



山东省社会科学重点课题

《中小学生人文素质的培养与研究》成果系列丛书

◎总顾问：田建国

◎总主编：张兴华

XIN LI JIAN KANG JIAO YU

心理健康教育

主 编 苗军芙 张金宝

中国石油大学出版社



山东省社会科学重点课题

《中小学生人文素质的培养与研究》成果系列丛书

◎总顾问：田建国

◎总主编：张兴华

《心理健康教育》

XIN LI JIAN KANG JIAO YU

心理健康教育

主编
副主编

苗军芙

张金宝

石建军

温学琦

张桂薇

刘传田

中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/苗军芙,张金宝主编. —东营:中国石油
大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-5636-2459-1

I. 心… II. ①苗…②张… III. 中小学—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 157860 号

书 名: 心理健康教育
主 编: 苗军芙 张金宝

责任编辑: 闫存花(电话 0546—8393394)

出 版 者: 中国石油大学出版社(山东 东营, 邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

排 版 者: 济南海讯科技有限公司

印 刷 者: 青岛星球印刷有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 0546—8391935)

开 本: 175×235 印张: 13.5 字数: 225 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

《心理健康教育》

编委会名单

主 编 苗军芙 张金宝

副主编 石建军 温学琦 张桂薇 刘传田

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 涛 王 昆 王洪章

王 毅 王鸿雁 邢 磊 朱 军

朱开兴 江志国 江焕庆 张翠香

单光统 周传训 赵联普 倪庆敏

徐美强 崔树学 谢清田 彭 杰

颜丙超

序

田建国

国庆黄金周刚过,便收到山东省社会科学重点课题组送到的《中小学生人文素质的培养与研究》丛书清样,课题组长张兴华恳切地邀请我为丛书写序。翻阅着这一本本沉甸甸的书稿清样,作为课题组顾问的,我被深深地感动了:被担任各册主编的理论专家那渊博的知识、严谨的作风和执着的精神所感动,被积极投身于人文实践的一线局长、教科所所长、校长和骨干教师那锲而不舍、大胆实验、敢于创新的品格所感动,更被课题组所形成的庞大阵容和所表现出的人文精神所感动。虽然连日事多,但我还是挤时间读完了书稿,并怀着激动和兴奋的心情写出了自己的感受和体会。

摆在我们面前的这套关于人文素质教育的丛书,抓住了当前实施素质教育的突破口。2005年,胡锦涛总书记就素质教育作了重要批示。胡总书记说,素质教育问题很重要,单靠教育系统和学校是难以解决的,可以考虑从系统调研入手提出解决问题的办法和思路。胡总书记的重要批示表明了党中央对素质教育的关心和重视,也指明了实施素质教育的方向,那就是从调查入手,从研究入手,从实验入手,理清思路,找准症结,提出对策。

在这一背景下,由山东省委宣传部、山东省委高校工委、山东省青少年教育研究所、山东师范大学、曲阜师范大学、山东教育学院、济南大学、

大众日报社等有关部门和单位联合组成素质教育调研组，分别对全省17个市、100余个县市区、1000余所中小学进行了抽样调查。在调研中，他们通过听课、座谈、问卷等多种形式，广泛听取各方面的意见和建议。他们真切地感到，目前中小学教育中存在的最大问题就是急功近利。

我国提出素质教育已经10余年，也取得了一定的成就，但是重智育、轻德育，重功利、轻价值，重工具、轻生活，重理性、轻人性的现象依然未从根本上得到改变，而且不尽如人意甚至遭社会非议的地方还很多。从徐力弑母、马加爵杀人、刘海洋硫酸泼熊等案件，到报刊、电视中时有报道的校园暴力、自杀等事件，我们不能不反思这样一个问题：中小学人文素质教育缺乏。

一位基层校长说得很深刻：“素质教育是一种理想的教育，从理想到现实不仅需要是一个过程，更需要找到一个载体。”教育部长周济视察山东教育时也说：“素质教育是大家都关心的问题，是人民群众最关心的问题，也是一个特别难的问题。”难就难在概念太笼统、太宽泛，无从下手。在调研中，很多家长、教师、校长和教育行政部门的领导一致建议：在目前中小学生中独生子女成为主体的新形势下，必须加强人文教育。

在调查研究的基础上，调研组成立了“中小学生人文素质的培养与研究”课题组，这一课题被山东省社会科学规划办批准为全省社会科学重点课题。从实验成效来看，中小学人文素质的研究，抓住了实施素质教育的突破口，打破了实施素质教育的瓶颈。

