

高等师范院校公共课教材

中学生 心理健康与 道德教育

主 编◎韩迎春



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

高等师范院校公共课教材

中学生 心理健康与 道德教育

主 编◎韩迎春

副主编◎邱丽景 李北容

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 何 蕴 殷 欢
版式设计 杨玲玲
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理健康与道德教育/韩迎春主编. —北京: 教育
科学出版社, 2015. 11
高等师范院校公共课教材
ISBN 978 - 7 - 5041 - 9550 - 0

I. ①中… II. ①韩… III. ①中学生—心理健康—健
康教育—高等师范院校—教材 ②中学生—德育—高等师范
院—教材 IV. ①G479 ②G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253345 号

高等师范院校公共课教材
中学生心理健康与道德教育
ZHONGXUESHENG XINLI JIANKANG YU DAODE JIAOYU

出版发行 教育科学出版社
社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 市场部电话 010 - 64989009
邮 编 100101 编辑部电话 010 - 64989443
传 真 010 - 64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销	各地新华书店		
制 作	北京博祥图文设计中心		
印 刷	北京易丰印捷科技股份有限公司		
开 本	169 毫米×239 毫米 16 开	版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 张	23.5	印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
字 数	440 千	定 价	38.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

前 言

心理健康与道德教育课程是根据《教师教育课程标准（试行）》之“中学职前教师教育课程目标与课程设置”之“教育知识与能力”中“具有理解学生的知识与技能”板块中的相关要求而新开设的一门公共必修课程。师范生在职前学习心理健康与道德教育课程能够帮助其了解中学生的常见心理问题、发展性障碍及诊断标准，能够知晓干预与辅导的方法和策略，能够理解中学生心理健康与道德教育的内涵与主要内容，具备面向中学生展开心理与道德教育的知识和技能。更重要的是，师范生能够借此更加了解全面育人和素质教育的标准，树立对未来职业的信心，达到师范生的入职标准。

作为新开设的师范生职前必修课程，心理健康与道德教育目前还没有专属教材。相关任课教师常常为这门新课的教学内容、教学方法、教学重点和难点等内容感到困惑。在这一情况下，我们基于对相关文件的研究和理解，结合当下中学生心理健康与道德教育的现实情况，编写了本教材。

本教材共包括 10 章，从中学生认知发展与道德教育、学习与道德教育、情绪情感发展与道德教育、意志发展与道德教育、个性发展与道德教育、问题行为与道德教育、人际交往发展与道德教育、性心理发展与道德教育、生命意识发展与道德教育等方面进行阐述。

本教材的编写注重案例的采编，以案例贯串每一章节的主题。章节内容除了考虑自身内在的逻辑性以外，还以案例为副线。每个章节的主题内容既是一个相对独立的知识点，又是一个完整的案例介绍。这不仅能够帮助师范生理解所学知识，还能够成为师范生入职后的教育锦囊。

本教材的编写分工如下：第一章、第二章和第三章由韩迎春编写，第五章、第六章和第七章由邱丽景编写，第四章、第八章、第九章和第十章由李北容编写，韩迎春对全书进行文字及体例上的统一处理工作。本教材的编写还得到了广东第二师范学院教育学院心理学系的全力支持以及广州市番禺区大石中学冼惠英

老师和陈丽霞老师在案例方面的支持。

由于心理健康与道德教育是新开设的公共必修课程，教材编写没有太多成熟的经验可以借鉴，此外，书籍内容涉及面较广，资料需求较大，因此书中难免存在不足，敬请广大读者提出宝贵的意见和建议。

编 者

目 录

第一章 中学生心理健康与道德教育概述	1
第一节 中学生心理健康教育概述	2
第二节 中学生道德教育概述	19
第三节 中学生心理健康教育与道德教育的融合	30
第二章 中学生认知发展与道德教育	41
第一节 中学生认知发展概述	42
第二节 中学生常见认知发展偏差及障碍	48
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	58
第三章 中学生学习与道德教育	71
第一节 中学生学习心理概述	72
第二节 中学生常见学习发展偏差及障碍	82
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	112
第四章 中学生情绪情感发展与道德教育	122
第一节 中学生情绪情感发展概述	123
第二节 中学生常见情绪情感发展偏差及障碍	130
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	145

