

感悟素质教育

卷 七

优秀教师必备的**心理素质**

YOU XIU JIAO SHI
BI BEI DE XIN LI SU ZHI

主编◎张仁贤



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

感悟素质教育

卷 七

G451.6/69

优秀教师必备的心理素质

YOU XIU JIAO SHI
BI BEI DE XIN LI SU ZHI

本册主编◎王文



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀教师必备的心理素质/王文主编. 天津: 天津教育出版社,
2008. 1

(感悟素质教育/张仁贤主编)

ISBN 978 - 7 - 5309 - 5070 - 8

I. 优… II. 王… III. 教育—心理卫生
IV. G633. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 101261 号

优秀教师必备的心理素质

出 版 人: 肖占鹏

主 编: 王文

责任编辑: 杜平

出版发行: 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码: 300051

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

规 格: 170 × 230mm 1/16

印 张: 126

字 数: 2160 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5309 - 5070 - 8

定 价: 530.00 元(全 10 卷)

目 录

第一章 学校心理健康教育概述	1
第一节 心理健康概说	3
一、心理卫生与心理健康	3
二、美国心理学家马斯洛的心理健康思想	4
三、我国学者提出的心理健康标准	6
四、影响心理健康的个人因素	8
五、保持心理健康的重要意义	11
第二节 学校心理健康教育简述	12
一、学校心理健康教育	12
二、学校心理健康的总体目标	14
三、学校心理健康教育的具体内容	15
四、学校心理健康教育的原则	17
五、实施学校心理健康的途径	19
第二章 教师心理健康自助	21
第一节 关注教师的心理健康	23
一、追求教育业绩与身心健康的双丰收	23
二、备受关注的教师心理健康	25
三、教师的职业心理素质	32
第二节 教师的行为和方法	42
一、提高你的育人能力	42
二、两种版本的教育理论	48
三、言教不是唠叨	53
四、无条件地尊重学生	57
第三节 教师有效的情绪调控	60
一、爱学生的老师最快乐	60
二、理性地看待一切	66
三、体验教育的乐趣	73

四、克服你的职业倦怠	82
第四节 教师人格的塑造	87
一、教师的人格特质	87
二、训练你的移情特质	97
三、强化事业心、淡泊名利心	106
四、了解气质、扬长补短	114
第五节 教师要适应多种角色	121
一、保持动态的教育适应	121
二、构建良好的教育人际关系	126
三、保持健康的生活方式	136
四、适应父母角色，教好自己的孩子	143
第三章 学生心理健康教育	151
第一节 心理健康教育课	153
一、开设心理健康教育课的必要性和重要性	153
二、开设心理健康教育课的特点和要求	154
三、如何防止心理教育的学科化倾向	155
四、如何制定心理健康教育课的实施计划	156
五、实施心理健康教育活动课的基本技术	157
六、心理健康教育课的评价	158
七、心理健康课教学中应注意的问题	159
第二节 心理健康教育的学科渗透	165
一、帮助学生愿学、乐学	165
二、帮助学生善于学习	166
三、结合学科教学实际，有机渗透心理健康教育	167
第三节 个案辅导	170
一、个案辅导的特点	170
二、个案辅导的意义	171
三、个案辅导的一般过程	171
第四节 心理异常与心理治疗	179
一、心理异常	179
二、心理治疗	188
参考文献	194

第一章

学校心理健康教育概述

心理健康概说

学校心理健康教育简述

第一节 心理健康概说

“在这个世界上,人的问题简直比人还多!”

