

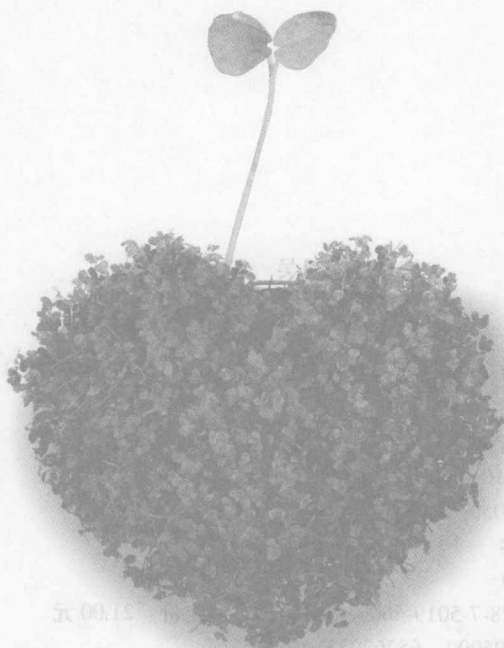
师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

中学生心理健康教育

(全体教师用书)

郑洪利 寇平平 编著



总编辑：王 强
副总编辑：吴 红
责任编辑：王文静

出版发行：中国轻工业出版社
地址：北京
邮编：100045
电话：(010) 65232090
传真：(010) 65232091
E-mail: chin@clp.com.cn

书号：ISBN 978-7-5019-8818-6
定价：21.00元
零售：16.00元
邮费：1.00元
地址：北京
邮编：100045
电话：(010) 65232090
传真：(010) 65232091
E-mail: chin@clp.com.cn

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育:全体教师用书/郑洪利,寇平

平编著. —北京:中国轻工业出版社, 2008.10

(师生心理成长丛书)

ISBN 978-7-5019-6606-6

I. 中… II. ①郑…②寇… 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140362号

总策划:石铁

策划编辑:吴红

责任终审:杜文勇

责任编辑:吴红 翁婷婷

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:14.25

字数:166千字

印数:1—5000

书号:ISBN 978-7-5019-6606-6/G·760 定价:21.00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

70784J6X101ZBW

总 序

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

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 and 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，许多中小学校开始系统地开展心理健康教育活动，许多教育研究机构尝试开展了系统的心理健康教育培训，在一定程度上提高了广大教师开展心理健康教育的能力，促进了广大中小学生心理素质的健康发展。在开展心理健康教育的研究和实践过程中，人们逐渐认识到：心理健康素质是关系到个体发

展全局的、随年龄增长而逐渐形成的重要品质，它直接或间接地影响到个体的生活态度、学业成就、人际交往、社会适应、职业发展等，必须引起高度重视。

但是，在看到取得成绩和可喜进步的同时，我们也应该清醒地认识到：心理健康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渗透手段，有效运用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。

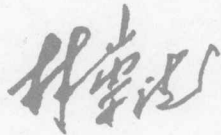
促进教师的心理成长，不仅是开展学生心理健康教育的需要，也是教师作为一名专业工作者个人发展的需要。在认真实践科学发展观、全面倡导以人为本思想的今天，我们应该深刻地认识到：教师的个人成长和专业发展是相辅相成、协调共进的。客观地讲，广大中小学教师身处社会经济飞速发展、素质教育强力推进、课程改革全面铺开的年代，他们自己所接受的专业教育、所处的学校环境、所

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



2008年8月6日

于北京师范大学

前言

随着教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(教基[1999]13号)和《教育部关于印发〈中小学心理健康教育指导纲要〉的通知》(教基[2002]14号)等文件的下发,全国各地的中小学心理健康教育工作得到了很大的推动和促进。但直到如今,仍有一个很大的瓶颈在制约着这项工作真正全面有效地开展,那就是适合学生心理健康教育的师资队伍的建设问题。

