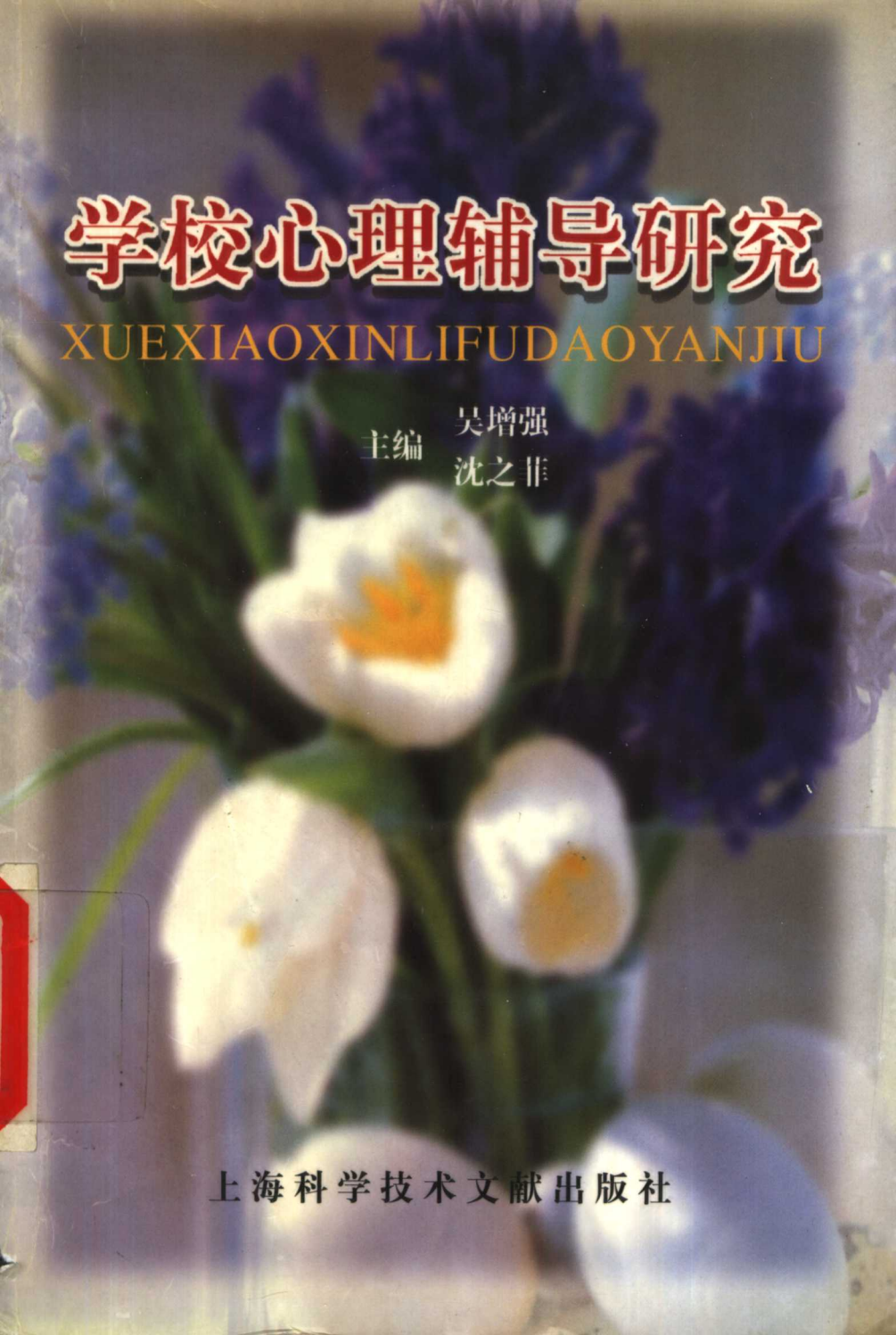


学校心理辅导研究



XUEXIAOXINLIFUDAOYANJIU

主编 吴增强
沈之菲

上海科学技术文献出版社

全国教育科学九五规划重点课题成果

学校心理辅导研究

主编 吴增强 沈之菲

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理辅导研究 / 吴增强著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2000.8

