

书 俊 册 主 编



中小学 心理健康教育 实践探索

ZHONGXIAOXUE XINLIJIANKANG JIAOYU SHIJIAN TANSUO

广西科学技术出版社

韦俊卿 主编

中小学 心理健康教育 实践探索

ZHONGXIAOXUE XINLIJIANKANG
JIAOYU SHIJIAN TANSUO

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育实践探索/ 韦俊卿主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 10

ISBN 7-80666-765-2

I. 中... II. 韦... III. 心理卫生-健康教育-教
学研究-中小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123202 号

中小学心理健康教育实践探索

韦俊卿 主编

*

广西科学技术出版社出版发行

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 13.75 字数 144 000

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80666-765-2/G·337 定价:38.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

前 言

心理健康教育是一种怎样的教育，为什么中小学心理健康教育在我国受到如此广泛的关注呢？其实，心理健康教育、心理健康、心理素质教育从一般意义上说是名异而实同的几个术语，在我国的权威辞书——《辞海》（1989年版·增补本）中，心理健康教育的释义是指以培养心理素质和解决心理问题为基本目标的教育，包括心理培养、心理训练、心理辅导、心理咨询、心理治疗等，其主要形式有两种：一是积极的心理健康教育，指培养心理素质，促进身心健康，这是占主导地位的形式；二是消极的心理健康教育，指解决心理问题，保持身心健康，其主要任务是解决心理失常、心理障碍等心理问题，防止产生心理变态、精神疾病等心理问题。1999年8月13日，国家教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理健康教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动；是素质教育的重要组成部分；是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实《跨世纪素质教育工程》，培养跨世纪高质量人才的重要环节。……各级教育部门的领导和学校校长、教师、家长要充分认识到心理健康教育的重要性，要以积极认真的态度对待这项工作。”随着我国基础教育的日益深化，中小学心理健康教育工作正在改革开放的大潮中不断前进。

《中小学心理健康教育实践探索》一书是十余年来，在广西中小学

心理健康指导中心、广西教育学会心理健康教育专业委员会，以及相关机构组织、协调和指导下，我区百余所中小学校和部分市教育局教研室开展心理健康教育所取得的一些经验总结和成果，是那些勤勤恳恳、乐于奉献的领导和老师们智慧和汗水的结晶。尽管这些经验和成果不能代表广西中小学校心理健康教育当前的整体水平，但它是百余所的学校实践探索取得的心理健康教育的本土化经验，这对于我们今后继续深入开展学术研究，提高心理健康教育质量具有一定的借鉴意义和参考价值。我们特别感谢教学一线的教师艰苦卓绝的创造性劳动，他们所获得的成果，为本书的出版奠定了良好的基础，感谢各地教育局和教研部门的负责同志，感谢广西教育学院和广西教育学院教育管理系领导对本书出版的关心和支持，感谢广西科学技术出版社领导和责任编辑对本书的出版作出的努力与指导，感谢杨鸿展教授对本书许多文稿的斧正并为全书策划所提出的积极建议。

本书由韦俊卿负责策划、组稿、统稿、终审。由于篇幅有限，还有许多学校的好成果未能编入书内，在此深表歉意！同时，由于时间紧迫和水平有限，书中错漏定会不少，特别是书中各篇文章引用相关研究成果作为例证没能一一得到核实。在此谨向所有作者表示崇高敬意和真诚感谢，恳请批评指正！

编 者

目 录

· 管理研究 ·

中小学心理健康教育运行机制实践与探索	韦俊卿 / 1
广西中小学生心理健康教育实践与思考	韦俊卿 / 18
广西推进农村中小学心理健康教育若干问题探索	韦俊卿 / 25
中小学心理健康教育专项督导若干问题探讨	韦俊卿 / 34
构建高中生心理健康支持系统的实践与思考	周光相 / 39

