

教育科学与实践创新丛书 |

P心理健康教育 案例研究与理论探索

SYCHOLOGICAL HEALTH EDUCATION
CASE STUDY AND THEORETICAL EXPLORATION

张建卫 等 著

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

教育部新世纪优秀人才支持计划(NCET-12-0052)

心理健康教育 案例研究与理论探索

**Psychological Health Education:
Case Study and
Theoretical Exploration**

张建卫 等 著

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育案例研究与理论探索 / 张建卫等著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5682-2384-3

I. ①心… II. ①张… III. ①心理健康-健康教育-教学研究-中小学
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 116878 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 23.25

字 数 / 415 千字

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 58.00 元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

目录 CONTENTS

研究导论	1
一、研究背景与进程	2
二、研究问题与方法	15
三、研究主题与内容	25

上 编 原创案例

第一章 自我认识	33
案例 1 变魔术般的女孩	33
案例 2 都是头发惹的祸	38
案例 3 一个自私的孩子	42
案例 4 王老师的困惑	47
案例 5 “罢课”风波	52
第二章 学习发展	57
案例 1 怕进教室的孩子	57
案例 2 转变一瞬间	61
案例 3 与众不同的康康	65
案例 4 “差不多”女生	69
案例 5 阳光和氧气	75
第三章 人际交往	79
案例 1 教师的委屈	79
案例 2 攀比何时了	84
案例 3 女神的遭遇	88
案例 4 从不开口的男生	95

案例 5	奇怪的豆豆	99
第四章	早恋心理	103
案例 1	向左走，向右走	103
案例 2	她突然变了	108
案例 3	面临诱惑	112
案例 4	爱请假的科代表	117
案例 5	静待花开	121
第五章	亲子关系	125
案例 1	连心桥	125
案例 2	“从不”犯错的孩子	130
案例 3	谁是家长的影子	134
案例 4	为什么考了 9 分？	138
案例 5	心灵流浪者	142
第六章	网络成瘾	146
案例 1	一“网”情深	146
案例 2	走出网瘾之地	150
案例 3	真情与网络的对决	154
案例 4	我爱网游，我更爱妈妈	158
案例 5	变形记	162
第七章	团队合作	167
案例 1	凌晨运动会	167
案例 2	蜕变	171
案例 3	狼来了	179
案例 4	车库里的春天	185
案例 5	班级建设者	190
第八章	问题行为	194
案例 1	校园里的“侠客”	194
案例 2	学校里的阴霾	198
案例 3	班费去哪里了？	202

案例 4 一个眼神	206
案例 5 为何去抢劫?	210

下 编 理论探索

第一章 自我认识与调控	217
第一节 自我认识概述	217
第二节 自我认识的表现与成因分析	220
第三节 自我认识的提升策略	227
第二章 学习发展与促进	234
第一节 学习相关概念	234
第二节 学习表现及其影响因素	239
第三节 学习促进的对策建议	246
第三章 人际交往与策略	253
第一节 人际交往及其表现特征	253
第二节 人际交往问题的成因分析	258
第三节 人际交往的促进策略	263
第四章 早恋心理与应对	269
第一节 早恋相关概念	269
第二节 早恋表现与成因分析	272
第三节 早恋的应对策略	279
第五章 亲子关系与促进	285
第一节 亲子关系概述	285
第二节 亲子关系不良的表现及成因分析	288
第三节 亲子关系的促进策略	295
第六章 网络成瘾与改善	300
第一节 网络成瘾的概念与表现	300
第二节 网络成瘾的成因分析	306
第三节 网络成瘾的防范策略	310

第七章	团队合作与促进	315
第一节	团队合作的概述	316
第二节	团队合作表现及其影响因素	319
第三节	团队合作促进策略	324
第八章	问题行为与防范	331
第一节	问题行为的概念与表现	331
第二节	问题行为的成因分析	337
第三节	问题行为的防范策略	344
附录	访谈提纲	351
后记		354

研究导论

红日初升，其道大光。河出伏流，一泻汪洋。潜龙腾渊，鳞爪飞扬。乳虎啸谷，百兽震惶。鹰隼试翼，风尘吸张。奇花初胎，矞矞皇皇。干将发硎，有作其芒。天戴其苍，地履其黄。纵有千古，横有八荒。前途似海，来日方长。美哉，我少年中国，与天不老！壮哉，我中国少年，与国无疆！

