

心理健康教育系列

# 小学生 心理健康教育

郑雪 陈少华 张兴贵 曾毅◎著



暨南大学出版社  
Jinan University Press

小学生心理健康教育

# 小学生

## 心理健康教育

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》



浙江教育出版社

心理健康教育系列

大学生

# 心理健康教育

郑雪 陈少华 张兴贵 曾毅 著



暨南大学出版社

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育/郑雪, 陈少华, 张兴贵, 曾毅著. —广州: 暨南大学出版社, 2006. 4

(心理健康教育系列)

ISBN 7-81079-655-0

I. 小… II. ①郑…②陈…③张…④曾… III. 心理卫生—健康教育—小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146198 号

出版发行: 暨南大学出版社

---

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

---

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 14.875

字 数: 283 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 2 次

印 数: 3001—6000 册

---

定 价: 19.80 元

---

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

# 目 录

<b>第一章 小学生心理健康教育概论</b>	(1)
<b>第一节 心理健康教育的概念</b>	(1)
一、心理健康与心理异常	(1)
二、心理卫生与心理健康教育	(5)
三、心理健康教育的意义	(8)
<b>第二节 心理健康教育的历史与发展</b>	(14)
一、心理健康教育的思想渊源	(14)
二、现代心理健康教育的兴起	(18)
三、现代心理健康教育的发展	(20)
<b>第三节 小学生心理健康教育的目标、内容与原则</b>	(22)
一、小学生心理健康教育的目标与内容	(22)
二、小学生心理健康教育的基本原则	(25)
<b>第二章 心理健康教育的基本原理</b>	(28)
<b>第一节 精神分析的理论模式</b>	(28)
一、意识、前意识与无意识	(29)
二、本我、自我、超我	(29)
三、冲突、焦虑和防御机制	(31)
四、以性心理为主线的人格发展阶段论	(33)
五、精神分析的治疗方法	(38)
<b>第二节 行为主义的理论模式</b>	(39)
一、经典条件反射原理	(40)
二、操作性条件反射原理	(40)
三、模仿学习原理	(41)
四、行为矫正技术	(41)

- 第三节 人本主义的理论模式 (44)
  - 一、罗杰斯的人格理论 (44)
  - 二、马斯洛的人格理论观点 (46)
  - 三、个人中心疗法 (48)
- 第四节 心理健康教育的教学模式 (51)
  - 一、奥斯本的脑力激荡术 (51)
  - 二、勒温的敏感性训练 (52)
  - 三、成就动机训练 (53)
  - 四、创造性问题解决的教学模式 (54)
  - 五、温斯坦的自我教育课程模式 (56)
  - 六、心理健康教育的教学模式特点 (57)

### 第三章 小学生心理健康教育的方法 (61)

- 第一节 小学生心理咨询的方法 (61)
  - 一、心理咨询的概念 (61)
  - 二、心理咨询的形式 (63)
  - 三、心理咨询的基本原则 (65)
  - 四、心理咨询的一般过程 (69)
- 第二节 小学生心理健康教育的策略与方法 (72)
  - 一、学校教育中的策略与方法 (72)
  - 二、家庭教育中的策略与方法 (75)
  - 三、优化社会环境 (76)
  - 四、加强自我意识的调节作用 (77)
- 第三节 小学生心理健康教育的教学方法 (78)
  - 一、确立教学目标 (78)
  - 二、选择教学方法 (79)
  - 三、课程单元的设计 (83)
  - 四、课程组织 (85)
  - 五、课程评价 (87)

### 第四章 小学生自我意识与心理健康教育 (92)

- 第一节 小学生自我意识发展的趋势与特点 (93)
  - 一、小学生自我意识发展的一般趋势 (93)

- 二、自我意识各个因素的发展 (94)
- 第二节 小学生自尊与自卑心理分析 (98)**
  - 一、小学生自尊心理分析 (98)
  - 二、小学生自卑心理分析 (104)
- 第三节 小学生自我意识的心理健康教育 (108)**
  - 一、健全的自我意识的标准 (108)
  - 二、小学生自我意识心理健康教育的内容 (109)
  - 三、小学生自我意识心理健康教育的措施 (110)
  - 四、积极培养小学生的自信心 (112)
  
