

XUEXIAO
SHIWU GONGZUO
ZHIDAO CONGSHU

学校事务工作 指导丛书

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU
SHISHI YU GUANLI

学校心理健康教育 实施与管理

□ 刘维良 编著



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

XUEXIAO
SHIWU GONGZUO
ZHIDAO CONGSHU

学校事务工作 指导丛书】

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU
SHISHI YU GUANLI

学校心理健康教育 实施与管理

□ 刘维良 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育:实施与管理/刘维良编著. —重庆:重庆
大学出版社,2006.6

(学校事务工作指导丛书)

ISBN 7-5624-3688-6

I. 中... II. 刘... III. 心理卫生—健康教育—学校
—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 069422 号

学校心理健康教育:实施与管理

刘维良 编著

责任编辑:雷少波 罗 杉 版式设计:雷少波

责任校对:夏 宇 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(市场营销部)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:18.75 字数:277千 插页:16 开2页

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

印数:1—4 000

ISBN 7-5624-3688-6 定价:28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

多一些应用研究,推进管理专业化

——“学校事务工作指导丛书”总序

学校是育人的文化场所,为了使育人活动合乎目的合乎规律地进行,需要校长对学校各方面工作进行有效领导和管理。作为学校领导和管理者,校长一方面要站在时代发展和社会发展的高度上审视学校教育及其发展,构建学校发展的理念、文化和战略,引领教职工向着理想的目标迈进;另一方面,又需要从学校具体工作出发,直面一系列具体的管理工作,使一项项具体的工作顺利高效地开展。这两个层面的领导与管理是相互渗透、相互联系的,学校的发展通过具体的工作而实现,但后者往往是更经常、更具体、更繁杂、更特殊的工作,因而学校领导更需要把握各项管理的策略和艺术。

“学校事务工作指导丛书”正是基于这样的考虑而策划的。校长们常常说,学校是个小社会,事情要说具体了,德智体美劳,人财物信息,吃喝拉撒睡,生老病死退等,不胜枚举。仅一个“人”字,又可分领导班子、教师队伍、职工队伍、学生四个方面,如果再考虑当今个性化教育、权变式管理的理念,那具体的工作数不胜数、干不胜干。从教育管理科学的角度上说,一般分德育管理、课程与教学管理、科研管理、课外活动管理、人力资源管理、财务管理、物资设备管理、信息管理、公共关系管理等。这些工作既有一定之规,也有非常复杂的具体情况,需要灵活处理。另外,随着社会的变革,教育改革(包括课程改革)与管理改革不断发展,特别是人的变化,学校管理呈现出许多新情况、新问题,需要新的理念、新的方式、新的策略。既研究常规,更研究变化,对学校领导是十分重要的。当前处于学校领导新老交替比较集中的时期,对于许多新任校长来说,尤其需要尽快掌握领导与管理的策略和方法。本“丛书”就是从学校的各项具体事务管理的角度进行组织的,以期为校长、副校长、主任及相关人员应对工作的需要提供管理的策略、方法。

对学校事务管理的研究如何展开？我认为，从内容层面说，它既包括基础理论的研究，也包括策略方法的研究。在基础理论上，对某一事务管理内涵与外延的界定、本质的揭示、价值的追寻、不同理论观点的阐述与评析、管理事务要素的分析、管理结构与机制的剖析，都是重要的；在操作方法上，工作目标的确立、人员与资源的组织调动、工作流程的展开、管理机构与制度的运行、效果的评估，也是需要深入研究的问题。由于本“丛书”设定的读者对象主要是一线的学校领导和管理者，所以，我们更注重有关操作方法内容的展开。从方法层面说，需要把自下而上的方法和自上而下的方法结合起来。自下而上，就是深入到学校，通过观察、访谈、文本分析、案例分析，总结具体的实践经验，把隐性的管理知识显性化，上升为管理的规则和策略；自上而下，则是在现代领导科学与管理科学基本理论的指导下，对管理过程与策略进行具体研究。两方面结合，才能摆脱纯粹思辨与纯粹经验的窠臼。

