

第一章

学校心理健康教育概论

在新的世纪,人们的生存、生活环境有了巨大的改变。从全球范围来看,信息时代到来,知识经济凸现,国际化竞争加剧,从国内的发展来看,贫富差距不断拉大,职业压力不断增强,人们的传统生活方式和价值观念不断受到冲击。所有这一切都向人们提出了前所未有的挑战:如何在外界快速的变化中寻求内心的稳定?这是时代摆在我们面前的问题,也是 20 世纪末以来心理健康被广为重视的原因。在学校开展心理健康教育,是培养跨世纪高质量人才的重要一环。学校是培养人才的第一阵营,因此,在学校有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求,是全面实施素质教育的重要内涵,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

第一节 学校心理健康教育的必要性

开展心理健康教育的必要性，并不仅仅在于消除青少年存在的诸多心理问题和行为问题，心理健康教育的必要性还深深地植根于我们的社会和时代发展的需要，根植于我们实施素质教育工程的需要，以及促进青少年健康成长的需要。

一、学校教育现状的需要

在日常生活中，由于学生心理问题而引发的悲剧在各种媒体中时常有报道。虽然这些报道并不能完全说明当前学生心理健康教育的全貌，但也为我们指出了存在的问题。

例如，有的学生为了达到个人目的不择手段，竟丧心病狂向教师下毒手；有的为了发泄自己的不满，竟杀死自己的亲生父母；有的因一点皮毛小事就自杀轻生；有的只因几元钱就杀人害命。这些虽然只是极少数学生中出现的問題，但是却反映出广大中小学生心理健康教育的不足。某市一女生上高中后，考试成绩从初中时的第一名排到了第八名，这在别人看来很不错的成绩，她自己却接受不了。她吃不好，睡不香，一天天消瘦下去，最后患了抑郁症。一位重点学校的高三男生，一次没考好，被父亲说了几句，便认为别人都瞧不起他，后发展到发脾气、砸东西，也患了抑郁症。学生的心理障碍会使他们失去理智，失去亲情，形成人格障碍，将难以自立于社会。

针对学生出现的心理健康问题，有关学者进行了大量的调查研究，结果表明，中小学生中普遍存在心理健康问题。

首先表现为儿童和青少年心理健康问题总体上不断增加。查

阅我国自改革开放以来的各种调查不难发现，儿童和青少年的行为问题呈增加趋势。对比 1983 年和 1993 年在北京市小学生中所做的调查，可以发现，小学生中的行为问题从 8.34% 增加到 10.9%。

其次表现为心理健康问题发生的多样性和普遍性。当前在校学生发生心理问题是多种多样的，而且各个年龄阶段的学生都面临着类似的挑战。某医科大学对 1 145 名中学生进行心理卫生状况调查时发现：中学生心理卫生问题的发生率为 36.8%。

最近公布的两项大型的心理健康调查，更是说明了中小学生学习心理健康问题存在普遍性。一是中国科学院心理研究所王极盛教授对 2 万多名中学生心理健康状况的调查。他在最新出版的《让父母远离困惑》一书中公布了有关数据：有 33.2% 的中学生存在强迫现象；存在偏执问题者占 24.8% 存在敌对、不友好方面问题者占 23.1%；存在人际关系过敏问题者占 31.4% 存在抑郁问题者占 32.6%；有 28.6% 的中学生存在不同程度的焦虑问题；学习压力感存在问题者占 36.6%；适应不良者占 34.6% 情绪稳定方面存在问题者占 35.7%；心理不平衡方面存在问题者占 33.4%。总的来说，高中生比初中生问题偏多；女生的心理问题比男生多，她们有更多的强迫现象，人际关系上更加敏感，更抑郁、焦虑，感到更多的学习压力，情绪更不稳定。

另一项是 2001 年 4 月结题的由北京师范大学心理研究所沃建中博士主持的全国教育科学“九五”规划教育部重点课题“小学生心理素质建构与培养研究”。它对当前我国中小学生心理健康状况开展了较广泛的调查研究。课题组在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个地区抽样选取 16 472 名中小学生学习进行调查，结果显示，小学生心理基本健康的比例是 79.4%，有异常心理问题倾向的比例是 16.4%，有严重心理行为问题的比例是 4.2% 初中生心理基本健康的比例是 82.9%，有异常心理问题倾向的比例是

