

教师教育通识系列教材

中小学心理 健康教育教程

ZHONGXIAOXUE XINLI
JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

张彦云 孙淑荣 佟秀莲 © 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教师教育通识系列教材

中小学心理 健康教育教程

ZHONGXIAOXUE XINLI
JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

张彦云 孙淑荣 佟秀莲 © 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育教程 / 张彦云, 孙淑荣, 佟秀莲主编.
—北京: 北京师范大学出版社, 2013.9
(高等院校小学教育专业系列教材)
ISBN 978-7-303-16869-9

I. ①中… II. ①张…②孙…③佟… III. ①心理健康—
健康教育—中小学—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173942号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版教育科学分社网 <http://jyxx.bnup.com>
电子信箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 三河兴达印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 12.5
字 数: 240千字
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷
定 价: 26.00元

策划编辑: 王剑虹 责任编辑: 王剑虹
美术编辑: 纪 潇 装帧设计: 纪 潇
责任校对: 李 茜 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

目前，我国中小学正在进行新中国成立以来第八次课程改革，国家发展的需要、社会转型的需要、教育改革的需要，方方面面都对我国中小学教育提出了更高的要求。中小学心理健康教育作为中小学教育不可缺少的一个重要方面，也越来越引起各方的高度关注。教育部于1999年8月印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，于2002年9月印发了《中小学心理健康教育指导纲要》。这两份文件对中小学心理健康教育的意义、指导思想、原则、任务与目标、不同阶段的教育内容、开展中小学心理健康教育的途径和方法、组织实施及应注意的问题都作出了明确的规定。2012年3月教育部又印发了《中小学心理健康教育指导纲要》（2012年修订），指出：“中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。中小学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、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质教育的必然要求。”

中小学心理健康教育是一项科学、全面而又系统的工程。作为即将走上教师工作岗位的教师教育专业的大学生以及广大中小学教育工作者，只有在正确的教育思想指导下，坚持科学的态度，遵循儿童心理发展规律，结合心理学基本原理，运用科学的方法，才能有效地进行心理健康教育，增进中小学生心理健康，使学生“学会求知、学会做事、学会共处、学会做人”。同时，中小学教师心理健康也是中小学心理健康教育的一个重要组成部分，各方面在关注学生心理健康的同时，也要关注教师的心理健康，使广大教师能以乐观积极的心态投入到教育教学工作中去，真正把教师职业当作教育事业，享受到教师工作带来的乐趣。

本书围绕中小学心理健康教育的主线，从心理健康的基本知识、心理健康的基本理论与方法、儿童心理发展、心理健康教育的学科渗透、心理健康教育

的专门课程、学校心理咨询以及家庭心理健康教育等方面进行了比较具体的论述。本书有三个突出特点：一是理论性。本书对心理健康教育的主要理论，包括精神分析、行为主义、人本主义、认知主义等理论进行了介绍，使中小学心理健康教育有科学的理论依据和指导，成为有源之水、有本之木。二是针对性。本书针对即将走上教师工作岗位的高校教师教育专业的学生以及一线中小学教师、教育工作者，从中小学心理健康教育的各个角度进行了具体的论述，有很强的指导意义。三是可操作性。本书在介绍心理健康有关理论与方法的同时，更多地从中小学心理健康教育的实际出发，紧密结合中小学心理健康教育的实际，通过大量案例，对如何开展中小学心理健康教育进行了具体的指导。

本书可作为高等院校教师教育专业学生相关课程的教材，也可作为中小学教师、教育工作者继续教育的培训教材或从事心理健康教育工作的参考书，还可为中小学生家长进行家庭心理健康教育提供帮助指导。

本书具体编写情况如下：第一章、第六章、第七章由张彦云执笔；第二章、第三章由佟秀莲执笔；第四章、第五章、第八章由孙淑荣执笔。全书由张彦云统稿。在编写过程中，我们参考和引用了国内外许多研究者的研究成果和资料，在此表示衷心的感谢！

