

心理健康教育参考

(小学)

主 编◎俞国良

本册主编◎陈 烈



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

心理健康教育教学参考

(小学)

XINLI JIANKANG JIAOYU
JIAOXUE CANKAO (XIAOXUE)

主 编◎俞国良

本册主编◎陈 烈

编 者◎陈 烈 何瑞雪 杨 瑞
陈智敏 李 妍 杨 莉



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育参考.小学/俞国良主编. —北京:北京师范大学出版社,2017.10

ISBN 978-7-303-22488-3

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康—健康教育—小学—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 130843 号

营销中心电话 010—58802794 58807662
北师大出版社基础教育教材网 <http://www.100875.com.cn>

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码:100875

印刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销:全国新华书店
开本:787 mm×1092 mm 1/16
印张:15
字数:288 千字
版次:2017 年 10 月第 1 版
印次:2017 年 10 月第 1 次印刷
定价:38.00 元

策划编辑:徐 玥	责任编辑:谢 梅
美术编辑:王 蕊	封面设计:国美嘉誉
责任校对:陈 民	责任印制:李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010—58800697

北京读者服务部电话:010—58808104

外埠邮购电话:010—58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010—58806104

前言

中小学心理健康教育工作存在一定的特殊性，心理教师们面对每一堂心理健康课时，都仿佛孤军奋战地构思、设计、实践及反思修改、二次复备，而最为困难的是，对于心理健康教育的内容并没有一纸“放之四海而皆准”的课程标准，心理教师需要按照“学生情况”自行选择内容，其难度大概可与单出一本教材媲美了，在这个过程中，其纠结程度也可想而知。

随着教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称新《纲要》)的颁布，中小学心理健康教育的目标定位于提高全体学生的心理健康水平，促进他们的积极心理品质等方面。重点包括认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、生活和社会适应等，并根据不同年龄阶段学生的身心发展特点，设置了分阶段的具体教育内容。这样的设置操作性强，为中小学校所欢迎和接受，符合中小学生的成长与发展实际。

此后，各地方的心理健康教材如雨后春笋，出现在心理教师及学生的视野里，但问题却依然存在。且不说教材质量良莠不齐，单说学校的教育理念不同，教师的教学风格不同，学生的心理状态不同，全国中小学很难像其他学科一样，单凭一套教材就把心理健康教育课上好，就能把心理健康教育工作做好。

北京师范大学出版社出版的《心理健康》教材，为适应各地中小学的不同需求，在原版的基础上有针对性地修订出版了不同的地方版，在指导思想和基本理念不变的前提下，调整册次、案例及活动。然而，即便针对同一个版本的心理健康教材，作为一本教师指导用书也很难给出整齐划一的教学方法和教学设计。因此，本书旨在起到一种抛砖引玉的作用，引导迷茫无措的新手教师有效开展教学，启发经验丰富的教师设计出更富创造性的课堂。

《心理健康》教材相比其他学科教材，更像是一种教学和学习资源，是辅助教师课堂教学和学生课下阅读的综合体。每一课的栏目设计和编排按照“认识现象→学习知识→参加活动→掌握方法”的逻辑思路展开。心理课是一种活动课，教材中的案例、故事、知识及方法可供学生课下阅读，而体验活动可经由教师筛选和再加工，在课堂上与学生共同实施完成。

心理课与其他学科课程相比，并不一定要按照教材编排顺序，一课一课地完

成，而应将学情分析放在首位，根据学生及学校的实际情况，因“校”、因“时”、因“人”灵活调整，不拘泥于教材顺序、内容与课时。

因此，要想上好一节心理课，首先要对新《纲要》了如指掌；其次，要有足够的心理学理论知识储备；再次，要对学生进行充分的学情分析，设置适宜的教学目标；最后，按照通常课堂设计的各个环节选取及编排教学内容。