建设学生心理健康教育的师资队伍需要做两个方面的工作:一是专职心理辅导教师专业水平的提升以及科学有效的工作机制的完善,二是全体教师的心理健康教育知识和能力的培养。过去,在我们开展心理健康教育之始,一所学校能有一个专业能力和水平较强的专职心理健康教育教师,是我们的期望和目标;今天,学校的全体教师是否可以并有能力参与到学生的心理健康教育工作中来,则越来越成为决定我们工作成败的关键。

面向全体学生,把每一个学生培养成身心健康、全面发展的国家建设者,这是我们每一个教育工作者的共同责任。要履行好这一职责,没有全体教师的积极参与和主动工作是难以实现的。作为一名教师,如何在自己的日常工作中渗透心理健康教育内容,关心和帮助学生健康成长,需要热情,更需要相应的能力。帮助教师们尽快提升这些能力,是我们编著这本书的初衷,也是我们努力一年多的目标。

为工作在中学一线的教师们写书,其实挺难的。我自参加工作二十年来,一直从事着中小学教师的培训工作,从20世纪80年代的学历教育,到如今的大学后的继续教育,我工作的对象都是中小学教师。在与教师们长期的交往中,我深知他们工作的辛苦,同时也了解他们对学习的渴望。他们一天有将近10个小时甚至更多的时间在工作,大多数人还要承担大部分的家务责任,而教师的职业又决

定了他们必须不断地进修和学习,才有可能更好地适应教育改革和发展的需要,时间对他们来说太珍贵了。因此,提供给教师们的书,内容上必须是教师工作中所必需的,形式上必须是好看的,让人愿意读下去的,要做到这一点其实很不容易。更何况教师们的专业背景不同,而心理健康教育又是专业性很强的一个领域,要很好地解决这一矛盾,就更不容易了。所以,为中学教师们写这本书,也是我多年的愿望。但要写出教师们工作中需要,又很好读、能读下来的书,对我来说既是一次挑战,也是了却我多年愿望的一次机会。为写好这本书,在编写中,我力求做到以下几点:

1. 内容选择上的针对性和实用性

学校的心理健康教育工作已成为我国教育工作的重要组成部分,但要想把这一工作落到实处,必须实现全校教职工的全员参与,必须将其渗透到学校工作的方方面面,必须使之和学校的各项工作融为一体。这是选择编写这本书的一个重要的出发点,也是全书内容选择的标准。本书内容力求能满足教师们工作中的真正需要,具有针对性和实用性。

本书共设八章,第一章、第二章,试图回答的是为什么要这样做的问题,第三章到第八章,试图回答的是如何做的问题。在这些内容的选择和设计上,我们始终是从全体教师参与学生心理健康教育的角度,把普通教师的心理健康教育工作需要和专业背景作为取舍和选择的标准。

2. 形式安排上的灵活性和可读性

在本书的编写中,大量采用了来自教育、教学一线的生动例子和人类文化中富有启发意义的事例和故事,来引发或说明一些理念、观点或方法,是一种“摆事实,讲道理”的表达方式,不强加于人;而给人留下感悟、理解的空间,一改过去常用的单纯的学理阐述、逻辑推论等方式,使本书形式显得更为灵活并具可读性。

3. 语言表达上的交流性和平等性

在行文表达上,本书努力体现的不是教与学的关系,而是像两位朋友在交谈,像两位同行在切磋。这里没有教导,只有交流。这里的作者和读者是以平等的地位和态度,在共同探讨问题、交流心得、分享感受。读书若能有这样的感受,谁会拒绝读书呢?这样的书,又有谁不愿读呢?

感谢学界前辈林崇德先生的信任,使我有机会以笔谈的方式与一线的中学教师朋友们进行一次深入的交流。感谢分别参与第二章、第三章编写的王国香、夏锡梅老师的辛勤劳动。此外,书中参考和引用了国内外学者和同仁的研究成果,工作在中学一线的教师朋友们为本书提供了大量鲜活的事例,在此一并送上我真诚的谢意!

