

第一章 幼儿心理健康教育概论

本章要点

- ☐ 心理健康与心理异常
- ☐ 心理健康教育的意义
- ☐ 心理健康教育的历史与发展
- ☐ 幼儿心理健康教育的目标
- ☐ 幼儿心理健康教育的原则

第一节 心理健康教育的概念与意义

一、心理健康与心理异常

心理健康教育，顾名思义就是促进学生心理健康的教育。要理解心理健康教育，首先需要理解心理健康的概念。由于心理健康与心理异常是一对相对概念，因此有必要将它们联系起来加以说明。

长期以来，人们对于健康的认识更多地偏重于躯体方面而忽略了心理方面的健康。有学者把心理健康放在与他人的比较中来界定。如果一个人同其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么这个人的心理状况就是健康的；反之就是不健康的。然而，这个定义在今天已不能为人们广泛接受，因为将个人与他人进行比较，只是衡量心理健康的一种尺度。一个人的心理是否健康，还可以用其他尺度来衡量。

世界卫生组织 1948 年成立时通过的宪章规定：“健康……是一种身体上、精神上和社会上的完整状态，而不只是没有疾病和虚弱。”也就是说，健康不但是指没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。可见，心理健康包含有生理、心理、社会三方面的含义。

就生理层面而言，一个心理健康的人，其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病，其功能在正常范围，并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为其先决条件，有了健康的身体，个人在情感、意识、认知和行为上才能正常运作。所以说，健康的心理基于健康的身体。

就心理层面而言，一个心理健康的人，其个体必须对自我持积极肯定的态度，能自我认识，明确自己的潜能、长处和缺点，悦纳自我与发展自我。自我与环境也能保持协调统一，特别是自我发展与人际和谐两方面能兼顾。人格发展健全，能积极面对现实，而不依赖消极的心理防御。

就社会层面而言，一个心理健康的人，在社会环境中能有效地适应，并能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中的文化的常模而不离奇古怪，角色的扮演符合社会要求，与环境保持良好的接触，且能为社会贡献其力量。

心理健康是一个包含多种特征的复合概念。要判别一个人的心理是否健康，仅从某一方面去看是不够的，必须从多方面去考查。那么心理健康究竟包含哪些特征呢？美国学者坎布斯（A. M. Combs）认为心理健康、人格健全的人应有四种特质：

第一，积极的自我观念。能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己存在的价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然有时也感觉不顺心，也并非总为他人所喜爱，但是肯定的、积极的自我观念总是占优势。

第二，恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，既能认同他人又不依赖或强求他人，能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的；能与别人分享爱与恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬，并且不会因此而失去自我。

第三，面对和接受现实。能面对和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验；能多方寻求信息，倾听不同意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

第四，主观经验丰富，可供随时取用。能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而提高自己行为的效率。

与心理健康相对应的概念是心理不健康，亦称为心理异常。心理异常是对许多不同种类的心理、情绪和行为失常的统称。类似的概念还有心理问题、心理变态、心理障碍、心理疾患等。这些概念尽管名称不同，但都是与心理健康概念相对应的，反映人的各种心理活动（包括认识活动、情感意志活动以及个性心理特征等）偏离正常。

根据心理异常的症状，我国神经精神科学会将精神疾病分为十大类： 脑

器质性精神障碍； 躯体疾病伴发精神障碍； 精神分裂症； 情感性精神病； 反应性精神病；⑥其他精神病；⑦神经官能症；⑧人格障碍；⑨精神发育不全；⑩儿童期精神疾病。美国精神病诊断分类手册第三版，即 DSM - III 将全部精神疾病归属于 17 个类别，包括： 通常发生在婴儿、儿童或青年身上的精神障碍； 器质性精神障碍； 某些物质所致的精神障碍； 精神分裂症； 偏执性精神障碍； ⑥未归类精神障碍；⑦情感性精神障碍；⑧焦虑障碍；⑨躯体性精神障碍；⑩分离性精神障碍；⑪性心理障碍；⑫做作性精神障碍；⑬未归类的冲动控制障碍；⑭适应性障碍；⑮影响躯体状况的心理因素；⑯人格障碍；⑰不属于能引起注意或必须治疗的精神障碍。

心理异常尽管有不同的类型，但它们都会不同程度地影响到个人的生活、学习和工作能力。因此，及时判别个体的心理是否健康是非常重要的。然而，要判别心理活动的正常和异常是相当困难的，因为异常心理活动和正常心理活动之间的差别常常是相对的，两者之间并没有明显的分界线。但是，在有些情况下两者又有实质性差异，因而不能一概而论。企图找出一种绝对的划分标准应用于一切异常行为是不可能的。当然，判别标准并不是绝对没有，下面是前人曾论述的判别行为正常和异常的具体标准，供我们参考。

1. 以经验作为标准

所谓经验的标准有两种意义：其一是指病人自己的主观经验，他们感到忧郁、不愉快或不能自我控制某些行为，从而寻找医生的帮助。这种判别标准在许多心理障碍者身上常有应用，但也有某些病人由于坚决否认自己“不正常”而正好作为其行为异常的标准。其二是医生或咨询员根据自身的活动经验来判别正常和异常。这种标准应用普遍，但常因人而异，主观性较大。

