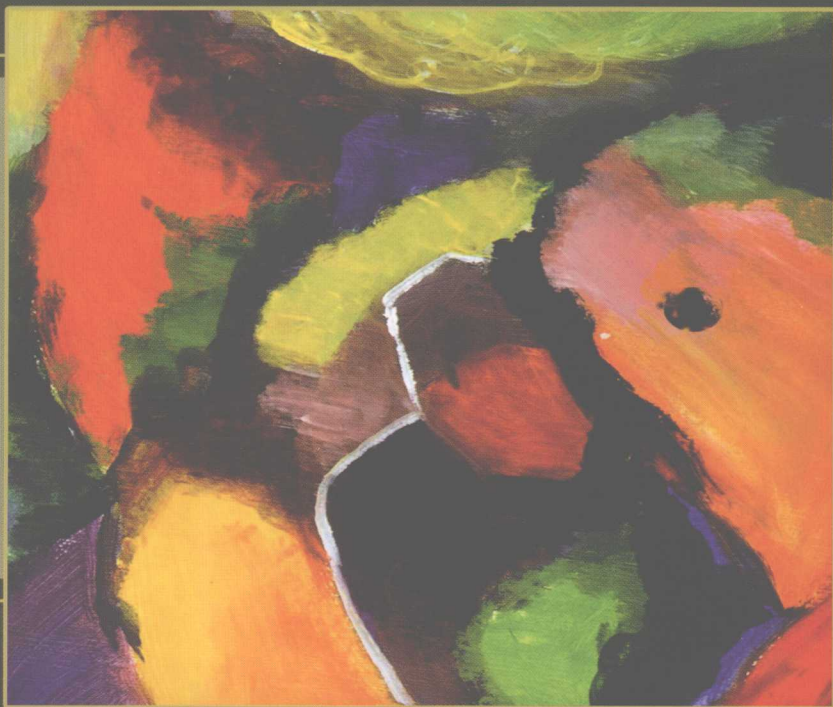




如良师铭记在心，如益友常伴左右

中学心理健康教育

Zhongxue Xinli Jiankang Jiaoyu



仇忠海 李 敬 主编



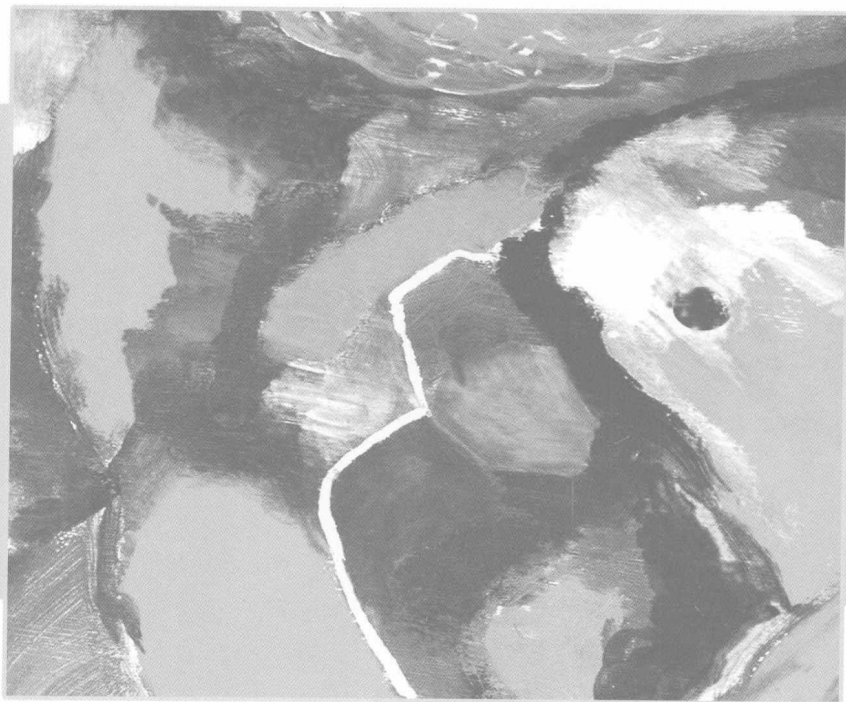
上海社会科学院出版社



如良师铭记在心，如益友常伴左右

中学心理健康教育

Zhongxue Xinli Jiankang Jiaoyu



仇忠海 李 敬 主编

上海市教育委员会 上海市教育委员会 上海市教育委员会



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学心理健康教育/仇忠海,李敬主编. —上海: 上海
社会科学院出版社, 2008.

