

学校心理教育

主 编 李 志

副主编 李宝贵 李 英

黑 龙 江 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

学校心理教育/李志主编. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,2002
ISBN 7-207-05378-9/G·1166

I. 学... II. 李... III. 学校—心理—教育 IV. D261.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005452 号

责任编辑:李 兵

封面设计:李燕南

学校心理教育

Xuexiao Xinli Jiaoju

李 志 主 编

出 版 者	黑龙江人民出版社出版发行
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
制 版	黑龙江人民出版社激光照排中心
印 刷	黑龙江省教委印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32·印张 10
字 数	240 000
印 数	1—3 000
版 次	2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-207-05378-9/G·1166

定价:20.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

前 言

近年来,心理教育工作越来越受到世界各国教育界的重视,不仅因为它是一门关于学校教育与心理素质、心理健康关系的学问,而且从长远看它对民族素质的提高也有重大意义。20 世纪五六十年代以来,在世界许多国家特别是在一些发达国家和地区,学校心理教育的理论和实践都有了长足的进展,心理教育的开展在某种意义上已成为现代学校的一个标志。20 世纪 80 年代以来,我国对在中小学校开展心理教育工作十分重视。在有关文件中多次强调要加强中小学的心理教育工作,如中共中央在《关于改进和加强中小学德育工作的通知》中指出,对学生“要进行道德和良好心理品质的培养。……对学生的道德情操、心理品质要进行综合的培养和训练。”特别是教育部 1999 年 8 月 13 日颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,标志着中小学心理教育正式走上了健康、快速的发展轨道。心理教育是根据学生生理、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;是培养高质量人才的重要环节。对学生进行心理教育,既是学生健康成长的需要,也是社会发展对人的素质要求的需要,既是现代教育的必然要求,更是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。各级教育管理部门和各级各类学校的校长、教师要充分认识加强中小学心理教育的重要性,要以积极认真的态度对待这项工作。应该说,心理教育工作在我国还属于刚刚起

步阶段。我国很多地区在现代化经济和现代化文明方面都还比较落后,特别是心理学基础比较薄弱,即使在现代化经济和现代化文明方面比较发达的地区,学校心理教育工作的开展也很不平衡。如何开展好学校的心理教育工作,对绝大多数老师来说,都是全新的工作,就是对心理学专业人员来说,也是全新的工作领域。要推进我国学校心理教育工作的全面开展并使之规范化,关键是要建立一支高素质、高效能的心理辅导教师队伍。而编写适合广大心理教育教师教学参考用书和培训合格心理辅导教师所需的教材,成为一项十分重要而又紧迫的任务。这就是我们编写本书的起因。

本书内容主要由两部分构成:一部分为学校心理教育的基本理论,包括学校心理教育的实质及其在学校教育工作中的地位、内容、目标、原则、方法和理论模式;心理教育中的心理测验;心理教育中的心理咨询;心理教育课程设计。另一部分为学校心理教育的主要内容,包括学习心理辅导、学习智能辅导、情感教育、挫折教育、自信心及其培养、青春期性心理辅导、教师的心理健康等。还有一些教育内容,如人际关系辅导、择业辅导、考试辅导等也很重要,限于篇幅,没有列入,教师可在教学时根据实际补充这些内容。

本书在编著过程中力求遵循下述原则:(1)科学性。对有关心理教育的基本概念、原理、方法的表述力求准确。心理教育涉及学生精神生活的极为细腻敏感的方面,不规范的心理教育工作,不仅是低效的,还有可能给学生带来伤害。(2)应用性。本书在内容选择上,强调要对学校的心理教育工作提供切实的帮助。对各种教育辅导方法及活动程序的介绍力求具体,有一定的操作性。(3)可读性。在编写中,在充分体现有关文件精神的前提下,尽可能地使本书内容严谨、结构合理、篇幅适中、文字简明、语言流畅、可读性强。

