

中国基础
教育文库

S HI SHENG
XIN LI
JIAN KANG JIAO YU

师生心理 健康教育

刘学芝
主编

国家行政学院出版社

中国基础
教育文库

S HI SHENG
XIN LI
JIAN KANG JIAO YU

师生心理
健康教育

刘学芝
主编

图书在版编目 (CIP) 数据

师生心理健康教育/刘学芝主编. —北京: 国家行政学院出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5150-0513-3

I. ①师… II. ①刘… III. ①中小学—教师—心理健康—健康教育②中小学—心理健康—健康教育 IV. ①G443②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235171 号

书 名 师生心理健康教育

作 者 刘学芝

责任编辑 王美丽

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 15

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0513-3/G·072

定 价 29.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

编委会名单

主 编：刘学芝

副 主 编：朱树民 张爱杰

编写人员：（以姓氏笔划为序）

马来营	马金双	马金伟	马彩青
王兴良	王树玲	王荣海	冯玉梅
史会清	刘为富	刘玉凤	刘存珍
刘海芹	吕 萍	张华春	张庆珍
李宗太	李 娟	李超香	杜 杰
杜艳华	杨淑霞	姚荣凯	赵玉慧
赵继玉	赵维吉	高玉芳	高艳华
窦艳菊	潘玉香	瞿佃军	



前 言

近年来，中小学心理健康问题已成为教育界乃至全社会的热点、焦点之一，如何有效地对中小學生进行心理健康教育，使其在日常生活和学习中健康成长，和谐发展，已成为广大教师和学生家长的殷切期望。因此，我校在开展心理健康教育的基础上，提出了“学校心理健康教育的方法、途径研究”的实验课题。该课题涉及学校管理、校风建设、班主任工作、学科教学、社会环境及家庭教育等各个方面。目的是通过实验，摸清学校行政管理人员、教职工和学生的心理状况，并根据其特点有针对性地进行心理健康教育，使其充分发挥各自的主观能动性，更好地干好本职工作，自觉维护学生的心理健康，并通过一些行之有效的方法和途径达到培养学生良好心理素质，促进学生身心全面和谐发展及素质全面提高的目的。

实验课题组根据学生心理发展特点和身心发展的规律，制定了科学系统的实验方案。为确保实验效果，我们对学生的心理健康状况进行了调查分析后，关注个性差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康的主动参与有机地结合起来。实验过程中，我们构建了学校、家庭、社会三方面相结



合的立体研究网络，从六个方面对学生进行心理健康教育的方法和途径进行了大胆探索和实验。实验全面渗透在学校教育的全过程中，既注重学科教学、各项教育活动及班主任工作等主要途径，也充分利用活动课、心理辅导课、班团队等活动，举办心理健康教育的专题讲座，帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法，培养良好的心理素质。同时，建立学校和家庭、社会心理健康教育的网络，优化家庭、社会教育环境，引导和帮助学生家长树立正确的教育观，以良好的行为、正确的方式去影响和教育子女，同时共同促进学生健康发展。

通过对本课题的实验研究，不仅使学校领导掌握了人文管理的经验和规律，而且使教师、家长摸清了学生身心发展的一般规律和特点，找到了一条适合本校实际和学生特点的心理健康教育的最佳方法和途径。

为进一步总结实践经验，展示实验成果，更好地指导我校的心理健康教育，特编写了本册专辑。其编写特点是：

针对性强。本书面向学校领导、全体教师和学生家长以及广大的小学生。书中的事例和实验故事都是发生在学校、家庭和社会中的活生生的人和事。怎样寻求解决这些问题的方法和途径，强化心理健康教育的意识，普及心理健康教育的常识，形成具有一定实践意义和理论价值的心理健康教育理论，有效地指导心理健康教育实践，使学生个性得以张扬，素质得以全面提高，是我们编写本书的初衷。

实用性强。本书系统而通俗地阐述了在学校中开展心理健康教育的一些比较实用的方法、途径，并以学生心理发展中的热点和家长及社会对学生产生的敏感问题和困惑为线索，结合实例，运用理论加以分析、阐明。着重于经验的积累和提高教育工作者进行心理健康教育的实际能力，注重可操作性，提高教育技巧。

