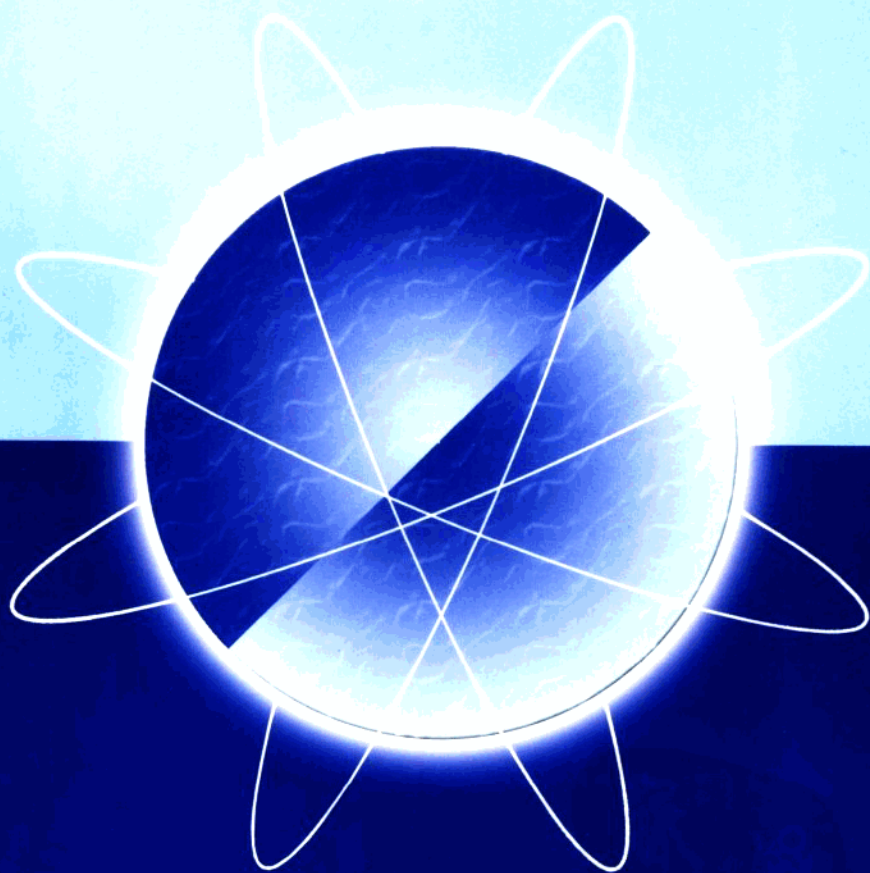


黑龙江省中小学教师心理健康教育培训用书

中学教师心理健康教育教程

主 编 单松涛 田 丽



哈尔滨地图出版社

黑龙江省中小学教师心理健康教育培训用书

中学教师心理健康教育教程

ZHONGXUE JIAOSHI XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

主 编：单松涛 田 丽

副 主 编：王春玉 许 杰 江颖丽

参编人员：田 丽 单松涛 王春玉

许 杰 江颖丽 耿碧雪

马永春 郭 洋

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

中学教师心理健康教育教程/单松涛,田丽主编.
哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2006.4
ISBN 7-80717-294-0

I. 中... II. ①单... ②田... III. 中学—教师心理学—师资培训—教材 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030313 号

出版发行: 哈尔滨地图出版社
地 址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号
邮政编码: 150086
印 刷: 黑龙江天宇印务有限公司
开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张: 16.5
字 数: 422 千字
版 次: 2006 年 4 月第 1 版
印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1 ~ 1 000
定 价: 20.00 元

前 言

为深入贯彻《中共中央国务院关于加强和改进未成年人思想道德建设若干意见》，落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》和黑龙江省教育厅《黑龙江省中小学教师心理健康教育培训规划》、《黑龙江省中小学校心理辅导室建设指导意见》的要求，提高全体中学教师的心理素质和心理健康教育能力，以适应素质教育和新一轮基础教育课程改革的需要，在对全省中学教师和学生心理健康状况充分调研的基础上，根据黑龙江省中学教师特点和现实需求，我们组织了在黑龙江省中学心理健康教育方面有着深厚的理论积淀和丰富的实践经验的专家以及一线教师编写了本教程。

本书从学校心理健康教育概论、中学生身心发展特点与辅导策略、学校心理辅导的基本内容与技巧、心理测验与学生心理档案的建立、教师心理健康维护与调适、班主任心理健康教育的艺术、中学心理健康教育课程设计与实施七个方面进行了深入浅出的阐述，立足于中学教师的学习与实践，重在心理健康教育基础知识的掌握和操作技能的内化，进而规范全体教师的教育教学行为，提高全体教师的心理素质，促进全体教师的职业成熟和专业化发展。

