

心理健康教育通用能力 培训教程

主编 陈虹 白玉萍



中国出版集团



世界图书出版公司

心理健康教育通用能力 培训教程

主编 陈虹 白玉萍



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育通用能力培训教程 / 陈虹, 白玉萍编.
—广州: 世界图书出版广东有限公司, 2014.3
ISBN 978-7-5100-7611-4

I. ①心… II. ①陈… ②白… III. ①心理健康—健康教育—中小学—师资培训—教材 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 032608 号

心理健康教育通用能力培训教程

策划编辑: 熊 国

责任编辑: 朱 霞 涂文谊

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84459539

http://www.gdst.com.cn E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市文星福利印刷厂

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 260 千

印 张: 14.5

ISBN 978-7-5100-7611-4

定 价: 40.00 元

版权所有 侵权必究

咨询、投稿: 13911775198 hjszbx@126.com



加强心灵沟通
提升学校品质
创设和谐语境
引领幸福人生

二〇一三年国庆节 柳斌



编委会

顾问：刘翔平 刘宣文 唐永怡

主编：陈虹 白玉萍

副主编：宋振韶 刘彩谊 汪克良

编写委员会：(按姓氏笔画)

丁新华 马宏伟 白玉萍 李 晓 齐建芳

朱凌云 刘彩谊 李竞翼 吴文庆 邵永红

汪克良 宋振韶 陈虹 陈维麟 庞红卫

贾 玲 高明书 商悦鹏

出版说明

2012年,教育部颁布了修订版的《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》指出:“心理健康教育是一项专业性很强的工作,必须大力加强专业教师队伍建设……大力开展心理健康教育教师培训……切实提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平……要在中小学校长、班主任和其他学科教师等各类培训中增加心理健康教育的培训内容,建立分层分类的培训体系。”

作为由教育部批准的全国性远程教育公共服务体系和教育部“国培计划”教师远程培训机构,奥鹏教育通过设立于全国的奥鹏远程教育学习中心(下简称“奥鹏教育”),承担了“国培计划”教育部示范性项目、中西部项目等多项国家级教师远程培训任务,培训教师近10万人次,并已建成了面向学前教育、义务教育、高中课改等各级师资,覆盖23个学科的全套课程体系。不仅如此,奥鹏教育还依据《纲要》要求,推出了《心理健康教育通用能力培训教程》(下简称《教程》)。《教程》内容主要包括学校心理健康教育的涵义、意义、任务、内容、途径与方法;心理健康教育的学科渗透;个别心理咨询以及团体心理辅导的基本理论和技巧;中小学生常见的心理问题特点及应对策略;如何引导和帮助特殊类型中小学生(包括单亲家庭学生、离异家庭学生、网瘾学生、留守儿童、残疾学生)解决心理健康问题;中小学生考试焦虑原因分析及策略应对;中小学生学习理论与实践;家庭心理健康教育的基本理念和策略;教师自身的心理保健、教师职业枯竭的预防及生涯发展等。在培训形式上充分考虑中小学教师的学习特点和实际,在培训内容上紧密结合当前中小学心理健康教育工作面临的情况和需要。《教程》有如下特点:

一、全面性与丰富性

《教程》旨在打造面向教师的心理健康教育全方位培训体系,树立全员育人、全程育人、全方位育人的教育理念。从培训的适用对象看,覆盖了学校全体教师,针对心理健康教育专职教师、兼职教师、班主任、科任教师、校领导、德育干部,都有相应的学习模块。这是因为,学校心理健康教育不仅

是心理教师的工作，而且应当形成整体的氛围与合力。尤其是从培训的具体内容看，涉及学校心理健康教育工作的多个方面，有利于学员系统了解中小学心理健康教育工作。

二、针对性与应用性

《教程》内容深入浅出，注重实践操作能力的提升，有利于加强中小学心理健康教育工作的专业性和科学性。通过引用大量教育案例，模拟真实的教育情境，采用动画、视频等多种呈现形式，力求将复杂的心理学理论和心理咨询方法用通俗易懂的语言和形式呈现，让学员切实明确学校心理健康教育的有关知识、理论，达到学以致用、行之有效的学习效果，能够在实际工作中自如运用心理技术，开展心理训练。