ISBN 978 - 7 - 80745 - 157 - 0

I. 中… II. ①仇…②李… III. 心理卫生-健康教育-
教学研究-中学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 015808 号

中学心理健康教育

主 编: 仇忠海 李 敬

责任编辑: 陆 峥

封面设计: 王斯佳

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@online.sh.cn

经 销: 新华书店

照 排: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海宝山杨中印刷厂

开 本: 890×1 240 毫米 1/32 开

印 张: 10.25

插 页: 2

字 数: 260 千字

版 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80745 - 157 - 0/G · 026

定价: 24.00 元

版权所有 翻印必究

总 序

发现教育知识 促进专业发展

——贺七宝中学教师专业研究丛书出版

● 张民选 *

节日里读到由一线教师撰写的这套丛书真让人高兴。可喜可贺的原因,不仅在于看到了老师们的功力和水平,也不仅在于看到了七宝中学教师的整体素质;更重要的是因为笔者从这套丛书中感到,七宝中学的领导和老师们已经意识到:老师们通过体验、感悟、反思和研究获得教育知识和才干的过程,就是教师专业发展最基本、最有效的过程。可以说,这套丛书为“教师如何实现专业发展”提供了新答案,为教师专业发展提出了新的方式。

从关注“职业”(vocation)和“专业”(profession)的差异,到研究“教学是不是一个专业”,探索“教师如何才能实现专业发展”,人类经历了一个半世纪的时间。第一次产业革命推动了人类的劳动分

001

* 作者为上海市教育委员会副主任。

工,第二次产业革命促进了职业的细分。1841年英国的人口统计列出了431种职业。1850年,美国确定了15大行业和323种职业。1893年,著名的法国社会学家涂尔干写下博士论文《社会分工论》,开创了社会分工和专业标准研究的新领域。

1933年,布兰德斯提出了把专门职业(专业)从一般职业中分化出来的问题。他提出:“专业是一个正式的职业;为了从事这一职业,必要的上岗前的训练以智能为特质,包括知识和某些扩充的学问,它们不同于纯粹的技能;专业主要供人从事于为他人服务,而不是从业者单纯的谋生工具。”^①1948年,美国全国教育协会开始关注“教学是不是专业”。该协会提出,“专业”应该符合八条评判标准:

- (1) 专业实践属于高度的心智活动;
- (2) 具有特殊的知识领域;
- (3) 受过专门的职业训练;
- (4) 经常不断地在职进修;
- (5) 视工作为终身从事的事业;
- (6) 行业内部自主制定规范标准;
- (7) 以服务社会为最高目的;
- (8) 设有健全的专业组织^②。

1966年,联合国教科文组织(UNESCO)和世界劳工组织(ILO)发表了一份划时代的文献《关于教师地位的建议》。这份文件写道:

教育工作应被视为一种专业。这种专业要求教师经过严格且持续不断的研究,才能获得并维持专业知识和专门技能,

① 赵康:《专业、专业属性及判断成熟专业的六条标准》,《社会学研究》2000年第5期。

② Division of Field Service, National Education Association (1948). *The Yardstick of a Profession*. Washington DC: ENA. p. 8.

从而提供公共服务;教育工作还要求教师对其教导之学生的教育和福祉具有个人的和共同的责任感。

这段文字肯定了教育符合各国学者对专业的基本标准,教师工作的性质和要求也表现出专业的特征。但是,这两大国际组织却没有直截了当、斩钉截铁地声明“教育是一个专业”,而是用了“应该被视为”这样的“外交辞令”。这是一个细小但不容忽视的差异。这项声明一方面给各国教育工作者以巨大的鼓舞,另一方面也迫使各国教育工作者努力提升专业水平,促使教育工作专业化。

20世纪80年代以后,世界各国的教育发展进入了一个新的时期,学校管理制度、课程理念和教学技术方法都发生了深刻变化。但同时,各国学者和政府都更为清醒地意识到,改革的成功与否取决于教师,学校教育的质量也取决于教师。美国著名学者达伦·汉蒙德指出:“对学生的成就来说,教师质量这个变量远比其他变量重要得多。”澳大利亚的《为21世纪准备教师》则提出:“高质量的教育取决于高质量的教师。”^①于是,如何建立一支宏大、专业、高质量的教师队伍,如何促进教师的专业发展,成为各国教育界世纪转换时期的关注焦点。