这套丛书系统总结了实验开题以来的实践成果和取得的基本经验。近三年来，课题组做了深入、扎实、卓有成效的工作。从2005年11月济南珍珠泉礼堂课题论证会到2006年3月泰安云海饭店的开题培训会，从2006年11月济南历城宾馆阶段性成果研讨会到2007年5月子课题成果汇报会，可以说，实践探索一段时间，便召开一个会议进行总结和探讨。一会一个主题，每个主题突出一个重点；一步一个脚印，步步踩在了人文教育的进程上。

为了把人文教育研究透彻,课题组将人文教育分解成12个方面,即民族精神教育、文化传统教育、心理健康教育、创造个性教育、审美教育、合作教育、人格教育、哲学教育、文学教育、生命教育、尊重教育和创业教育,并成立了相应的课题组。每个课题组都建立实验基地,深入实际,开展研究。随着课题的进展,实验基地已由最初的20余处发展到现在的100余处。

回顾近三年的实验历程,课题取得了丰硕成果:一是推出了“四个一批”,即推出了一批优秀实验成果,推出了一批优秀教师,推出了一批优秀学校,推出了一批优秀学生。二是探讨出了人文教育的“四条途径”,即将人文教育渗透到学科教学中;第一课堂和第二课堂相结合;加强人文环境建设,改善校园文化氛围;开展各种形式的社会实践活动。三是总结出了进行人文教育的“四大基本方法”,即渗透法、熏陶法、践行法和反思法。四是体现了“四个结合”,即理论和实践相结合,传承和创新相结合,研究和推广相结合,人文和科学相结合。

面临当前世界多元文化的挑战,我们必须充分认识加强人文素质教育的重要性和紧迫性。青少年学生的基本素质包括思想道德素质、文化素质、业务素质和身体心理素质等,人文素质与文化素质是基础。我们所进行的人文素质教育工作,主要是通过对青少年学生加强文学、历史、哲学、艺术等人文社会科学方面的教育,以提高青少年学生的文化品位、审美情趣、人文素养和科学精神。加强人文素质教育主要基于三个需要:

加强人文素质教育是时代发展的需要。随着世界科学技术的发展进步和物质财富的高速增长,以及社会对科学技术的高度重视和对物质利益的强烈追求,科学教育备受青睐,人们越来越重视科学教育,人文教育受到冷落,并随之带来一系列世界性的问题。对此,世界各国都在采取各种办法,整合科学教育和人文教育,特别是把提高学生的人文素质作为教育改革的重要方面,以促进精神文明和物质文明同步发展,建立

人与自然、人与社会、人与人之间的和谐关系。世界上一些著名的大学校长对这个问题有很高深的见解,如著名的学者、美国加州大学前任校长华人钱昌明说:“21世纪的大学生最主要的素质是什么呢?应该是同时具有东西方文化的功底。”美国斯坦福大学一位校长强调:“人应当学一些人文科学知识,使人文教育渗入到自然科学教育中,培养品德高尚的人才。”牛津大学一位校长讲:“虽然21世纪人类社会首先面临科技挑战,但越是如此,人文教育、人文学科显得越重要,因为那个时候,人类越来越需要了解价值和他们所做一切的社会后果。”

我国教育改革的需要。加强人文教育是我国教育改革的需要,过去我国教育存在着重理轻文的情况,特别是高中,不少学校在学生读高一时就进行文理分科。受高考指挥棒的影响,造成学生知识结构片面发展、畸形发展,实际上这是在摧残人才。研究这个问题是当前教育改革的重要任务之一。在特定的时期提出加强人文素质教育,不仅符合教育改革的要求,也有助于推动教育观念的转变。

学生全面发展的需要。加强人文素质教育,有利于青少年学生通过文化知识的学习、文化环境的熏陶、文化活动和社会现实的转变以及人文精神的培养,提高境界,振奋精神,激发爱国主义情感,成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

对于人文教育的重要性,只要看一看世界上一些国家的情况,就能感到这是一个普遍存在的问题。德国是科技非常发达的国家,为什么在二战时期却产生了纳粹法西斯主义?日本是最讲礼仪的国家,为什么能产生非常野蛮的军国主义,侵略中国搞大规模屠杀,而以此为荣?20世纪50年代到60年代初,我国正处于社会主义建设高潮时期,人们的精神面貌呈现出蓬勃发展的局面,可是为什么突然爆发了革文化命的“文化大革命”,反对知识的革命,摧残知识分子的革命,毫无良知的革命?一个十分重要的原因,就是邓小平同志所讲的,失误在于教育。这个教育,主要指的是人文教育。

