



黄志法◎编著

现代学校心理辅导

理论与实务

孩子的心理困惑与危机 呼唤学校、老师、家长正确引导

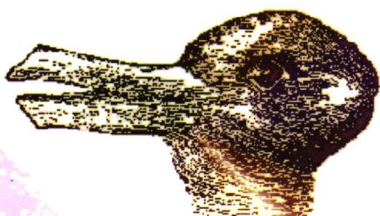
关注教育热门话题 培养学生健康心理

矫治·预防·发展 全面促进学生身心成长



上海人民出版社

Shanghai People's Publishing House



黄志法◎编著

现代学校心理辅导

理论与实务

 上海人民出版社
Shanghai People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

现代学校心理辅导理论与实务/黄志法编著. —上海:
上海人民出版社, 2007
ISBN 978 - 7 - 208 - 07283 - 1

I. 现... II. 黄... III. 青少年-心理卫生-健康教育-
研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 110144 号

责任编辑 苏贻鸣 毛志辉
封面装帧 傅惟本

现代学校心理辅导理论与实务

黄志法 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 插页 2 字数 238,000

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-4,250

ISBN 978 - 7 - 208 - 07283 - 1/B·612

定价 20.00 元



黄志法, 中学高级教师, 上海市心理协会会员, 上海市中小学心理辅导协会常务理事, 闵行区学校心理辅导协会理事长。1996 年起从事学校心理健康教育的实践和研究, 主编有《心灵导航》、《心灵透析》、《心灵聚焦》、《心灵相约》、《今天怎么做家长》等作品十部, 计 100 多万字。

序

Preface

为学生的一生幸福奠基

陈效民

《现代学校心理辅导理论与实务》一书,是我区学校心理辅导协会十年工作的回顾和小结,书中既有现代学校心理健康教育理论的阐述、心理健康教育实验校成功经验的介绍,也有教育部、市教委、区教育局有关心理健康教育工作的法规、文件的汇编,对我区今后科学、规范地开展心理健康教育具有很好的指导与参考作用。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期,伴随着生理、心理的发育,社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。

闵行区的心理健康教育工作在市教委、市中小学心理辅导协会领导、专家的关心、帮助下,在区学校心理辅导协会的积极运作下,经过近十年的实践与探索,在全区学校内已有了扎实的

基础并产生了一定的影响,形成了由七宝中学、闵行中学等4个市级心理健康教育实验校和10个区级心理健康教育实验校所组成的示范群体。通过这些实验校各具特色的探索、卓有成效的工作,在大家的共同努力下,全区“心理健康教育三年规划”中提出的“三个一”工程(即一房、一课、一网)顺利完成。至2006年年底,所有的心理健康教育合格校都设立了“心理辅导室”和开设了“心理辅导活动课”,同时闵行区未成年人心理咨询网站和心理咨询热线电话的开通,为心理健康教育走向社会,为学生和家长服务搭建了平台。

心理健康教育是为学生一生幸福奠基的工作,也是生命教育的重要组成部分,关注学生的心理健康,也就是关注学生的终身幸福,这既是我们学校教育的出发点和归宿,也应该成为我们全体学校教育工作者的责任。因此,我希望,我们每一个教育工作者,都来关注学生的心理健康,成为学生一生幸福的奠基者!

目 录

序 为学生的一生幸福奠基	陈效民1
--------------------	------

理 论 篇

第一章 现代学校与心理健康教育	3
第一节 学校心理健康教育	3
第二节 学校心理辅导	19
第三节 班级心理辅导	26
第四节 学习心理辅导	29
第五节 心理辅导与学生的个性发展	33
第六节 心理辅导活动课和思想政治教育的区别及其 存在的问题	39
第七节 国内外心理健康教育情况	43
第二章 道德心理学	61
第一节 皮亚杰的道德心理学研究	61
第二节 柯尔伯格的道德发展理论和“道德两难”问题 研究	63
第三节 网络及学生网络道德培养	69

第三章 国外心理咨询与辅导的理论流派及方法技术	79
第一节 精神分析理论学派	79
第二节 行为主义理论学派	87
第三节 人本主义理论学派	95
第四节 认知领悟疗法	102
第五节 理性情绪疗法	107
第六节 交互分析治疗法	110
第七节 森田疗法	115
第四章 教师的情绪、情感与课堂教学效果	125
第一节 情绪情感的定义及类别	125
第二节 教师的情绪、情感在育人中的作用	132
第三节 教师的情绪、情感在课堂教学中的作用	133
第四节 教师的情绪、情感控制和培养	135
第五章 学校心理辅导活动课的设计与实施	137
第一节 心理活动课的设计与实践	137
第二节 学校心理活动课的目标和内容	139
第三节 心理活动课的设计要求与常用方法	142
第四节 心理活动课的实施	145
第六章 学校心理咨询	147
第一节 心理咨询室的设计	147
第二节 心理咨询室的使用	148
第三节 学校心理辅导中心的构建	150
第四节 学生咨询表和咨询记录的使用	153
第五节 心理测量的历史与演变	156

