

教育心理学研究丛书·心理健康教育书系

· 张大均 主编 ·

学生心理素质培养模式 及实施策略研究

张大均 余 林 王金良 等 著



科学出版社

教育心理学研究丛书·心理健康教育书系

·张大均 主编·

学生心理素质培养模式 及实施策略研究

张大均 余 林 王金良等 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以“学生心理素质培养模式及实施策略”结项成果为基础,通过对国内外心理健康教育模式及实施策略的系统分析,结合我国学校教育和学生心理发展的实际需要,在理论探讨和实证检验基础上系统构建学生心理素质培养模式及实施策略。全书内容分为基本(整合)模式及实施策略、具体模式及实施策略两大部分,具体模式及实施策略又包括专题训练模式及实施策略、学科渗透模式及实施策略、计算机辅助模式及实施策略、审美熏陶模式及实施策略等。

本书对于科学开展学校心理健康教育、学生心理素质教育以及学校素质教育都有重要参考价值,既可供从事学校心理健康、学生工作及相关管理者阅读参考,又可供从事学校心理健康研究、素质教育研究和青少年研究的相关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

学生心理素质培养模式及实施策略研究 / 张大均等著. —北京:科学出版社,2014

(教育心理学研究丛书·心理健康教育书系)

ISBN 978-7-03-041770-1

I. 学… II. 张… III. 中学生-心理健康-健康教育-研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 201804 号

责任编辑:赵 鹏 / 责任校对:张小霞 鲁 素
责任印制:徐晓晨 / 封面设计:谜底书装

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 10 月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2015 年 5 月第二次印刷 印张:35 1/4

字数:700 000

定价:88.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

总 序

“教学心理学”和“心理健康教育”既是教育心理学中新的研究领域和重要内容，又是直接与教育教学密切联系的亟待加强研究的重要课题，也是近20年来我及我指导的硕士、博士研究生重点研究的两个方向。这套《教育心理学研究丛书》（含《教学心理学书系》和《心理健康教育书系》）主要是从我指导的部分博士的学位论文和主持的国家级相关科研课题结题成果中精选出来并整理修改而成的。撰写出版该丛书的目的，一方面是通过总结梳理我们在这两个领域的探索性研究成果，向学界前辈和同仁汇报交流我们探索的收获和体会，寻求同行对深化这两个领域的研究的帮助和支持；另一方面是适应我国教育现实发展需要，将我们的研究所获、所思、所悟形成文字并公开出版，为我国学校教育教学改革和青少年健康发展提供教育心理学依据。

秉持上述目的，本丛书各选题从研究过程到撰写成书都力求遵循以下两个基本原则：

坚持继承与创新结合，突出问题中心的研究取向。继承和创新既是科学研究应恪守的基本原则，也是我们开展“教学心理学”和“心理健康教育”研究首先要突出的特点。教育心理学历经百年发展已经是心理科学中最重要的分支学科之一，形成了比较完整的研究范式和学科体系。然而，教育心理学又是一个需要不断发展和完善的学科，面临着一系列的新问题需要研究，需要不断进行理论和方法创新。因此，我们在研究中既强调在研究思路上要遵循教育心理学研究规范，继承发扬其优良传统，又注重在研究内容上针对传统教育心理学体系中的薄弱环节和教育现实亟待研究的新领域、新问题，采取问题中心的研究取向，选择那些既属于教育心理学范畴又富创新性和现实性且属亟待研究的课题进行系统研究，强调在继承基础上的创新，在创新探索中不断发现研究理念。

坚持理论与实践相结合，恪守服务教育现实的价值取向。教育心理学是研究教育情境中心理活动特征和规律的科学，教育心理学的学科性质决定了其研究必须从教育现实需要出发，其研究成果最终又应服务于教育现实需要。从教育实际需要来看，提高教育教学质量和促进学生健全发展是中国教育现实的头等需要，这也是教育内涵发展之根本。无论是教育的整体改革还是学校的课程教学改革，其最终目的都是促进教育内涵发展。教育内涵发展的实质是实施素质教育，即提高育人质量，关键要解决教育（主要是教学）的有效性和学生健康发展的问题。开展教学心理学研究，为有效教学提供科学支撑，是从“教”（主导）的层面探

