

# 大中小幼心理健康教育一体化:人格的视角

俞国良 张亚利

**[摘要]** 随着时代发展和社会变迁,各类学生中出现心理健康问题的风险与日俱增,并呈现出阶段性爆发的特点。从个体发展的视角来看,心理健康问题的阶段性变化规律与学生本身人格发展的阶段性特征不谋而合。从幼儿阶段到大学生时期,他们都会面临不同的心理社会困境,困境的解决使个体人格不断获得发展和完善,从而保证其心理健康。未来心理健康教育工作任重而道远,需要整体规划各阶段心理健康教育的具体目标和详细内容,形成横向符合学生年龄特征,纵向符合人格发展规律,大中小幼各阶段有效衔接的心理健康教育一体化新格局。

**[关键词]** 心理健康;人格发展;心理健康教育;心理健康教育一体化

**[作者简介]** 俞国良,中国人民大学教育学院教授;张亚利,中国人民大学教育学院博士生(北京 100872)

随着社会发展、科技进步与时代变迁,大中小幼各类学生在发展过程中面临的成长压力和心理负担不断加码、与日俱增。与此同时,他们在不同年龄发展阶段出现心理健康问题的概率也大大增加。<sup>[1]</sup>自1990年以来,我国中学生的心理健康水平并未呈现良好发展的势头,<sup>[2]</sup>甚至在个别地区和个别时期,他们的心理健康水平表现出了局部恶化的趋势,相关风险因素也越来越大<sup>[3]</sup>。不同学段学生的心理健康问题已成为心理学、教育学、社会学、公共卫生与预防医学等诸多领域关注的重要议题,有关心理健康问题的研究数量也呈现直线攀升的趋势。因此,这个问题也受到国家和政府的高度重视,近年来相继印发了多个政策与文件,通过加强对心理健康问题的预防和监控,为儿童青少年身心的健康发展保驾护航。<sup>[4]</sup>这些文件政策的颁布实施,使得儿童青少年心理健康问题的上升势头得到了一定程度的抑制,但在实际

过程中亦存在一定的问题,尚有较大的改进空间。尤其需要引起重视的是,心理健康教育是一项系统工程,大中小幼各年龄阶段虽然均有开展该项工作的必要,但具体内容和实施方法应该各有侧重,相互衔接,绝不应该“千篇一律”,更不应该“越俎代庖”。

学校心理健康教育工作应遵循学生身心发展规律,以个体人格发展的整体性、独特性、稳定性、社会性为核心,把握不同学段学生的心理社会性发展任务,形成大中小幼心理健康教育一体化新格局,以促进其身心全面、协调、有序发展,使不同阶段的学生均达到心理发展的最优化。

## 一、幼儿人格发展与心理健康教育

幼儿通常指3—6岁的学龄前儿童,该阶段是个体心理机能的快速发展期,也是人格系统发展和完善的开端。幼儿在外界环境

的交互影响中逐步展现个性或人格的“花纹”,其中最明显的是自我意识的发展。<sup>[5]</sup>整体上看,幼儿自我意识的各个方面随着年龄的增长是逐渐成熟的。

首先是自我概念。幼儿的认知水平处于具体形象阶段,他们对自己的描述仅限于躯体特征、性别、年龄以及喜欢的物件,还不会描述内部的心理特征,对内在的心理体验和外在的物理体验是不加区分的。其次是自我评价。自我评价能力在3岁时已初露端倪,尔后快速发展,到5岁时绝大多数幼儿已经初步具备自我评价的能力。但总体而言,幼儿的自我评价能力还很差,评价时往往依据外部的线索而非独立判断,聚焦于个别方面而非多个方向,主要涉及外部行为而非内心品质,具有强烈的情绪色彩而非理性思考。再次是自我体验。4岁以后的幼儿才会出现明显的自我体验,但同时又容易受到外界的暗示。幼儿自我情绪体验中最明显的是自尊的发展,它不仅仅是个体发展过程中的一种基本心理需求,更是衡量心理健康的重要标准。此类需求被满足后,个体才会体验到自我价值,产生积极的自我认同。3岁的幼儿只有少数人能体验到自尊,4岁是幼儿自尊心和自信心发展的关键年龄,到6岁时绝大多数幼儿均能体验到自尊,但容易受到家长教养方式和重要他人评价的影响。最后是自己控制。总体而言,幼儿的自控能力偏弱,在活动过程中容易表现出冲动性并缺乏坚持性,到幼儿晚期个体才具备一定的自控能力。此时幼儿的情绪具有明显的外露性和不稳定性,并且延迟满足能力不强,经常选择即时性报酬而不是耐心等待,这些方面都与他们的心理保健和健康密切相关。此外,幼儿的社会适应性也获得了初步的发展。从亲社会性来看,整个幼儿期呈现二次函数的增长趋势,且女孩比男孩更具亲社会性,但发展速度并不存在差异。<sup>[6]</sup>3—4岁时幼儿正处于“复制式”心理理论发展的重要阶段,对社会