本书由哈尔滨师范大学教授李志任主编,绥化市教育学院副教授李宝贵、哈尔滨师范大学讲师李英任副主编。参加写作的有李志(第一、三、五、六章),李宝贵(第八、九章),李英(第二、四章和附录),肇东市三友小学袁春艳(第七章),黑龙江省教育学院苑望(第十章),绥棱县阁山中学姜成果(第十一章)。全书由李志和李英统稿。

本书在写作过程中参阅了大量国内外学术资料 and 我国近期的一些研究成果,力图介绍学校心理教育的最新理论观点,在此谨致谢忱。

由于能力的限制,书中疏漏或观点不当之处在所难免。敬请同行专家及广大读者提出批评与建议。

编 者

2002 年 1 月 1 日于哈师大

目 录

第一章 绪 论.....	(1)
第一节 心理教育及其与德育的关系.....	(1)
第二节 心理教育的任务、内容和类型.....	(11)
第三节 心理教育的原则和方法	(15)
第二章 心理教育的理论模式	(29)
第一节 指导模式	(29)
第二节 咨询治疗模式	(33)
第三节 发展模式	(44)
第三章 心理教育中的心理测验	(56)
第一节 心理测验概述	(56)
第二节 心理教育工作中常用的心理测验	(64)
第四章 心理教育中的心理咨询	(78)
第一节 心理咨询概述	(78)
第二节 心理咨询的运作方式	(81)
第三节 心理咨询会谈的方法与技术	(87)
第五章 心理教育课程设计.....	(100)
第一节 心理教育课程的目标.....	(100)
第二节 心理教育课程的教学方法.....	(104)
第三节 课堂设计和课堂组织.....	(111)
第六章 学习心理辅导.....	(117)
第一节 学习心理辅导概述.....	(117)

第二节 学习方法指导·····	(129)
第七章 学习智能辅导·····	(141)
第一节 智力优异学生的辅导·····	(141)
第二节 智力一般或智力落后学生的辅导·····	(149)
第八章 情感教育·····	(153)
第一节 情感教育概述·····	(153)
第二节 培养积极情感·····	(159)
第三节 控制消极情感·····	(165)
第九章 挫折教育·····	(173)
第一节 挫折教育概述·····	(173)
第二节 挫折防卫机制·····	(184)
第三节 进行耐受挫折的教育·····	(193)
第十章 自信心及其培养·····	(199)
第一节 自信心概述·····	(199)
第二节 自信的表现及维护·····	(204)
第十一章 青春期性心理辅导·····	(214)
第一节 青春期性意识的发展及其特征·····	(214)
第二节 青春期性心理辅导的原则和方法·····	(222)
第三节 青春期性心理的自我调节·····	(230)
第十二章 教师的心理健康·····	(235)
第一节 现代教师心理健康的标准·····	(235)
第二节 促进教师心理健康的策略·····	(242)
附录 《学校心理教育》自学考试大纲(含考核目标)··	(254)
主要参考书目·····	(308)

第一章 绪 论

第一节 心理教育及其与德育的关系

一、心理教育及其任务

(一)心理教育的涵义

原国家教委颁布的德育大纲第一句就提出:“德育即政治、思想、道德与心理教育。”明确地把心理教育作为德育的一个重要组成部分。所谓心理教育,是指根据心理活动的规律,采用各种方法与措施,以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。

(二)心理教育的任务

1. 从内容来看,心理教育主要有两个方面任务:一是心理素质教育,主要是教育与培养个体形成各种良好的心理素质,以助其学业、事业成功;二是心理健康教育,主要是使个体形成健康的心理,从而能适应社会,正常地成长、发展。这项任务包括:(1)帮助学生维持正常的心理状态,避免其出现不利的心理状态;(2)帮助出现了不利心理状态的学生及时摆脱这种状态,回复正常状态;(3)帮助心理不健康的学生恢复健康状态。这两项基本内容层次不同,心理素质教育主要是使学生能成功、成才,心理健康教育则主要是使学生能正常地成长、发展。

