



班级心理

教育 手册

健康人生 从  开始

高中版

主编 宋宁

BANJI
XINLIJIAOYU
SHOUCE



.....| 希望出版社



班级心理

教育 手册

高中版



主 编	宋 宁		
分 册 主 编	叶海林		
分 册 副 主 编	陆卫星	康新民	
编 著	叶海林	陆卫星	康新民
	段余平	田永生	蔡 翔
	戴 彬	赵兴国	殷建明
	徐小红	孙建国	丁江山
	曹松兰	吕庚圣	

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班级心理教育手册: 高中版 / 宋宁主编. —太原: 希望出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5379-4306-2

I. 班… II. 宋… III. 心理卫生 - 健康教育 - 高中 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188101 号



班级心理教育手册

出版人 / 梁 萍 策 划 / 武志娟

责任编辑 / 刘月琴 复 审 / 武志娟 终 审 / 陈 炜

内文插图 / 黄 丽 内文设计 / 彦 红 封面设计 / 陶安涛

书 名 班级心理教育手册(高中版)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwcb.com 电子信箱 xwcb@vip.sina.com
电 话 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247
发 行 部 0351-4168101 4041258 4123120
印 刷 山西人民印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787×1092 1/16 印张 21
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-4306-2
定 价 38.00 元

若有印装质量问题,请与印刷厂联系调换

联系电话:0358-7641044

版权所有 盗版必究



班级老师，不是专业的心理咨询人员。班级老师从事心理教育，不需要、也不可能有丰厚的心理咨询专业背景。班级老师应该有班级心理教育的特有的认知结构、能力结构。中小学、幼儿园的孩子们的心理成长迫切期待千千万万这样的班级老师。

实施科学、系统、高效的班级心理教育，班级老师的认知结构，主要包括对心理发展规律的认知、对心理教育价值的认知、对学生心理特点的认知，以及对自我心理素养的认知。班级老师的能力结构，主要包括采集与分析学生心理信息的能力，规划和实施心理教育活动的的能力，结合学科教育促进心理成长的能力，自我调控避免对学生心理产生负面影响的能力，辨识学生心理问题的能力。

20多年来，我们一直和许多中小学、幼儿园老师一起，致力于班级心理教育的探索，致力于班级老师心理教育认知结构和能力结构的优化性研究。

我们意识到：最好的班级心理教育，应该是和班级各项工作整合在一起的教育。最好的班级老师，应该是把学科教学与心理教育整合在一起的老师。

正是基于这样的认识，我们把研究成果进行整理，编写出这套丛书，我们力图与班级老师一起探讨：如何认识心理教育？如何走进学生心灵？如何优化心理品质？如何疏导心理困扰？如何处置突发事件？我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作方法；我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作方案；我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作资源；我们的努力构成了这套丛书的特色。

我们曾承担了国家教育部规划课程《中小学生心理监护系统的建构与运作》的研究，研究证实，学生心理监护系统的基础在班级，学生心理监护的关键角色是班级老师。

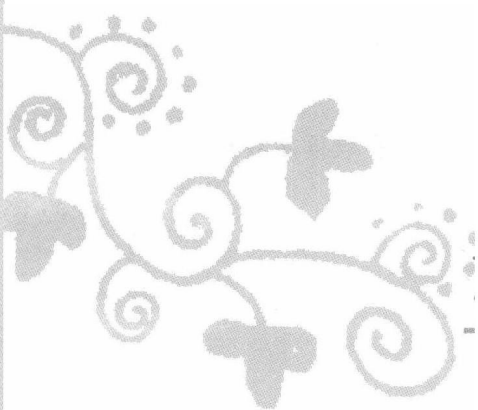
可以说，班级老师心理素养全面提升之时，就是班级心理教育蓬勃发展之际，就是中小學生、幼儿园孩子心理成长快车欢快歌唱、欢快前行之机。