美国学者要求,把学校建成教师“专业发展学校”(简称PDS)。经合组织强调,要“跨越边界”,让各种教育机构为教师专业发展服务。在此过程中,“教师行动研究”、“校本教师培训”、“教师成长记录”、“隐性知识发现”、“叙事研究”等教师专业发展路径和策略不断涌现。它们要求改变完全由大学教授讲解理论的培训方式,要求把教师教育的基地从大学转向学校,要求把学者讲座、教师研究和同事分享结为一体,要求让教师获得“解放”,成为教育现象的研究者、教育知识的发现者,让教师在体验和发现教育知识的过程中

^① Ministry of Education, Training and Youth Affairs (2000). *Teachers for the 21st Century: Making the Difference*. Australian Commonwealth Government. pp. 1~7.

得到终身的专业发展。

笔者认为,这一转变的关键在于,人们逐渐地认识到:教育是一项独特的事业,它需要全体教师的探索和努力。这是因为,人类虽然有共同的发展规律,但每个孩子都是独特的,每个孩子的成长环境、所在学校和面对的教师又都不尽相同。这就使人们难以把一个国家成功的教育理论照搬到另一个国家,甚至难以把一所学校的成功经验运用到另一所学校。因此,对一所学校来说,最重要的也许就是造就一支“乐学习、善教学、会研究、爱学生”的教师队伍,就是激发全体教师的智慧和热情,去发现行之有效的教育教学知识、方法和策略。而教师研究和发现教育知识的过程,就是教师专业发展的最重要的组成部分。笔者认为,教师学历和职称的提升对教师专业发展来说固然重要,但是它们仅仅是外界对教师专业发展程度的认定。专业发展内核却根植于教师专业知识——教育教学知识的运用、发现、表述和积淀,根植于教师专业才能的生长、积累和发展,根植于教师专业素养的培植、稳定和提升。

笔者相信,有丛书所展示的这样一个领导和教师群体,七宝中学的全体教师一定能得到终身的专业发展;有这样一支崇尚专业发展的教师队伍,七宝中学的学生一定能够得到更为充分的发展,七宝中学的事业也一定能够获得持续的发展,不断走向新的辉煌。这也是笔者的新年祝愿。

出版前言

新一轮教改背景下的 校本师资培训

● 仇忠海

教师是教育的直接参与者与执行者,学生的发展、学校的发展都离不开教师的发展;离开了素质精良的师资群体,任何教育改革都将成为空谈。因而,教师是教育事业的第一资源,加强教师队伍建设是教育行政部门和学校系统最本质的工作和义不容辞的职责。就学校而言,可以通过营造教师文化、拓展培训途径、经费支持、名师带徒、评比激励等措施,促进教师在人文科学素养、课堂教学技艺、反思研究能力、信息技术整合能力等方面快速提高,促进教师向以教学为专长的特色型教师、以情感为本的人格型教师、以探究见长的研究型教师等多种目标取向发展,全面提高教师的专业水平。

新一轮改革的使命之一是创设宽广的空间,让每一个学生的个性得到自由的张扬,让每一位学生的潜能得到充分的发挥,其难度比以往任何

改革都大；成败决定于教师的观念、态度、自身修养、教学和科研能力。崇尚教育研究与提高创造力已成为教师专业化的重要指标，教师自身必须具有丰富的情感品质和高超的业务能力，必须重视自己的文化底蕴和科研能力的不断提升。

在教学上，要遵循各学科本身的研究特点深入探究，关注作为知识生长点的长效的核心概念，浓缩教学内容，开发实践性、探索性学习活动，培植学生宽阔的知识背景和知识迁移能力，以促进学生的生命成熟和智慧发展。要研究从知识传授向引导创造转变，着重发展学生具备信息时代基本的搜索、导航和处理信息的能力，提高学生批判质疑与独立创造的素质和能力。

在教育上，要研究如何促进学生的人格发展，这离不开师生之间有效的思想交流、情感影响和心灵共振。品德只能用品德的来培养，人格只能用人格来陶冶，所以教师的自身修养和人格垂范、校园文化精神的提炼也是提升办学品位的重要方面。

在课程上，要求教师一专多能，要有绝活、有绝技，除本学科外，还要尽力开设适合学生发展的拓展型课程，以满足学生对课程选择的多样化需求。

在工作关系上，要求教师之间的相互合作。我们倡导团结合作、公平竞争，加强组内合作，提高组外竞争力。此外，二期课改、双语教学、管理体制及用人机制等改革的深化，必将大力激活教师的生命活力和创造力。

