



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

学校心理健康教育

——理论研究与实践探索的整合

XUEXIAO XINLI JIAOKANG JIAOYU

姚本先 著

安徽大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

学校心理健康教育

——理论研究与实践探索的整合

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU

姚本先 著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育——理论研究与实践探索的整合/
姚本先著. —合肥:安徽大学出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-81110-359-5

I. 学... II. 姚... III. 心理卫生—健康教育—概论
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168881 号

学校心理健康教育

——理论研究与实践探索的整合

姚本先 著

出版发行 安徽大学出版社
(合肥市肥西路3号 邮编 230039)
联系电话 编辑部 0551-5108348
发行部 0551-5107716
电子信箱 ahdxcbps@mail. hf. ah. cn
责任编辑 谈 菁
封面设计 孟献辉

印 刷 合肥创新印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 35.25
字 数 550 千
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81110-359-5

定价 48.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

序

林崇灏

在我的面前，放着姚本先教授的书稿——《学校心理健康教育——理论与实践探索的整合》。它要展示的是心理健康教育并不仅仅是一种方法和技术，更重要的是其体现了一种科学的先进教育理念。心理健康教育在我国的普及和深入有助于我们教育观念的更新和方法的改善；有助于有中国特色学校心理学的建设；有助于素质教育的推进。

心理健康教育是教育应有的内涵之一。教育的目标就是培养学有专长、全面发展的人，而一个全面发展的人，应该是身心两方面都得到健康的、充分的发展。所以，教育要促进学生身心的发展，就离不开心理健康教育。大力加强学校心理健康教育，已成为世界性的教育共识，世界各国因此也都把心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。在一个温饱问题得不到解决的国家或地区，是没有什么心理健康和心理问题可言的。目前，我国学校心理健康教育是社会发展的要求，是时代发展的呼唤。只有在学校教育中抓好学生的心理健康教育，把学生培养成身心健康的人，他们将来才能顺利适应社会，成为高素质、创造性的劳动者或专门人才，并为社会做出贡献。

为帮助教育工作者科学地维护学生的心理健康，有效地培育学生的心理素质，促进学生的全面发展，提高学校心理健康教育的科学性和实效性，姚本先教授在长期的理论研究和实践探索的基础上写成了这本学术著作。这对学校心理健康教育的发展是一个促进。纵观全书，我认为，它的鲜明特色体

2 学校心理健康教育——理论研究与实践探索的整合

现如下:

学术性。该书的重要特色是其学术性强。该书对学校心理学进行了理论构建,这是作者对学校心理健康教育理论与实践的一次较为全面且深入的探索。作者在书中系统地总结了最近20年来国内外学校心理学研究的新成果,考察了学校心理健康教育的基本问题,关注了学校心理健康教育的各要素,探讨了学校心理健康教育的概念与性质、历史与发展、目标与原则、任务与内容、途径与方式、管理与评估、规范与督导等,从而使学校心理健康教育基础理论有了比较科学的内在联系和合理建构,为建立有中国特色的学校心理学体系作了一次有意义的尝试。

新颖性。该书资料新、方法新、观念新。这是作者在构建学校心理健康教育理论体系时,给予本学科领域国内外研究成果的整合与创新以充分关注的结果。他不仅积极吸收了研究的新成果,而且还从广大学校心理健康教育的实践中汲取营养。这充分体现了该书是一本新颖、独特、有意义的创新之作。

应用性。该书坚持理论与实践相结合、基础性与应用性相结合,融学术性和操作性为一体。这是作者注重应用性和操作性实践环节的结果。于是,在学校心理健康教育课程的设计与实施、学校心理健康教育咨询的过程与技术、学校心理健康教育测量和档案建立的具体技术、学校心理健康教育机构的建立、学校心理健康教育评估过程和内容等专题里都具有可操作性,这些突显了该书对学校心理健康教育实践的实用价值。

