

北京市教委科技创新基地(平台)建设项目

北京市青少年 心理健康教育研究

共青团北京市委员会

主 编 北京青年政治学院

北京青少年心理健康教育研究中心

中国青年出版社

北京市教委科技创新基地(平台)建设项目

北京市青少年 心理健康教育研究

共青团北京市委员会
主 编 北京青年政治学院
北京青少年心理健康教育研究中心

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

北京市青少年心理健康教育研究/共青团北京市委员会,北京青年政治学院,北京青少年心理健康教育研究中心主编. —北京:

中国青年出版社, 2008

ISBN 978-7-5006-8535-7

I.北… II.①共…②北…③北… III.青少年-心理卫生-健康教育-北京市-文集 IV.G479-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182060号

责任编辑:李晓丽

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)84015594 营销中心电话:(010)84039659

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

*

880×1230 1/32 12.25印张 2插页 240千字

2008年12月北京第1版 2008年12月北京第1次印刷

定价:30.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

序 言

随着经济社会的深入发展,人们的学习、生活和工作环境发生着深刻的变化,各种心理问题也随之产生,其中中小学生的心理问题已成为不容忽视的影响学生健康成长的因素。据一项全国范围调查显示,约15%的中小學生存在一定程度的心理问题,约4%的学生存在一定程度的心理异常。中小学生的心理健康问题,已受到了全社会的普遍关注。《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》指出:要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。胡锦涛总书记在2004年5月10日中共中央召开的加强和改进未成年人思想道德建设工作会议上进一步强调:“关心未成年人的成长,为他们身心健康发展创造良好的条件和社会环境是党和国家义不容辞的职责,是开创国家和民族更加美好未来的战略工程,也是实现亿万家庭的最大希望和切身利益的民心工程。”

面临新的形势、新的要求,共青团和少先队组织要增强服务意识,切实把青少年心理健康教育纳入工作的重点。如何依托共青团、少先队的组织优势和活动优势更好地加强青少年心理素质的培养一直是北京团市委思考的课题。在经过专家论证、基层调研的基础上,2003年6月,团市委、市少工委联合市委教育工委、市教委下发了《关于开展北京市中小学“阳光心语行动”的决定》,在全市中小学团队组织中启动了心理教育工程。这一以中小学生为主体、以团体心理健康教育活动为主要形式的“阳光心语行动”,在全市范围内带动了青少年心理健康教育,取得了丰硕的成果,深受中小学师生的欢迎,

成为了北京团组织中小学心理健康教育活动的**重要品牌**。

“阳光心语行动”推出几年来,抓住基础教育阶段这一心理健康最佳教育期,充分发挥团队组织的活动优势,按照实践育人和体验教育的理念,积极探索青少年心理健康实践教育体系,走出了一条具有团队特色的心理健康教育之路,探索了一条加强和改进未成年人思想道德建设的有效途径。2005年,为进一步推进“阳光心语行动”,团市委、市少工委又联合市委教育工委、市教委下发了《关于进一步推进北京市中小学“阳光心语行动”工作的意见》,确立了此项工作的总体思路、目标、原则,主要任务和工作措施,指导基层团组织切实做好中小学心理健康教育实践工作。2005年,北京团市委开展的“阳光心语行动”被中宣部、中央文明办确定为北京市为未成年人办实事、办好事的工作典型之一,中央电视台、新华社、《人民日报》、《北京日报》、北京电视台等中央和市属媒体对“阳光心语行动”进行了深入报道,取得了很好的社会反响。“阳光心语行动”已成为北京共青团加强未成年人思想道德建设的一个工作品牌,得到学校、家长、中小學生和社会的认可。

为巩固和深化“阳光心语行动”所取得的成果,将活动从经验层面向理论层面发展,以进一步完善和规范“阳光心语行动”实践活动,培训和提高团干部、少先队辅导员的学生工作能力,提高北京市青少年心理健康教育的整体水平,2005年团市委与北京青年政治学院联合创立了北京市青少年心理健康教育研究中心。北京青年政治学院青少年心理健康教育研究中心成立后,通过开展青少年心理健康教育理论和实践研究,加大团组织青少年心理健康教育的科研和创新力度,以专业化手段探索共青团、少先队系统对青少年进行心理健康教育的方法、模式及发展规律,着力培养一支开展中小學生心理健康实践教育队伍,以满足北京市青少年心理健康教育发展需要。这种

将团市委主管部门、中小学心理健康教育一线教师 and 高校心理教育与研究工作者相结合的科研与工作模式，为北京市青少年心理健康教育注入了活力，使中小学心理健康教育朝着专业化、科学化、规范化方向发展。