总体上看，在学校管理的研究上，我们过去侧重于基础理论的研究比较多，具体事务管理及其方法的研究相对比较少。管理者碰到具体问题时，更多的是求助于学校的制度，凭借自己的经验，在实践中慢慢摸索。“经验式”、“权力型”管理方式大量存在。现在需要我们把基础理论研究的成果与学校管理的实际问题结合起来，开展应用性的研究，以发挥应用研究对于实际工作的指导作用，提高学校管理的专业水平，努力向专业化管理迈进。因此，应用性研究不可或缺！应用性研究的价值不可低估！加大应用性研究的力度，并借助管理教育、干部培训的途径推广研究成果，是提高管理水平的重要前提。在世界范围来看，我们的干部教育很早以来就受到高度重视，但比较偏重政治方面，而侧重学理和科学方法的管理教育则起步较晚，因而，我们管理的科学化、现代化水平还不高，还急需提升。我们期望这套“丛书”能够对学校领导和管理人员有所帮助。

编写好这样一套“丛书”是有意义的，然而决非易事，对作者的理论功底和实际经验有很高的要求。第一批书的作者，主体是北京教育学院校长研修学院的部分教师，他们长期从事学校管理方面研究和校长培训，同时也具有一定的研究和写作的能力，对于一线的实践比较了解，整理了许多案例，吸纳了中小学校长大量具体的管

II

理经验。这就保障了书稿的基本质量。当然,由于是初次尝试,难免有这样那样的问题,我们期待读者提出批评和建议。

在编写过程中,我们得到许多领导、专家、校长和各位编委的关心、指导,得到了出版社领导和编辑的支持和帮助,我们还邀请了专家对书稿进行审定,在此,让我们向他们表示诚挚的谢意!

钟祖荣

2006年7月于北京

前 言

学校心理健康教育对学生发展的重要意义是不言而喻的,而学校心理健康教育工作也成为学校整体工作的重要组成部分。目前,人们关注的重点不是学校是否需要心理健康教育,而是如何有效地开展学校心理健康教育。教育部于1999年8月印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,随后又于2002年9月印发了《中小学心理健康教育指导纲要》。这两个文件,对于中小学心理健康教育的意义、指导思想、原则、任务与目标,不同阶段教育内容,开展心理健康教育的途径和方法,以及组织实施和过程中应注意的问题等作出了明确规定。基于上述的认识和文件的精神,本人编写了《学校心理健康教育:实施与管理》一书,希望它能为我国心理健康教育作出贡献。

早在2000年7月,本人主编了《中小学心理健康教育》一书,并受到广泛的好评,产生了一定的影响。《学校心理健康教育:实施与管理》是在《中小学心理健康教育》一书的基础上,吸取其精华,有的章节参考甚至选取了原书的部分内容,并根据目前教育实际以及心理健康教育的发展,结合自己的多年教学经验编写而成的,所以,本书是我及我的学术共同体多年来共同合作成果的总结。

本书在编写过程中突出以下两个特点:一是操作性。本书的阅读对象主要是负责相关工作的学校管理者以及从事心理健康教育工作的教师,因此,写作中,本书既引用了大量的案例,为学习者提供了可参考的榜样,又加强了具体方法的介绍,使大家在实际操作中有章可循。二是指导性。心理健康教育是近些年刚刚起步的学校教育活动,大家都在探索着,因此,本书较为全面地介绍了学校如何开展心理健康教育工作,并提出了指导性意见,如,学校心理健康教育的实施、心理健康活动课的设计、心理健康教育的组织管理、学

生心理档案的建立、心理健康教育人员的培训与管理、教师心理健康教育能力等。

本书在编写过程中,参考和引用了大量的国内外研究者的宝贵研究成果和鲜活的实践经验,因种类较多,未能一一说明,在此一并致以谢意。由于时间仓促以及编写水平有限,书中定有不足之处,恳请同仁和专家指正。

