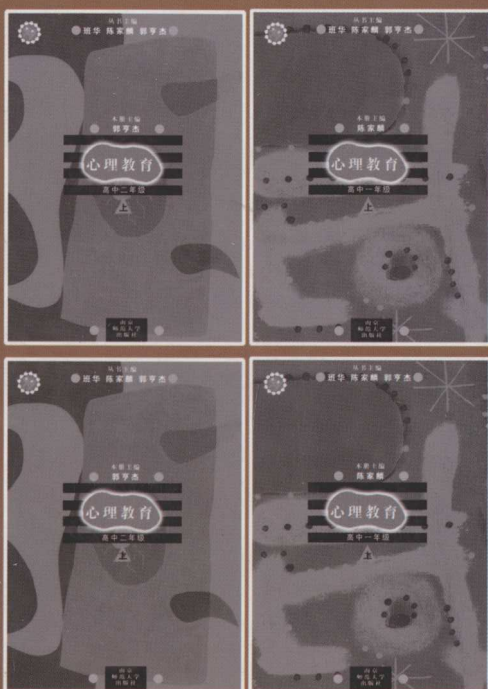




丛书主编/班 华 陈家麟 郭亨杰

高中心理教育指导

本册主编/陈家麟 郭亨杰



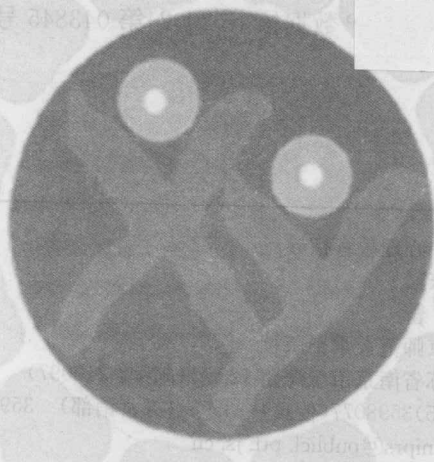
南京师范大学出版社

高中心理教育指导

丛书主编/班 华 陈家麟 郭亨杰

本册主编/陈家麟 郭亨杰

G44/129



南京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中心理教育指导 / 陈家麟主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2002. 6

(中小学心理教育/班华等主编)

ISBN 7-81047-741-2/G · 455

I. 高... II. 陈... III. 心理卫生-健康教育-高中-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043845 号

书 名	高中心理教育指导
主 编	陈家麟
责任编辑	徐 蕾
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编: 210097)
电 话	(025)3598077(传真) 3598412(营销部) 3598297(邮购部)
E - mail	nnuniprs@publicl. ptt. js. cn
照 排	南京印刷制版厂
印 刷	江苏武进第三印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	15.25
字 数	414 千
版 次	2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-81047-741-2/G · 455
定 价	25.00 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

编委会名单

中小学《心理教育》

总策划：闻玉银 程晓樵

项目执行：徐蕾 蒋亚平

主编：班华 陈家麟 郭亨杰

副主编：谭顶良 傅宏 黄辛隐 许新海
崔景贵

编委：(以姓氏笔画为序)

马嘉美	许新海	孙其华	孙勤	刘守旗
朱海榕	陈立春	陈仕刚	陈家麟	陆金林
余秀芬	沈贵鹏	张炳华	苏华	吴蓉
严长松	杨静平	宋宁	李建军	林少玉
林荣芹	林建华	郑飞	周晓林	闻玉银
班华	郭亨杰	徐蕾	徐洁	贾真
袁正荣	黄辛隐	崔景贵	曹世敏	程晓樵
傅宏	蒋亚平	谭顶良		