我多次说过,我国学校心理学的建设是一项艰巨而细致、长期且有意义的工作。今天,姚本先教授完成的《学校心理健康教育——理论研究与实践探索的整合》一书,是对我国学校心理学建设一次难得的学术探索,因为该本书的出版将对我国学校心理学的理论研究和实践应用,产生重要的影响。

我也多次说过,学校心理健康教育的根本目标,在于提高全体学生的心理素质,使学生的心理更健康。我坚信大家的目标是一致的。基于上述认识,我高兴地向教育研究工作者、广大教师、教育管理工作、师范院校学生和家长推荐这本书,希望它能在我国心理健康教育乃至素质教育中发挥应有的作用。

2007年国庆于北京师范大学

前言

健康既是人类赖以生存和发展的基本条件之一，亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要，而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展的基础。所以，马克思(K. Marx)提出，要把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一前提。教育家洛克(J. Locke)则强调，若没有健康，就没有幸福。而哲学家叔本华(A. Schopenhauer)则有更形象地说明，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。由此可知，个体乃至大众的健康状况，标志着民族的良好素质、事业兴旺和社会进步的发展水平。

然而，在急剧变化和迅速发展的现代社会情境下，由于青少年成长的环境日趋复杂，身心健康所受的负面影响日益增大，致使各种心理问题不断产生，青少年的心理健康水平逐步下降，他们的心理素质状况越来越令人担忧。因此，提高青少年学生的心理素质，大力加强学校心理健康教育势在必行。在党和政府的高度重视之下，学校心理健康教育从20世纪80年代开始，在我国正式开展，至今已有近30年的发展。1994年，中共中央和国务院颁布了《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》，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和指导”。1999年《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，再一次指出：“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”。同年8

2 学校心理健康教育——理论研究与实践探索的整合

月,教育部第一次就心理健康教育问题专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》;2002年8月,教育部又颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》。这两个文件对中小学心理健康教育作了非常具体的要求和规定。2001年初,中共中央国务院再次颁发了《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》,又一次指出:“中小学都要加强心理健康教育”。2001年3月,全国九届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展的第十个五年计划纲要》中也明确要求:“特别是加强青少年的思想政治、道德品质、心理健康和法制教育”,这是我国第一次把青少年的心理健康教育列入国民经济和社会发展的五年规划。2001年4月,教育部又颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,这是继1999年8月教育部就中小学生学习心理健康教育问题专门颁发文件后,针对大学生颁发的又一文件。这两个文件对全国大中小学开展心理健康起到了十分重要的指导作用。2001年6月,国务院颁发的《关于基础教育改革和发展的决定》中又十分明确地指出:“加强中小学生的心理健康教育”。2003年12月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作 and 心理健康教育工作的通知》,要求各高校党委高度重视,切实把大学生心理健康教育工作纳入学校的重要议事日程,采取有效措施抓紧、抓好。2004年2月,中共中央、国务院《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》指出,要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。2004年8月,中共中央、国务院在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中强调,要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。2005年1月,教育部、卫生部、共青团中央在《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中进一步明确,加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

上述一系列重要文件的颁发充分说明了党和政府对广大青少年学生心理健康教育的高度重视。虽然,与欧美等国的百年历史相比,我国的学校心理健康教育起步较晚,但其发展速度很快,教育工作成效显著,未来趋势良好。然而面对21世纪社会、教育和个人发展的更高需要,我国的学校心理健康教育整体水平还显得比较落后,也存在诸多亟待解决的问题。其中,学校

心理健康教育基本理论建设的不足是极其突出的一个方面,也是未来可能影响我国学校心理健康教育发展的关键因素。所以,开展学校心理健康教育的基本理论问题研究与实践探讨,构建学校心理健康教育的理论体系,科学指导学校心理健康教育的实践活动,对今天仍然处于初始阶段的我国学校心理健康教育来说,是最基础,也是最重要的工作之一。