第五章 中学生意志发展与道德教育	160
第一节 中学生意志发展概述	161
第二节 中学生常见意志发展偏差及障碍	171
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	187
第六章 中学生个性发展与道德教育	195
第一节 中学生个性发展概述	196
第二节 中学生常见个性发展偏差及障碍	209
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	231
第七章 中学生问题行为与道德教育	241
第一节 中学生问题行为概述	242
第二节 中学生常见行为发展偏差及障碍	248
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	278
第八章 中学生人际交往发展与道德教育	287
第一节 中学生人际交往发展概述	288
第二节 中学生常见人际交往发展偏差及障碍	300
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	313
第九章 中学生性心理发展与道德教育	320
第一节 中学生性心理发展概述	321
第二节 中学生常见性心理发展偏差及障碍	327
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	332
第十章 中学生生命意识发展与道德教育	343
第一节 中学生生命意识发展概述	344
第二节 中学生常见生命意识发展偏差及障碍	350
第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	361

第一章 中学生心理健康与道德教育概述

☆ 本章概览

读初四的小云会偷拿同学的东西然后扔掉，这样做的原因只是为了报复那些嘲笑她的同学；阿德经常在课堂上接老师话茬，老师批评他，他不仅不改还做鬼脸……在教育实践中我们经常会遇到这类现象，那么我们是应该从品行和德育的角度去看待这类问题，还是应该从心理健康的角度去分析呢？

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》就把心理健康教育作为一项新的举措纳入德育工作领域，希望借此改善德育工作的现状，提高德育工作的实效性。1996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》明确指出要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。2002年，教育部下发的《中小学心理健康教育指导纲要》对心理健康教育的内容、目标、教育方法与途径等进行了明确的规定。2004年，《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》同样强调了学生的心理健康教育的重要性。上述指导性文件表明，随着社会的发展和时代的变化，重视心理健康教育，将心理健康教育与德育工作有机结合起来，才能发挥德育工作的最大效能，真正实现育人的目的。

本章介绍了中学生心理健康教育和道德教育的一般内容，包括中学生心理健康教育和道德教育的概念、内涵、理论基础、目标和任务、方法、在实践中遇到的问题，二者之间的关系以及融合的基础和措施。

☆ 学习目标

1. 了解中学生心理健康教育的概念和内涵。
2. 明确中学生心理健康教育的目的和任务。
3. 理解中学生心理健康教育的理论基础。
4. 了解中学生道德教育的概念和内涵。
5. 明确中学生道德教育的目的和任务。
6. 理解中学生道德教育的理论基础。

7. 掌握辨别心理健康教育和道德教育的方法。
8. 理解心理健康教育和道德教育之间的关系。
9. 掌握中学生心理健康教育和道德教育有机融合的具体措施。

☆ 关键词

心理健康教育 道德教育 有机融合

☆ 案例

小李, 13岁, 在学校受到同学的嘲笑和排斥, 这让他很不开心。同学嘲笑他的原因是他很胖, 体育不好, 而且动作总是很笨拙, 经常会因为左脚绊右脚而摔倒, 同学甚至会以他每天摔跤的次数来打赌。同学讨厌小李的原因还有他的衣服上经常散发出难闻的气味, 并沾有口水的污渍。小李的衣服之所以这样, 是因为他总是把口水吐到手心里, 然后又把口水擦到衣服上。每当同学对他指指点点、嘲笑辱骂时, 小李就会感到很痛苦、很愤怒, 吐口水的欲望也会更强。有时忍不住吐了口水, 就会换来同学更多的嘲笑和排斥。小李有时会推撞那些嘲笑他的同学, 希望以此来制止他们的嘲笑行为, 可结果是嘲笑和排斥不仅没有减少, 而且班主任那边也收到了更多的来自同学和家长的针对小李的投诉。一些同学的家长向班主任投诉说他们认为小李的行为有些变态, 担心小李的存在会对他们自己孩子的品行有消极影响, 希望班主任可以考虑让小李换班级或者退学。为了小李的事情, 班主任也非常苦恼, 他曾多次找小李谈心, 要求小李改掉吐口水的毛病, 注意个人卫生, 小李的态度也很诚恳, 表明愿意努力改正错误, 可事实上却是收效甚微。

