

第一章 心理教育的基本问题

一、心理教育问题的提出

近 20 年来，中国教育取得了比过去任何时候都巨大的成就。但是，也存在着种种问题：升学竞争的低龄化，义务教育质量偏低，学生发展的不健全，学业不良现象的加剧，以及心理问题的日趋严重等。

（一）思想道德素质上发展的严重不平衡

几十年来，我们的学校教育虽然始终把思想品德教育放在很重要的位置上，但从教育的效果上看，却出现了不少问题。学生思想道德问题主要表现在以下两个方面：

第一，“自我中心”现象突出。自我中心现象本是幼儿心理发展的一种自然的现象，但由于教育中的问题，却使得“自我中心”现象持续存在于相当一部分儿童发展的全过程之中。

“自我中心”是指一切以个人的需要和利益为出发点和归宿的思想行为方式，是个体过强的自我价值观念在为人处事方式上的反映和表现。正确的自我价值是个体品德、人格的重要组成部分，也是个体心理健康的重要标志。自我中心者的自我价值取向存在着较大的问题。

应该肯定，随着时代的发展、社会的进步，青少年学生都具有强烈的自我意识，也比较崇尚“自我奋斗”的人生价值，这是教育发展时代进步的标志。但是，当前一部分青少年学生过于强化的自我价值取向中蕴含着明显的自我中心色彩——只关心自己，不关心他人，不关心集体，不关心社会；只讲自我奋斗，不讲共同理想；只讲个人利益，不讲国家和集体利益；只讲索取，不讲奉献；只讲竞争，不讲合作。

自我中心现象会对青少年的发展带来比较严重的负面影响。首先，自我中心会成为青少年认知和创新的障碍。自我中心者常把自己困于自以为是的“围城”中，不能听取别人的不同意见，不能很好地接受他人的合理化建议，因此，也就不能很好地解决问题，无法完善自己的问题解决策略系统。其次，自我中心严重地影响了人际关系和社会关系。自我中心者往往自视过高，甚至自命不凡，性格孤僻，不合群，不能很好与他人进行沟通与合作。他们总是较少得到他人及社会的支持，不能形成良好的社会支持系统。再次，自我中心会影响青少年的情绪发展。自我中心者大多都是情商较低者，多表现为自卑、孤芳自赏、冷漠，不能很

好进行情绪管理，缺乏同情心。

第二，知、行脱节现象普遍。学校教育工作的重要目标之一是培养学生良好的品德。品德是由知、情、意、行等心理要素构成的一种完整的结构，知行统一。情意结合是品德的理想境界。品德的形成不同于知识、技能的形成与掌握。知识、技能的形成与掌握一般经历“知识理解——知识巩固——知识应用”等环节。而品德的形成过程则复杂得多，其中与知识掌握、技能形成的最主要区别是：品德形成过程中，学生要形成相应的情感体验，有了深刻的情感体验才能形成相应的道德行为习惯。在当前的教育中，过分强调道德知识，而忽视道德情感，忽视学生的情感体验，自然不会形成相应的道德行为，因此产生严重的知、行脱节的问题——表里不一、口是心非、述而不作或知而不行。有人曾经进行过调查，90%以上的学生都认为在公共汽车上要给老弱病残的人让座，但真正能这样做的人只有40%；100%的学生都懂得红绿灯的交通法规及其意义，但能自觉遵守这一交通法规的学生平均只有59%；100%的大学生吸烟者都知道在公共场所不能吸烟，但真正能做到的不足10%。

（二）科学文化素质上的欠缺

中国的教育在传授知识方面水平之高、方法之妙是任何国家都不能比拟的，无论是在技术流程上还是在结果上，都可以说登峰造极。但是，在学生丰富的知识下面却掩盖着严重的问题，主要表现为学习能力、学习质量和科技素质等方面的偏低现象。

第一，“高分低能”现象明显。高分低能，原来是用来形容那些以高分考进大学而学习能力却很低，不能很好地适应学习生活的学生，或那些以优异成绩毕业于大学，但在工作岗位上工作能力却不高的毕业生。事实上，这种现象在现在的学校教育中（包括大、中、小学教育）依然普遍存在。造成这种病症的直接根源是以追求分数为核心的教育运行机制。在教育发展中，教育运行机制决定着教学模式，有什么样的教育运行机制必然有什么样的教学模式。以追求分数为主导的教育运行机制必然造成与之相适应的教学模式——见缝插针式的“加班加点”和宁滥毋缺的“题海战术”，这种教学模式占据了学生大部分的课堂和课余时间，除死记硬背和机械练习外，学生已经没有多余的时间来提高学习技巧和发展学习能力，更不用说发展创新能力了。由于采用的是这样的教学模式，学生便被训练成“应试机器人”，学而不思，机械记忆。因此，高分低能也就不足为奇。这种现象在毕业班学生身上的表现尤为突出。学生学习动力不足（缺乏学习动机），学习方式、学习策略和学习方法不良，焦虑程度过高，心理压力过大，都与这样的教育机制有关，因而，出现不良的学习效果是自然的事情。