本书是关于学校心理健康教育最一般知识、原理和实践操作的学术著作。作者试图通过对学校心理健康教育的基本知识、基本理论的阐释和论述,引导学校心理健康教育的实践工作者,特别是初学者系统地了解 and 掌握学校心理健康教育的一般性原理,为以后学习和掌握相关理论、开展实际工作等奠定必要的基础。因此,从某种意义上,如果学校心理健康教育可以作为学科专业方向的话(实际上已有高师院校心理学系将其作为专业方向),该书就是其专业基础课程,也是学习者的入门必读书目。

作为一般原理性的学校心理健康教育著作,构建学校心理健康教育的理论体系,关注学校心理健康教育的内在逻辑结构,是本书始终紧紧围绕的主题。为此,本书从整体的、全面的、系统的观点出发,全面考察和探讨学校心理健康教育的最基本问题,精心提炼和概括,不拘泥于微观和具体,突出了宏观和整体,从而使学校心理健康教育基础理论有了比较科学的内在联系和合理构建。这个理论体系就是围绕以下线索展开的:学校心理健康教育的概念、性质、历史与发展、目标任务与原则、内容、途径与方式(心理咨询与辅导等)、技术与手段(学校心理健康教育测量等)、管理以及学校心理健康教育的评估、规范、伦理与督导等等,这种努力向思路清晰、逻辑周密、结构合理迈出了一大步。

本书是作者主持全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”(编号:FBB011047)、国家社科基金“思想道德建设视野中的大学生心理健康教育模式与机制创新研究”(编号:05BZX064)以及教育部哲学社会科学研究重大招标项目“高校心理健康教育工作标准研究”(编号:200608)等课题的研究成果之一。同时也是作者多年从事学校心理健康教育原理、学校心理咨询与辅导等课程教学工作的总结和概括,其中还有一些是作者长期开展心理健康教育实践的思考及凝练。本书已被教育部列为普通高等教育“十一五”国家级规划教材(编号:2006098),祈愿它的出版能为我国学校心理健康教育事业的推进发挥积极作用。

在撰写过程中,作者广泛阅读了国内外大量文献资料,引用了诸多有关

研究成果和测验量表,谨向这些文献资料的著作权人和作者们致以衷心的感谢。方双虎博士、王道阳、全莉娟、何元庆等老师和我的研究生沈静、金怡、杜松涛、王东华、程海云、陆璐、何玉梅、曹光法等同学为本书的出版付出了大量劳动,对他们的无私支持和帮助表示敬意与感激。我的同事葛明贵教授、崔立中教授、桑青松教授、桂守才副教授、罗兴根副教授等也提出了诸多宝贵意见,在此一并致谢。此外,我还要感谢我的夫人和女儿,尤其是女儿惜怡学习自觉、刻苦,做事认真、执着,时时激励我勤勉进取;特别要感谢国家教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任、北京师范大学教授、博士生导师、我国著名心理学家林崇德先生给予的指导和教诲,感谢先生长期以来的信任和关心。

姚本先

2007年10月1日

第二章 学校心理健康教育性质	52
第一节 学校心理健康教育的概念	53
一、学校心理健康教育的名称	53
二、学校心理健康教育的涵义	55
三、学校心理健康教育的概念辨析	56
第二节 学校心理健康教育的功能	60
一、学校心理健康教育可以促进學生身心健康成长	60
二、学校心理健康教育可以推进学校素质教育实施	61
三、学校心理健康教育可以推动社会和谐发展	63
第三节 学校心理健康教育的关联	66
一、学校心理健康教育与全面发展教育的整体关联	66
二、学校心理健康教育与全面发展教育的具体关联	70
第三章 学校心理健康教育发展历程	77
第一节 西方学校心理健康教育的发展历程	78
一、西方学校心理健康教育的兴起	78
二、西方学校心理健康教育的发展	83
三、西方学校心理健康教育的趋势	92
第二节 我国大陆学校心理健康教育的发展历程	95
一、我国大陆学校心理健康教育的历史	95
二、我国大陆学校心理健康教育的现状	99
三、我国大陆学校心理健康教育的问题	103
四、我国大陆学校心理健康教育的展望	108
第三节 我国台、港、澳学校心理健康教育的发展历程	109
一、台湾学校心理健康教育的发展历程	110
二、香港学校心理健康教育的发展历程	112
三、澳门学校心理健康教育的发展历程	113
第四章 学校心理健康教育目标、任务、原则与途径	118
第一节 学校心理健康教育的目标	119
一、学校心理健康教育目标的确立依据	119

