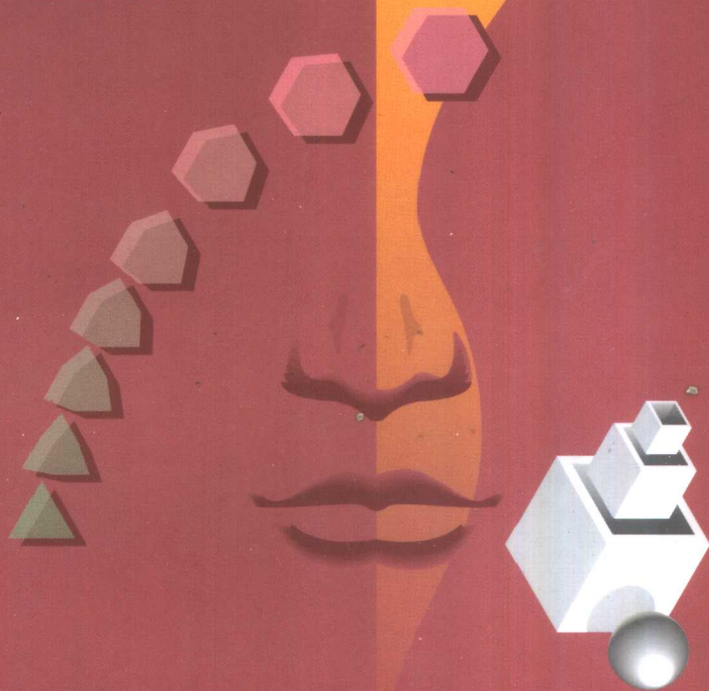


中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

名誉主编：林崇德

主 编：沃建中



胡清芬 编

走向心理健康： 学校篇

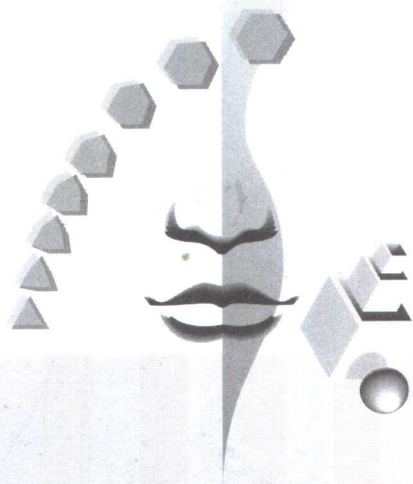


华文出版社
Sinoculture Press

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

名誉主编：林崇德

主 编：沃建中



胡清芬 编

走向心理健康： 学校篇



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

走向心理健康: 学校篇/沃建中主编. 胡清芬编.
北京: 华文出版社, 2001
中小学生心理健康教育试用教材辅助材料
ISBN 7-5075-1246-0

I. 走… II. ①沃… ②胡… 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 (2001) 第 073266 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

大 32 开本 8.625 印张 180 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 16.00 元

序

林崇德

在国家“九五”规划期间(1996-2000),全国教育科学重点项目中从事中小学生心理健康教育研究的共有十余个课题,沃建中博士主持了其中的一项,题目为“中小学生心理素质建构与培养”。这是一个从1997年后滚动批准的课题。然而,后来者居上。沃建中博士取得的研究成果,其数量之多,范围之广,难度之大,质量之高,非一般研究者能够相比。即将与广大读者见面的“走向心理健康丛书”只是其中的一个组成部分。

“走向心理健康丛书”一套5册,《发展篇》是从发展的角度探讨了我国儿童青少年心理健康、学习动机、创造力、社会性和人际关系等的发展特点及培养方法;《活动篇》是在大量实践研究和理论研究的基础上,对心理活动课的内涵、类型、特点以及操作方式做

序

了比较全面地阐述;《学校篇》、《个案篇》、《教学篇》取材于全国各地两百多篇征文稿,是在征求原作者的同意后,重新汇集资料,突出重点、建构系统而编成的书稿,反映出心理健康教育中学校工作、个别辅导和教学渗透等丰富多彩的内容与形式;富有成效的功能与结果。也表现出广大中小学教师正踏踏实实地当好学生的心理保健医生,为促进学生身心健康成长而努力工作。

