

广东省中小学心理健康教育指导中心推荐用书

中小学心理健康教育指导丛书

中小学心理健康教育

实验专题指导

主 编 郑雪 副主编 许思安

广东高等教育出版社

中小学心理健康教育指导丛书

● 主 编 郑 雪
副主编 许思安

中小学心理健康教育 实验专题指导

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育·实验专题指导/郑雪主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6

(中小学心理健康教育指导丛书)

ISBN 7-5361-2989-0

I. 中… II. 郑… III. 心理卫生-健康教育-中小学-文集
IV. G479-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054848 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510075 电话: 87557232

湛江蓝星南华印务公司印刷

890 毫米×1240 毫米 32 开本 10.375 印张 300 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

定价: 17.00 元

序 言

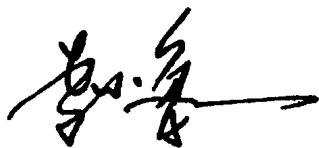
心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质中的重要组成部分。中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力的问题。开展心理健康教育是坚持以人为本科学发展观，促进中小学生全面发展的需要，是构建现代德育体系，提高德育科学性和实效性的需要。中小学心理健康教育是培养21世纪创新人才的重要的基础工程。

2001年初，广东省教育厅成立了“广东省中小学心理健康教育指导委员会”，下设“广东省中小学心理健康教育指导中心”，省教育厅委托华南师范大学心理系承担对全省中小学心理健康教育进行业务指导的任务，建立起教育行政主管与专家业务指导相结合推进中小学心理健康教育的工作机制。三年来，广东省中小学心理健康教育指导中心在广东省中小学心理健康教育指导委员会和广东省教育厅思想政治教育处的指导下，在全省中小学开展了心理健康教育师资培训、科研课题立项审定、科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖、示范学校评选、教育指导和工作交流等一系列活动，有效地推动了全省中小学心理健康教育工作的发展，取得了一定的成效。

三年来，全省各地中小学校在开展心理健康教育方面进行了积极的探索，提供了可借鉴的经验和做法。为指导我省中小学心理健康教育向科学化、规范化发展，广东省中小学心理健康教育指导中心在举办全省中小学心理健康教育科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖的基础上，组织编辑出版《中小学

心理健康教育指导丛书》。《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，是三年来全省中小学教师心理健康教育辛勤劳动的结晶，是我省中小学心理健康教育的教学成果和经验汇编，是心灵培育、教书育人和素质教育实践的升华和科研的硕果。虽然《中小学心理健康教育指导丛书》的出版有些仓促，内容难免有些不尽如人意，但它为从事中小学心理健康教育的教师提供入门指南，提供教育参考资料，其启迪意义影响深刻；它为从事中小学心理健康教育的教师提供一个相互学习交流的平台，对推动全省中小学心理健康教育及其教学研究的深入发展，促进心理健康教育从经验型教学向遵循规律发展，进而走向科学化、规范化，具有积极的指导意义。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，得到全省广大中小学教师和校长、各级教育行政部门的领导以及华南师范大学心理系专家的大力支持。在此，我对《中小学心理健康教育指导丛书》的出版表示祝贺，并且向工作在心理健康教育第一线的中小学教师表示崇高的敬意！向支持和关心《中小学心理健康教育指导丛书》出版的有关领导和专家表示衷心的感谢！



2004. 6. 2

编者的话

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分，心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。中小學生正处于身心发展的关键期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力等问题。因此，加强对中小学生的心理健康教育是很有必要的。

在广东省中小学心理健康教育指导委员会、广东省教育厅思想政治教育处和广东省中小学心理健康教育指导中心的领导下，三年来我省各地中小学全面开展对中小学生的心理健康教育，取得了很大的成绩，取得了不少的经验，也取得了丰硕的教育科研成果，形成了有特色的心理健康教育。但是，由于心理健康教育是一项专业性要求很强的新工作，也由于全省心理教师绝大部分不是心理学专业出身，因而在教育运作管理、操作过程中难免出现不规范的环节，这是发展中客观存在的问题。

为进一步推动我省中小学心理健康教育工作的全面开展，提高我省中小学心理健康教育工作的科学性、针对性、实效性，不断提升我省的心理健康教育质量水平，三年来，省中小学心理健康教育指导中心先后举办了全省中小学心理健康教育优秀“论文”评奖、优秀“教案”评选和优秀“个案分析”评比活动，并评出优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”一批。优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”反映了我省中小学心理健康教育的状况和水平。在此基础上，省中小学心理健康教育指导中心组织专家主编《中小学心理健康教育指导丛书》。丛书的出版，旨在为全省

