

四川省哲学社会科学规划研究项目

中学生心理健康教育针对性与实效性研究

超越自我

——课题研究阶段成果

主编 吴尚贵



电子科技大学出版社

四川省哲学社会科学规划研究项目

中学生心理健康教育针对性与实效性研究

超越自我

——课题研究阶段成果

主编 吴尚贵

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越自我: 课题研究阶段成果 / 吴尚贵主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2006. 10

ISBN 7-81114-288-0

I. 超... II. 吴... III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 文集 IV. G479.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125306 号

超越自我——课题研究阶段成果

主编 吴尚贵

出 版:	电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号 邮编: 610054)
责任编辑:	谢应成
发 行:	电子科技大学出版社
印 刷:	四川省地质矿产局测绘队印刷厂
开 本:	880 × 1230 1/32 印张 16.625 字数 418 千字
版 次:	2006 年 10 月第一版
印 次:	2006 年 10 月第一次印刷
书 号:	ISBN 7 - 81114 - 288 -0/G · 94
定 价:	53.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028)83201495 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

《超越自我》编委会

顾 问 汪凤雄 纪大海 邓学建

胡家正 张 荣

主 编 吴尚贵

执行主编 陈 彪 李 训

副 主 编 冯 俊 李明亮 侯水先

漆 英 任华明 付孝德

谢兰阶

编 委 严君昌 刘蒲林 马继伟

唐 兵 邹显斌 翟小全

陈泓宇 张 玲 龙 明

李朝晖 龙 勇 廖飞霞

袁 媛 蒋 靖 杨晓春

赵启波 刘红梅

封面题字 吴尚贵

情商决胜人生

——为《超越自我》作序

汪凤雄

“百年大计，教育为本；教育大计，育人为本；育人大计，正心为本。”这些理念我们教育工作者都早已烂熟于心，但要在教育教学实践中身体力行却还需不断努力。

今天，吴尚贵同志主编的《超越自我》一书的初稿置于我的案头，意味着我省中学生心理健康教育针对性与实效性研究有了新的成效，标志着学校心理健康教育在我省又有新的收获。读罢此书，我为作为市州教育局长的吴尚贵同志能带头参与教育科研、并著书立作而高兴，为遂宁的广大中学师生能分享心理健康教育、塑造健全人格而欣慰，为参与“中学生心理健康教育针对性与实效性研究”的实践者、研究者在研究过程中所付出的艰辛劳动而感动，更为该课题的研究成果《超越自我》、《心雨》、《心语》等的出版而表示祝贺！

读到此书，我想起了“挑战极限，超越自我，追求卓越”的理念，那是一种在困难中奋起的坚强意志和决心。而此书取名“超越自我”，我想其用意在于：在中学生中进行心理健康教育，我们教育工作者应先自育，战胜自己，超越自我，然后指导学生战胜

自己，超越自我，培养健康的心理，塑造健全的人格，去适应社会的发展。遂宁市教育局承担的这项课题，很符合基础教育的实际，参研者主要是教育教学工作最前线的教职员工，他们站在第一线，零距离接触学生，与学生朝夕相处，对学生中的心理问题最为了解，把握最准确，遇到的实际问题案例最多。因此，他们在进行中学生心理健康教育的研究中最有深切的感受和丰富经验，最能体现心理健康教育的“平民本色”，其研究成果也更具有基础性、平民性、常规性、针对性和实效性，在普及中更具有实战性。

《超越自我》是遂宁市“中学生心理健康教育针对性与实效性研究”课题阶段研究成果的一部专著。该书目标明确，贴近实际，立足高远，探索广阔，研究深入，针对性与实效性较强。既有丰富的理论作基础，又有先进的教育思想作指导；既以大量的实践为起点，又以理性的研究为归宿；既有课题研究的自我探索体会，也有有关部门对课题的客观评价；既有总课题阶段研究的《超越自我》，又有围绕总课题研究的子课题阶段研究成果；既有参研教师的《心雨》，又有实验学生的《心语》；既是一个课题的结题，也是一批新课题的开始。吴尚贵同志和课题组把六年心理健康教育研究实践的经验、心得、探索和科研成果汇聚起来，再传播出去，做了一件十分有益的工作，值得称道。书中有不少新理念、新经验、新成果。也有一些提法和文章尚需进一步研究和推敲。但不管怎样，这部书对今天及未来的中学生心理健康教育都具有重要的基础作用。

国际的竞争归根到底是人才的竞争，人才竞争的关键是教育的竞争，教育竞争的关键是育人的竞争。谁抓住了育人的关键，谁就会在激烈的国际竞争的大潮中永远立于不败之地。课题研究

