

中小学教师继续教育教材系列

现代学校 心理

Modern School Psychology

广东教育学院教育系编著

中山大学出版社

中小学教师继续教育教材系列

现代学校心理

广东教育学院教育系编著

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

现代学校心理/广东教育学院教育系编著. —广州:中山大学出版社, 2001. 7

(中小学教师继续教育教材系列)

ISBN 7-306-01787-X

I. 现… II. 广… III. 心理卫生—健康教育—研究—师资培训—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13740 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020-84111998, 84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东省翁源县印刷厂印刷

(地址:龙仙镇建国路 49 号 邮编:512600 电话:0751-2874331)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.75 印张 194 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-11000 册 定价:12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

总 序

随着 21 世纪的到来，教育改革已成为燎原之势，教师在教育的改革中担负着日益重要的责任。《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议》中就指出，全国要“开展以培训全体教师为目标、骨干教师为重点的继续教育，使中小学教师的整体素质明显提高”，并要求在 2003 年内实现第一阶段的培训。

如何使广大中小学教师在新的形势下能够迅速地、准确地把握教育的新动向？如何使广大中小学教师简捷地掌握科学的教育理论，提升教育实践能力？这类问题是所有中小学教师继续教育培训者思考的内容。

基于以上的原因，广东教育学院教育系的全体教师进行了多次的研讨，最后确定编写适合中小学教师实际需要的继续教育教材，以便尽可能提高继续教育的成效。根据教育部 1999 年 9 月发布的《中小学教师继续教育规定》，“中小学教师继续教育要以提高教师实施素质教育的能力和水平为重点。中小学教师继续教育的主要内容包括：思想政治教育和师德修养、专业知识的更新与扩展、现代教育理论与实践、教育科学研究、教育教学技能训练和现代教育技术、现代科技与人文社会科学知识等”。我们在编写这一套系列教材时，紧紧抓住了《中小学教师继续教育规定》的这一主要精神，力图使广大中小学教师在学习本系列教材后，教育素质能够得以提高。

为了使广大教师具备较为广泛的教育理论知识，我们把“教

育科学理论”方面的课程划分为四大类，即“现代学校管理”、“现代教育理论”、“现代教育心理”和“现代教育技术”，从而构成中小学教师继续教育“教育科学理论”课程的教材系列。由于时间仓促，书稿还有许多不尽人意的地方，只能留待以后解决。

在此特别感谢中山大学出版社的大力支持，她高效率的工作方式使我们这套丛书能如期出版。

广东教育学院教育系
2001年3月18日于广州

目 录

第一讲 学校心理健康教育概述	(1)
一、学校教育与学生的心理健康.....	(1)
二、学校心理健康教育的意义及其发展趋势.....	(5)
三、心理健康教育在学校教育中的功能与地位	(10)
四、心理健康教育的目标与任务	(13)
五、心理健康教育的内容与途径	(17)
六、教师在心理健康教育中的作用	(23)
第二讲 学习理论与课堂教学策略	(36)
一、行为主义学习理论与联结性学习	(36)
二、认知学习理论与建构主义学习	(41)
三、人本主义学习观与“非指导性”教学	(50)
四、智力结构理论的新发展与教学新思路	(56)
第三讲 当代中学生心理特点研究	(67)
一、当今社会变迁对中学生的影响	(67)
二、当代中学生在青春发育期所显现的生理特点 与性教育探索	(71)
三、当代中学生心理特点研究	(76)
四、中学生社会化发展的特点研究	(87)
第四讲 学习困难学生的辅导	(93)
一、学习困难的定义	(93)
二、学习困难学生的诊断	(95)
三、学习困难的成因及类型	(99)

四、对学习困难学生的辅导·····	(107)
第五讲 中学生生涯设计 ·····	(140)
一、什么叫生涯·····	(140)
二、中学生进行生涯设计的目的与意义·····	(142)
三、中学生进行生涯设计的途径与方法·····	(145)
四、职业选择应了解的个体差异·····	(155)
第六讲 构建新型师生关系的心理技术 ·····	(173)
一、师生关系的含义与功能·····	(173)
二、师生关系模式及交往过程·····	(176)
三、影响师生关系的心理因素·····	(183)
四、建立与维护良好师生关系的原则·····	(186)
五、师生交往中的心理技术·····	(189)
六、师生关系的测定·····	(203)
第七讲 教师心理保健与调适 ·····	(205)
一、教师心理健康概述·····	(205)
二、教师心理健康的维护·····	(212)
三、教师的心理保健与调适·····	(215)
后 记 ·····	(242)

