

52

新世纪心理与心理健康教育文库  
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 小学生心理健康教育

Xiaoxuesheng Xinlijiankangjiaoyu

刘视湘 郑日昌 ◆ 主编

Liu Shixiang Zheng Richang

开明出版社

52

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 小学生心理健康教育

Xiaoxuesheng Xinlijiankangjiaoyu

刘视湘 郑日昌 ◆ 主编

Liu Shixiang Zheng Richang

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育 / 刘视湘, 郑日昌主编. - 北京: 开明出版社,  
2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0233 - 9

I. ①小… II. ①刘… ②郑… III. ①心理健康 - 健康教育 - 小学

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119656 号

责任编辑: 吴晨紫 魏红岩 杨怡 王楨

书 名: 小学生心理健康教育

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 13.625

字 数: 212 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

# 总序

## Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育和保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为

2 从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌  
于京师园

# 前言

## Preface

在医学上“健康”被定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”这个解释并不全面，作为一个完整的人除了生物性外，还有社会性。人的健康不仅仅受身体因素的影响，还受心理因素、社会因素的影响。也就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面。

心理健康也叫心理卫生，它是相对于生理健康而言的。其含义主要包括两个方面。一是指心理健康的状态，即没有心理疾病，心理功能良好。二是指维护心理的健康状态，也就是要进行心理健康教育，即有目的、有意识、积极自觉地按照个体不同年龄阶段身心发展的规律和特点，遵循相应的原则，有针对性地采取各种有效的方法和措施，营造良好的家庭环境、学校环境和社会环境，通过各种形式的宣传、教育和训练，以求预防心理疾病，提高心理素质，维护和促进心理活动的这种良好的功能状态。

小学生心理健康教育是指根据小学生生理、心理发展特点，运用相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。小学生心理健康教育是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。针对小学生心理健康教育首先要将其理解为预防教育，而不是简单的传统意义上的心理咨询和治疗。因此，面对小学心理健康教育的主体——小学生，教师需要了解他们的心理特点，以及结合不同年龄段小学生的心理成长发育需求，通过丰富多样的教学手段，服务和促进学生的心理健康发展。

为了让小学生心理健康教育真正成为素质教育的一项重要内容，营造良好的社会氛围，让全社会关注心理健康教育，认识到心理健康教育的重要性，在参照了大量专业书籍的基础上，我们根据小学生心理健康教育的需要，精心编写了八章内容，包括了小学生心理健康教

育的含义、内容、途径和管理。其中，第一章是心理健康教育绪论，希望读者对小学生心理健康教育的含义有一个认识。第二章是心理健康教育的组织管理，从组织机制、心理咨询室建设、心理档案建设、绩效评估等方面进行了阐述。第三章是小学生心理健康教育的途径，从心理咨询、课程建设、学科渗透、家校合作等方面进行了系统的介绍，以让读者系统地了解小学生心理健康教育的主要途径及其教育方法。第四章至第八章是小学生心理健康教育的内容，为读者提供了一些方法，从认知能力、自我意识、人际关系、学习心理、生活适应等方面培养学生良好的心理素质。

我们在编写过程中力求突出两大特色，系统性与可操作性。第一，系统性。本书从含义、内容、途径、管理等方面对小学生心理健康教育进行了系统、科学的阐述，着重介绍了小学生心理健康教育的内容，让读者认识到心理健康教育是有意义的工作，是预防教育，更是现代积极心理学思想的体现。第二，可操作性。本书在每一章的前面列有本章摘要、学习重点、重要术语等，引导读者快速了解本章内容；在每一章的后面列有参考资料、问题与思考，引导读者更加深入地思考本章的学习内容。在内容编排方面，不仅安排了认知能力、学习心理、人际关系、自我意识等常见内容，也安排了生涯教育、生命教育、休闲教育、消费教育等社会普遍关注的内容，从而拓展了学生的心理学视野，丰富了学生的心理学知识，让读者感觉到心理健康教育是可操作的，是实用的。学生们可以在活动中、游戏中学习，充分体现了寓教于乐的思想。