小李发现自己陷入了一个怪圈, 他越想克制自己吐口水的冲动, 这种冲动就会越强烈。有时他走在上学或回家的路上, 看到人行道上的食物残渣、狗粪, 听到周围行人话语中的粗口, 都会抑制不住地想要吐口水, 他知道这样不好, 会给自己带来很多困扰和麻烦, 而且他也答应了班主任要改, 可就是克制不住……

第一节 中学生心理健康教育概述

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出, 心理健康教育的总目标是: 提高全体学生的心理素质, 培养他们积极乐观、健康向上的心理品质, 充分开发他们的心理潜能, 促进学生身心和谐可持续发展, 为他们健康成长和幸福生活奠定基础。心理健康教育的具体目标是: 使学生学会学习和生活, 正确认识自我, 提高自主自助和自我教育能力, 增强调控情绪、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; 对有心理困扰或心理问题的

学生,进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高其心理健康水平。心理健康教育的主要任务是:全面推进素质教育,增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力,开发学生的心理潜能,提高学生的心理健康水平,促进学生形成健康的心理素质,减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响,培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

一、心理健康教育的概念和内涵

中学阶段,无论是对个体的身心发展还是对人生发展皆是关键时期,法国启蒙思想家卢梭将之命名为“疾风骤雨”时期。中学生的生活总体上充满着阳光、雨露、鲜花和歌声,但“成长的烦恼”也总是如影随形。社会的飞速发展和时代的变迁给当代中学生的心理发展带来了更多的困惑和挑战,手机、网络上大量的资信考验着中学生信息处理的能力和方式,QQ、微信上的陌生朋友挑战着中学生处理人际关系和自我保护的能力,学业上的层层关卡和选拔打磨着中学生的心理承受能力,到处充斥的性的信息挑战着中学生区分良莠的能力,对未来的迷茫和对自我的寻找逼迫他们快速地成长……做好中学生心理健康教育工作,促进其人格的健全发展,增强其对各种不利影响因素的免疫力,是这个时代对教育工作者的基本要求。

(一) 心理健康教育的概念和内涵

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》对心理健康教育进行了明确的定义:中小学生心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点,运用有关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》,落实《跨世纪素质教育工程》,培养跨世纪高质量人才的重要环节。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展开的。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”。心理健康教育是教育本身应有的内涵之一。

(二) 心理健康教育的内容

联合国教科文组织曾提出,教育的目的是使学生学会求知、学会生存、学会共处和学会做事。从这个目的出发,结合世界经济和教育发展的趋势,对 21 世纪青少年心理素质的要求有:独立、自觉获取信息和知识的智能,对周围世界具有强烈的好奇心、求知欲,有敏锐、深刻的认识能力,有良好的生存能力,对环境有机敏、灵活的应变、应急能力,有优良的意志品质、坚强的自信心和健全统一的人格,善于协调人际关系,有团队精神,对人理解、尊重、宽容,在集体中做一个受欢迎的角色;有健康的竞争心理,具有耐受挫折、承受失败的良好心理

素质,有崇高的理想和强烈的事业心,对他人的成功不嫉妒,具有奉献精神和责任感;具有良好的思维品质,对新事物敏感,有浓厚兴趣,有活跃独特的创新精神,敢于想象,勇于发明创造,善于策划,做事轻松,具有解决错综复杂问题的能力;永远追求心理健康,不断发展和完善自己的个性,对自己信任的人能够敞开心扉,心理失衡时愿意接受别人帮助或进行心理咨询。

根据联合国教科文组织提出的教育目的,学生心理健康教育的内容应该包括以下三个方面。

1. 学生心理健康维护

蒋奖、姚本先、伍新春等认为,学生心理健康维护是以面向全体学生为主,通过常规的教育训练来培养学生心理品质,提高学生基本素质的教育。具体而言,学生心理健康维护包括:智能训练,即帮助学生对智力的本质建立科学认识,并针对智力的不同成分,如注意力、观察力、记忆力等设计训练活动等;学习心理指导,即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识,培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机,学习习惯的训练,学习方法的指导等;情感教育,即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感,学会有效控制、调节和合理宣泄消极情感,并进行相关技巧的训练,如敏感性训练、放松训练等;人际关系指导,即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系,指导学生正确认识各类关系的本质,并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则,包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则;健全人格的培养,即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养,如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养;自我心理修养的指导,即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识,并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己,如悦纳自己的优势和不足、培养自信,建立良好的自我形象等;性心理教育,即关于性生理和性心理知识的传授与分析,帮助学生建立正确的性别观念和性别认同,以及指导学生正确认识和掌握与异性交往的有关知识与技巧,如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

