



视障教育丛书

国家“十五”规划重点图书

主编 陈梁悦明 副主编 曹正礼

视障学生 心理健康与辅导

李季平 编著



视障学生

心理健康与辅导

李季平 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

视障学生心理健康与辅导/李季平编著. —北京: 中国盲文出版社, 2005. 8

(视障教育丛书)

ISBN 7 - 5002 - 2190 - 8

I. 视… II. 李… III. 视觉障碍—儿童—心理卫生—健康教育 IV. G761

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090608 号

视障学生心理健康与辅导

编 著: 李季平

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京蓝马彩色印刷中心

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 980 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 13.75

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 2190 - 8/G · 310

定 价: 22.00 元

前 言

为促进视障教育的发展,提高我国视障教育的教学质量,特组织盲校中有教学实践经验的教师编写了《视障教育丛书》。《视障教育丛书》主编是国际视障教育学会司库、香港盲人辅导会行政总裁陈梁悦明太平绅士;副主编是国际视障教育学会(ICEVI)东亚区中国分区主席、青岛盲校前校长曹正礼先生。

丛书共分六册,分别为《视障儿童个别矫正与康复》、《视障学生心理健康与辅导》、《视障学生劳技与家政教育》、《视障学生兴趣活动与实践》、《视障学校美工教学与制作》和《视障教育专用资源与应用》。

《视障教育丛书》注重内容的科学性和实用性,尽可能做到既有理论探讨又有实践指导,尽可能突出视障学生的身心特点。

《视障教育丛书》提供了比较丰富的教学经验和行之有效的教学指导,是视障教育学校和盲童随班就读学校理想的教学辅助用书和师资培训教材,相信能给各地视障教育工作者和视障教育研究者带来有益的启发和思考。

本套丛书在编写过程中,得到了各级领导、国内外同仁的帮助和支持,在此表示深切感谢!对提供本丛书出版经费的国际视障教育学会表示深切感谢!对丛书出版给予大力支持的中国盲文出版社表示深切感谢!

由于我们的经验不足、水平有限,各册书稿中如有纰漏和错误之处,愿求读者斧正。

编 者

2005 年 7 月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 我国视障学生心理健康的基本状况	3
第三节 我国盲校心理健康教育面临的主要问题	5
第四节 “十五”盲校义务教育课程方案与视障学生心理健康	7
 第二章 盲校心理健康教育概述	 9
第一节 盲校心理健康教育的工作重点	9
第二节 盲校心理健康教育的目标	10
第三节 盲校心理健康教育的内容	11
第四节 盲校心理健康教育的任务及作用	14
第五节 盲校心理辅导的基本原则	15
第六节 盲校心理辅导的基本理论	21
 第三章 视障学生身心发展特点	 38
第一节 视障学生的感知特点	38
第二节 视障学生的社会心理学本质	45

第三节	视障学生的心理学本质	47
第四节	视障学生的心理调节适应过程	49
第五节	视障学生的人格发展特点与影响因素	52
第四章	视障学生心理障碍辅导	55
第一节	情绪不稳定视障学生的心理辅导	55
第二节	学习不专心视障学生的心理辅导	60
第三节	手指不灵巧视障学生的心理辅导	62
第四节	有暴力行为与倾向的视障学生的心理辅导	65
第五节	畏缩、害羞视障学生的心理辅导	69
第六节	逆反心理视障学生的心理辅导	73
第五章	视障学生心理辅导案例	77
第一节	视障少女人际交往障碍案例	77
第二节	视障学生欺骗行为案例	84
第三节	视障少年自杀行为案例	88
第六章	盲校心理辅导参考课程	95
第一节	心理辅导课程的设计原则及步骤	95
第二节	参考课程（一）：我的新学校	98
第三节	参考课程（二）：我的新同学	103
第四节	参考课程（三）：我是集体的主人	107
第五节	参考课程（四）：别人眼中的我	111
第六节	参考课程（五）：击破自卑	117
第七节	参考课程（六）：苦恼源于自己	123
第八节	参考课程（七）：苦中有乐	135

第九节 参考课程（八）：快乐的秘诀	143
第十节 参考课程（九）：心情不妙觅良方	151
第十一节 参考课程（十）：调适压力	159
第十二节 参考课程（十一）：我的美梦	165
第十三节 参考课程（十二）：架起理想与现实的桥梁	171
第七章 盲校教师的心理保健与调适	183
第一节 教师心理健康的基本要素	183
第二节 影响教师心理健康的原因剖析	187
第三节 教师心理保健和调适的原则	191
附录一 名人心灵启示	196
附录二 《中小学心理健康教育大纲》	202
国际视障教育学会及中国分区简介	209
香港盲人辅导会简介	210