“中心”成立三年多来，在全市基层团队组织和广大团队干部的积极参与、实践和支持下，已经在中小学建设了一批示范学校，取得了一批重要理论成果，搭建了北京青少年心理健康教育的平台，形成了一支具有较强研究能力和实践能力的队伍。本书的研究成果就是“中心”科研老师们和广大基层团队干部，以及热心北京中小学生心理健康教育专家学者的智慧结晶。我相信研究成果的结集出版，对中小学团队组织和广大团队干部进一步深入推进实施“阳光心语行动”，促进青少年身心健康成长具有积极的推动作用。

当前，全党正在深入学习实践科学发展观，北京团市委按照市委、市政府的要求开展了扎实有效的学习实践活动。通过对中小学生心理健康教育工作理论和工作实践的科学梳理，形成具有一定指导意义和示范作用的一批成果，以进一步推进中小学生心理健康教育实践发展，是学习实践科学发展观的具体体现。我衷心希望全市团队组织和广大团队干部以科学发展观为统领，坚持以人为本，在竭诚服务青少年健康成长方面不断推出新举措、新成果。同时，期望更多关心、支持青少年心理健康教育的社会各界和专家学者给予北京团队组织帮助，共同为促进青少年健康成长、全面发展贡献力量。

共青团北京市委员会副书记
北京青少年心理健康教育研究中心常务副主任

王 粤

序 言

随着社会经济的发展和文明程度的提升,人们关注的目光逐渐地从物转移到人自身,人越来越成为世界瞩目的中心,人的自由全面发展成为社会发展的真正目的。在以人为本的科学发展观指导下,人的生命价值、人的主体地位、人的尊严荣辱、人的心理活动、人的愿望追求、人的个性特点等,都从被忽略和掩盖的情境中展现出来,达到了历史上从未有过的关注高度。当今社会心理学及心理咨询专业的快速发展,人们对心理健康重视程度的迅猛提升,是社会进步和文明程度的显著象征,是中国改革开放成果的重要标志。

心理现象是人独有的、宇宙间最复杂的现象,也是从古至今始终引人关注的、令人不懈思索的话题。在19世纪以前,心理学只是停留在人们头脑中的思想,完全隶属于哲学的范畴,直至德国哲学家冯特1879年在莱比锡创建第一个心理实验室,才使心理学作为一门实证的科学从哲学中独立出来。

心理学建立一百多年来,经历了不同的发展时期。19世纪末20世纪初,人们对心理现象的认识仍很片面,处于观点迥异、学派纷争、百家争鸣的初级阶段。20世纪30年代起,心理学进入了总结归纳前期理论的整合时期,发展趋势出现了人本主义心理学、认知心理学和生物心理学的最具影响的三大理论方法。同时,20世纪以来,随着心理学理论和方法的确定,在强烈的社会需求之下,作为心理学分支学科的心理咨询,以心理学实践活动的形式萌生,美国人创造的“职业指导”、临床心理学推动了心理咨询专业的兴起。20世纪50年代,

“二战”后心灵抚慰的心理服务需求,促进了心理咨询的职业化道路,美国制定的心理咨询专家标准,加速了心理咨询职业化发展的进程。

现代心理学被引入中国,应归功于向西方寻找救国救民之途的中国知识分子。20世纪20、30年代,一批有识之士开始研究探讨心理学及心理咨询,并在一些医院开始进行临床治疗的尝试。但这种探索因“文革”而中断。80年代,随着改革开放的蓬勃发展,心理健康教育与心理咨询工作受到社会各界的青睐,实践中创造出不同类型心理咨询机构。可概括为三大类:以医院为基础的临床心理咨询,以学校为基础的教育心理咨询,独立的综合性心理咨询。

心理健康教育与心理咨询工作,20世纪80年代以来在大中小学得到了前所未有的迅猛发展,它以全新的姿态进入校园、进入课堂,改变了传统的单纯靠思想政治教育解决一切问题的方式方法,为学校教育注入了活力。心理健康教育与思想政治教育、道德品质教育有了明显的区分,学生间的个性差异得到承认,学校教育中出现有针对性的教育内容、教育活动、教育方法。