可读性强。本书避免了语言的难、涩、深，力求深入浅出。教师和家长在读到书中相关的事例和实验故事的时候，很可能想到所教的学生和自



己的孩子的影子，可参照其方法和途径，有的放矢地对他们进行心理健康教育的指导。

由于水平所限和时间仓促，书中的缺点和不足在所难免，真诚希望广大读者多提宝贵意见，使我们的心理健康教育更上新台阶。

山东省临朐县第一实验小学课题组



• • • • • 目 录

◎ 学校心理健康教育方法、途径研究实施方案	1
◎ 学生心理健康状况调查报告	7
◎ 在学校管理中开展心理健康教育的方法、途径研究	14
一、“修身治校力戒十失”	14
二、摆正校长角色 强化领导艺术	16
三、校长威信的建立	19
四、校长心理受挫时如何自我调适	21
五、心理方法在学校管理中的应用	22
六、中小学校长心理素质建设	27
七、学校管理要以人为本	30
八、“玉不琢不成器”——也说尊重学生	40
九、上网利大于弊 不必“谈虎色变”	41
◎ 在校风建设中开展心理健康教育的方法和途径	50
◎ 在班主任工作中开展心理健康教育的方法和途径	55
一、从小培养孩子的自信心	55
二、小学生自卑心理探析	60
三、做好个别教育工作	65
◎ 班主任工作中小学生常见心理问题辅导个案	70
案例一 她变得开朗了许多	70



案例二 他逐渐减少了多动行为	72
案例三 班主任在师生冲突面前	74
案例四 训练学生过硬的心理素质	76
案例五 抓住闪光点 培养自信心	77
◎ 在学科教学中开展心理健康教育的方法、途径研究	79
一、开展心理健康教育 减轻学生过重负担	79
二、营造良好的课堂心理气氛	81
三、寓心理健康教育于数学教学之中	86
四、语文教学中的心理健康教育	91
五、激发学生习作兴趣 矫正习作恐惧心理	95
六、教育的前提是尊重	98
七、让语文充满情感和智慧的魅力	100
八、激情岁月需唱三支歌	108
九、给孩子一个健康的心理	110
十、我与“齐天大圣”	113
十一、学困生的心理障碍及排除	116
十二、社会科教学中的心理健康教育	121
◎ 在家庭教育中进行心理健康教育的方法、途径研究	126
◆ 活动设计	126
一、理解万岁	126
二、我与家	129
三、兴趣是最好的老师	132
四、拥有一个快乐的集体	134
五、从小事做起	137
六、正确认识自我	140
◆ 实验故事	143
一、爱的力量	143
二、上课时,他不再上厕所了	144



三、表扬的魅力	146
四、佳佳为什么爱磨蹭	147
五、她重新回到了母亲身边	149
六、让不幸的孩子扬起笑脸	150
七、是爱,奇迹般地改变了她	152
八、走进孩子的心灵	153
九、人之常情 淡然处之	
——浅说小孩子的敏感话题“相好”	156
◆教育论文	158
一、加强小学心理健康教育 促进学生身心健康发展	158
二、加强心理健康教育,提高学生心理素质	160
三、家庭的心理氛围和教育对孩子心理素质的影响	164
四、如何促进青少年心理健康成长	169
◎ 在社会教育中进行心理健康教育的方法、途径研究	172
◆活动设计	172
一、拒绝网吧	172
二、快乐交往	175
三、你勇敢吗?	178
四、我能行!	180
五、爱在指间	184
六、走到集体中去	186
七、我们也有一双灵巧手	190
八、学会合作	193
◆实验故事	197
一、爱是一种等待	197
二、不要奖品的孩子	198
三、程龙“沉浮”记	200
四、出走风波	201



五、还孩子们轻松快乐的时光	202
六、逃学为何总在星期一	204
七、微笑的力量	206
八、让孩子告别抑郁的情绪	207
◆教育论文	208
一、塑造美好心灵	208
二、让学生成为意志坚强的人	212
三、小学生心理健康教育的点滴透视	214
四、小学心理活动课初探	218
五、培养孩子快乐的性格	222



学校心理健康教育方法、 途径研究实施方案

一、课题的提出

在 21 世纪这个复杂的社会条件下，社会运转的节奏越来越快，人与人之间的竞争日趋激烈。在生活条件和生活质量逐渐提高的同时，学生也面临着众多的挑战。家长“望子成龙”的迫切愿望和学校片面追求“升学率”等因素，使得学生的心理压力不断加大，心理问题日益增多。面对着中小学生学习越来越多的心理、行为问题的出现，人们清醒地认识到心理健康教育的重要性和迫切性，积极要求开展心理健康教育的呼声日趋高涨。在《中共中央关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》中已明确指出：要“通过多种方式，对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质、健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力。”国家已把心理健康教育看作是中小学生素质全面发展的一部分。