第二，学习质量偏低。分数是衡量学习质量的重要指标，但绝不是惟一的指标。分数不能完全代表学习质量，特别是在目前的这种考试策略的背景下，分数

的高低与学生的学习质量有一定的距离。

教育部曾对学生的`学习质量进行研究,结果表明:①学生对基础知识、技能掌握尚可,但综合运用知识、解决问题的能力较差。记忆性、技能性的题目得分较高,而需要独立观察、思考、解决问题的题目解决起来比较差。②各学科成绩之间`有较大的差异,存在着明显的学科性偏差。主要表现为升学必考的科目成绩比较好,而升学不考的科目成绩比较差。③初中是义务教育阶段学生学习质量的薄弱环节。

第三,科技素质欠缺。科技素质是创新的源泉,是科技发展的基础,学校的教学和活动应该是发展青少年学生科技素质的主要载体。提高科技素质是青少年适应未来社会发展的需要,是实施“科教兴国”战略和知识经济时代的要求。学生科技素质的提高依赖于多种渠道,如阅读科技报刊、从事科技活动、新闻活动、学校教学等等。就目前的教育状况来看,一方面大量的时间都被书本知识学习占用,绝大多数学生根本就没有时间和精力阅读报刊、杂志,更不允许看电视;另一方面,学校教育中科技素质的训练做得也比较差,尽管国家将学校自主课程开发放到了重要位置上来考虑,但毕竟由于升学竞争的压力以及学校客观条件的限制,由于科技师资的贫乏等因素的影响,导致了学校教育中的科技素质教育比较薄弱。调查显示,有将近一半的学生没有阅读过科技书刊,对科技不感兴趣。

(三) 心理素质问题

长期以来,学生心理健康问题并没有得到学校的高度重视。近年来,随着一连串问题的出现,如升学竞争问题、独生子女问题、父母高期望问题、社会转型时期对青少年影响问题、高层住宅问题等,这些有形无形的压力导致了当代青少年前所未有的心理失衡和心理障碍等一系列心理疾患,因此,心理健康和心理素质问题被摆上了教育工作者的议事日程。

当前,青少年学生存在的心理问题是不可忽视的。1993年11月21日《光明日报》报道:“据统计,目前我国因心理精神问题导致的患者,每年高达1000万人。”同年11月25日,《中国教育报》发表《夏令营中的较量》一文,震动全国。人们为中国少年缺乏吃苦精神和战胜困难的勇气及意志力而忧心。

近年来,因心理问题轻生的青少年学生呈上升趋势。

1995年11月,北京一所重点中学的一名好学生两次自杀未遂,起因仅仅是师生关系处理不好造成的心理压力。同年12月,沈阳第十一中学7位学生吞“安定”集体自杀,经抢救脱险,而轻生的理由是活着没意思,学习太紧张,教师和父母要求太严。1996年3月19日,广州市海珠区一名小学生因被人怀疑偷了同学的东西,伤了自尊心而自杀身亡。1997年,江苏镇江一名女中学生因受批评服毒自杀。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙云晓指出,“听话”儿童是“问题

儿童”。调查发现，“好学生”发生心理问题（如出走、自杀等）的比例远高于淘气生。一项国家“八五”重点科研项目“中小学生心理健康教育实验研究”，采用国际公认的心理健康量表对东北 76 所中小学 1 万多名学生进行心理测验后发现，32% 的中小学生存在心理异常表现，其中 35% 的中学生表现出厌学、单相思、出走等轻度的心理障碍。中国青少年研究中心、中国青少年发展基金会主持的“中国城市独生子女人格发展研究”对全国 12 个城市独生子女调查表明，当前城市独生子女人格发展存在不少缺陷，85.4% 的人具有不同程度的攻击性倾向；10% 以上的人存在自我接纳方面的障碍；60% 以上的人在学习上缺乏内在动力；22% 以上的人存在人际障碍。笔者在黑龙江省对近 3000 名中学生进行测量，结果表明，25% 的学生在某个方面或多个方面存在着个性发展问题，28.1% 的学生存在着心理健康问题。

广州市有关部门曾对大中小学生进行调查，认为当前青少年学生存在的主要心理问题有：

对教师缺乏认同感、信任感。1989 年，一项“心里话对谁说”的调查显示，广州、深圳、西安、杭州四个城市的中学生愿对父母讲心里话的只有 6.35%，愿意对老师诉说心里话的比例小学生为 10.1%，中学生为 0.48%，说明学生对教师的认同感与信任感仍处于最低值。教师是学生成长的直接指导者、指引者，学生对教师的信任感如此之低，确实令人伤感。其中有教师个人素质方面的原因和学校教育与学生思想实际脱节的原因，也有青少年过于自我（53.3% 的学生表示只信赖自己）和对说教式教育强烈的逆反、抗拒心态方面的原因。

独立性与依赖性并存的心理矛盾。大中小学生对自身人格特点的评价，独立性强居第一位，占 41.3%，依赖性强居第二位，占 19.5%。两种对立的信理特点并存，反映了当代青少年心理特点的矛盾状态。小中大学生独立性呈上升趋势，比例分别为 37.5%、39.3%、47.1%，但依赖性却不是随年龄增长而减弱，而是中学生大于小学生，中小学生大于大学生。小中大学生的比例分别为 17.9%、27%、13.6%，其中中学生依赖性最大。笔者认为，这是因为家长、教师为让中学生全力投入学习竞争而对学生生活、学习过于包办代替所致。

情绪易波动，意志薄弱，做事缺乏信心是学生三大主要心理弱点。这三大心理弱点在学生的心理问题中居前三位，比例分别为：48%、48.7%、28.9%。其中遇事缺乏理智、情绪易波动，小中大学生比例为 38.5%、53.3%、55.5%。意志薄弱，缺乏毅力为 37.5%、53.7%、52.9%。做事缺乏信心为 31.6%、25.3%、29.3%。因此，情绪不稳定和意志薄弱是当代青少年最明显的心理弱点。