规则性知识的获得依赖于成人,倾向于按照教师传授的道德原则去行事。因此,在教师的影响下亲社会性能获得快速发展。随着年龄的增长,幼儿的亲社会情感和行为变得更具主动性和社交性,同时也变得更合群,更懂得与人交往的社会规范,羞耻感等内在道德情感也慢慢发展起来。就协作或合作性来看,多数幼儿园小班幼儿还不能较较好地进行合作,需要成人的提示和指导才能勉强进行协商和分工;中班幼儿开始主动与人合作,合作意图增强,目标也逐渐明确,但整个合作过程自由松散,处于一种自发性协同状态;大班幼儿能够相互配合,围绕目标合作行动,但双方行动尚未组织化,完全依靠幼儿自觉地相互适应来维持合作,因而难以持久。<sup>[7]</sup>

基于幼儿的人格发展特点,该阶段幼儿发展的主要目标是获得“主动感”,体验“目的”的实现,否则个体就会在自由发展的过程中遭遇创伤和挫折,导致心理危机的出现,进而引发一系列心理健康问题。幼儿心理健康问题常见于两类:外化问题,如过分依赖、爱发脾气、易哭泣、不良习惯等;内化问题,如焦躁、胆怯、任性、孤僻等。幼儿处于心理快速发展阶段初期,一旦出现心理健康风险,将给后期的心理发展带来无穷后患。古典精神分析理论指出,成人的心理异常很大程度上根源于童年时期的创伤经历或不良体验。因此,在该阶段科学地开展心理健康教育,不仅是必要的也是必然的。在该阶段要把握并平衡生态系统理论中的家庭和幼儿园等重要的微系统对儿童发展的促进作用,围绕发展的主要任务,着重培养幼儿积极稳定的情绪情感、帮助幼儿树立自尊和自信、培养良好的行为习惯以及基本的社会适应能力,使幼儿人格获得最优化发展。<sup>[8]</sup>

第一,家园双方应同心协力,创设良好的环境来培养幼儿的自尊心和自信心。<sup>[9]</sup>小班幼儿处在对幼儿园生活的初始适应阶段,也是幼儿获得自尊、自信的关键期,教师应创

造条件,激发幼儿表现能力的愿望,使幼儿在获得能力的同时体验到成功的快乐。中班阶段是各种能力迅速提升的时期,教师在活动中应促进幼儿不断地认识自己的能力,通过完成不同的任务获得自信。对于大班幼儿,教师可以组织一些具有挑战性的活动,鼓励幼儿积极主动地展示自己的奇思妙想,让其通过努力能够获得成功,并且成功后有针对性地对其良好表现予以肯定、强化。第二,塑造幼儿的情绪稳定性。<sup>[10]</sup>家长和教师不仅要打造温馨、自在的成长氛围,让幼儿获得安全感和信任感,如以欣赏的态度对待幼儿,接纳他们的个体差异,以积极愉快的情绪影响幼儿,对犯错的幼儿理性对待、不严厉呵斥,还要引导他们恰当地表达自身情绪,如对幼儿的表面情绪要“明察秋毫”,及时减少和消解不良情绪,同时鼓励幼儿与成人合理表达、主动分享自己的内心感受和情绪体验,并及时给予恰当的引导等。第三,培养幼儿良好的行为习惯。<sup>[11]</sup>家长和教师要以身作则,实施榜样教育,在潜移默化中激发幼儿的责任心,并且要创造机会让幼儿学会对自己的行为负责;还要通过悉心指导和耐心说教,培养幼儿的规则意识和遵守规则的能力,逐渐学会抵制诱惑,提升延迟满足能力。第四,家庭和幼儿园应共同努力,让幼儿在良好的教养和文化熏陶中,学会诚实礼貌待人,与人交往时言行举止彬彬有礼,尊重他人,不撒谎。成人除了要给幼儿树立良好的榜样行为外,还要通过适当的形式引导幼儿做出恰当的行为,对礼貌行为予以及时强化,对说谎行为正确分辨并及时纠正。第五,提高幼儿的基本社会适应能力。<sup>[12]</sup>现在,我国家庭多数为独生子女,孩子在家中备受关爱,很多孩子会形成以自我为中心、任性、自私等性格特征,因此需要着重培养幼儿的合作交往,不仅要培养幼儿对合作交往的兴趣,还要利用榜样和强化的策略引导合作交往的行动,让其体会到群体互动的乐趣,感受到安全感、归属感,不断

