

ENGXIA XUESHU
WENCONG

灯下学术文丛



灯下，是学者灵魂安静栖居的所在，也是思想自由飞翔的地方。以此为一套原创性学术丛书命名，意在当下的文化语境中倡导一种学术沉潜的努力与用心，同时也有对学者角色定位的明晰与期待。记得唐钱先生《述怀》诗中有云：「平生不羡黄金屋，灯下窗前常自足。购得清河一卷书，古人与我话衷曲。」这种意境，于今虽然难得，但是我们不应放弃对它的向往。这样，我们时常迷茫的心灵中才会有一丝学灯高高挂起……

—— 编者人语

裴利华 / 著

心理教育活动课程

——原理与实施

百花洲文艺出版社

XINLI JIAOYU
HUODONG KECHENG



裴利华 / 著

心理教育活动课程

——原理与实施

百花洲文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理教育活动课程 —— 原理与实施/裴利华著. —南昌:
百花洲文艺出版社, 2006

(灯下学术文丛)

ISBN 7 - 80742 - 021 - 9

I. 心... II. 裴... III. 心理卫生—健康教育—研
究 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050319 号

书 名: 心理教育活动课程 —— 原理与实施

作 者: 裴利华

出 版

发 行: 百花洲文艺出版社(南昌市阳明路 310 号)

网 址: WWW.BHZWY.COM

经 销: 全国新华书店

印 刷: 南昌市红星印刷有限公司

开 本: 1/32

印 张: 11

字 数: 228 千

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

ISBN 7 - 80742 - 021 - 9/I·20

邮政编码: 330006

电话: 0791—6894645

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

目 录

导 论	(1)
第一节 点击心理教育课程现状	(1)
第二节 走出心理教育低效困境	(8)
第三节 基于建构主义的心理教育课程研究	(12)
第一章 心理教育课程概述	(18)
第一节 对“课程”的一般认识	(18)
第二节 心理教育课程类型和性质	(23)
第三节 心理教育活动课程与相关概念	(30)
第四节 心理教育活动课程的特征	(40)
第五节 心理教育活动课程开设的意义	(48)
第二章 心理教育活动课程的理论基础	(54)
第一节 活动课程的理论基础	(54)
第二节 建构主义教学理论	(57)
第三章 心理教育课程的目标与内容	(80)
第一节 心理教育课程的目标	(80)
第二节 心理教育课程的内容	(96)
第四章 心理教育活动课程的教学设计	(109)
第一节 心理教育课程的计划与总体设计	(110)

第二节	基于建构主义的教学设计	(110)
第三节	心理教育活动课程的单元设计	(128)
第四节	心理教育活动课程的教学流程	(133)
第五节	心理教育活动课程的教学模式	(135)
第五章	心理教育活动课程的实施策略	(149)
第一节	系统结构要素策略	(150)
第二节	小组合作策略	(154)
第三节	理性情绪教育策略	(158)
第四节	放松训练策略	(167)
第六章	心理教育活动课程的主体性评价	(174)
第一节	现有心理教育活动课程评价方式的探讨	(175)
第二节	心理教育活动课程的教学评价策略	(178)
第三节	心理教育活动课程的教学评价体系	(188)
第四节	心理教育活动课程的管理	(196)
附 章	心理教育活动课程案例选编	(203)
第一部分	智力开发案例选	(205)
第一节	注意力训练	(205)
第二节	观察力训练	(209)
第三节	记忆力训练	(210)
第四节	思维能力训练	(214)
第五节	想象力训练	(218)
第六节	学习方法训练	(222)
第二部分	自我意识辅导案例选	(237)
第一节	相识与信任	(237)

第二节 描述自我	(242)
第三节 谁塑造了我?	(247)
第四节 客观待我	(248)
第五节 悦纳自我	(254)
第六节 挑战自我	(258)
第三部分 情绪管理案例选	(262)
第一节 认识情绪	(262)
第二节 愉快情绪的唤起	(265)
第三节 愤怒情绪的管理	(268)
第四节 理性情绪的调节	(276)
第四部分 人际交往辅导案例选	(291)
第一节 “嗨！你好！”	(291)
第二节 打开心门交朋友	(294)
第三节 学会沟通	(298)
第四节 学会倾听	(301)
第五节 人缘来自好性格	(305)
第六节 学会拒绝	(310)
第七节 年少情怀	(316)
第五部分 生涯辅导案例选	(322)
第一节 生涯幻游活动	(322)
第二节 生涯决策练习	(324)
第三节 科学管理时间	(327)
结 语	(337)
主要参考文献	(342)

