

现代学校 心理健康教育 研究

xiandaixuexiao
xinlijiankangjiaoyu
yanjiu

叶一舵 / 著

开明出版社
KAIMING PERSS

现代学校心理健康教育研究

叶一舵/著

本书获 福建省“百千万人才工程”专项经费资助
福建师范大学“陈德仁育才基金”资助

开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代学校心理健康教育研究/叶一舵著. —北京: 开明出版社, 2003. 3

ISBN 7-80133-789-1

I. 现... II. 叶... III. 学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 015085 号

策 划 焦向英
项目执行 陈 虹
责任编辑 冯海珍

现代学校心理健康教育研究

叶一舵 著

*

开明出版社出版

(北京市海淀区西三环北路19号外研社大厦五层 100089)

新华书店北京发行所经销

保定市印刷厂印刷

开本 850×1168 印张 11.375 字数 300 千

2003 年 3 月第 1 版 2004 年 6 月第 3 次印刷

印数: 7001—10000

ISBN 7-80133-789-1/G·705 定价: 35.00 元

* * *

发现质量问题, 请打电话: (010) 88817526 或 88810835

目 录

引 言	1
第一章 学生心理健康与学校心理健康教育	
一 对心理健康内涵与实质的几点认识	9
二 心理健康标准及其研究的再认识(一) ——心理健康标准研究的现状分析	18
三 心理健康标准及其研究的再认识(二) ——心理健康标准及其研究的整合	27
四 学生心理健康机理与学校心理健康教育	33
第二章 学校心理健康教育的几个基本理论问题	
一 学校心理健康教育基本概念辨析	46
二 对学校心理健康教育实质的几点认识	54
三 关于学校心理健康教育的理论基础	60
四 双向结合:德育与心理健康教育关系的再认识	66
五 本土化:关于学校心理健康教育模式的思考	73
第三章 学校心理健康教育的目标、内容和途径	
一 关于学校心理健康教育目标的构建	83

二 关于学校心理健康教育的内容体系	90
三 关于学校心理健康教育的实施途径	95
附录 1 福建省中小学心理健康教育实验大纲的制订 ..	100

第四章 学校心理健康教育的全面渗透

——学校实施心理健康教育的基本途径

一 学校全面渗透心理健康教育的理论依据和现实依据	109
二 学科教学中渗透心理健康教育的若干问题	114
三 校园文化中渗透心理健康教育的认识与思考	124
四 当前“全面渗透”中存在的问题及其解决策略	132

第五章 学校心理健康教育课程的构建与教学

——学校实施心理健康教育的中心途径之一

一 学校心理健康教育需要心理健康教育课程	140
二 综合性:学校心理健康教育课程的组织建构	145
三 学校心理健康教育活动课程的若干基本问题	151
四 当前心理健康教育课程建设存在的问题及其解决策略	160

附录 2 福建省《小学生心理健康教育实验读本》 (全 12 册)目录	172
---	-----

第六章 学校心理健康教育中的心理辅导与心理咨询

——学校实施心理健康教育的中心途径之二

一 学校心理咨询的主要理论及其适应性评价	182
----------------------------	-----

二 学校心理辅导与咨询的中国化问题的思考·····	189
三 学校心理辅导(咨询)机构建设的几个问题·····	198
四 学校心理辅导与心理咨询工作组的工作模式·····	208
五 当前学校心理辅导与咨询中存在的问题及其解决 策略·····	213
附录3 论心理辅导与咨询中的“价值参与”·····	221

第七章 教师的心理健康与心理健康辅导

——学校实施心理健康教育的支持性途径之一

一 学校心理健康教育中教师心理健康的价值思考·····	235
二 我国教师心理健康状况调查研究的解读与反思·····	240
三 教师心理健康问题“易染性”之原因分析·····	250
四 教师心理健康辅导基本理论与实施方案研究(一) ——教师心理健康辅导的几个基本理论问题·····	258
五 教师心理健康辅导基本理论与实施方案研究(二) ——教师心理健康辅导实施方案的初步建构·····	268
六 当代教师心理健康研究的问题、视野和展望·····	272

第八章 家庭心理健康教育的协同开展

——学校实施心理健康教育的支持性途径之二

一 家庭心理健康教育的理论意义与现实意义·····	284
二 家庭心理健康教育的目标、任务和原则·····	290
三 家庭心理健康教育的内容、策略和途径·····	296
四 亲子关系研究与家长心理健康教育·····	304
五 家校协同开展心理健康教育的若干模式·····	319

