

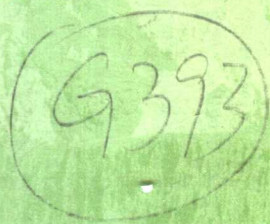
《创新教育研究与实验》总课题“心理健康教育子课题”成果

中小学心理健康教育教师培训用书



小学 心理健康教育 教师 指导手册

全国中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著



下

JIAO SHI ZHI DAO SHOU CE

开明出版社

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》（2012年修订）
教育部《中小学心理健康教育指导纲要》（2012年修订）



小学 心理健康教育 教师 指导手册

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》（2012年修订）

教育部
教育部
教育部

- ☐ 《创新教育研究与实验》总课题“心理健康教育子课题”成果
- ☐ 中小学心理健康教育教师培训用书

小学心理健康教育 教师指导手册 (下)

全国中小学心理健康教育课题组 编著
心理素质教育研究中心

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学心理健康教育教师指导手册/俞国良、陈虹主编.
—北京:开明出版社,2000.6
ISBN 7-80133-433-7

I. 小… II. 俞… 陈… III. 小学生-心理卫生-健康教育-手册 IV. B844.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 20107 号

总 策 划 焦向英
责任编辑 马小涵

中小学心理健康教育教师培训用书

小学心理健康教育

教师指导手册

俞国良 陈 虹 主编

*

开明出版社出版发行

(北京海淀区西三环北路 19 号外研社大厦 5 层 100089)

北京振兴华印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 16.375 字数: 410 千

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-80133-433-7/G·372 定价: 20.00 元(上、下册)

小学生心理健康教育必须面向全体学生，培养其良好的心理素质，开发其心理潜能，增进其心理健康。儿童在发展过程中，难免会出现这样那样的心理困扰，需要通过心理咨询得到相应的指导和帮助。极少数儿童由于各种原因还可能产生不同程度的心理障碍或心理疾病，在这种情况下，我们需要对他们进行积极的心理治疗，帮助其恢复心理健康。

本章将着重介绍小学生的个别心理咨询与心理治疗的一些基本原理和具体的操作方法、技巧等。教师可将心理咨询与心理治疗的思想、理念、原理、方法等创造性地应用于平时的教育教学过程中，维护学生的心理健康。

目 录

上 册

第一章 现代社会的心理健康教育

第一节 心理健康与心理健康教育	(3)
一、心理健康的概念	(3)
二、心理健康的标准	(7)
三、心理健康教育	(14)
第二节 国外心理健康研究的启示	(16)
一、国外心理健康研究的简史	(17)
二、国外心理健康研究的启示	(21)
第三节 影响小学生心理健康的因素	(22)
一、影响小学生心理健康的生理因素	(22)
二、影响小学生心理健康的家庭因素	(24)
三、影响小学生心理健康的学校因素	(28)
四、影响小学生心理健康的社会因素	(30)
第四节 我国心理健康教育的现状与发展	(32)
一、开展心理健康教育的意义	(33)
二、我国心理健康教育的现状	(35)
三、我国心理健康教育的发展趋势	(37)

第二章 心理健康教育的基本原理

第一节 心理健康教育的模式	(43)
一、心理健康教育专题讲座模式	(43)
二、心理健康辅导模式	(44)
三、心理健康教育的其他模式	(47)
第二节 心理健康教育的指导思想与实践原则	(51)
一、心理健康教育的指导思想	(52)
二、心理健康教育的实践指导原则	(53)
三、心理健康教育与小学生全面发展	(59)
第三节 心理健康教育的内容与任务	(63)
一、心理健康教育的功能	(63)
二、心理健康教育的内容	(64)
三、心理健康教育的目标与任务	(69)
第四节 心理健康教育的途径和方法	(71)
一、创设符合小学生心理健康要求的环境	(71)
二、提供面向全体小学生的心理健康教育	(73)
三、开展面对个别小学生的心理健康教育	(75)
四、实施学校心理健康教育的具体方法	(76)

第三章 小学生心理特点与心理健康教育

第一节 小学生的大脑、神经系统发育特点	(83)
一、小学生脑的发育	(83)
二、小学生的脊髓和外周神经	(85)
第二节 小学生智力与思维发展特点	(86)
一、小学生智力发育特点	(86)
二、小学生思维发展的特点	(93)
第三节 小学生的情感、个性及社会性	(102)

一、情感发展的特点	(102)
二、小学生的个性特点	(105)
三、小学生的社会性发展特点	(108)
第四节 小学生心理健康教育的主要问题	(109)
一、小学生学习方面存在的主要问题	(109)
二、小学生情绪、情感方面存在的主要问题	(111)
三、小学生行为方面存在的主要问题	(114)
四、小学生人际关系方面存在的主要问题	(116)
五、自我意识、意志品质方面存在的主要问题	(118)