三、互动性与可持续性

《教程》采用“引领式网络教学模式”，体现了互动性原则。通过在线自学与“在线专题研讨”、“在线辅导答疑”等在线教学活动的设计，引导学员参与线上交流讨论，并激发学员在线下进行教学实践的热情，从而达到将知识转化为经验与技能的最终效果。强调过程性评价和终结性评价相结合，既注重对学员培训过程进行评价，也注重对学员培训成果进行评价；既注重对项目实施过程进行评价，也注重对项目实施效果进行评价。尤其注重对学员专业发展的影响，在培训前期、中期和培训结束后，都对学员情况和反馈意见进行收集与分析，并在此基础上对项目培训本身进行调整和改进，积极探索，积累经验，不断创新，可持续发展，引领学员有步骤、有针对性地开展心理健康教育，不断提升心理健康教育工作的质量和效能。

需要说明的是，这本教程、这套培训方案不可能囊括学校心理健康教育工作应当具备的所有知识和理论，不可能反映学校心理健康教育工作的全部内容和方法，更不可能代替教师本身的教育实践和创新工作。从某种意义上说，这本教程、这套培训方案真正的效果，取决于广大教师对于学校心理健康教育工作的实践、反思和不断进步。

让我们共同努力，共同成长。

编者

2014年1月

目 录

加强心灵沟通 提升学校品质 创设和谐语境 引领幸福人生 / 柳斌

出版说明 1

第一章 心理健康教育概述 1

第一节 心理健康教育的涵义与意义 1

第二节 心理健康教育的任务、内容、途径与方法 8

第三节 积极心理学与学校心理健康教育 15

第四节 心理健康教育课程的基本涵义、设计与实施 21

第五节 学校教育环境全面渗透心理健康教育 29

第六节 心理技术与心理训练在教学中的应用 38

第二章 心理咨询基本理论与技术 47

第七节 心理咨询的基础知识与基本理论 47

第八节 心理咨询的基本策略与技能 56

第九节 心理教师的自我察觉与自我成长 68

第三章 团体心理辅导的理论与操作 75

第十节 团体心理辅导基本理论 75

第十一节 团体心理辅导常用技术 85

第四章 教师心理健康 94

第十二节 教师压力管理和情绪调节 94

第十三节 教师良好人际关系建立与维护 102

第十四节 教师职业生涯规划	113
第十五节 教师职业倦怠的预防	123
第五章 中小学生心理健康有效促进	133
第十六节 中小学生常见心理问题及干预策略	133
第十七节 中小学生考试焦虑原因分析及应对策略	143
第十八节 生涯教育与学生发展	152
第六章 家校协同开展心理健康教育	161
第十九节 教师与家长有效沟通的内容与方法	161
第二十节 教师如何促进家长科学开展家庭教育	170
第二十一节 有效激发学生的学习动机	178
第七章 关注特殊状态下中小学生的心理健康	190
第二十二节 单亲家庭对学生的影响及预防策略	190
第二十三节 父母离异对学生的影响及有效引导	197
第二十四节 学生网络成瘾的原因及预防	203
第二十五节 留守儿童的特征及心理需求	209
第二十六节 普校就读残疾学生的心理困惑及辅导策略	214
后 记	221

第一章 心理健康教育概述

【摘要】

中小学心理健康教育的开展要以一条主线为指引、以两个目标为导向。一条主线，即以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律。两个目标，即中小学心理健康教育的总目标和具体目标。在具体实施中，中小学心理健康教育要把握“全员育人”、“全程育人”、“全方位育人”这三大理念，坚持“科学性与实效性相结合”、“发展、预防和危机干预相结合”、“面向全体学生和关注个别差异相结合”、“教师的主导性与学生的主体性相结合”这四大原则。

心理健康教育课程是中小学开展心理健康教育的主要阵地，承担发展与预防的任务，应从不同地区的实际和不同年龄阶段学生的身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。同时，要注意将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程，倡导积极的理念和行动，为学生营造良好的心理健康教育氛围。

