

总主编 叶一舵

中小学心理健康教育实用丛书

中小学心理健康教育 课程与教学

本书主编 谢维兴

福建教育出版社

第 2 版 2004 年 1 月

中国石化集团公司企业标准

中国石化集团公司 健康与安全

第 2 版 2004 年 1 月



中小学心理健康教育 实用丛书

总主编 叶一舵

中小学心理健康教育 课程与教学

本书主编 谢维兴

福建教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育课程与教学/谢维兴主编. —福州:
福建教育出版社, 2008. 4
(中小学心理健康教育实用丛书)
ISBN 978-7-5334-4983-4

I. 中… II. 谢… III. 心理卫生—健康教育—中小学—
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 046755 号

中小学心理健康教育实用丛书 中小学心理健康教育课程与教学

总 主 编 叶一舵

本书主编 谢维兴

福建教育出版社出版发行

(福州梦山路 27 号 邮编:350001)

电话:0591-83726971 83733693

传真:83726980 网址:www.fep.com.cn

福州华彩印务有限公司印刷

(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编:350012)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16 15.25 印张 283 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5334-4983-4 定价:29.00 元

如发现本书印装质量问题,影响阅读,
请向出版科(电话:0591-83726019)调换。

序

我国中小学心理健康教育迄今走过20年左右的历程。这20年间，教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》相继颁布实施，中小学心理健康教育从无到有，取得了很大的成绩，为维护和促进广大中小学生的心理健康做出了重要贡献，也为未成年人思想道德建设、基础教育课程改革以及素质教育的深化提供了强有力的支持。

同时，中小学心理健康教育问题与不足也是明显的。譬如，呼声很高，但观念并未根本转变，突出表现为行动上不够落实或形式主义严重；宏观政策明确，但缺乏具体化操作方案，突出表现为政策导向与落实及监督措施之间存在明显的脱节现象；异军突起，但缺乏其他教育的支持与配合，突出表现为心理健康教育的“孤军奋战”现象；实践性研究成果相当丰富，但理论研究仍然薄弱，突出表现为理论指导实践不力；师资队伍建设得到重视，但进程缓慢，收效不大，突出表现为师资数量仍然严重不足，教师水平普遍不高；相关活动层出不穷，尽显繁荣，但大多缺乏规划、规范，且管理混乱、薄弱，突出表现为短期行为明显，功利色彩浓厚，等等。

当前，一线心理健康教育工作者的专业成长是制约中小学心理健康教育取得实效并走向深化的瓶颈之一。中小学心理健康教育工作者的专业成长有很多路径，培训与自我进修无疑是基于目前现实状况所能选择的最基本也是最根本的方式。但遗憾的是，这么多年来，作为培训与自我进修最基本的“载体”——教材、资料、参考书等，能够适合一线教师使用的并不多。作为与学校心理健康教育同步成长的心理健康教育研究者，作为近20年来深入中小学指导心理健康教育工作的实践者，本人能体会心理健康教育培训工作和一线心理健康教育工作者对这样一种“载体”的需要与渴求。正是基于这样的背景，我们组织了一批中小学心理健康教育研究专家和一线心理健康教育的优秀实践者，编著了这套《中小学心理健康教育实用丛书》。

《中小学心理健康教育实用丛书》由叶一舵设计和主编。全套丛书包括《中小学心理健康教育基本原理——教师通识读本》、《中小学心理健康教育课程与教学》、《中小学生学习心理咨询方法与技术》、《中小学生学习团体心理辅导》、《中小学校园心理剧》、《中小

学生心理测量与心理档案》六本，基本涵盖了目前中小学心理健康教育的主要工作层面，全面介绍了当代中小学心理健康教育理论研究和实践探索的最新成果。每本书都包括原理、操作、案例三大方面的内容，在写作上除要求通俗易懂外，还特别要求努力做到理论简明扼要，原理清晰明了，案例典型实用，突出针对性、实用性和可操作性。书中有不少案例是作者或福建省中小学一线心理健康教育教师的原创，体现了近年来福建省中小学心理健康教育的部分实践成果。