共青团北京市委员会创建的“阳光心语行动”,是应运而生的中小学心理健康教育团队活动的品牌。2005年10月12日,在“阳光心语行动”基础上,共青团北京市委员会与北京青年政治学院联合成立了“北京青年政治学院北京青少年心理健康教育研究中心”,下设阳光心语项目研究室、青少年心理健康发展指标体系研究室、青少年心理健康教育理论与实践研究室。2006年研究中心成功申报了北京市教委科技创新(基地)平台建设项目,几年来研究中心承担了这一研究项目,得到市教委科研处的大力支持。

青少年心理健康教育研究中心的成立,整合了北京市青少年心理健康教育方面的优势力量,成功地搭建起北京青少年心理健康教育的研究平台。研究中心集中了北京团市委系统资源及其生动活泼

工作方式的众多优势、集中北京青年政治学院在心理健康教育和科研方面的研究力量,建立双方合作,谋求共同发展的研究平台合作模式,一方面为北京青年政治学院专业建设和人才的培养提供了丰富的一线研究素材和广阔的实践空间;另一方面也为共青团系统开展心理健康教育科研工作提供理论指导和专业保证,加大共青团工作的科研力量和科技含量,为提高共青团工作者的心理素质与专业工作水平奠定了基础。“中心”的建立将实现第一次把青少年心理健康教育理论研究、实践创新和普及推广紧密结合起来;第一次将共青团组织、北京青年政治学院和全社会的资源集合起来;第一次将心理健康教育专业人才的培养、心理健康教育的理论研究和心理健康教育的一线工作者的岗位培训结合起来。

青少年心理健康教育研究中心的成立,实现了研究工作与一线教育相互促进、互惠共赢,推动中小学心理健康教育活动的有序开展。研究中心强调理论联系实际,以中小学心理健康教育现状为研究重点,培训中小学辅导员和心理教师。“阳光心语行动”实施五年来各区县中小学校团队及心理教师,根据自身实际创造性地开展了以心理健康教育为主题的辅导员、班主任教师培训活动,团支部及大队中队团体活动,主题班会活动等。活动形式新颖活泼、内容充实感人,效果震撼心灵。同时,中小学心理健康教育的成功经验为研究工作提供了研究素材和基础数据。建立了一批阳光心语行动示范校,使其成为北京市中小学心理健康教育的实践基地。研究人员将在整理归纳中小学心理健康教育活动的的基础上,梳理出心理健康教育活动的规律、特点、方法、模式,使其规范化、科学化,从而用以指导中小学心理健康教育活动的开展。

青少年心理健康教育研究中心的成立,促进北京青年政治学院专业建设和教学科研工作。研究中心强调研究与高校专业建设结合,

从而服务教师队伍成长、服务教学质量提高、服务人才培养大业。北京青年政治学院社会工作系作为青少年心理健康教育的依托部门,有一支具有心理学、社会学、社会工作等专业背景的教师队伍,有着心理教研室和社会工作教研室两个专业教研力量。几年来,研究中心及科技创新平台项目为教师提供了真实的研究项目和研究领域,使教师队伍在项目研究中得到锻炼和成长。研究项目及研究成果被应用于教学之中,从而大大提升了我系教学质量水平。2007年,我系在心理中心研究的基础上成功申报了心理咨询专业,两年来共招收80名学生,该专业得到考生及家长的认可,录取分数线在全院20个专业位居前列。同时,我系教师承担着全院学生心理健康教育课程和心理咨询工作,为学院大学生心理健康教育及心理咨询工作贡献力量。

《北京青少年心理健康教育研究》一书,收集了研究中心成立两年中的部分研究成果,成果包括了调查研究、理论探讨、实践经验三大部分,稿件分别来自于高校及机构心理专家、中小学一线心理教师、研究中心研究人员等。将青少年心理健康教育各种形式的研究成果出版,是研究中心应尽的义不容辞的责任,我们还将陆续征集、整理青少年心理健康教育方面的研究成果,不断拓展研究成果的内容和形式,希望致力于青少年心理健康教育的同仁们携手并肩,共同为青少年心理健康教育事业而努力奋斗。

青少年心理健康教育研究中心成立三年来得到多方的大力配合和支持,首先让我们感谢共青团北京市委员会王粤副书记和北京青年政治学院张晓华副院长,作为两位主持研究中心工作的领导在策划和领导研究中心工作上起了重要作用。感谢团市委中少部的通力合作,感谢各区县团教工委、少工委的大力配合,感谢中小学辅导员和心理教师的积极参与,感谢北京青年政治学院社会工作系及研究中心的全体教师的钻研和奉献精神。特别要感谢北京市教委科研处

