

主 编 杨泰山

心·灵·草·圃

中学心理健康教育的
研究与实践



*Xinling
Caipu*



上海教育出版社

SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

主 编 杨泰山

心·灵·草·圃

中学心理健康教育的
研究与实践

Xinling Caopu



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心灵草圃 / 杨泰山主编. —上海:上海教育出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5444-1631-3

I. 心... II. 杨... III. 心理卫生—健康教育—经验—中学 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第059616号

心灵草圃

——中学心理健康教育的研究与实践

主编 杨泰山

上海世纪出版股份有限公司

上海教育出版社 出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 16.75

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978 7-5444-1631 3/G·1312 定价: 36.00元

序

学校心理健康教育的兴起、发展是以特定的时代背景需求为前提的。20 世纪 90 年代,随着中国社会从相对封闭的状态转变成成为全球背景下的开放状态,人们的价值观念和生活方式也发生了巨大转变,这些变化不自觉地会对青少年的心理产生前所未有的冲击。同时,计划生育政策全面落实,它在控制人口增长方面起到积极作用,但也把如何引导独生子女心理健康发展的问题提到一个新的高度。在这样的时代大背景下,政府以及社会各界对中小学生的心理健康问题开始关注和重视。中共中央、国务院、教育部相继下达了许多有关文件,对开展学校心理健康教育提出了具体要求。2005 年,上海市颁布《上海市中小学生生命教育指导纲要》,要求根据不同年龄阶段学生的心理特点,对中小学生进行生命发展的指导,使他们的人格获得健全发展。

为了贯彻落实上级精神,静安区教育局积极推进心理健康教育,从区域层面下发《关于加强静安区中小学心理健康教育工作的实施意见》、《静安区中小学心理健康教育发展规划》等指导性文件,力图使本区的心理健康教育科学化、规范化、制度化。心理健康教育是一种实践性很强的教育,因此教育局积极鼓励区内每所学校根据自身的特点进行实践,形成自身特色。目前,静安区心理健康教育呈稳步发展的态势。

上海市第一中学早在 1996 年初就被上海市中小学心理辅导

协会命名为心理辅导示范学校(上海市第一所)。作为上海市一所率先开展心理健康教育的学校,上海市第一中学基于对国家教育发展水平、经济发展水平以及民族文化背景等的国情分析和学校心理健康教育任务的功能定位分析,经过十多年的辛勤探索,逐步形成了以“学校心理辅导室为点”、“班主任心理辅导为线”、“学校德育工作为面”,点、线、面结合的心理健康教育格局,并在实践中逐步形成了“班主任心理健康教育的双全互动模式”。纵观全书,我们可以发现,这种“双全互动”的心理健康教育模式的形成是在特定的学校心理健康教育背景下,在科研课题引领的基础上逐步产生和发展起来的,具有很大的原创性。

“双全”是指班主任全员参与心理健康教育校本培训,班主任全员投入心理健康辅导实践活动。将班主任力量纳入学校心理健康教育队伍,这是由心理健康教育的发展性功能和班主任队伍的角色特点所决定的。上海市第一中学也一直坚持在班主任心理辅导和开展学生心理健康教育方面进行积极探索。从最初的个性化评语、心理辅导个案,到后来的心理健康教育校本培训、班主任心理辅导活动课,所有已经完成和正在进行的努力,不仅提升了班主任心理辅导的技能,更新了班主任的教育理念,而且帮助学生提高了心理素质,逐步健全了人格,更重要的是,还在很大程度上促进了学校的和谐发展。与此同时,学校也坚持心理辅导室专业功能的发挥,形成了班主任队伍和心理辅导室“双管齐下”的局面,两者互为补充、互相促进。

“互动”指的是心理健康教育工作中的师师互动、师生互动、生生互动。师师互动主要是指各年级班主任创设“年级班主任工作坊”,通过定期组织的活动相互学习和探讨心理健康教育的经验和体会。师生互动是指班主任借助专题,对不同年龄层次的学生进行以班级为单位的系统的心理健康专题辅导。生生互动则主要是让学生自主形成小组进行心理辅导活动,学生之间相互发表意见,

相互疏导。

“班主任心理健康教育的双全互动模式”是上海市第一中学为提高全体师生的心理健康水平、保证心理健康教育工作的实效性尝试的一种全新策略。这种策略使心理健康教育从一个点变成了一个面，从局部变成了整体；它把心理健康看作是一种发展而不是看成心理问题。这不仅符合当前心理科学发展的趋势，而且为我国中小学校开展心理健康教育开辟了新思路。

