

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

# 学校心理学

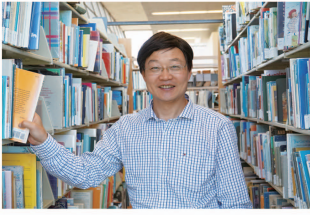
## SCHOOL PSYCHOLOGY

主 编 陈永进 鲁云林

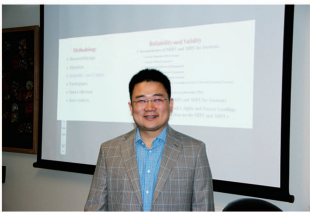
本书系统、全面地介绍了学校心理学的基本理论与方法，有助于学校管理者、教师和家长准确理解学校心理现象，从而营造良好的心理环境，引导学生健康、快乐地成长。



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



**陈永进**，1968年生，山东菏泽人。心理学博士，教授，现在重庆大学工作。主要致力于人力资源测量与评估、管理心理与人力资源开发、社会认知与健康心理等方面的研究。曾公开发表学术论文七十余篇，出版著作、教材多部，主持、主研国家级和省部级等科研项目十余项，获“2011年度中国发展研究奖”三等奖以及其他多项奖励。



**鲁云林**，1975年生，湖南常德人。美国密苏里大学圣路易斯分校工商管理硕士、哲学博士，现在南京审计学院工作。《国际会计、财务与金融评论》(*International Review of Accounting, Banking and Finance*)杂志编委。主要致力于领导力与政策、工业组织行为等方面研究，曾发表《试论中国企业内心理契约理论与员工产出之间的关系：领导交换理论是否存异?》(英文)等学术论文，出版《高等教育机构内的绩效工资、绩效评估守则和实践》(英文)等著作。

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

# 学校心理学

SCHOOL PSYCHOLOGY

主 编 陈永进 鲁云林

副主编 周春梅 魏昌武

## 图书在版编目(CIP)数据

学校心理学 / 陈永进, 鲁云林主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5621-7024-2

I. ①学… II. ①陈… ②鲁… III. ①教育心理学—高等学校—教材 IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 187301 号

---

## 学校心理学

XUEXIAO XINLIXUE

主 编 陈永进 鲁云林

副主编 周春梅 魏昌武

---

责任编辑: 雷 刚

封面设计:  周 娟 钟 琛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司·鞠现红

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 319 千字

版 次: 2015 年 1 月 第 1 版

印 次: 2015 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-7024-2

---

定 价: 28.00 元

## 前言

个体的观念、行为方式会随社会环境的变化而改变,以适应所处的社会环境。社会的迅速变化使人们的困扰越来越多。如何识别心理问题,提升社会环境适应的技能与技巧,成为学校心理学研究与服务的核心内容。

我们的宗旨是,阐述新形势下学校心理学的基础理论及其应用。(1)通过系统介绍学校心理学的基本理论和方法,使读者掌握系统的基本知识;(2)启发读者运用学校心理学的原理与方法去分析、理解各种学校心理现象和解决有关问题;(3)介绍各种学校心理学的应用技术和方法,使学生懂得如何调节自己的心理活动,加强自身心理素质的培养。

本书的编写力求贯彻“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”和深化改革的精神要求,体现“科学性与思想性相统一,理论性与实践性相统一,趣味性与实用性相统一”的原则,为培养合格的公民素质服务。为此,我们在以下几方面做了一些努力。

一、力求密切联系学生实际,以培养其素质为基点组织本书内容,使本书有助于培养学生适应社会的能力。

二、力求更新观念,更新教学内容,努力跟踪学科发展,反映最新的心理学研究成果,尽量不用或少用描述性知识,以进一步提高本书的科学性。

三、努力建设体现综合性的心理学课程,而不拘泥于中小学部分,让教师根据课程目标和教学时间灵活地设计课程,使本书的适用面更广一些。

在内容组织上,作者把学校心理学的主要问题和基本技术视为并行的部分,并把相关分支的体系与内容适当地融合到各章的写作之中,这是学校心理学教材改革的一种新尝试,相信会对本学科的教学有所促进。本书大体分为四个部分,其结构安排如下:先是大体介绍了学校心理学的总体概况,探讨学校心理学的对象任务、研究方法与历史发展,随后分析学校心理学的主要问题,包括学生认知发展、人格动力和社会适应问题,接着讲述学校心理学的基本技术及心理指导预防技术,最后展望了学校心理学的运用前景。

