

迈向健康教育之路

区域推进心理健康教育的
探索与实践

杨军◎编著

光明日报出版社

迈向健康教育之路

区域推进心理健康教育的 探索与实践

杨 军◎编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

迈向健康教育之路: 区域推进心理健康教育的探索与实践 / 杨军编著. —北京: 光明日报出版社, 2012 9

ISBN 978 - 7 - 5112 - 3222 - 9

I ①迈… II. ①杨… III. ①中小学—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 222964 号

迈向健康教育之路: 区域推进心理健康教育的探索与实践

作 者: 杨 军 编著

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 宋 悦

责任校对: 贾文梅

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 67078248 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 288 千字

印 张: 16

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5112 - 3222 - 9

定 价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：杨 军

副主编：关 蔚

编 委：孙金秋 张婷婷 侯燕妮 袁 宁

序

威海荣成市教育局领导嘱我为他们的《迈向健康教育之路——区域推进心理健康教育的探索与实践》一书作序，这对我来说是一项勉为其难的任务。为了更好地完成这个任务，我通读了所有书稿，使我对本书基本框架和内容有了进一步的了解，对荣成市教育局的领导及其他的团队立足本市实际，着眼学生全面发展，研究并实践“心理健康教育”这一富有前瞻性和现实性的教育命题，感到欣慰和敬佩。

进入 21 世纪后，中国经济突飞猛进，国民经济持续增长，社会结构也发生着急剧的变化，广大中小学生所承受的心理压力越来越大。社会上，生活节奏不断加快、社会信息量激增、就业制度多元化，这些都影响着他们对未来择业的考虑；学校里，升学的压力、考试的紧张、作业的繁重、成绩的优劣以及老师的评价、同学间的交往等问题让他们不胜其烦，形成沉重的心理负担；家庭中，父母的过高期望、感情纠葛、家庭破损、生活水平高低等因素也使他们出现诸多心理问题。由于生活水平的提高，现代中小学生普遍存在着生理发育前倾与心理发展水平滞后的现象，加之独生子女占大多数，娇惯、依赖、不合群、不耐挫折等心理问题普遍存在。这一切使学生的心理状态动荡多变：独立与依赖、现实与幻想、开放与闭锁、成熟与幼稚、自觉与被动等心理矛盾错综复杂地交织在一起，一些难以排解的心理问题往往积淀成心理障碍，影响着他们的身心健康发展。有关调查研究表明，近半数的学生存在不良的心理反应，导致学生学习和精神状况向不良方向发展。一些青少年犯罪的典型案例表明，心理健康问题成为犯罪的一个重要因素。因此，重视和加强中小学生的心理健康教育，培养学生良好的心理素质，使其获得全面发展，增强社会适应能力，是满足广大中小学生健康成长的内在需要，是素质教育的重要举措之一。

《迈向健康教育之路——区域推进心理健康教育的探索与实践》一书，反映的是荣成市教育人心理健康教育经验和做法。在这本书里，心理健康教育

折射出的不仅是一种理念，一种方法，更是一种对教育的思考和追求。本书的创新之处体现在以下几个方面：

一是针对教育科研而言。在现实教育研究中，有的科研项目跟风变脸，脱离实际；有的课题立论东拼西凑，缺乏原则；有的教育专著创新不足，个性掩失。但本书成果始终体现了以教育科研为先导，将课题引领、课题指导、课题研究作为区域推进心理健康教育的切入点，带动全市心理健康教育的全面铺开。他们申报的山东省教育科学规划重点课题《师生心理危机的早期干预及模式的研究》，以师生心理问题的早期干预为切入点，探索构建区域内师生心理危机干预的三级预警机制，经过多年的探索与实践，课题研究取得了丰硕成果。他们在坚持“研究性”推进工作策略的同时，还围绕工作中的常见问题，把问题当课题，倡导教师用研究的思维、研究的视角、研究的方法对待现实中的问题，十几年来，他们边研究，边探讨，边实践，笔耕不辍，辛勤耕耘，走过了一条充满坎坷与艰辛、执著与坚韧、快乐与幸福的探索之路，涌现出了一大批以心理健康教育为特色的科研型学校。

