

全国教育科学“十五”规划课题和广西哲学社
会科学“十五”规划课题“民族地区青少年心
理健康教育理论与实践模式研究”的研究成果

民族地区 青少年心理健康 教育研究

朱家安 著
广西教育出版社

作者简介

朱家安，男，1963年7月生，广西玉林人。1986年7月毕业于华中师范大学教育系，获学士学位。2001年6月毕业于广西师范大学教科院，获硕士学位。现任广西教育学院科研处处长、副教授，广西教育学院社会科学界联合会秘书长，《基础教育研究》杂志编辑。主持研究的课题有全国教育科学“十五”规划课题1项，广西哲学社会科学“十五”规划课题1项，广西教育科学“十五”规划重点课题1项，广西高等学校研究课题1项。参与研究的省部级以上课题3项。在《教育探索》《学术论坛》《改革与战略》等杂志上公开发表学术论文20多篇。主要研究领域有心理健康、教育管理、德育原理、科技教育等。

序

钟海青^①

民族地区青少年心理健康教育研究，是一个十分重要的课题。我国少数民族生活和居住的地方约占全国总面积的 64%。由于自然、社会以及历史文化发展等诸多原因，青少年心理健康教育民族地区与非民族地区相比有着许多差别和特点，这些差别和特点尚未得到充分的理解和认识。因此民族地区的青少年心理健康教育受到严重制约。近年来，随着民族地区经济的发展和竞争的加剧，广大学生的心理压力开始增大，产生心理障碍的学生明显增多，各大中小学学生由于心理障碍而引发的恶性事件也呈现出逐年上升的趋势。重视和加强学校心理健康教育，提高学生的心理健康水平，增强学生的适应能力，对于维护民族地区的社会稳定和家庭的完整，保障人民群众的生命安全，促进青少年一代的健康成长，具有极其重要的意义。

本书是朱家安主持全国教育科学“十五”规划课题和广西哲学社会科学“十五”规划课题“民族地区青少年心理健康教育理论与实践模式研究”的成果。朱家安和他的课题组站在心理健康教育理论的高度，借鉴国内外心理健康教育的优秀成果，从民族地区实际出发，踏踏实实地展开探索与实验。几年来，课题组除了进行民族地区青少年心理健康状况调查外，还积极运用相关的理论方法和技术在广西百色、田东、南宁、宾阳、龙胜、钦南、钦北、兴业、北流等市县区 16 所中小学进行了一系列的实验研究。他们充分考虑民族地区自然、社会以及历史文化等复杂因素，深入挖掘民族地区青少年心理健康教育的成功经验，认真探

^① 作者是广西师范学院党委书记、博士、教授。

索符合民族地区青少年心理健康教育特殊规律的行为模式，取得了显著的成效。本书作为这一系列探索和实验成果的初步反映，也是我国心理健康教育在少数民族地区展开的初步的实验性反映。

全书共八章，第一章《导论》从课题的价值意义、视角焦点、理论基础和方法技术四个层面进行了总体上的介绍，为全书的展开奠定了基础。尔后分上下两部分反映课题研究成果，上半部分主要是对我国民族地区青少年心理健康现状的调查和对策的思考。首先，课题组立足于我国少数民族人口最多的广西壮族自治区实际，在学生中进行了严格的 SCL-90 测验，并在成百上千的校长、老师中进行问卷和访谈。继而，把观察视野向全国民族地区拓展，虽未能全面反映 5 个民族自治区、30 个民族自治州、119 个民族自治县（旗）以及 1356 个民族乡的所有情况，却也对云南、贵州、青海、西藏、内蒙古、新疆等地均有所关注；并且在对现实问题及其环境因素和个人因素有所了解的基础上，形成了“改善教学和社会环境，消减学生心理问题之源”“开展心理健康教育，促进青少年学生心理健康成长”等应对观念。下半部分则是上半部分探索的自然延伸，是在上半部分各章思想指导下进行的实验操作。根据《导论》介绍的理论和方法，课题组在相关学校进行了青少年生涯心理辅导、学习心理辅导、交往心理辅导和心理咨询等一系列实验。各项实验的内容、原理、方法、技术等，分别在各章得到系统介绍。最后一章的《余论》与第一章《导论》前后呼应，从理论和实践层面对本书原命题中的“心理健康教育”概念提出新的看法，对“如何理解‘心理健康’和‘心理健康教育’概念”“如何把握德育工作者与心理健康工作者双重角色”“如何运用西方理论与技术做好我国心理健康工作”“如何形成民族地区青少年心理健康工作的生态场”等一系列发人深省的问题提出了初步设想，为进一步推动民族地区青少年心理健康领域的研究，提供了更为广阔的思维空间。