第九章 学校心理健康教育的现状和展望

一 我国学校心理健康教育的现状、问题及对策 329

二 我国学校心理健康教育的发展趋势..... 340

附录 4 网络:学校心理健康教育的新途径 348

后 记 357

引 言

学校心理健康教育（不同国家和地区的称谓有所不同）作为 20 世纪教育改革运动的产物，由于既符合现代教育的思想，又能进一步丰富甚至提升现代教育的精神，因此在短短数十年间就迅速成为世界许多发达国家和地区普遍开展的教育活动。可以毫不夸张地说，在现代教育视野中，学校心理健康教育必将成为现代学校的一个标志，也必将成为现代学校教育改革的重要价值取向之一。

早在 1972 年，联合国教科文组织国际教育发展委员会在《学会生存——教育世界的今天和明天》一书中就提出了心理健康教育的问题，认为“教育的一个特定目的就是要培养感情方面的品质，特别是在人和人的关系中的感情品质”，希望通过心理健康教育来“培养完人”，并列举了要培养的各种能力。

1989 年 12 月 20 日，联合国大会通过了《儿童权利公约》，《公约》的第 29 条第一款规定，教育儿童的目的是“最充分地发展儿童的个性、才智和身心能力”。

1990 年 3 月上旬，联合国教科文组织发起召开了《世界全民教育宣言——满足基本学习需要》。《宣言》的第一条第一款就指出，“基本的学习内容包括知识、技能、价值观念和态度”。

1996 年 10 月，国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交了《教育——财富蕴藏其中》的教育研究报告，报告提

出,“教育的四大支柱”是使全体学生“学会认知”、“学会做事”、“学会共同生活”、“学会生存”。为此,“教育不应忽视人的任何一种潜力:记忆力、推理能力、美感、体力和交往能力等”。

世界上许多发达国家和地区都很重视青少年的心理健康教育。美国在 20 世纪 40 年代,日本在 50 年代,就已经在学校教育中开展心理辅导工作。目前多数发达国家的大、中、小学校都有专职或兼职的学校心理学工作者从事心理辅导或心理咨询工作。我国台湾在 60 年代,香港在 70 年代,也开始有计划地在各级学校逐步推行教育辅导制度。当今,在一些国家和地区,学校心理辅导与教学工作并列,被喻为现代学校的两个轮子。

20 世纪 80 年代中期,心理辅导与咨询的理论和经验开始引进我国大陆地区的学校教育。近 20 年来,我国大陆地区学校心理健康教育的研究和实践从无到有,方兴未艾,其发展过程大致经历了三个阶段:

1. 调查、呼吁阶段。20 世纪 80 年代初、中期,我国一些学者(如叶广俊、骆伯巍、徐建成、陈家麟、范慧琴、忻仁娥等)和研究机构(如上海市精神卫生中心等)开始进行学生心理健康状况的调查,发表了一系列有关的报告,对象涉及城乡不同类型学校的大中小学生,在教育界产生了广泛的影响。随后呼吁重视学生心理健康的文章就开始越来越多地见诸于报刊。这一阶段的工作意义重大。因为第一,它使国人特别是教育工作者开始意识到中小学生心理健康状况的严重性,并首次有了比较明确的数量化的概念;第二,它使教育行政机关和教育者开始清楚地认识到,中小学生的心理健康是一个值得着重关注的问题。这为以后中小学心理健康教育地开展,奠定了初步的观念基础,并提供了最初的直接动力。

2. 尝试、起步阶段。20 世纪 80 年代中、后期,一些地区的少数中小学校开始率先进行心理健康教育的尝试。这些学校中一些热心于此项工作的教师,通过讲座、个别辅导等方式,直接处理一部分学生中存在的学习方法、考试、挫折、人际交往、青春期心理适应、生活消费等方面的困扰。几年间,在北京、上海、天津、广州、湖南、江苏等地,便开始出现一些初露心理健康教育雏形的学校,并在当地产生了一定的影响。但由于这个阶段还缺乏理论指导,也没有明确的政策依据,因此一些学校开展的这项工作,具有自发、探索的特点,并未形成规模。但这一时期的尝试对中小学在更大规模和更高层次上开展心理健康教育,起到了积极而有效的推动作用。

3. 发展、推进阶段。20 世纪 80 年代末到现在,随着国家的大力倡导和一些地区的前期实践,中小学心理健康教育蓬勃发展,渐成“燎原之势”。具体表现在(详细情况见本书第九章):党和政府开始高度重视学校心理健康教育,在一系列文件中提出了相关要求;全国性和区域性的学校心理健康教育组织或机构相继成立;一系列有关学校心理健康教育的有影响的著作、教材、教参和读物相继出版;一批心理健康教育的技术性工具相继问世;有关学校(特别是中小学)心理健康教育的全国性或区域性研讨会、培训班接连不断;各种学校心理健康教育的课程实验、课题研究、体系构建以及模式创建等正在兴起,且愈来愈多;一批又一批的中小学心理健康教育“特色学校”在全国范围内涌现;等等。可以说,心理健康教育在整个学校教育中开始“显山露水”。