导 论

近年来,学校心理教育深入人心。人们不断探索各种途径,学科渗透、课程开设、个别咨询等发挥着各自的功能。实践证明,学科渗透难以保证心理教育的系统进行;心理咨询更多的是关注少数有心理困扰和心理障碍的学生;只有面向全体学生的发展性心理教育课程,才是最直接、最高效的心理教育途径,它正逐渐成为学校开展心理健康教育的重要载体。

那么,学校心理教育课程的现状如何?课程开设得怎样?是否存在一些问题?其根本出路又在哪里?本书将就此做一巡视,进而提出笔者的思考与研究视角。

第一节 点击心理教育课程现状

一、西方及我国港台学校心理教育课程的现状

心理健康教育课程,被世界上许多国家列为学校教育中的核心课程之一。20世纪50年代后期,在爱里克森(E. Erikson)的生命全程发展观的影响下,美国学校的心理学者就开始

了发展性心理辅导的研究,面向全体学生的全面系统的辅导内容也进入学校课程计划。

早在20世纪五六十年代,美国就在学校、社区设立了心理咨询、心理辅导或心理治疗门诊。在20世纪80年代以前,心理健康教育的重点放在个别有心理问题的学生身上。到了20世纪80年代以后,从事心理辅导的心理学工作者开始将注意力转移到全体学生身上,特别是注意对学生进行心理健康教育。有关中学生的心理技能训练课程相继推出,有关的心理健康教育活动也相继出现。美国不同的州、不同的学校所采用的基本模式相同,心理健康教育课以小组活动为主。至今,美国已有了由学科课程、活动课程和心理健康教育专门课程组成的统一的全新课程体系。其中,美国学者把心理健康教育课程放在第一位,并且认为是一门核心课程。

英国中小学十分重视学校心理健康教育,明确把学生的心理行为指导列入课程,如中学开设了名为“社会与个人发展”的心理健康教育课程。每年级1册教本,每周安排2课时。从教本内容看,淡化纯心理学概念,但能恰到好处地应用心理学原理。如每一册教本内都有学习心理指导的内容,但各年级不尽相同,呈螺旋型排列。内容形象生动,可读性强。同时,采用开放式教学,有学生讨论、角色剧、自测自评等多种形式,绝不是教师简单说教。

日本在20世纪60年代后,开始重视中小学生的心理健康教育。日本学校的心理健康教育主要围绕着提高学生适应现代社会的心理素质而展开,其目的是使学生在获得有关健康、安全知识的同时,提高学生的思考力和判断力,培养学生保持

和增强心理健康的实践能力,并将学习意愿、自学能力、独立思考力、判断力和行动能力作为健康教育的基础学习。20世纪90年代以来,日本开始在学校设置心理咨询室。2000年,日本政府开始在中小学设置心理健康课程。

我国香港地区的心理健康教育基本上是模仿了美国的模式。20世纪90年代,许多心理咨询工作者提出心理健康教育要面向全体,以预防为主,同时出版了相应的心理健康教育教材。有的是单独一门课,由班主任担任这门课,2周1课时;每学年16课时,每课时35分钟;另一种形式是把心理健康教育的内容纳入到社会课程里,约占课程的1/4,由社会课老师担任。

我国台湾地区实施九年国民教育,把心理健康教育纳入课程体系。20世纪90年代,中小学生的心理卫生和辅导工作更加受到重视。学校心理卫生与保健工作的重点有以下几个方面:为儿童、青少年提供健康的求学环境;实施心理卫生教育,增加相关的科目,如开设心理健康教育课程;在“公民与道德”、“伦理”等课程中增加心理健康教育的内容;开展心理保健活动,如举办心理保健辩论会、发行刊物、举办展览;演出与心理适应有关的话剧;举行心理健康故事比赛;加强对学生心理健康的辅导。面对学校心理辅导在理论和师资上的成熟,台湾师范大学的吴武典教授曾说:“如何以儿童起初的问题为基础,认清其能力、兴趣和环境的影响,以选择适合学生能力、兴趣的教材作为共同的课程,是颇值得我们探讨的问题。而可以提供最适合学生需要的‘辅导取向的课程设计’,也就应运而

