

目 录

第一章 学校心理学概述	1
第一节 学校心理学的基本问题	1
第二节 学校心理学的实践:学校心理健康教育	11
第三节 学校心理学的历史与现状	17
第二章 学校心理学的基本理论与辅导技术	31
第一节 学生成长与发展理论	32
第二节 学校心理辅导的三层次介入理论	35
第三节 学校心理辅导的经典理论与咨询技术	36
第三章 学校心理学的研究方法	60
第一节 观察法	60
第二节 测量法	64
第三节 调查法	72
第四节 个案法	77
第五节 实验法	82
第六节 行动研究	86
第四章 学生心理发展的一般特点与典型问题	89
第一节 小学生心理发展的一般特点与典型问题	89
第二节 中学生心理发展的一般特点与典型问题	105
第三节 大学生心理发展的一般特点与典型问题	119

第五章 学校心理健康教育的基本工作	132
第一节 学校心理健康教育组织机构的设置	132
第二节 学校心理健康教育中心的管理与日常工作	139
第三节 学生心理档案的建立与使用	142
第四节 学校心理健康教育的绩效评估	149
第六章 学校心理健康教育的基本形式	153
第一节 学校情境中的个体心理辅导	153
第二节 学校情境中的群体心理辅导	162
第三节 学校情境中个体和群体心理辅导的结合	173
第七章 心理健康教育课程与教学	182
第一节 心理健康教育课程	182
第二节 心理健康教育教学	190
第八章 心理健康教育的家校合作及在社区的开展	203
第一节 心理健康教育在家庭的实施	203
第二节 心理健康教育的家校合作	212
第三节 心理健康教育在社区的实施	217
第九章 学校教师的心理健康	224
第一节 教师心理健康概述	224
第二节 教师典型心理问题与应对策略	229



心理健康教育相关文件

第一章 学校心理学概述

【本章概览】

本章从宏观的角度呈现了学校心理学的基本面貌,旨在阐明学校心理学的基本问题,为学习者勾勒学校心理学的基本轮廓。本章系统梳理了学校心理学的概念、研究对象与研究内容等基本问题,阐述了学校心理健康教育的含义与实施原则,介绍了学校心理学的历史与现状等基本内容,促使学习者对“学校心理学”这一应用心理学分支学科有一个概要的认识,为后续各章的学习奠定基础。

【学习目标】

1. 掌握学校心理学的概念。
2. 理解学校心理学的研究对象与研究内容。
3. 了解学校心理学与邻近学科及德育的关系。
4. 掌握心理健康的标准及学校心理健康教育的实施原则。
5. 能结合自身的成长经历,举例说明学校心理健康教育的重要性。
6. 了解学校心理学在国内外的发展现状。

1991年11月,就读于美国爱荷华大学的中国留学生卢刚开枪射杀了三名教授、一名副校长以及一名和他同时获得博士学位的中国留学生山林华。在枪杀五人之后,卢刚随即饮弹自尽。2004年2月,云南大学2000级学生马加爵因与同学发生矛盾而先后杀害四名同学。2013年4月,上海复旦大学研究生黄洋遭室友投毒后死亡……

长久以来,我们的中小学校总以考入知名大学的学生为荣,并以学生考入知名大学作为学校教育的主要成果。而上述报道却引发了我们对传统教育以知识为中心的智育的思考:在以培育健全人格为核心的心理健康教育缺失的情况下,一味强调智育到底能给我们带来什么?上述案例已给出了答案。很显然,如果我们把传统学校教育中的德、智、体、美、劳看作教育的一翼,那么心理健康教育则是教育的另一翼。学校心理学就是一门将心理学知识和技能应用到学校教育情境中的应用性分支学科,旨在更好地指导学校心理健康教育,为培养学生健全的人格、提高学校各类人员的心理健康水平提供帮助。

第一节 学校心理学的基本问题

学校心理学是一门将心理学知识和技能应用到学校教育情境中的应用性分支学科。本部分拟从学校心理学的概念出发,依次介绍其研究对象与研究内容、与邻近学科及德育的关系、理论与实践意义,旨在呈现学校心理学的基本面貌。

一、学校心理学的概念

学校心理学作为一门应用性学科,人们对其概念、学科性质等基本问题到目前为止还没有统一的认识。在这门分支学科的发展过程中,这些基本问题经历了一个演变的过程,呈现出认识逐渐趋于一致的倾向。

(一)概念的演变

学校心理学作为一门分支学科萌芽于19世纪晚期,但直到20世纪70年代才真正确立并得到迅速发展。在学校心理学作为一门学科之初,美国心理学家怀特(M. A. White)等人 在《学校心理学家》(*The school Psychologist*)一书中写道:“在我们看来,学校心理学是心理学的一个分支,它关注与教育过程互动的学习者的人格”,这一领域“不仅包括作为教育组成部分的学习过程,还包括作为学校、家庭、社会一员的学习者的人格”。可见,早期的学者将学校心理学的研究范围限定在学习和人格领域。但对学习和人格的关注很快就扩展到了整个教育活动领域。美国心理学家巴顿(J. I. Bardon)等人认为,学校心理学是心理学的一个分支,它关注学校教育如何影响普通学生,以及处于特定学校的学生。这一学科主要研究在学校环境中学生 and 他人之间发生了什么。美国心理学家考斯尼(R. J. Corsini)主编的《心理学百科全书》将学校心理学定义为:“由学校心理学家在教育情境中,综合运用心理学的知识和技术,直接或间接地促进学生学习最优化的一门学科。”^①美国心理学会学校心理学分会(APA Division of School Psychology/APA-16)给出的定义是:学校心理学是专业心理学中专注总体实践和健康服务的分支,它关注在教育过程中与儿童、青少年以及其他年龄阶段的学习者有关的心理学科学和实践。学校心理学家所受的基本教育和培训使 他们能在学校、家庭和其他环境中,针对儿童、青少年的发展过程提供一系列的心理学测评、干预、预防、健康促进和评价服务。学校心理学家能从个体和系统水平进行干预,能够发展、执行、评价干预项目。通过这些工作,他们能开展有效的测评和干预,提供积极的学习环境。在这个环境中,来自多元背景的儿童和青少年能享有同等的教育和心理学服务,从而健康发展。^②

(二)工具书的定义

《辞海》(教育学·心理学分册):学校心理学是心理学的一个分支。它研究中小学教育过程中心理学方面的问题,如对学习、情绪与社会性发展等方面进行测验、诊断与咨询,以指导教师和家长对儿童的学习与情绪障碍做适当的分析和处理,促进儿童身心的健康成长。^③

《张氏心理学辞典》:学校心理学属于应用心理学门类之一。学校心理学以在校学生为

① 杨玲,赵国军. 学校心理学:学校心理辅导与咨询[M]. 兰州:甘肃教育出版社,2008:5.

② K. W. 麦瑞尔, R. A. 欧文, G. A. 金佩尔. 21 世纪的学校心理学[M]. 刘翔平,等译. 上海:华东师范大学出版社,2007:2.

③ 辞海编辑委员会. 辞海(教育学·心理学分册)[M]. 上海:上海辞书出版社,1987:171.

研究对象,目的在于了解学生身心状态,分析探讨学生在教育环境中的成长情形与适应状况,从而协助教师改进教学,达成学校教育的目的。^①

《心理学大辞典》(下):学校心理学是教育心理学的分支学科,是教育心理学与特殊教育相结合的产物,是在教育心理学、发展心理学、临床心理学、心理测量、心理咨询及特殊教育学的基础上发展起来的。其研究对象主要是中小学教育系统中有身心缺陷或学习困难的儿童和青少年;根本任务是为中小學生提供直接或间接的心理学服务,帮助他们克服学习上的障碍,促进其心理的健康发展,并提高其社会适应能力。^②

尽管在部分定义中学校心理学的关注点集中在中小學生,但从近年来国际发展趋势看,学校心理学的服务对象不再局限于中小學生,已拓展到包括大学生在内的更广泛的各类成员。综上所述,我们认为,学校心理学是研究教育教学情境中各类成员(包括学生、家长、教师和学校管理人员)的心理活动,并运用心理学的理论与技术手段直接或间接地促进其心理健康发展的一门应用性心理学分支学科。换句话说,学校心理学是一门研究在学校教育领域中如何有效开展心理健康教育的学科,是应用心理学的重要学科分支。学校心理学是心理学理论与学校教育实践相结合的产物,是心理学为学校教育服务的重要途径。

要理解这个定义,首先要明确什么是心理健康教育。《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(教基[1999]13号)指出:“中小学心理健康教育是根据中小學生生理、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。”《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出:“中小学心理健康教育,是提高中小學生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。”如何理解学校心理学与心理健康教育的关系呢?可以这样说,学校心理学是一个学理概念,将学校心理学的研究成果应用到实践之中,就是开展学校心理健康教育的过程。因此,学校心理健康教育就是对学校心理学研究成果的应用与推广,属于实践领域。换句话说,学校心理学与学校心理健康教育属于同一过程的两个方面:学校心理学属于学校情境中心理健康教育问题的研究领域,而学校心理健康教育属于学校情境中心理健康教育的实践领域,二者都是针对“学校情境中的心理健康教育问题”。但是学校心理学关注的是探索、发现、总结、提炼在学校情境中开展心理健康教育的知识和规律,而学校心理健康教育则关注如何将学校心理学所提供的知识应用到具体的学校教育实践。学校心理学与学校心理健康教育的关系如同教育学与具体的教学实践的关系,二者互相促进、共同发展。

① 张春兴. 张氏心理学辞典[M]. 上海:上海辞书出版社,1992:44.

② 林崇德,杨治良,黄希庭. 心理学大辞典(下)[M]. 上海:上海教育出版社,2003:1491.