第六节 学生心理测试的实践与操作·····	161
第七节 学生心理测验中要注意的问题·····	167
第八节 学校常用心理量表介绍·····	169
第九节 学生心理档案的功能·····	175
第十节 学生心理档案的管理·····	181
第十一节 学校心理咨询师的职业道德·····	184
第七章 教师心理保健·····	197
第一节 教师心理健康的标准·····	197
第二节 教师心理健康的重要性·····	204
第三节 教师心理问题的表现·····	209
第四节 教师心理问题的成因·····	219
第五节 教师心理保健与调适·····	225
第八章 家庭心理辅导的理论与实践·····	232
第一节 家庭心理辅导的缘起·····	232
第二节 家庭心理辅导的含义、任务和途径·····	234
第三节 家庭辅导的主要内容·····	235
第四节 家庭心理辅导的重要性·····	236
第五节 心理健康教育在家庭教育指导中的功能与 作用·····	238

实 务 篇

人文精神的家园,心灵成长的沃土(七宝中学)·····	247
个性化的心理健康教育(闵行中学)·····	251
让心理健康教育成为学校内涵发展的动力(莘光	

学校)	259
成长的驿站,心灵的港湾(吴泾中学)	267
心理健康教育与学校内涵发展(浦江第三中学)	277
心理健康教育与学校教学资源的整合(古美学校)	284
健康心理,为学生一生幸福奠基(高兴实验学校)	290
营造互爱环境,促进师生心灵发展(花园小学)	293
走向学生心灵的学校心理健康教育(闵行小学)	301
挖掘教育资源,创新开展心理健康教育(江川路小学)	307
附录:	
教育部中小学心理健康教育指导纲要	314
主要参考书目	322
后记	324

理 论 篇

>>>

第一章 现代学校与心理健康教育

第一节 学校心理健康教育

学校心理健康教育是指教育者根据青少年学生生理、心理发展的特点,运用心理学等多种学科的理论与技术,对青少年学生进行心理健康知识与技能的教育与训练辅导,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分,对青少年学生身心健康成长和发展,思想品德的教育,以及社会主义精神文明建设都具有重要的意义。

《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,通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 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。

1999年1月13日国务院批转教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》的通知中提出,继续加强爱国主义、集体主义、社会主义理想教育,遵纪守法和社会公德教育,进行中华民族优秀传统文化和革命传统教育,实施劳动技能教育以及心理健康教育,培养学生具有良好的道德、健康的心理和高尚的情操。

1999年6月13日中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中再一次明确提出,针对新形势下青少

年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》要求,从2000年秋季起在中小学逐步开展心理健康教育。

在2002年8月教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》中指出,良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。中小学生正处于身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩建及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。

(一) 学校心理健康教育的作用

1. 开展心理健康教育,有利于促进学生全面发展

我国现阶段学校教育的培养目标,就是以马克思主义关于人的全面发展思想为理论基础,培养适应社会经济、文化建设所需要的全面和谐发展的各级各类人才。但是长期以来,片面追求升学率的应试教育却偏离了这一思想,影响了学生的全面发展。为此,党和国家做出了深化教育改革,全面推进素质教育的重大决定,将应试教育转变为全面素质教育,这与“教育的根本目的就是提高人的素质”是完全一致的。至于素质教育的基本内涵有哪些,尽管提法很多,但健康的心理素质是其重要的组成部分已成为共识。人是一个身心统一体,全面发展理应包括身心的全面健康发展。另外,学生的心理健康教育与德智体美劳诸方面的教育有着密切的关系,不仅是

其中不可缺少的部分,也是从某些方面对全面发展教育的整合和优化,具有很大的相互促进和相互制约作用。随着我国改革开放的逐步深化,各种竞争机制的逐步确立,未来社会对人才素质的要求也将更加全面,尤其是心理素质的要求会越来越高。为此,学校必须大力加强心理健康教育,促进学生素质的全面发展和提高。