学习压力过大，焦虑程度过高。平均 52.3% 的学生存在学习高焦虑状态，包括感到学习负担过重、学习心理压力过大、精神紧张与睡眠不足等方面的问题。学习焦虑过高是学习心理压力过大、过重的表现，它不但阻碍学生素质的全面发

展,也是危害学生身体健康,造成人格畸形等更严重的身心疾病的重要原因。

虽然各种研究由于统计范围与程度上的差异,对儿童青少年心理障碍、心理疾病发生率的比例并不一致,但根据大量的研究与统计,当代儿童青少年心理问题的发生率在 20%~30% 之间,问题颇为严重,且带有普遍性。

笔者研究表明,当前青少年学生的心理问题主要表现为抗挫折能力差,独立解决问题能力差,适应能力差,缺乏合作精神,焦虑,自我中心突出等。

(四) 生活素质发展的不平衡

学生的生活素质,包括个人自理性生活素质和社会性共同生活素质两个方面。自理性生活素质主要指学生独立生活能力和生活技能,如生活自理能力。社会性共同生活素质是指学生在社会实践(含家庭、学校、社区、国家和国际社会)生活中的能力、合群性、适应性、交往能力、社会智能、情绪智能以及国际人意识等。

个人自理性生活素质较差是当前学生的主要问题。对于自理性生活素质问题,各方面要给予更多的关注。这里实际上存在着两个问题:一是会不会做的问题,一是愿不愿做的问题。小学一二年级学生不会梳头、不会系鞋带,小学六年级的孩子不会叠被子,不会洗碗,自己不收拾书包;初中学生不懂剥鸡蛋壳,不会削果皮;高中生、大学生把一星期的脏衣服抱回家让父母洗涤;因离开父母、家庭,生活无法自理而放弃出国留学或从大学退学的尖子学生……这类的报道频频出现于报章杂志之上。

挑吃、懒惰、怕苦怕累、缺乏劳动习惯和刻苦精神、动手能力和生活自理能力差、浪费、高消费、孤独感、自我中心等,在很多学生中都有表现。

德国的法律规定:孩子必须帮助父母做家务,6~10 岁的孩子要帮父母洗餐具、收拾房间、到商店去买东西;10~14 岁要在花园里劳动、洗餐具、给全家人擦皮鞋;14~16 岁要擦汽车和在菜园里翻地;16~18 岁要完成每周一次的房间大扫除。

据有关资料对各国小学生每日劳动时间的统计,美国为 72 分钟,韩国为 42 分钟,法国为 36 分钟,英国为 30 分钟,中国最少,仅为 12 分钟。换言之,美国小学生每天平均的劳动时间等于中国小学生一个星期的劳动时间。从这“72:12 现象”中,我们不难找到我国独生子女诸多毛病的原因。

当然,我们不是说一定要孩子去擦汽车,也不是要孩子一定去翻地,我们强调的是应该培养儿童的劳动习惯和劳动能力,更应该培养儿童的爱劳动品质。

但我们也必须看到,现代的学生也显示了上一代学生所缺乏的许多优点,如更独立、更自信以及更敢于冒险,这些特质是市场经济发展所需要的。

尽管现代的孩子身上显示出很多优点,但共同生活能力偏低仍是青少年学生生活素质方面突出的问题。有人以“合群性”、“主动交往能力”、“社会活动能力”为指标来考察学生的社会共同生活素质。合群性是与人和谐相处、合作的基础,以在“群体中与人融洽相处”和“朋友多寡”来衡量学生的合群性。主动交往精

神和能力是交往素质的体现，以“主动与陌生人打招呼 and 交往”的能力来衡量学生主动交往的精神和能力；以“积极参与社会实践活动”和课余兼职的情况来了解学生的社会参与情况。调查结果表明，半数以上的学生缺乏社会共同生活的能力，并出现与人们想象相反的趋势。即小学生的共同生活能力强于中学生，中学生强于大学生，差异明显。大、中、小学生在上述各项指标中，除课余兼职外，均呈现递减倾向。是经历过集体宿舍生活和处世经验更丰富的大学生更深谙共同生活的真谛，还是这方面的素质确实不如新一代的少年儿童，笔者不敢贸然下结论，只想说明的是，共同生活能力的缺乏才是真正的生活素质的贫乏。未来社会是一个全球化、国际化，崇尚和平发展、平等合作和团队精神的社会，学校教育有责任帮助学生学会共同生活，培养青少年在人类活动，包括在不同国家、不同种族、不同群体和不同文化背景中积极参与、合作，相互尊重的能力。这些精神和能力是新一代社会公民和作为一个国际人必备的素质，也是让新一代走向世界的通行证。

