

肖汉仕 / 著



学校心理教育研究

XUE XIAO XIN LI JIAO YU YAN JIU

科学出版社

学校心理教育研究

肖汉仕 著

科学出版社

2000

内 容 简 介

随着社会的发展, 教育改革的不断深化, 人们越来越关注儿童、青少年的心理教育问题。本书以学校开展的心理健康教育为研究对象, 系统地研究了其中的有关规律和具体教育实践的方法。全书共分四个部分: 心理教育概论; 心理教育对教师及教育的要求; 心理素质培育和心理问题辅导。

本书具有很高的学术价值和应用价值, 对我国正在开展的学生心理教育实践有一定的指导作用。

本书可供中小学教师、从事心理教育和研究的工作者阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

学校心理教育研究/肖汉仕著. - 北京: 科学出版社, 2000. 1

ISBN 7-03-008166-8

I. 学… II. 肖… III. 心理卫生-健康教育-中小学-教学研究 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第73143号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

新蕾印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

2000年1月第一版 开本: 850 × 1168 1/32

2000年1月第一次印刷 印张: 10 1/4

印数: 1—5 000 字数: 272 000

ISBN 7-03-008166-8/G · 979

定价: 17.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈杨小〉)

序

全面提高儿童、青少年的心理健康水平，大力倡导和开展学校心理教育是素质教育的重要组成部分，是儿童、青少年走向现代化、走向世界、走向未来、建功立业的必要条件，也是打开新世纪大门的金钥匙。21 世纪呼唤学校心理教育。

随着社会的发展，教育改革的不断深化，人们越来越关注儿童、青少年的心理教育问题。首先，教育要促进学生身心发展，就离不开心理健康教育，心理健康教育是学校教育本身应有的内涵之一。同时，这也是人们新的心理健康观的需要，是目前学校中越来越突出的心理健康问题向人们提出的要求。现在，人们已逐渐形成一个共识，即健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。也就是说，不仅仅是传统意义上的没有身体疾病，而且是包括良好的精神状态，健全的社会适应能力。现在世界范围内蓬勃开展的“健康促进学校运动”，就是在上述背景下形成的。

我始终十分关注我国的学校心理教育发展状况，根据调查和学生的自我报告，目前学生中的心理行为问题越来越多。例如，有一定比例的初中生有心理和行为问题，有一定比例的高中生“做事容易紧张”，“对一些小事过分担忧”，“感觉人与人之间关系太冷漠”，“对考试过分紧张，感到有些吃不消”……又如，儿童、青少年中还存在嫉妒、自卑、任性、孤僻、逆反、焦虑、神经衰弱、社交困难、学校恐怖、学习不良、歇斯底里、吸烟、酗酒乃至自杀、犯罪等心理障碍和行为问题。为此，中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中强调要求：“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。”在最近召开的第三次全国教育工作会议上，在《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》中，更是旗帜鲜明地指出：“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。”可见，在各级各类学校开展心理健康教育已是当务之急。而学校心理教育的成功实施首先需要广大教育者有“护心”、“育心”的意识，以及开展心理教育所需的知识与能力。

为了帮助教育者科学地维护学生的心理健康、有效地培育心理素质，促进学生的全面和主动发展，提高心理教育实践的科学性和实效性，肖汉仕同志在系统研究与实验的基础上写成了这本书，这对学校心理教育的发展是一个促进。

《学校心理教育研究》是一部关于学校心理教育的论著。全书共分四个部分：心理教育概论；心理教育对教师及教育的要求；心理素质培育和心理问题辅导。其中既有理论的阐述，又有与学校教育实践紧密联系的个案。是作者对学校心理教育实践深入、全面探索成果的结晶。也是作者怀着为 21 世纪培养高素质一代的美好愿望，在认真思考、精心研究与实验的基础上，把自己对儿童、青少年心理教育问题的真知灼见融进了书中。更值得指出的是，这是作者重视宏观与微观相结合，理论与实践相结合，知识性与科学性相结合的产物，并在书中较完善地将学术性、可读性和实用性融为一体。具有很高的学术价值，对学校心理健康教育实践有较大的指导作用。