ISBN 7-5439-1595-2

I. 学… II. 吴… III. 中小学-素质教育-经验
IV. G40

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 26872 号

责任编辑: 葛琴华

封面设计: 徐 利

学校心理辅导研究

主编 吴增强 沈之菲

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市印刷八厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 13 字数 372 000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1595-2/G·395

定价: 25.00 元

《学校心理辅导研究》编辑委员会

主 编 吴增强 沈之菲

编 委 (按姓氏笔画为序)

冯永熙 李正云 马文驹

沈之菲 吴增强 姚鑫山

前 言

1996年起,我们承担了全国教育科学“九五”规划重点课题“中小学心理健康教育运行系统的研究”,旨在系统地探索学校如何实施心理健康教育的问题。这是一个应用性的课题,我们的基本思想是寻求理论与实践的结合点。也就是说,既要进行理论研究,又要进行实践研究。为此,课题组一方面组织专家开展学校心理辅导的理论问题研究,另一方面组织基层学校开展心理健康教育的实践探索与经验总结。1997年4月我们召开了全国性研讨会,并在会上成立了跨省市的协作组,全国各地有50多家单位参加协作研究。本书汇编的论文、研究报告基本反映了上述两方面的研究成果,也可以说是反映了90年代以来我国大陆中小学心理辅导研究的状况,它为今后学校心理辅导的发展奠定了良好的基础。

《学校心理辅导研究》一书的主要内容有:

1. 理论探讨

心理辅导与现代学校教育改革和发展的关系问题,对心理辅导在素质教育中的地位、目标,学校如何实施心理健康教育等问题,进行了比较深入的探讨。这方面的论文有“论现代学校心理辅导模式”、“学校心理健康教育与素质教育”、“试论小学生心理健康教育”等等。

在学校心理辅导的历史与发展趋势方面,“国外学校心理辅导的启示”、“我国学校心理辅导展望”等论文均论述了这一问题。

有关当前的热点问题,如“21世纪人的发展与学习辅导”、“心理健康教育是减轻学生过重心理负担的重要途径”、“建设学校心理咨询机构中的十大问题”、“思想品德教育中的可接受性心理效应的思考”等论文作了讨论。

2. 实践研究

学习辅导方面有：“中学生学习心理调控能力培养的实践与模式研究”、“小学生学习行为集体心理辅导”、“高中学生学习潜能开发团体训练的研究”等等。

人格辅导与生涯辅导方面有：“中学生挫折承受能力的培养”、“中小学生涯辅导的实施”、“花季少女成材意识教育活动的探索”等。

心理辅导课程方面有：“农村小学生心理辅导活动课的探索”、“中小学心理辅导课程的若干思考”、“小学生体验式心理辅导活动课的设计”等。

教育教学中的心理辅导方面有：“关于‘情知互动’课堂教学模式的构想”、“小学生低年级思想品德课中的心理辅导”、“优化课堂心理环境的研究”、“构建‘良好自我意识教育’的课堂教学模式”等。

个别辅导和团体辅导有：“释梦在青春期心理辅导中的运用”、“积极心理治疗在实践中的应用”、“角色扮演的理论与应用”、“中学团体心理辅导模式探索”、“游戏辅导与治疗初探”、“试探小学生的游戏辅导”等。

中小学和幼儿园心理辅导实施的经验有：“幼儿合群心理的培养”、“学校心理健康教育成功的若干要素”、“边远地区中学心理健康教育的探索”、“与儿童心连心——曲阳四小心理辅导室的基本经验”等。

教师心理健康和家庭心理辅导的内容有：“心理辅导在班主任工作中的特效性研究”、“中小学教师心理问题现状及影响因素的研究”、“新时期教师的心理压力与心理健康”、“家庭心理辅导实施的研究”等等。

