

山东省教育科学『十五』重点课题研究成果

学生心理健康教育研究

主编 蒋建敏 王继耀

出版社

山东省教育科学“十五”重点课题研究成果

学生心理健康教育研究

主 编	蒋建敏	王继耀
副主编	成国强	王学红
	陈世兰	金晓龙

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生心理健康教育研究/蒋建敏,王继耀主编. —天津:天津人民出版社,2005.8

ISBN 7-201-05113-X

I.学… II.①蒋…②王… III.学生-心理卫生-健康教育-研究 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084532 号

天津人民出版社出版、发行

出版人:刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332446

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

山东省东营市新华印刷厂印刷

*

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 8.375 印张

字数:201 千字 印数 1 - 3600

定价:22.00 元

前 言

当今世界,人们的生活节奏加快,不确定因素增多,面临的选择趋向多元化。现实和未来都要求我们的学生不但要具有健康的体魄,有获取、加工、应用信息的能力,更要有健康的个性品质和良好的社会适应能力。因此,我们说心理健康教育本是教育的应有之义。但令人遗憾的是,心理健康教育在我国仍然没有获得足够的重视,理论与实践的脱节更是目前比较突出的问题。当前学生的心理健康状况如何,怎样有效地开展学生心理健康教育,这方面的实证调查和理论研究尚需深入。

为了满足学生成长的需要,适应时代急需,从根本上探讨影响和制约教育教学质量提高的因素,我们从 2002 年开始承担了山东省教育科学“十五”重点课题——学生心理健康教育研究。研究的阶段性成果《放飞希望——学生心理健康教育理论与实践》已由中国教育出版社出版,并荣获东营市社会科学优秀成果一等奖(该奖项系东营市人民政府在哲学社会科学方面的最高奖)。现在呈现于读者面前的《学生心理健康教育研究》,是该课题研究的结题成果。

几年来,我们一直倡导用先进的理念为教育导航,其实先进理念就在教育教学的具体实践中。其中,我们倡导和实践的学生心理健康教育就是重要理念之一。它关系着教育工作者的人才观、学生观、幸福观。课题组在研究和实践过程中立足发展性目标为主,通过培养学生良好的心理品质,旨在使学生学会交往、学会创造、学会生活,使他们的潜能得到挖掘,能力得到培养,学习方法得

到优化,心理素质得到提高。从这个意义上,我们认为教育需要用智慧去揣摩,需要用生命去拥抱,需要用激情去燃烧,需要用心灵去呼唤。谁能点燃学生的心灵之火,谁就能获得教育教学的最大成功。在教育教学中只有培养起学生的学习兴趣,激发其学习动机,培养良好的生活、学习习惯,养成健康的个性品质,才能从根本上实现大面积、大幅度提高教育教学质量的目标。

通过课题研究,我们积极探索了开展学生心理健康教育的内容、方法、途径、模式,最终形成了一个研究总报告和十二个专题研究报告。在总报告中我们对在东营市开展学生心理健康教育的原则、途径和保障措施等多方面进行了研究和探讨,在实践基础上提出了一系列适合学生特点和新课程改革要求的具有可行性的方案。专题研究报告分别从心理健康教育的学段和内容、对象、途径三个维度出发,比较全面、系统地探究了学生心理健康教育的各项内容。通过阅读本书,读者可以总体上了解从幼儿园到大学各学段学生的心理健康状况,深层次地理解“残疾生”“厌学生”和“不合群学生”这三类特殊学生群体,也会更加深入地把握学科渗透、心理咨询和心理活动课等心理健康教育的基本方法。

当然,我们进行学生心理健康教育研究的目的并不止于文字落于纸上,而是让理念的种子潜入到学生、家长、教师和每一位关心孩子健康的人的心田。所以,研究伊始,我们就确立了“研究而不止于研究”的思路。通过对本课题的研究与实验,东营市的学生心理健康教育由个别化、自发化和经验化转变为以课题为龙头、以科研为先导的有组织的教育行为,转变了教师的教育理念。我们在重点学校设立了实验基地,多次邀请省内外著名专家、学者举办培训讲座,精心制作了《关注未成年人的心理健康》电视节目,在报纸等新闻媒体开辟了心理辅导栏目,深入基层宣传和普及心理健康教育知识……在我们的呼吁、宣传、实践、探讨、创新下,东营市逐渐形成了开展学生心理健康教育的学校、家庭、社会三位一体的