作为民族地区教育战线的—个同行，我一直希望民族地区青少年心理健康领域能够出现—种新的局面。家安早年随我修学，为人勤勉发奋，毕业之后在教育管理、科技教育、心理健康教育等相关领域多有建树。本书以他本人多年的研究成就为基础，集中课题组成员的智慧实现初步的探索构想，实在令人欣慰。当然，作为民族地区青少年心理健康领域的一部拓荒之作，本书仅以16所学校的实验和1000多位学生的实际测量为基础，与全国民族地区各级各类学校青少年心理健康工作的实际情况相比，调查、研究和实验的范围、程度等各方面都还显得粗浅，书中难免有不足之处。然而，正如《余论》所显示，本书的出版并不代表—研究的完结。事实上，作为民族地区青少年心理健康研究第一部专著，本书的出版将有利于这方面的研究进一步发展。我真切地希望，本书的作者在“——五”期间，继续致力于这个领域的研究；我也希望，本书的读者通过阅读该书，对这个意义重大的命题予以关注，从而在“——五”期间涌现出更多的民族地区青少年心理健康的研究者和实践者，共同以更好的工作效果和更优秀的研究成果开创我国民族地区青少年心理健康工作的新局面。是为序。

2005年5月25日

目 录

序.....	1
第一章 导 论	1
第一节 民族地区青少年心理健康教育研究的价值和意义	1
第二节 民族地区青少年心理健康教育研究的视角和焦点	5
第三节 民族地区青少年心理健康教育研究的理论基础	8
一、发展心理学理论.....	8
二、人格心理学理论.....	9
三、学习心理学理论	10
四、社会心理学理论	13
第四节 民族地区青少年心理健康教育研究的方法与技术	15
一、观察法	15
二、调查法	17
三、实验法	18
四、心理测量法	19
第二章 民族地区青少年学生心理健康现状概览	23
第一节 广西各族学生心理健康现状调查报告	23
一、广西大中小学生的 SCL-90 测验	23

二、200 校长千余教师的问卷访谈分析	36
第二节 云贵高原各族学生心理健康抽样概述	40
一、云南边疆地区民族中学学生心理健康状况	40
二、贵州农村中学和民族预科学生心理健康状况	46
第三节 青藏高原各族学生心理健康抽样概述	49
一、拉萨藏、汉民族中学生心理健康状况	49
二、青海汉、回民族中学生心理健康状况	53
第四节 内蒙古、新疆各族学生心理健康抽样概述	55
一、内蒙古高校各族学生心理健康状况	56
二、新疆各族青少年学生心理健康状况	63
第三章 民族地区青少年心理健康教育策略	67
第一节 民族地区青少年心理健康问题析因	67
一、影响民族地区青少年心理健康的环境因素	67
二、影响青少年心理健康的个人因素	76
第二节 民族地区青少年心理健康问题的对策	79
一、改善教学和社会环境, 消减学生心理问题之源	79
二、开展心理健康教育, 促进青少年学生心理健康成长	89
第四章 民族地区青少年生涯心理辅导	101
第一节 生涯心理辅导概述	101
第二节 生涯心理辅导的内容和要求	104
一、生涯心理辅导的内容	105
二、生涯心理辅导的要求	110
第三节 生涯心理辅导的方法	123
一、基本方法体系	123
二、基本辅导技术	125
第五章 民族地区青少年学习心理辅导	128
第一节 学习心理辅导概述	128

一、学习心理辅导的内容	128
二、导致学习问题的原因	130
第二节 学习心理辅导的技术	143
一、学习动机辅导	143
二、学习态度辅导	147
三、情绪辅导	155
四、学习方法辅导	159
第六章 民族地区青少年交往心理辅导	169
第一节 交往心理辅导概述	169
一、交往的基本含义	169
二、交往的基本过程	173
三、影响交往的基本因素	175
四、民族地区青少年交往心理的缺陷及原因分析	179
第二节 交往心理辅导的内容	181
一、同学交往心理辅导	181
二、师生交往心理辅导	187
三、亲子交往心理辅导	190
第三节 交往心理辅导技术	196
一、团体辅导技术	196
二、个别辅导技术	209
第七章 民族地区青少年心理咨询	217
第一节 心理咨询的基本原理	218
一、心理咨询的含义	218
二、心理咨询的原则	219
三、心理咨询的一般过程	222
第二节 心理咨询的基本内容	224
一、学习障碍	224
二、社交恐惧症	228