本书在力求寻找理论与实践最佳结合点的前提下，为中学教师提供了大量的典型案例以诠释相关理论，而且在每一单元后面又添加了经典性文章作为培训教师的延伸性学习材料，同时还配有相应的研究性问题使参培教师能够结合自身工作实际进行反思、实践和探索。本

书在选题、结构和写作上突破了以系统培训为主的框架,采取以专题为中心的形式,意在贴近基层教育的实际,力争通过培训使每一位教师都能在自己原有水平上有所提高、有所发展,尤其在对学生的心理健康教育和自身心理健康的维护上有正确认识和实际行动。

本书作者及承担内容:第一单元和第三单元,单松涛、郭洋;第二单元,江颖丽;第四单元,耿碧雪;第五单元,许杰、马永春;第六单元,王春玉;第七单元,田丽。田丽、单松涛对全书进行了审校。

本书在编写过程中,参考和引用了国内外学者和中学教师的大量研究成果,在此,我们表示衷心的感谢!同时在本书的编写过程中也得到了黑龙江省教育学院相关领导和综合教研部金春兰主任的大力支持和指导,并得到了有关地市教研院领导的协助以及各位作者所在单位的支持,在此一并表示感谢!

由于编写时间紧、任务重,编者水平有限,本教程一定会有不少缺点和不足之处,希望各培训单位和广大读者,尤其是参加培训的中学教师提出宝贵意见,以便今后对教程加以修订,使之更趋完善。

编 者

2006年4月

目 录

第一单元 学校心理健康教育概论	(1)
专题一 学校心理健康教育的内涵	(2)
专题二 影响学生心理健康的因素	(17)
专题三 学校心理健康教育的途径与方法	(22)
专题四 开展心理健康教育工作时需要澄清和注意的 一些问题	(27)
第二单元 中学生身心发展特点与教育策略	(34)
专题一 中学生身心发展特点	(35)
专题二 对成长中的中学生的教育策略	(40)
第三单元 学校心理辅导的基本内容与技巧	(56)
专题一 学校心理辅导	(57)
专题二 心理辅导中常用的技巧	(68)
专题三 中学生常见心理与行为问题的辅导策略	(77)
专题四 学校心理辅导中应注意的问题	(104)
第四单元 心理测验与学生心理档案的建立	(117)
专题一 心理测验简介	(118)
专题二 学生心理档案的建立	(133)
第五单元 教师心理健康	(146)
专题一 教师心理健康概述	(147)
专题二 教师心理健康问题的表现及原因	(148)

专题三 教师心理健康的维护	(155)
第六单元 班主任心理健康教育的艺术	(167)
专题一 班主任工作的基本理论	(168)
专题二 心理健康教育艺术在班级管理工作中的应用	(170)
专题三 班主任与学生交往的艺术	(178)
专题四 班主任的自我提升与完善	(195)
第七单元 中学心理健康教育课程设计与实施	(201)
专题一 中学心理健康教育活动课的设计与实施	(202)
专题二 中学各学科教学中渗透心理健康教育课程的 设计与实施	(236)
专题三 心理健康教育主题班会课的设计与实施	(248)

第一单元 学校心理健康教育概论

单元要点

◆ 学校心理健康教育的内涵

☆ 现代健康的含义

☆ 学校心理健康教育

◆ 影响学生心理健康的因素

☆ 影响心理健康的生理因素

☆ 影响心理健康的家庭因素

☆ 影响心理健康的学校因素

☆ 影响心理健康的社会因素

☆ 影响心理健康的心理因素

◆ 学校心理健康教育的途径与方法

☆ 学校心理健康教育的途径

☆ 学校心理健康教育的方法

◆ 开展心理健康教育工作需要澄清和注意的一些问题

☆ 心理健康教育就是搞心理测验

☆ 心理健康教育就是进行心理咨询

☆ 心理健康教育就是开设心理课

☆ 心理健康教育就是帮助心理有问题的学生

☆ 心理健康教育就是要以“问题”学生的转变为主

☆ 心理健康教育就是走形式

专题一 学校心理健康教育的内涵

一、现代健康的含义

健康是人类生存极为重要的内容,它对于人类的发展,社会的变革,文化的更新,生活方式的改变,有着决定性的作用。然而,人类并不是一下子就认识到健康的重要性的。从祭天求神,祈讨长生不老药,到积极地预防疾病,人类经历了漫长而痛苦的岁月。那么,什么是健康呢?

