

隐性教育 心灵对话

如何做好学生 心理教育的工作

柳永梅 ◎ 著

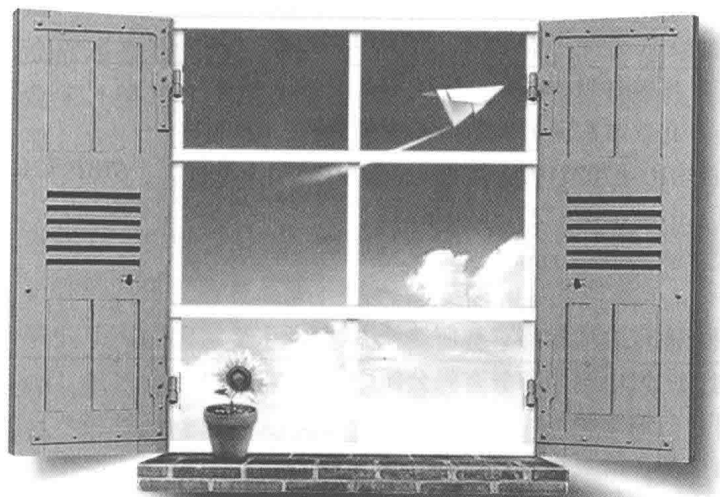


光明日报出版社

隐性教育 心灵对话

如何做好学生 心理教育的工作

柳永梅 ◎ 著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

隐性教育 心灵对话：如何做好学生心理教育的工作/柳永梅著.—北京：光明日报出版社，2016.6

ISBN 978-7-5194-1062-9

I. ①隐… II. ①柳… III. ①中小学生—心理素质—素质教育—教育工作—研究 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第138978号

隐性教育 心灵对话：如何做好学生心理教育的工作

著 者：柳永梅

责任编辑：李 娟

封面设计：鸿儒文轩

责任校对：苏 芳

责任印制：曹 净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67022197（咨询），67078870（发行），67019571（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmchs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问：北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷：三河市明华印务有限公司

装 订：三河市明华印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：650×940 1/16

字 数：250千字 印 张：23

版 次：2017年1月第1版 印 次：2017年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5194-1062-9

定 价：58.00元

版权所有 翻印必究

前 言

随着现代社会对人的心理素质要求的不断提高，培养学生良好的心理品质，促进其人格健康发展，显得越来越重要。在学校期间，教师肩负着不可推卸的责任，是预防 and 解决学生心理问题，促进学生个性发展的直接责任人。所以，教师要寻找心理健康渗透契机，把班级管理与培养学生的心理健康有机结合起来，使其养成积极健康的心态，培养其正确的人生观与价值观。

对于做好学生心理教育工作，我们首先培养学生自己的社会适应能力，要求他们在广阔的社会中，磨炼自己的思想意志，树立正确的人生观和世界观，做一个对社会有贡献的人；其次是要求他们从积极的意义上去理解大人，让学生明白无论是家长还是老师，都是善意的批评，家长、老师也是人，也有正常人的喜怒哀乐，也会犯错误。他们只要抱着宽容的态度去理解这些事情，也就不会逆反了；再次是教育学生正确认识自我，把握自我，努力改善自我，平时常提醒自己遇事尽量克制，多进行沟通，增加信任度，也就多了一份理解；最后是要求家长和教师多注意孩子的心理需求，及时了解他们在想什么，想做什么，多听他们的呼声，理解他们的欢乐与苦恼，放下长辈的架子，与孩子建立起平等的长幼关系。

总之，学生心理教育关系到学生健康成长乃至成才，高校

高度重视心理健康工作，在日常管理中渗透心理健康教育理念，改善学生心理品质，增强其心理调适能力，使他们在健康的心理环境下，坦然面对成长路上遇到的问题，以积极健康的心态走向社会，为我们的国家培养更多身心健康、全面发展的优秀人才。

编 者

目 录

第一章 心理学与心理健康教育	001
第一节 心理学的基本认识	001
第二节 心理学的基本理论与流派	028
第三节 学校中的社会心理	035
第四节 心理健康教育概述	044
第五节 学生心理健康的现状与分析	053
第二章 学生心理与学习	062
第一节 学生心理概述	062
第二节 学生心理特点及其影响因素	066
第三节 学生生理发育与智力发展	078
第四节 学生的学习与认知	084
第五节 学习与迁移	111
第六节 学生的个性差异和学习	118
第七节 国内外学生心理素质的研究现状	124
第三章 认识学生心理问题	134
第一节 学生心理行为问题概述	134
第二节 学生心理行为问题的类型与表现	143
第三节 学生心理行为问题的判别	147
第四节 学生心理行为问题成因分析	159
第五节 学生网络成瘾问题	166
第六节 学生克拉克现象与高原现象	173

