

G44/94

·中小学心理教育丛书

·主编 江海燕

中小学心理教育基本原理

莫 雷 任旭明 编著
张 卫 王穗华



21535085

暨南大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理教育基本原理/莫雷等编著. —广州:暨南大学出版社, 1997.9

(中小学心理教育丛书/江海燕主编)

ISBN 7-81029-608-6

I. 中…

II. 莫…

III. 应用心理学

IV. B849

出版:暨南大学出版社(广州·石牌 510632)

排版:暨南大学出版社照排中心

印刷:汕头长途电信印刷厂

发行:新华书店

开本:850×1168 1/32

印张:6.5

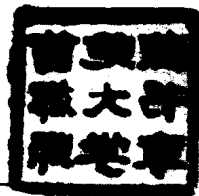
字数:16万

版次:1997年8月第1版

印次:1997年9月第1次印刷

印数:1—10000册

总定价:55.00元



《中小学心理教育丛书》

顾问、编委会名单

顾 问：许尚侠 肖前瑛 沈家鲜
吴奇程 陈光山

主 任：江海燕

副主任：莫 雷 陈业彬 郑 雪

委 员：刘秋明 刘 鸣 申荷永
任旭明 李雅林 唐红波
吴发科 王志超

《中小学心理教育丛书》总序

江海震

随着科学技术的飞跃发展，社会经济和文化的迅速变革，成长中的儿童、青少年将面临日益增长的社会心理压力，他们在学校学习、生活和社会适应方面必然会遇到种种困难和挫折，难免会出现这样或那样的心理问题。如何帮助今天的儿童青少年提高心理素质，健全人格，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力，以迎接明天社会的严峻挑战，这是我们教育理论和实践工作者所面对的迫切问题。对于这一问题，传统的应试教育难以应付，因此，以培养学生心理素质为目的的心理教育势在必行。

1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中提出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 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。”最近国家教委新制定的中小学德育大纲中又明确将心理教育作为中小学德育的重要组成部分，学生心理辅导和心理素质的教育日益受到广大教育工作者的重视。但是，如何在中小学中开展心理教育？心理教育的途径和方法是什么？心理教育师资如何培训？等等这些问题还没有很好解决。解决这些问题将大大促进我省中小学心理教育工作的开展。为此，广东省教育厅和华南师范大学心理学系组织一批儿童、青少年教育专家、学者和教授，编著这套《中小学心理教育丛书》。

《中小学心理教育丛书》包括《中小学心理教育基本原理》、《中小学生学习心理辅导》、《中小学心理教育课程设计》、《中小学生心理测评与心理档案》、《中小学生心理问题个别辅导》等5本，共80余万字。这套丛书全面介绍当代心理教育理论研究和实践方面的最新成果，阐述心理教育的原理、途径和方法，提供心理教育实践的具体范例、课程设计、学生心理测验和心理档案等等实用的和操作性的材料。这套丛书可作为各级中小学校心理教育工作者、辅导员和班主任培训班的教科书，可作为各中小学校德育工作领导和教师开展心理教育工作的工具书，也可作为学生家长和各类社会工作者培养儿童和青少年心理素质的参考书。因此，本套丛书具有十分重要的教育实践意义，它的出版，必将有力地促进我省乃至国内中小学心理教育工作的开展，从而为社会培养出更多高素质、心理健康和人格健全的人才。

目 录

《中小学心理教育丛书》总序	江海虞
第一章 心理教育绪论	(1)
第一节 心理教育概述	(1)
第二节 中小学生心理教育工作的意义	(8)
第三节 中小学心理教育的原则与策略	(20)
第四节 学校心理教育工作者的基本条件	(33)
第二章 西方心理教育的基本理论模式	(44)
第一节 心理治疗的基本理论模式	(45)
第二节 心理咨询的基本理论模式	(52)
第三节 心理教育的基本理论模式	(58)
第三章 心理教育中的评价技术	(68)
第一节 测量评价技术	(69)
第二节 非测验评价技术	(86)
第四章 发展性心理教育	(101)
第一节 发展性心理教育概述	(101)
第二节 中小学生心理发展的影响因素和一般特点	(107)
第三节 发展性心理教育的主要内容	(113)
第四节 团体发展性心理教育	(123)