在本书即将杀青之际,惊闻四川汶川发生8.0级大地震,在祈祷灾区人民安康的同时,更希望此书能对灾区孩子们灾后的心理康复和心理成长起到一点作用,尽一点绵薄之力。

郑洪利

2008年5月22日于青岛

目 录

第一章 学生的需要 教育者的责任	1
第一节 学生的心理健康成长，是学生发展的需要	2
第二节 学生的心理健康成长，是教育者的责任	6
第二章 学生的成长 需要每位教师的呵护	11
第一节 专职心理辅导教师是学校心理健康教育的骨干	11
第二节 班主任是学校心理健康教育的主力军	19
第三节 教师都是学生心理健康成长的促进者	26
第三章 学生的成长 需要教师做好准备	31
第一节 理念上的准备	32
第二节 方法上的准备	41
第三节 人格上的准备	52
第四章 学生的成长 印刻着班主任的印痕	61
第一节 建立爱生亲师的和谐关系	62
第二节 营造健康的班集体氛围	72
第三节 做好互动式主题班会课	85
第五章 每堂课 都是心理健康教育课	95
第一节 教学态度中的渗透教育	96
第二节 教学内容中的渗透教育	106

第三节 课堂教学组织管理中的渗透教育	116
第六章 心理健康教育 就在你我身边	127
第一节 环境中的渗透教育	127
第二节 活动中的渗透教育	136
第七章 学生的成长 离不开家庭的滋润	141
第一节 家庭是学生心理成长的摇篮	141
第二节 家长的心理也需要成长	158
第三节 建立良好的亲子关系	168
第八章 案例 带给我们启发	183
案例一 好学生是夸出来的——“落后生”的转变	183
案例二 “过去的我到哪里去了”——对适应不良学生的心理帮助	186
案例三 春风化雨——对学生“早恋”情感的疏导	192
案例四 她的眼神不再冷漠了——学生自信心的培养	195
案例五 从爱哭的女生到团支书——助“胆小”的学生“放胆”	200
案例六 挣脱“网魔”——网络依赖学生的改变	203
参考文献	211

第一章

学生的需要 教育者的责任

近几年,心理健康教育在我们中小学工作中越来越被领导和教师们所重视。也许您就是一名心理健康教育工作的关注者,甚至是一名积极的推动者。也许您也思考过这样一个问题:在我国,学校心理健康教育是怎样开展起来的?

其实,学校心理健康教育最早起源于西方20世纪初,发轫于“人性关怀”的思想,植根于学校心理学领域。经过近百年的发展,目前已经进入稳定发展期。在我国内地,从20世纪80年代起就陆续开展了一些有关学校心理健康教育的讨论、探索和课题研究,开始对心理健康教育有所关注(我国台湾地区开始于20世纪50年代,香港地区开始于20世纪70年代)。与西方国家(以美国为代表)相比,我国内地的学校心理健康教育是建立在改革开放形势下对德育困境的反思基础上的,因而在发展过程中表现出了一些独有的特征。具体地说,我国内地的心理健康教育工作,源于对学校思想政治工作困境的反思,始于对国外心理健康教育的借鉴,起步于对高校学生心理咨询的尝试(1984年部分高校开始建立心理咨询中心),并随着素质教育观念的深入发展逐步向中小学校转移和渗透。1999年,教育部成立全国中小学心理健康教育咨询委员会,同年8月印发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,明确规定把中小学心理健康教育作为推进素质教育的一项重要措施,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健康教育,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8月,教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》,对分层、逐步、有序推进中小学心理健康教育工作进行了系统的部署,提出了具体的要求,为中小学心理健康教育的发展指明了方向。从此,心理健康教育工作,被纳入到我国学校教育体系中,成为我国学校教育的重要组成部分。