知识卡片

相关概念辨析

近年来,随着我国心理健康教育的发展,人们对心理健康越来越重视,但与此相关的提法却五花八门。从我国近些年出版的一些教材和发表的文章来看,与学校心理学、心理健康教育常常一起提及或混用的概念还有心理辅导与心理咨询。我国心理学家刘华山认为,学校心理学是一门关于在学校教育中如何开展心理辅导与咨询的学科。在国际上,以学校教育活动为背景的心理辅导与咨询被称为“学校心理辅导”,属于学校心理学的研究领域。^①

心理健康教育和心理辅导与咨询是什么关系呢?总体而言,在我国“心理健康教育”这个提法出现之前,学者和实际工作者都习惯用“心理辅导与咨询”来说明学校心理学的定义及与学校心理健康教育有关的工作,范围比较窄。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》明确提出,要“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”。至此,“心理健康教育”开始频繁地出现在政府的各类相关文件中。在实践领域,学者和实际工作者也开始用“心理健康教育”替代“心理辅导与咨询”,或者交替使用这两个概念,泛指学校开展的与心理健康有关的教育活动。我们认为,心理健康教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗都是从心理学角度出发的助人行为,它们之间有许多交叉,区别主要体现在工作对象的范围上(见图1-1)。从概念之间的关系来看,心理健康教育、心理辅导、心理咨询和心理治疗依次存在包含关系,即后者总是比前者的范围要小。具体而言,心理健康教育和心理辅导主要针对正常学生,从事这种工作的主要是心理健康教育教师、学科教师、班主任和心理学教师,他们接受的是心理学和教育学的专业训练;心理咨询主要针对有轻、中度心理困扰的正常人,从事这类工作的人通常是心理咨询师或者咨询心理学家,他们接受的是心理学的专业训练;心理治疗的对象是有严重心理障碍的人,从事这类工作的主要是临床心理学家和精神科医生,他们接受的是心理学和医学的专业训练。在学校情境中,学校心理健康教育是一个更加广泛的概念,泛指一切旨在提高学生心理健康水平的助人行为,而学校心理辅导与咨询则是这种助人行为的主要途径。因此,在学校心理学的应用领域,“学校心理健康教育”通常与“学校心理辅导与咨询”不做严格区分,本书也不做严格区分。

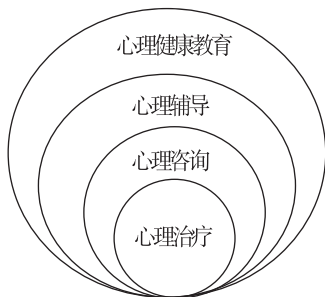


图 1-1 四种心理助人活动之间的关系^②

① 徐光兴. 学校心理学:心理辅导与咨询[M]. 上海:华东师范大学出版社,2000:2.

② 伍新春. 心理健康教育概论[M]. 北京:北京大学医学出版社,2006:18.

心理辅导与心理咨询之间的关系又是什么呢?总体而言,心理咨询是心理辅导的一种形式,是指由受过专门训练的咨询师运用心理学的理论与技术,通过语言及非语言的交流,给当事人一对一的帮助,引导当事人改变认识、情感和态度,解决在生活、学习、工作等方面出现的问题,促进当事人人格的发展和社会适应能力的改善。^①而心理辅导则泛指在学校环境中,针对学生(特别是中小學生)展开的以预防为主的心理健康教育实践。因此,从逻辑关系上讲,心理咨询是心理辅导的一种具体手段,但由于二者的侧重有所不同,为了强调学校心理健康教育实践活动的针对性,本书不再对两个概念进行严格的区分。

二、学校心理学的研究对象与研究内容

(一) 学校心理学的研究对象

从广义上讲,学校心理学的研究对象涉及学校教育活动中所有人,但凡与学校心理健康教育有关的问题,都属于学校心理学的研究范围。因此,学校心理学不仅涉及各级各类学校(小学、中学、大学等)中的学生,还包括学生家长、教师和学校管理人员。从狭义上讲,学校心理学主要研究5~24岁不同年龄阶段的学生在成长与发展过程中遇到的各类问题,以发展性问题为主,以障碍性问题为辅。西方的学校心理学更加注重辅导与咨询模式,他们把工作重点放在问题儿童上,注重对问题儿童的辅导、咨询和治疗。根据我国当前教育的实际情况和特点,我们更重视发展模式,把工作重点放在发展性心理辅导上,通过提高全体学生的心理健康水平,有效地预防心理疾病的发生。

(二) 学校心理学的研究内容

学校心理学的研究既要面向全体学生,关注他们在发展过程中可能遇到的各种问题并向他们提供指导及援助,同时要关注部分学生的特殊问题及如何干预的问题。具有严重心理障碍的个别学生的治疗不在学校心理学的研究范围内。在借鉴国外学校心理学实践经验的基础上,结合教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,我们认为学校心理学的研究内容主要涉及以下六方面。

第一,学习问题的辅导与咨询。无论是在中小学阶段还是在大学阶段,学习始终都是主要任务之一。但并不是所有的学生在学习过程中都能一帆风顺,他们常常产生学习困惑。学习问题主要包括学习适应、学习动机和学习策略等一般问题及学习困难、厌学与逃学、考试焦虑等典型问题。开展学习问题的辅导与咨询就是为了帮助学生掌握科学的学习策略,选择正确的学习方法,使他们按照一定的学习目标和学习程序进行学习,获得一定的知识和技能。

第二,自我认识及自我成长的辅导与咨询。“认识自己”是每个人都要面对的伴随一生

① 林崇德,杨治良,黄希庭. 心理学大辞典(下)[M]. 上海:上海教育出版社,2003:1418.

的重要人生课题。对于处于不断发展中的学生来说,自我认识与自我成长就显得尤为重要,而这正是我国以往的心理辅导与咨询工作忽略之处。现代学校心理学通过个别咨询和团体咨询等多种形式,帮助学生认识自我并实现自我成长。

第三,人际关系的辅导与咨询。学校是儿童及青少年从家庭走向社会的过渡机构。在学校,儿童和青少年不仅要学习科学文化知识,也要进行人际交往,建立各种人际关系。他们在人际交往过程中常遇到的人际关系困扰主要包括孤独、社交困难、社交焦虑和社交恐惧等。开展人际关系的辅导与咨询,能够帮助儿童和青少年掌握人际交往的基本技巧,建立和谐的人际关系。

第四,性心理及恋爱心理的辅导与咨询。从青春期开始,随着性生理和性心理的发展与成熟,学生开始对性产生好奇。性意识是伴随生理发育、社会成长而逐渐形成的对有关性别、性征、性角色及性行为等方面的心理认识活动。人们关于性的第一印象建立在儿童时代。由于受传统文化的影响,我国儿童和青少年几乎无法接受正规的性生理和性心理教育,在学校开展科学的性健康教育显得尤为重要。学校心理咨询与辅导经常遇到的性心理问题包括自我性刺激、性羞耻感、性罪恶感、边缘性行为等。

伴随着性意识的萌发,异性之间的好奇与吸引自然形成。特别是改革开放以来,西方文化不断渗入学校,“早熟”的学生越来越多。无论是在小学阶段、中学阶段还是在大学阶段,开展关于“爱”的教育越来越受到关注与欢迎。恋爱心理辅导与咨询主要涉及如何与异性健康地交往、如何建立恋爱关系、如何应对失恋等。

第五,行为问题的辅导与咨询。学生常见的行为问题包括吸烟、酗酒、偷窃、自杀、攻击性行为等。开展行为问题辅导与咨询的主要目的是对学生常见的行为问题进行预防、诊断和辅导。

第六,职业生涯规划的辅导与咨询。传统的职业辅导注重人与职业的匹配,而职业生涯规划辅导与咨询则以人生命历程中的事业生涯发展为核心,关心人一生中的教育、职业,并涉及与教育、职业有关的生存角色的选择与发展,其范围远远大于职业辅导。具体而言,职业生涯规划的辅导与咨询指依据一套系统的辅导计划,通过辅导人员的协助,引导个人探究、评价并整合运用有关知识、经验而开展的活动。这些知识、经验包括:①对自我的了解;②对职业世界及有关影响因素的了解;③对休闲活动重要性的了解;④对生涯规划和生涯决策中必须考虑的各种因素的了解;⑤对在工作与休闲中达到成功或自我实现所必须具有的各种条件的了解等。

三、学校心理学与邻近学科的关系

学校心理学具有自己独立的研究对象与研究内容,有其独特的学科性质,是应用心理学的一个独立分支。从学校心理学的学科性质、研究对象和研究内容来看,它与普通心理学、发展心理学、儿童心理学、教育心理学及其他应用心理学科,如临床心理学、咨询心理学等有密切的联系,同时存在明显的区别(见表1-1)。因此,我们既不能完全孤立地看待学校心理学,也不能将学校心理学与这些邻近学科混为一谈。

表 1-1 学校心理学与邻近学科的关系

邻近学科	二者关系
普通心理学	普通心理学关注的是心理现象的一般规律,属于基础学科;学校心理学则针对学校情境中的心理健康教育,关注的是心理学知识在特殊群体中的应用,属于应用学科
发展心理学	发展心理学关注的是正常个体毕生心理发展的规律,属于基础科学;学校心理学则关注学校学生(5~24岁)的心理发展规律及相应心理问题的预防与矫正,属于应用学科
儿童心理学	儿童心理学关注的是正常个体在儿童期(0~18岁)的心理发展规律,是发展心理学的一个分支,属于基础学科;学校心理学则关注学校学生的心理健康问题,属于应用学科
教育心理学	教育心理学关注的是学校教育情境中学与教过程中的种种心理现象与规律;学校心理学则关注学校情境中的心理健康问题
临床心理学	临床心理学关注的是全人类的心理问题,为学校心理学提供了理论基础;学校心理学是学校情境中的“临床心理学”,是临床心理学在学校情境中的应用
咨询心理学	咨询心理学关注的是全人类的心理健康问题,为学校心理学提供了理论基础;学校心理学是心理咨询与辅导在学校情境中的应用,但不局限于此

四、学校心理学与德育的关系

学校心理健康教育是学校心理学在学校教育工作中的具体开展,因此要理解学校心理学与德育的关系就要理解心理健康教育与德育的关系。在我国,中小学心理健康教育往往被划归到德育工作中,这常常容易导致一种误解:心理健康教育和德育就是做思想政治工作。其实,这是对学校心理学的一种极大的误解。那么,是不是心理健康教育和德育没有关系呢?也不是。因为无论是心理健康教育还是德育,它们都是为学生的健康成长服务。要理解学校心理学与德育的关系,就必须理解以下两个问题。

(一) 心理问题与思想问题的关系

心理健康教育要解决的主要是心理问题,德育工作要解决的主要是思想问题(如道德品质、思想观点、政治立场等方面的问题)。那么,应如何正确理解心理问题与思想问题的关系呢?我国心理学家刘华山将其归纳为以下几点。^①

首先,人的政治立场、思想观点、道德品质等都是心理内容的一部分,都是客观事物在人脑中的反映。例如,政治观点与立场是政治制度、政治事件、一定阶级政治利益在人脑中的反映,道德品质是社会道德规范在人脑中的反映。从心理反映形式来看,思想观点、政治立场、道德品质也不外乎是由认识、情感、意志等心理成分组成。解决思想问题说到底就是要形成符合社会要求的认识、情感、意志及其综合表现与外部体现——态度、信仰、行为等,并协调它们之间的关系,使其成为一个统一的个性心理结构。

其次,个人的政治立场、思想观点、道德品质等以其鲜明的社会倾向性为特征,构成了人的精神生活的特殊方面。从内容上说,它们是一定社会、一定时代的社会意识形态在个人身上的体现,而社会意识形态是社会上特定阶级、阶层人们的集体意识的理论概括。因

^① 刘华山. 试论学校心理辅导与德育工作的区别及联系[J]. 教育研究与实验,1994(3):1-5.