14.2%，有严重心理行为问题的比例是 2.9%；高中生心理基本健康的比例是 82.7%，有异常心理问题倾向的比例是 14.8%，有严重心理行为问题的比例是 2.5%。在其调查的心理健康的六个维度上，各阶段学生存在中度以上心理行为问题按比例排列，小学生依次是：人际关系、情绪状态、自我控制、动机、自我概念和对自己学习能力的评价；初中生依次是：自我控制、情绪状态、对自己学习能力的评价、自我概念、人际关系和动机；高中生依次是：自我控制、情绪状态、对自己学习能力的评价、自我概念、人际关系和动机。小学生主要存在“孤独”、“考试焦虑”、“敌对”等情绪问题，初中生和高中生的突出问题是师生关系和亲子关系差，并存在“交往焦虑”、“过敏性”、“考试焦虑”、“敌对”等严重的情绪问题。这个结果表明中小學生总体上心理健康状况良好，但也存在不少问题。

中学生处于青春期发育的重要阶段，不管学习成绩如何，每个学生都可能会因为适应不良而产生心理障碍。事实上，优秀生心理健康问题多于普通生，重点学校学生心理健康问题多于普通学校的学生。某市医院心理分院 300 多位住院患者中，有 80% 为学生，而重点、热点学校的学生占 60% 以上，重点学校的学生出现抑郁症、焦虑症等心理障碍者明显多于普通学校学生。为什么优秀学生更容易出现心理问题呢？重点中学的学生比普通中学学生的心理压力更大。社会上人们都认为，读重点中学的学生理所当然应升大学，而普通中学的学生考不上大学，则是意料之中的。重点中学学生的家长对子女的期望值高，老师对学生的升学期望也很高。这些期望从学生进入重点中学那天起，就沉甸甸地压在学生肩上。他们自尊心极强，在初中时就凭着聪明与勤奋成为班里的佼佼者，到了重点高中，学习上一旦抢不上“尖”，他们在心理上便可能无法承受。许多孩子性格内向，不善与人交往，一旦遇到挫折和压力无法正确应对，便容易出现心理障碍。另外，一些品学兼优的学生，头上顶着美好的光环，被别人视为“强者”，但他们往往缺

少宣泄的机会和环境,心里有了“疙瘩”,不敢对老师、父母讲,对同伴也不愿倾诉。时间一长,心理上就容易出问题。

从上面的一些数据我们可以看到,我国当前学生心理健康状况总体上是良好的,但亦不能盲目乐观。因为学生中存在的社会适应不良、不知如何与人交往、独立生活技能低下、越轨与过激行为及性困惑等问题,容易引发行为乃至道德问题,影响学生的健康成长。另外,我国学生总数多,即使有严重心理行为问题的学生比例只占百分之几,也是个不小的数目,而且异常心理问题倾向也可能发展为严重心理问题。更何况在学生存在心理健康问题的同时,教师的心理健康状况也不容忽视。如今教师的工作节奏快,竞争激烈,时常面临着巨大的心理压力。有的教师情绪波动很大,容易将情绪带到学校和课堂中;有的处理不好与同事、学生的关系,人际关系紧张。还应指出的是,青年教师中有许多人是独生子女,他们在长辈的百般呵护下长大,缺乏必要的磨炼,容易产生心理偏差。凡此种种,不一而足,都应引起人们的重视。

二、适应时代发展的需要

知识经济时代的人才,应该是全面发展的人才,而良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。社会和时代发展需要的人才首先应该是心理健康的。然而,现代社会生活节奏加快,社会竞争日趋激烈,时间和效率时刻考验着一个人的心理承受能力,人们会面临着一些突然发生的问题,普遍承受着比以往沉重得多的心理压力,各种心理障碍和心理疾病的出现也比过去频繁得多。因此,对于一个现代人,对于现代化建设所需要的高素质的劳动者和各种专门人才,不但要有强健的体魄、过硬的科学知识技术,还要有健康的心理素质。因此,开展学校心理健康教育,不仅仅是学生自身健康成长的需要,在宏观上也是这个时代对合格人才的必然要求。