二是针对教育改革而言。改革开放以来，教育界的改革试验方兴未艾，各个门类的课题层出不穷，各个层面的方案争妍斗艳，其动员之广，影响之大，提出和解决的问题之多都是前所未有的，但是，深层次的研究和改革并不多见，成功的范例和模式更是少之又少。荣成市教育人立足本地实际，积极进行改革，创新教育方式，探索出了一条新的心理健康教育之路。首先开发课程资源。实际工作中，很多学校和老师因缺少心理辅导活动课的课程资源作支撑，心理辅导活动课陷入低效、盲目、无序的状态。为改变这一工作状态，保证心理辅导活动课能科学、规范、有效地开展，早在2008年，他们组织部分心理骨干教师通力合作，为不同学段开发构建了主题丰富的课程资源包，为保证课程资源包的时效性，他们每年都根据一线老师的反馈信息对资源包进行修改完善补充。同时他们还鼓励学校进行校本化课程资源的开发，突出了心理健康教育的课程化。其次开设心理辅导活动课。班级心理辅导活动课是学校开展心理健康教育工作的重要载体，实践中，他们探索构建了多样化的心理辅导活动课新模式，他们编写的《小学班级心理辅导指导用书》《中学班级心理辅导指导用书》正式出版，有力地指导了全市心理辅导活动课的开展，丰富了心理健康教育内容与形式。再次拓展心理健康教育新渠道。他们将心理健康教育与学校的教育教学活动相结合，突出研究学科教学、班主任工作、德育工作、团队活动等学校日常工作如何融合、渗透心理健康教育。关注问题学生的个别心理辅导。通过信箱、咨询电话、心理日记、面对

面咨询等形式，充分发挥学校心理健康教育的补救性功能。以学校为主体，联合家庭和社会教育的力量，建立学校、家庭、社会相互协作的心理健康教育新网络。

三是针对机制创新而言。荣成市教育局成立了市中小学心理健康教育指导中心，选拔心理健康教育骨干教师兼职参与指导中心的各项工作，进一步加强了对全市心理健康教育工作的研究、指导和专业引领。同时要求各单位要将心理健康教育工作纳入本单位的重要议事日程，分工负责，落实到人。组建了以“校领导——心理教师——班主任——学生家长”为基本模式的心理健康教育机制，形成全员参与，齐抓共管的良好格局。在教育实践中，他们着重对留守生、特困生、单亲家庭子女和个别有心理问题的学生进行跟踪辅导，建立学生心理危机干预的有效机制，为学生创造了方便快捷的心理辅导网络服务。

《迈向健康教育之路——区域推进心理健康教育的探索与实践》一书的出版，在心理健康教育普遍缺失的今天，对于广大教育工作者来说，需要的正是这种专业指导性的著作。我相信，这本书对于有志于研究心理健康教育的广大读者是有很大帮助的，书中那些独到见解和富有学术性的观点，将给人们重要的启示。

山东省教育科学研究所所长 齐殿疆

2012年9月6日

前 言

多年来，我市心理健康教育工作从无到有、从试点探索到全面推开，取得了长足发展。

突出课题引领，以点带面，区域推进心理健康教育。我们始终坚持以教育科研为先导，将课题引领、课题指导、课题研究作为区域推进工作的切入点，带动全市心理健康教育的全面铺开。一是着力加强课题研究。“十五”期间，我们申报了山东省教育厅重大课题《学校心理教育实验与研究》，我市被确定为省级重点实验区，10所学校被确定为省级实验学校。“十一五”期间，我们和鲁东大学合作，申报了山东省教育科学规划重点课题《师生心理危机的早期干预及模式的研究》，以师生心理问题的早期干预为切入点，探索构建区域内师生心理危机干预的三级预警机制，6所学校参与了此课题的研究。经过多年的探索与实践，两项课题取得了丰硕成果。2项课题均顺利结题，研究成果被专家组鉴定为达到省内同领域研究中的领先水平。《学校心理教育实验与研究》课题成果被评为“山东省教育厅优秀教育科研成果”二等奖。应用研究成果《新课程背景下区域推进心理健康教育的理论研究与实践探索》，获得了山东省人民政府教学成果奖。二是重点推广科研成果。在“小范围试点”取得突破性进展的基础上，我们精心组织，成功举办了全市各字段的实验成果现场交流会，使研究成果得到最大限度的推广，对全市心理健康教育工作的普及和开展产生了积极的影响。在坚持“研究性”推进工作策略的同时，我们还围绕工作中的常见问题，以科研课题的形式指导鼓励学校申报各级课题。十年间，我市各学校先后承担了1项国家级、7项省级、20多项地市级心理健康教育重点课题，涌现出了一大批以心理健康教育为特色的科研型学校。三是积极创新管理机制。设立心理健康教育专职教研员，负责全市心理健康教育工作的管理、研究、培训、指导、服务；基层学校则由中层领导分管负责。为加强高中学校心理健康教育工作开展，教育局为每所高职中都配备了专职专业的心理教师。荣成一中、第四职业学校等单位还成立了心理教研组。我们先后出台了《荣成市中小学心理健康教育内容分解》、《荣成市