在心理课的课堂上，教学设计之所以精彩，是因为它能够真正激发学生的体验、互动和成长，生成性才是心理课堂的亮点。然而，设计之所以重要，是因为我们要通过设计对课堂的生成性尽可能做出预设，对课堂可能出现的意外做出最妥善的处理。心理老师的功力，也是在一次次教学设计的打磨和一节节课堂的应变中，逐渐增长起来的。

最后，如果您和您的学生手上还没有一套可以依照的教材，那么在您面前的是广袤无垠的教学空间，请发挥您的智慧带领学生创造出一座绚丽多彩的心灵花园；如果您和您的学生已经拥有了像北师大版《心理健康》教材这样的小助手，那么在您眼前的是一条通往山顶的路，愿您和学生携手一路栽满鲜花，一起品味最美的风景。

目 录

第一章 心理健康教育的基本原理	1
第一节 心理健康教育的指导思想	1
第二节 心理健康教育的基本原则	9
第二章 心理健康教育的目标和任务	19
第一节 心理健康教育的总目标	19
第二节 心理健康教育的具体目标	23
第三节 心理健康教育的任务	28
第三章 心理健康教育课程教学设计	34
第一节 小学各年级心理发展特征	34
第二节 心理健康教育课的课型	37
第三节 教学设计的内容	42
第四章 认识自我	48
第一节 教育内容及理论背景	48
第二节 教学案例	54
本章教学资源	70
第五章 学会学习	74
第一节 教育内容及理论背景	74
第二节 教学案例	78
本章教学资源	97
第六章 人际关系	103
第一节 教育内容及理论背景	103
第二节 教学案例	109
本章教学资源	124
第七章 情绪调适	126

第一节 教育内容及理论背景	126
第二节 教学案例	131
本章教学资源	149
第八章 升学择业	151
第一节 教育内容及理论背景	151
第二节 教学案例	156
本章教学资源	177
第九章 生活与社会适应	183
第一节 教育内容及理论背景	183
第二节 教学案例	185
本章教学资源	198
附 录 心理健康教育政策解读	204
附录一 深入领会新《纲要》精神 全面推进心理健康教育工作	204
附录二 特色学校争创计划：打造中小学心理健康教育的“航母”	214
附录三 心理辅导室：打磨中小学心理健康教育的“舰载机”	223



第一章

心理健康教育的基本原理

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》)明确了我国中小学开展心理健康教育工作的指导思想,指出了我国中小学健康教育工作的根本方向和所承担的价值使命,也为中小学开展心理健康教育提供了方法论指导。根据指导思想,《纲要》又提出了开展中小学心理健康教育必须坚持的四项基本原则:坚持科学性与实效性相结合,坚持发展、预防和危机干预相结合,坚持面向全体学生和关注个别差异相结合,坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。同时,根据各地开展心理健康教育的不同情况,提出了“全面推进、突出重点、分类指导、协调发展”四大工作方针。它从总体上确定了开展中小学心理健康教育工作的根本要求和核心任务。

第一节 心理健康教育的指导思想

中小学开展心理健康教育的指导思想是,“开展中小学心理健康教育工作,必须高举中国特色社会主义伟大旗帜,以邓小平理论、‘三个代表’重要思想和科学发展观为指导,学习践行社会主义核心价值体系,贯彻党的教育方针,坚持立德树人、育人为本,注重学生心理和谐健康,加强人文关怀和心理疏导,根据中小学生生理、心理发展特点和规律,把握不同年龄学生的心理发展任务,运用心理健康教育的知识理论和方法技能,培养中小學生良好的心理素质,促进其身心全面和谐发展”。

一、坚持以“科学发展观”为指导

随着《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》(以下简称《教育规划纲要》)的发布,我国教育进入了快速发展期,加快了迈向教育现代化、由教育大国迈向教育强国、由人力资源大国迈向人力资源强国的步伐。在新的历史发展时期,面对国家对人才建设提出的新要求,我们必须坚持科学发展观理论,它是构建中小学心理健康教育体系的理论基础,也是培养身心全面和谐发展的社