第四章 小学生学习心理指导

第一节 小学生学习心理理论解说	(123)
一、小学生的学习能力	(123)
二、小学生的学习心理意向	(123)
三、小学生学习过程中潜能开发与心智技能	(127)
第二节 小学生学习方法指导	(128)
一、小学生学习方法指导的特点	(129)
二、小学生学习方法指导示例	(130)
三、小学生学习习惯的养成	(137)
第三节 小学生的考试归因与科学用脑	(138)
一、小学生考试指导	(138)
二、归因理论与应用	(141)
三、小学生的学习疲劳	(143)
四、小学生怎样科学用脑	(145)
第四节 小学生学习问题案例分析	(149)
一、性格与学习	(149)
二、小学生学习心理障碍	(151)
三、学习自我评价与总结经验	(152)

第五章 小学生的自我意识指导

第一节 自我意识理论解说	(157)
一、自我意识概述	(157)
二、自我意识的成分	(158)
三、关于自我意识的心理学理论	(164)
第二节 小学生的自我与自我概念发展	(167)
一、小学生自我意识发展的趋势	(167)
二、小学生自我评价和自我控制的发展特点	(169)
三、小学生自我概念的发展	(170)
第三节 小学生个性发展与调适	(175)
一、个性发展的一般趋势	(175)
二、小学生个性发展特点	(177)
三、小学生个性发展中的问题及其调适	(180)
第四节 小学生自我意识案例分析	(182)
一、自我描述	(182)
二、自我分析	(183)
三、活动分析	(185)

第六章 小学生生活与社会适应指导

第一节 理论解说	(189)
一、生活概述	(189)
二、社会适应概述	(190)
第二节 小学生的情绪调适	(193)
一、情绪概述	(193)
二、如何培养小学生健康情绪	(194)
第三节 小学生的生活辅导	(199)
一、“自立”	(199)

二、自我保护	(201)
三、小学生的消费辅导	(206)
第四节 小学生的社会适应辅导	(207)
一、小学生常见的适应挫折	(207)
二、小学生在学校环境中的适应辅导	(208)
三、小学生在家环境中的适应辅导	(212)
第五节 案例分析	(214)
一、小学生情绪问题案例	(214)
二、小学生生活问题案例	(215)
三、小学生社会适应问题案例	(217)

第七章 小学生的心理问题和心理障碍

第一节 小学生的心理问题和行为问题	(223)
一、小学生心理问题、心理障碍和行为问题的 概念	(223)
二、小学生心理障碍的分类	(224)
三、小学生心理障碍的成因分析	(224)
第二节 小学生的认知障碍	(227)
一、小学生的感知障碍	(228)
二、小学生的注意障碍	(229)
三、小学生的记忆障碍	(231)
四、小学生的思维障碍	(233)
第三节 小学生的情绪情感障碍	(236)
一、情感障碍	(236)
二、小学生情感障碍的主要类型、表现、原因及 教育	(236)
第四节 小学生行为障碍	(247)
一、不良习惯	(248)

二、退缩行为	(249)
三、依赖行为	(251)
四、品行障碍	(252)
五、儿童多动症	(255)
第五节 小学生特种障碍	(259)
一、口吃	(259)
二、选择性缄默	(261)
三、睡眠障碍	(262)
四、抽动症及抽动—秽语综合症	(264)
五、遗尿症	(265)
六、学习技能发育障碍	(267)

下 册

第八章 小学生的个别心理咨询与心理治疗

第一节 小学生的心理诊断	(273)
一、小学生心理诊断的意义	(273)
二、小学生心理诊断的方法	(274)
三、小学生心理诊断的步骤	(278)
第二节 小学生的心理咨询	(280)
一、小学生心理咨询的过程	(281)
二、小学生心理咨询的原则	(284)
三、小学生心理咨询的方法	(286)
四、小学生心理咨询的技术	(289)
五、小学生心理咨询教师的素质	(293)
六、小学生心理咨询室的建设	(294)

第三节 小学生的心理治疗	(295)
一、小学生心理治疗的特点	(296)
二、小学生心理治疗的方法	(297)
三、小学生心理治疗的策略	(300)
第四节 小学生心理健康问题的预防	(302)
一、三级心理预防保健网络的建设	(302)
二、小学生常见心理健康问题的预防	(306)