2. 从性质来看,心理教育的任务可分为发展性心理教育与补救性心理教育两类。发展性心理教育主要是有目的地、有计划地

对学生的心理素质与心理健康进行培养促进,使学生的心理品质不断优化;补救性心理教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现了问题的学生进行专门的帮助,使问题得以解决。这两类教育层次也不相同,发展性心理教育主要是面对正常发展的学生,是提高性的;而补救性心理教育则主要是面对在心理方面出现不同程度问题的学生,是矫正性的。如果将学生心理方面出现问题比喻为生病的话,发展性心理教育就相当于锻炼身体与预防疾病,而补救性心理教育则相当于治病。在实际的心理教育过程中,两种教育常常是交织在一起、难以截然分开的。

二、心理教育与德育的关系

(一) 政治思想教育、品德教育与心理教育的关系

政治思想教育、品德教育与心理教育是中小学德育工作的三个方面。政治思想教育主要是使学生形成正确的政治方向与科学的世界观;品德教育则培养个体形成符合社会要求的处理个人与集体、个人与他人之间关系的行为规范;而心理教育则要形成有利于个体生存和发展的基本心理品质。这三方面的教育既有密切的联系,即都是教育学生“学会做人”,成为符合特定的社会政治经济发展需要的人才,但也有明显的区别。

1. 从层次来看,它们应该属于德育工作的不同层次,政治思想教育是最高层次的德育工作,而心理教育则是最基础层次的德育工作,道德教育则居于两者之间。

2. 从与社会政治经济的关系来看,政治思想教育最具特殊性,它直接由特定的社会政治经济与上层建筑决定,不同的社会的政治思想教育目标与内容迥然不同,具有明确的排他性。而道德教育虽然也主要由特定的社会政治经济与意识形态所决定,但不同的社会的道德毕竟有一定的共性,不同社会制度的学校道德教育

虽然有本质的区别,但还是有一定共同的地方。而心理教育所涉及的心理品质则不是由特定的社会政治经济与意识形态所决定,因此不同社会的心理教育有更多的共性。

3. 从进行的途径与方法来看,学生的政治思想、道德品质与心理素质形成的规律不同,教育的途径与方法也有明显的区别。

(二)道德教育与心理教育的关系

1. 从所要达到的目标来看

道德教育旨在塑造个人完善的道德品行。道德教育本质上是一个道德内化的过程,它使学生认同高尚无私的价值观,模仿往圣先贤、英雄模范等人物的行为,达到孔子“见贤则思齐,见不贤则思过”之境界;它希望培养学生大公无私、先人后己等品德,协调好个人与集体、个人与他人的关系,塑造高尚的心灵与社会感。而心理教育则旨在培养学生完善、健康的人格。它力图使学生能自知、自信、自控、自律、自强,情绪稳定、承受力强、意志坚定等等,它力图“使当事人发展成为一个健康、成熟而能自我实现之人”(马斯洛)。

2. 从教育的核心问题看

道德教育的核心问题是人生观问题,心理教育的核心问题是成长问题。道德教育力图使学生认同并接受高尚的道德规范,形成良好的思想品行。它的核心问题是个人的人生观与价值观问题。它力求使学生分辨是非,接受真、善、美的事物,厌恶邪恶与非正义的事物,追求高尚的思想与品行。而心理教育的核心问题则是成长问题,它所关心的问题是怎样帮助学生积极适应环境的变化,克服其成长过程中的种种障碍,战胜内外挫折,确立有益于个人发展的生活目标,充分发挥个人的潜能,健康地发展。

3. 从方法与手段来看

道德教育主要是一个教导过程。它将一定的伦理道德规范等传授给学生,使他们理解并按受这些规范,形成相应的道德认识,

并且力图使学生在情感和行动上认同所学内容,身体力行,付诸实施。道德教育重要手段之一就是榜样示范与社会学习。心理教育则主要是一个讨论沟通的过程,教育者与学生的关系基本上是相互平等的,它的作用在于推动当事人积极思考、自我反省,增强其分析问题与解决问题的能力,使他通过解决其成长过程中的问题更加成熟起来。由此,它要求教育者放下自己的主观立场,设身处地地感受学生的内心体验,以深刻了解其思想行为动机,并对当事人的情绪表现做出适宜的回答。尊重、理解与接纳学生,使学生感到自身的价值,感到其自尊心受到爱护。心理教育需要理解、接纳,不需要说教、劝告。它是人际沟通的艺术,是心灵的沟通。心理辅导以尊重为基础,以同感为前提,旨在以心灵的沟通来强化当事人自我反省与自我完善的意向。因此,心理教育不是一个灌输过程,而是一个讨论过程。总之,德育以示范教学为基本手段,而心理辅导则以尊重理解为首要条件。