良好氛围。一支具有崭新教学理念的学生心理健康教育教师队伍正在形成,教师的教育行为日益优化,学生在成长中愉快学习,在学习中享受成长。教师在教育教学过程中也体会到了从事教育工作的幸福感。通过家长培训班的成功举办,家长越来越体会到孩子心理健康的重要性,他们不再仅仅盯着孩子的学习分数而忽视分数背后的学习动机、学习兴趣等心理品质。社会各界参与学生心理健康教育的热情日益高涨,成果颇丰。东营市心理学会以及东营市高凌科技信息有限责任公司开展了心理咨询师的认证培训;海纳国际教育发展集团在推广“3E”英语的教学过程中广泛实践了本课题的研究成果,创造了一系列教学奇迹,广受赞誉。

本书的编写体现了实验教师的集体智慧,得到了中国社会科学院邢占军博士、中央教科所华国栋研究员、曲阜师范大学教科院宋广文教授、华东师范大学心理系马文驹教授、东营市教育中心王玉文副主任、东营市教育局基础教科方月森科长、天津人民出版社教育中心编辑的指导和帮助;课题研究期间正值我攻读教育硕士研究生,我的导师孙传宏教授对课题的研究和本书的编写提出了一些具体意见,在此一并表示感谢。

囿于水平,本研究成果难免存在一些疏漏和不足,我们真诚地希望广大读者、学术界专家给予批评、指正。

蒋建敏

2005年8月9日

目 录

第一部分 研究总报告

学生心理健康教育研究总报告	(3)
---------------------	-----

第二部分 专题研究报告

第一章 学段和内容维度研究	(49)
幼儿心理健康教育研究	(49)
小学生问题行为教育研究	(67)
初中生心理健康状况调查研究	(86)
初中生性心理发展研究	(103)
高中生学习动机的培养研究	(118)
大学生心理健康状况调查研究	(140)
第二章 对象维度研究	(161)
“残疾生”心理健康教育研究	(161)
“厌学生”心理健康教育调查研究	(180)
“不合群学生”心理健康教育研究	(195)
第三章 途径维度研究	(209)
学科教学渗透心理健康教育研究	(209)
心理活动课的理论与实践研究	(222)
学生心理咨询的理论与实践研究	(236)
主要参考文献	(249)
附录:症状自评量表(SCL—90)	(252)

第一部分

研究总报告

学生心理健康教育研究总报告

心理健康教育是培养学生良好心理素质、提高受教育者心理机能、充分发挥其心理潜能、促进其个性发展的教育,是教育者与受教育者心理的自主构建相互作用的社会活动过程。在新时期,重视和开展学生的心理健康教育是贯彻党的教育方针,培养合格人才的重要举措。2002年,我们申报立项了山东省教育科学“十五”重点课题——学生心理健康教育研究。由于在立项之前,我们已经有了比较充足的前期研究和实践上的探索,所以课题组对完成研究任务很有信心。我们明确成员分工,严格按照山东省教育科学规划领导小组办公室关于课题管理的要求,积极参加各种业务培训,潜心研究与实践。

在理念层面上,经过多年的心理健康教育工作,我们不断学习思考,不断实践探索,不断总结提升,将学生心理健康教育研究和实践结合在一起。我们深刻地认识到学校心理健康教育是让每一个学生体验快乐,发现快乐,创造快乐,享受快乐,真正为学生一生负责的教育活动,改变了许多教师认为的心理健康教育是帮助有心理问题学生走出困境的教育的片面理解。在操作层面上,我们课题组研究、实践、形成了在东营市开展心理健康教育的成功策略,促进了学生的健康成长和教育教学质量的提高。

一、问题的提出

学生心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点,运用有关的心理教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动,是素质教育的重要组成部分,是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》的重要环节。它

能够有效地提高学生心理素质,全面实现素质教育目标。心理素质是学生素质结构的核心与基础,学生的一切发展都是在此基础上、以此为背景来展开的。只有当学生的内心世界与外界生存环境相适应、和谐时,学生的德、智、体、美等方面才能得到提高。因此,心理素质的发展既是素质教育的出发点,又是全面素质教育的归宿。