总体上看,近些年来我国学校心理健康教育特别是中小学心理健康教育发展迅速,形势喜人。这主要得益于健康新理念的深

入人心、素质教育的不断深化、“减负”问题的提出以及全社会对学生心理健康问题的关注。具体地说，近20年来主要有五种力量在推动学校心理健康教育事业的发展：其一，学生心理健康问题日益突出，而传统的学校教育又没有帮助学生解决这些问题的有效途径，这就直接导致学校教育对心理健康教育的实际需要；其二，素质教育的不断深化（包括德育改革的深入）使得作为素质教育奠基工程的心理素质教育的重要作用愈加显现，“心理健康教育是素质教育的必然要求”这一看法基本成为共识；其三，中央和教育行政部门不仅明确了学生心理素质和健全人格的培养是学校教育的目标之一，而且在相继出台的一些政策性文件上进一步提出了加强这方面工作的具体要求，使得学校心理健康教育的发展有了愈来愈明确的政策依据；其四，广大心理健康教育工作者对这项事业的发展做出了长期坚持不懈的努力，使得学校心理健康教育的积极效果被越来越多的人所认识；其五，随着日益增多的学术和工作经验交流，世界发达国家和地区蓬勃开展的心理健康教育及其成功经验给了我们诸多有益的启示，并对我们的工作产生了积极的影响。

这里需要特别强调的是，自从少年儿童的心理健康问题提出以来，党和政府在教育政策上给予了前所未有的重视，正是这种重视与心理健康教育工作者的不懈努力形成了令人鼓舞的良性互动，有力地推动了学校心理健康教育的发展。

早在1988年12月，《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》就明确提出“对学生道德情操、心理品质要进行综合培养和训练”。

1990年，江泽民总书记在中国少先队全国代表大会的祝辞中，阐述了培养少年儿童心理素质的重大意义。江总书记说：

“一个民族的新一代，没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林”。

1990年，国务院批准颁布了《学校卫生工作条例》，明文规定：“学校应当把健康教育纳入教学计划”。1992年，原国家教委制定下发了《中小学生健康教育基本要求》（试行），心理卫生教育被列为八项主要教育内容之一。

1993年2月13日，中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》，明确指出学生的心理素质是受教育者全面发展的标准之一，要求“中小学要由‘应试教育’转向全面提高学生的思想道德、科学文化、劳动技能和身体、心理素质，促进学生生动活泼地发展”。

1994年8月31日，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中更明确指出，要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。

1994年，原国家教委发布《关于全面贯彻教育方针，减轻中小学生过重课业负担的意见》；1998年2月，原国家教委又进一步决定，调整中小学教育教学，删节教学内容，以减轻中小学生的课业负担。

1999年1月13日，国务院批转教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计划》中，再次提出，学校要实施心理健康教育。1999年6月16日，中共中央、国务院做出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力。”“培养学生的科学精神和创新思维习惯，重视培养学生收集处理信息的能

力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力”。

1999年8月13日,教育部又发布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,强调指出:“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。”中小学心理健康教育是“培养跨世纪高质量人才的重要环节”。《意见》还对中小学开展心理健康教育的基本原则、主要任务、实施途径、师资队伍建设、组织领导以及需要注意的问题等提出了指导性意见。

为认真贯彻落实江泽民总书记在2000年2月1日发表的《关于教育问题的谈话》,中共中央、国务院于2000年12月14日再次颁发了《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》,又一次指出:“中小学校都要加强心理健康教育”。

2001年3月15日,九届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》中也明确要求:“特别是加强青少年的思想政治、道德品质、心理健康和法制教育”。这是我国第一次把青少年的心理健康教育列入国民经济和社会发展的五年规划。

2001年4月,国家教育部又颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,这是继1999年8月教育部就中小学生学习心理健康教育问题专门颁发文件后,又针对大学生再一次颁发的专题文件。

2002年8月5日,国家教育部又印发了《中小学心理健康教育指导纲要》,这标志着中小学心理健康教育工作开始步入规范化的全面运作阶段。

这是事实:学校心理健康教育的开展已经有了坚实的理论依据、现实依据和政策依据。学校心理健康教育的春天已经到来。

然而,在学校心理健康教育的重要性和必要性不再成为争议

问题的时候,有关学校心理健康教育的一系列理论问题和实践问题又摆在了学者和实践者的面前:对作为学校心理健康教育之基础概念的“心理健康”概念与标准的认识和再认识问题;对学校心理健康教育内涵和实质的理解问题;琳琅满目的学校心理健康教育原则的整合问题;学校心理健康教育与素质教育的关系问题;德育与心理健康教育的双向结合问题;学校心理健康教育的基本模式问题;学校心理健康教育目标的构建问题;学校心理健康教育的内容体系问题;全面渗透学校心理健康教育的操作途径和操作模式问题;学校心理健康教育课程的理论与实践问题;学校心理辅导与咨询的主要理论的适应性问题及本土化问题;目前中小学心理辅导与咨询存在的倾向性问题;教师心理健康的维护与促进以及师生心理健康教育同步开展的问题;家、校心理健康教育的协同开展问题;学校心理健康教育管理与评估问题;区域性推进学校心理健康教育的问题;学校心理健康教育的经验借鉴问题;学校心理健康教育的未来走向问题;等等。