感谢重庆大学出版社的雷少波、罗杉二位编辑,由于他们的辛勤劳动,使得本书得以出版。

北京教育学院何立婴教授系统地审阅了全稿,提出了许多宝贵的修改意见,使书稿增色不少,在此特别表示感谢。

刘维良

2006年7月于北京

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 学校心理健康教育的基本问题	1
第二节 学校心理健康教育的目标、任务与内容	4
第三节 学校心理健康教育的途径、原则与方法	11
第四节 学校心理健康教育与德育	19
第二章 学校心理健康教育的实施	24
第一节 在学科教学中渗透心理健康教育	24
第二节 班主任工作中的心理健康教育	32
第三节 校长在学校心理健康教育中的作用	45
第三章 学校心理健康活动课程的实施	53
第一节 心理健康活动课程的基本问题	53
第二节 心理健康活动课程的实施	64
第四章 学校心理健康测验	88
第一节 学校心理健康测评与测验	88
第二节 常见心理健康量表简介	106
第五章 学校心理健康教育的组织管理	115
第一节 学校心理健康教育的机构与职责	115
第二节 心理健康教育室的建设	129
第三节 学校心理健康教育工作的评价	134
第六章 学生心理档案的建立及应用	147
第一节 学生心理档案规划	147
第二节 学生心理档案的建立	155
第三节 学生心理档案的使用及管理	170

第七章 学校心理健康教育人员的培训与管理	175
第一节 学校心理咨询人员的素质要求	175
第二节 学校心理健康教育人员的培训	189
第三节 学校心理健康教育人员的管理	206
第八章 教师心理健康与心理健康教育能力	211
第一节 教师心理健康的意义	211
第二节 教师心理健康教育的基本能力	214
第三节 教师的心理健康对学生的影响	221
第四节 维护与增进教师心理健康的途径	226
第九章 学校心理健康教育的保障	231
第一节 校园文化环境建设	231
第二节 家庭教育与社会环境的协助	240
第三节 网络社会与学校心理健康教育网络	251
附录 心理健康教育常见量表	264
参考文献	287

第一章 绪论

第一节 学校心理健康教育的基本问题

一、什么是心理健康教育

学校心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。

心理健康教育的要点体现在以下几个方面:

(1)学校心理健康教育强调面向全体学生,以学生为主体,以了解学生为基础,根据学生生理发展和心理活动的规律、特点,解决他们心理发展中的共性问题;但每个学生又有其独特性,因此,心理健康教育又要重视个别差异,关注每个学生的具体问题。从学生的心理需要,个性需要出发,帮助他们建立理想、树立自信、自立自强,使其内在潜能得到充分发挥。

(2)心理健康教育的根本目的在于培养学生良好的心理素质,促进学生身心和谐发展和素质全面提高。通过心理健康教育帮助成长中的青少年心理逐步成熟,增强其适应社会生活的能力,培养其坚韧不拔的意志和健全的个性,促进学生健康发展;要“防患于未然”,关注青少年发展过程中的矛盾与冲突,提供解决办法与应对策略,使其作好必要的心理准备,增强心理承受能力;对已产生心理问题的学生进行积极的救助。

(3)心理健康教育要以心理学的理论为基础,运用心理教育的方法、技术和手段,以达到培养学生良好的心理素质的根本目的。心理健康教育的理论、方法、技术与手段和政治思想教育、知识教育不同,有其特殊性。对大多数教师来说是一个新领域,需要学习才能掌握。

二、学校心理健康教育工作的的重要性

学校心理健康教育工作尽管是学校教育的一个新的领域,但它日益成为学校教育工作的重要保障。

(一)学校心理健康教育工作是现代教育发展的要求

在现代社会中,人们的教育观念发生了很大的变化。学校已不是单纯灌输知识和技能的场所,学生全面、健康的成长成为各国教育家与领导层普遍关注的问题。教育开始综合体现为全体性(面向全体儿童的学习)、基础性(培养基本素质和社会适应性)、整体性(全面和谐地发展)、发展性(开发潜能、发展个性特长)的特征。这在很大程度上是和学生心理素质的提高与心理健康的发展密切相关的。因此,学校心理健康教育工作已逐渐被看成为现代学校教育中的一项卓有成效、不可或缺的工作。

