

Guidance Course on Psychological Health Education
of Primary and Secondary Schools

中小学心理健康教育 辅导教程

主编◎赫云鹏

副主编◎邓倩文 梁舜明 李小云



中国书籍出版社
China Book Press

中小学心理健康教育辅导教程

主编 赫云鹏



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育辅导教程/赫云鹏等编. —北京:
中国书籍出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5068-5427-6

I. ①中… II. ①赫… III. ①心理健康—健康教育—
中小学—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 034117 号

中小学心理健康教育辅导教程

赫云鹏 等编

策划编辑 李立云
责任编辑 李立云 魏焕威
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 楠竹文化
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)
电子邮箱 yywhbjb@126.com
经 销 全国新华书店
印 刷 广州市怡升印刷有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数 270 千字
印 张 14
版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-5427-6
定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着社会的发展，越来越多的人意识到健康不仅仅是身体健康，对心理健康的内涵和意义也越来越关注，自20世纪90年代中期以来，教育部为加强中小学心理健康教育工作出台了各类相关的文件，比如1999年8月，教育部第一次就心理健康教育问题专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》；2002年9月，教育部又颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），《纲要》对心理健康教育的指导思想、基本原则、心理健康教育的目标与任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径与方法、心理健康教育的组织实施等方面进一步做出了明确的规定；2012年12月，教育部为进一步科学地指导和规范中小学心理健康教育工作，在认真总结近年来全国各地心理健康教育工作经验的基础上，又对《纲要》进行了修订。《纲要》的出台，对中小学心理健康工作的开展起到了关键的作用，各级教育部门把心理健康教育作为教师必备的知识体系，纳入教师继续教育及业务培训的体系。

2015年，习近平总书记在视察北京师范大学时特别指出：“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。国家繁荣、民族振兴、教育发展，需要我们大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质、专业化教师队伍，需要涌现一大批好老师……百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。努力培养造就一大批一流教师，不断提高教师队伍整体素质。是当前和今后一段时间我国教育事业发展的紧迫任务……培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质、专业化教师队伍，是当前我国教师教育改革创新的时代使命和战略目标。”

青年是祖国的未来，是民族的希望，关注青少年的成长与发展是中小学教育的一项重要工作。而青春期是处在儿童期和成年期之间的一个发展阶段，这一时期的青少年不再被视为儿童，但也不是成年人，这个阶段是个体发展的重要过渡阶段，此时青少年的身体和心理将会出现一些显著的变化，他们的认识水平、情感体验和自我调控能力都将在这一时期产生飞速的发展，他们的理想、信念、世界观、人生观、价值观也会在这个阶段慢慢地形成。针对个体成长在青春期这个过渡阶段将会产生的一系列变化，学校的教育举措起着至关重要的作用，教师的教学辅导也将对青少年的成长发

展起着不可替代的作用。因而，学校开展心理健康教育，不仅有利于学校素质教育的全面实施，减轻学生负担，实施创新教育；还有利于促进学生个体身心健康，形成健全人格，提高适应能力，从而使其获得全面发展。

为系统地提升中小学心理教师以及全体教育工作者的综合素质，提升教师对学生心理发展的主导能力，使广大教师能够科学地以学生心理发展的水平和特点为依据，从最适合该年龄段学生认知发展水平的角度开展心理教育工作，从2001年起，广东省在该省中小学心理健康指导中心的组织和指导下，开展了“A、B、C”证心理培训班。迄今为止，湛江市接受C证培训的教师数量占总人数的40%左右，B证占20%左右，这对学生的成长、成才起到了非常重要作用。

目前，湛江市正在有序地开展“教育创强”工作，积极探索和抓好教育理念现代化、教育体系现代化、教育内容现代化、教育手段现代化、教师队伍现代化、教育治理现代化等“六个现代化”建设；进一步明确树立正确的教育观和正确的育人观的重要作用；努力提高师资力量，加强师资队伍建设；努力培养全面发展、个性化发展的学生。这些工作目标的实现有一个重要前提，就是不能忽略心理健康教育工作在现代社会教育中的突出作用。毛泽东曾经指出：“学校应以健康第一。”陶行知也说过：“健康是生活的出发点，学生的健康、快乐和幸福应是教育的基本追求和终极价值。”因此，大力加强学校心理健康教育，已成为教育“创强”的一个重要共识，湛江各级各类学校正在积极行动，把心理健康教育作为现代学校的一个重要标志进行建设。