——梁启超《少年中国说》

儿童青少年期，是人生徜徉恣肆又充满变化震荡的阶段，是具有无限发展可能性的黄金时期；处于该阶段的中小学生，是一个国家最宝贵的人力资本和战略资源，是建设创新型国家的生力军。中小学生的心理健康水平不仅攸关千家万户的幸福指数，而且关乎社会的和谐与稳定，还直接关系到我国从人力资源大国迈向人力资源强国的发展速度和质量内涵。中小学生心理健康教育既与家庭幸福愿景息息相关，又与国家发展战略紧密相连，这是一项亟待家庭、学校和社会携手共筑的系统工程，是值得广大跨学科领域研究者们持续探究的科学命题和实践主题。下面，拟将心理健康教育的研究背景、方法和内容等做一阐述，以此作为本书研究的导论。

一、研究背景与进程

任何学科研究都不是一种片面生成、直线发展的孤立现象，而是孕育于历史、发展于现实并在多因素综合作用下向前发展的，心理健康教育研究也是如此。纵观中小学心理健康教育的产生、发展过程，笔者发现存在一个“推力—拉力”理论模型：心理健康教育发展史中形成了一种时间维度上的惯性推力，当前中小学生心理健康问题现状形成了一种微观层面上的直接推力，家庭和學校陷入儿童青少年心理健康教育的困境而成为中观层面上的协同推力，以上从多个层面上构成了心理健康教育的推力；同时，教育部及各省市区出台的相关支持政策从外观层面上构成了促进心理健康教育的外部拉力，国家发展战略的转变及出台的保障法规从宏观层面上构成了促进心理健康教育的重要拉力。上述理论模型，见图1。

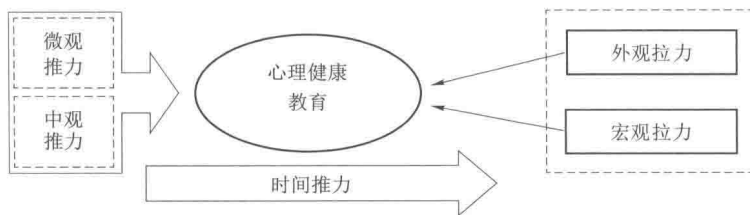


图1 心理健康教育的“推力—拉力”模型

资料来源：作者提出。

（一）历史回溯：时间推力

对当今心理健康教育实践而言，过去心理健康的研究及其教育史构成了一种必然性推力。人类的心理活动或心理现象，是伴随着人类的演进而发展的。从人类诞生之日起，人的心理活动或心理功能便已存在，心理健康问题也已客

观存在,但这种存在仅仅是作为一种自发、自然或被动的现象而存在。关于心理健康的理念,很早就闪现于中西方思想家们的言论或典籍之中:无论是从我国2000多年前《尚书》中的“五福论”^①到古希腊哲学家赫拉克利特(Heraclitus,约公元前540年—前470年)的“健康论”^②,还是从孟子(公元前372年—约公元前289年)的“君子三乐”^③到柏拉图(Plato,公元前427年—公元前347年)的“快乐论”^④。当人类文明从早期的农业文明演进到近代的工业文明,心理健康的内涵随着人类生命意识和价值观念的崛起而愈加凸显。在1929年全美第三次儿童健康及保护会议上,学者们一致认为,“心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最好的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时有敢于面对现实人生的能力”。^⑤更具历史意义的是,1947年世界卫生组织在其成立宪章中突出了心理健康的重要性,“健康不仅是没有疾病或虚弱现象,而是一种身体、心理和社会适应上的健全良好状态”。^⑥从此,心理健康这一概念登堂入室,进入系统规范的研究视野和教育实践中。关于心理健康的内涵与标准问题,中外学者们一直争论不休。大多数学者认为,心理健康是个体内部协调与外部适应相统一的健全、和谐的状态;心理健康的标准包括认知、情绪、意志、行为、人际和人格等多个维度,如智力发展正常,情绪稳定乐观,意志品质健全,行为协调适度,人际关系和谐,人格完整独立(陈家麟^⑦,2012)。上述心理健康的概念内涵和标准,在不同国家、地域和文化背景下还会存在差异,尚需进一步细化和修正,而且随着时代变迁还会进一步变化。

