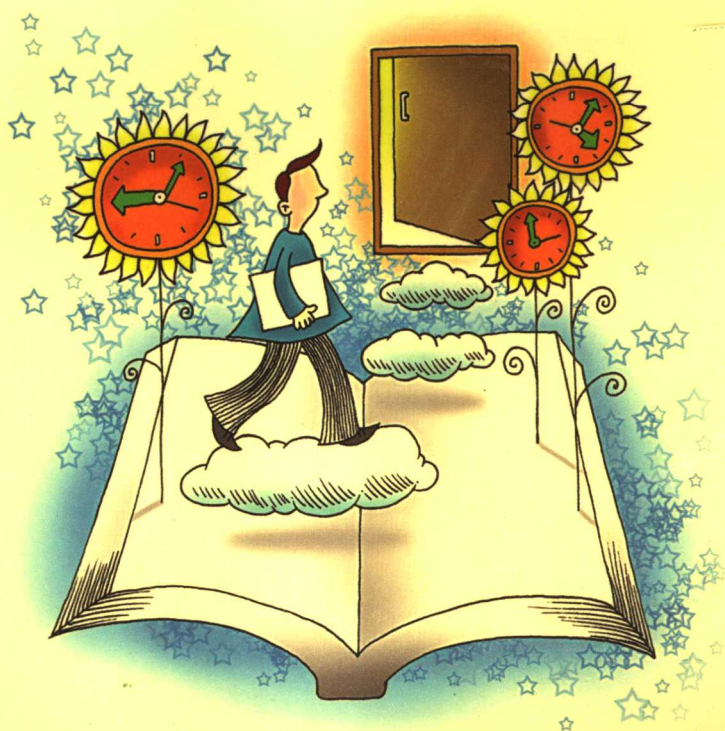


XinLi JianKang JiaoYu
KeCheng Sheji

心理健康教育

|课|程|设|计|

吴增强 蒋薇美 著



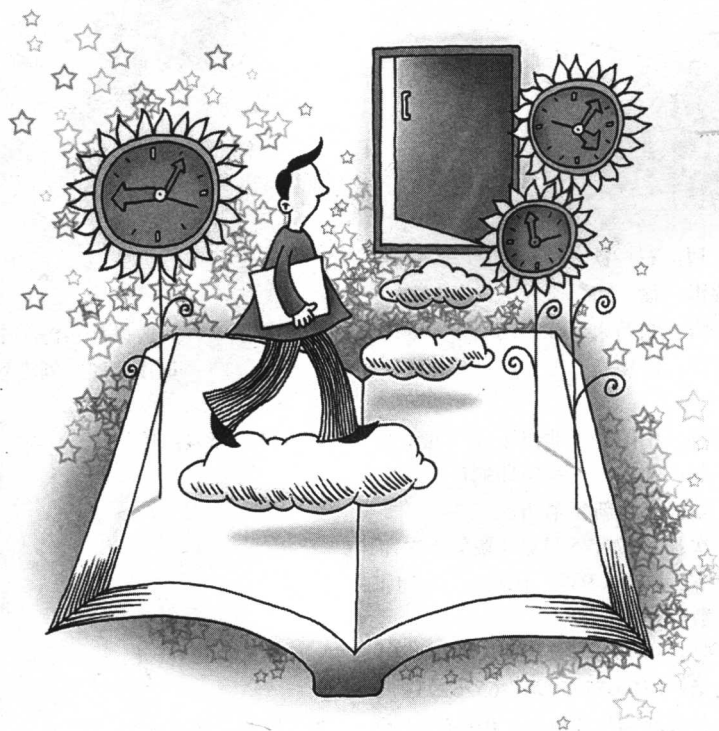
 中国轻工业出版社

XinLi JianKang JiaoYu

KeCheng Sheji

心理健康教育 课程设计

吴增强 蒋薇美 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育课程设计 / 吴增强, 蒋薇美著. —北京:
中国轻工业出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5019-5834-4

I. 心… II. ①吴…②蒋… III. 心理卫生—健康
教育—课程设计—中小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 012605 号

总策划: 石 铁
策划编辑: 徐 玥
责任编辑: 张乃东 徐 玥 责任终审: 杜文勇 封面设计: 海马书装
版式设计: 陈艳鹿 责任校对: 万 众 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 660 × 980 1/16 印张: 18.50