对于学生个人而言，要想成为时代的建设者和社会主义事业的接班人，就必须具有良好的心理素质。心理素质是一个学生全面发展的基础，良好的心理品质、健全的个性是学习成功和生活幸福的必要条件。心理学的研究认为，一个人能否成功，知识和智力方面的因素占 30%，而非智力因素占 70%。愉快的心情、进步的愿望、坚定的自信心、平静的心境与心态，与成败有很大的关系。因此，一个合格的人才必然是具有良好心理素质的人，一名好学生也应该是一个心理健康的人。

另外，随着时间的推移，独生子女在我国所占比例的逐渐增大，这在客观上也加强了对心理健康教育的需求。研究表明，由于独生子女生长环境的独特，很容易使他们在生活、学习等方面产生各种问题，他们的成长更需要心理健康方面的帮助，因而这也就成为我们这个时代需要心理健康的特殊原因。

三、实施素质教育的需要

最近几年，党和国家对学生的心理健康教育越来越重视，《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》明确地把提高学生心理素质作为实施素质教育的重要组成部分。加强学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针，全面实施素质教育的重要举措，是促进学生全面发展的重要途径和手段，是学校教育工作的重要组成部分。学生心理健康工作对于提高学生适应社会生活的能力，培养良好的个性和心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。在教育中，如何根据学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助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，预防和缓解心理疾病，帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、

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、美诸方面全面发展,是素质教育的重要方面。

四、促进人才成长的需要

学生中存在着的心理健康问题,虽然大多数比较轻微,但考虑到心理问题对学生成才和生活幸福的巨大阻碍,将会给青少年带来的巨大痛苦,以及一般的心理健康问题转化为严重心理疾病的可能性,我们就不能听之任之。心理健康对青少年健康成长的重要意义不言而喻。因此,学校应积极宣传、普及心理健康知识,使学生认识自身,了解心理健康的重要意义,促使其树立起心理保健意识;要让学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,并以科学的态度对待各种心理问题;还要传授心理调适的方法,使学生学会自我调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力,以及适应社会生活的能力。总之,要让心理健康教育在青少年健康成长的道路上保驾护航。

心理健康是青少年面向现代化、面向世界、面向未来,建功立业的重要条件。而健康心理的形成需要精心、周到的培养和教育。这个任务就责无旁贷地落在了教师的肩上。也就是说,教师仅仅关心学生学习、关心学生的身体健康是远远不够的,还必须把关心学生的心理健康、培养健康的心理素质作为一项更加重要的任务来抓。

第二节 学校心理健康教育的新观念

充分认识到学校心理健康教育的必要性之后,科学合理地理

解心理健康教育的内涵，树立关于学校心理健康教育的正确观念，就成了有效开展学校心理健康教育的重要前提和保障。

一、阻碍心理健康教育实施的错误观念

我国的心理健康教育正处于起步阶段，教育界还存在着各种各样的疑虑与误解，传统教育思想的影响还很大，这对于学校实施心理健康教育有负面的影响。下面对一些典型的错误观念进行评析。

1. 心理健康教育与学校和教师无关

有的教师认为心理健康教育是专门卫生机构的事，与学校和教师无关，所谓的心理健康教育是学校和教师的额外负担。这种观念产生于将心理健康教育等同于心理治疗和心理咨询的误解。其结果导致了許多学校和教师对心理健康教育的漠视。事实上，解决心理障碍问题，防止心理变态与精神病等，只是心理健康教育的次要方面；对于学校教育来说，占主导地位的是积极的心理教育，是培养学生良好的心理素质，促进其身心健康，显然这些任务应该属于学校教育的目标范畴。

将心理健康教育视为额外负担的观念的产生还与对素质教育缺乏深入的理解有关。虽然现在素质教育还处于探索阶段，但心理素质强调的培养学生健全的人格、良好的学习行为习惯必然是素质教育的主要任务之一，是任何国家的基础教育都不能忽视的。而恰恰是传统的应试教育片面强调升学与考试，强调学生之间学习上的个人竞争，忽视人际合作，歧视失败，不允许失败，只给学生施加压力而不教给应对挫折的方法。一旦出现了意外，也只是强调挽救和补差，结果很多学生越补越差，有的甚至不得不以辍学告终。因此，只要是相信素质教育是合理的，就不能认为心理健康教育是学校 and 教师的额外负担。