第一部分包括前三章,试图用系统观概述学校心理学的基础理论观点和基本方法等问题。

第二部分包括第四到六章,从学校心理学的发展观阐述了“学生认知发展”“人格动力”“社会适应”等,探讨了在学校情境下学生发展过程中的主要心理问题。本部分

打破了以往学校心理学教材的结构,用人格动力代替了传统的情感、动机等问题,意义更广泛。

第三部分包括第七到九章,介绍了“心理诊断评估技术”“心理咨询治疗技术”和“心理干预矫正技术”,运用系统观分析了学校心理学家必备的基本技术,也更符合当代心理学的发展趋向。

剩下的章节为第四部分,主要从“促进系统变革”和“未来愿景”等方面阐述学校情境中心理学的功能运用、发展愿景问题。这一部分更新了学校心理学的视角,运用整体发展观探讨了学校心理学与现实的关系问题,使其内容与生活实际的联系更紧密。

本书大纲由陈永进拟定。参加该书编写的主要作者都是在各自的专业领域有坚实的学术理论,又具有丰富心理学工作经验的专家。各章撰写人员如下:第一章陈永进、李思,第二章黄铎、魏昌武,第三章蒋晓红、陈永进,第四章游雅玲、王群,第五章张林林、季海君,第六章黄铎、周春梅,第七章蒋晓红、张俊琳,第八章秦万波、王群,第九章夏薇、周春梅,第十章张昊、鲁云林,第十一章叶姗姗、鲁云林。全书主编、副主编分别进行了统稿,陈永进负责最后定稿。

本书在编写的过程中参阅了大量国内外相关文献资料,所以在此衷心感谢多年来在学校心理学领域付出辛勤努力并取得成就的专家、学者,感谢西南师范大学出版社对本书出版的大力支持。

由于本书是一种理论观点的新尝试,我们力求精益求精,但难免存在疏漏乃至错误之处,恳切希望同行专家和广大读者批评指正。

陈永进

2014年3月于美国圣路易斯

# 目 录

## 第一章 学校心理学概论

- 第一节 学校心理学的对象与任务 ..... 2
- 第二节 学校心理学的地位与作用 ..... 10

## 第二章 学校心理学的研究方法

- 第一节 学校心理学研究的方法论原则 ..... 17
- 第二节 学校心理学的主要研究方法 ..... 23

## 第三章 学校心理学的历史发展

- 第一节 学校心理学的产生 ..... 35
- 第二节 学校心理学的发展 ..... 39

## 第四章 认知发展问题

- 第一节 认知发展问题的表现 ..... 49
- 第二节 认知发展问题的诊断 ..... 60

## 第五章 人格动力问题

- 第一节 人格动力问题的表现 ..... 72
- 第二节 人格动力问题的诊断 ..... 80

## 第六章 社会适应问题

- 第一节 社会适应问题的表现 ..... 94
- 第二节 社会适应问题的诊断 ..... 99

## 第七章 心理诊断评估技术

- 第一节 心理诊断评估的含义 ..... 107
- 第二节 心理诊断评估的技巧 ..... 116





## 第八章 心理咨询治疗技术

- 第一节 心理咨询治疗的含义 ..... 127
- 第二节 心理咨询治疗的技巧 ..... 134

## 第九章 心理干预矫正技术

- 第一节 心理干预矫正的含义 ..... 154
- 第二节 心理干预矫正的技巧 ..... 158

## 第十章 促进系统的变革

- 第一节 学校心理学家的作用 ..... 173
- 第二节 学校心理学家的角色 ..... 182

## 第十一章 学校心理学的远景

- 第一节 学校心理学的预测 ..... 192
- 第二节 学校心理学的未来 ..... 201

主要参考文献 ..... 209

附录 参考答案 ..... 220



# 第一章 学校心理学概论

---

学校是串串音符,连起人们的梦想;学校是缕缕阳光,温暖人们的心灵。学校使人学习知识,拥有思想;使人掌握技能,感受成功。而随着时代的变革,生活方式趋于复杂,导致了诸多社会问题,如离婚率居高不下,青少年网瘾、吸毒、自杀等。于是,人们更加依赖学校教育,以期解决各种问题。学校心理学如同心灵的刷子,能将学生某些外在的浮尘轻轻拂去,还原其本心。本章将着重讨论何为学校心理学,以什么为研究对象和任务,它有怎样的地位和作用。