字 数: 230 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5834-4/B · 114 定价: 32.00 元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
61152J6X101ZBW

万千心理与教育图书目录

代号	书 名	译 者	定价
学校心理系列			
X235	学校心理咨询	李正云 主编	18.00
X472	学校心理咨询实用规划	沈湘秦 译	40.00
X487	大脑研究与儿童教育	王爱民 译	10.00
X349	校本功能性行为评价——教育工作者指南	孙 瑾 译	26.00
X350	学生行为管理——教师应用指南	关丹丹 等译	40.00
X422	天才和资质优异儿童的心理咨询	曲晓艳 等译	30.00
学校心理系列合计			164.00
中学心理健康教育系列教材			
北师大心理所申继亮、方晓义 主编			
X326	中学生成长导航（初一·上册）		8.00
X327	中学生成长导航（初一·下册）		8.00
X328	中学生成长导航（初二·上册）		8.00
X329	中学生成长导航（初二·下册）		8.00
X330	中学生成长导航（初三·上册）		8.00
X331	中学生成长导航（初三·下册）		8.00
X445	中学生成长导航教案（教师用书）		30.00
中学生健康教育系列合计			78.00
考试辅导丛书			
J491	教师资格认定考试辅导（幼儿园部分）		35.00
J492	教师资格认定考试辅导（小学部分）		36.00
J493	教师资格认定考试辅导（中学部分）		38.00
J532	教育专业研究生入学考试真题分析与详解		38.00
考试辅导丛书合计			147.00
实用人才测评系列			
X537	人格测试	邹智敏 等译	12.00
X538	潜能评估	唐 云 等译	20.00
X539	深度评价——用“评价中心”测评人的综合才能	唐 云 等译	15.00
X540	情商测试	李小青 等译	15.00
实用人才测评系列合计			62.00

心理学精选读物

X528	人间游戏——人际关系心理学	田国秀 等译	25.00
心理学精选读物合计			25.00

现代职业生涯规划系列教材

X473	把握你的职业发展方向	时 勘 等译	60.00
X478	结构化面试	时 勘 等译	14.00
现代职业生涯规划系列教材合计			74.00

当代教师新支点丛书

J495	课堂交流指南——交流在教学和培训中的作用	张艳华 译	26.00
J496	如何教育叛逆学生——教师与家长的指导手册	林 玲 译	20.00
J497	我喜欢的学校——通过孩子们的心声反思当今教育	祝莉丽 等译	25.00
J499	课堂管理要素	赵 丽 译	26.00
J500	课堂提问的艺术——发展教师的有效提问技能	宋 玲 译	30.00
J490	走进美国课堂——美国中小学教育观感	唐劲松 等编著	15.00
J503	不可不知的用脑教学法 ——运用脑科学知识, 促进学生学习	黄 河 等译	20.00
J506	新教师入门指导	王卫华 译	24.00
J507	50种教与学的总结技巧	池春燕 等译	24.00
J510	教师的幸福感——关注教师的身心健康及职业发展	闫慧敏 译	22.00
J511	教师人际关系培养——教育者指南(第七版)	吴艳艳 等译	32.00
J512	开发和运用课堂评估(第三版)	谭文明 等译	42.00
J513	有效地管理你的课堂——小学教师的课堂管理	吴慧燕 等译	30.00
J514	思维习惯	李 添 等译	40.00
J518	教师课堂实用手册——新老教师教学与管理策略	徐富明 等译	38.00
J519	教与学的变革	郑 莉 等译	26.00
J526	选择性课堂——满足学生的需要	薛 莉 译	22.00
J533	实证教育方法	肖 艳 等译	35.00
J547	从教第一年——新教师职场攻略	赵 丽 等译	45.00
J548	有效教师素质手册	李 伟 译	22.00
J550	儿童纪律教育——建构性指导与规训(第四版)	原晋霞 等译	42.00
J551	成功地经营你的班级(第三版)	张艳华 译	36.00
J552	新任教师完全手册	杨 曦 等译	28.00
J555	教育者的反思实践——通过专业发展促进学生学习	郑丹丹 译	26.00
J556	课堂问题分析与解决	赵清梅 等译	22.00

J557	真实世界的教学设计	蔡敏 主译	38.00
J561	教师督导与评价——理论与实践的结合	兰英 主译	38.00
J563	新教师课堂教学入门	杨宁 译	30.00
J564	如何做质的研究	朱光明 等译	32.00