学校心理辅导在我国教育科学和心理学的领域里，是一门全新的学科，尚处于发展阶段，虽不成熟，但充满希望和活力。它为心理学走近学校、走近教师、走近学生、走近家长，提供了广阔的天地。同时，也为理论工作者的教育实践服务提供了很好的机会。我们的这本书正力图反映这种价值取向，当然，各篇文章的深浅是有差异的，风格也是不同的，理论工作者偏重理性思考，而实践工

作者偏重实际操作,有许多观点还需要通过争鸣、研究和实践加以检验、修正和完善。如果本书能对广大教育工作者有一些帮助和启示,这是我们最大的收获。

本书由总课题组吴增强、姚鑫山、冯永熙、沈之菲、马文驹、李正云审稿、修改,最后由吴增强、沈之菲统稿、定稿。

编 者

2000年3月于上海市教育科学研究院

目 录

第一章 现代学校教育心理辅导	(1)
论现代学校心理辅导模式	吴增强(1)
21 世纪人的发展与学习辅导	吴增强(13)
我国学校心理辅导展望	
——回应 21 世纪的挑战	吴增强(24)
心理健康教育与素质教育	冯永熙(32)
区域性心理健康教育中心功能初探	马文驹(38)
国外心理教育发展的启示	易凌峰(42)
建设学校心理咨询机构中的十大问题	李正云(48)
试论小学生心理健康教育	杜奕昌(54)
经济发达地区中学生心理美研究的	
几点思考	朱爱华 徐俊良(64)
第二章 学习辅导	(69)
高一新生的学习行为训练	蒋治国 孙海航(69)
中学生学习心理调控能力培养的实践	
研究	唐纓(72)
小学生学习行为集体心理辅导	张敏(87)
心理健康教育是减轻学生过重学习负担的重要	
途径	冯永熙(93)
高中学生学习潜能开发团体训练的	
研究	倪京凤 王海泉等(98)
第三章 人格辅导	(111)
小学生交往心理辅导活动初探	金丽英(111)
中学生挫折承受能力的培养	卞仕周 林辉等(113)
第四章 生涯辅导	(120)
中小学生涯辅导的实施	沈之菲(120)

“女子成才”辅导活动设计思路·····	沈月星(130)
“花季少女”成才意识教育活动的探索·····	王玲玲(136)
第五章 心理辅导课程 ·····	(145)
农村小学心理辅导活动课实施的	
研究·····	林火琴 王家齐(145)
心理活动课实践形式简介·····	孙启康(155)
情意教学模式在心理辅导课程中的应用	
探讨·····	张晓冬(159)
小学心理健康教育课程实验的探索·····	杨江丁(164)
中小学心理辅导课程的若干思考·····	姚鑫山(168)
小学体验式心理辅导课设计思路·····	杨磊逸(173)
第六章 课堂教学中的心理辅导 ·····	(178)
关于“情知互动”课堂教学模式的构想·····	应湘(178)
小学低年级思想品德课中的心理辅导·····	程剑鸣(184)
思想品德教育中的可接受心理效应的思考·····	冯永熙(189)
优化课堂心理环境是心理健康教育的	
基本方式·····	张家治 曹钊俊(197)
优化小学生课堂学习心理结构的	
实践·····	罗慕芬 郑闽秋(206)
构建“良好自我意识教育”的课堂教学	
模式·····	陈伯良 盘桂凤(211)
第七章 个别辅导 ·····	(215)
释梦在青春期性心理辅导中的运用·····	魏国玲(215)
积极心理治疗在实践中的应用·····	丁力嘉(220)
第八章 团体辅导 ·····	(227)
角色扮演的理论与应用·····	沈之菲(227)
中学团体心理辅导模式探索·····	沈慧等(234)
高中生心理健康教育的“三步曲”·····	陈秀芳(244)
游戏辅导与治疗初探·····	张静述(249)
试探小学生的游戏辅导·····	章本荣(257)
应付策略及其训练·····	高思刚(263)