“走向心理健康丛书”的出版,反映出沃建中博士主持的课题组的成功,源于几个方面的因素。中小学生学习心理素质建构与培养的课题,不仅获得了全国教育科学规划领导小组及其办公室的支持,而且得到了《人民教育》杂志社领导的关心。作为课题研究的一个内容,全国性的心理健康教育征文比赛和评奖活动,就是在《人民教育》杂志社的帮助下完成的。没有各方面领导的支持,实验研究将寸步难行。在中小学生学习心理素质建构与培养中,各地实验点的领导与教师是心理健康教育研究的生力军。如果没有这样一批事业心强、教育教学作风严谨、认真贯彻实验措施的实验点教师,很难想象研究能够取得成功。这次参与《人民教育》杂志社征文比赛的教师们的真知灼见,不仅充实了“走向心理健康丛书”的内容,而且为中小学生学习心理素质建构与培养提供了有力的佐证。所以说,没有广大教师的积极参与,就不会有这套丛书的丰富

内容。在中小学生心理素质建构与培养中,课题主持人沃建中博士全身心投入实验研究。他忘我工作、灵活操作实验研究的管理能力、为各试验点的工作,不计时间、不计报酬、淡泊名利的奉献精神是十分明显的。没有这么一位主持人的全面规划和辛勤耕耘,就难以取得今天的研究成果。

“走向心理健康丛书”马上要问世了,它会与沃建中博士主编的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》同样引起教育界的重视,激起同仁们的兴趣。

是为序。

2001年10月15日于北京师范大学

内 容 简 介

本书综合集中了第二届全国心理健康教育征文比赛集体组和综合组中的部分论文,内容涉及学生心理与教育、特殊学生辅导、教师素质与心理健康、班主任工作等各种问题。本书是长期工作在教育第一线的众多优秀教师在实际工作中所积累的经验总结,它不仅对我国学校心理健康教育开展的现状进行了全面的展示,也介绍了一些在教育实践中可能遇到的具体问题,并提供了有针对性的解决方法,广大教师可从中得到借鉴,学到一些实用而有效的方法,为学校教育教学工作提供帮助。

主编简历

沃建中，出生于浙江富阳，1996年在北京师范大学获心理学理学博士学位。现为北京师范大学副教授、北京师范大学发展心理研究所认知发展研究室主任，主要从事认知发展与脑功能研究、思维发展的应用研究和心理健康教育研究。其博士论文《信息加工速度的发展研究》被评为全国首届百名优秀博士学位论文。已经出版专著《智力研究的实验方法》、《小学数学教学心理学》等；担任《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》丛书主编。在国内外核心期刊上发表论文30余篇。主持全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题、高等学校全国优秀博士学位论文作者专项基金课题、全国哲学人文社会科学“九五”规划课题、国家自然科学基金项目等十余项科研课题。

走向心理健康：学校篇

综合整理分析第二届全国心理健康教育征文比赛中集体组和综合组的部分论文。

涉及学生心理与教育、特殊学生辅导、教师素质与心理健康、班主任工作等各种问题。

教育第一线众多优秀教师在实际工作中所积累经验的总结。

全面展示我国学校心理健康教育开展的现状，介绍一些在教育实践中可能遇到的具体问题，并提供有针对性的解决方法。

经验的借鉴，实用而有效的方法，为学校教育教学工作提供帮助。

目 录

序	林崇德 (1)
---------	---------

内容简介	(4)
------------	-----

第一章 学校心理健康教育总论

.....	(1)
第一节 学校开展心理健康教育的意义	(1)
第二节 学校开展心理健康教育的理论基础	(6)
第三节 学校开展心理健康教育的方法和形式 ..	(10)
第四节 “科研探路 行政搭桥” ——区域性推进学校心理健康教育一例	(15)

