

沈阳市中小学教师、校长继续教育丛书

# 中小学心理健康 教育的理论与实践

张宝来 刘凌波 编著



东北大学出版社  
Northeastern University Press

沈阳市中小学教师、校长继续教育丛书

# 中小学心理健康教育的理论与实践

张宝来 刘凌波 编著

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 张宝来 等 2006

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中小学心理健康教育的理论与实践 / 张宝来, 刘凌波编著. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2006.4

(沈阳市中小学教师、校长继续教育丛书)

ISBN 7-81102-254-0

I. 中… II. ①张 ②刘… 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 041146 号

---

**出版者:** 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

**印刷者:** 沈阳市光华印刷厂

**发行者:** 东北大学出版社

**幅面尺寸:** 170mm×228mm

**印 张:** 13.375

**字 数:** 240 千字

**印 数:** 1~2000 册

**出版时间:** 2006 年 4 月第 1 版

**印刷时间:** 2006 年 4 月第 1 次印刷

**责任编辑:** 刘 莹

**责任校对:** 辛 思

**封面设计:** 唐敏智

**责任出版:** 秦 力

---

**定 价:** 28.00 元

## 《沈阳市中小学教师、校长继续教育丛书》编委会

主 编 李梦玲 高 峰

副 主 编 韩燕子 郑 卫

执 行 主 编 迟斌华 刘凌波 赵海涛

编委会成员 (按姓氏笔画排序)

毛 艳 王钊辉 李一兵

陈 馨 相广新 郭文弢

潘正万

# 序

对于教师而言，随着教育事业的发展和人们对教师职业认识的深化，教师职业逐渐纳入专业性职业范畴。教师不仅是知识的传递者，而且是道德的引导者，思想的启迪者，心灵世界的开拓者，情感、意志与信念的塑造者。高素质的教师不仅是有知识、有学问的人，而且是有道德、有理想、有专业追求的人；不仅是高起点的人，而且是终身学习的人。

对于校长而言，进入 21 世纪以后，社会的发展变化更加纷繁复杂，我们的社会正处在一个大转型时期，全面建设小康社会的需要，以及教育事业改革与发展的需要，都对我们的校长提出了更新更高的要求。

对于教师和校长继续教育而言，我国中小学教师继续教育从无到有，逐步走向成熟。中小学教师、校长的培训工作重点从“学历提高”转移到“继续教育”上来，实现了教师培训工作认识上质的飞跃，确立了以教师培训的终身教育理念为指导，开展中小学教师及校长的继续教育工作，并促使其不断向制度化方向发展。

在国际教师教育改革的大背景下，一方面，学校的发展和教师、校长自身的专业发展面临着新的挑战；另一方面，对于我们的中小学教师及校长继续教育也提出了更新更高的要求。中小学教师和校长们如何应对新的挑战？如何更好地获得自身的专业发展？中小学教师和校长的继续教育如何更好地为教师 and 校长的专业发展服务？这

些都成为我们关注的焦点，为了更好地支持、帮助教师与校长健康地成长，也为了给从事这项工作的教师提供一定的借鉴，我们推出了这套“中小学教师、校长继续教育”丛书。首批推出两本书，分别是《当代中小学教师职业道德修养》和《中小学心理健康教育的理论与实践》。

这套丛书是在“沈阳市中小学校长培训领导小组”和“沈阳市中小学教师培训领导小组”的领导下，根据《沈阳市“十一五”期间校长培训规划》和《沈阳市“十一五”期间教师继续教育规划》的要求，由沈阳教育学院组织专门人员编写的。在丛书的编撰过程中，得到了沈阳市教育局、沈阳大学等有关人员的帮助和支持，在此表示深深的感谢。