心理教师提供心理健康教育的教学参考资料，提供一个相互学习和相互交流的机会，提供一个教育规范的参照。

《中小学心理健康教育指导丛书》共分6册，各册均有自己的特色，并从某一角度反映中小学心理健康教育的情况。如《中小学心理健康教育·实验专题指导》主要是反映中小学心理健康教育的实践与科研情况；《中学生心理健康教育·教案荟萃》和《小学生心理健康教育·教案荟萃》主要反映中小学心理健康教育的教学和活动情况；《中学生心理健康教育·案例分析》和《小学生心理健康教育·个案分析》主要反映中小学心理健康教育的个别咨询与辅导情况；《中小学心理健康教育·实作与管理》主要是指导中小学心理健康教育的实际操作与管理。

为了充分反映《中小学心理健康教育指导丛书》的特色和作者的教育灵活性，我们既注意整套书的内在联系和内容要求，在形式与体例上又注意保留作者的原创性和独特性，做到百花齐放。例如，“案例分析”、“个案分析”中的每个案例，我们有统一规定的“内容范围”、统一要求的“撰写形式”，但也允许作者有灵活的空间。又如，“教案荟萃”中的每个备课教案，我们有备课形式的统一规定，要求有“教学指导思想”、“教学目的”、“教学重点”、“教学难点”、“教具准备”、“教学班级”、“教学时间”和“教学步骤”等的格式，但又不要求每个教案都必须包含所有格式，千篇一律，作者可根据教学课型、教学内容形式和学生特点的需要，自定备课形式。这样，每个教案既具备课规范，又各有特色，符合教学特点。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版过程，得到各级教育部门的领导和广大中小学校长、老师的大力支持，在此我们表示衷心的感谢！

编者
2004年6月

目 录

一、模式探索

- 初中生的心理健康教育模式探索 许思安 (2)
- 科学构建立体网络 实施心理健康教育
..... 陈 红 黄坚华 (25)
- 构建以个性教育为核心的心理教育模式 谢群鹏 (31)
- 心育: 学校素质教育的基础工程 邱鸿玮 (46)

二、课题报告

- 《良性压力教育实验研究》综述 曹德辉 周慧英 (56)
- 开设心理教育课程对中学生心理健康水平
影响的实验研究 王秋英 (65)
- 为学生的明天做好心理准备 ... 林怀德 张海生 陈群歆 (74)
- 少先队活动中渗透心理健康教育的研究 江 英 (85)

三、心理辅导

- 中学生性心理障碍与辅导 黎龙辉 (96)
- 团体咨询干预过度考试焦虑的研究 谭美婵 肖振华 (105)
- 探索在班主任工作中渗透心理教育的方法与
途径 黄晓阳 (111)
- 焦虑症候群个案辅导实验 文媛君 (116)
- 个别辅导个案分析 丘文文 (123)

四、专题研究

- 中学生学习动机与自我认识的关系探索 余银纯 (130)
- 心理问题与相关因素的实验研究 李之宁 (142)
- 中学生学习社会因素与学习动力因素的相关
研究 徐荆玉 (155)
- 网络对中学生心理健康的影响 邓彩娇 (166)

试论信息社会青少年自我管理能力的培养	詹丽峰 (174)
家庭因素与小学生适应性发展研究综述	刘明静 (181)
小学生学习困难成因及教育策略	林海健 (197)
中学生学习困难来源分析	赵耿辉 (215)

五、调查分析

初一、高一学生心理健康状况调查与分析	冼甜英 吕嘉琳 (224)
重点中学高中学生心理素质的测量和分析	骆龙衍 王立松 (234)
初一级学生心理档案的分析	李沈霏 (252)
不同家庭背景的教育与学生心理健康关系的 调查研究报告	刘丽红 (263)
转型期初中生心理健康问题研究	罗雪芳 (278)
深圳市中小学班主任心理健康状况的调查研究	王 鉴 王光晨 (288)

六、特殊教育

弱智儿童相互交往的道德现状的调查与分析	陆顺芳 (298)
重视心理健康教育 提高盲生整体素质	王 莉 (304)
单亲家庭学生的某些心理弱点分析	胡卓尔 (314)



