

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

中学生心理健康教育

(心理教师用书)

蒋 奖 编著



木
木
木
木
木
木
木
木
木
木
木
木
木
木 木

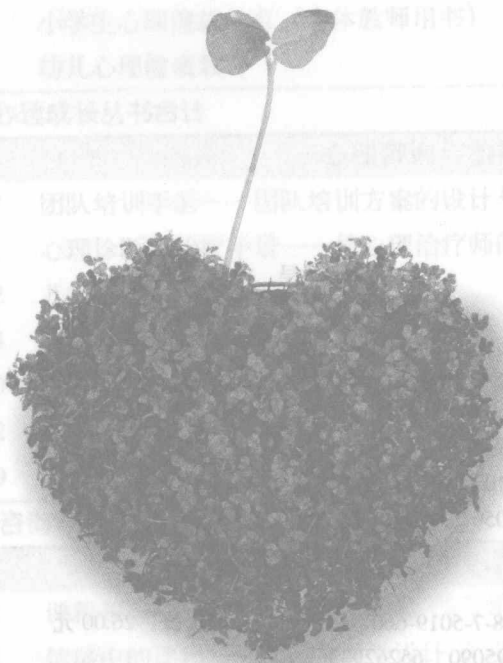
师生心理成长丛书

主编：林崇德 董奇 副主编：伍新春 石铁

中学生心理健康教育

(心理教师用书)

蒋奖 编著



 中国轻工业出版社

主编、副主编简介

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理健康教育：心理教师用书 / 蒋奖编著. —
北京：中国轻工业出版社，2008.10
(师生心理成长丛书)
ISBN 978-7-5019-6607-3

I. 中… II. 蒋… III. 心理卫生—健康教育—中学—
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140361 号

蒋 奖



蒋 奖 北京师范大学常务
副校长，心理学教授，教育
部中小学心理健康教育专家
指导委员会副主任

总策划：石 铁
策划编辑：吴 红
责任终审：杜文勇

责任编辑：吴 红
责任监印：吴维斌

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2008年10月第1版第1次印刷

开 本：740 × 1050 1/16 印张：17.50

字 数：206千字

印 数：1—5000

书 号：ISBN 978-7-5019-6607-3/G · 761 定价：26.00元

咨询电话：010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话：010-65595091 65241695 传真：85111730

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
70782J6X101ZBW

总 序

喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会的发展目标。和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。和其他重要个人素质一样，心理和谐也应从小抓起，切实重视和关注成长中的儿童、青少年的心理健康，“注重人文关怀和心理疏导”，提高广大教师开展心理健康教育的意识和能力，“为青少年健康成长创造良好社会环境”。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现“优先发展教育”的要求，落实党提出的育人为本、德育为先、实施素质教育的艰巨任务。当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代旋律，是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发

展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。应该说，最近几年，尤其是2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》以来，在教育部的组织领导下，全国各地都把心理健康教育看做是德育工作的重要组成部分，许多中小

教育绝不仅仅是心理教师的任务，它也应该成为全体教师的重要使命；心理健康教育绝不仅仅是中小学的教育主题，幼儿早期教育和大学专业教育也应该注意渗透；心理健康教育绝不仅仅是辅导技术和教育方法的简单使用，确立“育人为本、德育为先”的教育理念和辅导取向更是重要前提。因此，为了保证心理健康教育朝着全体受益、全面培养、全员参与、全程关注的方向发展，在总结行之有效的既往经验的基础上，我们更要用前瞻的视角规划和引领心理健康教育的发展，使我们的广大教师不仅能明确心理健康教育的基本性质、核心内容、主要途径和组织管理等基本原理，而且能深入了解基础教育各年龄阶段学生心理健康教育的主要方法，科学把握心理健康教育的专业途径。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现教师教育和教师专业发展的要求，贯彻党加强教师队伍建设的战略方针。联系心理健康教育的实践，我们认为，要想有效地开展学生心理健康教育，教师不仅要掌握心理健康教育的理念和方法，更重要的是，要切实重视和提高自身的心理健康素质。最近有关教育心理和教师教育的研究成果表明，在影响学生发展的诸多因素中，先进的教育理念和方法、优良的教育环境和资源等就好像武器，它虽然对教育效果具有重要影响，但真正决定学生发展的根本却是使用武器的人——教师——的素质。最近几年来的心理健康实践也证明，在学生心理障碍的成因中，除学生自身的素质和家庭教育的影响外，最重要的成因就是教师不当的教育方式。造成教师教育不当的根源，在于教师自身的心理状态不佳。为了从根本上减少学生“师源性疾病”的发生，促进学生心理的健康成长，必须切实重视和高度关注教师的心理成长。