由于我们的认识水平有限，在丛书的编撰过程中，难免存在疏漏之处，敬请广大同行和教师、校长们不吝赐教。

高 峰

2006年3月

# 前 言

以科学发展观为指导，对中小學生开展心理健康教育，帮助他们掌握调控自我、发展自我的方法，全面提高他们的心理素质，确保他们各项素质健康、和谐、持续发展，已经成为社会和时代发展的必然要求。心理健康教育作为提高心理素质的教育，不仅是素质教育的有机组成部分，而且也是学校教育本身的内涵和时代的标志。而加强心理健康教育的前提条件是教师要懂得心理健康教育，热爱心理健康教育，具有心理健康教育的能力，而且自身的心理是健康的。这一前提条件既是素质教育对师资培训工作提出的新任务，也是保证心理健康教育顺利实施的关键。

在中小学普遍开展心理健康教育，仅仅靠几位心理辅导教师是远远不够的。必须使学校的每一位教师都关注学生的心理健康，每一位教育工作者都应当掌握心理健康教育的基本常识，懂得心理学专业的基本知识，掌握心理辅导技巧和心理训练方法，为解决学生成长过程中的一些心理困惑和问题，提供及时、有效的帮助。与此同时，还要积极关注自身的心理健康，面对行业内部的激烈竞争以及来自社会各方面的有形的和无形的压力，一些教师自然会产生心理冲突和压抑感。教师的职业特征要求教师要有极强的自我心理调适能力，使自己始终处于一种积极、乐观、向上的状态，能够以旺盛的精力、丰富的情感、健康的心态投入到教育教学工作中，履行“人类灵魂工程师”的神圣职责。

为此，在《中小学心理健康教育指导纲要》指导下，结合相关政策、法规和文件的指示精神，联系中小学心理健康教育的实际情况，充分吸收了许多前辈、专家、同行的研究成果，在多年从事中小学心理健康教育研究和思考的基础上，本着理论性和操作性相统一、科学性和趣味性相结合的原则，我们编写了这本书。

本书共分 10 章，由四部分内容组成。第一部分，即本书第 1 章，对开展中小学心理健康教育的意义、指导思想、原则、目标、内容、途径和方法，以及影响中小学心理健康的因素等基本问题，进行了说明和分析。第二部分，即本书第 2 章至第 8 章，就中小学生的自我意识、学习、情绪情感、意志、人格、人际交往以及信息时代出现的网络问题等心理健康教育的主要内容，从心理学的基本知识、辅导的内容与方法等方面，进行了分析论述，并针对中小学生常见的心理问题，在每章最后，以案例的形式，进行了探讨，提出一些建议和方法，以供参考。第三部分，即本书第 9 章，对强迫症、青少年神经性厌食、学校恐惧症以及口吃、吮吸手指、咬指甲等青少年常见的心理异常行为，从特征、表现、原因和对策等方面，进行了探讨和分析。需要说明的是，本部分内容具有较强的医学心理特色，仅供了解，以提高教育者发现问题的能力。第四部分，即本书最后一章，针对教师的心理对学生的心理健康产生的影响、影响教师心理健康的因素、教师常见的心理问题及如何维护和增进教师的心理健康等问题，进行了探讨。

本书的出版问世，凝聚着许多研究、关注和支持中小学心理健康教育的仁人志士的辛勤汗水，可以说，这本书是教育行政领导、心理学同仁、教育专家、广大中小学教师共同智慧的结晶。在这里，向他们一并致以诚挚的谢意！

