

最新教学艺术全书

心理教育艺术

(一)

郭雅 主编

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新教学艺术全书/郭雅主编. —长春: 吉林摄影出版社, 2004

ISBN 7-80606-720-6

I. 最… II. 郭… III. 执法工作—中国—汇编
IV. D922.851

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053253 号

出版发行: 吉林摄影出版社
(长春市人民大街 124 号 130021)

责任编辑: 李乡壮

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京施园印刷厂

版次: 2004 年 3 月第 1 版

书号: ISBN 7-80606-720-5/ D · 201

定价: 399.00 元

目 录

学校心理健康教育的内容.....	1
根据儿童身心特点进行早期教育.....	1 2
产生奇妙效果的娱乐疗法.....	1 8
应重视中小学生心理健康教育的研究.....	2 0
开展中小学心理健康教育的思考.....	2 7
与 教 师 谈 气 质.....	3 4
营造良好的课堂心理气氛.....	4 3
漫话情感障碍.....	5 0
民族地区中小学心理健康教育研究.....	5 3
关注心理疲劳.....	8 6
建立心理辅导中的良好关系.....	9 2
谈心理健康的标准.....	9 9
心理辅导技术探析.....	1 0 6
心理辅导中倾听的艺术.....	1 1 4
心理健康教育简介.....	1 1 7
心理健康教育中的几个问题.....	1 2 1
学生心理适应能力的培养.....	1 2 5
学生心理训练方法介绍.....	1 3 2
学 校 心 理 辅 导.....	1 3 6

学校心理辅导中良好关系的建立	1 5 3
学校心理健康教育的内容和途径	1 6 0
影响学生心理健康的因素浅析	1 6 6
与教师谈中小学心理健康教育	1 7 2
中小学生心理档案的建立	1 8 7

学校心理健康教育的内容

一、心理健康教育

1、什么是心理健康

在现代社会，一个心理健康的人通常表现为认知功能正常，情绪反应适当，意志品质健全，自我意识正确，个性结构完整，人际关系协调，人生态度积极，社会适应良好，行为表现规范和行为与年龄相符等。

从发展的角度来看，心理健康是一个终生相随的人生课题，并且表现出很强的阶段性。也就是说，同一个人，在人生发展不同的时期或阶段，由于对该阶段发展任务的适应情况不同，其心理发展可能是健康的，也可能会变得不健康。

如，同样进入青春期，有的孩子适应得好，顺利度过，健康快乐地进入下一个人生发展的阶段；而有的孩子适应得不好，或加入了不良团伙，或表现出一些不良行为，面临着心理危机。

而一个面临心理危机的青春期学生，如果得到及时有效的关注与帮助，在其后的发展中就有可能摆脱心理危机而踏上心理健康发展的道路。心理健康的这种阶段性正说明心理健康具有很强的可塑性，同时也说明开展心理健康教育是完全可行性的。

从差异的角度来看，心理健康具有相对性。心理

健康并非是截然的和绝对的，人无法被截然划分为心理健康和心理不健康两类，同时也没有绝对心理健康的人。

也就是说，心理健康是我们每一个社会成员都会面临的问题，在每个人身上都会同时存在心理健康的和不健康的侧面，只是哪种情况占主流和程度不同而已。

心理健康的这种相对性说明心理健康具有全员性，开展心理健康教育是必要的、具有重要价值和意义的。

2、开展心理健康教育的必要性

近年来，由于社会发展带来的种种变化，我国学校教育和儿童发展事业受到了冲击和挑战。

调查表明，在我国中小学生中间，约 1/5 左右的儿童青少年都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。

因此，在学校教育中开展心理健康教育是十分迫

切的和具有重要意义的举措。

但在当前的学校教育实践中，不少教师对心理健康教育还存在着一些误解，认为“心理有病”的人才需要心理健康教育，没必要在学校教育中普及性地开展心理健康教育。

事实上，心理健康教育完全不同于精神医学中的诊疗模式，心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节等，使学生更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。

所以，预防问题发生、促进心理素质提高才是心理健康教育的主要目标。从本质上来讲，心理健康教育是心理素质的教育和培养，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。

还有的教师认为，心理健康教育主要是针对个别生开展的教育活动。

诚然，个别生在心理健康发展方面需要得到特别的教育和帮助。

但是，如前所说，心理健康是全员性的问题，是每一位学生在成长与发展中都必然会面临的挑战，包

括那些学习优秀、在教师看来是“好”孩子的学生，也同样需要心理健康教育。许多研究与实践证明，有时这些“好”学生反而更需要心理健康教育。因为，往往由于学习成绩好，这些“好”学生心理发展中不健康的侧面就常常被忽视，得不到教师的重视和及时的帮助教育。

