

重庆市教育委员会组编

学校心理健康教育

主编 张庆林 史慧颖



教师

教材

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

继续教育

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

继续教育

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

继续教育 继续教育

继续教育 继续教育

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

继续教育 继续教育

继续教育 继续教育

继续教育

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

继续教育

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

继续教育 继续教育

继续教育 继续教育

继续教育

继续教育 继续教育 继续教育 继续教育

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育/张庆林,史慧颖主编. —重庆:西南师范大学出版社,2001.8

ISBN 7-5621-2569-4

I. 学... II. ①张... ②史... III. 学校—心理卫生—健康教育—师资培训—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048419 号

学校心理健康教育

主 编:张庆林 史慧颖

责任编辑 卢渝宁

封面设计 王正端

出版、发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

印 刷:重庆科情印务有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:10.5

字 数:250 千

版 次:2001 年 8 月第 1 版

印 次:2002 年 10 月第 3 次印刷

印 数:17 001~22 000

书 号:ISBN 7-5621-2569-4/G·1523

定价:12.00 元

前 言

振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。造就一支高素质的教师队伍,是实施科教兴国战略、实现可持续发展和全面推进素质教育的基本保证。

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》提出了实施“跨世纪园丁工程”,要求建设全面推进素质教育、适应基础教育改革发展需要的高质量教师队伍。国务院批转教育部颁发的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》也要求采取各种措施,大力提高教师队伍的整体素质。为实施“跨世纪园丁工程”,教育部制定了“中小学继续教育工程”,从三个面向的高度,系统地规划了继续教育的目标和一系列行动计划,为全面开展中小学教师继续教育指明了方向,并初步构建起适应社会发展需要、服务基础教育、面向全体教师的中小学教师继续教育体系。

重庆市教育委员会以第三次全国教育工作会议和重庆市第一次教育工作会议精神为指导,按照教育部师范司要求,从本市中小学教师继续教育的实际出发,组织长期从事基础教育研究的专家、教师编写了这套中小学教师继续教育教材,作为中小学教师继续

教育的必修课程。

这套教材以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导,参照教育部师范司确定的中小学教师继续教育教材的编写原则进行编写,具有以下特点:

1. 从教师可持续发展和终身学习的战略高度,首先选择了能反映现代教育思想、现代科学技术发展和应用的课程编写教材,使本套书具有前瞻性。

2. 注重将教育理论和教师教育实践经验密切结合,用现代教育理论和方法、优秀课堂教学范例,从理论和实践两个方面,总结教学经验,帮助教师提高实施素质教育的能力和水平,针对性和操作性强,富有应用价值。

3. 注意反映基础教育课程改革的新思想和新要求,使教师尽快适应改革需要,富有时代特色。

4. 注意面向全体教师,立足提高教师整体素质,具有全员性。

我们相信,通过实施“跨世纪园丁工程”和“中小学教师继续教育工程”,必将造就一支掌握现代教育理论,具有改革创新精神,能肩负科教兴国重任的教师队伍,实现中华民族的振兴。

重庆市教育委员会

2001年7月

编者的话

近年来,中小学生的心理健康问题日益成为人们关注的话题。这是素质教育的发展趋势,更是源于现实的需要。如何看待和处理中小学生中出现的心理健康问题,已成为中小学教育工作者必须面对的问题。

在这本书中,我们把心理健康界定为:个体能够正确认识自己和他人,能够充分发挥自己的最大潜能,能够妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的关系。

人们对中小学生心理健康存在着诸多认识上的误区。在实际工作中,有几种倾向我们应该避免。第一种是过度敏感,孩子贪玩就认为是“多动症”,成绩稍差就疑为“学习障碍”,逃学打架就必定有“人格障碍”,并且整日为媒体所报道的高得离奇的学生心理疾病发病率忧心忡忡;第二种是漠然视之,对学生身上存在的各种不正常现象满不在乎,认为都是暂时现象,“长大了自然就好了”,殊不知许多心理问题不及时疏导,会积重难返;第三种是把心理健康工作简单化,沿袭传统的德育或政教工作思路和方式,仅仅挂个牌子,就成了“心理咨询室”。

为了让广大教师更好地理解中小学生的心理状况,增强对学生心理问题的解释、预示和处理能力,本书在编写中,严格遵循下列三个原则:

一、针对性:围绕普通教师实际工作中的常见问题,抽取中小学学生心理健康教育中带有普遍性的核心问题,构成课程的基本逻辑结构,而不是面面俱到,贪大求多。

二、可操作性:篇幅的展开以问题而非以理论为中心,力求把谈到的问题讲清讲透,并且把重心放在常见问题的处理和应对上,针对每一个问题提出了大量切实可行的措施。

三、科学性:在占有大量国内外最新研究成果的基础上,认真加以分析、鉴别和选择,力求理论观点正确,同时注意深度适当,并符合我国中小学生实际情况。

实施素质教育,首先要以高素质的教师队伍为根本保障。重庆市教委非常重视教师继续教育,重视教师素质的提高,倡导编写了《中小学教师继续教育教材》,我们有幸编写了该套教材中的《学校心理健康教育》一书,期望能为心理健康教育尽绵薄之力。本教材在编写过程中受到了重庆市教委的高度重视,市教委师范处、重庆教育学院、重庆师院给予了大力支持。