第一节 心理健康教育的涵义与意义

【学习目标】

1. 了解心理健康教育的基本涵义。
2. 知道心理健康教育在个体发展及学校教育中的重要意义。

【本节要点】

中小學生正处于身心发展的关键时期，有效的心理健康教育能为学生提供帮助和支持，解决学生面临的心理行为问题，帮助学生适应学校生活

和社会生活，健康快乐地成长。在中小学开展心理健康教育，对学校的发展具有重大意义。中小学心理健康教育是学校落实科学发展观要求，体现以人为本、以学生为本的具体措施；是学校加强和改进思想道德教育、更好地服务于学生成长成才的有效途径；是学校实施素质教育，推进教育事业科学的现实需要。同时，在中小学开展心理健康教育对个体发展 also 具有重要意义，心理健康教育是个体获取成功和幸福人生的基本保障。

教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》明确指出：心理健康教育是以现代心理学理论为指导，依据学生的心理活动规律进行的教育、教学和辅导。在中小学开展心理健康教育，不但是学校教育的重要组成部分，也对个体发展具有重要意义。

一、心理健康教育是学校教育重要组成部分

心理健康教育是以学生的直接生活经验和实践体验为轴心、以活动为载体和组织形式的自主自助的教育活动。这些活动既是学生喜闻乐见的，又是能让学生放松心情，而且是让全体学生参与的。学生可根据自身需要，自主选择、自我调节、自我决策，最终实现自我教育和自我发展。所以，心理健康教育活动具有独特的育人功能，能促进素质教育目标的实现，使学生朝气蓬勃且富有创新精神。

第一，心理健康教育是学校落实科学发展观要求，体现以人为本、以学生为本的具体措施。科学发展观的第一要义是发展，核心是以人为本。开展心理健康教育，尊重人、关心人、理解人，把学生利益作为工作的出发点和落脚点，缓解学生压力，排除学生焦虑，不断满足学生多方面的正当需求，促进学生德智体美全面发展，就是教育部门和广大中小学校贯彻落实科学发展观的生动体现。

第二，心理健康教育是学校加强和改进思想道德教育、更好地服务于学生成长成才的有效途径。新时期的思想政治教育应该根据人民群众的实际需要，从单纯注重思想政治教育，逐步转向既重视思想政治教育，又注重人文关怀和心理疏导。这是进一步做好中小学心理健康教育工作的重要指导。

第三，心理健康教育是学校实施素质教育，推进教育事业科学的现实需要。当前，教育改革发展已进入一个新时期，更加需要内涵发展，更加需要

因材施教,关注每一位学生的精神世界。当代中小学生是充满希望、朝气蓬勃、富于创新的一代,在他们身上表现出一些新特点和新问题。这就要求我们在加强思想教育的同时,必须把心理健康教育作为全面实施素质教育的重要内容,促进学生形成健全的人格和健康的心理。

当然,心理健康教育更重要的意义还在于,让教育闪烁更多人性的光辉,并且使教育真正为人生的成功与幸福奠基。

二、心理健康教育对个体发展具有重要意义

心理健康教育的根本目的在于提高学生的心理素质和心理健康水平,促进学生心理和谐。心理健康教育活动中有时也介绍一些心理学方面的知识,但其根本目的不在于掌握心理学知识,而在于发展学生的心理品质、开发学生的心理潜能、提高学生的心理素质、促进学生的全面发展。

心理健康教育对个体发展的重要性具体体现在心理健康教育对个体心理发展(包括智力因素和非智力因素)的关注。个体的心理发展是个体发展的重要组成部分。一个完整的个体发展应包括三个层面的发展:在生理层面,应成为一个有完整生理功能或生理意义的人;在心理层面,应成为一个有完整人格或心理意义的人;在伦理层面,应成为一个有伦理道德或伦理意义的人。个体只有在生理、心理、伦理三个层面都得到发展,才能成为一个社会意义上的真正的完整的人。