（五）身体素质上的不健全

体质，包括身体形态、身体机能、身体素质等几个方面，是其他一切素质发展的基础。

一项全国中小学生体质健康调研结果表明，学生体质良好，表现为：

形态发育水平提高，包括形态发育速度的提高，身体充实程度增加，“豆芽菜”体型有所改善。

速度、爆发力、力量等身体素质逐渐提高。

部分常见病（如龋齿、贫血）患病率下降。

但学生身体素质及某些健康指标仍存在不少问题，具体表现为：

耐力素质呈下降趋势。

② 柔韧性素质趋于停滞和下降。

肺活量下降。

肥胖儿童及超重儿童比率增加。肥胖正在逐步取代严重的营养不良，成为大、中城市学生的主要健康问题之一。

近视率无明显增长但仍居高不下。城市小学生近视率为 22.78%，初中生为 55.22%，高中生为 70.34%。

有人形象地把当前城市中小学生体质现状戏称为“三无”（无气、无力、无视力）现象。

根据各地的研究情况，中小学生综合性体质较弱是值得重视的问题。1997 年某市参加纪念五四运动活动的千名学生中，前后持续不足一节课时间内就有 20 多名学生先后出现呕吐、晕倒等现象。2000 年 9 月，某大学 5 000 名新生在运动场开军训动员会，前后不到 40 分钟，就有近 40 名学生由于体力不支而晕倒。

被抬出运动场。这种现象在每年中学生军训中，全国各地均有出现。因此，中小学生增强体质刻不容缓。

中小学生身体素质不健全问题，特别是耐力素质下降，肥胖症增加，近视率居高不下等现象，与都市生活、家庭营养与保健意识不强均有关系，但主要原因在于当前的教育模式对学生身体素质的影响。

（六）把所有的人都培养成一种人

“没有规矩，不成方圆”，这句俗语中蕴含着深刻的道理。教育的发展要有一定的规范，要使学生沿着规范去发展。但这种规范是宏观上的，是系统上的，它绝不意味着将所有的人都培养成一种人。

在很多学校中，要求学生穿同样的衣服，用同样的书包，这已经很过分，不仅如此，更为严重的是在领导和教师的观念中，好学生的模式几乎是一致的，这种观念所导致的教育行为就是采取统一的方法把所有的孩子训练成相同的人，实际上是扼杀了学生的个性发展。

上述病症仅仅是一种简单的分析，这种分析是否具有代表性暂且不论，至少，病症中所说的现象是普遍存在的，而造成这些病症的根本原因则在于违背学生身心发展规律的教育模式，因此，必须实施心理教育，一方面规范教师的教育行为，另一方面维护学生的心理健康，提高学生的身心素质。

二、什么是心理教育

近些年来，人们逐渐认识到学校中开展心理教育工作的重要性，因此，无论是理论工作者还是实践工作者都做了大量的工作，进行了很多研究，并且取得了显著的效果。但有很多问题由于还处在探索之中，因此，没有形成统一的认识。关于心理教育的概念如何界定就是一个突出的问题。

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，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”；德育工作者要深入到学生中去，通过谈心、咨询等活动指导他们处理好学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题，以便增强自我教育、自我管理的能力和自我约束的能力”。

1995年，国家教委在颁布的《中国普通高等学校德育大纲》中又进一步将“具备良好的个性品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力”作为高校德育的具体目标，并强调“有针对性地做好深入细致的个别思想工作，加强心理健康和心理素质方面的咨询和指导”。

随后，原国家教委在颁布的《中学德育教学大纲》中指出：“德育即政治教育、思想教育、道德教育及心理教育”。该大纲中还在德育目标、德育内容以及德育

的实施途径等方面对心理教育做了相应的具体的规定。

在《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》中也明确指出，要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

教育部颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“中小学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。”

从上述有关文件中关于心理教育的论述，我们可以看出以下几个方面的倾向：

第一，国家已经将心理教育工作提升到相当的高度，将心理教育看作是“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。”

第二，将心理教育看作是德育的重要组成部分。正像《中学德育教学大纲》中所说的那样，德育即政治教育、思想教育、道德教育及心理教育。

第三，将心理教育与心理健康教育等同起来。特别是在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中，直接的定位点就是心理健康教育。

那么，究竟应该如何界定心理教育呢？笔者认为，不能以心理健康教育来代替心理教育，因为心理教育与心理健康教育的内容含义是不同的；也不能将心理教育与德育等同起来，因为德育与心理教育属于不同的范畴。

那么，究竟应该怎样理解心理教育呢？

所谓心理教育，是指依据心理活动的规律，采取各种方法和措施以维护学生的心理健康以及培养其良好的心理素质。

这里需要说明的问题是，我们所探讨的心理教育，主要是针对学生而言的，是学校心理教育，而并非指终身的心理教育。

学生心理教育要完成两个方面的任务：

第一，心理素质教育。心理素质教育主要是教育与培养学生形成各种良好的心理素质，以助其学业成功。

第二，心理健康教育。心理健康教育主要是让学生形成健康的心理，从而更好地适应社会，正常、健康地成长和发展。心理健康教育主要包括以下几个方面的内容。

帮助学生维持正常的心理状态，避免出现不良的心理状态。

帮助已经出现了不良心理状态的学生及时摆脱这种不良的心理状态，使之回复正常状态。

帮助心理不健康的学生康复，使之恢复健康状态。

心理教育中上述两方面任务的基本层次是不同的，心理素质教育主要是使学生成才、成功，而心理健康教育则主要是使学生能健康地成长和发展。另外，从心理教育的性质上看，又可以分为发展性教育和补救性教育两种。发展性教育主要是有目的、有计划地对学生心理素质与心理健康进行培养和促进，使学生的心理品质不断优化；补救性教育则主要是针对在心理素质或心理健康方面出现了问题的学生，对他们进行专门的帮助，使之得以克服。发展性教育与补救性教育的层次也是不同的，发展性教育主要是针对正常的学生，是提高性的，而补救性教育则主要是针对心理上出现了各种不同程度问题的学生，是矫正性的。假如将学生比喻为生病的话，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。

