

王书荃 主编

学校心理健康 教育概论

XUEXIAOXINLIJIANKANGJIAOYU

全国教育科学『十五』规划课题

华夏出版社

全国教育科学“十五”规划课题《在课堂教学中,以个别化教学为手段,促进儿童心理健康的实验研究》成果

学校心理健康教育概论

王书荃 主编

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育概论/王书荃主编.

-北京:华夏出版社,2005.10

ISBN 7-5080-3816-9

I.学… II.王… III.中小学-心理卫生-健康教育
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115568 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京人卫印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 8 印张 187 千字

2005年10月北京第1版 2006年1月北京第1次印刷

定价:18.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前 言

课堂教学是实施心理健康教育的主渠道,个别化教学是课堂教学中实施心理健康教育的重要手段之一。“十五”期间,我们在心理健康教育的“渗透”方法作了较深入的研究,将心理健康教育与课堂教学紧密地结合在一起,使心理健康教育在学校中呈现出无限的生命力和极大的活力。

“九五”期间,全国中小学心理健康教育协作组建立了一个注重研究成果、可操作性和实用性强的有关学校心理健康教育的立体研究框架和工作模式。这个模式依靠两条心理健康教育的途径、三种心理健康教育的方式的共同运作,实现促进学生心理健康发展的作用。两条途径就是专门的途径和非专门的途径。三种方式是:第一,建立咨询室对少数或个别学生的心理不适应进行咨询辅导;第二,开展心理辅导课,面向全体学生进行促进发展的心理辅导;第三,在课堂教学和各项活动中渗透心理健康教育。几年来,我们依照这个模式进行着不懈的努力,在建立心理咨询室,开展个别心理咨询和心理辅导课,进行团体辅导方面取得了不少成绩。但是心理健康教育是培养健全人格的教育,是对学生生活态度进行全面指导的教育。因为人不仅是知识的存在,而且是身体的情操的存在,这些因素不是独立的,而是一个整体。所以仅仅靠心理咨询室、心理课是不够的,只有在学科教学和各项活动中渗透心理健康教育,才能使心理健康教育落到实处。

为了使心理健康教育真正落到实处,“十五”期间,我们在继续完善学校心理健康教育的模式的同时,抓紧了对“渗透”方法的

研究和探索,开始了“在课堂教学中,以个别化教学为手段,促进儿童心理健康发展的实验研究”。本书就是在这样的基础和背景下撰写而成。

本书详尽地介绍了学校心理健康教育的模式、内容和方法,以及几年来,我们积累的大量使用个别化教学的方法,促进心理健康发展的案例。相信这些实例能为大家提供很好的借鉴。

全书分为四章,第一章介绍了学生心理健康的含义、特征和标准以及学校心理健康教育的目的、功能和任务等,主要由张祖牟撰写。第二章介绍了西方心理教育的模式和我国研究者曾经建立过的模式,其中重点介绍我们经过两个五年计划的研究、探索和实践建立的中小学心理健康教育的模式,由王书荃撰写。第三章包括学校心理辅导、学校心理咨询、课堂教学中的心理健康教育渗透、教师的心理健康、家校共育等方面的内容。这一章分别由徐卫红(第1~3节)、白中军(第4节)、张桂薇(第5节)撰写。第四章包括学校心理健康教育概述、学校心理辅导的方法、学校心理咨询的方法、心理健康教育渗透的方法、提高教师心理健康的方法、家校共育的方法等。这一章分别由张家新(第1节),于景和、温学琦(第2节),于景和、韩海萍(第3节),方辉、石建军(第4节),白中军(第5节),张桂薇(第6节)撰写。其中部分内容由罗建中撰写。全书由王书荃最后统稿。

参加本书撰写的教师不仅是学校心理健康教育的热情带动者、个别化教育的积极推动者,也是课堂中渗透心理健康教育的最好实践者。因此本书既有经验的总结,又有理论的提升;既有很强的操作性,又有很好的指导性。但是毕竟经验不足、水平有限、时间紧迫,难免会有不当之处,敬请读者批评指正。