第五节 个别发展性心理教育·····	(130)
第五章 补救性心理教育·····	(140)
第一节 补救性心理教育概述·····	(140)
第二节 中小学生常见的心理问题·····	(143)
第三节 个别补救性心理教育(上) ——学校情境中的心理咨询·····	(151)
第四节 个别补救性心理教育(下) ——心理咨询中的个案研究·····	(162)
第五节 团体补救性心理教育·····	(169)
第六章 心理教育的评估·····	(174)
第一节 心理教育评估的原则与指标·····	(174)
第二节 心理教育评估的实施·····	(185)
后 记·····	(197)

第一章 心理教育绪论

本章概要：本章首先阐述了心理教育的内涵，心理教育与其他方面德育工作的关系，指明了学校心理教育的基本途径与基本类型。接着，从个体不同心理状态的行为特点、青少年心理发展特点与当前社会变动时期的新特点等方面论述了中小学生学习心理教育工作的重要性、必要性与紧迫性。然后进一步阐述了目前在我国开展中小学生学习心理教育工作的八项基本原则与三方面整体策略。最后，从职业道德、专业知识与个性品德三方面提出了学生心理教育工作者的基本条件。

第一节 心理教育概述

一、什么是心理教育

国家教委新颁布的德育大纲第一句就明确地提出：“德育即政治、思想、道德与心理教育。”明确地把心理教育作为德育的一个重要组成部分。所谓心理教育，是指根据心理活动的规律，采用各种方法与措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。

从内容来看，心理教育包括两项基本任务：一项是心理素质教育，主要是教育与培养个体形成各种良好的心理素质，以助其

学业、事业成功。另一项是心理健康教育，主要是使个体形成健康的心理，从而能适应社会，正常地成长、发展。这项任务包括：①帮助学生维持正常的心理状态，避免其出现不利的心理状态；②帮助出现了不利心理状态的学生及时摆脱这种状态，回复正常状态；③帮助心理不健康的学生康复，使之恢复健康状态。这两项基本任务层次不同，心理素质教育主要是使学生能成功、成才，心理健康教育则主要是使学生能正常地成长发展。

从性质来看，心理教育则包括发展性教育与补救性教育两项任务，发展性教育主要是有目的地有计划地对学生心理素质与心理健康进行培养促进，使学生的心理品质不断优化；补救性教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现了问题的学生进行专门的帮助，使之得以克服。这两项任务层次也不相同，发展性教育主要是面对正常发展的学生，是提高性的；而补救性教育则主要是面对在心理方面出现不同程度问题的学生，是矫正性的。如果将学生心理方面出现问题比喻为生病的话，发展性教育就相当于锻炼身体与预防疾病，而补救性教育则相当于治病。在实际的心理教育过程中，这两种教育常常是交织在一起、难以截然分开的。

二、心理教育与德育其他方面的关系

政治思想教育、品德教育与心理教育是中小学德育工作的三个方面，政治思想教育主要是要形成学生正确的政治方向与科学的世界观，品德教育则培养个体形成该社会关于处理个人与集体、个人与他人之间的关系的行为规范，而心理教育则要形成有利于个体生存、发展的基本心理品质。这三方面的教育，既有密切的联系，即都是教育学生“学会做人”，成为符合特定的社会政治经济发展需要的人才，也有明显的区别。首先，从层次来看，它们应该属于德育工作的不同层次，政治思想教育是最高层

次的德育工作，而心理教育则是最低层次的德育工作，道德教育则居于两种之间。其次，从与社会政治经济关系来看，政治思想教育最具特殊性，它直接由特定的社会政治经济与上层建筑决定，不同的社会的政治思想教育目标与内容迥然不同，具有明确的排他性。而道德教育虽然也主要由特定的社会政治经济与意识形态所决定，但不同的社会的道德毕竟有一定的共性，因此，不同社会制度的学校的道德教育虽然有本质的区别，但还是有一定共同的地方。而心理教育所涉及的品质则主要不是由特定的社会政治经济与意识形态所决定，不同社会的心理教育有更多的共性。第三，从进行的途径与方法来看，学生的政治思想、道德品质与心理素质形成的规律不同。因此，政治思想教育、道德教育与心理教育的途径与方法也有明显的区别。

下面我们对道德教育与心理教育作具体的比较：

首先，从所要达到的目标来看，道德教育旨在塑造个人完善的道德品行。道德教育本质上是一个道德内化的过程，它使学生在社会行为中认同高尚无私的价值观，模仿先贤、英雄模范等人物的行为，达到孔子之“见贤则思齐，见不贤则思过”之境界；它希望培养学生大公无私先人后己等品德，协调好个人与集体、个人与他人的关系，塑造高尚的心灵与社会感，使人达到“君子”的境界。而心理教育则旨在培养学生完美、健康的人格。它力图使学生能自知、自信、自控、自律、自强，情绪稳定，承受力强，意志坚定，如此等等，一句话，它力图“使当事人发展成为一个健康、成熟而能自我实现之人”（马斯洛）。