基于这些认识，我校在 2001 年初，调整了办学策略：“淡化宣传、发展内涵、不断创新”，并把校本师资培训看作是教师的最大福利，定为学校内涵发展的核心工程。近六年来，教师校本培训的五个层次已逐步形成：

(1) 专业知识和专业技能的培训。为了迎接新一轮改革，必须拓展视野、渊博知识、夯实专业基础。我们先后开展了 10 种类型的基本业务素质的培训：高一学历层次培训、双语培训、计算机

应用能力培训、学科带头人培训、英特尔未来教育理念培训、青年教师教学艺术培训、新招聘教师的教育观念和教育行为的集中和结对培训、全体英语教师的语音实景和外教培训、全体教师的心理素质轮训和分批出国培训,以满足教师自我发展的需求。

(2) 专业修养和专业精神的培训。学高为师,身正为范。此项培训重点在于转变教育观念和提高师德修养。学校除了在各种会议上宣传引导并制定教师手册外,还先后为每位教师订阅《教育文摘报》、《上海教师》、《基础教育》等杂志,购买赠送《国际教育新理念》、《大学人文读本》、《一个记者的教育视野》等数十本教育类书籍,分发按学科装订成册的各类书报杂志中关于课堂教学的论文汇编;请专家、教授、研究员来校作各类专题报告,布置寒暑假撰写“综述文章”、“文摘短语”、“读书随笔”、“文摘点评”、“教育教学案例”等读书作业;要求自我设计制订个人专业发展三年计划;评选十佳青年教师、十佳德育先进和校园科技之星等,以激励教师的自我发展,培育教师的专业精神。

(3) 教、研、训一体化的教育研究与课堂创新能力培训。在任职学校进行教师专业发展的培训,有着得天独厚的条件,教育教学任务势必将教、研、训结合为一体。因为,教育教学任务为教师提供的是问题的环境、教学实践的环境和行动研究的环境,同时教学工作也是教育改革实践的基地。对教育教学问题的解决过程就是教师自主培训的过程。在这一循环过程中,教师不仅可以得到专业的发展和提高,也为学校发展奠定了基础。目前,我校已申报立项的统领学校教学发展的市级重要课题《基于教师专业化发展的课堂教学创新研究》就是一项要求教师人人参与的行动研究,是我校实施教、研、训一体化培训的重要载体,旨在促进教师教育理念、业务素养、信息技术整合能力等方面的发展,促进教师教育教学研究能力的提高,这对教师教育科研的认识和研究方法的规范有重要意义,这种能力的习得可以决定教师专业发展的高度。

(4) 鼓励教师超越自我,积极开设拓展型课程,拓展专业发展空间。学校为教师一专多能的发展提供舞台,要求教师编写校本教材、开设拓展型课程。目前,全校已能为学生提供 92 门之多的各类拓展型选修课程,每学期开设有 50 门左右。教师的潜能的发掘促进了学生情趣和个性特长的发展。目前,由教师自我开发和编写的校本教材已经印刷成册的有 40 余种,其中正式出版发行的也已达 20 余种,大大提升了这部分教师的业务能力和专业修养。

(5) 鼓励教师著书立说,潜心专业研究,培养专家型教师。专家型教师是教师专业发展的最高境地。为了使我校涌现一大批教学风格各异、自成派别的学科教学专家,学校专门成立了教师教研成果档案室,请资深退休教师李敬帮助教有特色、学有专长的教师整理他们多年的教科研成果,激励这些教师潜心撰写学科教学专著,使他们逐步成为研究者。教师的专业研究成果基本成形后,学校请“全国特级教师文库”编辑部的专家帮助审稿和作初步的梳理,经作者进一步修改基本成熟后,由学校出资,选送出版社以《上海市七宝中学教师专业研究丛书》的名义正式出版,以满足教师自我价值的实现,为专家型教师的培育打下基础。目前,李新华、杨敏毅、文卫星、刘树田、张国瑞、杨光、李广学、毛荣富、鞠瑞利等 10 多位教师的专业研究著作已由出版社正式出版。

坚持数年的新一轮教改背景下的校本师资培训,使我校教师队伍的整体素质大为改观。今天,我们已拥有一支非常精良稳定的师资群体,其中包括 14 位特级教师、6 位国家级骨干教师、6 位市级骨干、36 位区级骨干和 66 位校级骨干。教师中有 31 位硕士研究生,硕士课程结业为 64 位,中高级教师达 86%,平均年龄 39.6 岁。近几年,数学、物理、化学、政治、英语等学科多位教师多次参加了上海市高考命题,化学、地理、历史、体育、美术、物理等学科的教师也分别应邀参加了上海市第二期课改相关教材的编写工作,有 4 位教师分别被聘为上海市高级职称物理、化学、政治、教管