第九章 学生心理测评与心理档案	(268)
上海市中小学生心理问题现状调查.....	程华山(268)
学校“心理档案”的建立与使用.....	冯永熙(280)
第十章 学校心理辅导实施的经验	(285)
小学心理健康教育行动计划的实施.....	诸维新(285)
学校心理健康教育的多种途径.....	金小伟 步炳生(291)
幼儿合群心理的培养.....	余菊妹(294)
学校心理健康教育成功的若干要素.....	杨泰山(298)
边远地区中学心理健康教育的探索.....	丁家平等(304)
重点中学心理健康教育的若干经验与思考.....	戴克明(309)
与儿童心连心——曲阳四小心理辅导室的 基本经验.....	夏黎明(317)
第十一章 教师心理健康	(328)
心理辅导在班主任工作中的特效性研究.....	李强(328)
中小学教师心理问题现状及影响因素的 研究.....	翁文磊(338)
师范生心理素质专题教育教学试验 研究.....	卢秀安 陈筱洁(369)
新时期教师的心理压力与心理健康.....	王松花(376)
第十二章 家庭心理辅导	(381)
学校心理教育和家庭教育.....	陈海芹 黄辛隐(381)
家庭心理辅导实施的研究.....	王钰城(386)
主要参考文献	(401)

第一章 现代学校教育与心理辅导

论现代学校心理辅导模式

上海市教育科学研究院 吴增强

学校心理健康教育如何实施？有没有一种具有普遍意义的操作样式？这便是学校心理辅导模式所要探究的问题。它不是一种纯理性的构架，而是对在实践基础上提炼出来的经验的理性认识。当前，越来越多的学校积极开展心理健康教育，寻求一种普遍适应式的模式，对指导广大学校教育工作者的实践无疑是有重要意义的。现代学校心理辅导模式可以用一个基本精神、两条基本途径、多种形式、多方面支持保障来概括，即以提高全体学生心理的素质，促进其健全发展的自我教育为基本精神；心理教育与心理咨询两条基本途径相结合；心理辅导课程、教育教学中渗透心理辅导、个别咨询、团体咨询等多种形式相结合；学校、家庭、社会等多方面支持为保障。

一、学校心理辅导的基本精神

学校心理辅导的直接目标是提高全体学生的心理素质，最终目标是促进学生人格的健全发展。从这个意义上讲，心理辅导在素质教育中具有举足轻重的地位。素质教育的宗旨是全面提高学生的素质，它包括生理素质、心理素质和社会文化素质（或称为道德素养和文化素养）。这三方面的素质是相互联系、相互依存的，构成完善人格的整体。由于以往的学校教育忽视心理素质的培养，使得教育严重脱离学生心理发展的实际。比如，德育工作不大重视对学生道德认识、道德情感与道德行为的培养，这常使得道德教育成为“空洞”的说教，收效甚微。智育工作不大重视对学生学

习动机的激发、学习兴趣的培养、学习情绪的调适、学习行为习惯的养成等,而热衷于灌输知识、训练“考试机器”,极大地压抑了学生的主动性和创造性。学校开展心理健康教育,就是要将“心育”同德育、智育、美育、劳动教育有机地结合,全面提高学生素质,促进其健全发展。

学校心理辅导是帮助学生成长发展的自我教育活动,这是它有别于学校其他教育活动的特殊性。大多数人都认同这样一个观点:心理辅导是一个助人的过程,通过辅导者与被辅导者建立一种良好的人际关系,以协助当事人认识自己、接纳自己、肯定自己,进而使其潜能得到充分的发展。这种自我教育活动有如下特点。

(1) 以促进人的发展为目标。人的本性是积极向上的,富有理性的,可以通过自我教育不断地完善自我达到自我实现。罗杰斯在他的代表作《患者中心疗法:它的实践、含义和理论》中指出:人类有机体有一种天生的“自我实现”的动机,所有其他动机都是这种自我实现的不同表现形式,自我实现指的是一个人发展、扩充和成熟的趋向。儿童、青少年处于未成熟的生长发育阶段,更具有这种发展的潜能。