生,渐为教育界所重视和采纳。”^①

二、我国大陆学校心理教育课程的现状

1. 心理教育专门课程的开设

现代意义上的心理健康教育在我国大陆是被逐渐认识和受到重视的。

1997年4月,国家教委印发了《九年义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准(试行)》,第一次选择初中年级作为心理教育课程的试行年级,以课程标准形式规定了初中生心理健康教育的主要内容和要求,以此规范教育实践。据此,1998年秋季,各地六三学制中的初中一年级、五四学制中的初中二年级在思想政治课中普遍开设了心理教育课,使用人民教育出版社或地方自编教材,主要由政治课教师任教。

不少学校已专门开设了心理健康教育课程。尽管各校的课程名称不尽相同,如有的叫“心理常识课”,有的叫“心理指导课”,有的叫“心理辅导课”,有的叫“非智力因素课”,等等,但其实质是一样的,即向学生传授有关心理健康的知识和进行心理品质的训练及心理问题的辅导。如1987年上海市黄浦区教育学院徐崇文等编写了教材《中学生心理发展常识》,确定教学内容为智力因素与非智力因素两个部分。非智力因素包括动机、兴趣、意志、情感和性格;智力因素包括观察、注意、记忆、思维和想象等。每一节教材后面附有趣味题、自我训练题和自我测试量表。设计的授课类型有讲授课、讨论课、活动

^① 吴典武:《学校辅导工作》,台北:张老师出版社,1994年,第66页。

课、写作课、测试课和影视课等。课时安排初中一、二年级每周1节课,按每学期18周计算,2年的总学时为72节课。课程进行考核,但考核不采用评分方法,因为评分方法不利于青少年的心理健康发展。考核的具体方法有三种:(一)测试。测试的结果可以量化,但在评分时仍用“内容评价”,不打分。(二)练习。这是作为测试的一种补充。练习以口头为主,书面为辅。(三)观察。观察分为两种:一种是直接观察,即由任课教师在课外有意识地引导观察;一种是间接观察,即向班主任和其他任课教师了解有关情况。上述三种途径收集的资料用评语形式记载在《学生心理发展情况表》中,每学期记载一次。

2. 心理教育活动课的广泛兴起

随着心理教育课程的推进,20世纪90年代以来,我国大陆地区学校心理健康教育活动课程实验广泛兴起。一些学者在一些地区相继开展了心理健康教育活动课程实验。如上海市奉贤县开展的“农村小学生心理辅导活动课的研究”的课程实验,北京师范大学丛立新和中国人民大学靳忠良等人合作开展的“现代少年”课程实验,湖南师范大学郑和钧主持的“综合课与心理发展”的课程实验等,都在一定程度上为我国心理健康教育活动课程的广泛开展提供了理论和实践方面的依据。

特别是20世纪90年代中后期,心理健康教育活动课程实验得到了迅速的发展和推广。我国广东、上海、北京、天津、武汉等省市的中小学校和当地教育行政部门都十分重视开展心理健康教育,都把开设心理健康教育活动课程作为学校心理健康教育最重要的途径之一。如上海市1999年12月颁布了《上海市学校心理健康教育规划(1999—2001,试行)》、《上海市中

小学心理健康教育大纲(试行))、《上海市中小学心理健康教育评估指标》等文件,明确规定了各年龄阶段心理健康教育的目标和内容以及各类学校开设心理健康教育课的课时总量,明确提出学校要开设心理健康教育活动课程,同时也建构了心理健康教育的评估体系。上海市教委还组织有关人员编写心理健康教育活动课程的教材和教师参考用书,精心制作相关教学内容的示范录像,编写中小学生手册。这些规定和措施都有力地推动了上海市心理健康教育活动课程的规范实施。上海市于2000年秋季全面开设心理健康教育活动课,标志着我国学校心理健康教育活动课程的发展进入了一个新阶段。