(一)什么是健康

对于这个问题,可能不少人会觉得很纳闷,这么简单的问题还有必要问吗?的确,这个看似简单的问题很多人立刻会脱口而出:健康不就是没有疾病吗,没病不就健康了吗。回答不能算错,但也不能算全对。因为健康这个概念看起来人人皆知,但若深究起来,却往往不可捉摸。无病就是健康,健康就是无病,这种观念至今仍非常普遍地存在于人们的头脑中。

1. 健康的含义

现代整体医学认为:人是生物、心理、社会的复合体;是生物—心理—社会自然体系中积极的一员;是连续的自然系统中的有机单位,既是整体中的部分,亦是部分中的整体;既有纵向的复杂联系和影响,又有横向的各种关联和制约。随着社会的进步,时代的发展,人们认识能力的逐渐提高,尤其是医学科学的日新月异,传统的医学模式已为现代的生物—心理—社会医学模式所取代。健康的概念也发生了本质的改变,突破了传统的“健康即无病”的观念限制。

那么,究竟什么是健康呢?

1948年,世界卫生组织(WHO)在其成立时所发表的宣言中,对健康作了如下规定(定义):健康不仅仅是没有疾病,不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。

1978年9月,国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中,宣称:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1989年世界卫生组织对“健康”作出了新的解释:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

从这里我们可以看出,健康不仅是没有身体疾病,而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

1948年联合国通过的《世界人权宣言》第25条中明白宣示:“人人有权享受为维持他本人和家属的健康和福利所需的生活水准,包括食物、衣着、住所、医疗和必要的社会服务。”

1959年《儿童权利宣言》中提出:“儿童应受到特别保护,并应通过法律和其他方法而获得各种机会与便利,使其能在健康而正常的状态和自由与尊严的条件下,得到身体、心智、道德、精神和社会等方面的发展。”

1989年通过的世界《儿童权利公约》第二十七条第一款规定:缔约国确认每个儿童均有权享有足以促进其生理、心理、精神、道德和社会发展的生活水平。

以上世界组织所通过的宣言与公约中,都说明了健康权应为基本人权,政府应积极保障人民享有此权利。特别提出“心理的”健康权,是为了强调以往在提到健康时只着重在身体层面,然而从以上诸条文可知“心理健康权”与“身体健康权”应受到同样的重视。

健康也不能只看成是单纯个人身体状况。在一个不健康的社会群体中,个体健康是不可能

充分发展的,由身心有病痛的个人组成的社会群体也不可能是真正健康的。个体健康有助于社会群体的健康,而社会群体的健康也有助于增强个人的体质。

一个人对健康的看法明显地影响到其与健康有关的行为。那些把健康看做只是无病痛的人是不大可能对自己的健康担负很多个人责任的。他们把健康看做是由医生或公共卫生人员来应对的问题,而不看成是他们自己真正关心的问题。在维护自身健康的问题上,他们也倾向于采取消极的态度。尽管这些人可能表面上并无病痛,但通常也不是非常健康的。

2. 健康的标准

WHO 规定了健康的 10 条标准:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病;
- (6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臀的位置协调;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无病感、无出血现象,牙龈颜色正常;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富于弹性,走路轻松。

从这 10 条标准中,我们可以看到:前 4 条是属于心理方面的。这也就说明了心理健康对于人是非常重要的,因为只有身体、心理两方面都健康,才能称得上是真正的健康的人,所以,要达到健康的要求,只讲生理健康是不够的,还要讲究心理健康。

(二) 心理健康的含义

一提到心理不健康,人们往往爱举一些极端的例子,如:某大学的学生自杀或患精神病的情况;某中小学学生因一件生活或学习上的小事而离家出走的事实;某学生因精神压力过大而休学,甚至自杀,等等。我们认为这是一些已经发展成为心理疾病或精神疾病的特殊事例,不具有真正的说服力。如果我们认识到身边一些潜在的、容易被忽略的心理不健康因素的话,或许维护心理健康、进行心理保健就会被更多的人(更多的家长、更多的学生)所重视。

关于心理健康的概念,从世界范围来看还存在着许多争论,没有一个公认的解释。

1948 年在伦敦举行的第三届国际心理卫生大会上,对心理健康做过这样的解释:心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。

这是目前为大多数人所认可的一个关于心理健康的解释。

当前,国内有关著述中通常采用《简明不列颠百科全书》中的定义:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是十全十美的状态。”这就是说,心理健康指的是人的一种心理功能状态,即能够使人们所具备的全部心理潜能都得到充分发挥的理想状态。处于这种状态下的人不论从事何种活动都能达到比较理想的水平,同时自身的发展也能得到比较充分的提升。与此相反,如果一个人在某种活动中不能充分发挥潜能,达到理想水平,这就说明他在心理功能的发挥上受到了某种干扰,遇到了某些障碍,这也就意味着他的心理发展处于不够健康的状态之中。