其次，道德教育的核心问题是人生观问题，心理教育的核心问题是成长问题。道德教育力图使学生认同并接受高尚的道德规范，形成良好的思想品行。它的核心问题是个人的人生观与价值观问题。它力求使学生分辨是非，接受真、善、美的事物，厌恶邪恶与非正义的事物，追求高尚的思想与品行。而心理教育的核

心问题则是成长问题。它所关心的是怎样帮助学生积极适应环境的变化，克服其成长过程中的种种障碍，战胜内外挫折，确立有益于个人发展的生活目标，充分发挥个人的潜能，使之健康地发展。心理教育的核心是推动个人不断成长。

从方法与手段来看，道德教育主要是一个教导过程。它将一定的伦理道德规范等传授给学生，使他们理解并接受这些规范，形成相应的道德认识，并且力图使学生在情感和行动上认同所学内容，并身体力行，付诸实施。道德教育重要手段之一就是示范与社会学习，即为学生提供各种道德、伦理与法律观念的模范人物供大家模仿学习，这样就能潜移默化地将道德规范种植于学生的心田，使其生根开花。概而言之，道德教育过程主要是一个教导的过程。心理教育则主要是一个讨论沟通的过程，教育者与学生的关系基本上是相互平等的，教育者不求为当事人出谋划策，指点迷津，不试图扮演师者的角色，也不强求当事人接受其个人的意见。他的作用在于推动当事人积极思考，自我反省，增强其分析问题与解决问题的能力，使他通过解决其成长过程的问题更加成熟起来。由此，它要求教育者放下其主观立场，设身处地地感受学生的内心体验，以深刻了解其思想行为动机。尊重、理解与接纳学生，使学生感到自身的价值，感到其自尊心受到爱护，藉以强化其剖析自我、改变自我的勇气，教育者与受教育者始终处于平等的地位。心理教育需要理解、接纳，不需要说教、劝告。它是人际沟通的艺术，是心灵的沟通。它要求教育者每时每刻体验当事人的世界，并对当事人的情绪表现做出适宜的回应。心理辅导以尊重为基础，以同感为前提，意在以心灵的沟通来强化当事人自我反省与自我完善的意向。它旨在帮助人成长，却不企图加以指导，目的在于强化当事人自立与自我完善的意向。因此，心理教育不是一个灌输过程，而是一个讨论过程，其目的在于加强教育者与学生的心灵沟通。总之，德育以示范教学为其基

本手段，而心理辅导则以尊重理解为其首要条件。

综上所述，道德教育与心理教育有密切的联系，但不能等同，可互为补充，但不可互相取代。

三、心理教育的基本途径

心理教育是学校学生心理工作的总概念，它是通过三个途径来实现的，这三种途径是：心理辅导、心理咨询与心理治疗。

所谓心理辅导，是指根据个体心理特点与规律、运用心理学方法，设计各种方案进行实施，以形成学生良好的心理素质或调节其不良的心理健康状态。心理辅导的基本特点是由教育者主动地设计及实施方案。心理辅导既可以是发展性辅导，也可以是补救性辅导，它所面对的既可以是正常的学生，也可以是心理素质不良的学生或者是心理处在不健康状态的学生。

所谓心理咨询，是指根据个体心理特点与规律 运用心理学方法，帮助前来咨询的人员排除各种心理障碍，使之能及时摆脱不利的心理状态，回复到健康状态。心理咨询是教育者提供一个能自由倾谈的环境（咨询室），让学生（咨询者）主动前来咨询。一般来说，学生意识到自己的心理问题，但无法依靠自我调节加以克服，因而主动前来请求帮助，在这种情况下教育者所进行的调节疏导工作，称为心理咨询。心理咨询一般是补救性的，它所面对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是心理处于程度较轻的不健康状态的学生。

所谓心理治疗，是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节，使之回复到正常状态。心理治疗是调节性的，它的对象是有比较严重的心理问题的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时要辅之以药物。进行心理治疗要求具有专门训练的、有较高技术的人员。