感谢希望出版社鼎力出版这套丛书！

希望出版社为中小学、幼儿园的心理教育不断播种“心”的希望！

宋 宁





一做心理交流，与学生一起试一试心理放松……

在教学生语文、数学、物理、化学的同时，给学生一些心理的学问、心理的智慧，让学生在考试时取得好成绩，同时也让学生心理成长取得高分。

做优秀的中学生的“心灵之师”，需要三项基本功：

一是准确把握学生心理信息的基本功；

一是积极促进学生心理成长的基本功；

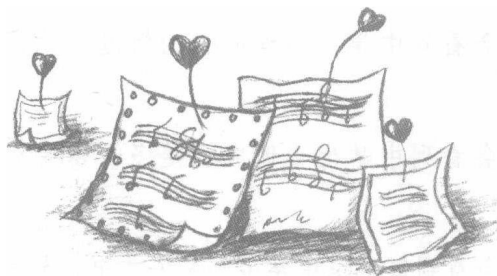
一是科学疏导学生心理困扰的基本功。

哦，中学老师，为了每一位中学生的健康成长，我们一起来跟随本书的文字，练一练“心灵之师”的基本功吧！

学生快乐了，你也会快乐！

学生幸福了，你更会幸福！

编者





第四章 问题辅导

——高中生心理疏导技术

第一节	常态性问题	159
第二节	困扰性问题	175
第三节	障碍性问题	186

第五章 危机干预

——高中生心理危机的预防与监护

第一节	高中生的危机	205
第二节	高中生危机预防策略	224
第二节	监护与预警的职责	245

第六章 共同成长

——教师与家长的心理调适

第一节	高中教师心理调适	247
第二节	高中生家长心理调适	268

第七章 健心资源库

——开发和利用心理教育资源

第一节	健心体操	280
第二节	健心氧吧	291
第三节	健心疗吧	310



第一章 总 述

——高中心理教育概述

班级,

是高中心理成长的重要平台

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(包括人之心力的彰显、人之潜能的开发和人之德性的养成),以助其学业、事业成功。心理健康教育主要是使个体形成健康的心理(包括求上心态的激发、自主意识的张扬和完整人格的健全),从而能适应社会,正常地成长、发展。

从性质上看,心理教育涵盖了发展性心理教育与矫正性心理教育两个侧面。发展性心理教育主要是有目的、有计划地对学生的心理素质与心理健康进行培养促进,使学生的心理品质不断优化。矫正性心理教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现异常的学生进行专业的帮助,使之回归常态。

教育部制定的《中小学心理健康教育指导纲要》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。高中生正处在身心发展的重要时期,随着生理发育和心理的发展、社会阅历的扩展以及思维方式的变化,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和心理问题。因此,在高中开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。

二、高中心理教育的任务

(一) 维护心理健康,预防心理问题

什么叫心理健康? 1946年,第三届国际心理卫生大会定义为:心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

除此之外,人们还从不同的方面来进行解释。有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应;也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态,在这种状态下能以环境适应良好,具有生命活力,能充分发展其身



行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中,克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度,主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世合情合理,灵活变通;在相同或相似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

(4) 人格统一。

人格是指一个人的整体精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成相互联系的整体,对人的行为进行调节和控制。如果各种特征之间的关系协调,人的行为就是正常的;如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点,因此,形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

(5) 人际关系和谐。

人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理相克,相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情、施虐、陷害;以集体利益为重,关心、奉献,而不是私字当头,损人利己,等等。

(6) 与社会协调一致。

心理健康的人,应与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟随时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大、



他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持和谐的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

（5）能保持完整统一的人格品质。

人格指人的整体精神面貌，人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（6）能保持良好的环境适应能力。

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

（7）心理行为符合年龄特征。

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人认知、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的高中学生应该是精力充沛，勤学好问，反应敏捷，喜欢探索。过于老成，过于幼稚，过于依赖都是心理不健康的表现。

（二）疏导心理障碍，缓解心理危机

这是面向少数具有心理问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育内容，多属矫治范畴。具体而言，包括学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、厌学、学校恐惧症等问题的咨询和调适；情绪问题，主要指影响学生正常生活学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等情绪的调适与辅导；常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等行为的咨询与矫正；身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑病症、神经性强迫症、癔病等身心



疾患的治疗和矫正；性行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等的矫正与治疗，这一问题在中小学生中出现的比例较少。

（三）优化心理素质，开发心理潜能

1. 学生心理健康维护

这是以面向全体学生为主，通过常规的教育训练来培养学生心理品质，提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括

的教育训练活动对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等各种能力的训练和培养,同时包括对学生自我激励能力的训练等,以提高学生创造的自主意识与能动性。

第二节 高中心理教育的内容

一、基本内容

教育部对心理健康教育的内容做了明确规定:主要包括普及心理健康基本知识,树立心理健康意识,了解简单的心理调节方法,认识心理异常现象,以及初步掌握心理保健常识,其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

从发展心理学的角度来看,高中年级主要包括:帮助学生具有适应高中学习环境的能力,发展创造性思维,充分开发学习的潜能,在克服困难取得成绩的学习、生活中获得情感体验;在了解自己的能力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上,确立自己的职业志向,进行职业的选择和准备;正确认识自己的人际关系状况,正确对待和异性伙伴的交往,建立对他人的积极情感反应和体验。提高承受挫折和应对挫折的能力,形成良好的意志品质。具体来说,包括以下几方面。

1. 认识自我

帮助学生对自己建立科学的认识,逐步从感情冲动的本我走向现实社会的自我。将敬畏生命、珍爱生命、悦纳自我、善待自我的理念以及自信心的培养、良好自我形象的建立始终贯穿于个体成长发育的全过程。

2. 调控情绪

让学生在了解情绪是个体成人、成才重要制约因素的基础上,进一步知晓