中小学心理健康教育工作考核与评估方案》等一系列文件，评选了首批“心理健康教育示范校”，从机制和管理上确保心理健康教育的规范科学发展。

突出课程核心，由浅入深，努力推进心理健康教育规范发展。一是开发课程资源，完善内容体系。实际工作中，很多学校和老师因缺少心理辅导活动课的课程资源作支撑，心理辅导活动课陷入低效、盲目、无序的状态。为改变这一工作状态，保证心理辅导活动课能科学、规范、有效地开展，2008年，我们组织部分心理骨干教师通力合作，为不同学段开发构建了主题丰富的课程资源包，不同学段的每个年级都有10个普适性活动方案和二三十个不等的参考方案。整个资源包共包含453个活动方案，近百万字。近两年，为保证课程资源包的时效性，我们每年都根据一线老师的反馈对资源包进行修改完善补充。同时我们还鼓励学校进行校本化课程资源的开发，至现在多数学校都有自己的校本课程。2011年8月，我市12所学校开发的心理健康教育课程资源在威海市级优质课程资源评选中，获得了5个一等奖、6个二等奖和1个三等奖的好成绩，其中有8个课程资源被威海教研中心推荐参加省级优质课程资源的评选。二是开设心理辅导活动课，探索教学模式。班级心理辅导活动课是学校开展心理健康教育工作的重要载体。实践中，我们探索构建了多样化的心理辅导活动课课堂辅导模式。几年来，我市心理健康教育教师执教的心理优质课，多人次在国家、省、地市级获奖。2008年，我们编写的《小学班级心理辅导指导用书》、《中学班级心理辅导指导用书》，由天津科学技术出版社出版发行，有力地推动了全市心理辅导活动课的开展。今年我市又荣幸地独立承担了由省教研室组织的心理辅导活动课教师指导用书小学分册的编写工作，是唯一的一个县级市参与单位（初中由青岛负责、高中由济南负责）。三是丰富课程内涵，拓宽实施渠道。将心理健康教育与学校的教育教学活动相结合，着力研究学科教学、班主任工作、德育工作、团队活动等学校日常工作如何融合、渗透心理健康教育；关注问题学生的个别心理辅导。通过信箱、咨询电话、心理日记、面对面咨询等形式，充分发挥学校心理健康教育的补救性功能；以学校为主体，联合家庭和社会教育的力量，建立学校、家庭、社会相互协作的心理健康教育网络，共同实施心理健康教育。

突出研训重点，搭建平台，全面锻造专业化的教师队伍。我们以骨干教师的培养为重点，多层面、多角度搭建平台，以教师的专业化提升来推动心理健康教育向高层发展。一是积极搭建网上研修平台。从2006年开始，我们利用荣成教育信息网的网络优势，以心理健康教育学科培训为载体，进行了区域网上研修平台的自主开发与构建，最大程度地扩大心理健康教育的培训

面和培训时效，这在全省乃至全国尚属首例。同时，我们还充分利用省教研室组织的“山东省心理健康教育学科跟进式在线研讨与培训”平台，发动全市心理健康教育骨干教师积极参与培训与研讨。2011年4月25日，山东省心理健康教育学科跟进式指导总负责人在山东省教学研究室学科跟进式指导网站上专门发布新闻公告，表扬我市心理健康教育教师积极参与培训和在线研讨。二是不断创新教研培训模式。为拓宽教师专业成长路径，丰富教研内涵，提高基层学校心理健康教育工作的实效，我们始终坚持推行“联片教研（跨校教研）、网上教研、校本教研”三位一体的教研培训模式。通过联片教研，让教师在协作中力求均衡；通过网上教研，让教师在交流中谋求互补；通过校本教研，让教师在內化中追求提升。教研促动培训，培训提升教研，更多的一线老师在参与教研中得到了培训与提高。教研活动在市培训中心的宏观指导下，实现了虚实结合、城乡融合、内外联合。2010年5月，我们的教研经验在山东省中小学心理健康教育教研研讨会上做了典型经验交流。三是着力丰富教师专业成长载体。我们通过请进来、走出去、树立典型、打造名师等策略，让一批骨干教师迅速成长起来，形成心理教师的专业化梯队。我们先后邀请上海、北京、济南、杭州等地的心理学专家到荣成来开设讲座，让更多的教师享受与专家对话、与先进经验对话的福利，让他们站得更高，看得更远。同时我们每年都选派多位心理骨干教师参加各级培训，使骨干教师到全国各地充电、取经。同时打造一支专业素质过硬又相对比较稳定的心理健康教育骨干教师队伍，带动培养一批真正有影响力的并有自己的专业特长的骨干教师。2011年9月30日，我们以任务驱动为发展载体，启动了心理健康教育骨干教师专业成长培养计划，有70多位教师参加了本次的培训计划。至现在他们已经圆满完成了全市中小学生心理发展需求的调查研究，完成了学习心理辅导专题课题资源的开发，完成了以关注学生的心理健康为主题的第一期电子期刊。任务驱动、成长协作组的接纳与认可、及时跟进的评价激励机制，让教师的专业成长逐步成为自觉行为。近年来，心理健康教育的教师队伍中就成长了1名省级教学能手、2名威海教学能手、2名荣成教学能手、1名威海市学科带头人，1名威海名师人选、1名荣成名师人选、1个荣成名课程团队，还有50多位骨干教师考取了国家心理咨询师资格。