当代教师新支点丛书合计

856.00

教育学科经典教材译丛

J536	教育的哲学基础（第七版）	石中英 等译	42.00
J541	学习与教学——从理论到实践（第五版）	张奇 等译	42.00
J565	课程导论（第六版）	谢登斌 等译	46.00

教育学科经典教材译丛合计

130.00

世界课程与教学的理论与实践译丛（译丛主编：钟启泉）

J542	课程领导——超统一的课程标准	吕立杰 等译	18.00
J545	情境中的课程——课程与教学设计	杨明全 译	24.00
J546	综合课程的开发	廖珊 等译	20.00
J562	课程理论与实践（第五版）	吕敏霞 译	32.00

世界课程与教学的理论与实践译丛合计

94.00

全国中小学校长培训参考用书

J508	学校的持续变革——超越差异，关注品质	陈海燕 译	18.00
J509	应对校园暴力——学校安全信息指南	邵常盈 等译	20.00
J516	校长理财实务	徐玲 等译	24.00
J517	有效学校的人力资源管理（第四版）	原亮 等译	32.00
J520	发现你的领导风格	罗慧芳 等译	22.00
J521	新校长成功策略	常永才 等译	30.00
J522	校园欺侮与骚扰——给教育者的法律指导	万赟 译	18.00
J523	学校管理者的人际关系	费妮娜 等译	24.00
J524	掌控学校管理中的情绪	唐颖 译	15.00
J525	创建安全的学校——学校安全工作指南	杨志华 等译	28.00
J534	学校领导者的管理技能	阎力 主译	26.00
J535	摆脱校长职业倦怠——校长解压自助手册	王文秀 译	18.00
J549	创新学校——组织和教学视角的分析	姚运标 译	18.00
J553	学校领导与学生成就——从研究到效果	邬志辉 等译	22.00
J558	教学领导——基于研究、通向学习成功的指南	徐辉 等译	38.00
J559	学校管理创新——来自一线校长的创新理念与实践	卢元错 主编	30.00

全国中小学校长培训参考用书合计

383.00

校本改革与发展译丛

J494	探究式教学实践指导	郑丹丹 译	24.00
J504	行动研究与学校发展	卢立涛 等译	26.00
J505	研究型教师与学校发展——美国教师研究纪实	方 彤 等译	26.00
J554	校本评估与学校发展	卢立涛 等译	22.00
J560	学校课程设计	孙德芳 等译	30.00

校本改革与发展译丛合计 128.00

心理学导读系列

X049	心理学导论——思想与行为的认识之路	郑 钢 等译	99.00
X352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00
X408	发展心理学 (第六版)	邹 泓 等译	75.00
X300	教育心理学	张厚粲 译	60.00
X338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00
X531	社会心理学 (第五版·中文第二版)	侯玉波 等译	58.00
X501	异常心理学 (第四版)	杨 霞 等译	80.00
X544	追寻记忆的痕迹	罗跃嘉等译校	35.00
X447	心理学批判性思维	李小平 等译	26.00
X448	临床心理学 (第六版)	丛 中 等译	60.00
X454	实用心理评估	张厚粲 编著	24.00
X466	认知心理学 (第三版)	杨炳钧 等译	55.00
X467	情绪心理学 (第五版)	王 力 等译	36.00
X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
X469	健康心理学 (第四版)	胡佩诚 等译	65.00
X470	实验心理学教程——勘破心理世界的侦探	郭秀艳 等译	40.00
X339	实验心理学——通过实例入门	张 奇 等译	28.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳 等译	18.00
X353	问题解决心理学	张 奇 等译	20.00
X409	与“众”不同的心理学	范 照 等译	20.00
X515	现代英汉-汉英心理学词汇 (修订版)	张厚粲 等编	35.00
X307	改变心理学的40项研究	白学军 等译	26.00

更多信息请登录: www.wqedu.com

* 本目录定价如有错误或变动, 以实际出书定价为准。

联系地址: 北京市朝内大街124号 万千心理 (邮编: 100010)

咨询电话: 010-65595090, 65262933

前 言

随着学校心理健康教育的不断深入开展，心理健康教育课程越来越受到人们的重视。许多地方将心理健康教育课作为学校心理健康教育的主要渠道，不少省、市举行了不同层次的心理健康教育课的大奖赛，开发了各种各样的心理健康教育教材，等等。但是，就目前国内的总体情况而言，理论研究落后于实践，以致出现各种各样的偏向，如学科化倾向、课程化倾向、形式主义倾向以及理想主义倾向等。