为了更好地开展中小学心理健康教育师资培训和中小学心理教育工作，湛江市教育局和岭南师范学院积极协作，在广东省中小学心理健康中心的指导下，特别是在广东省中小学心理健康中心对B、C证培训课程调整后，为适应地方心理教育现实、突出地方心理教育特色，湛江市中小学心理健康指导中心对如何开展学校心理健康教育进行了新的部署，大力开展心理特色学校评比与建设，大力开展B、C证培训工作，并提出送教上门服务和服务到人的理念与思路。根据这一指导思想，特别是根据广东省中小学心理健康指导中心对B、C证培训课程调整的要求，我们积极组织筹划编写了《中小学心理健康教育简要辅导教程》。该教材的读者群主要定位于中小学心理教师、班主任以及其他科任教师，其内容主要有以下四个特点。第一，专业性。书中所涉及的专业知识是符合专业要求的，也是经过科学论证的。第二，理论性和实用性。考虑到班主任及各科教师虽然不是心理健康教育的专职教师，但也会遇到学生心理健康方面的问题，且处理时往往因缺乏理论指导而束手无策，故本教材注重突出内容的理论性和实用性。第三，规范性。本教材在编写过程中努力使内容和形式规范、统一，知识点更加突出，概念更加清晰。第四，发展性。针对当今青少年的心理健康状况，在

教材的编写过程中引用了最新的理论研究成果，帮助教师认识青少年的心理特点，学习运用心理学的策略与方法解决学生的心理问题，从而更好地促进学生的成长发展。

最后，本教材在编写时参阅了《心理健康教育 C 证培训教程》，使本教材的理论得到了有力支撑；湛江市教育局为本书的编写提供了大量具有现实性和时代感的鲜活资料。另外，还得到了岭南师范学院教育科学学院李小云、李思慧、梁雯雯、李星凯、刘晓钊、文振、周靖钧、梁舜明等同学的协助，他们在本教材的材料搜集和编写过程中付出了辛勤努力——这是岭南师范学院教育科学学院实践育人的一个缩影，体现了他们奉献社会的精神。最终，大家的共同努力让本教材得以顺利完成，为此，笔者向作出努力和贡献的每个人致以诚挚的谢意！

编者
2015 年 12 月

目 录

第一讲 中小学心理健康教育概述	001
一、中小学心理健康教育的内涵	001
二、中小学心理健康教育的基本原则及基本策略	003
三、中小学心理健康教育的目标与任务	005
四、中小学心理健康教育的意义	008
第二讲 青少年心理特点与教育	011
一、青少年心理发展特点与影响因素	011
二、青少年的情意发展与教育	015
三、性心理的发展与教育	019
四、青少年的人格发展	023
五、教育案例	026
第三讲 中小学生学习心理辅导	029
一、中小学生学习心理的发展特点	029
二、学业发展的教育与辅导	031
三、中小学生常见的学习心理问题与调适	038
四、学习心理辅导的案例分折	045
第四讲 学生问题行为的识别与分析	049
一、学生问题行为的分类与表现	049
二、学生心理问题的判别标准与要求	053
三、学生问题行为的原因与分析	055
四、学生问题行为的案例分析	057
第五讲 班级管理心理学	061
一、班级管理心理学基本概念	061
二、心理学原理在班级管理中的应用	063
三、常见的班级管理心理策略	073

四、积极心理团体辅导活动案例	080
第六讲 心理咨询的原理与会话技术	085
一、心理咨询总论	085
二、心理咨询基本原理	090
三、会话的程序和技能	104
第七讲 心理健康教育课程设计	119
一、心理健康教育课程概述	119
二、心理健康教育课程的教学	121
三、心理健康教育课的课例分析——学会沟通	134
第八讲 教师心理健康教育专题	137
一、教师心理健康的概念与标准	137
二、中小学教师心理健康的影响因素	138
三、教师心理问题的症状与危害	144
四、教师心理健康的评估	148
五、中小学教师心理健康问题的预防与干预	149

附 录

湛江一中创建心理健康教育特色学校评审自评报告	158
湛江开发区觉民中学创建心理健康教育特色学校自评报告	169
湛江二中创建心理健康教育特色学校自评报告	174
湛江开发区第一中学创建心理健康教育特色学校自评报告	180
湛江市第五中学创建心理健康教育特色学校自评报告	184
廉江市第一中学创建湛江市心理健康教育特色学校自评报告	190
湛江市徐闻县实验中学创建心理健康教育特色学校自评报告	195
湛江市吴川三中创建心理健康教育特色学校自评报告	199
参考文献	209