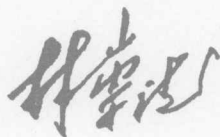
促进教师的心理成长，不仅是开展学生心理健康教育的需要，也是教师作为一名专业工作者个人发展的需要。在认真实践科学发展观、全面倡导以人为本思想的今天，我们应该深刻地认识到：教师的个人成长和专业发展是相辅相成、协调共进的。客观地讲，广大中小学教师身处社会经济飞速发展、素质教育强力推进、课程改革全面铺开的年代，他们自己所接受的专业教育、所处的学校环境、所承载的家长期望，往往与变革求新的时代主题有相当的落差，他们大多承受了较重的工作和专业压力，甚至出现了不同程度的职业倦怠。因此，广大教师如何学会进行工作压力的自我管理、有效预防职业倦怠的发生，学会人际关系的调适技巧、切实维护自身的健康人格，进而促进职业生涯的合理规划，已经成为教师专业发展和个人成长的重要议题。

在全社会高度重视儿童青少年健康成长、高度关注中小学教师素质提高的今天，北京师范大学常务副校长董奇教授、教育心理与心理健康研究所所长伍新春教授、“万

千教育”与“万千心理”总策划石铁先生和我一起牵头，组织全国十多位长期从事心理健康教育、潜心研究教师专业发展、有相当学术造诣和社会影响的中青年学者，共同完成了《师生心理成长丛书》的出版。我相信该丛书对于推动我国的心理健康教育事业，对于促进教师的专业发展和个人成长，都将起到积极的作用。

是为序！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任

A handwritten signature in black ink, appearing to read '石铁' (Shi Tie), written in a cursive style.

2008年8月6日
于北京师范大学

前 言

作为《师生心理成长丛书》中的一分子，本书是关于中学生心理健康教育的教师读本。关于“心理健康的标准”，中外学者对此可谓仁者见仁，智者见智，提出了很多见解。《师生心理成长丛书》认为“心理健康有一个内在的层次结构：智力正常是基础，关系协调是关键，情绪状态是表现，人格完善是结果”。本书遵循了这个内在逻辑结构，依据中学生身心发展特点，本着科学性和实用性原则编写，希望能为中学心理教师或心理健康辅导员提供教学参考。

本书从学习、自我认识、人际交往、适应性、情绪情感、意志力和职业发展等方面来阐述中学生心理健康教育。这些内容集中于帮助学生适应学习环境，提高学习能力；认识自己，客观评价和悦纳自己；建立良好的同伴、师生关系；逐步适应生活的变化，培养耐力；识别情绪，学会调节情绪；把握升学和择业，规划生涯。

教师在使用时会发现本书并存着理论和实践两个平行的层面，即结合案例分析的基础理论和可操作性强的课堂内外活动。有些案例紧跟在某一理论阐述之后，帮助学生更好地理解这一理论；有些案例和活动则体现几个知识点的综合，所以采取集中列出的形式。这些鲜活的例子和多样的活动既使学生感到趣味性十足，又使其在潜移默化中受到了教育。

教师在使用该书时可适当讲解案例，但建议所设计的活动要尽量让学生参与，并注意活动技巧，使学生在活动中获得内心体验。真诚希望此书能够为教师提供参考，有助于中学生的健康发展。

最后要感谢我的硕士研究生郑芳芳和于生凯，他们收集、整理资料，并承担了部分章节的写作，本书的顺利完成离不开他们的辛勤努力。

本书虽然经过了多次修改和推敲，但疏漏之处在所难免，恳请读者批评指正。

蒋 冀

2008年9月

于北京师范大学英东楼

目 录

第一章 心理健康教育，心灵的阳光工程	1
第一节 意义与原则，心理健康教育的航标	2
第二节 目标与内容，心理健康教育的要旨	6
第三节 途径与方法，心理健康教育的航道	8
第二章 应用策略，快乐学习	25
第一节 由表及里，激发学习动机	25
第二节 运用策略，让学习行驶在快车道上	39
第三章 了解自我，悦纳自我	55
第一节 去伪存真，认识真实自我	55
第二节 点亮希望，接纳自我	62
第三节 勇往直前，探索自我	71
第四章 学会交往，融洽关系	81
第一节 沟通，从心开始	81
第二节 青春好做伴，和朋友一起成长	94
第三节 情窦初开，把握尺度	109
第四节 一路上有我，与孩子做朋友	117
第五章 适应学校，适应学习	133
第一节 心随身变，适应伴随成长	133
第二节 去惘臻学，提高学习适应力	147
第三节 师生互动，消除对教师适应不良	153