(三)心理教育与德育工作的关系

1. 心理教育适当扩充和完善了德育的目标和内容

“如何做人”是品德教育的基本问题,例如,如何成功地与人交往,如何处理同异性的关系,如何应付生活中的挫折,如何调整情绪状态,如何消除不良习惯,如何选择专业与职业,如何设计生活道路,如何发挥个人的主动精神与创新意识等。这些都实实在在地发生在学生生活中,影响着学生的思想、情绪和行为。如果处理不好,就不能使学生成为一个具有良好个性的人。

2. 心理教育为有效地实施德育准备了基础

心理教育是德育的基础,对于学生人格来说,心理教育具有双重意义。第一,它为有效实施德育提供了良好的心理背景,打下了基础。一个学生要形成良好的道德品质,首先必须能正确地认识自己、接纳自己,对自己负责,能与他人正常交往,恰当地控制自己

的情绪,设想他人的处境和感受。相反,如果一个人的心理不健康,自卑、孤僻、不信任他人,遇到困难就怨天尤人,逃避困难和责任,他就失去了接受道德教育最重要的条件。第二,通过心理教育发展起来的自我表现调整、应付生活压力、选择生活目标,妥善地处理各方面的关系等,本身就是健全人格的重要组成部分。一个学生如果只会在较高层次上实现明确的价值定向,而缺乏日常生活中一些基本层次的做人本领,那么,他的政治方向、思想倾向就会因缺乏坚实的心理基础而终究会落空。

3. 心理教育中的师生关系是“朋友和伙伴”

德育工作者往往把学生当作塑造的对象,把自己视为美好心灵的塑造者;心理教育则把学生视为有着自身需要的“当事人”,把自己视为从旁帮助的服务者、协助者。在师生关系上,德育工作中的教师是学生心目中的权威,心理教育中的教师更象是学生的“参谋、朋友、同伙”。德育工作者大多持“评价性”学生观,辅导教师大多持“共情性”学生观。

4. 心理教育与德育工作各有独立的内容

从内容上看,心理教育与德育工作存在着交叉关系。除了共同的部分外,各自都还有一些对方包含不了的东西。如学习辅导、择业辅导就有一些内容不属于德育的范围;德育工作也不处理诸如神经过敏性焦虑、强迫观念、厌食等属于心理卫生方面的问题。反过来,心理辅导一般不直接解决政治观点、立场问题,这是德育的主要内容。

当然,心理教育与德育的内容不是截然分开的,也存在着二者共同关心的一些问题。

5. 心理教育为提高德育成效提供了途径

心理教育作为德育工作的新途径,可以通过各种方式提高德育的实效。第一,实施心理教育促使我们自觉的学习与运用现代

心理学中关于人的心理与行为改变的知识,以服务于学校德育工作。第二,借助于心理测验及其他测验工具,客观地了解学生的个性及其发展趋势,使德育工作更有针对性。第三,心理教育强调对学生的尊重、理解、信任,学生敢于敞开思想,这就大大减少了思想工作的阻力,为学生接受德育影响准备好了充分的内部条件。

综上所述,道德教育与心理教育有密切的联系,但不能等同,可互为补充,但不可互相取代。

三、心理教育的意义

心理教育的意义应该是其内涵的展开。在实际的教育过程中,尤其是在素质培养的过程中,心理教育具有无可取代的作用。

(一) 维护心理健康

“心理健康”已经被接受为一种“现代的观念”,在我们现代人的实际生活中占有越来越重要的地位。这不仅仅是因为人们对“健康”本身的理解已经是加入了“心理健康”的成分,而且是因为在现代人的生活态度和生活观念中,都已经渗透了心理健康的精神和内容。