(二)学校心理健康教育工作是学生身心发展的客观需要

学习时期正是学生身心飞速发展的时期。这一时期,学生的身体各器官得到迅速发展,感知、思维、情感、意志等基本心理过程得以完善,自我意识增强,对物、对人逐渐形成自己的认识。但是,面对多变的世界,他们又缺乏独立应对困惑与矛盾的能力,因此常感到无所适从。更为严重的是,如果学生已经存在某些身心缺陷而又不能很好地得到解决,他们就会容易出现违规行为、学习困扰、心理失衡等问题。因此,特别需要有人给予指导与帮助。学校心理健康教育工作强调学生的健全人格与良好适应能力。在方法上,一方面,通过直接服务,帮助学生个人解决在学习、成长与交往中遇到的各种心理问题,发掘其自身的潜能;另一方面,要为学生发展营造一个积极健康的氛围,有效预防学生的心理问题,提高学生的心理素质,促进学生的健康发展。

(三)学校心理健康教育工作是教师工作与生活的保障

学校心理健康教育工作对学生有重要的作用,同样,对教师也

有重要的作用。学校教育目标的实现,从根本上说,要靠教师的组织与实施。一方面,教师除了传授知识、培养学生能力、发展健全人格之外,更重要的一项内容就是开展心理卫生工作,对学生进行心理健康教育;另一方面,教师自身的心理健康状况也是学校心理健康教育工作的主要内容,因为教师个人的心理健康水平,直接或间接地影响学生的心理健康。因此,促进教师心理健康既是个人生活的需要,也是学校心理健康教育工作的需要。

(四)学校心理健康教育是学校管理工作的润滑剂

学校管理工作是学校教育目标实现的可靠保障。教师的教与学生的学,都必须有各种管理制度才能得以实现。因此,心理健康教育工作在营造一种和谐、高效、积极进步的学校氛围中具有重要的作用。首先,运用心理健康原则,可以增强学校中的人际关系;其次,在日常的教学与班级管理中融入心理健康思想,可以潜移默化地形成一种健康和谐的班级氛围;再次,在课堂安排、环境布置等方面运用心理健康原则,能明显提高教学效果;最后,开展学校心理健康教育工作,还有利于学校领导完善学校管理的艺术,以致在方法上更为灵活,在观念上更富人性,在方式上更为民主,在关系上更为亲和,从而有利于学校各种工作的实施。

三、学校心理健康教育与素质教育

心理健康教育也称心理卫生教育。目前,我国教育界正在开展素质教育运动,这实质是人才培养目标的重大转变。《中国教育改革和发展纲要》中明确提出,基础教育要由应试教育转向素质教育,在素质的整体结构中,主要包括思想素质、知识素质、技术素质、身体素质、心理素质。

心理素质是人的素质的深层内蕴,它具体指人在精神上、意识上的特征和品质,包括智力因素和非智力因素。从心理角度讲,教育过程就是在儿童的心理发展水平上适应儿童的心理需要,采取正确的教育策略使儿童心理健康发展的过程。教育的对象是有思想感情,会进行思维活动,带有个性心理特征的人,因此,教育者不能不时分析被教育者的心理活动、心理变化,实施有效的教育与教学。所以,心理素质是素质结构的核心因素,是人的素质的灵魂,是全面素质发展的内在机制和动力。进行心理素质教育是贯彻全面发展的教育方针,提高受教育者全面素质的保证。

第二节 学校心理健康教育的目标、任务与内容

一、学校心理健康教育的基本目标

心理健康教育的根本目的就是使学生的个性得到全面、和谐的发展。然而,教育的总目标、总目的要通过一系列的具体目标才能实现。心理健康教育的具体目标是:形成、维护、促进学生的心理健康,从而为学生的全面发展提供良好基础。