第一讲 中小学心理健康教育概述

一、中小学心理健康教育的内涵

（一）中小学心理健康教育的含义

学校心理健康教育，既是一门学科，又是一项服务性工作，是现代学校教育的一项重要任务。所谓中小学心理健康教育是根据中小學生生理、心理的发展特点，运用有关心理教育理论和方法，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。心理健康教育也称“心理教育”“心理素质教育”等，包括积极心理的教育和消极心理的预防两种形式。总体上来说，中小学心理健康教育的内容包括普及心理健康知识、树立心理健康意识、了解心理调节方法、认识心理异常现象、掌握心理保健常识和技能，其重点内容有认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等。

（二）中小学心理健康教育的主要类型

（1）按照心理健康教育活动的性质，可以分为三种类型：心理健康教育、心理咨询与辅导和心理治疗。心理健康教育是指根据个体的心理特点与规律，运用心理学方法，设计并实施各种方案，以促使学生形成良好的心理素质。心理健康教育一般是发展性教育，面对的是正常学生，既可以是学生集体，也可以是个别学生。

所谓心理咨询与辅导，是指运用心理学方法，帮助心理出现问题的个体摆脱不良的心理状态，或排除各种心理障碍，使其恢复到健康状态。心理咨询与辅导有两种形式，第一种形式是教育者提供一个能自由倾谈的环境（咨询室），让学生（咨询者）主动前来咨询。一般来说，学生可以意识到自己的心理问题，但无法依靠自我调节加以克服，因而主动前来请求帮助，在这种情况下教育者所进行的调节工作通常称为“心理咨询”。第二种形式是教育者发现心理和行为出现问题的学生，主动地与他们沟通，并设计方案，在他们的配合下实施，这种形式通常称为“心理辅导”。心理咨询与辅导一般是补救性的，它所面对的主要是心理处于不平衡状态的学生或者是心理不健康程度较轻的学生。

心理治疗是指运用心理学方法，对已经产生较严重心理障碍的学生进行专门的调

节，并使之恢复到正常状态。心理治疗是补救性的，它的对象是心理问题比较严重的学生，往往需要较长的时间与周密的治疗处理，有时甚至要辅以药物，心理治疗要求由经过专门训练的、具有较高专业理论与技术水平的人员进行。

(2) 根据心理健康教育的形式和功能，可以分为四种类型：团体发展性教育、团体补救性教育、个别发展性教育和个别补救性教育。团体发展性教育是有目的、有计划地以学生班组为单位实施系列的教育方案，以促使学生形成适应社会、适应生活的良好心理素质的教育活动。团体发展性教育，是学校心理健康教育的主要部分，是常规性教育。一般来说，学校要根据办学方针、培养目标与办学特点，确定学生的哪些心理素质应重点培养，各年级应如何安排，然后设计相应的团体教育方案，并按计划实施，主要包括学习辅导、人格辅导、生活辅导、升学与职业发展辅导、青春期教育与性辅导等方面。

团体补救性教育是根据学生值得注意或普遍存在的心理问题设计教育方案，并以学生班组为单位实施，从而使学生能获得正确的观念，改变不良的心理健康状态。

个别发展性教育是有目的、有计划地根据各个学生心理素质的实际状况，设计适合该学生心理健康发展的系统的培养方案，然后对该生进行个别实施，从而使其能健康发展。

个别补救性教育是根据各个学生值得注意的心理健康方面存在的问题，结合学生的个人实际特点，有针对性地设计和改善该学生心理健康问题的专门的培养方案，然后对该生进行个别实施，使该生能获得正确的观念，改善不良的心理状态。个别补救性教育又可分为以下几种：①以心理卫生为中心的补救性心理教育，包括纠正不良行为习惯、一般个性问题、一般性品行问题等；②心理危机辅导，主要是对由于一些重大事件引发的心理危机的辅导；③以心理治疗为中心的补救性心理教育，如对恐惧症、焦虑症、强迫症的治疗。