· 研究报告 ·

重点高中心理健康教育立体工作模式的研究报告	陆玉团 韦韧 罗健君 莫维杰 / 45
《学科教学渗透心理健康教育》课题研究报告	廖荣雄 / 60
《民族高中团体心理辅导目标体系与模式的研究》课题研究报告	吴佳德 / 68
《“学困生”心理健康分析与教育对策的研究》课题研究报告	韦克斌 / 82
《培养高中生健康心态, 促进学生综合素质提高》课题研究报告	张正强 温秋明 / 92
《高中生人际关系发展特点及其与人际信任度的研究》课题研究报告	蒋克就 杨博 温秋明 / 104
《优化课堂教学心理环境的研究》课题研究报告	卢雄珍 梁伟芳 / 110

博白县中学心理健康教育的实践与探索

..... 陈国辉 张素珍 徐亮 陈建秀 / 119

· 实验总结 ·

《桂平市中小学生心理健康的现状分析与教育对策的研究》

课题实验工作总结 伊腾 卢璐 梁健培 / 129

学科教学中渗透心理健康教育的研究实验报告

..... 宋翠莲 吴泽年 黄恒力 黄海荣 / 141

优化校园心理环境,促进学生个性发展 曾航 郑大敬 / 147

《学校团体心理辅导方式方法的研究》课题工作总结

..... 覃源滋 唐秀璜 韦哲 / 152

《中学生心理健康与学业成绩相关研究》课题工作总结

..... 莫锦英 / 160

农村高中“学困生”教育转化策略的研究

..... 李艳红 韦广伦 黄乃兴 / 170

《中学生学习心理辅导与研究》课题工作总结

..... 卢学钦 李毓灵 / 178

《优化班级心理环境,提高学生心理素质的研究与实验》

课题工作总结 张丽萍 严建爱 / 184

《学科教学中渗透“赏识”心理辅导的实验研究》课题工作总结

..... 夏春兰 杨信英 / 190

构建学生心灵停靠的港湾

——《中学生良好个性的培养研究》课题工作总结 甘荣军 / 197

浅谈团体辅导策略及分层递进教学策略在英语教学中的应用

..... 吴春莲 / 202

加强中学生课堂注意力培养,提高教育教学质量

——《中学生课堂注意力培养研究》课题实验研究报告 李金明 / 207

《农村中学心理健康教育的运作研究》实验总结报告 杨健生 / 215

《心理健康教育与初中生课堂注意力培养研究》课题实验工作总结

..... 林志聪 黄江泉 宁婉凤 / 223

开展“微笑教学”实验研究总结报告 卢家华 / 227

因校制宜抓好心理健康教育工作 赵礼雄 / 235

让学生成长的道路洒满阳光

——北流市富林中学心理辅导工作总结	邓文勇 / 237
《农村初中生心理健康与学业成绩相关研究》课题研究工作小结	滕茂华 / 241
《加强心理健康教育,全面推进素质教育的研究》课题实验研究工作总结	陈少广 / 244
积极探索,形成特色	吴才宽 李文林 吕旭明 / 249
充满活力的教育	
——桂平市逸夫实验小学心理健康教育略述	侯琼凤 / 254
《学校团体心理辅导与家庭教育衔接关系的研究》课题研究工作总结	张艳玲 覃崇生 / 258
《团体心理辅导在班级管理中的应用的研究》课题研究工作总结	莫汝金 周晓娟 / 268
开展心理素质教育,增强学校德育实效	梁丽珍 / 273
剖开顽石自见玉	
——桂平市西山镇中心小学心理健康教育工作总结	陈冬寒 / 279
《小学教师心理健康对教师的影响及对策研究》课题实验工作总结	温毓群 杨艺 / 286
《班集体建设与小学生心理健康教育》课题研究工作总结	季宏 陈莉莉 吴凌燕 / 293
浅谈小学生良好个性的培养	成彩媛 / 298

· 论文选辑 ·

大学生心理问题与中学心理健康教育	韦寿高 / 302
生命平等互爱,构建成功教育	覃 艳 / 306
论后进生不良品行的矫正	黄寿夏 / 310
纵有浮云难掩日,阴霾亦仅是须臾	
——高中生学习焦虑对策初探	王向华 / 316
女孩,让我成为你青春路上的领路人	谭 艳 / 320
中学生上网成瘾的成因、危害及其预防策略探析	郑芳燕 / 324
高中生集体心理辅导的实践	王博 刘丽芹 陈彦东 / 329
从政治学科谈“学困生”的心理现状及转化策略	韦广伦 / 334
灵活运用语文教材,加强心理健康教育	李毓灵 / 338