早在 1946 年 6 月 19 日,世界卫生组织就在成立时颁布的纲领性文件中首次正式对人类的健康提出权威性定义:“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病或虚弱现象。”这一文件又被称为世界卫生保健事业的大宪章。1975 年 5 月,28 届世界心理卫生大会召开,专题报告中指出精神疾病(即心理疾病)是全世界的一个主要的公共卫生问题,敦促世界各国把心理卫生工作列入一般卫生服务和各项公共卫生规划中予以重视。1978 年,世界卫生组织在前苏联的阿拉木图召开国际会议,发表了著名的“阿拉木图宣言”。宣言声明,到 2000 年,世界上所有的人都应该获得“卫生保健”,尤其是心理卫生保健。1981 年 11 月

19 日联合国大会也一致通过《2000 年人人享受保健的全球战略》，各国政府都分别作出了响应，把到 2000 年人人享有卫生保健，作为对本国人民和联合国的承诺。可见，心理健康，不仅属于“健康”概念和范畴中的重要因素，而且获得心理卫生保健也已作为人的基本权利被认可。

与此相应，健康心理学也成为心理学的一个重要的分支，通过健康心理学家的不懈努力，已经为人们对“心理健康”的理解提供了实验和理论的基础。一般来说，目前被人们所普遍接受的“心理健康”的标准，大致包含以下具体内容：

1. 正常的智力发展水平。
2. 基本的自我认识能力。
3. 基本的人格协调能力。
4. 基本的自主与独立性。
5. 能够控制自己的情绪。
6. 基本的生活适应能力。
7. 基本的社会交往能力。

.....

就“基本的自我认识能力”而言，它是一个人心理健康的核心因素之一，同时也是影响一个人日常生活与实际工作的重要因素。我们的许多心理问题，许多工作与生活中的烦恼，都与我们的“自我认识”有着密切的关联。不管是自我贬低的“自卑”，还是自我夸张的“自大”，都是我们心理生活中的缺陷和障碍，都是由于缺乏基本的自我认识能力所导致的。心理学家的研究还表明，基本的自我认识能力，将影响着一个人整体能力的表现与发挥。在 20 世纪 90 年代的美国，就流行着这样一个公式：“成功 = 自我认识 + 动机。”

“基本的人格协调能力”突出的是健全的人格对于心理健康的

意义和作用。人格障碍是常见的心理问题,也是较为严重的变态心理表现,大都会表现出心理社会功能的失调,偏执怀疑,很难与人相处;盲目自恋,无视他人的存在;行为怪僻,背离社会常规和规范等。应当从儿童起,就运用心理学的知识和技术,心理学的观念和思想,对他们进行个性心理品质的训练和培养与人格的塑造和教育,保证人们人格的健康和身心的协调发展。

心理健康的其他一些基本因素,如“基本的自主与独立性”,“基本的情绪控制能力”,“基本的生活适应能力”和“基本的社会交往能力”等,也都具有类似的维护心理健康的作用,通过心理教育,就可以促进我们心理生活的健康和谐与心理品质的完善。

(二) 培养心理素质

我国正在进行的基础教育改革,其重点之一就在于如何对学生进行内在的品质培养,实际上,就是在要求进行实质性的心理教育。而且就“教育”本身所包含的意义及其目的而言,人的潜能的发挥和人格的完善都应受到足够的重视,应该处于核心的位置。在这里所涉及到的,不是知识传授的问题,而是心理素质和心理品质的培养与提高的问题,也可以说是现代教育所面临的关键与核心问题。

心理素质教育是一种综合性的教育概念,也是一种综合性的教育工作。对于“心理素质”的理解,对它的培养和提高,要建立在心理学理论的发展之上,心理学的研究成果将指导心理教育的进行。比如,关于智力问题,传统的心理学理论,将智力的基本因素理解为:记忆、思维、逻辑、语言和数学等能力。但是,随着心理学本身的发展,对智力的理解得到了加深和扩展。按照新的心理学智力理论,除了传统的记忆、思维、逻辑、语言和数学能力之外,人们的自我认识能力、与人相处的能力、音乐和艺术的感受力、身体的感受性与灵活性等,也都是智力的基本因素。也就是说,对以上

