

·高等学校体育·

学校体育中实施心理健康教育的整合模式

王元华

(嘉兴学院 体军部,浙江 嘉兴 314001)

摘 要:分析了学校体育开展和实施心理健康教育的基本构架,从心理健康教育的目标、内容、过程和策略等方面进行系统的概述和总结,提出整合模式是学校体育实施心理健康教育的最优化模式。

关键词:学校体育;心理健康教育;整合模式

中图分类号:G804.85 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)01-0077-04

A tentative discussion on the integrative pattern of mental health education in school PE

WANG Yuan-hua

(Department of Physical Education, Jiaxing Institute, Jiaxing 314001, China)

Abstract: By the way of literature data, this paper analyzes the basic frame of mental health education in PE and concludes mental health education in terms of goals, contents, process and strategies. It puts forward that the optimum pattern of students' mental health education is integrative pattern.

Key words: school physical education; mental health education; integrative pattern

《中国教育改革和发展纲要》将心理素质作为国民素质的重要组成部分,突出了心理素质教育在素质教育中的重要性。心理健康状况是心理素质发展的基础,针对目前学校中越来越突出的心理健康问题,在各级各类学校开展心理健康教育已是当务之急。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,对学校教育提出要树立“健康第一”的指导思想,这就使学校开展健康教育,尤其是对长期得不到重视的心理健康教育的开展有了新的目标定位。

因此,构建学校体育中实施心理健康教育的模式,建立基本构架和设计实施过程,是一个具有现实意义和亟待研究的课题。

1 学校体育实施心理健康教育的整合模式构建

1.1 学科模式及其弊端

心理健康教育模式大致可以分为4类:以消除心理疾患为目标,采用心理治疗方法的医学模式;以改善心理障碍和行为障碍患者的社会适应性为目标,采用活动法或脱敏法等行为矫正技术的社会学模式;以学生的自我发展为目标,采用心理辅导法的教育学模式;以解决或消除某一方面、某个层面的心理问题为目标,采用专门的心理咨询或辅导的心理学模式^[1]。

由于上述4种模式各自的实施对象和目标不同,因而采取的途径、内容、方法等各有不同。又由于学校中学生的个

体差异,其心理健康状况和心理素质水平各不相同,所以,无论采用何种模式都不能很好地解决学生中各种不同类型、不同程度的心理健康问题。同时,在实践中也存在许多弊端,例如:心理健康教育医学化,把心理健康教育的对象局限于存在心理障碍的少数学生,途径和方法局限在医学模式中的心理治疗,把心理障碍等同于心理疾病,甚至对存在心理障碍的学生采取歧视、漠视或忽视的态度;心理健康教育学科化,把心理健康教育等同于学科教学,局限于心理学知识的传授,认为只要给学生讲解一些心理学知识,就可以解决心理问题;心理健康教育简单化,把因为心理素质发展不成熟、心理适应力差而引起的心理障碍等同于道德品质问题,采用简单说教或严格管束的方式。由此可见,学校体育开展和实施心理健康教育不能简单地套用上述4种模式,而是应该对各种不同的模式进行有机的整合。

1.2 构建整合模式的理论依据

整合模式构建的理论依据是“多层次介入”理论^[2]。学校心理健康教育体系的目标是对儿童、青少年的学习、心理、人格、适应和社会性发展等方面进行指导和援助。这种指导和援助的介入可以划分为3个层次。这里的“介入”(Intervention)是指一种积极的心理援助,或者对学生的心理问题进行积极地干预,使他们在学校教育的正常轨道上发展。

第1层次,发展性心理健康教育。面对全体学生开展心理保健工作,提高全体学生的心理素质。包括教育的开发、

收稿日期:2002-04-08

作者简介:王元华(1969-),男,讲师,硕士,研究方向:体育教学与健康教育。

心理辅导,例如学校生活指导、适应指导、学习方法的指导、人际关系的处理等。

第 2 层次,预防性心理健康教育。面对的是部分在学习上、心理上及生活适应上有可能发生问题或刚出现问题的学生。主要是提高学生的适应能力,培养学习兴趣,通过有效措施,防止学生的心理问题进一步恶化。

第 3 层次,治疗性心理健康教育。面对的是在心理、学习、社会适应方面产生重大问题或不正常状态,非常需要心理指导的学生。主要是针对特定学生的心理障碍和精神卫生问题采取适当的方法给予矫治。

根据以上论述,可以将“多层次介入”理论如图 1 所示。

图 1 的 3 个层次之间具有相辅相成的辩证关系。忽视第 1 层次,会使第 2 层次或第 3 层次的特殊学生增加;忽视第 2、第 3 层次的介入,将使此类学生范围扩大,影响到全体学生的发展。3 个层次的介入必须有机地结合,实施整合型心理健康教育体系——即“整合模式”。