讨如何科学有效实施素质教育、保障育人质量的心理学理论和方法；开展心理健康教育研究，为学生素质全面发展奠定良好的心理基础，是从“学”（主体）的层面探讨如何保障素质教育和育人质量的心理学理论和方法。然而，开展“教学心理学”和“心理健康教育”系列研究，必须坚持理论与中国教育实践相结合，研究的问题应从现实教育中发现和提炼，研究成果应能服务于教育现实，这是本丛书的价值追求所在。

本丛书是我和学生们集体探索的结晶，多年来我们通力合作、共同探讨，不仅共同收获了学术研究成果，而且建立了亦师亦友亦同行的良好师生关系，这是我们能多年坚守在这两个研究领域的团队动力。在本丛书付梓之际，首先要感谢丛书各分册作者的支持。在研究和撰写的过程中各位作者都竭力践行既定的研究原则，但因丛书探讨的主题都系探索性课题，多为“初生之物”，难免有不足之处，欢迎同行专家及广大读者批评指正。最后，衷心感谢科学出版社的领导及各位编辑的支持！

张大均

2012年4月5日于西南大学

前 言

自“九五”以来，我们开展了“青少年心理健康与心理素质培养的整合研究”，迄今我们课题组已完成了“青少年心理健康教育的理论与实践研究”“青少年心理问题及对策研究”“学生（青少年）心理素质培养模式及实施策略研究”“学生心理健康学校保障体系研究”“学校心理健康教师胜任特征研究”“心理健康与心理素质关系模型研究”“影响青少年心理健康的心理因素研究”“学生社会适应的心理学研究”等彼此联系的八项国家级课题研究。《学生心理素质培养模式及实施策略研究》一书，既是“青少年心理健康与心理素质培养的整合研究”系列成果之一，也是全国教育科学规划“十五”国家项目“学生心理素质培育模式及实施策略研究”的最终结题成果。

心理素质是人的内在品质，是制约人心理健康的内源性因素。因此，培养学生健全、积极的心理素质是从根源上解决青少年心理健康问题的有效途径。学生心理素质培养不仅是维护学生心理健康的现实需要，而且也是我国素质教育的重要任务，但如何科学有效地培养学生心理素质对学校来说是一项重要而又陌生的教育任务，需要心理科学、教育科学为其提供必要的理论依据和实证支持。因此，开展系统的“学生心理素质培养模式及实施策略研究”，既有重要理论价值又有重要现实意义。

本书以“学生心理素质培养模式及实施策略”结项成果为基础，通过对国内外心理健康教育模式及实施策略的系统分析，结合我国学校教育和学生心理发展的实际需要，系统构建了学生心理素质培养模式及实施策略。全书基本内容分为基本（整合）模式及实施策略和具体模式及实施策略两部分。基本模式及实施策略从教育“目标”“内容”“过程”“策略”等多环节“整合”出发，提出了将生理-心理-社会-教育协调作用融合一体的整合模式及实施策略；具体模式及实施策略又包括专题训练模式及实施策略、学科渗透模式及实施策略、计算机辅助模式及实施策略、审美熏陶模式及实施策略等，从不同角度和层面联系现实教育情境探讨了如何实施学生心理素质培养模式及实施策略，为学生心理素质培养模式的科学有效开展提供了理论依据和实证支持。

撰写出版本书的目的，一是系统整理总结“学生心理素质培养模式及其实施策略研究”的主要成果；二是为把“青少年心理健康与心理素质培养的整合研究”继续引向深入，抛砖引玉；三是希望能为日益受到重视的学校心理健康教育和学生健全心理素质培养提供有中国特色的参考资料和研究视角启示。