第二章 扬起成长的帆

- 学生个性心理辅导 (25)
- 第一节** 从镜子里看自己
——培养良好的自我意识 (25)
- 第二节** 学会做别人的朋友
——培养良好的人际关系 (33)
- 第三节** 驾驭情绪的野马
——培养健康的情绪情感 (42)
- 第四节** 长大了?!
- 青春期性心理辅导 (48)
- 第五节** 别做刺儿头
——学生逆反心理矫正 (58)

第三章 架起乐学、会学的桥梁

- 学生学习心理辅导 (68)
- 第一节** 为何而学
——培养良好的学习动机 (68)
- 第二节** 学习不是烦恼
——消除学生的厌学心理 (75)
- 第三节** 我自己学
——克服学习中的依赖心理 (82)
- 第四节** 学得不累
——克服学习中的疲劳 (89)
- 第五节** 轻松上考场
——克服考试焦虑 (93)
- 第六节** 我也能学好

11/11-10/11

	——学习困难学生的心理辅导·····	(100)
第四章	每一个你都是美丽的	
	——特殊学生心理辅导·····	(108)
第一节	好学生也有烦恼	
	——优等生心理辅导·····	(108)
第二节	我不是差生	
	——后进生心理辅导·····	(123)
第三节	知错就改	
	——犯错误学生心理辅导·····	(135)
第四节	家碎心不碎	
	——特殊家庭学生心理辅导·····	(142)
第五章	当好班头	
	——班主任工作·····	(151)
第一节	也是一个家	
	——营造良好的班级心理环境·····	(151)
第二节	选好助手	
	——选拔得力的班干部·····	(155)
第三节	谈话的艺术	
	——班主任与学生的语言沟通·····	(160)
第四节	用文字与你交流	
	——班主任与学生的书面沟通·····	(166)
第五节	教你做好班主任	
	——班主任培训方法一例·····	(185)
第六节	飞机飞过之后	
	——班主任工作手记一则·····	(193)

目 录	第六章 好老师是什么样的	
	——教师所应具备的素质	(198)
	第一节 教师的人格	(198)
	第二节 教师的期望	(204)
	第三节 教师的语言	(212)
	第四节 教师的非言语行为	(217)
	第五节 批评与表扬的艺术	(222)
	第六节 教师教育失误的补救	(232)
	第七章 教师心理健康	(241)
	第一节 教师心理健康的意义及标准	(241)
	第二节 教师心理健康问题的成因	(245)
	第三节 教师心理健康的维护	(248)
	后记	(255)
	参考文献	(258)
	附录 综合类征文获奖名单	(259)
	集体组征文获奖名单	(263)

第一章 学校心理健康教育总论

随着社会的发展,人们越来越重视自己的心理健康,心理健康问题引起了全社会的关注。孩子是社会的未来和希望,因此对于孩子,特别是他们的心理健康问题的关注已成为人们的重要关注点。人们尝试各种各样的办法,试图提高我国学生的心理健康水准,解决他们的心理问题。通过一系列的尝试,人们发现,将促进学生心理健康的工作纳入到学校的日常工作中去,在学校中开展心理健康教育,是解决这个问题的好方法。

第一节 学校开展心理健康教育的意义^①

心理健康教育既是我国传统教育中长期忽视的,又是当前素质教育中出现的热点问题,因此,充分认识心理素质培养在全面提高学生素质中的重要性和紧迫性,对中小学生及时有效地进行心理健康教育,既是现代教育的必然要求,也是学校和广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

^① 选自重庆市合川二中的论文《中学生心理健康教育工作总体报告》,此文获征文比赛集体组二等奖。

一、开展学校心理健康教育是世界各国的普遍趋势

一个健康的人既要有健康的身体,又要有健康的心理,因此,心理健康教育日益受到世界各国的高度重视,成为许多国家基础教育中不可缺少的重要组成部分。1960年,世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办了国际心理健康年,呼吁全人类重视心理健康。二战后,日本将“努力培养身心健康的人”作为中小学教育的目标。80年代后更是把健康的心理与健康的体魄、丰富的创造力并举。泰国将“保持身心健康”列入学校课程。瑞士教育法第一条就规定,对青少年的教育,应使其身心得到健康均衡的发展。美国把有关培养学生心理健康发展的任务细细分解为20条,分门别类地列入基础教育的四大目标中,心理教育手段已步入高科技和现代化阶段。