	二、学校心理健康教育的观点分析	121
	三、学校心理健康教育目标的具体内容	124
	四、学校心理健康教育的任务	134
第二节	学校心理健康教育的原则	136
	一、教育性原则	136
	二、发展性原则	137
	三、全体性原则	137
	四、主体性原则	138
	五、整体性原则	139
	六、差异性原则	139
	七、活动性原则	140
	八、保密性原则	140
第三节	学校心理健康教育的途径	141
	一、学校心理健康教育的专门途径	142
	二、学校心理健康教育的渗透途径	143
	三、学校心理健康教育的支持途径	146
第五章	学校心理健康教育内容	150
第一节	人格心理健康教育与辅导	151
	一、自我意识辅导	151
	二、情绪情感辅导	154
	三、人际关系辅导	158
	四、性心理辅导	160
第二节	学习心理健康教育与辅导	162
	一、学习动机辅导	163
	二、学习策略辅导	170
	三、考试心理辅导	177
第三节	生活心理健康教育与辅导	181
	一、休闲辅导	181
	二、消费辅导	183
	三、职业辅导	187
	四、危机心理辅导	193

第六章 学校心理健康教育课程	204
第一节 学校心理健康教育课程概述	205
一、学校心理健康教育课程的涵义	205
二、学校心理健康教育课程的性质	207
三、学校心理健康教育课程的意义	210
第二节 学校心理健康教育课程的类型	212
一、学校心理健康教育学科课程	212
二、学校心理健康教育活动课程	213
三、学校心理健康教育环境课程	215
四、学校心理健康教育融合型课程	216
第三节 学校心理健康教育课程的教学	218
一、学校心理健康教育课程的内容	218
二、学校心理健康教育课程的方法	220
三、学校心理健康教育课程的实施	223
第四节 学校心理健康教育课程的设计	226
一、学校心理健康教育课程的设计原则	226
二、学校心理健康教育课程的主题设计	229
三、学校心理健康教育课程的系列设计	235
四、学校心理健康教育课程的综合设计	236
第七章 学校心理健康教育咨询	245
第一节 学校心理咨询概述	246
一、学校心理咨询的涵义	246
二、学校心理咨询的类型	249
三、学校心理咨询的对象	253
第二节 个别咨询	256
一、个别咨询概述	256
二、个别咨询的过程	259
三、个别咨询的技术	262
第三节 团体咨询	271
一、团体咨询概述	271

二、团体咨询的过程	279
三、团体咨询的技术	285
第八章 学校心理健康教育测量	296
第一节 学生心理健康问题概述	297
一、学生心理健康问题的涵义	297
二、学生心理健康问题的类型	298
三、学生心理健康问题的现状	303
四、学生心理健康问题的因素	305
第二节 学生心理健康问题评估	308
一、学生心理健康问题评估的涵义	308
二、学生心理健康问题评估的方法	308
三、学生心理健康问题评估的步骤	325
第三节 学生心理健康问题的常用测验	328
一、能力测验	328
二、人格测验	334
三、心理健康测验	339
第九章 学校心理健康教育工作者	353
第一节 学校心理健康教育工作者概述	354
一、学校心理健康教育工作者的涵义	354
二、学校心理健康教育工作者的职责	356
三、学校心理健康教育工作者的任务	358
第二节 学校心理健康教育工作者的素质	362
一、学校心理健康教育工作者的的人格特征	362
二、学校心理健康教育工作者的专业技能	367
三、学校心理健康教育工作者的职业道德	370
第三节 学校心理健康教育工作者的培养	375
一、国外学校心理健康教育工作者的培养	375
二、我国学校心理健康教育工作者的培养	387