在现在的教育工作中，存在着一些不适合甚至违背学生身心发展的教育方式和一些不符合青少年学生健全人格培养的做法，造成了青少年的心理压力过重，心理问题过多。突出表现在以下六个方面：一是因学校教学评价指标不全面等原因造成的教师、学生心理负担过重；二是因学校不重视校园文化建设致使学生心理得不到良好的感染和熏陶，而对校园生活感到乏味；三是因班主任工作不够细致，忽视学生的个性差异，使学生心理受挫；四是学



科教学中，忽视学生的年龄特点和认知规律，不能因材施教，分类施教，使部分学生自信心不足；五是忽视社会大环境对学生健康成长所产生的片面作用；六是忽视家庭因素对学生健康造成的影响。

针对以上现实和对开展心理健康教育的迫切要求，我校在 1999 年开展心理健康教育实验的基础上，提出了“学校心理健康教育方法、途径研究”的实验课题。该实验是指在学校心理健康教育的各个方面摸清学生生理、心理发展的特点，并通过一些行之有效的方法和途径达到培养学生良好心理素质，促进学生身心全面和谐发展及素质全面提高的目的的一种实验。它涉及到学校管理、校风建设、班主任工作、学科教学、社会环境及家庭教育等各个方面。

二、理论依据

（一）美国人类潜能研究规划机构主任赫伯特认为，健康的人，只挖掘了其潜力的 10%—15%，剩余的 90% 潜力尚未被利用。那么如何才能使剩余的 90% 潜力达到充分发展呢？赫伯特认为只能从最健康最成熟的人格探讨中得到可能。这为我们进行学生的心理健康研究得到了理论依据。

（二）一个人的成长不单纯靠获取知识就能完成的，奠定其坚定基础的第一步便是家庭，是家长对心理健康教育的认识程度和理解程度，心理学研究表明：儿童在家庭中越是受到父母的关心指导多，并得到父母的慈爱，就越有利于心理健康的发展与成熟。对父母有一种亲切感与对父母缺乏亲切感的儿童相比，前者认为自己更有价值，更能成功，并对学习、生活抱着健康而积极的态度。这为我们研究家庭教育对心理成长提供了前提条件。

（三）在教师群体中有一部分教育工作者没有给所谓的“差生”心理健康教育以应有的重视。其工作的出发点往往是在放弃了学生心理特征的前提下选择工作方法，这样就造成了良好的主观愿望与实际结果相差较远的矛盾情况。马斯洛“人类动机理论”表明：当我们试图了解学生为什么要做他们所做的事时，往往需要探究隐藏或掩盖的动机。对“差生”来说，他们基



本得不到关心和爱，容易感到自己不受欢迎，因此心里十分寂寞，这样一部分学生通过从事频繁的违纪或攻击性行为以补偿内心的需要，其实是一种“异化”。要“同化”这种心理就需要我们做好“学习有困难”学生的心理辅导。

人的许多动机以及用以满足动机的方式都是靠学习而得到的。一个在学校学习好坏的学生动机也跟他们在学校里是否受到老师的奖罚有直接的关系。心理学研究表明：一些在鼓励学生做好他们企图做的每件事的家庭中培养出来的人，会倾向如何取得高级成就。对于学校来说，重新改变、调整学生失败以后的动机则意味着他们今后能否取得人生道路成功的关键。心理学对动机研究的成功结论，给了我们教育工作者指导学生改变动机的一种手段，也成为学校心理健康教育的理论基础。

（五）心理学中“从众心理”表明：社会大环境对学生良好人格和品质的形成以及对学生不良行为的矫正有很大的影响。这为我们研究社会大环境对学生心理健康的影响以及学生良好品质的形成提供了理论依据。

三、实验假设

通过对本课题的实验研究，能帮助教师、家长摸清学生身心发展的一般规律和特点，寻找到一条适合本校实际和学生特点的心理健康教育的最佳方法和途径，并在认真总结实践经验的基础上，形成具有一定实践意义和理论价值的心理健康教育理论，有效地指导心理健康教育实践，使学生个性得以张扬，素质得以全面发展。