——有人对当今社会日益突出的心理健康问题发出感慨

1900年的一天,24岁的美国人比尔斯从四楼跳下,自杀未果,被送进精神病院。比尔斯生于1876年,18岁就读耶鲁大学商科。毕业后,在纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病,他目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐白沫的可怕情景,担心这种病会遗传到自己身上,终日惶恐不安,终致精神失常、跳楼自杀。在精神病院的三年痛苦经历,使比尔斯亲身体会到精神病患者的苦闷和所受到的虐待,亲眼目睹了一系列精神病人惨遭折磨和被不公正对待的事件。病愈出院后,比尔斯于1907年出版了一本自传体著作,取名为《自觉的心》。在书中,他用生动的笔墨,历数了当时精神病院的冷酷与落后,详细地记述了自己的病情、治疗和康复经过。正是这本举世闻名的书,触发了现代心理卫生运动的兴起。

一、心理卫生与心理健康

心理卫生是研究心理健康的一门学问,也是增进心理健康的一种服务。在消极方面,它以预防心理方面的疾病、防止心理的不健康为目的;在积极方面,它以心理健康的保持、心理抵抗力的增进为目的。早期的心理卫生运动侧重于心理疾病的预防;当代的心理卫生运动,更强调心理素质的优化和心理潜能的开发。

怎样才算健康的心理,心理健康的标准是什么,这是一个极为重要却又难以回答的问题。综合学者们的意见,人的心理健康主要有以下4种标准:

1. 常态分布的标准

行为与大多数人保持一致者为健康,独特怪异者为异常。

2. 社会规范的标准

符合社会规范的行为为健康,违反社会规范的行为为异常。

3. 生活适应的标准

生活适应状况较好者为健康,生活适应困难者为异常。

4. 心理成熟的标准

心理成熟与其生理成熟程度相当者为健康,心理成熟程度远落后于同龄人者为异常。

每一种标准在实际应用时都各有利弊,这也说明心理健康问题本身的复杂性。比较切合实际的理解可能是,从心理健康到心理异常是一个连续体,是相对的、动态的和可逆的。

二、美国心理学家马斯洛的心理健康思想

美国心理学家马斯洛的心理健康思想,独树一帜而且富有启发性。他认为,心理健康是只有少数精英人物才能达到的境界,他提出了心理健康的“精英标准”。马斯洛对心理健康研究的兴趣,始于大学时代对其两位导师,即本尼迪克特和魏特海默的爱戴。他发现:这两位导师的身体外貌、文化背景等很多方面都不相同,但有许多心理特征是相同的;他们的心理都很健康,在学术上都很有成就,其能力都得到了充分的发挥,按马斯洛的话来说,就是达到了自我实现。马斯洛觉得,从这两位导师身上所体现出来的心理行为模式,或许可以作为一般人学习和追寻的样板。为此,他采用了自由联想、心理测验和人物传记等多种方法,去探讨包括林肯、杰弗逊、罗斯福、斯宾诺莎、赫胥黎等“自我实现者”的心理行为模式,提出了自我实现者以下的15种心理特征。

1. 全面和准确地知觉现实

自我实现者对世界的知觉是客观的、全面的和准确的,因为他们在感知世界时不会掺杂自己的主观愿望和成见,或带有自我防御,而是按照客观世界的本来面貌去反映。与此相反,心理不健康者则是以自己的主观方式去知觉世界的,他们试图使世界与自己的主管愿望、焦虑和担心相吻合。

2. 接纳自然、自己 and 他人

自我实现者能够接受自然、自身及他人的不足与缺陷,而不会为这些缺陷而忧心忡忡。当然,对于可以改造或可以调整的不足与缺陷,他们会以积极的态度来对待,而对那些不可改变的不足与缺陷,他们能顺其自然,不会跟自己、他人和自然过不去。

3. 对人主动坦率和真实

在人际交往中,自我实现者具有流露自己真实感情的倾向,他们不会装假或做作,他们的行为坦诚、自然。一般而言,他们都有足够的自信心和安全感,这就使得他们足以真实地表现自己。