如，一些“好”学生由于长期被宠、被捧，心理承受能力已变得极脆弱，稍不如意就发脾气，有的还采取极端措施进行打击、报复，甚至走上犯罪道路，还有的就此迈上了自杀、轻生的道路来面对失败和挫折的压力。

可见，心理健康教育并非只是个别生教育的需要，心理健康教育是面向全体学生的重要课题，心理健康教育应成为我们学校教育的重要任务。

还有的教师认为，心理健康教育应归属德育工作，是学生工作者和班主任教师的任务。

事实上，心理健康教育不仅仅可以在德育工作中发挥重要作用，而且它提供了一种新的角度，使我们每一位教育工作者重新认识和看待自己的学生以及学生出现的一些行为问题，可以有效地帮助学校教师改善师生交往状况。

以往教师容易只注意到学生表面的那些行为问

题并将之很快上升到德育的高度做出品行不良的判断，而忽略了这些行为问题背后掩藏着的原因，包括学生的心理需求。

如，一个小学生最初在课上捣乱，可能就是为了引起老师和同学们的注意，只是他以不恰当的方式表现出来了。

如果教师重视并了解心理健康教育的思想，他就会觉察这位学生行为问题背后的心理需要，进而调整自己和班上同学与这位学生的交往方式，更多地给这位学生以积极的关注，并不失时机地向他指出引起老师和同学们关注的合理方式是什么。很快，这位学生课上捣乱的那些行为问题不见了，而变成一个守纪律、爱学习的好孩子。相反，如果以传统的眼光和方式去看待这位学生课上表现出来的捣乱行为，这位学生很容易就被纳入坏孩子的行列。

而且由于这位学生行为问题背后的心理需要没有被觉察和得到满足，他将免不了还会继续捣乱。久而久之，由于长期被当成坏孩子，这位学生也就会自认为是坏孩子，并真的捣乱起来。可见，心理健康教育可以帮助教师以一种更宽松、更接纳和理解的态度来认识和看待学生和学生的行为，不仅注意到行为本身，更注重去发现并合理满足这些行为背后的那些基

本的心理需要；不简单地进行是非判断，而是从一种人性化的角度去理解和教育学生。

因此，心理健康教育真正体现出了对学生的尊重、一种对“人”的尊重，这是建立相互支持、理解和信任的良好师生关系的前提，也是我们每一位教师在教育实践中面临的重要课题。所以说，心理健康教育是每一位教师面临的任务和要求，应引起每一位教师的认可与重视。

二、学校心理健康教育的内容

（一）确定学校心理健康教育内容的原则

学校心理健康教育是根据社会发展的需要、教育改革的要求和年轻一代心理发展的规律而提出的，是素质教育内容的重要组成部分。

学校心理健康教育具有一定的理论基础，它是由学校心理辅导、发展心理学、教育心理学、心理测量与心理咨询等多门学科相融合的、以实践和应用为主的教育活动。

在具体确立学校心理健康教育的内容时，应遵循一些科学的原则，而不要凭主观想象来随意确定。这些原则主要包括：

1、目标性原则

教育活动有其特定的目标，教育活动的內容都应

围绕其教育目标来确定，学校心理健康教育也不例外。具体而言，学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生优良的心理品质，提高学生的生存、适应能力，促进学生自主发展的潜能。

围绕这些目标，学校心理健康教育的内容不仅应包括人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练、潜能开发等主题内容，还包括与之相关的心理测验、咨询辅导、课程安排、活动训练等各项工作。

2、现实性原则。

学校心理健康教育的内容丰富多彩、复杂多样，有其完整的内容。但就当前中小学的教育实际而言，落实学校心理健康教育的所有内容还有相当大的困难，如大多数学校都存在着缺乏心理健康教育的教师、没有心理健康教育实践经验等局限。

因此，各校要根据本校的实际情况、教师的实际教育能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择、确定适宜于学校的心理健康教育的内容。

3、发展性原则

学校心理健康教育的最终目标即促进学生的发展，这是“面向全体”教育思想的具体要求。因此，

确定学校心理健康教育的内容时应“面向全体、注重发展”，选择具有普遍意义的、有代表性的主题内容，重视发挥心理健康教育的“预防、促进”的功能。例如，中学应当把青春期教育作为心理健康教育的核心内容，通过举办青春期健康教育讲座、座谈、讨论、观看青春期教育录像、利用广播、板报宣传等活动，组织中学生探讨青春期所面临的困扰，帮助每一位学生顺利度过疾风骤雨般的青春期，预防青春期心理、行为问题的发生，促进其健康发展。