本书是一项团队合作研究成果，课题主持人张大均负责全书结构设计、指导书稿撰写修改和统稿审稿，余林、王金良协助主持人统稿，参与各章书稿撰写者分别是（以各章排列为序）：张大均、向守俊、臧原、宋丽娟、王翠萍、徐燕刚、邵景进、齐晓栋、阴山燕、赵慧、周巧；参与书稿修改的有：郭成、余林、王金良、刘衍玲、江琦。

本书的出版是课题组全体同志通力合作的结果，同时得到了全国教育科学规划领导小组办公室、西南大学社会科学处、重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心、西南大学教育科学研究所等单位，以及学界前辈和同仁的大力支持。借本书出版之际，谨向所有给予我们支持的单位和个人表示诚挚的谢意！

另外，学生心理素质培养是一个新领域、新课题。因此，本书无论是问题的提出、理论的探讨，还是内容的确定、方法的选择、结果的分析都是初步的，还存在一些探索性研究的固有缺陷，诚请学界同仁和广大读者批评赐教！

著 者

2013年5月1日

目 录

总序

前言

第一章 总论	1
第二章 心理素质培养模式及实施策略的构建	13
第一节 整合模式及实施策略	13
第二节 专题训练模式及实施策略	17
第三节 学科教学渗透模式及实施策略	24
第四节 计算机辅助模式及实施策略	33
第五节 审美陶冶模式及实施策略	38
参考文献	49
第三章 初中生挫折应对自我监控训练的实验研究	51
第一节 研究概述	51
第二节 挫折应对自我监控的理论探讨与培训模式的构建	56
第三节 初中生挫折应对自我监控训练的教育实验	66
参考文献	79
第四章 家校合作培养初一学生自我适应性的研究	82
第一节 研究概述	82
第二节 初中生自我适应性的发展特点	96
第三节 初中家校合作教育的现状调查与模式构建	105
第四节 家校合作提高初中生自我适应性的实验研究	118
参考文献	123
第五章 初中英语教学中培养学生学习适应性的研究	126
第一节 研究概述	126
第二节 初中英语教学中培养学生学习适应性的理论探讨	136
第三节 初中英语教学中培养学生学习适应性的实验研究	147
参考文献	160

第六章 初中数学教学中渗透学习自我效能感培养的实验研究	162
第一节 研究概述.....	162
第二节 数学学科中培养学生学习自我效能感的模式构建.....	171
第三节 数学教学中渗透学生学习自我效能感培养的实验研究	179
参考文献.....	193
第七章 小学数学教学中渗透学习自我监控能力培养的研究	197
第一节 研究概述.....	197
第二节 小学生学习自我监控问卷的修编与特点分析.....	205
第三节 小学数学教学中渗透学生学习自我监控能力培养的理论分析与 教育实验.....	216
参考文献.....	236
第八章 小学语文教学中培养学生情绪调节能力的研究	239
第一节 研究概述.....	239
第二节 小学生情绪调节困难的发展特点.....	251
第三节 小学语文教学中培养学生情绪调节能力的理论探析与模式 构建.....	263
第四节 小学语文教学中培养学生情绪调节能力的实验研究.....	273
参考文献.....	284
第九章 改善亲子关系心理素质教育软件开发与实验研究	292
第一节 研究概述.....	292
第二节 亲子关系的现状调查与教育软件的开发.....	304
第三节 心理素质教育软件提高亲子关系的实验研究.....	318
参考文献.....	328
第十章 促进师生关系的心理素质教育软件开发与实验研究	330
第一节 研究概述.....	330
第二节 计算机辅助心理素质教育模式的构建与教育软件开发.....	341
第三节 促进师生关系的心理素质教育实验研究.....	358
参考文献.....	370
第十一章 改善同伴关系心理素质教育软件开发与实验研究	373
第一节 研究概述.....	373
第二节 改善同伴关系心理素质教育软件的理论构建与开发.....	381