## 第一节 学校心理学的对象与任务

学校心理学萌芽于1896年,由当时美国宾夕法尼亚大学儿童心理咨询所所长莱特纳·韦特默(Lightner Witmer, 1867~1956)创立,1932年起在美国已成为正式的教育专业用语,到20世纪70年代这门学问才得到确立并得以迅速发展。从学校心理学在世界各个国家的发展轨迹来看,它是一门将教育心理学、特殊儿童心理学、发展心理学,特别是临床心理学等知识加以综合运用的学科,是心理咨询与辅导领域内的新兴学科,具有很强的应用色彩。

### 一、学校心理学的对象性质

每一门学科,都是由于实际需要而产生和发展起来的,都有自己特定的探索领域和研究对象。

#### 1. 什么是学校心理学

心理学是研究心理现象及其规律的学科,它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学既研究动物的心理,也研究人的心理,而以人的心理现象为主要的研究对象。学校心理学就是心理学的一个分支学科,属于应用心理学的分支学科。

认识学校心理学的定义,首先应了解学校心理学与相关学科间的关系。学校心理学不仅和普通心理学、发展心理学,特别是教育心理学有着不可分割的有机联系,而且在它的发展过程中,同心理学的其他一些分支也具有一定的内在联系。要正确区别教育、教学过程中,学生正常和异常的心理现象,它就需要同生理心理学、医学心理学适当结合;要深入探讨学生理解知识,形成技能的心理特点和规律,它又需要同实验心理学、学科心理学密切合作;要矫正学生的不良品德,杜绝其发生有害于社会的行为,它还需要同过失心理、社会心理的研究进行协作。因此,学校心理学不是孤立存在的,而是整个心理科学的一个有机组成部分。

其次,需要明白什么是心理辅导,因为学校心理学是一门关于在学校教育中如何开展心理辅导与咨询的学科。国际上,以学校教育活动为背景的心理辅导和咨询被称之为“学校心理辅导”,归属于学校心理学的研究领域,主要以学生的学习、适应、人格成长作为中心问题予以心理援助。被援助者有时不仅仅是学生,也包括学生的家长和学校的教师。学校心理辅导的范围包括以学校教育为背景的校内问题,学校外的家庭教育问题以及社会地区内的问题等。但是,已经从学校毕业或退学的人,利用业余时间 in 各级各类学校中进修、学习的社会人士,其心理辅导和咨询问题均不属于学校心理学的研究范畴。

学校心理学是由学校心理学工作者在教育情境中研究和解决教育过程中的心理学问题的一门应用性学科。我国《辞海》对“学校心理学”所下的定义是：学校心理学研究学校教育过程中心理学方面的问题，如学习、情绪与社会发展方面的测验、诊断与咨询，以指导教师和家长对学生的学习与情绪障碍做适当的分析和处理，促进个体身心的健康成长。美国心理学家考斯尼主编的《心理学百科全书》认为，学校心理学是由学校心理学家在教育情境中，综合运用心理学的知识和技术，直接或间接地促进学生最适度学习的一门学科(徐光兴,2012)。

综上所述，学校心理学是在学校情境下，综合运用心理知识与技术，对学生、教师及家长等进行援助与辅导，促进学生身心健康发展的一门学科。

## 2. 学校心理学的特点

学校心理学在心理科学体系中有自己的特殊性，主要有现实性、渗透性、专业性等特点。

**现实性。**学校心理学的重要任务在于解决学生的各类现实的心理问题，密切关注学生心理，努力寻求评估和矫正学生心理问题的手段与方法，配合教师和家长改进学生的学习能力和社会适应能力。

**渗透性。**学校心理学应用许多其他心理学分支积累的知识和技术来解决学生的心理健康问题，因此，它有赖于这些分支的发展和成果。例如，要想很好地评估学生，就要了解不同发展时期的学生具有哪些特殊的心理特征和心理活动规律，这种知识是由发展心理学的内容所提供的。再如，若要有效地对学生进行干预，就要掌握一定的心理治疗手段，这将有赖于心理治疗学所提供的技术。学校心理学应用各类心理学的综合知识来解决学生的问题，这使得学校心理学具有交叉学科的性质。