三、人格障碍·····	232
四、神经症·····	237
第三节 心理咨询的基本技术·····	243
一、精神分析疗法·····	243
二、行为治疗技术·····	247
三、认知治疗技术·····	250
四、来访者中心技术·····	255
第八章 余 论·····	260
第一节 如何理解“心理健康”和“心理健康教育”概念 ·····	260
第二节 如何把握德育工作者与心理健康工作者双重角色 ·····	264
第三节 如何运用西方理论与技术做好我国心理健康工作 ·····	266
第四节 如何形成民族地区青少年心理健康工作的生态场 ·····	268
参考文献·····	273
后记·····	277

第一章 导论

第一节 民族地区青少年心理健康教育研究的价值和意义

第三届国际心理卫生大会（1946）认为，所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。《简明不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。据此，我国学者（陈家麟，2002）认为，心理健康是指在充分发挥个体潜能的内部心理谐调与外部行为适应相统一的良好状态。这一定义表明，心理健康既表现在个体与环境互动时的适应行为上，也蕴涵在相对稳定并处于动态发展和完善中的心理特质上。这两者又是辩证统一的，表现在个体与环境互动时的适应行为正是其内在的良好心理特质使然，而个体在对环境的良好适应中，又发展并完善了自己的心理特质。

根据这个定义，我们可以给心理健康教育以及本书的讨论重点进行一个大致的界定，即心理健康教育有广义和狭义之分。从广义上看，心理健康教育是指全社会所有与人的心理健康有关的行为和活动；从狭义上看，心理健康教育指的就是学校心理健康教育。我们探讨民族地区青少年心理健康教育，重点应当是民族地区学校心理健康教育。

所谓民族地区，在我国当代语境里指的是“少数民族地区”。我国少数民族有 55 个，尽管 55 个少数民族的人口总数大约只占全国总人口的 8.41%，而由少数民族和当地共同生活的非少数

民族同胞实行民族区域自治的地方却实在不少，全国省级行政区划有 5 个民族自治区，另外还有相当于市级的 30 个民族自治州，119 个民族自治县（旗），以及 1356 个民族乡，共占全国总面积的 63.75%。^①

至于学校心理健康教育，是指教育者运用心理学专业知识与技能，给学生合乎需要的协助与服务，帮助学生正确认识自己、认识环境，确立有益于个人发展的生活目标，克服成长中的障碍，增强社会适应性，充分发挥自己的潜能。心理健康教育的深层目的也是为了发现、追求和建立一种更好的生存方式，提高个人生活的质量，提升人生的价值。这一方面要求从事心理健康教育的人员必须具备心理学的专业知识与技能，另一方面也说明，学校心理健康教育并不仅仅是帮助有心理问题的学生克服障碍的个别补救性教育，而是包括全体学生在内的团体发展性教育。心理健康教育除了要引导学生克服自身的心理障碍，更重要的是要开发学生的心理潜能，培养其创造力，训练其调控情绪和缓解压力的能力。

从全球的视野来看，心理健康教育在 20 世纪的前 50 年里尚未成为学校教育的一项工作。在 1930 年左右，美国若干公立学校已出现学校辅导人员，其在学校的角色已具未来学校辅导的雏形。1957 年，美国国会通过《国防教育法案》，其中要求学校设立辅导人员，心理辅导与咨询正式介入学校工作。尔后的 20 年中，美国逐步建构出学校辅导工作的具体内容、方法与服务对象。到 1973 年，美国已要求学校辅导工作建立在一个连续发展的目标上，从初级预防到诊断和心理治疗。因此而提供的服务方式包括心理咨询、测验、课程实施、资讯提供、教师在职培训、学生基本资料的记录、转介、辅导评价与研究等。1980 年以来，美国许多咨询心理学家提出“心理卫生或身心健康咨询”的概

^① 凌绍崇. 民族教育新论. 民族出版社, 2004. 15 页

念，并相信它会成为未来咨询心理学的主流。1994年，美国心理健康协会根据辅导与咨询发展的成果界定了心理健康咨询的概念，并得到了一系列明确的观点作为咨询专业发展的方向。1995年，在捷克召开的一次国际教学工作会议上，与会代表一致同意这样的观点，即心理健康是与教学工作同样不可或缺的推动现代学校这部车子前进的两个轮子之一。由此可见，学校心理健康教育在某种程度上已经成为现代学校的重要标志。

