

《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



G373

小学 心理健康教育 教师 指导手册

上

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

JIAO SHI ZHI DAO SHOU CE

开明出版社

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

100

- ☐ 《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

(上)

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

编写委员会

顾问 林崇德 北京师范大学教授·博导
教育部中小学心理健康教育专家咨询
委员会 主任

主任 阎立钦 中央教育科学研究所所长·教授
“创新教育研究与实验”总课题组组长
焦向英 开明出版社社长·总编辑

主编 俞国良 陈虹

编委 吕同舟 曲连坤 陈虹 林崇德 俞国良
阎立钦 焦向英 董柏林 樊兴华

前 言

当今世界，知识经济初露端倪，科学技术突飞猛进，国力竞争日趋激烈。在倡导素质教育的同时，人们提出了综合素质的概念，即全面提高学生的思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质和身体心理素质。从一定意义上说，心理素质决定着各种素质的发展方向和发展速度，甚至于决定着学生最终能否成才。心理健康教育的目的是为了全面提高学生的心理素质。

1989年世界卫生组织对“健康”一词作出了新的解释：“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。”换言之，健康不只是不生病，还包括一种积极的心理状态。这一解释打破了人们长期以来的“无病即健康的”认识。

《中共中央关于加强和改进学校教育工作的若干意见》和第三次全国教育工作会议《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议》中强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”“加强学生心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”，在此文件精神的倡导下，中小学心理健康教育蓬勃开展起来。

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（教基[1999]13号）中指出：搞好师资队伍建设和提高广大教师的心理健康水平是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训，要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划。通过培训，使从事心

理健康教育的教师提高对心理健康教育重要性的认识,掌握进行心理健康教育所必备的知识和能力。

在这样一个广阔背景下,《小学心理健康教育教师指导手册》应运而生。《小学心理健康教育教师指导手册》是一套适合小学教师和教育行政干部阅读、参考的丛书,它既可以作为小学心理健康教育教师培训的参考教材,也可以作为小学教师的自学读本。作为非心理学基础理论和知识的科普读物,该《小学心理健康教育教师指导手册》强调小学教师运用心理健康的知识和理论,提高分析、指导和解决小学生心理行为问题的能力。教师通过阅读手册,一方面可以提高自身的心理健康教育的理论知识水平,另一方面也能够在实践中自觉运用这些理论和知识,结合小学生的年龄特征和小学心理健康的目标、任务,采用科学有效的心理健康教育途径,实现小学生的全面发展。

《小学心理健康教育教师指导手册》作为小学心理健康教育的教师培训用书或自学读本,共分为上下两册,上册偏重理论解说和方法指导,下册侧重实践操作和案例分析。第1—3章,主要介绍心理健康的基本知识和基本原理,以及小学生的生理、心理特点和不同年龄阶段心理健康教育的主要问题,使心理健康教育教师对心理健康和教育对象有一个大致轮廓的认识;第4—6章是教师如何面向全体学生实施心理健康教育,包括学习、人际交往、自我意识、生活和社会适应等方面。教师在对有心理行为问题的小学生进行指导时,应遵循的总原则是预防和指导教育相结合;第7—8章是针对个别学生心理、行为问题的心理健康教育,由于这些学生的心理行为问题较为特殊、严重,所以可采取心理咨询和心理治疗的方法来解决,这里着重介绍教师在从事心理咨询和心理治疗时应具备的知识和条件;第9章阐述了在小学教育、教学活动中,如何有效地渗透心理健康教育,使学校能真正成为小学生心理健康教育的主阵地;第10—11章介绍了小学心理健康教育

的专题讲座/课程以及具体的教程、教法、教案等；第12章强调要建立学校、家庭、社区三位一体的心理健康教育网络；第13章对小学生心理健康的测量与评价进行了论述，强调实施心理健康教育切忌出现医学化倾向，要谨慎使用量表等评价工具。同时对教师在学生心理健康测量与评价中应该注意的一些伦理、道德问题做了论述。

《小学心理健康教育教师指导手册》是在中央教育科学研究所“创新教育实践与研究”课题统筹规划下，由中央教科所和开明出版社组织全国部分教育科学研究所（院）为心理健康教育的全面研究和实验提供参考和依据，为小学心理健康教育教师的培训和提高提供服务 and 指导而编撰的。

以下是各章具体编写人员：第一章 俞国良 罗晓兰，第二章 俞国良 罗晓兰，第三章 曲连坤 王玉霞，第四章 李钟山，第五章 刘凤华，第六章 朱桃英 张桂兰，第七章 张金宝，第八章 高思刚，第九章 张俊晨 叶彩娟 吴斌 傅文第，第十章 刘凤华 甘诺，第十一章 董柏林，第十二章 樊兴华 傅芝安 阎友梅 李少娟 王红，第十三章 王莉 成新娟。

《小学心理健康教育教师指导手册》编写过程中，参考了国内外许多相关著述，吸收了有关的研究成果，并得到了某些单位的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

作 者

2000/7/10 于北京

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、小学生在家庭环境中的适应辅导	(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 心理教育活动课程的设计原则及步骤	(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	社区与小学生的心理健康	(442)
一	社区在小学生心理健康发展中的地位	(442)
二	社区环境对小学生的心理健康的影响	(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)