模式探索

初中生的心理健康教育模式探索

广州市育才中学 许思安

摘要 在结合初中年龄阶段学生的心理特点,以心理学、教育学的有关理论为依据的基础上,用实验的形式,探索了对初中生进行心理健康教育的有效模式。被试是广州市育才中学1997年入学的初一年级全体学生,共436人。本研究遵循教育性与整体性相结合、平等尊重、艺术性、促进成长的非指导性、坚持性与适应个别差异等原则,通过全面渗透、多渠道全方位推进、创设良好心理发展环境、发展重于防治的策略,以达到学生顺利度过“心理断乳期”,促使学生心理健康发展,成为德智体全面发展的人才,为初中心理健康教育开辟新的路径。在三年的实验中,我们通过一系列心理健康教育措施的开展,观察学生在智力,学习的认知因素、社会因素、动机因素,学生的个性特征和心理健康等方面的变化。结果表明:

- (1) 被试的智商、学习热情、考试积极性都有了较大提高。
- (2) 实验对“中下”和“中等”水平的被试群体更为有效。
- (3) 学生和教师对心理健康教育的开展持欢迎和支持态度。
- (4) 我们为促进初中生的心理健康发展所采取的一系列措施是有效的,从而构建了行之有效的初中心理教育模式。

关键词 初中 心理健康教育 模式

一、问题的提出

20世纪末在世界教育领域中,出现了一种新的教育实践领域——心理健康教育。

自20世纪80年代以来,我国不少学校开设了心理常识课,开展了心理咨询、心理辅导、心理训练等工作;许多大中城市出现了心理

咨询门诊；社会上也纷纷成立了辅导机构，如电话辅导热线、报刊辅导信箱和共青团组织的青少年辅导中心等。

在我国，心理教育之所以有了迅速的发展是因为它符合了时代的需要：

1. 它适应了国际教育科学发展的需要

学校推行心理教育是适应国际教育科学发展的需要，是为了弥补教育科学存在的不足而提出的一个发展方向。传统的教育理论都是从“教师”、从“培养学生”、从“塑造一代新人”、从“教”的角度去研究问题，去组建学科和构造教育工作体系。所以传统教育科学实际是“栽培”理论。随着“辅导”（心理教育）在国际教育界的兴起，随着对人的本质的进一步认识，人们开始注重受教育者的内在要求和个性发展。正是由“教”到“学”这种重心转移，使“辅导”（心理教育）作为一种革命性的观念在教育史上出现了。

2. 它适应了素质教育的要求

素质教育是针对应试教育的弊端而提出的。关于素质教育的内涵，有关理论明确指出：“素质教育是指对人进行学习指导和心理培训，为其修身、处世、探索、求真、立业准备既全面又最基本的品格、知识、能力、身心等要素，为人的进一步发展成为德才兼备的人才提供基本条件。”可见，素质教育也就包含了心理素质的教育。

3. 它适应了中小学学生心理发展的要求

开展中小学心理教育与辅导，最直接的动力来自当前我国中小学生心理问题的日益严重、心理品质下降这一实际情况。近几年，杭州市教科所、华中师范大学心理系等单位对城市中小学心理状况做了一些调查。调查结果表明，中小学生心理问题的发生率相当高，且有随年龄增长而增加的趋势。相当一部分学生存在学习方法、考试、应付挫折、人际交往、青春期心理适应、生活消费等方面的困扰。一部分学生患有各种神经症乃至精神障碍。而对于中小学生出现困扰的原因，许多心理学家认为是：①学习竞争加剧，学生面临过重的压力。②大量学生是独生子女，父母对子女的期望偏高。③青春期在生理、心理上的剧烈动荡与变化，使他们容易疑惑、恐惧、自卑、敏感。④

部分教师的错误教育观念与家长错误的育子观念,增加了学生的心理压力。⑤父母离异、家庭不和睦给儿童青少年成长带来了多方面的消极影响。⑥社会环境的消极影响。因此,对学生进行心理辅导、开展心理健康教育的工作就具备了必要性和紧迫性。