心理健康,以促进人们心理调节、发挥更大的心理效能为目标,也就是使人们不断地提高心理健康水平,在环境中健康地生活,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。

了解与掌握心理健康的定义对于增强和维护人们的健康有很大的意义。掌握了心理健康的标准,以此为依据对照自己,进行心理健康的自我诊断,及时掌握自己的心理状况,或发现自己在某方面与心理健康标准的距离,有针对性地加强心理锻炼,就会逐步提高心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准,就要及时地求医,以便早期诊断与早期治疗。

在谈到心理健康的时候,很多人都会将之与心理疾病联系在一起。心理既然不健康,那么就是有心理疾病,这种认识存在于许多教师的观念中。从心理健康状态到心理疾病状态,根据有关人员的研究,可以分为心理健康、心理烦恼、心理问题、心理障碍、心理变态、心理疾病几个等级。绝大多数人是处于心理健康状态和心理问题的阶段,有心理障碍、心理疾病的人是少数,而且有些现象是发展中的学生必然经历的,如逆反心理等。

☆ 案例(一)

身体健康 + 心理健康 = 健康

我在接任初三(1)班的班主任的时候,班里有一名男同学,叫李长春。他身体素质好,是学校运动队的主力队员,尤其擅长中长跑,曾两次破八百米记录,学习成绩属中等水平,但在班里组织的元旦联欢会上却悄然离去。在联欢会达到高潮时,主持人给大家念了一封感人肺腑的信,信是这样写的:“我叫李长春,是班里一名普通得不能再普通的同学,今天大家欢聚一堂,我多么想参加,与同学们乐一乐呀!但我无颜见老师和同学,我的学习成绩看来是没有指望了,这肯定是我学生时代的最后一次联欢会了,在今后的一段时间里我要努力训练,争取多为学校、班集体效力、争光……”全体师生静静地听着这封发自内心的信,被深深地打动了。

我没有将此事简单地处理,经过认真分析,我觉得这名学生心理存在一定的问题。他的身体素质不错,由于长期训练,没有在老师的指导下合理统筹安排时间,学习成绩有一定的滑坡,由初二的优等生降到现在的中等水平,而自己荣誉感较强,造成了很大的心理压力,老师没有及时地加以指导,时间一长,造成心理上高度焦虑,产生忧虑、烦恼、内疚、紧张、抑郁等消极情绪,才写了这么一封信。我觉得,必须对他及时加以疏导,否则一棵好苗就会断送掉。

经过一段时间的开导和交流,在第二学期的期中考试,他的成绩终于进了年级前三十名,中考时,他以优异的成绩进入了市重点中学。实践证明,一个人不但需要有健康的体魄,还需要有健康的心理。

(三)心理健康的标准

人的生理健康是有标准的,一个人的心理健康也是有标准的。只不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。

对于心理健康标准的描述,并无一个普遍模式。对于不同的人,心理健康可能以不同的方式表现出来。而对于同一个人,在不同时期所反映的心理健康特点也可能是不尽相同的。

怎样才算得上是一个心理健康的人?心理健康的标准到底有哪些?这是近年来国内外心理学家研究的重要课题,不同的心理学派有各自不同的观点。

1946年世界心理卫生联合会提出心理健康的标准是:

1. 身体、智力、情绪十分协调;
2. 适应环境,人际关系中彼此能谦让;
3. 有幸福感;
4. 在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

中国古人没有明确指出心理健康包括哪些标准,但可以从古人丰富的养生思想中得到一些

有益的启示。养生方法基本上都包含有“养心”的内容,通过分析这些养心的方法,就可以总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后总结出九条标准,即:

1. 经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”。
2. 不为物欲所累,“志闲而少欲”,“不惧于物”。
3. 不妄想妄为,“谣邪不能惑其心”,“不妄作”。
4. 意志坚强,循理而行,“意志和则精神专直,魂魄不散”。
5. 身心有劳有逸,有规律的生活,“御神有时”,“起居有常”。
6. 心神宁静,“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”。
7. 热爱生活,人际关系好,“乐其俗”,“好利人”。
8. 善于适应环境变化,“宛然从物,或与不争,与时变化”。
9. 涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点,“节阴阳而调刚柔”。

我国尚没有统一的心理健康标准,但目前为大家所接受的一种观点包括如下内容。

1. 认识自己,悦纳自己

接受现实的自我,选择适当的目标,寻求良好的方法,不随意退却,不做自不量力的事,才可创造理想的自我;欣然接受自己,于是可避免心理冲突和情绪焦虑,使人心安理得,获得健康。