学科组评审专家。我校师德高尚、业务精湛的教师不断涌现,他们敬业爱岗,教书育人,深得学生的爱戴。

精良的教师群体,促进了学生发展和学校发展,促进了教育教学质量的全面提升。他们是学校可持续发展的资源与动力。

2007年8月2日

人文精神的家园,心灵成长的沃土

——上海市七宝中学的心理健康教育

鞠瑞利 杨敏毅

一、心理健康教育在学校中的定位

我校的办学思想是“全面发展、人文见长”。仇忠海校长认为,“心理健康教育的任务,是培养学生健康的心理素质和健全的人格,开发学生的潜能,为他们终生的发展奠定基础”。正是在这一教育理念的指导下,学校提出了心理健康教育要以“发展性”心理辅导为主的辅导理念。富有人文精神的学校所培养的学生,除了素质全面发展,具备创新精神、实践能力外,还必须具备浓郁的人文素养。而良好的思想道德素质、健康的人格和心理素质是提升学生人文精神及人文素养的基础,也是学校真正落实人文教育、为学生的一生发展奠基的重要保证。

二、学校心理健康教育的硬件设备和师资状况

1997年,学校投资30万余元建立设备先进、

功能齐全的心理辅导中心,近几年在原有的基础上又追加投资 10 万元,用于改建、更新、补充心理健康教育的硬件设备、教学用品、图书资料等。目前,心理辅导中心包括个别心理辅导室、团体心理辅导室、心理测量档案室、心理阅览室、心理专职教师工作室等,面积达到 180 平方米。

在注重硬件建设的同时,学校不断完善心理健康教育的师资。目前,心理辅导中心有专职心理教师 5 名,其中一位心理高级教师,两位心理学硕士研究生,还有 23 位兼职心理教师。学校已经送 40 多位班主任和任课教师参加过区级、市级心理培训。目前,学校已经形成了以专兼职心理教师为骨干、各班主任、团队干部为主体,全体教师参与的心理健康教育师资队伍。

三、学校心理健康教育的开展情况

在学校领导和全体教师的努力下,学校全方位、多途径实施心理健康教育。现从以下几个方面简要介绍我校心理健康教育的开展情况。

1. 注重心理健康教育与德育的有机结合

(1) 班级心理教育常规化、制度化。学校把班级的心理健康教育和班级文化建设融合在一起,针对跟学生学习生活有关的话题,如学习目标的制定、交往中的逆反心理、珍爱生命等,通过主题班会的形式,对学生进行心理上的疏导,同时对他们进行一些道德品质教育。每个学期,班主任还把自己辅导的个案进行汇总、交流。班级心理健康教育已经成为学校心理健康教育的一种重要形式和途径。

(2) 社会实践与学生心理训练相结合。心理健康教育所关心的学生适应环境、适应社会、适应人际、适应竞争等操作性能力,也只能在社会实践中通过心理训练并经过不断重复、反复强化,才能形成并被内化为个人的行为习惯。从 2002 年至今,学校每年都要组织高一学生到东方绿舟开展以“国防教育”为主题的课外实践活

动,利用绿舟心理拓展训练方面的优势对学生进行合作竞争精神培养。学校还在上海市闵行区莘庄镇、七宝镇等地建立社会实践活动基地,让学生接受社会锻炼。这不仅激发了学生的各种心理潜能,还使学生的行为导向更规范,心理趋向更健康。

(3) 把心理健康教育和爱心教育结合在一起。在当今社会发展价值多元化的情况下,心理健康教育也应该对学生进行主流价值观的引导。因此,学校注重把爱心教育与心理健康教育结合起来。学校成立了“爱心教育办公室”,组织学生们和安徽省金寨县关庙乡中学、井冈山新城镇中心小学等学生结队帮困,定期为他们提供物质上和精神上的帮助。奉献爱心,不仅使学生心理健康境界升华,更体现了学生最基本的人文关怀。

2. 心理辅导手段现代化、网络化

为了更好地使心理辅导工作与时代同步,学校开通了“校园心理热线”,开设了“学校心理网站”和“网上心理信箱”,解答学生提出的各种心理问题,实现心理辅导手段的现代化、网络化。

