



班级心理

教育 手册

健康人生 从心开始



初中版

【八年级】主编 宋 宁

BANJI
XINLIJIAOYU
SHOUCE



希望出版社



班级心理

教育 手册

初

中

版

【八年级】



主 编 宋 宁

分册主编 张福新

编 著 张福新 王 宇 李 瑛

周梅芬 张春风 孙 斌

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班级心理教育手册: 初中版. 八年级 / 宋宁主编. —太原: 希望出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5379-4304-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188103 号



班级心理教育手册

出版人 / 梁 萍 策 划 / 武志娟

责任编辑 / 申月华 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

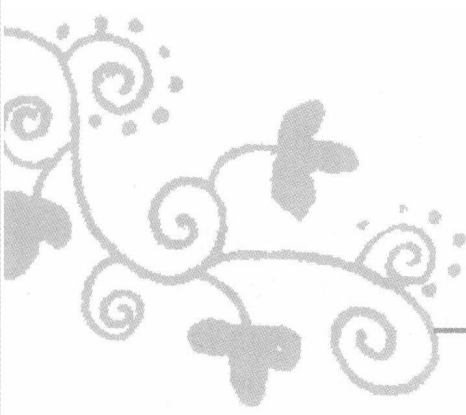
.....

书 名 班级心理教育手册(初中版·八年级)
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@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 17
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-4304-8
定 价 29.00 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



总序



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、也不可能会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

2008年初冬





写给中学老师



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；

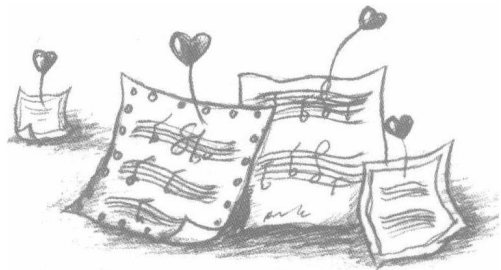
一是科学疏导学生心理困扰的基本功。

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



目 录

第一章 点亮青春

——八年级班级心理教育概述

第一节 什么是心理教育	1
第二节 班级心理教育的实施	8
第三节 班级心理教育的建设	16

第二章 走进学生心灵

——收集与解读学生心理信息

第一节 了解学生心理成长规律	26
第二节 采集学生心理信息	34
第三节 解读学生心理信息	52

第三章 成长快车

——引领和促进学生心理成长的技术

第一节 心理成长辅导模式	73
第二节 心理成长课程	78
第三节 班级心理教育活动	95
第四节 心理剧	107
第五节 小组团体辅导	116

第四章 走出心理沼泽

——疏导与矫正学生心理问题

第一节	摆脱学业困扰	130
第二节	摆脱情绪困扰	139
第三节	解决自律问题	148
第四节	改变不良竞争心态	152
第五节	缓解群体适应问题	156
第六节	排除品德心理障碍	162

第五章 心理危机干预

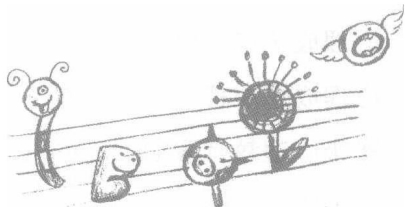
——帮助心理崩溃的学生的技术

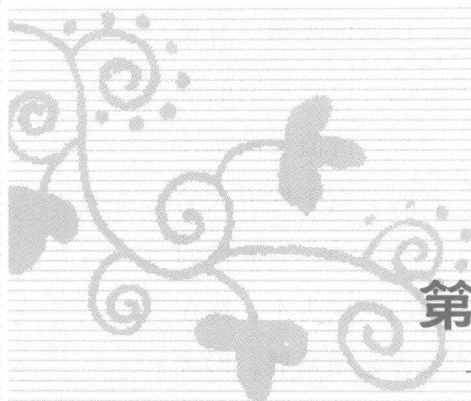
第一节	心理危机的潜因	179
第二节	心理危机的预防	182
第三节	心理危机的干预	188