特别要提到的是，本套丛书在编写过程中参考引用了国内外许多有关论著和文献资料，文中无法列出所有作者和论著名称，在此向所有作者表示衷心感谢。

本套丛书可作为各级中小学心理健康教育工作者培训的教科书和自学用书，可作为中小学心理健康教育全员培训的教材，可作为中小学德育工作者开展心理健康教育的工具书，也可作为关心青少年心理健康成长的学生家长和各类社会工作者的参考书。

叶一舵

2008年5月

本书撰稿人

张 颀：第一章、第二章

卢文洁：第三章、第六章

李 远：第四章

谢维兴：第五章

目录

第1章 概 论	(1)
一 心理健康教育课程概述	(1)
二 心理健康教育课程的基本理论	(10)
三 心理健康教育课程的基本策略	(20)
第2章 心理健康教育课程中的人际互动	(25)
一 心理健康教育课程与团体动力学	(25)
二 心理健康教育课程中的师生关系	(31)
三 心理健康教育课程中的学生团体	(41)
第3章 心理健康教育课程常用的活动形式	(46)
一 游戏	(46)
二 角色扮演	(54)
三 行为训练	(63)
四 其他活动形式	(67)
第4章 心理健康教育课程的设计与实施	(73)
一 心理健康教育课程的目标与内容	(73)
二 心理健康教育课程的设计	(84)
三 心理健康教育课程的实施流程	(90)
第5章 心理健康教育课程的教学策略	(100)
一 心理健康教育课程中教师的带领策略	(100)
二 激活学生心理历程的策略	(108)
三 小组发动的策略	(116)
第6章 心理健康教育课程的评价	(130)
一 心理健康教育课程评价的特点和原则	(130)
二 心理健康教育课程评价的功能与种类	(134)
三 心理健康教育课程评价的实施	(140)

第7章 中小学心理健康教育活动课举例	(152)
一 学习辅导篇	(152)
二 情绪辅导篇	(161)
三 青春期心理篇	(173)
四 人际交往篇	(183)
五 增强自信篇	(189)
六 创新思维篇	(197)
七 生涯辅导篇	(205)
八 自我意识篇	(212)
九 生活辅导篇	(217)
十 抗挫辅导篇	(224)
参考文献	(235)

第1章

概 论

一 心理健康教育课程概述

在当今世界,心理健康教育被认为是学校中与教学工作同等重要的两大任务之一。按照国家教育部的规定,心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是:使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对少数有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育能力。在学校心理健康教育工作中,开设专门的心理健康教育课程是直接而且高效率地实现上述目标的主要途径。

(一) 心理健康教育课程的意义

1. 心理健康教育课程是学校心理健康教育的重要组成部分。学校实施心理健康教育的途径有很多,但从心理健康教育的最终效果来看,其他途径远不如开设专门的心理健康教育课程这一方式来得有成效。首先,专门的心理健康教育课程是面向全体学生、以班级为单位的集体教学方式,需要教师有目的、有计划、有组织地对全体学生的心理健康施加影响,其内容不仅仅涵盖心理健康教育的各个模块,而且能完整涉及观念、知识、方法等不同层面,同时整个内容体系也有很强的内在逻辑关系。因此,与个别咨询相比,它能让更多的学生受益;与学科全面渗透相比,它更具目的性、计划性、系统性,更能促进学生心理的螺旋式上升和全面发展。其次,心理健康教育课程以学生的共性问题为出发点,以学生的主动性和积极性为心理背景,以全体学生参与活动为载体,以学生自身的体验、感受和领悟为中介,这种课程形态和组织模式符合学生心理素质形成和发展的规律以及心理健康教育的特殊性,可大大提高学生所学的心理健康观念、知识、方法的内化程度,从而有利于增强心理健康教育的实效性。

此外,心理健康教育课程对师资的要求略低于心理辅导、心理咨询所要求的专业

化水平,其专业技能要求事实上与学科渗透所需要的专业技能并无本质区别,只要教师有热情、肯投入,在开课之前进行一段时间的培训或经过一段时间的教学实践与提高,一般教师也可以胜任。因此在我国现阶段心理健康教育师资力量不足的情况下,课程适合于兼职教师操作;同时,它是以班级为辅导单位的,因此与班主任工作联系密切,也适合于学校组建一支以班主任为骨干的心理健康教育队伍。