下面图 1-1 直观地展现了心理教育的三个方面即心理辅导、

心理咨询与心理治疗的关系。

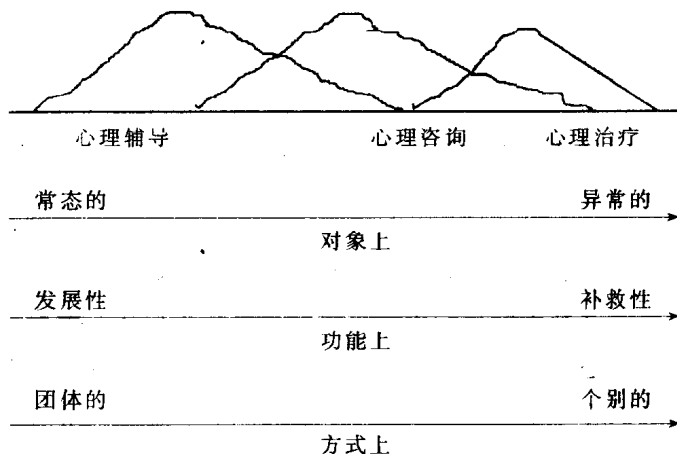


图 1-1 心理教育三种方式的比较

据图 1-1 可见，从服务对象上，心理辅导是以正常学生为主，一直延伸到轻度的不健康的学生，心理治疗则主要是面对心理异常的学生。从功能上，心理辅导重在发展和预防，而心理治疗重在治疗与矫正。从方式上，心理辅导常常是团体进行，虽然它也很重视个别化的教育，甚至可以说人的个别化教育才是辅导的精髓，但毕竟团体辅导是心理辅导的常见的形式，而心理治疗多是个别对待，心理咨询则处于这个连续体的中段。当然，上述各项区分都是相对的，事实上心理辅导、心理咨询、心理治疗在连续体的分布上存在着部分重叠与交叉。

四、心理教育的基本类型

根据学校心理教育的性质来分，可以将心理教育分为发展性教育与补救性教育两类；根据心理教育的进行方式分，可以将心

理教育分为团体教育与个别教育两类。上面两种维度的划分相结合,则可以将心理教育分为团体发展性教育、团体补救性教育、个别发展性教育及个别补救性教育4种基本类型。

团体发展性教育:有目的有计划地以学生班组为单位实施系列的教育方案,以促使学生形成适应社会、适应生活的心理素质。团体发展性教育是学校心理教育的主要部分,是常规性的教育。一般来说,学校要根据办学方针、培养目标与办学特点,确定应重点培养学生哪些心理素质,各年级应如何安排,然后设计相应的团体教育教案,并按计划实施。团体发展性教育活动一般程序是:设计一定的情境,安排一定的活动,通过教育、感染、交流、暗示等,促使学生形成或加强一定的心理素质。

团体补救性教育:根据学生值得注意或普遍存在的心理问题设计教育方案,以学生班组为单位实施教育方案,使学生能获得正确的观念,改变不利的心理健康状态。这类教育活动的进行程序与团体发展性教育基本相同,但是,它不是根据培养目标、办学思想而作出系统的设计,而是根据学生具体情况或出现的问题有针对性地设计教育活动。

个别发展性教育:有目的有计划地根据各学生的心理素质实际,设计适合该学生心理健康发展的系统的培养方案,然后对该生个别实施,使该生能健康发展。由于不同的学生有不同的心理特点或情况,完全靠团体教育是不行的,因此,注重共性的团体教育必须与注重个性的个别教育结合起来,才能卓有成效地进行心理教育。个别的发展性教育就是根据每个学生的特点来确定该生的教育发展方案,它更有针对性,因材施教,确保每个学生能够得到适合他们个别特点的教育,以达到教育者的培养目标。与团体教育不同,个别教育不是在课堂上进行,而是通过提供一定的条件或设置一定的环境,通过谈心、行为指导、强化等手段,以达到培养目标。

个别补救性教育：根据各个学生值得注意的心理健康方面存在的问题，结合该生的个人特点实际，有针对性地设计适合该学生改善该心理健康问题的专门的培养方案，然后对该生个别实施，使该生能获得正确的观念，改善不利的心理状态。这类教育活动与个别的发展性教育不同，它的系统设计不是预先作的，而是根据学生在发展过程中出现的特定的心理健康方面的问题而确定，其目的就是通过这个教育程序的实施来消除学生所出现的特定问题，因此，它是针对性地根据个别学生的特定问题而设计的，目的在于解决这个特定问题。主要是一种矫正性或补救性的教育方式。我们常说的问题学生的个案，就是属于这类教育。