适应新环境,扣好心理健康的第一粒“纽扣”,为日后的心理健康发展夯实基础。

## 二、小学生人格发展与心理健康教育

随着身体、生理的发育和社会活动范围的扩展,构成儿童人格的各个成分在不断发展和稳定的同时也在进一步的丰富。在该阶段,儿童的主要活动场所从原来的家庭过渡到小学校园,主要活动由原来的游戏过渡到学习。活动空间的拓展,交往对象的增加,行动规范的习得,进一步推动了儿童人格的发展。自我意识作为人格核心,仍然是小学生人格发展的重要方面。总体来看,小学生对自身的认识也是一个不断加深的过程,但并不是直线发展的,表现为渐变上升的趋势。小学1年级至3年级处于上升期,而后发展趋势并不明显,5年级又开始进一步发展。他们对自己的认识逐渐丰富和深化,不再仅仅依靠外部线索来评价自我,也不简单地从单一角度来进行评价,逐渐依据内部的标准,评价的中心也逐渐转向内在的品质。<sup>[13]</sup>

首先,从自我概念来看,小学生的自我概念产生了分化,由原来对个人的整体认识转向具体领域的认识,如对自己社会能力、认知能力的认识等。此外,小学生对自我的描述也由原来的具体化、显性化逐渐拓展为抽象化。他们能够意识到自己独特的感受和想法,并从个性特征上来描述自己。其次,从自我评价能力来看,小学生开始更多地使用内在特质评价自己,但这仅是一个发展趋势,即便小学高年级学生仍然很难进行抽象性评价和内心世界的评价;小学生自我评价的独立性和稳定性也获得进一步发展,随着年龄的增长,自我评价的依赖性逐渐降低,有了更多的独立性见解,评价的稳定性也进一步加强。再次,从自我情绪体验来看,小学生的自我情绪体验逐渐深刻而复杂,且与自我评价的发展密切相关。自尊依然是小学生重要的

情绪体验,主要分化为学业自尊、躯体自尊和社交自尊。自尊在该阶段的发展呈现增长趋势。自尊对个体开展活动起着动机和组织的作用,自尊水平较低的小学生往往会产生自卑感和懈怠心理。最后,从自我控制来看,小学生自控能力的发展从低年级向高年级呈现线性增长趋势,且女生的自控水平在初始状态和后续的发展速度上均高于男生。<sup>[14]</sup>小学生的自我控制内涵与幼儿略有不同,它不像幼儿期一样强调对规则的服从和遵守,而是更注重其是否能够主动的调节自己适应外在的环境要求,并在学习和活动中很好地控制自己的行为,一般表现为认真尽责、行为控制、情绪调节、计划有序等。此外,小学生人格系统中的亲社会性在该阶段也获得了进一步发展,大致呈现二次增长的变化规律,在3~7岁时发展最为迅速,而后增长变缓,11岁之后开始下降。这可能与小学生的道德判断和同伴关系的成熟以及面临的升学压力有关。与幼儿阶段不同的是,小学生社会性的起始水平和发展速率在性别上不存在显著差异。<sup>[15]</sup>

小学生的人格发展延续了幼儿阶段的渐进趋势,进步与发展明显。在该阶段,小学生面临着新的发展任务,发展目标在于获得“勤奋感”。在该阶段除了要重视微观系统的影响外,还要关注中介系统对小学生人格发展的影响,尤其要关注同侪群体对儿童发展的促进作用。如果小学生能够得到同伴和教师的支持与认可,则其勤奋感会进一步加强,并会体验到能力的实现。反之,则会形成自卑、焦虑等消极心理感受和问题行为,影响其健康成长。小学生的主要活动是学习,不再是幼儿时期的游戏。因此,该阶段心理健康教育工作的载体和环境与幼儿阶段均存在着差别,应注重在学习活动中和课堂情境下根据小学生人格发展特点开展心理健康教育。