中小学心理健康教育是根据中小學生生理、心理发展特点，运用有关教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，它是素质教育的重要组成部分，是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实《跨世纪素质教育工程》，培养跨世纪高质量人才的重要环节。上海市第一中学多年来坚持发挥学校心理辅导示范学校的辐射作用，为区内其他学校的心理健康教育提供借鉴，这次编者将学校近年来所进行的有关心理健康方面的科研课题研究成果、论文以及实践操作的设计等汇集成书，将学校的探索实践贡献出来，供致力于心理健康教育发展的同行们共同研究探讨，以达到促进全体学生的身心和谐发展，提高其生命质量的目的。这是一件很有意义的事。相信本书能给中小学心理健康教育带来多方面的启发和思考。

静安区教育局局长



2008 年 2 月 1 日

目 录

第一部分 学校心理健康教育研究的相关论文

创“双全互动”模式 践行学校心理健康教育·····	杨泰山(3)
班主任心理辅导“双全互动”模式的探索·····	蒋 旭(34)
教师职业倦怠的理论分析及对策研究·····	辛 星(42)
心理辅导工作在实践中中的运用·····	段 康(77)
现代学校心理健康教育模式的探讨·····	刘诗薇(83)
班主任工作渗透心理健康辅导的探索·····	顾选燕(88)
班主任工作与心理健康教育·····	陈逸仪(94)
寻求成功的班级心理辅导活动课中的三个重视·····	段 康(97)
寻找班级共性 选择心理辅导活动主题·····	邹雪芬(103)
自制 自主 自爱	
——浅谈学生人格培养·····	徐 莉(107)
用真情来唤醒真情	
——从一堂心理课说起·····	张冬梅(110)
叩开学生的心扉·····	张利年(115)
关注班级中“被爱遗忘的角落”·····	黄 音(120)
班主任与学生青春期心理辅导实践·····	张 敏(125)
如何看待学生青春期萌动·····	陈 芳(129)
浅析青春期学生的心理困惑·····	李 琰(133)
心理健康教育与学生自觉意识的关系·····	顾明珠(141)
培养预备班学生良好行为习惯的方法与技巧·····	陆铸伟(147)

调整心态 完善自我

- 努力建立良好的师生关系……………季永旭(150)
- 班主任的情感化教育和新型师生关系的建立……………刘俊江(154)
- 探索家长会的新模式……………顾选燕(159)
- 基于教师自身专业发展的心理健康教育校本培训 ……刘诗薇(165)

第二部分 班主任心理辅导活动课教学设计参考

第一板块 学生良好行为习惯养成

- 我爱我家……………李 琰(172)
- 有缘走到一起来……………顾选燕(174)
- 课间休息(A)……………任爱书(176)
- 课间休息(B)
- 课间十分钟……………徐 莉(178)
- 零花钱大家谈……………唐余强(180)
- 合理用脑……………邬雪芬(182)
- 我是中学生……………朱 红(186)
- “要我学”还是“我要学”……………严 平(187)
- 我有一双勤劳的手……………顾明珠(189)
- 苦学与乐学……………顾选燕(191)
- 天天穿校服……………陈逸仪(194)

第二板块 学生进取心理的培养

- 生活的涟漪……………邬雪芬(197)
- 了解你的情绪……………段 康(202)
- 我爱我的班……………陆铸伟(205)
- 倒出去才能倒进来……………刘诗薇(207)
- 沟通是灵丹妙药……………张 敏(209)
- 学会合作(A)……………张冬梅(211)
- 学会合作(B)……………顾明珠(213)

开发自己的潜能·····	任爱书(215)
快乐在你手中·····	嵇 菁(216)
与电脑游戏的“零”距离接触·····	张 敏(218)
众人拾柴火焰高·····	顾明珠(220)
自信·····	任爱书(222)

第三板块 学生青春期健康教育

面对青春 跨越问题·····	段 康(225)
青春期的疾风暴雨·····	刘诗薇(227)
异性交往的困惑·····	周 斌(231)
异性同学间的交往·····	王清伟(235)
找不同·····	刘诗薇(238)
成长的烦恼(A) ·····	马安洪(243)
成长的烦恼(B) ·····	陈 芳(245)
成长的烦恼(C) ——成长的心事 ·····	李 琰(247)
我和我的小伙伴·····	高仪华(248)
我需要一个“空间”·····	姜箫羿(251)
我和我的同桌·····	段 康(255)
我们需要朋友·····	杨 蕊(256)
架桥行动·····	唐余强(258)