第三节 改善同伴关系心理素质教育软件的实验研究·····	396
参考文献·····	408
第十二章 音乐审美欣赏对大学生抑郁症状的影响研究·····	411
第一节 研究概述·····	411
第二节 音乐审美欣赏活动的研究设计·····	421
第三节 音乐审美欣赏对大学生抑郁症状的影响·····	433
参考文献·····	456
第十三章 文学作品审美赏析对大学生情绪障碍的实验研究·····	458
第一节 研究概述·····	458
第二节 文学审美赏析活动设计·····	467
第三节 文学审美作品审美赏析对大学生抑郁症状和焦虑症状的影响·····	479
参考文献·····	500
附录·····	503
附录一 挫折应对自我监控训练·····	503
附录二 英语学科教学中培养学生学习适应性的教学设计举例·····	509
附录三 数学教学中渗透学生学习自我效能感培养材料·····	512
附录四 小学五年级数学教学中渗透学生学习自我监控能力培养 教案选·····	516
附录五 小学生情绪调节困难研究实验材料·····	520
附录六 改善亲子关系心理素质教育软件开发与实验研究材料·····	526
附录七 促进师生关系软件脚本示例·····	534
附录八 改善同伴关系教育软件研究材料·····	537
附录九 音乐审美欣赏对大学生抑郁症状的影响研究材料·····	545
附录十 文学审美干预实验计划书·····	548

第一章 总 论

全国教育科学“十五”规划重点课题（国家一般课题）“学生心理素质培育模式及其实施策略研究”，于2002年2月立项，2005年12月完成了全部研究任务，2006年5月通过全国教育科学规划办组织的结题评审。课题组围绕构建科学、可行、有效的“学生心理素质培养模式及实施策略”这一主题，进行了系统的理论探讨、工具开发、实际调研和实验检验等方面的研究，取得了比较系统的研究成果。本书是以该课题结题成果为基础撰写而成的研究专著。

本章拟概括介绍本课题研究价值、研究方法、理论基础、模式策略、实证支持和后续方向等主要方面，以便读者在阅读本书之前对研究背景和概貌有一个初步的了解。

一、研究价值

（一）现实意义

随着素质教育的全面推进和新一轮基础教育课程改革的深入开展，作为素质教育重要组成部分的心理素质教育受到越来越多研究者的关注。从目前的研究来看，虽然研究者对心理素质教育有不同的理解，但大都认为心理素质教育是非常重要的，对人的发展起着不可替代的作用。因此，应该从多方面、多层次和多角度对心理素质教育及其相关问题进行系统研究。

所谓心理素质教育就是通过有效教育手段培养学生健全心理素质的教育活动，是素质教育的重要组成部分，与其他学科教育处于平等地位。从目前的研究来看，心理素质教育研究在国内还处于起步阶段，表现出以下不足：①特殊性不明显。研究者虽然关注心理素质教育，但一般强调心理素质教育与其他学科的相互联系和重叠交叉的一面，而忽视了心理素质教育的独立地位，缺乏开展实质性的心理素质教育。②系统性不够。虽已有研究对心理素质教育的目标、功能、内容、策略、方法及评价等方面都有所涉及，但大都单独对某一方面进行研究，鲜有将它们整合在一起，进行系统的探讨，致使这些研究出现一定程度的脱节，甚至有的互相冲突。③科学性不足。主要表现在两方面，一方面部分研究者提出的许多关于心理素质教育的观点、看法仅仅是个人的经验之谈，缺乏普遍性；另一方面，部分研究者提出观点之后，对观点的检验不多，缺乏相应科学证据的支持，更有甚者在探讨心理素质教育的相关问题时，以个人喜好或推论代替实证。

④针对性、操作性不强。研究者虽然提出了一些心理素质教育的具体方法,但这些方法大都比较抽象,缺乏针对性和可操作性,难以用于指导实践。导致上述问题的原因是多方面的,其中一个重要原因就是套用学科教学或思品教育的模式及策略,缺乏适应心理素质教育要求的培养模式及实施策略。因此,针对以上不足,从理论和实践的结合上开展建构学生心理素质的培养模式及其实施策略的科学研究具有重要的现实意义。