3. 高等学校心理教育方兴未艾

近年来,党中央、国务院和教育部高度重视大学生的心理健康教育工作,下发了一系列文件,对大学生心理健康教育工作的主要任务、内容、原则、途径和方法、队伍建设等做出了明确规定。经过努力,各地各高校初步形成了心理健康教育工作体系:一是面向特殊个体的个别咨询,即在大学校园里设立心理咨询机构,定期接待主动前来和经过筛查认定需要辅导的学生;二是面向特殊群体的团体辅导,即不定期进行的专题讲座以及在我国方兴未艾的团体辅导小组;三是面向广大学生的心理健康教育课程。开设“大学生心理卫生”课程的学校也越来越多。

从1993年起,中国科技大学在全国高校中率先把大学生心理健康教育课程列入教学计划,先后开设了“大学生心理学”、“大学生人际交往训练”等课程,分别针对低、高年级同学的不同心理需求,传授心理学知识,提供团队辅导、交往训练

的机会,营造真诚、宽松、信任的课堂气氛,体现“活动—感悟—心灵成长”的课堂特色,把学生带进了一个阳光地带,带进了一个充满希望的世界。

中南大学组织编写了《大学生心理健康教育概论》,并将其作为必修课程在全校学生中开设,确保心理健康知识在大学生中的普及,同时组织心理学专业教师开设多门心理健康教育选修课程,如“普通心理学”、“成功心理辅导”等。学校将心理教育纳入课程体系之中,将心理活动课作为心理教育的主阵地,以班为单位,每周1节,由专职心理教师任教,并制定了心理教育活动课评价标准,促进了心理活动课的规范化,确保了实效性。

山东高校被调查的62所高校中,有44所高校已经采取了从德育课中专门划出专门学时或者独立开设公共选修课的方式,开设了12—40学时的心理健康教育课程;许多成人高校、新组建的地方学院、民办高校也把心理健康教育列入教学内容,开设大学生心理健康教育课程,进一步把心理健康教育和心理咨询广泛地、深入细致地开展到大学生群体中去。

4. 心理教育课程读物的出版

20世纪90年代以来,国内出版了一系列有关大、中、小学心理健康教育课程的有影响的书籍,如刘华山主编的《学校心理辅导》、姚本先等编著的《学校心理健康教育导论》、吴增强主编的《现代学校心理辅导》、刘维良等主编的《中小学心理健康教育》、郑和钧编著的《学校心育系统协同构建的理论与实践》、全国中小学心理健康教育课题组心理素质教育研究中心编著的《中学心理健康教育教师指导手册》、刘宣文著的《学校

发展性辅导》、沈贵鹏著的《心理教育活动论》、段鑫星和赵玲编著的《大学生心理健康教育》、孔燕等编著的《大学生心理健康教育》、黄希庭和郑涌主编的《大学生心理健康与咨询》等。2001年正式创刊的《中小学心理健康教育》杂志也辟有心理健康教育课程的讨论专栏。另有华龄出版社出版的《新课改学校管理与教学书系》之《新课改心理健康教育学生活动设计与教学指南》,该“指南”全面总结了教育领域对“新课改”的研究成果,融会了近千名“新课改”专家和“新课改”一线教师的成功实践经验,收录了数百个新课程试验区中小学的典型教学案例。

第二节 走出心理教育低效困境

我国心理教育课程的开设与实践,取得了丰硕的成果,但由于发展时间不长,总体来说还处于实验阶段。相当一部分的心理辅导教师未受过系统的专业训练,对于正确认识心理教育课程的性质和特点以及如何使心理教育课程的设计和实施更加科学合理与规范有效,还很难把握,使得心理健康教育课程教学在设计和实施中存在诸多误区,出现以下偏差,有碍心理教育的深入发展与高效运行。

一、学科化倾向

长期以来,人们对课程更多地理解为学科课程,使得一些心理教育教师自觉或不自觉地从其他学科中汲取营养,关注、借鉴其他学科的发展与做法,导致心理教育课程仍按学科课

程设计;心理教育教学操作仍是教师讲,学生听。在课堂上,教师系统地讲述心理教育的概念与理论以及心理调适的方法技巧;学生在书本上勾勾画画,课下认真背书,完成作业,甚至进行严格的考试。“激发动机—复习旧课—讲授新课—巩固运用—练习检查”的“传递—接受”模式,也一直在心理教育的课堂教学中占据主导地位。如“勇敢地面对——你的学习”的安排,先是分析影响学习的主要因素:外因是教师、家长、学校、考试制度、运气,内因是智力因素和非智力因素(学习动机、学习兴趣、自信心、努力程度、性格、情感等);接着分析各因素的作用及相互之间的联系,配合系统板书;最后是学会有效学习的各种因素,教师总结出“当学习灰心的时候,请你做到:1—9”的几点建议。其实,上述答案都是教师早已准备好了的为人所共识的现成答案。但面对这样的答案,学生还是会说:“这道理谁都懂,可我就是做不到。”