(2) 以学生的成长、发展为中心。心理辅导是以学生成长发展的需要为出发点,帮助他们解决其儿童期、少年期、青少年期一系列成长中的问题,如学校生活适应问题、学业问题、交往问题、情绪问题、青春期困扰、社会适应问题,以及职业前途问题等。这些问题的解决,主要不是依靠教育者的说教和社会规范的灌输,而是需要辅导者帮助学生自觉、主动地参与活动,通过自我体验、自我领悟、自我实践,不断地开发自身潜能,达到自我完善与发展。

(3) 以他助、互助、自助为机制。心理辅导既然是学生的自我教育活动,就必须积极调动学生自身的教育潜能。心理辅导活动是一种积极的人际互动过程,同龄伙伴有共同的爱好、价值观和文化背景,彼此之间容易理解、沟通。他们可以不加掩饰,坦诚直言,以心对心地进行交流。在一定的集体目标(集体规范、集体价值)下,更能形成他们所接受的共识。学生作为集体的一员,在辅导活动中既是受助者。又是助人者。作为受助者,他可以得到他人的

帮助和教益;作为助人者,他可以用自己的思想与行动帮助别人。这种他助与互助可以增进学生对自信自尊的体验,从而达到自助。教师作为辅导者应该以创设良好的集体舆论、和谐的人际关系、民主自由的气氛,来充分开发集体的教育资源,确保这种良性机制的形成。

二、学校心理辅导的基本途径

实现学校心理辅导的目标有两条基本途径,一条是面向全体学生,通过一定的教育活动提高学生学习、人际交往与社会适应等方面的心理素质,充分开发学生潜能,促进其健全发展;另一条是针对有心理困扰或障碍的学生,以及其他需要帮助的学生,通过鉴别、转介、诊断、干预等心理咨询的程序与技术,消除其心理不适,防治心理疾病,使其保持心理健康。前者是心理教育途径,后者是心理咨询途径。这两条途径的功能是互补的,构成完整的心理健康教育运行系统。片面地强调一条途径,而忽视另一条途径,都是不健全的学校心理辅导。

这两种基本途径的内涵不同,相应的内容、要求也会有所不同。心理教育侧重于全体学生的心理素质提高,它的内容具有整合性、阶段性特点。所谓整合性,是指它注重对人的整体心理素质的培养。个体的认识、情意、行为是一个有机的整体。过去的教育比较强调学生智力因素的培养,不太强调非智力因素;而现今开展的心理健康教育,又有人认为只是解决学生的情绪、意志、人际适应的问题,而将认知因素排除在外。这些看法都是片面的,缺少对人的心理结构的整体性认识。因此,学习辅导、人格辅导(包括人际交往辅导、自我意识辅导、情绪辅导、青春期辅导等)、生活辅导和职业辅导都是心理教育的内容。所谓阶段性,是指对不同年龄阶段学生应有与之相适应的心理教育内容。从小学一年级到高中三年级,年龄跨度从6周岁到18周岁,这一阶段个体经历了儿童期、少年期、青少年期,心理发展上的变化很大,思维能力不断提高、自我意识不断增长、情感不断丰富、意志力日益增强。尤其是随着青春期的到来,性意识的觉醒带来种种急剧的变化和心理困扰。小学、初中、高中心理教育内容如何体现阶段性,尚需作进一

步研究。

心理咨询的内容应侧重于解决学生一般的心理困扰,鉴别学生觉见的心理障碍,并对特殊学生(学习困难学生、情绪困扰学生、行为问题学生、家庭环境不利学生等)进行辅导。学校心理咨询具有保健治疗功能,但它不同于医院和心理卫生专门机构,其中一个很重要的区别是解决学生心理问题的程度不同。人的心理问题大致分为三类,第一类是一般的心理状态失调或行为问题,例如,考试焦虑、受挫后情绪低落、自卑、孤独、多动、攻击等。第二类是神经症,如焦虑症、恐惧症、强迫症、孤独症等。第三类是严重的心理疾病,如精神分裂症。这三类心理问题按程度轻重由不同的机构承担。学校心理咨询主要解决第一类心理问题,但应能鉴别出第二类心理问题,以便及时转介。专门心理咨询机构主要解决第二类问题。第三类问题则由精神病院等机构解决。就中小学生的心理问题而言,大多数是第一类问题,少数是第二类问题,第三类问题属极个别。