2. 心理健康教育是心理老师的事

心理健康教育不应仅仅局限于预防，而应该致力于促进每一

个学生的发展。这应该是全体教师的教育目标，而不仅仅是心理老师的责任。实际上，所有教师（包括任课老师和班主任老师）的一言一行都会影响学生的心理状态，处理不当都有可能成为导致学生适应不良的根源。所有教师都会随时随地遭遇到学生的心理和行为问题，都会和学生一起处于挫折情景之中。因此，全体教师都是心理健康教育的主体，都应了解学生产生挫折感的心理根源，都应掌握战胜挫折、增强心理素质的条件和方法。教师应该成为学生战胜困难的支持者，而不应成为学生的心理挫折源。受传统应试教育观念的影响，教师往往以成败论英雄，以分数为主要的评价标准，使成绩落后的学生丧失上进心，自我价值感受到扭曲，而成绩良好的学生又因害怕在竞争中落后而承受过重的心理负担。受传统教育观念的影响，教师往往偏重智育，德育方法又不切合中小学生学习心理特点，更易引发中小学生的心理健康问题。就连课堂教学的班级授课制本身也会产生问题。例如，现在的大班化教学，受教育者人数众多，在班级授课制与个体差异之间矛盾必然会产生。另外，心理健康教育的主要内容之一是情感教育，例如压力和焦虑的应对，课堂教学中的情感教育渗透是十分重要的。课堂教学不可避免地维护传统的教师权威的师生关系与家长式的独裁专制的领导作风，这导致学生与成人交流的困难。变权威型为民主合作型，改变单向的知识传输方式等等，既是素质教育对课堂变革提出的要求，也是心理健康教育的有效途径。

3. 心理健康教育没有实效

很多教师怀疑心理健康教育是否有实效。有些教师觉得心理健康是不可教的，只能随之任之。这种看法之所以会产生，实质上是因為一些教师认为心理健康是由神经生理因素决定的，与教育没有多大关系。为什么会产生这样的看法呢？首先是因为缺乏心理健康品质形成的知识，缺乏心理学知识。其次是因为错误的心理健康教育实践所致。在传统应试教育思想的影响下，学校心理

健康教育并没有受到真正的重视，不仅专门从事心理工作的专业人员缺乏，而且广大教师也较少受到心理健康教育方面的继续教育。健康个性的形成是个逐步建构的过程，是因而异的十分复杂的过程。不同的学生存在不同的心理问题；即使是相同的问题，它们的原因也不尽相同。只有对每一个学生的每一个问题进行有针对性的分析，才能够真正找到解决问题的办法。这就要求每个教师尽量多关注每一个学生，研究每一个学生，而不是用一些放到哪儿都适用的‘普遍原则’去喋喋不休地‘教育’学生。事实上，心理健康教育是一门学问，是一种艺术，只要用科学的方法开展心理健康教育，我们就会取得满意的教育效果。

4. 心理健康教育不能有效影响学生的行为习惯

有的教师认为，心理健康教育课只能解决学生一时的认识问题，不能解决心理健康教育课之外的行为习惯问题。在心理健康教育课上，教师以情感人，学生可能被教师打动，甚至激动流泪，但那是几分钟热情的涌动，过后没有多大效果。

这个问题的确可能存在，但这仅仅是错误的心理健康教育观念所致。如果把心理健康教育仅仅看成是心理老师的事，仅仅看成是上心理课，那么就很难收到长远的效果。的确，心理健康教育的课时少，不能指望在短短的几十分钟内所学到的东西就能够成功地运用到以后的实际学习生活中去，甚至能成功地用于离开学校后的职业生涯，终生有用。如果以心理健康教育课为唯一的实施途径，那么必然出现没有长效、不能矫正不良习惯的问题。从某种意义上讲，心理健康教育是一个系统工程，心理健康教育课只是心理健康教育的一方面。真正有效的心理健康教育，就像学校的德育一样，不能单单靠心理课和专门的教师，而应渗透到学校教育教学的各个方面和整个过程之中。只有学生随时随地都处于一个有助于心理健康的适当情景之中，心理素质和行为习惯才能得到良好的塑造。

