

教育部『十五』重点课题《学校心理健康教育实践与研究》之子课题

让心灵走进春天

——广州市第三十四中学『心理健康教育』课题研究成果集



中国科研兴教丛书

主 编：王敬民
副主编：蔡荣根 卢绮玲 朱红莲

广州市第三十四中学

中国文史出版社

教育部“十五”重点课题《学校心理健康教育实践与研究》之子课题

让心灵走进春天

——广州市第三十四中学“心理健康教育”课题研究成果集

主 编：王敬民

副主编：蔡荣根 卢绮玲 朱红莲

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心灵走进春天/王敬民主编. —北京: 中国文史出版社, 2005.9

(中国科研兴教丛书. 第1辑)

ISBN 7-5034-1694-7

I. 让... II. 王... III. 中学生—心理卫生—健康教育—研究—广州市 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101788号

责任编辑: 韩淑芳 张 馨 封面设计: 谭 军

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京太平桥大街23号100811

印 刷: 广东世汇商业印刷有限公司

装 订: 胶装 邮编: 510520

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 850×1168(毫米) 大32开本

印 张: 10.2 字数: 266千字

印 数: 1000册

版 次: 2006年12月北京第1版

印 次: 2006年12月第1次印刷

总 定 价: 300元(全套15册)

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

教改生智慧
实践出真知

题中国科研兴教成果集

二〇〇四年八月柳斌



全国人大常委会、原国家教委副主任、国家总督学、
中国教育国际交流协会会长柳斌题词

总 序

当前,“科研兴教”是我国教育界的一个热门话题。这不仅体现了党和国家重视科研兴教的政策,也是我国各级教育部门、学校及广大教育工作者致力以科研推动教育发展的迫切需求及努力探索的方向。

我国正处在社会转型时期,教育改革尤其是新课程改革,在为教育带来了新的机遇的同时,也给广大教育工作者带来了更大的挑战。这就要求广大教育工作者要通过科研探索新的途径与方法,迎接挑战,实现新的突破,“科研兴教”因此也就成为了教育改革发展的必然选择。广大教育工作者紧抓机遇,及时转变教育观念,深刻意识到教育科研的重要性,积极投身到“科研兴教”工作热潮之中,促进了教育改革创新,为教育发展注入了新的活力。然而,全国各地的“科研兴教”工作缺乏统一规划组织,缺乏专题的、深入的研究,以“科研兴教”为主题的全国性交流活动也不多见,而且全国各地教育单位的“科研兴教”经验成果也没有得到很好的总结、推广。由于这些原因,使得我国的“科研兴教”工作在相当长的一段时间内,存在“默默耕耘,各自奋斗”的局面,没有得到规范化、专业化的发展,也没有真正把来自基层的、分散的动力扭成一股合力,以推动全国教育的改革发展和整体教育水平的进一步提高。

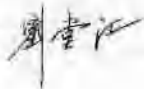
“科研兴教”是基层的需求,是群众的呼声。为了更好地整合教育科研力量,打造“科研兴教”平台,建设一个资源共享、优势互补的“科研兴教”体系,为全国广大的教育工作者开展“科研兴教”工作提供指导、支持服务,以促进全国“科研兴教”工作走上规范化的发展

轨道,从2003年开始,我们就在广东省试点实施“科研兴教示范工程”。2004年在总结试点经验的基础上,我们进一步在全国教育系统进行推广。“科研兴教示范工程”,是落实党中央、国务院科教兴国战略,继续贯彻落实教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》和“新教育振兴行动计划”精神的一项重要工作内容包括建设“科研兴教”工作体系;制订教育行业“科研兴教”的标准、措施;加强实施“科研兴教”工作的指导、支持服务;促进教育界同行交流合作;总结、推广“科研兴教”经验成果;探索研究“科研兴教”新的理论和方法等等,这是一项牵涉面广、工作量大、历时长久的重要工程。

在强调“关注科研过程,注重科研实效”,切实做好“科研兴教”工作指导、支持服务的基础上,我们也非常重视科研成果的总结、推广。在“科研兴教”的热潮中,全国教育系统涌现了一大批先进的集体、个人典型,也取得了很多成功的经验和创新的成果。这些经过实践检验的经验、成果具有示范性的意义,是全国教育系统一笔宝贵的财富。充分利用好这一笔财富,发挥这些经验、成果的示范性作用,对于推进全国“科研兴教”工作的深入开展具有重要的意义。编辑出版《中国科研兴教丛书》,正是推广这些优秀经验成果的一项举措。这套丛书内容丰富,包括了教育专题研究报告、论文、教学随笔等,饱含了教育工作者们的心血和汗水,是他们智慧的结晶。