2. 学生心理行为问题矫正

陈家麟、胡永萍认为,学生心理行为问题矫正是面向少数具有心理、行为问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育。具体而言,学生心理行为问题矫正包括:学习适应问题,主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题,如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等问题的咨询和调适;情绪问题,主要指影响学生正常生活学习与健康成长的负性情绪问题,如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等情绪的调适与辅导;常见行为问题,主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征,如多动、说谎、打架、胆怯等行为的咨询与矫正;身心疾患,主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应,如神经衰弱、失

眠、疑病症、神经性强迫症、癔症等身心疾患的治疗和矫正；性行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等的矫正与治疗，这一问题在中学生中较少。

3. 学生心理潜能和创造力开发

心理学研究表明，人具有巨大的心理潜能，中学阶段是心理潜能开发的最佳时期。心理潜能开发和创造力培养是学校心理健康教育面向全体学生的重要教育内容，主要包括通过特殊的教育训练活动对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等的训练和培养，同时包括对学生自我激励能力的训练，以提高学生创造的自主意识与能动性。

陈家麟认为，在中学教育实践中，合理安排和确定学校心理健康教育的内容时，还应注意根据学生年龄的特点和发展需要，在初中、高中选择不同的内容开展学校心理健康教育，例如，在初中阶段以青春期教育、代际关系调适、情绪调控、自信心培养、学习能力提高、人格塑造等为主要内容；在高中阶段以学习能力提高、考试焦虑调适、升学及就业辅导、人格培养、人生观教育等为主要内容。同时，还应考虑上述各阶段心理健康教育内容之间的衔接性与系统性，以期在宏观上形成伴随中学生身心发展的学校心理健康教育的科学体系。例如，学习适应、情绪调控、人际关系调控、青春期心理咨询、自信心培养、意志力及耐挫力培养、人格塑造等教育内容，在中学各个阶段都十分重要，这就需要统筹安排，要注意保证这些内容的系统性，体现出循序渐进和螺旋上升等特点。

二、心理健康教育的目的和任务

（一）心理健康教育的目的

心理健康教育的根本目的，说到底就是要促进学生个性心理的全面发展。学生心理健康教育不是孤立进行的，而是服从于素质教育的总目标，即以提高国民素质和民族创新能力为根本宗旨，以培养适应我国经济社会发展所需要的、亿万全面发展的人才为目的。

1. 促进和维护学生心理健康

针对学生心理发展中出现的问题，采取有效的干预措施，消除学生的心理障碍，使其处于良好的态势中，成为一个健全的人，这是学校心理健康教育的首要、直接目标。通过开展心理健康教育，为学生创建一个良好的成长环境，避免和减少各种不利于他们心理健康的因素和影响，同时及时发现并科学地解决学生心理和行为上的困扰和冲突，避免其心理失调。

2. 提高学生解决自己心理问题的能力

学校心理健康教育不能局限于消极、被动地解决学生心理出现的问题。提高学生心理防御和心理自我调节能力是学校心理健康教育的另一个目标，即使学生

能正确认识自己的心理健康状况,掌握有关避免和消除问题行为和心理障碍的知识和方法,能够自我排忧解难,克服生活和学习中的困难,正确对待挫折和失败,达到维护心理健康的目的。

3. 开发学生的心理潜能,形成良好的心理素质

中学生正处在长身体、长知识、形成个性的关键时期,也是开发其心理潜能的关键时期。学校心理健康教育不仅要消除学生产生心理问题的各种因素,预防学生心理障碍或疾病的产生,而且应该注意采取各种措施和手段调动学生的主动性、创造性,发展学生的各种能力,特别是认知能力和自主学习能力,进而不断地开发自身潜能,达到自我发展与完善。根据学生自身发展的需要以及现实和未来社会发展的客观需要,培养学生的自信心、积极的情感,提高学生的耐受能力、动手能力、创新能力、竞争能力等,使学生形成刻苦、勤奋、求实、创新、自信、乐观、自尊、自立、自强、勇敢、谦虚、谨慎、热情、合群、合作等心理素质,为将来的学习、工作、生活奠定坚实的基础。