(3) 根据实施途径，可以分为两种类型：专门化心理健康教育和非专门化心理健康教育。心理健康教育的专门途径包括心理素质教育、心理咨询与辅导和心理治疗。心理健康教育的非专门途径包括中小学阶段学校安排的各科教学、各项活动和自我教育等。心理健康教育的非专门途径是多种多样的，其作用原理类似于西方的“隐性课程”。这类课程并非真正的课程，而是主要通过校园文化、校园生活、校风、人际关

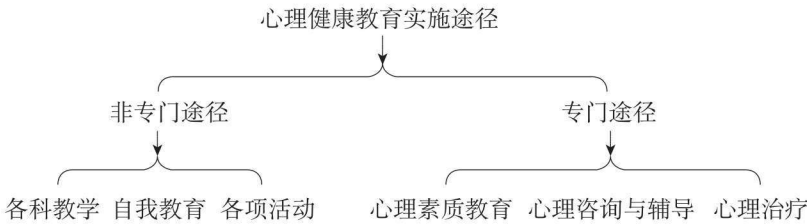


图1 心理健康教育实施途径

系、集体活动等潜移默化地对学生施加影响，使学生于无意识中接受隐含于其中的经验。所以，在这些活动中学生获得的主要不是学术性知识，而是社会适应、人际适应等与人的心理品质有关的思想、观念与行为。

二、中小学心理健康教育的基本原则及基本策略

（一）中小学心理健康教育的基本原则

1. 系统性原则

系统性原则是指在学校心理健康教育过程中，教育者要运用系统论的观点指导心理教育工作，注意学生心理活动的有机联系，对学生的心理问题做全面分析和系统梳理，防止和克服心理教育工作中的片面性。

2. 全体性原则

全体性原则是指心理健康教育要面向全校所有学生，全体学生都是心理健康教育的对象和参与者。学校的一切教育特别是心理健康教育的设计、实施以及计划、组织活动都要着眼于全体学生的发展，考虑到绝大多数学生普遍存在的问题，特别是要以绝大多数直至全体学生的心理健康水平和心理素质的提高作为学校心理健康教育的基本立足点和最终目标。

3. 差异性原则

差异性原则是指学校心理健康教育要关注和重视学生的个别差异，根据不同学生的不同需要，开展形式多样的、针对性强的心理健康教育活动，以提高学生的心理健康水平。

4. 活动性原则

活动性原则是指学校心理健康教育要顺应青少年内在成长的基本需要，把学生作为活动的主体，重视通过活动来促进学生的发展。人的能力及各种心理素质都是在活动中培养出来的，学生在活动中可以表达自我，认识自我，实现自身的潜能和价值。

5. 教育性原则

教育性原则是指教育者在进行心理健康教育的过程中根据具体情况，始终重视培养学生积极进取的精神，引领并教育学生树立正确人生观、价值观和世界观。通过课堂讲授、课外活动、亲身体验等渠道进行教育和指导，学生可以在受教育的过程中学会了解自我、认识自我、提升自我。

6. 发展性原则

发展性原则是指教师要以发展的眼光看待学生，不仅要善于发现学生身上出现的问题，更要把握学生的过去与现在，很好地预测学生将来可能出现的问题。学生的心理健康问题有一个发展的过程，教育者只有先对学生作动态的分析，比较过去与现在再预测未来，这样才能更深刻地了解学生，从而弄清学生心理健康问题产生的原因。

7. 保密性原则

保密性原则是指在学校心理健康教育过程中，教育者应有责任对学生的个人情况以及谈话内容等予以保密，学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保障。

8. 尊重性原则

尊重性原则就是要尊重学生的人格与尊严，承认学生是社会的一员，承认学生在人格上具有和教育者一样的地位。

（二）中小学心理健康教育的基本策略

1. 更新教育观念策略

家长和教师应改变传统的教育观念，树立全新的教育观念。教师和家长不能将成绩作为评价学生的唯一标准。教师和家长的期望值过高，往往会给学生造成不同程度的心理压力，使学生产生自卑心理，进而带来一系列负面效应。其实，青少年在某个领域掌握的知识或具备的能力，总是呈正态分布的，任何一名学生都有自己擅长的一面，孩子的智力结构也是不平衡的，都有可能向擅长的一面发展。因此，教育者要从学生的实际出发，尊重他们的兴趣、爱好、个性特长，不能全凭学习成绩来衡量学生的水平，而让学生最大限度地发挥自己的潜能。