会主义建设者和接班人的思想武器。

(一)科学发展观是中小学开展心理健康教育的思想基础

人的自由全面发展是马克思主义理论的最高命题，教育科学发展的核心是把人的全面发展、满足人们的教育需要、追求教育公平作为最基本的出发点。科学发展观的提出，丰富和发展了马克思主义关于“人的自由而全面发展”的重要思想，对马克思的人的全面发展做了时代的诠释与升华，是促进中小学开展心理健康教育的重要思想基础。

一个人心理健康与否直接影响其成才、成就和对社会的贡献，一个人只有具备良好的心理素质，才有终身发展的基础，才能得到全面的发展，才能使教育全面协调可持续发展。坚持科学发展观，不仅是推动我国经济社会科学、有效、可持续发展的指导思想，更是推进中小学心理健康教育工作的基本准则，它不能停留在口头上，而要从认识上高度重视，从行动上积极促进，把理念和要求贯穿到中小学校的各项教育教学行为中。一要以科学发展观统领教育改革与发展全局，与时俱进，积极推进中小学心理健康教育工作；二要把加强中小学心理健康教育看作促进中小学生全面发展的重要途径，看作学校德育工作的重要组成部分；三要坚持以人为本，以全体学生作为心理健康教育的对象，要把工作重点放在关注中小学生的的发展性问题上，不断充实中小学心理健康教育的内容和模式，积极探索与丰富中小学心理健康教育的途径和方法。

(二)以科学发展观指导中小学心理健康教育

科学发展观作为具有前瞻性、长远性、根本性的重大战略思想，体现在经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设等各个方面，体现在教育改革与发展上，同样也应该体现在推进中小学心理健康教育上。随着我国改革开放的进一步深入，世界多极化和经济全球化的趋势加大，社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系和价值取向进一步多元化，给人们的思想带来了很大的冲击，也给教育带来很大冲击，教育改革与发展面临着前所未有的挑战。经济社会快速发展与变革的各种影响，不可避免地进入了校园，进入了中小学生的头脑和心灵。如何有效引领他们认识社会、适应社会、融入社会，帮助他们树立社会主义核心价值观，实现全面发展、终身发展、可持续发展，同样需要科学发展观来指导。一是以科学发展观统筹我国中小学心理健康教育体系的建构和实践。在中小学心理健康教育工作中，要强调以学生为本，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。要求充分尊重学生生理、心理发展的特点和客观规律，紧紧依靠心

理健康教育的知识理论和方法技能，不断满足中小学生学习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根本目标，提高中小学生学习良好的心理素质，促进学生全面、可持续发展。三是强调心理健康教育与时俱进。要求针对城乡之间、区域之间、学校之间开展心理健康教育的不平衡现状，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

党的十八大提出了“把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义的建设者和接班人”，明确了教育的根本任务是立德树人。“立德树人”并非一句空话，习近平同志说过“空谈误国，实干兴邦”，教育从来就不只是“教知识”“教文化”“教技能”，教育是教人做人，做有道德的现代人。“树人先树德，育人先育心”，中小学心理健康教育作为教育的重要组成部分，首先要把“立德树人”作为基础目标和根本任务。

（一）“立德树人”是处理心理健康教育与德育关系的思想基础

《左传》曾记：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”立德、立功、立言为人生不朽的表现。把“立德”摆在第一位，表明万事从做人开始。而党的十八大明确把立德树人作为教育的根本任务，不仅再次强调了学校德育的重要地位，而且进一步诠释了素质教育的深刻内涵。因此，以“立德树人”思想为指导，有效处理中小学心理健康教育与德育的关系，对提高德育实效性、提升中小学生学习心理健康水平、培养新一代建设者与接班人具有十分重要的意义。心理健康教育与德育既有联系又有区别，心理健康教育不能用德育工作来代替，也不能取代德育工作。但德育与学生的心理发展密不可分，良好的心理素质有助于促进学生通过积极的心理活动将德育目标转化为道德思想和品格行为，而不顾学生心理需求的德育必然是徒劳的。因此，德育与心理健康教育是学校教育工作的两个重要方面，它们共同以提升中小学生学习健康成长水平与促进个性的全面发展为目标，但又自成体系，在理论基础、具体目标、方法原则等方面存在区别，两者相互补充，才能发挥教育的最佳效益。

