

陈家麟 著

学校 心理健康教育

—— 原理与操作

教育科学出版社

· 北 京 ·

责任编辑 张立群

责任印制 田德润

责任校对 刘永玲

图书在版编目(CIP)数据

· 学校心理健康教育:原理与操作/陈家麟著. —北京:
教育科学出版社,2002.1

ISBN 7-5041-2219-X

I. 学... II. 陈... III. 心理卫生-健康教育:学
校教育-研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068782 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·北三环中路 46 号 邮 编 100088

电 话 62003339 传 真 62013803

经 销 各地新华书店

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 18.25 版 次 2002 年 1 月第 1 版

字 数 430 千 印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷

定 价 22.00 元 印 数 00 001-10 000 册

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

作者简介

陈家麟,男,1949 年生于江苏泰州,1982 年华东师大本科毕业,1987 年华东师大硕士研究生毕业,1988~1989 年在苏联基辅大学访学进修。现任扬州大学教育科学研究所所长,师范学院副院长、教授。自 1982 年以来,已出版《学校心理卫生学》《学校心理教育》等个人著作九部,合著多部,在《心理学报》《心理科学》《教育研究》《哲学研究》《中国心理卫生杂志》等刊物上发表论文 70 余篇。论著获全国师范院校基础教育改革实验研究项目优秀成果奖、江苏省第四、五、六、七次哲学社会科学优秀成果奖、甘肃省优秀图书奖等奖励,并被授予高等师范院校教师奖、全国家庭教育园丁奖和江苏省家庭教育研究先进个人等荣誉称号。

1992-27/05

前 言

在前言中,我想先向读者谈谈我为什么要写这本书。要回答这个问题,还得从18年前说起。

1982年,我从华东师范大学心理学系毕业分配到扬州师范学院工作。出于一种教师职业的敏感和学术研究的兴趣,我和同窗好友骆伯巍同志一起进行学生心理健康问题研究。经过一年多在江苏、浙江两省大规模的调查研究,我们发现,我国中小学生中,有各种心理健康问题的学生占学生总数的16.53%。这就是说,以全国当时的93.2万所中小学在籍的1.8亿中小学生推算,我国将有3000万中小学生有各种各样的心理健康问题,这实在是令我们十分吃惊和担心的。作为这次调查研究的成果,我们写成了一份后来被学术界誉为“学校心理健康教育开创性工作之一”的研究报告——《中小学生心理健康的研究》,发表在《教育研究》杂志1985年第6期上。作为引玉之砖,这份报告引起了国内学术界对学生心理健康问题的关注,并陆续发表了一系列这方面的研究报告。举其要者,例如:

1987年,上海市精神卫生中心与世界卫生组织(WHO)和美国夏威夷大学合作对上海市中小学生进行调查,发现有27%的学生心理异常。

1989年,浙江省心理学工作者对浙江城乡的2961名大中小学生进行调查,发现有16.79%的学生存在较严重的心理健康问题,其中大学生高达25.39%,远高于中小学生。

1993年,辽宁省心理学工作者对东北地区1万余名中小学生进行心理检测,发现有32%的中小学生存在心理异常。

1994年,黑龙江省牡丹江市的调查报告显示,在所调查的1414名中学生中,心理疾病的发生率为26.17%。

1994年,广州市穗港青少年研究所对广州市的1000多名中学生的调查表明,53.2%的中学生有心理危机。

从以上关于我国大中小学生心理健康状况数字的介绍中,我们不难看出,我国大中小学生的心理健康状况堪称每况愈下。这一方面验证了联合国专家的预言:“从现在起到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦”;另一方面,这些数字也足以提醒我们:我国大中小学生的心理健康状况实在不容乐观。

众所周知,在北美、欧洲和日本,心理健康教育已成为学校追求的重要目标,开展心理健康教育是学校的正式任务,心理健康教育被认为是与教学工作同等重要的推动现代学校这部车子前进的两个轮子之一,换言之,心理健康教育在某种意义上已成为现代学校的一个重要标志。确实,如果我们只顾及知识的传授而不顾及学生的心理健康,那么,就不免如同著名物理学家爱因斯坦所说的那样:“用专业知识教育人是不够的,通过专业教育,他可以成为一种有用的机器,但是不能成为一个和谐发展的人。要使学生对价值有所理解并且产生热烈的情感,那是基本的,他必须获得美和道德上具有鲜明的辨别力。否则,他——连同他的专业知识——就更像一只受过很好训练的狗,而不像一个和谐发展的人。”易言之,正像“水桶原理”所说的那样,心理健康这一板块的短缺,将使素质教育的整体内容付之东流:心理不健康者连适应社会都成问题,纵有满腹经纶,又焉能造福社会?从这个意义上来说,作为一个有责任感和义务感的心理学工作者,对增进学生的心理健

康,培养德、智、体、美、劳全面发展的人这样重要的国家大事,岂能袖手旁观!