第四章 学生心理教育	185
第一节 学生心理教育概述	185
第二节 学生心理教育的历史与发展	189
第三节 学生心理教育的目标、原则与内容	199
第四节 学生心理教育的意义和重要性	211
第五节 学生心理教育的方法与策略	218
第六节 心理教育工作者的基本素养	223
第七节 学生心理教育操作模式	227
第五章 学生心理教育内容	239
第一节 学习方面心理教育	239
第二节 人格方面心理教育	246
第三节 社会适应方面心理教育	255
第四节 树立学生正确的人生价值观	260
第五节 素质教育下的学生心理教育	265
第六章 学生心理教育活动与课堂设计	270
第一节 心理教育活动的特点	270
第二节 心理教育活动的模式	277
第三节 心理教育活动设计与组织	284
第四节 心理教育课堂常见问题	296
第五节 心理教育课堂教学方法	302
第七章 做好学生心理教育工作	309
第一节 培养学生良好学习心理与行为	309
第二节 培养学生健康的性格、习惯、自信	314
第三节 培养学生情感情绪自我调节	325
第四节 确立学生正确的自我意识	333
第五节 培养学生人际交往技能	339
第六节 学生性心理的自我调节	342
第七节 特殊家庭学生的心理健康教育	353
参考文献	356

第一章 心理学与心理健康教育

第一节 心理学的基本认识

心理学是一门什么样的学科？它研究什么？心理学作为一门学科是如何产生和发展的？我们怎样去学习和研究心理学？这些问题是研究学生心理的认知前提，只有搞清楚，才能指导我们更好地去研究学生心理。

一、心理学研究对象的析出

虽然心理学和其他科学一样，在其萌芽阶段渗透着一些不科学的观点，甚至是荒谬的论断。但是，心理学和其他科学一样，在步入 20 世纪后，逐渐发展成为一门具有丰富理论内涵和重要应用价值的科学。心理学的英语词汇是“psychology”，它是由希腊字母“psyche”和“logos”组成的，“psyche”的含义是“心灵”或“灵魂”，“logos”的含义是“解说”或“阐述”。把“psyche”和“logos”合起来即为对心灵的解说之义，它是心理学上最早的定义。但是，这个定义并没有对概念做出科学的解释。心理学成为一门独立的科学以后，其发展经历了一百多年，其研究内容和重点也已经发生变化。1879 年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学

成为一门真正的科学。随着心理学的研究深入，逐渐对心理学做出了相对统一的定义，心理学是研究人的心理现象的科学，具体来说研究人的行为和心理活动规律的科学。

二、心理学研究对象的代表性观点及剖析

（一）构造主义

以冯特为代表的构造主义学派认为，心理学应该研究人的直接经验即意识，他认为各种意识状态都以复合的形式出现。为了便于研究，把意识分为各种心理元素，如感觉、意象和激情。在研究方法上，它强调内省法。在他们看来，了解人们的直接经验，要依靠被试者对自己经验的观察和描述，即内省法。构造心理学是19世纪末第一个独立的心理学派，它与相继出现的机能心理学提倡的意识功能相对立。同时也是心理学史上第一个主张用实验方法和内省法研究心理问题的派别。在他们的示范和倡导下，当时西方心理学实验研究得到了迅速传播和发展。构造心理学的出现，为新兴的心理学提供了一些符合实际的实验资料。但是这个学派的主要代表把一切科学的研究对象都归结为经验，并且坚持心身平行论，他们实质上不承认意识是人脑对客观现实的反映。总而言之，构造主义学派的出现，为心理学的兴起奠定了一定的起源条件，在后来各学派的兴起之余，构造主义由于其特定的研究对象而遭到冲击，逐渐衰落下去。但它的历史意义是值得我们借鉴的。

（二）机能主义

以詹姆士、杜威为代表的机能主义学派主张心理学研究意识，但是他们不同于构造主义的观点，把意识看成个别元素的集合，而强调把意识看成川流不息的过程。在他们看来，意识是个人的，永远变化的。意识的作用是适应环境。如果说构造主义强

调意识的构成成分，那么机能主义则强调意识的作用和功能。机能主义的这一特点推动了美国心理学面向实际生活的过程，它与20世纪以来美国重视心理学在教育领域和其他领域的应用是分不开的。机能主义心理学和构造主义心理学两个学派之争在于探讨心理学作为一门新兴的科学的定义及研究方向，然而基于唯心主义的思想基础，都未能很好地解决方法学问题。为此，在相持了几十年之后，当另一个新的学派——行为主义出现后，这两个学派都日渐衰落下去。