2. 社会常模和社会适应的标准

这一标准以社会常模为体（组织），以社会适应为用（行为准则），也就是说在社会常模的基础上来衡量行为顺应是否完善。人总是在特定的社会环境中生活，在一般情况下，人的行为总是与环境协调一致的。人依照社会生活的要求来适应环境和改造环境，因此，他的行为符合社会的准则，根据社会要求和道德规范行事。这里正常或异常首先是与社会常态的比较而言的，因此，也可以说这一标准是以人的行为的社会意义及个人完善的顺应为出发点。当然，人的社会适应行为和能力是受时间、地点、习俗和文化等条件影响的，因此，这一标准也并非一成不变，以此来进行判别也会有差异性。

3. 病因与症状存在与否的标准

有些异常心理现象或致病因素在常态人身上是不存在的。若在某些人身上

发现这些致病因素或疾病的症状，则被判别为异常。例如麻痹性痴呆、药物中毒性心理障碍等不是人人都有的，那么确定有无梅毒螺旋体或某些药物的存在就可以作为判别是否异常的依据。此时，物理化学检查、心理生理测验等有重要的意义。这一标准比较客观，但应用的范围比较狭窄，因为不少心理障碍并没有明显可查的生物学病因，而且，心理异常现象常常是多种因素导致的身心机能的障碍。

4. 统计学标准

这一标准来源于对正常心理特征的心理测量，它是以全体人群中具有这种特征的人数的分配为依据的。在抽取的大样本统计中，一般心理特征的人数频率多为常态分布，居中间的大多数人为正常，居两端者为异常。因此，确定一个人的行为是正常或异常就是以其心理特征是否偏离平均值为依据。这就是说，许多异常心理现象在常人身上也多少有些表现，但不像在病人身上那样突出。也就是说，心理健康与心理异常不是黑白分明的事情，岳晓东曾提出过“灰色区”的概念，认为在心理健康（白色）与心理异常（黑色）之间存在一个广泛的灰色区域，世上大多数人的精神健康状况都散落在这一区域内。这个区域包含不同严重程度的心理问题，如痛苦、压抑的消极情绪、人际适应不良、各种人格异常等，这些心理问题在不同程度上干扰了人们的正常心理功能、生活、学习与工作。^①在这里，心理异常是相对而言的，其程度要根据其与全体的平均差异来确定。这种判别标准也是较为客观的，并可以在不少情况下采用。当然，有些行为的分布不一定是常态曲线，所以此标准也有一定的限制。

综上所述，在心理异常的划分上，实难找出一个十全十美的、客观而又一致的标准。上述种种标准中，几乎没有一个能在单独使用时完全解决问题的。但这并不是说心理活动的正常和异常就无法鉴别了。事实上，在患严重精神病时，所有的标准都是适用的。但在临界状态（边缘状态）时，则哪一种标准都难以判定。心理行为从正常范围过渡到异常范围会有许多细微的变化，而到了一定的阶段是会有突变的。这必须通过量与质的辩证关系分析才能正确解决问题。

二、心理卫生与心理健康教育

与心理健康概念紧密相连的是心理卫生。卡尔·赫希特（Karl Hecht）认

^① 岳晓东，祝新华 中小学心理辅导，北京：北京师范大学出版社，2001. 67~68 页

为，心理卫生应理解为对人的心理健康进行的预防性保护，其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发挥个人心理特征的最佳条件，改善劳动和生活条件，确立人与人之间多方面的关系，以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力。他指出，心理卫生包括：加强脑力和创造力的系统训练，注意社会条件的最佳化，消除劳动和空闲时的单调无味，防止提出过高或过低的要求，避免神经系统的超负荷。它的目的在于教会人们处理好日常生活中的各种矛盾，掌握科学信息和其他信息而无损于健康，克服病态的敏感和娇气。因此，心理卫生可以看作是研究如何维护和增进人类心理健康的一门学问，也是运用有关心理学知识和技术来改进人们心理健康的一种服务。在消极方面，它以预防心理方面的疾病、防止心理的不健康为目的；在积极方面，它以心理健康的保持、心理抵抗力的增进为目的。由此可见，心理卫生与心理健康可以说是一体两面，若严格区分，心理健康是心理卫生的目的，而心理卫生是要达成此目的的手段。

心理健康教育与心理卫生密切相关，可以说心理健康教育是心理卫生的主要方式之一，因为心理健康教育的主要目的是发展学生的心理素质、培养学生的健全人格。人的发展，不仅是身体的发育成熟、知识经验的增多和技能的形成，而且是各种智能、需要、动机、态度、价值观、气质和性格等心理特征的全面发展。通过营养和体育锻炼，可以促进身体的成长；通过学校的语文、数学、自然等各门课程的教学可以增长知识和技能；而通过有目的的心理健康教育，则可以促进学生良好心理特征的形成和发展，促进其心理健康水平的提高。

关于心理健康教育，可以从广义和狭义的两个角度来看。广义的心理健康教育是指一切有助于学生心理健康素质的培养和人格健全的教育活动，包括学校、家庭、社会的有关教育、学科渗透和社会影响等；而狭义的心理健康教育是指在学校范围内的、以心理健康素质培养和健全人格为目的的专门教育。我们这里所说的心理健康教育，主要是指后者。那么，什么是心理健康教育呢？我们可从以下几方面来理解：