“风乍起,吹皱一池春水”。我们衷心希望,随着“科研兴教示范工程”的推进,《中国科研兴教丛书》的编辑出版,必将为全国教育的改革发展带来新的活力。

教育部中国教育报刊社常务副社长,《中国教师报》总编辑
中国人才研究会教育人才专业委员会常务副主任兼秘书长



序

实施素质教育是我国基础教育改革的主旋律。素质教育是以人为本的教育，是以主体创新为目标，以主动发展为内驱力，以变革学生身心素质为过程，以健全人格的培养为主旨的教育，是集思想品德素质、科学文化素质、劳动技能素质、审美艺术素质、身体心理素质的开发与培养于一体的整体性教育。学校要建构一个与素质教育宗旨相吻合的学校教育活动及其管理体系，要确立以科研为先导，大力开展教育科学研究与实验、促进整体水平提高的理念，以构建优良的学校组织文化、规范校长组织行为、促进全体师生主动发展为策略，推动学校教育教学质量上台阶、学校上等级的重要步骤和措施，让全体师生主动而非被动的在教与学的过程中，将人类自然科学的、社会科学的、道德的、审美的、劳动的等方面的文化成果，内化为个体发展的精神营养，促使他们的身心潜质、整体素质和个性特长获得全面的、充分的、和谐的发展和成长。

开展学校心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人才的素质要求的需要。许多有识之士都认为：没有心理健康教育的教育，是不完整的教育；没有打好心理素质基础的人才，是有缺陷的人才。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。”“对中小學生及时而有

效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。各级教育部门的领导和学校校长、教师、家长要充分认识加强中小学心理健康教育的重要性，要以积极认真的态度对待这项工作。”教育部制定并颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》更是进一步对全国中小学心理健康教育工作作出了具体而明确的指导和规划。

为此，广州市第34中学选择以开展心理健康教育作为实施素质教育的优先切入点，作为优化学校教育活动和优化教育质量及教学水平的基本策略。学校领导十分重视教师、学生的心理健康教育，注重素质教育，注重学生身心的全面发展。学校领导坚信：以人为本、自我教育、主动发展是学校教育的主旨，是学校教育的自觉追求，学校教育的真正涵义在于唤醒师生的主体意识，开发师生的主体潜能，培育师生的主体精神，发展师生的主体能力，培养有创新精神和实践能力的社会实践主体。自觉性、主动性是人的主体性的集中和凝聚。以人为本、自我教育、主动发展就是建立在这个基础上的尊重师生主体人格、确保师生主体地位、调动师生积极因素，激发师生内驱力，让师生在主动而非被动的全面教与学活动中，获得主动的、充分的、生动的、活泼的发展。因此，学校于2002年确立了“学校心理健康教育研究与实验——学科渗透心理健康教育”的研究课题，并以课题为带动，强调突出人的主体意识，突显学科的本位意识，强化学生的自我教育意识，以学科渗透心理健康教育为突破口，优化学生的整体素质，从而使素质教育真正落到实处。

教育实践需要教育理论的指导。《让心灵走进春天——广州市第三十四中学“心理健康教育”课题研究成果集》一书，是广州市第34中学领导和教师学习教育理论并运用于教育实践，开展教育研究与实验进而总结、提炼、升华的科研成果。全书数十篇论文，分为理论研究、学科实践、班级管理、个案案例四大部分：这些文章紧紧围绕着当前教育界的“热点”——人本教育与新课程改革，紧

紧紧围绕着人的整体素质中的核心素质——心理素质教育，紧紧围绕着教学改革和新的教学模式进行研究和总结，紧紧围绕着各育间的关系和学校教育教学中不可或缺的有点与面进行研究。这些文章在科学性与时代性、理论性与实践性、经验性与操作性、系统性与针对性的结合上做得较好。尤其是围绕着学校总课题的理念、目标、原则、策略、模式和方法，各分课题或子课题进行了深入地研究与实验，看得出我们教师的匠心独具。本书是广州市第34中学领导和教师教育智慧的结晶。概括起来，本书有以下几个显著的特点：