此书是以学校教育工作者、师范院校学生为主要读者对象，但同时也值得有关的领导和研究工作者乃至学生家长阅读、参考。因为我们的目标是一致的：把握儿童、青少年心理发展规律，科学有效地培育一代新人，防止在教育、教学过程中因儿童、青少年的心理行为问题而发生偏差！简言之，一名合格的教师、家长，同时也应该是一名懂得学生心理健康与发展知识的心理咨询工作者，如果他们能及时倾听学生的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并能够给予相应的帮助和支持，这对于下一代

的健康成长至关重要。教师和家长应当成为学生的心理保健医生!

基于上述,我很乐意向广大教师、教育研究者、师范及教育院校学生推荐这本书,使它在素质教育中发挥应有的作用。

是为序。

林崇德

1999年7月7日

于北京师范大学



肖汉仕，1960年生，湖南师范大学心理学副教授，长期从事青少年心理教育的教学与研究。编著有《学校心理教育理论与方法》、《青少年心理指导》等，合著《素质教育概论》、《大学生心理修养》等。在国家和省级刊物发表有关学术论文20多篇。共计100多万字。

其研究成果“中学生心理素质教育与全面主动发展”获国家教育部“全国师范院校基础教育改革实验研究优秀成果二等奖”，另有多项成果在全国性学术团体获一等奖。

作者简介

目 录

第一部分	心理教育概论	1
第一章	心理教育学的探讨	1
第一节	心理教育学的提出	1
第二节	心理教育学的研究内容及意义.....	14
第三节	心理教育学的研究方法.....	21
第二章	心理教育有关理论问题研究	25
第一节	心理教育有关概念的涵义及关系.....	25
第二节	心理教育的意义与可能性.....	45
第三节	学生心理问题的成因及心育目标.....	61
第四节	心理教育的原则要求.....	69
第五节	心理教育的主要途径.....	76
第二部分	心理教育对教师及教育的要求	81
第三章	心理教育对教师的要求	81
第一节	心理教育对教师的角色要求.....	83
第二节	心理教育对教师知识和能力的要求.....	89
第三节	心理教育对教师心理素质的要求.....	93
第四章	心理教育对教育和环境的要求	101
第一节	学生心理特点对教育的要求	101
第二节	有机渗透心育 全面优化教育	121
第三节	优化各种环境 避免不良刺激	138
第四节	学校心理教育实施的基本要求	146
第三部分	心理素质的培养	150
第五章	心理教育课程的探讨	150
第一节	开设心理教育课程的必要性	150
第二节	心理教育课的特点及基本要求	154
第六章	良好个性心理品质的培育	165
第一节	性格品质培育的基本要求	165
第二节	优良性格品质的培育	167

第七章	心理能力的培养	184
第一节	心理能力的意义	184
第二节	主要心理能力的培养	185
第四部分	学生心理问题辅导	233
第八章	学生心理问题测查	233
第一节	心理测查的基本方法	235
第二节	学生一般心理问题的初步测查	245
第三节	常见心理障碍的初步识别	257
第四节	学生问题行为的识别	266
第九章	学校心理咨询的基本问题	270
第一节	学校心理咨询的特点及要求	270
第二节	学校心理咨询的方式	280
第三节	面谈咨询的基本步骤与技巧	282
第十章	学生心理问题的辅导方法	288
第一节	学生心理辅导的一般方法	290
第二节	学生常见心理问题的辅导	304

第一部分 心理教育概论

心理教育作为一项崭新的学校教育实践,要想使之具有科学性和实效性,就必须有一门专门以心理教育为研究对象,以探讨其规律为目的的新兴学科,从而使之得以建立在科学的理论基础上和科学的心理教育方法指导下,以便更加有效地维护心理健康,提高心理素质,促进人的全面、主动发展,以及对社会的积极适应。在此,我们把这一以心理教育实践为研究对象,以探索心理教育规律为任务的,新兴的、边缘性、应用科学叫做心理教育学。

