

当代儒师培养书系·教师教育系列  
主 编 舒志定 李勇

School Mental Health Education

# 学校心理健康教育

主 编 陈汉英  
副主编 沈 杰 张 斌 刘盛敏



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育 / 陈汉英主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2019.2

ISBN 978-7-308-18964-4

I. ①学… II. ①陈… III. ①心理健康—健康教育—师范教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 026074 号

## 学校心理健康教育

陈汉英 主编

- 
- 丛书策划 朱 玲  
责任编辑 葛 娟  
责任校对 杨利军 张培洁  
封面设计 春天书装  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州林智广告有限公司  
印 刷 虎彩印艺股份有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
印 张 24.25  
字 数 475 千  
版 次 2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-18964-4  
定 价 59.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场营销中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

# 当代儒师培养书系

## 总序

把优秀传统文化融入教师教育全过程,培育有鲜明中国烙印的优秀教师,这是当前中国教师教育需要重视和解决的课题。湖州师范学院教师教育学院对此进行了探索与实践。以君子文化为引领,挖掘江南文化资源,提出培养当代儒师的教师教育目标,实践“育教师之四有素养、效圣贤之教育人生、展儒师之时代风范”的教师教育理念,体现教师培养中对传统文化的尊重,昭示教师教育中对文化立场的坚守。

能否坚持教师培养的中国立场,这应是评价教师教育工作是否合理的重要依据,我们把它称作教师教育的“文化依据(文化合理性)”。事实上,在中国师范教育发轫之初就强调教师教育的文化立场,确认传承传统文化是决定师范教育正当性的基本依据。

19世纪末20世纪初,清政府决定兴办师范教育,一项重要工作是选派学生留学日本和派遣教育考察团考察日本师范教育。1902年,朝廷讨论学务政策,张之洞就对张百熙说:“师范生宜赴东学习。师范生者不惟能晓普通学,必能晓为师范之法,训课方有进益。非派人赴日本考究观看学习不可。”<sup>①</sup>以1903年为例,该年4月至10月间,游日学生毕业生共有175人,其中读师范者71人,占40.6%。<sup>②</sup>但关键问题是要明确清政府决定向日本师范教育学习的目的是什么。无论是选派学生到日本学习师范教育,还是派遣教育考察团,目标都是为清政府拟定教育方针、教育宗旨。事实也如此,派到日本的教育考察团就向清政府建议要推行“忠君、尊孔、尚公、尚武、尚实”的教育宗旨。这10个字的教育宗旨,有着鲜明的中国文化特征。尤其是把“忠君”与

---

①② 转引自田正平,《传统教育的现代转型》,杭州:浙江科学技术出版社,2013:376。

“尊孔”立于重要位置，这不仅要求把“修身伦理”作为教育工作的首要事务，而且要求教育坚守中国立场，是传统中国道统、政统、学统在现代学校教育的传承与继续。

当然，这一时期坚持师范教育的中国立场，目的是发挥教育的政治功能，为清政府巩固统治地位服务。只是，这些“学西方开风气”的“现代性”工作的开展，并没有改变国家进一步衰落的现实。清政府的“新学政策”，引起了一批有识之士的反思、否定与批判，他们把“新学”问题归结为重视科技知识教育，轻视社会义理教育。早在1896年梁启超在《学校总论》中就批评同文馆、水师学堂、武备学堂、自强学堂等新式教育的问题是“言艺之事多，言政与教之事少”，为此，他提出“改科举之制”“办师范学堂”及“区分专门之业”等三点建议，尤其是他强调举办师范学堂的意义，否则“教习非人也”<sup>①</sup>。梁启超的观点得到军机大臣、总理衙门的认同与采纳，1898年5月，《筹议京师大学堂章程》中就明确要求各省所设学堂不能缺少义理之教。“夫中学体也，西学用也，两者相需，缺一不可，体用不备，安能成才。且既不讲义理，绝无根底，则浮慕西学，必无心得，只增习气。前者各学堂之不能成就人才，其弊皆由于此。”<sup>②</sup>很清楚，这里要求学校处理中学与西学、义理之学与技艺之学之间的关系，如果只重视其中一个方面，就难以实现使人成才的教育目标。