编者

2006 年 3 月 23 日



# 目 录

<b>第 1 章 对中小学心理健康教育的基本认识</b> .....	1
1.1 中小学心理健康教育的意义 .....	1
1.2 树立科学的心理健康教育观 .....	3
1.3 心理健康教育的指导思想和基本原则 .....	4
1.4 心理健康教育的目标与任务 .....	5
1.5 心理健康教育的主要内容 .....	5
1.6 心理健康教育的途径和方法 .....	6
1.7 影响中小学生心理健康的主要因素 .....	7
<b>第 2 章 自我意识及其培养</b> .....	10
2.1 自我意识概述.....	10
2.2 自我意识的发生与发展.....	14
2.3 培养良好的自我意识.....	15
2.4 问题分析与对策.....	19
<b>第 3 章 学习及学习指导</b> .....	34
3.1 对学习的认识.....	34
3.2 学习的动机与激发.....	39
3.3 学习过程指导.....	48
3.4 中小学生常见的学习心理问题与调适.....	57
3.5 问题分析与对策.....	64
<b>第 4 章 情绪管理与情感培养</b> .....	73
4.1 情绪与情感的心理学含义.....	73
4.2 中小学生情绪与情感的发展.....	77

4.3	情绪与情感的培养及情绪调控	78
4.4	问题分析与对策	81
<b>第5章</b>	<b>培养良好的意志品质</b>	<b>95</b>
5.1	意志的含义	96
5.2	意志的品质	97
5.3	意志的过程	97
5.4	培养意志力的方法	99
5.5	问题分析与对策	101
<b>第6章</b>	<b>人格及其塑造</b>	<b>108</b>
6.1	人格含义及特征	109
6.2	艾里克森的人格发展理论	112
6.3	人格的主要心理特征	113
6.4	影响人格发展的因素	118
6.5	中小学学生人格的培养	120
6.6	问题分析与对策	124
<b>第7章</b>	<b>人际交往指导</b>	<b>135</b>
7.1	人际交往及其意义	136
7.2	人际交往的理论	138
7.3	人际交往的心理效应	139
7.4	影响人际吸引的因素	143
7.5	中小学学生交往的特点	145
7.6	问题分析与对策	151
<b>第8章</b>	<b>网络与青少年心理健康</b>	<b>164</b>
8.1	互联网对青少年的影响	165
8.2	青少年“网络成瘾”	167
8.3	问题分析与对策	171

<b>第9章 青少年常见的心理异常</b> .....	<b>176</b>
9.1 强迫症及其心理预防 .....	176
9.2 吮手指、咬指甲的防治 .....	178
9.3 神经性厌食 .....	180
9.4 口吃的防治 .....	182
9.5 学校恐惧症的防治 .....	183
9.6 暴力倾向的预防 .....	186
9.7 青春挫折综合症 .....	187
<b>第10章 积极关注教师的心理健康</b> .....	<b>190</b>
10.1 教师自身的人格在心理健康教育中的作用.....	190
10.2 对我国教师心理健康标准的认识.....	192
10.3 教师心理健康问题的类型.....	194
10.4 教师心理健康问题产生的原因.....	195
10.5 教师心理健康的维护.....	198

## 第1章 对中小学心理健康教育的基本认识

- ★ 健康是一种完整的躯体、心理和社会的良好状态，而不仅仅是没有疾病和伤残。
- ★ 心理健康是一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下，主体能作出良好的适应，能发挥身心潜能，而不仅仅是没有心理疾病。
- ★ 《中小学心理健康教育指导纲要》是进行中小学心理健康教育的指南。



### 本章导读

认识和了解心理健康教育的一些基本问题，是进行中小学心理健康教育的前提和基础。本章结合《中小学心理健康教育指导纲要》，对开展中小学心理健康教育的意义、指导思想、原则、目标、内容、途径和方法，以及影响中小学心理健康的因素等基本问题进行了说明和分析。

### 1.1 中小学心理健康教育的意义

心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，培养和造就高素质的创新型人才，是以心理健康为前提条件的。心理健康教育作为提高中小学生心理素质的教育，不仅是素质教育的有机组成部分，而且是学校教育本身的内涵。中小學生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理

困惑或问题。他们强烈地渴望有良师益友为其指点迷津，排忧解难，帮助他们排除心头压力，消除心理障碍，医治心灵创伤，矫正异常心理与行为。这一切单靠传统的思想政治教育是无法满足其心理需要的，也无法较好地解决他们的心理问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是加强和改进中小学生德育的迫切需求，是全面贯彻党的教育方针，推进素质教育的必然要求，对于现实和未来，都具有重要的意义。