对于健康的权威解释,人们常引用联合国世界卫生组织(WHO)宪章中所提出的健康的定义,指“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应都完满的状态。”在第三届国际心理卫生大会上,心理健康被定义为“在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。即健康除了躯体无病外,还要具备心理的稳定及良好的社会适应能力。个体健康的生理和健康的心理结合在一起,对社会具有良好的适应,才会呈现出完满的健康状态。未来学家认为:未来最激烈的竞争是人才的竞争,而健康的人格与心理素质又是人才成长的先决条件。教育培养的是未来的建设者和接班人,而未来的社会比以往任何时代都充满了压力、竞争和多变,这就要求我们的学生有健康的心理素质,迎接挑战,创造未来。

据报载,在我省的文登市,年仅17岁的董某因怀疑父母偏向姐姐,而将亲生父母杀死。今年6月份,我市连续发生两起青少年学生杀人血案。一起是16岁的某中学生因琐事与人发生口角没占到便宜,为发泄怨恨用水果刀将毫无防备的对方捅死;另一起是15岁的某中学生,因长期受社会不良风气影响,从而产生杀人动机,将放学回家经过楼道门口的11岁女生骗至家中用刀捅死。青少年因心理问题走向犯罪成为我们不可不面对的残酷现实。在血案面前,教育不应该苍白无力,而应勇于面对。在学生中开展心理健康教育,维护与促进学生的心理健康已成为学校教育所面临的无法回避的现实和紧迫的课题。我们教育工作者有必要针对学生

可能出现的各种心理问题,从正面给他们以具体的帮助和指导。

综观理论研究及东营市学生心理健康教育实践的迫切需要,我们承担了山东省教育科学“十五”重点课题——学生心理健康教育研究,本课题的研究和实践立足于心理健康教育的发展性和预防性两大目标,特别是通过研究和实践,使广大教师拥有全新的教育理念。

二、本课题的研究意义

(一)开展心理健康教育是时代和现实对教育提出的挑战

将来的时代是速度、多变和危机的时代,每个人面临的选择趋向多元化,生活节奏加快,不确定因素逐渐增多,毕业生就业面临的职业对人的素质的要求不断趋向苛刻和挑剔。学生走出校门就踏入理想岗位以及一生在一个岗位上从事一项工作的固定模式成为历史。现实和未来都要求人们从小学会认知,学会做事,学会共同生活,学会生存,这些都与人的心理品质有关。可以说,学生如果没有较高的心理素质,就很难适应未来社会的激烈竞争。

现代社会的快速进步和发展也使得学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求,要求他们不但要有强健的体魄,有获取信息、加工信息和应用信息的能力,更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。我们的教育必须培养和时代的发展同步或超前的人才。近年来,学生自杀、离家出走以及暴力等事件屡有发生,这其中除了外部因素外,无不与学生自身的心理脆弱、敏感、抗挫能力差等有关。因此,大力加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质,教会学生进行自我心理调节,缓解紧张的学习和人际压力,树立正确的人生观、世界观,已成为教育的迫切任务。

近年来,国内权威的研究和调查表明,青少年学生的心理健康状况不容乐观。中国科学院心理研究所的王极盛教授公开发表了他对全国中学生的调查,结果显示高达 32% 的中学生有不同程度

的心理问题。上海市精神卫生中心会同世界卫生组织(WHO)和美国夏威夷大学联合对上海市中小学生的心理健康状况进行大规模调查,发现有 27% 的学生心理异常(包括心理障碍和心理疾病等)。浙江省心理卫生工作者对全省城乡不同类型 2961 名大中小学生进行心理健康状况调查,发现占总数 16.7% 的学生存在严重的心理健康问题,其中初中生为 13.67%,高中生为 18.7%,而大学生高达 25.39%。我们课题组的调查发现,部分学生具有很强的嫉妒和自卑心理,当别人成绩超过自己而心中感到气愤的学生占到 23.5%,常常觉得自己一无是处的学生占到 6.9%。并且统计表明,女生心理健康问题发生率高于男生,农村学生高于城市学生,非重点学校学生高于重点学校学生。令人担忧的是不良的心理健康状况不仅导致了学生自身的身心疾病,严重影响了正常的生活和学习活动,也为今后的成长发展埋下了隐患。