本书的编写中，各位编写者都付出了许多辛苦，努力做到更好，但仍难免有许多不足之处，希望读者不吝批评和指正，以便在本书修订时予以改进。

编者

2013年7月

目 录

第一章 中小学心理健康教育概述	1
第一节 心理健康概述	1
一、健康的概念	1
二、心理健康的概念	3
三、心理健康水平的划分	4
四、心理健康的标准	4
第二节 中小学心理健康教育概述	6
一、中小学心理健康教育的重要性和必要性	6
二、中小学心理健康教育的含义	7
三、中小学生心理健康的标准	8
四、中小学心理健康教育的目标	10
第三节 中小学心理健康教育的具体实施	11
一、新课改背景下中小学心理健康教育的特点	11
二、中小学心理健康教育的主要途径与方法	16
三、中小学心理健康教育容易出现的误区	18
第二章 心理健康教育的理论和方法	22
第一节 精神分析的理论和方法	22
一、基本理论	22
二、精神分析理论基础上的心理健康教育与咨询的 目标	24
三、精神分析理论的咨询技术	26
第二节 行为主义的理论和方法	28
一、基本理论	28
二、行为主义的咨询技术	31
第三节 认知心理学的理论和技术	34

一、基本理论	34
二、认知心理学的咨询技术	35
第四节 人本主义理论和技术	37
一、基本理论	37
二、人本主义理论的咨询技术	38
第五节 心理健康教育的其他理论	39
一、森田疗法	39
二、沟通分析理论	43
第三章 儿童心理发展与心理健康	46
第一节 心理发展概述	46
一、儿童及心理发展概念的界定	46
二、个体心理发展的基本特征	46
三、影响儿童心理发展的主要因素	47
四、儿童心理发展阶段的划分	48
第二节 婴幼儿身心发展特点及常见心理问题	50
一、婴幼儿的身心发展特点	50
二、婴幼儿常见的心理问题及引导	53
第三节 中小學生身心发展的主要特点	58
一、小学生身心发展的特点	58
二、中学生身心发展的特点	61
第四节 中小學生常见的心理问题	64
一、学习问题	64
二、行为问题	66
三、情绪问题	67
四、人际交往问题	68
五、青春期心理问题	68
六、挫折适应	71
第四章 中小学心理健康教育的学科渗透	72
第一节 中小学心理健康教育学科渗透概述	72
一、心理健康教育学科渗透的含义	72

二、中小学心理健康教育学科渗透的必要性和可行性	72
第二节 中小学心理健康教育学科渗透的具体实施	74
一、科学设定学科的教育目标	74
二、充分挖掘各门课程的心理健康教育资源	75
三、努力营造和谐的课堂氛围	77
四、精心选择恰当的教学方法	79
第三节 中小学心理健康教育学科渗透案例分析	80
第四节 中小学心理健康教育学科渗透中的几个问题	85
一、为实现学科渗透的预期效果,学科教师必须注意的问题	85
二、心理健康教育学科渗透的优势和局限性	87
第五章 中小学心理健康教育的专门课程	89
第一节 心理健康教育活动课概述	89
一、什么是心理健康教育活动课	89
二、心理健康教育活动课的性质	90
三、心理健康教育活动课的目标	90
四、心理健康教育活动课的主要内容	92
五、心理健康教育活动课的教学方法	92
第二节 心理健康教育活动课的设计	96
一、确定辅导主题	96
二、澄清辅导理念	96
三、确定辅导目标	96
四、列出活动准备	97
五、确定时间场地和选择教学方法	97
六、教学环节设计	97
第三节 心理健康教育活动课的操作	98
一、心理健康教育活动课的操作原则	98
二、心理健康教育活动课的操作要领	99
第四节 心理健康教育活动课案例分析	102

第六章 中小学心理咨询与辅导	118
第一节 心理咨询概述	118
一、心理咨询的含义	118
二、心理咨询、心理辅导与心理治疗的关系	120
第二节 中小学心理咨询的形式、过程与原则	122
一、中小学心理咨询的主要形式	122
二、心理咨询的一般过程	123
三、中小学心理咨询的原则	132
第三节 中小学心理咨询的工作模式	136
一、对中小学心理咨询教师的要求	136
二、对心理咨询辅导室的要求	140
第七章 中小学教师心理健康	143
第一节 中小学教师心理健康概述	143
一、中小学教师心理健康的意义	143
二、中小学教师心理健康的标准	144
第二节 中小学教师心理健康现状分析	146
一、中小学教师心理问题产生的原因	146
二、中小学教师心理问题的主要表现	150
第三节 中小学教师心理健康的维护	154
一、社会支持系统要为中小学教师心理健康提供保障	154
二、学校管理支持系统要为教师心理健康提供民主宽松和谐的心理环境	157
三、教师自身的支持系统是教师心理健康的内在动力	159
第八章 家庭教育与中小学生心理健康	164
第一节 家庭教育概述	164
一、家庭教育的重要性	164
二、家庭教育的特点	167
三、家庭教育的主要内容	169
第二节 家庭心理健康教育	171