（二）“立德树人”重点是助推中小学生学习精神成长

立什么样的德，树什么样的人？党的十八大作了明确的诠释，那就是立社会主义的道德风尚，树文明、诚信、友善之人。就中小学心理健康教育而言，落实“立德树人”的重要抓手是助推中小学生学习精神成长，完善其健康人格。也就是说，

要求各中小学尊重每一个生命个体的成长,以不同年龄段学生不同的认知能力和身心特点为依据,构建具有针对性的中小学心理健康教育工作体系。一是营造培育中小學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,培养学生积极的心理品质和乐观向上的品格。二是加强中小學生心理援助,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学生群体的援助,在关怀中帮助其修复心灵损伤。三是开展符合学生成长特点的心理健康教育活动,在活动中让学生养成诚实守信、文明友爱的好习惯,形成勇于担当、敢于负责的优秀品质,培养社会责任感、创新精神和实践能力。同时,积极鼓励学生通过参与、体验、内化来促进自我完善,逐步形成具有个性的、健康的人格特征。

三、坚持以“育人为本”为核心

坚持以人为本、全面推进素质教育是教育改革与发展的战略主题,也是全面贯彻党和国家教育方针的必然要求。在学校教育中,“以人为本”集中体现在“育人为本”上,因此,《教育规划纲要》提出了“把育人为本作为教育工作的根本要求”,它是教育思想的深刻变革和理念创新,不仅是指导思想,也是工作理念,为中小学心理健康教育指明了工作方向。

(一)以“育人为本”思想统领中小学心理健康教育

胡锦涛同志在全国工作会议上指出:“全党全社会要积极行动起来,坚持育人为本,以改革创新为动力,以促进公平为重点,以提高质量为核心,推动教育事业在新的历史起点上科学发展。”《教育规划纲要》提出了“优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量”五大工作方针,“育人为本”要求教育不仅要关注一个人的当前,而且要关注一个人的长远,更要关注人的全面发展。

1. “育人为本”坚持以学生为本

心理健康教育的对象是人,学生既是客体,因为他们是心理健康教育的对象;也是主体,因为他们也是心理健康发展的需求者、受益者。我们要尊重学生的心理需求,尊重学生的学习劳动,尊重学生的创造性思维,尊重学生之间的共性和个性差异,努力在校园营造平等友爱、融洽和谐的人际环境。第一,要充分认识中小學生不仅是学习知识的认知体,更是有血有肉的生命体,开展的一切工作都必须贴近学生的生活,贴近学生的实际,倾听学生的呼声,关注学生的发展;第二,要以落实人文关怀和心理疏导、促进学生全面发展为目标,坚持以正

面教育为主，动之以情，晓之以理，循循善诱，培养学生积极、乐观、向上的心理品质，使学生形成健全的人格。

2. “育人为本”坚持以学生身心为本

学生的身心发展是有一定规律的，以学生身心为本就是要遵循学生的身心发展规律，尊重学生心理发展的需要。不同的学生在能力、性格、兴趣、家庭背景等方面存在明显的差异，心理的个别差异不仅表现在不同个体可能具有不同的心理特点，而且表现在同一特点在不同人身上有不同的发展水平。正因为不同个体在心理上存在个别差异，所以中小学开展心理健康教育时，要充分考虑中小学生的各个年龄阶段的特征和个性差异，要根据心理教育科学的普遍规律，运用科学的教育方法、途径和手段，促进学生身心和谐发展，引导学生心理健康成长。受应试教育的影响，一些学校在片面追求升学率的过程中，存在“重智育、轻德育”的现象，加上社会上不良文化的影响，导致部分学生产生了心理问题。因此，我们要坚持育人为本的理念，努力改进心理健康教育工作模式，探索提升中小学心理健康教育质量的长效机制，努力建设人文关怀、心理疏导、校园和谐的良好氛围，促进学生身体、智力、情感、态度、价值观和社会适应力的全面发展。