4/ 中小学心理健康教育实践探索

情感因素在英语教学中的重要作用	梁 敏 / 343
浅谈中学数学教学中德育特点及方法	梁小娟 / 347
高一新生情感调适的探析	庄 伟 / 351
高一学生对化学实验的心理分析及教学策略研究	梁运广 / 354
随风潜入夜,润物细无声 ——小学语文教学中渗透心理健康教育的实践	黄俏红 / 359
谈在班级管理中学生自我意识的培养	银水莲 / 362
培养良好班集体探索	赵小金 / 367
让孩子生活在阳光里 ——单亲家庭学生教育问题探索	潘玉英 / 370
谈不当家教及调适对策	杨博 杨明华 戴小琪 / 374
青少年的消费行为和消费心理探析	林月荣 / 377
艺术类中职生网络道德失范的教育对策	彭仁斌 / 383
根据职校生的心理特点培养高素质的专业人才	李道宁 / 388
全员评价制度下的教师心理及调适	张群修 / 393
教师不良心态对学生心理健康影响的分析	吕东永 / 397
关注教师的心理健康,提高教师的心理素质	赵国泉 / 400

• 专题辅导 •

中小学生心理测验和建立心理档案科学性探析	陆家海 / 404
浅谈教育教学中心理效应的应用	叶雪莲 / 411
心理健康教育中若干问题的哲学探讨	韦俊卿 / 414
谈心理健康教育科研论文的撰写	韦俊卿 / 423

• 附件一 •

广西承担全国教育科学“九五”规划国家教育部重点课题《中小学心理健康教育模式构建和操作方法的研究与实验》子课题研究学校名单	/ 427
--	-------

• 附件二 •

广西承担全国教育科学“十五”规划国家教育部重点课题《团体心理辅导的理论、应用与推广研究》课题子课题研究学校名单	/ 428
---	-------

• 附件三 •

广西教育科学“十五”规划立项课题《中小学实施心理素质教育的研究与实验》课题子课题研究学校名单	/ 429
--	-------

· 管理研究 ·

中小学心理健康教育运行机制实践与探索

韦俊卿^{**}

心理健康教育是素质教育的重要组成部分,是促进青少年健康成长的非常重要的途径。本文运用辩证唯物主义关于事物普遍联系和变化发展的观点,从五个层面比较系统地总结了广西中小学校自1996年以来十年间开展心理健康教育的实践经验,揭示心理健康教育活动的特点及其发展规律,探索心理健康教育运行机制的有效建立与操作规程,切实增强心理健康教育的效果,保证心理健康教育的实效性。

中小学心理健康教育这项优化心智、健康人生、促进学生健康成长、利在当代、功在千秋的开创性事业,历经十年暑寒风雨,如今已在广西基础教育战线得到了扎扎实实地开展。从总体上看,广西中小学心理健康教育有效运行机制已逐步形成。

1. 构建组织网络,推进区域性中小学心理健康教育工作有序开展

在过去一段较长的时间里,广西中小学心理健康教育工作中存在一个比较突出的问题是基础条件较差,计划性不强,起步较迟,发展不平衡。要开创工作新局面,首先要从建立和完善管理机制入手。

1.1 组织网络,奠定基础

1996年7月,广西壮族自治区教育委员会下发文件批准在广西教育学院成立广西中小学心理健康指导中心,作为全区中小学心理健康教育工作的业务咨询、协调与指导机构。广西中小学心理健康指导中