一个国家、一个民族,如果没有现代科学,没有先进技术,一打就垮;而如果没有民族人文精神,不打自垮。大到国家、民族,小到企业、个人,科学技术和人文精神都不可缺失。21 世纪的中国有没有希望,关键是民族人文精神能否再造。这种新的人文精神将产生深刻的道德力量、博大的精神力量、巨大的感召力量,从而极大地推动人的现代化。

人文素质教育的主要任务就是增长人的人文科学知识,再造人的人文精神。人文科学是以人类自身为研究对象,以人自身的发展和完善作为探索活动的出发点和归宿,通过知识的积累与传播、理论的创新与阐释、情感的体验与升华,为人类正确理解和把握生存意义、生命本质、人生目的,提供相应的知识、理论、思想与智慧。综观古今中外对人文科学的解释和界定,一般指对社会现象和文化艺术的研究,包括哲学、政治学、史学、文艺学、理论学、语言学等方面的内容。人文素质教育在给 学生传授人文科学知识的同时,着重再造其人文精神,即通过把人类特别是本民族积累的精神财富传授给学生,使其能洞察社会、完善心智、净化灵魂、通晓人生的目的和意义,明确自己对民族、对社会、对他人应该承担的责任和义务,从而使人类优秀文化成果内化为学生的气质、人格和修养,成为学生内在的相对稳定的品质。

人文素质作为人的素质的一个重要组成部分,明显区别于人的生理或身体素质、科学素质。一般来说,人文素质包括四个方面的内容:

(1) 具备人文知识。人文知识是人类关于人文领域(主要是精神生活领域)的基本知识,如历史知识、文学知识、政治知识、法律知识、艺术知识、哲学知识、宗教知识、道德知识、语言知识等。从知识的层面讲,人文知识同科学知识、技术知识等并没有太大的区别。具备基本的人文知识,是人文素质的基本要求。

(2) 理解人文思想。人文思想是支撑人文知识的基本理论及其内在逻辑。人文思想存在和渗透于人文知识之中,是人文知识的理论化和系统化。如果说人文知识是个别的、具体的,那么人文思想就是一个抽

象的理论体系。同科学思想相比,人文思想具有很强的民族色彩、个性色彩和鲜明的意识形态特征。人文思想的核心是基本的文化理念。

(3) 掌握人文方法。人文方法是人文思想中所蕴涵的认识方法和实践方法。人文方法表明了人文思想是如何产生和形成的。学会用人文的方法思考和解决问题,是人文素质的一个重要方面。与科学方法强调精确性和普遍适用性不同,人文方法重在定性,强调体验,且与特定的文化相联系。

(4) 遵循人文精神。人文精神是人文思想、人文方法产生的世界观、价值观基础,是最根本、最重要的人文思想、人文方法。人文精神是人类文化或文明的真谛所在,民族精神、时代精神从根本上说都是人文精神的具体表现。实践人文精神,是人文素质的最高体现。

衡量人们人文素质的高低,主要看人们是否具备以上这四个方面的特性,看人们在这四个方面所达到的发展程度。

在人文素质的以上四个方面中,人文精神是核心。从文化的角度看,人文精神就是文化的基本精神、基本理念、基本价值取向。对人自身来说,人文精神是一种立场、一种态度、一种意识,更是一种价值诉求、一种终极关怀。主要表现在:在处理人与自然、人与社会、人与文化的关系时,人是基本出发点,也是最终归宿,突出人是主体的原则。在认识和实践活动中,以人的各种需要的满足为最终诉求,强调人是目的原则。在人与动物的比较中,突出人高于动物的特殊地位,强调精神重于物质,人的价值重于物的价值。在人与人的关系中,强调相互尊重对方的人格尊严,突出人人平等的原则。简言之,人文精神的实质是对人的关注,对人的生命的珍视,对人的精神世界的追求。

人之所以为人,是因为人有人所特有的人性,还有人所特有的灵性,更有人性与灵性交融而升华成的精神境界。人性的开发与培育,主要依靠人文教育;灵性的开发与培育,既要靠科学教育,也要靠人文教育。人文教育主要有两大作用:一是陶冶情感,提升精神境界,决定人性;二是活