(1) 从内容来看，心理健康教育包括两项基本任务：一是心理素质教育，主要是教育和培养个体形成各种良好的心理素质，如良好的观察力、记忆力、想象力、创造力、分析和解决问题的能力，以及良好的性格、气质特点等，以帮助其学业和事业的成功。二是心理健康教育，主要是使个体形成健康的心理，从而适应社会，正常地成长和发展。在这个方面，心理健康教育的任务包括：帮助学生维持正常的心理状态，避免其不利的心理状态；帮助出现了不利心理状态的学生及时摆脱这种状态，恢复正常状态；帮助心理不健康的

学生康复，使之恢复健康状态。

(2) 从性质来看，心理健康教育则包括发展性教育与补救性教育两项任务：发展性教育主要是有目的、有计划地对学生心理素质和心理健康进行培养与促进，使学生的心理品质不断优化；补救性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，使之得以克服。这两项任务层次也不同，发展性教育主要是针对正常发展的学生，是提高性的；而补救性教育则主要是针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的问题比喻为生病的话，发展性教育就相当于锻炼身体和增强体质，而补救性教育就相当于治病。

(3) 从途径来看，心理健康教育主要通过三个途径来实现：一是心理健康课程教学，二是心理咨询，三是心理治疗。所谓心理健康课程教学，是指根据个体心理特点和规律，运用辅导与教学的方法，以形成良好的心理素质或调节其不良的心理健康状态。其基本特点是由教育者主动地设计和实施辅导与教学方案。它既可以是发展性教学，也可以是补救性教学，但主要针对的是正常学生群体；其方案实施既可以在课堂内进行，也可以在课外活动中进行。而心理咨询是指根据个体心理特点与规律，运用心理学方法和技术，帮助前来咨询的人排除各种心理障碍，使之能及时摆脱不利的心理状态，恢复到健康状态。其特点是在咨询室内，由经过心理咨询专门训练的教育者，对前来咨询的学生进行咨询和帮助。心理咨询一般是补救性的，主要针对的是心理处于不平衡状态的学生或者心理处于程度较轻的不健康状态的学生。心理治疗则是运用心理学的方法，对已经产生较严重心理障碍的人进行专门的调节，使其恢复到正常状态。其特点是治疗性的，对象是有比较严重的心理问题的学生，通过专门的心理治疗人员进行系统的治疗。三种方式的比较见图 1-1。^①

(4) 从类型来看，心理健康教育根据其对象、方式和性质，可分为团体发展性教育、团体补救性教育、个别发展性教育和个别补救性教育四种基本类型。

团体发展性教育，主要指心育课程或心育课程教学。它是有目的、有计划地以班级为单位，对学生实施系统的教育方案，促进学生形成适应社会、适应生活的心理素质。团体发展性教育是学校根据办学方针、培养目标与办学特点，确定应重点培养学生哪些心理素质，各年级应如何安排，然后设计相应的团体教育方案，并按计划实施。团体发展教育活动一般程序是：设计一定的情境，安排一定的活动，通过教育、感染、交流、暗示等，促进学生形成或加强一定的心理素质。

^① 莫雷 中小学心理教育基本原理，暨南大学出版社，1997，第 6 页

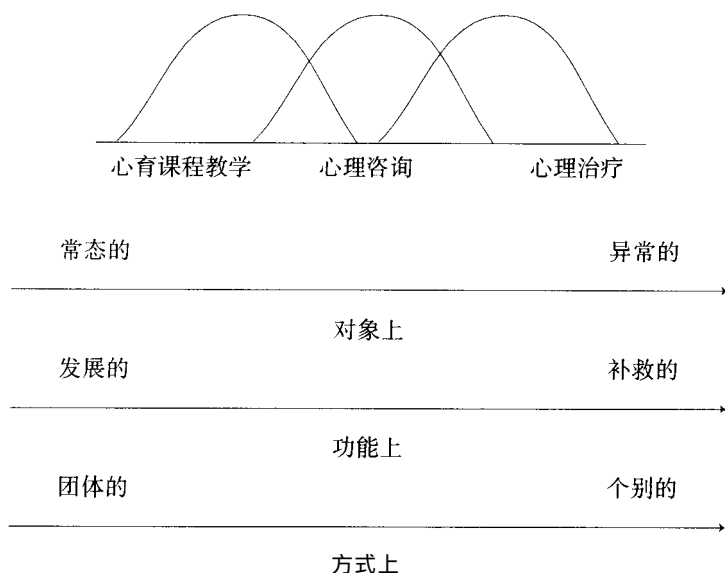


图 1-1 心理健康教育三种方式的比较

团体补救性教育，主要是团体辅导。它是根据学生值得注意或普遍存在的心理问题，设计教育方案，以学生班级或小组为单位实施教育方案，使学生能获得正确的观念，改变不利的心理健康状态。这类教育活动的进行程序与团体发展教育基本相同，但是，它不是根据培养目标、办学思想而作系统的设计，而是根据学生具体情况或出现的问题，有针对性地设计教育活动。

个别发展性教育，即个别培养，指有目的、有计划地根据各个学生的心理素质实际，设计适合该学生心理健康发展的系统培养方案，然后对该生个别实施，使该生能健康发展。由于不同的学生有不同的心理特点或情况，完全靠团体教育是不行的，因此，注重共性的团体教育必须与注重个性的个别教育结合起来，才能有效地进行心理健康教育。个别发展教育就是根据每个学生的特点来确定该生的教育发展方案。与团体教育不同，个别教育不是在课堂上进行，而是通过提供一定的条件或设置一定的环境，通过谈心、行为指导、强化等手段，以达到培养目的。