4、差异性原则

在学校心理健康教育中学生的心理健康水平存在明显的差异，因此确定心理健康教育内容应当遵循差异性原则。不仅要尊重个体差异，还应尊重年级差异。考虑不同年级、不同学生的心理需要，这是保证学校心理健康教育效果的前提。如，有关同伴关系的心理健康教育，面对不同年级学生所讲授的知识层次、采用的教育实例就有所不同，所设计的教育活动、训练内容与方式也应有所调整。同样，对不同特点的学生还可分类进行指导与教育，如离异家庭的子女或不同心理、行为问题的学生往往需要特殊的心理健康教育的内容与活动。

5、活动性原则

根据实践性与应用性的要求，在确定学校心理健康教育的内容时应突出活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透于灵活多样、富有情趣的活动中，发挥心理教育活动的优势，注重活动过程的教育作用。在学校心理健康教育的内容中，创造性地设计各种丰富多彩的活动与游戏，如角色扮演、绘画、想象、辩论、演讲、表演等，让学生在活动中、在参与中、在亲身的体验中获得成长与发展。

（二）学校心理健康教育的内容

1、学生心理健康维护

这是以面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等；学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等；情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我训练、放松训练等等；人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关

系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则；健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养；自我心理修养的指导，即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等；性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

2、学生心理行为问题矫正

这是面向少数具有心理、行为问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育内容，多属矫治范畴。具体而言，包括学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等问题的咨询和调适；情绪问题，主要指影响学生正常生活学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑

等情绪的调适与辅导；常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等行为的咨询与矫正；身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑病症、神经性强迫症、癔病等身心疾患的治疗和矫正；性行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等的矫正与治疗，这一问题在中小學生中出现的比例较少。

3、学生心理潜能和创造力开发

心理学研究表明，人具有巨大的心理潜能，中小学期是心理潜能开发的最佳时期。为提高民族素质，应从小加强重视中小學生心理潜能的开发和创造力培养。因此，心理潜能开发和创造力培养也是学校心理健康教育面向全体學生的重要教育内容，主要包括通过特殊的教育训练活动对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等各能力的训练和培养，同时包括对学生自我激励能力的训练等以提高学生创造的自主意识与能动性。

此外，在中小教育实际中，合理安排和确定学校心理健康教育的内容时，还应注意根据学生年龄阶段的特点和发展需要，在小学、初中、高中侧重选择三个层次中的不同内容开展学校心理健康教育，例如，小

学阶段通常以学校生活与学习适应培养、良好行为习惯养成为主要内容；初中则往往以青春期教育、代际关系调适、情绪调控、自信心培养、学习能力提高、人格塑造等为主要内容；高中又通常围绕学习能力提高、考试焦虑调适、升学及就业辅导、人格培养、人生观教育等为主要内容。同时，还应考虑上述各阶段心理健康教育内容之间的衔接性与系统性，以期在宏观上形成伴随中小學生身心发展的学校心理健康教育的科学体系，例如，学习适应、情绪调控、人际关系调控、青春期心理咨询、自信心培养、意志力及耐挫力培养、人格塑造等教育内容，在中小学各个阶段都十分重要，这就需要统筹安排，注意保证这些内容的系统性，体现出循序渐进和螺旋上升等特点。

根据儿童身心特点进行早期教育

随着社会历史的发展，人们越来越深刻地认识到早期教育在人类社会的发展和人的个性发展中的重要性。美国心理学家布卢姆认为个人的智力发展，若以他 17 岁达到普通智力水平（算作 100%）相比，4 岁时达到 35%，4 岁至 8 岁又增加 30%，剩下的 20%是在 8 岁至 17 岁获得的。

早期的学习是成长后的学习和发展的基础，它对后来的学习和发展有重要的作用，同时，儿童具有很

大的潜在能力，教育应当使这种潜在能力充分发挥出来，如果不在这种潜在发展的最佳时期给予发掘和培养，就会错过机会，使儿童的发展不能达到他应有的智能水平，这就是早期教育的理论根据。

由于社会历史的发展，儿童在不断丰富的环境中已经自发地接受了更多的刺激，从而丰富了自己的头脑，为了使人们能在有限的生存时间内获得更多的知识和充分地发展自己的能力，就要不失时机地抓好早期教育。

从儿童心理及生理发展的角度来看，早期教育是必要的，儿童的心理发展同生理发展一样，遵循“用进废退”的原则。研究表明，学前期是大脑生理发展最快的时期，出生后第一年大脑发展的速度最快，在此期间如果给予足够而合理的刺激，就会促进大脑的发展，如果缺乏生动的社会性刺激，为幼儿提供进行探索、操作和接受反馈的机会，就会阻碍他们的智力发展，以至影响以后的发展和学习。

早期教育对形成儿童良好的个性心理品质也是十分重要的，幼儿时期不仅是智力发展的重要时期，也是个性心理品质萌芽并开始形成的时期，这个时期通过早期教育要使幼儿养成好的习惯，逐步培养他们良好的个性心理品质，这对幼儿今后的成长是利