王书荃

2005年4月 北京

目 录

第一章 学生心理健康与学校心理健康教育

第一节 学生心理健康

- 一、心理健康 1
- 二、学生心理健康 7

第二节 学校心理健康教育

- 一、学校心理健康教育的含义及目的 11
- 二、学校心理健康教育的沿革 13
- 三、学校心理健康教育的功能 17
- 四、学校心理健康教育的目标和任务 19

第二章 学校心理健康教育的模式

第一节 西方心理教育的理论模式

- 一、心理治疗的理论和模式 23
- 二、心理咨询的理论和模式 26
- 三、心理教育的理论与模式 28

第二节 我国学校心理健康教育的模式

- 一、对心理健康教育模式的探讨 33
- 二、本课题建立的学校心理健康教育模式 38

第三章 学校心理健康教育的内容

第一节 学校心理辅导

一、学校心理辅导的含义及特征·····	43
二、学校心理辅导的形式·····	44
三、学校心理辅导的内容·····	46

第二节 学校心理咨询

一、学校心理咨询的含义·····	51
二、学校心理咨询的原则·····	53
三、学校心理咨询的内容和功能·····	58

第三节 课堂教学中的心理健康教育渗透

一、课堂教学中的心理健康教育渗透·····	60
二、课堂教学中心理健康教育的内容·····	63
三、在各种活动中对个性品质的培养·····	65

第四节 教师的心理健康

一、教师心理健康的标准·····	65
二、教师心理健康现状及解析·····	71
三、教师心理健康状态的维护·····	80

第五节 家校共育

一、建立家长学校·····	80
二、解读家长·····	84
三、家校共育·····	88

第四章 学校心理健康教育的方法

第一节 概论

一、外聘专家顾问与本校骨干教师队伍相结合·····	92
二、学习心理学理论与学生实际相结合·····	93
三、发展性的集体心理健康教育与个别辅导相结合·····	93
四、传统有效的方法与现代教育技术相结合·····	94
五、心理健康教育课程与学科渗透相结合·····	94
六、提高教师心理素质与提高学生心理素质相结合·····	95
七、学校心理健康教育与社会、家庭心理健康教育相结合·····	95

第二节 学校心理辅导

一、心理辅导课·····	96
二、专题小组辅导·····	113
三、专题讲座·····	119

第三节 学校心理咨询

一、学校心理咨询室的建立·····	121
二、学生心理档案的建立与运用·····	127
三、学校心理咨询·····	136

第四节 心理健康教育渗透的方法

一、在课堂教学中对认知能力培养的方法·····	156
二、在各种活动中对个性品质培养的方法·····	172
三、课堂中的个别化教学法·····	188

第五节 提高教师心理健康的方法

一、社会宏观层面的综合防护	204
二、教育宏观层面的综合养护	206
三、心理综合层面的系统维护	210
四、职业综合层面的调节维护	216

第六节 家校共育的方法

一、建立家长学校的方法	221
二、家校共育的方法	224
三、家庭中的心理健康教育方法	228

附 录

参考文献	240
课题实验学校名单	243

第一章 学生心理健康与 学校心理健康教育

第一节 学生心理健康

随着社会的发展,心理健康越来越受到人们的重视,但到底什么是心理健康,心理健康的标准是什么?对学生而言,心理健康又有什么样的特殊内涵?本节我们将对这些问题进行探讨。由于本课题组研究的对象是中小学校和中小學生,所以在本书中的学生专指中小學生,学校专指中小學校。

一、心理健康

(一)心理健康的含义

1. 国外心理健康的含义

对于心理健康的界定,学者们从不同角度有不同的理解。有的认为心理健康是环境的适应状态。如学者麦灵格(K·Menninger)说:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是为了有效率,也不只是为了能有满意之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”^①