3. 心理课程活动化,心理教材校本化

心理课程教材除了参用市教委指定的参考教材外,学校还积极开发校本教材,至今已出版了《开发你的潜能》、《开心钥匙》、《走出交往的篱笆》、《中学生实用心理辅导技巧与案例》、《学校团体心理游戏教程与案例》等。

4. 团体的发展性辅导和个别的障碍性辅导相结合

学校将心理健康教育课列入课程计划;在心理教育课上,教师结合青少年的心理特点,面向全体学生进行发展性心理辅导。心理辅导中心的教师针对学生的个别差异和个性特点,进行个别心理辅导。

5. 注重学科心理渗透

学校鼓励任课教师结合学科特点,有意识地将心理教育渗透在各学科的日常教学中。学校对每一门学科都提出了运用心理规

律提高教学质量的要求,要求教师要了解学生课堂学习心理,提高教学效率。

6. 心理健康教育融入拓展性、研究性课程中

学校开设“心海之旅”等心理选修课,开展“闵行区弱势群体心理状况的调查研究”、“批发市场人员心理压力及生存状况的调查研究”等研究性课题。通过三年的实践探索,已经形成了一套比较完整的课程体系,也编写了相应的校本教材。

7. 注重学校心理教育和家庭教育相结合

学校成立“家校协同教育委员会”,利用“家长论坛”(网络)、“家教沙龙”(团体辅导)、“家长学校”(培训)等多种形式和途径,提高广大家长的个人素质和教子水平,优化学生成长的家庭心理环境,形成有利于学生成长的多方教育合力。

8. 加强学生心理社团建设

学生自发成立、自主管理的“学生心理协会”在心理教师的指导下,积极宣传心理健康知识,开展各种竞赛、交流活动。协会有自己的期刊《心语心缘》,课题小组经常进行课题研究;他们的调查报告、文章已有10多篇在报纸和杂志上发表。协会作为受学生欢迎的社团,成为联系学生和教师的“心灵之桥”。

四、学校心理健康教育的特色

为了提升教师的心理品质,促进教师心灵的成长,从2003年3月开始,我校开始举办“教师心理成长工作坊”心理培训,至今已经开办了9期,参加学习的教师达300人(其中有两期是面对全区中小学教师招生)。杨敏毅、鞠瑞利、唐缨等几位教师分别主持了不同主题的工作坊培训课程,如“教师个人形象”、“自我价值观探索”、“师生沟通艺术”、“学科心理指导”等,共有十个单元主题,深受教师欢迎。

我校的“教师心理成长工作坊”推出以来,在市区许多兄弟学校中产生了很大的影响。2004年5月24日《文汇报》以“雕琢灵

魂工程师的心灵”为题,对我校的“教师心理成长工作坊”做了专题报道。“教师心理成长工作坊”还辐射到了全国的许多地方。2005年3月,我校的杨敏毅和鞠瑞利老师接受广东省中山市教育局的邀请,为中山市的中小学教师举行心理培训。此外,杨敏毅老师还到浙江杭州、山西太原、上海市的许多学校做教师团体心理辅导培训,取得了良好的反响。

五、学校心理健康教育科研工作

持续的心理科研工作作为心理健康教育的创新发展提供了保障。

1996年,以唐缨副校长为组长,我校开展了《中学生学习心理调控能力培养与模式研究》(此课题1998年获上海市第六届教育科研成果评选一等奖),形成了心理健康教育“三控、三场、五因素”和“九环联动法”的操作模式。

学校心理辅导中心承担了我校独立申报的教育部“十五”规划课题“运用人文教育增强中学德育有效性的理论与实践研究”(2002.6~2006.4)子课题之一《心理健康教育与德育》,和教育部“十五”重点课题“团体心理辅导理论的应用与推广”子课题之一《寄宿制重点高中发展性心理团体训练的设计研究》(2002.11~2004.12),研究成果均受到了总课题组的高度评价。

鞠瑞利老师的闵行区重点课题《中学生课堂不良学习情绪形成的归因分析与对策研究》(2004~2005)、杨敏毅老师的研究课题《创设“教师心理成长工作教育坊”促进教师专业发展的实践研究》(2003~2006)分别获闵行区第十三届、第十四届教育科研成果评选二等奖。

2005年,杨敏毅老师申报了区重点课题《构建“心海之旅”心理选修课教学模式的行动研究》,该课题于2007年10月结题。

2006年,何美珑副校长的区重点课题《优化心理品质,促进教师专业化发展的研究》、鞠瑞利老师的区课题《成功学应用于高中