（三）行为主义

在构造主义与机能主义为研究意识内容还是意识机能进行激烈的争论、互不相让形成一种对峙局面时，华生独辟蹊径，倡导心理学家从对意识的研究转向对行为的研究。因此导致了一场行为主义革命。1913年，美国心理学家华生发表了一篇《在行为主义者看来的心理学》的文章，标志着行为主义的诞生。行为主义不但反对构造主义的心理结构与意识元素的观念，而且根本不同意构造主义与机能主义将意识作为心理学研究的主题。行为主义学派认为心理学的研究对象应该是可以观察的行为。行为主义产生后，在世界各国产生了很大的反响。行为主义锐意研究可以观察的行为，使心理学获得了与其他自然学科所共有的客观性，从而在研究对象和方法上具有自然科学的特性，这对心理学走上客观研究的道路有积极的作用。但是由于它的主张过于极端，不研究心理的内部构造和否定研究意识的重要性，贬低了生理和遗传的作用，否定本能的作用，片面强调环境和教育的作用，忽视了人的主观能动性，使得该学派的学说在一定程度上陷入困境，因而限制了心理学的健康发展。

（四）格式塔心理学派

在美国出现行为主义的同时，德国也涌现出另一个派别，即

以维特海默为代表的格式塔心理学。格式塔心理学虽然与构造主义和行为主义有诸多的分歧和争论，但在心理学的研究对象上不谋而合。它既不反对构造主义把直接经验作为心理学的研究对象，也不反对行为主义视行为为研究主题，声称心理学是“意识的科学、心的科学、行为的科学”。格式塔心理学家不反对把意识作为自己的研究对象，但是强调心理作为一个整体、一种组织的意义。他们认为，整体不等于各部分之和，各部分相加不等于整体；整体优于部分而存在，并制约着部分的性质和意义。同时，行为也是格式塔的研究对象，但不同意华生提出的只研究可观察的行为。在格式塔思想的影响下，心理学工作者开始有条不紊地系统地研究动机、社会心理学等问题，格式塔心理学的理论探索，也成为其他学派前进的动力。但是，格式塔学派的大多理论带有唯心主义色彩，而且该学派的理论采用了一些物理学的概念，观点和术语含糊不清，没有真正解释清楚。这也使得格式塔学派长期遭受他人的批评。

（五）精神分析学派

精神分析又称心理分析，产生于19世纪末20世纪初的奥地利，由维也纳医生弗洛伊德始创。它产生于弗洛伊德在毕生的精神医疗实践中，对人的病态心理经过无数次的总结、多年的累积而逐渐形成的。与传统心理学主要研究意识现象和内容不同，弗洛伊德把无意识现象和内容作为精神分析心理学研究的主要对象。在他看来，无意识的精神活动远比有意识的精神活动重要得多。他首次阐述了无意识的作用，肯定了非理性因素在行为中的作用，开辟了潜意识研究的新领域。

精神分析学的主要原理是协助当事人能够去发现，现行行为的潜意识基础。并认为内在的行为是受了过去因素（潜意识）所支配，即人类早期发展影响目前行为，帮助人了解过去，以便了解现在。精神分析学派在心理学的研究对象上，开创了无意识

心理研究的新纪元，这是它的主要功绩。在对有关学科的影响上，精神分析渗透到了社会科学的各个领域。但是弗洛伊德学说的消极方面主要表现在它过分夸大了人的自然性而贬低了人的社会性；他的泛性论基本上是非科学性而他的精神分析学说因把精神提高到了物质之上，故基本上是唯心主义的。总的来说，弗洛伊德的精神分析学派，是心理学百余年史中唯一一个经久不衰的心理学派，他的许多理论至今仍在心理学研究中发挥着重要的作用。

（六）人本主义心理学

作为一场心理学运动，人本主义被称为心理学史上第三大势力运动。以罗杰斯、马斯洛为代表的人本主义心理学着重于人格方面的研究，但它和精神分析学派的传统观念有着明显的区别。人本主义者认为，人的本质是好的、善良的，他们不受无意识的影响。人有自由意志，有自我实现的需要。因此，只要有适当的环境，他们就会力争达到某些积极的社会目标。人本主义心理学反对行为主义只相信可以观察到的刺激与反应。人本主义心理学对传统心理学的某些批判，对我们有启发。但是，由于他们错误地理解了人的本质，把人看成人性的人，而不是社会关系的总和，因而他们对人的内心世界的某些描述，常常是从个人主义和利己主义出发的。此外，人本主义心理学的许多主张还带有纲领的性质，他们对自己所使用的名词缺乏明确的定义，也没有具体说明他们所采用的研究方法，因而使他们的理论难以得到检验。