第一节

学生的心理健康成长，是学生发展的需要

这是某中学一位心理辅导教师的手札：

平（化名），是一位高一新生，她的同桌曾在心理咨询中多次提到，对她佩服得五体投地，因为她不需要努力，不怎么见她用功，成绩依然那么好。在我们的想象中，平应该是一个春风得意、神采飞扬的女生。所以当她走进咨询室，一脸苍白地说自己对班级没感情时，我们十分惊讶。她说：“开学时因为父亲没有空，我入学的时间比规定时间迟了一天。到教室时，所有位子都已经排好了。我被编在后面。因为眼镜没有配好，我看不清老师的板书与投影的内容，于是跟班主任写纸条，要求班主任把我调到前排，班主任非但没有照顾我，反而把我调到第四排靠窗的位置，而另一个写纸条的同学却能够得到照顾。我很不服气，想不通班主任为什么要这样对我。班主任却说：‘个个都想坐前面，能满足你就满足不了别人。如果其他同学愿意同你换位置，你们就可以换。’但没有同学愿意和我换。因为上课看不清，所以我学习效果很差，心情也不好。我很想念初中的时候，那时我的成绩一直是全校第一名，老师和同学都对我很好。那时的日子过得真开心。没想到，我日夜憧憬的高中生活竟是这样开场的。我很恨班主任，我之所以变成这样都是因为她。当然，如果爸爸按时送我上学也不会这个样子。我的大伯在我入学之前，曾为我掐算过，说八月二十八号入学是个好日子，我却推迟一天，结果真的是一个学期都不顺利。我对班级一点感情都没有。”

在我们的学校中，有很多像平一样可爱的同学，在承受着心理的困扰甚至煎熬，在消耗着他们的心理能量，他们的健康成长因此深受影响。

其实在人的一生中，几乎每个人都有可能在某个阶段要经受一些或轻或重的心理困扰，尤其在一个人成长的快速期——青少年时期，各种成长的苦恼时常会“光

顾”，这是再正常不过的事情。它既是个人成长的代价，也为个人的成长提供了机会，因为每一次苦恼“光顾”，都是对人的一次挑战和磨炼，人们就是在这一系列的挑战和磨炼中一步步成长，慢慢地长大。

一、心理成长与成才

对于一名学生来说，个人成才恐怕既是个人的追求，也是家长、老师、社会的期望。但在个人的成长、成才中哪些素质起关键作用，可以说是仁者见仁、智者见智。有人曾对320位诺贝尔奖获得者的内在素质特征进行了研究，发现这320位诺贝尔奖获得者尽管出身背景、成长的经历有很大差异，但在人格特征、处事方式和态度等方面却有较多的相同之处：

- 高瞻远瞩，把握时机。
- 选准目标，坚持不懈。
- 勤奋努力，注重实践。
- 富于幻想，大胆探索。
- 排除干扰，勇往直前。
- 情趣浓厚，好奇心强。

从这六个方面的相同之处不难看出，大多讲的是人的意志力、想象力以及态度、兴趣等心理特征。

美国的一位心理学家推孟，也曾对1500名智力超常学生进行了长达50年的研究：在最成功的前50名与最不成功的后50名的比较分析中，发现其差异不在智力上，而是在毅力、自信心、情感和社会适应能力以及实现目标的内在驱动力等方面。

1995年，美国丹佛大学的丹尼尔·戈尔曼（Daniel Golman）教授在其《情商》（Emotional Intelligence）一书中指出：一个人的情商（情绪智商、情绪智能），是一个人成功快乐的决定因素。一个人的智商高低，决定着其能否被录取；一个人的情商高低，决定的是其能否被提拔和重用。