我市中小学心理健康教育工作，在上级有关部门的大力支持下，特别是全市心理健康教育工作者和全体教师的共同努力下，取得了一定成绩。但与先进地区和上级部门的要求相比，还存在较大差距，还存在许多亟待解决的问题。一是重视程度不够。少数学校虽然按照要求建立了咨询室，开设了心

理健康教育课，但课程、人员、经费落实不到位，相关工作没有实质性开展；二是校际之间发展不平衡。整体上看，城区学校工作开展相对较好，乡镇学校相对薄弱。有的学校起步早，运作规范，有的学校才刚刚起步，甚至还处于被动应付状态；三是思想认识有偏差。许多学校认为心理健康教育就是帮助有心理障碍的学生。还有许多学校将心理健康教育与思想品德教育混为一谈；四是专业队伍需加强。特别是农村薄弱学校，心理教师队伍建设需要进一步加强，心理教师专业素养和技能亟待提高；五是保障机制不健全。少数学校机构不完善、咨询室不达标，心理健康教育工作开展缺乏常态化、规范化。这些问题的存在，在很大程度上阻碍了我市学校心理健康工作的扎实推进和不断深化。因此，我们务必引起高度重视，以科学务实的态度，大力推进中小学心理健康教育。

今后一个时期，我市的心理健康教育工作，要立足教育，重在预防和发展，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。

一、准确理解和把握心理健康教育工作的基本内涵

1. 心理健康教育的主要内容

心理健康教育内容总体来说应该包括学生心理健康维护、学生心理问题矫正、学生心理潜能和创造力开发等三个方面，要根据学生心理发展特点和身心发展的规律，有针对性地实施教育。各校在安排心理健康教育内容时要根据学生的年龄特点和发展需要，结合本校实际，贴近学生、贴近实际、贴近生活，把中小学生学习最关心、最迫切需要得到回答的问题确定为教育内容。

2. 心理健康教育的基本原则

中小学心理健康教育应该面向全体学生，立足教育，重在指导，重在预防。要积极做到以下几个结合：即心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师科学辅导与学生主动参与相结合；助人与自助相结合。

3. 心理健康教育的目标要求

心理健康教育的总体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。这一目标要求包括两方面内容：一方面是心理健康教育是一项预防性的教育活动。每个青少年在成长发展过程中，都将遇到这样那样的问题和挫折，心理健康教育就是要走在前面，帮助学生提高心理素质，培养健全人格，增强学生自

觉探索自己的问题的能力和抵御挫折的能力，防患于未然；另一方面心理健康教育是对学生的认知、情感、意志等方面全方位的教育工作，是学校育人工作的重要组成部分。学校要将心理健康教育渗透在日常教学、管理工作之中，对学生发生积极的、潜移默化的影响。

二、进一步提高心理健康教育工作的针对性和实效性

1. 健全管理机制

教育局将成立荣成市中小学心理健康教育指导中心，选拔部分心理健康教育骨干教师兼职参与指导中心的各项工作，进一步加强对全市心理健康教育工作的研究、指导和专业引领。各学校要将心理健康教育工作责成专人负责，组建以“校领导—心理教师—班主任—学生家长”为基本模式的心理健康教育网络体系，形成全员参与，齐抓共管的良好格局。要按要求设立“心理信箱”，开辟“心理热线”电话，设立心理咨询室，建立学生心理档案，安排专、兼职教师定期值班，着重对留守生、特困生、单亲家庭子女和个别有心理问题的学生进行跟踪辅导，建立学生心理危机干预的有效机制。要充分利用教育资源信息网心理健康教育专栏和心理健康教研平台，为学生创造方便快捷的心理辅导网络服务。