- 第五章 小学生认知、学习与心理健康教育 (114)**
  - 第一节 小学生认知发展与学习心理特征 (114)**
    - 一、小学儿童的知觉发展与学习 (114)
    - 二、小学生注意发展与学习 (115)
    - 三、小学生记忆发展特点与学习 (117)
    - 四、小学生思维发展的特点与学习 (120)
    - 五、小学生想象能力的发展与学习 (121)
  - 第二节 小学生常见学习心理问题及其辅导 (122)**
    - 一、学习适应 (122)
    - 二、厌学症 (123)
    - 三、学习疲劳 (124)
    - 四、考试焦虑 (126)
  - 第三节 小学生良好学习心理与学习习惯的培养 (128)**
    - 一、学习动机的培养与激发 (128)
    - 二、端正学习态度 (130)
    - 三、养成良好的学习习惯 (132)
    - 四、掌握正确的学习方法 (134)
  - 第四节 小学生元认知发展和学会学习 (136)**
    - 一、元认知的概念和成分 (136)
    - 二、元认知和认知的区别 (136)
    - 三、元认知的作用 (137)
    - 四、元认知能力的培养与学会学习 (139)

## 第六章 小学生情绪的发展与心理健康教育 (141)

### 第一节 小学生情绪发展及其特点 (141)

- 一、情绪、情感与感情 (141)
- 二、情绪和情绪智力 (142)
- 三、小学生情绪发展的特点 (145)

### 第二节 小学生常见的情绪问题 (150)

- 一、情绪问题及其判断标准 (150)
- 二、小学生常见的情绪问题 (152)

### 第三节 小学生情绪的心理健康教育 (156)

- 一、情绪辅导的目标、内容与要点 (156)
- 二、情绪问题的辅导案例 (159)
- 三、小学生健康情绪的培养与教育 (161)

## 第七章 小学生意志的发展与心理健康教育 (166)

### 第一节 小学生意志发展及其特点 (166)

- 一、小学生意志之自觉性的发展 (167)
- 二、小学生意志之果断性的发展 (168)
- 三、小学生意志之自制力的发展 (169)
- 四、小学生意志之坚持性的发展 (170)

### 第二节 小学生常见意志行为问题 (170)

- 一、判断与识别小学生意志行为问题的主要标准 (171)
- 二、常见儿童意志行为问题及其矫治 (172)

### 第三节 小学生意志品质的心理健康教育 (177)

- 一、从思想认识和情感方面着手培养小学生良好的意志品质 (177)
- 二、培养和增强小学生的责任心, 强化坚韧性和自制性 (179)
- 三、从日常小事做起, 在实践中锻炼小学生的意志品质 (181)
- 四、通过适当的挫折教育, 锤炼小学生的意志品质 (182)

## 第八章 小学生人际关系与心理健康教育 (184)

### 第一节 小学生的人际关系及其主要问题 (184)

- 一、人际关系的表现形态 (184)



- 二、小学生主要的人际关系 (186)
- 三、小学生常见的人际关系问题 (189)
- 第二节 小学生人际关系的辅导 (193)**
  - 一、人际关系辅导的目标与内容 (194)
  - 二、小学生正常人际关系的辅导 (195)
  - 三、小学生人际关系行为不足的辅导 (196)
  - 四、小学生良好人际关系的建立 (198)
- 第三节 小学生人际交往技能训练 (201)**
  - 一、人际交往技能的作用 (201)
  - 二、小学生人际交往技能的训练 (202)
  - 三、常用的人际交往技能训练方法 (203)
  - 四、人际关系的辅导案例 (204)
  
- 第九章 特殊儿童的心理健康教育 (209)**
  - 第一节 学习障碍儿童的心理健康教育 (209)**
    - 一、学习障碍的概念 (209)
    - 二、学习障碍儿童的特征 (210)
    - 三、学习障碍儿童的诊断与鉴别 (211)
    - 四、学习障碍的分类 (212)
    - 五、学习障碍产生的原因 (212)
    - 六、学习障碍的教育和辅导 (212)
  - 第二节 智力落后儿童的心理健康教育 (214)**
    - 一、智力落后儿童的概念与原因 (214)
    - 二、智力落后的分级 (214)
    - 三、智力落后儿童的心理发展特点 (215)
    - 四、智力落后儿童的教育和心理卫生 (216)
  - 第三节 智力优秀儿童的心理健康教育 (219)**
    - 一、智力优秀儿童的概念与鉴别 (219)
    - 二、超常儿童的发展特点 (221)
    - 三、超常儿童的心理弱点与矛盾 (222)
    - 四、超常儿童心理健康的维护 (222)