第一讲 学校心理健康教育概述

我国中小学的心理健康教育起始于 20 世纪 80 年代，开始是个别学校、继而是个别地区的教育工作者在教育实践中进行探索、实验。1994 年 4 月，“全国中小学生心理辅导与教育学术研讨会”召开，此次由民间发起的全国性会议表明，学生的心理问题在教育实践中已成为普遍关注的热点。同年 8 月，《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》明确指出：“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”各地纷纷开展心理健康教育方面的工作。1997 年 4 月，国家教委决定从 1998 年秋季开学始在初一思想政治课程中开设心理课，心理健康教育被纳入了课程体系。1999 年 8 月 13 日，国家教育部下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，要求“已经开展中小学心理健康教育的地方和学校，要在认真总结经验的基础上，进一步推进心理健康教育的开展和深入；目前还未开展心理健康教育的地方，要积极创造条件，从 2000 年秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育。小城镇及农村的中小学也要从实际出发，逐步创造条件开展心理健康教育”。从此，心理健康教育进入了全面推进阶段。

一、学校教育与学生心理健康

中小学生的心理健康问题是近年来社会议论颇多的问题。

人们在关注学生心理问题的同时，也在思考着学生产生心理问题的原因以及学校教育应该采取的对策。

（一）学生的心理品质是在其生活经历和生活过程中形成的

学校教育要促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高，就要研究学生心理发展的规律。心理是客观现实的反映，人的心理发展是个体和外部环境相互作用的结果。每个人的心理品质是在他的生活环境和生活历程中逐渐形成的。不论个体有无意识到，环境中的各种因素，生活经历中的每一个事件都或多或少会在其心理上留下痕迹，影响其整体心理发展状况。学生正处在心理发展、成熟的重要阶段，其心理素质的发展、心理品质的形成与他的生活环境、生活历程密切相关。学生在学校的学习生活是他生命历程的一个重要阶段，学生每天精力最旺盛的黄金时间大部分是在学校度过的，学生在学校的学习活动是他们生活的重要组成部分，学校一切教育活动都是学生心理素质发展、心理品质形成的环境和条件。学校教育对学生的充分发展和健康成长负有重要责任。

（二）学校、家庭教育中的误区是学生产生心理问题的重要环境根源

在社会发展过程中，自然环境污染给人们带来许多身体健康方面的问题，症状表现在病人身上，而根源却在于环境的污染。同理，认识学生的心理问题也不能离开对环境的分析。我们的社会正处于转型期，变迁迅速、观念多元、知识爆炸、竞争激烈等等是学生心理负荷增加、心理问题日益严重的广泛而深刻的社会背景。然而，学生每天的时间主要是在学校和家庭中度过的，学校和家庭教育方面存在的误区应该是更为直接的原因。

在我们的教育环境中，存在着不少直接影响学生心理健康发

展的消极因素。这可以从不同的层面进行分析。

从宏观教育环境（整个教育系统）来看，不利于学生心理健康发展的主要因素是应试教育的模式。虽然国家早已提出要从应试教育转变为素质教育，但要真正实现这个转变并非轻而易举。这除了学校自身的原因外，还有整个社会的压力。在这种应试教育的模式中，课程的内容，教师的教，学生的学，都是为了考试，评价学生才能的惟一标准是考试的成绩。但是，儿童的潜能是有个体差异的，并不是每一个人的才能都表现在对书本知识的学习和掌握上；学习成绩不理想的学生也并非一无是处，他仍可能有其他方面的潜能。然而，应试教育的课程模式和教学模式无法发现和发展学生不同的特长，只用考试分数作为衡量学生才能惟一标准的评价模式使许多原本有可能在不同方面成才的学生成了失败者。而失败者的心态，如自卑感、自我无价值感等，必然带来许多心理和行为上的问题。因此，应试教育的模式不转变，将成为学生产生心理问题的一个环境根源。

从中观教育环境（学校）来看，一些学校片面追求升学率的倾向以及由此造成学生过重的学业负担，导致了不少学生心理负荷过重，用脑过度，出现神经衰弱、考试焦虑等心理症状。此外，过度激烈的学习竞争也容易造成学生间的相互猜疑和紧张情绪，如果不加以引导，还容易出现嫉妒等不健康的情感 and 行为。中观环境问题的根源实际上也还是应试教育模式。