出版说明

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出,要“加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。根据《决定》的精神,教育部于1999年颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(教基[1999]13号),要求全国的大中城市有条件的中小学,从2000年秋季开学起,逐步开展心理健康教育;并且要求小城镇及农村的中小学也要从实际出发,逐步创造条件开展心理健康教育。为了贯彻教育部的《若干意见》,江苏省教育厅于2001年6月颁发了《江苏省中小学心理健康教育实施意见》(苏教社政[2001]23号),要求江苏全省的中小学心理健康教育工作做到科学化、制度化和规范化。与此同时,全国各地的中小学也都相继开设了心理教育课程,或者利用班会、团队活动开展心理健康教育工作。随着中小学心理教育工作的陆续开展,迫切需要提供一些可供参考的心理教育教材和教师指导用书,以满足各地中小学心理教育的需要。作为一家为我国教育发展服务的师范大学出版社,组织编写出一套符合我国中小学教育实际的心理教育教材,就成为义不容辞的责任。

为了能够编写出高质量的心理教育教材,我们邀请江苏省心理教育专业委员会理事长、南京师范大学博士生导师班华教授领衔,召集江苏省几乎所有的心理教育专家和富有实践经验的心理教育教师组成了编写委员会。这是一个强大的作者阵容,除了班华教授之外,还包括:江苏省心理教育专业委员会副理事长、扬州大学陈家麟教授,原江苏省心理学会会长、南京师范大学郭亨杰





教授,江苏省心理学会会长、南京师范大学谭顶良教授,南京师范大学心理教育研究中心主任傅宏教授,江苏省心理教育专业委员会副理事长、苏州大学黄辛隐教授,中国实验学校研究委员会副理事长、江苏省名校校长、特级教师许新海。在这个作者阵容中还包括专门研究心理教育的博士,专门从事心理教育研究和管理的教科所、教研室领导,以及最早在中小学第一线从事心理教育的教师。这个作者队伍做到了教育学专家与心理学专家的结合,理论工作者与实践工作者的结合,而且,所有的作者都有丰富的编写经验。尤其重要的是,在这套教材编写过程中,始终得到了江苏省教育厅有关部门、江苏省心理教育专业委员会、江苏省心理学会的关心和支持,从而保证了这套教材的顺利编写和出版。

在编写过程中,我们力图体现以下几个指导思想:(1)编写工作和研究试验相结合,要求编写者尽可能地将编写内容拿到学校的实际教育过程中去试用,在试用的基础上研究和编写出适合于中小学心理教育实际的教材。(2)心理教育和道德教育相结合,力求将育心和育德融为一体,做到以心育心,以德育德,以心育德,以德育心。(3)心理教育与心理学知识学习相结合,重在育心育人。心理教育是以育心育人为主要目标的,其重点不在于传授心理学知识,而是将心理学知识作为育心育人的基础。因此,教材的内容要体现问题性、针对性、非结构性、非学术性、非结论性的特点,着重考虑如何便于师生之间的“双向心灵沟通”,而不是考虑“单向的知识传递”。在内容上打破心理学的学科体系,根据心理教育的需要设计新的内容体系,例如,在小学阶段,按照学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存等板块安排整个内容;在中学阶段,则按照学习心理指导、情绪情感教育、意志品质的培养、人际关系指导、现代人格特征的培养等板块安排整个内容。(4)具有时代气息和生活气息,注重反映当前时代发展的内容和要求,贴近学生的生活,满足学生心理发展的需要。此外,在



教材编写中还重视学生的主动参与、重视实践操作,改变单纯知识传授的学科式教育方法,以师生双向活动和学生心理体验为中心组织心理教育活动。

编写中小学心理教育教材是一项艰巨的科学研究工程,目前的这个版本仅仅是这项工程的开始。我们将在教材使用中进一步研究总结,并把其作为“十五”课题的研究内容,及时吸收研究中的新成果,不断修订和完善此套教材,为提高我国中小学心理教育的水平作出贡献。

南京师范大学出版社

2002年7月





总 序

世界上最浩瀚的是海洋。
比海洋更浩瀚的是天空，
比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

与大文学家雨果的诗句意思相近，魏书生老师有两句同样精彩的哲理诗句：“处天外遥望地球很小，居体内细察心域极宽。”我们老师，特别是心理教育的老师，是在广阔的心灵世界中播种耕耘的，是可以大有作为的，是责任重大的，是很神圣的，也是很愉快、很幸福的。