第四节	品行问题儿童的心理辅导	(223)
一、	品行问题的定义	(223)
二、	小学儿童常见的品行问题及原因	(224)
三、	品行问题儿童的转变过程	(227)

参考文献	(229)
------	-------

后 记	(231)
-----	-------

# 第一章 小学生心理健康教育概论

## 本章要点

- 心理健康与心理异常
- 心理健康教育及其与相关教育的关系
- 心理健康教育的功能与意义
- 心理健康教育的历史与发展
- 小学生心理健康教育的目标与内容
- 小学生心理健康教育的原则与策略

## 第一节 心理健康教育的概念

### 一、心理健康与心理异常

心理健康教育，顾名思义就是促进学生心理健康的教育。要理解心理健康教育，首先需要理解心理健康的概念。由于心理健康与心理异常是一对相对概念，因而有必要将它们联系起来加以说明。

长期以来，人们对于健康的认识更多地偏重于躯体方面。例如，《辞海》对健康的解释是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和社会适应能力的状态。”<sup>①</sup>这一概念反映了人们对健康的理解不够完善，忽略了心理方面的健康。有学者把心理健康放在与他人的比较中来界定。如果一个人同其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么这个人的心理状况就是健康的，反之就是不健康的。然而，这个

<sup>①</sup> 心理卫生，浙江科学技术出版社，1990.2页

定义在今天已不能为人们广泛接受，因为将个人与他人进行比较，只是衡量心理健康的一种尺度。一个人的心理是否健康，还可以用其他尺度来衡量。

世界卫生组织 1948 年成立时通过的宪章规定：“健康……是一种身体上、精神上和社会上的完整状态而不只是没有疾病和虚弱。”也就是说，健康不但是指没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。可见，心理健康包含有生理、心理、社会三方面的含义：

就生理层面而言，一个心理健康的人，其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病，其功能在正常范围，并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为其先决条件，有了健康的身体，个人在情感、意识、认知和行为上，才能运作正常。所以说，健康的心理基于健康的身体。

就心理层面而言，一个心理健康的人，其个体必须对自我持积极肯定的态度，能自我认识，明确自己的潜能、长处和缺点，悦纳自我与发展自我。自我与环境也能保持协调统一，特别是自我发展与人际和谐两方面能兼顾。只有人格发展健全，才能积极面对现实，而不依赖消极的心理防御。

就社会层面而言，一个心理健康的人，在社会环境中能有效地适应，并能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中的文化的常模而不离奇古怪，角色的扮演符合社会要求，与环境保持良好的接触，且能为社会贡献其力量。

心理健康是一个包含多种特征的复合概念。要判别一个人的心理是否健康，仅从某一方面去看是不够的，必须从多方面去考察。那么心理健康究竟包含哪些特征呢？美国学者康布斯（A. M. Combs）认为心理健康、人格健全的人应有四种特质：

第一，积极的自我观念。能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己存在的价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然有时也感觉不顺心，也并非总为他人所喜爱，但是肯定的、积极的自我观念总是占优势。

第二，恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，既能认同他人又不依赖或强求他人，能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的；能与别人分享爱与恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬，并且不会因此而失去自我。

第三，面对和接受现实。能面对和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验；能多方寻求信息，倾听不同意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

第四，主观经验丰富，可供随时取用。能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而提高自己行为的效率。

与心理健康相对应的概念是心理不健康，亦称为心理异常。心理异常是对许多不同种类的心理、情绪和行为失常的统称。类似的概念还有心理问题、心理变态、心理障碍、心理疾患等。这些概念尽管名称不同，但都是与心理健康概念相对应的，反映人的各种心理活动（包括认识活动、情感意志活动以及个性心理特征等）偏离正常。