心理教育比较强调与德、智、体、美、劳五育的结合,需要班主任、任课教师的全员参与。心理咨询则比较强调咨询工作的专业性,不是一般教师都能胜任的,需要由经过专业培训的辅导教师担任。如果不注意两者区别,也会影响学校实施心理健康教育的科学性、有效性。要求每个教师都去承担专职心理辅导员的任务,或者单靠一二名专职心理辅导员对全体学生进行心理教育,都是角色的错位。

三、学校心理辅导的形式

学校心理辅导的形式又可称为实践操作模式。近十年来,不少学校开展心理健康教育,在实践中创造了不少实践操作模式。第一种是各种形式的集体辅导活动,包括心理训练、专题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等,现在已经将这些辅导活动逐步发展为一门新兴的心理辅导活动课程。第二种是在教育教学渗透心理辅导,包括学科渗透、班主任工作渗透、团队活动渗透等。第三种是个别咨询、团体咨询。这些操作模式不外乎是帮助学生解决成长发展的两大类问题:一类是共同性问题,另一类是个别

性问题。第一、第二种形式主要是解决学生共同性的心理问题,属于心理教育范畴。第三种形式主要是解决学生个别性心理问题,属于心理咨询范畴。下面就几种主要的操作模式进行论述。

1. 心理辅导活动课程

上海的中小学心理辅导历经十年以后,进入学校课程领域,有以下几点原因。其一,学校心理辅导目标是以面向全体学生的发展性目标为主,提高全体学生的心理素质,这单靠心理咨询是难以完成的,必须探索集体辅导的教育模式。其二,从我国中小学教师队伍现状看,受过心理辅导专业训练的教师奇缺,大学教育系、心理系也很少有类似的专业,即使是心理系毕业生也很少分配到中小学工作。目前,中小学心理辅导工作的主要力量是德育工作者、班主任,要在短时间内对众多的教师进行专业培训,显然是非常困难的。而心理辅导活动课程,是促进学生心理健康发展的系列专题活动,它是以一定的心理学理论为指导,易为一般教师掌握的开发性成果。它可以通过培训、实践、研讨、总结提高等一系列环节,使更多的教师在不长的时间内逐步掌握心理辅导的基本思想与方式。其三,从课程改革的视角看,心理辅导活动课程恰恰是对学科课程的改革与补充。学科课程的主要功能是将文化知识传递给学生,使学生获得智慧和技能。它的局限在于难以顾及个体发展的差异性和需要,难以发挥个体的主动性和创造性。心理辅导活动课的主要功能是促进个体身心健康,以个体经验为载体,以活动为中介,使学生获得学习、生活、社会适应与发展的技能。

心理辅导活动课程是集体辅导的综合形式,它以团体动力学为理论依据。这个理论认为,团体具有吸引各个成员的内聚力,这种凝聚来自于成员们对团体内部建立起来的一定的规范和价值的遵从,它强有力地个体的动机需求与团体目标联结在一起,使得团体行为深深地影响个体行为,团体内有个体所没有的动力特征。心理辅导活动课程的核心就在于,通过活动建立起为学生所接受的团体规范和价值,并以其促进学生达到自我认识、自我成长。

2. 学科渗透

学科渗透是指教师在教学过程中自觉地、有意识地运用心理

学的理论与技术,帮助学生提高课堂学习活动中的认知、情意和行为水平。例如,教师在课堂教学中有意识地运用强化理论激发学生的学习动机,结合教材进行记忆策略训练以提高学生记忆力等。其实,有经验的教师有意无意,或多或少都在教学中做过这些工作,不过学科渗透要求教师更加自觉地、有意识地、系统地运用心理学理论于教学实际。学科渗透的意义体现在以下几方面。