一、主题突出，内容丰富

本书内容围绕着“心理健康教育”这一主题目标，内容既包括学校组织文化建设，思想品德教育中的人本、人性、人格，又包括课程改革，学科教学中的理念、理性、理解；既然探索了学生心理，又研究了教师心理；既探索了教育者的传道、授业、解惑，又注重了教育对象的心理、情感和精神品质的塑造。

二、理论指导性强，实际操作效果好

本书文章充分体现了教师所掌握的教育科学理论，正自如地运用到学校教育学科研究的组织管理、教学模式和研究实施的基本程序中去，对建构新的教育模式和学科教学模式作了建设性的可贵的探讨。

三、有较强的探索性

通读全书，读者不难发现许多既充满时代气息，又关乎中学生成长的教育理念，如“素质教育”、“心理健康教育”、“学科渗透心理健康教育”、“人格教育”、“情感教育”、“教师心理健康教育”、“接轨新课程改革”等等。这充分体现了学校领导和教师正紧跟时代的步伐，大胆探索，用现代思维来研究现代教育的问题。

四、获奖作品多

其中有 33 篇文章分别获得全国和省级优秀成果奖。

我们相信，本书对基础教育理论工作者和实际工作者将有所裨益，对提高广大教师的素质和教学水平，促进素质教育和心理健康教育的进一步深化，将有一定的参考价值。



2005 年 7 月 18 日

(作者为中国心理学会科普委委员、广东心理学会科普委主任、广州市教科所主任、副教授)

序 言

俗话说：心为万事之源。现代教育更是充分建立在心理学基础之上的。谈及教育必然离不开心理。

根据美国 1999 年发表的报告，心理问题已经成为影响人类生存质量的第二位因素。更为严重的是，随着社会的现代化，心理问题有越来越严重的趋势。严酷的现实要求我们及早地向人们，尤其是我们的学生，传授心理健康知识；同时要求我们必须不仅要充分重视学生的心理世界，关注他们的心灵，而且作为教育者，我们首先要学会自我的心理保健，拥有健康的身心。

作为教育工作者，充分地掌握和利用心理学知识为教育教学服务，既是难得的本领也是个难题。德国心理学家艾宾浩斯说过：心理学有悠久的过去，却只有短暂的历史。在我国，心理学的真正兴盛和发展是八十年代以后的事。虽然我们的大多数教师在大学里学习过心理学的有关知识，了解一些理论，但他们没有机会或是没有意识去实践，去运用。所以他们对心理学可以说是“既熟悉又陌生”的。

按照心理学的专业术语来说：现实是心理学的最高准则。为此，我校在局领导的大力支持下，承担了教育部“十五”规划重点课题“学校心理健康教育研究与实验”的子课题研究工作，以期在专家学者的指导下探索如何在中学教育教学和管理中充分运用心理学知识，真正达到培养“健康的人”，“和谐的人”的目的。课题开展以来，我校的老师积极学习国内外教育心理学的先进经验和有关知识，

充分利用所学，结合自己的学科特点，在许多方面进行了探索，初步取得了一些成果。

这本论文集便是其中之一。论文集分为理论研究篇、学科实践篇、班级管理篇、个案案例篇，共收入论文约六十篇。这些论文涉及了教育的方方面面，包括教师和学生的管理、培养，学校教育与家长教育的关系，家庭背景和学生成长的关系，学生青春期教育等等。里面既有“老调重谈”，又有“旧词新唱”；既有批判反驳，吸收借鉴，又有标新立异，独树一帜。相信广大读者会从这一篇篇凝聚着老师们心血的研究文章中有所收获。

总的来说，这只是我们在“学校心理健康教育研究与实验”课题中迈出了可喜的第一步。今后，我们要在局领导和各位专家学者的指导下，把这一课题继续深入。我们更期望，通过这一课题的研究开展，我们的每一位老师都能更新教育观念，在专业化的道路上不断前进，成为学生成长的促进者，成为新世纪的名师。