微观教育环境主要是指学生所处的班级和他们的家庭，这是对学生影响最直接的环境因素。这方面存在的主要问题是教师和家长不恰当的教育方式以及不和谐的师生关系、亲子关系。例如，教师或家长不注意尊重学生，嘲笑学生的缺陷、幼稚或过失，随便给学生否定性的评价，甚至以伤害学生自尊作为教育的手段，以至有意无意地损害了学生的自尊心、自信心，给学生的自我概念以消极的影响。须知，学生虽然年纪小，但同样有自己

的人格，有自尊心，而且童年时期自尊心受到伤害的经历对其以后人格的发展会产生很大的负面影响。同时，学生自我概念的形成最初都是从接受他人的评价开始的，教师或家长对学生随意发表否定性评价，如“笨”、“蠢猪”等，会对学生产生非常大的消极影响，使学生形成低下的自我概念，产生自我无价值感和自卑心理，并引发退缩、破罐破摔等一系列心理、行为问题。又如，教师或家长过于强调权威的教育方式，随意训斥学生，甚至采取高压和体罚手段，这种管教方式容易使学生形成强迫性性格，而这种性格类型的人又容易产生强迫症等心理障碍或出现叛逆行为，引起学生严重的内心冲突和紧张，产生焦虑的情绪。我们不得不承认，上述问题在我们的学校教育和家庭教育中并不是个别的现象。客观地说，教师或家长常常不是有意去伤害学生，然而他们不恰当的教育行为所造成的对学生心理的消极影响是客观存在的，有时后果还相当严重。

学校和家庭教育中这些消极因素的存在，直接成为学生产生心理问题的环境根源。如果我们的心理健康教育只是解决学生身上心理问题的症状，而不去解决产生心理问题的环境根源，就是治标不治本。我们要治理自然环境污染以保护人们的身体健康。同理，要保护学生的心理健康，使孩子能健康成长并和谐发展，我们的心理健康教育就不仅要针对学生在不同年龄阶段必然会产生([问题])进行教育、辅导，还应正本清源，治理教育环境，改造、重建学校生活，减少因教育误区而使学生产生心理问题的机会，为学生健康成长创造良好的教育环境。

(三) 学校应当创造健康的教育环境

学校教育是一种有目的、有计划、有组织的育人活动，它应该也有可能创造一个有利于学生健康成长的环境。要使每一个学生都能充分发展和健康成长，学校的一切教育教学活动都应当实施心理健康教育，使之成为有利于学生健康成长的环境和过程。

健康的教育环境应是有利于学生充分发展潜能，形成健全人格的环境。具体来说，要使学生对学校生活有兴趣；学生的潜能，包括一般能力和各种特长，得到发现和发展；学生能发展起健全的人格，特别是积极的自我概念以及形成的自我价值感、自信心和自尊心，并具有心理健康的意识和自我调节的能力，从而能较好地适应环境，得到健康的成长和充分的发展。

教育环境包括物质层面和精神层面两个方面，但对于学生的心理成长影响最大的是学校的精神文化环境，因此，学校一切工作都要体现以学生为本的理念，发挥学生的主体性，给学生发展的空间，营造规范有序而又宽松和谐的心理氛围，激励学生上进，促进学生充分发展和健康地成长。同时，对于学生来说，他们所感受到的教育环境最直接的是师生关系的氛围。实际上，学生对于学校生活的感知是与师生关系联系在一起的。教育活动是一个师生相互影响、相互作用的交往活动过程。在这个过程中，师生关系起着非常重要的作用。平等的师生关系使学生感受到自己的价值与生活的意义，产生自我价值感和自信心。和谐的师生关系使学生有归属感，体验到愉悦，热爱学校，也乐意接受老师的教育，积极主动地学习，健康地成长。因此，建立民主、平等的新型师生关系是创造健康教育环境的重要部分，每一位教师对此都负有责任，都应该为此作出努力。

二、学校心理健康教育的意义及其发展趋势

（一）对学校心理健康教育意义的认识

我国大陆中小学的心理健康教育已走过十多年的路程。在这一发展过程中，人们对心理健康教育意义的认识是逐步加深的。

1. 开展心理健康教育是解决中小学生学习日益突出的心理问题、走出传统德育困境的迫切要求

1994年《全国中小学生心理辅导与教育学术研讨会综述》

指出：“我们开展中小学生心理辅导与教育活动，最直接的推动力来自当前我国中小学生心理问题日益严重，心理品质下降这一实际情况。”^①确实，许多关于中小学生心理的健康水平下降、心理问题发生率增高的调查数据，以及耳闻目睹的学生挫折耐受力低、自杀现象增加等令人震惊的事实，使人们感到了问题的严重性。