有的认为心理健康是符合社会标准的行为。如学者波孟(W·W·Boehm)说:“心理健康就是合乎某一水平的社会行为,

^① 杜文东、陈力:《医学心理学(修订版)》,重庆大学出版社,1995年,第171页



一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”^②

还有人将心理健康标准作为概念的界定,如人本主义心理学家马斯洛提出十项标准,美国学者坎布斯认为心理健康的人应有四种特质,心理学家莱曼则侧重于情绪、生活方面,认为心理健康者应有十大特征。以上诸类界定虽有一定道理,但是根据逻辑学“下定义”的要求衡量,却是不太科学的。

2. 我国心理健康的含义

我国心理学者对此问题也各有看法,兹列举部分有代表性的观点如下:

中科院王极盛教授认为,心理健康指的是人的一种良好的心理状态,即以积极的反应形式去适应自身环境、自然环境与社会环境,充分发挥人的身心潜力。^③

心理学者陈永胜认为,心理健康就其本质而言,应当是一个人的整个心理面貌在大脑机能正常的前提下,不断向社会所要求的精神文明程度渐次发展的过程。^④

我国学者张湖德认为,所谓心理健康,就是指心理活动正常。^⑤

我国学者颜世富提出,心理健康应该包括以下 12 个方面的内容:智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并能作出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实、正视现实,乐于学习、工作和社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。^⑥

3. 本课题对心理健康的界定

我们认为:心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。

② 朱敬先(台湾):《健康心理学》,五南图书出版公司,1992年

③ 王极盛:《中国气功心理学》,中国社会科学出版社,1989年,第152页

④ 陈永胜:《小学生心理卫生》,山东教育出版社,1994年,第2页

⑤ 张湖德:《心理保健要诀》,中国轻工业出版社,1999年

⑥ 王希永、瑞博:《心理素质教育实用全书》,开明出版社,2002年,第136页

它是个体在与社会环境相互作用时,主要表现在人际交往中能否使自己的心态保持正常平衡,使情绪、需要、认知保持一种稳定状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。如果用简单的一个词来定义心理健康,就是“和谐”。个体不仅自我感觉良好,与社会发展和谐,发挥最佳的心理效能;而且能进行自我心理保健,自觉减少行为问题和精神疾病。

一个心理健康的人必须具备以下五个方面:①智力正常。正常的智力水平是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件;②情绪健康。情绪稳定,心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康。个体在行动中有明确的目的性,并有坚强的毅力去对待困难和挫折,增强对挫折的耐受力;④人际关系良好。人与人之间正常的、友好的交往不仅是维护心理健康一项不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要方法;⑤反应适度。人的反应有的敏感,有的迟缓,但不能超过限度,过于敏感或过于迟缓都是心理不健康的表现。

(二)心理健康的标准

1. 心理健康标准确立的多维视角

(1) 心理测量与统计学的标准

指通过标准化的心理测量量表来判断个体的心理是否健康。此标准作为一种规范化、标准化的检测模式,具有较高的信度和效度;但是由于真正适合中国文化背景的心理测量量表太少,而且一般来说它必须通过专业人员实施操作并解释结果,因此在应用上具有较大的局限性。

(2) 病因和症状存在与否的标准

由于有些不正常心理现象或致病因素在正常人群中不存在,所以,病因和症状存在与否也可以作为判断心理是否健康的标准。这是一种临床医学与精神病学的检测模式,具有更高的专业性和



更窄的适用性;而且由于心理异常现象往往都是多种因素造成的,所以,并非所有的心理异常都可以凭一种诊断手段、技术加以确定。第一章学生心理健康与学校心理健康教育

(3)能否适应客观环境的标准

这是通过社会常模或生活常识来判定个体的心理行为适应是否正常的一种评估标准。人是社会的人,如果一个人的行为符合社会准则、道德规范,就属于心理正常。这是一种易于掌握、符合常识的检测模式,但由于不同的社会具有不同的社会行为规范,而且社会规范本身也在发展变化,因此,以社会适应为标准判断就具有了差异性和局限性。