在个体生理、心理、伦理三个层面的发展中,心理层面的发展对个体发展的完整性具有重要意义。心理的发展可在一定程度上弥补生理的缺陷,并为个体的伦理发展奠定基础。心理的发展既包括智力因素(IQ),也包括非智力因素(EQ),而非智力因素(EQ)是学校心理健康教育重点关注的领域。非智力因素又称为情商(EQ),是与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为,一个人能否取得成就,智力水平是最重要的,智商越高,取得成就的可能性就越大。但心理学的研究发现,情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的影响作用,有时其作用甚至超过智力水平。

早期的情商教育尤为重要,也就是心理上的一种塑造。如果一个孩子性格孤僻、不易合作,自卑、脆弱,急躁、固执、自负,情绪不稳定,那么,

他的智商再高，也很难取得成就。反之，情商高的孩子会有很好的自我认知，能在积极探索中建立自信心，增强对自我情绪的控制、抗挫折能力，喜欢与人交往，愿意分享、合作，为日后成功做准备。孩子的情商应该从小培养，不但要在家庭教育中培养，也要在学校教育中培养。学校心理健康教育就是重点培养学生情商的一项工作，对个体发展具有重要意义。

心理健康教育对个体重要性还体现在对个体积极品质的培养以及对个体消极因素的防治。个体的心理既包括积极的品质，也包括消极的因素。传统的心理咨询较多关注个体的消极因素，这是一种消极的做法。在积极心理学出现后，心理学界开始更多关注个体的积极心理品质，关注个体的潜能开发与幸福生活。

教育部《纲要》把心理健康的具体目标表述为：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。实际上，《纲要》对心理健康教育目标的表述包括个体心理发展的两个方面：一是对个体积极品质的培养；二是对个体心理问题的干预。但重点在于提高学生的心理素质，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，开发学生潜能，促进学生身心的和谐和可持续发展，为学生的健康成长和幸福生活奠基。

三、从《纲要》看心理健康教育指导思想

根据教育部《纲要》精神，在中小学开展心理健康教育的具体指导思想包括五个方面：

（一）坚持以科学发展观为指导

一是强调以学生为本。强化为学生成长成才服务的观念，突出社会主义核心价值观体系建设的引导和干预作用。

二是强调心理健康教育的科学发展。要充分尊重学生生理、心理发展的特点和客观规律，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，满足学生心理发展的合理需求，以促进每一个学生全面而自由地发展为目标，提高学生良好的心理素质。

三是强调心理健康教育与时俱进。要针对城乡之间、区域之间、学校之间开展心理健康教育不平衡的现状,把握阶段性、区域性特点,根据各地实情,既坚持整体推进,又保证重点突出;既坚持统筹规划,又保证分步实施;既保持快速发展,又保证教育质量。

(二) 坚持以“立德树人”为根本

立什么样的德,树什么样的人?立社会主义的道德风尚,树文明、诚信、友善之人。对此,可从三个方面来理解:

一是营造培育中小学生健全人格的良好氛围,加强健康向上的校园文化建设,重视人文关怀,建构良好的师生关系、同学关系。

二是加强中小学生心理援助,做好心理辅导工作,重点加强对学习困难学生、贫困家庭学生、单亲家庭学生、留守儿童、流动人口子女等特殊群体学生的援助。

三是开展符合学生成长特点的心理健康教育活动,引导学生养成诚实品德、创新精神和实践能力。

(三) 坚持以“育人为本”为核心

要根据不同对象、不同问题,分类开展教育活动。

对大多数学生而言,要让其了解和掌握心理健康教育的内容,帮助其树立心理健康意识,认识常见的心理异常现象,初步掌握简单的心理调节方法和心理保健常识,重点是有关学习、人际交往、升学择业及生活和社会适应等方面的常识。

对少数有心理困扰或心理障碍的学生,要给予科学有效的心理咨询和辅导,使其尽快摆脱困扰,提高心理健康水平,增强自我教育能力。

(四) 坚持以“心理和谐”为目标

构建和谐社会的根本目的在于实现人与社会、人与自然、人自身三个方面的和谐,而构建人与社会、人与自然的和谐,其根本目的是实现人自身的和谐,其核心就是心理和谐。和谐的心理是身心健康的标志之一,是充分发挥个人潜能的重要条件,更是在服务于社会中实现人生价值的重要基础。关注心理和谐是中小学健康教育的新目标。

