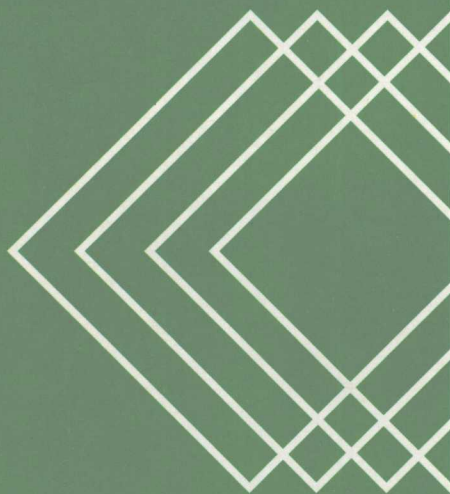


学生心理健康教育全书

(四)

总主编 柳斌 主编 杨宝宏 李凤芹

21世纪教育振兴书系



长城出版社

21 世纪教育振兴书系

学生心理健康教育全书

(四)

总主编:柳 斌

主 编:杨宝宏 李凤芹

长城出版社

目 录

第一篇 学生心理健康教育基础

第一章 衡量学生心理健康的标准

- 一、什么是健康 (3)
- 二、什么样的心理才算健康 (3)
- 三、中小学生心理健康标准的十个方面 (4)

第二章 学生心理发展的特点

- 一、学生生理发展的特点 (7)
- 二、学生心理发展的特点 (13)

第三章 影响中小学生心理健康的因素

- 一、家庭环境因素 (19)
- 二、学校教育因素 (24)
- 三、社会影响因素 (26)
- 四、个体素质因素 (28)

第四章 创设符合学生心理健康要求的环境

- 一、学校生活和家庭生活是影响学生心理健康的重要原因 (35)
- 二、建设和营造有利于学生心理健康的环境 (37)

第五章 学生心理健康教育的任务、目标和主要内容

- 一、学生心理健康教育的基本目标 (40)
- 二、心理健康教育的主要任务 (41)

三、学生心理健康教育的主要内容	(45)
第六章 学生心理健康教育的原则	
一、主体性原则	(49)
二、协同性原则	(49)
三、心理相容的原则	(50)
四、教育和指导的原则	(50)
五、活动性原则	(50)
六、心身统一原则	(51)
七、渐进性原则	(52)
八、兴趣——自觉性原则	(52)
九、区别性原则	(53)
十、塑造和矫正相结合原则	(54)
十一、教育性原则	(55)
十二、整体性原则	(56)
十三、平等尊重原则	(57)
十四、艺术性原则	(58)
十五、保密性原则	(60)
十六、坚持性原则	(61)
第七章 学生心理健康教育的具体方法	
一、说服教育法	(63)
二、情境熏陶法	(63)
三、情境感染法	(64)
四、榜样示范法	(64)
五、意志磨炼法	(65)
六、民主对话法	(65)
七、比较鉴别法	(65)
八、自我教育法	(66)
九、心理咨询法	(66)

十、积极取代法	(66)
十一、行为训练法	(66)
十二、电化教育法	(67)
第八章 增进学生心理健康的理论	
一、角色理论	(68)
二、激励理论	(73)
三、人的全面发展理论	(78)
四、应激理论	(83)
五、挫折理论	(88)
第九章 学生心理健康教育与校长的心理健康	
一、校长的心理障碍	(94)
二、校长心理障碍的成因	(99)
三、校长心理健康的维护	(103)
第十章 学生心理健康教育与教师的心理健康	
一、控制型教师对学生的心理影响	(107)
二、放任自流型老师对学生的心理影响	(108)
三、民主型教师对学生的心理影响	(108)
四、心理健康教师应具备的特点	(109)
五、教师应对学生无条件的接纳	(110)
六、教师应善于与学生沟通	(111)
七、教师应充分理解学生	(112)
八、教师应学会移情思考,处理学生问题	(114)
九、教师心理不适应的几种表现及产生原因	(116)
十、教师心理健康的维护	(118)
第十一章 学生心理健康教育与家长的心理健康	
一、家长不正确的教育心态分析	(125)
二、家长的不健康心理对青少年的心理“污染”	(126)

第十二章 面向未来学生心理健康教育模

- 一、课程模式 (131)
- 二、活动模式 (132)
- 三、渗透模式 (134)
- 四、“合格加特长”模式 (136)
- 五、创业教育模式 (139)

第十三章 加强学生心理健康的途径和对策

- 一、课堂教学 (145)
- 二、活动训练 (147)
- 三、环境陶冶 (149)
- 四、咨询服务 (149)
- 五、发挥同龄共振效应 (150)
- 六、建立心理档案 (150)
- 七、重视学生心理素质科学测试和综合分析 (151)
- 八、加强自我教育 (151)
- 九、家庭、社会协同心理教育 (152)