一方面,应该继续引导小学生形成良好的自我意识。<sup>[16]</sup>首先,引导小学生恰当地认

识自己,做出客观的自我评价。如通过指导小学生与同龄人比较和他人评价、与过去的自己比较等策略,来客观分析自己,全面认识自我。<sup>[17]</sup>其次,培养小学生的自尊和自信,引导他们正确悦纳自我。太过自我或没有自我都是心理不健康的表现,前者会使小学生狂妄自大,听不进他人任何的批评,后者会使小学生觉得自己毫无价值,产生自卑、抑郁等各种消极感受。因此,教师要引导小学生认识自己的优缺点和兴趣爱好,做到扬长避短;还要创造各种有利条件,尤其是在课堂上让小学生彰显自我的能力,体验到更多的成功,从而增强其自信心;尤其要引导小学生积极对待困难和挫折,提高问题解决的底气和自信。<sup>[18]</sup>再次,增强自我控制能力。自控能力表现在多个方面,如遵规守则,情绪调节、诱惑抵制等。因此,家长和教师应该引导小学生认识学习和生活环境中的基本规则,培养小学生的自律精神;还可以教给他们正确的归因策略和情绪调节技巧,着力提高其情绪调节能力,为培养理性平和的心态播撒良种;还要身体力行或正确运用奖惩措施,引导小学生学会抵制诱惑,避免游戏成瘾和社交媒体依赖等现象的出现。<sup>[19]</sup>

另一方面,要注重提高小学生的社会适应性,<sup>[20]</sup>包括学习适应、人际适应和生活适应等<sup>[21]</sup>。第一,在学习适应方面,家长和教师应因势利导,注重培养学习兴趣、端正学习态度,激发小学生的成长主动性,预防厌学和嫉妒现象出现;同时要指导小学生树立正确的学习观,用积极乐观的心态应对学习压力;教给小学生高效的学习策略和良好的学习习惯,帮助他们制定现实的学习目标、合理规划学习时间、有条理的完成各种活动和任务。第二,在人际适应方面,应倡导小学生在人际交往中坦诚相见、宽以待人、理解互助;鼓励他们在互相信任和尊重的基础上,主动与老师和家长进行沟通,获得良好的社会支持。第三,还要提升小学生的生活自理能力,鉴于

校园成为他们学习和玩耍的主要场所,应帮助小学生适应新环境、新集体和新的学习生活、校园生活。

### 三、中学生人格发展与心理健康教育

青少年时期恰好与中学阶段相对应,这是人一生中非常重要而又特殊的一个时期,也被称为“危机期”、“暴风骤雨期”。这一时期伴随着生理、心理上的剧烈变化,中学生的人格发展也呈现出新的特点,主要表现在自我意识、情绪稳定性、社会适应性、价值观和品德等方面。<sup>[22]</sup>首先,青春期是自我意识发展的第二个飞跃期,其发展呈现出曲折波动的特点。初一至初二呈现急剧下降的趋势,尔后变化逐渐平稳,到高中末期自我意识开始出现回弹,<sup>[23]</sup>并且在整个发展过程中自我认识水平要高于自我体验和自我控制<sup>[24]</sup>。从自我概念来看,与小学生不同,中学生除了对自己的外貌体征产生极大的兴趣外,更加关注“自身形象”和内部世界,常常在反省中体味、评价自己的内心活动;从自我评价来看,随着年龄增加、年级升高,他们逐渐摆脱了童年期对成人评价准则的依赖,评价的独立性越来越明显,稳定性也越来越强;从自我体验来看,中学生的自尊、自信以及成人感都获得了明显的提升。他们开始要求成人尊重自己的言行和人格独立性,反对成人把他们当成“孩子”,寻求获得成人的信任与信赖,给他们一定的自由发展空间;从自我控制来看,中学生自我调控能力明显增强,但发展的过程大致呈现V字型趋势,从初一至初三呈现快速下降趋势,而后开始逐年缓慢上升,且男生的自控水平低于女生。其次,中学生情绪稳定性的发展亦是人格发展的关键方面。该阶段中学生的情绪变化较大,呈现出动荡不定、易冲动、易走极端的特点。整个中学时期,情绪稳定性的发展大致呈现出V字型趋势,经历了一个先下降后上升的过程,初中后

期为转折点。女生的情绪稳定性要显著低于男生,这表明女生的情绪起伏更大。<sup>[25]</sup>再次,中学生意志品质在该阶段也获得了长足发展。中学生的自觉性和独立性同小学生相比都有很大提升,能在一定程度上独立确定目的、制定计划和调节自己的行动;中学生行事的果断性到高一前后也出现了明显的提高,但有时行动常常带有盲目性和冒险性;中学生的自制力和坚韧性也比小学生有很大的进步。<sup>[26]</sup>最后,中学生的亲社会性人格特质在该阶段维持着平稳状态,外倾性在初一之后呈下降趋势,到高中时期出现缓慢回升。这可能是由于青少年初期,他们更多地关注自身的变化,表现出“以自我为中心”的倾向,与人交往存在闭锁性,缺乏与人沟通所致。<sup>[27]</sup>