个别补救性教育，主要是个别咨询，即根据学生值得注意的心理健康方面存在的问题，结合该生的个人特点，有针对性地设计适合该生改善其心理健康问题的专门的培养方案，然后对该生个别实施，使该生获得正确的观念，改善不良的心理状态。此类教育活动与个别发展教育不同，它的系统设计不是预先确定的，而是根据学生在发展过程中出现的特定的心理健康方面的问题而确定

的，其目的是通过这个教育程序的实施，来消除学生所出现的心理问题，因此，它是一种矫正性或补救性的教育方式。

综上所述，心理健康教育是学校教育中的一种具有专门目的的特别教育，它包括了心理健康课程教学、心理咨询和心理治疗在内的多种途径和多种形式的旨在培养学生良好心理素质、促进学生心理健康的教育和辅导活动。

三、幼儿心理健康教育的意义

从心理健康教育的任务可以看出，心理健康教育的意义不单是对各种心理疾病（如精神病、神经症、心身疾病等）的防治，更主要的是要促进个体的心理健康。对个人而言，心理健康教育要使个体自幼就培育健康的心理和完整的人格，树立正确的价值观和人生观，成为身心健康的社会成员。对社会而言，心理健康教育有助于促进社会主义的精神文明建设。因为，心理健康教育的研究和措施有助于克服人的消极的心理状态，促进健康心理的形成，振奋民族精神；有助于缓解人际的冲突，改善交往环境，增进社会稳定；有助于塑造良好的个性，发展健全的品格，提高人们的道德水平；有助于人的积极性和创造力的发展，推动社会主义现代化建设的进程。

为什么要在幼儿期就开展心理健康教育？我们认为幼儿心理健康教育具有非常重大的意义，这些意义主要表现在以下几个方面：

1. 心理健康教育是幼儿心理发展的实际需要

幼儿期是人身心发展最迅速的时期，这一阶段中的生活经历与环境教育都对幼儿的发展产生重要的影响，有的影响甚至是终生的。著名心理学家弗洛伊德就认为儿童早期经验对于人格发展极端重要，在这些经验的作用下会形成一个人长期的人格基本框架与基本特征。因此，早期幼儿生活环境与教育是否适当，直接关系到幼儿良好心理品质的形成。适当的心理健康教育可以促进幼儿良好心理品质的形成，不适当的环境影响与教育作用，会导致幼儿心理问题或心理障碍的产生，乃至不良心理品质的形成。

有关研究资料显示，幼儿的心理和行为问题是比较普遍的。脾气暴怒、说谎、爱骂人、语言障碍、自私、咬手指甲等行为问题存在于不少幼儿中。在日常生活中，只要我们稍加留意，也会发现不少幼儿的不良行为习惯和不正常的行为举动，如遗尿、哭泣不止、厌食等。这些心理问题与不良行为主要是不当的环境影响与教育造成的。对于这些心理问题与不良行为，如果不及时予以纠正，则会直接影响到他们的心理健康与发展。因此，从消极方面来看，心理健康教育有助于解决幼儿发展中存在的心理问题与不良行为。

从积极方面看，心理健康教育有助于幼儿良好心理品质的形成与发展。处于成长中的幼儿，知识经验不足，生理和心理未臻成熟。但是，他们有旺盛的求知欲和巨大的发展潜力。这些潜力的发展，不仅有赖于适当的社会环境条件，而且需要个人良好的心理品质。国内外关于智力与非智力因素关系的研究表明，好奇心、求知欲、上进心和坚持性等非智力因素或人格特征对于智力发展有重要的促进作用。传统的教育未能很好地处理智力因素与非智力因素的辩证关系，过分强调了知识、智力的因素，着眼于当前的考试分数，而忽略了学生非智力因素或人格特征的发展，致使某些学生求知欲减弱、畏惧学校和畏惧学习，因而阻碍了他们智力的发展、潜力的发挥。虽然心理健康教育的重点不在知识技能的获得，但是，它通过培养学生良好的态度、动机和人格特征，从而间接地促进了学生知识技能的获得和智力的发展，并最大限度地促进幼儿潜力的发挥。

2. 幼儿心理健康教育是我国社会发展与现代化的迫切需要

从社会发展的角度来看，学校教育包括幼儿园教育的基本目的是为社会发展培养所需要的人才。幼儿园与学校不能关起门来进行教学，培养温室里的花朵，而应面向社会，培养出能经受住社会风吹雨打的参天大树。当代社会是一个迅速发展的社会，无论是科技文明和社会生产，还是人的生活方式和思想观念，都在不断变化更新。面对当代迅速发展变化的社会，强调知识传授的传统教育将难以实现其基本目的，会被强调素质培养和人格发展的新型教育模式——心理健康教育所取代。

在这个日新月异的时代里，知识不断积累，迅速膨胀“爆炸”；知识老化的速度在加快，“知识的半衰期”愈来愈短，尤其在科技方面更是如此。当代社会是一个推陈出新的社会，社会的竞争归根结底是新思想、新知识的创造力的竞争。在这种形势下，学校教育最重要的不再是给学生“金子”，使学生吸取前人的知识，因为“金子”也会不断老化为“破铜烂铁”。学校教育最重要的是使他们获得学习知识和创造能力，只有交给他们这把“金钥匙”和这种“点金术”，才能打开当今知识的宝库，才能在当代社会激烈的竞争中立于不败之地。