第十四章 班主任开展心理健康教育的途径与方法

- 一、舆论引导,树立正气 (154)
- 二、学习辅导,增强学生的信心 (154)
- 三、行为诱导,融洽师生关系 (155)
- 四、心理疏导,消除心理障碍 (155)
- 五、思想开导,卸去思想包袱 (156)
- 六、谈心 (156)
- 七、表扬 (158)
- 八、批评 (159)
- 九、信任学生 (160)
- 十、角色理论在班主任工作中的应用 (161)
- 十一、“心理效应”在班主任工作中的运用 (165)

十二、班主任工作中的“冷处理”	(169)
十三、班主任工作策略	(171)
十四、情感激励	(174)
十五、以情化人	(175)
十六、班主任工作中激励手段的“五度”	(177)
十七、班主任工作的的情感效应	(180)

第十五章 学生心理健康教育应注意的问题

一、 加强学生心理健康教育不仅应重视矫治,更应重视 对正常学生的指导	(183)
二、 学生心理健康教育应防止重差生,轻优生的倾向	(183)
三、 学生心理健康教育应防止重个别,轻团体的倾向	(184)
四、 学生心理健康教育应防止重“说教”,轻疏源的倾 向	(184)
五、 学生心理健康教育应防止重数量,轻质量的倾向	(184)
六、 学生心理健康教育应强化思想、转变观念,防止形 式化倾向	(185)
七、 学生心理健康教育应采用教育——发展模式,防止 医学化倾向	(186)
八、 学生心理健康教育应突出心理教育特点,防止德育 化倾向	
九、 学生心理健康教育应重视心理淬砺,防止温室化倾 向	(187)
十、 学生心理健康教育应处理好素质教育和应试教育 的关系	(188)
十一、学生心理健康教育应处理好基础要求和个性发展 的关系	(189)
十二、学生心理健康教育应处理好普遍指导与个别辅导 的关系	(190)

十三、学生心理健康教育应处理好心理教育研究和心理教育的关系	(190)
-------------------------------------	-------

第二篇 学生认知心理教育与辅导

第一章 注意力的培养	
一、 注意力的特征	(195)
二、 注意力的培养	(196)
第二章 观察力的培养	
一、 观察力的发展	(199)
二、 观察力的培养	(201)
第三章 记忆力的培养	
一、 记忆与遗忘	(204)
二、 遗忘规律	(205)
三、 从信息加工的角度看人类的记忆特点	(207)
四、 影响记忆力的因素	(211)
五、 记忆力培养	(215)
第四章 推理能力的培养	
一、 什么是类比推理	(217)
二、 儿童类比推理能力的发展	(218)
三、 类比推理训练	(220)
第五章 思维训练方法	
一、 扩散思维训练	(222)
二、 缺点列举训练	(228)
三、 愿望列举训练	(228)
四、 摆脱习惯性思维训练	(229)
五、 想象训练	(230)
六、 联想训练	(232)

七、	游戏训练	(233)
八、	思维“十度”训练	(234)
第六章 想象力的培养		
一、	想象力:“知识进化的源泉”	(242)
二、	儿童想象力的培养	(245)
三、	少儿想象力的摹拟训练:与文学家对话	(247)
第七章 创造性思维的培养		
一、	创造性思维的主要特征	(261)
二、	创造性思维的相关因素	(262)
三、	创造思维方法	(265)
四、	培养创造思维的五种模式	(272)
五、	学习过程中的创造性思维培养	(277)
六、	教学中思维训练的主要实施途径	(279)
七、	创造思维激发的技巧	(282)
八、	创造性思维的培养模式	(283)
第八章 创造精神的培养		
一、	在教学中发展学生的发散思维,丰富想象力,培养 创造力	(288)
二、	注重创造性个性的培养	(288)
三、	引导学生掌握创造性思维的计谋与策略	(289)
第九章 创造力的培养		
一、	培养原则	(294)
二、	培养方法	(302)
第十章 创造力的开发		
一、	打好知识基础	(305)
二、	培养创造性思维	(305)
三、	要勇于向权威挑战	(306)
四、	重视早期兴趣	(307)