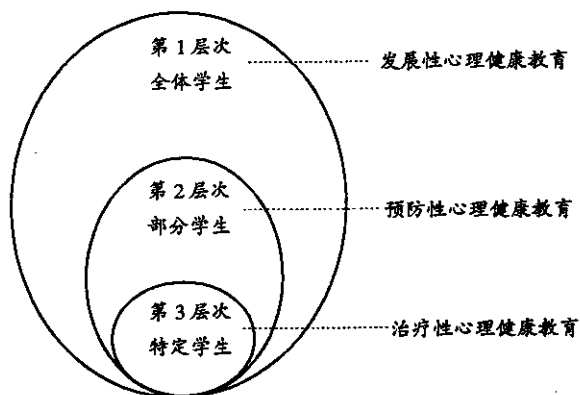


图 1 三个层次的心理健康教育

1.3 整合模式的基本构架

心理健康教育“整合模式”是将心理健康教育的目标、内容、过程和策略融为一体的综合体系,其基本构架见图 2。

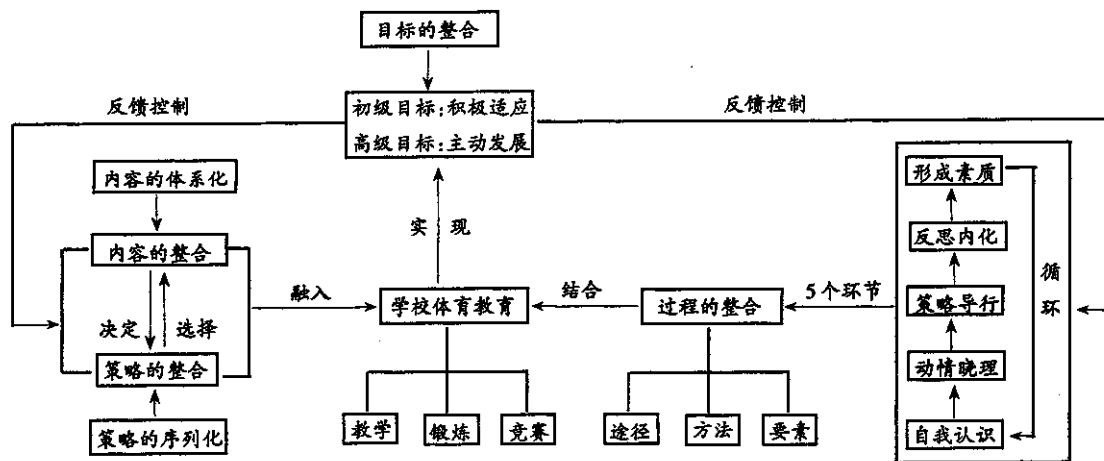


图 2 整合模式的基本构架

2 整合模式的特点与分析

“整合模式”以促进学生积极适应和主动发展为目标,根据学生已有的心理素质水平和发展需要,以指导学生学会学习、生活、交往、做人,促进智能、个性、社会性和创造性发展为基本内容;运用心理辅导、心理咨询、专题训练、学科渗透等基本方式,从自我认识—动情晓理—策略导行—反思内化—形成品质等主体心理素质形成过程的 5 个基本环节,创设适宜的教育干预情境,设计有效的教育策略,最终达到培养健全心理素质,促进心理健康发展的根本目的。它具有目标的整合、内容的整合、过程的整合、策略的整合等特点。

2.1 心理健康教育目标的整合

积极适应和主动发展是现代心理健康教育根本目的的两级基本目标^[3]。同时,它与学校体育的目标相吻合。(1)积极适应,即学生能够合理应对学习、生活、交往和身体发育中各种变化,表现出与学习、生活、交往活动的变化及身体发育相一致的心理和行为。这既是衡量其心理是否健康

的重要标志,也是其心理素质发展的重要基础。因此,心理健康教育的基本出发点之一就是让学生能够积极适应学习、适应生活、适应人际交往、适应身体变化,成为适应性良好、心理健康的人,这是心理健康教育的初级目标。(2)主动发展,即有意识、有目的、有计划地培养和发展全体学生健全的心理素质,这既是心理健康教育的出发点,也是心理健康教育的终极目标。因此,它是心理健康教育的高级目标。

这两级目标的提出与整合原因有三:(1)教育要适应现代社会发展的要求。由于现代社会具有社会发展加速化、文化观念多元化、价值取向多样化、人的选择自由化、竞争日趋激烈化、协作变得紧密化、交往范围扩大化、人际关系复杂化、生活节奏快速化、生存环境恶劣化等特征,对每一位社会成员的社会适应力、个性、认知等心理素质的发展提出了更高的要求,赋予了人的素质发展新的内涵。因此,教育必须适应现代社会发展的要求,才能完成培养高素质人才的使命。(2)从学生的心理健康现状看,客观上需要促进学生积