学校是心理健康教育最早进入的组织,学校心理健康教育是心理学、教育学的社会服务功能在学校的集中体现。在人们矢志于探索心理健康理论内涵的同时,或者说是人们在为心理健康相关概念争论不休时,心理健康教育实践已悄然展开,在中小学开启了探索之旅。早在1894年,法国实验心理学家比奈

① 《尚书》中所载“五福”是:一曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰好德、五曰考终命。具体而言,“长寿”是命不夭折且寿数绵长;“富贵”是钱财富足且地位尊贵;“康宁”是身体健康且内心安宁;“好德”是心性仁善且顺应自然;“善终”是安享离世且饰终以礼。

② 赫拉克利特对“健康”多有论述,如“如果没有健康,智慧就不能表现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用”等。

③ 孟子曰:“君子有三乐,而王天下不与存焉。父母俱存,兄弟无故,一乐也;仰不愧于天,俯不忤于人,二乐也;得天下英才而教育之,三乐也。”(《孟子·尽心上》)

④ 柏拉图对“快乐”有诸多见解,如“没有什么比健康更快乐的了,虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐”等。

⑤ 周燕.关于我国学生心理健康研究的几点思考.教育研究与实验,1995(1):42-45.

⑥ World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Chronicle of the WHO, 1947: 3.

⑦ 陈家麟.学校心理健康教育:原理、操作与实务.北京:教育科学出版社,2012:33-35.

(Alfred Binet, 1857—1911) 创立了“儿童心理研究社”，并与另一位心理学家西蒙(Theodore Simon, 1873—1961) 联合开发了旨在鉴别儿童智力发展的“比奈—西蒙智力量表”，开辟了心理学服务学校教育的先河，被后人称为“世界学校心理健康教育之父”。1896年，美国心理学家韦特默(Lightner Witmer, 1867—1956) 作为第一位临床心理学家创办了世界上第一家儿童心理诊所，为学习困难儿童提供咨询服务，他被称为“美国学校心理学之父”。1915年，格赛尔(Arnold Gesell, 1880—1961) 成为康涅狄格(Connecticut) 州特聘的学校心理学家，为全州儿童进行智力测验并开展心理辅导，成为首位获得“学校心理健康教育家”头衔的人。回顾整个学校心理健康教育的发展历程，可以发现这样一个演进脉络：19世纪末到20世纪40年代，属于心理健康教育的奠基期，相关概念和理论开始萌芽，测量与诊断工具初步开发并尝试应用；20世纪50年代到60年代末，属于心理健康教育的发展期，许多心理学、教育学理论开始与学校教育实践相结合；20世纪70年代至今，属于心理健康教育的繁荣期，越来越多的研究者投身到中小学心理健康教育实践中，在基础研究和应用研究领域取得了大批丰硕成果。心理健康教育为提高学生心理素质、营造积极开放的学校文化做出了重要贡献，成为新世纪以来发展最快、影响最为广泛的应用学科之一。

因此可以说，人类的心理健康有一个漫长而曲折的历史，但科学意义上的心理健康研究和心理健康教育却只有一个短暂的现在。不管怎样，百余年来心理健康教育发展史反映出了家庭、学校和社会经济环境与人的心理健康交互影响的过程，也反映出了人的心理健康活动发展变化的过程，更为重要的是反映出了人类自觉运用心理学、教育学等学科原理和方法进行心理干预、追求完善的过程，正如马克思所言“历史不过是追求着自己目的的人的活动而已”。^① 过去的心理健康研究和实践历史为当前的心理健康教育奠定了基础，提供了丰富的理论和实践依据，让我们能够站在前人的肩膀上进行更为全面的观察和更科学的思考。

(二) 现状观照：微观推力

中国不仅是全球人口大国，而且中小學生数量规模也居世界之首。根据《2014年全国教育事业统计公报》数据显示^②，全国约有3.4亿个家庭，小学生9451.07万人，初中生4384.63万人，高中生4170.65万人，合计约1.8亿人。如此庞大的儿童青少年规模，是推动国家未来发展的巨大人力资源，