此,人的政治立场、思想观点、道德品质这一类现象具有鲜明的社会倾向性,体现了一定社会和阶级对个人的要求。而在谈到人的心理问题,我们却并不总是强调其与特定的阶级利益和社会要求相联系的社会倾向性。

再次,心理障碍与政治错误、思想意识不健康、品德不良是性质不同的两类问题。人的政治思想、道德方面出了问题,往往是由于当事人在政治方向、思想倾向、道德价值方面做出了错误的选择。品德不良的人大多受错误观念和情感体验的支配,主观上不愿按社会规范行事。而心理障碍或心理困扰则是指当事人没有能力正确认识自己,没有能力适应现实,他们感受到心理障碍给自己带来的痛苦,主观上希望摆脱心理障碍的干扰,但却缺乏与周围环境保持协调的胜任能力。例如,偷窃癖是心理问题,不以侵占财物为目的,是习惯与冲动控制障碍,属于心理治疗的范畴;而以侵占财物为目的的小偷小摸是品行问题,属于德育的范畴。有的学生害怕在众人面前讲话,不习惯向教师等权威人物提出自己的合理要求和建议,在考试时无法抗拒紧张情绪的干扰,不能有效地应付生活中的挫折等,所有这些显然只能称作心理障碍,而与政治思想错误、品德不良关系不大。因为当事人并没有在政治方向、思想倾向、道德意向上做出什么错误的选择,没有危害他人和社会的不良动机。相反,有些政治上有问题、思想意识不健康、品德不良的人在自我认识、一般人际交往等方面是正常的,不会遇到什么特殊困难。由此看来,心理障碍与思想品德是可以相对地分开来的。

最后,心理问题与思想问题又是相互联系的,有时二者可能互为促发条件,有时可能组成同一问题的两个侧面或两个层面。“君子坦荡荡,小人长戚戚。”这说明高尚的道德情操有利于维持心理的健康状态。有些人生性自私,思想偏狭,只求个人满足,不顾社会公德,长此下去,必定声誉不好,缺少知己,人际关系不良,有话无处诉说,稍有不顺心之事,便疑心生暗鬼,孤独、怀疑、焦虑、忧郁等常见的心理障碍就会随之而生。病态心理中有一个特殊类别,叫反社会人格,其特点是极度自我中心,行为冲动,危害公众,无视法律和道德规范。若从社会角度看,这种人的思想与行为属于品德不良、思想错误、行为越轨;若从心理角度分析,则属于病态人格。说他是“病态”,是因为这种人在给他人及社会造成危害后,毫无羞耻心、内疚感,不能自我反省,不能像正常人那样去感受和体验。要矫正这种错误的心理与行为,进行思想教育,帮助他树立正确的道德观念和法制意识是必要的。但实践证明,仅仅依靠说服、训导、惩罚往往很难收到理想效果,而心理治疗、咨询与辅导可以发挥其独特的作用。

(二) 心理健康教育与德育的区别

心理健康教育是教育者运用有关心理学知识,协助学生正确认识自己、认识世界,确立有益于个人与社会的生活目标,使之在学习、工作及人际关系诸方面发挥自己的潜能,实现最佳适应。德育是教师按照一定社会或阶级的要求,有目的、有计划地对学生施加影响,以培养学生思想意识和道德品质的活动。它是我国全面发展教育的一个重要组成部分。心理健康教育与德育因其活动对象都是学生,基本职能都是“育人”,故可结合起来进行。这种结合既不是用传统德育方法去解决一切心理问题,使心理辅导流于形式,也不是用心理

健康教育取代德育,而是要充分发挥二者在统一育人活动中各自的独特作用。按照刘华山教授的观点,二者的区别主要表现在如下五个方面。^①

第一,学生观不同。心理健康教育与德育都是针对学生的。德育工作者往往把学生当作塑造的对象,把自己视为“美好灵魂的塑造者”;心理健康教育工作者则把学生看作当事人,把自己当作帮助者、提供服务者。德育工作者更多地持“评价性学生观”;心理健康教育工作者更多地持“移情性学生观”,强调要给予学生更多的尊重、理解、支持和信任,要能够通过移情,设想学生的处境、感受和痛苦。当然,设身处地地从学生出发考虑问题,并不意味着赞成、认可学生不正确的思想和行为。在师生关系上,德育教师是权威;心理健康教育工作者则更像是学生的“参谋”“建议者”,甚至是“同伙”。

第二,目的不同。在我国,心理健康教育与德育的总目标是一致的,二者都是为了培养全面发展的人才。在具体目标上,二者又有差异。德育重视按社会要求规范个人行为;心理健康教育关注维持个人心理平衡,完善个人自我意识,充分发挥个人潜能。这两个方面并不是根本对立的,因为一个人越是自觉地认识到社会发展对自身的要求,他的潜能越有可能得到充分的展现。

德育直接致力于解决学生社会倾向问题,解决学生的政治方向、思想倾向与价值取向问题,解决是与非、善与恶的问题。心理健康教育则主要解决学生心理成熟与否、健康与否的问题,并通过促进学生心理的成熟与发展,为学生确立正确的生活方向、理想追求奠定心理基础。德育把学生放在社会关系层面上去考察和培养,要求学生按照他现在所承担的与未来将要承担的角色身份去行动。心理健康教育则把学生放到人际关系层面上去考虑,要求学生作为一个特定的个人,同周围的环境、同一个一个具体的人保持心理上的适应。

第三,内容不同。心理健康教育与德育的内容是交叉关系,除了共同的部分——教学生做人外,各自都还有一些对方包含不了的东西。如心理健康教育中的学习辅导、择业辅导就有一些内容不属于德育范围。反过来,心理健康教育一般不直接解决,也不能直接解决学生的政治观点、立场问题,这些问题正是德育(政治教育)的主要内容。

第四,原则不同。心理健康教育所应遵循的原则也与德育有所不同。举例来说,德育工作者要有明确的价值倾向,往往要求旗帜鲜明;而心理健康教育工作者则不能代替学生做价值判断。这样做不是抛弃价值取向,而是通过帮助学生厘清事实,由学生自己去做是非判断和行为抉择。德育强调要激化矛盾,展开思想斗争;心理健康教育中却经常采取宣泄、缓解心理紧张的做法。德育鼓励学生勇于公开承认错误;心理健康教育却强调要为当事人严格保守秘密,以保护当事人的自尊。德育要求学生面对现实;心理健康教育在必要时允许学生采用心理防卫机制,减轻心理压力,即承认可以暂时地“逃避现实”,目的是使其渡过难关、积蓄力量,从而更有效地解决现实问题。

第五,方法不同。德育方法很多,伦理谈话、说服宣传、提供榜样、批评与表扬、实践锻

① 刘华山. 试论学校心理辅导与德育工作的区别及联系[J]. 教育研究与实验, 1994(3): 1-5.

炼都是经常采用的方法。心理健康教育方法除了宣传教育、提供榜样外,还包括会谈与倾听、讨论、角色扮演、心理测量、心理训练、价值澄清、团体辅导与咨询等技术,其中有许多方法是德育很少采用的。

五、学校心理学的理论与实践意义

(一) 学校心理学作为分支学科的理论意义

1. 拓展了心理学的研究领域

心理学作为独立学科诞生,旨在促进人类心理的和谐与健康。但是,人类的精神生活丰富多彩,心理世界变幻莫测,不同情境中人们对心理学有不同的需要。那么,如何更为全面系统地解决人们的心理困惑呢?那就要根据人们的不同需要,创立与之相应的应用心理学分支学科。学校心理学正好弥补了临床心理学在学校应用中的不足,通过系统阐述学校情境中人的—般心理特征、典型心理与行为问题以及防治策略,弥补了普通心理学的不足,拓展了心理学的研究领域。

2. 为解决学校教育实践的各种问题提供了心理科学依据

学校心理学的诞生弥补了其他心理学领域直接应用于学校情境的不足。为此,学校心理学家通过对学校中相关个体和群体心理特征与典型心理问题的系统、科学的研究,运用心理学的专业知识和技术手段,影响学校的组织管理、教育教学活动,指导和干预有问题行为的个体,为他们提供更具有针对性的促进心理健康的各种形式的服务,有助于解决学校情境中的各种心理问题。因此,学校心理学作为—门独立的学科,通过对学校情境中人的心理的特殊性的把握,为学校心理健康教育地开展及促进学生的身心健康提供了科学依据。

3. 有效推动了心理学科的发展

心理学作为—门研究人性的科学,通过研究人类心理与行为的原因来揭示人性,回答“人是什么”这个根本的哲学问题。^①但是,对人类复杂心理现象的认识不仅需要多学科的合作,同时需要多个心理学分支学科的努力,学校心理学就是这样的分支学科之一。—方面,它能有效地将心理学的研究成果应用到学校教育情境之中,为促进学生的心理健康服务;另—方面,它又会在应用过程中积累大量关于人类心理特点的资料,这对丰富心理学知识具有积极的作用,对推动心理学科的发展具有重要意义。

(二) 学校心理学的实践意义

1. 有利于促进学生的身心健康

健康是—个人成长和发展的基础。心理健康是健康的重要组成部分,对于—个人的全面发展非常重要。但在应试教育的指引和有限教育资源的争夺中,学生的心理健康维护—度被挤压到教育领域之外。教育成为知识学习和技能获得的代名词,学习成为应试的代名词。在这种背景下,学校范围内开展专业的心理健康教育成为促进学生心理健康、推进教

^① 舒跃育. 心理动力系统与心理学的目的论原则:论动机在心理学中的基础性地位[D]. 长春:吉林大学, 2012.