(二)以“育人为本”的理念贯穿中小学心理健康教育

中小学阶段是学生身心发展的重要时期，随着学生的生理和心理的发育和发展、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，中小学生在生活、学习、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。中小学心理健康教育要贯穿“育人为本”的理念，根据不同对象、问题分类开展教育活动，重点化解问题。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，引导其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，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。对于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，使学生尽快摆脱困扰，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。因此，中小学心理健康教育要根据不同的任务和要求，力求科学化、规范化、系统化和整体化，以达成“育人为本”的目标。

四、坚持以“心理和谐”为目标

党的十六届六中全会通过的《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》，首次阐述了社会和谐与心理和谐的关系，指出要“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”。关注心理和谐是中小学心理健康教育的新目标。

(一)“心理和谐”是构建和谐社会的本质要求和根本目的

有人说得好，“学习不好是次品，身体不好是废品，品德不好是劣品，心理不健康是易爆品、危险品”，心理不健康给社会带来的隐患与危害远大于身体不健康的危害。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，其根本目的就是实现人自身的和谐，而人的自身和谐的核心就是心理和谐。和谐的心理是一个人身心健康的标志之一，是充分发挥个人潜能的重要条件，更是在服务社会中实现人生价值的重要基础。因此，中小学开展心理健康教育的目的是提高全体学生的心理素质，积极帮助学生建立起正确的世界观、人生观和价值观，建立社会主义核心价值观，着力促进学生身心全面和谐发展，通过心理健康教育，培养健康、积极、充满活力的年青一代，使他们成为社会主义和谐社会建设的主力军。

(二)“心理和谐”反映了中小学心理健康教育工作重点

个体的心理和谐包括自我身心、自我与他人、个体与自然的和谐。心理和谐的目标是提高中小学全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养乐观、向上的心理品质，促进人格健全发展。以“心理和谐”为目标，中小学心理健康教育工作重点有三个。一是促进个体自我的身心和谐，包括自我认知、情绪情感、意志、行为、知情意行、个性心理等方面的和谐，开展心理健康教育的重心是帮助个体协调自我身心关系，以保证自身系统的健康和活力，保持身心健康；二是促进自我与他人的关系和谐，道德自律和他律是营造和谐的人际关系、建设和谐社会关系的两种途径，心理健康教育体系要将二者纳入其中；三是促进个体与自然的和谐，为促进人与自然的高度和谐，必须营造良好的校园环境与社会环境。

(三)“心理和谐”明确了中小学心理健康教育的内容

从心理和谐角度说，中小学心理健康教育要处理与协调好六大关系即人与自我、人与他人、人与社会、人与自然、硬件与软件、中国与外国的关系，从某种意义上说，这也是中小学心理健康教育的主要内容。一是开展处理、协调好人与自我关系的教育。教育的重点是促进学生自我和谐的发展，引导学生正确对待自己，特别是培养学生的自信心，不仅使他们能正确对待困难、挫折和荣誉，而且也进一步培养他们自信、自尊、自立、自强的品质。二是开展处理、协调好人与人关系的教育。人与人的关系主要涉及个人与他人的 interpersonal 关系，又称“人已关