美国著名心理学家韦克斯勒曾考察过40余名诺贝尔奖获得者，发现他们在儿童时的智商绝大部分是中等或中等偏上，他们的成长和成就主要是凭借后天的非智力因素（即EQ）。

以上的研究都告诉我们：一个人事业的成功，为社会贡献的大小，起重要作用

的是一个人的心理素质的高低。

在现实生活中我们也会发现,许多人的一生并不缺乏才华、能力和机遇,却总与成就和财富擦肩而过,其根本原因就是还不具备健康成熟的心理和个性。著名心理学家 C. G. 荣格总结道:“一切的财富和成就,都源于杰出的智慧与健康的心理。”

埋葬奴隶制的美国第16任总统林肯,是靠无数的失败成就他辉煌的人生,是靠永不停止的追求和宁折不弯的坚强性格铸就了他历史上的光辉地位。

在1832年,当时的他失业了,这显然使他很伤心,但他下决心要当政治家、当州议员,糟糕的是他失败了。在一年里遭受两次打击,他无疑是痛苦的。他着手自己开办企业,可一年不到,这家企业又倒闭了。在以后的17年间,他不得不为偿还企业倒闭时所欠下的债务而到处奔波,历尽磨难。

1834年,他再一次参加竞选州议员,这次他成功了。他的内心萌发了一丝希望,以为自己的生活有了成功的可能。

第二年,即1835年,他订婚了,但离结婚还差几个月的时候,未婚妻不幸去世。这对他精神的打击实在太大了,他心力交瘁,数月卧床不起。在1836年他还得过神经衰弱症。

1838年,他觉得身体状况良好,于是决定竞选州议会议长,可他失败了。1843年,他又参加竞选美国国会议员,这次仍没有成功。

他虽然一次次地尝试,但却一次次地遭受失败:企业倒闭,爱人去世,竞选败北。

他没有放弃,他也没有说“要是失败会怎样”。1846年,他又一次参加竞选国会议员,最后终于当选了。

两年任期很快过去了,他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员的表现是很出色的,相信选民会继续选择他。但结果很遗憾,他落选了。

因为这次落选他赔了一大笔钱,他申请当本地的土地官员。但州政府把他的申请退了回来,上面指出:“作为本州的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力,你的申请未能满足这些要求。”

接连又是两次失败。然而，他没有服输。1854年，他竞选参议员失败了；两年后他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

这个人尝试了11次，可只成功了2次。这个在9次失败的基础上赢得2次成功的人便是阿伯拉罕·林肯。他一直没有放弃自己的追求，他一直在做自己生活的主宰。1860年，他终于当选为美国总统。

阿伯拉罕·林肯在遇到一次次挫折和失败的时候，没有退却，更没有逃跑，而是一直坚持着、奋斗着，他压根儿就没想过放弃努力。他没有放弃，所以他成功了。他成功的主要原因，不在于他的出身，不在于他的智慧，更不是命运之神的青睐，而在于他宁折不弯的钢铁般的意志，在于他敢于战胜一切的坚强的勇气和信心。

二、心理成长与幸福

幸福感，是近年来的一个流行语，其实也是人们在物质达到一定丰富程度之后，开始关注更高质量生活的一个标志。什么是幸福？在过去的几十年里，国外学者提出了多种理论。早期理论建构的重点在于证明外部因素如事件、情境和人口统计项目是如何影响主观幸福感的，但研究发现，外部因素对人的幸福感影响较小，因此后来专家们的研究主要着力于内部因素，即个人内部因素决定生活事件如何被感知，从而影响幸福体验。

百万富翁问渔夫：“你怎么不出海捕鱼啊？”

渔夫反问道：“我出海捕鱼做什么呀？”

富翁说：“捕了鱼可以卖钱，买一条自己的船啊！”

渔夫问：“买船干嘛？”

富翁说：“买了船可以捕更多的鱼啊。”

渔夫问：“捕更多的鱼又干嘛啊？”

富翁说：“可以卖更多的钱啊！”

渔夫问：“要那么多钱干嘛呢？”

富翁说：“你可以躺在海边晒太阳啊！”

渔夫问：“我现在不是已经在晒太阳了吗？”