* 本文于2006年7月全国《团体心理辅导的理论、技术与应用研究》课题研讨会上交流,评为优秀科研成果一等奖。

** 作者单位:广西教育学院教学督导专家组副组长,广西中小学心理健康指导中心副主任。

心成立后,根据工作的需要,我们会同广西教育学会心理健康教育专业委员会抓紧时机制订了心理健康教育组织机构工作条例,积极推动我区各市、县(市、区)教育行政部门和教研室及中小学校分别以“心理健康教育辅导站”“心理健康教育指导中心”(有的地方称“心理卫生辅导协会”)、“心理辅导室”的名义先后建立了中小学心理健康教育指导(辅导)机构,并逐步形成了教育网络,促进了各市、县较好地根据实际情况,有目的有计划地开展中小学心理健康教育辅导活动。

1.2 制定规章,规范行为

在各地不同程度地开展教育辅导活动一段时间之后,我们及时总结工作中的经验教训,适时讨论制订了《广西中小学心理健康教育实验操作规范(试行)》,从七个方面提出了我区开展中小学心理健康教育工作的基本要求,其主要内容包括几个方面。

1.2.1 设立学校心理辅导室 学校心理辅导室的主要任务是在学校主管领导的领导与指导下,负责组织制订并实施全校心理健康教育计划;培训心理辅导教师;指导各班级进行心理辅导与心理训练活动;总结交流本校心理辅导工作经验,发现问题及时加以解决;组织心理健康教育科研学术活动;开展对有心理障碍需要辅导的学生进行个别辅导工作;引导和帮助教师进行心理卫生保健和提高心理辅导能力。心理辅导室有固定地点、固定人员、固定辅导(咨询)时间、规范的工作条例(规则)。

1.2.2 进行心理健康状况测查 实验学校要对学生心理健康状况进行实验前测和终测,并逐步建立学生心理健康档案。测量工具必须是权威性的心理健康教育机构或科研机构推荐的带有全国常模的量表。施测人员必须经过严格的专业训练,严格遵守职业准则,按科学程序施测。

1.2.3 开设心理辅导课 辅导教师应根据国家教育部和广西壮族自治区教育厅有关要求,紧密联系本校实际,通过引进并逐步自编教材,多渠道、多形式地开展心理辅导教育活动。每月至少开展1~2次心理辅导活动课。

1.2.4 开展心理训练活动 学校从实际出发,因地制宜、扎扎实实地开展心理训练活动。如学生心理训练方面,可每周设一个“无批评日”;开展社会实践日(周)活动;班级办心理健康手抄报;开展野外生活体验日(周)活动;开展对特殊家庭学生的“关怀小组”活动

等。教师心理训练主要是心理卫生保健的宣传普及、自我心理健康训练调适等。

1.2.5 学科渗透心理健康教育 组织教师进一步普及心理科学知识,提高心理健康教育能力,在课堂教学和课外活动及团队、班会活动中自觉运用心理科学原理改善教学环境,改进教学方法,提高教育教学质量。

1.2.6 开办家长心理辅导课 每学期举办1~2次家长心理辅导活动,提高家长心理素质与科学育儿能力,促进家校合作,提高教育质量。

1.2.7 坚持总结、积累信息资料 平时要善于积累教育辅导活动和实验研究资料,年终写一份较全面系统的总结汇报材料上报广西中小学心理健康指导中心。

这份《操作规范》较好地概括了我区中小学心理健康教育工作的基本内容及实施要求,有助于我区中小学心理健康教育工作较好地、规范有序地开展。

1.3 适应变化,完善机制

从2005年开始,我们根据党中央反复强调要构建社会主义和谐社会和学习型社会的精神,广西中小学心理健康教育指导中心对中小学心理健康教育的组织形式作了新的调整,在全区试行心理健康教育实验基地和实验学校的组织方法,先后确定百色市、贵港市、玉林市、平果县、田阳县、桂平市等作为我区中小学心理健康教育实验基地,并在各市、县选择部分条件较好的中小学校作为心理健康教育实验学校,实验学校分为示范性和一般性实验学校。对实验学校总的要求是必须做到“五有”。