系”，当前应该把孝道和团队建设问题放在人际关系的首位。教育的重点是引导学生正确对待他人，培养他们团结合作的和谐心理。三是开展处理、协调好人与社会关系的教育。人与社会的关系即“群己关系”。中小学心理健康教育的重点是在培养健康心理时，引导学生正确对待社会，做到明国情、懂国格、树国威、知国耻、扬国魂。四是开展处理、协调好人与自然关系的教育。教育重点是要求学生树立良好的环境观，促使学生形成爱护生命、爱护环境、爱护自然的品质。五是开展处理、协调好硬件与软件关系的教育。教育重点是培养学生“人是第一要素”的思想，培养学生“坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神和良好的社会适应能力”，促进他们从小立志，树立成为人才的远大理想。六是开展处理、协调好中国与外国关系的教育。教育的重点是培养学生强烈的中华民族的自豪感，形成振兴中华的责任感以及辨别是非、理智爱国的品质。

五、坚持以“健康发展”为指向

中小学心理健康教育是学校教育的重要组成部分，促进学生身心健康离不开心理健康教育，因为学生综合素质的提高要以良好的心理素质为基础，它直接影响其他素质的发展质量和发展方向。归根到底，中小学心理健康教育的出发点与落脚点，就是促进广大中小学生健康发展。

（一）“健康发展”是教育的出发点与落脚点

教育是一项培养未来社会主义建设者和接班人的伟大事业，它对促进国家和民族的振兴、促进人的全面发展有着不可估量的作用。党的十八大报告用24个字高度概括社会主义核心价值观，分别从国家、社会、个人三个层面提出“三个倡导”，其中个人层面的是“倡导爱国、敬业、诚信、友善”。社会主义核心价值观明确了一个人的价值追求，同样也明确了教育的价值追求即追求标准。促进学生健康发展不仅是教育的生命和灵魂，也是教育的本质要求和价值诉求。《教育规划纲要》明确指出：“要以学生为主体，以教师为主导，充分发挥学生的主动性，把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。关心每一个学生，促进每一个学生主动地、生动活泼地发展，尊重教育规律和学生身心规律，为每一个学生提供适合的教育。”百年大计，教育为本。《教育规划纲要》在新的历史发展时期提出了把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点，明确了教育的重要目标是促进学生健康发展，因为健康发展把关注人的全面发展、和谐发展、个性发展、持续发展、终身发展和健康成长作为第一要义，确立了以现代人的精神来塑造人、以全面发展的视野来培养人的理念，它是一次教育思想的大变革，是一种教育理念的新表述。因此，中小学心理健康教育也应把健康发展作为出发点与落脚点。

(二)“健康发展”指向学生心理健康

“健康发展”在中小學生身上表现为心理健康。心理健康指个体具备正常稳定、积极主动的心理特性，善于调控心理，使其内部协调、外部适应，并适当追求发展的一种心理功能状态，具有稳定性、协调性、适应性、发展性。它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。关于促进学生心理健康，《纲要》明确规定，要“根据中小學生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育知识理论和方法技能，培养中小學生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展”。至于具体操作，首先要建立和完善全面推进中小学心理健康教育的工作制度和评价机制，建立规范的中小学心理健康教育服务体系；其次要建设一支具有一定专业水准的中小学心理健康教育教师队伍，提高心理健康教育工作成效；最后要加强中小学心理健康教育课程建设，系统开展中小学心理健康教育。通过扎实的活动，促进学生健康成长，最终实现“健康发展”的目标。

第二节 心理健康教育的基本原则

《纲要》指出，开展中小学心理健康教育，要以学生发展为本，遵循学生身心发展规律，坚持以下基本原则：坚持科学性与实效性相结合；坚持发展、预防和危机干预相结合；坚持面向全体学生和关注个别差异相结合；坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。《纲要》所提出的基本原则，是长期开展中小学心理健康教育工作的规律概括和经验总结，是根据学校教育的特殊要求和心理健康教育任务确立的、开展工作必须遵循的基本要求，它对当前开展中小学心理健康教育具有重要的指导作用。

一、坚持科学性与实效性相结合的原则

关于科学性与实效性相结合原则，《纲要》做了具体的界定：“要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。”

（一）科学开展中小学心理健康教育

心理健康教育是一项专业性要求很高的工作，它关系到学生的个性发展、身心健康、学业前途乃至生命等问题。科学开展心理健康教育，就是要尊重学生客观心理事实，根据学生身心发展的规律、特点和心理健康教育的自身规律开展各种形式的教育活动。