在实际工作中，这两项任务又是相互交织在一起的，不能截然分开。

作为学校心理教育工作，就总体情况而言，其重心应该是心理素质教育。这里，以谁为重心，涉及到工作性质的问题。如果以心理素质教育为学校心理教育的重心，其主要目标将着眼于全体学生的心理素质的提高以及心理品质的完善，工作就处于主动的状态；如果以心理健康教育为重心，主要目标将着眼于心理有问题的学生（而事实上，就学生总体而言，心理有问题的学生毕竟是少数），学校心理教育工作就处于被动状态。当然，将心理素质教育作为学校心理教育工作的重心并非是绝对的，这要看学校中学生心理问题的检出率的高低。如果检出率过高，在一定的时期，就应该解决学生的心理问题。但总体上，应将心理素质教育作为重心。

三、心理教育论的学科归属

心理教育论，简称心育论，也可以称之为心理教育学，是研究心理教育现象及其规律的科学。

心理教育论的学科性质是由其研究对象和目的所决定的。心理教育论的研究对象是心理教育，心理教育论的研究目的是探讨心理教育规律，为心理教育实践提供理论和方法指导。

心理教育论是一门以心理教育为研究对象，旨在揭示心理教育规律，并指导心理教育实践的科学与艺术。心理教育论是教育科学与心理科学的交叉学科，既是心理科学的分支，也是教育科学的分支。

心理教育论有着广泛的心理学理论基础。心理教育论广泛地吸收了普通心理学、发展心理学、教育心理学、创造心理学、人格心理学、社会心理学、心理测量学、心理咨询学及心理卫生学等诸多心理学科的理论知识，同时，心理教育又必须遵循心理发展和心理活动的规律，所以，心理教育论隶属于心理科学。

心理教育论同样有着广泛的教育学理论基础。教育科学的各分支学科也为

心理教育论提供了理论和知识。心理教育作为素质教育的基础和重要组成部分，更应当属于教育范畴。心理教育作为学校教育的一项重要内容，同德育、智育、体育、美育等具有相同的属性，都必须遵循教育规律，从这个意义上说，心理教育论隶属于教育科学可能更合适。

心理教育论是心理科学与教育科学相结合的产物，是从心理科学逐步走向教育科学的学科。心理教育论是一门应用性、边缘性学科。

四、心理教育与学校教育中其他工作的关系

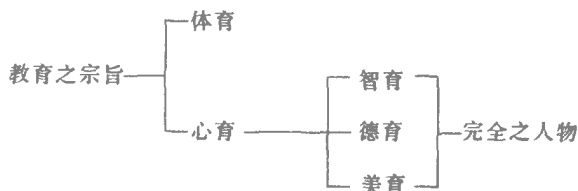
依据全面发展的教育方针，要求学生德育、智育、体育全面发展，而现在又提出心理教育即心育，那么，心理教育与德育、智育、体育之间应该是一种什么样的关系呢？

心理教育与学校教育中其他工作（德育、智育、体育等）究竟是一种什么样的关系，实践工作中，哪些工作是心理教育的范畴，哪些工作属于其他各育的范畴，这些都没有统一的认识。应该说，教育观的变化经历了由知识教育到知识、能力教育，又到知识、能力、素质教育这样一个一维、二维和三维的发展脉络。从这样的发展脉络来看，教育观念确实已经发生了重大的变化。在大力提倡素质教育的今天，人们看到学生的各种各样心理问题不断出现，因此，必须对学生的心理发展进行关注，而且，近几年来，学校教育工作中广泛地引入了心理教育。

有关心理教育与其他各项工作的关系，古今中外的学者们曾有很多的讨论。

1985 年德国《哲学研究》杂志以《人是生物、心理、社会的统一体》为题发表了学术讨论会上专家们的发言。在这一发言稿中，将人的素质分为生理素质、心理素质和社会素质三类，即人是“生理—心理—社会”的统一体，对此，有人提出现代的素质教育也应该分为身体素质教育、心理素质教育和社会文化素质教育三类。身体素质教育主要是指体育，社会文化素质教育包括知识教育、人文教育等，其他则属于心理教育的范畴。

近代学者王国维也曾提出过“心育”的问题。他认为“心育”包括智育、德育和美育，心育与体育并列构成教育宗旨的两个方面。他认为教育应培养“完全之人物”，即培养身体能力与精神能力都得到发展的人，其中精神能力包括智力、感情、意志与之相应的教育称之为心育，包括智育、德育、美育三者，心育与体育构成“完全之教育”，可以用下列图表表示：



王国维所说的心育是相对体育而言的，是德育、智育和美育的总称。

认为心理教育是智育、德育和美育的总称当然不合适，因为德育、智育和美育有各自的目标、内容和方法，心理教育也有心理教育的目标、内容和方法，心理教育的内容也不是德育、智育和美育的内容总和。认为心理教育隶属于德育的范畴也不科学，因为很多心理教育的内容并不属于德育的范畴。