4. 培养学生主体性,促进学生人格的健全和谐发展

人格是比较稳定的具有一定倾向性的各种心理品质的总和,体现了人的整个精神面貌。中学生成长的过程也是人格形成和发展的过程。心理健康教育的最终目标就是使受教育者形成一个健全的、日趋完善的人格,把知、情、意、行统一协调起来,建立一种和谐健全的心理结构。否则,个体就不可能适应社会,不可能应付各种挑战与危机,从而获得生活与事业的成功。

5. 养成良好行为习惯,提高适应能力

学校心理健康教育应根据学生心理或行为中出现的問題,采取有效的教育方式,使其养成良好的行为习惯,在相应情境中产生条件反应,表现出与之匹配的行为,进而形成一定的适应能力。

(二) 心理健康教育的任务

根据《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》对心理健康教育主要任务的规定,在具体实践中应特别注意以下三点。

1. 满足合理需要

学生的合理需要主要包括生存和发展所必需的物质需要,安全需要,归属、交往和爱的需要,尊重信任的需要等,对这些需要的合理满足是学生形成和保持身心健康的基本条件,如果得不到适当的满足,就会影响其正常的发育和成长,就不可能有健康的心理。本章案例中的小李作为班级同学中的一员,因为个人的特点和行为方式得不到同学的认可和接纳,得不到应有的尊重和信任,总是受到排斥,体验不到集体的温暖,他的安全感和自尊感就会降低,同时感到孤独和压抑,这些都会加重小李的焦虑症状,使其对同学产生攻击、仇恨等消极心理。案例中小李对同学的冲撞行为和被强化的吐口水冲动就是例证。事实一再表明,满

足合理需要的机会被剥夺,或者受到压抑进而无法通过正常渠道得到满足时,人的心态和行为就有可能趋向极端化,甚至铤而走险。中学生中存在的许多不良行为或过错行为绝大多数都与合理需要得不到适当满足有关。学校是为国家经济和社会发展培养人才的机构,是根据国家法律、法规和方针政策建立起来的正规的、完善的教育系统。因而,就满足中学生身心发展的需要而言,学校教育所提供的机会和方式是最具合理性、方向性、教育性和权威性的,是家庭和其他社会部门都无法相比的。为此,在中学生心理健康教育的过程中,应当积极、充分发挥学校教育的功能,既要注意为全体中学生创造条件,提供机遇,满足其共同的需要,又要注意个体需要的多样性和差异性,有针对性地采用不同的方法积极引导,使之对自己某一方面的需要及满足的正常途径能有正确的认识。否则,中学生由于判断力和自制力都还处于发展过程中,很容易在满足需要的冲动驱使下,接受不健康或不正当诱因的影响,采取不恰当的方法和途径求得满足,从而导致错误行为,心理健康教育者对此必须予以充分注意。

2. 提供指导

指导包括集体辅导和个别指导。集体辅导要有预见性和超前性,是指针对中学生身心发展过程中出现的或可能出现的带有普遍性的问题,采取适当的方式加以辅导,使之对自己成长发育中必定或可能面临的问题有所认识、有所准备,能以积极自觉的心态有效地面对。例如,对于新入学的中学生而言,在角色上他们由小学生变成了中学生,随之而来的是学习任务难度的提高和数量的增加、学习方式的变化以及陌生的老师和同学。社会角色和学习活动的转变使得家庭与社会对中学生的要求也相应发生了变化,几乎所有新入学的中学生都会遭遇对新学校生活的心理适应问题。高年级的中学生在面对青春期的生理和心理上的变化时,也常常有心理准备问题和心理适应问题。所有这些共性的问题都需要教师有计划地提供及时、有效的辅导,否则学生就会遇到困难,就可能出现困扰,不利于其身心健康。个别指导主要是指根据个体心理的差异性,有针对性地给予帮助和指导。例如,对个别中学生学习动机、学习态度和方法上的帮助;针对个别学生存在的某些消极的不利于其身心发展的问题,如逆反心理、厌学心理或人格上的某些弱点所给予的帮助、调整等均属个别指导。

3. 及时干预与调治

学校是全方位、综合性的教育机构。心理健康教育仅仅是学校教育工作中的一个重要组成部分,无论是人力、物力还是财力,不可能都仅用于此。同时由于学生身心发展和心理健康教育本身的复杂性,个体间的差异性和家庭生活、环境影响的多样性,所以无论学校对心理健康教育多么重视、工作多么细致、效果如何显著,也不可能使所有学生的心理健康状况都能达到非常理想的程度,总会有少数或个别学生出现这样或那样的比较严重的心理障碍或心理疾病。这就要求心