第一章 心理教育学的探讨

第一节 心理教育学的提出

一门新兴学科的建立,首先应有社会实践的客观需要,才有其存在的价值和生命力。同时,有其必要的理论基础。

一、人的心理需要对其提出了要求

随着社会的发展,人的素质的提高,人们的需要层次也必将提高。当人们的温饱等生存问题获得解决之后,精神方面的需求必将日益突出。在精神生活领域,人们不仅渴望避免心理障碍等各种心理问题,拥有最基本的心理健康状态;还希望拥有心理上的安全感、归属感、被尊重感、成就感;情绪上的轻松感、愉悦感、人生的幸福感;情感生活的丰富、充实感;无不希望拥有良好的自我意识,和谐的人际关系;渴望能够保持对工作、生活、学习、环境的良好适应,自身潜能得到有效开发,自我价值得以充分实现。获得健康、适应的心理状态,使心理素质在健康的基础上得到更快、更好的发

展。这一切都是人的心理需要的合理反映,是人之常情,也是提高人的生命质量的必然要求。这些需要的充分满足也正是社会文明、进步的重要标志。

然而,一个不容忽视的客观现实是:在社会高度发达,经济迅速发展、人的文化素质不断提高的同时,人们的心理问题以及由此引发的行为等问题也呈现出急剧增加趋势。这已经成为一个不容等闲视之的严峻的现实问题,并且,如果缺乏应有的研究和有效的对策,随着社会的进一步变化,将来有可能成为更加严重的社会问题。直接影响人们的心理健康和生命质量,威胁着人际关系的和谐、社会的安定。可能成为社会文明与发展的陷阱。

人的心理健康状态受制于诸多因素,其中主要取决于三个方面:第一是外界客观因素对人的心理构成的影响的性质及强度;第二是主体所拥有的以心理素质为基础的整体素质的水平高低;第三是心理辅导服务机制的有无,以及科学与否。即:

心理状态 = 外界影响 + 心理素质 + 心理服务

其中的心理状态包括心理的健康和适应两个方面的状态。其中,心理健康是基础和基本目标,心理适应是心理健康的标志和条件。外界影响是指对人的心理状态形成直接或间接影响的各种外来因素。那些有促于心理健康、适应和发展,构成积极影响的,我们称之为良性刺激。如,鼓励、支持、教育、辅导;反之,有碍于心理健康、适应和发展,产生消极影响的,称为劣性刺激或不良刺激。如,挫折、打击、失败、委屈、讽刺、批评等。不良刺激只是影响人的心理状态的可能因素,它最终会不会影响人的心理状态,以及形成什么样的影响和影响的程度,则主要取决于当事者的心理素质等因素。“素质”一般是指有机体天生具有的某些解剖特点和生理的特性,主要是神经系统、脑的特性,以及感官和运动器官的特性。这里的心理素质不是传统心理学上所指的人天生具有的某些解剖特点和神经系统的特性,也不是心理某个方面的品质和水平。而是指建立在遗传基础上,在教育、环境影响下,经过主体实践训练所形成起来的性格品质、心理能力及心理倾向等因素的质量和水平、状况的

综合体现。表现为性格品质的优劣、智力与非认知的心理能力的水平高低、由人的需要、兴趣、动机等个性心理倾向所激发出的主体内在动力的大小及所指的方向。这些狭义的心理素质是心理健康状态的基石,是人的行为习惯表现的内在原因。它们构成人的德、智、体等其他素质发展的基础,成为人的整体素质的核心。以心理素质为核心的人的整体素质对心理的健康、适应状态起着决定性的作用。一个拥有良好的心理素质的人就能够抵御、承受外来的劣性刺激,即使在强烈的不良刺激下,仍可能保持心理的健康、适应与发展。做到“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”。如,古今中外之成大器者,无不拥有并依靠自信、自强之性格品质,遇挫不屈的承受能力,不断进取的内驱动力,乐观稳定的情绪。否则,即使一点小小的劣性刺激,也可能影响心理的健康和适应,阻碍心理的发展。因此,心理健康的维护离不开心理素质的培育。心理服务是指为满足人的心理健康、适应和发展需要,外界有意识地采取的维护人的心理健康,促进心理适应和发展的各种心理辅导机制和措施。主要指为预防和矫治心理问题建立的有关心理服务机构和开展的各种心理辅导。对学生来说,如学校全体教育者、专职心理辅导员,以及医院的专业心理医生队伍所组成的三级心理健康保护机制。为维护人们特别是学生的良好心理状态所进行的教育和环境优化,心理素质培育与训练,心理问题的测查、诊断,有关心理健康问题以及由此引发的行为问题的咨询与矫治。此外,还应满足正常学生心理发展的需要。因此,心理辅导服务,既包括面向部分存在问题的服务对象的雪中送炭,也包括心态正常,而欲求更快、更好地发展的服务对象的锦上添花。这些都是保持心态健康,促进心理适应与发展所必不可少的服务措施。