然而，传统德育对此却收效甚微，甚至束手无策。传统德育在内容上强调“大德”，比较关注的是社会对个人的政治、思想、行为规范方面的要求，但对于每天都实实在在地发生在学生生活中，影响着学生的思想、情绪和行为的“如何做人”的基本层次的问题却很少过问，因此传统德育使人感到远、大、空，不够贴近儿童生活，往往难以落到实处。传统德育在途径上强调灌输，自上而下；强调外部约束，依靠他律，因此难以培养学生的道德辨析选择能力和自律精神，容易使学生反感，甚至产生逆反心理。此外，传统德育还忽视学生心理成长的问题。其实，学生处于从不成熟走向成熟的时期，面临许多成长的课题，例如，如何成功地进行人际交往，如何处理同异性的关系，如何应付生活中的挫折，如何调整情绪状态，如何革除不良习惯，如何选择专业与职业，如何设计生活道路，如何发挥个人的主动精神与创新意识等等，这些问题主要是心理问题而不是思想问题。传统德育经常把心理问题和思想问题混淆起来，习惯于把学生的心理问题都归结为思想意识和道德品质问题，以思想教育代替心理教育，结果往往处理不当，低效、无效，甚至造成不良后果。而学生的心理问题由于得不到及时解决，又往往发展成为道德问题、思想政治问题，甚至法律问题。

① 刘华山，龙立荣，江光荣：全国中小学生心理辅导与教育学术研讨会综述，《教育研究》，1994（7）

学生成长过程中遇到的问题，例如学生对自我的认识、认同以及健全人格的形成，对环境（主要是人际环境）的认识、适应等，既有认知、行为问题，也包括大量的情绪问题。目前的学校德育无法涵盖这一部分内容，不开展心理健康教育，学生成长所遇到的这些问题常常成为被遗忘的角落，德育的实效性也往往不高。因此，传统德育要走出困境，德育要提高实效性，学校必须注入心理健康教育的新鲜内容，引入心理辅导等新的方法。这促使人们把目光转向了国外和港台地区近几十年来兴起的学校心理辅导，迫切希望通过这一途径找到解决问题的办法。

2. 开展心理健康教育是实施素质教育的基础环节

随着向素质教育的推进，人们对心理健康教育的意义有了进一步的认识。教育部在1999年8月13日颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展的特点，运用有关心理健康教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动；是素质教育的重要组成部分。”

人的素质包括生理素质、心理素质和社会文化素质。生理素质处于整个素质发展的基层，具有先天性、遗传性、生长发育成熟的生物顺序性以及潜能的丰富性。心理素质是人在先天生理基础上，在个体与客观外界相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性、品质，包括认识能力、情绪和情感品质、意志和性格品质、个性心理品质等方面。社会文化素质是在心理发展基础上形成和发展起来的，处于素质发展的高层次，包括智性、德性、美感，具体外化为科学文化素养、思想品德素养、审美素养，是先天生物因素与后天社会因素的合金。

在个体的素质结构中，心理素质居于中间层次，处于中介地位：心理素质在生理素质的基础上形成、有赖于生理素质的状况，又影响着生理素质的发展；同时，心理素质又是社会文化素

质形成和发展的基础，决定了人对社会文化可接受的程度，又参与了社会文化因素的积淀。良好的心理素质是个体健康成长为“人”的基础，也是学生德智体全面发展成“才”的前提，因此，心理素质是人的整体素质结构的核心构件和基础层面，是德、智、体、美、劳诸育的基础和载体。学校实施心理健康教育不仅是素质教育的重要组成部分，而且是素质教育的基础、核心与中介。实施素质教育绝对不可能离开心理健康教育，否则素质教育就不是完整的教育，也达不到素质教育的目的。因此，近几年来，许多学校把开展心理健康教育作为实施素质教育的重要组成部分，以此为突破口促进学生整体素质的提高。