作为心灵世界的耕耘者，不仅要热爱学生，热爱自己的工作，更要关怀学生的精神世界，关怀学生精神生活的质量和精神的成长与发展，成为学生的精神关怀者。

学生的心理世界是极广阔的，实施心理教育的途径、方式也是多种多样的。一切的教育教学活动，都是进行心理教育的载体；专门的心理教育课则是其中的一种方式。但是要把心理教育融入各种教育教学中，并艺术地运用这些方式，就需要对心理教育问题，包括心理教育的意蕴、原理和方法等，有较深的理解、领会。这是需要很好地学习和探索的。下面我们就从探讨心理教育理念和心理教育教材、教法问题开始谈起。



一、对心理教育的理解

对心理教育(即心育)的理解决定了我们对心育的其他一系列问题的理解和态度。因此,有必要对什么是心理教育、怎样理解心理教育的意蕴或理念进行一定的探讨。

对心理教育的理解,可以也应当有多种学科的视角,有心理学的视角,有教育学的视角,有文化学的视角等。对心理教育的意义理解也可以有不同的价值取向。学科的取向不同,心理教育的理念也会不同,心理教育价值取向所强调的重点也不同。有的着重在对心理问题的咨询、治疗上,有的着重在促进人的发展上。我们所说的心理教育,主要是指后者,指主动的、积极的、发展性的心理教育。这是与现代教育精神一致的心理教育,是以人的发展为本,旨在优化人的心理素质、提高人的心理机能,进而促进人的整体素质发展,形成健全人格的心理教育。

心理教育的对象包括儿童和成人,我们这里所说的心理教育主要是指青少年学生的心理教育。

(一) 心理教育的概念

1. 心理教育的内涵与外延

对心理教育的内涵与外延,人们有许多不同的理解。英国理查德·尼尔森 1982 年出版了一本心理咨询著作《心理咨询的理论和实践》,其中第 20 章《心理教育》阐明了他的观点。他认为:“心理教育绝非一元现象,它是一个广泛的术语,对于具有不同理论导向和不同工作的人,有不同的含义。”他认为心理教育这一术语有以下六个方面的含义:① 训练人们的生活技能;② 心理学教学中的理论、应用研究;③ 人本主义教育;④ 训练辅助人员的咨询技能;⑤ 广泛的拓展活动;⑥ 心理学问题的大众教育。



陈中永教授是我们国内最早倡导心理教育的学者之一。他是一名心理学工作者,但从他发表的心理教育的著述看,他实际上是或主要是从教育学科视角理解和研究心理教育的。陈中永教授根据国内外已有的研究成果,对心理教育的涵义与外延作了更充分的阐述,将其概括为以下九个方面:①以思维教学与训练为中心的智力与创造力教育;②学习能力与技能教育;③适应能力教育(包括人格的完善教育和各种生活技能的训练);④个人与社会教育;⑤心理学教学改革,开设新型心理学课程;⑥人本主义教育研究;⑦心理咨询与治疗技术的拓展应用;⑧大众心理教育;⑨各种专门用途的心理训练。

我们须把“心理教育”放入教育学范畴来加以理解。心理教育是有目的地培养人的良好的心理素质,提高其心理机能,充分发挥其心理潜能,进而促进整体素质提高和个性发展的教育。心理教育的外延是很宽的,包括兴趣教育、思维训练、能力培养、创造教育、意志锻炼、性格教育、情感培育、生活技能训练、社会适应性培养等。当然,心理教育也包括对心理问题的疏导、矫治。

2. 发展性的心理教育

心理教育有发展性的和矫治性的两种。后者是对心理障碍、心理疾病的咨询、治疗。虽然需要咨询、治疗的人是少数,但我们应当给予充分的关怀。而我们所说的心理教育是主动的、积极的、发展性的心理教育,主要的服务对象是大多数心理健康的人。因此,它属于具有现代教育精神的教育范畴。现代教育精神,主要是对人的关怀,关注人的发展,发挥人的潜能,体现人的价值。简要地说,现代教育的主要精神或主要特征是:主体—发展性教育。心理教育是培养现代人整体素质教育的一个侧面或一个层面。心理教育要充分发挥促进人发展的功能,启迪心灵,开发潜能,陶冶人性,培养人格。人的心理素质是人的其他各方面素质发展的心理基础和心理背景。因此,心理教育是从优化心理素质