2. 多渠道、全方位推进的策略

为了更好地实现心理健康教育的目标，要求将心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，多渠道、全方位开展教育活动。心理素质教育、心理咨询与心理治疗是专门的渠道，但是，专门的渠道是不够的，应该将心理健康教育工作渗透到各科教学的实际过程中去，任课教师可以根据本学科教学内容与学习活动的特点，把相应的心理健康教育内容渗透到课堂教学中；同时，心理健康教育也应该渗透到学校各项活动中，如班主任工作、团队活动等，这样就能形成众多的非专门渠道，有利于促进学校心理健康教育工作的开展。

3. 优化和创设良好的心理发展环境的策略

创造健康的教育环境，避免学生经常性地陷入危机状态，维持其心理的平和、积

极、顺畅,对于实现心理健康教育的基本目标,也是十分重要的。

从优化宏观教育环境来看,要继续努力推进从应试教育向素质教育的转变。

从优化微观教育环境来看,教师和家长首先应采用恰当的教育方式,学校还可以开展面向家长的心理健康教育讲座,使学校的心理健康教育延伸到家庭,从而建立和谐的师生关系、亲子关系。

4. 注重心理素质提升和预防重于治疗的策略

学校心理健康教育工作应首先着眼于发展学生良好的心理素质,注重维护与促进学生的心理健康。学校应通过分析和科学测试,检查出有心理隐患的、需要心理帮助的学生,及时对其进行心理疏导,消除不利的心理因素,避免不良事件发生。总之,不能将工作重点放在已经出现心理问题的学生的矫正与治疗方面,而应坚持以预防为主的原则,以发展和提升学生的心理素质优先。

5. 强化心理咨询从单一向多元协同共建的发展策略

心理咨询从单一的机构建设转为立体网络型的机构建设。心理健康的社会适应标准,决定了心理健康教育具有极强的社会性和长期性,过去单纯由学校独自承担实施心理辅导的格局,在社会发展日益复杂的当今时代应有所变化。首先,每个学校都应建立校级心理健康教育服务机构,维护本校学生的心理健康,促进学生在各个领域内充分地发展。其次,在学校所在地区内,设立区域性的学校心理健康教育咨询服务机构,增强地区与地区之间的交流和沟通,增大信息的容量和来源,为学校心理健康教育提供一个全方位、多角度的学习机会。最后,加强同国外在心理健康教育方面的学术交流和实际经验交流,有效地解决我国中小学生的心理健康问题,实现其全面健康发展的目标。

三、中小学心理健康教育的目标与任务

(一) 中小学心理健康教育的目标

1. 学校心理健康教育目标的基本认识

学校的心理健康教育目标的确立依据:应与教育的总目标一致,应促进学生个性的充分和谐发展,应是多层次及各系统的协同,应立足当前又面向未来,最终兼顾个人与社会。中小学心理健康教育的总目标:提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐、可持续发展,为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。中小学心理健康教育的具体目标:使

学生学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力;对有心理困扰或心理问题的学生,进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高其心理健康水平。

学校心理健康教育的目标分为基础目标、中间目标和终极目标三个层次。

(1) 学校心理健康教育的基础目标。学校心理健康教育的基础目标是防治心理疾病,促进心理健康。由于心理疾病的产生是一个由量变到质变的过程,因此,必须贯彻以预防为主的方针,通过系统地开展心理健康教育活动来消除产生心理疾病的各种因素;如果发现学生有了心理疾病的前兆,应积极采取措施,使其在量变的过程中得以解决;如果学生确实有了心理疾病,则应积极给予治疗,以使其早日恢复健康。当然,心理健康教育的基础目标除了及时发现并科学矫治学生的心理疾病外,更为重要的是使学生学会自我心理保健,掌握有关避免和消除心理疾病的原则和方法,对自我心理健康状况有正确的认识,能够自我排忧解难、游刃有余地应对生活中的各种挫折和困扰,保持乐观、稳定、积极向上的心态。