2005年8月10日

（作者为广州市第三十四中学校长）

中国科研兴教丛书编委会

主 任： 刘堂江

委 员： （以姓氏拼音为序）

陈岸涛	陈柏华	陈汉才	陈志明
-----	-----	-----	-----

胡继飞	黄淑琴	黎小敏	梁仲熊
-----	-----	-----	-----

江月孙	陶细根	吴光普	吴汝华
-----	-----	-----	-----

吴中辉	邢最智	赵卫东	钟登庆
-----	-----	-----	-----

执行委员：吴中辉

目 录

理论研究篇

- 学校组织文化建设对教师健康心理的作用 王敬民 /3
- 试论学校教师心理健康问题 卢绮玲 /11
- 父母教养方式与中学生社会支持的关系研究 林 洁 /25
- 论孩子的兴趣和发展与家庭教育方式 林 洁 /37
- 关于忧虑性人格与学习的调查研究 林 洁 /42
- 如何提高学习者的自我监控能力
- 心理暗示的浅层应用 朱红莲 /47
- 关于中学开展心理健康教育的思考 邓捷坤 /53
- 反思现代高中学生信仰价值构建
- 关注中学生心理健康 叶正蔚 /58
- 纠正心理偏差 培养良好心理 何 燕 /63
- 浅谈在心理咨询中应如何建立良好的帮助关系 朱红莲 /68
- 正视青春期心理危机 引导青少年走出青春期困惑 周小洁 /75
- 开展心理健康教育 提高学生心理素质 谢洁斌 /80

学科实践篇

- 体育学科开展心理健康教育理论初探 朱科文 /91
- 初中思想品德课堂教学中渗透发展性心理健康教育的探索
- 梁倩儿 /101
- 走出阴影 迈向成功
- 高一学生学习数学困难问题的心理透析 詹丽敏 /109

浅谈历史教学中的人格教育	徐浩宽 / 117
浅谈如何在化学学科教学中渗透心理教育	李芝齐 / 123
渗透心理教育使物理教学走向成功	吴俊峰 / 128
心理教育在语文教学中的渗透	姚文希 / 133
音乐课应重视以情感人, 以美育人	吴宝怡 / 139
浅谈语文教学中课堂心理氛围的优化	张婉华 / 142
在无线电科技活动中渗透心理健康教育初探	霍秀敏 / 148
在物理教学中体现情感教育	林淑敏 / 155
浅谈高中学生学习数学的心理障碍及克服途径	邹丽仪 / 161
英语交际课堂中的皮格马利翁	

——浅谈英语交际课堂中的心理学因素

夏少伟 / 169

浅谈语文教师如何更好地实施渗透性心理健康教育	张慧敏 / 174
在地理学科中渗透心理健康教育浅析	刘韶敏 / 179
在开展心理健康教育中的点滴体会	潘枫明 / 187
浅谈运用体育教学方法渗透心理健康教育	朱科文 梁泰伦 / 192
英语学习中心理因素促进模式的探索与实践	聂青华 / 198
高中生物学科渗透学习心理辅导的思考与实践	邓捷坤 / 207
让学生体会学习的快乐	

——浅谈如何增强历史课堂的活力

罗绣屏 / 215

在语文教学中有效地渗入健康心理教育	黄秀雁 / 218
元素周期表与人生	朱红莲 / 220
善于发现 耐心疏导	

——在思想政治教育教学中对当代高中生异常情绪情感思考与 对策	叶正蔚 / 225
学科教学中有效进行心理健康教育的研究	

——浅谈对学生学习语文的激趣

范美瑜 / 232

班级管理篇

无需扬鞭自奋蹄

——运用心理健康知识增强学生自主教育 何秀红 / 241

不一样的爱 不一样的后进生 黄 艳 / 245

论恶性循环的扭转

——后进生教育心得点滴 晏琼英 / 250

育人先育心

——对学生进行心理健康教育的心得和体会 何悦华 / 253

浅析调节中学生“心理偏差”的途径 李艺清 / 257

“心”至令人感动

——用“情”去感动学生 朱红莲 / 260

班主任的一点思考 陈 敏 / 264

毕业班学生的心理、行为特点及对策 戴仲莹 / 268

如何运用心理健康教育转化学困生 李卓贤 / 273

高智商不可求 高情商可培养

——浅谈素质教育中学生情商的培养 张 劲 / 277

个案案例篇

强化理论的应用 林 洁 / 283

中学生学业欺诈行为的心理个案分析 罗绣屏 / 289

优生心理偏差纠正方法二三例 钱 进 / 293

问与答

——师生情感交流 卢瑞群 / 298

尊重老师的劳动 周小洁 / 300

信任与沟通

——一堂心理健康教育活动课 朱红莲 / 306

以心理健康教育为先导 接轨新课程改革

——浅谈初中《思想品德》课程中“心理健康教育”的设计

..... 梁倩儿 / 310

理论研究篇