1. 中小学心理健康教育要依据学生身心发展的规律和特点

坚持科学性，就是要依据学生身心发展的规律和特点开展各类心理健康教育活动。中小学生的身心发展是一个由低级到高级、由简单到复杂、由量变到质变的连续不断的发展过程，心理健康教育首先要根据学生个体发展的顺序性开展教育活动，做到循序渐进。同时，中小學生依据年龄存在明显的发展阶段，这些阶段既有联系又有区别，存在互相衔接、持续发展的关系。在各个不同发展阶段，学生身心发展既有稳定性又有可变性，既有本阶段共同的年龄特征，又存在个别差异的“冲突”。因此，心理健康教育要根据学生个体发展的阶段性规律开展教育活动，注意各阶段之间的“衔接”工作。另外，中小學生个体身心各个方面的发展存在关键期，心理健康教育要根据学生个体发展的不均衡性，在关键期加强针对性教育，不仅要认识学生发展的共同特征，还应充分重视每个学生的个别差异，做到因材施教。总之，坚持科学性，就是要遵循学生的身心发展规律和特点，处

理、解决好各个发展阶段的心理冲突，尊重学生的客观心理事实，采用多种适合学生心理特点的方法及措施，帮助学生个体和整体主动认识、调节、发展自我心理，促进学生个体和整体形成良好心理素质。

2. 中小学心理健康教育要遵循心理健康教育的自身规律

心理健康教育是一项系统的教育实践活动，需要综合运用多种学科的理论与技术，需要接受科学的理论指导，反映科学的理论成果。心理健康教育的理论和方法的依据是学校心理学，其各个方面都需要接受教育心理学、发展心理学、社会心理学、变态心理学、人格心理学、医学心理学、心理咨询与治疗、心理测量等心理科学的理论指导。在心理健康教育的实施方面，有一些技术、方法可以推广使用和普及，如放松技术、倾听技术等；而有一些技术则需要在具备心理学训练基础的专业人员指导下使用，如系统脱敏等。同样，在学生心理问题的鉴别方面，需要根据心理咨询的各项准则去判断、鉴别学生的问题，是一般心理问题还是严重心理问题，是可以留在学校还是需要转到专门机构去诊断、治疗。另外，在心理健康教育氛围营造方面，需要注意何时通过心理健康教育课这个主渠道，注重显性课程；何时利用学科渗透、寓于活动、优化环境等途径，侧重隐形课程。总之，心理健康教育有自身的专业特点，有效开展中小学心理健康教育，必须遵循心理健康教育的自身规律，体现心理健康教育的专业特征。

(二)注重中小学心理健康教育的实践性与实效性

心理健康教育经过二十多年的发展，已经从理念普及走向追求实效的阶段，怎样防止“行动上落实不够”或“形式主义”倾向，防止停留在“说起来重要，忙起来次要，做起来不要”的行动哲学中，防止成为实施素质教育、应付上级检查的装饰物，防止心理健康教育德育化、医学化、学科化、形式化、孤立化等较易产生的倾向？有效的路径是把学生的心理成长、心理素质的发展作为中小学心理健康教育的重要目标，注重实践性与实效性，使其落到实处。

1. 注重中小学心理健康教育的实践性

中小学心理健康教育主要是针对中小学生学习心理发展的需要而开展的教育活动，旨在帮助中小学生学习有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化，促进自身心理健康发展。它不仅要解决其在成长中的困惑，更要培养和开发其在今后生活道路中应该具备的积极心理潜质。所以预防问题发生、促进心理素质提升是中小学心理健康教育的主要任务，而实现这一目标的重要途径就是开展教育实践。因此，学校要积极动员全体教职员工行动起来，按照要求调整自己的教育和日常生活等方面的工作态度及工作行为，树立心理健康教育人人有责的新观念，