育目标实现的重要措施。

2. 有利于培养学生的健全人格

教育的首要目的在于培养学生的健全人格,其次才是知识的学习和技能的获得。因此,人格教育在教育中应始终占据核心地位。但长期以来,由于人格教育评估上的困难以及应试教育短效性的诱惑,人格教育受到应试教育冲击。这样的教育虽可以培养出一流的应试人才,却培养不出大规模的创造性人才。我国诺贝尔奖、核心原创性科技成果的缺乏就是最好的例证。为此,科学有效地开展心理健康教育对学生成长的意义是广泛而普遍的,它是学生个性全面发展和健全人格养成的基础。学生的成长过程不仅是学习知识、发展智能、增强身体素质的过程,而且是人格形成和发展的过程。开展心理健康教育,不仅能够帮助学生解决学习困难、改善人际关系、提高思想认识,而且能为他们的个性发展和人格养成打下长久而全面的基础。学校心理健康教育坚持以人为本,强调尊重、理解和信任学生,使学生感受到自身的存在和价值,这对于实现个人潜能、培养原创性科技人才、提高全民族综合素质具有重要意义。

3. 有利于提高学生的适应能力

适应社会是教育的重要目标之一。今天的青少年学生是未来社会的建设者、参与者,作为社会的一员,他们不仅需要有为社会做贡献的愿望和真才实学,也需要有良好的社会适应能力,这是社会对人才的基本要求,也是现代人心理健康的重要标准。因此,开展心理健康教育,促进学生社会适应能力的提高是很有必要的。

人的心理和行为是密不可分的,良好的行为习惯是良好心理素质的外化,而良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。人的心理素质一旦形成,在相应的情境中就会产生条件性反应,表现出一定的适应能力。心理健康教育可以根据学生的行为问题,采取科学有效的咨询与辅导方法,提高学生的心理素质,促使学生养成良好的行为习惯,增强社会适应能力。

第二节 学校心理学的实践:学校心理健康教育

一、健康与心理健康

(一) 健康新概念

长期以来,人们一直持有“健康就是没有疾病”的观念。然而,随着社会的发展,人们越来越意识到健康是一个整体、全面、综合的概念,因此它应该包括生理、心理和社会适应等方面。这就是说,只有当一个人在身体、心理和社会适应方面都处于良好的状态时,才能真正地称为健康。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在《世界卫生组织宪章》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。”1989年,世界卫生组织对健康的定义做了修订:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体

健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”对此,世界卫生组织提出了 10 条标准。^①

- ①有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。
- ②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔。
- ③善于休息,睡眠良好。
- ④应变能力强,能适应环境的各种变化。
- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- ⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- ⑧牙齿清洁、无空洞、无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- ⑨头发有光泽、无头屑。
- ⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

后来为了便于大众理解,世界卫生组织对健康的标准重新做了表述,新的表述可以概括为“五快”和“三良好”。其中,“五快”指的是:①吃得快:进餐时有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭;②便得快:一旦感觉有便意,就能很快排泄完大小便,而且感觉良好;③睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满;④走得快:行走自如,步履轻盈;⑤说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

“三良好”指的是:①良好的个性:情绪稳定,性格温和,意志坚强,情感丰富,胸怀坦荡,豁达乐观,没有经常性的压抑感和冲动感;②良好的处事能力:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境,能维持社会外环境和身体内环境的平衡;③良好的人际关系:与他人交往的愿望强烈,乐于助人,与人为善,尊重他人人格,对人际关系充满热情。

知识卡片

世界卫生组织宣言

本宣言参加国宣布,根据联合国宪章,下列诸原则为全人类幸福、和睦相处和安全之根本。

- 健康不仅仅是没有疾病,不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。
- 不分种族、宗教、政治信仰、经济和社会条件,人人都应享有尽可能高水准的健康,这是基本人权之一。
- 人人健康是赢得和平与安全之根本,这取决于所有个人和所有国家的通力合作。
- 任何一个国家在增进和保障健康方面取得成就,各国都会受益。
- 不同国家在增进健康和控制疾病,特别是在控制传染病方面发展不均衡,各国均受威胁。

① 姚本先. 学校心理健康教育新论[M]. 北京:高等教育出版社,2010:5-6.

● 儿童健康成长至关重要,在一个变迁的大环境中得以和谐地生活的能力,对这种成长不可或缺。

- 向所有人普及医学、心理学及相关知识,使之受益,对享有全面健康甚为必要。
- 来自公众的舆论和积极合作,对增进人们健康极为重要。
- 各国政府应对其人民健康负责,为此必须采用必要的卫生和社会措施。

[资料来源] 孙牧虹.世界卫生组织宣言(注)[J].中国心理卫生杂志,1988,2(6):282.(略有改动)

(二) 心理健康的定义与标准

心理健康(mental health)是健康的重要组成部分,什么是心理健康呢?与健康一样,心理健康是一个综合的指标。世界卫生组织提出心理健康有十大标志:①有充分的安全感;②充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断;③与外界环境保持良好接触;④生活目标切合实际;⑤保持个性完整、和谐;⑥具有一定的学习能力;⑦具有良好的人际关系;⑧能适当表达和控制自己的情绪;⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好;⑩在不违背社会道德规范的情况下,个人的基本需要得到一定程度的满足。

可见,心理健康的人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态。那么,如何判断一个人的心理是否处于健康状态呢?这就涉及心理健康的标准。我国学者陈家麟在综合国内外学者观点的基础上,认为心理健康体现在如下六个方面。

1. 智力发展正常

智力是指一个人的观察力、注意力、记忆力、想象力和思维能力等的综合。智力正常是一个人学习、生活、工作最基本的心理条件,是人适应环境、谋求自我发展的心理保证,因而也是心理健康的首要标准。心理健康的人,其智力发展水平虽然各有不同,但都能使个人的智慧在学习、工作和生活中得到充分的表现,并能有效地认识和解决其中出现的各种问题、困难和矛盾。

2. 情绪稳定、乐观

情绪是人们因客观事物是否符合其需要而产生的主观体验。情绪稳定、乐观是心理健康的主要标志。心理健康的人的积极情绪多于消极情绪,总体上能保持乐观、积极、向上的心态。当然,每个人在生活、学习及工作中都难免遇到困难和挫折,心理健康与不健康的主要区别不在于是否产生了消极情绪,而在于这种消极情绪持续时间的长短。心理不健康的人陷入消极情绪中不能自拔,而心理健康的人能主动及时地调整自己的不良情绪,以适应外界环境。比如,有的学生因与同学闹了矛盾或考试没考好而长期处于郁闷、悲伤、失望等消极情绪中,不善于自我调节,那他就不能算一个心理健康的人。另外,情绪反应适度也是心理健康的一个标准,即情绪反应的强度要与情境相符合,弱刺激弱反应,强刺激强反应。比如,你在公共汽车上被别人踩了一脚,可能你心里会不痛快,但如果你极度愤怒、暴跳如雷,那么你的情绪反应就是不适度的,你的心理就不能说是完全健康的。总之,我们一定要

善于调节自己的情绪,使自己的情绪保持良好的状态。

3. 意志品质健全

意志是有意识地支配、调节行为,通过克服困难,实现预定目标的心理过程。意志是人意识能动性的集中体现,是个性的重要精神支柱。心理健康者的意志品质具有如下特点:行动目的明确,独立性强;善于当机立断,果敢性强;行动不屈不挠,坚毅性强;自制力良好,心理承受力强。

4. 行为协调适度

人与动物的根本不同在于人的行为是有自觉性的,受意识的支配。在大部分情况下,对一个心智健全的人来说,他总是知道自己在做什么,也知道为什么做,并能预见行为的过程和结果,使自己的行为服从于一定的目的和要求。心理活动的各个方面都会在人的行为中得到反映,所以,人的行为像是心理的镜子,可以反映人的心理是否正常。一个心理健康者,其行为应有如下特点:行为方式与年龄特点相一致;行为方式与社会角色要求相一致;行为反应强度与刺激强度相一致;行为具有一贯性和统一性。

5. 人际关系和谐

人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系。和谐的人际关系既是心理健康不可或缺的条件,也是增进心理健康的重要途径。人际关系和谐的表现是乐于与人交往,既有广泛而稳定的人际关系,又有知心朋友;在交往中能保持独立而完整的人格,知人知己,宽以待人;能客观地评价别人,取人之长,补己之短;能用尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与人友好相处,能接受和给予爱与友谊;能与集体保持和谐的关系,能与他人同心协力、合作共事,并乐于助人。

6. 人格独立完整

人格也称个性,它是一个人与另一个人区别开来的独特的心理特性。心理健康教育的最终目标是培养健全的人格。人格健全的主要标志是人格结构的各个要素都不存在明显缺陷与偏差;具有正确的自我意识,了解自己,接纳自己,客观评价自己;既不自尊自大做力所不能及的工作,也不妄自菲薄放弃可能的发展机会;生活目标与理想切合实际,不产生自我同一性混乱;以积极进取的、符合社会进步方向的人生观、价值观作为人格的核心;具有高度的社会义务感和责任感,希望通过对自身身心潜能和创造力的开发来体现自身的价值并贡献于社会。

在理解心理健康的标准时,要注意以下几点。^①

其一,心理健康是一个相对性的概念。所谓相对性,是指心理健康只有在与同一年龄阶段的人的比较中才能显现出价值。而人与人之间的个别差异、地域差异、民族差异、文化差异等又决定了心理健康的标准不具有绝对性。

其二,一个人的心理健康水平可分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续体。

其三,一个人的心理是否健康与一个人是否有不健康的心理和行为并不是一回事。判断一个人的心理是否健康,不能简单地通过一时一事下结论。一个人偶尔出现一些不健康

① 陈家麟. 学校心理健康教育:原理、操作与实务[M]. 修订版. 北京:教育科学出版社,2010:23.

的心理和行为,并不代表此人的心理一定不健康。

其四,心理健康是一个文化的、发展的概念。在同一时期,不同文化背景下的心理健康理念是不同的;在同一文化背景下,心理健康的标准也是随着时代的发展而变化的。

二、学校心理健康教育

(一) 心理健康教育的含义

心理健康教育是一种专业的助人活动,它以心理学尤其是学校心理学理论为基础,应用心理辅导与咨询的方法、技术和手段,为学生提供专业的帮助,促进学生心理的健康发展。例如,根据美国心理学家埃利斯(A.Ellis)的“ABC”理论,运用心理咨询的会谈技术(倾听、澄清、面质等)帮助当事人改变非理性思维,这是非常专业的活动,只能由专业人员才能有效完成。

知识卡片

诺贝尔奖获得者的心声

1988年1月18日至21日,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会,以“21世纪的希望和威胁”为主题,就人类面临的重大问题进行了研讨。

在会议期间,有人问一位诺贝尔奖获得者:“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最主要的东西?”

这位白发苍苍的科学家回答:“在幼儿园。”

提问者愣住了,又问:“您在幼儿园学到些什么呢?”