2. 心理健康教育课程在基础教育中具有不可替代的作用。在过去很长一段时间里,以知识本位为特征的应试教育模式一直在我国的教育中占据主导位置,过分强调学科知识的体系化,忽视了对学生人文精神的陶冶,忽略了学生人格的发展,直接导致了以考试成绩作为评价教育效果、衡量学生发展的唯一标准。随着社会经济发展水平的不断提高,人们的物质需要达到一定程度的满足之后,必然会对精神需求的满足提出更高的要求。在社会政治、经济、文化生活领域中,充分满足人们的合理需要,充分体现对每个人的关心、尊重和理解,将成为一项基本的社会价值准则。此外,随着社会政治、经济体制改革的不断深化和社会价值取向的多元化,外部的竞争和人们内心的冲突有日益加剧的趋势,由此而带来的心理压力要求人们应具有更强的心理适应能力。这种发展趋势说明了关注人们的心理健康已成为满足社会需求、顺应时代发展的一项重要内容。

目前我国的基础教育课程改革除了强调提高学生的全面素质、促进学生的健康发展、尊重学生的主体地位等基本思想外,还强调要优化课程结构,加强活动课程,增设综合课程和选修课程,拓宽教育内容,加强思想品德教育、心理健康教育 and 人文教育等等。关注全体学生身心的全面发展已成为新的课程目标的价值取向之一。心理健康教育课程是一门学生本位的课程,最能体现现代教育理论所要求的主体教育观和个性发展观。学校开设心理健康教育课程是弥补以往忽视人文课程的缺憾、体现把人格的健全发展作为课程建设的重要目标的直接途径之一。在不断发展生成的教育课程结构中,心理健康教育课程将会在今后的基础教育中发挥不可替代的作用。

3. 心理健康教育课程是全面实施素质教育的需要。21世纪是充满竞争与机遇的世纪,它要求21世纪的人才具备以下品质:敢于冒险、敢于探索、善于竞争、善于合作、勇于创新。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。现代不断深化的素质教育则对我们提出了更高的目标:培养与强化学生的良好的心理素质和健康的人格,善待自我、热爱生命,挑战命运、规划人生,展示才智、展现力量,迎接竞争、学会生存。素质教育就是要求学生德、智、体各方面全面发展,而学生素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用,它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。国家总督学、原国家教委副

主任柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义时,指出:“素质教育的第二要义,就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质,承受挫折的能力。带着什么样的心态来看社会的问题非常重要。”一个学生的心理状态健康与否,对家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否,往往会影响他的学习态度和生活方式,是关系到他能否健康成长的重要问题。因此,心理健康是良好的心理素质的前提和基础,反之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会提高。《中国教育改革和发展纲要》指出:“全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”由此可见,心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求,而且是实施素质教育的核心目标之一,在中小学开设心理健康教育课程是全面实施素质教育的需要。心理健康教育课程的开设是现代教育的标志,是追求教与学和谐一致、协调学生身心发展、培养一代新人的重要途径。

(二) 心理健康教育课程的内涵

1. 心理健康教育课程不同于传统学科教学。传统的学科教学是从社会发展的角度出发,设置相应的课程和内容,为未来社会的发展做必要的知识和能力的储备;而心理健康教育课程内容的设置则是从个体发展的角度出发,由教师根据学生身心发展的规律及其特点,设置相应的活动和主题,从而促进学生心理健康成长。

传统的学科教学中,在课程设计及课堂实施时是以教师为主体,课程内容则是以教材为中心,系统传授具体的学科知识,师生关系是传授——接受的上下关系,教学中所采用的手段也较为单一——由教师口述、板书,学生听课、抄笔记,考试则以考学生的记忆为主。心理健康教育课程中,课程设计与实施都是以学生为主体,按照学生身心成长的规律预设内容,以活动为中心,让学生在活动中体验成长,师生之间是共同参与、体验、分享、支持的平等关系。因此,心理健康教育课程在教学中需要采用多样化的手段,如:角色扮演、个案研究、团体游戏、脑力激荡等活动,在活动中创设社会生活情境,以培养学生良好的心理素质,促进学生主动适应学校和社会生活。

2. 心理健康教育课程不同于团体咨询。虽然它与团体咨询都以团体辅导理论为依据,但二者又有很大的不同。

从形式上看,团体咨询依据咨询目的筛选参与学生,团体规模比较小,人数一般为8~12人,成员可以是同质的,也可以是异质的;而心理健康教育课程无法筛选学生,它以班级为单位开展活动,规模比较大,成员也不可能是同质的,学生的类型比较复杂,教师必须由衷接纳班级中的每一位学生,倾听他的心声,引导学生自我体验、自我发展。