(1) 有一位事业心强、热爱心理健康教育工作、积极性较高的校级领导干部主持学校心理健康教育工作。

(2) 有一定的基础设施以保障心理健康教育活动的需要。

(3) 有一定的师资力量和时间以保证正常开展心理健康教育活动。

(4) 有心理健康教育科研课题推进活动开展。

(5) 有向周边推广和辐射成功经验的基础。

目前,全区已有中小学心理健康教育示范性学校40多所,一般性实验学校80多所,并形成实验学校分片管理、分类推进的格局。

2. 提高教师水平，促进心理健康教育工作有效开展

提高教育质量，关键在教师。国家教育部《关于深入贯彻中共中央国务院〈关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见〉的精神，做好2005年中小学德育工作的通知》强调：“要加强对中小学教师开展掌握心理健康教育的基本知识和技能的培训，通过专题讲座、案例分析、观摩和交流等多种形式，引导教师尊重学生、热爱学生，强化教师保护学生心理健康成长的自觉意识，促进学生人格的健康发展。”目前，我区中小学心理健康教育辅导教师的人员数量不足、专业化程度不高。广西中小学心理健康指导中心从自身能力出发，积极配合我区各级教育行政部门以及相关机构加强心理辅导骨干教师的培训工作。

2.1 培训形式多样

2.1.1 请专家来桂讲学 这些年来，广西中小学心理健康指导中心在南宁、北海、玉林、百色等地先后举办每期几百人甚至上千人的中小学心理健康教育理论与操作方法专题培训班近百期，邀请包括美国新墨西哥州州立大学心理咨询系朱立立教授（美籍华人、博士），香港中文大学教育学院林孟平教授，中国科学院心理研究所王极盛教授（博士生导师），北京师范大学郑日昌教授、沃建中教授、金盛华教授（均为博士生导师），华东师范大学周步成教授，马文驹教授，复旦大学孙时进教授，华中师范大学刘华山教授等中外著名心理学专家和学者来桂与我区有关心理学专家和学者一同讲学，并指导心理训练实践活动。参加培训的中小学心理辅导骨干教师计6 000多人（次），还有广东、海南、云南、贵州各省的一些老师也前来学习，互相交流经验。

2.1.2 走出去观摩学习 在各级教育行政部门和有关学校领导的支持下，广西中小学心理健康指导中心近年来先后组织我区部分中小学心理辅导骨干教师和学校领导赴北京、天津、上海、宁波、杭州、沈阳、大连、哈尔滨、广东等先进地区对有丰富的心理健康教育辅导经验的学校进行参观考察学习，观摩心理辅导示范研讨课和心理训练活动，参观示范性心理辅导室设施及开展团体与个体心理辅导现场示范活动，并按不同层次的中小学校对口交流心理健康教育辅导活动经验及体会。有的教师还参加海峡两岸心理辅导高级研讨会（已办三届），聆听名家讨论及讲学，打开眼界，扩大视野，获得了生动、具

体、直观的知识与经验。

2.1.3 系统学习研修 这些年来,我们组织推动中小学心理辅导骨干教师参加系统进修学习深造,先后组织三批中小学心理辅导骨干教师400多人参加中国科学院心理研究所函授大学心理咨询与心理治疗、教育心理学与学生心理健康教育两年制专业函授学习;组织两批共300多人参加北京师范大学心理学院辅仁心理发展中心的心理咨询与心理辅导一年制函授学习,部分老师还参加了上述学校心理学硕士课程班和学位班学习,并获得结(毕)业。有的教师参加了国家劳动保障和社会保障部委托中国心理卫生协会举办的职业心理咨询师培训和考试,并获得培训及资格考试合格证书;有的参加广西医科大学和广西心理卫生协会举办的三级、二级心理咨询师培训学习及考试,并取得了相应职业证书。百色高中、百色市一中、平果铝中学、北海市一中、玉林市九中的学校领导带头参加学习进修,收到良好的效果。