2. 面对现实,适应环境

心理健康者总是能够与现实保持良好的接触。他们能发挥自己最大的能力去改造环境,以求外界现实符合自己的主观愿望;在力不能及的情况下,他们又能另择目标或重选方法以适应现实环境。

心理异常者的最大特点就是脱离现实或逃避现实。他们可能有美好的理想,但却不能正确估价自己的能力,又置客观规律于不顾,因而理想成了空中楼阁。于是便怨天尤人或自怨自艾,逃避现实。

3. 结交知己,与人为善

乐于与人交往,和他人建立良好关系,是心理健康的必备的条件。

4. 努力工作,学会休闲

工作的最大意义不仅限于由此而获得物质生活的报酬,从心理学的观点看,它对个体还具有两方面意义:一是工作能表现出个人的价值,获得心理上的满足,获得一种成就感;二是工作能使人在团体中表现自己,以提高个人的社会地位。个人在团体中要得到接受和承认并提高自己的地位,工作成绩便是与人比较的最好标准。

现代社会生活节奏紧张,我们应合理地安排休闲时间,经常改换方式,参加一些职业性或社会性的活动。要使休闲日更为丰富多彩,真正成为恢复体力、调剂脑力、增长知识、获得健康的时机。

值得注意的是,心理健康的人和正常人的概念是不同的,心理健康只是健康的一个方面,所以说心理健康的人不一定就是完全正常的人,而正常人有时候也有心理不健康的时候。

二、学校心理健康教育

(一) 学校心理健康教育的含义

心理健康教育现已成为学校教育的重要目标和任务,并成为素质教育的重要组成部分,得到各级教育行政部门和学校的重视。在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确提出:“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。”

学校心理健康教育既是一门科学,也是一项服务工作。它是学校根据学生身心发展特点和规律,以心理学的理论和技术为依托,结合学校日常教育、教学工作,有计划、有目的地对学生心理施加直接或间接的影响,使学生保持积极健康的心理状态,开发心理潜能,培养良好的心理素质的过程,进而达到提高学生整体素质,发展其个性的科学。

人的心理是人脑对客观物质世界的主观反映。学校的一切教育、教学过程,学校、班级的文化氛围,人际关系,价值观念,各种群体交往,教师的人格、态度,社区文化环境,家庭心理氛围等,都会对学生的心理状态及心理素质的形成产生不同的影响。这是极其丰富的心理教育因素,但这些因素对学生心理的影响却常常处于自发、无序的状态,并且还不可避免地存在着各种各样的消极因素。当教师对上述各种自发的心理教育因素加以科学地组织,充分挖掘,整合优化,并纳入学校有目的的心理教育过程时,才能成为一种自觉的心理教育活动。

(二)心理健康教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗的区别

在实际工作中,许多教师常常将心理健康教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗混为一谈,这对心理健康教育的发展是十分不利的,我们有必要将它们区分开。

学校心理辅导是在一种新型的建设性的人际关系中,辅导人员运用其专业知识和技能,给学生以合乎需要的协助和服务,帮助学生正确地了解自己、认识环境,并根据其自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标,从而使其能够克服成长中的障碍,在学习、工作及人际关系等各个方面,调整自己的行为,增强社会适应性,作出明智的抉择,充分发挥自己的潜能。

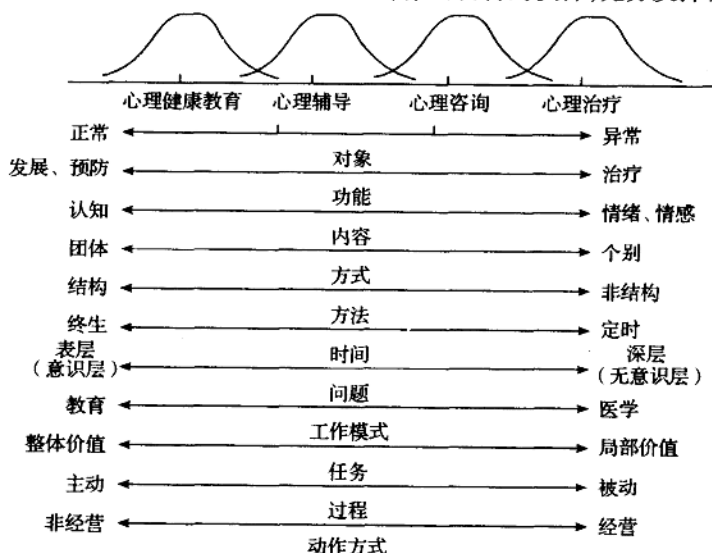


图 1-1 四种心理助人活动的关系

心理咨询是咨询者运用心理学专业知识和技能,通过言语、文字或其他信息传递方式,给来访者以帮助、启发和教育,以维护和增进其人格完善和潜能发挥的过程。

心理治疗是在良好的治疗关系基础上,对患者进行帮助,以消除或缓解患者的心理压力或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。