一、家庭对儿童心理健康的影响	171
二、家庭心理健康教育的具体实施	173
第三节 当代家庭心理健康教育的误区	175
一、过分溺爱	175
二、过分专制	176
三、忽视放任	178
四、“父爱缺失”	179
五、偏重物质奖励	180
六、隔代养育	181
 附件 中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)	183
参考文献	189

第一章 中小学心理健康教育概述

第一节 心理健康概述

一、健康的概念

(一)什么是健康

1948年,世界卫生组织(Worth Health Organization, WHO)成立时,在宪章中明确指出:健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态。

1989年,世界卫生组织对健康下了新的定义,即“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”。

(二)健康的标准

世界卫生组织提出健康的十条标准是:

①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和疲劳。

②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

③善于休息,睡眠良好。

④应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

⑤能够抵御一般感冒和传染病。

⑥体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

⑨头发有光泽,无头屑。

⑩肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松有力。

其中前四条为心理健康的内容,后六条则为生物学方面的内容(生理、形态)。

(三)健康的维护

1992年,世界卫生组织发表的《维多利亚宣言》指出:健康是金,如果一

个人失去了健康，那么，他原来所拥有的、正在创造的和即将拥有的统统为零。预防是健康的保证。据世界卫生组织的调查，导致疾病的因素中，内因占 15%，社会因素占 10%，医疗因素占 8%，气候地理因素占 7%，个人生活方式因素却占据了 60%。所以，世界卫生组织于 1992 年发表了著名的《维多利亚宣言》，提出了健康的四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

1. 合理膳食

概括为“五个数字”：

- ①每天一杯牛奶，确保 250 毫克的钙。
- ②每天 250~350 毫克的碳水化合物，相当于 6~8 两的主食。
- ③每天吃 3~4 份高蛋白食物。
- ④有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱。
- ⑤500 克的蔬菜和水果，能减少癌症发病率一半以上。

概括为“五种颜色”：

红：指一天吃 1~2 个西红柿(减少前列腺癌的发病率)，适量红葡萄酒，红辣椒(改善情绪)。

黄：指黄色蔬菜。例如，胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿、西瓜等，这些食物富含维生素 A。

绿：指绿茶以及绿色蔬菜。特别是绿茶，它含有抗氧化剂，可以抵抗自由基的侵害，延缓衰老。

白：指燕麦粉、燕麦片等。其不但可以降低胆固醇、甘油三酯，对于糖尿病人和减肥的人也有很好的效果。

黑：黑木耳可以降低血液的黏稠度。

2. 适量运动

生命在于运动，但要适度，每个人要根据自己的实际情况，选择合适的运动方式，养成科学的运动习惯。对于多数健康人来说，衡量运动适量的标准，目前国际上流行的办法是采用心跳速度来衡量： $(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 85\%$ ，只要在此范围内运动，都能收到良好效果，并能保证运动的安全性。

以老年人为例，世界卫生组织认为，走路是最佳的运动，但要注意“三五七”的要诀，“三”指每次步行三公里，时间超过 30 分钟；“五”是说每星期最少运动 5 次；“七”指的是“年龄+心跳”的得数不要超过 170。另外，还可以练练太极拳。研究表明，坚持练太极拳的人，他的神经平衡功能可以年轻三到十年。

3. 戒烟限酒

吸烟对人体有百害而无一利，不但可以引起慢性支气管炎、肺部疾病，还增加了心脏病和高血压的危险。因此，要把烟戒掉。

适量饮酒可以促进血液循环，然而，过量就不利于五脏的健康，影响消化吸收和营养物质的新陈代谢，对各种疾病的治疗和康复也有较大的负面影响。

4. 心理平衡

这是最关键的一条，比其他一切因素都重要。

世界卫生组织指出，生理、心理、社会适应的完满状态才是健康。心理健康了，生理才可能健康。古人说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”就是这个道理。