第六章 识别情绪,管理情绪	157
第一节 察言观色,认识情绪和情感	157
第二节 走出焦虑,体验常态下的呼吸	172
第三节 远离抑郁,还青春一片艳阳天	180
第四节 驾驭愤怒,学会控制心头之火	187
第五节 由表至里,关怀内心情感	194
第七章 坚强意志,面对挫折	205
第一节 直面挫折,勇敢的心不退缩	205
第二节 坚持不懈,造就顽强意志力	214
第三节 危机干预,承受生命之重	219
第八章 规划生涯,选择未来	235
第一节 生涯辅导,指引心的航向	235
第二节 职业概览,明辨航道经纬	241
第三节 了解自我,找准定位	246
第四节 慎重决策,驶向未来	258
参考文献	265

第一章

心理健康教育，心灵的阳光工程

心理健康教育是教育者根据学生生理、心理发展特点，运用心理学、教育学及其相关学科的理论与技术，通过心理健康教育课程、心理健康教育活动、学科渗透、心理辅导与咨询以及优化教育环境等有关心理健康教育的途径和方法，帮助学生解决成长过程中的心理问题，提高全体学生的心理素质，充分开发学生的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格健全发展的教育(王庆芳，2003)。

心理健康教育于19世纪末20世纪初起源于西方发达国家，历经百余年的发展，是学校心理学的主要研究和实践领域。以美国为例，在20世纪五六十年代，美国就在学校设立了心理辅导与心理咨询课。20世纪80年代之前，美国心理健康教育的重点是向有心理问题的学生提供支持和帮助。80年代之后，美国相继推出了一系列的学生心理训练课程和心理健康教育活动，使心理健康教育工作重心逐渐向全体学生转移，而不仅仅局限于关注有心理问题的学生，学校让学生通过参与各种心理教育活动，体验心理感受，了解自己的心理状况，掌握相应的心理知识，逐渐提高适应能力，从而达到心理健康教育的目的。

我国的教育工作者从20世纪80年代开始对学生心理健康教育给予关注，至今仅有20余年的发展时间。因此，相比之下，我国的心理健康教育处于探索发展阶段，仍有很长的路要走。20世纪80年代，通过借鉴国外的经验，国内部分高校开始了心理健康教育的尝试，开设了心理咨询课，取得了一些成果，于是，心理健康教育逐渐在高校推行。之后，随着素质教育观念的不断深入，中小学也逐渐具备了进行心理健康教育的条件。1999年，教育部成立“全国中小学心理健康教育咨询委员会”，印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(以下简称《意见》)，要求“从2000年秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理教育，小城镇及农村的中小学也要从实际出发，逐步创造条件开展心理健康教育”。2002年，教育部又颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)，对分层、逐步、有序地在全国中小学推行心理健康教育工作进行了系统部署，明确了心理健康教育的指导思想、基本原则、目标任



图 1.1 《中小学心理健康教育》杂志

务、主要内容、实施途径和方法及组织领导等方面的要求，进一步指导、规划了今后的中小学心理健康教育工作。而在这之前的2001年7月，《中小学心理健康教育》杂志创刊（见图1.1），每月发行一期，标志着国内中小学心理健康教育有了本领域专门的刊物。它为学校开展心理健康教育提供了指导和帮助，也为一线教育工作者学习、交流、研究、讨论中小学心理健康教育工作提供了坚实的阵地。

近年来，心理健康教育在中小学如火如荼地进行着，设施逐渐完备，人员慢慢齐整，那么在当前情况下，对于学生，尤其是中学生而言，开展心理健康教育的意义何在，内容与方法又是什么呢？

第一节

意义与原则，心理健康教育的航标

正如《纲要》中指出的，学生正处于身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们容易在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面，遇到各种心理困惑和问题，影响德、智、体、美诸方面的发展。在这种情形下，开展学生心理健康教育就显得意义重大。

一、中学生心理健康教育的意义

从总体上看，中学生心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要，是对传统学校教育的重要补充，也是学生全面发展、实施素质教育的需要。