二、研究方法

(一) 实验被试

本实验选取广州市育才中学 1997 年 9 月入学的初一级 8 个班学生作为实验研究对象,其中男生 235 人,女生 201 人,共 436 名。

(二) 实验时间

本实验于 1997 年 9 月完成第 1 次测试,于 1998 年 7 月完成第 2 次测试,2000 年 5 月完成第 3 次测试。

(三) 实验过程

1. 实验的准备工作

- (1) 加强学习。
- (2) 结合实际,制定实验方案。
- (3) 确定把 1997 年 9 月入学的初一年级学生作为研究对象。
- (4) 建立心理实验室。

2. 实验变量

- (1) 实验自变量是心理健康教育模式。
- (2) 实验因变量是实验年级学生心理的健康发展详见表 1。
- (3) 无关变量是学生身心发展、成熟的影响,班主任的双重角色的影响等。我们主要采取一方面对班主任加强有关知识的学习与培训;另一方面,在实验取样及实验设计方面,通过抽取大样本、循环设计、平衡设计等来减低由于学生个体因素对实验结果的影响作用等方法进行控制。

表 1 实验因变量

总目标	一级目标	二级目标	指标项
心理健康发展	智力因素	智商	极优水平、优秀水平、中上水平、中等水平、中下水平、边缘水平
	非智力因素	学习动机因素	学习动机水平、欲求水准、考试积极性、学习热情、学习毅力、要求水准
		学习认知因素	学习技术水平、学习计划水平、应试方法、听课方法、读书与记笔记方法
		学习社会因素	与朋友关系、与教师关系、家庭环境因素、学校环境因素
		个性特征分析	独立性、敢为性、有恒性、怀疑性、克制性、敏感性、世故性、稳定性、外向性、恃强性、忧虑性
		心理健康诊断	学习焦虑因素、对人焦虑因素、孤独倾向、自责倾向、冲动倾向、恐怖倾向、身体状况

3. 自变量详解

本实验的自变量是“心理健康教育模式”，详见图 1：

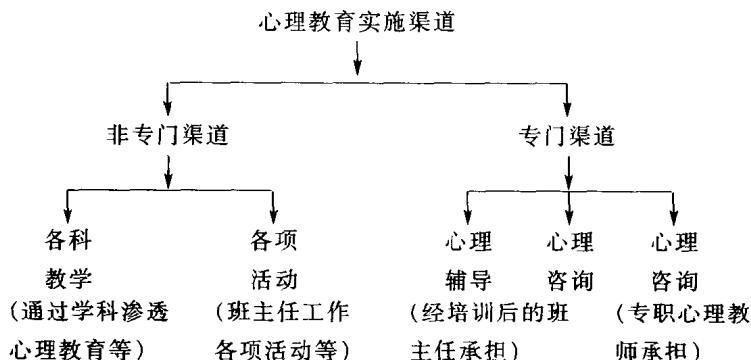


图 1 育才中学心理教育实施渠道

本模式图以华南师范大学教育科学研究院莫雷教授在 1997 年编

著的《中小学心理教育基本原理》一书中“学校心理教育实施渠道”图为蓝本，结合育才中学教育实践构建出来。

具体做法为：

(1) 利用计算机进行心理测评。在实验中，我们尝试利用计算机进行有关心理测评和管理。在与华南师范大学心理系的共同合作下，我们在心理档案的使用中，一方面使心理测验做到了计算机化，即通过电脑软件的介入，使这一过程实现自动化；另一方面，实现了查询、建档的计算机化。

(2) 建立心理实验室，赋以日常办公、个别咨询、小团体辅导等功能。心理实验室在日常办公中具有心理档案现代管理、心理图书馆的功能；在个别咨询中又为来访的学生提供了一个倾诉的地方；在小组讨论中又可作为小团体辅导的园地。

(3) 学科教学中渗透心理教育。在实验中，我们注重与各实验教师的联合，发挥他们的积极作用，将心理教育渗透到各科教学之中，使学生在掌握知识的同时受到教育。

(4) 把心理档案用于班主任工作。

①心理档案可以作为开展主题班会的依据。如通过心理档案中对班级集体的概况，能使班主任对班级的整体有较全面的了解，同时作为班主任开展主题班会的依据。

②心理档案可以作为个案辅导的依据。在实验中每位班主任都能以心理档案所反映的情况进行个别辅导。包括学习心理的辅导、个性心理的辅导和人际交往的辅导等，经过实践，班主任们在这些方面形成的文字材料达33例。