根据心理异常的症状，我国神经精神科学会将精神疾病分为十大类：①脑器质性精神障碍，②躯体疾病伴发精神障碍，③精神分裂症，④情感性精神病，⑤反应性精神病，⑥其他精神病，⑦神经官能症，⑧人格障碍，⑨精神发育不全，⑩儿童期精神疾病。美国精神病诊断分类手册第三版，即 DSM-III，将全部精神疾病归属于 17 个类别，包括：①通常发生在婴儿、儿童或青年的精神障碍，②器质性精神障碍，③某些物质所致的精神障碍，④精神分裂症，⑤偏执性精神障碍，⑥未归类精神障碍，⑦情感性精神障碍，⑧焦虑障碍，⑨躯体型精神障碍，⑩分离性精神障碍，⑪性心理障碍，⑫做作性精神障碍，⑬未归类的冲动控制障碍，⑭适应性障碍，⑮影响躯体状况的心理因素，⑯人格障碍，⑰不属于能引起注意或必须治疗的精神障碍。

心理异常尽管有不同的类型，但它们都会不同程度地影响到个人的生活、学习和工作能力。因此，及时判别个体的心理是否健康是非常重要的。然而，要判别心理活动的正常和异常是相当困难的，因为异常心理活动和正常心理活动之间的差别常常是相对的，两者之间并没有明显的分界线。但是，在有些情况下两者又有实质性差异，因而不能一概而论。企图找出一种绝对的划分标准应用于一切异常行为是不可能的。当然，判别标准并不是绝对没有，下面是前人曾论述的判别行为正常和异常的具体标准，可供我们参考。

### 1. 以经验作为标准

所谓经验的标准有两种意义：其一是指病人自己的主观经验，他们感到忧郁、不愉快，或自己不能自我控制某些行为，从而寻找医生的帮助。这种判别标准在许多心理障碍者身上常有应用，但也有某些病人则由于坚决否认自己“不正常”而正好作为其行为异常的标准。其二是指医生或咨询员根据自身的活动经验来判别正常和异常。这种标准应用普遍，但常因人而异，主观性较大。

### 2. 社会常模和社会适应的标准

这一标准以社会常模为体（组织），以社会适应为用（行为准则），也就是说在社会常模的基础上来衡量行为顺应是否完善。人总是在特定的社会环境中生活，在一般情况下，人的行为总是与环境协调一致的。人依照社会生活的

要求来适应环境和改造环境，因此，他的行为符合社会的准则，并根据社会要求和道德规范行事。这里正常或异常首先是与社会常态的比较而言的，因此，也可以说这一标准是根据人的行为的社会意义及个人完善的顺应为出发点。当然，人的社会适应行为和能力是受时间、地点、习俗和文化等条件影响的，因此，这一标准也并非一成不变，以此来进行判别也会有差异性。

### 3. 病因与症状存在与否的标准

有些异常心理现象或致病因素在常态人身上是不存在的。若在某些人身上发现这些致病因素或疾病的症状，则被判别为异常。例如，麻痹性痴呆、药物中毒性心理障碍等不是人人都有的，那么确定梅毒螺旋体或某些药物的存在与否就可以作为判别异常的依据。此时，物理化学检查、心理生理测验等有重要的意义。这一标准比较客观，但应用的范围比较狭窄，因为不少心理障碍并没有明显可查的生物学病因，而且心理异常常常是由多种因素导致的心身机能障碍。

### 4. 统计学标准

这一标准来源于对正常心理特征的心理测量，它是以全体人群中具有这种特征的人数分配为依据的。在抽取的大样本统计中，一般心理特征的人数频率多为常态分布，居中间的大多数人为正常，居两端者为异常。因此，确定一个人的行为是正常或异常就是以其心理特征是否偏离平均值为依据的。这就是说，许多异常心理现象在常人身上也多少有表现，但不像在病人身上那样突出。心理健康与心理异常不是黑白分明的事情，岳晓东曾提出过“灰色区”的概念，认为在心理健康（白色）与心理异常（黑色）之间存在一个广泛的灰色区域，世上大多数人的心理健康状况都散落在这一区域内。这个区域包含不同严重程度的心理问题，如痛苦、压抑的消极情绪、人际适应不良、各种人格异常等，这些心理问题在不同程度上干扰了人们的正常心理功能、生活、学习与工作。<sup>①</sup>在这里，心理异常是相对而言的，其程度要根据其与总体的平均差来确定。这种判别标准也是较为客观的，并可以在不少情况下采用。当然，有些行为的分布不一定是常态曲线，所以此标准也有一定的限制。