第四板块 直面升学

走近老师·····	陆铸伟(262)
将初三进行到底·····	段 康(264)
为了明天的微笑·····	戎淑伟(266)
直面考试·····	高仪华(268)
真想好好睡个觉·····	段 康(271)
直面父母的压力·····	奚 冰(273)
直面学习压力·····	王蓉蓉(274)

“1+2+3”的思考

——初三心态辅导..... 段 康(277)

解读心理疲劳 迎接更多挑战..... 赵 英(279)

如何应对挫折..... 戎淑伟(281)

化解烦恼..... 奚 冰(283)

第五板块 建立积极健康的人生目标

理想的我..... 张世兰(286)

梦想永不停航..... 陆红芳(288)

扬起高中生活的风帆..... 张世兰(290)

寻找闪亮的贝壳..... 曹 健(293)

寻找自己的目标..... 唐余强(295)

个人声明书..... 程蓓蕾(297)

追星,不如让自己成星..... 陈 芳(300)

试一试,你就能成功..... 顾选燕(304)

成功是一步一个脚印..... 朱弘珏(306)

坚持就是成功..... 陈 芳(308)

第六板块 学生社会责任感的培养

小荷才露尖尖角..... 陶 凯(312)

对自己的行为负责..... 王 茜(314)

对自己的生命负责..... 刘俊江(316)

学做一个有心人..... 陆红芳(318)

一诺千金..... 黄 音(320)

请让我来帮助你..... 张冬梅(323)

“E”网情深..... 刘诗薇(325)

诚实 守信..... 朱弘珏(327)

“缘”来一家人..... 曹 健(329)

第七板块 学生成人意识的培养

不经历风雨怎能见彩虹..... 赵 英(333)

十二年磨一剑·····	陶 凯(335)
时间,让我紧紧抓住你·····	曹 健(339)
感谢您,妈妈·····	张冬梅(342)
生命有限 精彩无限·····	张世兰(345)
未来不是梦	
——现实的我和理想的我·····	杨 蕊(347)
我们从这里起飞·····	姜弢羿(349)
面对六月,准备好了吗·····	吴湘云(351)
18岁,我走向成熟·····	叶晓蕾(353)

第三部分 学校心理健康教育校本课程开发、 实践和校本培训的研究

《学校心理健康教育校本课程开发、实践和校本培训的研究》

研究报告·····	(357)
课题研究报告的相关附件(一~七)	
一、“班级心理辅导技术研修班”学习课程一览表·····	(393)
二、课题研究日程表·····	(394)
三、班主任心理辅导活动课教案·····	(400)
四、“班级心理辅导活动课”课程介绍·····	(401)
五、“班级心理辅导活动课”评分表·····	(404)
六、班主任心理健康教育研究成果汇总·····	(405)
七、《学校心理健康教育校本课程开发、实践和校本 培训的研究》活动问卷·····	(408)
中学校本心理辅导活动课设计与实践结题报告·····	(410)
研究学生心理需求,提高班主任工作效率的研究结题报告·····	(423)
走进学生心灵深处——班主任开设心理健康辅导活动课的研究 结题报告·····	(442)
开发高中校本心理辅导活动课的实践研究结题报告·····	(460)

中学校本心理活动课的评价研究结题报告·····	(474)
-------------------------	-------

第四部分 “听语姐姐”专栏

每天都是新起点·····	(489)
我往哪里去,想清楚了吗·····	(490)
你對自己如何期待·····	(492)
中考途中的几个“大于号”·····	(493)
你的心态你做主·····	(495)
心动不如行动·····	(496)
课堂是学习的主阵地·····	(498)
当兴趣遭遇梦想·····	(500)
丈量时间的长短·····	(501)
由惯性所联想到的·····	(503)
不妨换个角度看看·····	(504)
身边熟悉的陌生人——考试·····	(506)
读懂考试信号灯·····	(507)
“所以然”背后的故事·····	(509)
给自己一个缓冲的时间·····	(510)
不要在骆驼身上加最后一根稻草·····	(512)
身体健康,不该是你忽视的·····	(513)
初三的竞争,让我欢喜让我忧·····	(515)
当玫瑰开在初三时·····	(516)
妈妈比我还焦虑·····	(518)
初三了,请你的父母和你一同启航·····	(520)
态度决定一切·····	(521)
体验多彩初三·····	(523)
后记·····	(526)