方面促进整体素质发展的一种教育。

3. 心理教育与素质教育的关系

人是一个生命整体,也是物质与精神统一的整体,由此,日本的小原国芳提出的“全人教育”是整体性的,包括“心”和“身”两方面。人也是一个生理—心理—社会文化整体。王国维将“完全之教育”分成“体育”和“心育”,“心育”中又分为智育、德育、美育。我们可以对人的素质作各种划分,有的划分得更细。为了深入地研究问题,划分是有必要的。但我们决不能忘记,人是生命整体。不能把人当作“物”,当作非有机体的东西对待。学者孙志文曾说过,只要人的某些部分被受到工具式的对待,那么整个人(人的整体)都会受到影响。人的灵性统一人的所有经验:做事的并不是手而是人;看的不是眼睛而是人;听的也不是耳朵的事,而是整个的人,思想的也不是人的脑而是人;爱的也不是心,而是整个的人。我们依据人是生理—心理—社会文化的统一体,将人的素质分为生理素质、心理素质、社会文化素质这三个层面。据此可以认为素质教育也可分为生理素质教育、心理素质教育、社会文化素质教育。体育主要地、直接地对应身体素质教育。智育、德育、美育主要地、直接地对应于社会文化素质教育。心理教育直接对应于心理素质教育。对应是从“主要”的、“直接”的意义上说的,并非是机械的一一对应关系。素质教育每一个方面除具有本身固有的、直接的、主要的功能外,都有促进其他方面素质发展的功能。心理教育固有的、主要的、直接的功能,就是促进人的心理素质发展。就这方面而言,心理教育是整体教育的一部分。但不应当仅仅把两者简单地看作只是部分和整体的关系。

整体素质与各类素质的关系是很复杂的,是可能呈现多种多样情况的。这里只简单地说明几种情况。

对素质进行分类,形成了整体与部分的关系;但整体不是各





个部分的机械相加。人的素质是心理—文化的东西,不是“物”。对素质分类,不是对整体进行机械的分解。整体素质不是各类素质的机械组合,而是各类素质按一定的方式有机构成的系统整体。我们的教育也应当是整体性的。心理教育是整体教育系统的一个侧面,应当融入整体教育中去,结合整体教育一起实施;同时,心理教育具有独立性,也是教育的一个领域,因此有必要也有可能单独实施。

整体素质的各个部分是作为整体的部分存在的,不是脱离整体而孤立存在的。同时,每一个部分都具有双重性:一是它们保持各自的特性,二是它们都有作为统一的素质整体成分的共性。心理教育具有整体素质教育的共性,同时也具有其个性,有自己独特的目标、任务、内容、方法、形式。心理教育不能代替其他各方面教育,其他各方面教育也不能代替心理教育。但心理教育应当与各方面教育相结合。

人的素质作为系统整体的性质,不是由各个部分的特性构成的,而是由各个部分相互作用构成的。整体的性质,是各个部分相互作用涌现的结果。心理教育与其他各方面的教育相互结合、综合实施,有可能取得更好的教育效益。从教育作为一个前后连续的系统整体意义上说,心理教育也是从心理教育切入,融入各方面教育因素的综合教育。

作为整体的部分,不是从通常意义上小于整体的某个部分来理解的,而是从整体的各个侧面、各个方面来理解的,其每一个侧面都是整体性的。一朵花是一个整体,它有不同的侧面:形状、颜色、香气,每一个侧面都是整体性的。同理,整体素质的各个方面,包括心理教育,也都具有整体性。心理教育的实施,对作为系统整体的教育有影响,对作为完整生命体的人的影响也都是整体性的。一是心理教育为其他各方面素质发展提供良好的心理基础、心理背景,二是心理教育为人与外界环境相互作用提供良好



