
图书在版编目(CIP)数据

学校心理教育基本理论与技术 李瑶志编著 哈尔滨：
黑龙江人民出版社 2010.12
ISBN 978-7-207-08143-3
I. ①学… II. ①李… III. ①心理卫生—健康教育—教
学研究—中小学 IV. ①B844.2

摇 I 学…摇 II 李…摇 III 心理卫生—健康教育—教
学研究—中小学摇 IV 摇

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 141414 号

责任编辑：魏杰恒

封面设计：李瑶梅

学校心理教育基本理论与技术

李瑶志著

出版发行 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 15 号楼 (150001)

网 址 <http://www.hljiang.cn>

印刷 黑龙江龙科印刷厂

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10

字 数 250 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-207-08143-3

定价：15.00 元

(如发现本书有印制质量问题，印刷厂负责调换)

学校心理教育

——基本理论与技术

李摇志摇著

黑龙江人民出版社

前摇摇言

近年来,心理教育工作越来越受到世界各国教育界的重视。这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1989年11月颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,1994年10月教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要》,以进一步指导、规划全国中小学心理健康教育工作。《纲要》共10条,对中小学心理健康教育的指导思想、原则、任务与目标,不同年龄阶段的教育内容,开展心理健康教育的途径和方法等,都作了明确的规定。《纲要》强调,开展中小学心理健康教育,要立足教育,重在指导,遵循学生身心发展规律,保证心理健康教育的实效性。这不仅说明我国对心理健康教育工作越来越重视,也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。广大教育工作者特别是中小学教师要充分认识加强心理教育工作的重要性,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处于刚刚起步阶段。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、高效能的心理教育教师队伍。

为了适应中小学及其他各级各类学校对心理教育师资的急需,我们于1985年开始在教育系的教育专业和心理专业开设学校心理教育课程并着手编写教材,本教材先后在1985级教育专业、1986级教育专业、1987级心理专业、1988级心理专业试用。在此过程中,每授完一次课都认真地对教材的每一章、每一节进行修改,征求各个方面的意见,使之逐渐贴近师范大学教育类专业本科层次,逐渐系统化、科学化,逐渐接近当代大学教材的水平。

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、学校心理教育的内容、目标、原则等。另一部分为学校心理教育的操作技术,包括学校心理教育中的心理测验,学校心理教育中的心理咨询,学校心理教育课程的模式,学校心理教育课程设计技术,学校心理教育课程的操作技术等。应该说,学校心理教育的内容很

多,限于篇幅和课时没有列入,教师可在教学时根据实际补充所需内容。

本书在编著过程中力求遵循下述原则:(员)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。(圆)应用性。本书在内容选择上,注重对学生未来从事心理教育工作提供切实的帮助。对各种教辅导方法及活动程序的介绍力求具体,有一定的操作性。(猿)可读性。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。

著摇者

圆园园年 缘月 猿日

目摇摇录

上篇摇学校心理教育的基础理论

第一章摇健康与心理健康	(猿)
第一节摇心理健康的概念	(源)
第二节摇当代心理健康卫生运动的发展	(员)
第三节摇心理健康的标准	(员)
第四节摇影响心理健康的因素	(圆)
第二章摇心理健康教育	(猿)
第一节摇心理教育及其与德育的关系	(猿)
第二节摇学校心理教育的任务、内容和类型	(源)
第三节摇学校心理教育的原则和方法	(源)
第四节摇学校心理教育的价值	(缘)
第三章摇心理教育的现状和趋势	(远)
第一节摇国外心理教育的历史和现状	(远)
第二节摇国内心理教育的历史和现状	(苑)
第四章摇心理教育的理论模式	(愿)
第一节摇指导模式	(愿)
第二节摇咨询治疗模式	(愿)
第三节摇发展模式	(员)
第五章摇学校心理教育中的心理测验	(员)
第一节摇心理测验概述	(员)

第二节 摇心理教育工作中常用的心理测验	(页码)
第六章 摇教师的心理健康	(页码)
第一节 摇现代教师心理健康的标准	(页码)
第二节 摇心理教育对教师素质的要求	(页码)
第三节 摇促进教师心理健康的策略	(页码)