参加本书写作的人员有:赵玉芳(第一章),白纲(第二章、第十一章),朱琦(第三章、第十二章),师保国(第四章、第五章),李跃文(第六章),杨蓉(第七章、第八章),曹守莲(第九章、第十章),刘东刚(第十三章)。张庆林教授负责全书的策划、组织和审定工作,史慧颖负责全书的统稿工作。

由于时间仓促,教材难免有疏漏之处,竭诚欢迎广大读者批评指正。

编者

2001年6月

教 师 继 续 教 育 教 材

编 委 会

顾 问 欧可平

主 任 彭智勇

副主任 李光旭

成 员 (以姓氏笔画为序)

刘丽俐 宋乃庆 余仁清

李禹阶 李倩倩 沈 军

吴 薇 罗漠鸿 黄家庆

目 录

第一章 学校心理健康教育概论	(1)
第一节 学校心理健康教育的必要性	(2)
一、学校教育现状的需要	(2)
二、适应时代发展的需要	(5)
三、实施素质教育的需要	(6)
四、促进人才成长的需要	(7)
第二节 学校心理健康教育的新观念	(7)
一、阻碍心理健康教育实施的错误观念	(8)
二、心理健康教育的新观念	(11)
第三节 学校心理健康教育的历史与现状	(15)
一、国外心理健康教育的历史与现状	(16)
二、我国心理健康教育的历史与现状	(18)
三、我国心理健康教育的发展趋势	(19)
第二章 中小学生心理发展的常见问题	(21)
第一节 小学生心理发展的常见问题	(22)

一、小学生的学习问题·····	(22)
二、小学生自我概念发展的问题·····	(25)
三、小学生社会性发展的问题·····	(28)
第二节 中学生心理发展的常见问题·····	(33)
一、中学生的学习问题·····	(33)
二、中学生自我概念发展的问题·····	(38)
三、中学生社会性发展的问题·····	(40)
第三章 影响学生心理健康的教师因素·····	(45)
第一节 教师的角色和观念的影响作用·····	(46)
一、教师角色及其对学生心理健康的影响·····	(46)
二、教师的观念及其对学生心理健康的影响·····	(49)
第二节 教师的人格与师生关系的影响作用·····	(52)
一、教师的人格特征及其对学生心理健康的影响·····	(53)
二、师生关系及其对学生心理健康的影响·····	(55)
第三节 教师自身问题行为的影响作用·····	(57)
一、教师的问题行为及其对学生的影响·····	(57)
二、形成良好教学行为的原则与措施·····	(61)
第四节 纪律问题管理方式的影响作用·····	(64)
一、纪律管理的必要性·····	(64)
二、学生纪律不良的原因·····	(65)
三、纪律问题管理辅导·····	(67)
第四章 影响学生心理健康的家庭因素·····	(71)
第一节 家庭教育的影响作用·····	(72)
一、家长态度对学生心理健康的影响·····	(72)
二、家长期望对学生心理健康的影响·····	(74)

三、家长教养方式对学生心理健康的影响·····	(77)
第二节 家庭结构的影响作用·····	(79)
一、独生子女家庭中常见的问题·····	(80)
二、非常态家庭对学生心理健康的影响·····	(82)
第三节 父母自身状况的影响作用·····	(85)
一、父母文化与职业对学生心理健康的影响·····	(85)
二、父母自身心理健康水平对学生心理健康的影响··	(87)
三、父母与教师及学校的关系对学生心理健康的影响··	(89)
第五章 影响学生心理健康的社会因素·····	(93)
第一节 社会经济因素的影响作用·····	(94)
一、高消费的影响及教育建议·····	(94)
二、贫困的影响及教育建议·····	(97)
第二节 社会文化因素的影响作用·····	(99)
一、社会风气的影响及教育建议·····	(100)
二、社区文化和群体交往的影响及教育建议·····	(102)
第三节 社会生活方式的影响作用·····	(106)
一、社会生活现代化的影响及教育建议·····	(106)
二、休闲方式的影响及教育建议·····	(108)
三、大众传媒的影响及教育建议·····	(111)
第六章 心理课教学方法·····	(115)
第一节 基于问题的学习·····	(116)
一、问题学习的教学过程·····	(116)
二、问题学习教学的注意事项·····	(118)
第二节 合作学习·····	(121)
一、合作学习的概念及特征·····	(121)