基于上述想法,近20年来,我一直在从事学校心理健康教育的研究、实践和教学工作。在实践方面,我主持了扬州市青少年热线电话和扬州师范学院学生心理测量与咨询中心工作,坚持在第一线开展心理咨询和心理治疗的实践工作;在教学方面,我率先在国内为本科生和我的“学校心理教育”方向的研究生开设了《学校心理卫生学》《学校心理咨询》《学校心理教育》《大学生性心理健康教育》等课程,并应邀在国内一些院校和不同类型的培训班上或进行讲座,或开设此类课程;在科研方面,我利用主持和参与国家、省(部)级科研课题之机,进行了多项关于大中小学生心理健康问题的调查,并指导中小学进行学校心理健康教育课题的实验研究。

世纪之交,教育部颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,要求从2000年秋季开始,全国各地中小学要逐步开展心理健康教育。为此,我将自己近20年来从事学校心理健康教育研究、实践和教学工作的情况作一总结,将国内外20年来在这方面的研究和进展情况作一概括,写成《学校心理健康教育——原理与操作》一书,为在我国推进学校心理健康教育工作尽一份绵薄。抛砖旨在引玉,希望拙著出版后,能看到我国教育学、心理学界有更加完备的学校心理健康教育著作问世,以满足人们对学校心理健康教育日益增长的需要。

在本书撰写过程中,我曾参考和引用了国内外许多研究者的宝贵研究成果和鲜活的实践经验,因种类较多,未能一一说明,兹附录于书后,除表示不敢掠美外,还表示对原著作者的由衷的谢意。

在本书写作过程中,由于家父不幸病逝以及我的健康状况欠佳等原因,曾遇到很大的困难,所幸我的母亲王赛男和夫人黄



瑛给我以很大的帮助。因此,我想借此机会,向她们表示由衷的谢意!

最后,需要说明的是,本书得到了扬州大学研究生教材建设基金的资助。

陈家麟谨识

庚辰秋日于扬州瘦西湖畔

目 录

第一章 健康新概念——心理健康	(1)
第一节 心理健康的概念	(1)
第二节 心理健康概念的沿革	(6)
第三节 心理健康的标准	(14)
第二章 学校心理健康教育概述	(26)
第一节 学校心理健康教育的涵义	(26)
第二节 学校心理健康教育与素质教育	(37)
第三节 学校心理健康教育的意义	(52)
第三章 学校心理健康教育发展的简史、现状和前瞻	(63)
第一节 国外学校心理健康教育发展的简史、 现状和前瞻	(63)
第二节 国内学校心理健康教育的发展简史、 现状和前瞻	(79)
第四章 学校心理健康教育的目标	(94)
第一节 从年龄层面考虑的学校心理健康教育 目标	(95)
第二节 从心理素质结构层面考虑的学校心理 健康教育目标	(104)

第三节 从教育效应层面考虑的学校心理健康	
教育目标·····	(120)
第五章 学校心理健康教育的内容·····	(124)
第一节 学习心理指导·····	(124)
第二节 智力训练·····	(138)
第三节 情感教育·····	(148)
第四节 性格教育·····	(153)
第五节 耐挫能力培养·····	(157)
第六节 人际关系指导·····	(161)
第七节 性心理健康教育·····	(167)
第八节 自我意识发展指导·····	(180)
第六章 学校心理健康教育的原则·····	(188)
第一节 针对性原则·····	(188)
第二节 立体性原则·····	(192)
第三节 发展性原则·····	(195)
第四节 尊重性原则·····	(197)
第五节 全面性原则·····	(199)
第六节 活动性原则·····	(201)
第七节 成功性原则·····	(203)
第八节 全体性原则·····	(206)
第七章 学校心理健康教育的方法(一):	
心理诊断·····	(209)
第一节 心理诊断概述·····	(210)
第二节 观察法·····	(216)
第三节 会谈法·····	(225)