(五) 坚持以“健康发展”为指向

“健康发展”在中小学生身上重点表现为心理健康。心理健康是指个体具

备正常稳定、积极主动的心理特征,善于调控情绪情感,使其内部协调、外部适应,并适当追求发展,心理状态具有稳定性、协调性、适应性、发展性。包括具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等特征。

归根到底,就是要把促进广大中小学生健康发展作为心理健康教育的出发点和落脚点。

四、从《纲要》看心理健康教育的本质内涵和根本要求

教育部《纲要》提出的中小学心理健康教育的本质内涵和根本要求可以概括为一条主线、两个目标、三种理念、四项方针。具体内容包括以下四方面:

(一) 一条主线

以学生发展为本,遵循学生身心发展规律。这是进一步开展中小学心理健康教育工作的行动指南。以学生发展为本,就是要尊重学生、关心学生、相信学生,教育管理、教学活动、教育内容都应体现对学生的尊重和关注,调动学生的积极性,充分发挥学生的潜能。

(二) 两个目标

总目标:提高全体学生的心理素质,培养学生积极乐观、健康向上的心理品质,开发学生潜能,促进学生身心和谐、可持续发展,为学生的健康成长和幸福生活奠基。

具体目标:使学生学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对有心理困扰或心理问题的学生,进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高其心理健康水平。

(三) 三种教育理念

全员育人的教育理念要求。全体教师都应自觉地在各学科教学中遵循心理健康教育的规律,将适合学生特点的心理健康教育内容有机地渗透到日常的教育教学活动之中。

全程育人的教育理念要求。学校应把心理健康教育贯穿于教育教学的全过程,利用地方课程和学校课程科学系统地开展心理健康教育。同时,要注重拓展心理健康教育的工作途径。

全方位育人的教育理念要求。应建立和完善学校、家庭、社会三位一体的工作格局。

(四) 坚持四项工作方针

全面推进,就是要普及、巩固和深化,在学校普遍建立起规范的心理健康教育服务体系,争取在现有基础上有一个大的突破,全面推进心理健康教育的科学发展,全面提高学生的心理素质。

重点突破,就是要抓好制度建设、课程建设、心理辅导室建设和教师队伍建设。建立各项规章制度,保证心理健康教育课时,丰富课程内容,加强心理辅导室的管理和使用,建立一支专业化的心理健康教育教师队伍。

分类指导,就是指大中城市和经济发达地区要继续发挥带头作用,努力提高质量和成效;其他地区要将心理健康教育纳入经济、社会发展规划通盘考虑,加大投入,进一步推广和普及心理健康教育。

协调发展,就是通过工作的协调发展,实现学生的全面协调发展。在对学生的教育上,要通过改革教育的评价体系和完善心理健康教育的服务体系,促进学生的心理素质和德智体美全面协调发展。

【讨论】

1. 心理健康对于学生健康成长有哪些意义?
2. 心理健康教育在学校教育中发挥哪些作用?

第二节 心理健康教育的任务、内容、途径与方法

【学习目标】

明确中小学心理健康教育的目标、任务、内容、途径与方法，构建起对于中小学心理健康教育工作的系统性、框架性的了解与认识，使此项工作规范有序地开展。

【本节要点】

对教育部最新颁布的《纲要》进行解读，明确中小学心理健康教育的目标、任务、内容、途径与方法，加强中小学心理健康教育工作的专业性和科学性，整体构建，由点到面，逐渐深入，有序推进。

一、心理健康教育的主要任务

（一）主要任务

全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力。开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质。减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，是工作推进中的保障。培养身心健康，具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，是核心的目标任务。

（二）具体任务

主要任务着重解决“做什么”的问题，具体任务则解决“如何做”的问题。具体任务是在主要任务的指导下，对于不同的情况进行具体分析并加以落实。

1. 大中城市和经济发达地区的中小学——具体任务是普遍开展，工作常规化，并对心理健康教育教师提出具体要求。

（1）理论知识方面，教师要在心理学理论知识上有显著提高。教师除了通