的心理中介。

我们“不认识整体就不可能认识各个部分,同样地不特别地认识各个部分也不可能认识整体”^①。深入研究心理教育的理论、方法,有助于认识整体的教育。

上面有关素质整体与部分关系的原理,完全适用于整体素质教育与各类素质教育的关系。心理教育是整个教育的一个侧面,因此,上述原理也适用于心理教育与整体教育的关系、心理教育与各类教育的关系。

(二) 心理教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗

作为教育学范畴的心理教育分为教育、辅导、咨询、治疗四个层次。心理教育包括心理辅导、心理咨询、心理治疗。其理由如下:

(1) 从这几方面的内在关系和联系看,心理教育主要指主动的、积极的、发展性的心理教育。理查德·尼尔森、陈中永教授关于心理教育外延的论述也体现了这个精神。而心理的辅导、咨询、治疗是整个学校教育的组成部分,它们各自的功能侧重点不同,但都为培养人服务,为实现教育目标服务。

这里要说明的是,我们所说的心理治疗,不包括药物治疗,而是按朱智贤主编《心理学大词典》的解释,“主要是通过语言方式来达到治疗目的,即用心理学方法以使情绪、人格或行为发生改变的治疗方法”。

(2) 我国台湾学者在理论认识和教育实践上,把心理辅导分成了教育、辅导、咨询、治疗这几个层次,从服务范围广度说,教育、辅导、咨询、治疗,前者包含了后者。它们在服务对象、功能等

① 埃德加·莫兰著,陈一壮译:《复杂思想:自觉的科学》,第208页。



方面的差别如下表^①：

教育	辅导	咨询	治疗
常态的	(对 象)		异常的
预防的	(功 能)		治疗的
认知的	(内 容)		情感的
团体的	(重 点)		个别的
结构的	(方 法)		非结构的
终身的	(时 间)		定时的

(3) 在国外,理查德·尼尔森认为心理教育是咨询心理学一项重要而又较新的发展方向,它扩展了咨询者传统的个人和群体咨询活动的作用。据此,我们有理由对概念作适当的扩展,包括心理辅导、心理咨询、心理治疗。

(三) 相关概念辨析

近些年来,在有关心理教育的著述中和在心理教育的实践中,常常把心理教育与另外有一定联系的或表面相近的概念相混淆。这实际上也是对心理教育的理解问题。由于理解的不同,在实践中带来了一些影响。为了更好地理解心理教育的概念,为了区分一些相近的概念,我们有必要对它们作一些辨析。

^① 参见刘华山文,载《教育研究》1996年第6期。



1. 心理教育与心理学教育

辨析这两个概念,对我们理解心理教育的性质、宗旨,理解如何处理育心、育人与心理学理论知识传授的关系尤为重要。由于没有区分这两个概念,无意中把心理教育当作心理学教育对待,以致在认识上、实践上产生过这样一些问题:

(1) 由于从心理学教育的视角出发,对心理教育的内容,特别是对认知性心理教育的内容为什么是非预定性、非学术性、非结构性、非结论性的不能理解。

(2) 在心理教育的编著中,例如有的心理教育大纲的制定或涉及心理教育内容的有关著述,往往按照心理学知识体系(从注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力的训练到情感培育、意志性格的培养等)编排,其内容系统完整,结构严密,但没有反映青少年所关心、所迫切需要解决的问题;注重了心理学知识的系统性、全面性,但看不出重点,缺乏针对性,缺乏问题性。

(3) 认识上的偏差导致实践中的偏差。在心理教育的实践中,有的人注重心理学知识的传授和学习,甚至要求学生背心理学概念,而没有突出“育”的要求;没有重视在活动中让学习者自己体验,没有重视熏陶、感染对“育”心的作用。

可见,区别心理教育与心理学教育、心理学专业教育两者的不同是很有必要的。我们试从以下几个方面作区分:

(1) 从两者的教育性质说,心理教育是面向各级各类学校广大学生群体(乃至社会全体成员),因而心理教育属于普通教育、普及教育的范畴;而心理学教育和心理学专业教育属于专业性的教育,是面向有关专业学生的。