第一章 绪 论

第一节 健康与心理健康

一、心理健康的定义

世界卫生组织曾对人的健康下过定义：健康即身心和社会的康宁状况。因此人的健康包括身心与社会适应两个方面的因素。这就是说身体健全的人不一定是心理健康的人，而躯体或器官有残疾的人却有可能是心理健康的人。只有同时具备健全躯体和健康心理的人才算是一个真正健康的人。

随着中国现代化进程的加快，尤其是中国的经济处于转型期，人们的心理健康问题不断显露出其严重性。1985年江苏、浙江两省对一千零九十五名中小學生调查发现，有16.53%的学生存在心理健康问题。1987年上海精神卫生中心与世界卫生组织合作，对上海市中小學生调查发现，有27%的学生存在心理异常问题。1989年，浙江省心理卫生工作者对二千九百六十一名大中小學生的调查发现，有16.79%的学生存在比较

严重的心理健康问题。1994 年黑龙江省牡丹江市一千四百一十四名学生中心理健康的阳性率为 26.79%。1994 年广州市青少年研究中心对广州市四个区的一千多名中小学生的调查发现, 53.2% 的中小学生有心理危机。这么多的调查数据充分说明, 中小学生的心理健康问题已是中国教育面临的一个普遍性的问题, 需要引起人们足够的关注。

过去传统教育看重的可能只是中小学生的身高、体重、体育达标情况和传染病的发病情况, 考虑的方面仅仅局限在学生的生理范围。而现代学校教育的培养目标除了关心学生的生理情况外, 更要注重培养学生健全的人格。现代人对健康的理念不仅是指强壮的体魄, 还意味着良好的心态。学生心理的健康是健全人格教育的基础。

要给心理健康下一个明确的定义是比较困难的。首先心理健康与不健康之间的差异经常是相对的, 其次心理健康的界定还受到国别、民族、文化和学术流派等因素的影响, 很难有一个统一明确的标准。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准, 目前国内外比较认可的是美国人本主义心理学家马斯洛提出的十条标准:

- ① 有充分的安全感;
- ② 充分了解自己, 对自己的能力作出恰当的评估;
- ③ 生活目标切合实际;
- ④ 与现实环境保持接触;
- ⑤ 保持个性的和谐完整;
- ⑥ 能从经验中获取学习的能力;
- ⑦ 保持良好的人际关系;
- ⑧ 适度地控制自己的情绪;

⑨ 在不背离集体意志的情况下有限度地发挥自己的个性;

⑩ 在不违背社会道德规范的前提下能适当满足个人的基本需要。

我国学者王极盛等人认为健康的心理素质应具备下列几点要素:

① 智力在常态分配曲线以内,即智商在 80~120 范围内;

② 心理和行为特点与生理年龄基本相符;

③ 情绪稳定,积极和客观情境相适应;

④ 心理和行为协调一致;

⑤ 社会适应良好,主要是人际关系的心理适应协调;

⑥ 行为反应适度,不过敏也不迟钝,与刺激情境相适应;

⑦ 不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人的愿望,并且使合理的需求能得到满足;

⑧ 自我意识和自我实际基本相符,“理想我”与“现实我”之间的差距不大。

对中小學生来说,他们的心理健康标准除了上面所提到的这些标准以外,我们可以更多地从学生的学习态度、情绪的稳定和愉快、正确地认识自己和接纳自己方面进行考虑。

综上所述,中小學生心理健康的标准主要体现在三个方面:

① 乐于学习,对新鲜的事物具有积极探索的兴趣。

② 具有良好的人际交往能力,能很好地处理与同学、朋友、老师、家长之间的关系,形成融洽和谐的关系。

③ 具有良好的社会适应能力,对生活中出现的各种矛盾和困难,能以合理的方式进行积极地应对。

第二节 我国视障学生心理健康的基本状况

目前我国现行的《全日制盲校课程计划》比较注重视障学生对自身残疾的认识教育,如在初中生物学科中要求学生能正确对

待视力残疾的影响；在初中物理、化学、生物等学科中注意培养学生实事求是的唯物主义科学态度；在小学思想品德课中注意培养学生热爱生活、乐观开朗、不怕困难、积极向上的进取精神；在初中思想政治课中注意培养学生自尊、自信、自强、自立、战胜伤残、立志成才的精神；在班团队活动和社会实践活动课中要求结合残疾人的先进事迹进行思想教育以增强学生的集体观念、组织观念和主人翁责任感，增强与伤残做斗争的信心和勇气，培养他们热爱劳动人民、热爱社会的情感，增强社会责任感和社会交往能力。这说明我们国家开始关注视障学生的人格建构问题，并在具体学科的教学作了一些初步的阐述。但从现实角度看，这方面的问题仍然很突出。