其实，要求学校处理中学与西学、义理之学与技艺之学之间的关系，实质是对学校性质与教育功能的一种新认识，它突出学校传承社会文明的使命，把维护公共利益、实现公共价值确立为学校的价值取向。这里简要举两位教育家的观点以说明之。曾任中华民国教育部第一社会教育工作团团长的董渭川认为国民学校是“文化中心”：“在大多数民众是文盲的社会里，文化水准既如此其低，而文化事业又如此贫乏，如果不赶紧在全国每一城乡都建立起大大小小的文化中心来，我们理想中的新国家到哪里去培植基础？”而这样的文化中心不可能凭空产生，“其数量最多、比较最普遍且最具教育功能者，舍国民学校当然找不出第二种设施。这便是非以国民学校为文化中心不可的理由”<sup>③</sup>。类似的认识，也是陶行知推行乡村教育思想与实践的出发点，他希望乡村教育对个人和乡村产生深刻的变革，使村民自食其力和

① 梁启超. 饮冰室合集·文集之一. 上海：中华书局，1989：19—20.

② 朱有献. 中国近代学制史料. 第一辑(上册). 上海：华东师范大学出版社，1983：602.

③ 董渭川. 董渭川教育文存. 北京：人民教育出版社，2007：127.

村政工作自有、自治、自享<sup>①</sup>，实现乡村学校是“中国改造乡村生活之唯一可能的中心”的目标。<sup>②</sup>

可见，坚守学校的文化立场，是中国教师教育的一项传统。要推进当前教师教育改革，依然需要坚持和传承这一教育传统。就如习近平总书记所说，“办好中国的世界一流大学，必须有中国特色”，“世界上不会有第二个哈佛、牛津、斯坦福、麻省理工、剑桥，但会有第一个北大、清华、浙大、复旦、南大等中国著名学府。我们要认真吸收世界上先进的办学治学经验，更要遵循教育规律，扎根中国大地办大学”。扎根中国大地办大学，在人才培养中融入中国传统文化资源，培育具有家国情怀的优秀人才。

基于这样的考虑，我们提出把师范生培养成当代儒师，这符合中国国情与社会历史文化的发展要求。因为在中国百姓看来，“鸿儒”“儒师”是对有文化、有德性的知识分子的尊称。当然，我们提出把师范生培养成当代“儒师”，不是要求师范生做一名类似“孔乙己”那样的“学究”（当然孔乙己可否称得上“儒师”也是一个问题，我们在此只是做一个不怎么恰当的比喻），而是着力挖掘历代鸿儒大师的优秀品质，作为师范生的学习资源与成长动力。

的确，传统中国社会“鸿儒”“儒师”身上蕴含的可贵品质，依然闪耀着光芒，对当前教师品质的塑造具有指导价值。正如董渭川对民国初年当时广大乡村区域学校不能替代私塾原因的分析，其认为私塾的“教师”不只是教育进私塾学习的儿童，而应成为“社会的”教师，教师地位特别高，“在大家心目中是一个应该极端崇敬的了不起的人物。家中遇有解决不了的问题，凡需要以学问、以文字、以道德人望解决的问题，一概请教于老师，于是乎这位老师真正成了全家的老师”<sup>③</sup>。这就是说，“教师”的作用不只是影响受教育的学生，而是影响一县一城的风气。所以，我们对师范生提出学习儒师的要求，目标就是要求师范生成长为师德高尚、人格健全、学养深厚的优秀教师，由此也明确了培育儒师的教育要求。

一是塑造师范生的师德和师品。要把师范生培养成为合格教师，面向师范生开展师德教育、学科知识教育、教育教学技能教育、实习实践教育等教育活动。这其中，提高师范生的师德修养是第一要务。正如陶行知所说，教育真谛是“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，因此他要求自己是“捧着一颗心来，不带半根草去”。

①② 顾明远、边守正.陶行知选集(第一卷).北京:教育科学出版社,2011:230.

③ 董渭川.董渭川教育文存.北京:人民教育出版社,2007:132.