给予研究中心工作的肯定和支持，同时也借此机会对与中国青年出版社多年来的愉快合作致以真诚的谢意。

北京青年政治学院社会工作系主任 李素菊
北京青少年心理健康教育研究中心副主任

上篇 调查研究篇

- 3 北京市小学生和初中生心理健康状况调查
/高屹 于新红 张瑞凯
- 18 关于北京中学生焦虑、抑郁、网络成瘾及行为问题的调查
/高晶 杨小冬 陈祉妍 李新影
- 38 北京市小学心理健康教育状况调查
/共青团北京市委中学与少年工作部、北京师范大学发展心理研究所
- 70 北京市中学心理健康教育状况调查
/共青团北京市委中学与少年工作部、北京师范大学发展心理研究所
- 121 北京市少先队辅导员开展心理健康教育的胜任力和培训需求调查
/共青团北京市委中学与少年工作部、北京师范大学发展心理研究所
- 147 北京市团干部开展心理健康教育的胜任力和培训需求调查
/共青团北京市委中学与少年工作部、北京师范大学发展心理研究所

中篇 理论探讨篇

- 177 略论亲子关系与青少年心理健康的关系/周振基
- 185 儿童青少年抑郁的团体治疗新模式/张 驰
- 195 青少年时期同伴友谊的发展/仲宁宁
- 203 优秀教师性格的情绪特征对学生性格影响初探/边 颖
- 208 家与校结合开展心理健康教育的途径和方法/陈晓光
- 213 美术教学是培养小学生良好心理素质的重要途径/巢 璐
- 220 未成年在校生不良心理疏导初探/欧彦峰
- 226 孩子爱花钱问题分析与研究/李 坦
- 232 以游戏为突破点加强小学生心理辅导/周淑华

下篇 实践探索与研究篇

- 239 一例社区矫治青少年的心理辅导案例/于新红
- 248 从一个心理咨询案例看中学生的抑郁情绪/赵 静
- 254 儿童小组工作中活动节目的设计
——以针对小学三年级学生开办的自我挑战小组为例
/戴 军 范 邕
- 265 拨开迷雾见朝霞——一例中学生心理咨询个案/李 萍
- 275 让孩子恢复阳光的笑脸/张 婉
- 279 一例学困生心理辅导案例/王 炜
- 285 胆小体弱的他变了/孙艳明

- 290 爱每一个孩子,让每个孩子都快乐/吴景馨 宋 哲
- 298 一个成功的教育案例/季红连
- 303 学校少先队开展心理健康教育的途径与方法/王湛鑫
- 308 扬起自信的风帆远航/王开红
- 313 交流 沟通 转变/张爱娟
- 319 说话胆怯学生的心理案例/郝俊江
- 324 “阳光心语行动”网上行/邢小丽
- 331 高一学生“症状自评测验(SCL-90)”分析报告/吴晓冬
- 346 关于农村高中学生人际交往能力的调研和提高方法的探索
/咎晓英
- 355 “从学生的视角看家庭心理健康教育”的调查/郝梅梅
- 366 小学二年级学生安全感的调查报告/周淑华
- 375 后 记



上 篇

调查研究篇

北京市小学生和初中生心理健康状况调查

高 屹 于新红 张瑞凯

内容提要:为了了解北京市小学生和初中生心理健康状况,把握北京市小学生和初中生心理健康的特点和规律;本课题组选用俞国良教授编制的《中小学生心理健康量表》为研究工具,采用随机抽样、整群抽样的方法,对北京市小学生和初中生进行了调查,共获有效问卷 4085 份。研究中分别从性别、年龄、年级以及中小学生的角度进行了比较。研究数据表明,性别、年龄、年级因素与中小学生的心理健康状况有密切关系;小学生和初中生心理健康状况呈现出不同的具体特点。

关键词:小学生 初中生 心理健康

一、问题提出

关于中小学生心理健康问题的讨论和研究很多,相关的调查资料也很多,但这些研究和调查的结论和数据不尽相同。大量的调查研究显示,当前我国中小学生心理健康状况不容乐观。相关研究显示,小学生有心理和行为问题的占 10%左右,初中生占 15%左右,高中生约为 20%。1995 年,佐斌以“中学生心理健康状况调查表”对湖北中等学校 1233 名学生进行调查发现,8.35%的学生心理适应方面不太理想,56.7%的学生曾经想到过自杀。1997—1998 年中科院心理所的专家对北京市 8869 名青少年的调查发现,33.2%有强迫现象,24.8%偏执多疑,23.1%有敌对情绪,32.6%心理抑郁,28.6%感到焦虑,34.6%存在适应不良问题,35.7%情绪不稳定,31.4%对人际关系敏