极适应、主动发展。当前我国各级学生中都不同程度地存在着心理障碍:据一份22个城市的调查报告显示,我国中小学生中有各种心理问题者达10%~15%,其中,中学生达15%左右;小学生在10%左右。国家教委曾对12.6万名大学生进行调查证实,存在明显心理障碍的达20.23%。大学生退学者中因各种心理疾病不能继续学习的占50%左右^[4]。这就要求从学生的认知、个性和适应性等多维度去培养其健全的心理素质,增强他们的适应能力,缓解他们成长中的心理矛盾和心理压力,促进他们健康成长。(3)从心理健康教育的现状看,必须重视积极适应与主动发展的协同进行。在实践过程中,常常忽视心理健康教育的终极目标是培养学生健全的心理素质,曲解了心理健康教育的任务和要求。

由此可见,只有通过心理健康教育目标的整合,才能主动、有意识、有目的地促进学生心理素质的健全和发展。

2.2 心理健康教育内容的整合

在构建和选择学校体育实施心理健康教育的内容时,应以适应与发展两个基本目标为主线,结合学校体育的功能和特点,针对学生心理素质发展的阶段性、连续性和个体差异性,从总体和局部综合建构心理健康教育的内容体系。其内容主要包括以下7个方面^[5]:

(1)心理健康知识认知教育。旨在使学生树立健康的新理念,重视心理健康的维护,提高对心理疾病的防治意识。

(2)良好的学习适应教育(开发学习动力调节系统、培养适度的学习心理状态、开发运动技能)。旨在协助学生开发学习潜能,掌握科学的方法与策略,使学生学会、会学,提高学习效果,纠正不良的学习心理与行为习惯。

(3)良好的社会适应教育。旨在帮助学生确立理性的社

会意识和观念,建立互助、友爱、合作、融洽的人际关系,减少人际冲突,提高社会化的心理品质,促进学生社会化的健康发展。

(4)情绪调控教育。旨在协助学生发展稳定的情绪,学会调节情绪,增强对情绪的自控力,防止情绪波动过大,避免心理失衡。

(5)健康的性心理教育。旨在协助学生提高性别角色认知,能与异性建立自然的、友爱的健康关系。在体育教学活动中着眼于提高审美情趣,培养健康的异性间情感。

(6)轻度心理困扰、心理障碍的自我疗治教育。教会学生运用简单、有效的方法进行自我心理诊断,并根据自我认知有针对性地设计运动健身处方,进行自练、自控、自测、自我评价的一体化自我心理疗治。

(7)优良的个性心理发展教育。旨在培养学生自尊自信、开拓进取、沉着果断、勤奋踏实、公正诚实、互助合作等品质,促进个性完善与人格健全,预防不良心理品质的形成。

上述7个方面的内容既体现总目的的要求,又分别反映两个目标的要求,同时力求目标内彼此衔接,目标间(适应与发展)上下连续,形成一个有机的内容体系,达到内容之间的协调整合。

2.3 心理健康教育过程的整合

从学生心理素质的形成过程看,一般要经历如下过程:自我认识——动情晓理——策略导行——反思内化——形成素质^[6]。学生心理素质的形成过程是心理健康教育过程的基础,因此,心理健康教育过程也应以此为基础,围绕这个历程展开(见图3)。

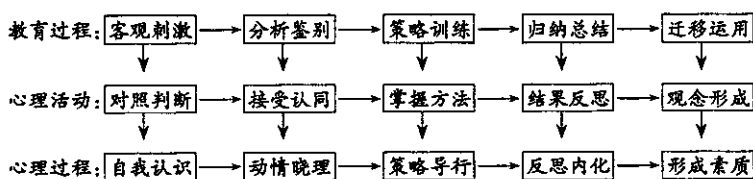


图3 教育过程与心理素质形成的流程图

学校体育实施心理健康教育应该渗透于体育教育、体育教学、课余锻炼、竞赛活动等各个环节之中。教师要有目的地将心理健康知识融入体育基础知识的传授之中,通过讲授、演示和讨论等方法,使学生掌握心理卫生常识和心理保健知识;教师在体育教学过程中针对学生所产生的心理活动及行为表现的变化,通过目标设置、创设佳境、心理调控、归因教育、积极反馈、等方法,诱发其内部“能源”,调动和发挥学生的积极性、主动性和创造性,帮助学生克服不良学习习惯,培养良好的学习心理;教师在组织教学过程中,结合体育教材特点,发挥体育教师自身的言传身教作用,通过学生的自我心理活动与体验,促进个性完善与人格健全,培养良好的个性心理;通过体育蕴藏的各种对人的刺激,如困难、冒险、竞争、成功、挫折等,使学生获得成功与失败、顺利与挫