(2) 从教育的目标要求说,心理教育的直接目标重在“育”心,在于陶冶心理官能。康德说过:“作为有别于特殊心理官能的陶冶的,心理官能的一般陶冶,其目的在于技能和完善,不以传递某种特殊知识为目的,而以一般地增强各种心理官能为目的。”这



里要说明的是,传授心理学知识也是心理教育的目的,但是根本的目的是提高人的心理机能,培育良好的心理品质,进而促进人的整体素质发展。而心理学教育和心理学专业教育,是要培育心理学工作者,因此需要教学完整的系统的心理学理论,要求学习者掌握整个心理学科体系。

(3) 从教育内容的选择来说,心理教育内容的确定,是以学生的实际需要为重要依据的,因而具有针对性、问题性,不太注重它的预定性、学术性,也并不要求严密的逻辑和系统;而心理学教育和心理学专业教育的内容,则是依据培养目标,按学科体系编排,是具有严密结构的逻辑体系。在内容的深度上,心理教育不要求那么高,而心理学教育在内容深度上有较高的要求。

(4) 心理教育是教育的一个方面、一个领域,不只是一门课程,但其实施需通过这样那样的课程。在课程和教育方法方面,由于心理教育的性质和目标重在“育”的方面,心理教育课程的价值取向应是育人为本的“文化化课程”,而不应当把它当作单纯地传授心理学知识的“工具化课程”。因此,在课程类型和教育方法方面,心理教育更注重活动性课程,多采用活动、训练、陶冶等方法;而心理学教育和心理学专业教育,更加注重学科性课程,更多地采用讲授、实验等方法。

2. 心理教育与教育心理

在教育实践中,心理教育与教育心理常常是结合在一起的,两者没有什么不同;在理论上也没有对这两个概念进行区分,在一些教育心理学教材或著作中,往往包含了心理教育的内容。但是我们要更自觉地实施心理教育,要更好地进行心理教育设计和活动的组织,要更好地进行心理教育经验总结和理论探讨,就有必要对其进行认真的辨析,辨明它们的区别和联系。

(1) “心理教育与教育心理……都是发生在教育过程中的。”(《心育论》)心理教育是指“教学、教育过程中对心理素质的培养、



训练,提高心理机能、开发心理潜能的教育活动”;教育心理是指教育、教学过程中师与生的心理,两者是不同的。“一种是心理发展中的教育现象,一种是教育过程中的心理问题。”(《心育论》)

(2) 对学生的心理教育主要是指教学与教育过程中对学生心理的影响作用,其对象指向学生;而教育心理则不仅涉及教育过程中的学生心理,而主要是指教师依据何种心理学理论来对学生施加影响的。

(3) 两者分属不同学科的研究对象,所属学科领域不同。教育心理是教育心理学的研究对象,教育心理学属于心理学分支学科。如美国索里、特尔福德等人认为“教育心理学是心理学的一个领域,它主要是对教育的心理方面进行科学的研究”。苏联彼德罗夫斯基也持同样的观点,即把它作为心理学的分支学科。日本大桥正夫也认为教育心理学是“为了更有效地实施教育而加以运用的心理学体系”。心理教育则不同,它可以是心理学科研究的对象,从属于心理学的一个分支学科;也可以从教育学的视角研究,属于教育学科性质。在本文中,我们是把心理教育作为教育学科范畴看待的。对心理教育学科性质定位不同,也表现在其学会组织的隶属关系方面。美国的学校心理学会隶属美国心理学会的有关分支。在我国心理辅导或心理健康教育的学会组织,大也都隶属于各级心理学会的组织,有的同时也隶属于教育学会组织。

(4) 心理教育的直接目标是促进学生心理发展,心理教育理论和教育心理学都是为心理教育的实施提供理论指导的。美国索里等人认为“教育心理学为教育提供心理学的基础”,哈里斯把教育心理学规定为“给教育提供心理学基础”,桑代克则说是“提供有关人类本性的知识”。教育心理学既是整个教育的心理学基础,当然也是心理教育的理论基础。