(4)主观觉察经验判断的标准

这是通过个体的主观觉察与经验判断来判定心理是否正常的一种评估标准。这里包括两层意思,一是个体自己的主观觉察与经验判断。有心理问题的人,或多或少总能觉察出自身存在的一些心理症状,并感觉到由此带来的身体上的不便和心理上的痛苦。如有些“强迫症”患者,常表现出一些无意义甚至不合理的行为,像反复洗手、反复检查门是否锁好等,自己明知这些行为不妥,但又不能控制自己,深以为苦。当然,有些人会坚决否定自己的“不正常”(如躁郁症患者),这种掩耳盗铃式的防卫行为,恰好可以作为其心理异常判断的标准。二是研究者的主观觉察与经验判断。此标准模式以主观的经验判断为准绳,所以易于操作,但也具有浓厚的主观色彩和个体差异性。

2. 心理健康的标准

虽然心理健康的评价与躯体健康的评价比较起来,更为复杂和困难,到目前尚未形成一个大家公认的、表述一致的心理健康标准。但是,心理学家对此进行了很多富有创造性的探索,提出了各种有启发性的观点。

我国学者王极盛提出人的心理健康的七个方面^⑦：①智力正常，能进行正常生活、学习和工作，能与周围环境取得平衡；②情绪稳定而愉快，不是变化莫测，心情郁闷；③意志健全、意志品质（目的性、自觉性、果断性、坚持性）得到充分积极的发挥；④统一协调的行为，表现为思想行为的统一、协调；行动有计划、言语有逻辑性；⑤人际关系的心理适应，能与人建立良好的人际关系；⑥行为反应适度，反应敏捷但不是过敏，反应迟钝但不是不反应；⑦心理特点符合年龄阶段，有着与之相适应的心理特征，既非“老顽童”，也非“少年老成”。

王以仁提出心理健康的六个方面^⑧：①积极的自我观念——能了解并接受自己；②对现实有正确的知觉能力——能面对现实的有效适应；③从事有意义的工作——有工作、勤于工作且热爱工作；④良好的人际关系——能有朋友且有亲密的朋友；⑤平衡过去、现在和未来的比重——活在现实生活中，吸取过去之经验并策划未来；⑥能自我控制感受与情绪——真实且实际地感受情绪并恰如其分地控制。

郑日昌教授认为，^⑨学生心理健康标准有十条：①认知功能良好；②情感反应适度；③意志品质健全；④自我意识正确；⑤个性结构完整；⑥人际关系协调；⑦社会适应良好；⑧人生态度积极；⑨行为规范化；⑩活动与年龄相符。

心理学家马斯洛和密特尔提出了十条标准：①有充分的适应力；②充分了解自己、并能对自己的能力作恰当的估计；③生活的目标能切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧适

⑦ 张灵聪、宋兴川：《中学生心理辅导与咨询》，华东理工大学出版社，1998年，第4页

⑧ 王以仁：《教师心理卫生》，中国轻工业出版社，1999年，第7页

⑨ 郑日昌：《中学生心理卫生》，山东教育出版社，1994年

度的情绪发泄与控制;⑨在不违背集体意志的前提下有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的情况下个人基本需要能适当满足。

综合国内外研究成果,我们认为心理健康的标准包括以下六个方面:

正确的自我意识。自我意识又称自我观念或自我观,简单地说,就是自己对自己的认识。它是人们依据自己所处的社会环境的发展而形成的有关自己的情感和态度。正确的自我意识是人们依据周围环境的发展而形成的有关自己的正确认识以及积极的情感和态度。

充分的职业安全。职业安全是指个人对自己所从事职业压力和风险的感受与体验。是否具有安全感,一方面来自职业客观的压力与风险的大小,另一方面则来自个人对职业压力、风险“自觉控制、积极化解、能动承受”的能力的高低。