本书编写前由郑日昌提出总体构想，由刘视湘博士拟定编写大纲初稿，在参编者充分讨论的基础上确定翔实写作提纲。全书各章节具体编写分工如下：第一章由王琼、刘视湘、郑日昌撰写；第二章由刘视湘、高立新、孙大强撰写；第三章由田彤、姚静薇撰写；第四章由李雪岩撰写；第五章由刘伟、郑日昌撰写；第六章、第八章由陈海燕、李滨、姚颖、郑日昌撰写；第七章由张哲萍、姜英撰写。最后由刘视湘、田彤、梁勇、孙大强、王琼统稿，郑日昌审读修正。

本书作为集体智慧的结晶，非常感谢各位作者的辛勤笔耕，感谢北京市西城区教委梁勇先生的组织协调，感谢开明出版社的大力支持！在本书编写过程中，我们广泛参考了国内外的相关著作，吸收了有关研究成果，在此致以诚挚的谢意和敬意。

由于写作时间和编者水平所限，书中难免存在不足和错误之处，敬请广大读者批评、指正，以待修改和完善。

郑日昌 刘视湘

# 目 录

## Contents

第一章 绪论 .....	1
第一节 心理健康 .....	1
第二节 心理健康教育 .....	6
第三节 小学生心理健康教育 .....	8
第二章 小学生心理健康教育的组织管理 .....	14
第一节 小学生心理健康教育的机构设置 .....	14
第二节 心理健康教育的场地建设 .....	18
第三节 小学生心理健康教育的档案建设 .....	29
第四节 小学心理健康教师的专业成长 .....	33
第五节 小学生心理健康教育的绩效评估 .....	39
第三章 小学生心理健康教育的实施途径 .....	44
第一节 小学生心理咨询技术 .....	45
第二节 小学生心理健康教育课程的建设 .....	52
第三节 小学生教育教学中的心理健康教育渗透 .....	58
第四节 学校、家庭、社区心理健康教育网络 .....	67
第四章 小学生认知能力的教育与辅导 .....	73
第一节 小学生感知力的教育与辅导 .....	73
第二节 小学生注意力的教育与辅导 .....	79
第三节 小学生记忆力的教育与辅导 .....	84
第四节 小学生思维力的教育与辅导 .....	88
第五章 小学生自我意识的教育与辅导 .....	95
第一节 小学生自我认知的教育与辅导 .....	95
第二节 小学生自我体验的教育与辅导 .....	110
第三节 小学生自我调控的教育与辅导 .....	120



<b>第六章</b>	<b>小学生人际关系的教育与辅导</b> .....	134
第一节	小学生师生关系的教育与辅导 .....	135
第二节	小学生同伴关系的教育与辅导 .....	140
第三节	小学生亲子关系的教育与辅导 .....	147
第四节	小学生异性关系的教育与辅导 .....	151
<b>第七章</b>	<b>小学生学习心理的教育与辅导</b> .....	157
第一节	小学生学习动机的教育与辅导 .....	158
第二节	小学生学习策略的教育与辅导 .....	165
第三节	小学生考试焦虑的教育与辅导 .....	175
<b>第八章</b>	<b>小学生适应能力的教育与辅导</b> .....	180
第一节	小学生自理能力的教育与辅导 .....	181
第二节	小学生生涯教育与辅导 .....	183
第三节	小学生生命教育与辅导 .....	188
第四节	小学生休闲教育与辅导 .....	196
第五节	小学生消费教育与辅导 .....	203

# 第一章 绪论

## 【本章提要】

作为心理教育工作者，首先需要对所从事的工作有个最基本的了解。本章从心理健康的概念出发，逐步介绍了心理健康的评价标准、心理健康教育的概念和发展历程，最后阐述了小学生心理健康教育的意义、影响因素等，从整体上对心理健康教育进行了较为全面的介绍，为以后章节分内容的介绍作了相关铺垫。