第九章 学校教育教学活动中心理健康教育

第一节 课堂教学中的心理健康教育	(313)
一、课堂教学是心理健康教育的主渠道	(313)
二、课堂教学渗透心理健康教育的目标	(315)
三、课堂上进行心理健康教育的原则	(319)
第二节 学科教学中的心理健康教育	(323)
一、学科教学特点与心理健康教育	(323)
二、课堂教学中心理健康教育的实施	(324)
三、学科教学中的心理健康教育	(327)
第三节 品德教育中的心理健康教育	(331)
一、品德教育与心理健康教育的关系	(332)
二、品德教育过程中实施心理健康教育的目标	(334)
三、品德教育中个别心理辅导	(337)
四、德育活动中进行心理健康教育	(340)
第四节 班主任工作中的心理健康教育	(343)
一、了解学生个性是班主任工作中进行心理健康 教育的前提条件	(343)
二、集体心理辅导是班主任工作中进行心理教育 的重要内容	(344)
三、个别心理生活指导	(346)

四、塑造优良个性心理品质	(347)
第五节 校园文化环境的心理教育作用	(349)
一、通过课外文化活动进行心育	(349)
二、物质文化环境对小学生心育的作用	(350)
三、精神文化环境对小学生心育的作用	(352)

第十章 小学心理健康教育课程教法设计

第一节 小学教师队伍的建设	(361)
一、教师的重要性	(361)
二、教师的心理素质	(362)
三、学校心理教育工作者的基本条件	(366)
第二节 心理教育活动课的特点	(370)
一、心理教育活动课的内涵	(370)
二、心理教育活动课的课程特征	(373)
三、活动课特征	(374)
四、心理教育活动课的外显特征	(375)
第三节 心理教育活动课的设计原则及步骤	(377)
一、心理教育活动课的设计原则	(378)
二、心理教育活动课的设计步骤	(379)
第四节 心理教育活动课的目标与内容	(381)
一、心理教育活动课的目标	(381)
二、心理教育活动课的内容	(383)
第五节 心理教育活动课的途径与实施	(385)
一、心理教育活动课的途径	(385)
二、心理教育活动课的实施	(390)
第六节 心理教育活动课的教法	(391)
一、课前准备	(391)
二、课堂组织	(392)

第十一章 小学心理健康教育优秀教案/个案

第一节 小学心理健康教育优秀教案	(399)
一 照镜子	(399)
二 心理素质教育活动个案	(401)
三 亲情写真	(404)
四 别了,“我不行”先生	(406)
五 心理健康教育活动案例——科技活动课 活动	(409)
第二节 小学心理健康教育优秀个案	(415)
一 用代币制矫正小学生行为习惯的个案	(415)
二 改选风波	(421)
三 训练小毅完成作业	(424)
四 挖掘自我矫正的潜能	(428)
五 “雪莲花”真美	(430)

第十二章 小学生心理健康教育网络

第一节 家庭与小学生的心理健康	(435)
一、家庭在小学生心理发展中的地位和作用	(435)
二、影响子女心理发展的家庭因素	(436)
三、家庭教育促进儿童心理健康发展的基本要 求	(440)
第二节 社区与小学生心理健康	(442)
一、社区在小学生心理健康发展中的地位	(442)
二、社区环境对小学生心理健康的影响	(443)
三、营造有利于学生心理健康的社区环境	(445)
第三节 教师的心理健康及调适	(446)
一、教师也存在心理问题	(446)

二、教师心理健康的自我调适	(449)
第四节 家长的心理健康与调适	(453)
一、家长的心理问题	(454)
二、家长的心理调适	(456)
第五节 建立学校、家庭、社区心理健康教育网络	(459)
一、家庭心理健康教育是核心	(459)
二、学校心理健康教育是心理健康教育的主导	(460)
三、社区是心理健康教育的阵地	(461)
四、建立学校、家庭、社会心理健康教育网络	(461)

第十三章 小学生心理健康的测量与评价

第一节 小学生心理健康测量与评价概述	(465)
一、小学生心理健康测量与评价内涵	(465)
二、小学生心理健康测量与评价功能	(465)
三、小学生心理健康测量与评价标准	(468)
四、小学生心理健康测量与评价内容	(470)
五、小学生心理健康测量与评价的原则	(470)
第二节 小学生心理健康测评的一般过程和方法	(474)
一、小学生心理健康测评的一般过程	(475)
二、小学生心理健康测评的方法	(478)
第三节 常见的小学生心理健康测验	(491)
一、《小学生心理健康评定量表》	(491)
二、艾森博克儿童行为量表	(492)
三、Rutter 儿童行为量表	(493)
四、婴儿——初中生社会生活能力量表	(494)

第四节 与小学生心理健康相关的其他测验	(495)
一、韦氏儿童智力量表	(495)
二、学习适应性测验	(496)
三、TAT 测验	(497)
四、中小学非智力因素调查问卷	(498)
五、品格教育测验	(499)
六、卡特尔的人格因素测验	(500)

第八章

小学生的个别心理咨询与心理治疗