从辅导功能上看,团体咨询可以有发展性团体和治疗性团体,它可以具有发展性,还可兼有治疗性的功能,常常以矫治性目标为主;而心理健康教育课程更侧重于教育性、预防性和发展性,以引导学生自我成长为主。

从对辅导者的要求上看,团体咨询因为所需专业程度比较高,需要由专业人员来承担;而心理健康教育课程所需专业程度相对较低,可由受过一定培训的教师承担。

3. 心理健康教育课程的内涵。

主体:班级学生。

立足点:学生的心理发展特点。

切入点:学生当前的心理状态及其需要。

主线:培养学生健康的心理。

目的:促使学生自我成长并最终学会自助。

功能:一是教育性功能。提升全体学生的心理健康水平,充分发挥潜能,保持良好的心理状态。二是发展性功能。针对学生成长过程中的发展性问题,使每个学生的心理都能得到成长,心理素质得到提高。三是预防性功能。预防心理问题产生,针对轻度的心理问题进行团体干预,维护心理健康。

综上所述,心理健康教育课程是面向全体学生开展心理健康教育的一种形式。它是以心理学、教育学的有关理论为指导,以班级为单位,以学生心理(即学生的情意活动)为主要内容,以各年龄段学生不同的成长需要为课程目标进行教学的团体辅导形式;它侧重于实现学校心理健康教育中的教育性、发展性和预防性目标,即关注学生的健康成长和心理素质的提高;它以学生成长的需要和心理困惑为主题,以学生的自我探索为主线,是真正意义上的自我教育活动。

(三) 心理健康教育课程的特点

心理健康教育课程是以提高学生心理素质、增进心理健康、开发心理潜能,达到塑造和完善人格的一种课程,它有别于传统学科课程,也有别于心理咨询工作,因而心理健康教育课程具备独特、鲜明的特点。

1. 教学对象的全体性。建立在团体动力学基础之上的心理健康教育课程,是面向全体学生,以班级为单位,针对不同年龄层次、不同心理发展水平的学生,设计相关的教学内容,让全体学生参与到课程中,通过活动中的体验,最终实现自助与互助的课程。在教学内容的设计上,心理健康教育课程必须以绝大多数学生的共同需要和共性问题为出发点,课程所要面对和解决的是全体学生的发展任务和普遍存在的问题,它保证全体学生全身心地参与,以提高全体学生的心理素质和心理机能。心理健康教

育课程虽然也要针对学生的个别差异、解决学生的个别问题，但这并不是课程的主要目标和任务，这也正是心理健康教育课程区别于个别心理咨询的主要特征之一。因此，心理健康教育课程的计划、目标、内容、设施和组织活动均应着眼于全体学生的发展。

2. 教学形式的活动性。心理健康教育课程的教学是以学生活动为主，而不是以普及知识为主的，活动性是心理健康教育课程的灵魂。心理健康教育课程重视学生的个体经验，要想在课程中收到满意的效果，达到既定的目标，有赖于教师与学生双方面的互动，以提供给学生情境或活动，让学生在活动中去体会，去感悟，从中获得新的体验和经历，而不是仅仅由教师向学生呈现教材。也就是说，这种课程的重点在于提供给学生直接经验，而不是理论知识。因此，从心理健康教育课程的基本含义看，该课程是以学习者的主体性活动为中心组织的课程；从心理健康教育课程的教学过程看，它是以具有灵活性、多样性、开放性的活动为轴心并且由师生一起活动的过程；从心理健康教育课程的教学评价看，它以过程性评价为主，注重过程的价值，以学生参与活动的积极性与主动性为主要评价标准之一。可见，在心理健康教育课程中，活动无疑是教学过程中的主要形式。

3. 教学目标的发展性。学校心理咨询的主要服务对象是少数甚至个别有心理困扰乃至有轻、中度心理问题的学生，其工作目标大多数是补救性的（虽然也有发展性的咨询）；而心理健康教育课程的服务对象是绝大多数正常的学生，其教学目标是预防性和发展性的。心理健康教育课程侧重于学生心理潜能的开发、心理品质的培养，培养学生正确的自我观和良好的人际适应，帮助学生完善自我，促进健康成长。换言之，心理健康教育课程既要帮助学生解决成长过程中遇到的各种发展性问题，又要充分开发学生的潜能，促进全体学生的心理在原有基础上得到可持续的、全面的健康发展。这也是心理健康教育课程区别于心理咨询的主要特征之一。