科学家耐心地回答:“把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;吃饭前要洗手;做错了事情要表示歉意;午饭后要休息;要仔细观察周围的大自然。从根本上说,我学到的全部东西就是这些。”

这段对话是耐人寻味的。从幼儿园学到的最基础的东西,直到老年还记忆犹新,可见留下的印象是非常深刻的。这说明从小养成的良好习惯会伴随人的一生,它时时处处都在起作用。诚如意大利著名教育家蒙台梭利所说:“三岁决定一生。”

在《培根论人生》一书中,这位伟大的思想家曾专门论述习惯与命运的关系。他说:“人们的行动,多半取决于习惯。一切天性和诺言,都不如习惯有力,在这一点上,也许只有宗教的狂热可与之相比。除此以外,几乎所有的人力都难战胜它,即使是人们赌咒、发誓、打包票,都没有多大用。”个人的生活受习惯支配,而社会的习惯则是一种可怕的力量。古印度教徒为了遵守宗教惯例,可以引火自焚,他们美丽的妻子也心甘情愿跟着跳入火坑。斯巴达青年每年要在神坛上受鞭笞,以锻炼坚忍的耐力。习惯是一种多么顽强的力量,它可以主宰人的一生。因此,我们从小就应该养成良好的习惯,通过教育,通过陶冶,直至终生不忘。诚如美国著名心理学家威廉·詹姆斯所言:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”

【资料来源】 佚名.真正的人要从习惯开始培养[EB/OL].(2011-10-13)[2014-10-25]. <http://new.060s.com/article/2011/10/13/483384.htm>. (引文有删改)

上述材料让我们明白,心理健康教育表达了“教育”的本来含义,但它区别于那种单纯地重视智力和知识传授的教育,旨在让学生通过接受这种教育,不仅能获得某些心理学基础知识,还能学到自我调适的方法,培养良好的行为习惯,进而塑造健全的人格。

(二) 学校心理健康教育的含义

在我国,学校心理健康教育在不同时期的提法并不一致。20世纪80年代以来,全国各地的许多大中小学相继开展了心理健康教育,虽然不同的学校开展的心理健康教育在内容、目标、形式和方法等方面表现出某种一致性,但提法却不尽相同。比较常见、至今仍在使用的提法有心理卫生教育、心理品质教育、心理素质教育、心理教育(简称“心育”),还有心理健康教育。这类提法的含义基本一致,既不离开“心理”,又归属于教育,即成为教育的一部分,成为素质教育的一部分。还有一类提法也比较普遍,如心理咨询、心理辅导、心理治疗、心理诊断、心理卫生等,这类提法沿用了专业的心理咨询、心理治疗术语,但含义十分广泛,也多指学校心理健康教育。

党和国家的重要文件与法规中,有关提法也在不断发生变化。1988年12月,《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》提出“对学生的道德情操、心理品质要进行综合的培养和训练”,这是较早的一种涉及心理健康教育的提法。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》第一次正式使用了“心理健康教育”一词,提出“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”。1998年3月16日发布的《中小学德育工作规程》指出:“德育即对学生进行政治、思想、道德和心理品质教育。”1999年,《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》再一次明确指出:“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。”至此,大中小学、新闻媒体以及重要文件法规使用“心理健康教育”这一术语的频率逐渐增加。1999年8月13日颁布的《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》正式启用了“心理健康教育”这一术语,这对大中小学规范、统一使用“心理健康教育”起到了十分重要的作用。2001年3月16日颁布的《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,是继1999年教育部就中小学生心理健康教育问题专门颁发文件后,针对大学生心理健康教育问题专门颁发的文件,该文件也正式使用了“心理健康教育”这一术语。现在,虽然仍有部分大中小学的教师以及科研人员还在使用其他术语,但学校心理健康教育这一术语已为越来越多的人所接受,并有逐步统一的趋向。^①

综合不同的语境,我们认为学校心理健康教育泛指在学校环境中开展的一切旨在维护学生身心健康、开发学生身心潜能、促进学生心理素质全面提高的活动,是学校心理学的具体实施和开展,是促进学生心理健康的重要途径。

^① 姚本先. 学校心理健康教育基本概念辨析[J]. 课程·教材·教法, 2001(6): 64-68.

(三) 学校心理健康教育的实施原则

心理健康教育原则是心理健康教育工作者必须遵循的基本要求,它从心理健康教育目标出发,反映了心理健康教育的基本规律。依据《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的要求,学校心理健康教育工作的开展应遵循以下原则。

第一,坚持科学性与实效性相结合。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律,科学开展心理健康教育,注重心理健康教育的实践性与实效性,切实提高学生心理素质和心理健康水平。

第二,坚持发展、预防和危机干预相结合。要立足教育和发展,培养学生积极心理品质,挖掘他们的心理潜能,注重预防和解决发展过程中的心理行为问题,在应急和突发事件中及时进行危机干预。

第三,坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。全体教师都要树立心理健康教育意识,尊重学生,平等对待学生,注重教育方式方法,关注个别差异,根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。

第四,坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。要在教师的教育指导下,充分发挥和调动学生的主体性,引导学生积极主动关注自身心理健康,培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。

第三节 学校心理学的历史与现状

学校心理学是一门非常年轻的学科,从萌芽到发展为一门分支学科,它经历了约一个世纪。而作为一个真正的有组织的专业,它才经历了几十年。当然,对于这门年轻的学科而言,短暂的历史并不能决定它未来的发展趋势。如果想要有效地推动这门学科发展,特别是将学校心理学的理念贯彻到具体的教学情境中,了解它的历史是非常必要的。

一、推动西方学校心理学兴起的三次运动

西方学校心理学的兴起主要受心理卫生、心理测量和职业辅导三大运动的影响。^①

(一) 心理卫生运动

当代心理卫生运动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。1792年,法国精神科医生皮奈尔(P. Pinel)首先提出废除对精神病人的约束。

在西方,19世纪以前,精神病人因被认为是魔鬼附体而受到监禁和虐待,处境凄惨。法国大革命以后,皮奈尔医生对全人类的自由与和平充满希望。1793年,皮奈尔担任巴黎比萨托精神病院院长的时候,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、健康的食物和仁慈的护理。这一创举在社会上引起了巨大反响。法国政府对皮奈尔的改革十分重视,并予以支持,遂使一些

^① 姚本先. 学校心理健康教育新论[M]. 北京:高等教育出版社,2010:41.

精神病院的治疗环境逐步得到改善。皮奈儿的举动带来了人类历史上精神医疗观念的真正改革,具有划时代的意义。皮奈尔的名声也因此传遍欧洲,他被公认为是心理卫生运动的倡导者。

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)。比尔斯早年目睹了患癫痫的哥哥病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐白沫的可怕情景,担心自己也遗传了这种病,于是终日惶恐不安。24岁时,比尔斯因精神失常从四楼跳下,自杀未遂,结果被送入精神病院。在精神病院,比尔斯目睹了一系列精神病人惨遭折磨和不被公正对待的事件,三年痛苦经历使他亲身体会到精神病患者的苦闷和所受到的虐待。病愈出院后,比尔斯立志为改善精神病患者的待遇而努力。1907年,比尔斯写了一本自传体著作,取名为《自觉之心》(*A mind that found itself*)。在这本书中,他历数了当时精神病院的冷酷和落后,详细记述了自己的病情以及治疗和康复经过,并且向世人发出改善精神病患者待遇的强烈呼声。此书次年3月问世之后,得到了美国心理学大师威廉·詹姆斯(W. James)的赞赏和著名精神病学家迈耶(A. Meyer)的支持。1908年5月,比尔斯发起组建了康涅狄格州心理卫生协会,这是世界上第一个心理卫生组织。1909年2月,全美心理卫生委员会在纽约成立,比尔斯担任顾问。1917年,全美心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志,采用多种形式宣传、普及心理卫生知识,使心理卫生运动逐步在美国形成了一股热潮。1930年5月5日,比尔斯等心理卫生运动的推动者在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,本次大会产生了国际心理卫生委员会。

(二) 心理测量运动

首倡测量运动的是优生学的创始人高尔顿(F. Galton)。^①高尔顿致力于研究个体差异,他在1869年出版的《遗传的天才》一书中提出人的能力是遗传而来的,并设想不同人的能力水平的分布是正态的,即多数人的智力属正常水平,智力超常者和智力低常者只是极少数,而且其差异是可以测量的。但是他把心理测验当作一项消遣娱乐的东西,并没有编制出标准化的测验工具。1890年,美国心理学家卡特尔(J. M. Cattell)在《心理》杂志上发表了《心理测验与测量》,文中首次提出了“心理测验”(mental test)这一术语。

20世纪初,法国政府为了满足特殊儿童教育的需要,对弱智儿童的智力进行了鉴定和研究。心理学家比奈(A. Binet)于1904年受法国教育部的委托,对弱智儿童的智力鉴别方法进行了研究。1905年,他和西蒙(H. A. Simon)编制了第一个适用于儿童的智力测验——“比奈—西蒙智力量表”,并提出了智力测验的标准,开启了心理测验实用化的新纪元。从此,人们不再把智力落后的儿童当作无法教育的对象,而是对他们的能力进行科学和客观的评估,并努力制定一套行之有效的方法来帮助他们。于是,一些学者就开始借助相对可靠的测验来鉴别智力落后的儿童,以便将他们分到特殊班级接受特殊教育。当时的特殊教育是学校为成人和儿童提供的以提高他们的社会适应能力、增加他们的就业机会的一种措施。1947年,美国教育考试服务中心成立,这是世界上最大的测验编制和研究机构。从此,

^① 弗朗西斯·高尔顿,英国优生学家、心理学家,差异心理学之父,心理测量学之生理计量法的创始人。

心理测量作为一门技术得到公认,这使得学校心理健康教育有了更科学的手段和工具,学校心理学的发展从此得到了科学保证。

(三) 职业辅导运动

1894年,美国旧金山加州工艺学校在梅瑞里(G. Merrill)的领导下开展职业辅导工作,涉及的内容有个人分析、个别咨询、就业辅导及跟踪研究,这是早期职业辅导的萌芽。1907年,戴维斯(J. B. Davis)任密歇根大瑞城中学校长时,推行职业与品德辅导工作,在学校开展每周一次的心理辅导课,这有力地推动了将辅导工作纳入学校正式教育体制的步伐。

在早期的职业辅导运动中,最负盛名的代表人物是帕森斯(F. Parsons)。1908年,帕森斯在波士顿创立了一家具有公共服务和培训性质的职业介绍所,率先对公立学校的毕业生开展职业指导。1909年,帕森斯的《选择职业》这一系统阐述职业指导理论的专著正式出版,该书强调青年人的职业必须与本人的兴趣、能力和个性相符合,认为要实现人与职业的优化配置,就要对环境进行正确评估,更要对自身的素质、特点和潜能等进行客观的认识,扬长避短。帕森斯的开创性工作为未来的学校心理咨询的发展奠定了第一块基石。他所创办的职业介绍所对后来职业辅导的发展产生了重要影响,成为现代心理辅导诞生的标志,因而他被誉为“心理辅导之父”。