(二) 理论价值

学生心理素质及其培养是我国教育学和心理科学面临的新课题,有一系列的理论问题需要探讨。本书对相关理论问题进行了探索,其中以下三方面的理论探索富有积极的理论价值:

第一,心理素质概念的本质含义和学生心理素质结构的系统探讨。在系统理论分析和大量实证研究的基础上,对人的心理素质给出明确界定,并提出了心理素质由认知特性、个性品质和适应能力三个基本维度构成。这些见解和观点,对素质教育特别是学生心理素质教育的理论建构有重要的理论价值。

第二,学生心理素质培养模式及实施策略的系统构建。课题组通过理论建构、实证检验,构建了学生心理素质培养模式及实施策略系统。这一系统以学生心理素质培养的整合模式为基本模式,依据基本模式的要求,针对教育目标、内容、情境和手段(可能采用的有效手段和方法)来构建操作性强的具体培养模式及实施策略,并较系统地阐述了在不同的教育情境中应采取不同的学生心理素质培养模式及实施策略的理论问题,对学校心理素质教育的深化研究和学生健全心理素质的有效培养都有积极的理论价值。

第三,拓展了教育心理学研究领域,丰富了教育心理学和素质教育理论。本课题关于心理素质概念、学生心理素质结构、学生心理素质培养模式及策略研究,是教育心理学面临的新课题,其研究成果拓展了教育心理学研究领域,丰富了教育心理学和素质教育理论。

(三) 教育影响

科学研究的根本目的是促进社会发展,人类进步。本研究属应用理论研究,其研究成果的社会影响应反映在对社会相应领域的作用中。

第一,以课题为牵引建立实验基地,确保课题研究紧密联系学校教育实际。课题组根据研究任务提出了30多个子课题,进行公开招标,有上百所中小学校申请本课题的实验学校,经过严格审查申报学校条件,从中挑选一批学校领导重视、教师有志有能、有一定研究基础的学校作为课题研究实验学校。这些实验学校不仅是课题研究的基地,而且是课题研究成果应用推广的排头兵,带动了其他

学校开展心理健康教育的积极性。

第二,指导实验学校科学开展学生心理素质培养研究,取得了颇丰的应用成果。在课题组的指导下,各实验学校按总课题组的要求,结合本地区、本校学生的实情,选择既有价值又可行的子课题进行教育实验或实践研究,取得了大量应用成果和明显的教育效果,受到实验学校的普遍欢迎。

第三,基于本研究成果编写的儿童青少年心理素质培养系列教材,通过重庆市教育委员会教材审定委员会审定,作为重庆市大中小学心理健康教育推荐教材,并广泛用于全国十多个省市学生心理素质的教育培养实践,产生了显著的教育影响。

二、思想方法

学生心理素质培育模式及其实施策略研究是一个探索性研究课题,研究的思想方法有系统思考、综合探索及方法探新。

1. 系统思考

系统思考是“学生心理素质培育模式及其实施策略研究”课题研究遵循的基本方法论原则,主要体现在以下三个方面。

第一,课题研究的系统设计。从科学的系统观出发,将整个课题研究设计为理论探索—实际调研—模式建构—实证检验等彼此联系、衔接的序列进行研究。

第二,培养模式及实施策略的系统构建。本研究不仅构建了学生心理素质培育的基本模式(整合模式),而且以此为基础系统构建了专题训练、教学渗透、计算机辅助、审美熏陶等具体培养模式及实施策略系统。

第三,具体实施步骤的系统安排。在研究过程中,针对每一种培养模式的要求和特点,对实施步骤作出具体而系统的安排,如计算机辅助心理素质培养模式就包括心理问题的调研、模式的理论探讨、脚本的编写、训练软件的开发、教育干预实验等研究步骤,形成实施系统。