(2) 学校心理健康教育的中间目标。学校心理健康教育的中间目标是优化心理素质,促进全面发展。心理素质是指个体所具有的心理品质和行为模式,它反映了人的身心潜能开发与利用的程度。所谓良好的心理素质,一方面是指与现代社会文化要求相适应的心理素质;另一方面是指与中小學生当前生活相适应的心理素质。它的具体要求:培养学生自主坚强的人格,帮助其认识自己、接纳自己、提高自信心;培养学生的独立性和勇敢的品格;培养学生的成就动机,鼓励他们力求上进;培养学生的毅力,使他们做事有耐心;培养学生的关爱品格,使他们养成良好的社交兴趣和交往技能;培养学生乐观开朗的性格特征。优化心理素质基本目的就在于学会调节和适应,一方面,使学生学会正确对待自己、接纳自己并化解内心冲突,确立适当的志向水平,保持精神生活的内部和谐;另一方面,使学生形成正确的适应行为,使之符合社会规范,消除人际障碍,改善人际关系。

(3) 学校心理健康教育的终极目标。学校心理健康教育的终极目标是使学生开发心理潜能、实现自我价值。为了开发心理潜能,必须注意引导学生认清自己的潜力和特长,确立有价值的生活目标,担负生活责任,扩大生活方式,发展建设性的人际关系,发挥主动性、创造性及作为社会成员的良好社会功能,过积极幸福的生活。当我们的心理潜能被充分发掘出来时,我们就有可能成为一个具有很强的独立与民主意识、很强的创新与实践能力、智力充分发展和品德高尚的人,即心理高度健全及人格全面、和谐发展的自我实现者,这是心理健康教育的终极目标。

2. 中小学心理健康教育目标的具体规定

2002年8月5日,教育部颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》,使中小学心理健康教育在学校教育中的地位得到正式确认。根据当前面临的新形势、新任务,2012年12月11日,教育部对原有《纲要》进行了修订,印发了《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,要求各地加强人文关怀和心理疏导,全面普及、巩固和深化中小学心理健康教育,并提出了“十六字工作方针”——全面推进、突出重点、分类指导、协调发展,以及“四个结合”基本原则——科学性与实效性相结合,发展、预防和危机干预相结合,面向全体学生和关注个别差异相结合,教师的主导性与学生的主体性相结合。

(二) 中小学心理健康教育的任务

1. 学校心理健康教育任务的具体规定

对于中小学校心理健康教育的任务,《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中指出,心理健康教育的主要任务是:全面推进素质教育,增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力,开发学生的心理潜能,提高学生的心理健康水平,促进学生形成健康的心理素质,减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响,培养身心健康和具有社会责任感、创新精神、实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

2. 学校心理健康教育任务的基本认识

学校心理健康教育的任务,是围绕学校的培养目标和心理健康教育的目标来确定的,它是实现目标的保证。具体来说,当前开展学校心理健康教育工作的具体任务主要包括以下三个方面。

第一,面向全体学生,开展预防性和发展性的心理健康教育。通过发展性的心理健康教育,使学生不断正确认识自己,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,努力提高全体学生的心理素质和心理健康水平。这是学校开展心理健康教育的基础和工作重点,也可以说是主要任务。其特点如下。①心理健康教育的对象是所有心理健康、身心发展正常的学生,但他们在心理发展方面仍有潜力可挖,心理实质尚待完善。②心理健康教育着重解决的问题是,引导学生在一个更高的层面上认识自我、开发自我潜能。而这种潜能的开发由于具有突破自我认识局限性的特征,往往可以使学生在能力发展、信心重建等方面实现一定的飞跃,使自己得到更充分的发展和提高。③强调发展的原则,发展性的心理健康教育虽然也对学生的学习、适应、发展、择业等问题给予指导与帮助,但更侧重于促进

心理素质的发展。它对学生所做的一切工作,包括指导学生调节和控制情绪、改善精神状态、建立自我信心等,都是以学生能够更好、更充分地发展为目的的。④发展性的心理健康教育是现代学校教育的一个重要组成部分,将之纳入学校教育的总体目标和实施过程,为学生的充分发展和成才提供强有力的保障。发展性辅导按照预先制订的教育计划,安排一定的课程,学习有关知识,参加有关训练,以此有目的地开发学生心理潜能、提高学生心理素质。