下篇 摇学校心理教育的基本技术

第七章 摇班级心理辅导	(页码)
第一节 摇班级心理辅导概述	(页码)
第二节 摇班级心理辅导的基本原理	(页码)
第三节 摇班级心理辅导的基本技术	(页码)
第八章 摇心理教育中的心理咨询	(页码)
第一节 摇心理咨询概述	(页码)
第二节 摇心理咨询的运作方式	(页码)
第三节 摇心理咨询会谈的方法与技术	(页码)
第九章 摇学校心理教育课程	(页码)
第一节 摇课程与心理教育课程	(页码)
第二节 摇心理教育的课程组织及其类型	(页码)
第十章 摇心理教育活动课	(页码)
第一节 摇心理教育活动课的总目标	(页码)
第二节 摇心理教育活动课的特征	(页码)
第三节 摇心理教育活动课的设计	(页码)
第十一章 摇心理教育活动课的模式与技术	(页码)
第一节 摇心理教育活动课的活动模式	(页码)
第二节 摇心理教育活动课的小组辅助技术	(页码)
第三节 摇心理教育活动课的实施策略	(页码)

第四节 心理教育活动课的评价	(四四)
第十二章 心理教育的学科渗透	(四四)
第一节 心理教育的学科渗透及其意义	(四四)
第二节 学科渗透心理教育的有效策略	(四四)
第十三章 学生心理档案的建立与管理	(四五)
第一节 学生心理档案的建立的内容	(四五)
第二节 学生心理档案的建立与使用	(四五)

上摇篇

学校心理教育
的基础理论

第一章 健康与心理健康

全面实施和推进素质教育,是我国教育改革和发展面临的重大任务和主旋律。素质教育的重要内容和任务之一,就是使学生养成良好的心理素质,提高学生的心理健康水平。随着改革开放和社会的发展变化,当代学生中表现出来的心理问题已经引起了整个社会的关注。国内外学校工作实践证明,心理健康教育不仅仅是一种方法和技术,更重要的是其体现了一种先进科学的教育理念,心理健康教育的普及有助于教育观念的更新和方法的改善。所以,大力加强学校心理健康教育,已经成为整个世界性的教育共识,世界各国也都把心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。1999年的《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》中明确指出:“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,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。”为了提高学生的整体素质,特别是心理素质,认真研究和大力加强学生心理健康教育是非常必要的。健康是人类最基本的需求之一。青少年学生的健康成长不仅需要—个和谐宽松的环境,而且需要帮助他们掌握正确有效的方法。开展心理健康教育,是促进青少年学生身心健康和全面发展的重要举措,可以为其成年以后直至终生的幸福奠定良好的基础。同时也可以通过教育手段和方法,对学生的各种心理和行为问题尽早发现,尽早矫治,把问题消灭在萌芽状态。

第一节 心理健康的概念

摇摇一、健康概念的演进

尽管自有人类以来,人们便不断祈求着健康,然而,对究竟什么是健康这一问题,理解却不尽相同。在人类社会发展的早期,生产力发展水平极为低下,人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便无法生存,因此,那时的健康即等同于生命,我们将之称为健康的生命观。

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富,人类才有可能去考虑消除和预防疾病,提高生活质量,以延长自己的生命。因此,在很长的历史时期中,衡量一个人是否健康是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。换句话说,即把健康定义为没有疾病,把有疾病定义为不健康,我们将之称为健康的疾病观。在这种健康的疾病观中,还存在以下三个发展阶段。

其一是神灵医学疾病观。即认为生命为神灵所赐,疾病则是神灵的惩罚。换言之,人们认为疾病是独立存在的实体,它与人体的关系是两种实体的关系。人之所以患病,或者是因为鬼神缠住人身,或者是因为人失去生命之本原。因此,治病疗疾主要是求神问卡,即使采用了一些有效的方法也是医巫混杂。这实质上是一种本体论的疾病观。

其二是自然哲学疾病观。随着生产的发展和经验的积累,医学逐渐脱离了巫术的羁绊,人们开始形成了自然哲学的疾病观,即借用当时流行的哲学概念解释疾病的发生、发展和转归。例如认为疾病是人体诸元素失去平衡所致,或是“气”发生紊乱而产生。