2. 综合探索

教育是一个复杂的系统,本课题研究不仅涉及心理科学的方法,而且涉及教育科学、行为科学、系统科学和生命科学等多学科的相关方法,为了达成研究目标,保证研究结果的可靠性,在研究过程中综合运用了多种相关研究方法和手段。如在理论探讨中,我们不仅采用了文献分析、理论构建等质性研究方法,而且对学生心理素质和心理问题基本现状采用调研、访谈、专家咨询、测量和实践经验总结等多种质性与量性结合的方法;在实证研究中,除应用学生心理问题调研、学生心理素质测量、学生心理素质培养实验、个案分析等实证方法外,还应

用文献分析、模式建构、过程调控、师生座谈或笔谈等多种质性研究方法。这些研究方法的综合运用,相互补充、印证,保证了本研究的有效性和研究结论的真实可靠性。

3. 方法探新

第一,整合培养模式构建的方法论。从学生心理素质培养的总目标、学生心理素质结构、教育基本情境出发构建学生心理素质培养的整合模式。该模式强调生理—心理—社会—教育协调作用的整合,具体而言包括目标的整合、内容的整合、过程的整合、策略的整合和学段的整合等。本课题研究首次提出并构建的学生心理素质培养整合模式,实验证明符合学生心理素质培养要求,对这方面的研究具有方法论意义。

第二,培养模式系统的构建与实验验证。依据“整合”思想,从教育情境的实际出发,兼顾目的性与可行性,课题组在理论探讨和实证研的基础上,构建了由专题训练、学科渗透、计算机辅助、审美熏陶组成的学生心理素质培养模式系统,并通过实验验证了其可行性和有效性。

第三,学生心理素质培养方式和手段。学生心理素质培养是随着我国素质教育开展而出现的新的教育活动,没有现存的教育方式可用。因此,探索新的教育方式和手段是本课题的重要任务。本课题提出并完善的专题训练、学科渗透、计算机辅助、审美熏陶等培养式模及策略,都是研究方法探新的体现和产物。

三、理论基础

学生心理素质培养模式及实施策略研究,是我们关于“学生心理素质及其教育研究”的继续和深入,此前我们曾比较系统地研究了“当代青少年(学生)心理问题”“中小学心理素质教育的理论与实践”“大学生心理健康教育的理论与实践”等课题,对学生心理素质教育的诸多理论问题进行了探讨,其中关于学生心理素质和学生健全心理素结构的理论和心理素质教育理论是本研究最直接的理论基础,学生心理素质培养模式及实施策略就是针对培养学生健全心理素质的需要而构建的。

第一,心理素质概念及心理素质结构。在前期的研究中,明确把心理素质界定为以生理条件为基础的,将外在刺激内化成稳定的、基本的、内隐的,具有基础、衍生和发展功能的,并与人的适应行为、发展行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质由认知特性、个性品质和适应能力三个基本维度构成(图1-1)。其中,认知特性是人对客观事物的反映活动中表现出来的心理品质,直接参与对客观事物认知的具体操作,是心理素质结构的最基本的成分。个性品质是指人对客观事物的对待活动中个性品质的表现,虽不直接参与对客观事物认知的具体操