4. 学生地位的主体性。这是心理健康教育课程区别于传统学科课程教学的主要特征之一。传统学科课程采用的是教师传授、学生接受式的教学模式，学生是被动的学习；而心理健康教育课程强调学生的主体地位，强调以学生为中心、以学生的学为中心、以全体学生参与活动为中心。在心理健康教育课程中教师是学生平等的朋友，是活动中热心的参与者和引导者。因此，心理健康教育课程在学习目标、学习内容、学习方式的设计与选择上都要以学生为出发点，都要以学生的实际心理需求为依据。在心理健康教育课程的整个教学过程中，学生在教师引导下始终处于主体地位。学生可以参与制订计划，参与设计活动，参与自由讨论，从而充分开放自己的心灵，在师生之间和生生之间的他助、互助活动中实现心理自助。

5. 师生关系的平等性。在传统学科知识教学过程中,教师对知识拥有权威性,虽然随着教育观念的变革,信息的飞速发展,这一权威性有所削弱,但总体上,应试教育中教师发挥的职能仍是传统意义上的传道、授业、解惑,教师的主体地位比较明显,学生处于相对被动的地位。而在心理健康教育课程中的师生关系是一种新型的、平等的人际关系。教师与学生平等交往,做学生的朋友,教师和学生之间不存在主、被动的地位之分,而是平等的朋友关系,平等、相互尊重、真诚、亲密。学生是关系中的主体,教师发挥的是主导作用,对学生持非批评态度,鼓励学生自主探索,为学生提供心理服务,给予学生充分的尊重、理解、信任。师生之间的活动是一种合作的、民主的、商谈式的协助活动,教师不是代替学生解决问题,而是协助学生解决问题。平等的师生关系是上好心理健康教育课程的关键,而活动过程则是师生互长的过程。

(四) 实施心理健康教育课程的原则

心理健康教育课程是以发展和提高学生的心理品质为目标的,开设这种课程,就要立足教育,重在引导,遵循学生的身心发展规律,以保证心理健康教育的实践性与实效性。为此,在课程设计与实施时必须坚持以下基本原则:

1. 全体性原则。学校心理健康教育课程的功能在于通过对学生进行一定的引导、指导、协助和服务,来促进学生的成长和发展。全体学生都是心理健康教育的对象与参与者。因此,心理健康教育课程要着眼于全体学生的发展,当全体学生的心理健康教育工作具有成效时,相对而言也就减少了个别学生问题发生的概率,或个别学生的问题更易于得到解决。全体性原则要求心理健康教育课程的实施者在设计心理健康教育课程的目标和内容、制订课程计划时,要着眼于全体学生,全面了解学生的心理特点,要考虑大多数学生的共同需要与普遍存在的问题。课程涉及的方向也应该全面,应涵盖学生生活和学习的各个方面,如:适应问题、学习辅导问题、人际交往问题、情绪调节问题、自我意识问题、个性培养问题、升学就业问题、危机干预和生命教育问题、青春发育问题、休闲和消费问题等等。课程的实施方法也要多种多样,丰富活动内容,面向全体学生,涉及学生的德、智、体、美诸方面。在课堂组织时教师应让全体学生参与到课程中来,关注学生的反应,对学生一视同仁,努力创造条件,让尽可能多的学生参与其中,特别要给那些内向、腼腆、不善表达、平时不大引人注目的学生提供参与和表现的机会。

2. 学生主体性原则。心理健康教育课程的目的是为了提高学生的心理素质,因此课程要密切围绕学生设置,并要在学生身上落实。教师必须充分认识并尊重学生的主体地位,必须清醒地意识到心理健康教育课程的成效是以学生主体的积极主动参与为

基础的。在课程实施过程中,教师要充分调动学生的积极主动性和创造性,使其通过活动、体验,不断优化自己的心理素质,实现心理成长。在活动中,每个学生都可以依照自己原有的认知结构和需要,主动地接受所创设的活动环境的影响,或吸收或排斥或改造,实现自身认知结构的重建或改造。