二、合作学习方法举例	(122)
三、对合作学习的评价	(124)
第三节 心理剧	(127)
一、心理剧的实施过程	(127)
二、心理剧的创作技术	(129)
三、观众的技术	(130)
第四节 角色扮演	(131)
一、角色扮演法的理论基础及原则	(131)
二、常用角色扮演法	(132)
第五节 计算机辅助心理健康教学	(135)
一、练习型模式	(135)
二、指导型模式	(136)
三、模拟型模式	(138)
四、游戏型模式	(140)
五、问题求解型模式	(141)
第七章 理性认知教育	(143)
第一节 理性认知教育的意义与过程	(144)
一、理性认知教育的意义	(144)
二、常见的非理性思维方式	(146)
三、理性认知教育的实施过程	(151)
第二节 理性情绪疗法	(153)
一、理性情绪疗法的基本理论	(153)
二、非理性信念及其特征	(154)
三、理性情绪疗法的基本步骤	(156)
四、理性情绪疗法应用实例	(159)

第三节 认知疗法·····	(161)
一、认知疗法的基本观点·····	(161)
二、认知疗法的实施步骤·····	(162)
三、认知疗法应用实例·····	(164)
第八章 健康情绪教育·····	(167)
第一节 影响情绪的某些心理因素·····	(168)
一、自我意识的发展与情绪·····	(168)
二、成就动机与情绪·····	(169)
三、归因方式与情绪·····	(171)
第二节 挫折应对方式与情绪·····	(173)
一、问题指向的应对方式·····	(174)
二、情绪指向的应对方式·····	(177)
三、应对理论的灵活应用·····	(178)
第三节 不良情绪的调适·····	(179)
一、焦虑及其调适·····	(180)
二、抑郁及其调适·····	(183)
三、愤怒及其调适·····	(184)
四、恐惧及其调适·····	(187)
五、自卑及其调适·····	(189)
六、嫉妒及其调适·····	(190)
七、厌烦及其调适·····	(192)
第九章 坚强意志教育·····	(195)
第一节 意志磨砺·····	(196)
一、意志磨砺——一个不容忽视的问题·····	(196)
二、意志教育的途径·····	(199)

三、意志磨砺教育的方法	(201)
第二节 挫折教育	(204)
一、中小学生对挫折的不良反应倾向	(205)
二、挫折教育的任务与原则	(208)
三、挫折教育途径	(213)
四、挫折教育方法	(216)
第十章 良好行为教育	(219)
第一节 行为治疗概述	(220)
一、行为治疗的基本观点	(220)
二、行为治疗的理论基础	(221)
三、行为治疗的基本过程	(223)
第二节 行为治疗技术	(223)
一、系统脱敏法	(224)
二、行为契约法	(227)
三、代币经济法	(229)
四、行为塑造法	(234)
第三节 习惯养成教育	(236)
一、良好学习习惯的培养	(237)
二、良好生活习惯的养成	(240)
三、良好交往习惯的养成	(243)
第十一章 学校心理咨询工作	(247)
第一节 学校心理咨询概述	(248)
一、学校心理咨询的含义	(248)
二、学校心理咨询的原则	(250)
第二节 个别心理咨询技术	(253)

一、注意倾听的技巧	(253)
二、影响对方的言语性技巧	(256)
三、影响对方的非言语性技巧	(261)
四、会谈中的观察技术	(263)
第三节 团体心理咨询技术	(266)
一、团体组成技术	(266)
二、起始技术	(268)
三、过程技术	(270)
四、结束技术	(272)
五、团体心理咨询应用实例	(272)
第十二章 教师自身心理健康	(275)
第一节 教师心理健康概述	(276)
一、教师心理健康的重要意义	(276)
二、教师心理健康状况不良的主要表现	(278)
三、教师心理健康现状的相关调查	(279)
第二节 影响教师心理健康的外部因素	(281)
一、评价管理系统对教师心理健康的影响	(281)
二、学校领导作风对教师心理健康的影响	(284)
第三节 教师心理健康的自我维护	(287)
一、端正认知	(287)
二、调适情感	(290)
三、改变行为	(292)
第十三章 学校心理健康教育管理与评价	(297)
第一节 学校心理健康教育管理	(298)
一、端正对心理健康教育管理的认识	(298)

二、构建心理健康教育系统	(300)
三、学校心理咨询室的管理	(303)
四、学生心理档案的建立与管理	(306)
第二节 学校心理健康教育评价	(308)
一、心理健康教育评价的作用	(308)
二、心理健康教育评价的原则	(309)
三、心理健康教育评价的步骤	(311)
四、心理健康教育评价的方法	(312)
部分参考文献	(316)

第一章 学校心理健康教育概论

在新的世纪,人们的生存、生活环境有了巨大的改变。从全球范围来看,信息时代到来,知识经济凸现,国际化竞争加剧;从国内的发展来看,贫富差距不断拉大,职业压力不断增强,人们的传统生活方式和价值观念不断受到冲击。所有这一切都向人们提出了前所未有的挑战:如何在外界快速的变化中寻求内心的稳定?这是时代摆在我们面前的问题,也是20世纪末以来心理健康被广为重视的原因。在学校开展心理健康教育,是培养跨世纪高质量人才的重要一环。学校是培养人才的第一阵营,因此,在学校有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求,是全面实施素质教育的重要内涵,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。