当然,对师范生开展师德教育,关键是使师范生能够自觉地把高尚的师德目标内化成自己的思想意识和观念,内化成个体的素养,变成是自身的自觉行为。一旦教师把师德要求在日常生活的为人处世中体现出来,这就反映了教师的品质与品位,是我们要倡导的师范生的人品要求。追求高尚的人格、涵养优秀的人品,是优秀教育人才的共同特征。这一点,不论是古代的圣哲孔子,还是后来的朱熹、王阳明等一代鸿儒,以及陶行知、晏阳初、陈鹤琴等现当代教育名人,在他们一生的教育实践中,始终保持崇高的人生信仰,恪守职责,爱生爱教,展示为师者的人格力量,是师范生学习与效仿的榜样。倡导师范生向着儒师目标努力,旨在要求师范生学习历代教育前辈的教育精神,培育其从事教育事业的职业志向,提升其贡献教育事业的职业境界。

二是实现师范生的中国文化认同。历代教育圣贤,高度认同中国文化,坚守中国立场。在学校教育处于全球化、文化多元化的背景下,更要强调师范生的中国文化认同问题。强调这一点,不是反对吸收多元文化资源,而是强调教师要自觉成为优秀传统文化的传播者,这就要求把优秀传统文化融入教师培养过程中。这种融入,一方面是从中国优秀传统文化宝库中寻求教育资源,用中国传统文化资源教育师范生,使师范生接触和了解中国传统文化,领会中国社会倡导与坚守的核心价值观,增强文化自信;另一方面是使师范生掌握中国传统文化、社会发展历史的知识,具备和学生沟通、交流的意识 and 能力。

三是塑造师范生的实践情怀。从孔子到活跃在当代基础教育界的优秀教师,他们成为优秀教师的最基本特点,便是一生没有离开过三尺讲台、没有离开过学生,换言之,他们是在“教育实践”中获得成长的。这既是优秀教师成长规律的体现,又是优秀教师关怀实践、关怀学生的教育情怀的体现。而且优秀教师的这种教育情怀,出发点不是“精致利己”的,而是和教育报国、家国情怀密切联系在一起的。特别是国家处于兴亡关键时期,一批有识之士,虽手无寸铁、手无缚鸡之力,但是他们投身教育,或捐资办学,或开门授徒,以思想、观念、知识引领社会进步和国家强盛。比如浙江朴学大师孙诒让,作为清末参加科举考试的一介书生,看到日本侵略中国和清政府的无能,怀着“自强之愿,莫于兴学”的信念,回家乡捐资办学,他首先办的是瑞安算学馆,希望用现代科学拯救中国。

四是塑造师范生的教育性向。教育性向是师范生喜教、乐教、善教的个人特性的具体体现,是成为一名合格教师的最基本要求。教育工作是一项专业工作,这对教师的专业素养提出了严格要求。教师需要哪些专业素养,

可以概括为很多条,说到底最基本的一条是教师能够和学生进行互动交流。因为教师课堂教学工作,实质上就是和学生互动的实践过程。教师能够和学生交流,既要求培养教师研究学生、认识学生、理解学生的能力,更要求培养教师对学生保持宽容的态度和人道的立场,成为纯净的、高尚的人,成为精神生活丰富的人,照亮学生心灵,促进学生的健康发展。

依据这四方面的要求,我们主张面向师范生开展培养“儒师”的教育实践,不是为了培养儒家意义上的“儒”师,而是要求师范生学习儒师的优秀品质,学习儒师的做人之德、育人之道、教人之方、成人之学,造就崇德、宽容、儒雅、端正、理智、进取的现代优秀教师。

做人之德。对德的认识、肯定与追求,在中国历代教育家中体现得淋漓尽致。舍生取义,追求立德、立言、立功三不朽,这是传统知识分子的基本信念和人生价值取向。对当前教师来说,最值得学习的德之要素,是以仁义之心待人,以仁义之爱弘扬生命之价值。所以,要求师范生学习儒师、成为儒师,既要求师范生具有高尚的政治觉悟、思想修养、道德立场,又要求师范生具有宽厚的人道情怀,爱生如子,公道正派,实事求是,扬善惩恶。正如艾思奇为人,“天性淳厚,从来不见他刻薄过人,也从来不见他用坏心眼考虑过人,他总是拿好心对人,以厚道待人”<sup>①</sup>。