### (1) 心理健康教育有利于学生的全面发展

健康的心理素质和良好的心理素质是一个人全面和谐发展的基础，是一个人幸福生活和取得成功的前提与保证。心理健康教育的目的就是要通过教育、训练、咨询和辅导等方式，培养、提高受教育者的心理素质，维护受教育者的心理健康，促进受教育者全面和谐发展，形成健全的人格。心理健康教育能够满足学生的心理需要，在教育活动中，学生获得知识、发展能力、提高心理素质、形成良好的心理素质、掌握科学的心理方法，心理健康教育对于学生全面而和谐的发展，具有重要价值。

通过心理健康教育，学生可以形成良好的观察品质、记忆品质、思维品质和注意品质等智力品质；可以形成合理的需要、正确的动机、积极而稳定的情绪、高尚的情感、顽强的意志、良好的性格、积极而乐观的心态等非智力心理素质。心理健康教育对于学生价值的最集中表现是学生的潜能得到开发，心理机能得以提升，心理素质水平得到提高，成为会学习、会生活、会合作、会创造、会适应、会发展，能够承受各种压力，迎接各种挑战，在竞争中获胜，符合社会需要的人才。

### (2) 心理健康教育的过程是教师自我心理素质和教育能力提高的过程

作为教师，都会深切地感受到教学相长的深刻内涵。在教育活动中，教师教育的过程也是教师自我锻炼的过程，在培养学生能力的同时，自己的能力也得到了发展。心理健康教育是一种实践活动，教师肩负着培养学生、塑造学生的任务。从施教的角度讲，教师是实践的主体，教育活动能够满足教师教书育人的需要，作为受教育者的学生就成为客体。以心理健康教育为中介，主客体之间进行互动，教师与学生相互影响，共同提高自身的心理素质。在教育活动中，教师在传授心理方法的同时，会更加全面地掌握并熟练地运用心理方法，使自己能够永远保持积极乐观的心态；教师教育的过程也是心理自我暗示的过程，在塑造学生良好的心理素质的同时，自己的心理素质也得到提高，自己良好的心理素质也会得到巩固与完善；教师教育的过程也是教师进行自我反思的过程，当教师对学生讲述那些富有启发意义的事例

时,会自觉不自觉地地进行自我审视与反思,从中发现自身心理上的不足,促使自我不断完善;教师为了教育工作,需要不断地学习、深造,使自己的心理学理论知识和教育理论知识得到拓展与深化。总体而言,心理健康教育对于教师具有重要价值,心理健康教育的过程是教师自我心理素质和教育能力提高的过程。

(3) 心理健康教育将极大地推进我国的素质教育,对于社会发展具有重要价值

心理健康教育是在一定时代背景和环境中的:一方面,社会应当满足心理健康教育活动的需要,为心理健康教育提供实施与发展的条件;另一方面,心理健康教育又能够满足社会对人们心理素质的要求,尤其是当今社会,需要具备良好心理素质的人才,需要每一个社会成员都具有高水平的心理素质。审视现在,展望未来,世界科学技术飞速发展,国际竞争日趋激烈,现代化建设、和谐社会构建和中华民族的伟大复兴,需要每一个劳动者都必须具有良好的心理素质,需要大批的具有竞争意识、合作意识、开拓精神和创新精神的专门人才。心理健康教育就是要为社会培养具有良好心理素质的人,满足社会发展对人的心理素质要求的需要。另外,随着我国独生子女时代的到来,青少年教育问题面临挑战,在广大青少年中开展心理健康教育,是教育对象对我们提出的要求,也是现代教育和时代的必然要求。心理健康教育将极大地推进我国的素质教育,为提高国民素质、提高全民族的整体素质作出贡献。

## 1.2 树立科学的心理健康教育观

中小学心理健康教育是根据中小学生的生理、心理发展的特点,运用有关心理健康教育的方法和手段,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。