二、心理健康教育的新观念

联合国世界卫生组织 (WHO) 认为健康是“身体上、精神上和社会适应方面的一种良好状态，而不仅仅是没有疾病或体弱而已”。这个定义，不仅指出了心理因素和社会因素在人的健康中的重要地位，而且明确地提出了健康的标准。换言之，健康不仅是不生病，而且是生理、心理、社会适应等诸方面的健康。人的心理健康是健康概念中不可分割的重要组成部分。迄今为止，心理健康还没有一个公认的定义。什么是心理健康呢？多数学者认为，心理健康是指个体能够正确认识自己和他人，能够充分发挥自己的最大潜能，能够妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的关系。

学校心理健康教育是教育者从学生心理实际出发，运用多种途径和手段，有计划、有目的地对学生心理素质的各个方面进行积极的教育和辅导，从而培养学生良好的心理素质，促进学生整体素质提高的教育过程。以心理健康教育的正确概念为基础，我们应该树立以下一些关于心理健康教育的新观念。

1. 促进学生全面发展

学校应该教些什么给学生？有的教师认为，大纲上规定了什么就教什么，升学考试考什么就教什么。这显然是一种应试教育的观念。现代教育主张一种新观念：学生未来需要什么，学校就应该教什么；学生成才需要什么，就教什么。依据这种观念，学生未来的成功需要很高的心理素质，因此，学校需要心理健康教育。无论将来干什么，在剧烈竞争与飞速变化的 21 世纪，想要成为成功者都必须具有良好的心理素质。没有良好的心理素质，运动员不能拿奖牌，企业家不能艰苦创业，科学家不能有惊人的发现，甚至连推销员也很难开拓市场。因此，加强心理健康教育，提高学生的心理素质，是素质教育的一个重要方面。

良好心理素质培养是一个前后相互影响、逐渐养成的过程。一个学生的心理素质得不到应有的发展，必然对其以后终生的发展带来不利的因素。国外的一些调查证明，失败的成人往往曾经是失败的孩子。例如，有人对 500 名儿童时代有异常行为的孩子跟踪了 30 年的研究发现：儿童时期存在越严重的反社会行为，就越妨碍其成年后的适应。这些孩子在成年后的犯罪率更高，与亲朋好友更疏远，过分地依赖于社会救助，因心理问题进医疗机构的比例更高。从这个研究可以看出，儿童时期的行为问题可能成为成年后一系列问题的根源。因此，心理健康教育要着眼于儿童的未来，在发展中培养学生健康的心理素质，以健康的心理素质促进学生的发展。

2. 让学生适应生活变化和社会竞争

心理健康教育应该使人变得更能适应生活变化和社会竞争。社会适应能力对个人的生活和学习有着重要意义。心理健康的人能够面对生活中的问题，正视现实，适应环境；心理健康的人是生活和社会适应良好的人。一个人如果不能和社会取得适应，就容易出现各种心理行为问题。心理健康、适应良好的学生能够较全面而准确地了解变化了的现实，并以正确的态度面对它。心理健康的学生能够对周围的事物和环境做出客观的评价，能与现实环境保持良好的接触。而心理不健康的学生往往歪曲客观世界，用不切合实际的幻想来代替现实，逃避现实的挑战，因而，对于生活的变化和社会竞争的压力感到不能接受，甚至采取敌对的态度。适应社会生活的变化和竞争的学生不但能够正确地理解和采用正确的态度对待现实，而且行为上表现得恰当与得体。他们能够使自己的行为符合变化了的准则，符合自己生活的社会文化环境，使其行为受到环境的接纳。

3. 让学生学会应对压力与挫折

学业压力的存在是不可避免的，但问题的关键是这个压力是

促进还是阻碍学生的发展，这取决于学生能否有效地应对不可避免的压力和挫折。心理学的研究表明，由压力引发的焦虑如果是适当的，那它就能够使人处于一种比较活跃的状态，有很强的责任感和自我约束力，从而促进工作和学习；如果压力感过高就会抑制思维活动，阻碍正常的学习活动。不但如此，如果一个人经常处于焦虑状态，就很可能形成焦虑型人格。因此，焦虑对学生心理健康的危害是显而易见的。究其原因，学习压力感主要源于学生对学习失败的惧怕，而传统的教育给学生失败的体验太多、太频繁，容易造成学生学习压力过重。同时，一个人的成就动机是很容易受周围环境影响的，中小學生更是如此。因此，学校的心理健康教育应该、也能够给学生的学习创造一个压力适当的环境，并对不适当的学习要求和期望给予正确的引导，养成学生应对学习压力的能力。