育人之道。历代教育贤哲都看重教育是一种“人文之道”“教化之道”,也就是强调教育要重视塑造人的德性、品格,提升人的自我修养。孔子就告诫学习是“为己之学”,意思是强调学习与个体自我完善的关系,反对把学习第一目的确定为找到赚很多钱的工作,并且强调个体的完善,不仅是要培育德性,而且是要丰富和完善人的精神世界。所以,孔子相信礼、乐、射、御、书、数等六艺课程是必要的,因为不论是乐,还是射、御,其目标不是让人成为唱歌的人、射击的人、骑马的人,而是要从音乐节奏、韵律中领悟人的生存秘密,这就是追求人的和谐,包括人与周围世界的和谐、人自身的身心和谐,成为“自觉的人”。这个观点类似康德所言教育的目的是使人成为人。但是,康德认为理性是教育基础,教育目标是培育人的实践理性。尼采说得更加清楚,认为优秀教师是一位兼具艺术家、哲学家、救世圣贤等身份的文化建树者。<sup>②</sup>

教人之方。优秀教师不仅学有所长、学有所专,而且教人有方。这是

① 刘正伟.规训与书写:开放的教育史学.杭州:浙江大学出版社,2013:209.

② 李克襄.尼采的教育哲学——论作为艺术的教育.台北:桂冠图书股份有限公司,2011:50.

说,优秀教师既懂得教育教学的科学,又懂得教育教学的艺术,做到教育的科学性和艺术性的统一。古代中国圣贤推崇悟与体验,正如孔子所说“三人行必有吾师”,所谓成为吾师的前提,是“行”(“三人行”),也就是说,只有在人与人的相互交往关系中,才能有值得我们学习的资源。可见,这里强调人的“学”,依赖我们的参与、感悟与体验。这样的观点在后儒那里,变成格物致良知的功夫,以此达成转识成智的教育目标。不论怎样理解与阐释先贤圣哲的观点,都必须肯定这些思想家的教人之方的人文立场是清晰的,这对破解当下科技理性主导教育的思路是有启示的,也为解释互联网时代教师存在的意义找到理由。

成人之学。学习是促进人的成长的基本因素。互联网为学习者提供寻找、发现、传播信息的技术手段,但是,要指导学生成为一名成功的学习者,教师应该是一名学习者,这需要教师保持强劲的学习动力、提升持续学习的能力。而学习价值观是影响和支配教师持续学习、努力学习的深层次因素。对此,联合国教科文组织在《反思教育:向“全球共同利益”的理念转变?》报告中明确指出教师对待“学习”应坚持的价值取向:教师需要接受培训,学会促进学习、理解多样性,包容,培养与他人共存的能力以及保护和改善环境的能力。教师必须促成尊重他人和安全的课堂环境,鼓励自尊和自主,并且运用多种多样的教学和辅导策略。教师必须与家长和社区进行有效的沟通。教师应与其他教师开展团队合作,维护学校的整体利益。教师应了解自己的学生及其家庭,并能够根据学生的具体情况施教。教师应能够选择适当的教学内容,并有效地利用这些内容来培养学生的能力。教师应运用技术和其他材料,以此作为促进学习的工具。联合国教科文组织的报告强调教师促进学习、加强与家长和社区、团队的沟通及合作。其实,称得上是中国儒师的学者,都十分重视学习以及学习的意义。《学记》中说“玉不琢,不成器;人不学,不知道”;孔子也说自己是“十五而志于学”,要求“学以载道”;孟子更说得明白:“得天下英才而教育之,是人生之乐。”可见,对古代贤者来说,“学习”不仅仅是掌握一些知识,获得某种职业,而是为了“寻道”“传道”“解惑”,为明确人生方向。所以,倡导师范生学习儒师、成为儒师,目的是使师范生认真思考优秀学者关于学习与人生关系的态度和立场,唤醒心中的学习动机。

