种能力,有利于个性的和谐发展。1999年6月,党中央和国务院召开了改革开放以来第三次全国教育工作会议,发布了纲领性文件《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,把全面推进素质教育作为迎接新世纪教育工作的战略重点,在整个素质教育体系中,心理健康教育与德育、智育、体育和美育一道,构成另一个相互制约、相互渗透的辩证统一的完整体系。通过在中小学开展心理健康教育,可以使学生保持健康的心理状态和良好的心理素质,为他们顺利接受德育、智育、体育、美育等其他素质教育提供良好的心理条件。

2. 开展中小学心理健康教育,是中小學生身心发展特点的需要

心理学家埃里克森(E. H. Erikson)的人格发展理论认为,儿童的人格发展是一个逐渐形成的过程,必须经历几个顺序不变的阶段。每一阶段都有一个有生物学的成熟与社会文化环境、社会期望之间的冲突和矛盾所决定的发展危机,成功而合理地解决每个阶段的危机或冲突将导致个体形成积极的人格特征,有助于发展健全的人格;危机没有得到解决或解决得不合理,个体就会形成消极的人格特征,导致人格向不健全的方向发展。根据埃里克森的人格发展理论,人的心理发展过程充满危机与冲突,有些人依靠自身的能力最终能合理地解决这些冲突与危机,但大多数少年儿童缺乏一定的知识与经历,而学校、社会同时还不断地在给他们制造各种各样的心理困扰,因此,青少年儿童需要得到心理健康方面的援助,以解决发展过程中遇到的种种心理冲突。

小学生的个性很不稳定,反省能力和自我调控能力有限,这一特点既使他们具备了很大的可塑性,同时也使他们在正常发展过程中常常会伴随许多行为问题。儿童在特定阶段出现的一些特定行为,常因让父母老师感到棘手头痛而被看成是“有问题”,而实际上是个体正常发展的一部分,普鲁特(H. T. Prout)综合一些研究认为:青少年儿童的心理障碍基本上是一个发展的问题。对这类适应性和发展性问题,我们不能用心理病理学的标准来看待,但需要通过心理健康教育对这样的学生进行特殊的心理帮助,使他们健康成长。

青少年时期是一个非常特殊的阶段,个体从儿童进入青少年阶段,其身心发展起了重大变化,身体的全面发展与性需要的形成,使青少年产生了成人感,出现了强烈的独立性需要。这些新需要与其心理成熟水平及社会地位水平之间的矛盾,导致了他们在各方面表现出既不同于儿童,又不等同于成人的心理特点,表现出半幼稚半成熟的特点,他们的心理不易平衡,但又最不容易通过自我调节或寻求成人疏导得到解脱。同时,青少年接近于成人的活动能量,对以上的矛盾系统又起着激发作用,容易使矛盾爆发,因此,对青少年进行心理健康教育尤其迫切。

通过开展心理健康教育,教师和学生了解和掌握心理健康教育的内容,教师能及时地对性地施以教育,对症下药;学生能知道什么是健康和不健康的心理,学会调控心理健康的方法,以促进身心健康成长。

3. 开展中小学心理健康教育,是当前社会转型时期的需要

近几十年,随着社会变革而产生的一些变化或暂时不可避免地滋生的一些因素,都将对青少年心理状态产生消极影响。有人说:“智育不好是次品,德育不好是危险品,身体不好是废品,心理不健康则是易碎品。”

从家庭方面来看,离婚率不断增高,家庭温馨气氛减少,家庭对独生子女不当的教育管教方式,都会对青少年心理健康产生消极影响。据有关部门统计,我国每年夫妻离异超过百