(二)开展心理健康教育是可持续发展的教育观对人才培养的要求

心理健康教育是教育本身应有的内涵之一。树立科学的教育发展观就是以人为本,在教育目的上要把满足人的发展需要,促进人的全面、协调、可持续发展,作为教育发展的根本出发点和落脚点。在教育过程中要关心人、尊重人、理解人,使教育真正服务于人的全部生涯。健康的心理可以促进学生智力的协调发展,有助于提高学习效率,而意志力薄弱、自卑、粗心、神经衰弱等心理问题则是影响学生学习的主要原因。另一方面,学生的心理健康和身体健康发展存在着交互作用。研究表明,如果一个人长期处于不良的心理健康状态,焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等往往会使人产生各种身体疾病。我们必须针对学生心理健康的现状,尽快使每一个面临心理困境的孩子得到及时有效的辅导和帮助;努力建立全面、科学、人性的人才标准和幸福标准,走出那种以成绩和分数为惟一标准的人才观、幸福观。

(三)开展心理健康教育能帮助学生解决学习和成长的烦恼

学生学习成绩不理想,许多人(包括老师和家长)往往忽视了心理因素在学习中的重要作用。学习是一项十分复杂的心理活动,学习成绩也反映了学生心理活动的功能水平。许多研究证实,学习困难学生的心理健康水平总体上比非学习困难学生要低。学习困难是指由于各种不良的因素,造成学生学习上的失败,往往表现为经常性的学习成绩不佳。他们表现出更明显的强迫症状,对人际关系更为敏感,有较为严重的忧郁苦闷心情,焦虑水平高,在思想感情及行为等方面比非学习困难学生更具有敌对性等。上海市心理咨询中心儿童心理卫生专家忻仁娥的研究发现,学业不良学生 95%有多动表现,56%有攻击行为,26%有主诉各种躯体不适,21%心理抑郁,20%有违纪记录。其中同时并存两种问题者为 15%,三种问题者为 26%,四种问题者为 34%,五种问题者为 24%。这充分说明学习困难与心理健康状况存在极大的正相关。我们课题组旨在通过心理健康教育,提高学生学习效率和学习成绩,培养学生的学习动机和兴趣,帮助学生掌握科学的学习策略,使他们真正成为学习的主人,在学习中获得乐趣、获得成功。

学生正处在身心发展的重要时期,随着生理的发育和心理的发展以及竞争压力的增大,特别是当前社会快速发展,使青少年学生发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂,身心健康发展受到的负面影响越来越大,致使青少年学生的心理健康问题较以前更显著和突出。研究表明,学生心理行为问题较多的时期是青少年期,即心理学家所称的“危机期”。一些心理学家从社会生活方式特点、人际关系和家庭结构的现状所造成的青少年反抗社会、反抗成人、藐视法律、铤而走险的事实出发,认为个体发展的青少年期,不可避免地要发生反社会行为,要和现实、成人发生冲突。这个阶段教育的主要任务之一,是处理好幼稚向成熟、童年向青年过渡时期的种种矛盾,使之日趋成熟化。让他们在心理上的冲突、观

点的碰撞,甚至在正常与偏离的过程中学会处世、学会成长。因此,开展学生心理健康教育、养成他们健康的人格,能够从根本上解决学生中存在的许多问题,从而使学生的学习成绩、品德素质等呈现良性发展。

(四)开展心理健康教育有利于满足东营市发展及建设和谐社会对人才的需求

东营市是黄河三角洲的新兴石油城市,市委、市政府提出了“在全省率先全面建成小康社会,率先提前基本实现现代化”的宏伟目标。随着山东加工制造业基地、发展黄河三角洲高效生态经济和“国际绿色产业示范区”等重点工程的建设,以及三洋电子激光头等招商引资大项目的落户,东营市对高素质人才的需求更为迫切。未来的时代将是一个复杂多元,竞争十分激烈的时代,每一个人将面临着来自各方面的挑战。高素质的人才,除了必须具有高尚的思想品德、深厚的文化素养、健康的体魄外,还应该具备良好的心理素质,能够在未来的工作生活中应对各种挑战和挫折。建设和谐社会需要高素质的公民,同时公民具备了较高的素质也是一个国家文明的重要指标。而在人的素质结构中,心理健康是德、智、体、美、劳几方面全面发展的基础和保证,其他任何一个方面的发展都是建立在特定的心理素质之上的。因此,心理素质是一个人健康、协调发展的基础,是体现“和谐、诚信、创新、卓越”的东营精神的前提,在社会经济可持续发展中有不可估量的作用。