2. 深化课堂教学

结合学校实际和学生特点，不断丰富和完善心理健康教育课程内容体系；探索构建心理辅导活动课教学模式，积极搭建新型的常态教研平台，促进团体辅导活动课程化、系列化、规范化。同时，要注重发挥良好的情绪、健全的人格对学生学习活动的重要作用，通过心理健康活动课对学生进行学习心理、学习技巧的训练，引导他们勤学、乐学，激发他们的求知欲、进取心、责任感和竞争意识，促进学生健康学习、有效学习，不断提高教育质量。建议各学校提高认识，将学生的心理素质作为提高教学质量的基础和前提来抓。

3. 强化教育科研

“十二五”期间，我市将确定三项内容为心理健康教育研究的主攻方向。一是要加强学生学习心理辅导的研究。目前，学生的学习存在着三个层次：第一层次“被动苦学”，第二层次“积极好学”，第三层次“主动会学”。在学生学习过程中，我们教育工作者不仅要教给学生文化知识，还有教会他们学习技巧，帮助他们树立学习信心，明确学习目标，引导他们快乐学习、有效学习，在学习中找到乐趣，获得成就感。因此，教师要多关注学生的学习

心理，通过科学的训练方法，达到让学生勤学、乐学、有效学习的目的。二是要加强学生内心情感的研究。在学生成长过程中，家庭环境、学习压力、个人情感困惑往往会在学生心中造成较大的影响。由于学生受年龄特点、知识水平、社会阅历的限制，自身应付这些问题的能力较弱，可能心中会产生失衡，有时甚至会引发一些不该发生的事。这对于学生健康成长，对于校园安全稳定，对于家庭幸福都是不利的。我们不可能要求所有的学生在内心遭遇风暴时都能主动求助，我们要做的是在学生成长历程中，教会他们如何面对可能出现的情感困惑，如何化解压力，这会让他们的一生都受益无穷。三是要加强家长心理调适的研究。由于学生家长素质不同，教育方法不同，给学生带来了不同的影响，甚至会给孩子造成较大的压力。很多学生的心理问题就是来自于家长，学习成绩不好的学生有压力，学习成绩好的学生也有压力。我们应该与家长共同探讨科学的教育方法，帮助家长学会教育，帮助家长更好地配合学校搞好教育。

4. 加强队伍建设

各学校要设置心理健康教育工作岗位，教育局将根据需要逐步为每所学校至少配备1名专业心理教师。要以班主任和学科骨干教师为重点，加强心理健康教育的教师全员培训，把心理健康教育纳入教师教育范畴，建设一支素质较高、结构合理、专兼结合的心理健康教育队伍。要切实提高心理健康教育专兼职教师的待遇。5年内，市里将在职称评聘中，建立专职心理健康教育教师归口申报渠道；兼职教师在参加职称评审时，要充分考虑其从事心理健康教育的工作实绩。要注重教师心理的调适与维护。在广大教师中大力普及心理健康基本知识，帮助教师树立心理健康意识，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识。要为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件，要关心教师的工作和生活，采取切实可行的措施，帮助教师学会心理调适，有效提高自身心理健康水平。

三、进一步扩大心理健康教育的覆盖面和渗透力

1. 强化督导评估

将继续把各学校心理健康教育工作开展情况纳入督导评估体系中，定期进行督导。市教育局将进一步加强心理健康教育示范校的申报和复评工作，每两年组织一届心理健康教育示范校的申报评估和复查工作，以心理健康教育示范校的争创工作推进工作的开展，并充分发挥示范校的带头和辐射作用。

要建立各类表彰奖励机制。一年评选一次优秀课程资源，两年评选一次优质课，三年评选表彰一次教学能手和学科带头人；每五年举办一次心理健康教育总结会，评选表彰先进单位和个人，并总结推广一批优秀经验成果；定期举办心理健康教育经验交流会，组织优秀心理健康教育调查报告、论文评选等。