3. 开展心理健康教育是实现教育现代化的有效途径

然而，仅仅看到学校实施心理健康教育的现实意义还是不够的，它还有更为深远的意义。在较早兴起心理辅导的国家和港台地区，辅导与教学、管理（也有称“训导”或“行政”）被称为现代学校教育的三大支柱，三足鼎立，相辅相成。因此，在学校开展心理辅导，不仅是解决现实问题的需要，而且是构建现代学校教育的过程，是教育走向现代化的需要，也是实现教育现代化的有效途径。

教育现代化是我们追求的目标，同时也是一个持续不断的变革过程。在这一过程中，人们教育观念的现代化最为重要，也最为困难，所需时日最长。因此，转变旧的教育观念是当务之急。然而，观念的转变依赖于实践过程的转变，新的教育观念需要在新的教育过程和方法中找到支撑。心理健康教育体现了现代教育的价值取向，其内容、形式、过程和方法都融会了诸如现代教师观、学生观、知识观、课程观、教学观等现代教育的观念。因此，教师通过参与心理健康教育，实际上是在不断地学习与实践，使心理健康教育成为师生共同参与、共同成长的一场学习和实践的运动，不仅有利于学校心理健康教育的顺利开展，有利于

全体学生的健康成长，而且可以提高整个教师队伍的现代意识和素质，迎接未来教育的挑战。这是开展心理健康教育对于教育现代化的更为深远的意义和作用。从更高、更长远的角度来认识学校心理健康教育的意义，我们对这一工作的推进将更加自觉。

（二）心理健康教育发展的趋势

回顾十多年来心理健康教育走过的路程，分析心理健康教育发展的趋势，有助于我们明确当前开展心理健康教育的方向。

在心理健康教育的初始阶段，人们关注的是对出现了心理障碍的个别学生的矫治。学校开展这一工作也多为建立一个心理咨询室，找几个较善于与学生沟通的教师当心理咨询师，而大多数教师并不参与。随着这一工作的逐步开展，人们对心理健康意义的认识逐步深化，心理健康教育也逐步发展，其工作的目标、工作的重点以及工作的模式都发生了变化。

1. 心理健康的标准由“适应社会”向“适应和发展”并重的标准过渡

什么叫心理健康？过去人们较多地强调适应性标准，因为人们所看到的是适应不良的学生产生心理障碍。当知识经济初见端倪，国家提出要培养创新人才之际，对心理健康也有了更高的更明确的发展性的要求，仅仅强调“适应”显然是不够的，还应强调个体的发展，向“适应和发展”并重的标准过渡。

上海是开展心理健康教育较早的地区，他们通过实验研究提出了下面十条心理健康的标准：

①具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；②能调节、控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；③能承受挫折；④能较正确地认识周围的环境，适应环境并能改造环境；⑤人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；⑥具有健康的生活方式与生活习惯；⑦思维发展正常，并能激发创造力；⑧有积极的人生态度、道德观、价值观和良好的行为规范；⑨有不断学

习、追求发展和扬长避短、自我完善的意识；⑩有批判的态度和创新的意识。

显然，在上述十条心理健康的标准中，前六条可归为适应性标准，后四条则可归为发展性标准。

2. 心理健康教育的重点从心理症状的矫治取向转变为促进个体全面发展的发展和预防取向

在心理健康教育刚开始时，人们关注的是对出现了心理障碍的个别学生的矫治。目前开展这一工作则更多地着眼于面向全体，重视发展学生良好的心理素质，主动提前对学生进行心理健康教育，预防学生心理问题的产生。

3. 开展心理健康教育的工作路线由少数人参与的心理卫生模式向全员参与的心理教育模式转变

开始，学校开展心理健康教育工作多采取心理卫生工作模式，建立一个心理咨询室，设一个或几个心理咨询老师，帮助有心理困扰的学生，而大多数教师并不参与这一工作。现在许多学校是发动教师全员参与，充分利用学校原有的各种教育途径，通过课堂教学、各种教育活动渗透心理健康教育，开设专门的心理课，或在班会、团队活动中进行心理辅导活动等等，向心理教育模式转变。

纵观心理健康教育的发展过程，强调发展性取向，重视发挥心理健康教育的发展性功能，已成为一个趋势。

三、心理健康教育在学校教育中的功能与地位

（一）心理健康教育在学校教育中的功能

心理卫生工作经历了一个逐步发展的过程。开始，心理卫生工作主要是发挥矫治功能，人们有了精神方面的疾病才去治疗。后来，人们发现这样较为被动，因此转为重视预防，这与医疗工作强调要做好卫生保健，防止疾病发生一样。现在，人们更重视