基于上述思考,我们把做人之德、育人之道、教人之方、成人之学确定为儒师教育的重点领域,为师范生成为合格乃至优秀教师标明方向。为此,我



们积极推动优秀传统文化融入教师教育的实践,取得了阶段性成果。首先,我们开展“君子之风”教育和文明修身活动,提出了“育教师之四有素养、效圣贤之教育人生、展儒师之时代风范”的教师教育理念,为师范文化注入新的内涵。其次,我们立足湖州文脉精华,挖掘区域文化资源,推进校本课程开发,例如“君子礼仪和大学生形象塑造”“跟孔子学做教师”等课程已建成校、院两级核心课程,成为优秀传统文化融入教师教育的有效载体。第三,我们把社区教育作为传统文化融入教师教育的重要渠道。建立“青柚空间”“三点半学堂”等师范生服务社区平台,这些平台成为师范生传播优秀传统文化和收获丰富、多样的社区教育资源的重要渠道。第四,我们重视推动有助于优秀传统文化融入教师教育的社团建设工作。比如建立胡缓教育思想研究等社团,聘任教育史专业教师担任社团指导教师,使师范生在参加专业的社团活动中获得成长。这些工作的深入开展,对师范生开展优秀传统文化教育产生了积极作用,成为师范生认识国情、认识历史、认识社会的重要举措。而组织出版“当代儒师培养书系”,正是学院教师对优秀教师培养实践理论探索的汇集,也是浙江省卓越教师培养协同创新中心浙北分中心、浙江省重点建设教师培养基地、浙江省“十三五”优势专业(小学教育)、湖州市重点学科(教育学)、湖州市人文社科研究基地(农村教育)、湖州师范学院重点学科(教育学)的研究成果。我们相信,书系的出版,将有助于促进学院全面深化教师教育改革,进一步提升教师教育质量。我们更相信,把优秀传统文化融入教师培养全过程,构建先进的、富有中国烙印的教师教育文化,这是历史和时代赋予教师教育机构的艰巨任务和光荣使命,值得教师教育机构持续探索、创新有为。

舒志定

2018年1月30日于湖州师范学院

# 前 言

教育部在《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》)中指出:“中小学心理健康教育,是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。中小学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、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,他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面,会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生身心健康成长的需要,是全面推进素质教育的必然要求。”

本教材严格遵循《纲要》精神及要求,结合中小学心理健康教育的实际需要,力求突出以下特点:

1. 教材结构的系统性和完整性。全书共分三篇。首先是“理论篇”(一至二章),包括“绪论”和“心理健康教育的基本理论与方法”。其次是“内容篇”(三至六章),分别介绍学校心理健康教育的具体内容,包括:“自我意识辅导”、“情绪管理辅导”、人际关系辅导、学习心理辅导。最后是“途径篇”(七至十章),分别介绍心理健康教育的实施途径。包括学校心理健康教育课程设计与实施、学校心理咨询、学校教育教学活动中的心理健康教育、学校心理危机干预等。上述内容完整地体现了当今国内外学校心理健康教育的各方面内容,并按照从理论到应用的思路形成一个系统结构。

2. 教材内容的新颖性。在全面系统介绍国内外已有成果的基础上,力求反映当前学校心理健康教育从理论到实践两方面的最新研究成果,如心理健康教育的伦理规范,后现代心理咨询等。此外,还将编著者们多年的相关教学及心理咨询的实践经验穿插到各个部分,力求教材内容具有一定的

新颖性。

3. 突出实用性及可操作性。在“理论篇”系统介绍相关理论知识的基础上,有意加大了“内容篇”及“途径篇”在篇幅字数方面的比重。力求详细介绍学校心理健康教育方面的实用知识以及心理干预技术的具体操作程序。首先,在介绍学校心理健康教育的具体内容及方法途径时尽可能全面周到并理论联系实际地细致讲解。其次,根据不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标及教育内容,有针对性地介绍相关心理健康教育的干预策略及活动设计。最后,结合各章节的具体内容,穿插了大量的补充材料,主要有:“案例”(介绍中小学生在心理困扰方面的真实案例或中小学一线教师开展学校心理健康教育的教案或活动设计方案)、“小卡片”(介绍教育心理学、社会心理学等邻近心理学分支的相关知识)、“小资料”(主要介绍指导学生自我心理保健的小知识)、“小活动”(主要介绍课堂活动的具体操作程序)等。此外,在各章最后,还补充了“推荐阅读”及“推荐音像”(主要推荐相关心理学专著或音像资料)。这些补充资料除可以进一步强化相关知识的实用性之外,还可以增强学习的趣味性或进一步拓展学生的视野。

本书适合作为高等院校教师教育专业学生的教师教育课程的教材,也可作为中小学教师资格证考试前的培训教材,还可作为相关爱好者或从业者的自学教材。

全书共分十章,撰写的具体分工为:第一章“绪论”:唐龙云;第二章“心理健康教育的基本理论与方法”:张斌;第三章“自我意识辅导”、第五章“人际关系辅导”:沈杰;第四章“情绪管理辅导”:龚银清;第六章“学习心理辅导”:李真;第七章“学校心理健康教育课程设计与实施”:陈汉英;第八章“学校心理咨询”:陈汉英、刘盛敏;第九章“学校教育教学活动中的心理健康教育”:李梦霞;第十章“学校心理危机干预”:刘盛敏;统稿:陈汉英。