中学生人格发展所呈现的诸多标志性特点,预示着青少年新的发展任务的到来,青少年在该阶段需要形成自我认同感,防止角色混乱。要建立自我认同感,就必须对内部的自我和外部的环境有充分的认识,否则就极易产生自我认同感危机,导致诸多心理困扰和生活适应问题。因此,面向全体学生的心理健康教育目标之一是使中学生进一步认识自我。首先,在该阶段要关注生态系统理论中的外层系统和宏观系统对个体发展的影响,防止其青少年的自我同一性构建产生负面影响。具体而言,教师和家长可以从生理、心理和社会三个层面帮助他们全方位地了解青春期的自己,加深自我认知。<sup>[28]</sup>其中,“生理我”包括体貌、穿着等,“心理我”包括性格、兴趣等,“社会我”包括社会角色、权利、责任等。在帮助中学生了解自己的基础上,应进一步帮助他们正视自己的现状,扬长避短,接纳自己并欣赏自己,进一步提升自尊、自信等积极自我体验。尤其需要注意的是,青春期是中学生人生观、世界观、价值观形成的重要阶段,此时对其进行正确的价值引导和教育正当其时。青春期还应该着重提升中学生的自控能力。<sup>[29]</sup>自控水平关系行为习惯

的养成,是个体完成学业并追求自我发展,协调人际关系并成功适应社会的必要条件,自控力差的中学生容易形成散漫、拖延、任性、成瘾等不良习惯,还容易出现攻击、早恋等冲动行为。教师和学校除了可以制定清晰的规章制度,对中学生的自我控制进行客观要求外,还可以教给学生利用正念等策略形成积极的校园风气和班级氛围,强化他们的自控行为。其次,该阶段还要培养中学生积极向上的心态,提高情绪的稳定性。<sup>[30]</sup>教师要引导他们勇敢面对自身的情绪,尤其是消极情绪(考试焦虑、学习倦怠等),学会分析情绪的来源,寻找有效的办法排除不良情绪,避免不良情绪的恶性循环。教师还可以指导中学生学会技术性的发泄不良情绪,或适当的延后情绪爆发的时间来进行情绪的调控。再次,要重视中学生意志品质的塑造。<sup>[31]</sup>要帮助中学生理解学习目标的意义和结果,在教学中鼓励他们自定目标、制定规划、实施计划,提升自主性和自觉性;还要设置困难情境,鼓励他们通过自己的意志力克服困难,提高抗逆力。最后,要重点从人际、学习、生活等方面,进一步提升中学生的社会适应性。<sup>[32]</sup>在人际适应方面,要引导中学生树立正确的交往理念、掌握正确的交往规则,促进和谐人际关系的建立,防止社交焦虑和不良同伴交往和校园欺负现象的出现。尤其要引导中学生正确进行异性交往,在交往中把握分寸,防止“早恋”现象的出现;在学习方面,要帮助初入学的新生、高中生做好入学适应工作,在教学过程要着力培养中学生的创造性思维能力、批判性思维能力,还要培养中学生尤其是中职生的生涯规划意识,帮助他们初步建立职业生规划意识和人生奋斗目标,为真正意义上的成长、成才奠定基础。

#### 四、大学生人格发展与心理健康教育

大学阶段是学生由“疾风怒涛”状态向

相对平稳状态的过渡时期。开始大学生活,意味着第一次真正意义上离开家庭、父母,大部分同学可能会经历“心理断乳期”,但这也为其心理发展与成熟带来新的契机。此阶段的大学生在同伴、家庭、学校和社会多方面作用的影响下,人格发展呈现出独特的积极态势,自我系统和社会系统逐渐发展成熟并统一于个体发展过程中。