第六章 健心资源库

——开发和利用心理教育资源

第一节	“心理能力学习”实验	208
第二节	心理美文阅读	241
第三节	心理健康自我训练策略	253





第一章 点亮青春

——八年级班级心理教育概述



对心理教育的理解,也应当有多种学科的视角,有心理学的视角,有教育学的视角,有文化学的视角等。对心理教育的意义理解也可以有不同的价值取向。价值取向不同,心理教育的理念也会不同,心理教育价值取向所强调的重点也不同。有的着重于心理问题的咨询、治疗,有的着重于促进人的发展。我们所说的心理教育,主要是指后者,指主动的、积极的、发展性的心理教育。这是与现代教育精神一致的心理教育,是以人的发展为本,旨在优化人的心理素质、提高人的心理机能,进而促进人的整体素质发展,形成健全人格的心理教育。

心理教育的对象包括儿童和成人,我们这里所说的心理教育主要是指青少年学生的心理教育。

一、心理教育的概念

1. 心理教育的内涵与外延

对心理教育的内涵与外延,人们有许多不同的理解。英国理查德·尼尔森在1982年出版的《心理咨询的理论和实践》中阐明了他的观点。他认为:“心理教育绝非一元现象,它是一个广泛的术语,对于具有不同理论导向和不同工作的人,有不同的含义。”他认为心理教育这一术语有以下六个方面的含义:一是训练人们的生活技能;二是心理学教学中的理论、应用研究;三是人本主义教育;四是训练辅助人员的咨询技能;五是广泛的拓展活动;六是心理学问题的大众教育。

陈中永教授是我国最早倡导心理教育的学者之一。他是一名心理学工作者,但从他发表的心理教育的著述看,他主要是从教育学科的视角理解和研究心理教育的。陈中永教授根据国内外已有的研究成果,对心理教育的内涵与外延作了更充分的阐述,将其概括为以下九个方面:一是以思维教学与训练为中心的智力与创造力教育;二是学习能力与技能教育;三是适应能力教育(包括人格的完善教育和各种生活技能的训练);四是个人与社会教育;五是心理学教学改革,开设新型心理学课程;六是人本主义教育研究;七是心



心理咨询与治疗技术的拓展应用；八是大众心理教育；九是各种专门用途的心理训练。

我们需把“心理教育”放入教育学范畴来加以理解。心理教育是有目的地培养人的良好的心理素质，提高其心理机能，充分发挥其心理潜能，进而促进整体素质提高和个性发展的教育。心理教育的外延是很宽的，包括兴趣教育、思维训练、能力培养、创造教育、意志锻炼、性格教育、情感培育、生活技能训练、社会适应性培养等。当然，心理教育也包括对心理问题的疏导、矫治。

2. 发展性的心理教育

心理教育有发展性的和矫治性的两种。后者是对心理障碍、心理疾病的咨询、治疗。虽然需要咨询、治疗的人是少数，但应当给予充分的关怀。而我们所谈的心理教育是主动的、积极的、发展性的心理教育，主要的服务对象是大多数心理健康的人。因此，它属于具有现代教育精神的教育范畴。现代教育精神，主要是对人的关怀，是关注人的发展，发挥人的潜能，体现人的价值。简要说，现代教育的主要精神或主要特征是：主体——发展性教育。心理教育是培养现代人整体素质教育的一个侧面或一个层面。心理教育要充分发挥促进人发展的功能，启迪心灵，开发潜能，陶冶人性，培养人格。人的心理素质是人的其他各方面素质发展的心理基础和心理背景。因此，心理教育是从优化心理素质方面促进整体素质发展的一种教育。

3. 心理教育与素质教育的关系

人是一个生命整体，也是物质与精神统一的整体，由此，日本的小原国芳提出的“全人教育”是整体性的，包括“心”和“身”两方面。人也是一个生理——心理——社会文化整体。王国维将“完全之教育”分成“体育”和“心育”，“心育”中又分为智育、德育、美育。我们可以对人的素质作各种划分，有的划分得更细。为了深入地研究问题，划分是有必要的。但我们决不能忘记，人是生命整体，不能把人当做“物”，当做非有机体的东西对待。学者孙志文曾说过，只要人的某些部分被受到工具式的对待，那么整个人（人的整体）都会

受到影响。人的灵性统一人的所有经验：做事的并不是手而是人；看的不是眼睛而是人；听的也不是耳朵，而是整个人；思想的也不是脑而是人；爱的也不是心，而是整个人。我们依据人是生理——心理——社会文化的统一体，将人的素质分为生理素质、心理素质、社会文化素质这三个层面。据此可以认为素质教育也可分为生理素质教育、心理素质教育、社会文化素质教育。体育主要地、直接地对应身体素质教育。心理教育直接对应于心理素质教育。智育、德育、美育主要地、直接地对应于社会文化素质教育。对应是从“主要”的、“直接”的意义上说的，并非是机械的一一对应关系。素质教育每一个方面除具有本身固有的、直接的、主要的功能外，都有促进其他方面素质发展的功能。心理教育固有的、主要的、直接的功能，就是促进人的心理素质发展。就这方面而言，心理教育是整体教育的一部分，但不应当仅仅把两者简单地看做只是部分和整体的关系。