跃思维,开拓原创性创新源泉,关系灵性。

人文素质教育对于人性的开发与培育,对于树立正确的世界观、人生观、价值观具有独特的作用。人文素质教育和德育一样,都作用于人的精神世界,引导青少年学生理解并追求人生的意义和价值。德育是在准则规范教育中使人获得自觉的道德意识。人文素质教育是在熏陶、感染中对人的精神起激励、净化、升华作用,主要作用于人的感性、情感,它对人的教育是在潜移默化中进行的,不知不觉影响着人的情感、趣味、气质、情操。

培育创新精神,开发创造灵性,是人文素质教育的重要目标,也是人文素质教育的重要功能。人文教育可以激发和强化人的创造冲动,培养和发展人的审美直觉和想象力。很多大科学家都指出,科学研究中新的发现往往是靠一种直觉和想象力。爱因斯坦说:“想象力比知识更重要。”对于直觉和想象力的培养,人文教育比智育更具功效。接受知识需要理性,科技创新灵感来自悟性,心有灵犀一点通。随着思维科学的发展,科学家日益认识到,人的创造性思维的形成,正是建立在逻辑思维与形象思维统一的基础上,科学与人文是不可分割的,它们所追求的目标都是真理的普遍性。人文素质教育对创新精神和创新能力的培养,具有智育所不可替代的作用。

推进人文素质教育,必须确立人文素质在人才培养中的基础地位,努力将人文素质纳入人才培养计划,将人文素质教育思想落实到人才培养全过程。在制订和完善人才培养计划时,要依据三点:一是坚持着眼长远与立足当前的统一,既要体现战略性,又要体现紧迫性;二是坚持量力而行和尽力而为的统一,既要抓优势环节,又要抓薄弱环节;三是坚持强化领导和合力推进的统一,既要发挥学校的作用,又要发挥师生的作用。

我们可从哈佛大学安排的教学计划中得到启示。哈佛大学的核心课程包括了7大领域11大模块近200门课程,学生必须在主修学科之外,在7个领域各选一门课程。这7个领域分别是外国文化、历史研究、

文学艺术、道德推理、定量推理、科学、社会分析。外国文学领域课程目的,是扩大学生见识,为学生提供一种看待本土文化现象和传统的新视角。历史研究领域课程目的,是使学生获得历史知识,并能以历史的眼光去认识世界。文学领域课程目的,是培养学生的审美情趣。道德推理领域课程目的,在于探索理性的道德和政治抉择方法。定量推理领域课程目的,在于发展学生数量分析的技巧。科学领域课程目的,是提高增加科学知识以及获得科学资料的能力,形成一种看待人类自身世界的态度。社会分析领域课程目的,是使学生了解社会科学主要理论、观点和方法。由此可见,哈佛大学开设的核心课程基本目的是为学生打下良好的人文社会科学基础。为此,我们要大力加强人文素质教育,要让学生学习历史知识、法律知识、文学知识、心理知识以及哲学知识等等。让学生了解我们人类从哪里来,思考将向哪里去;让学生了解我们民族艰难辉煌的历史,憧憬美好的未来;让学生了解身心发展,懂得生命的可贵。

2007年,温家宝总理在同济大学作了一个即席演讲,其中讲到:一个民族有一些关注天空的人,才有希望;一个民族只是关心脚下的事情,那是没有未来的。温家宝总理的精辟见解就是《中小学生人文素质的培养与研究》丛书出版的目的。这套丛书的出版,开辟了我国教育研究的一个崭新领域,是我国系统研究中小学人文素质教育开创性的一部巨作。这套丛书的出版将极大地促进全面、正确地实施素质教育,将极大地促进青少年经常仰望天空,学会做人,学会思考,学会知识和技能,做关心世界和国家命运的人。

2007年10月18日

(序作者为中共山东省委高校工委书记、教授、博士生导师)

前言

P R E F A C E

全面实施和推进素质教育是我国教育改革发展面临的长期任务和主旋律。长期以来,由于种种原因,我国的学校教育一直比较重视知识的传授,轻视学生人文素质和综合能力的培养,从而严重制约了学生的全面发展。素质教育的目的在于:充分开发学生的潜能,并使其得到优化;全面塑造学生的各种优良品质,实现学生素质全面的富有个性的生动活泼的发展;提高整个民族的素质水平,以适应现代化建设和社会与个体的发展需要。“素质”一词,在教育学上通常是指以人的先天生理特点为基础,在后天环境和教育影响下,通过个体自身的认识与社会实践形成并发展起来的比较稳定的身心发展的基本品质。心理素质是学生整体素质结构中的关键因素。素质教育最突出的特点是将“人”字写大,注重对师生的人文关怀,注重师生的身心健康。