相对于美国，中国学校心理辅导工作开展得较晚。台湾在20世纪60年代左右开始，随后香港在20世纪70年代左右逐步兴起了学校心理辅导与咨询，在对西方的心理辅导与咨询理论和技术的引进、改造及运用方面取得了不少成果，本土化研究也已经逐步深入展开。大陆在20世纪80年代才逐步学习和运用西方心理辅导与咨询的理论和技巧，但发展得很快，到20世纪90年代便形成了几个高潮。1999年6月中共中央国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中确定学校必须进行心理健康教育，同年8月教育部发出《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，使心理健康教育成为全国性的学校行为。郑日昌教授等一批国内专家在“八五”、“九五”国家教育科学和自然科学研究规划中承担了一系列重要的心理健康研究课题并取得了丰硕的成果。

但是，当前我国的青少年心理健康教育还存在着许多突出的问题，西方心理健康理论与技巧在中国存在极大的不适应性，但目前中国基本上没有自己的心理健康理论与技巧，这个矛盾远未能得到有效解决，导致我们不得不运用西方理论与技巧但又无法真正按国家教育部的要求做好心理健康教育工作的困难局面。德育与心理健康教育有着根本区别同时又与心理健康教育有着复杂联系，如何正确处理两者关系的问题始终未得到解决，已出现了心理健康教育德育化或以心理健康教育代替德育的不良倾向。青少年心理健康教育应当采取什么样的模式有效地开展，这个问题

已被明确地提出来了，有些地方还进行了一些初步的探索 and 实验研究，但始终也未建构出切实可行的操作模式，这导致不少地方和学校的心理健康教育工作处于盲目状态中。

由于自然、历史、社会以及经济等方面的原因，我国还存在着发展不平衡的问题，民族教育和普通教育发展的差距仍然十分明显。

新中国成立 50 多年来，民族地区教育虽然得到迅速的发展，但与中、东部相比，差距还较大。民族教育成就大，与发达地区差距大，这是不争的事实。据统计，到 2000 年，我国已在县一级的行政区域内基本普及九年义务教育，但 5 个自治区和少数民族聚居的云、贵、青三省，实现“普九”的县只有 50%，在 22 个人口均在 10 万以下的少数民族中，12 个民族具有小学文化程度人口的比例不到全国的一半，13 个民族具有大专以上文化程度的比例也不到全国的一半。^①

以广西壮族自治区为例，到 2002 年全区累计通过“普九”的县（市、区）达 69 个，占全区县（市、区）总数的 63%，普及九年义务教育的人口覆盖率为 71.12%。^②就学校设施方面，民族地区与发达地区的差距是很大的。在这种情况下，民族地区青少年心理健康教育研究与实践都与国内非民族地区的水平有着极大的差距。而民族地区的青少年心理健康教育有它的特点，与非民族地区的青少年心理健康教育有许多差别。而这一点尚未得到充分的认识。这样的现状，必然使民族地区的青少年心理健康教育受到极大的制约。近年来，随着民族地区经济的发展和竞争的加剧，广大学生的心理压力开始增大，产生心理障碍的学生明显增多，各大中小学学生由于心理障碍而引发的恶性事件也呈现出逐年上升的趋势。震惊全国的马加爵事件，是其中的一个影响极其恶劣的典型。尽管马加爵犯罪有许多复杂的原因，但任何原因

① ② 凌绍崇. 民族教育新论. 民族出版社, 2004. 8-9 页

也不能排除其中的心理障碍因素。因此,重视和加强学校心理健康教育,提高学生的心理健康水平,增强学生的适应能力,对于维护民族地区的社会稳定和家庭的完整、保障人民群众的生命安全,促进青少年一代的健康成长,具有极其重要的意义。为此,我们必须对民族地区青少年心理健康教育的理论进行深入系统的研究与实践。

第二节 民族地区青少年心理健康教育研究的视角和焦点

教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》指出,中小学心理健康教育的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,促进学生的人格健全发展。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出,高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的问题,提高健康水平,促进德智体美全面发展。

民族地区青少年心理健康教育的目标和任务,是在《纲要》和《意见》规定的范围内,从民族地区具体情况出发,努力做到使青少年学生不断正确认识自我,增强自我调控、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。

从总体上说,民族地区青少年心理健康教育研究是针对目前

我国民族地区青少年心理健康教育理论与实践尚未得到解决的重要问题进行较全面较深入的研究，探明面对的问题，完善并丰富心理健康教育理论体系，促进心理健康理论和实践的本土化、专业化、职业化和民族化。