的意义是将成果用于实践，使之普及、深化，如果将研究成果放进博物馆收藏，那还有什么研究的价值呢？今天，学校要求生存、求发展，怎样真正将心理健康教育的成果渗入课堂，落到实处，是解决问题的关键。

“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤胃”（《黄帝内经》），这是华夏民族祖先对“心理”的诠释；诗人杜甫因为“烽火连三月，家书抵万金”而“感时花溅泪，恨别鸟惊心”；“一种美好的心情，比十帖良药更能解除生理上的疲惫和痛楚”（马克思语）这是人民大众对心理健康的向往；英国艾迪夫人认为“健康不是身体状况问题，而是精神状况问题”；“加强学生心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志和艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”（《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》）这是我国培养21世纪创新人才的重要任务之一。所以，我们必须牢记“一个民族的新一代，没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”（江泽民同志1990年在中国少先队全国代表大会的祝词）

历史的长河奔流不息，科学的探索永无止境。学无止境，教无止境，教研亦无止境。“成果”只意味着一个阶段，只意味着一段历史的辉煌，只有坚持“实践—反思—总结—实践”的探索理念，才能更好地认识“成果”，用好“成果”，发展“成果”，丰富“成果”。“结题”并不是研究的结束，而是研究的普及、拓展、深化的开始。我们只有坚持推广、普及、深化、提高的原则，才能真正突出中学生心理健康教育的针对性和实效性。在此，我殷切地希望广大教育工作者能立足于此书的基础上用好此书，升华此书，丰富此书，人人都争当“研究型”教师、“专家型”教师。

教书重在育人，育人重在育德，育德重在育心。只有心理健

康才能求得心灵的健康，只有心灵的健康才能求得品德的高尚，只有品德高尚才能成为对社会的有用人才。只有人人都成为对社会的有用人才，我们这个世界才会真正走向平安，走向和谐，走向美好。让我们携手并肩，共同去实践一个理念：“知识改变命运，情商决胜人生！”

目 录

上篇 课题研究解读

第一章 心理健康教育概述	1
第一节 对健康的理解与认识	2
第二节 心理健康教育	3
第二章 学校心理健康教育	19
第一节 学校心理健康教育的指导思想和基本原则	20
第二节 学校心理健康教育的目标、内容与途径	22
第三节 中学教师心理健康的维护与调适	31
第三章 中学生心理发展的一般理论	40
第一节 初中学生的生理特点	41
第二节 初中学生的心理发展	45
第三节 高中学生的心理发展	57
第四章 中学生心理健康辅导	60
第一节 中学生心理辅导的基本问题	60
第二节 中学生心理辅导的基本内容	70
第五章 中学心理健康教育的一般模式	85
第一节 学校心理健康教育与中学生心理健康	87
第二节 家庭教育与中学生心理健康	90
第三节 社会环境与中学生心理健康	100
遂宁市教育局以课题为纽带整合教研资源	104

中篇 课题研究成果

中学生心理健康教育针对性与实效性研究阶段研究成果报告..107	
第一部分 课题研究的缘起、意义和界定.....108	
第二部分 课题研究的准备和实施113	
第三部分 课题研究成果133	
第四部分 课题研究的思考与发展150	
学校心理健康教育与德育相结合的策略研究阶段研究成果	
报告155	
家长素质、社会环境及教育方法对中学生心理健康影响研究	
阶段研究成果报告176	
中学生常见的心理障碍及矫正方法研究阶段研究成果报告.....196	
学校心理健康教育综合实践活动设计研究阶段研究成果报告..220	
学科教学与中学生心理健康教育相融合的实践研究阶段研究	
成果报告237	
教师人格对学生心理健康影响的研究阶段研究成果报告.....253	

下篇 课题研究个案

第一部分 课题研究教师论文(精选)269	
中学生心理健康教育针对性与实效性研究之我见.....269	
农村中学生心理健康教育的现状及对策278	
遂宁市中学生心理健康现状抽样调查报告.....295	
精心呵护教师心理健康 学校校长责无旁贷.....311	
心理健康教育与德育相结合的理论与实践.....317	
确立“身心健康第一”的教育思想325	
从“破窗理论”和“护花原理”到学校管理.....334	
教师威信形成的心理分析339	
以人为本,重视学校心理健康教育346	