当代社会是一个日趋开放的和多样化的社会，社会阶层的流动性大增，社会给予人们更多发展的机会和选择的自由。开放社会的一大特征就是机会均等，个人通过自己的才智和努力，都可以有升迁和成功的机会。机会多意味着进取的途径增多和成功的概率增大，同时也意味着更多的冒险和更多失败的可能性。一个人在社会上要取得成功，首先要敢于冒险、不怕失败。其次要自主选择、善于选择。在传统社会里，不敢冒险，虽然难以成功，但不至于失败，

而在现代社会里，“不进则退”，甚至“进步得少也是退步”，因此，只有勇于开拓、进取，才有可能生存和发展。传统教育要求人循规蹈矩，听从长者，服从集体，这种教育削弱了学生自我的发展，限制了他们自主性和选择能力的发展，缺乏独立自主性的学生将难以适应发展中的现代社会。因为社会在迅速变化，何是规？何是矩？听从长者，长者的知识经验很可能已经过时；服从集体，集体不能告诉你何去何从？因此，现代社会要求个人具有较强的独立自主性和自我决策的能力。心理健康教育的一个重要课题就是促进学生自我的发展，培养学生独立自主、勇于挑战和善于选择的人格特征。

在传统的中国社会中，人际关系讲究“人情”和“人缘”；而现代社会的人际关系则注重“权利”与“义务”。一相情愿地要求别人奉献、牺牲，已难获得回应。“尽义务，享权利”，彼此相互尊重，对等付出和对等享受，这才是现代社会人际互动的适当策略。现代社会中人们的生活节奏加快，人人忙忙碌碌，大多只关心自己，人际关系远比过去疏远，彼此之间很少坦诚交流。虽然有些人一味向群体认同，追逐时髦，找寻定位，却迷失了自我。人情淡薄的结果，人与人之间的物理距离虽然越来越近，但心理距离却愈来愈远了。在过去，一个人长期乃至终生服务一个单位或集体，而该单位或集体为他或她几乎解决了一切问题，如提升、福利、住房、保险，甚至婚姻恋爱、小孩上学和家庭纠纷等。这样的传统集体正在解体，其多种功能不断分化，逐渐移交给社会。一个人与集体的关系只是单纯的工作关系，个人和集体双方可以按照合同或有关法规随时中断这种关系。于是个人与集体的关系疏远了，缺乏感情上深层次的联系，个人日益成为社会中各种集体或单位之间自由移动的独立分子。与此同时，传统的大家庭也在迅速解体，被一夫一妻及其子女的核心家庭所取代。“家有一老，如有一宝”的时代已经过去，年轻的夫妇与公婆不住在一起，小孩的照顾成为问题；夫妻分手容易，产生许多破碎家庭。更由于电视等大众媒介对人们的影响加剧，亲子之间相处和交流的时间减少，家人之间缺乏过去所具有的亲密感，父母对孩子的影响力与家庭安定社会的力量大为减弱。以上这些社会关系和结构的变迁，导致个体日益孤立和无助，这就要求个体具有更为坚强的自我、独立性和心理承受力；否则，难以在这个变化了的社会中生存。而传统的教育并不能够有效地培养学生这样的心理品质，因此，社会的发展必然呼唤一种新型的教育模式，即有意识地、有目的地、科学地培养学生良好心理品质与健全人格的心理健康教育。

3. 心理健康教育是幼儿素质教育的重要组成部分

目前国际间的政治、经济与军事以及综合国力的竞争在很大程度上取决于科学技术的竞争，从根本上说又取决于教育、人才与国民素质的竞争。各个国

家都在想方设法进行教育改革，提高人才素质。因此，素质教育成为国际包括本国教育的主流。素质是指人发展的水平与质量，是个体在遗传体质与先天条件的基础上，在社会环境影响、教育以及个人实践中形成起来的那些稳定的、基础性的身心特点的综合。素质包括身体素质、品德素质、文化素质、劳动素质与心理素质，而心理素质是素质结构中的核心成分。心理素质包括广泛的兴趣、积极的情绪、奋发的进取心、坚强的意志力、健康的人格等。素质教育必然包括心理素质教育，心理素质教育或称心理健康教育是素质教育的重要组成部分。

幼儿期是实施素质教育的一个关键时期，因为这一时期是一个人身心发展最为迅速的时期，也是人格或心理品质形成的非常重要的阶段。在这一阶段进行心理健康教育，可以有利地促进幼儿良好心理素质的形成与发展，并且为科学文化素质等方面的教育打下坚实的基础。例如，通过心理健康教育培养幼儿积极的情感，可以提高幼儿学习科学文化的积极性与有效性；通过心理健康教育培养幼儿良好的意志品质，可以促进幼儿学习的自觉性、主动性与坚持性；通过心理健康教育培养幼儿的自尊心、自信心与上进心等性格特征，可以促进幼儿的成就动机，提高学习效率。总之，心理健康教育是幼儿素质教育的重要组成部分，是幼儿教育改革与发展的一个主要方向。

4. 心理健康教育是幼儿品德教育的基础

心理健康教育与德育是教育体系中两个不同的部分，但它们之间又相互联系、相互作用。品德素质在素质结构中占据中心地位，对人的各方面素质的发展有积极的导向作用、动力作用。但这并不否认品德素质的发展要以良好的心理素质为其心理基础。