首先,个体的自我意识逐渐成熟,但并不完善。具体而言,大学生的自我认知和评价更加全面和客观。随着独立生活的开始,大学生有了更多的自由活动和交流的空间,比较标准和参照对象也存在明显差别。于是,大学生开始了更加深入和丰富的自我探索与发现,对自己的认识和评价也变得更加客观,但有时仍有盲目性、肤浅性和片面性。同时,大学生的自尊和自我效能感相较于中学生也有所提升,对他人涉及自我的言行和态度极其敏感,容易产生强烈的情绪体验。积极的情绪体验使他们充满活力,消极的情绪体验使他们沮丧失望。大学生自我调控的自觉性和主动性也比中学生要好,年级越高自控能力越强。他们能够有意识的对自己的心理活动和行为实施控制,但并非十分稳定,持久性不够。<sup>[33]</sup>其次,大学生的情绪稳定性也比中学生有所提升,情绪日趋稳定,但仍会有大起大落、动荡不安的时候。大学生正值精力、体力旺盛的时期,他们血气方刚、激情四射,情绪反应易受暗示或环境氛围的影响。有时,他们的情绪状态甚至在积极和消极之间快速摆动。<sup>[34]</sup>再次,大学生的意志品质也获得了发展,表现更加成熟。大部分大学生已经能够逐步自觉地确定明确、富有社会意义的目标或理想,并据此制定并实施计划,克服困难朝着目标迈进,但仍表现出一定的惰性、依赖性、冲动性和波动性。<sup>[35]</sup>最后,大学生的社会适应性也得到了发展和完善,随着年级上升而提高。就人际适应性而言,大学生已经具备了与他人亲密相处的能力,

包括与同性朋友建立牢不可破的友谊,与异性朋友相知、恋爱。然而,许多大学生对社交关系的追求往往理想主义色彩较浓,导致高期望值与高挫折感并存。另外,大学生已经能够意识到自身对他人的意义和责任,能够尊重他人,求同存异,互帮互助。就学习适应性而言,大多数学生能够快速融入大学环境,适应新的学习领域和学习节奏,能够结合自身的兴趣特长,树立努力奋斗的目标,做出较为清晰的人生规划。他们的探索创新能力得到进一步强化,已经具备质疑精神,能够辩证地看待某些见解和观点,同时也具备了举一反三的能力,有发散思维和丰富的想象力。[36]

尽管大学生的人格发展逐步趋于完善,但大学生即将面临学业、社交、恋爱、职业选择等一系列人生的重大课题,容易给大学生的心理健康带来新的危机。该阶段个体面临的主要任务是建立良好的社会关系以获得“亲密感”,但由于大学生人格发展仍然存在一定的不足,他们难免会出现人际交往问题(社会排斥、社交回避和苦恼等),陷入孤独感之中。因此,该阶段心理健康教育的首要任务是着力提升大学生的人际交往能力。心理健康教育工作应关注生态系统理论中的时间系统尤其是社会潮流对大学生心理发展的影响,减少社会变迁和发展角色转变对个体心理发展的压力,降低畸形发展的可能。首先,教师应帮助大学生学习人际喜欢与吸引的策略,鼓励他们主动、积极地提升自身魅力,构建健康的人际网络,收获良好的社会支持。同时,还要提醒大学生谨慎使用线上交往方式,防止出现过度沉溺而忽视现实交往的情况;还应该帮助大学生正确认识群和己的关系,合理利用身边的人际资源,提升合作意识和奉献精神,在成长过程中实现互利共赢;还要指导大学生消除导致沟通障碍的不利因素(刻板印象),在人际交往中遵循真诚、平等、互惠、信任的原则,避免人际冲突的发生,让

友谊更长久、更稳定。教师要帮助大学生正确审视恋爱关系,指导他们端正恋爱动机,提升爱的能力,承担爱的责任,为走进婚姻和为人父母做好准备。[37]其次,大学阶段处于延缓偿付期,大学生暂时不用承担社会责任,也没有生活负担,但这表明青春期的动荡在时间上延长了,因此,大学阶段同样面临着自我意识的整合问题。教师应指导大学生正视理想自我与现实自我的差距,积极的悦纳自我,避免过高或过低的评价自我;还要鼓励他们提高自我控制能力,牢固树立正确的人生观、价值观、义利观,制定切合实际的奋斗目标,并坚定不移的为之努力。[38]再次,教师要帮助大学生学会高效学习,为成才奠基。帮助大学生结合自身的专业兴趣,选好努力的方向开展自主性、探索性、合作性学习,避免学业无聊和学业倦怠现象出现;指导大学生科学的管理闲暇时间,合理的使用学习策略让学习更有效,获得事半功倍的效果,避免学业焦虑的出现;还要帮助学生树立职业理想,做好生涯规划,实现人生价值。[39]最后,还要提高大学生的情绪智力水平。教师不仅要教会大学生正确地识别并接纳自身的情绪状态,保持理性平和;还要教给他们恰当表达和宣泄情绪的技巧,避免消极情绪的积压导致情绪障碍的出现。提高大学生情绪管理和调节的方法和策略,培养乐观开朗的性格,增强心理弹性,保持积极向上的心态,让积极情绪领航人生发展。[40]总之,大学生心理健康教育要在人格发展趋于成熟的基础上,充分发挥大学生的主观能动性,帮助他们了解心理健康知识,并学会做自己心灵的“保健医师”。