继帕森斯之后,以明尼苏达大学的帕特森(C. H. Patterson)和威廉森(E. G. Williamson)为代表的学校心理咨询活动在理论研究、指导范围和辅导效果上都有了很大的进展,创立了著名的明尼苏达指导模式。1938年,帕特森和威廉森合作出版《学生指导技术》。次年,两人再次合著《怎样对学生咨询》,该书对这一时期的学校心理辅导与咨询的理论及实践做了较全面的概括,促进了以整个人为对象的咨询活动的开展,包括职业、学业、社会、情感、人格、家庭、健康等,推动了许多学校尤其是大学建立专门的心理咨询机构。

二、学校心理学在国外的发展

学校心理学从萌芽到发展为一门独立的分支学科,大致经历了一个世纪。这百余年的发展历史可划分为三个阶段:萌芽期、形成期和成熟期。

(一) 萌芽期

学校心理学作为心理学的分支学科,萌芽于19世纪末的美国,其产生与发展源于当时的社会需要和学校教育实践。19世纪末,大量移民涌入美国,中小学无力接纳所有的学龄儿童和青少年,很多青少年又因童工法的限制而无法就业,他们在社会上游荡,带来了严重的社会问题。为此,政府扩建了公立学校,并通过入学法迫使这些青少年回到学校系统。社会上的问题青少年减少了,但是学校系统中有学习问题、行为问题的青少年却大大增加了,因此为这些问题青少年提供相关的心理服务就变得非常迫切。为了解决社会变迁所带来的个人适应问题,一些心理学家开始把心理学的理论和方法运用到实际服务中,学校便是应用领域之一。

美国心理学家莱特纳·魏特默(L. Witmer)师从冯特(W. Wundt),1892年在冯特的指

导下获得了博士学位,回国后于1896年在宾夕法尼亚大学建立了第一个临床心理诊所,并于同年创办了第一本临床心理学杂志;同时,他还创立了一个医院模式的学校——俄勒冈学校,专门为智力落后、有心理障碍的儿童服务。魏特默在宾夕法尼亚大学创办的临床心理学诊所是第一个为学生提供帮助的诊所,其目的是培养学校心理学家,解决学生在学习生活中遇到的问题。魏特默认为,心理学家应当与医生、社会工作者、教师和家长配合,更好地解决儿童的问题,同时强调让教师来矫正问题儿童的行为。这标志着教育治疗的开端,为此,魏特默又被称为“学校心理学之父”。之后,格赛尔^①(A. Gesell)推进了魏特默的工作。1915年,格赛尔在康涅狄格州对儿童进行智力测验,并以此为依据对特殊儿童进行分班,让学校对其实施特殊教育。格赛尔还在学术杂志上正式确定了“学校心理学家”这一称谓,为学校心理学的发展做出了具有历史意义的贡献。

20世纪20年代末,第一个学校心理学家的培训项目和资格认证证书出现了。在随后的十年中,这些活动进一步扩大,学校心理学这个年轻的领域出现了更多的法规。但是,这时的学校心理学在实践方面仍比较混乱,在学校从事心理服务的人员有着不同的名称,如心理学实验者、心理分析家或心理咨询员。1930年,第一本关于学校心理学的书籍——《关于学校问题的心理学服务》出版了,其中个体的测量和诊断被视为学校心理学家的工作重点。^②

(二)形成期

学界一般把19世纪末至20世纪30年代称为学校心理学的萌芽期,因为作为一门学科或职业,它还处在一种不定型状态,没有开业凭证和组织上的认可,仅仅是一种实践活动。^③1932年,学校心理学在美国作为正式的教育专业用语出现。1945年,美国心理学会重组时成立了学校心理学家专业委员会(后改为学校心理学专业委员会),学校心理学第一次以心理学分会的形式成为全国性的学术组织。在学校心理学家专业委员会的带动下,第一批学校心理学协会在一些州建立了。但是,当时各学校心理学组织之间并未建立很强的联系,原因之一就是不同州在颁发学校心理学家资格认证时的要求不同,而且很多州仍然没有对学校心理学家进行正式的培训和资格认证。

影响学校心理学发展的一次重要会议于1949年在美国博尔德举行。会议是应“二战”后社会对心理学服务(特别是心理治疗)的现实要求而召开的。与会者指责美国心理学会按照训练科学家的模式来训练所有心理学家,他们认为临床心理学学生应该被训练成临床心理学家,当然也要重视研究工作。因此,这次会议诞生了一个新的人才培养模式——“科学家—实际工作者模式”。然而遗憾的是,这次会议几乎没有学校心理学家参加,学校心理学家决定自己召开会议。通过学校心理学家专业委员会的努力,这一想法获得了联邦政府

① 格赛尔,美国儿童心理学家,在双生子爬梯实验的基础上提出了“成熟势力说”。格赛尔对学校心理学的发展起到极大的推动作用,被称为“学校心理学家第一人”。

② K. W. 麦瑞尔, R. A. 欧文, G. A. 金佩尔. 21 世纪的学校心理学[M]. 刘翔平, 等译. 上海: 华东师范大学出版社, 2007: 27.

③ 刘惠军. 美国学校心理学的发展对我们的启示[J]. 河北大学学报, 1994(1): 130-135.

的资助,并于1954年在纽约州西点塞耶饭店召开了关于学校心理学家的作用、资格及其训练方式的会议,会议形成了一个促进学校心理学发展的指南性文件。与会者一致同意,学校心理学家首先是心理学家,他们要接受教育训练并有一定的实践经验。会议就学校心理学家的训练规定了两级水平:学校心理学家,必须拥有博士学位;学校心理学服务工作者,必须接受两年研究生训练,以达到临床心理学家的标准。塞耶会议成为学校心理学发展的里程碑,对学校心理学作为一门学科的发展起到了重要的推动作用。十年后又有两次重要会议,1963年的皮博迪会议形成了实习期训练决议;1964年的会议则主要讨论了学校心理学的新方向。^①

(三)成熟期

学校心理学一直到20世纪60年代末才获得发展的坚实基础。尽管美国心理学会学校心理学分会为学校心理学的发展做了很多努力并取得了显著成就,但由于美国心理学会规定没有博士学位的人就没有入会资格,许多从事实践工作的人员由于没有博士学位而被拒之门外。许多开业者呼吁成立一个独立于美国心理学会,能更广泛地代表有博士学位和无博士学位开业者兴趣的全国性机构。在此背景下,美国学校心理学家协会(National Association of School Psychologists, NASP)于1969年正式成立,并在圣路易斯召开第一次会议。美国学校心理学家协会的成立,不仅标志着学校心理学赢得了重要的专业地位,也代表了学校心理学发展趋于多元化。美国学校心理学家协会成立后,其成员数量很快超过了学校心理学分会。

然而,学校心理学分会作为美国心理学会的一个分支机构,代表着学术界的声​​音,因此,它主张博士学位是接受心理学训练的人员独立从业的必要条件。而美国学校心理学家协会则代表着具体实践学校心理学理念的应用心理学推广者的声音,它的任务是促进学校心理学专业的硕士与学校心理学家的交流。NASP的成立意味着学校心理学未来的发展将走向多元化。这两个组织间的巨大差别,也暗示了学校心理学领域未来发展的趋势。

美国学校心理学家费根(T. K. Fagan)等人把1969年当作学校心理学发展的分水岭,认为学校心理学的发展据此可分为两个阶段:第一个阶段是1890年至1969年,这个阶段是学校心理学萌芽并初步发展的阶段,这个阶段相对比较混乱;第二个阶段是1970年至今,这是学校心理学成为一个独立的领域,并形成其鲜明特征的阶段。^②很显然,这两个阶段的划分就是以美国学校心理学家协会(NASP)的成立为标志的。

① 孙健敏. 美国学校心理学的发展、现状和未来[J]. 心理学动态,1994,2(2):55-61.

② T. K. Fagan, P. D. Wells. History and status of school psychology accreditation in the United States[J]. *School Psychology Review*, 2000, 29(1):28-58.

知识卡片

NASP 和 APA

美国学校心理学家协会(NASP)与美国心理学会(APA)多年来一直处于矛盾之中,虽时有缓和,但从未停息。尽管引发二者争论的原因很多,但归根到底还是学校心理学家资格认定的标准究竟是具有博士学位还是具有专业水平培训。

NASP 成立的目的在于为学校心理学的从业者提供一个组织机构,它的成员大多没有博士学位。虽然具有博士学位的心理学家的人数在缓慢增长,但仍有四分之三的人达不到这个标准。APA 是学院派心理学家的组织,被视为美国心理学领域的权威机构。而美国学校心理学家协会则代表学校心理学从业者的权益。由于两个组织所代表的利益团体不同,因而矛盾就出现了。

20 世纪中后期,APA 已经弱化了对学校心理学家从业标准的要求。1977 年,APA 提出了两套标准:其一,博士学位是独立从业、获得州执照和“心理学家”称谓的最低标准;其二,如果具有硕士学位,接受过专业水平培训并获得州执照,且在学校环境中工作,就可以获得从业资格。这种看法一直持续到现在。

为了实现两个机构的有效对话,1978 年美国学校心理学家协会和美国心理学会学校心理学分会的主席首次在 APA 会议上聚首,讨论合作的问题。两个机构建立了一个联合组织——IOC(the Inter-Organization Committee),并从 1983 年开始通过这个组织授予博士学位。此外,该组织于 1980 年和 1981 年分别召开了两次合作性会议,即春山会议和奥林匹亚会议,共同讨论学校心理学的未来。但是,基于两个机构对学校心理学的理解不同,矛盾依然持续着。2002 年,美国心理学会退出了 IOC,他们认为,这个联合组织并未在重要的事情上让双方达成一致。

【资料来源】 K. W.麦瑞尔,R. A.欧文,G. A.金佩尔. 21 世纪的学校心理学[M]. 刘翔平,等译. 上海:华东师范大学出版社,2007:33.