（七）认知主义学派

认知心理学是20世纪50年代中期在西方兴起的一种心理学思潮，是作为人类行为基础的心理机制，其核心是输入和输出之间发生的内部心理过程。它与西方传统哲学也有一定联系，其主要特点是强调知识的作用，认为知识是决定人类行为的主要因

素。认知心理学的一个主要研究方向是它研究人的高级心理过程，即认知过程，如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等。与行为主义心理学家相反，认知心理学家研究那些不能观察的内部机制和过程，如记忆的加工、存储、提取和记忆力的改变。以信息加工观点研究认知过程是现代认知心理学的主流，可以说认知心理学相当于信息加工心理学。将人看作是一个信息加工的系统，认为认知就是信息加工，包括感觉输入的编码、贮存和提取的全过程。按照这一观点，认知可以分解为一系列阶段，每个阶段是一个对输入的信息进行某些特定操作的单元，而反应则是这一系列阶段和操作的产物。信息加工系统的各个组成部分之间都以某种方式相互联系着。而随着认知心理学的发展，这种序列加工观越来越受到平行加工理论和认知神经心理学的相关理论的挑战。

三、心理学研究对象的探讨

心理学作为一门科学，其研究有自然科学和社会科学的双重性质，与其他学科的研究对象相比，具有特殊性。不能简单地认为心理学是研究人心理现象产生和发展的规律的一门科学，在对其研究时要注意到研究对象的特殊性。

首先，作为心理学研究对象的人是有意识、有心理的有机体，这就决定了心理与教育研究对象不能像物理、化学等自然科学那样，只要具备研究对象就可以进行研究。心理研究往往需要研究对象的主动参与、积极配合。其次，心理研究对象既是生物实体，又是社会实体，社会学是其显著特征，在涉及社会性方面的心理研究中，被试往往出于社会比较的考虑，做出“好”的行为，而不是按照自己真实的行为进行表现。再次，人的心理具有发展性，人的心理的发展性使其表现出不稳定、难以量化的特点，可能会造成心理研究结果的解释和预测的误差。另外，人的心理具有个体差异，这种差异表现在没有任何两个人的心理是完

全相同的，没有任何人的心理可以在任意两个时刻保持不变。人的心理和行为总是受所处环境中难以预料的变化或个体间的相互作用影响而随时发生变化的。这种差异性决定了心理研究的结果可能具有统计规律性，但可能不适用于个体。最后，心理学研究的主试和被试都是人，研究的主客体都是有意识、有目的的人类活动，这样研究者自身的价值观念、社会背景等因素会对研究对象产生影响，从而影响研究对象的行为反应。

因此，在心理学研究中，我们一定要明确心理学的研究对象，并且要考虑到它的特殊性，这样在从事心理学研究时才能获得准确的研究结果，从而了解人的心理活动发展的规律。

四、心理学的研究任务

心理学的基本任务是揭示人的心理现象，探讨心理活动发生发展的规律，并应用这些规律为人类实践服务。由此可以分为理论任务和实践任务两方面。

（一）心理学的理论任务

心理学的理论任务，首先是通过对自己对象的研究，不断地揭示心理、意识与外部世界和脑的关系及其起源的奥秘，从而以最新的科学成果对辩证唯物主义的基本原理起到论证与充实的作用。

心理学的理论基础是辩证唯物主义，而心理学的研究成果又论证和丰富了辩证唯物主义的基本原理，使之具体化。心理学揭示了客观现实对人的主观精神或心理的决定作用，揭示了心理与脑的关系、心理发展与社会历史条件的关系，还说明了人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪是如何产生，它们又是怎样实现对行为的调节等，这些方面积累起来的科学事实为马克思主义哲学关于物质与精神的关系、认识与实践的关系，以及感性认识与理性认识的关系的基本原理提供了有利的科学证据，有力地支持了

辩证唯物论，批驳了形形色色的唯心主义的哲学谬论。正如列宁所说：“心理学提供的一些原理又使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”

其次，心理学的研究成果不但能丰富和发展辩证唯物主义的哲学原理，还可以帮助人们正确认识自己的精神世界，战胜宗教、迷信和各种唯心主义的宣传，树立科学的世界观。

最后，心理学研究有助于邻近学科的发展，如教育学、政治学、文学、法学、美学、社会学等。这些学科也是从不同方面研究人的，而心理学对人的心理的大量研究成果无疑对这些邻近的学科的研究和发展起到积极的推动作用。