显然,这也是事实:心理健康教育作为我国学校一种新兴的教育活动,还有许多理论和实践方面的问题需要研究与探索。在上述问题中,有的问题由来已久(如心理健康概念与标准的争论),有的问题则是随着进展过程而出现的,也有一些问题本身就是需要加以研究而尚未得到研究的,当然还有一些问题是即将要面对的。这些问题无论是什么样的性质,其存在都是必然的。其一,学校心理健康教育的产生是先有事实的需要,然后才开始“寻找”并形成理论,导致理论研究滞后于实践探索,而实践探索在很长一段时间里又处于自发的“各自为政”的状态。这也是我国学校心理健康教育的历史尚短所致;其二,心理健康教育在我国还是一个新生事物,无论是作为一种教育活动还是作为一种

教育形式，也无论是作为一个概念还是作为一个体系抑或是一种模式，都处在探索阶段，需要有一个认识、明确和完善的过程；其三，由于我国目前的心理健康教育师资队伍专业化程度不高，对学校心理健康教育的认识还不够到位，理论基础比较薄弱，对有关技术的掌握也很欠缺，故在科学化、规范化方面就难免存在这样那样的问题。

因此，随着学校心理健康教育的发展和推进，加强学校心理健康教育的研究是非常必要的。撰著本书的目的不是向读者提供一本学校心理健康教育的教科书，也不是对学校心理健康教育的诸多讨论乃至争论问题提供一种权威“版本”，而是结合自己十多年来对这项工作的参与和体会，就学校心理健康教育的有关理论与实践问题作一些辨析、讨论和思考，以期对我国学校心理健康教育的进一步开展有所助益。

第一章 学生心理健康与 学校心理健康教育

现代学校心理健康教育的研究必须首先建立在心理健康研究的基础之上。没有对心理健康内涵和心理健康标准的正确认识,就不可能建构起科学而合理的心理健康教育的理论体系。同样,没有对学生心理健康机理的理论分析,也就无法真正明确学生心理健康与学校心理健康教育的关系。

然而,自20世纪50年代以来,在长达数十年的探索中,心理学家对心理健康的一系列基本理论问题,如心理健康的含义、心理健康的实质、心理健康的标准、心理健康的结构以及心理健康的机理等,有的众说纷纭,至今并未形成统一的观点,有的则关注不够,因而也未能获得明确的认识。这便是心理健康理论研究领域的现实状况。如果说这种状况长期以来我们尚可以悠然而从容地面对的话,那么,随着“心理健康和身体健康同样重要”这一理念逐渐被国人所接受,特别是随着心理健康教育在我国学校的蓬勃开展,我们就不得不急切地去面对有关心理健康的这些基本理论问题了。因为对心理健康基本理论问题的认识与再认识,无疑是研究现代学校心理健康教育不可缺失的理论铺垫。

一 对心理健康内涵与实质的几点认识

在心理健康的理论研究领域,心理健康的内涵与实质无疑

是目前最需要作出明确回答的一个问题。因为没有对心理健康内涵与实质的明确认识,就不可能真正回答心理健康领域中一切相关的理论与实践问题。

(一) 关于“心理健康”的界定

对于什么是心理健康,“专家们就这个问题已经议论了半个多世纪,至今还没有取得一致意见。”^①根据联合国世界卫生组织(WHO)的定义,心理健康不仅指没有心理疾病或变态,不仅指个体社会生活适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦即在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态^②。第三届国际卫生大会(1946年)认为:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”^③《简明不列颠百科全书》认为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”^④日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”^⑤心理学家英格里士(English)认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,主体在这种状况下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。这是一种积极的、丰富的状况,不仅仅是没有疾病。”^⑥社会学家波孟(Boehm)认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”^⑦精神病学者麦灵格(Menniger)认为:“心理健康是人与环境相互之间具有最高效率即快乐的适应情况。”^⑧另外,安德鲁斯(Andrews)、戴尼尔(Diener)等人在对主观幸福感的研究中,则将心理健康定义为积极的情感和生活满意两种概念