4. 心理教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗

作为教育学范畴的心理教育分为教育、辅导、咨询、治疗四个层次。心理教育包括心理辅导、心理咨询、心理治疗。其理由如下：

(1) 从心理教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗的内在关系和联系看，心理教育主要指主动的、积极的、发展性的心理教育，而心理的辅导、咨询、治疗是整个学校教育的组成部分。它们各自的功能侧重点不同，但都为培养人服务，为实现教育目标服务。这里要说明的是，我们所说的心理治疗，不包括药物治疗，而是按朱智贤主编《心理学大词典》的解释：“主要是通过语言方式来达到治疗目的，即用心理学方法使情绪、人格或行为发生改变的治疗方法。”

(2) 我国台湾学者在理论认识和教育实践上，把心理辅导分成了教育、辅导、咨询、治疗这几个层次，从服务范围广度说，教育、辅导、咨询、治疗，前者包含了后者。它们在服务对象、功能等方面的差别如下表：



教育 辅导 咨询 治疗

常态的——(对象)——异常的

预防的——(功能)——治疗的

认知的——(内容)——情感的

团体的——(重点)——个别的

结构的——(方法)——非结构的

终身的——(时间)——定时的

三、心理教育的任务

教育部在关于《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，心理教育的主要内容包括：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。

八年级心理教育的任务主要包括：1. 帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；2. 把握升学选择的方向；3. 了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；4. 加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；5. 逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

四、心理教育的重点

初中八年级在对学生进行全员性、全面性心理教育的同时，应特别重视以下几方面的心理教育工作：

1. 对学生进行“合理欲求”方面的心理教育

● 培育、优化合理欲求的心理品质。

懂得有多种多样的欲求是正常的，合理的欲求是符合自身发展需要的，如青春期的异性交往的欲求等；懂得欲求有合理的，有不合理的，学会抑制不合理的欲求；懂得有些欲求，是能够通过自己的努力得到满足的；满足自己的欲求，不损害他人的利益，不损害团体的利益；关注别人的欲求，在自己的欲求与别人的欲求发生矛盾时，能够妥善地处理。

● 改变、疏导欲求方面的心理问题。

不合理的欲求；欲求的过分缺乏，引发的挫折心理；欲求过度，引发的品行障碍。



正确地认识自己；愉快地接受自己；较强的自主意识；较好的自主能力。

● 改变、疏导学生关于自我意识方面的心理问题。

自卑；青春期的自我茫然。



第二节 班级心理教育的实施

一、心理教育的途径

心理教育是教育的一个侧面、一个方面，是一种教育理念，一种教育思想。心理教育的实施应当遵循心理品质形成的规律。心理品质，作为人的素质，不是靠灌输心理学知识而形成的，也不是靠教师教的，而是靠学习者自己的学习、修养，靠学习者在活动中与客观世界互动而生成的。也就是说，一个人优良的心理品质，不是由别人教授、传递、给予的，而是靠学习者自己参与活动，在活动中学习、锻炼，在活动中感受、体验、领悟和实行的。

1. 心理教育课程

心理教育，作为教育的一个方面、一个侧面、一个领域，不是限于一个学科、一门课程。但是，心理教育的具体实施，又必须通过这样那样形式的课程，才得以落实和体现。心理教育课程不是局限于某一门具体的学科课程。对心理教育课程的理解，需要依据心理品质养成的性质，拓展心理教育课程的内容，因此需具有崭新的课程观念。第一，综合经验观。心理教育课程不是一门具体的心理教育的学科，而是校内外生活经验的综合。因此心理教育课程不仅仅限于学校课程，也包括社会课程，是学校课程与社会课程的综合。第二，完整的心理教育课程包括显性课程与隐性课程。即心理教育课程不仅仅寓于学科的课堂教学中，而且也蕴含在学校的制度、组织、师生关系、教育方法当中。心理品质的形成、发展是在显性课程与隐性课程交互作用影响下实现的。

2. 心理教育学科渗透