**专业性。**学校心理学在各个心理学分支中显得尤其专业化。从事管理心理学的人可能担任企业管理者的职务，也可能担任研究工作，或在其他部门任职，而学校心理学家则几乎都在学校，都是专业的研究者。

## 3. 学校心理学的对象

学校心理学的研究对象，从广义上讲，包括个体也包括群体，甚至还包括班级管理、学校管理、教师的讲课评估等，但凡学校中有关心理学的问题，学校心理学都有责任解决。从狭义上讲，我们认为，学校心理学主要研究5~24岁不同年龄阶段的学生在成长与发展过程中遇到的各类问题，以儿童和青少年所遇到的发展性问题为主，障碍性问题为辅。西方学校心理学注重辅导和咨询模式。他们把工作重点放在问题儿童身上，注重对问题儿童的辅导、咨询和治疗。根据中国当前的教育实际情况和教育特点，我们更应重视发展模式，把工作重点放在发展性心理辅导上，通过提高学生的心理健康水平，有效地预防心理疾病的发生。

我国学者徐光兴(2012)根据学校心理健康教育体现的目标，将学校心理辅导划分为三个层次：第一个层次是发展性心理辅导。面对青少年开展心理健康工作，提高全





体学生的心理素质。第二个层次是预防性心理辅导。面对的是部分在学习上、心理上及生活适应上有可能发生问题或刚出现问题苗头的学生。第三个层次是治疗性心理辅导。面对的是在心理、学习、社会事业方面产生重大问题或不正常状态,性格出现偏差,非常需要心理指导的学生。这三个层次相辅相成。由此,也可以认为,学校心理学的主要研究对象是全体学生的心理健康,尤其关注那些已经出现心理问题的个别学生。

由于学生在成长中遇到的各种各样的发展性心理问题及障碍性心理问题可能会受到家庭、教师、同伴等多种因素的影响,故根据学生所遇到的具体问题,学校心理学的研究对象也包括家长、教师等。

## 二、学校心理学的任务

### 1. 心理诊断评估

“诊断”这一用语原来是医学术语,学校心理学中的“诊断”是从临床心理学的角度出发,对有问题行为、心理障碍或人格异常的儿童,进行生育史、家庭环境、精神卫生以及与家长的心理面谈情况的考察,有时还要参考医学检查(例如脑电图、神经系统检查)等方面的资料,是一种综合、客观地了解儿童的技术方法,所以也称为“心理诊断”“心理临床的理解”或“教育临床”。

学生形成问题行为、心理障碍的原因多种多样,要找出其中特定的因素,就离不开心理诊断。心理诊断需要学校心理辅导教师具有非常扎实的专业知识、经验和综合的分析、判断能力,还必须抓住以下五大因素:第一,身体因素(有无脑器质性、身体机能性障碍);第二,智力因素(有无弱智、智力发展迟缓现象);第三,人格、情绪因素(有无心理异常状态);第四,环境因素(家庭、社区、学校、社会的环境如何);第五,体质因素(有无遗传性问题、过敏性体质、营养不良等)。



### 生活中的心理学

#### 案例:某中学生的学校恐惧症分析

##### 一、个案资料

阿华(化名),男,13岁,深圳某小学六年级学生,独生子,本人及家人无重大疾病史。

2005年6月,阿华从家乡小学转到深圳某一流中学后,第一学期常请病假,有呕吐、肚子痛等症状。第二学期开学后,早晨上学有意磨蹭,经常诉说肚子痛,恶心、呕吐症状有所加重。在学校里,老师反映阿华对学习无兴趣,学习成绩较差;并且对学校开展的各项活动态度冷淡,有时看到他的眼神里充满了敌意

和恐惧,与同学关系不好。班主任从责任心和爱心出发,将其转介给学校社工。

## 二、问题与症状

母亲及祖辈们对他特别溺爱,几乎百依百顺;看到教师感到害怕;与同学无主动性交往。

该同学紧闭着口,愁眉苦脸,不敢正视任何老师,身体发抖。回答老师提问时不愿开口,即使偶尔说话声音也很轻。能完成老师出的书面调查问卷。

## 三、案例诊断

学校恐惧症是儿童对学校感到恐怖、强烈拒绝上学的一种情绪障碍。其认知上的问题主要体现在:学校里的教师都很凶,学校很可怕;情绪上的问题在学校里主要表现为在教师面前紧张、焦虑、抑郁,在家长面前发脾气、暴怒,在家里休息时一切正常,准备上学时开始紧张、退缩;躯体上的问题表现为无器质性问题,但一背上书包就胃痛、呕吐、心悸、胸闷、心跳加速等。