像中国传统医学中的阴阳五行说,古希腊医学家希波克拉底(公元前460—前370)的体液说等都是这方面的例子。

其三是自然科学疾病观。19世纪中叶以后,自然科学有了长足的进步,人类发现了血液循环,像细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学及病理学等学科相继形成,显微镜等各种检测技术在医学研究与疾病治疗中得到了广泛应用,这些使人类得以从生物学观念来解释生命现象,在器官、细胞和生物大分子水平上寻找形态结构和生化代谢等方面的变化,据此来确定生物致病原因,阐明其机理和规律,并探求治疗手段。这种强调疾病是机体对致病因子有害作用的反应,是机体功能紊乱表现的观点,即所谓的自然科学疾病观。时至今日,这种观点仍有很大影响。如美国学者鲍斯(1897—1982)指出,“什么是疾病,凡是与健康不一致的都是疾病。……健康是正常的功能活动,这里的正常状态是统计学的,功能是生物学的。”表现在医疗实践中,人们都立足于测量人体的生物变量,均以阳性体征和实验室数据作为诊断依据,习惯于用药品或仪器去治疗,等等。

进入20世纪中叶后,由于现代科技与社会文化的迅猛发展,使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激(紧张)、快速的节奏,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人类的健康产生了重要影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用,因而逐步确立了心身统一的健康观,亦即健康的全面观。

事实上,早在20世纪40年代,美国健康教育家鲍尔和霍尔(1901—1982)就曾提出过一个较为完善的健康的定义,认为:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,

还形成这样一种态度 ,也就是不把健康看做是生活的最终目的 ,而看做是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件。”

1946年 ,世界卫生组织(宰习韵)在成立宪章中指出 :“ 健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态 ,而不只是没有疾病或虚弱现象。”这种认识是现代人们人们对健康概念的全面总结与更新 ,健康不再仅仅是躯体状况的反映 ,同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。1978年 ,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的涵义又作了重申 :“ 健康不仅是疾病与体弱的匿迹 ,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

①该《宣言》进一步提出 :“ 健康是基本人权 ,达到尽可能的健康水平 ,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”

在世界卫生组织的推动下 ,上述健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的重要标志和潜在动力 ,保护和增进健康已超出了医学卫生所能胜任的范围 ,即不仅是卫生部门的责任 ,也是教育部门的责任 ,是全社会共同的责任。个体不仅要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务 ,而且要在促进他人和全社会健康方面承担义务 ,这也就是所谓的“ 人人为健康 ,健康为人人”。

健康是每个人都渴求的 ,但并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来 ,人们一直局限于没有疾病就是健康。后来 ,有人把健康定义为人体各器官系统发育良好 ,功能正常 ,体格健壮 ,精力充沛并具备良好劳动效能的状态。毫无疑问 ,这个定义也不够全面 ,没有关注到人的精神的、心理的健康。随着现代医学的发展以及人们关于健康观念的转变 ,绝大多数人越来越意识到 ,心理的、社会的和文化的因素同生物生理的因素一样 ,与人的健康、疾病有非常密切的关系。与之相应 ,健康的概念超越了传统的医学模式 ,心理的健康已成为“ 健康”概念和范畴中的必然而重要的组

成部分。

由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的健康。

摇摇二、心理健康

(一)什么叫心理健康

1954年,第三届国际心理卫生大会对此定义为:心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。这个定义强调,如果一个人与其他人比较,符合同年龄阶段大多数人的心理发展水平,那么这个人的心理就是健康的,反之就是不健康的。具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境;人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

另外,心理健康还有狭义和广义之分。狭义的心理健康,主要目的在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则是以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标,即人们在环境中健康生活,保持并不断提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,有效地为社会和人类做出贡献。显然,对广大中小学生来说,心理健康应该是广义的心理健康。

(二)研究者的观点

除上述定义表述外,人们还从不同的方面来进行解释。

有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应;也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态,在这种状态下适应良好,具有生命活力,能充分发展其身心潜能而绝非仅仅没有心理疾病;还有人认为,心理健康表现为积极性、创造性和人