贯彻学生主体性原则,要求教师要重视学生的自主活动,坚持在活动中给学生机会,创设条件,让学生不断尝试、不断实践,充分展示自己,锻炼自己的心理品质,在活动中得到成长。遵循学生主体性原则可以从以下两方面入手:

(1) 心理健康教育课程不能以传授系统学科知识为目的,其课程的设置、内容的选取与安排应充分考虑到学生的需要,围绕学生关心的问题和存在的实际问题来进行。唯有如此,心理健康教育课程才能唤起学生的兴趣,成为学生自觉的需求,而不是一门必须完成的功课。

(2) 心理健康教育课上要鼓励学生唱主角。学生是参与、完成心理辅导活动的主体,教师的作用是从旁协助,提供建议,因此应注意突出学生的主体地位,增加学生的自主活动,让学生能够多思、多想、多做,真正成为活动的主体,实现自我体验、自我启发、自我教育。在活动设计中要给学生的发挥想象力留足空间,在实施过程中要鼓励学生发表看法、表露情感、探索解决问题的办法。

3. 平等尊重原则。平等既包括教师与学生之间的平等,也包括学生与学生之间的平等。心理健康教育课程中的师生关系并不同于传统学科教学中的教育与被教育、传授与接受的上下关系,而是一种真诚、和谐、相互尊重的平等关系,它要求教师树立现代教育观念,把学生当做活动的主体,并与之建立平等、双向、互动的新型师生关系。实践证明,心理健康教育课程只有在轻松安全、平等尊重的心理氛围中实施才能取得良好效果。这就要求教师多一些引导少一些指导,多一些商量少一些命令,多一些民主少一些强制,多一些鼓励少一些斥责。教师要时刻把学生放在与自己完全平等的位置,尊重学生的人格,相信学生,热爱学生,用自己无私的爱和尊重去换取学生的信任,用自己的坦诚打开学生的心扉,与学生建立起一种平等对话、友好信赖的朋友式关系,从而保证心理健康教育课程的顺利实施,并取得较好的效果。

在心理健康教育课上,学生之间是平等的。对心理健康教育而言不存在优生与差生、好生与坏生,每个学生都是平等的,都有表现、发展自己的机会。学生要尊重自己、更要尊重他人,要懂得“我不同意你的观点,但是我用我的生命捍卫你发表自己观点的权利”(伏尔泰语)。

尊重,是指尊重学生的人格与尊严,尊重每个学生的权利,承认每个学生都是不同于其他人的独立的个体,给予学生无条件的接纳和关怀。不论学生反映出来的观点

是如何地不合时宜,教师都要尊重他,接纳他,理解他的内心感受。尊重学生的选择,教师必须意识到每个学生都具有抉择的能力和做决定的权利,教师不应强迫学生选择什么,更不能将自己的观点和选择强加于学生身上。

4. 激发性原则。学生对自己的认识都是建立在别人对自己的看法的基础之上的,他们会在教师的眼神和态度中发现和认识自己,通过教师了解自己是学生在课堂上认识自己的一个主要因素。因此,教师所说的每一句话、做的每一件事、表现出来的每一种态度都会对学生产生极大的影响。激发学生,使他们对生活和学习充满渴望,最基本的任务就是帮助学生形成良好的自我印象,这就要求教师对学生多运用鼓励的方法。鼓励能使学生积极参与,勇于敞开心扉,敢于暴露自己的观点。教师需要充分肯定学生的表现,抓住闪光点,正面诱导、鼓励,要使学生感到“我能行”,应杜绝使用讽刺、挖苦、讥笑、揭短等打击学生积极性的语言。持续使用鼓励和肯定的语言可以让学生的成功欲望得到满足,脑神经处于兴奋状态,此时,他们更愿意去思考,从而达到心理品质的内化;从情感上来说,他们都会体验到情绪高涨和斗志昂扬的心情,对称赞他的人产生好感,他们会更愿意亲近教师、信任教师,更能毫无顾忌地说出自己的心里话,便于教师了解学生真实的心理,对症下药地给予及时有效的疏导,以形成健康的心理。更重要的是,学生由于完成了值得赞赏之事而产生的信心,使学生日渐相信自己的能力和潜力,帮助他们形成相信自己、重视自己、接纳自己的自我形象。