4. 以问题为中心,而不是以自我为中心

自我实现者热爱自己所从事的工作,献身于某种事业或使命,并能全力

以赴。与常人相比,他们工作起来更刻苦、更专注。对他们来说,工作并非真正的劳苦,反而以为快乐恰恰寓于工作之中。

5. 具有超然于世与独处的需要

自我实现者以自己的价值和情感指导生活,不依靠别人来求得安全和满足,他们依靠的只是自己。他们一般都喜欢安静独处,这样做并不是因为害怕别人,也不是有意要逃避现实;而是为了在减少干扰的条件下,更好地深思、更全面地比较,以便去寻求更为合理的解决问题方案。他们平静安详、保持冷静,能安然地度过或顶住所面临的各种灾难和不幸。

6. 具有自主性,在环境和文化中能保持相对的独立性

自我实现者行为的动力,主要来自于自身内部发展和自我实现的需要,而不是来自于因缺少某种物质或精神上的东西需要外部的补充;因而他们更多地依赖自己而不是外部环境,能够抵制外部环境和文化的压力,独立自主地发挥思考的能力,自我引导和自我管理。

7. 具有永不衰退的欣赏力

自我实现者能够对周围现实保持奇特而经久不衰的欣赏力,充分地体验自然和人生中的一切美好东西。他们不会因事物的重复出现而习以为常、失去敏感;相反,他们对每一个新生儿、每一次日出或黄昏,都像第一次见到时那样新鲜、那样美妙。

8. 具有难以形容的高峰体验

高峰体验是人感受到的一种强烈的、心醉神迷的狂喜或敬畏的情绪体验。当它到来时,人会感觉到无限美好,具有极大的力量、自信和决断意向,甚至连平凡的日常活动,也可以被提升为压倒一切的、妙不可言的活动。马斯洛认为,所有人都具有享受高峰体验的潜在能力,但只有自我实现者更有可能、更常得到这种体验。

9. 对人充满爱心

自我实现者所关心的不只局限于他们的朋友、亲属,而是扩及全人类。他们把帮助贫穷受苦的人视为自己的天职,具有同所有的人同甘苦、共患难的强烈意识,千方百计为他人着想。在自我实现者看来,他人的快乐就是自己的快乐,他们已经把自己从满足自身狭隘需求的牢笼中解放了出来。

10. 具有深厚的友谊

自我实现者注重与朋友的友谊,他们交友的数目虽然不多、同伴圈子较小,但友情深切和充实。就对爱的理解来说,他们认为爱应当是全然无私的,至少应当是给予爱和得到爱同等重要。他们能够像关心自己一样,关心所爱者的成长与发展。

11. 具备民主的精神

自我实现者谦虚待人,尊重别人的权利和个性,善于倾听不同的意见。对他们来说,社会阶层、受教育程度、宗教信仰、种族或肤色,都是不重要的,重要的是他们是否掌握真理。自我实现者极少偏见,愿意向一切值得学习的人学习。

12. 明辨善恶

自我实现者有很强的伦理道德观念、是非分明,敢于对自己的行为负责,不文过饰非。

13. 富于创造性

自我实现者在某个方面显示出独到之处和创造性。虽然他们中某些人并不一定是作家、艺术家或发明家,但他们具有与儿童的天真想象相类似的能力,具有独创、发明和追求创新的特点。

14. 处事幽默、风趣

自我实现者善于观察人世间的荒诞和不协调现象,并能够以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。但他们绝不把这种本领用于有缺陷的人。他们对不幸者总是寄予同情。

15. 反对盲目遵从

自我实现者对随意迎合他人的观点和行为十分反感,他们认为人必须有自己的主见,认定的事情就应坚持去做,而不应顾及传统的力量或舆论的压力。他们这种反对盲目遵从的倾向,显然不是对文化传统或舆论的有意轻视,而是他们自立、自强的人格反映。

三、我国学者提出的心理健康标准

6

我国学者王登峰等人综合各方面的研究,提出了心理健康的8条标准:

1. 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,有自知之明:即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法弥补的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意;由于所定的目标和理想不切实际,主观与客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美,而自己又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也避免不了心理危机的产生。