① 马克思，恩格斯，马克思恩格斯文集（第1卷），北京：人民出版社，2009：295。

② 2014年全国教育事业统计公报，[2015-12-01]，<http://news.sina.com.cn/c/2015-07-30/100232160168.shtml>。

但同时开展中小学心理健康教育构成了严峻的挑战。多元融合又交互冲突的现实环境,令人担忧的学生心理健康问题现状,这些现实因素形成了当前心理健康教育的微观推力。

融合与冲突兼存的现实环境。今天的儿童青少年生活在全球化、工业化和信息化飞速发展的现实背景下,他们的成长和发展面临着如下既融合又冲突的情境:(1)国际化与本土化。他们一方面接受着多元化的、来自世界各国的政治经济和文化历史知识的洗礼;另一方面又接受着“四书”(《论语》《孟子》《大学》和《中庸》)、“五经”(《诗经》《书经》《礼记》《易经》《春秋经》)等传统典籍的熏陶。(2)集体主义与个人主义。学校老师更多地倡导着集体主义价值观,如以集体为中心、奉献组织、尊重权威、谦恭忍让、舍己为人等,而越来越多的年轻家长则常常给孩子们强化个人主义倾向,如关注自我、追求平等、崇尚真理、独立自信、惠人利己等。(3)精神主义与物质主义。一部分家长和老师在教育孩子时,注重以精神为导向,培养孩子追求人生理想、生命意义和精神境界等;另一部分家长和老师则秉持物质主义^①价值观,恣意渲染财富拥有、名利获取和物质消费等价值取向。(4)应试取向与素质取向。一部分家长和老师则在考(择)名校、追高分等“绩效观”的驱动下,注重培训孩子深学苦练、识记读写和轮番考试等;而另一部分家长和老师则在重长远发展、重整体素养的“素质观”的激励下,更加重视培养孩子的思维品质^②、心理资本^③等。改革开放30多年来,中国经济高歌猛进,社会生活更加丰富多彩,呈现出

① 物质主义(Materialism)是人们追求物质生活方式、向往财富数量并视财富为成功或幸福的价值观念及态度取向。物质主义者具有如下典型的人格和行为特征:看重财物获取,渴望高收入,高度重视经济安全,更少注重人际关系和情感;将财富数量和物质质量当作成功、能力和实力的象征;根据人们的消费水平来评价个体在社会中的身份和地位;过度自我中心和自私,更愿占有和独享资源,而不愿与人分享;目标意识强,行动力迅猛,做事有条不紊;崇尚奢华放纵的生活,享受消费的快感和物质拥有的过程,蔑视简单质朴的生活;功利主义强,把金钱和财富作为提升个体地位的有力武器;相对于精神主义者而言,物质主义者对生活更不满意;面对强大的物质和财富诱惑,价值观体系失序的人最容易蜕变为物质主义者。

② 北京师范大学发展心理研究所林崇德教授自20世纪80年代初开始针对中小学生思维品质开展大量卓有成效的研究。他认为,思维品质是智力活动中,特别是思维活动中智力与能力在个体身上的集中表现,其实是人的思维的个性特征,包括敏捷性(反映思维活动的敏锐程度)、灵活性(反映思维活动的灵活程度)、创造性(反映思维活动的独特性和新颖性程度)、批判性(反映思维活动中个体的自我监控和批判程度)和深刻性(反映思维活动的广度、深度和难度)等五种成分。他通过三十多年的实验研究发现,培养学生的思维品质是发展其智能的突破口,也是提高教学质量的有效途径。

③ 美国心理学家Fred Luthans(2007)提出了心理资本。心理资本是指个体积极心理发展状态或品质,体现为如下特点:对当前和将来的成功做积极归因(乐观);坚持目标,为了取得成功,在必要时能够重新选择实现目标的路线(希望);表现出付出必要努力、成功完成挑战性任务的自信(自我效能感)。研究发现,拥有乐观、希望和自我效能感等积极心理品质的人,更容易取得成就和发展,而且对自己生活的满意度更高,更能感到幸福和快乐。