理健康教育工作者以及相关教师都能根据有关方面的知识,善于识别,及时发现,并能随时与家长取得联系,提供建议,及时送至医疗性心理咨询、心理治疗机构,由专业人员及时有效地给予调节和治疗。由于中学生的心理发展尚未定型,各种心理问题即使比较严重,只要及时发现并接受专业人员的帮助和治疗,绝大多数学生的心理障碍和心理疾病都能得到有效的干预和控制。

三、心理健康教育的理论基础

陈家麟、胡永萍认为,学校心理健康教育是一项牵涉哲学、心理学、教育学、卫生学、社会学、行为科学等多种理论基础的教育活动,但就宏观而言,构成其支柱的理论基础主要有三个方面。

(一) 哲学基础:马克思主义人学理论

马克思主义关于人的全面发展的学说为我国学校心理健康教育的开展奠定了哲学理论基础。马克思关于人的全面发展的含义,首先是指人的智力和体力在充分自由发展的基础上的完整结合;其次是指人的个性,包括思想品德、精神状态的充分自由发展。不断丰富的马克思主义的人学理论为学校心理健康教育的开展奠定了哲学理论基础,而学校心理健康教育也从一个侧面较好地体现了马克思主义关于人的全面发展的思想。

(二) 心理学基础:心理学基础理论和心理健康辅导与咨询理论

学校心理健康教育以青少年学生为对象,直接依据的是青少年学生身心发展的特点与规律,运用的主要是心理学、教育学的理论与技术以及心理健康教育的途径和方法,解决的是学生成长过程中的心理问题,目的是促进心理素质的提高和心理机能的健康发展。由此可见,学校心理健康教育的开展与实施必须有心理学基础理论、心理健康辅导与咨询等理论的支持。

(三) 教育学基础:素质教育的思想

现代教育本质论认为,教育要满足社会和个人发展的两种需要,应同时具有两种功能,并且这两种功能是有机统一的。素质教育很好地体现了现代教育本质论的思想,它是一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式,它重视人的思想道德素质、能力培养、个性发展、身体健康和心理健康教育。国家教委主任朱开轩提出:“素质教育从本质上说,是以提高全民族素质为宗旨的教育。素质教育是为实现教育方针规定的目标,着眼于受教育者群体和社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本目的,以注重开发受教育者的潜能、促进受教育者德智体诸方面生动活泼地发展为基本特征的教育。也就是说,素质教育要面向全体学生,而不是面向少数学生,要促进学生全面发展,而不是单纯应付考试,要培养学生的自主学习能力和自我发展能力,而不是让学生被动地、机械地接受知识。”心理健康教育是素质教育的基础和中介,它既是

对素质教育目标的一种体现,也是实施素质教育的重要途径之一。

哲学(特别是人学)、心理学、教育学的有关思想、学说或理论为现代学校心理健康教育奠定了最基本的理论基础。还需明确的是,哲学、心理学、教育学作为学校心理健康教育的理论基础,实际上存在着共通的东西,它们不是截然分开的,心理学、教育学本身也是人学的学科之一。无论是心理学取向的心理健康教育,还是教育学取向的心理健康教育,其理论基础应是共通的。此外,从微观的角度出发,除了哲学、心理学和教育学的有关思想,还有许多理论对学校心理健康教育的某一方面或某些方面构成专门的支持。

四、心理健康教育的途径、方法与原则

心理健康教育应贯串一切教育活动。开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样,不同地区、学校可以根据自身的实际情况选择和使用最佳的途径和方法。在中学,除了心理健康教育课程、思想品德等课程外,可利用活动课、班团队活动、社会实践活动,或举办心理健康教育专题讲座等不同形式开展心理健康教育。此外,还可以通过心理咨询和心理辅导的形式,帮助学生解决心理困惑。有条件的学校还可以通过建立学校和家庭心理健康教育沟通的渠道,优化家庭教育环境,引导家长以正确的方式教育子女;充分利用学校广播、电视、网络、校刊、校报、橱窗、板报等宣传媒介,多渠道、多形式地正面宣传、普及心理健康知识,做好心理健康教育工作。