(资料来源:<http://www.doc88.com/p-143849860473.html>)

## 2. 心理干预矫正

通常认为,心理危机干预发生于危机事件之后。这是对危机干预的狭义理解。从广义上以及实际效果上来说,有效的学校心理危机干预不是始于危机事件发生后的反应,而是在危机事件发生之前很早就开始了。完整而系统的学校心理危机干预体系应包括危机发生前的预防和准备、危机发生后的心理危机处理以及心理危机干预的有效性评估等三个方面。有效的学校心理危机干预计划也应从这三个方面着手。

危机发生前的预防和准备。有效的危机反应植根于预防和准备。学校需要预防可能发生的危机;对于无法预防的,则要做好准备,在平时生活中提高学生的复原力,让他们未来面对危机时能有效应对。具体而言,可以从普及性、目的性和针对性等三个层面开展危机预防工作:第一,普及性的预防,即形成一种安全的学校氛围,提高学生的复原力,进行安全教育,并制定学校安全计划等。其中,学校安全计划的制定尤为重要。有效应对学校危机——保护成百上千的学生和教职员工免于危险,确保其身心健康——是一项具有很强挑战性的工作。建立在预防机制上的努力是最有效的,毕竟“预防胜于治疗”。如果事先没有制定危机干预计划,很多危机干预的协调和执行工作就会变得很混乱。目前,美国有些州已经颁布了有关学校危机干预计划的法律,规定学校要为自己量身定做危机干预计划,这已经成为一个命令,而不是一个选择。我国虽然还没有制定相关的法律,但是在学校系统下事先制定心理危机预防的安全计划,做到未雨绸缪,势必成为一种趋势。第二,目的性的预防,即依照特定目的,教授具有某些共同特征的人员更为具体的干预技能。例如,教授人际退缩的学生具体的人际交往技巧,教授教师如何评估学生的创伤后成长等。第三,针对性的预防则更加个人化,例如针对个体的一些危险性指标对其进行自杀评估,并进行有效的预防等。





危机发生后的心理危机处理。危机发生后,首先要确保生理需要。危机发生后,学校首先要确保学生的基本生理需要,包括提供安全的场所、必要的食物和水等,同时给学生提供相关的信息,让学生得知危机事件的始末以及目前的情况。这样做,可以提高他们的安全感。只有基本的生理需要满足了,才适合进一步开展心理干预。其次,评估心理创伤。在心理干预开始之前,首先要评估每个学生的心理创伤水平。青少年和成年人的心理需求是不同的,而且每个学生的反应可能差异很大。评估工作最好由学校内部及周边的心理健康专业人员进行(例如学校心理教师、社会工作者以及职业心理咨询师等)。需要评估的因素包括:危机暴露程度、对危险的知觉、个人的脆弱性(例如先前的危机经历及心理健康问题)、危机反应以及应对行为等。根据危机的性质,有时学校内部成员(例如教职工、校长等)也需要接受评估和调查。最后,提供心理干预并满足需要。对师生的心理需求进行评估之后,就要针对不同的干预对象及其不同需求提供不同形式的危机干预。根据师生遭受创伤的程度和范围,在危机干预的对象方面要注意按照严重程度不同提供不同的干预,我们称之为“分层”。分层能最大限度地利用有限的人力资源,有针对性地提供心理干预,保证干预的效果。第一层是普及性的危机干预,提供给所有可能有心理创伤危险的学生。根据危机的性质,这个阶段的干预对象可以是整个学校的学生。其主要作用在于预防危机的影响进一步恶化,给学生带来安全感,重新建立其社会支持系统。此时,教授父母和老师如何帮助学生也是非常重要的。大部分学生经过第一阶段的干预后都会得到较好的恢复。第二层是选择性的危机干预,提供给那些可能受到中等程度创伤的学生。他们通常只是学生中的一部分,但如果是非常严重的创伤性危机,可能也要将干预范围扩展至全体学生。这一阶段的指导性更强,例如心理教育式的团体辅导、急救性质的个体和团体咨询等。心理急救能给学生一个分享经历的机会,并明确适当的应对策略,可以帮助学生减少孤独感。第三层是指定性的危机干预,主要提供给那些受到最严重心理创伤的个体。他们通常是危机幸存者中很小的部分,但也可能包括较大比例的学生。这个层次的心理治疗可能需要校外的机构提供支持以及辅助。至于何种心理干预模式最为有效,能给受创人员提供最好的帮助,一直是研究者关注的话题。