（二）心理学的实践任务

心理学的实践任务是揭示各个实践领域中心理现象的特殊规律，并根据心理现象的一般规律与特殊规律来解决具体的心理问题，为社会实践服务，具体体现在两个方面。

首先，科学的重要作用在于预测与控制。而心理学研究人的心理活动的规律，其目的就是指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调节人的心理。如我们可以根据智力、性格、气质等心理表现的情况，编制各种量表，来了解人们的心理发展的水平与特点，为教师因材施教提供依据；我们还可以根据各种心理现象和行为的相互联系，从一个人的过去和现在的心理和行为状况，预测他将来的心理和行为表现。这样有助于我们利用有利因素，避免不利因素，更好地调节人的心理活动，从而提高活动效率。

其次，由于人类的各种实践活动都涉及人的心理问题，因此如何把基础心理学所揭示的一些基本规律应用到实践的各个方面就成了心理学的又一任务，由此应用心理学分支越来越多，如教育心理学、管理心理学、医学心理学、文艺心理学、军事心理学、运动心理学、司法心理学等，心理学的科学知识已渗透到各

种实践领域，产生广泛的实用价值，由此形成了心理学的众多分支，直接服务于社会。

（三）心理学分支的研究领域

心理学发展的一个明显标志是分支学科的不断出现与成熟，它们都在完成上述两项任务中作出各自的贡献，下面简介几个主要的分支学科。

普通心理学是一个特殊的领域，在心理学中，处于基础学科的地位。普通心理学是依据并归纳心理学在各个方面的研究成果，阐明心理现象中最基本的事实与一般问题，探讨心理活动的普遍规律。由于它具有总体性、概括性，所以成为各心理学分支的基础和初学者的入门向导。普通心理学可细分为感知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情感心理学、个性心理学，等等。

发展心理学主要包括比较心理学和个体发展心理学两门学科。前者是研究物种在演化过程中心理发生、发展的事实与规律的学科。后者是研究儿童从出生到成年心理发生、发展的规律及其各年龄阶段心理特点的学科。个体发展心理学主要包括儿童心理学、青年心理学（成年心理学）等。

教育心理学是研究教育过程中所包含的各种心理现象，揭示教育同心理发展的相互关系的一门学科。它不仅从理论上阐明人类学习的本质、过程与普遍规律，而且要具体地探索学生掌握知识、发展智能、形成品格的规律，以及教育者依据这些规律合理地组织教学与教育活动的方法及应有的品质等。教育心理学也可以细分为学科心理学、教师心理学、教学心理学、品德心理学等。

社会心理学是研究个人及群体在相互交往中出现的各种社会心理现象及其产生、变化规律的学科。社会心理学既研究大团体中的心理现象，如社会情绪、民族心理、宗教心理等；也研究小

团体心理，如团体气氛、心理相容、团体的价值定向等；同时还研究个体的社会心理问题，人的自我评价、自尊、自重等。社会心理学又可细分为大众心理学、群体心理学、人际关系心理学等。

心理学的分支领域还有很多，如管理心理学、文艺心理学、司法心理学、医学心理学、变态心理学、运动心理学、犯罪心理学等，在此就不一一介绍了。可见，心理学分支学科的产生和飞速发展，既反映了人类对它的需要和它的实用价值，也说明心理学本身具有强大的生命力，它正在成为一棵枝繁叶茂的大树。

五、心理学的任务（第一种任务的另外一种说法）

（一）描述心理事实

描述心理事实，是对心理现象进行科学研究的第一步。它的主要任务是从科学心理学的角度对各种心理现象进行科学界定，以建立和发展心理学中有关心理现象的一个完整的、科学的概念体系。这涉及大至对整个心理现象、小至对某一具体心理现象的概念内涵和外延的确定。例如，从大的方面看，“心理”的内涵是什么？心理现象包括哪些？如何划分其种类？从具体方面看，如“情感”的内涵是什么？情感种类包括哪些？如何划分其种类？等等。我们说，心理学是一门正在发展中的尚未完全成熟的科学，一个很重要的事实是，迄今为止心理学尚未完全建立完善、严密、统一的概念体系，其中有不少概念还在争鸣和研讨之中。诸如关于“智力”的概念就有不下几十种，智力测验测出的是否都是人的智力现象，“情商”的概念是否科学，它又涉及什么样的智力现象，也都是众说不一的问题。一门科学的成熟状况在很大程度上就是看其概念体系的完整性和科学性的水平。由此看来，要建立成熟的心理科学，在描述心理事实方面还要走相当漫长的探索历程。