二、加强学校心理健康教育是全面实施素质教育的客观要求

素质教育的根本目标是全面提高学生的素质,主要包括生理素质、科学文化素质、思想道德素质和心理素质。相对而言,传统教育对前三种素质比较重视,而对心理素质的培养则未纳入学校教育的目标,长期被忽视。近年来,随着素质教育的全面推进,心理素质教育作为素质教育的重要组成部分,已受到教育界乃至全社会的普遍关注。《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》中明确要求学校“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1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生心理健康教育的若干

意见》中强调指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中一项十分重要的内容。……培养学生良好的心理素质，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。”心理素质不仅是学生素质的重要组成部分，而且对其他素质（如科学文化素质、思想道德素质）的形成有重要影响。因此，对中小學生及时有效地进行心理健康教育，是现代教育的必然要求，也是学校和广大教育工作者面临的一项紧迫任务。

三、青少年自身的特点和现状，需要加强心理健康教育

1. 青少年自身特点

青少年正值青春发育时期，由于生理上急剧变化，心理上动荡发展，加之学业紧张繁重，他们所面临的生理、心理与社会变化的压力相当大，身心发展的不平衡，升学、就业等一系列人生重大问题带来的影响，都可能引发心理问题。心理健康与否关系到青少年能否顺利度过青春发育期，因而有着特殊的意义。

大量研究表明，青少年身体的发育涉及到人体许多方面的变化。归纳起来有三个方面：（1）身高、体重和身体比例的急剧变化；（2）身体机能（脉搏、血压和肺活量等）迅速增强，逐步趋向成熟；运动能力（力量、速度、耐力和协调能力等）有显著的发展，脑重增加，神经纤维完成髓鞘化，大脑皮层的区域机能完善，增强了青少年控制自己行为的能力；（3）第二性征出现，性发育的完成标志着个体向成人质的转变，表明人的生理发育已趋成熟。

青少年心理由生理发育的过渡性,实践活动的过渡性,社会地位的过渡性而相应地呈现过渡性的特点。具体表现为:(1)离乳期心理,即青少年随年龄增长,逐渐从依赖父母的心理关系中独立出来,希望自己考虑、分析和解决问题。一般说来,这个阶段从初中开始萌芽,高中时期表现突出。这是自我意识为中心的个体心理发展的一个标志,其目的是从对父母与家庭的依赖关系向独立进入社会生活发展。(2)闭锁心理,即进入青春期后,青少年出现对外界和他人疏远、猜疑等心理变化,女生更为明显。(3)逆反心理,即某些人在一定的条件下,对某种刺激会发生一种与常态性质相反的行为反应。(4)自发性合群心理,即青少年在相互关照的心理基础上,常常形成自发性群体交往关系,其成员之间不一定非常了解,而是建立在兴趣爱好比较一致的基础上。

综上所述,青少年是人一生中极为重要的阶段,其身体和心理变化急剧、活跃且丰富多彩。西方许多学者把青少年身心特点描述为诸如“苦恼期”、“不安定期”、“反抗期”、“危机期”、“紧张期”、“危险期”和“团帮期”等等,这说明青少年时期心理活动的复杂性。从青少年心理问题研究出发,来认识青少年身心的内部机制,这对积极地做好心理素质教育工作,促进学生心理健康发展具有理论和实践意义。

2. 青少年存在的问题

目前,我国青少年的心理健康水平令人担忧。1984年在江苏、浙江两省对1095名中学生进行心理卫生测验的调查表明,有心理问题的学生占16.35%;天津市5万名大学生的心理卫生测验结果显示,16%的人存在不同程度的心理障碍。2001年4月12日《光明日报》报道,我国高中学生存在中度