价值观多元、思维方式多维和生活方式多样的鲜明特点。身处这一社会发展情境中的儿童青少年会受到各种各样价值观的影响,上述四对价值观或思维方式必然会在学生内心产生冲击、交汇、融合或震荡,大致会产生积极或消极两种后果:如果学生能对上述价值取向进行系统辩证地认知加工,就可能产生认知协调、情绪积极、心态平和,并拥有清晰的发展目标;如果学生对上述价值取向采取“非黑即白”的线性认知,就可能更多地陷入冲突迷茫、失落困扰、对未来充满不确定性的状态。

令人担忧的心理健康现状。各种各样的压力源(如快速的经济的发展,剧烈的社会变革,学业上的激烈竞争和父母的高期望值等)纷纷袭向儿童青少年这一脆弱的群体,在先天遗传因素和后天环境因素的交互作用下,容易引发复杂多样的心理问题或疾病障碍。世界卫生组织数据显示,在发达国家3~15岁儿童青少年中发生持久且影响社会适应的心理问题占5%~15%。在发展中国家,估计也相差无几。我国儿童青少年的心理健康状况亟待关注,据估计在17岁以下的儿童青少年中,至少有3000万人受到各种心理问题的困扰,而且呈现出逐年上升的趋势^①。(1)学习障碍(Learning Disabilities, LD)。它是指儿童在学习过程中出现的一组综合征,表现在阅读、拼写、计算和应用功能方面有一种或多种特殊和明显的损害。LD现已成为世界广泛关注的儿童卫生问题,学龄儿童的患病率达3%~8%,国内相关研究报道其检出率为7.4%~15.7%,是影响儿童学习和心理发展最主要的障碍之一^②。(2)发展性计算障碍(Developmental Dyscalculia)。它是指在数字加工和计算上低于同龄平均水平的能力性缺失,但其他心理功能(包括语言、情绪等)正常,并且排除智力落后和教育差异等因素的影响。来自美国、德国、印度、以色列以及我国的流行病研究表明,计算障碍发生率为3%~6.5%(Shalev^③, 2004),据此推测,我国有数百万的儿童青少年颇受计算障碍的困扰(赵晖等^④, 2013)。(3)注意缺陷多动障碍(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)。该障碍在学龄儿童中的患病率居于首位,是一种危害儿童青少年身心健康和智力的发展性疾病,以注意力

① 辛自强、池丽萍运用横断历史元分析法(Cross Temporal Meta-analysis)对1992—2005年107篇以SCL-90量表为工具的研究报告分析表明,7个方面的身心健康问题(躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对、恐怖和精神病)与年代呈正相关,即1992—2005年学生的心理问题在逐年缓慢增加,心理健康水平呈逐年下降趋势,而积极的心理特征如自尊呈下降趋势(辛自强,池丽萍. 社会变迁中的青少年. 北京:北京师范大学出版社,2008:83-95.)。

② 曾桂香,张扬,姬红梅,缪素霞,高春林. 视觉听觉注意力改善对学习障碍儿童学习能力的影响. 中国学校卫生,2015,36(4):615-617.

③ Shalev, R. S. Developmental dyscalculia. Journal of Child Neurology, 2004, 19(10): 765-771.

④ 赵晖,路浩,张树东. 发展性计算障碍的最新研究进展. 心理发展与教育,2013(4):441-448.