据上海市盲校的一项调查，八十年代的学生与五六十年代的学生相比，学生心理状态有较大的变化。五六十年代大龄盲生中有悲观、消极情绪的人较多，他们怕抛头露面，怕丢人现眼。而八十年代的学生求新愿望强烈，不愿墨守成规，要求跟上时代的步伐；他们愿意和普通学校学生一起参加活动，把这种活动看作是向同龄健全人学习、交流的机会。但由于整个社会的大环境还不尽如人意，如残疾人的公共设施不健全，人们的教育理念滞后于社会的经济发展，社会还普遍存在对残疾人的歧视，尤其是残疾人的就业、升学、婚姻等问题一直未能得到有效解决，再加上视觉残疾本身对自身个性的一些负面影响。在视障学生的心理发展过程中，理想和现实的落差一直很大，最终导致他们的心理健康问题日益突出。

北京医科大学儿童少年卫生研究所曾对部分盲校八至二十岁的二百三十七名盲生心理健康现状与二百八十二名十至十七岁普通中小学生作过一项对比研究，发现有自卑心理的盲生较多，占27%，他们认为自己不如别人，表现为在家中不愿见客人，怕自己做不好而不愿参加游戏等。盲生突出的情绪特征是情绪不稳定，认为自己情绪经常变化的人占41%，高于对照组的29%。

有 27% 的盲生在街上行走时心情处于紧张状态, 47% 的盲生敏感, 常感觉自己在公共场所受到别人的注意。盲生的独立意向较差, 有独立意向的在盲生组占 17%, 而对照组则为 35%。盲生中有孤僻倾向表现的占 13%, 对照组为 10%, 但盲生中有 23% 的人只愿与盲人交朋友而不愿与健全人交往, 反映出与健全人的心理隔阂。

这些数据说明, 我国盲校学生的心理健康问题不容忽视, 如果学校教育缺少了这部分重要内容, 视障学生便不能适应二十一世纪社会发展的需要, 视障学生便不能像健全学生那样学会学习、学会生活、学会合作、学会生存。

第三节 我国盲校心理健康教育 面临的主要问题

在普通学校开展学生心理健康教育工作也只有近十来年的历史, 随着近几年我国教育观念的更新和素质教育的不断深化, 盲校的心理辅导工作在短短几年内从无到有、由点到面地开展起来, 并已初显成效。如: 通过心理健康知识的普及, 盲校教师对心理辅导有了初步的认识, 一些盲校也开展了一些相关的实验。但整体来讲, 盲校这项工作的开展还处于初级阶段。在现实工作中, 盲校学生的心理问题还是比较突出的, 尤其在自我意识、情绪特征、意志特征、人际关系方面存在问题还很多, 然而学校这方面的工作由于辅导实践缺乏应有的理论指导、师资培训不够正规化, 使得这项工作的开展举步维艰。

目前全国盲校心理健康教育工作主要存在以下一些问题。

1. 心理辅导德育化

这里主要指心理辅导工作的特点不突出, 与学校德育工作相混合, 主要反映在工作目标、工作内容、工作方法、对教师的要

求等不同方面。

(1) 工作目标。

盲校心理辅导工作的重点是：以盲生发展为本，正确引导盲生认识自己，包括自己的缺陷；学习面对困难，加强承受挫折的能力；协调与教师、家长、同学之间的人际关系，提高社会适应能力；潜能得到充分发挥，促进身心健康。而德育工作的重点则是从社会本位出发，从小对盲生进行爱国主义、社会主义和集体主义教育，从中华民族优良传统、社会伦理道德、行为规范着手，逐步使他们形成正确的世界观、人生观和价值观。

(2) 工作内容。

盲校心理辅导内容主要是对盲生实施生活指导、学习指导和职业指导；而德育主要包括政治教育、思想教育、法律法规教育、伦理道德教育等内容。

(3) 工作方法。

盲校心理辅导的工作方法主要是辅导（包括团体与个体）、咨询等方法，强调宣泄与疏导，师生关系是民主平等的；而德育的工作方法主要采用灌输与说服的方法，把国家和社会的要求、规范教授给学生，强调的是言传身教。

(4) 教师要求。

盲校心理辅导工作要求心理辅导教师须具备特殊儿童心理学、教育学、生理学的知识，并具有心理咨询的理论和技能；而德育教师则必须具有高度的思想政治觉悟和马列主义、毛泽东思想和邓小平建设有中国特色的社会主义理论等有关专业知识与理论。

2. 辅导对象片面化

目前在盲校心理辅导实践中，辅导工作的重点往往放在“问题盲生”、“障碍盲生”和行为偏常的少数盲生身上，而忽视了针对大多数学生的心理健康教育的防范和宣传工作。很多工作不