2. 强化全员参与

心理健康教育工作的开展，不仅仅是学校分管领导和心理健康教育教师的责任，更需要广大教师和社会的共同参与。各学校要以专业心理教师为核心，以班主任为骨干，以学科教师为生力军，强化心理健康教育意识，把心理健康教育渗透到学生思想品德、行为习惯养成教育之中，渗透到各学科教育教学以及班主任的日常管理工作之中。

3. 强化家校沟通

各中小学校要不断深化家校携手行动，健全家长委员会，完善家校联系制度，主动加强与家长的沟通，共同关注学生心理状态。面向家长普及心理健康教育常识，指导家长树立正确的家教观念，努力形成家校心理健康教育的合力。要广泛开展亲子活动，组织家长主动加强与孩子心灵沟通。开展“教子经验交流”、“家长开放日”等活动，以学校教育来引领家庭教育，逐步创设以学校教育为主导、以家庭教育为基础、以社会教育为依托的心理健康教育大环境。

《迈向健康教育之路》一书是荣成市进行“区域推进心理健康教育”的重要研究成果，是对多年来心理健康教育的总结与反思，凝聚了教育工作者的集体智慧。本书展示了荣成市教师、学校对心理健康教育的探索，对于促进区域心理健康教育发展具有十分重要的意义。

对学生进行心理健康教育，是广大中小学教育工作者的共同任务。学校各级领导和教师，都必须充分认识心理健康教育对学生成长和发展的必要性、重要性和紧迫性，积极主动地把它与各项工作有机结合起来，落实到学校管理、督导、科研、教学等各个环节，并进一步加强和改进学校心理健康教育工作，积极探索心理健康教育的新模式，促使我市的心理健康教育再上新台阶。

杨军

2012年8月6日

目 录

CONTENTS

第一章 工作机制篇	1
第一节 区域推进的背景分析	/ 2
第二节 区域推进的实践探索	/ 8
第三节 区域推进的回顾展望	/ 25
第二章 队伍建设篇	54
第一节 师资队伍的发展现状	/ 55
第二节 师资培训的路径优化	/ 62
第三节 师资队伍的成长发展	/ 86
第三章 课题研究篇	104
第一节 课题研究的理论策划	/ 105
第二节 课题研究的过程管理	/ 111
第三节 课题研究的成果展示	/ 117
第四章 教学研究篇	161
第一节 教研载体的组织建设	/ 162
第二节 课程资源的开发构建	/ 176
第三节 课程模式的发展创新	/ 196

第一章

工作机制篇

中小学心理健康教育，是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好心理素质，促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。长期以来，我国中小学的教育实践往往只重视智力开发，而忽视了学生心理素质的培养，特别是忽视意志、兴趣、个性等非智力因素的培养，这对全面推进素质教育产生了负面效应。因此，大力推进中小学心理健康教育是素质教育的具体实践，是广大青少年全面发展的需要，也是社会与时代发展的需要，具有极其深远的现实意义。

第一节 区域推进的背景分析

心理健康教育是中小学生德、智、体、美等各方面全面发展的基础和保证。没有健康的心理，特别是在性格方面存在缺陷的学生，很难形成良好的品德。而意志薄弱、厌学、自卑、粗心、神经衰弱等心理行为问题，则是影响学生学习效果的主要原因。同时，一个人长期处于焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等不良心理状态，就会产生各种身体疾病。因此，对中小学生进行心理健康教育，培养其健康的心理、健全的人格，其实是为其全面素质的提高及日后能有效从事社会实践活动奠定了最坚实的基础。

一、中小学生心理的现状分析

近年来，心理健康教育逐渐成为学校教育工作的一个新课题。在积极探索的过程中，国内的心理教育工作者对中小学生的心理健康状况做了大量调查研究，发现当前我国中小学生的心理健康状况不容乐观。2000年，北师大课题组在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个不同地区抽样选取16472名中小学生进行调查。结果表明，小学生有异常心理问题倾向的比例是16.4%，有严重心理行为问题的比例是4.2%；初中生有异常心理问题倾向的比例是14.2%，有严重心理行为问题的比例是2.9%；高中生有异常心理问题倾向的比例是14.8%，有严重心理行为问题的比例是2.5%。尽管调查采用的量表和问卷各不相同，得到的数据也有较大差异，但从中可以看出，中小學生存在着较明显的心理行为问题是客观事实。大量研究和有关调查发现，这些心理行为问题主要包括学习、自我、人际关系、生活和社会适应等方面。对此，如不及时采取有效措施，后果将不堪设想。要预防、减少和解决青少年学生的这些心理健康问题，提高他们的心理素质，离不开扎实而有效的心理健康教育。