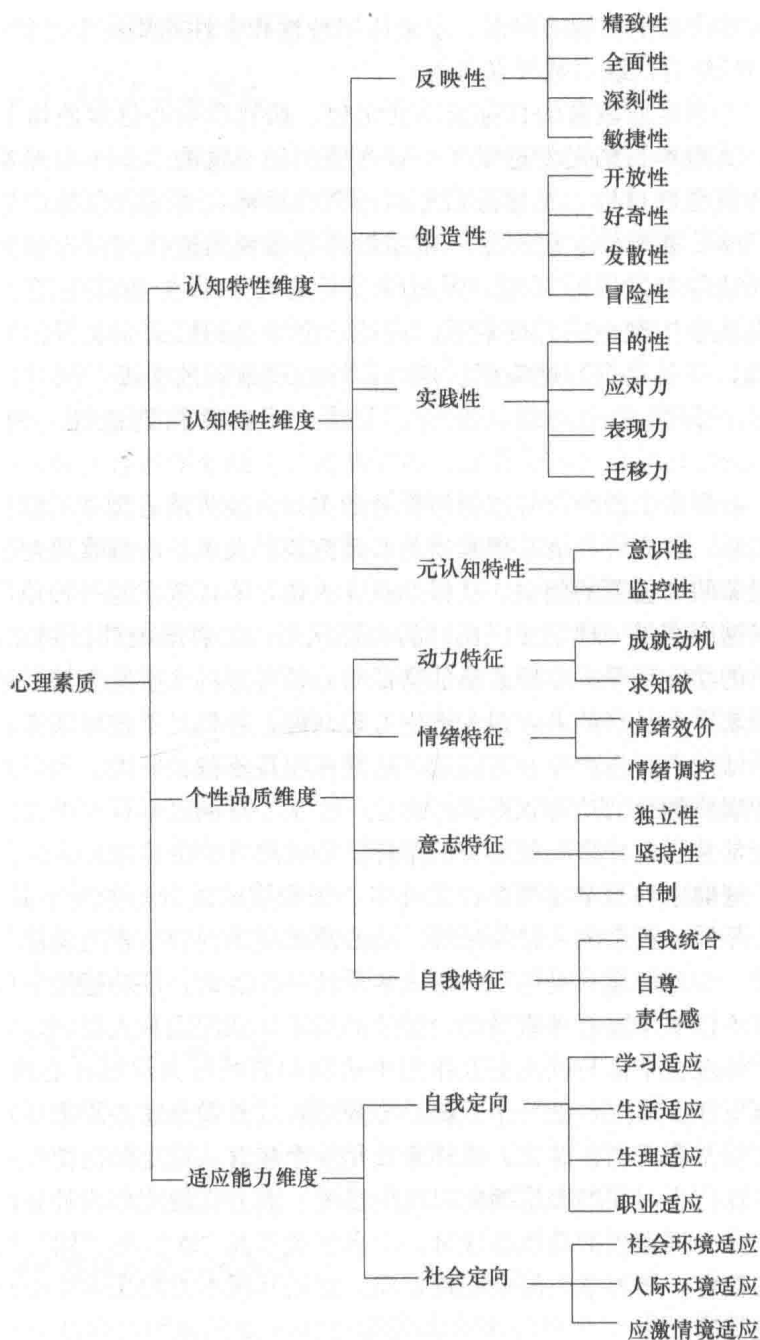


图 1-1 学生心理素质结构

作，但其具有动力和调节机能，居于心理素质的核心地位。适应能力是指个体在社会化过程中，改变自身或环境，使自身与环境和谐协调的能力，它是心理素质

结构中最能体现衍生功能的因素,也是认知特性和个性品质在个体的适应-发展-创造行为中的综合反映(或外显行为)。

第二,心理素质教育的目标及功能定位。研究学生心理素质培养模式及其实施策略,其根本目的是促进学生心理素质的健全发展。学生心理素质教育目标又可分为适应性目标、发展性目标和创造性目标,对这些目标的达成应从人性论、心理学、教育学、脑科学、素质教育等多视角进行探讨;学生心理素质教育应遵循适应与发展的原理,促进学生的心理和行为适应生活、学习和环境,积极发展学生健全的心理素质。应让学生学会积极适应学习、生活、交往和社会环境,这是克服心理障碍、培养良好心理素质的前提。同时,在积极适应的基础上,促进学生心理(智能、个性、社会性和创造性)的和谐健全发展。