“形成”,主要是指培养塑造学生的良好心理素质,培养健全的个性,从而帮助他们形成健康的心理。良好的心理素质是心理健康的重要条件和保证。

“维护”,主要是指通过各种途径帮助学生,避免和减少对于他们心理健康的各种不利影响。

“促进”,主要是指根据学生成长发展的需要和特点,通过各种途径不断增强他们的心理健康,提高他们的心理健康水平。

“维护”,是心理健康教育的消极目标,是减少学生产生心理问题的潜在可能性,预防学生各种心理疾病的发生,并对已出现的异常心理进行鉴别和指导。“形成和促进”是心理健康教育的积极目标,也是学校心理健康教育高层次的目标,培养健全的个性。帮助学生自立自强,正确认识现实与自身,在环境与自身条件许可范围内,调节自己的心理和行为,从而适应周围环境,保持心理健康,进而达到个性内部构造的平衡和潜能的充分发挥。因此,学校心理健康教育重在发展,以“形成和促进”学生形成良好的心理素质和健全的个性为主,以防治各种心理疾病为辅。在心理健康教育工作中,这三种目标相互联系,相互促进,有时很难截然分开。

二、学校心理健康教育的主要任务

心理健康教育的目的、目标不是学生自发实现的,不会随着学生的生理、心理的发展自动实现,需要通过教育者的努力才能达到。根据学生心理发展的规律及其特点,在学生心理健康教育中,完成

以下三项任务是至关重要的。

(一)满足需求

需要是对满足个人或社会生活所必须的物质和精神方面的东西的渴求和力求占有的心向,是个性积极性的源泉。需要得到某种程度的满足,给人以愉悦的情绪体验,更加焕发新热情;需要得不到满足,就会产生焦虑、痛苦、忧愁和挫折感,使人处在不安状态和不良情绪体验之中。

在有关人类需要的研究中,美国著名心理学家马斯洛的需要层次理论得到比较广泛的认可。根据这种理论,人的需要由最低层次到最高层次可以分为五个等级,依次为生理需要、安全需要、爱和归属需要、尊重需要、自我实现需要。一般认为,心理健康的形成和维持,主要是处于中间层次的心理需要的满足,并以此为条件。也就是说,能否具有安全感,能否得到他人的承认与接纳,能否得到爱,能否得到他人的尊重,决定着个体是否具有健康的心理。因此,心理健康教育的首要任务,就是通过各种渠道和途径满足学生这些中间层次的需要。

中间层次需要的满足,其意义不仅在于心理健康教育的自身。因为,学生这些中间层次需要的满足,会导致他们更高级的需要——自我实现需要的产生,并推动他们为满足这种需要充分调动自身潜力和利用外部的各种条件,争取自身最大限度的发展。由此可见,心理健康教育虽然不直接解决理想、信念等较高层次的追求,但却能通过自身任务的完成,促使学生产生这样的追求。

学生是成长中的个体,各种心理需要的满足是他们形成和保持心理健康的重要条件和决定性因素。如果在他们成长的过程中正常的需要一而再,再而三地无法得到满足,就不可能有健康的心理。例如,一个总是被教师和同学排斥的学生,一定会感到孤独,甚至会导致自我封闭,这是因为希望他人接纳和尊重的需要无法得到满足;一个在学校学习和生活各个方面都遇到失败的学生,一定会对学校生活、学习丧失信心,自然会对学校教育产生反感乃至逃避学校学习与生活,这是因为成功的需要无法得到满足。

满足需要的机会被剥夺,需要本身被压制,人的行为便可能极端化甚至危险化。大量有关青少年问题的调查研究不断揭示这样的事实,许多不良行为起因往往与正当需要不能通过正当渠道得到

满足分不开。对于学生来说,学校所提供的满足需要的机会在合理性、方向性、权威性等方面是有保证的,是社会其他部门以及家庭所难以提供的。

满足需要的机会应当面向所有学生,这是学校在开展心理健康教育时应特别注意的。同一年龄阶段的学生在发展上的心理需要有共性,然而在现实中,处于同一教育环境中的学生在需要获得满足的机会方面却是极为悬殊的。例如,得到他人肯定的需要,成绩优秀者明显要比成绩平平的学生容易得到满足。就拿教师上课提问这最简单的事情来说,有些主动举手的学生被教师提问的次数并不多,有些教师总是提问某几个人。造成部分学生“教师看不起我”的心态。学校教育应当尽可能使所有学生得到需要满足的机会,尤其是对大多数普通学生,在这个问题“抓两头带中间”是不适宜的。