在各种外来刺激中,有些是可以控制、避免的。有些则是客观存在的,不会以人们的主观意志为转移。其中的许多事物本身就像一把双刃剑,既可能给人带来某种物质或精神的满足,促进人的心理健康地发展。也可能成为不良刺激,破坏人的心理健康与适应状态,阻碍心理的发展。例如,市场经济的发展既会带来物质的繁荣,

又容易破坏人的心理平衡与适应状态。

从目前的客观现状及将来社会发展的总趋势看,特别在社会的转型期,将不可避免地表现出以下一系列特点。即社会发展加速化、文化观念多元化、价值取向多样化、信息来源多渠道化、人的选择自由化、竞争日趋激烈化、协作变得紧密化,交往范围扩大化、人际关系复杂化、生活节奏快速化、生活空间狭小化、生存环境恶劣化等。从而可能导致劣性刺激频繁并且强烈化。

这一切,对生活于这一客观社会中的每个人都提出了严峻的挑战和无情的考验。对于那些心理素质不良的人来说,都有可能成为不良刺激,给他们的心理健康、适应及发展造成直接或间接的消极影响。使人们的心理失衡、适应困难、发展受阻。这就需要针对不同人口群体面临的共同外来影响进行研究,分辨出哪些属于良性的,哪些属于不良的;哪些是客观的,哪些是主观的。以便扬优抑劣。有意识地调控人为的因素,增加积极影响,创造有利于心理健康、适应和发展的条件;调节、控制不利因素,减少劣性刺激。对于那些难以避免的不良刺激,及早采取相应的对策,积极加以防患,或者化消极为积极。以便最大限度地优化人的外部心理环境,创造尽可能多的有利条件,为人们的心理健康、适应和发展,扫除障碍,铺平道路,保驾护航。

由于社会是客观的,每个生活于其中的人都会不可避免地会遇到一些劣性刺激,产生痛苦、失望、烦恼。正所谓“人人都有一本难念的经”。在这些劣性刺激面前,不同的人往往会产生不同的结果。它到底会不会给人造成影响,影响的性质如何,程度有多大,主要取决于人的心理素质水平的高低。之所以有的人在外来不良影响面前,会因为一点挫折而退缩,一点小事而烦恼,一点小伤害而报复,一点不如意而痛苦甚至绝望,或因一点变化而惊慌失措;而有的人却能遭挫不折、遇事不烦、受气不怒、吃苦不怕、处变不惊。其中的关键因素是由于每个人的心理素质水平方面的差异。

由于这里的心理素质主要是指性格品质、心理能力以及由个性倾向所激发的内在动力的合金,是在遗传的基础上经过教育、环

境影响及自身实践锻炼而逐渐形成的。人的心理素质的好坏,其中教育及环境的影响和主体自身的实践起着重要的作用。需要从小加以系统的培育和持之以恒的自我训练。学生阶段正是心理品质形成、心理能力发展、心理倾向形成的关键时期,因而是心理素质培育的黄金时期。科学而系统的心理素质培育,可以通过性格塑造优化人的性格品质;通过智力训练而开发人的认识潜能;通过有意识的锻炼,增强人心理适应与发展的能力;通过个性倾向的引导而激发主动发展的内驱力。这不仅对自我维护心理健康有直接意义,而且对促进人的终身和其他素质的全面及主动发展将有不可低估的深远影响和起着必不可少的奠基作用。