1. 时代发展的需要

随着社会的发展，人们对健康的看法发生了改变，1948年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）提出了新的健康观念：“健康不仅是没有疾病或衰弱，而且是一种完全的生理、心理健康和社会适应完好状态。”从此，健康由生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。

近年来，随着时代的发展与新的健康观念深入人心，全社会对学生的心理健康给予了前所未有的关注。21世纪是一个经济全球化、竞争空前激烈、科学技术迅猛发展

的世纪，这对未来的国家栋梁之材——中学生提出了新的要求。富有进取和创新精神，善于竞争，勇于探索，拥有高度的责任感和社会道德，具有良好的社会适应能力，这些都是时代发展对后备人才的基本要求。可以看到，这些要求中的绝大部分都与良好的心理素质密切相关。这说明，一个合格的人才，首先应该是心理健康的，而心理健康教育的目的正在于全面提高学生的心理素质，适应未来社会发展的客观需要。因此，对中学生心理素质的培养应当在学校教育中占有重要的一席之地。

2. 素质教育的需要

很长一段时间以来，在我国中学教育实践中，片面的“应试教育”使教师和家长将分数作为评价学生的唯一标准，认为只有高分的学生才是好学生，因此，教师往往只重视知识的传授和智力的开发，忽视学生心理素质的培养，尤其忽视动机、兴趣、意志等非智力因素的培养和健全人格的塑造。从学生的角度来说，“应试教育”使得中学生产生角色的片面性，误以为自己仅仅是一个学生，再加上家庭和其他环境的影响，导致中学生常常以自我为中心，影响了学生全面素质的发展。总而言之，传统教育中忽视得最多的就是心理健康教育，学校心理健康教育的缺失对全面推进素质教育产生了不良影响。

中学生正处在身心发展的关键时期，随着生理的发育、心理的发展和社会阅历的增加，特别是面对学习、升学、就业等方面的压力，他们在人际交往、情绪情感、自我意识、生涯发展等方面，会出现各种各样的矛盾，遇到各种各样的心理困惑。有些问题如不能及时解决将会对学生的健康成长产生不良影响，严重的会使学生出现行为障碍或人格缺陷。在这种情形下，对中学生开展心理健康教育，帮助他们掌握认识自我、接纳自我和发展自我的方法，提高他们的心理素质，从智力因素和非智力因素两方面促进学生的发展，是学生身心健康成长的需要，是素质教育的具体实践，也是对传统学校教育的重要补充。

3. 身心发展的需要

中学生正处于青春发育期，无论是生理还是心理都处在一个由不成熟向成熟发展的过渡中，这时候，他们一方面经历着青春期生理的巨变，另一方面又要经历心理发展的种种困惑与问题。

中学生的自我意识明显增长，他们更关注自己的内心世界，自我评价的独立性不断增强。同时，教师和家长会发现过去那个乖乖听话的孩子不见了，他们的参与意识增强，自尊心增强，但心理闭锁，常常隐瞒自己的真实想法；他们在情感上表现出强烈的不稳定性，容易急躁、感情用事，不善于控制自己的情绪和情感，容易从一个极端走向另一个极端。这些身心发展的特点，使得中学生的心理状态表现出不稳定性和

冲突性。所以，针对这一阶段中学生的特点，学校有目的地开展心理健康教育十分必要且势在必行。



推孟及其研究

推孟 (L. M. Terman, 1877—1956)，美国心理学家。推孟 1898 年在印第安纳州的中心师范学院获文学学士学位，1903 年在印第安纳大学获文学硕士学位，1905 年在马萨诸塞州的克拉克大学获博士学位。推孟除在 1918—1919 年间作为心理学家从军外，自 1910 年起到 1956 年供职于斯坦福大学并获得荣誉教授头衔；1923 年担任美国心理学会主席，曾获美国职业指导协会的优秀奖、美国心理学基金会的杰出心理学家奖。推孟一生的心理学研究主要有两大贡献：① 修订比纳—西蒙量表；② 进行心理学史上历时最长的纵向研究。前者服务于后者，而且因为前一工作在心理测量学方面有独特建树而使后一工作彪炳史册。1928 年推孟当选为美国科学院院士。