不集中、活动过度、情绪冲动的破坏性行为障碍为特征，常伴有学习困难和适应不良，国内发现儿童 ADHD 的发生率为 3%~7%，男女比为 4:9；还有研究发现，男性注意力缺陷障碍合并品行障碍的发生率为 4.74%，女性为 1.83%^①；此外，美国艾奥瓦州立大学研究人员发现，长时间玩电脑和看电视的青少年患注意力缺陷障碍的风险概率，要比不长玩的同学高出 2 倍^②。（4）发展性阅读障碍（Developmental Dyslexia）。它是指个体在一般智力、动机、生活环境和教育条件等方面与其他个体没有差异，也没有明显的视力、听力、神经系统障碍，但其阅读成绩明显低于相应年龄的应有水平，处于阅读困难的状态中。我国儿童阅读障碍发生率大约是 7.96%（张承芬等^③，1996），男生（2.63%）阅读障碍的发生率大于女生（1.17%）^④。（5）抑郁情绪。它通常指个体遭遇挫折或消极压力源时所体验到的失落、郁闷、烦躁等消极情绪，正常人的抑郁情绪程度一般较轻，持续时间也较短（2 周左右），若持续数月或半年以上，则可能转变为病理性抑郁症。严重的抑郁症患者容易产生自杀意念，甚至自杀。研究发现（徐勇^⑤，2006），在 7~12 岁儿童中，只有 1.2% 是抑郁症，而有悲伤体验的儿童则占 17.6%；青少年情绪问题发生率在 10%~30%；中学生学习压力大和父母对学生学习要求过高，是目前导致学生消极情绪不断增加的主因之一。张弘等^⑥（2008）对北京市 1 399 名初中生的调研发现，存在一般性抑郁情绪的学生占 77.7%，轻度抑郁者占 45.1%，中度抑郁者占 18.4%，重度抑郁者占 14.2%。（6）自杀^⑦及离家出走。自杀是个体自愿或故意结束自己生命的行为。童年期和青少年早期自杀行为较少，但随着年龄增长，青少年生理和心理发育上日益迈向“疾风怒涛”期，就容易产生离家出走、自

① 饶延华，古天明，等．儿童青少年注意力缺陷障碍合并品行障碍的流行病学研究．中国社会医学杂志，2010，27（6）：360-363．

② 高原．“屏前时间”过长易使青少年患注意力缺陷障碍．[2015-12-01]．http://news.xinhuanet.com/tech/2010-07/06/c_12304176.htm．

③ 张承芬，张景焕，殷荣生，等．关于我国学生汉语阅读困难的研究．心理科学，1996，19（4）：222-226．

④ Yin, W. G., Weekes, B. S. Dyslexia in Chinese: Clues from cognitive neuropsychology. ProQuest Psychology Journals, 2003（53）：255-279．

⑤ 徐勇．儿童青少年心理行为问题研究进展．中国学校心理卫生，2006，27（11）：921-923．

⑥ 张弘，陈子瑜，陈嘉鼎．北京市 1399 例初中生抑郁情绪调查及危险因素分析．中国医药指南，2008，6（17）：64-66．

⑦ 自杀行为一般包括自杀意念、自杀计划和自杀未遂三方面内容。自杀意念（Suicide Ideation）是指最近 1 年来，认真地想到要以自杀结束自己的生命；自杀计划（Suicide Plan）是指最近 1 年中，不仅想到过要自杀，而且还想到了实施自杀的途径、手段和方法等，甚至写出了自杀计划；自杀未遂（Suicide Attempt）是指最近 1 年来，曾采取过服药、上吊、触电、割腕、投河或其他方式的自杀行动，但未导致死亡。

杀等极端想法和行为。郭向晖等人（2008）对北京市 1 344 名初中生调研发现^①，16.8% 的学生有自杀意念，5.9% 的初中生有自杀计划，2.0% 的学生曾自杀未遂；23.3% 的初中生曾想过离家出走，2.8% 的学生曾有过离家出走行为，女生中有自杀意念者（20.4%）、自杀计划者（6.4%）显著高于男生的相应人数比例（12.7%、5.2%）；孙莹等人（2006）对合肥市 2 220 名中学生的调研发现，28.0% 的学生有过自杀意念，11.9% 的学生有过自杀计划，4% 的人曾有过自杀未遂（主要采用上吊、割手腕、服农药或安眠药、用煤气等），女生中有自杀意念者（18%）、自杀计划者（11.5%）和自杀未遂者（4.7%）显著高于男生的相应人数比例（14.1%、6.9%、3.3%）。（7）网络成瘾（Internet Addiction）。它又被称作“病理性使用互联网”（Pathological Internet Use, PIU），这是一种涵盖认知和行为等多维度的综合征，这些征状可能导致社会退缩、逃学、孤独、抑郁等社会性的、学业的、健康等方面的消极后果（Caplan^②，2005）。中国互联网络信息中心的研究报告指出^③，在 2013 年中国的 6.18 亿网民中，25 周岁以下的青少年网民规模为 2.56 亿，占网民总体的 41.5%；青少年网民平均每周上网时长为 20.7 小时，较 2012 年增加了 2.3 小时。研究者（雷雳，杨洋^④，2007）对不同地区青少年的调查研究也发现，青少年网络成瘾比例介于 6%～14%。由于青少年网民具有较高的网络使用普及率和活跃的网络娱乐应用水平，也是最可能受到互联网不良信息影响的群体。由此可见，当前中小学生的心理问题呈现出种类多样化、表现复杂化和态势严重化的特征，信息化条件将使儿童青少年心理问题更加纷繁复杂并更趋隐蔽，对身心危害可能更加严重。可以说，中小学生的心理健康问题，不仅是一项家校协同的教育和管理工程，而且是一项亟待多方参与的社会治理工程。