那么,客观的现实及未来社会对人的心理素质有哪些要求,以及维护自身心理健康需要什么样的心理素质?怎样才能帮助人们培育这些素质,使之适应社会的要求。学生的心理素质教育到底应该怎样实施才能达到理想的心理教育目的。这些都是摆在教育工作者面前的崭新课题,需有专门的深入研究。

既然现实生活中的劣性刺激在所难免,不以人们的主观需要而转移,而人的心理素质培育又不可能一蹴而就。这就不可避免地会出现外界客观现实与人的心理需要不相吻合,外界劣性刺激的强度与人现有的心理素质水平不相均衡的情况。因此,就难免产生挫折感,形成心理压力。这时如果缺乏所必需的心理辅导,就易出现心理失衡,在一定情况下,有的可能恶化为各种心理障碍,引发异常行为问题。严重危害人的心理健康,阻碍心理发展,也会影响行为的社会适应,以至干扰甚至阻碍人的社会化的正常进程。

心病需用“心药”医,人们的这些心理保健、适应和发展需要的满足,需要科学的心理辅导与治疗。就学校来说,主要是必须运用心理教育的理论,采用心理辅导的方式和技术,提供以辅导为主的心理服务。结合教育要求和学生心理的实际需要,针对其学习、生活、交往、择业、心理保健等方面的具体问题进行心理辅导,从而加以预防。针对其已经存在的心理问题,予以科学的心理诊断、心理咨询与训练、矫治。必要时向专业心理医生转介,进行心理治疗,才

可能更好地满足人的心理需要,解决有关的问题,恢复心理健康与行为适应,达到促进人的心理健康、适应、发展的目的。

在不同的社会文化环境下,不同的人口群体容易出现什么样的心理问题,其心理服务的需求是什么,有何特点。如何发现、诊断心理问题,如何运用心理辅导的技术去解决心理与心因性行为问题,以满足人们不同方面及层次的心理需要。这些都需要进行科学的探讨。

以上所述的心理环境的优化、心理素质的培育、心理问题的辅导属于紧密联系的三个层次的广义的心理健康教育。也称心理教育,简称心育。

在这里,我们把以心理教育活动为研究对象,以探索其中的规律为任务,以促进人的心理健康地发展为目的的这门科学称为心理教育学。

广义的心理教育学,依其不同的研究与教育训练对象可以分为不同的分支。(就学校而言就有学生心理教育学,教师心理教育学。)在这里,我们将以优化学生及教师的心理素质,维护其心理健康为主要研究内容的学校心理教育学称为狭义的心理教育学。

之所以优先构建学校心理教育学,重点研究学生的心理问题,这是根据儿童、青少年的实际需要,以及我国心理教育的重点是在学校,并且首先在学校展开这一现实情况而决定的。

与成年人口相比,学生的心理教育更加必要,更具可能,意义也更加重大而深远。

儿童、青少年的心理具有一系列的特点。如,心理素质正处于成熟、发展过程之中,性格尚未定型,具有更大的可塑性;心理潜能有待开发,各种心理能力需要培养,需要、兴趣、动机、理想、世界观、人生观等心理倾向处在变化之中,情绪、情感动荡不定。

与此同时,他们却面临着许多特殊的刺激,既有来自客观社会的无情挑战,外界环境的消极影响,也有来自学校、家庭的强大压力,以及自身成长中的特有烦恼。因而其稚嫩、脆弱的心灵常不堪重负,更易受到伤害,引发心理及行为问题的可能性也更大。对心