在心理健康教育课程上,教师需要运用各种方法激发学生的兴趣和热情,激发学生的自尊和潜能,当学生被教师激发起来后,学生的主动性、创造力就会被调动起来,课堂气氛就会充满激情和关爱,而这种课堂气氛又会有助于学生进一步的自我探索。心理健康教育课程的教学活动中,通过教师的启示、激励、引导及创设一系列的情境和氛围,会逐步激发学生的兴趣,增强学生的自信心。教师在课堂上的一举一动,都要投给学生一份爱、一份期望和鼓励,通过激励的语言,让每个学生都能感受到一定的成功,在成功中体验欢乐,提高自信心和成功的勇气,从而获得再进一步的动力。

激发性原则要求每个教师要真诚地、无条件地接纳每一个学生,让学生在课堂中找到归属感和认同感,这是所有学生都需要的最有效的激发方式之一。教师可以通过行动和语言帮助学生建立一种被接纳感和归属感,要对所有的学生都表示出热情,对任何一个学生,教师都负有同样的责任。

在心理健康教育课程中如何运用鼓励来激发学生呢?首先,对不同的学生要善于抓住他们各自的闪光点进行中肯而富有热情的表扬;其次,采用语言和物质相结合的方法对学生进行表扬;第三,采用个体和群体相结合的方法对学生进行表扬。第四,适当地运用体态语言对学生进行赞扬;第五,注意鼓励一定要适时适度。

5. 参与性原则。心理健康教育课程要使学生全体参与课堂活动，因为参与能使学生投入到活动中，真正地体验、感悟，从而获得成长；参与能使教师通过这种外在的表现形式洞察学生隐蔽的内心世界；参与还有助于形成一种愉快活泼、乐观向上的课堂氛围，从而使学生大胆地释放自我，呈现出一个真实的自我。

在课堂上，教师绝不是一位旁观者，教师要与学生共同参与到心理健康教育课程中。学生在探究体验的过程中，难免会遇到这样或那样的困难，遇到解决不了、参与活动困难等情况时，就会产生苦闷急躁、丧失信心、情绪低落等状态，此时教师要置身于学生的角度换位思考一下，理解学生的心理需求，伸出关爱之手，给予支援。

在心理健康教育课程中，教师和学生的充分参与，是保证效果的前提条件。参与有四个方面的含义：①全体学生参与课堂活动，且每个学生参与的机会均等；②对于学生的参与，教师应给予及时和积极的回应，对个别参与活动有困难的学生，教师应给予关注和个别帮助；③在课堂中，教师可以适当使用自我开放的策略，以自己的经验、感悟，启发学生从体验中升华；④在适当的时机，教师应以平等一员的身份参与活动和交流，与学生一同成长并给学生做出示范。

6. 活动性原则。心理健康教育“助人自助”的性质，要求心理健康教育课程不应以单纯的知识传授为主，而应以体验领悟为主，应将心理健康教育的内容渗透在灵活多样、富有意义的活动中，发挥活动的优势，注重活动过程的教育作用。在活动中，学生能不断接受到新的信息和他人的反馈，要考虑如何做出反应，这就使其思维处于激活状态，思维变得积极而活跃。随着思维的活跃调动，学生的其他感官也将得到协同的行动，尤其是与思维直接相关的语言表达能力会得到锻炼和发展；伴随积极的思维状态，学生全身心投入活动，在情感上会有愉悦的体验，参与意识将增强，使活动变得积极、主动、轻松、愉快。

在学校心理健康教育课程中，教师应根据学生的心理特点，创造性地设计丰富多彩的活动，如游戏、角色扮演、情景创设、绘画、想象、辩论、演讲、表演、讨论等，让学生在活动中、在参与中、在亲身体验中获得成长与发展。同时，也应重视学生之间的经验分享，因为它是学习间接经验和接收即时信息的一种非常好的形式。

值得注意的是，我们强调心理健康教育课程主要应以活动的形式出现，让学生参与活动，让学生在活动中体验到生活的酸甜苦辣、喜怒哀乐，获取对生活的间接经验，促进学生对生活的感悟，从而促进心理素质的提高。同时又不能为活动而活动、为完成教学任务而活动，而是要在这些活动中让学生能够得到各种各样的心理体验，是有目的的活动。