由此可见，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质的健康，它们之间相互依存、相互促进、有机结合。人体在这几个方面都健全，才算得上真正的健康。

二、心理健康的概念

关于什么是心理健康，很多中外专家学者都从不同角度作出了各自的描述，正如卡普兰(Kaplan)所说：“许多人都试图定义心理健康，但这是一个混合的领域，难以给出精确的定义，它不仅包含知识体系，也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”

1946年，第三届国际心理卫生大会指出：所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。

《简明大不列颠百科全书》对心理健康的描述是：心理健康是指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，但不是十全十美的绝对状态。

百度百科名片对心理健康的定义是：从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，并与社会保持同步。

尽管国内外关于心理健康的定义很多，但大体上可以总结出一些共同点：第一，心理健康是一种内外协调的心理状态。第二，适应良好，尤其是社会适应良好是心理健康的一项重要指标。第三，心理健康是一种积极、乐观向上的发展状态。

三、心理健康水平的划分

(一)心理健康水平的三个等级

根据国内外的研究与实践,人的心理健康水平大致可以划分为三个等级。

第一个等级:一般常态心理,表现为心情经常愉快满意、适应能力强、善于与他人相处,能较好地完成在同龄人发展水平上应做的活动,具有承受挫折、调节情绪的能力。

第二个等级:轻度失调心理,不具有同龄人所应有的愉快、满意心境,和他人相处略感困难,独立应对生活、工作有些吃力。若能主动调节或请专业人士帮助,可以恢复常态。

第三个等级:严重病态心理,表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、痛苦等消极情绪中,难以自拔,严重影响正常的生活和工作。如不及时矫治,会发展为精神疾病患者。

(二)亚健康

亚健康也称为第三状态,最早是由苏联学者 N. 布赫曼提出的,是指介于健康与疾病之间的另一种状态。世界卫生组织认为:亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态,各种仪器及检验结果均为阴性,但人体有各种各样的不适感。这是新的医学理论,也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物,它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

亚健康状态多表现为:由于过度脑力劳动、精神长期紧张所致的疲劳综合征,如精力不足、注意力分散、胸闷气短、心悸、失眠、健忘、颈肩腰背酸痛、遇事紧张等;由于内分泌失调、更年期综合征、人体衰老所引起的烦躁、盗汗、潮热、抑郁、头晕目眩、月经不调、性功能减退等;重病恢复期及长期慢性病所引起的各种不适等。

四、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标准不及人的生理健康标准那样客观具体。了解与掌握心理健康的定义与标准,对于增强与维护人们的心理健康有重要的意义。人们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,及时发现问题,防患于未然,及时调整自己的学习、生活和工作节奏,有针对性地加强心理疏导与心理训练,以保证自己的心理处在健康范围内,从而提高学习、生活和工作效率,享受生命的过程。

关于心理健康的标准,一直以来都是心理健康界关注的话题,基于国内外

研究成果,结合心理健康的实际情况,我们可以将其归纳为以下几个方面。

(一)智力发展正常

智力是一个人的观察力、注意力、想象力、记忆力、思维力的综合体现。正常的智力是人一切活动的最基本的心理前提,是一个人适应周围环境,谋求自我发展的心理保证,因此,智力正常是一个人心理健康的首要标准。如果智力有缺陷,则社会化的过程难以推进,心理发展必然受到阻碍,难以独立生存。心理健康的人能在工作、生活、学习中保持好奇心、求知欲,能发挥自己的智慧和能力,获取成就。

(二)有安全感

所谓安全感就是人在社会生活中有稳定的、不害怕的感觉。首先,安全感是一种心理感觉。其次,是否能产生安全感,取决于多方面的因素,有主观的和客观的。最后,物质上的安全感,能维持自己正常的生活需要。

(三)情绪相对稳定,积极乐观向上

情绪是人们以客观事物是否符合其需要所产生的内心体验,这也是心理健康的主要标志。心理健康的人积极情绪多于消极情绪,总体上能保持乐观积极向上的心态。当然,每个人在生活、学习及工作中都难免遇到困难和挫折,心理健康与不健康的主要区别不在于是否产生了消极情绪,而在于这种消极情绪持续时间的长短。心理不健康的人陷入消极情绪中不能自拔,持续时间很长,而心理健康的人则能主动及时地调整自己的不良情绪以适应外界环境。