心理危机干预的有效性评估。对于经历危机的师生进行危机干预之后,还应该定期对干预的效果进行评估,以确保干预的有效性。在评估的基础上,要对学校制订的危机干预计划进行修改,收集学校内部人员、学生家长以及学生的反馈意见,以明确什么地方做得好,什么地方还需要进一步调整。除此之外,学校的行政人员必须要注意,他们自己也经历了危机事件,也受到了危机事件的影响。因此,给包括校长在内的学校行政人员提供身心方面的照顾,同样非常重要。

### 3.心理指导预防

指导校园文化环境建设,提供健康心理氛围。构建和谐温馨的校园环境,有助于改善学生的心理状况。操场、图书馆、食堂、教室、宿舍等整洁美好的环境能使人心情



愉悦,也是学生身心健康成长的重要条件;充分利用学校广播、计算机网络、校园橱窗、告示板等宣传媒介,多渠道、多形式地正面宣传,丰富校园文化生活,满足学生的精神和心理需求,减少孤独、寂寞情绪;创办以学生为主体的校报或院报,不仅可以为学生表现天赋和展示才华提供平台,同时,可以以身边的人或事开展健康心理宣传。

指导心理俱乐部,提供朋辈互助。朋辈辅导员是指从某个群体中选拔出来,接受专业的培训,为朋辈提供心理援助和行为示范的人。在学生中建立心理俱乐部,提供朋辈互助,是基于学生群体更愿意与自己同辈的人交流、分享自己的喜怒哀乐,获得情感支持,分享成功经验,减少师长隔阂与抵触等理念。在心理俱乐部里通过朋辈辅导员为学生提供交往空间,缓解孤独、寂寞、无助等情绪。当学生们遇到问题想不开,容易走极端时,可以到心理俱乐部寻求朋辈辅导员的支持,诠释心理困惑,增进心理健康。同时,还可以根据不同年级学生的特征开展具有针对性的活动。在俱乐部里,朋辈辅导员还可以为新生提供更多的实践机会,促进人与人之间的交流。还可以设立虚拟的心理俱乐部,学生可以根据自己的实际情况,当出现心理困惑、深感无助的时候,可通过网络与虚拟俱乐部中的朋辈或专业心理工作者进行交往、互动,将自己的负面情绪、内心压抑尽情宣泄,不要有任何顾虑,彼此并不知晓对方是谁,使自己存在的心理危机在不知不觉中得以宣泄、释放。

指导组织团体活动,完善社会支持系统。用团体动力理论组织团体活动,注重学生之间的彼此沟通。只有通过体验活动才能实现心理健康教育的目标,学生在团队中以角色扮演、问题讨论、活动体验等多种学习方式领会人际交往的真谛,在轻松、和谐的气氛中自我成长,从而将认知提高与活动体验、反思建构有机结合起来。通过团队活动的形式,一方面为学生提供校园支持与交往平台,另一方面为学生的压力释放提供空间。同时,在团队活动中带队教师要精心设计活动内容,使团队成员充分展示人格魅力,其行为会感染其他成员,形成良好的、积极的个性心理特征。团队中的积极情绪有助于拓展人们瞬间的知行能力,并能构建和增强个体的相关资源,如增强个体的体力、智力、社会协调性等。同时,相关实验研究表明,积极情绪拓展了知与行的个体资源,而消极情绪则减少了这一资源,而且,积极情绪有助于消除不良情绪。在团队中强调用开放和欣赏的眼光来看待每一个人,发掘个体潜能,形成积极的品质;对问题进行积极的解释,形成积极的归因。积极的社会支持系统简单地理解就是良好的家庭、学校和社会环境。我们强调学生自身应该学会保持积极乐观态度,同时应该看到,良好的生活环境在很大程度上能对学生的人格培养起到积极的辅助作用,父母等长辈的乐观性格必定会对孩子起到示范作用。社会环境的影响力更是不可小觑。学校应与学生家长建立沟通渠道,使家长改变原有的“以智育定能力,以成绩定喜恶”的做法。在日常生活中要多给孩子以肯定和鼓励,多看到孩子身上的闪光点,同时让孩子知道自己存在的价值,在遇到问题时内心充满力量,有足够的勇气去面对。在社会上组织学生观看各种先进人物的事迹报道,参加各种展览,感受社会的和谐温暖,让学生对未