第十章 学校心理健康教育管理	394
第一节 学校心理健康教育的管理体制	395
一、学校心理健康教育的管理模式	395
二、学校心理健康教育的组织体系	399
第二节 学校心理健康教育的机构	403
一、学校心理健康教育机构的名称	403
二、学校心理健康教育机构的建设	403
三、学校心理健康教育机构的运行	407
四、学校心理健康教育机构的保障	410
第三节 学校心理健康教育的档案	412
一、学校心理健康教育档案的涵义	413
二、学校心理健康教育档案的价值	414
三、学校心理健康教育档案的原则	417
四、学校心理健康教育档案的内容	421
五、学校心理健康教育档案的管理	424
第十一章 学校心理健康教育评估	430
第一节 学校心理健康教育评估概述	431
一、学校心理健康教育评估的涵义	431
二、学校心理健康教育评估的功能	432
三、学校心理健康教育评估的原则	434
第二节 学校心理健康教育评估的内容	435
一、学校心理健康教育条件的评估	435
二、学校心理健康教育活动的评估	436
三、学校心理健康教育效果的评估	438
四、学校心理健康教育管理的评估	439
第三节 学校心理健康教育评估的过程	439
一、学校心理健康教育评估的环节	440
二、学校心理健康教育评估的方式	452
三、学校心理健康教育评估的方法	452

第十二章 学校心理健康教育规范、伦理与督导	457
第一节 学校心理健康教育的规范	458
一、学校心理健康教育规范的涵义	458
二、学校心理健康教育规范的意义	463
三、学校心理健康教育规范的内容	466
第二节 学校心理健康教育的伦理	474
一、学校心理健康教育伦理的涵义	474
二、学校心理健康教育伦理的意义	482
三、学校心理健康教育伦理的内容	484
第三节 学校心理健康教育的督导	500
一、学校心理健康教育督导的涵义	501
二、学校心理健康教育督导的意义	507
三、学校心理健康教育督导的内容	508

附 录	515
附录一 关于加强中小学心理健康教育的若干意见	516
一、充分认识加强中小学心理健康教育的重要性	516
二、开展心理健康教育的基本原则	517
三、心理健康教育的主要任务和实施途径	517
四、心理健康教育的师资队伍和条件保障	518
五、心理健康教育的组织领导	518
六、当前开展心理健康教育需要注意的几个问题	519
附录二 中小学心理健康教育指导纲要	520
一、心理健康教育的指导思想和基本原则	520
二、心理健康教育的目标与任务	521
三、心理健康教育的主要内容	522
四、心理健康教育的途径和方法	522
五、心理健康教育的组织实施	523
附录三 关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见	525
一、充分认识加强高等学校大学生心理健康教育工作的必要性	525
二、高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和内 容	526

三、高等学校大学生心理健康教育工作的原则、途径和方法	527
四、加强高等学校大学生心理健康教育队伍建设	528
五、加强领导,规范大学生心理健康教育工作的管理	528
附录四 普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)	529
一、高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想和主要任务	529
二、高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容	530
三、高等学校大学生心理健康教育工作的途径和方法	530
四、高等学校大学生心理健康教育工作的领导、管理以及师资队伍建设	531
附录五 中等职业学校学生心理健康教育指导纲要	534
一、心理健康教育的指导思想和基本原则	534
二、心理健康教育的目标和主要内容	535
三、心理健康教育的途径与方法	536
四、心理健康教育的组织与实施	536

参考文献

538

1. 心理健康教育工作的原则、途径和方法	527
2. 加强高等学校大学生心理健康教育队伍建设	528
3. 加强领导,规范大学生心理健康教育工作的管理	528
附录四 普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)	529
一、高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想和主要任务	529
二、高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容	530
三、高等学校大学生心理健康教育工作的途径和方法	530
四、高等学校大学生心理健康教育工作的领导、管理以及师资队伍建设	531
附录五 中等职业学校学生心理健康教育指导纲要	534
一、心理健康教育的指导思想和基本原则	534
二、心理健康教育的目标和主要内容	535
三、心理健康教育的途径与方法	536
四、心理健康教育的组织与实施	536
参考文献	538