在教育改革过程中,越来越多的教育工作者认识到,通过实施心理健康教育,使学生的个性得到发展,使学生具备良好的心理素质和健康的心理状态,是我国教育的一个新课题。

无论从人的心理素质结构及其复杂性来看,还是从人的心理发展规律和影响因素来看,心理健康教育绝不是某一部门、某几个人的事情,而是整个教育的事情,是所有与教育有关的人的事情,也可以说,是全社会的事情。要扎实有效地开展心理健康教育,首先要树立良好的心理健康教育观

念，那就是大心理健康教育观。从现代教育理念来看，心理健康教育应该渗透到学校教育的各个方面和各个环节中。

所谓大心理健康教育观，可以从以下几方面来理解：一是心理健康教育的对象是全体学生，而不只是少数有心理问题的学生，心理健康教育不仅仅是矫治和预防学生的心理问题，更重要的是维护和增进学生心理健康水平，提升学生心理素质；二是心理健康教育的目的是学生心理全面和谐的发展，而不是片面或单方面的发展，不仅要开发学生观察力、记忆力、想象力、思维能力等智力因素，而且还应培养学生的情感、意志、个性等非智力因素；三是心理健康教育主体的全员化，即学校全体教师都应该重视和参与心理健康教育，有些教师认为心理健康教育主要是德育工作者的事情，或者是班主任工作的一部分，似乎心理健康教育是教育改革过程中“添加”进来的一种新内容，与自己的教育尤其是与自己的课堂教学没有什么关系，因此，很多学校的心理健康教育成了学校教育中的一种点缀品，心理健康教育活动的开展常常流于表面，从而严重妨碍了学校心理健康教育的实施，使学生无法达到真正意义上的全面发展；四是心理健康教育影响的全方位，坚持把课内心理健康教育和课外心理健康教育连为一体，把心理健康教育贯穿于学校工作的各个方面，贯通于学校教学、科研和管理的各个环节，坚持全方位的心理育人。事实上，作为广义的心理健康教育，除了心理咨询和心理帮助等形式外，大量的的是与学校日常教育活动结合在一起的，在教学、学习指导、班级活动、课外活动、运动比赛、奖励与惩罚等方面，都渗透着心理健康教育的内容。可见，心理健康教育观应该是全体教育人员利用全部教育资源对全体学生实施的全面的心理健康教育。

### 1.3 心理健康教育的指导思想 and 基本原则

#### (1) 心理健康教育的指导思想

开展中小学心理健康教育工作，必须坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，牢固树立社会主义荣辱观，贯彻党的教育方针，落实《公民道德建设实施纲要》《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势，进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，坚持育人为本，根据中小学生的生理、心理发展的特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学生的良好心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

## (2) 开展中小学心理健康教育必须坚持的基本原则

开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性与实效性。为此，必须坚持以下基本原则：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、矫治与发展相结合，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。

## 1.4 心理健康教育的目标与任务

### (1) 心理健康教育的目标

心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理素质，促进学生人格的健全发展。

心理健康教育的具体目标是：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；培养学生健全的人格和良好的个性心理素质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

### (2) 心理健康教育的主要任务

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行为问题时的求助意识，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。

## 1.5 心理健康教育的主要内容

心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保



健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

小学低年级心理健康教育内容主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；使其乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级心理健康教育内容主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于和更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的的能力。

初中年级心理健康教育内容主要包括：帮助学生适应中学的学习环境和学習要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

高中年级心理健康教育内容主要包括：帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难、取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能、力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和异性伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验，提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

## 1.6 心理健康教育的途径和方法

开展心理健康教育的途径和方法多种多样，各学校应该根据自身的实际情况，灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主，营造乐学、合群的良好氛围；初中以活动和体验为主，在做好心理素质教育的同时，突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务紧密配合。

### (1) 开设心理健康选修课、活动课或专题讲座

包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导和心理知识