上面列举的这些问题，至少表明目前的心理健康教育课程有两大问题需要解决：一是心理健康教育课程的理论问题，如心理健康教育课程在学校心理健康教育中的地位和功能、心理健康教育课程与学校新课程改革的关系、心理健康教育课程的理论基础（包括课程论、心理学、社会学）等；二是心理健康教育课程的设计与具体实施策略。对于基层学校的教师来说，当然更关心后者，但是，理论上的认识也是重要的，它为实践提供了明确的指导。本书的内容框架正是基于这两大需要，而作了系统筹划。

本书的第一章和第二章主要是心理健康教育课程的相关理论问题概述。第三章至第五章，分别讨论了心理健康教育课程的活动设计、教学过程和课程实施。第六章至第八章分别介绍了小学、初中和高中的课例，并作了精要的评析，以供广大教师参考。

我从1996年开始尝试编写心理健康教育课教材以来已有10年，这10年中，我和我们的研究团队精诚合作、齐心协力，在心理健康教育课程建设方面取得了一些成果，也积累了不少经验和教训。我们非常愿意通过本书与大家分享这些体会。与我合作撰写本书的蒋薇美老师，是我们这个研究团队的优秀成员，她长期从事学校心理辅导和心理健康教育课程研究与实践，是深受教师欢迎的学校心理健康教育专家。

II | 心理健康教育课程设计

本书撰写分工如下：吴增强撰写第一、二、三、八章和第五章第一节；蒋薇美撰写第四、六、七章和第五章第二、三节。

本书得以写成，我要感谢我们研究团队的每个成员，感谢同我们长期合作的广大学校的校长和教师。我记得10年前，我们第一次编写《学校心理辅导活动指南》时，上海市虹口区曲阳四小和上海市徐汇区汇师小学的教师就参与了小学版教材的编写。可以说，本书中的经验和课例是许多教师的智慧与成果。虽然，我们力图把本书写得融理论性、实践性和通俗性于一体，但限于能力与水平，肯定存在许多不足，希望广大读者批评指正。

吴增强

2007年2月

于上海市教育科学研究院

目 录

第一章	引论	1
	第一节 心理健康教育课程概述	1
	心理健康教育课程概念界说	1
	心理健康教育课程的价值	3
	心理健康教育课程的特点	4
	心理健康教育课程的原则	5
	第二节 心理健康教育课程的基本框架	9
	课程目标	9
	内容结构	12
	小学阶段内容要点	13
	初中阶段内容要点	15
	高中阶段内容要点	18
	第三节 心理健康教育课程的历史、现状与思考	20
	心理健康教育课程的兴起	20
	心理健康教育课程体系的构建	21
	心理健康教育课程建设需要注意的若干问题	23
	本章小结	24
	问题讨论	25
第二章	心理健康教育课程的理论基础	27
	第一节 课程论基础	27
	现代课程理论的流变	27
	现代课程若干特点探讨	35
	现代课程论发展的启示	38

II | 心理健康教育课程设计

	第二节	心理学基础	39
		团体动力学原理	40
		团体辅导的功能	41
		影响团体的基本因素	43
	第三节	社会学基础	46
		学生团体概述	47
		学生团体对个体的影响	50
		班集体的成长历程	53
		心理健康教育课程对班集体成长的作用	55
	本章小结		56
		问题讨论	57
第三章		心理健康教育课程活动设计	59
	第一节	活动设计要求	59
		活动目标设计要求	59
		活动方案设计要求	61
	第二节	活动形式设计	65
		角色扮演	65
		团体行为训练	69
		价值澄清	73
		理性情绪法	80
	第三节	活动内容的设计	85
		建立相互信任的活动	85
		自我探索的活动	88
		价值澄清活动	91
		脑力激荡活动	94
	本章小结		96
		问题讨论	96
第四章		心理健康教育课的教学过程	97
	第一节	心理健康教育课的教学组织	97
		教学准备	98
		教学进行	102
		教学结束	109