笔者认为，心理教育与德育、智育、美育就其内容而言，即有相对的独立性，也有密切的联系。心理教育有自己独立的目标和内容，也有自己独立的方法和策略。心理教育是学校教育的最高层次，因为学校中的任何教育都只是促进学生单维发展，而心理教育则是促进学生综合发展。另外，就人的社会化（由自然人转变为社会人的过程）而言，各种教育的最终目标都是促进人的社会化，但就促进人的社会化的功能而言，心理教育是最全面的，任何一种教育都不会像心理教育那样使人更好地社会化。心理教育又是学校教育中的背景教育，因为只有开展好心理教育，学生才能处于心理健康状态，才能提高心理素质，完善心理品质，其他各种教育才能有实效。

1. 心理教育与德育的关系

心理教育与德育之间的关系十分密切。首先，德育中包含心理教育的内容。无论是道德品质的形成还是道德行为的训练，都必然与心理学的有关理论和方法以及心理教育的理论和方法发生密切的关系。同时，我们也可以从心理学的角度来理解德育。就汉语中的“德”字而言，其最初的象征字形便有“二人同心”的含义，以后发展、演变成为“二人相见以心”或者“二人以心相见”的内涵。另外，从二者的内容来看，二者都侧重于人的社会化教育。德育的主要目标是培养人成为社会的人，即具有一定社会所要求的道德品质和道德行为的人，当然也包含着人与社会、人与人交往中的伦理准则。而心理教育的根本点是使人正常、健康地发展，也就是将人培养成社会人，因此可以说，二者相辅相成，共同之处就是对人的发展的促进。但二者也有不同之处，心理教育侧重个体的心理素质与心理健康，而德育则侧重个体的道德品质和道德行为。

心理教育与德育虽然是相辅相成的，但二者不能相互代替，因为心理教育与德育的实施各有其不同的背景、侧重点、目标及手段等。

2. 心理教育与智育的关系

在智育中，心理学起着十分重要的作用。知识的获得、能力的培养一直是心理学十分关心和努力研究的问题，智育中充分运用心理学的研究成果或利用心理规律也是既成的事实。同时，知识的获得与能力的培养不仅决定于人的智力因素，非智力因素也起着十分重要的作用，如学习动机、学习态度、学习者的意志力及学习者的个性品质等，这些非智力因素正是心理教育的重要内容。

心理教育侧重于人的自我认识的提高，侧重于人的心理素质的培养，因此可

以这样认为，心理教育是智育的基础。

智育主要体现在学科教学中，学科教学中蕴含着丰富的心理教育，而心理教育也渗透到各学科教学中。

3. 心理教育与体育

体育的目的在于增强体质，促进健康。通过体育还可以培养人的良好的心理素质，如坚强的意志、良好的个性等，因此，体育中包含着某些心理教育的内容。二者也是相辅相成的。体育可以增强体质，而人的身体健康与心理健康又是相互联系和相互影响的，因此个体体质的增强对于心理健康来说，具有重要的意义。良好的心理素质对于体质的增强也有重要的影响。现代社会中，心身疾病越来越多，实际上折射出一个基本的问题，只重视身体素质而不重视心理素质即只重视“体育”而不重视“心育”是不能培养健全人的。

4. 心理教育与美育

在当前的学校教育中，美育基本上是以音乐教育与美术教育为主。可以肯定，仅仅靠音乐教育和美术教育是不能很好地完成美育任务的。音乐教育与美术教育是实现美育的主渠道，但美育不仅仅这两条渠道，美育也要渗透在学科教学中以及学校各个方面的活动中。但不论怎样，我们都可以这样理解，心理教育是美育的基础，美育为心理教育服务。学生掌握美术以及音乐知识与技能固然重要，但更为重要的是在掌握这些知识与技能的同时，进行“人格教育”，这不仅仅是提高心理素质和心理健康水平的问题，更主要的是通过这种教育，使学生对自我有深刻的理解，对自己的内心感受更为积极和主动，产生更为美好的内心体验，这也是对学生的一种陶冶。

总之，心理教育与学校的其他各项工作（德育、智育和体育）相辅相成，互相影响，它们之间具有互相交叉的关系，但又分属不同的领域。从总体上说，学校心理教育是学校各项工作（德育、智育和体育）的基础，因为心理教育的最基本的目标是促进学生的心理健康，培养学生良好的心理素质，没有健康的心理，没有良好的心理素质，德育、智育和体育的目标都难以达成。心理教育的目标又是学校教育的最高目标，因为其他各育目标的实现最终也是为了学生能具有良好的素质，具有较强的适应社会变革和发展的能力。

五、心理教育工作的意义

心理教育对于学生的健康发展，对于学校教育工作的顺利开展，乃至对于整个社会的发展都具有十分重要的意义，开展心理教育也是素质教育的基本要求。

无论怎样理解素质教育，都应包含心理教育这一重要内容。我们可以将整个教育教学过程理解成教师向学生施加影响，学生接受来自教师的影响的过程。从整个教育的过程来看，学生的心理素质不好，接受来自教师的影响的效果也不

会好。

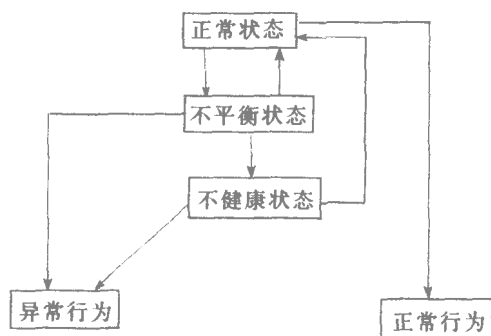
进行心理教育时，我们应该想方设法达成这样的目标：让学校产生最佳的心理环境，让班集体产生最佳的心理氛围，让学生处于最佳的心理状态。