如上所述，在心理异常的划分上，很难找出一个十全十美的、客观而又一致的标准。上述种种标准中，几乎没有一个能在单独使用时完全解决问题的。但这并不是说心理活动的正常和异常就无法鉴别了。事实上，在患严重精神病时，所有的标准都是适用的。但在临界状态（边缘状态）时，则哪一种标准

<sup>①</sup> 岳晓东，祝新华．中小学心理辅导．北京师范大学出版社，2001.67~68页

都难以判定。心理行为从正常范围过渡到异常范围会有许多细微的变化，而到了一定的阶段是会有突变的。这必须通过量与质的辩证关系分析才能正确解决问题。

## 二、心理卫生与心理健康教育

与心理健康概念紧密相连的是心理卫生。卡尔·赫希特（Karl Hecht）认为，心理卫生应理解为对人的心理健康进行的预防性保护，其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发挥个人心理特征的最佳条件，改善劳动和生活条件，确立人与人之间多方面的关系以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力。他指出，心理卫生包括：加强脑力和创造力的系统训练，注意社会条件的最佳化，消除劳动和空闲时的单调无味，防止提出过高或过低的要求，避免神经系统的超负荷。它的目的在于教会人们处理好日常生活中的各种矛盾，掌握科学信息和其他信息而无损于健康，克服病态的敏感和娇气。因此，心理卫生可以看作是研究如何维护和增进人类心理健康的一门学问，也是应用有关心理学知识和技术来改进人们心理健康的一种服务。在消极方面，它以预防心理方面的疾病、防止心理的不健康为目的；在积极方面，它以心理健康的保持、心理抵抗力的增进为目的。由此可见，心理卫生与心理健康可以说是一体两面，若严格区分，心理健康是心理卫生的目的，而心理卫生是要达成此目的的手段。

心理健康教育与心理卫生密切相关，可以说，心理健康教育是心理卫生的主要方式之一，因为心理健康教育的主要目的是发展学生心理素质，培养其健全人格。人的发展，不仅是身体的发育成熟、知识经验的增多和技能的形成，而且是各种智能、需要、动机、态度、价值观、气质和性格等心理特征的全面发展。通过营养和体育锻炼，可以促进身体的成长；通过学校的语文、数学、自然等各门课程的教学，可以增长知识和技能；而通过有目的的心理健康教育，可以促进学生良好心理特征的形成和发展，促进其心理健康水平的提高。

关于心理健康教育，可以从广义和狭义两个角度来看。广义的心理健康教育是指一切有助于学生心理健康素质的培养和人格健全的教育活动，包括学校、家庭、社会的有关教育、学科渗透和社会影响等；而狭义的心理健康教育是指在学校范围内的、以心理健康素质培养和健全人格为目的的专门教育。我们这里所说的心理健康教育，主要是指后者。那么，什么是心理健康教育呢？我们可从以下几方面来理解：

（1）从内容来看，心理健康教育包括两项基本任务：一是心理素质教育，主要是教育和培养个体形成各种良好的心理素质，如良好的观察力、记忆力、

想象力、创造力、分析和解决问题的能力以及良好的性格、气质特点等，以帮助其学业和事业的成功。二是心理健康教育，主要是使个体形成健康的心理，从而适应社会，正常地成长和发展。在这个方面，心理健康教育的任务包括：①帮助学生维持正常的心理状态，避免其不利的心理状态；②帮助已出现不利心理状态的学生及时摆脱这种状态，恢复正常状态；③帮助心理不健康的学生康复，使之恢复健康状态。

(2) 从性质来看，心理健康教育则包括发展性教育与补救性教育两项任务：发展性教育主要是有目的、有计划地对学生的心理素质和心理健康进行培养与促进，使学生的心理品质不断优化；补救性教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现了问题的学生进行专门的帮助，使之得以克服。这两项任务的层次也不同，发展性教育主要是针对正常发展的学生，是提高性的；而补救性教育则主要是针对在心理方面出现不同程度问题的学生，是矫正性的。如果将学生心理方面出现问题比喻为生病的话，发展性教育就相当于锻炼身体和增强体质，而补救性教育就相当于治病。