三、国内有关研究述评及本研究的假设

(一)研究现状

1. 党和政府高度重视学校心理健康教育工作。1994年,中共中央、国务院颁发了《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》,明确指出:“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导。”1999年中共中央、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。”同年8月,国家教育部第一次就学校心理健康教育问题专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,对中小学心理健康教育作了非常具体的要求和规定。2001年初,中共中央、国务院颁发了《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》(以下简称《意见》),指出:“中小学都要加强心理健康教育。”2001年3月15日九届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》中也明确要求:“特别是加强青少年的思想政治、道德品质、心理健康和法制教育”,这是我国第一次把青少年的心理健康教育列入国民经济和社会发展的五年规划。2001年4月,国家教育部颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,这是继1999年8月教育部就中小学生学习心理健康教育问题专门颁发文件后,又针对大学生再一次颁发文件。特别是2002年8月,教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》),对开展心理健康教育的目标、任务、内容、方法、管理等方面作了具体而又明确的规定和要求。《意见》和《纲要》这两个文件对全国大中小学开展心理健康教育起到了十分重要的指导作用。这些都说明了党和政府对广大青少年学生心理健康教育的高度重视,这为我们的课题研究提供了政策依据。

2. 加强了对学校心理健康教育的组织和研究。课题组通过资料检索发现,自学校心理健康教育活动在我国学校教育中兴起开始,就有一批学者、专家和广大教师认真开展理论和实证研究。影响大、成果显著的主要有:梁晓朋著的《健康人格新概念》,卢文学著的《学生健康人格新概念》,张红键著的《心理健康新标准》,孙维胜、张承芬主编的《学生心理健康教育》,江海燕主编的《中小学心理健康教育丛书》,张履祥主编的《学生心理素质结构优化指导丛书》,沃建中主编的《中小学生学习心理导向丛书》,丛立新主编的《小学心理健康教育》和《中学心理健康教育》等,都对心理健康教育进行

了深入研究。另外,还有林崇德、刘华山、陈家麟等人撰写的学术专著以及开明出版社出版的一系列著作等,都对学生心理健康教育进行了比较系统的研究,提出了一些新的观点。

在课题研究方面,有北师大郑日昌教授主持的《学生心理健康教育研究问题》,上海市教科院吴增强研究员主持的《中小学心理健康运行系统的研究》,北京师大沃建中博士主持的《中小学心理素质建构与培养研究》,湖北省武汉市教科所徐学俊研究员主持的《中小学心理健康教育与心理辅导体系研究》,湖南师大郑和钧教授主持的《中小学生协同教学与心理发展研究》,安徽师大张履祥教授主持的《优化学生心理素质结构,全面提高基础教育质量》等等。上海市教育科研重点课题《现代学校心理辅导模式研究》提出了“一个基本精神、两条基本途径、多种形式、多方面支持保障”的学校心理辅导模式;杭州大学教育系与浙江武义县实验中学合作开展的《中学生心理素质教育的理论思考与实验探索》提出了心理素质教育的目标和措施;我省莱西三中进行了“心理健康教育与全面提高学生素质关系的研究”。就山东省来讲,“十五”期间省规划办立项的有关心理健康教育的课题达十余项。省教科所理论室主任孙维胜研究员亲自带头进行了“山东省学生心理健康教育实验与研究”,为我省学生心理教育的开展发挥了带头作用,使广大实验教师在学生心理健康教育的研究和实践中有了领头人。

以上成果,为我们开展学生心理健康教育研究工作,提供了理论上的支持和实践上的借鉴。但是,从我们国家对心理健康教育的研究来看也存在一些问题,主要表现为心理健康教育研究和教育教学实践结合不够紧密。理论的抽象性和超前性不断提高,现实问题的复杂性和研究的艰巨性愈来愈大,形成了理论与实践的明显分界。这就导致了一方面学校心理教育研究的理论成果被束之高阁,另一方面我们的学校心理教育实践缺乏有效的理论指导。从事第一线具体工作的学校心理教育工作者,常常抱怨教育科研