从 20 世纪 60 年代起,学校心理学开始迅速发展。到了 20 世纪 70 年代,美国、加拿大、英国、法国、奥地利、丹麦、以色列、南非、巴西等国的学校心理学都发展起来了。

1969 年,美国职业心理学委员会终于同意颁发学校心理学文凭。几乎同时,美国心理学会承认学校心理学为一个职业心理学专业。^① 1971 年,德克萨斯大学奥斯汀分校获准设立学校心理学博士学位授权点,这是第一个被美国心理学会授权的学校心理学博士学位点。1972 年的维尔会议正式决定在职业心理学中用“职业模式”代替“科学家—实际工作者模式”。为了解决美国各州学校心理学家培训课程和考评标准的不同,1988 年美国学校心理学家协会通过了第一个资格认证项目,成立了“美国学校心理学家认证委员会”,组织了第一次全国性的资格认证考试,给完成最低培训要求的个人颁发“学校心理学家国家认证”(National Certified School Psychologists,NCSP)。个人要获得这一认证资格,就需要完成美国学校心理学家协会的培训课程或者同等条件要求(包括在一个学校心理学项目上不少

① 孙健敏. 美国学校心理学的发展、现状和未来[J]. 心理学动态,1994,2(2):55-61.

于 60 学分的研究生学习和在已获得认证的学校心理学家管理下的 1200 小时的实习),并通过全国性标准考试。但这个认证项目发展得很缓慢,最初只获得极少州的认可。经过 20 年的发展,这一状况才得到了很大的改观。2005 年,美国有 21 个州认可该认证或将该认证视为州资格认证的基本标准之一。

这一时期,学术期刊也有了很大发展。第一期《学校心理学杂志》于 1963 年正式发行,今天已成为最有影响力的学校心理学杂志之一。1964 年,《学校中的心理学》创刊。1972 年,美国学校心理学家协会创办了《学校心理学文摘》(现改名为《学校心理学评论》)。1979 年,《国际学校心理学》创刊。1986 年,《专业学校心理学》(现改名为《学校心理学季刊》)创刊。同年,《职业学校心理学》也划归美国心理学会学校心理学分会负责。^①

1982 年,国际学校心理学会(International School Psychology Association, ISPA)成立,这促使欧美国家在心理健康教育的专业标准、学校心理健康教育工作等方面逐步走向统一。

知识卡片

学校心理学发展历史上的重大事件

时间	重大事件
1899 年	威廉·希利(W. Healey)在芝加哥公立学校建立第一个以学校为基础的心理学区所
1915 年	格赛尔成为第一个获得“学校心理学家”称号的人
1928 年	纽约大学实施了第一个学校心理学培训项目
1930 年	哥伦比亚大学的希尔德雷斯(G. Hildreth)出版了第一本关于学校心理学的书籍《关于学校问题的心理学服务》
1932 年	学校心理学在美国作为正式的教育专业用语出现
1943 年	俄亥俄州学校心理学家协会成立,成为第一个学校心理学州组织
1945 年	APA 重组,学校心理学分会(APA-16)成立
1954 年	全国性的学校心理学会议在纽约西点塞耶饭店召开
1962 年	《学校心理学杂志》创刊,成为第一本学校心理学专业杂志
1969 年	美国学校心理学家协会(NASP)成立
1971 年	德克萨斯大学奥斯汀分校获准设立学校心理学博士学位授权点,这是第一个被美国心理学会授权的学校心理学博士学位点
1975 年	美国国会颁布《残障儿童教育法》(<i>Education for All Handicapped Children Act, EHA</i>)
1978 年	美国心理学会和美国学校心理学家协会的联合组织——IOC 成立,双方决定尽力于消除差异
1988 年	美国学校心理学家协会通过了第一个资格认证项目,成立了“美国学校心理学家认证委员会”,组织了第一次全国性的资格认证考试
2002 年	美国心理学会退出了 IOC

[资料来源] K. W. 麦瑞尔, R. A. 欧文, G. A. 金佩尔. 21 世纪的学校心理学[M]. 刘翔平, 等译. 上海: 华东师范大学出版社, 2007: 35. (引用时略有改动)

① 孙健敏. 美国学校心理学的发展、现状和未来[J]. 心理学动态, 1994, 2(2): 55-61.

经过几十年的发展,学校心理学已经成为较为成熟的心理学实践领域,也成为心理学领域最活跃、最具有生机和潜力的分支学科之一。在美国,学校心理学已经成为四大具有开业资格的职业心理学(学校心理学、临床心理学、咨询心理学、工业和组织心理学)之一。

三、学校心理学在国内的发展及现状

(一)我国学校心理学的发展历史

与西方国家相似,我国学校心理学的兴起也主要受到职业辅导运动和心理卫生运动的影响。

1. 职业辅导运动

我国职业辅导运动开始得较早。1916年,清华学校校长周诒春首先倡导职业辅导,帮助学生了解自己的能力和兴趣,以选择恰当的职业和学科。1917年,中华职业教育社在上海成立,同年出版发行《教育与职业》月刊。1928年,中华民国大学院主持召开的第一次全国教育会议通过《设立职业指导所及厉行职业指导方案》。1933年,南京国民政府教育部颁布了《各省市县教育行政机关暨中小学校施行升学及职业指导办法大纲》,旨在增强中小学校教育效能并有效指导学生的升学和就业。^①1937年后,学校辅导工作停止。新中国成立后,我国实行社会主义计划经济,学校实行统一招生、统一分配,职业辅导就失去了价值。直至20世纪80年代,职业辅导近乎空白。^②

2. 心理卫生运动

我国心理卫生运动始于20世纪初期。早在1930年,章颐年就在国立暨南大学开设心理卫生课程,开创国内心理卫生教育之先河。吴南轩在《旁观》杂志上开辟“心理专号”,这可视为中国心理卫生运动的萌芽。1936年4月,由国立中央大学教育学院发起,经过半年筹备的中国心理卫生协会成立,揭开了中国心理卫生运动的序幕。在1935—1937年,我国心理卫生领域发展较快,涌现了大量的文章和著作。其中,最有代表性的是章颐年的《心理卫生概论》,该书是章颐年早年在上海各高校讲授心理卫生课程所用讲义的整合,是早期心理卫生领域最系统的专著。1937年后,中国心理卫生协会的学术活动暂时中断。

1982年,新中国第一个儿童心理卫生研究中心在南京成立。1985年,中国心理卫生协会在山东泰安恢复成立。此后,各省、市、自治区也纷纷建立分会,如由梁淑凤、彭德华等人发起的甘肃省心理卫生协会于1991年在兰州成立。1991年,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会成立。1993年,中国心理学会第七届理事会成立时,决定正式成立学校心理专业委员会。

① 柳靖,刘冬.1927—1937年南京国民政府时期职业指导的发展及启示[J].职教论坛,2012(19):91-96.

② 伍新春.心理健康教育概论[M].北京:北京大学医学出版社,2006:34.

(二) 我国学校心理学的发展现状

近几十年来,随着政府一系列相关政策的出台,实践领域的心理健康教育活动也如火如荼地开展起来,这对学校心理学的发展起到了有力的推动作用。但国内学校心理学的发展更多地将重点放在学校心理健康教育的实践领域,从学科角度反思和建构学校心理学这一分支学科的基本框架和理论体系的成果并不系统。学科的发展滞后于实践活动的发展,学科体系建设比较薄弱,以及缺乏足够的对实践领域心理健康教育活动的系统研究、归纳和提炼,使得学校心理健康教育的实践成果过于零散。但学校心理学实践领域的成果还是比较丰富的,具体体现在以下几个方面。

1. 政策指导不断完善

从 1988 年开始,政府加大了对学生心理健康的关注和投入,先后出台了《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》等系列文件,尽管有关提法在不同的文件中有所区别,但都是对学生心理健康问题的关注,对于在学校有效开展心理健康教育提供了政策支持。特别是 2002 年教育部出台的《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)是中小学实施心理健康教育的指导性文件,《纲要》在试行 10 年后于 2012 年年底进行修订。《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》要求各地各校要逐步配齐心理健康教育专职教师,专职教师原则上须具备心理学或相关专业本科学历。每所学校至少配备一名专职或兼职心理健康教育教师,并逐步增加专职人员。地方教育行政部门要健全中小学心理健康教育教师职务(职称)评聘办法,心理健康教育教师享受班主任同等待遇。除此之外,教育部还发布了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》等文件,指导针对中等职业学校学生和大学生心理健康教育工作。

2008 年,卫生部等 17 个部门联合印发了《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008 年—2015 年)》,对中小学心理健康教育工作提出了更为具体的中期规划和要求,如“中小学建立心理健康辅导室、设置专职教师并配备合格人员的学校比例,到 2010 年城市达到 40%、农村达到 10%;2015 年城市达到 60%、农村达到 30%”。2012 年 10 月 26 日,第十一届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议通过了《中华人民共和国精神卫生法》,该法使得包括学校心理健康教育在内的心理辅导、心理咨询与治疗进一步规范化。2010 年,“中小学心理健康教育骨干教师培训项目”被纳入国培计划,中小学心理健康教育教师队伍建设显著加强。2012 年,为进一步推动心理健康教育工作,发挥典型经验的示范引领作用,在各省级教育行政部门推荐的基础上,教育部组织评选出了首批 20 个全国中小学心理健康教育示范区,对进一步加强和改进中小学心理健康教育工作起到极大的推进作用。

知识卡片

学校心理健康教育相关文件一览表^①

文件名称	颁发时间	颁发部门
《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》	1988 年 12 月	中共中央
《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》	1994 年 8 月	中共中央
《中小学德育工作规程》	1998 年 3 月	教育部
《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》	1999 年 6 月	中共中央、国务院
《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》	1999 年 8 月	教育部
《中共中央办公厅 国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》	2000 年 12 月	中共中央办公厅、国务院办公厅
《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》	2001 年 3 月	教育部
《中小学心理健康教育指导纲要》	2002 年 8 月	教育部
《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》	2004 年 7 月	教育部
《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》	2004 年 10 月	中共中央、国务院
《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》	2005 年 1 月	教育部、卫生部、共青团中央
《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008 年—2015 年)》	2008 年 1 月	卫生部等 17 部门
《教育部关于进一步加强和改进研究生思想政治教育的若干意见》	2010 年 11 月	教育部
《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》	2011 年 2 月	教育部
《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》	2011 年 5 月	教育部
《关于全面提高高等教育质量的若干意见》	2012 年 3 月	教育部
《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》	2012 年 12 月	教育部
《关于加强心理健康服务的指导意见》	2017 年 1 月	国家卫生和计划生育委员会等 22 部门

① 此表参阅了《学校心理健康教育新论》(姚本先编著),引用时有增删。

2. 专业指导委员会相继成立

教育部于1999年成立了“中小学心理健康教育专家咨询委员会”(后更名为“教育部中小学心理健康教育专家指导委员会”),2005年成立了“普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会”,加大了对全国心理健康教育工作的宏观科学指导。与此同时,全国大部分省、市、自治区也先后成立了心理健康教育研究与指导委员会,开展组织协调、政策制定、科研培训等工作,有效地推进心理健康教育工作的开展。