2. 开展心理健康教育,有利于促进学生身心健康

陶行知先生曾指出,健康是生活的出发点,也是教育的出发点。由此可见健康教育的重要意义。但是,健康不仅是没有疾病,世界卫生组织(WHO)提出健康新概念:躯体健康、心理健康、社会适应良好。不难看出,现代生活关于健康的概念已超越了传统的认知模式,所以仅有躯体上、生理上的健康,而没有精神上、心理上的健康,就不是真正的健康。进一步说,若没有心理的健康,就难以保证生理的健康。然而,在现实生活中,由于心理学知识的贫乏,关于健康的生物—心理—社会医学模式观念尚未深入人心。人们对青少年的发展及健康的评价,往往只注意生理上的健康,而很少注意精神的、心理的健康;只重视生理健康的教育与训练,而很少重视心理健康的教育与训练。其结果不仅损害了学生的心理健康,也使生理健康得不到保证,这已为大量事实所证明。只有学生的生理健康和心理健康都得到了重视,才能全面提高学生的身心健康水平,所以,必须要开展学生的心理健康教育。

3. 开展心理健康教育,有利于促进学生思想品德教育

加强学生的思想品德教育,培养学生良好的道德品质是学校教育首要的基本任务。青少年学生正处在品德形成的重要时期,也是人生观、世界观形成的关键时期,同时也是心理上充满矛盾和冲突的时期,心理复杂且多变。不掌握他们的心理,就难

以真正了解其思想,也无法进行有效的思想品德教育。不使其具备健康的心理素质,也难以塑造优良的道德品质。开展心理健康教育,旨在通过对其心理的调节和指导,提高其心理素质,进而完善品德的发展。当然,这绝不意味着心理健康教育可以取代思想品德教育,因为两者在理论和实践体系方面有着显著的区别,故不能混为一谈或互相替代。但两者又并不对立,在学校教育工作中可以各司其职,各得其所,并能相互借鉴与提高;在本质上又都是以培养全面发展的人为宗旨,具有异曲同工、殊途同归之效应,更似鸟之双翼,缺一不可。因此可以说,开展心理健康教育丰富了德育的内容,扩展了德育的方法,增加了德育的途径,进一步加强了德育的地位和功能,且使德育在新的历史时期与其他各育获得更和谐的统一,在更高层次上提高人的素质,使之达到全面发展的培养目标。

4. 加强心理健康教育,有利于促进精神文明建设

加强社会主义精神文明建设是我国新时期的一项带有根本性的战略任务。学校是培养人才的基地,也是建设社会主义精神文明的重要场所。开展青少年学生的心理健康教育,优化社会心理环境,既是建设社会主义精神文明的一项重要内容,也是社会主义精神文明建设的一种动力,其意义不可低估。首先,心理健康教育有助于克服青少年学生的消极心理状态,促进积极向上心理的形成,振奋民族精神。其次,心理健康教育有助于青少年学生正确认识社会和现实及自身,缓解人际冲突,密切人际关系,增进社会稳定。再次,心理健康教育有助于塑造青少年学生良好的个性,健全品格发展,提高道德水准,净化社会风气。还有,心理健康教育有助于调动青少年学生的主动性、积极性和创造性,以科学的态度处理各项实际工作,推动社会经济和文化的发展与进步。

(二) 学校心理健康教育的任务和目标

1. 学校心理健康教育的任务

(1) 面对全体学生,开展预防性和发展性的心理健康教育,使全体学生不断正确认识自我,增强调控自我,承受挫折,适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,努力提高全体学生的心理素质和心理健康水平。这是学校开展心理健康教育的基础和工作重点,也可以说是主要任务。

(2) 面向少数有心理困扰和心理障碍的学生,开展补救性和矫治性的心理咨询与辅导,使少数有心理困扰和心理障碍的学生尽快摆脱障碍,调节自我,恢复和提高心理健康水平,增强发展自我的能力。对于极少数有严重心理疾患的学生,能够及时识别,并转介到专业心理治疗机构,同时予以密切配合,以尽快治愈疾患,帮助学生重返校园生活。

2. 学校心理健康教育的目标

学校心理健康教育的目标有总体目标和具体目标之分,前者是学校开展心理健康教育的一般性目标,具有广泛的意义,因此它也是一个根本的目标,适用于所有的青少年学生。而具体目标可以是针对某个年龄、年级的儿童,也可以是某个心理健康教育活动等目标。学校心理健康教育的总目标与学校教育目标是一致的,或者说,学校心理健康教育的目标就是要促进学校教育目标的实现。

学校心理健康教育的总目标是由具体目标所组成的,也要通过一系列具体目标才能实现。就学校心理健康教育而言,其总体目标应该是提高学生的心理素质和心理健康水平,促进学生个性得到全面的发展;培养坚韧不拔的意志和艰苦奋斗的精神,增强适应社会生活的能力。至于具体目标,要根据不同年龄