推孟选择了数千名高智商儿童进行追踪研究，历时几十年，在他逝世后，这项研究仍在继续进行。这项关于智力出类拔萃儿童的研究结果表明：① 天才儿童并不像西方所迷信的那样体弱多病而且容易夭折，事实上情况正好相反；② 天才儿童的智力优势能保持到成人期甚至老年期，因此，个体的智商是相当稳定的，当考察的范围扩大到总体智力分布的全域后，智商的稳定性就表现得更明显了；③ 在智力表现水平相差不大的条件下，一些人格特征差异往往对个体间职业成就差异起着重要的影响作用。

二、中学生心理健康教育的基本原则

根据《纲要》的精神，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践性与实效性。为此，中学开展心理健康教育必须遵循下列基本原则来进行。

1. 全体性原则

全体性原则是指心理健康教育要面向全体学生，也就是说，心理健康教育是为全体学生服务的，着眼于全体学生的发展和成长，考虑到绝大多数学生的共同需要和普

遍存在的心理健康问题，最大限度地吸纳所有学生参与其中的活动。

有人认为，心理健康教育只需要关注学校中已经表现出心理问题的那部分学生，工作重点只需要放在个别学生的心理咨询和治疗上，这种看法是片面的。这是因为，大部分学生虽然没有表现出明显的心理问题，但并不意味着没有潜在的心理危机的存在；另外，中学生正经历着急速的生理和心理变化，感受着社会环境和家庭因素的影响，这一切意味着中学生普遍需要接受心理健康教育，从而从根本上提高所有学生的心理素质。

不可否认，在注重全体性原则的同时，也要做到面向全体学生与关注个别差异相结合，要留意、关注个别有特殊心理困惑的学生，及时给予这些学生具体的帮助，协助他们走出心理困惑。

2. 差异性原则

差异性原则指心理健康教育要关注和重视学生的个别差异，根据不同学生的不同需要，开展多种形式、有针对性的心理健康教育活动，切实提高学生的心理健康水平。

中学生虽然共同处于身体发育、心理发展的时期，但相互之间仍存在差异：年龄、性别的不同，思维、情感和个性特征的不同，家庭背景、生活经历的不同，学校心理健康教育并非要消除这些差异，相反，是为了使这些差异性能完整地展现出来。因此，心理健康教育强调差异性原则，就是要求学校心理健康教育要做到因材施教，区别对待不同学生，灵活采用心理健康教育的原理和不同的方法、手段，根据学生身心发展特点和心理发展规律，实施有针对性的教育，提高每个学生的心理健康水平，最终提高全体学生的心理素质。

3. 发展性原则

发展性原则是指心理健康教育要立足于促进学生的心理发展，以发展的眼光看待学生的心理状况，通过优化学生的心理素质，尽量避免或减少心理问题的发生，做到防患于未然。

中学生时期是学生生理和心理快速变化与发展的重要时期，心理健康教育的内容、技术和手段都要吻合学生的心理，尤其是教育的内容，更要紧跟学生的身心发展，并具有一定的超前性。也就是说，心理健康教育课程要走在学生发展的前面，促使学生向心理上的“最近发展区”前进，有效地、逐步地提高学生的心理健康水平。

第二节

目标与内容，心理健康教育的要旨

根据学生年龄的差异和心理发展的特点，中小学要选择相应的内容开展心理健康教育，以达到心理健康教育的目标。

一、中学生心理健康教育的目标

中小学心理健康教育的目标要服从素质教育的总目标。针对当前中小学心理健康教育的实际，《纲要》规定心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。也就是说，心理健康教育要培养身心健康、具有创新精神和实践能力的高素质人才。

《纲要》规定的心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

从上述具体目标的设置可以看出，目标的设置是具有层次性的。首先，目标要具有预防性。在学生未出现心理困惑和问题之前，学校应有计划、有步骤地实施系统的心理健康教育，使学生掌握一定的心理健康常识，正确处理学习、生活、人际关系等方面的事项，减少或避免心理问题的产生，促进学生心理素质的提高和发展。其次，目标要具有矫治性。对于少数已经出现心理问题和障碍的学生，学校要及时运用多种方法进行矫正和治疗，帮助其摆脱心理障碍，恢复心理健康。

二、中学生心理健康教育的主要内容

《纲要》规定的心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识。其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

对于具体的心理健康教育内容，《纲要》要求，各级学校必须从不同地区的实际和学生身心发展的特点出发，循序渐进进行设置。根据《纲要》精神、中学生身心发展的特点以及面向全体学生的发展性辅导取向，本书将中学生心理健康教育内容具体分