从以上的定义中我们不难看出,心理健康教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗在很多地方有着一致性。如:都是从心理上帮助人、教育人的过程;采用相同的理论方法与技术;面对的问题基本一样,只不过是程度不同;都是希望通过双方的互动,达到使来访者改变和成长的目的;

都注重良好人际关系的建立,等等。虽然四者之间存在很多相似的地方,但还是有区别的。

根据专家、学者的意见,现将这四者的关系用图 1-1 来表示。

从图中可以看出,四者各自以一个连续体的不同区段作为自己的工作中心。以人的心理健康程度为例,简单地从一个侧面来看它们之间的区别:学校心理健康教育是面向全体学生进行预防性的工作——打预防针,防患于未然;心理辅导是针对有心理困惑或轻微心理问题的人——好比玩的时候不小心,划破了手,上点碘酒;心理咨询是针对心理问题严重、心理障碍的人——好比得了肺炎,要点滴;心理治疗是针对心理疾病的患者——尤如重症患者,要住院、开刀,可能还需要借助于药物治疗。

☆ 案例(二)

三个打鱼的人

从前,有三个打鱼人,甲、乙、丙,在河边打鱼为生。突然有一天他们发现有人从上游被冲下来,挣扎着求救。三个人赶紧跳下河,将水中的人救起。时间一天天过去,从上游冲下来的人越来越多,三个渔夫整日忙着救人,已经没时间打鱼了。一天,乙好像想到了什么,就走到上游,劝阻人们不要下水,并立了一块警示牌,提醒大家。可是被冲下来的人并没有减少,人们还是下水。甲也来到了上游,但他不是来劝阻人们不要下水的,而是在上游开始教人们学游泳。慢慢地,被冲下去的人开始减少了。

这三个渔夫都是为了救人,但最后采取的策略是不同的。从心理健康教育的功能上来看,丙自始至终都是在下游从水中救人,可以看做是“补救”功能,对已经发生的事采取一些挽回的措施,虽然他挽救了一些溺水者的生命,但从长远看,他并没有解决人们下水这件事;乙在上游的劝阻可以看做是“预防”的功能,尽管他防止了一些人贸然下水,避免了他们溺水的可能,但还是没能解决更多的人下水的问题;甲在上游教人们游泳,是属于“发展”的功能,他使更多的人满足了亲近水的需要,从根本上解决了问题。也可以这样看,“丙”类似于心理治疗,“乙”类似于心理咨询,“甲”类似于心理辅导。

(三)学校心理健康教育的任务与目标

《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(教基[1999]13号)中提出,学校心理健康教育的主要任务,一是面对全体学生,开展预防性和发展性的心理健康教育,使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;二是面向少数有心理困扰和心理障碍的学生,开展补救性和矫治性的心理咨询与辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,恢复和提高心理健康水平,增强发展自我的能力。

《中小学心理健康教育指导纲要》(教基[2002]14号)中提出,心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育,增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性,帮助学生树立在出现心理问题时的求助意识,促进学生形成健康的心理素质,维护学生的心理健康,减少和避免对他们心理健康的各种不利影响;培养身心健康,具有创新精神和实践能力,有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

结合学校的实际工作情况及社会发展、教师和学生的具体状况,现阶段学校心理健康教育的主要任务是:

1. 面向全体教师进行心理健康教育培训,提高教师对心理健康教育工作重要性的认识,更新教育观念,初步掌握心理健康教育基本知识和方式、方法,树立心理健康教育意识,使新教师尽快适应岗位要求。同时帮助所有教师学会心理调适,有效提高心理健康意识和水平,这是目前开展心理健康教育的关键。

2. 面向全体学生开展心理健康教育,增强学生承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;以学生为主体,充分启发和调动学生的积极性,使学生对心理健康教育有积极的认识,心理素质逐步得到提高。培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,努力提高全体学生的心理素质和心理健康水平,这既是学校开展心理健康教育的基础和工作重点,也可以说是主要任务。

3. 对少数有心理困扰或心理问题的学生进行辅导和咨询。我们要根据学生心理发展特点和身心发展的规律,注重个别差异;根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导,有针对性地实施教育;对于极少数有严重心理障碍的学生,能够及时识别,并转介到专业心理治疗机构,同时予以密切配合,以便尽快治愈疾患,帮助学生重返校园。