从人格结构来看，道德品质可以看成是人格的一个部分。通过教育社会化的过程，个人认可和同化外在的社会道德规范，并根据这些规范来调节自己的行为。这些内化的道德规范就是个人的道德品质，而个人的道德品质与其他心理品质联系在一起，共同组成个人统一的人格结构。传统学校教育中的德育虽然对于学生道德品质的形成起到了一定的积极作用，但是，由于传统德育的目标和方法偏重于政治思想和道德认识的灌输，未将道德品质当作一种内在的人格特征来培养，因而致使不少学生的道德认识与道德行为相脱节。辽宁省人民医院儿科医生对一千多名儿童进行了身心健康检查，发现具有骂人、打人、说谎、自我中心等不良行为的儿童占 19%，而这些儿童大多知道这些行为是不良行为。要克服儿童知与行脱节的现象，培养良好的道德品质，应进行德育改革，把德育与心理健康教育结合起来，并以心理健康教育为基础。如果说现代教育的基本精神是道德、民主和科学，那么，传统的教育显然是“道德”（说

教式的)有余,而民主和科学不足,心理健康教育强调民主的教育态度(如尊重、接纳、信赖)与科学的方法(如心理测量和评定、心理咨询和治疗的方法、个案研究),正好可以弥补传统品德教育的不足,而与我国固有的伦理精神结合,以促进幼儿德、智、体素质的全面发展。

从理论上讲,个体的品质可以分为三个层次:第一个层次为个体的心理品质,诸如自信心、上进心、勇敢和毅力等,这些品质是个人成就和幸福生活的基本的主观条件。对于这些品质,可以通过心理健康教育来培养。第二个层次是社会道德和法律品质,诸如关心集体、利他、有责任心、遵纪守法等。这些品质有利于社会的协调发展,社会中的每一个成员都应该具备这些品质。对于这些品质,可以通过道德和法律教育来培养。第三个层次是思想政治品质,诸如世界观、人生观、爱党爱国等,这些品质是一个社会阶级为了自己的统治所要求的。对于这些品质可以通过思想政治教育来培养。

三个层次品质的教育是相互联系和相互作用的,个体心理品质的教育是基础性的。心理健康教育培养学生良好的心理品质,从而为品德和思想政治教育提供更好的个人主观条件。思想政治教育需要心理品质修养为前提条件,在良好的、健康的心理品质基础上,才有可能形成良好的道德和思想政治品质。具有不良的心理品质的人,如自高自大、心胸狭窄、嫉妒偏激等,难以形成高尚的道德和良好的思想素质。传统的学校德育工作偏重于学生思想政治和道德认识的灌输,而忽略了学生心理品质的培养,使得道德和思想政治教育缺乏良好的心理基础。

把心理素质教育与德育和政治思想教育结合起来,可以较好地解决德育、思想政治教育中的知与不知、信与不信、知与行这三对矛盾,将道德认知与道德情感和道德行为统一起来。心理品质的教育通过调动学生的积极主动性,发挥学生情感、信念和意志因素的作用,从而更好地培养学生的政治思想品德。同时,心理品质教育为德育过程扫除心理上的障碍。学生的心理问题与心理障碍不能简单地当成是思想品德问题去处理。这样做,不仅不能解决问题,反而会造成学生的逆反心理,带来更为严重的后果。心理的问题需要用心理的方法来解决,所谓“心病还需心药医”。通过心理疏导、心理矫正和心理健康教育等能较好地、较科学地适应学生的需要,取得更好的效果。

第二节 心理健康教育的历史与发展

一、心理健康教育的思想渊源

心理健康教育的思想渊源通常被认为产生于两千多年前的古希腊时代。当时古希腊有一位杰出人物，那就是著名的医生和自然科学家希波克拉底（Hippocrates）。他的“体液学说”可谓影响深远，被认为是心理健康的重要见解。按照希波克拉底的观念，人体内含四种体液，黏液生于脑，黄胆汁生于肝，黑胆汁生于胃，血液出于心脏。一个人的身体是否健康，个性是否健全，概因体内四种体液的比例混合是否恰当所致。正如希波克拉底在《论人的本性》一书中所描述的：“当这些元素（体液）在复合上，力量上，体积上，彼此没有适当的比例，并当这些元素有一种太多或太少，或在体内孤立而不与一切其他元素结合时，人就会感到痛苦。”^①希波克拉底认为，使人的体液始终保持正常平衡，或把已经紊乱的体液结合恢复到正常的状态，是精神健康的基本途径，也是医生的主要职责。

在古希腊，除了希波克拉底之外，还有一位重要的人物也对人的心理健康问题发表过一些独到的见解。这就是哲学大师柏拉图（Platon）。他认为，形成健康人格的决定因素是理性对于情欲的调节控制与相互协调。柏拉图认为人的本性即灵魂由三个部分组成，即理性、意志、欲望，它们分处于身体的不同部位：理性是灵魂中最高贵、最优秀的部分，具有认识真理的智慧功能，居于人的脑部；意志具有产生激情与勇敢、发动行为的作用，位于人的心脏；欲望是灵魂中最低级的部分，追求物质与肉体满足，居于人的腹部。既然灵魂是神创造的，它本身具有善性，灵魂各部分基于自己的本性而活动，各自都是善的表现。但是，如果仅仅是各个部分各自活动，灵魂就不能达到作为整体的善。只有让理性统帅各个部分，协调各部分的活动，才能达到整体的善。相反，若是灵魂各部分不服从理性的支配，相互矛盾冲突，破坏了灵魂的和谐秩序，就会产生不正义、无知、怯懦与放荡，导致人格变态。