## 五、小结与启示

大中小幼心理健康教育一体化格局的构建,从人格发展的视角考察是有规可循的,发展心理学的“人格发展观”是实施大中小幼心理健康教育一体化的理论基础。[41]同时,人

格虽有多种成分和特质,如需要、动机、态度、兴趣、理想、信念、气质、性格、能力和价值观、行为习惯等,但在一个活生生的人身上它们不是孤立存在的,而是一个相互联系相互影响的有机整体。特别是随着年龄增长,人格的发展呈现出连续性和阶段性的特点,处于特定年龄阶段的人格特征都是围绕着一个特定优势主题或发展任务而组织起来的,小学阶段和中学阶段的人格特征及其表现形式是有差别的,如同样是焦虑,在小学生中表现为同学、同伴关系的紧张,在中学生中则更多表现为缺乏学业信心,而人格发展的完备程度又一定程度上左右了个体的心理健康水平。因此,心理健康教育可以参照人格发展的一般规律,针对不同年龄段学生面临的发展任务和心理困境,促进积极心理品质的协调发展,帮助他们妥善解决心理矛盾,对可能出现的心理困扰和行为问题进行积极的预防和指导。但心理健康教育一体化工作在当下仍然面临着诸多挑战。

首先,从关注的对象来看,由于大学阶段心理健康问题的爆发式出现,使得该阶段的心理健康教育开展得如火如荼,而中小學生乃至学龄前儿童的心理健康教育工作,却未受到应有的重视。殊不知,成年期诸多心理健康问题均会打上童年期的“烙印”。因此,如同智育培养的连贯体系一样,心育的过程也应该形成大中小幼一体化教育新模式,心理健康教育工作同样需要从娃娃抓起。因为这个时期的社会依恋是其日后形成一切人际关系的基础。其次,从心理健康的内容来看,各学段心理健康教育工作的内容安排还不尽合理,存在着内容缺失,要素不全、倒挂和重复等问题,这大大降低了心理健康教育工作的针对性和实效性,未能充分发挥心理健康对促进个体健康成长的应有作用。因此,未来应针对特定年龄阶段人格发展的关键期,顺势而为,提出更为合理的培养、促进方案。同时,针对特定年龄阶段人格上存在

的发展不足之处,有针对性地进行预防和控制。显然,抓住主要矛盾,有的放矢地开展心理健康教育,才能提高该项工作的效率和质量,更好地促进不同年龄阶段学生的全面健康成长。最后,从心理健康教育工作的统筹实施来看,虽然国家和政府颁布的相关政策中明确规定教育行政部门要积极开展心理健康教育工作,但始终缺乏专门的机构和组织来统一领导,协同规划,分级实施,动态评价该项工程的实施效果,这使得心理健康教育一体化工作在基础教育、职业教育、高等教育三个领域,各自为政各管一段各守一摊的散乱、断裂局面。因此,未来应加强心理健康教育工作在政策层面上的统筹规划和统一领导,统一研制学校心理健康教育一体化工作的方案或实施办法。

总之,心理健康教育工作是实现立德树人教育目标的重要保障,是保证各类学生可持续发展的重要补给源。未来心理健康教育工作任重而道远,需要以毕生心理发展理论为指导,以人格发展为核心,依据生态系统理论中的发展要素,整体规划各年龄阶段心理健康教育的具体目标和详细内容,形成横向符合学生年龄特征,纵向符合人格发展规律,大中小幼各阶段有效衔接的心理健康教育一体化新格局。

#### 参考文献:

- [1] 俞国良. 学校心理健康教育的回顾与展望[J]. 中国教育科学, 2018, (1).
- [2] 俞国良, 等. 高中生心理健康的横断历史研究[J]. 教育研究, 2016, (10).
- [3] 王勃, 俞国良. 初中生心理健康的横断历史研究[J]. 中国特殊教育, 2017, (11).
- [4] 俞国良, 琚运婷. 我国心理健康教育政策的历史进程分析与启示[J]. 中国教育学报, 2018, (10).
- [5] [13] Cole, D. A., et al. The Development of Multiple Domains of Child and Adolescent Self-concept: A Cohort Sequential Longitudinal Design [J]. Child Development, 2001, (6).
- [6] 杨丽珠, 等. 3—6岁儿童人格发展的群组序列追踪研究[J]. 心理科学, 2015, (3).
- [7] 杨丽珠, 等. 儿童青少年人格发展与教育[M]. 北京: 中国

人民大学出版社,2014. 117.