人际压力的来源是多方面的（亲子关系、师生关系、同伴关系和与异性的交往），与人交往时不可避免的误会与摩擦会形成人际压力，不恰当的言行也会带来压力。针对人际压力，不同的人对此的处理不同。恰当的处理会化解由此带来的负面影响，使人际关系处于和谐状态，使个人的交往技巧得以提高，并获得心理的安适；而处理不好，就很容易引发人际关系紧张，进而对心理健康造成危害。中小学生的的人际关系主要是与父母形成的亲子关系，与老师形成的师生关系，与同学朋友形成的同伴关系等。在心理健康教育中，应该注重考虑学生是否具备了以下人际交往的技巧与心理品质：是否了解人际交往中彼此的权利和责任，对交往另一方所持的态度是否能做到平等待人、尊重自己和他人；是否乐于与人交往与合作，能否与老师和家长有效地沟通；能否适时地放弃人际交往中的消极心理状态，能否关心他人的需要，懂得体谅父母和老师；是否有正确的交往态度和有效的人际沟通技巧，能宽以待人，能接受善意的批评；是否有比较稳定的人际关系，有知心朋友；能

否在人际关系中保持人格的独立和完整。

4. 让心理健康教育促进学习的成功

心理健康与学生成功学习的关系十分密切，心理健康往往是与良好的学习习惯、独立学习的能力联系在一起的。心理健康还意味着合理、科学地使用大脑，在学习中注意做到劳逸结合，运用良好的方法，从而达到事半功倍的效果。心理健康的学生容易在学习生活中获得自我价值感。他们对自己有合乎实际的期望与要求，能够对自己的行为进行自我鼓励，体验到学习的乐趣，形成学习的良性循环。而心理健康不良的学生，容易给自己以过高或过低的期望与目标，结果不是盲目乐观，沾沾自喜，并因此而停止不前，就是自暴自弃，丧失信心，不愿再努力学习。有良好的心理素质的学生会自我控制或自我解除学习与生活中的烦恼，将注意力集中到具体的学习活动中，而不是为烦恼终日忧愁。总之，心理健康教育与学习成功相辅相成，相互作用。学校教育要把心理健康教育与促进学生学习进步密切结合。

5. 全方位开展学校心理健康教育

开展心理健康教育，应建立起全方位的心理健康教育模式，做到学校、家庭和社会齐抓共管。学校作为开展心理健康教育的主渠道，可以采取多种途径和方法来进行。如在学科教学中渗透心理健康教育，还要结合班主任工作，学校、班级或团队活动，有意识地开展一些有利于培养学生心理素质的活动。

学校要将心理健康教育的有关内容全方位地纳入德育工作计划之中。在思想道德修养课中，科学安排有关心理健康教育的内容，并创造结合学科教学渗透心理健康教育内容的条件；开展丰富多彩的学校、班级活动，使学生在活动中磨炼意志，加强学生的心理行为训练，全面提高学生的心理素质，促进良好个性的发展；通过举办丰富多彩的课外活动，如挫折应对方法训练、社会调查、社会服务等，提高学生的心理素质。在教育过程中要尊重和理解有

心理行为问题的学生,提倡师德和师爱,将预防、治疗、辅导与发展相结合,团体教育与个别辅导相结合。要专门开设面向全体学生的心理健康教育课程。

学校中的专门的心理辅导机构主要负责大面积的心理调查,把握学生心理健康的总体状况,开展个别心理咨询和心理辅导:帮助学生扫除成长中的障碍和烦恼,排除心理困扰。学校开展心理咨询的形式有:开设心理咨询室(中心),设立咨询信箱,进行团体咨询和小组咨询,以及开通心理热线电话等。学校心理咨询室的一项重要工作是建立心理档案。心理档案是学生了解自己、把握自己、挖掘自己潜能、进行自我教育的依据,同时,它也为教师提供了更好地了解学生的资料。

总之,要有效地开展对青少年学生的心理健康教育,必须建立起一套学校心理健康教育管理的模式。教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出,学校要逐步建立在校长的领导下,以思想品德课和思想政治课教师、班主任和团、队(专职共青团、少先队)干部为主体,专、兼职心理辅导教师为骨干,全体教师共同参与的心理健康教育工作体制,从组织上保证学校心理健康教育的开展。当然,一套与学校心理健康教育相对应的外部监督和评价体系也是必需的。