这些方面的培养,也都会促进人的智力的发展,因为它们本身也都是智力的基本因素。这样,在心理教育的意义上,对智力的培养也就应该增加新的内容。这些所增加的有关智力培养的新的内容,不但拓宽和优化了智力,同时也是人整体发展的基础。或者说,从自我认识能力、人际交往能力、音美艺术能力和身体感受协调能力等方面所进行的培养和教育,是深化了的智力教育。

而在非智力因素方面,心理教育就担负了更为直接的教育作用。人的学习态度、学习动机、学习期望和人的个性品质等,都是智力教育、学校教育以及受教育者自身发展中所不能忽视的方面,同时它们也都是心理学研究的主题。心理教育所面临的任务之一,是如何将理论的成果体现为具体的教育实践,如何通过具体的教育手段来提高学习者的非智力因素,以促进学习者整体心智的发展。在美国的学校和社会教育中,曾有过较为普遍的“成就动机教育”,心理学家认为,个体乃至社会群体的“成就动机”的提高,将会促进个体和社会整体水平的发展。而这种“成就动机教育”,就是心理教育的一种形式,也是素质教育的一种具体体现。还有关于“欲求水准”的研究与教育。心理学家认为,人的成功与失败,以及对成功与失败的感受,与其本人的“欲求水准”有关,甚至是由其本人的“欲求水准”所决定的。通过提高学习者的欲求水准,便可以提高其学习的动机和学习的效率。同时,通过提高学习者的欲求水准,还可以提高其对生活的态度和感受,提高其自信心。心理教育对心理素质培养的作用,可以说既是理论的需要也是实际的要求。

(三)提高生活质量

任何一个时代的人,都会对生活质量有所要求。“生活质量”对于我们当代人,则显得更加重要。不管是个人的生活,还是社会的生活,都应该使人体体会到生活的乐趣和意义。不然,就会使得个

人陷入一种空虚、失望的状态。

早在 1949 年,美国心理学会主席托尔曼在就职演说中就提出了“心理人”这一主题。面对当时美国社会所流行的、以追求物质享受为目的的“经济人”,托尔曼从心理学本身所包含的意义和价值出发,提出了“心理人”的概念和观念,呼吁人们注重生活的品质,注重生活中的心理感受和意义,提出心理学要对人们生活质量进行研究。

心理学中有一个非常著名的经典性实验,是美国心理学家哈洛所做的。他用恒河猴作试验,研究影响其发展的关键因素。按照通常的理解,对于新生儿,只要是能够提供其生理上充足的营养,就能够保证其健康发展。但是,哈洛的实验发现,小恒河猴更长时间都呆在虽然没有奶但是用毛巾做的猴妈妈身边,却极少呆在有奶的但是用铁丝做的猴妈妈身边。他的实验证实,即使是婴儿,他最需要的不是食物,而是心理上的营养,是母亲的温暖和抚爱;其心理的需要,完全不亚于他对生理的需要;心理需要的满足对其发展的作用和意义,不仅是生理需要的满足所不能取代的,而且超过了生理需要对其发展所起的作用和意义。通过心理教育,则可促进人们对幸福、对生活质量的理解决,以及促进人们对幸福、对生活质量的追求与获取。

在当代社会,心理压力问题和身心疾病问题对人类的威胁越来越大。目前发病率与致死率最高的是:癌症与心脏病,心理因素在这些疾病中都是重要致病和治病因素。人们的心理生活状况不但影响着病发与病变,而且直接影响着治疗与康复。医学界也认为:治疗的关键所在,不是患者身体病症的解决,而是其生活方式和生活风格的改变,是其心理素质和生活质量的提高。这些都有赖于心理教育的参与。

心理学是一个对人的发展进步充满理想的学科,心理教育则