为此，我们从理论与实践密切而有效结合的视角，提出以下研究内容。

- 民族地区青少年心理健康状况调查；
- 民族地区心理健康教育课程体系研究；
- 民族地区青少年心理健康教育的方法研究；
- 民族地区青少年心理健康教育操作体系研究；
- 民族地区青少年心理健康教育评价体系研究；
- 民族地区学校心理健康教育内容、模式研究；
- 民族地区教师素质与青少年心理健康教育的研究；
- 民族地区心理健康教育与思想品德教育关系研究；
- 民族地区青少年心理素质与学业成就相关研究；
- 民族地区青少年心理咨询的策略与技巧研究；
- 民族地区青少年心理素质的培养及测评研究；
- 民族地区青少年心理自测与训练；
- 民族地区青春期教育研究；
- 民族地区中小学心理健康教育衔接研究；
- 民族地区青少年心理档案的建立与使用；
- 民族地区青少年人格障碍的诊断及对策；
- 民族地区班主任工作渗透心理健康教育研究；
- 民族地区青少年人际交往心理障碍研究；
- 民族地区青少年问题行为的归因分析；
- 民族地区学校心理咨询室的建设研究；
- 民族地区青少年过度焦虑的矫正研究；
- 民族地区青少年焦虑与学习成绩及学习态度关系研究；
- 民族地区学校后进生心理障碍的防治与矫正；

民族地区学校优生心理发展研究；
民族地区学校学生心理适应能力的培养研究；
民族地区学校培养独立性格与提高创造力研究；
贫困学生心理健康教育研究；
少数民族学生个性心理特点研究；
农村学生良好个性品质培养实验研究；
民族地区职高生心理健康教育研究；
民族地区提高薄弱学校学生心理素质研究等。

这些研究内容，基本上涵盖了民族地区青少年心理健康教育研究的主要层面。从这些层面出发，研究者既需要站在全国心理健康教育的高度，充分借鉴国外的研究成果，又必须针对民族地区的青少年心理健康教育的理论与实践中的未决的重大问题，最终把研究落实在建构模式这个焦点上。

青少年期作为个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期，在心理发展方面错综复杂。这个时期的主要心理发展有如下规律及特征：第一，智力发展显著。青少年期由于大脑机能的不断增强，生活空间的不断扩大，社会实践活动的不断增多，其认知能力获得了长足发展。第二，自我意识增强。自我意识是认识的一种特殊形式，是个体对自我的认识，或者说是对自己及周围人的关系的认识。第三，性意识的觉醒。青少年发展期第二性征的出现，意味着性机能的逐渐成熟，这一变化反映在心理上会引起性意识的觉醒。第四，情感的发展与现实的矛盾。青少年在情感发展过程中表现出来的丰富的心理特点，并非孤立存在，它们错综复杂地交织在一起，构成了影响青少年心理发展的各种矛盾。青少年时期主要心理发展的一般规律和特征，决定了民族地区青少年心理健康教育和全国、全世界青少年心理健康教育有本质上的同一性，因此，我们的研究必须站在心理健康教育理论的高度，既需要借鉴国内心理健康教育的研究成果，又需要充分借鉴国外的研究成果。民族地区自然、社会以及历史文化等

复杂因素，无时不在影响着青少年心理的发展状况，也同样影响着青少年心理健康教育的具体实践，必然会形成民族地区青少年心理健康教育的特殊规律。我们探索的目的，就在于挖掘民族地区青少年心理健康教育的成功经验，探索符合这一特殊规律的行为模式，直接指导并促进民族地区学校心理健康教育实践，促进民族地区青少年的健康成长。

第三节 民族地区青少年心理健康教育研究的理论基础

进行民族地区心理健康教育研究，在专业理论方面的要求很高，应该具备以下理论修养：发展心理学理论、人格心理学理论、学习心理学理论、社会心理学理论。西方心理健康理论与技术在中国存在着极大的不适应性，但中国又基本上没有自己的心理健康理论与技术，这个矛盾远未得到有效解决，导致我们不得不运用西方理论与技术但又无法真正按国家教育部的要求做好心理健康教育工作的困难局面。西方心理健康教育理论与技术必须以适应中国特点特别是民族地区特点的方式加以运用。

一、发展心理学理论

青少年社会性发展是发展心理学研究中的一个主要内容。对其中的精神分析理论、社会学习理论、认知发展理论，我们应该有所了解。

1. 精神分析理论的早期代表，是弗洛伊德精神分析理论体系中的“心理性欲发展阶段”观点。新精神分析派的代表人物埃里克森，一方面继承了弗洛伊德的人格结构理论，另一方面又认为，在考察儿童发展时既要考虑生物因素在儿童心理发展中的作用，又要考虑社会文化因素的作用。这一理论把人的发展分为八个阶段，认为个体在每一阶段都面临一个发展危机，每一个危机都涉及一个积极的选择与一个潜在的消极选择之间的冲突，个