是亡羊补牢，就是事后诸葛亮，只有当学生的心理和行为出现了极端的情况后，教师才急于去做一些补救性的个别矫治工作，忽视了平时的防范工作。

3. 辅导过程师长化

教师在心理辅导过程中摆脱不了教师说教者的身份，总是试图对盲生不同于己的观点给予教导、忠告、训斥、建议、否定和批评等，忽视了尊重学生的人格和权利，没有创设一种师生之间民主平等的氛围，无形中给寻求帮助的学生造成了很大的心理压力，使之不愿轻易向教师吐露心声，主动寻求心理辅导。

4. 辅导工作形式化

盲校虽然设置了心理教育课程，建立了心理档案，成立了咨询室，配备了心理辅导教师，但在具体操作时由于缺乏接受过专业训练的教师和盲校心理辅导评估工具，使得这项工作流于形式。心理辅导工作暂无章可循，随意性大，难以达到预期的目标。

第四节 “十五”盲校义务教育课程方案 与视障学生心理健康

鉴于以上情况，教育部在“十五”期间推出新的《盲校义务教育课程方案》。在新的课程方案中，除了全面落实《国务院关于基础教育改革与发展的决定》所确定的基础教育培养目标外，特别提出了以视力残疾学生发展为本，尊重个性发展，立足促进全面发展，开发各种潜能，补偿视觉缺陷，克服残疾带来的种种困难，适应现代生活需要。特别是增加了一门新的课程——公民课，本课程内容除了包括普通义务教育学校的品德与生活、品德与社会、思想品德等课程内容以外，还注意结合残疾人（特

别是残疾儿童)中的先进事迹,进行身残志坚的教育和心理健康教育,培养学生热爱生活、乐观开朗、不怕困难、积极向上的进取精神;懂得我国有关残疾人事业的方针、政策和法律、法规;正确地认识和对待残疾与社会;依法维权;初步树立正确的人生观,培养平等参与社会的意识和自尊、自信、自强、自立、立志成才的精神。

另一方面,我国现行的班级集体授课制根本无法满足全体学生人格健康发展的需要,这就要求盲校在集体教学之外必须针对各个视障学生的特殊需要而适当地补充个别教学或小组教学。盲校可以根据学校实际情况在公民课、康复课和综合实践活动课中安排心理健康个别辅导。针对不同盲生的不同人格问题作针对性的心理咨询辅导与治疗。

盲校心理健康辅导的重点可以放在视障学生最容易出现的一些异常心理问题上,如孤独感、自卑感、内疚感和怨恨感,依赖性、反复无常性、片面性和猜疑性等方面。

第二章 盲校心理健康教育概述

第一节 盲校心理健康教育 的工作重点

针对盲校心理健康教育的实际情况，当前盲校心理健康教育工作急需解决以下几个方面的问题。

1. 加强师资队伍建设

要建立一支数量足够、有理论知识、懂技术的专、兼职心理健康教育的教师队伍。特别是要加强心理健康教育教师的专业知识和专业技能的培训，同时充分重视教师自身的心理健康问题，使学校每一位教师都有关心学生心理健康的意识。

2. 充实心理健康教育的内容和模式

盲校心理健康教育的重点要以学生的发展为本，以全体学生为对象，通过生活辅导、学习辅导、职业辅导三条并重的原则，强调学生、教师、家长共同作用，结合学生的年龄特点，突出心理健康教育的实践性和实效性。

3. 创设心理健康教育的途径和方法

盲校心理健康教育要采用多种途径和多样化的方法，加强校园环境和校园文化建设，在学科教学中渗透心理健康教育，开设心理健康教育讲座，组织心理健康教育活动，开展个别化的心理辅导工作，通过集体和个别相结合的原则，全面提高学生的心理素质。

第二节 盲校心理健康教育的目标

2002年教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中明确提出了中小学生心理健康教育的总目标和具体目标。总目标是提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。具体目标是使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

根据这一纲要，盲校心理健康教育的目标可以从四个方面加以体现：

① 探寻开展符合视障学生特点的心理健康教育的途径和方法，积累具有盲校特色的心理健康教育的理论和实践经验。

② 研究不同地域、不同家庭背景、不同类型视障学生的心理健康状况，在分析他们心理现状的基础上，针对性地提出相应的教育对策。

③ 对个别有严重心理问题的学生，进行有针对性地个别辅导治疗，帮助他们摆脱心理障碍，调节自我，提高社会适应能力。

④ 通过开展心理健康教育，培养出既懂得视障学生心理特点又掌握心理健康教育技能的骨干教师，推进盲校心理健康教育的深入开展。