从20世纪中叶开始,随着科学的迅速发展、高新技术的日新月异、物质财富的日益丰裕,道德缺失、精神空虚、人性异化、轻视生命等社会问题越来越突出,这引起了世界各国的高度重视。中科院院士、著名学者杨叔子先生说:“一个国家,一个民族,没有高科技、尖端技术,一打就垮;没有高的人文素质、道德品质,不打自垮。”人文素质教育受到越来越多的关注,也成为素质教育能否得以顺利实施的“瓶颈”。心理健康教育是素质教育的重要内容,也是人文素质培养的重要载体和途径。因此,学校心理健康教育的研究与实践有着重要的现实意义。

本书是山东省社会科学“十五”规划重点课题《中小学生人文素质的培养与研究》成果的一部分,是集体智慧的结晶。课题组成员多次开会讨论、拟定编写提纲,并结合多年从事中小学生心理健康教育研究的实践,提供了大量的研究资料。特别是桓台第二小学和沂水沂新中学等实



验基地学校为课题研究做了大量的工作。但由于篇幅的限制,许多资料无法一一采用,在此表示深深的谢意和歉意。

本书在撰写的过程中,广泛参考了国内外大量文献资料,引用了诸多有关研究成果,在此对文献资料的著作权人和作者表示衷心的感谢;该书得到了中国石油大学出版社的大力支持,我们表示由衷的感谢。

由于作者学识有限,书中难免有疏漏和不当之处,敬请专家和广大读者不吝赐教。

编者

2007年9月

目 录

CONTENTS

第一章 中小学心理健康教育概述 / 1

第一节 心理健康和中小学心理健康教育 / 1

第二节 中小学生的心理健康与素质发展 / 4

第三节 心理健康教育的主要理论基础 / 6

第四节 心理健康教育的基本原则 / 13

第二章 心理健康教育的内容 / 17

第一节 学习心理健康教育 / 17

第二节 人格心理健康教育 / 25

第三节 生活心理健康教育 / 29

第四节 升学与就业心理健康教育 / 35

第三章 心理健康教育的途径和方法 / 40

第一节 专业性心理辅导 / 40

第二节 德育中进行心理健康教育 / 48

第三节 教学中进行心理健康教育 / 52

第四节 课外活动中进行心理健康教育 / 56

第五节 在家庭、学校、社会一体化中进行心理健康教育 / 60

第四章 学校心理健康教育的管理与评价 / 65

第一节 学校心理健康教育的组织建设 / 66

第二节 学校心理健康教育的制度建设 / 68

第三节 学校心理健康教育的工作评价 / 75

第五章 教师的心理健康 / 86

第一节 教师心理健康的现状与原因分析 / 86

第二节 教师常见心理问题的表现及对策 / 93

第三节 教师心理健康的维护与自我调节 / 97

第六章 实践研究报告 / 105

第一节 高中生自信教育研究报告 / 105

第二节 课内外结合,培养学生健康心理的研究报告 / 120

第三节 对一例学校恐惧症的个案研究报告 / 134

第七章 专题案例 / 145

第一节 班级心理辅导活动案例 / 145

第二节 在学科教学中心育 / 162

第三节 个别辅导与咨询案例 / 169

第八章 心育随笔 / 180

第一节 教师心育随笔 / 180

第二节 家长心育随笔 / 190

参考文献 / 198

第一章

Chapter One

中小学心理健康教育概述

本章概览

本章首先对什么是心理健康,心理健康的标准以及中小学心理健康教育的标准、内涵、功能、内容和目的进行了简单的说明和介绍。其次阐明了中小学生学习心理发展和素质发展的关系:心理健康是素质发展的必然要求,同时又对素质发展起着重要的影响和制约作用。关于心理健康教育的理论基础,本章主要介绍了四种较有影响的理论,即行为主义理论、精神分析学说、人本主义理论和认知心理学。最后从内涵、必要性、注意事项和要求三个方面对中小学心理健康教育的六个原则进行了阐述。

第一节 心理健康和中小学心理健康教育

近年来,随着中小学生学习心理问题的日益突出,人们越来越关注中小学生学习心理发展和心理健康教育问题。但到底什么是心理健康呢?心理健康的标准又是什么?中小学心理健康教育的内涵是什么呢?

一、心理健康

(一) 什么是心理健康

心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相