2. 接受他人,善与人处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能

认可他人存在的重要性和作用。同时,他也能被别人所理解、为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往、人际关系协调和谐;在生活的集体中,能与众人融为一体,既能在与挚友同聚之时共享欢乐,也能在独处之时而无孤独之感;在与他人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的情感(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中,有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的人,总是置身于集体之外,与周围的人格格不入。

3. 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实、接受现实,并能主动地去适应现实、进一步改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望;同时对自己的力量有充分的信心;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人,往往以幻想代替现实、不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战;总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活,乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,而不会认为生活是重负。他们还在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智,并能从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题、克服各种各样的困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

5. 能协调与控制情绪,心境良好

心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、忧、仇、怒等消极情绪体验,但一般时间不会太久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不悲、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大,也不畏惧退缩;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要;对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗和乐观的。

6. 人格完整和谐

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、人生观等各方面能平衡发展;人格作为人的整体的精神面貌,能够完整、协调、和谐地表现出来;思考问题的方式是适中的,待人接物能采取恰当、灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应;能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体。

7. 智力正常,智商在 80 以上

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。

8. 心理、行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段特有的心理行为模式。心理健康的人应有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理、行为严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

四、影响心理健康的个人因素

心理健康状况受到个人所处社会环境的影响,但起决定作用的还是其自身。研究发现,影响心理健康的个人因素主要有以下方面。

1. 价值观念

价值观念以决定人的活动性质的方式,影响人的心理健康。一个人,如果认为人与人之间的关系只有你争我斗、没有真诚存在,那么,他在人际交往上必定会存在问题——要么回避,要么冷漠,要么仇恨。一个认为社会是险恶的人,必定难以适应社会;认为人生没有什么意思的人,就不会以积极进取的态度去学习、工作、追求成就。相反,持有积极、乐观、善良的人生价值观的人,在社会和心理适应上就会顺利得多。

2. 身体健康

人的心理是依托于生理结构而存在和起作用的,生理状态对人的心理自然会有影响。人们都有这样的体会,在心情不好的时候,干些体力活、锻炼一下身体,情绪就会好一些;同时,身体不好,个体会因担忧而顾虑重重,从而对心理产生消极影响。

3. 神经类型

苏联生理学家巴甫洛夫提出了高级神经活动的类型特征。他认为,人的大脑有两种基本的过程:兴奋和抑制。兴奋是活动的激发,抑制是神经活动的减弱和消失。具体来看,兴奋和抑制表现在这样三个方面:

- (1) 强度,即神经系统可以表现为兴奋或抑制的程度;
- (2) 平衡性,即兴奋和抑制的平衡关系;
- (3) 灵活性,即兴奋和抑制的变化特征。

据此,巴甫洛夫把神经活动类型分为四种:

- (1) 强、平衡、灵活型;
- (2) 强、平衡、迟缓型;

(3)强、不平衡型;

(4)弱型。

不少心理问题都和神经类型有关。例如,弱型的人,敏感、内向、承受力弱,适应能力差;强型的人,不敏感、外向、承受力强,适应能力强。由于强型和弱型与遗传的关系大些,不易改变,故需要在平时的生活中,自觉加以调节。

4. 心理承受性

心理承受性是指个体能够承受环境事件压力的大小、强弱程度。心理疾病的产生,很多与心理承受性有关:承受力强的人,对一些事件能够忍受,不会导致严重心理冲突;而承受力弱的人,对很小的事件产生强烈的反应,导致比较严重的心理冲突,带来心理矛盾、产生心理疾病。