第二节	心理健康教育课的教学方法	110
	教学方法的设计需要注意的问题	111
	常用的教学方法	112
第三节	心理健康教育课的评价	117
	课程评价的思路	117
	评价的实施	119
本章小结	121
	问题讨论	122
第五章	心理健康教育课程的实施	123
第一节	课程实施中的教师教学行为	123
	教师角色到位	123
	教师作为激励者	124
	教师作为组织者	126
	教师作为指导者	127
	改进教师教学行为的若干建议	128
第二节	课程设置与教材编写	130
	单独形式	130
	机动形式	130
	结合形式	131
	教材编写	132
第三节	研训一体的教研活动	136
	研训一体化模式	136
	研训一体化案例解析	137
	研训一体教研活动的反思	143
本章小结	145
	问题讨论	145
第六章	小学生心理健康教育课例与评析	147
第一节	认识自我篇	147
	课例一：我是独一无二的	147
	课例二：自信“不倒翁”	152
	课例三：优点大集合	155
	课例四：自己的色彩	160

IV | 心理健康教育课程设计

	第二节 学习有趣篇	164
	课例一：知识的魔力	164
	课例二：智斗“拦路虎”	167
	课例三：给厌学开“处方”	170
	第三节 快乐交往篇	173
	课例一：生气的时候	173
	课例二：微笑训练营	176
	课例三：有朋友真好	179
	课例四：我是一棵树	182
第七章	初中生心理健康教育课例与评析	187
	第一节 悦纳自我篇	187
	课例一：欣赏自己	187
	课例二：幸福指数	192
	课例三：悦纳自己	196
	课例四：情绪 ABC	200
	第二节 学会学习篇	204
	课例一：一切从“新”开始	204
	课例二：看谁更聪明	209
	课例三：傲视群雄战考场	212
	第三节 学会交往篇	216
	课例一：朋友和友谊	216
	课例二：你会倾听吗？	220
	课例三：爱的天平	223
	第四节 升学择业篇	227
	课例一：三百六十行	227
	课例二：知己知彼	231
第八章	高中生心理健康教育课例与评析	235
	第一节 学习辅导篇	235
	课例一：学习自我诊断	235
	课例二：应对考试	241
	第二节 人格辅导篇	247
	课例一：理想“我”与现实“我”	247

课例二：偶像大比拼	251
课例三：萌动的青春情	254
课例四：矫正你的“眼镜” —— 用合理想法调节情绪	259
课例五：E网情深	264
课例六：我们是E家人	266
第三节 生涯辅导篇	268
课例一：彩绘生命的蓝图——职业与角色	268
课例二：大拍卖	274
课例三：时间隧道——生涯规划与选择	277

第一章

引 论

学校心理健康教育的基本任务是提高每个学生的心理素质,促进其心理健康和人格健全发展。这项任务的完成光靠心理辅导教师的个别咨询服务是难以完成的,这就需要探索一种集体辅导活动的模式。心理健康教育课程(又称心理辅导活动课程)正是近十多年来,我国学校心理工作者在实践中创造出来的一种发展性辅导形式。这些年的实践表明,它对于推动我国现阶段的学校心理健康教育发挥了重要作用。本章作为本书的引论部分,主要讨论以下几个问题:

- 心理健康教育课程的概念、意义和特点
- 心理健康教育课程的基本框架(目标、内容、活动形式)
- 心理健康教育课程的基本原则
- 心理健康教育课程的历史、现状与思考

第一节 心理健康教育课程概述

认识心理健康教育课程的概念与特点,对于把握这门课的精神、上好这门课至关重要。正因为它不是传统意义上的学科课程,而是帮助学生认识自己内心世界的特殊课程,所以,它有与学科课程截然不同的内涵、意义和特点。

心理健康教育课程概念界说

课程的本质是由一定的育人目标、基本文化成果及学习方式组成的用以指导学校育人的规划和引导学生认识世界、了解自己、提高自己的媒介。¹

从课程的本质我们可以看出,组成课程的三种基本成分是育人目标、学

1. 廖哲勋,《课程学》,上海华东师范大学出版社,1991。

2 | 心理健康教育课程设计

习内容和学习方式。这三种成分相互依存,相互制约,并实现教育目标、教育内容和教育途径,达到适应社会发展的要求。学生通过学习课程,进一步认识世界、认识环境、认识自己、发展自己、促进个性发展。

学校心理健康教育课程就是依据课程本质的要求,从心理健康教育课程的目标、辅导内容、辅导活动的方式这三种基本成分,来规范和设计课程。心理健康教育课程的学习内容,可以发展和提高学生的心理品质,激发潜能,达到适应社会发展、个性和谐统一。