五、	积极进行创造性实践活动	(308)
六、	戴维斯 AUTA 模式	(309)
七、	奥斯本——帕内斯创造性解题训练模式	(310)
八、	几种专项创造力开发的训练模式	(311)
九、	创造力开发的途径	(313)
十、	少儿创造力的摹拟训练:与艺术家对话	(314)
第十一章 实用创造发明方法		
一、	入门方法	(325)
二、	创造方法概述	(327)
三、	妨碍创造发明的因素	(339)
第十二章 实施创造教育的基本途径		
一、	侧重于培养创造性思维能力	(343)
二、	侧重传授创造技法	(344)
三、	侧重于培养解决问题的能力	(344)
四、	侧重培养创造个性品质	(344)
五、	侧重开展第二课堂活动	(345)
六、	要组织学生创造,鼓励学生创造	(345)
七、	要热爱创造型学生	(346)

第三篇 学生个性心理教育与辅导

第一章 良好性格的培养与训练

一、	小学生性格发展的总趋势	(351)
二、	性格特征因素的发展特点	(351)
三、	社会环境对小学生性格发展的影响	(357)
四、	初中生的性格特征	(358)
五、	高中生性格形成的过程	(360)
六、	性格的表现	(364)

七、 性格的鉴定	(364)
八、 学生性格测验量表	(367)
九、 影响性格形成的因素	(372)
十、 性格发展的年龄阶段	(383)
十一、小学生性格的培养	(387)
十二、中学生性格的培养	(392)
十三、超常规性格的品质特征与引导方法	(397)
第二章 良好气质的培养	
一、 气质的定义	(400)
二、 气质的作用	(401)
三、 气质理论	(404)
四、 培养良好气质的 6 种技巧	(411)
五、 中学生气质的自我测评	(424)
第三章 良好兴趣的培养	
一、 培养良好的兴趣趋向	(434)
二、 学生兴趣的特点与培养	(436)
三、 激发学生学习兴趣的途径	(438)
第四章 意志品质的培养与教育	
一、 良好的意志品质与人的素质教育	(446)
二、 小学生意志品质发展的特点与培养	(446)
三、 中学生意志品质发展的特点与培养	(449)
四、 学生意志品质培养的三条途径	(452)
五、 培养学生良好意志品质的一般方法	(456)
六、 小学生意志品质的培养经验介绍	(465)
七、 意志品质自我培养的方法	(478)
第五章 耐挫力的培养	
一、 挫折心理的自我调节方法	(485)
二、 促进挫折向积极方面转化的步骤与方法	(495)

三、挫折心理咨询的方法、手段及步骤	(507)
四、中学生挫折心理分析	(514)
五、中学生耐挫教育的实施	(517)
六、中学生心理挫折的消除	(520)
七、中学生承受心理挫折能力的培养	(526)
八、挫折的自我心理防御机制	(529)
九、克服受挫折心理三法	(530)
第六章 自我意识的培养与训练	
一、自我意识及结构	(532)
二、个体的自我形成与发展	(535)
三、体貌烦恼	(539)
四、自卑、自负情结	(540)
五、“理想自我”与“现实自我”的冲突	(542)
六、独立自我与依赖自我的冲突	(544)
第七章 责任心的培养	
一、责任心的心理结构	(547)
二、责任义务与儿童不良思想品德的矫治	(552)
三、责任义务与儿童学习	(553)
四、责任义务与健康性格	(554)
五、责任义务与人才形成	(555)
六、责任心的培养	(556)
七、儿童社会责任感的教育	(559)
第八章 自信心的培养方法	
一、成功体验法	(568)
二、潜能开发法	(569)
三、榜样教育法	(569)
四、正面教育原则法	(570)
五、合理成功期望值法	(570)

六、适当挫折教育法	(571)
第九章 高尚审美情趣的培养	
一、中学生审美心理特征	(573)
二、中学生审美心理结构的建设	(575)
三、审美实践活动中科学与艺术的统一	(578)
四、爱美之心的构成	(580)
五、爱美之心的培养原则	(583)
六、审美能力的培养方法	(588)
七、审美意识的培养方法	(600)
八、美育的人格培养方法	(604)
九、如何培养高尚的审美情趣	(615)
第十章 独生子女健全人格的培养	
一、独生子女人格问题	(619)
二、独生子女人格培养的方法	(629)
三、21 世纪独生子女人格培养展望	(632)
第十一章 单亲家庭子女健全人格的培养	
一、离异家庭子女人格总特点	(635)
二、离婚对不同年龄孩子的影响	(637)
三、离异家庭子女产生人格问题的原因	(639)
四、离异家庭子女的人格问题	(650)
五、离异家庭子女健康人格的培养	(659)
第十二章 健全人格塑造应注意的问题	
一、按照平等的人格地位来对待学生	(670)
二、遵循全面的人格标准来教育学生	(671)
三、根据学生不同的个性特点因势利导	(671)
四、树立高尚的人格形象感染学生	(672)