(3) 从途径来看，心理健康教育主要通过三个途径来实现：一是心理健康课程教学，二是心理咨询，三是心理治疗。所谓心理健康课程教学，是指根据个体的心理特点和规律，运用辅导与教学的方法，以使个体形成良好的心理素质或调节不良的心理健康状态。其基本特点是由教育者主动地设计和实施辅导与教学方案。它既可以是发展性教学，也可以是补救性教学，但主要针对的是正常学生群体；其方案实施既可以在课堂内进行，也可以在课外活动中进行。而心理咨询是指根据个体的心理特点与规律，运用心理学方法和技术，帮助前来咨询的人排除各种心理障碍，使之能及时摆脱不利的心理状态，恢复到健康状态。其特点是在咨询室内，由经过心理咨询专门训练的教育者，对前来咨询的学生进行咨询。心理咨询一般是补救性的，主要针对的是心理处于不平衡状态的学生或者心理处于程度较轻的不健康状态的学生。心理治疗则是运用心理学的方法，对已经产生较严重心理障碍的人进行专门的调节，使其恢复到正常状态。其特点是治疗性的，对象是有比较严重的心理问题的学生，需要通过专门的心理治疗人员进行系统的治疗。三种方式的比较见图 1-1。<sup>①</sup>

(4) 从类型来看，心理健康教育根据其对象、方式和性质，可分为团体发展性教育、团体补救性教育、个别发展性教育和个别补救性教育四种基本类型。

① 莫雷等. 中小学心理健康教育基本原理. 暨南大学出版社, 1997. 6 页



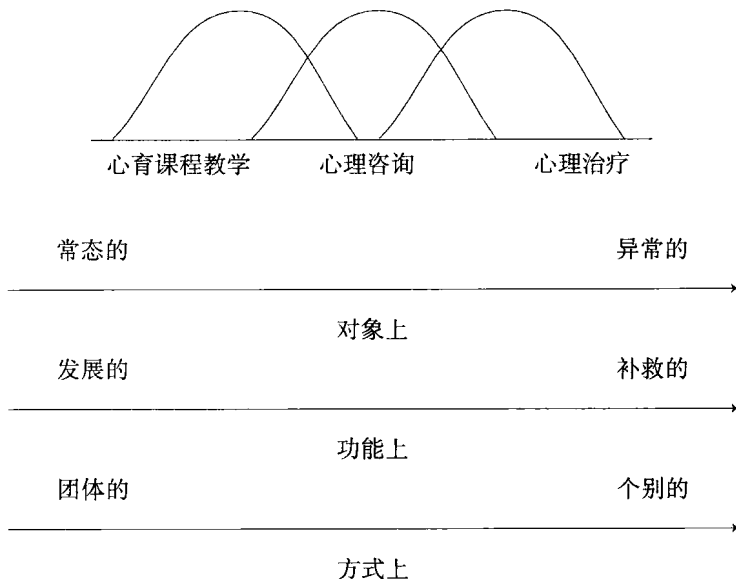


图 1-1 心理健康教育三种方式的比较

团体发展性教育主要是指心理健康教育课程或心育课程的教学。它是有目的、有计划地以班级为单位，对学生实施系统的教育方案，促进学生形成适应社会、适应生活的心理素质。团体发展性教育是学校根据办学方针、培养目标与办学特点，确定应重点培养学生哪些心理素质，各年级应如何安排，然后设计相应的团体教育方案，并按计划实施。团体发展教育活动的程序是：设计一定的情境，安排一定的活动，通过教育、感染、交流、暗示等，促进学生形成或加强一定的心理素质。

团体补救性教育主要是指团体辅导。它是根据学生值得注意或普遍存在的心理问题，设计教育方案，以学生班级或小组为单位实施教育方案，使他们获得正确的观念，改变不利的心理健康状态。这类教育活动的程序与团体发展教育的基本相同，但是它不是根据培养目标、办学思想而做系统的设计，而是根据学生具体情况或出现的问题，有针对性地设计教育活动。

个别发展性教育，即个别培养，是指有目的、有计划地根据各个学生的心理素质实际，设计适合他们心理健康发展的系统培养方案，然后对他们个别实施，使其能健康发展。由于不同的学生有不同的心理特点或情况，完全靠团体教育是不行的，因此，注重共性的团体教育必须与注重个性的个别教育结合起来，才能有成效地进行心理健康教育。个别发展性教育就是根据每个学生的特点来确定他们的教育发展方案。与团体教育不同，个别教育不是在课堂上进