第三节 学校心理健康教育的历史与现状

回顾心理健康教育发展的历史,尤其是发达国家心理健康教育发展的历史,可以为我国现阶段心理健康教育的实施提供某些借鉴。展望心理健康教育的发展趋势,可以使我们明确现在工作的努力方向。

一、国外心理健康教育的历史与现状

1. 国外心理健康教育的历史回顾

心理健康教育在西方已有较长的历史。早在古希腊时代，就有不少教育家、思想家注意到了这个问题。古希腊之后，历史上不同时期都有不少学者重视心理健康教育问题。而现代意义的心理健康教育是从 20 世纪初开始的。近代的心理卫生、心理健康运动是 20 世纪初由美国人比尔斯倡导的。他曾经因心理失常在精神病医院遭受了数年的煎熬，对心理失常的感受刻骨铭心。痊愈后他致力于心理疾病的救治与预防，1908 年在家乡成立了世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会。次年，美国成立全国心理卫生委员会。1930 年在美国召开了第一届国际心理卫生大会，并正式成立了国际心理卫生委员会。1959 年，世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办国际心理健康年，呼吁全人类重视心理健康。70 年代，学校心理健康教育在发达国家开始受到普遍重视，并飞速发展，从事这一职业的队伍也迅速壮大。

2. 国外心理健康教育的现状

经过一个多世纪的发展，目前，西方心理健康研究的发展规模已相当可观，许多国家成立有专门的健康心理学会。心理健康教育呈现出以下特点：注重以立法形式将其纳入科学管理的轨道；每所学校都设有专门从事心理健康教育的心理学工作者；心理健康教育已从学校发展到社会和家庭；政府部门对心理健康教育工作高度重视；在心理健康教育中，广泛运用各种现代技术手段；从消极的以预防为主的心理咨询和心理治疗，发展到积极地促进学生心理健康发展；利用各种形式的活动，对青少年学生进行心理健康教育。许多国家把学生的心理行为指导列入课程，学校配有受过专业训练的心理健康教育教师。这些教师本身是中小学的学科教师，但同时又在大学里进修过学校心理教育有关课程。而且，各国

对从事心理健康教育的教师要求非常高。如，在美国，要获得学校心理教育教师资格必须具有大学文凭，有五年以上的教学经验，要系统学过与心理健康教育有关的课程。

3. 国外心理健康教育的启示

国外对学校心理健康教育十分重视，不但发达国家的学校把学生的心理行为指导列入课程，为不同年龄段的学生开设有关课程，而且其他国家对心理健康教育也十分重视。例如，邻近我国的新加坡、韩国，以及印度尼西亚等都开展了心理健康的研究和教育活动。可以这样讲，对心理健康教育的重视已经成为当今世界教育发展的潮流。在这场教育变革中，我国自然也应充分认识到加强学生心理健康教育的重要性，认识到心理素质是人才素质的重要组成部分，心理健康的人才才是国家建设和发展的重要保证。

从心理健康教育的形式来看，许多国家已经形成了较为全面的心理健康教育方式，注重学校、社会、家庭多方面齐抓共管，并由通过从事学校心理教育的资格认定和经过严格训练的专门学校心理学工作者来实施。例如，韩国的健康心理学家的资格认证体系对获得资格认证的条件作了明确规定：申请者必须在大学或韩国健康心理学会获得足够的学分；必须通过资格认证的考试；必须在有资格认证的专家指导下完成至少一年的实习期。除了学校的心理健康教育外，许多国家还建立了校外心理咨询机构，由受过严格专业训练的心理教育工作者进行咨询。因此，在强调学校心理健康教育的同时，还应结合家庭和社会的教育，形成多方面的教育合力。

国外的心理教育内容大致包括以下几方面：学生心理问题的预防和心理卫生教育；学校心理咨询；心理问题的诊断与评价；心理行为异常的矫正；学习方法的指导；职业指导；建立学生心理档案等。心理健康教育课程的开设大多采用开放式教学，有学生讨论、角色扮演、自测自评等多种形式。心理健康教材的编排图文并