4. 与家庭教育相配合,通过家长学校和家长委员会向家长提供家庭教育方面的心理学建议,以使家庭教育与学校教育、社会教育融为一体,为学生提供心理健康的良好氛围。

5. 开展学校心理学课题研究,为各种“问题”学生解决问题,使他们增强良好的适应性。

学校心理健康教育的目标有总体目标和具体目标之分,前者是学校开展心理健康教育的一般性目标,具有广泛的意义,因此它也是一个根本的目标,适用于所有的学生。具体目标可以是针对某个年龄、年级的学生,也可以是进行某个心理健康教育活动的目标。学校心理健康教育的总目标与学校教育目标是一致的,或者说,学校心理健康教育的目标就是要促进学校教育目标的实现。中学心理健康教育的总目标是:形成学生良好的心理素质,开发其心理潜能,增强适应能力。通过教育,应达到四个学会(学会做人、学会学习、学会创造、学会生活)、三个层次(发展、预防、治疗)的目标。

学校心理健康教育的总目标是由具体目标所组成的,也要通过一系列具体目标才能实现。就学校心理健康教育而言,其总体目标应该是提高学生的心理素质和心理健康水平,促进学生个性得到全面和谐的发展;培养学生坚韧不拔的意志和艰苦奋斗的精神,增强适应社会生活的能力。至于具体目标,要根据不同年龄阶段学生的身心特点来制定。根据中学生的特点,在不同阶段其目标是有区别的,初中阶段主要是帮助学生尽快适应中学的学习生活,加强学习方法与人际交往的指导;帮助学生正确对待青春发育问题;培养承受挫折的能力;帮助学生正确对待学习过程中的各种“压力源”,树立正确的认知观和升学观,进行应试心理的辅导与训练等。高中阶段主要是帮助学生适应高中生活,引导学生树立正确的友谊观;为学生的文理分科提供咨询帮助,帮助学生尽快适应文理分科的学习生活;树立正确的爱情观;培养社会责任感和科学人生观;引导学生树立正确的择业观念和升学观,正确对待高考;形成正常的应试心态,掌握科学合理的应试技巧等。

(四)学校心理健康教育的原则

学校心理健康教育的原则,是长期实践工作的规律概括和经验总结,是根据学校教育的特殊要求和心理健康教育的任务确立的,它是学校开展心理健康教育工作必须遵循的基本要求,对实际工作的开展具有指导意义。

《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中提出的原则如下:根据学生心理发展特点和身心发展规律,有针对性地实施教育;面向全体学生,通过普遍开展教育活动,使学生对心理健康教育有积极的认识,使心理素质逐步得到提高;关注个别差异,根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育辅导,提高他们的心理健康水平;以学生为主体,充分启发和调动学生的积极性,要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机结合起来。

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出的原则有:根据学生心理发展特点和身心发展规律,有针对性地实施教育;面向全体学生,通过普遍开展教育活动,使学生对心理健康教育有积极的认

识,使心理素质逐步得到提高;关注个别差异,根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导,提高他们的心理健康水平;尊重学生,以学生为主体,充分启发和调动学生的积极性,积极做到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;教师的科学辅导与学生的主动参与相结合;助人与自助相结合。

根据实际需要,在开展工作时要注意遵循以下原则:

1. 教育性原则

教师在进行心理健康教育的过程中要根据具体情况作出积极中肯的分析,要始终注意培养学生积极进取的精神,帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观。针对学生在学习、生活、交往中的矛盾冲突所引起的种种心理问题,以及由此而产生的对社会中的人与事的不满言行、错误观点甚至敌对情绪与态度,教师不应随便指责或附和,而应该进行实事求是的分析,明辨是非,帮助他们端正看问题的方法,调整看问题的角度,建立积极的思维模式。使学生在排除各种心理困扰、解除心理问题症结和发展良好的心理素质的过程中,潜移默化地获得正确的人生观、世界观和价值观教育。

★ 案例(三)

理解与宽容

事件一:小满,男,读高中一年级时,在期中考试前一天晚上,他从窗口爬进教务处,偷出考卷,然后分给两个好友。第二天被校方查获。通过学校多方教育,小满有真心悔过之意并保证不再重犯,学校给了他警告处分,未开除。现小满研究生毕业,供职于某市属机关,工作出色。

事件二:小冯,男,在读高中二年级时,在期末考试前,撬门偷出教务处考卷,并复印给要好的同学。几天后被举报查实,学校给予开除学籍处分。虽经小冯再三保证,家长也苦苦求情,学校仍坚决拒之门外。现小冯流落他乡。

【点评】一个人在成长的过程中难免会犯这样或那样的错误,成长就是一个错了再改正的过程。学校就是一个允许出错的地方,教育的目的是要让人从错误中汲取教训,振作起来,而不是剥夺人改正错误的机会,永远生活在阴影之中。我们应该相信每一个人都有自我完善的能力,要给他们一个认识错误与改过自新的机会。对偶尔犯错误的学生除了必要的批评教育外,要给予更多的理解与宽容,而不是放弃与蔑视。