（一）个体不同心理状态下社会行为与心理教育工作的意义

1. 个体不同心理状态的社会行为特点

为了能很好地理解学校心理教育的意义，首先应从心理健康的角度来了解人的不同心理状态及其相应的行为特点。

一般说来，从心理健康的角度，可以将心理状态分为三种情况：正常状态（常态）、不平衡状态（偏态）与不健康状态（变态）。不同的心理状态具有不同的行为特点。如图所示：



该图反映出人的三种心理状态以及相应的行为特点。

第一种状态是正常状态。个体在没有较大的困扰的情况下，心理便处于正常状态，正常状态必然产生正常行为。

第二种状态是不平衡状态。不平衡状态又叫危机状态。所谓不平衡状态或危机状态，是指个体的心理处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧及矛盾等状态。个体在生活或工作中，一旦发生了“生活事件”（即扰乱人的正常生活，引起人们的消极状态的事件，如受到挫折、要求不能得到满足、受到威胁等），则会产生不平衡状态。一般说来，个体在生活过程中，会不断经历各种不平衡状态，因为生活不是一帆风顺的，随时都可能出现生活事件，当发生生活事件时，个体的心理便会进入不平衡状态。因此，出现不平衡状态是不可避免的，甚至是必要的，但人不能长期处于不平衡状态中，长期处于不平衡状态会伤害自我，不利于适应。

解决不平衡状态的方法主要有两种：一种是自我调节。人可以通过自我调节来解除不平衡状态，进而回复到正常状态。当然，也会出现自我调节无效的情况，这时可以采取第二种方法使自己由不平衡状态回复到正常状态，即借助他人疏导，依靠他人对自己进行心理疏导，使自己消除不平衡而回复到正常状态。

当然，由于种种原因，个体可能无法进行自我调控或他人疏导也没有成效，

这时就会出现两种情况：

第一种情况是直接导致或积累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，或者程度虽然不是特别严重，但个体无法消除不良的心理状态，只能将它们压抑下去。经常压抑的结果，将陷入不健康状态。

第二种情况是直接发生不适应行为。这里的不适应行为主要有两类：一类是反社会行为，是指直接危害他人或社会的行为，包括触犯法律、非道德行为等。另一类是异常行为，如自杀、出走等。异常行为是在个体心理不平衡状态下发生的，也是一种偶发行为。

第三种状态是不健康状态。当个体出现不健康状态时，已经不能用自我调节和他人疏导来解决，应该到专门的心理咨询与治疗机构进行治疗。就目前的心理治疗发展水平而言，也不是所有的不健康状态的问题都能解决。这里的不健康状态有两种情况：一种是狭义的不健康状态；一种是变态。变态是严重的不健康状态，不健康状态是轻度的变态，二者实际上只是程度的差别问题。

2. 学校心理教育工作的意义

(1) 从社会角度讲，注重学校心理教育工作是避免各种突发事件、保持学校工作正常运转、保证家庭幸福的需要。

任何不正常的行为都是在不健康状态下发生的，当学生的心理处于不健康或不平衡状态时，就会导致异常行为，不利于学校正常工作的运转。注重学校心理教育工作，及时对学生的心理进行疏导，使陷于不平衡状态或不健康状态的学生恢复到正常状态，就可以减少各种问题的出现。

(2) 注重学校心理教育工作是保证学生健康发展的需要。

心理教育工作可以促进学生学业成功心理教育，首先是发展性教育，即有计划、有目的地培养学生形成良好的心理素质，学生良好的心理素质是学业成功、取得成就的保证。过去的学校教育只是注重学生的知识技能教育，认为学生的知识技能水平高，就一定能取得成功，这是一个严重的误区。人们越来越明显地认识到，个体综合的心理素质对于学生的学业成就或学生的学业成功具有重要的意义和影响，这种影响或作用要比仅仅具有较高的知识和技能重要得多。在心理学中，有一项十分重要的研究，研究者追踪了 3000 名高智商儿童，30 年后 这些儿童有的成为科学家、发明家、社会名流 也有相当一部分人仅仅是普通人。这个研究表明了一个基本的问题，这 3000 名学生的智力发展水平没有多大差别，因为都属于高智商的，他们成功的关键在于心理素质方面的差异，如意志品质、自控能力、坚持性等。目前注重的 EQ（情商）对个体成功的作用，就反映了这种共识 因此 注重学生的心理教育 培养他们良好的心理品质 才能促进他们成才。

促进学生良好品德的形成 心理教育与道德教育有差异，但也有密切的联系。心理教育能促进道德教育，有助于学生良好品德的形成。注重对学生的心理教育，使学生处于健康的心理状态之下，是学生形成良好心理品质的基础。

第一，个体心理只有处于健康状态之下，才最容易顺应社会，倾向于与社会保持一致，接受来自社会的各种要求，包括社会道德规范，形成符合社会要求的品德。

第二，某些好的品德往往要在某些心理素质的基础上才能形成，因此，只有注重个体的心理教育，使学生处于健康的心理状态之下，才能形成正常的心理素质，从而有利于品德的培养。例如，“利他”是品德中十分重要的品质之一，心理学的研究表明，人的“利他”品德要在“移情”这一个性品质的基础上才能形成，所以注重心理教育，使个体形成“移情”这一心理品质，才有利于“利他”这种品德的形成。