本书在撰写过程中,参考或引用了国内外相关著作、期刊论文及同类教材的大量文献资料,谨向这些文献资料的作者致以衷心的感谢。此外,我们也感谢学院领导的大力支持与鼓励。

由于编者水平等因素的局限,书中难免存在疏漏或不妥之处,敬请专家和广大读者批评指正。

编者

2018年4月

## 理 论 篇

第一章 绪 论	/ 1
第一节 心理健康概述	/ 2
一、心理健康的概念	/ 2
二、心理健康的标准	/ 4
三、影响心理健康的因素	/ 7
第二节 学校心理健康教育概述	/ 10
一、学校心理健康教育的含义	/ 10
二、学校心理健康教育的目标与任务	/ 12
三、学校心理健康教育的基本原则	/ 13
四、学校心理健康教育的基本途径	/ 14
第三节 学校心理健康教育的发展历史	/ 16
一、古代心理健康教育的思想萌芽	/ 16
二、现代心理卫生运动的兴起	/ 17
第四节 学校心理健康教育的伦理规范	/ 20
一、学校心理健康教育伦理规范的形成历史	/ 20
二、学校心理健康教育伦理规范的基本原则及实施策略	/ 21
第二章 心理健康教育的基本理论与方法	/ 26
第一节 精神分析疗法	/ 26
一、精神分析疗法的基本理论	/ 27
二、精神分析疗法的策略和技术	/ 31
第二节 行为疗法	/ 33
一、行为疗法的基本理论	/ 33

- 二、行为疗法的策略和技术 / 36
- 第三节 以人为中心疗法 / 39
  - 一、以人为中心疗法的基本理论 / 39
  - 二、以人为中心疗法的策略和技术 / 40
- 第四节 理性情绪行为疗法 / 43
  - 一、理性情绪行为疗法的基本理论 / 44
  - 二、理性情绪行为疗法的策略与技术 / 46
- 第五节 后现代疗法 / 49
  - 一、后现代疗法的基本理论 / 49
  - 二、后现代疗法的策略和技术 / 52

## 内 容 篇

### 第三章 自我意识辅导 / 57

- 第一节 自我意识辅导概述 / 58
  - 一、自我意识的含义 / 58
  - 二、自我意识的心理构成 / 58
  - 三、自我意识的作用 / 60
  - 四、影响自我意识发展的因素 / 61
  - 五、中小學生自我意识的特点 / 63
- 第二节 自我意识辅导 / 65
  - 一、自我认识辅导 / 65
  - 二、自我接纳辅导 / 72
  - 三、自我监控辅导 / 75

### 第四章 情绪管理辅导 / 82

- 第一节 情绪管理辅导概述 / 83
  - 一、情绪的内涵 / 83
  - 二、情绪管理辅导的内涵与意义 / 85
- 第二节 中小學生情绪发展的特点 / 87
  - 一、小学生情绪发展的特点 / 87
  - 二、中学生情绪发展的特点 / 87
- 第三节 情绪的管理与调适 / 90
  - 一、焦虑 / 90

二、抑郁	/ 96
三、愤怒	/ 103
第五章 人际关系辅导	/ 108
第一节 人际关系辅导概述	/ 109
一、人际关系的含义	/ 109
二、人际关系的意义	/ 110
三、中小学生的际交往特点及常见问题	/ 111
第二节 人际关系辅导	/ 117
一、师生关系的辅导	/ 117
二、同伴关系的辅导	/ 120
三、亲子关系的辅导	/ 125
四、青少年异性交往的辅导	/ 134
第六章 学习心理辅导	/ 140
第一节 学习心理辅导概述	/ 141
一、学习心理辅导的含义	/ 141
二、学习心理辅导的目标	/ 142
三、学习心理辅导的内容	/ 142
第二节 学习心理辅导的实施	/ 143
一、学习动机辅导	/ 143
二、学习策略辅导	/ 155
三、学习习惯辅导	/ 167
四、学习中的心理问题辅导	/ 172