古希腊著名学者亚里士多德主张“中庸之道”。在他看来，美德或健全人格的核心与实质就是追求与选择介于“过度”与“不及”之间的一种适度或

^① 陈永胜，导引人生——心理卫生学，山东教育出版社，1996.3 页

中庸状态。例如，对于“恐惧”这一情感，选择中庸适度是“勇敢”，恐惧过度则“怯懦”，不及则“鲁莽”；对于“财物使用”，选择中庸适度就是“慷慨”，过度是“挥霍”，不及是“吝啬”；以及自尊在傲慢与自卑之间，谦恭在无耻与怕羞之间等。过度与不及都是与道德本性格格不入的，唯有适度才能保证道德的本性与善。一切罪恶则是由于不顺从理性，在情感和行动方面，走上了与中庸适度正相反的两个极端而产生的。如何才能把握中庸与适度呢？亚里士多德认为中庸适度不能通过机械的算术运算来获得，因为中庸适度没有一个绝对的标准，而是要因人、因事、因环境的差异而有所不同。要掌握中庸之道就需要依靠个人的智慧与见识，这种智慧被亚里士多德称为“实践智慧”。他认为，实践智慧不是天生的，而是在不断的实践活动中训练出来的。一个人只要在实践中不断摸索，就可以找出中庸之道的分寸来，并由习惯而成自然。从这里可看出，亚里士多德主张中庸或适度是心理健康的标志与核心，健全的人格可以通过后天的实践与教育来实现，这些都是很有启发意义的思想。

在近代欧洲，资产阶级革命的启蒙思想家卢梭主张包含心理健康教育思想的自然教育论。所谓自然教育就是要服从自然法则，适应自然过程，听任人的身心自由发展。这种发展注重人的人格，强调儿童的独立性与独特性。受卢梭的影响，西方近代教育思想家裴斯泰洛齐主张对儿童实施爱的教育，尊重儿童的个性与人格，发展他们的自主精神，让他们在生活中自我服务，自己管理自己。他不主张用强制的方法，而采用尊重儿童个性与兴趣的“实物教学法”（或“直观教学法”）与“自动教育”，激发他们独立思考和自主活动，启发他们自动学习。以上思想对现代西方心理健康教育的产生有积极的意义。

在古代中国，同样有许多哲学家、思想家对心理健康与教育的问题提出了重要论述。比如，我国学者陈永胜在其著作《导引人生——心理卫生学》一书中，对我国古代的心理卫生思想作了如下阐述^①：早在春秋之初，我国著名的政治家、思想家管仲在其《管子·内业》篇中，将人的适应心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次，并以此为标准，提出了相应的养心之术。《管子》中说“凡道无所，善心安爱”；“定心在中，耳目聪明”；“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害”；“大心而敢，宽气而广，其形安而不移”。而养心的具体方法则包括正静（形体要正，心神要静）、平正（中平和正，节欲去凶）、守一（专心致志，独乐其身）。

著名思想家、教育家孔子的著作中也有许多心理健康教育的思想。孔子不仅认识到人与人之间人格上的差异，而且探讨了影响人格形成的因素或条件，

① 陈永胜．导引人生——心理卫生学．山东教育出版社，1996．4～7页

完善人格的方法与途径。他已经认识到影响人格形成与发展的四种因素：

(1) 先天因素。在孔子的著名命题“性相近，习相远”中，已经表现出他认识到先天因素是影响人格形成的第一个因素，同时也考虑到了后天环境教育的作用。

(2) 环境因素。孔子十分重视环境熏陶对人格形成与完善的作用，因此，他提倡“择邻处仁”、“见贤思齐”、“择善而从”等培养良好人格的方法。对于环境因素的重要作用，孔子说了一段形象而精辟的话：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，则与之化矣；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。故曰：‘丹之所藏者赤，乌之所藏者黑。’君子慎所藏。”

(3) 学习与教育因素。作为教育家，孔子非常重视学习与教育对人格形成与完善的作用，他主张“学而知之”、“学而不厌”、“敏以求之”等，认为“不好学”，就不能真正形成仁、知、直、勇、刚等各种优良品德，反而会养成愚、荡（放荡）、贼（祸害）、狡（说话尖刻）、乱（捣乱）、狂（狂妄）等不良品德。

(4) 主观努力因素。依据孔子的教育思想与实践，影响人格健康发展的第四个因素是主观努力的因素。因此，他说过：“为仁由己，而由人乎哉？”（《论语·颜渊》）又说：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣！”（《论语·述而》）这两段话明确地指出，一个人的好与坏，关键还在于他自己，取决于他是否发挥主观能动性，是否努力塑造自己。另外，孔子十分注重诗歌、音乐对陶冶人的性情的作用，提出“兴于《诗》、立于礼、成于乐”；他也特别注重人际交往中的心理卫生，提出：“己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲，勿施于人”等。他还强调教师素养对学生心理健康的意义，认为教师须慎重地对待自己的一言一行、一举一动，所谓“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义”，这就是孔子为人师表的一贯主张。早在两千多年前，孔子就如此全面地提出了影响人格健全发展的四种因素以及有关心理健康教育的种种方法，这不能不说明我国传统思想文化的博大精深。