## 【学习重点】

1. 心理健康的含义
2. 心理健康的评价标准
3. 心理健康教育的含义和发展历程
4. 小学生心理健康教育的意义
5. 小学生心理健康教育的影响因素

## 【重要术语】

健康 心理健康 心理健康教育 学生心检系统 适应 困扰 复原力

## 第一节 心理健康

### 一、心理健康的含义

#### (一) 健康

1948年，世界卫生组织成立宪章中明确了健康的定义：健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

1978年，世界卫生组织在国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中指出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。

1989年，世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康（physical health）、心理健康（psychological health）、社会适应良好（good social adaptation）和道德健康（ethical health）。这个现代健康概念中的心理健康、社会性健康和道德健康是对生物医学模式下的健康概念的有力补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对健康的片面认识。

世界卫生组织对健康的定义细则如下：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作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，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，身体匀称，站立时头、肩臂位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，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。

其中前四条为心理、社会性和道德健康方面的内容，后六条则为生理健康方面的内容。

## （二）心理健康

什么叫心理健康？具体说，包括两层含义：一是心理功能是正常的，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地富有建设性地发展和完善个人生活。1948年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人的心境发展到最佳状态。《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：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状态，但不是指绝对的十全十美状态。

归结心理健康的不同含义，我们认为：心理健康是指在环境许可的范围内，个体通过与环境的不断互动，从而达到内心和谐的一种状态（刘视湘，2011）。简言之，孔子的“从心所欲不逾矩”便是心理健康的最高境界。

## 二、心理健康的评价标准

### （一）心理健康的标准

心理健康对人的重要性不言而喻，但是其标准是什么呢？

1. 马斯洛和密特elman（A. Maslow & B. Mittelman）关于心理健康的标准

（1）有充分的安全感；

（2）对自己有充分的了解，并能对自己的能力作出适当的评价；

（3）生活理想和目标切合实际；

（4）与周围环境保持良好的接触；

（5）能保持自身人格的完整和和谐；

（6）具有从经验中学习的能力；

- (7) 保持良好人际关系；
- (8) 适度的情绪发展与控制；
- (9) 在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性；
- (10) 在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。

## 2. 斯科特 (Scott) 关于心理健康的标准

- (1) 一般的适应能力；
- (2) 自我满足的能力；
- (3) 人际间各种角色的扮演；
- (4) 智慧能力；
- (5) 对他人的积极态度；
- (6) 创造性；
- (7) 自主性；
- (8) 完全成熟；
- (9) 对自己的有利态度；
- (10) 情绪与动机的控制。

## 3. 我国台湾学者黄坚厚提出的心理健康的四项标准

- (1) 乐于工作；
- (2) 能与他人建立和谐关系；
- (3) 对自身具有适当的了解；
- (4) 和现实环境有良好的接触。

## 4. 世界卫生组织界定的心理健康标准

- (1) 智力正常；
- (2) 情绪适中；
- (3) 意志健全；
- (4) 人格统一；
- (5) 人际关系和谐；
- (6) 与社会协调一致；
- (7) 心理特点符合年龄特征。

### (二) 小学生心理健康的评价标准

结合当今积极心理学和发展心理病理学的研究成果，我们认为，一个心理健康的小学生应该没有严重的情绪困扰，适应良好，具有与其年龄特征相符的发展特点，具有面对挫折与失败能自我复原的潜能。因此，心理健康的评价可以分别从适应、困扰与复原力三个不同层次上来进行，这三个层次的划分既弥补了以往心理健康测量的不足，也顺应了学校适应性、发展性心理辅导实践工作的需要。

#### 1. 适应良好

适应是指个体能充分发挥自身的主观能动性，通过不断的身心调整，与环境保持和谐状态的过程。这种适应不是静止的，而是一种不断打破平衡再重构平衡，从平衡到不平衡再到平衡的螺旋上升的过程。