第四节 问卷法·····	(239)
第五节 心理测验法·····	(249)
第八章 学校心理健康教育的方法(二):	
心理教育·····	(274)
第一节 认知改变法·····	(275)
第二节 榜样示范法·····	(281)
第三节 心理训练法·····	(285)
第四节 心理修养法·····	(294)
第五节 环境陶冶法·····	(300)
第九章 学校心理健康教育的方法(三):	
心理干预·····	(307)
第一节 心理干预概述·····	(307)
第二节 强化干预·····	(312)
第三节 模仿干预·····	(322)
第四节 厌恶干预·····	(326)
第五节 放松干预·····	(332)
第六节 系统脱敏干预·····	(339)
第七节 满灌干预·····	(344)
第八节 角色扮演·····	(347)
第九节 理性情绪干预·····	(352)
第十节 支持性干预·····	(356)
第十一节 家庭干预·····	(362)
第十章 学校心理健康教育的实施途径(一):	
专门课程·····	(366)
第一节 学校心理健康教育专门课程设置的必 要性·····	(366)

第二节	学校心理健康教育专门课程的设计·····	(374)
第三节	学校心理健康教育专门课程的教学 组织·····	(384)
第四节	学校心理健康教育专门课程模式特点 分析·····	(392)
第十一章	学校心理健康教育的实施途径(二): 学科渗透·····	(395)
第一节	学校心理健康教育中进行学科渗透的必 要性·····	(395)
第二节	学校心理健康教育中学科渗透的实施·····	(398)
第三节	学校心理健康教育学科渗透模式特点分析·····	(431)
第十二章	学校心理健康教育的实施途径(三): 寓于活动·····	(433)
第一节	学校心理健康教育寓于活动的必要性·····	(434)
第二节	学校心理健康教育活动的的设计·····	(439)
第三节	学校心理健康教育活动的实施·····	(443)
第四节	学校心理健康教育活动模式特点分析·····	(449)
第十三章	学校心理健康教育的实施途径(四): 优化环境·····	(451)
第一节	学校心理健康教育工作中优化环境的必 要性·····	(452)
第二节	学校心理健康教育工作中优化环境的 原则·····	(455)
第三节	学校心理健康教育工作中物理环境的 优化·····	(460)

第四节	学校心理健康教育工作中心理环境的 优化·····	(469)
第十四章	学校心理健康教育的实施途径(五): 心理咨询·····	(486)
第一节	学校心理健康教育工作中开展心理咨询的 必要性·····	(488)
第二节	学校心理健康教育工作中开展心理咨询的 原则·····	(491)
第三节	学校心理健康教育工作中心理咨询的分类·····	(500)
第四节	学校心理健康教育工作中心理咨询的准备·····	(505)
第五节	学校心理健康教育工作中心理咨询的程序·····	(513)
第六节	学校心理健康教育工作中心理咨询的一 般方法与技巧·····	(526)
第十五章	学校心理健康教育评价·····	(538)
第一节	学校心理健康教育评价概述·····	(538)
第二节	学校心理健康教育评价的实施·····	(543)
	主要参考文献·····	(562)

第一章 健康新概念——心理健康

第一节 心理健康的概念

学校心理健康教育是根据学生的生理、心理发展特点,运用有关心理教育的方法和手段以维护和增进学生的心理健康,促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。为使这项活动能有效地开展,理所当然地了解什么是心理健康^①。

一、健康概念的演进

尽管自有人类以来,人们便不断祈求着健康,然而,对究竟什么是健康这一问题,理解不尽相同。

在人类社会发展的早期,生产力发展水平极为低下,人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便无法生存,因此,那时的健康即等同于生命,我们将之称为健康的生命观。

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富,人类才有可能去考虑消除和预防疾病,提高生活质量,以延长自己的

^① 据《扬子晚报》2001年8月23日报道,“对6个国家和地区进行的‘白兰氏亚洲地区健康调查’结果显示,中国大陆居民对健康定义缺乏全面的理解,75%的受访者认为健康就是‘没有疾病’”。这从另一侧面说明了心理健康教育的重要性。

生命。因此,在很长的历史时期中,衡量一个人是否健康是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。易言之,即把健康定义为没有疾病,把有疾病定义为不健康,我们将之称为健康的疾病观。在这种健康的疾病观中,还存在以下三个发展阶段。

其一是神灵医学疾病观。即认为生命为神灵所赐,疾病则是神灵的惩罚。换言之,人们认为疾病是独立存在的实体,它与人体的关系是两种实体的关系。人之所以患病,或者是因为鬼神缠住人身,或者是因为人失去生命之本原。因此,治病疗疾主要是求神问卜,即使采用了一些有效的方法也是医巫混杂。这实质上是一种本体论的疾病观。

其二是自然哲学疾病观。随着生产的发展和经验的积累,医学逐渐脱离了巫术的羁绊,人们开始形成了自然哲学的疾病观,即借用当时流行的哲学概念解释疾病的发生、发展和转归。例如认为疾病是人体诸元素失去平衡所致,或是“气”发生紊乱而产生。像中国传统医学中的阴阳五行说,古希腊医学家希波克拉底(Hippocrates)的体液说等都是这方面的例子。