理教育的要求更加迫切,比起其他人口群体来说,他们更需要系统全面的心理教育和科学、具体的心理辅导。

二、学校心理教育实践对其发出了呼唤

无论是国内还是国外,学校的心理教育一般都是从学生的心理健康与发展,以及适应社会的心理需要出发,由不同专业的研究者从不同角度进行专门的课题研究,加上教育工作者在教育实践中的自发探索,经过实践经验积累与理论研讨,逐渐走向整合,使之理论化、系统化,再走向学科化,最终逐渐专业化、职业化的。目前西方发达国家在这方面,已经经过几十年的实践和研究,走向了专业化、职业化的道路。

我国大陆的心理教育实验起于 80 年代初,一批教育科研工作者、心理卫生工作者与学校教育工作者中的有识之士率先开始了积极探索。为了帮助学生解决已经存在的严重的心理问题,首先引进国外一些心理辅导技术,从心理问题测量、心理障碍咨询、心理疾病治疗等课题研究入手进行补救性心理教育的探索。虽然取得了一定的效果,但对于那些严重的心理障碍,往往事倍功半。实践的经验和教训表明,积极预防比消极矫治效果更好、意义更大。于是在 90 年代初,开始由被动的心理咨询、心理治疗转为积极的心理健康教育。通过向学生普及一些心理卫生常识,指导其进行自我心理保健,以积极预防心理障碍问题。与此同时,学校各个方面从各自教育、教学及管理需要出发,有机地结合进行了一系列心理素质的培育实验。如,学校德育工作者为了摆脱传统教育方法失灵困境,从提高德育的有效性出发,进行了自信心、责任心、自律、自强、进取等心理品质教育,并且将心理咨询引入德育实践过程,产生了良好的效果。任课教师则从提高智育的效率、提高学生文化成绩出发,进行了智力潜能开发、学习方法指导的探索。学生管理工作则从学生的有效管理出发,尝试对学生进行了各种心理辅导与训练,开展自主、自理、自律教育,进行自我教育能力的培养。还有的从学生将来适应社会需要出发,为培养学生的社会适应能力,

开展了挫折教育、人际交往教育、情绪调适教育等各种心理能力的培养。如,教育实验中的成功教育、愉快教育等等,这些都属于心理教育活动。

可见,我国的学校心理教育实践经过了由单纯的心理障碍矫治到心理问题的积极预防,进而发展到心理素质的系统培育的三个阶段。加上一系列有关的学术研究的深化,使得学生心理教育的目的由模糊变得明朗,由片面、孤立地注重某一方面变得全面并举。由原来单一的心理保健扩展到促进心理健康、心理发展和社会适应三个层面。心理教育的内容也由零散变得系统,逐渐集中到了心理健康教育和心理素质培育这两大方面上来。心理辅导的技术经过从欧美及港台地区引进和我国本土化的实验与研究,也逐渐趋向成熟。从心理教育的途径看,也已正在逐渐形成共识,由单一途径变为全方位优化外界环境、全面结合渗透、适量开课、必要的测量、多形式的咨询等多种途径。并且对西方的心理测量、心理咨询、心理治疗技术进行了本土化研究,同时,进行了心理辅导活动课程建设的探索,这些宝贵的实验与研究,为心理教育学的创建提供了实践经验的支持,创造了必要条件,也使之成为了可能。

由于心理教育在我国是一项崭新的事业,参与这一领域研究与实践的人员的专业背景不同,各有所长,也各有所好,思考问题的角度不一,难免智者见智、仁者见仁。例如,对这一实践的提法各种各样,相关的就有心理教育、心理健康教育、心理素质教育、心理辅导及心理咨询、心理测量、心理治疗等各种名称。它们虽然紧密联系,但理论、目的、内容都有所差别。与此相联系的心理教育实践也自然不同。这一局面在其初期虽然难以避免,但长期下去,不利于心理教育的普及,使人们无所适从。现在经过百花齐放、百家争鸣,已逐渐形成了一些规律性的认识,经过大量的实验也已积累了许多经验。在心理教育急需普及的今天,有必要将其作为一门科学,对其加以系统、全面的研究和总结,使之系统化、理论化,也使之更加科学化、有效化。通过进一步探讨、发现其中的规律,形成更多的共识。以便为教育决策提供参考,为心理教育实践提供指导与