中学生上网宜“疏”不宜“堵”	351
让生命美育浸润学生的心灵	361
心理辅导——教师的职业技能	370
人本思想与学校德育	375
中学生心理健康教育的重要途径——让学生满意	380
课堂心理环境在初中化学新课程教学中的地位	384
让每一个心灵都健康，让每一棵幼苗都茁壮	
——浅谈思想品德课的心理渗透教育	389
中学生心理健康教育初探	393
非智力因素造成的“后进生”学习心理辅导	398
语文课堂如何从心理角度转换“弱势群体”	401
激发主体内在活力，促进学生心理健康	405
让教师人格在学生的心灵中闪光	409
试论新时期学校德育与心理健康教育的有机结合	417
学校心理健康教育中对教师心理健康的思考	421
创设心理教育情境 培养健全人格	428
试从“以德树人，和谐育人”的德育观 探寻我校德育与	
心理健康教育的结合策略	433
情感教育对中学生心理健康的影响的实践与探索	442
谈学科教学中进行中学生心理健康教育的基本操作思路	446
让花儿在阳光下美丽绽放	
——遂宁市女中学生心理健康现状分析及其对策	454
教师如何令学生折服	466
第二部分 课题实验学生征文（精选）	470
找一个哭泣的理由	470
放松你的心	471
无题	473
宽容	475

给心理系根绳	476
论“治心”之师生关系	478
生命的微笑	481
无知的羊羔	482
关键是心态	484
“恒儿，你长大了！”	485
情感迷茫——冲出早恋	487
心灵的净土	489
远离前进的绊脚石——嫉妒	491
勇敢面对挫折	492
让生命启程	494
英语学习中的 C、C、C	495
我学会了面对挫折	496
十七岁的天气	498
蓝天下和谐相处	500
以健康的心理面对人生	501
心灵之约	503
自白书	504
对挫折大声说“我是强者”	506
花季感悟	508
梅花魂	509
青春的门槛	510
是尘埃，也是宇宙	511
我的烦恼	514
鸿沟正在填平	515
成功的秘诀	517
后 记	519

上篇 课题研究解读

第一章 心理健康教育概述

人世间不论是达官显贵，还是黎民百姓，对人生的追求与享受的目标是相同的：物质与精神。可以说人们全部衣食住行等物质的充分享受最主要目的都是为了有一个健康的身体。吃得好，睡得香，身体棒，才有可能有资格去追求卓越的事业、享受浓浓的亲情、品味高尚的友情、追求甜蜜的爱情；才有可能去欣赏山川大河的自然美，凭吊英雄伟人，赏析历史文化，饱览人文景观；才有可能去行万里路，破万卷书，交八方友，领略人生的美。因此，人们常说人的生命是最宝贵的，但我们同样认为健康的生命，高品质的生活，才是最重要的。

有位哲人说得好：健康与真实是人性的基本要素，否则，所谓人性，就是虚假、扭曲和残缺的。所以，追求健康应是人生最重要的任务之一，是干一番事业、实现一切理想的基础，更是我们好好活着，生存与发展的基础，我们一生一世都离不开这个基础。我们必须有目的的，有计划地去追求健康，打好这个基础，维护好这个基础。

中学时期，是青少年心理、生理迅速发展的时期，也是心理矛盾冲突繁多的时期。要培养身心和谐发展的社会建设者和接班人，学校就必须重视和加强对中学生的心理健康知识的普及和推广工作，着力培养和熏陶学生健全的人格。为此，本章将对健康、

心理健康及其标准、心理健康教育的概念以及心理健康教育的意义作简单介绍,为中学师生了解和把握心理健康的一般知识奠定基础。

第一节 对健康的理解与认识

一、健康

什么是健康?有人认为没有疾病就是健康;有人认为精力充沛,身体健全为健康;也有人把“睡得快、说得快、吃得快、走得快、拉得快”作为评价一个人是否健康的标准。“人体器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并能有良好劳动效能状态”,这是《辞海》给健康下的定义。

1946年,世界卫生组织(World Healthy Organization)成立时在其宪章中对健康的定义才是比较科学、客观、具体、全面的。其定义是:“健康是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅是没有疾病和虚弱的状态”。1989年,世界卫生组织根据社会发展的需要,更进一步完善了健康的定义:除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上了道德健康,只有这四方面的健康才是完全健康。同时,提出了个体健康的十个标志:

①有充沛的精力,能从容不迫地面对日常生活和工作而不感到精神压抑。②处事乐观,态度积极,勇于承担责任。③美好生活,善于休息,睡眠好。④应变能力强,能适应外界的各种变化。⑤有较强的应变能力和排除干扰的能力。⑥能抵抗普通感冒和传染病。⑦体重适合,身材匀称而挺拔。⑧眼睛明亮,反应敏捷。⑨头发有光泽而少头屑。⑩牙齿清洁,牙龈无出血而颜色正常。

综上所述,我们认为健康是指个体生理、心理、社会适应、道德四方面的良好和健全状态。具体地讲:

1. 生理方面：人体的结构完整和生理功能正常，尤其是中枢神经系统生长发育完善。生理健康是心理健康的基础。

2. 心理方面：一个健康的人，心理必须健康。主要表现为有积极的自我意识；能正确认识现实、面对现实；能愉快高效的工作；人际关系融洽；情绪稳定，不以物喜，不以己悲；能自觉调适自己的不良心理，心态平和。