提供需要满足的机会的同时,必须给予引导。由成长和发展所引起的需要从本质上说是合理的,但这种需要一经产生便具有了相对独立性。生活环境和成长经历各异的学生,对需要认识、体验、自觉程度都是不同的,为满足需要的努力程度也是不同的。缺乏判断能力和自我控制能力的中小学生,在满足需要的冲动驱使下,很容易受不健康甚至不正当的诱因影响,采取不恰当的途径、方式来满足需要,导致错误行为的发生。学校的责任,不仅在于能提供正当的机会,还在于能够提供引导。这一方面是指对于需要的正确认识,另一方面是指对于满足需要的正确途径的认识。

学校中民主平等的师生关系,开放、宽松、积极的学习气氛,为学生一般需要的满足提供了最好的环境。依据学生成长发展阶段性特征,进行的心理辅导,可以有效地满足特定年龄段学生所具有的共同需要。面向学生个体的心理咨询,能够为学生需要提供更多直接和具体的帮助。

(二)提供指导

提供指导,一是指针对学生生活和心理成长过程中带有普遍性的问题,在尚未出现或者刚刚出现时,通过某种方式让学生对于可能遇到的问题有所了解、有所准备。例如,小学生进入学校,由轻松的以游戏为主的幼儿园和家庭生活,转向比较严肃的以学习为主的学校生活,对孩子们来说,引起的变化是很大的。虽然程度有所不

同,但几乎所有的孩子都会遇到对于学校生活的适应问题。针对这种情况,在入学之初,当多数孩子尚未感到明显的不适应时,及时通过心理辅导的方式,鼓励他们接受学校生活,指导他们克服困难,就能够有效地缓解小学生适应学校生活的困难,促进他们在学校生活中的成功。在这些具有共性的问题上,多采用心理辅导的形式。

二是指当学生因为某种原因已经出现了一些消极、不利的心理状态或心理问题时,及时通过某种方式帮助学生进行调整和改变,可以解决问题或者避免更为严重的后果。例如,初中生由于独立倾向的发展,不愿像以前那样服从家长,并有意识地与家长对抗,即通常所说的“逆反”。又由于思想不成熟和自我控制能力较差,他们有时会做出一些十分不恰当的行为,引起比较严重的家庭冲突,导致自身的心理状态失调,使正常的学习和生活受到影响。如果能及时采取适当的心理教育方式,帮助他们了解青春期的特征,知道在这个年龄希望家长将自己当作“大人”是正常的,要求独立也是合理的,理解成长和独立要有一个过程,懂得盲目对抗并不是独立的标志。事实表明,大多数学生和家长之间的冲突,可以通过合理的方式得到解决,这样就有可能改善学生的心理状态,使他们的心理状态保持正常。

根据问题发生和出现的情况,可以分别采取心理辅导和心理咨询的形式。一般而言,普遍性的问题适宜采用心理辅导的形式,比较个性化的问题最好借助心理咨询。当然,心理咨询工作应当由受过专门培训的人员进行。

(三)发现问题

无论学校的各项心理健康教育工作进行得多么理想,效果多么显著,但由于人类心理本身的复杂性,以及个体差异和生活环境、经历的不同,总会有少数学生产生比较严重的心理障碍和心理疾病。对于这种情况,学校应及时发现并且与有关的专业人员和部门取得联系,保证学生尽可能地及时得到帮助和治疗。在这方面,学校教师和工作人员都有责任,一旦发现明显问题要及时报告。

由于中小学生的心理发展尚未定型,各种心理问题即使比较严重,只要发现及时,通过专业人员的帮助和治疗,绝大多数学生的心理障碍和心理疾病都能得到根治。