小学生的适应包括人际适应、学习适应、生活适应、青春期适应等方面。

适应良好是小学生心理健康的第一个评价标准。

## 2. 无心理困扰

困扰是相对于适应而言的心理困扰。

小学生心理困扰包括内化情绪问题如冲动、焦虑、恐惧、抑郁等，外化问题行为如攻击、退缩、违纪等。

小学阶段，心理健康教育应当是发展性取向，而非矫正性取向。因此，我们并非要诊断出学生的心理困扰，贴标签，而是关注学生有无心理困扰倾向，及早预防。

无心理困扰是小学生心理健康的第二个评价标准。

## 3. 有较强的复原力

复原力是指个人具有或学习到某些特质，这些特质或行为会因个人与环境的互动而保护个人不受压力或挫折情境的影响，使个人重新获得自我控制的能力并发展出健康的应对行为。

4 小学生复原力包括积极认知、自信、社会支持、问题解决等方面。

与适应、困扰不同，复原力更强调未来维度，它是预测性指标。

有较强的复原力是小学生心理健康的第三个评价标准。

### (三) 小学生心理健康的评价工具

20世纪90年代以来，我国有越来越多心理学家及教育工作者开展了小学生心理健康问题的研究，而心理健康测量工具在这些研究中起到了重要的作用。目前，关于心理健康评价的量表大体可分为两类：第一类是心理障碍和心理诊断量表，此类量表的使用率最高，如症状自评量表（SCL-90）、抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）、心理健康量表（MHT）等；第二类是适应性量表，如儿童行为量表（CBCL）等；第三类是与发展有关的量表，如艾森克人格问卷（EPQ）等。

纵观心理健康评价的工具，国内研究多以某一方面为主，如心理健康、气质、性格等，而进行综合评价并自成体系的工具，当首推郑日昌教授研究和开发、经中国心理卫生协会组织专家鉴定的“学生心理健康检测系统”（Psychological Examination System for Students, PESS），简称为学生心检系统。该系统是基于郑日昌教授提出的“全人教育模型”而建构的。所谓全人指的是身心俱健。该模型把个体的健康分为生理（身体）健康和心理（精神）健康，而心理健康又分为智能健康和人格健康两个方面。其中，智能包括实能和潜能，实能又包括

知识和技能,潜能又包括学能和创意;人格包括性情和品德,性情又包括情绪、性格、兴趣,品德又包括法纪、公德、信仰。

目前,已经开发出来的“小学生心检系统”共有七大类 16 个量表:(1)小学生心理健康自评量表、小学生心理健康教师评价量表、小学生心理健康家长评价量表,三个量表都包括适应分量表(包含学习适应、人际适应、生活自理、青春期适应四个维度)、困扰分量表(包含冲动倾向、焦虑倾向、恐惧倾向、抑郁倾向、攻击倾向、退缩倾向、违纪倾向七个维度)和复原力分量表(包含自信、积极认知、社会支持、问题解决四个维度);(2)小学生学习状况问卷,包括小学生学习能力测验(包含小学生言语能力测验、小学生数学能力测验、小学生图形推理能力测验三个测验)、小学生学习态度问卷(包含学习积极性、学习兴趣、努力程度、注意力四个维度)和小学生学习方法问卷(包含学习习惯、考试方法两个维度);(3)小学生创新意识问卷(包含冒险性、敏感性、非依从性、审美感、坚毅性、好奇和幻想性六个维度);(4)小学生情绪适应问卷(包含自我感知、自我调节、外部感知、外部调节四个维度);(5)小学生性格问卷,包括小学生气质问卷、小学生内外向问卷、小学生自信心问卷、小学生意志力问卷四个问卷;(6)小学生学科兴趣问卷(包含人文倾向、数理倾向两个维度);(7)小学生道德判断问卷(包含自我、法制、道德、信仰四个维度)。