第三，从反面来看，个体如果处于心理不平衡状态，则容易形成不良的品德或者发生不道德的行为。心理处于不平衡状态的青少年，往往倾向于接受与主流的社会规范、价值观念相悖的东西，对不良规范失去抵抗力或易于接受不良的规范，从而形成不良的品德。另外，学生心理处于不平衡状态，往往会产生非道德行为，要防止或消除这些不道德行为，从根本上说，就要注重心理辅导，及时疏导青少年心理产生的不平衡状态。

保证学生正常健康地生活与发展 注重学生的心理教育，使学生的心理处于健康状态，是使学生正常发展、健康成长的前提与保证。一般说来，如果学生处于不平衡状态尤其是出现不健康状态，就容易出现损害社会与他人的反社会行为，轻则为人所指责，重则违法犯罪，或者出现损害自我的异常行为，令社会不宁，使众人不安。即使不发生外部的不适应行为，处在不良心态之下的个体，也会因长期处于情绪的困扰中或形成不良的品德而导致低劣的心理素质。无论哪种情形，对学生的正常发展都是不利的。反之，如果学生处于健康状态或正常状态，则易于适应社会、内心安宁、内外平衡，从而能顺应社会、接受他人，自我得到充分发展以及获得学习的进步和事业的成功。

（二）从学生的身心发展特点来看心理教育工作的必要性

心理教育工作的对象是学生，学生时期是人生重要的历史阶段，学生时期的身心发展特点决定了在这个时期开展心理教育工作是非常重要的。

1. 性的成熟与社会性差的矛盾需要心理教育

青少年时期是一个非常特殊的阶段，个体从儿童进入青少年阶段，其身心发生了巨大变化，这一时期主要有两个特点：一是随着性的成熟，出现了性意识和性冲动，进而出现了性的需要；二是由于身体的全面成熟以及性需要的形成，他们产生了少年成熟感，出现了强烈的独立性需要。但他们的心理水平尚未成熟，

他们的依赖性还很强，这就使得他们的各种需要无法得到满足，因此，形成他们在这一定时期的基本矛盾——性的需要与社会地位的矛盾。

青少年性的需要促使他们对异性向往，期望恋爱、结婚以满足性的要求。但从社会地位来看，他们正处在学习时期、发展时期，他们还是一个消费者，经济不独立，还不能结婚，而未婚的性生活又不符合社会规范，因此，便形成这个时期性的需要与社会地位的矛盾。

由于学生身心发展特点而导致学生产生的各种矛盾，不是学科教学能够很好解决的，也不是学校其他方面的工作能够解决的，只有开展心理教育工作，通过相应的心理教育措施，在心理上给予他们更多的指导，指导他们正确对待所出现的各种矛盾，解决发展中的问题。

2. 性成熟意识增强与心理上、道德上的准备不足的矛盾需要心理教育

青少年性机能的成熟导致性意识的苏醒，使他们对异性产生了好感、爱慕之心以及追求异性的要求。但由于他们整个心理尚未发展成熟，所以导致他们不善于正确认识和对待自己的性成熟，不善于正确处理两性之间的关系，因而出现了一些不该出现的问题。这些问题的出现是正常的，但这些问题的解决则必须依靠心理教育。

3. 独立性需要与社会地位的矛盾需要心理教育

由于青少年自我意识的发展，独立性意向十分强烈，常常认为自己已经长大，一方面竭力摆脱父母或家长的管教，希望家长不把他们当作孩子，希望父母尊重与理解他们；另一方面，自己也把过去看成“幼稚的孩子”，力图与过去的“我”分开，因此，常常试图通过口头或行为方式宣称自己已经不是小孩子——心理上的断乳，但实际上，他们还不能真正地独立，因此，产生了独立性需要与社会地位的矛盾。

4. 独立性需要与心理成熟水平的矛盾需要心理教育

学生们具有很强的独立性需要，对成人的行为强烈不满，但由于他们毕竟还是孩子，心理还没有成熟，经验也不足，因此成人不会放心，也不会真的放手让他们独立，因此，就出现了新的独立性需要与心理成熟水平的矛盾。

（三）从社会变动时期社会因素对学生心理的影响特点看学校心理教育工作的紧迫性

社会的发展，对学生的心理发展起到了促进的作用。但我们也必须看到，由于社会各个方面的变革，尤其是社会上出现了一些对学生的发展产生负面影响的消极因素，也直接或间接地导致学生产生了偏离正常的心理状态，从而增大了学生陷于不平衡状态的可能性。社会的发展变化体现在学校、家庭、社会环境等各个方面。

就家庭因素而言，家庭的政治地位、经济地位，家长的文化水平、道德修养、

行为习惯、教育方法及教育态度，家庭生活的氛围，家长之间教育的一致性以及儿童在家庭中的地位等等，对儿童的心理发展尤其是个性发展都会产生重要的影响。

就学校因素而言，高强度的竞争压力会导致紧张、焦虑，教师的人格、教师的为人处事的方式及教师的教育行为等更会直接影响学生的心理发展。

就社会因素而言，不良的社会风气，社会文化宣传等也会对学生产生直接或间接的影响。

总之，学生面临着来自多方面的压力和影响，因此出现这样或那样的问题也就不奇怪了，但学生的问题必须解决，解决学生的问题必须通过心理教育。