第二,针对少数有心理困扰和心理障碍的学生,开发补救性、矫治性的心理咨询和辅导。开展补救性的心理咨询,使学生通过自我调节摆脱心理障碍,并逐渐恢复和提高心理健康水平,增强学生发展自我的能力。对于极少数有严重心理疾病的学生,能够及时识别、转接到专业的心理治疗机构,同时予以密切配合,尽快治愈,帮助学生重返校园。其特点如下。①心理健康教育对象是身心发展正常,但带有一定的心理、行为问题的少数学生,或者说,在适应方面发生困难的正常学生。②心理健康教育所着重处理或解决的问题,是学生的正常需要与其现实状况之间的矛盾冲突,大部分工作是在辅导对象的认识水平上加以帮助。③强调教育的原则,重视心理健康教育对象主体性的作用。辅导人员并不是要亲自帮助辅导对象直接去解决问题、满足其需要,而是帮助他分析情况,提出合理解决的途径和办法。它强调发掘、利用其潜在积极因素自己解决问题,而环境的改善,也是在现有条件基础上提出改进意见。④适应性心理健康教育的工作侧重于学习指导、交往指导、生活指导、升学就业指导等方面,主要解决学生在这些方面所遇到的各种心理问题,帮助其恢复心理健康。⑤适应性心理健康教育伴随着学生学习生涯的整个过程,并注重他们的身心状况,支持和帮助他们适应各阶段的学校生活,指导他们完成各年龄段的自我发展任务。

第三,面向教师和家长开展心理健康教育工作,从而间接促进学生的心理健康发展。教师和家长作为成长中的儿童青少年的重要他人,他们的教育活动和教养方式、他们的自我认识和自我期望、他们对儿童青少年的了解和尊重,都会对学生的成长和发展产生重要的影响。因此,心理健康教育的一个重要任务就是提高教师和家长的心理健康水平,改变他们的教育和教养方式,从而促进学生的健康发展。

总之,心理健康教育的主要任务是:面向全体学生,全面推进素质教育,促进学生形成健康的心理素质;减少和避免对他们心理健康的各种不利影响的产生;培养身心健康、具有创新精神和实践能力的社会主义事业的建设者。

四、中小学心理健康教育的意义

心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分,对青少年学生的身心健康成长与

发展、思想品德的教育和社会主义精神文明建设都具有重要的意义。

（一）加强中小学心理健康教育，有利于青少年身心健康成长

青少年时期是人的身心健康发展的关键时期。良好的心理素质是学生综合素质的重要组成部分，心理健康教育是培养学生良好人格和个性、提高学生心理素质的教育。中小學生正处于身心发展的关键时期，对学生进行必要的心理健康教育有利于青少年的身心健康成长。同时，心理健康是中小学生在德、智、体、美、劳方面全面发展的基础和保障。没有健康的心理，特别是在性格方面存在缺陷的中小學生，很难形成良好的品德。对智力发展和学习来说，健康的心理可以促进中小學生智力的协调发展，心理健康和身体健康存在着交互作用，没有心理的健康，就难以保证生理的健康。因此，中小學开展心理健康教育能建立健全中小學生的人格，促进中小學生的身心健康发展。

（二）加强中小学心理健康教育，对提高教师的心理素质具有促进作用

学生的心理问题部分是由于教师的心理欠健康引起的。比如，教师的不良习惯对学生造成的隐性伤害。在中小學生中开展心理健康教育，教师自身的心理素质必然会得到一定的提高。例如，教师在训练学生的人际交往技能时，会发现自己在这方面的不足，因此，在训练学生的同时，其自身的人际交往能力也得到了相应的提高。

（三）加强中小学心理健康教育，有利于提高学校的教学效率和教学质量

我们的教育对象是人，学生要接受知识、提高能力，靠被动学习的效率不高。如果我们能在进行心理健康教育过程中注意培养学生的兴趣，提高其自信心、人际交往能力、思维能力和学习策略水平，使其真正成为学习的主体，学生才会想学、乐学、会学，教学效率和教学质量自然就会提高。

（四）加强中小学心理健康教育，有利于适应人才国际化的发展需求

社会和时代发展需要的人才，首先应该是心理健康的。随着我国改革开放的逐步深化，社会关系的日趋复杂，未来社会对人才素质的要求也将更加全面，尤其是心理素质的要求会越来越高。为此学校必须大力加强心理健康教育，促进学生素质的全面发展和提高。今天，我们培养的人才应具有国际竞争力，适应国际大环境，且极具创造力。然而，据调查研究表明：目前我们的学生心理素质状况，特别是城市独生子女的心理问题逐渐增多，在中小學生中存在心理异常表现的约占30%，患有心理疾病的约占15%。心理问题集中表现为考试焦虑、孤独、敌对、恐惧、抑郁、智力缺陷、人际交往