第一部分

学校心理健康教育研究的相关论文

创“双全互动”模式 践行学校心理健康教育

杨泰山

为了全面贯彻落实国务院《关于基础教育改革与发展的决定》以及中共中央办公厅、国务院《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，更有效地指导和规范中小学心理健康教育工作，教育部 2002 年制定并颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》的出台，为我国中小学心理健康教育的理论与实践提供了重要政策支持和发展平台。

一、学校心理健康教育的重要性

《纲要》指出，“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处于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、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。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求”。

众所周知，中学阶段是人生旅途中的一个非常特殊的时期。正如《纲要》所言，“中小学生正处于身心发展的重要时期”。10 岁以前，人处于儿童期，相对比较单纯，20 岁以后，人步入青年阶段，日益走向成熟，而 11 岁～19 岁，大体相当于整个中学时代，是一个变化的、矛盾的、充满烦恼的时期。这一时期，身体的生长发育

进入第二高峰,生理的发育变化,给中学生心理发展也带来了新的矛盾。其中包括“自我意识迅速增长与社会成熟相对迟缓的矛盾”,他们已经开始感觉自己是“大人”,渴望独立、自治,但由于缺乏经验,在独立过程中常常遇到一些困难,由此造成情绪上的困惑和适应性障碍;其中还包括“情感激荡要求释放”与“表露内隐”的矛盾,青春期的生理剧变必然引起情感动荡,需要得到适当的释放才能获得平衡,但由于中学生的“成人感”增强,心中的秘密也增多了,由于他们认知能力和自控能力的发展,使得他们逐渐表现出闭锁的特点,即虽然内心激动、高兴或苦恼,但表面却似乎非常平静,难为家长和教师知晓。

当今的中学生除了要面对心理发展过程中必然出现的种种内部矛盾外,还要面对如何适应社会和时代的激烈变革所带来的复杂、多样、快节奏和变化无常的外部成长环境。他们在家庭内外、课堂内外常常看到、听到、接触到许多不同的,甚至互相矛盾、互相冲突的东西,令他们感到不知所措,心中充满着太多的困惑与冲突;同时又在充满竞争和升学考试的压力下,承受着更大的来自学习、考试、升学方面的压力和心理负担。这对于正处在急速发育而又十分脆弱的心里断乳期的中学生来说,是超越其承受能力的。

中学生承受着来自内、外的矛盾与冲突,就会逐渐凸显出生活的“物质空间”不断扩大,而“心理空间”却不断缩小的不正常现象。嫉妒、自卑、任性、孤僻、焦虑、抑郁等不良心理症状在中小學生中不同程度地存在;厌学、逃学、说谎、作弊、自私、脆弱、攻击、退缩等等种种外显的和内隐的心理行为问题也不少见。中学生的这些心理问题不但严重影响其自身的健康发展,而且也给正常的教育教学工作带来困扰。因此,在学校教育中开展心理健康教育是十分迫切且具有重要意义的。

学校心理健康教育是针对中学生心理发展的需要和学校教育

实际的需要而开展的教育活动。它是以学生的成长发展为中心，帮助学生解决其在成长中遇到的一系列问题，旨在培养和提高学生的心理素质，帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各種压力、如何进行情绪调节等，使学生能更有效、积极地适应社会、适应自身的发展变化。促进中学生心理健康的发展，是促进学生全面发展的重要方面，是素质教育的具体体现。从这方面的意义来说，心理健康教育真正体现了“以学生为中心、以学生发展为本”的现代教育理念。

学校开展心理健康教育工作应基于一定的策略和原则。《纲要》强调，开展中小学心理健康教育，必须坚持以下基本原则，“根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合”。

二、“双全互动”学校心理健康教育模式的形成

上海市第一中学作为上海率先开展心理健康教育的学校之一，在多年心理健康教育的实践中，逐步开创了学校心理健康教育“双全互动”的模式。“双全”指的是班主任全员参与心理健康教育校本培训，班主任全员投入心理健康教育实践活动；“互动”指的是心理健康教育工作师师互动、师生互动、生生互动。我校“双全互动”心理健康教育模式的形成并非偶然，它是在特定的现实背景下、在科研课题引领的基础上逐渐产生和发展起