## 途 径 篇

第七章 学校心理健康教育课程设计与实施	/ 185
第一节 学校心理健康教育课程概述	/ 186
一、学校心理健康教育课程的含义与类型	/ 186
二、学校心理健康教育课程的特点	/ 189
三、学校心理健康教育课程的目标与内容	/ 191
第二节 学校心理健康教育课程的设计	/ 195
一、学校心理健康教育课程的设计原则	/ 195
二、学校心理健康教育课程的设计流程	/ 197

三、学校心理健康教育课程的设计形式	/ 199
第三节 学校心理健康教育课程的实施与评价	/ 201
一、学校心理健康教育课程的实施	/ 201
二、学校心理健康教育课程的评价	/ 207
三、学校心理健康教育课程设计范例	/ 215
第八章 学校心理咨询	/ 220
第一节 学校心理咨询概述	/ 221
一、学校心理咨询的含义	/ 221
二、学校心理咨询的类型与特点	/ 222
三、学校心理咨询的原则	/ 223
第二节 个别心理咨询	/ 224
一、个别心理咨询概述	/ 224
二、心理咨询的过程	/ 225
三、心理咨询的基本技术	/ 227
第三节 学校团体心理辅导	/ 237
一、团体心理辅导的概念、特点和类型	/ 237
二、团体心理辅导的发展阶段	/ 239
三、团体心理辅导的常用技术	/ 243
四、团体的设计与准备	/ 246
五、团体心理辅导实例	/ 249
第九章 学校教育教学活动中的心理健康教育	/ 263
第一节 学科教学中渗透心理健康教育	/ 264
一、学科教学中渗透心理辅导概述	/ 264
二、学科教学中心理辅导的渗透	/ 266
三、心理辅导中学科渗透的实施	/ 271
第二节 班级管理中的心理辅导	/ 279
一、建立和谐的师生关系	/ 279
二、营造健康的集体氛围	/ 283
三、做好互动式主题班会	/ 287
第三节 学校心理健康教育活动方案策划	/ 293
一、心理健康教育活动的策划思路与方法	/ 293
二、校园心理健康教育文化环境建设的策划	/ 299
三、心理主题班会的策划	/ 302
四、心理健康教育月活动(周)的策划	/ 311

五、校园心理剧的策划	/ 317
第十章 学校心理危机干预	/ 329
第一节 学校心理危机干预概述	/ 330
一、危机与心理危机	/ 330
二、心理危机干预	/ 334
三、心理危机干预的目的、原则和途径	/ 335
四、心理危机干预的一般步骤	/ 339
第二节 学生心理危机识别与干预体系	/ 341
一、中小學生心理危机的识别体系	/ 341
二、中小學生心理危机的干预体系	/ 343
第三节 学校心理危机干预的基本技术与方法	/ 345
一、沟通和建立良好关系的技术	/ 345
二、支持技术	/ 345
三、干预技术	/ 346
第四节 校园自杀危机干预	/ 354
一、对有自杀倾向的学生及时识别	/ 354
二、对具有明显自杀意念与行为的学生采取保护性措施	/ 355
三、建立校园自杀危机干预应急小组	/ 356
四、校园自杀现场紧急心理干预	/ 356
五、校园自杀事件后处理	/ 360
参考文献	/ 367



# 第一章 绪 论



理解健康、心理健康、心理辅导的含义,心理健康的标准;掌握中小学心理健康的标准,学校心理健康教育的概念;知道影响心理健康的因素;理解学校心理健康教育的原则、目标、任务与途径;了解心理健康教育的发展历史;理解学校心理健康教育的伦理规范。

科技的飞速进步,引发当今整个人类社会生活的剧烈变迁,个体对社会的适应过程愈发困难,从而导致诸多心理困扰和障碍的出现,有学者认为,这将是 21 世纪人类所面临的重大挑战之一。学校教育必须具有前瞻性,不能完全沿用过去的教育方式培养今天的学生,不能只重视知识技能的传授,而是要让学生学会学习、学会交往、学会适应、学会生存。因此,当代老师必须掌握学校心理健康教育的相关知识和能力,本章里将对此做出全面的轮廓性介绍,重点讨论下列问题:

- 学校心理健康教育概述
- 学校心理健康教育的原则、目标、任务及内容
- 心理健康教育的发展历史
- 学校心理健康教育的伦理规范

### 【重要术语】

健康心理 健康学校 心理健康 教育学校 心理健康教育 伦理规范 知情同意原则 保密原则 价值中立原则 避免双重关系原则

中小學生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展,社会阅