第二节 中小学生学习心理教育工作的意义

中小学生学习心理教育工作，对于学校乃至整个社会的正常运转、对于学生自身的发展都有非常重要的意义。为了全面深刻地理解中小学生学习心理教育工作的意义，本节准备根据对不同心理状态下个体社会行为特点的分析作为基础，结合青少年学生身心发展的特点，从我国当前改革开放社会变动时期家庭、学校与社会环境对青少年的心理的影响来深入讨论中小学生学习心理教育工作的重要意义及紧迫性。主要分三个方面讨论：第一方面是从心理健康的角度分析个体不同的心理状态及与其相应的社会行为特点，从而阐述中小学生学习心理教育的重要性；第二方面则是根据青少年身心发展特点来分析学校心理教育工作的必要性；第三方面是从我国当前改革开放社会变动时期家庭、学校与社会环境对学生心理的影响的新情况来阐述中小学生学习心理教育的紧迫性。

一、个体不同心理状态的社会行为特点与学校心理教育的重要意义

(一) 个体不同的心理状态的社会行为特点

为了真正深刻地理解青少年心理教育与心理辅导工作的意义，首先应从心理健康的角度来了解人的不同的心理状态及其相应的行为特点。我们认为，从心理健康的角度来看，人们心理状态可以分为三种情况或状态：正常状态（常态）、不平衡状态（偏态）与不健康状态或病态（变态），与这三种心态相应，其社会行为方面也表现出十分重要的特点。具体情况见图 1-2。

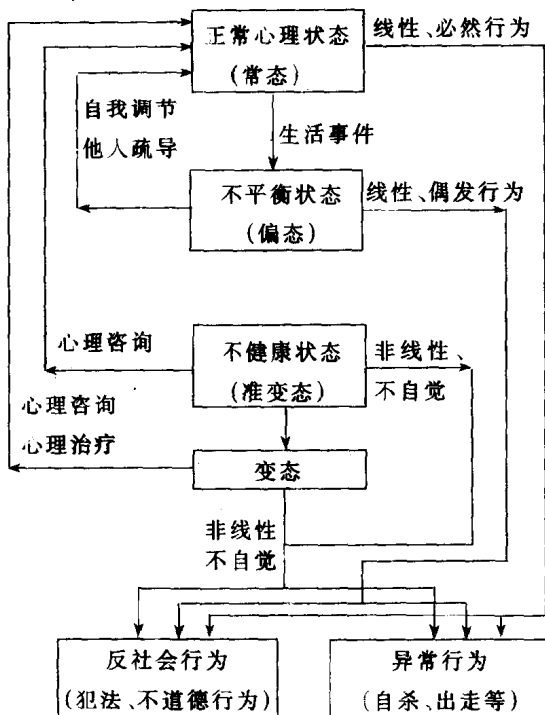


图 1-2 个体不同心理状态及行为模式

图 1-2 反映出人的三种心理状态以及相应的行为特点。

首先是正常状态，简称“常态”。个体在一般的没有较大困扰的情况下，心理是处在正常状态之中。个体在这种状态下的社会行为称为“常态行为”，个体的常态行为基本与其价值观体系、道德水平及人格特征相一致，因此带有必然性，是具有这种特定的价值观、道德水平与人格特征的人必然会发生的。

第二种状态是不平衡状态或危机状态，简称“偏态”。个体一旦发生了“生活事件”，即扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受挫折、欲求不能满足、受到威胁等，则会进入一种不平衡状态。所谓不平衡状态，是指个体心理处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，个体在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的，但不能严重地或长期地陷于这种状态中，否则会损害自我、不利于适应，因此我们称这种状态为“危机状态”。一旦个体处在不平衡状态，在通常情况下，他会通过自我调节来消除，这种自我调节机制是其在过去生活中不自觉地形成的，弗洛伊德称之为“自我防御机制”，并把它总结为十多种，如“酸葡萄”、“甜柠檬”、“反向行为”等等。个体正是通过这些自我防御机制来消除不平衡状态，保护自我。如果自我调节无效，就得借助于他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。

然而，如果由于各种原因个体无法通过自我调节或他人疏导以回复正常状态时，则会出现两种情况：第一种情况是直接导致或累积压抑导致不健康状态。在这种情况下，或者由于心理不平衡严重，直接使个体进入不健康状态；或者程度虽然不是十分严重，但个体由于无法消除不良的心理状态，只能将它压抑下去，经常性压抑累积的结果，导致其陷入不健康状态。第二种情况是线性地发生不适应行为。所谓“线性”地发生，是指这些行为的发生有明确的、直接的原因，其因果序列是清晰的。不适应行为