2.1.4 校本培训 通过校本培训提高心理辅导教师水平,这是教师培训最基本最有效的组织形式。校本培训具有时间机动灵活、物质设施有保障、人员参与广泛(学校中层干部、团队领导、班主任、科任教师都可参加学习研讨)、内容针对性强、直接效果明显等特点,我们积极推动开展了心理健康教育的学校充分运用这种形式来培训提高教师业务水平,特别是百色高中、百色市一中、百色五中、田阳高中、田东高中、南宁二中、武鸣县中学、大化二中、柳州实验高中、柳州市四十二中、首都师范大学桂林附属中学、桂平市一中、桂平市二中、桂平市三中、玉林育才中学、玉林师范学院附属中学、百色市实验小学、百色八一希望学校、田阳实验小学、广西师范学院附属实验学校、桂平市逸夫小学、桂平市西山镇中心小学、桂平市城西小学、北海市逸夫实验小学、横县柳明小学、柳州市革新路第一小学等学校,都能坚持通过校本培训提高教师水平且效果比较显著。目前,有些学校还在校内组织教师通过远程网络形式进行学习进修。

2.2 培训质量目标要求明确

在开展中小学心理辅导教师培训工作中,我们认为应有明确的质量目标要求,要通过辅导实践,使心理辅导骨干教师在理论知识与操作能力上有新的提高:一是提高认知水平;二是增强实施心理辅导的操作技巧与方法;三是促进自我身心卫生保健实践能力的提高。

2.2.1 提高教师的认知水平 我们认为心理辅导教师要学会用全

面的、辩证的观点看问题，有两个方面问题要加深认识：一是加深对政策理解，认真学习党和国家关于加强青少年身心健康的重要指示，如《关于进一步加强和改进中小学德育工作的若干意见》《关于加强未成年人思想道德建设的若干意见》《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》《中小学心理健康教育指导纲要》，不断提高贯彻执行方针政策的自觉性，把握好心理健康教育的正确方向。二是深刻认识和理解心理健康教育的一些基本关系问题，如心理健康教育在素质教育中的地位、作用问题，明确认识人的基本素质包括生理素质、心理素质和社会文化素质，它们是统一的不可分割的整体，心理素质是基础，心理健康教育是素质教育的基本点；心理健康教育是我国全面教育方针“五育”（德、智、体、美、劳）的纽带和基础。又如心理健康教育与德育的关系，实践证明，我国学校心理健康教育与德育目标是一致的，都是为培养德、智、体全面发展的人才目标服务的，不同的是德育是解决人们判断是非能力问题，心理健康教育是解决情感体验问题。在新的历史时期，心理健康教育是德育内容和手段的延伸，心理健康教育是德育的增长点。心理健康教育与德育的实施策略上，两者都强调全员参与、全科渗透、全程监控，但两者具体实施方法不尽相同。心理健康教育辅导教师在这些基本关系问题上要弄明白，不能在这些问题上模糊不清。

2.2.2 提高教师心理健康教育专业理论水平 我们强调培训班学员在专业理论知识方面必须系统学习心理学概论、发展心理学、教育心理学、社会心理学、变态心理学、心理测验、心理统计、人格和人格测量、现代心理咨询、教师心理学、中小学心理健康教育、青少年不良行为矫治、学校管理心理学、儿童心理研究方法等课程，学习内容的选择要力争做到精要、管用、专业性强，符合当前我区心理辅导教师在职学习、业余学习、自学等特点。

2.2.3 提高教师实施心理健康教育技术操作能力 这方面的能力要求内容广泛，实用性强，只能由浅入深，依次递进，逐步提高，而最基本的技能则一定要掌握。如一般心理问题与心理障碍的区别，这是心理辅导工作者应知应会的一个最基本问题。心理辅导教师要把握这两者都是属于人的心理异常的范畴。一般心理问题程度轻、影响小，具有明显的情境性，在和谐幸福的生活中有可能减轻甚至自行痊愈，解决起来比较容易，可以不需要寻求专门的心理治疗。心理障碍则是比较严重的心理异常行为，通常是一般心理问题长期得不到解决而累

积、演变的结果，或者是由于重大的事故、强烈的精神伤害、先天病理性遗传等引起的病理性变化，如果没有专门的心理（或辅以药物）治疗是很难痊愈的。心理辅导教师首先要有正确区分心理问题的能力，不能草木皆兵地猜疑到处是心理障碍，或者是对严重心理问题熟视无睹、习以为常，甚至认为“心理问题人人有，让其自生自灭吧”。同时，心理辅导教师要钻研诸如怎样上好、听好、评好心理辅导课，掌握心理测量技术、个体辅导与团体心理辅导理论和技术、心理健康教育科研方法等。