[8][9] 教育部. 3—6岁儿童学习与发展指南[M]. 北京: 首都师范大学出版社,2012. 8,13.

[10] 高毓婉,等. 我国3~6岁幼儿人格发展现状及教育建议[J]. 学前教育研究,2019,(12).

[11] 刘易,符芳. 促进幼儿自主性与规则意识协调发展的教育策略[J]. 学前教育研究,2016,(1).

[12] 刘艳. 幼儿心理健康问题及其影响因素分析与应对[J]. 学前教育研究,2015,(3).

[14] 杨丽珠,等. 6—12岁儿童人格发展的群组序列追踪研究[J]. 心理科学,2016,(5).

[15][18] 杨丽珠,等. 6—12岁小学生健全人格培养研究[M]. 大连: 大连海事大学出版社,2017. 113、156.

[16][32] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[M]. 北京: 北京师范大学出版社,2012. 2、4.

[17] 陈黎明. 小学生自我评价能力的培养[J]. 教学与管理,2011,(23).

[19] 李凤杰,石婧. 小学生自我控制的发展特点及启示[J]. 上海教育科研,2014,(6).

[20][22][28] 俞国良. 现代心理健康教育——心理卫生问题对社会的影响及解决对策[M]. 北京: 人民教育出版社,2007. 47、103、132.

[21] 夏敏,等. 气质与父母养育对儿童社会适应的交互作用:代表性理论及其证据[J]. 心理科学进展,2017,(5).

[23][27][30] 孙远刚,等. 12—15岁初中生健全人格培养研究[M]. 大连: 大连海事大学出版社,2017.78、92、156.

[24] 聂衍刚,等. 青少年自我意识的发展特点研究[J]. 教育

导刊,2014,(2).

[25] 杨丽珠,马世超. 初中生人格类型划分及人格类型发展特点研究[J]. 心理科学,2014,(6).

[26][31] Kim J., et al. The Impact of Strain on Self-Control: A Longitudinal Study of Korean Adolescents [J]. Youth & Society, 2018,(5).

[29] 王晓峰,等. 新时代青少年价值观的构成特征与适应功能研究[J]. 心理科学,2018,(6).

[33] 周少贤,窦东徽. 社会变革下大学生情绪特点新趋势及应对——以北京市某高校为例[J]. 中国青年社会科学,2019,(4).

[34][40] Sanchez-Ruiz, M. J., et al. Trait Emotional Intelligence Profiles of Students From Different University Faculties [J]. Australian Journal of Psychology, 2010,(1).

[35] 路星星. 大学生意志品质培养研究[D]. 辽宁师范大学,2017.

[36] Din, M. Evaluating University Students' Critical Thinking Ability as Reflected in Their Critical Reading Skill: A Study at Bachelor Level in Pakistan [J]. Thinking Skills and Creativity, 2020,(3).

[37][39] 李雄鹰,等. 父母心理控制与大学生人际适应的关系——情绪管理的中介作用[J]. 中国特殊教育,2020,(1).

[38] 牛丽丽. 以提升自我意识为核心的大学生心理健康教育[J]. 中国成人教育,2014,(18).

[41] 俞国良,王浩. 大中小学心理健康教育一体化:理论的视角[J]. 教育研究,2019,(8).

## The Integration of Mental Health Education for Preschoolers to College Students: From the Perspective of Personality

Yu Guoliang & Zhang Yali

**Abstract:** With the development of the times and the change of society, students' mental health risks are significantly increasing, characterized by staged outbreaks. In terms of individual development, the periodic changes of mental health problems coincide with students' staged personality development. In all the educational stages, ranging from preschool education to higher education, they will face different psychological and social dilemmas, the tackling of which will promote their personality development and improve their mental health. However, there is still a long way to go before mental health education. We need to make an overall plan for the specific goals and details of mental health education in all the educational stages, and develop an integrated framework of mental health education suitable for students at different ages and in different educational stages, and for their personality development.

**Key words:** mental health; personality development; mental health education; integration of mental health education

**Authors:** Yu Guoliang, professor of the School of Education, Renmin University of China; Zhang Yali, doctoral candidate of the School of Education, Renmin University of China (Beijing 100872)

[责任编辑:金东贤]