来充满希望。总之,要完善家庭、学校、社会支持系统,共同塑造学生的积极心理品质。

将心理学的理念纳入不同学科、不同教学活动之中。学校心理学的研究对象是普通人,它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。基于这种理念,学校的教师在讲授课程以及开展各项活动时,应真正做到教书育人、为人师表,用开放与欣赏的眼光和态度去鼓励学生,使学生在赏识教育下最大限度地表达自己,发挥自己的优势;用教师自身的积极人格影响、感染学生,做学生的榜样,形成师生之间和同学之间互相关心、和谐相处、共同研讨、共同进步的学习氛围。这样,学生不仅可以在知识掌握中提升成就感,而且还能提升心理健康水平,减少危机事件的发生。

构建学校心理健康教育课程的新视角。传统的学校心理健康教育课的内容,都是传授心理问题的表现形式、困扰人们的心理问题、如何解决这些问题等。它们过于强调人们的心理问题与心理疾病,而忽视了人的健康心理。学校心理健康教育的目标不单是解决学生的心理问题,治愈学生的心理疾病,更为重要的是教会学生解决问题,充实快乐地生活,增进心理健康,实现个人潜能。在心理健康知识的普及中,改变学生原有的知识体系,避免不良情绪的产生和病理案例分析的负面影响。利用学生个性十足、耐挫力强、探索心强的特点,开展专业知识讲座、生活感悟交流会、心理小品比赛等积极活动,以此提升其身心素质,完善其人格。同时,鼓励当代学生探讨应如何具备积极心理品质以及积极心态,如何看待失败,如何获得幸福,如何快乐地生活。以积极健康的思维和行为处理棘手问题及应对挫折。调动学生探索积极心理品质的相关内容,使学生在不知不觉中将其内化成自己的积极心理品质。以“今天你快乐吗?”“你觉得自己幸福吗?”等公益讲座主题取代“今天你抑郁吗?”“是什么困扰着你?”等讲座主题,培养学生积极的心理品质、人格特质、情绪体验和生活态度。

## 拓展阅读

### 什么能使生活变得圆满

如果用 A,B,C...,Z 这 26 个字母分别代表 1%,2%,3%,...,26%,那么什么能使我们的生活达到 100%的圆满呢?我们能得到一些有趣的结果。

是 MONEY(金钱)吗?不!  $M+O+N+E+Y=(13+15+14+5+25)\%=72\%$ 。

是 BE IN LOVE(恋爱)吗?不!  $B+E+I+N+L+O+V+E=84\%$ 。

是 KNOWLEDGE(知识)吗?不!  $K+N+O+W+L+E+D+G+E=96\%$ 。

是 LEADERSHIP(领导能力)吗?不!  $L+E+A+D+E+R+S+H+I+P=97\%$ 。



这些我们通常非常看重的东西,都不是圆满的。那么,究竟什么能使生活变得圆满呢?

是 ATTITUDE(态度), $A+T+T+I+T+U+D+E=100\%$

所以说,人主要就是活一种心态! 心态决定行为,行为决定习惯,习惯决定性格,性格决定命运。

美国潜能成功学家罗宾说:“面对人生逆境或困境时所持的信念,远比任何事都来得重要。”这是因为,积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学的学者拿破仑·希尔对于心态的意义说过这样一段话:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异! 很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败。”

对待任何困难都要有“虽千万人吾往矣”的战斗精神,只有这样的信念才能使我们想尽办法去克服生活和工作中的种种困难,去引导我们走向成功,使我们的生活达到 100% 圆满。

(资料来源:<http://stam911.bokee.com/4209609.html>)

## 复习巩固

1. 什么是学校心理学?
2. 危机发生前应做哪些方面的准备?
3. 心理诊断评估应抓住哪些因素?