2. 全体性原则

心理健康教育要面向全体学生,他们是心理健康教育的对象和参与者。心理健康教育的设施、计划、组织活动都要着眼于全体学生的发展,考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题,以绝大多数乃至全体学生的心理健康水平的提高为学校心理健康教育的基本立足点和最终目标。面向全体的原则是基于学生中存在的心理问题带有普遍性,相应的,其心理需求也具有共同性,所以心理健康教育可用集体的方式进行。当然,面向全体并不意味着一定要忽视个别。实际工作中,还要考虑在实施这一原则时,具体问题具体对待,使心理健康教育发挥最大效益。

3. 差异性原则

学校心理健康教育在面向全体的基础上,还要关注和重视学生的个别差异,根据不同学生的不同需要,开展形式多样的、针对性强的心理健康教育活动,以提高学生的心理健康水平。人是有差异的,学生具有自己的个性特点,拥有不同的社会背景、家庭环境、生活经验和价值观念。学校心理健康教育不是要消除这些特点与差异,而是要使学生的差异性、独特性以最合适的方

式,完美地展示出来,这是学校心理健康教育的精髓所在。强调差异性,也就是要求心理健康教育同学校教育教学工作一样,因材施教,有的放矢,重视个别差异,根据学生身心发展特点、规律,有针对性地实施教育,使每个学生的心理健康水平都得以提高,最终实现全体学生心理健康水平的提高。

☆ 案例(四)

看见了什么

在北京教育界曾流传着一个令人深思的故事。一位母亲带着小孩子去商场买玩具,看到商场货架上各种各样的玩具,母亲本以为孩子会兴高采烈,却不料孩子闹着要回家。母亲很纳闷,当她蹲下来哄孩子时,才恍然大悟:原来在拥来挤去的人群中,孩子什么玩具也看不到,看见的只是无数条人腿。由于孩子与成人的视角不同,他们常常能看到我们看不到的东西,当然也常常看不到我们看得到的东西。

人与人是有差异的,只有关注了差异,站在对方的角度看问题,才能深入其内心世界,体验其感受。对学生也是如此,区别对待每一个个体,灵活地运用心理教育方法,扬长避短、因势利导地因材施教,才能收到好的教育效果。

4. 主体性原则

心理健康教育的目的在于促进学生成长和发展,而成长和发展从根本上说是一种自觉和主动的过程,是向自我挑战的过程,如果学生没有主动参与的意识 and 精神,处于被动的地位,教育也就成为一种强制性行为,变得毫无意义。同时,心理健康教育也是一种助人与自助的活动,“助人”是手段,让学生“自助”才是目的。要达到自助的目的,只有让学生以主体的身份直接参与这一活动,从中获得体验和感悟,才能实现“内化”的过程。中学阶段是学生自我意识、独立性迅速发展的时期,心理健康教育的主体性原则,不仅能发挥学生的主体作用,还使学生独立自主的需要得到满足。

5. 整体性原则

学校心理健康教育的对象是一个完整的、活生生的人,而人的心理也是一个有机整体。所以,学校心理健康教育工作,决不能“头痛医头,脚痛医脚”,就事论事。而应从个体心理的完整性和统一性,个体身心因素与外部环境的制约性、协调性等综合因素出发,全面把握和分析学生心理问题的成因。从整体、全局、多方面的角度进行,把内外因、主客观、家庭、社会、学校和个人诸因素综合起来,采用相应的教育与辅导对策,不局限于某一种方法和技术。只有这样,才能使学校心理健康教育工作更富有成效,更有意义。

6. 发展性原则

人的心理是随着年龄、知识、阅历的增长而变化的,尤其是中学阶段,正是人身心发展的重要时期,变化很快。教师不能用绝对的眼光,带着成见去观察、了解、研究学生心理和进行心理健康教育,而要从发展、变化的角度来看待学生。在对学生问题的分析和本质的把握上要用发展的眼光进行动态观察,对问题的解决和教育效果的预测上也要持发展的观点。

7. 活动性原则

活动性原则是学校心理健康教育取得实效的前提条件,也是区别于其他学科教学的主要特征。活动性原则是指心理健康教育必须通过创设活动情境,调动学生参与活动,促进主体将内外活动协调整合,进而形成健全的心理素质。人的心理是在活动中发展起来的,在活动中不断进行体验,获得感悟,进而逐步由外部调节转向内心自觉发展。活动是心理素质形成和发展的条件,通过活动促进学生的心理素质发展,因此学生主动参与活动是心理健康教育成功实施的