5. 心理适应性

心理适应性即个体适应环境变化的能力。心理健康的实践表明,由于个体环境适应能力差,当他们处于新环境时,就难以适应,很容易导致心身系统的紊乱,带来生理或心理的疾病。

6. 焦虑特质

具有焦虑特质的人,无论遇到什么样的事都容易产生焦虑。焦虑的表现包括一系列的生理反应,例如:肌肉紧张、心跳加快、血压增高、出汗、手足发冷、面色苍白、口干舌燥等。与此相应,出现一系列的心理反应,例如:苦恼、内心极度不安、担忧等,甚至产生自我否定或胆怯的心理。焦虑反应加剧的表现多种多样,例如:坐立不安、头昏脑胀、注意力无法集中、思维处于僵滞状态,等等。强烈的焦虑反应,往往导致回避或逃避行为。具有焦虑型特质的人,容易产生应激性心理疾病。

7. 情绪

情绪是个体关于某种事物是否满足自身需要方面的主观体验。情绪与其他心理现象之间有复杂的关系,它既是需要满足与否的标志,也是心理活动影响生理机能的中介。例如,高兴,说明事物满足了我们的意愿;同时,伴随着高兴体验,出现心跳加快、肌肉紧张、神经系统兴奋程度提高等生理反应。所以,情绪与心理健康有着千丝万缕的关系。例如,情绪是心理健康状况的标志,压抑的人心情低落、无精打采;焦虑的人,心神不定、坐卧不安,等等。同时,不良的情绪,通过影响人的生理过程,损伤了心理健康。

8. 行为方式

人们在处理事情的方式上往往有自己的风格和特征。美国医生弗里德曼和罗斯曼在20世纪40年代提出了“A型性格”理论。他们总结为:A型性格的人,通常事业心强、期望高,办事紧张、快捷、认真,奋斗目标不断增加,



完成一件工作后,马上设立更高的目标,看不惯与他们风格不同的人,容易发怒。与A型性格对应的是B型性格,其特征是从容安逸、不争强好胜、知足等。弗里德曼和罗斯曼发现,A型性格和心血管疾病有直接的关系。近年来,有人提出了C型行为,即容易导致癌症疾病的行为,主要表现为心情压抑、忧伤、抑郁等。

9. 心理中介的客观性

心理中介,是指个体以自己的心理内容为基础,以沟通环境信息和自身心理状态产生心理意义,从而决定个体心理、行为反应的过程。在心理中介过程中,会出现不同程度的环境消息意义的变异现象,这就是心理中介转换。心理中介转换有五种类型:

- (1)相符的心理中介转换;
- (2)缩小的心理中介转换;
- (3)扩大的心理中介转换;
- (4)位移的心理中介转换;
- (5)逆转的心理中介转换。

前三种属于客观的心理中介转换,即尽管心理意义和环境信息的含义有差别,但基本性质是一致的。相应的,后两种是心理意义和环境信息不对应的心理中介转换。健康的人,心理中介是客观的,即心理中介后的信息与环境信息含义的相符或基本相符;心理不健康的人,他对外界的反应往往是怪异的,不客观的。

10. 事件应对方式

人面对环境事件的压力时,会采用一定的方法来应付和对待,称为事件的应付方式。人们在处理压力性事件时,采用的应对方式是不同的;同一个人不同的情况下,采用的方法也会有差异。一般来讲,随着成长,人们会逐步形成固定化的应对事件的方式,有时也会多种方式同时应用。应对方式可以分为:

- (1)策略控制型,即个体通过发挥自己的主观能力,有计划、有策略地控制、处理事件,消除环境压力;
- (2)随机处理型,即没有准备地、随着压力的出现而纯粹应付性地处理所遇到的事情;
- (3)回避型,即对压力事件总是采取逃避、回避的方式来对待;
- (4)依赖寻求型,即在遇到压力性事件时,采用依靠家人、朋友等方式来处理、应付。

一般来讲,策略、随机地应付事件的方式是心理健康的标志,也是保证

心理健康的因素;而回避、依赖型的处事方式,既是心理不成熟的标志,也会对心理健康产生不利的影响。

11. 心理卷入程度

同样一件事情或同样一个信息,有的人对其重视,有的人忽略,这是什么原因呢?除了心理内容的方向性因素外,心理卷入程度是一个重要的因素。它是指个体在心理上与环境消息的关联强度。例如,在人际关系或人际交往中,有的人会为朋友遇到的问题而忧心忡忡;当朋友遭受挫折或做错事,好像出错的不是朋友,而是自己,并因此而自责,引起自己的心理问题。这就是心理卷入对人的心理健康的影响。