（三）家校聚焦：中观推力

在个体的毕生长成和发展过程中，家庭和学校是两大十分重要的组织。具体而言，家庭和学校不仅是促进中小学生认知发展和社会性发展的关键场所，也是开展心理健康教育的前沿阵地。随着时代疾速变迁和成长环境日趋复杂化，中小学生心理健康教育已经演变成为父母和教师共同关注的焦点之一。父

① 郭向晖，段佳丽，赵静祎．北京 1 344 名初中生自杀倾向与离家出走现况调查．中国学校卫生，2008，29（4）：337-339.

② Caplan, S. E. A social skill account of problematic internet use. Journal of Communication, 2005, 55（4）：721-736.

③ 中国互联网络信息中心（CNNIC）．2013 年中国青少年上网行为调查报告．2014：5-30.

④ 雷雳，杨洋．青少年病理性互联网使用量表的编制与验证．心理学报，2007，39（4）：688-696.

母和教师作为两类重要他人^① (Significant Others) 在中小学生学习心理健康教育实践中, 应发挥目标一致、互为补充的作用。然而, 目前存在的诸多现实问题值得关注: 如不够科学的家庭心理健康教育, 不够规范的学校心理健康教育, 不够契合的家校协同等。上述问题也从中观层面上构成了当前中小学生学习心理健康教育的重要推力。

家庭因素与心理健康教育。家庭作为儿童青少年成长的重要环境之一, 对其心理健康具有重要影响。家庭因素主要包括两个方面: 家庭的社会生活背景 (家庭结构、父母社会经济地位等) 和家庭的心理环境 (父母教养方式、家庭氛围等)。我们拟在此重点探讨家庭结构和父母教养方式问题。(1) 家庭结构重组急变, 影响孩子心理健康。在当前夫妻双方经济独立、家庭生养后代功能弱化及社会舆论宽松的背景下, 中国家庭离婚率呈上升趋势。2015 年国家民政部的《2014 年社会服务发展统计公报》显示^②, 2014 年依法办理离婚 363.7 万对, 比上年增长 3.9%, 粗离婚率为 2.7‰, 比上年增加 0.1 个千分点。该报告还显示, 中国离婚率近 8 年来持续递增, 从 2007 年的 1.59‰ 上升到 2014 年的 2.67‰。父母离异家庭会在不同程度上给孩子心理健康、人格发展带来不利影响。研究发现 (曾美英, 晏宁^③, 2008), 父母离异比父或母去世对孩子心理健康产生的影响更大。邢艳菲 (2008) 曾对 1 421 名来自特殊家庭^④的初中生研究发现^⑤, 特殊家庭青少年更多来自农村且父母亲低学历比例较大; 父母亲相对较少使用“情感温暖、理解”这样的教养方式, 更多地使用“偏爱、惩罚、严厉”这样的教养方式; 与一般家庭青少年相比, 他们对父母关系不满意且与父母冲突的频率较高, 其孤独、自责、冲动、身体症状和危险行为 (吸烟、喝