折、欢乐与痛苦、公正与偏袒的多元体验,引导学生正确对待这些情绪体验,有意识地运用并使学生掌握各种情绪调节的方法,使学生学会调节情绪,增强自控力;利用体育的群体性与社会性,通过合作学习、游戏和竞赛等手段,提高学生的参与意识、合作意识、群体意识、竞争意识,培养学生的集体感、责任感、荣誉感、纪律感等,增强学生的社会意识,形成互助、合作、友爱、融洽的人际关系,培养学生良好的社会适应性。

2.4 心理健康教育策略的整合

心理健康教育策略是多种多样的。从形式上看,主要有心理咨询策略、心理辅导和教育策略、心理治疗策略、心理健康维护支持策略等;从内容上看,主要有学习心理辅导与训练策略、生活辅导与训练策略、个性辅导与训练策略、交往辅导与训练策略等;从方法上看,主要有认知类策略、情感类策

略、行为类策略等^[7-11]。各种不同策略在心理健康教育中都有一定的教育效果,但如何将各种策略整合并充分发挥综合效益,是增强心理健康教育针对性和实效性的必要条件。

心理健康教育策略的整合,主要包括3个层面的整合:一是从纵向关系上的协调整合,即一般的心理健康教育策略与具体的心理健康教育策略的整合;二是从横向结构上策略与策略之间的整合;三是外部行为塑造策略与内部认知、情感等心理活动影响策略的整合。整合心理健康教育策略,首先,应以学生心理素质的健全发展这一最终目的为基本依据,围绕学生健全心理素质的培养、训练和养成,针对积极适应和主动发展这两级基本目标,体现学生健康观念的形成、积极体验的积淀、能力的发展、良好习惯的养成。其次,必须从学生生理、心理和社会性发展的年龄特征出发,以学生现有的心理素质发展水平为起点,以学生学习、生活、交往和成长中普遍存在的或可能出现的心理问题为切入点。再次,应体现主体性原则,充分尊重学生的主体地位,尊重学生的人格,发掘、发挥学生的主体潜能,重视学生主体作用,调动学生主动参与的积极性、能动性和创造性。

实践中应把握3个方面:一是不同年龄段学生心理健康教育策略的区别与衔接;二是不同内容和不同类型的心理健康教育策略的交叉与融合;三是不同年龄段目标、不同内容、不同类型的心理健康教育策略的序列化:与培养目标相一致的策略序列(目标序)、与年龄特征相一致的策略序列(年龄序)、与教育内容相一致的策略序列(内容序)、与心理素质形成过程相一致的策略序列(过程序)。

3 结论

(1)学校体育实施心理健康教育的整合模式是在心理学、教育学、社会学等学科理论研究的基础上提出的,它符合现代心理健康教育发展的要求,切合学校体育教育实际,具有较强的理论性和实践性。

(2)学校体育实施心理健康教育的整合模式从教育目标、教育内容、教育过程、教育策略等方面进行有机的整合,渗透于学校体育教育的各个环节和过程,结合体育教育的特点,通过各种途径,采取各种方法,充分发挥体育的“健心、育心”功能,具有较强的可操作性和效益性。

(3)学校体育中心健康教育整合模式的有效实施,有赖于体育教师“健心、育心”意识和能力的增强,教师应加强相关学科知识的学习,树立和强化自己的育心意识,将自觉维护学生的心理健康、促进学生的心理发展作为自己的天职,有意识地渗透到自己的教育、教学和管理中去。同时,心理健康教育的成功不可能一蹴而就,需要有一个长期实践和不断探索的过程。

参考文献:

- [1] 申继亮.当前学校心理健康教育的困境与出路[J].北京师范大学学报(社会科学版),2002,25(1):14-20.
- [2] 徐光兴.学校心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2000.
- [3] 俞国良.中小学心理健康教育教师指导手册[M].北京:开明出版社,2000.
- [4] 肖汉仕.学校心理教育研究[M].北京:科学出版社,2000.
- [5] 邱远.试论学校体育中心健康教育[J].体育科研,2001,22(2):47-49.
- [6] 林崇德.教育的智慧[M].北京:开明出版社,1999.
- [7] 刘华山.学校心理辅导[M].合肥:安徽人民出版社,1998.
- [8] 张小乔.心理咨询的理论与操作[M].北京:中国人民大学出版社,1998.
- [9] 姒刚彦.当代锻炼心理学研究[J].体育科学,2000,20(1):62-64.
- [10] 郭荣.大学体育对发展学生个性作用的研究[J].体育学刊,2001,8(1):75-76.
- [11] 诸杰.影响我国大学生心理健康状况的因素及其干预对策的研究[J].西安体育学院学报,2001,18(1):108-110.
- [12] 朱智贤.心理学大词典[Z].北京:北京师范大学出版社,1989.

[编辑:邓星华]