表 1-1 小学生心检系统 (PESS) 的量表名称和适用范围

5

系统名称	量表名称	适用范围
小学生心检系统	小学生心理健康自评量表 小学生心理健康教师评价量表 小学生心理健康家长评价量表 小学生言语能力测验 小学生数学能力测验 小学生图形推理能力测验 小学生学习方法问卷 小学生学习态度问卷 小学生创新意识问卷 小学生情绪适应问卷 小学生气质问卷 小学生内外向问卷 小学生自信心问卷 小学生意志力问卷 小学生学科兴趣问卷 小学生道德判断问卷	小学三年级至六年级学生  注:其中“小学生心理健康教师评价量表”、“小学生心理健康家长评价量表”适用于小学一年级至六年级学生

研究表明,学生心检系统的各分量表都具有良好的信度和效度等心理测量指

标,并有标准化的常模可以参照。目前,学生心检系统已经开发了计算机管理系统,非常适合小学开展心理健康教育、建立学生心理档案的需要。

为了满足家长的需要,研究者还对学生心检系统进行了一些改进,不仅使心检可以在学校电脑教室方便地完成,还可以通过互联网进行。心检尺就是这样一种通过互联网进行心检的工具。其主体是一长形标尺,在标尺的表面边缘带有刻度,标尺的两侧覆有与心理测试内容相适应的彩色涂层,把尺子和心理测试工具结合为一体,一尺多用,结构轻巧,便于携带,使用方便。

对小学生的心理健康状况进行测评,最关键的是选择合适的测量工具。一定要选择标准化的测验,并注意测验的信度、效度和常模的范围、特征及取样时间,要注意测量工具目的、功能及适用范围。心理测量的目的是为学校开展心理健康教育提供信息,是学校开展心理健康教育的基础,切不可滥用心理测量工具,以免带来负面影响。

心理健康是一个系统,需要从不同的视角、采用不同的方法进行动态研究。小学生的心理健康受到社会环境、家庭情况、人际关系、学习动机、身体健康等多种因素的影响,且随着年龄的增长,其心理素质也在发生着变化,这些因素都直接影响着对小学生心理健康的评估和研究。

## 6 第二节 心理健康教育

### 一、心理健康教育的含义

19世纪初,德国教育家洪堡提出了造就“完全的人”的教育目标。罗杰斯则明确主张教育要培养“完整的人”(the whole man)——“躯体、心智、情感、精神、心灵力量融会一体”的人。而我国的素质教育与之有着同样的理念,它是指一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式,它既重视人的思想道德素质的培养,又重视能力的开发;既重视个性发展,又重视身体健康。由此可见,心理健康教育在培养“完整的人”中的重要地位。

在教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出,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。

中小学心理健康教育是根据中小學生生理、心理的发展特点,运用相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。

## 二、心理健康教育的发展历史

全国中小学心理健康教育的发展可分为预备期、发展期、繁荣期三个阶段。

预备期为20世纪80年代初至90年代初期。20世纪70年代末，随着我国教育改革的启动，教育界由片面强调传授知识开始转向关注智力发展。此时，有专家明确提出要注重发展学生的非智力因素，这对促进心理健康教育早期实践活动的开展产生了深远的影响。预备期的突出成果在于进行了开展心理健康教育的重要性和必要性的探讨。1991年，班华教授发表《心育刍议》一文，系统阐述了与心理健康教育有关的问题；1993年，郑日昌教授在《人民教育》杂志发文《不可忽视对学生的心理健康教育》，在强调心理健康教育重要性的同时，明确提出了心理健康教育的内容、途径和方法，特别提出了心理健康课要以活动体验为主，而不要变成空洞的说教或心理学知识的传授。发展期为20世纪90年代初期至90年代末。此阶段学校心理健康教育的实践集中于三个方面，即学生心理健康状况调研普遍开展、心理健康教育专项课题研究的大力开展，以及心理健康教育理论研究逐渐深入。繁荣期为1999年底至今。以教育部颁发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（1999）和《中小学心理健康教育指导纲要》（2002）为标志，中小学心理健康教育从民间推动向官方主导发展，从基层探索到国家有计划地推进，全国中小学心理健康教育逐步走上了发展正轨。此阶段中，全国诸多省市学校心理健康教育实践活动蓬勃开展。例如，北京市西城区教育研修学院德育心理部，组织全区中小学大力落实心理健康教育的“六有”，即要确保每所学校都有心理教师、有心理教育环境、有心理咨询热线或信箱、有谈心（咨询、辅导）室、有心理教育活动、有学生心理档案。突出科学化、制度化、规范化、特色化的学校的心理健康教育取得了卓越的成效，深受广大学生的欢迎。学校团体心理辅导便是其中的亮点之一，共摸索出六种团体辅导模式，有团体心理辅导活动课、团体心理辅导班会、沙龙式团体心理辅导、互动式团体心理辅导、小组辅导训练和书面小组心理辅导，并编制、试用《中小学团体心理辅导评估方案》，以评估为导向促进全区各中小学团体辅导更加科学规范。