(四)自我意识正确

自我意识是指个人对自己的身体、心理、行为及自己与他人、自己与社会关系的一种认识。自我意识正确指的是能够正确地认识自己,客观、全面地评价自己,对自己的生活目标和理想也能制定得切合实际,即理想的我和现实的我统一。心理健康的人对自己基本上是满意的,同时能够不断地提高自己,即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之,并学会扬长避短。心理不健康的人要么和自己过不去,对自己持否定态度,要么对自己的评价过高,感觉过于良好,不切实际。

(五)人际关系和谐

人是社会人,不可能脱离社会关系而存在,人际关系状况最能体现和反映人的心理健康水平。心理健康的人乐于与他人交往,能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,有稳定的人际关系,拥有可信赖的朋友,社会支持系统强而有力。人与人之间正常的、友好的交往,不仅是维护心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

（六）适应能力良好

人活在世界上，就要有一种积极的适应机制，外界环境发生变化时，我们就要作出行为上的改变，与外界环境相协调。适应主要表现在社会适应、学习适应、生活适应三个方面。社会适应主要是指能和集体保持良好的关系，能够与集体步调一致，当个人的需要和愿望与社会的要求、集体的利益发生冲突时，能够迅速进行自我调节，与社会要求协调一致。学习适应主要指学会学习，掌握科学的学习方法和策略，能够优化自己的学习过程，能够调控自己的学习状态，不断地开发自身的潜能。生活适应主要指能够解决生活中遇到的各种问题，掌握排解心理困扰，减轻心理压力的方法。

（七）睡眠正常

心理健康的人精神负担轻，能较好地调整自己的情绪，不会被一些烦恼纠缠不休，入睡容易，睡眠质量好，较少有失眠和嗜睡现象。

（八）行为协调一致

不同心理年龄的人有着与自己年龄相协调的心理和行为表现，在不同阶段有不同的人生任务。心理健康的人应该具有与大多数同年龄段的人相同的心理和行为表现。

一般而言，一个人能够在社会生活中正常、有效地工作、学习、交往，就是达到心理健康的基本标准。但是，心理健康状态不是固定不变的，它随着人的成长、环境改变、经验积累而变化。每个人不仅要努力达到心理健康的基本要求，而且应该追求心理发展的更高层次，不断开发自己的身心潜能。

第二节 中小学心理健康教育概述

一、中小学心理健康教育的重要性和必要性

2001年，教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，我们要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化要求相适应的，数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中一项十分重要的内容。当代中小學生是跨世纪的一代，他们正处在身心发展的重要时期，大多是独生子女，随着生理、心理的发育和发展，竞争压力的增长，社会阅历的扩展及思维方式的变化，他们在学习、生

活、人际交往和自我意识等方面可能会遇到或产生各种心理问题。有些问题如不能及时解决，将会对学生的健康成长产生不良的影响，严重的会使学生出现行为障碍或人格缺陷。他们的健康成长，不仅需要有一个和谐宽松的良好环境，而且需要外界帮助他们掌握调控自我、发展自我的方法与能力。”

2002年，教育部进一步下发的《中小学心理健康教育指导纲要》指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。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。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。”

因此，时代呼唤心理健康，人才呼唤心理健康，健康心理成为21世纪对人才的无声选择，越来越多的国家和地区把培养具有良好心理素质的人才列入了未来发展规划当中。对学生进行心理指导，进行心理健康教育，帮助他们养成健全的人格，这是现代教育迫切而又重要的任务和使命。学校心理健康教育成为教育改革运动中的新观念，是现代学校的重要标志。

二、中小学心理健康教育的含义

中小学心理健康教育不是对原有学校教育内容的简单补充，而是社会发展过程中学校教育的一个新的增长点，也可以说是全面发展教育在新的需要下的发展，是保证人的可持续发展的重要形式。

教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：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。

中小学心理健康教育，是依托心理学基本原理与技术，在学校的日常教育和教学工作中，根据学生身心发展特点，有目的、有计划地对学生施加影响，培养学生良好的心理素质，提高其心理机能，促进其德、智、体、美等整体素质的提高和个性和谐发展的教育过程。

中小学心理健康教育是促进学生发展的过程，其核心在于发展，针对的是每一个学生，并不是简单的补救过程。