③心理档案也可以作为改进后进生的依据。如作为后进生个性发展的依据，包括建立民主和谐的气氛，走进后进生的内心情感等。

(5) 开办家长学校，向家长讲授有关心理学知识。如向家长们作关于题为“青少年不良性格的形成和矫正”的讲座，向家长们讲述他们的孩子如果有性格不良的表现的成因和家庭、学校对于这种现象可以做的补救性措施。

(6) 开设心理健康教育课程，通过必要的心理健康知识的传授，

让学生详细地了解自我意识的内涵。如进行专题讲座：认识自我、悦纳自我，情绪的调节，如何对待挫折，学习心理的辅导，人际交往的辅导、考试心理调适等。

(7) 在第二课堂中发展自我。如以年级为单位的“陶瓷文化考察活动”、“历史影视欣赏活动”，以班级为单位的“快乐的网中人”、“名城广州系列活动”、“象棋历史与斗棋”等活动激发学生的学习动机和热情，培养学生的集体主义精神和各种能力，使其得以自我完善。

(8) 在课堂教学中引入现代教育技术，通过媒体的优化组合，激发学生对课堂知识的学习热情和动机。如语文网络教学中的“作文互批法”的应用、心理活动课程中的单机教学的“结构式教学模式”和网络教学中的“协作式教学模式”的实验研究、“计算机历史光盘学习对18位低成就学生的注意力影响的教学研究”等子课题的研究，均从不同的学科角度探讨了现代教育技术在课堂的引入对学生的学习动机、学习热情、学习态度等方面的影响。

(9) 请专家作专题讲座。如曾邀请广州市现代教育科学研究中心的李季教授作题为《什么是最好的教育》的讲座；邀请广州市现代教育科学研究中心的谢国生主任作题为《学习心理与策略》的报告；邀请华南师范大学心理系唐红波副教授作题为《教师健康心理》的讲座；邀请华南师范大学心理系王玲副教授作题为《心理咨询个案看现代教育》的讲座等。

三、结果与分析

(一) 智力测验的结果与分析

在实验的前后三年里，我们都对实验年级的被试进行了智力测验。本实验选用“中小学团体智力筛选测验”作为衡量学生智力状况的指标。1997年9月完成第一次测试，1998年6月完成第二次测试，2000年6月完成第三次测试。三次测试的结果统计见表2：

表2 三次测试智力状况一览表 (N=436)

班 别	平均分			标准差			Z 检验
	第一次 测 试	第二次 测 试	第三次 测 试	第一次 测 试	第二次 测 试	第三次 测 试	
1	113.00	114.10	115.00	11.55	11.93	10.59	$P > 0.05$
2	104.43	107.00	108.10	12.80	13.49	12.76	$P > 0.05$
3	100.43	103.06	104.20	14.15	12.81	13.15	$P > 0.05$
4	101.09	103.17	103.60	10.62	12.64	12.02	$P > 0.05$
5	99.62	100.37	101.50	13.34	12.79	16.11	$P > 0.05$
6	112.40	113.24	115.70	11.33	11.23	10.36	$P > 0.05$
7	98.64	101.58	102.90	15.75	14.11	14.58	$P > 0.05$
8	101.93	103.00	105.10	14.30	14.31	14.78	$P > 0.05$
平均值	103.94	105.75	107.01	12.98	12.91	13.04	$P > 0.05$

从表2中可知,第二次测试与第一次测试相比、第三次测试与第二次测试相比,各班的智商平均分均有不同程度的提高;但均未达到差异显著性, $P > 0.05$;三次测试年级平均分每年均略有提高,且均在90~109的区间内,因此总体上均属中等水平。全年级学生的智力状况分布,请见表3。

表3 智力状况分布表 (单位:人数)

水平	极优	优秀	中上	中等	中下	边缘	缺陷	χ^2 检验
第一次 测 试	13 2.9%	49 11.1%	97 22.1%	215 49.3%	43 9.8%	18 4.1%	1 0.2%	① $P > 0.05$
第二次 测 试	17 3.9%	52 11.9%	80 18.3%	240 54.1%	36 8.3%	14 3.2%	1 0.2%	
第三次 测 试	18 4.1%	57 12.9%	85 19.3%	226 51.4%	35 7.9%	14 3.2%	1 0.2%	② $P > 0.05$

注:检验中①表示第一次与第二次测试的比较;②表示第三次与第一次测试的比较。