(1) 为心理学理论在课堂教学中的应用,开辟了一个广阔的领域。学科渗透涉及到心理学的许多分支学科,诸如教育心理学、社会心理学、发展心理学、差异心理学等,它可以使这些理论在教学实践中充分发挥指导功能,并在心理学理论应用研究领域中找到生长点。

(2) 学科渗透可以让更多的教师参与心理辅导,有利于在学校中营造促进学生心理健康的环境氛围。学校心理辅导单靠心理辅导教师开展工作,孤掌难鸣,势薄力单。学科渗透是一种全员性策略,教师的职责是教书育人,育人的一项重要内容是育心。从这个意义上讲,每个教师都应该是心理辅导者。

(3) 学科渗透可以促进更多的教师学习心理学理论,运用心理学理论,提高其理论素养和教学能力。传统的课堂教学只注重知识的讲授,忽视对学生学习准备状态的了解,更不重视调动学生积极的心理因素。学科渗透要求教师研究学生的学习心理,既要培养学生的智力因素,又要培养学生的非智力因素。传统的课堂教学只是把教学内容本身作为一种教育资源,学科渗透则要求多渠道开发教育资源,尤其要把学生自身作为一种教育资源,开发学生的学习潜能。学科渗透对教师提出了更高的要求,要求教师必须从传授型的教书匠转变为研究型的教学家。

学科渗透的内容是广泛的,涉及到课堂教学的各方面。从优化学生学习的外部因素看,包括课堂气氛的营造、课程渗透心理辅导等;从优化学生学习的内部因素来看,包括学习动机激发、学习策略训练、学习习惯培养等。

① 创设积极的课堂心理气氛,课堂心理气氛对学生学习具有潜在影响。和谐、合作的气氛有助于学生积极参与课堂教学活动,

使得课堂教学生动活泼地开展。而紧张对抗的气氛则会大大抑制学生学习的热情,从而使得课堂教学刻板生硬、死气沉沉。课堂心理气氛的营造涉及到众多的因素:如教师的领导方式是权利方式、民主方式,还是放任自流方式;师生关系是亲近的还是冷漠的,是宽松的还是紧张的等。实践证明,优化课堂心理环境可以有三条途径:即创造和谐气氛,激发兴趣和鼓励成功。

② 课程渗透心理辅导,即在德育课程(思想品德课、公民课、社会课等),智育课程(语文、数学、外语等),体育课程,美育课程中渗透心理辅导的目标、内容和方法技术。

③ 学习动机激发,又可分为外部动机激发和内部动机激发。外部动机激发可以通过奖赏、惩罚、创设课堂气氛等方法,给学生以学习动力,它是教师在教学中常用的激励手段。内部动机激发包括:归因训练、角色转换、成功体验、兴趣培养等。

④ 学习策略训练,帮助学生学会学习是当代的教育潮流。当代社会是终身学习的社会,一个现代公民要能在社会上立足,并为社会做贡献,就得活到老学到老。学会学习就是要学生掌握有效的学习策略和自我调控学习过程的能力。

⑤ 学习习惯培养,即培养学生良好的听课习惯、作业习惯、预习复习习惯以及合理安排作息时间的习惯。

学科渗透对于教师是一项富有挑战性的工作,需要教师努力学习理论、钻研理论、勇于实践;同时它又是富有创造性的工作,为教师才华的施展提供了广泛的舞台。

3. 个别咨询

人的心理问题有共性的一面,但更多的则表现为个别化的一面。前者通过心理教育,而后者就必须通过个别咨询或团体咨询来解决。个别咨询是学校心理辅导区别于其他教育活动最具有专业特色的部分,也是不可缺少的重要部分。

个别咨询的程序包括了解鉴别、诊断分析、教育干预这三个环节。

(1) 了解鉴别学生的心理问题 发现和鉴别学生心理问题是个别咨询的首要环节。它决定了学生的哪些心理问题可以在学校