心理健康教育课程的本质,体现学生成长所需要的各种经验要素,反映上述课程本质的三要素,即育人目标、基本文化成果和学习活动方式。

育人目标 心理健康教育课程的最终目标是培养学生健全的人格,具有良好的社会适应性和良好的心理品质。根据这一要求,心理辅导课程的目标又分为发展性目标和预防性目标。发展性目标侧重于学生心理潜能的开发、心理品质的培养,帮助学生完善自我,促进健康成长;预防性目标侧重于帮助学生及时发现自己在成长中的各种困惑和问题,学会如何调节心态,学会如何及时纠正和改变不健康的心理,确立积极健康的情绪,培养学生正确的自我观和良好的人际适应。总之,心理健康教育课程的目标在某种程度上是育人的社会目标,是培养人、重视人、实现人的根本目标。

基本文化成果 这是心理健康教育课程的学习内容。它汇聚着人类在学习、生活、工作、交往、社会、健康心理方面的各种理论和方法,以学生心理年龄特征为出发点来组织内容,以学生成长的需要为依据来选择内容,使课程内容更具有针对性。心理健康教育课程的内容可以根据学生年龄心理特点事先设定,也可以根据学生的需求及心理发展中随机产生的问题制定。

学习方式 心理健康教育课程以经验为载体,学习方式是个体的自觉接纳。它没有强制性的接受要求,更没有系统传授心理学知识的要求。课程主要是以活动的方式,在教师的设计和指导下,让学生在活动中去体验、感受,从而发现自己和发现别人,认识自己和认识别人,学会学习,学会生活,学会交往,这就是真正能体现以学生为中心的学习方式。

综上所述,心理健康教育课程是指学校根据学生心理发展的规律和特点,以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,以班级为单位,通过各种辅导活动,有目的、有计划、有步骤地去培养、训练、提高学生的心理品质,激发潜能,增强社会适应,帮助解决学生成长中的各种心理问题,维护心理健康,达到塑造和完善人格的团体心理辅导活动的形式。

心理健康教育课程与一般的班级主题活动和小组辅导相比有所不同：

其一，班级主题活动的范围比较广泛，包括德育的、智育的、体育的和社会实践活动等，而心理健康教育课程的范围比较集中，主要围绕学生的心理健康；其二，心理健康教育课程需要有系统的心理辅导理论框架和专门技术支持，而班级主题活动设计不一定有理论结构，如班主任老师或同学设计一次迎国庆活动，事先并不需要思考依据什么理论；其三，心理健康教育课程往往是以学生的成长需求为出发点，并以此作为活动主题，如学习困扰、人际交往问题、青春期问题等。班级主题活动可以围绕学生个人，也可以围绕社会，由于它是学校德育的一种形式，往往更具有社会取向。

虽然心理健康教育课程与小组辅导的理论依据是相同的，都以团体辅导理论为依据，但二者在形式上有很大的不同。小组辅导的规模比较小，一般在6~12人之间，团体成员的构成可以是同质的，也可以是异质的；而心理健康教育课程是以班级为单位，规模比较大，成员不可能是同质的。另外，从辅导目标来看，小组辅导可以是发展性的，也可以是矫治性的，它一般需要专业人员来承担，而心理健康教育主要是发展性的，它可以由受过一定培训的教师来承担。因此，我们可以把心理健康教育课程看作是学校团体辅导的一种主要形式。下表列出了心理健康教育课程与班级主题活动、小组辅导的异同（见表1-1）。表中可见，学校中的团体辅导模式基本有三种：小组辅导，一般6~12人；班级主题活动和心理健康教育课程，则是以班级为单位的集体辅导活动，是团体辅导的两种变式。

表 1-1 学校中的团体辅导模式

	小组辅导	班级主题活动	心理健康教育课程
成员性质	同质或者异质	异质	异质
辅导取向	矫治性或发展性	发展性	发展性
规模	规模小	规模大	规模大
活动结构	结构性	非结构	结构性
承担者	专职辅导教师	班主任或辅导教师	班主任或辅导教师

心理健康教育课程的价值

第一，心理健康教育课程的首要价值，就是可以体现促进全体学生心理健康的发展性目标，帮助学生解决在成长过程中共性的心理问题。如人际交