12. 我向性程度

心理内容有个重要的特征——我向性,即以我的看法为评价事物的标准的倾向。如果环境信息和心理内容中“我的”标准一致,就会产生肯定的反应;否则,就产生否定的反应。但是,每个人之间,我向性的强弱程度是有差异的。这决定了人的肯定或否定反应程度的差异。我向性程度强的人,反应强烈;我向性程度弱的人,反应平淡。我向性程度强的人,给人一种顽强、甚至固执的感觉,总认为自己的才是对的;我向性程度弱的人,不固执己见,能听从于人。例如,同样对于一件坏事表示愤怒,有的人非常愤怒,有的人则没有那么愤怒。我向性程度过于强的人,容易愤怒、发脾气,这对于人的心理健康是不利的。

13. 自我心理调节力

自我心理调节力,即自我调节心理异常、心理问题的能力。在生活中,有许多问题是我们不能回避的;要想保持心理健康,就必须随时进行心理调节,消除心理疾病诱因。因而,一个人如果具有心理调节的能力,就会大大利于心理健康。

五、保持心理健康的重要意义

心理健康之所以受到广泛重视,除了当今社会日益严重的心理问题外,更重要的是其本身所具有的重要意义。

1. 心理健康有助于身体健康

大量研究表明,许多生理疾病与患者的心理状态有着极为密切的关系。因此,要维护个体完整意义上的健康,不仅要注意健身,更要注意健心。

2. 心理健康有利于支持个体充分享受生活的乐趣

一个乐观开朗、富有幽默感的人,往往更能感受到生活的美好和幸福。而情绪低落、忧郁孤独的人,视人生为负担,那自然就难有乐趣和幸福可言。

3. 心理健康有助于事业的成功

良好的心理素质虽然不能代替一个人的学识才能,但它可以保证一个人的才能得到最大限度的发挥。

4. 心理健康有利于群体心理环境的优化

心理健康既属于个体,又属于群体。一个心理健康的人,不仅可以使自己成为一个幸福和成功的人,还可以净化和美化群体心理环境,让大家都能生活在和谐的气氛中。

第二节 学校心理健康教育简述

“学校心理健康教育已成为现代学校的一个重要标志。”

——一个被广泛应用的专家观点

下面这个故事曾经广为流传:

20世纪60年代,日本某公司从职员中招考部门经理,一位颇有实力的职员因落选而自寻短见,事后复查的结果表明,这位职员的考试成绩位居第一,纯属计算机的失误而酿成悲剧。许多同事为之惋惜,该公司总经理的观点却与众不同:“幸亏计算机的帮忙,不然我们将会重用一個无用的管理者,连这种挫折都不能应对的人,怎么经受得起商界竞争的狂风巨浪!因此,公司的命运绝对不能寄托在这种人身上。”

这个故事引发出一个很有意义的论争:究竟是知识重要,还是心理素质更重要?

“知识就是力量”早已成为许多治学者和青少年学生的座右铭,教育也一直把传授知识视作自己的重要使命。但人们却往往忽视了这样一个基本的事实:个体拥有的知识要想转化为改造客观世界的现实力量,必须以良好的心理素质为中介,缺乏这一必要的心理基础,再丰富的知识也不过是应试的手段,甚至成为人生幸福的阻碍。正是基于对这一事实的认识,当代学校在注重知识教育的同时,格外强调对学生的心理健康教育。

一、学校心理健康教育

学校心理健康教育是以心理学的理论和技术为主要依托,根据学生的生理、心理发展特点,结合学校教育教学工作,有目的、有计划地培养学生良好的心理