目 录

第四篇 学生健康情感教育

第一章 情感教育的基本内容

- 一、 丰富学生的情绪情感经验·····(676)
- 二、 培养健康的情感·····(677)
- 三、 控制情感·····(679)

第二章 情感培养的基本途径

- 一、 自我培养·····(681)
- 二、 建立正确的人生观和价值观·····(684)
- 三、 培养正当的精神需要·····(685)
- 四、 创设良好氛围·····(687)

第三章 高级情感的培养

- 一、 友谊·····(692)
- 二、 美感·····(699)
- 三、 道德感·····(701)

第四章 自尊心的培养方法

- 一、 树立榜样——激发自尊·····(706)
- 二、 加强教育——培养自尊·····(707)
- 三、 寻找契机——促进自尊·····(707)
- 四、 巧用时机——刺激自尊·····(708)

第五章 激发和培养羞耻心

- 一、 激发儿童对卑鄙行为的愤慨,进行情感“迁移”,引发羞耻心·····(710)
- 二、 运用集体的力量,内化、深化羞耻心·····(711)
- 三、 躬身实践,升华羞耻心·····(713)

第六章 对父母和家庭情感的培养

- 一、 情感体验与培养·····(714)

二、情感体验实例	(714)
第七章 对学校和老师感情的培养	
一、爱护学生的自尊心	(718)
二、指导学生读好书	(719)
第八章 学生友情的培养	
一、培养学生友情的方法	(721)
二、高中生友情的心理误区引导	(725)
第九章 亲社会行为及其培养	
一、亲社会行为教育应遵循的原则	(729)
二、亲社会行为教育的有效方法	(730)
第十章 情感诱导	
一、情感诱导的方法	(733)
二、学生消极情绪的化解艺术	(735)
第十一章 爱国情感的培养	
一、小孩子心目中的爱国种子	(739)
二、树立热爱祖国的形象	(739)
第十二章 美感的培养	
一、对大自然的美感	(743)
二、自然美的欣赏	(743)
第十三章 道德感的培养	
一、说教法	(750)
二、示范法	(751)
三、陶冶法	(753)
四、修养法	(754)
五、养成法	(756)
六、评价法	(756)
七、暗示法	(757)
八、奖励法	(757)

目 录

第十四章 稳定平衡心境的培养

- 一、 炽热似火的人生热情(759)
- 二、 自强不息的奋斗精神(761)
- 三、 豁达乐观的心理状态(762)
- 四、 时不我待的紧迫意识(764)
- 五、 专心致志的专注精神(766)
- 六、 勇于探索的不懈精神(768)
- 七、 积极向上的竞争意识(770)
- 八、 持之以恒的坚定决心(773)
- 九、 知耻后勇的可贵精神(775)
- 十、 殊为可贵的创新意识(776)
- 十一、量力而行的科学态度(779)
- 十二、扬长避短的灵活态度(781)
- 十三、顽强不屈的坚韧意志(783)
- 十四、日趋提高的自治能力(785)

第十五章 情绪控制方法

- 一、 自卑情绪消除法(788)
- 二、 紧张消除法(794)
- 三、 恐惧消除法(796)
- 四、 愤怒控制法(799)

第十六章 消极情绪的调节和控制方法

- 一、 理智调控法(802)
- 二、 宣泄调控法(803)
- 三、 借助外界力量调控法(804)

第十七章 保持高昂情绪的方法

- 一、 唤起学生强烈的求知欲(806)
- 二、 引导学生亲自发现事物的奥秘(808)
- 三、 让学生运用知识去解释和改造世界(809)

四、 恰当运用评分手段	(809)
五、 让学生的思想和公民尊严感融成一体	(811)

第五篇 学习、升学、就业心理健康教育与辅导

第一章 学习心理辅导的主要内容

一、 建立正确的学习观念	(817)
二、 确立远大的学习目标	(819)
三、 激发正确的学习动机	(822)
四、 树立科学的学习态度	(823)
五、 培养积极稳定的学习情绪	(824)
六、 培养良好的学习习惯	(827)

第二章 不同智力学生的学习辅导

一、 智力的实质	(830)
二、 智力与学业成就	(831)
三、 小学生智力活动的特点与学习辅导	(831)
四、 中学生智力活动的特点与学习辅导	(837)
五、 智力超常学生的学习及辅导	(844)
六、 智力落后学生的学习及辅导	(849)

第三章 学习动机的培养和激发

一、 什么是学习动机	(857)
二、 影响学习动机形成的几个因素	(859)
三、 怎样培养学生的学习动机	(861)
四、 怎样激发学生的学习动机	(863)

第四章 学习态度和学习能力

一、 学习态度概述	(876)
二、 学习态度类型	(879)
三、 学习能力培养	(882)