协调的人际关系。心理健康的人大多相信自己,接受自己,喜欢自己,他们也同样地学习和喜欢别人。这表现在现实生活中,他们自然、坦诚、客观、自信的性格和对待别人比较少防御、嫉妒、攻击的态度。他们幽默的品性使他们能轻松地与别人交往,轻松地对待生活,也容易得到别人的喜爱。因此,他们通常都具有良好的人际关系。同时,良好的人际关系又能有效地促进人际间的沟通,促进人们的相互认识 and 了解,从而促进人我和睦相处,增进生活乐趣。

良好的社会适应。心理健康的人都具有较强的社会适应能力,在不同社会环境中中和不同的人际关系中,能恰当处理各种问题,行为协调,反应适度,其心理行为能顺应社会文化的进步趋势。

乐观向上的心境。乐观是指遭受挫折打击时,仍然坚信情况会好转:“道路是曲折的,前途是光明的”。乐观的人在逆境中不悲观,不绝望,信心坚定,斗志旺盛。他们充满活力,以豁达的态度生活,因此他们总具有感染力、号召力,几乎所有成功的人都具有

乐观的精神。

健全的人格结构。心理健康的人,其人格结构,包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展;能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌;思考问题的方式是适中和合理的;待人接物能采取恰当态度,对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为;能够与社会的步调合拍,能和集体融为一体。

二、学生心理健康

(一)各年龄阶段学生的心理年龄特征

学生心理发展是有年龄阶段特点的。目前我国教育界和心理学界一般把学生心理的发展分为三个阶段,即小学阶段、初中阶段和高中阶段。这些不同年龄阶段的心理特点既有区别又有联系,既有稳定性又有可变性。即使同一个年龄阶段的学生在心理发展水平上也存在着明显的个别差异。

1. 小学生心理的主要特点

儿童入学后,学习开始成了他们的主导活动,在学习过程中促进了他们认知能力的发展,各种心理活动的随意性有显著提高,他们的自我意识和个性品德也得到了初步的发展。因此,这个阶段在个体心理发展史上是一个重大的转折时期。具体表现出如下特点:

- (1) 感知觉的无意识和情绪性比较明显;
- (2) 注意不够稳定,不易持久;
- (3) 机械记忆占优势,擅长具体形象记忆;
- (4) 从具体形象思维向逻辑思维过渡;
- (5) 情感易外露,自制力较差;

(6)集体意识初步形成,自我意识发展较明显。

2. 初中学生心理的主要特点

初中阶段是个体从儿童期向青年期过渡的时期,初中学生具有半幼稚半成熟、半儿童半成人的特点。在学习过程中,随着学习内容的不断深化和知识经验的日益提高,他们的智力活动得到了迅速地发展,个体意识倾向也逐渐明显表现出来。这个时期由于生理发育引起的心理变化比较大,他们的愿望常常与现实有矛盾,因此,是整个学龄期进行教育比较困难的时期,它又是一个人成长的关键时期。具体表现出如下特点:

- (1)感知活动具有一定的精确性和概括性;
- (2)意义记忆开始占优势,词的抽象识记提高明显;
- (3)抽象逻辑思维开始占主要地位;
- (4)情感日益丰富,社会情操初步形成;
- (5)自我意识增强,“成人感”突出;
- (6)兴趣明显扩大并不断分化,理想带有幻想色彩。

3. 高中学生心理的主要特点

高中阶段是学生在生理、心理上趋于成熟的时期。这个时期由于学习内容的加深、智力逐步达到了成人的水平,并且有鲜明的独立性和自觉性。他们的各种心理活动已经明显地表露出个人的特征,他们向往未来也有了明确的目标和方向。这个时期是一个人独立地走向社会生活的准备时期,也是一个人开始严肃考虑自己未来生活道路的时期。具体表现出如下特点:

- (1)抽象逻辑思维从“经验型”向“理论型”急剧转化;
- (2)情感日益丰富,稳定并具有闭锁性;
- (3)独立意向显著;
- (4)理想富有现实性;
- (5)世界观初步形成。