在孔子之后，孟子进一步阐发了孔子的观点。他认为人生来就具有“恻隐、羞恶、辞让、是非”四种善端，这四种善端扩而充之，就会发展成为“仁、义、礼、智”四种品德。这种学说指出了人性与人格发展有先天遗传的基础。同时，他还提出了“悟善端”、“寡欲清心”、“养浩然之气”以及“学圣人”等人格完善与教育的方法。

战国末期，儒家的代表人物荀子从性恶论出发，提出了“化性起伪”的方法，以改变矫正人恶的本性，发展善性，以培养健全的人格。如何化性起

呢？安排环境并创造变恶为善的客观条件。他要求人们“居必择乡，游必就土”，因为环境对人性发展有很大作用。对环境的作用，他形象地比喻说：“蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑。”（《荀子·劝学》）节制欲望与引导欲望。荀子认为人的自然欲望不能由人为而根除，也不能完全满足，所谓“虽为天子，欲不可尽”。（《荀子·正名》）因此，满足欲望并没有错，只是不要过分。荀子认为期望人们“去欲”或“寡欲”是不可能的，但可以教育人们通过理智来调节和控制情欲，将其引向某种有益的努力中去。加强教育并提供变恶为善的有利因素。荀子认为通过教育，可以使人“博学、积善而化性”（《荀子·富国》）加强主观努力并提高变恶为善的自觉要求。荀子要求人们做“积”的工夫，通过不断的道德实践，日积月累，最终可以“积善全尽”而成圣人。

在中国古代，不仅儒家学派有许多有关心理健康教育的重要思想，而且作为儒家学派的对立面，道家学派也有不少有关的精辟论述。道家学派的创始人老子的思想中含有许多养心健神的宝贵财富，历来为医家所重视。老子主张“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”为养心之根本。例如，他指出：“致虚极，守静笃”，这是修身治性的基本要求；“见素抱朴，少私寡欲”，这是免除忧难的有效途径；“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”，这是为人处事的美德标准；“知足不辱，知止不殆”、“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”，这是带有勉励性质的心理健康箴言，既是老子的经验之谈，也是对后人的谆谆教诲。

庄子继承老子柔弱无为的处世哲学和做人标准，并加以发展，提出了健全人格的下列标准：

（1）无情。即不动感情，保持心境平和，不为喜怒哀乐等情绪困扰。无情不是说人无感情，而是说要听其自然，不以好恶伤身，也不人为地增益生命。不仅要对是非不动感情，而且对生死也不动感情。他说：“且夫得者，时也；失者，顺也；安时而处顺，哀乐不能入也。此古之所谓悬解也。”（《庄子·大宗师》）

（2）无己。庄子在其名篇《逍遥游》中提出了这个标准。所谓“逍遥游”，是对老子无为说的一种形象的表述。整篇文章的宗旨是，理想的人格应该是“逍遥游”的境界。庄子在文中将理想人格概括为“至人无己，神人无功，圣人无名”。“无己”即不考虑自己，“无功”是不追求功绩，“无名”是不追求名誉。三种人中，以无己的境界最高，因为做到了无己，才能视功名为粪土，才能做到“逍遥游”。

（3）无所待。庄子说：“若夫乘天地之正，而御六气之辩而游无穷者，

且恶乎待哉！(《庄子·逍遥游》)“恶乎待”，即何所待，也即无所待的意思。这是说，至人并不凭借别的东西，而是凭借天地之正气，在宇宙中遨游而无穷尽，所以无所待，不追求名利，也不追求德行与才智，完全从人世生活中解脱出来。

(4) 无用。达到逍遥游的一条途径是“无用”，就是要把自己当成一块废料，没有任何用处，才可以过自由自在的生活。庄子在《大宗师》中说过：“人知有用之用，而莫知无用之用也。”无用反而有大用，这就是保存自己、享受逍遥游的生活。

(5) 不以人助天。即不要从事人为的努力，不从事任何人为的变革。庄子说：“古之真人，不知说生，不知恶死；其出不诉，其入不距；倏然而往，倏然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天。是之为真人。”(《庄子·大宗师》)这里说理想人格对生死的态度，既不好生，亦不恶死，生而欣然，死而不拒，生死都不追求，一切顺其自然，不用心背道，不以人助天，只是顺从自然而变化，不加任何改造，这就是真人。

从庄子以上健全或理想人格的特征可看出，庄子虽然有贬低人的主观努力，消极无为的倾向，但他主张保持心境平和，顺其自然而生活，不要过高期望与要求，不为名利所动等观点在一定程度上符合现代心理卫生的观念。

二、现代心理健康教育的兴起

当代心理健康教育是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道的待遇开始的。法国大革命(1789年)以后，比奈(P. Pinel)医生对全人类的“自由与和平”充满希望。在他工作过的两所医院里，他以大无畏的勇气和改革的气魄，毅然给住院精神病人解除了束缚他们躯体的锁链，并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理。这一创举引起了社会上的巨大反响，因为在此之前，精神病人一直遭受着锁链的折磨和非人的待遇。法国政府对比奈的改革十分重视，并予以支持，遂使一些精神病院的治疗环境逐步得到改善。比奈的名声也因此而传遍欧洲，被公认为是心理卫生的倡导者。

另一个对现代心理卫生运动的兴起做出贡献的是美国人比尔斯(C. W. Beers)。比尔斯生于1876年，18岁就读于耶鲁大学商科。毕业后，到纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病，他目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景，担心这种病会遗传到自己身上，于是终日惶恐不安。24岁时，比尔斯因精神失常从四楼跳下，但自杀未遂，结果被