第三,心理素质教育与心理健康教育的关系。要弄清心理素质教育与心理健康教育的关系,首先应弄清心理素质与心理健康的关系。心理素质与心理健康是人的心理现象两个重要的侧面。从根本意义上说,心理素质是一种稳定的心理品质,而心理健康则是一种积极、良好的心理状态,二者既彼此区别又紧密联系。从心理素质的功能来看,心理素质的高低与心理健康的水平有直接关系。一般情况下,心理素质水平高的人,很少产生心理问题,心理处于健康状态;相反,心理素质水平低的人容易产生心理问题,心理易出现不健康状态。也就是说,心理健康是心理素质健全的功能状态和标志之一。从心理测量和评定的角度看,心理素质的测量常常包含许多心理健康的指标,如情绪方面的测量和人际关系方面的测量;而心理健康的测量标准也包含许多心理素质的成分,如健全的认知能力、坚强的意志品质、正常的人格特征等。从心理素质的内容要素与功能价值的统一性意义来看,心理健康只是体现了心理素质的一个层面,即功能性层面。科学考察心理素质不仅要考察心理素质的内源性的基本认知层面和人格层面,而且要考察心理素质体现在个体与社会交互作用中达到和谐的行为习惯和心理状态层面,即心理健康层面。所以,把一个人的心理健康程度看做是其心理素质水平高低的一个重要指标是合适的。总之,心理素质是一个包含从稳定的内源性心理基质到外显的适应性行为习惯的多层面的自组织系统,而心理健康作为外显的行为表现和心理状态是心理素质的功能性成分,二者的关系是“本”与“标”的关系。开展心理素质教育,培养学生健全心理素质,就是从根本上解决学生心理问题,保障学生心理健康。

四、模式策略

学生心理素质培养模式及实施策略是我们开展的学校心理健康教育整合研究总体构想中的重点研究课题,构建科学、可行、有效的学生心理素质培养模式及

实施策略系统是本研究的主要任务之一。

（一）基本模式及实施策略

课题组在前期研究的基础上，首先构建了基本模式即整合培养模式及实施策略，并对该模式进行较系统的理论阐释。通过对国内外心理健康教育模式的研究，根据我国学校教育和学生的实际，提出并论证了学校心理健康教育的基本模式应该是生理—心理—社会—教育协调作用的整合模式，这个整合模式包括四个方面：①心理健康教育目标的整合，即心理健康教育应该包括积极适应和主动发展两个方面，它们是现代心理健康教育根本目的的两级基本目标。②心理健康教育内容的整合，在调研的基础上，提出了八个基本组成部分，即适应学习、适应生活、适应人际交往、学会做人、发展智能、发展个性、发展社会性和发展创造性。③心理健康教育过程的整合，心理健康教育应该包括三个基本环节，即判断鉴别、策略训练和反思体验。④心理健康教育策略的整合，包括三个层面，一是从纵向关系上的协调整合，即宏观的原则与一般的心理健康教育策略及微观的、具体的心理健康教育方法的整合；二是从横向结构上进行策略与策略之间的整合；三是外部行为塑造与内部认知、情感等心理活动影响策略的整合。

学生心理素质的培养模式不应是单一的模式，而应建立一个模式系统。这个模式系统是以基本模式（整合模式）为基础，以学生、家庭、学校、社会四要素结合构成模式的背景，以生理—心理—社会—教育四环节结合构成模式的主轴，依据分层（适合大学、中学、小学、幼儿园不同层次学生）、分类（考虑认知特性、个性品质、适应能力的不同特点）、分境（根据学校环境、教育情境、社区环境及人际情境实际）、目标（依据目标、目的需要）、手段（可能采用的有效手段和方法）来构建操作性强的具体培养模式系统。

（二）具体模式及实施策略

依据整合模式的思想理念，我们初步构建了心理素质的培养模式系统中的具体操作模式，即专题训练、学科渗透、计算机辅助、审美熏陶等模式，针对每种模式的运行程序和实施策略提出了系统建构的思想观点。

1. 专题训练模式及实施策略

提高学生相应心理素质水平是心理素质专题训练活动的基本目标。具体而言，包含两个方面：一是促进学生心理健全发展，使他们既能适应学习、生活、交往，具有良好的社会适应能力，又能促进智能、个性、社会性和创造性等心理品质的发展；二是培育良好的心理素质，即心理素质各成分及其整体结构的健全健康发展，既符合社会变革和教育的要求，又符合学生发展规律，有利于学生的