(一) 心理健康教育的途径

1. 创设符合教育对象心理健康要求的环境

环境对个体心理的发展起着潜移默化的作用。对于正在茁壮成长的中学生群体,学校和家庭环境是促进他们心理健康发展不容忽视的重要环节。学生每天的大部分时间都是在学校或家庭中度过的,学校和家庭的环境与气氛塑造着他们的心理素质,直接影响着他们的心理健康。因此,不管采用何种教育途径和方法,最重要的一点就是要创设一个有利于他们心理健康发展的学校环境和家庭环境,为他们的心理发展提供良好的基础和条件,使学生在学校和家庭中都有安全感,并获得愉快的情绪体验,这样才能减少各种心理与行为问题的出现,促进和提高学生的心理健康水平。心理学的大量研究表明,民主、平等的师生关系,开放、宽松、积极的学习气氛,和谐的家庭关系,有利于学生心理的健康发展;相反,专制、紧张的师生关系,学习压力过大,过分溺爱或干涉、专制型的家庭关系,都不利于学生心理的健康发展。

符合学生心理发展需要的环境包括学校环境和家庭环境两方面,而这两个环境又分别包括心理环境和物理环境两个方面。

学校的物理环境应该干净整洁,空气畅通,令人赏心悦目,给人以美的享

受。与物理环境相比,更重要的是心理环境,其中,人际关系又是心理环境中最为重要的一个方面。师生关系对学生的心理健康具有举足轻重的作用。民主、平等的师生关系能让学生得到受尊重的感觉,获得充分的安全感和对教师的信赖感;而师生关系紧张往往会使学生产生厌学情绪,甚至对学校产生恐惧感。学习是学生的主要任务,但是,一些学校过分看重学生的学习成绩,考试排名使很多学生产生沉重的心理压力,这种心理气氛对学生的心理健康是极为不利的,因为无论怎样努力,名次在前面的总是极少数人。创设有利于满足学生心理发展需要的环境,就是要使每个学生在学习中都能体会到学习成功的喜悦,从而热爱学习、学会学习。要真正营造一个有利于学生心理健康的环境,需要每一位教育工作者付出努力,转变以学习成绩为唯一标准来衡量学生好坏的传统观念,把全面提高学生素质作为教育的最终目标。

同时,要真正提高学生的心理素质,家庭心理环境也非常重要,家庭的气氛是否宽松、和谐、民主、平等,决定着学生心理健康水平的高低。我们不仅要在学校为学生营造一个有利于心理健康的环境,还要做好家长的工作,建立学校和家庭心理健康教育沟通的渠道,引导和帮助家长树立正确的观念,优化家庭教育环境。家长要以自身良好的行为和正确的方式去影响和教育子女,让他们在家里也感到轻松、愉快。素质教育、心理健康教育走进家庭,学校教育和家庭教育双管齐下,才能实现学生全面素质的真正提高。

2. 提供面向全体教育对象的心理健康教育

提供面向全体学生的心理健康教育,是实施学校心理健康教育的主要途径。心理健康教育的目的是要提高全体学生的心理素质。因此,心理健康教育不仅要面对已经出现心理与行为问题的学生,更要面对广大的正常学生。目前,世界上许多国家已经将心理健康教育列为学校教育的常规工作之一。心理健康教育应该贯串学校教育的全过程和教育的各个阶段,并纳入有目的、有计划、有组织的学校教育体系中。心理健康教育可以采用多种方式进行,如开设心理健康选修课,在学科教学中渗透,结合学校团队活动、班级活动和班主任、辅导员工作等进行。

心理健康选修课是运用心理学的基本理论,通俗、系统地介绍心理健康基础知识,帮助学生树立心理健康意识,系统地认识自己的身心发展状况和特点,及时觉察自身存在的心理与行为问题,通过自我调适或寻求帮助来解决问题,保证身心健康,促进全面发展。心理健康选修课强调学生的参与、自我教育与自主活动,可根据学校的具体情况采用灵活多样的形式开展,但要有合适的学生用书和教师参考资料,以及合理的实施纲要、实施要点、活动设计和管理评价系统。从目前不少学校的实施情况来看,学生对心理健康选修课的热情较高,心理健康选修课的效果是比较好的。但应注意的是,开设心理健康选修课不能流于形式,强