## 三、心理健康教育的基本理论

心理是指生物对客观物质世界的主观反应，心理现象包括心理过程和人格。

人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，经过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为相互作用和制约的三个方面，即认知过程、情感过程和意志过程。认知过程是人通过感官和大脑对客观事物的现



象和本质能动反映的心理活动；情感过程是人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心体验和态度体验；意志过程是人自觉地确定目的，并根据目的支配、调节行动，从而克服困难实现预定目的的心理过程。

个性是个体在社会交往过程中所具有的意识倾向性以及经常出现的、稳定的心理特征的总和，前者包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观；后者包括气质、能力、性格。人格健全者应该有统一的人生观和世界观，个性倾向的各部分之间应该能保持一种动态的协调、平衡。而且他的认识、情感和行为之间也应该有协调性。

8 人格的特性主要有：独特性，是指每一个人都有不同的遗传素质，又在不同的环境条件下发育成长起来，因而各人都有自己独特的心理特点，没有哪两个人的人格是完全相同的，这就构成了人格的独特性；整体性，是指包含在人格中的各种心理特征彼此交织，相互影响，构成了一个有机的整体；稳定性，是指由各种心理特征构成的人格结构是比较稳定的，它对人的行为的影响是一贯的，是不受时间和地点限制的，这就是人格的稳定性；功能性，是指外界环境的刺激是通过人格的中介才起作用的，也就是说，人格对个人的行为具有调节的功能；自然性和社会性的统一，即人格是在一定的社会环境中形成的，因而，一个人的人格必然会反映出他生活在其中的社会文化的特点及所受到的教育的影响，这说明人格的社会制约性，但是，人的心理，包括他的人格，又是大脑的机能，人格的形成必然要以神经系统的成熟为基础，故人格又是人的自然性和社会性的统一。

美国心理学家奥尔波特（G. W. Allport）有句名言：“同样的火候，使黄油融化，使鸡蛋变硬。”他认为，“人格是个体内部那些决定个人对其环境独特顺应方式的身心系统的动力结构”，他强调了人格的个别特点，创立了人格特质论。这种人格特质理论认为，人格以特质迎接外部世界，用特质来组织经验，构成一个人完整的系统，由此而引发人的思想和行为。奥尔波特认为人格不是已经形成的东西，而是正在形成的东西，一个不断变化着的动力组织。他借用了古希腊的一句名言，“没有已成的，一切都在变成中”，说明了他对人格不确定性的解释。

儿童个性形成的自我教育是提高儿童对自己行为的意识水平，也就是提高学生的行为自觉水平。处于自觉水平上的道德行为是人的宝贵品质，因为没有支配自己愿望和完成自己意向的能力，没有支配自己行为的能力，就不可能具有个性的坚定性和克服困难的本领。为了更好地促进学生的全面发展，学校心理健康教育要立足于关注学生的人格差异，并探索相应的教育策略。

### 第三节 小学生心理健康教育

#### 一、小学生心理健康教育的目标与原则

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，心理健康教育的总目标是：提高全