① 重要他人, 最初是诞生于社会学领域的一个概念, 但后来在发展与教育心理学领域得到了十分广泛的应用。重要他人最先是美国社会学家查尔斯·米尔斯 (Charles W. Mills, 1916—1962) 提出的一个概念, 他是在社会学家乔治·米德 (George H. Mead, 1863—1931) 自我发展理论的基础上提出的。不同的学者对重要他人的内涵给出了大致相似的界定: 重要他人是对个体社会化及其心理形成过程具有重要影响的他人, 包括父母、老师、朋友、同事和伴侣等。我们认为, 重要他人是指对个体毕生发展具有重要意义和非凡价值的人物, 通常会对个体发展产生深刻、持久和广泛的影响。重要他人分为偶发性重要他人和互动性重要他人, 前者是指被个体认同并受到极度尊敬、欣赏和向往的象征性人物, 而后者是指与个体平时深入互动的、可感知的、具有重要影响的具体人物。我们这里主要探讨的是互动性重要他人。

② 民政部发布 2014 年社会服务发展统计公报。[2015-12-02]。http://news.xinhuanet.com/politics/2015-06/10/c_127901431.htm

③ 曾美英, 晏宁, 等. 家庭因素对大学生心理健康的影响研究. 心理科学, 2008, 31 (3): 597-601.

④ 将父母离婚、再婚、父母均在外地工作、父母一方去世和与养父母生活在一起的家庭, 称为特殊家庭。

⑤ 邢艳菲. 特殊家庭结构与初一学生心理健康关系的研究. 武汉: 华中科技大学, 2008: 1-58.

酒、离家出走等)等表现水平较高。(2)不良的教养方式影响孩子心理发展。教养方式是指父母在抚养、教育儿童的活动中通常使用的方法和形式,是一种具有相对稳定性的行为风格。不同的教养方式给儿童的人格健康带来了不同的影响。Baumrind 在 1971 年提出了三种典型的、广受认可的教养方式^①:一是专制型,即父母处于强势的支配地位,孩子容易表现出消极、被动、依赖、服从、懦弱等特征;二是权威型,父母对待孩子平等尊重又坚持原则,易形成孩子活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、富于合作等特征;三是放纵型,父母对孩子过于溺爱、放纵,易于形成孩子任性、幼稚、自私、野蛮、无礼、独立性差、唯我独尊等特征。目前,我国积极型教养方式约占 40%,其他消极类型占 60%~70%^②,这说明还有相当数量的家长在教养方式上存在着一些不良倾向,会对儿童的心理健康带来消极影响。大量研究发现(陈欣等^③,2006;周政^④,2008;张亮等^⑤,2010),父母的拒绝否认、过度保护,父亲的惩罚严厉和母亲的过度干涉对孩子的心理健康起着消极阻碍的作用;而父母的情感温暖和理解则对孩子的心理健康具有积极促进的作用。日益增多的特殊家庭和消极的教养方式,构成了促进当前心理健康教育的推力因素之一。

学校的心理健康教育状况和问题。自 1999 年教育部颁发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》以来,中小学心理健康教育工作发展迅速、成效显著,为儿童青少年健康发展奠定了基础。然而,目前中小学开展心理健康教育的现状更应给予重视。徐美贞(2005)曾对全国 280 个区县中小学校开展了“心理健康教育现状调研”^⑥,结果发现:“未开设心理健康教育课”的学校占总数的 10.5%，“没有心理健康教育教材”的学校占总数的 32.8%，“没有设立心理咨询室”的学校占总数的 47.3%，“每周开放时间在 3 小时以下者”占 68.1%，“从未举行过心理健康教育课教研活动”的学校占总数的 20.4%；心理健康教育水平在地区、城乡和学段方面存在明显的不平衡现象：东部地区、大城市及中学的心理健康教育水平显著优于中西部地区、小城市和农村、小

① Baumrind, D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 1971 (4): 1-103.

② 王丽,傅金芝.国内父母教养方式与儿童发展研究.心理科学进展,2005,13(3):298-304.

③ 陈欣,杜建政.父母教养方式与内隐攻击性的关系研究.心理科学,2006,29(4):798-801.

④ 周政.家庭教育对中学生心理健康的影响及对策研究.苏州:苏州大学,2008:1-564.

⑤ 张亮,张国臣,谢守付,李奕.初中生心理健康状况与父母教育方式关系的研究.中国健康心理学杂志,2010,18(3):288-291.

⑥ 徐美贞.中小学心理健康教育现状调查分析.教育发展研究,2005(3B):78-83.