其三是自然科学疾病观。16世纪中叶以后,自然科学有了长足的进步,人类发现了血液循环,细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学及病理学等学科相继形成,显微镜等各种检测技术在医学研究与疾病治疗中得到了广泛应用,这些使人类得以从生物学观念来解释生命现象,在器官、细胞和生物大分子水平上寻找形态结构和生化代谢等方面的变化,据此来确定生物致病原因,阐明其机理和规律,并探求治疗手段。这种强调疾病是机体对致病因子有害作用的反应,是机体功能紊乱表现的观点,即所谓的自然科学疾病观。时至今日,这种观点仍有很大影响。如美国学者鲍斯(Boorse, C.)指出,“什么是疾病,凡是与健康不一致的都是疾病。……健康是正常的功能活动,这里的正常状

态是统计学的,功能是生物学的。”^①表现在医疗实践中,人们都立足于测量人体的生物变量,均以阳性体征和实验室数据作为诊断依据,习惯于用药品或仪器去治疗,等等。

进入 20 世纪中叶后,由于现代科技与社会文化的迅猛发展,使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激(stress)、快速的节奏,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人类的健康产生了重要影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用,因而逐步确立了心身统一的健康观,亦即健康的全面观。事实上,早在 20 世纪 30 年代,美国健康教育家鲍尔和霍尔(Bauer, W. W. & Hull, H. G.)就曾经提出过一个较为完善的健康的定义,认为:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,还形成这样一种态度,也就是不把健康看作是生活的最终目的,而看作是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件,而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。”^② 1947 年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”^③这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。1978 年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的涵义又作了重申:“健康不仅

① Boorse, C., *Philosophy of Science*, Vol. 4, p. 542-573, 1977.

② 贾伟廉主编:《健康教育学》,人民卫生出版社,1988 年版,第 2 页。

③ Constitution of the World Health Organization, *Chronicle of the WHO*, p. 3, 1947.

是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”^① 该《宣言》进一步提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”^②

在世界卫生组织的推动下,上述健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的重要标志和潜在动力;保护和增进健康已超出了医学卫生所能胜任的范围,即不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,是全社会共同的责任。个体不仅要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务,而且要在促进他人和全社会健康方面承担义务,这也就是所谓的“人人为健康,健康为人人”。

二、心理健康的涵义

如上所述,心理健康是 20 世纪中叶以来,由于现代科技的飞跃和社会文化的迅猛发展,迫使人们以一种崭新、多元的视角全面看待健康的产物,它反映了辩证唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。但值得指出的是,关于心理健康的定义问题,在当前学术界仍是一个有争议的问题。国内外学者由于各人所处的社会文化背景不同,研究问题的立场、观点和方法相异,迄今尚未有统一的意见,这正如卡普兰(Kaplan, L.)所说:“许多人都试图定义心理健康,但是这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”^③

1929 年在美国召开的第三次全美儿童健康及保护会议上,与会学者认为“心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高的知能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,

①② 贾伟廉主编:《健康教育学》,人民卫生出版社,1988 年版,第 2 页。

③ Kaplan, L., Foundations of Human Behavior, p. 323, 1965.

能谨慎其行为,并有敢于面对现实人生的能力。”^①精神病学家麦灵格(Karl. Menninger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康的人能适应外部世界,保持平稳的情绪,在各种心理品质中具有愉快的性情。^②英格里士(English, H. B.)指出,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。^③凯兹和列维斯(Katz, B. & Lewis, R.)认为,心理健康指的是人的情绪稳定、智慧敏锐以及社会适应良好的状态。^④第三届国际卫生大会(1946)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,将个人的心境发展成最佳状态。^⑤《简明不列颠百科全书》指出,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,但不是指十全十美的绝对状态。^⑥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。^⑦美国学者马斯洛(A. H. Maslow)将理想的心理健康状态称为自我实现(Self-actualization),即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。这样的人具有如下临床观察特征:^⑧ ①对现实的更有效的洞察力和更加适意的关系;②更能接受自我、他人与

①③ 周燕:《关于我国学生心理健康研究的几点思考》,载《教育研究与实验》,1995年第1期。

② Menninger, K., The Human mind, (3rd ed), p. 1, 1937.

④ Katz, B & Lewis, R., The Psychology of Abnormal Behavior, (2nd ed:), p. 611, 1961.

⑤⑥⑦ 刘艳:《关于心理健康的概念辨析》,载《教育研究与实验》,1996年第3期。

⑧ [美]马斯洛著,李文滢译:《存在心理学探索》,云南人民出版社,1987年版,第22页。