格统一,有行动热情和良好的社会适应力。较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

1959年在美国召开的第三次全美儿童健康及保护会议上,与会学者认为“心理健康是指个人在其适应过程中。能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎其行为,并有敢于面对现实人生的能力。”

精神病学家麦灵格(运云藻也)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康的人能适应外部世界,保持平稳的情绪,在各种心理品质中具有愉快的性情。

英格里士(耘垦)指出,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。

凯兹和列维斯(噪志,月)认为,心理健康指的是人的情绪稳定、智慧敏锐以及社会适应良好的状态。

第三届国际卫生大会(灵源)认为,所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态。

《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。

日本学者松田岩男认为,所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。

美国学者马斯洛(粤匀)将理想的心理健康状态称为

自我实现(马斯洛非确定性原理),即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。这样的人具有如下临床观察特征:(员)对现实的更有效的洞察力和更加适意的关系;(圆)更能接受自我、他人与自然;(猿)自发性(即很少做作)、坦率、自然;(源)以问题为中心(即把注意力集中在自身以外的问题上,以身外问题为中心,而不是以自我为中心);(缘)超然独立的需要、离群独处的需要,对于文化与环境独立性;(远)自主性、自由意志、积极的行动者;(苑)更新颖的欣赏、情绪反应的丰富性;(愿)高峰体验(阳莽、野、爱、美、真、善、美、岳社会感情(一种与人类一体的感情,对人类怀有很深的认同、同情与爱,真诚地愿意帮助他们,就像帮助自己的兄弟一样));(怨)更深刻和深厚的人际关系;(员园)更民主的性格结构;(员员)区分手段与目的、善与恶、富于哲理的、善意的幽默感;(员圆)创造力;(员猿)对文化适应的抵抗;(员源)自我实现者也有缺陷。

从以上对国外学者心理健康定义的考察中,不难获得一些有关心理健康定义的有价值的线索。总的说来,尽管不少定义表述或过于抽象且流于空泛,或过于具体甚至流于琐碎,但综合起来看,无非强调了充分发挥个体的心理潜能以及个体内部心理谐调与外部行为适应这两个方面。因此,我们认为,心理健康是指旨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。换句话说,心理健康既表现在个体与环境互动时的适应行为上,也蕴含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的体现,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。

如上所述,心理健康是 20 世纪中叶以来,由于现代科技的飞跃和社会文化的迅猛发展,迫使人们以一种崭新、多元的视角全面看待健康的产物,它反映了辩证唯物主义心身统一的哲学观在健

康观念上的确立。但值得指出的是,关于心理健康的定义问题,在当前学术界仍是一个有争议的问题。国内外学者由于各人所处的社会文化背景不同,研究问题的立场、观点和方法相异,迄今尚未有统一的意见,这正如卡普兰(1988)所说:“许多人都试图定义心理健康,但是这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”

摇摇三、心理卫生

在谈到心理健康概念的沿革问题时,我们不能不谈一谈与此相关联的另一名词术语——心理卫生。所谓心理卫生,目前学术界有三种理解:

一是指心理健康状态:“心理健康”是一种状态,提高这种状态的稳定性,是“心理卫生”工作的重要目标。这种理解主要源于英语中“卫生”一词有关健康的意思,但英语“卫生”一词在这里具有动词性质,更准确地说是保持健康的意思,亦即研究怎样保持和促进心理健康的手段和方法。

二是指一门学科或理论体系,即是研究如何维护和增进心理健康的学科,也是“维护心理健康和预防精神病、神经官能症或其他人格障碍的科学”。

三是指一种专业服务体系,包括一切旨在改进和保持心理健康的措施。这种理解主要是从实践层面出发的,即把心理卫生看成是一项工作或活动,如中国心理卫生协会理事长陈学诗教授对心理卫生所下的定义为“研究和讲求心理健康之道”,并指出“心理卫生之要旨,在于培养、促进和增进健康的人格”。

综上所述,可见心理健康与心理卫生之间的关系是目的与手段之间的关系,即心理卫生的目的在于维护、增进人们的心理健