3. 实践活动蓬勃开展

20世纪80年代以来,北京、上海、湖南、湖北、江苏、河北、辽宁、河南、天津、四川、重庆、广西、内蒙古、山西、浙江、福建、江西、安徽等省、市、自治区的许多学校先后开展了一系列有关心理健康教育的研究试点工作和实践活动,内容丰富,形式多样。目前,心理健康教育活动已经成为校园内师生共同参与、社会和家庭紧密配合、深受大家欢迎的一种重要的教育活动。2004年8月,信息产业部核配“12355”作为全国统一的青少年维权与心理咨询公益服务专用号码。2006年,为落实《关于建设12355青少年服务台的意见》,共青团中央选择40个左右的城市进行12355青少年服务台试点,针对青少年的法律与心理问题进行了有效的社会干预。^①

4. 专业资质认证得到推进

全国各省、市、自治区通过各级各类心理健康教育培训班,甚至组织高校开设相关专业或课程,对培养心理健康教育的师资起到了积极的推动作用。2001年,教育部社会科学研究与思想政治工作司在天津师范大学心理与行为研究中心建立了“全国高校大学生心理健康教育教师培训中心”,这是教育部批准设立的全国唯一的专业心理健康教育教师培训机构。2001年,劳动和社会保障部出台了《心理咨询师国家职业标准(试行)》,并组织专家编写了统一的培训教材,准备组织统一的认证考试。2002年,该部颁发《心理咨询师全国统一鉴定试点心理咨询师等级培训鉴定试点机构专业资质认证办法》,2003年组织了我国心理咨询师国家职业资格认证的首次全国统一考试,200余名咨询师获得国家级证书,这对我国心理健康教育师资培养和资格认证产生了积极的作用。

但是,国家级的统一认证并不能迅速满足学校心理健康教育师资的巨大需求,于是各省依据本省的实际状况,相继出台了相应的心理健康教育师资培训方案。比如,广东等省就出台了专门针对在职教师培养的专兼职心理健康教育师资的心理健康教育(A、B、C证)培训及资格认证。甘肃省中小学心理健康教育指导中心也从2007年起开展了心理健康教育兼职教师培训工作和获得心理咨询师资格的教师培训工作,这些工作为中小学心理健康教育成效提供了有效保障。

5. 著作教材陆续出版

近年来,关于大中小学心理健康教育的著作与教材大量出版,这对于推动心理健康教育在学校的开展具有重要意义。在这些众多的出版物中,影响较大的当属那些重大课题研

^① 姚本先. 学校心理健康教育新论[M]. 北京:高等教育出版社,2010:69.

究组编写的理论著作、教材和丛书。比如,“心理健康教育师资培训教材”(林崇德、吴武典主编)、《中小学心理健康教育教程》(叶一舵主编)、“现代学校心理辅导丛书”(吴增强主编)、《学校心理健康教育:原理、操作与实务》(陈家麟著)、《学校心理学:心理辅导与咨询》(徐光兴著)、《学校心理学:学校心理辅导与咨询》(杨玲、赵国军主编)等。

(三)我国学校心理学发展存在的问题

1. 思想观念上不够重视

近年来,学生心理健康引发的安全问题越来越多,如马加爵事件和复旦大学投毒事件等无一不凸显出当前心理健康教育的严重不足。这些事件发生后引起学校、家庭和社会各界对心理健康问题的高度关注。但这种对心理健康问题的关注往往是“反应式”的,时间久了,事件也就慢慢被人们淡忘了。学生、家长和学校对心理健康重要作用的理解不够深入,致使心理健康教育流于形式,而不能发挥其应有的作用。加之当前的教育评价体系仍以智育为主,很多家长认为,只要孩子的学习好,其他方面都可以由家长代劳。其实,这种单纯重视智育的家庭教育方式本身就是学生不健康心理的重要诱发因素之一。

从学生的角度来讲,尽管很多学校已经建立了心理咨询室,但很多学生遇到心理困惑时,碍于面子而不愿意求助于专业的辅导;从学校的角度来讲,相关人员往往会将“德育”和“思想政治工作”与心理健康教育混为一谈,因此所采取的方式往往是说服教育,而不是专业疏导。

2. 地区差异大

我国中小学心理健康教育在不同地区的发展极不平衡,表现为大中城市、沿海发达地区发展较好,而经济相对落后地区重视不够,一些农村地区、偏远地区和民族地区开展这方面的工作还很少。发达地区与不发达地区的心理健康教育状况存在显著差异。^①除了心理健康教育资源的缺乏外,不发达地区还缺乏专业的研究人员及针对当地的系统全面的研究,这也是制约学校心理学在我国全面发展的重要因素。

3. 专业化队伍建设有待加强

目前,开展心理健康教育最大的困难是专业人员的严重匮乏。众所周知,心理健康教育是科学性很强的教育活动,这要求从事心理健康教育的人员必须掌握相应的心理学、教育学知识,且受过专业训练。联合国教科文组织对学校心理学家的资格和训练提出了三项要求:①具有教学文凭或教师合格证书;②五年以上的教学经验;③系统修完有关心理学课程。该组织要求每6000~7500名中小學生中至少要有一名学校心理学家。^②我国现在在校的中小學生近2.5亿,如果按照这个标准,我国仅中小学就需要3万多名专职的心理健康教育教师。按照我国目前的状况,即使每个心理学专业的本科毕业生都去从事心理健康教育工作,也不能满足这方面人才的需求。更何况因为学校的人员编制、职称等一系列客观原因,具有心理学专业背景的专职心理健康教师人数较少。况且,本科毕业的学生也不能马

① 秦函. 初中心理健康教育地区差异的对比研究[D]. 长沙:湖南师范大学,2014.

② 林崇德,辛涛,邹泓. 学校心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2000:258.

上胜任心理健康教育工作,而要经过3~5年的实际工作,才称得上是一名“专业”的心理健康教师。

鉴于上述情形,有效地开展心理健康教育尚需要整个社会系统的大力支持;国家从政策上体现对心理健康教育的重视,这既涉及对心理健康教育领域相关研究的支持力度增大,也涉及对心理健康教育实践活动的积极推动;各级行政管理部门要加强对心理健康教育工作的组织协调,教育工作者、卫生工作者等应重视心理健康教育培训。只有多管齐下,一个富有活力、蓬勃发展的心理健康教育工作局面才会出现。

(四) 今后我国学校心理学学科建设的重点

我国心理学家林崇德在《试论学校心理学的未来趋势》中提到了我国学校心理学学科建设的四个重点。^①

1. 队伍建设

目前,多数国家都按照联合国教科文组织对学校心理学家的资格和训练要求,从中小学教师(受过高等教育)中培养学校心理学家。基于我国现状,应采取措施鼓励更多的中小学教师加入到学校心理学的研究和实践中来,使学校心理学工作者和专家的队伍不断壮大。

2. 课程与学位建设

学校心理学专业的课程由心理系或教育系(学院)设置,一般包括学校心理学、教育心理学、发展心理学及各种研究方法、心理教育评价、行为治疗、会诊、咨询和职业指导,许多课程要求具有特殊教育的内容;此外,还要有学校实习。在多数发达国家,学校心理学家博士学位获得者占少数,多数是硕士学位,或者是学士学位另加一年专门学习。我们可以直接借鉴这些经验。我国心理学老前辈陈立教授谈学校心理学专业培训时,提出将普通心理学、发展心理学、德育心理学、各科教学心理学、教育学、医学心理学作为基础课;将学校心理学、咨询心理学、心理测验等作为专业课;方法论(包括观察与职业指导等)则应以实习为重点。学校心理学的硕士、博士培养,他认为暂时无法实行,而应该把加强科研能力的培养当作当务之急。

3. 目标与任务建设

在吸收国外学校心理学目标建设的经验基础上,我国学校心理学的建设要强调为学生心理健康服务的目标,并抓好三项基本任务:①与学校工作相协调,向教师提供心理科学知识,便于学校开展心理健康或心理素质教育,这是当前我国学校心理学的主要目标和任务;②与家庭教育相协调,由学校和家长委员会向家长提供心理学方面的建议,使家庭教育与学校教育、社会教育融为一体,为学生提供心理卫生的良好环境;③开展学校心理学课题研究,为各种问题儿童、青少年提供解决问题的理论支持,增强他们的适应性。为此,普及和宣传学校心理学是极为重要的。

^① 林崇德,魏运华. 试论学校心理学的未来趋势[J]. 教育研究,2001(7):30-34.

4. 加强专业培训

目前,我国的学校心理学家队伍仍处于初建阶段,暂时难以发挥太大的专业作用,即使将中小学教师作为学校心理学家队伍的来源,专业知识和有关技能的培训仍是一个难题。如果这个难题不解决,那么要想发挥学校心理学家的职业作用是相当困难的。为了解决这个问题,加强专业队伍建设和培训是当务之急。

【主要结论】

1. 学校心理学是研究教育教学情境中各类成员(包括学生、家长、教师和学校管理人员)的心理活动,并运用心理学的理论与技术手段直接或间接地促进其心理健康发展的一门应用性心理学分支学科。学校心理学是心理学理论与学校教育实践相结合的产物,是心理学为学校教育服务的重要途径。

2. 学校心理学主要研究5~24岁不同年龄阶段的学生在成长与发展过程中遇到的各类问题,以发展性问题为主,以障碍性问题为辅。其研究内容主要包括学习问题的辅导与咨询、自我认识及自我成长的辅导与咨询、人际关系的辅导与咨询、性心理及恋爱心理的辅导与咨询、行为问题的辅导与咨询、职业生涯规划辅导与咨询等六方面。

3. 健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。心理健康是健康的重要组成部分。心理健康的人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态。

4. 学校心理健康教育是学校心理学的具体实践。学校心理健康教育泛指在学校环境中开展的一切旨在维护学生身心健康、开发学生身心潜能、促进学生素质全面提高的活动,是学校心理学的具体实施和开展。

【学习评价】

1. 什么是学校心理学?
2. 简要说明学校心理学的研究任务。
3. 举例说明学校心理学与德育的关系。
4. 论述学校心理健康教育的实施原则。
5. 结合学校心理学在美国的发展历程,思考我国学校心理学的发展趋势,试提出推动我国学校心理学学科发展和建设的建议。

【拓展阅读】

1. 美国心理学会学校心理学分会: <http://www.apa.org/about/division/div16.aspx>.
2. 国际学校心理学: <http://www.ispaweb.org/>.
3. 徐光兴. 学校心理咨询优秀案例集[M]. 上海:上海教育出版社,2000.