应该说,心理教育课程具有一定的学科性,学生需要获得一些有关“认识自我”、“人际交往”和“职业生涯”等方面的知识,但心理辅导的最终目标是学生心理的健康成长。获得知识只是基础,更重要的是学生将知识内化为自身成长的需要,而这种内化过程,离不开学生亲身的活动体验。活动性是心理教育的本质特点,活动教学是心理教育课程教学的主要方式。

二、表面化倾向

有的教师意识到心理教育课要开展活动,激发学生的兴趣,于是,追求课堂氛围,以别开生面的形式进行心理教育,有丰富多彩的活动,有热热闹闹的游戏。可一节课下来,学生印

象最深的是什么呢？随机调查，结果是有趣的游戏、兴奋的情绪以及“好玩”、“有味”的评价。我们也发现，心理教育课中学生确实热情高涨，兴致盎然，现场效果十分好。许多任课教师也陶醉于热烈的现场效果中，许多对这一教学形式接触不多的教师都惊讶于其新颖的课堂气氛。但是，除了这些具有表面色彩的现场效果外，留给学生的又是什么呢？

追踪发现，学生的反映是“玩是好玩，好像又没什么意思”。想必这里的“没意思”，就是收获不大吧。这就提醒人们：氛围的营造与情绪的唤醒，只是心理教育课的教学环境，真正有效持续的心理成长，还需要对“知”、“情”、“行”全方位的考虑，需要更系统的内容设计，需要更深入的活动实施。心理辅导课的根本任务是在情绪唤起的基础上，触动学生的情感；在深刻体验的过程中，引导学生进行理性思考、提高认知、改善行为。

三、德育化倾向

有的学校把心理健康教育与品德教育混为一谈，从而使心理健康教育课也染上了德育化的色彩。在内容上，强调学生的思想行为要符合规范，对照规范硬性比较，如有偏差，就冠之以“心理有问题”或“心理不健康”等；在方式上，实行封闭的、独裁的、单向的德育程序，采用单一的、说教的教育方式；在人员安排上，心理健康教师大都是德育教师或学生思想政治工作者。以至于在上心理教育课时，教师以教育者的身份自居，整堂课是在说教、教育学生，强制性地要求学生改掉所谓“不健康的毛病”，导致学生心理紧张，不敢与其交谈和接近，

更不用说成为朋友。这样,课程的效果就大打折扣了。

四、无序化倾向

有的学校把心理教育课程看成是可有可无、可上可不上的课,具体表现是存在“四无”现象,即无教材、无课时保障、无后续作业、无效果评估,心理辅导课程形同虚设,效果没有保障。

无教材是指学生手中无教材。一些授课教师认为心理健康课,若受课本的制约,学生的心理与行为将受到种种限制,学生的负担又将增加。尽管有一些单位和个人已编著了优秀的教材,但他们认为学生不需要教材。无课时保障,是指一些学校和教师由于对这门课的重要性缺乏认识,常常有事就不上课,让学生自己看课本。有的学校甚至只是为了满足一时之需,如应付检查、评比、达标等活动;如无以上特殊情况,心理健康课往往让位于语、数、外等主科课程,或成为学生自习的固定时段。无后续作业,是指教师只重视课堂45分钟的教学安排,而对学生课后心理知识的运用、课后心理品质的行为训练不做要求。无效果评估,是指许多学校由于不懂得怎样评估,或没有什么部门要求进行评估,所以“只做不估”。

从根本上说,上述种种现象皆缘于人们对心理教育课程的一些基本原理缺乏清楚的认识。如对心理教育课程的性质认识不清,就容易与学科课程或课外活动等同相待,出现活动过剩或枯燥乏味的现象;对心理教育活动课程的特征及运作机制缺乏理解,教学就缺乏精心设计与整体安排,难以保证持续性效果;对心理教育课程的管理与评价没有领会,课程开设