为六个主要部分：学习心理教育、自我意识教育、人际交往教育、情绪情感教育、意志品质教育和生涯发展教育。

1. 学习心理教育

学生的天职是学习，学习是学生的主要活动，也是协助学生培养其良好心理素质的重要途径。学习心理教育指的是运用学习心理学及其相关理论，指导学生的学习活动，目的在于培养学生良好的学习态度与学习习惯，使其掌握良好的学习方法，增强学习的主动性和自觉性，全身心地投入到学习生活中，体验到学习的快乐。

本部分从学习动机的激发、学习策略的使用等方面进行学习心理教育和训练。

2. 自我意识教育

青少年学生处于成长的疾风骤雨期，特点之一是自我意识的苏醒。自我意识教育目的在于引导学生探索自己，对自己有一个全面的认识，既要看到自己的长处，也要看到自己的不足，客观地评价自己，并无条件地接纳自己的优点和缺点。

本部分从探索自我、认识自我和接纳自我等角度出发，进行自我意识教育。

3. 人际交往教育

进入中学后，学生人际交往的范围扩大，人际关系的性质相对复杂。中学生结交朋友的意识增强，与同伴和朋友的交往逐渐密切，朋友的影响逐渐超过父母对他们的影响。这成为中学生人际关系的特点之一，原因在于朋友间有更多的共同语言。在这个过程中，值得关注的另一个问题是中学生常常不懂得如何与教师、家长等成人进行沟通。因此，教会中学生与成人沟通的方法和技巧，有助于双方的沟通顺畅、相互理解和缩小代沟。此外，随着青春期的到来，中学生的性萌动引发一系列的烦恼，尤其是与异性的交往和沟通。

本部分从与朋友、老师、家长和异性的沟通与交往入手，进行人际交往的教育。

4. 情绪情感教育

青春期生理发育的剧变，引起中学生情感上的动荡。这种动荡表现为中学生的情绪和情感经常处于大起大落、此消彼涨的两极状态，甚至有时表露出来，有时内隐难觅踪迹。例如，老师一句表扬的话可以让学生情绪飞扬，兴高采烈，同样，老师一句轻微批评的话又可以使学生愁眉深锁，沮丧不安。众所周知，积极的情绪状态，对个体的身心健康有促进作用，有助于充分发挥潜能，而消极的情绪状态则会对个体的身心健康产生不良的影响。

本部分主要涉及调节和培养情绪情感以及消除焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪，以帮助中学生学会调节和控制自己的情绪，形成积极、稳定、健康的情绪。

5. 意志品质教育

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定和执行的心理过程。意志行动总是与克服困难密切联系着，既要克服内部的困难，如疲劳、懒惰、分心等，又要克服外部的困难，如学习、生活中遇到的困难和挫折等。良好的意志品质对中学生的成长起着重要的作用，而这些意志品质更多的是通过后天培养的。

本部分从挫折应对、意志力磨炼和危机干预等方面进行意志品质教育，以期提高中学生的挫折耐受力，使其形成良好的意志品质。

6. 生涯发展教育

升学和择业是人生发展过程中的必经之路。生涯发展辅导是为中学生未来的职业生涯做准备的教育活动，它旨在帮助中学生进行初步的人生规划与生涯设计，在了解自己的能力、特长、兴趣和社会需求的基础上，确立自己的职业意向，进行职业选择和准备，培养职业道德，掌握求职技巧，并正视社会问题，为今后顺利地进入社会打下良好的基础。

本部分从了解职业、了解自己的职业兴趣、职业能力和人格特征、职业选择等方面，开展生涯发展辅导教育活动。

第三节

途径与方法，心理健康教育的航道

正如《纲要》所言，中学开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样，学校可以根据自身的实际情况灵活选择和使用，只是要注意发挥各种方式和途径的综合作用。在初中，心理健康教育以活动和体验为主，在做好心理品质教育的同时，突出品格修养的教育；在高中，以体验和调适为主，提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。具体可供选择的心理健康教育途径和方法如下：

(1) 心理健康教育课程。开设心理健康选修课、活动课或专题讲座，包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，这些课程和活动旨在普及心理健康科学知识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养其良好的心理素质。

(2) 个别咨询与辅导。开设心理咨询室（或心理辅导室）进行个别辅导。也就是说，通过一对一的沟通方式，辅导教师对学生在学习和生活中出现的心理问题给予直