3. 社会方面：个体在生活中能扮演好自己的角色，包括职业角色、家庭角色及在工作中、家庭、学习、娱乐、社会交往中的角色转换与人际关系方面的适应。

4. 道德方面：领会做人的道理，具有做人的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康，是生理健康和心理健康的有效发展。社会实践表明：道德健康的基本标准是为己利他，最高标准是无私利他。道德不健康则表现是损人利己、整人害人。

赫拉利克特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”人体健康对于人类的发展、社会变革、文化更新、生活方式的改变有着决定性影响，在科学技术高速发展、国际竞争日趋激烈的今天，谁拥有健康，谁就拥有了享受快乐生活、大胆探索、创造美好未来的本钱。

第二节 心理健康教育

一、心理健康概念

何为心理健康？《简明不列颠百科全书》指出：心理健康是指“个体心理在本身及其环境许可范围内所能达到的最佳功能状态”。简单地讲，心理健康就是指个体能够充分协调自己的知、情、意、行，使之达到良好的社会适应，并能充分发掘自己的潜能，

它是生理健康的发展。我国学者一般认为心理健康是指各种心理要素健全协调的发展状态，并具有应对和驾驭内外刺激的良好行为。

心理健康应遵循的一般原则是：（1）心理与环境的统一性。心理是人脑的机能，是人脑对客观世界的主观反映，人脑在反映客观现实时，无论是反映的形式和内容均应与客观环境保持相对一致，否则，人的心理和行为就难于被人们理解。如中学生不是希望通过勤奋学习取得好成绩，而是幻想自己具有超凡的神功，在考试中能轻松取胜，这种不切实际的幻想，就不能称是正常的心理现象。（2）心理与行为的整体性。个人的认知、情感体验、意识等心理活动，是通过个体行为展现出来。例如，中学生在入党、入团、考理想的学校时，每一个人都会喜形于色、兴高采烈、无上荣光，理应有愉快的情绪体验及相应的表情，一般能以快乐的语调和行为来表达，否则，就是不健康的异常状态。（3）人格的稳定性。个体在长期的生活经历过程中形成的独特个性心理特征具有相对稳定性。个性心理特征一旦形成就具有相对的独立性，一般不容易改变，这就是人们常说的“江山易改，禀性难移”的道理。一个爽朗、乐观、外向的中学生，突然变得沉闷、悲观、内向，这说明他的心理和行为已经偏离了正常的心理轨道，这就需要引起学校教师（尤其是班主任）的高度注意。

当然，上述三个原则是从个体外显行为表现来衡量一个学生心理是否健康的一个依据。不过，在实际生活中，中学生由于受到学校、家庭、社会的多种因素的影响，其心理健康水平也呈现出差异性，即使行为正常，其心理健康状况也是千差万别的，因此，研究、把握、领会心理健康的标准就显得十分必要。

二、心理健康的标准

(一) 国外学者对心理健康教育标准的研究

心理学家弗洛姆认为心理健康的人是创造性定向的人；

心理学家弗兰克认为心理健康的人是超越自我的人；

心理学家皮尔斯认为心理健康的人就是此时此地的人；

心理学家奥尔波特认为健康的人就是成熟的人；

.....

虽然，人们对心理健康的标准的理解真可谓是仁者见仁，智者见智，但近年来，国内外学者们认为美国人本主义心理学家马斯洛和麦特曼从自我实现的角度来研究人的心理健康问题，总结、提炼出的心理健康的标准比较具有参考价值。他们认为一个人的心理健康应包括以下 10 项标准：(1) 充分的适应能力。(2) 充分了解自己，对自己的能力做出适度的评价。(3) 生活目标切合实际。(4) 与现实环境保持接触。(5) 能保持人格的完整与和谐。(6) 具有从经验中学习的能力。(7) 能保持良好的人际关系。(8) 能适度的发泄情绪和控制情绪。(9) 在不违背集体利益的前提下，能有限的发挥个性。(10) 在不违背社会规范的情况下，满足个人恰当的基本需要。

(二) 国内有关心理健康标准的研究

国内心理学工作者对心理健康标准的研究比较多，观点各异。如钟舜认为青年学生的心理健康的标准应该包括十条：(1) 能进行正常的学习、工作和生活，并保持在一定水平上。(2) 能与同学、教师或他人保持良好的人际关系，与人为善，团结互助。(3) 情绪基本稳定，对事物敏捷心境能持久地保持轻松愉快状态。(4) 行为符合社会群体要求。(5) 人格完整，能客观评价个人及外界，意志坚强，言行一致。(6) 与大多数人的心理意向一致，热爱集体，有浓厚的社会交往欲望。(7) 有良好的适应能力及对紧急事