2.2.4 提高自我身心卫生保健能力 通过培训，心理辅导教师要初步掌握身心卫生保健的基本理论和技巧，并能用通俗简练的语言和简单易行的方法向他人作宣传与推广。比如，我国著名卫生保健专家洪绍光教授常提到的几个“四”的科学健康理念。

①世界卫生组织提出健康是指躯体、心理、社会人际交往和精神道德四个方面都状态良好。

②世界卫生组织提出健康的“四基石”——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

③怎样保持心理平衡？洪绍光教授建议人们每天都记住“四君子汤”的良方：“君子量大，小人气大；君子不争，小人不让；君子和气，小人斗气；君子助人，小人伤人。”

④洪绍光教授倡导中年人要重视健康——三十努力，四十注意，五十轻松，六十成功。

⑤洪绍光教授还说人们对待健康的态度是“聪明的人，主宰健康，投资健康，健康增值，长寿一百二十；明白的人，关注健康，储蓄健康，健康保值，平安九十；无知的人，漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到七十；糊涂的人，透支健康，提前死亡，生命缩水，五十六十。”*

根据专家研究成果启示，我在多次讲课中讲过，人们要实现心理平衡需努力做到“四当”“四乐”，即把自己当成别人的，把别人当成自己的，把别人当成别人的，把自己当成自己的；知足常乐，助人为乐，自得其乐，与众同乐。心理辅导教师对这些“四”需作辩证的具体分析，从实际出发加以宣传并身体力行。同时还要钻研其他相关的保健知识与技术，努力使自己成为一个有自知之明的人，一个能控制

* 洪绍光，苏叔明，感悟健康，北京：人民卫生出版社，2006。

自己的人，一个随和的人，一个随遇而安的人，一个做事有目标的人，一个遇事看得开的人，一个情绪平和的人，一个有幽默感爱说爱笑的人，一个互助合作的人，一个懂得爱和被爱的人，这样，在对学生和别人进行心理辅导和自我保健时，才富有引导力和持久力，富于针对性和时效性。

3. 加强科普工作，推进心理健康教育广泛开展

任何成功的社会实践都必须依靠科学理论的正确指导。科学理论来自实践又对实践有巨大的指导作用，正如伟大的人民教育家陶行知先生所指出：“行是知之始，知是行之成，行以求知知更行。”近年来，为适应中小学校广泛开展心理健康教育的需要，广西壮族自治区教育厅和一些地市教育局联合组织我区一些大专院校编辑出版了一些心理健康教育教材及教辅资料供基层学校选用。广西中小学心理健康指导中心在心理健康教育科学知识的普及与推广方面所做的主要工作有以下几个方面。

3.1 推荐、引进、自编心理健康教育资料供学校学习

这些资料内容具有广泛性、基础性、科学性、普及性、实用性和较强操作性等特点。广西中小学心理健康指导中心编辑出版的资料有《心理健康教育与中小学德育》《怎样上好心理健康教育课》《教师心理调节技巧》《班主任心理辅导策略》《家庭教育心理辅导》《身心健康》（资料选编一、二、三辑）等。

3.2 开展各项心理辅导活动

选派专业人员到县级学校对中小学师生和学生家长进行心理辅导讲座，指导中小学校进行心理健康教育辅导的宣传工作，是广西中小学心理健康指导中心的一项经常性工作，中心负责人每年有将近8个月时间到基层学校搞调研和指导心理健康教育辅导活动；许多基层学校设有心理健康教育专刊（专版），班级办心理健康手抄报（墙报），并通过学校有线广播站（台）广播、校园网站传递信息，举办心理知识抢答比赛、征文比赛、心理健康命题作文等活动，广泛地进行心理健康科普知识传播。如桂平市教育局于2004年、2005年专门举办心理科学知识宣传周和“心理板报一条街”展示活动，市教育局教研室和40多所中小学校制作了精美的心理知识与心理健康教育活动经验介