四、实验目标

具体目标是通过各种途径培养塑造学生的心理素质，帮助学生建立健康心理：避免和减少各种不利因素对学生心理健康的影响，并根据学生心理发展的需要，不断增强他们的心理健康，提高他们的心理健康水平。一句话，



就是通过有效方法和多种途径，形成、维护、促进学生的心理健康，从而为学生的全面发展提供良好的基础。

五、实验内容

- (一) 在学校管理中开展心理健康教育的方法、途径。
- (二) 在校风建设中开展心理健康教育的方法、途径。
- (三) 在班主任工作中开展心理健康教育的方法、途径。
- (四) 在各科教学中开展心理健康教育的方法、途径。
- (五) 在家庭教育中开展心理健康教育的方法、途径。

传统教育由于渠道单一，学校教育效果容易被家庭、社会的负面作用抵消。要在家庭教育中开展心理健康教育，采取多种途径、方法变“孤军奋战”为学校、家庭、社会三方面的“大合唱”，共同促进学生健康发展。

1. 利用家长学校的优势，印发家教小册子，介绍心理健康教育的有关知识，提供行之有效的解决典型问题的家教方法。

2. 定期召开家长会或不定期的家长小组会，组织教育子女有经验的家长、学校领导、班主任介绍家教的成功经验，必要时把学生的主题班会与家长会相结合，由学生介绍班级情况，讲述理想、追求和苦恼等，并组织家长发言。

3. 及时家访，贯彻尊重、信任、帮助的原则，持热情、诚恳、高度负责、积极合作的态度，抓住家校结合教育的最佳时机，缩短教师与家长之间的心理距离。

4. 通过心理咨询对家长提出的有关问题及时进行分析，并采取有效措施协同家长妥善解决。

- (六) 在社会环境中开展心理健康教育的方法、途径

受社会中的一些市侩做法、世俗化道德观念的污染，部分学生讲究功利，追求实惠，贪图安逸。由于自我控制能力较差，部分学生主导兴趣出现偏差，沉迷于社会文化娱乐活动而不能自拔，有个别学生为此不断伸手向家长要钱甚至出现偷窃行为。因此通过有效途径和方法，充分利用社会大环境的正面



作用教育学生，对学生健康人格的培养大有裨益。

1. 充分利用德育基地优势，发挥社会组织的作用，组织学生参观访问，发动学生参与社区建设，使学生正确地了解社会，变社会的消极影响为对学生的积极教育。

2. 针对社会上的敏感问题及时对学生心理产生影响的思想倾向引导学生进行专题讨论，及时引导，矫正学生的不良心理倾向，有主见地适应社会的发展变化，抑制坏人的拉拢、引诱，抑制及时行乐、追求享受等不良习气，形成追求真理、探索科学、为社会进步作出贡献的人生观。

3. 聘请有关部门的专家作专题报告，从不同侧面对学生进行社会知识教育，同时挖掘出对学生健康心理形成的因素，有针对性地学生教育，帮助学生形成正确的价值观。

六、实验步骤

本实验周期为两年，分四个阶段进行：

第一阶段（2009年8月至2010年1月）主要任务是制定方案，培训实验教师，测试学生并建立心理档案，并采取有效措施，帮助学生建立健康心理。

第二阶段（2010年2月至2010年7月）主要任务是探索在学校管理及班主任等方面的有效方法和途径，避免和减少各种不利因素的影响。

第三阶段（2010年8月至2011年1月）主要任务是根据学生心理发展需要，增强学生心理素质，提高他们的心理健康水平。

第四阶段（2011年2月至2011年7月）总结推广实验成果。

实验方法主要采用问卷调查法、个案研究法、理论研究法、实验研究法、心理咨询法、行为研究法、调查研究法及经验总结法。

七、实验班与对比班

实验班级为一（3）、二（2）、二（3）、三（2）、三（5）、五（4）、六



(1)、六 (3)。

八、实验教师及分工情况

刘学芝为本课题的课题指导；朱树民分管学校管理中的心理健康教育实验；张爱杰负责各科教学中的心理健康教育；瞿佃军负责校风建设及班主任工作中的心理健康教育；刘海萍负责心理健康教育辅导及社会和家庭教育中的心理健康教育；实验教师分别由骨干班主任和学科骨干教师担任。