



教师的28个怎么办

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

如何 教师 开展心理健康教育



以教师教学中常见问题为切入点，理论与实际的结合，帮助您快速了解教学、熟悉课堂并快速的参与到教研的队伍中来。

远方出版社

✿教师的 28 个怎么办✿

教师如何开展心理健康教育

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

远 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

教师如何开展心理健康教育/北京未来新世纪教育科学发展中心编. —
呼和浩特:远方出版社,2008.4

(教师的28个怎么办)

ISBN 978—7—80723—315—2

I. 教… II. 北… 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044041号

教师的28个怎么办 教师如何开展心理健康教育

主 编	北京未来新世纪教育科学发展中心
责任编辑	王 福
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	710×960 1/16
印 张	280
字 数	4000 千
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年5月第1次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978—7—80723—315—2
总 定 价	834.40

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图方,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

教师在长期的教育教学中该如何定位,如何在教育改革中提高和发展自己的课堂教学技能和教育科研能力,不仅关系到教师的切身利益,更是对提升当地学校乃至这一地区的教育品牌有着十分重要的现实意义。因此,为配合各地学校和教研部门推动教师的素质培养工作,指导广大教师在教育教学中不断创新工作思路、总结教育研究成果,我们组织编写了这套《教师的 28 个怎么办》系列丛书。

《教师的 28 个怎么办》丛书共 28 册,分别从教师理论、课堂教学、教育科研、学生德育等多个方面对教师如何充分利用当地教育资源,有效的运用独特的教育科研方法进行各类教育研究,从而使自己早日实现教师角色转变,走出一条属于自己的"名师之路"提出了理论指导和实践指南。

这是一套推动中小学教师继续教育不可多得的好书。希望它的出现能够带给您全新的感受和莫大的裨益。



目 录

第一章 心理教育概述	1
第一节 定义及其与德育的关系	1
第二节 途径与类型	4
第三节 心理教育的任务和内容	6
第四节 心理教育的原则和方法	8
第五节 心理教育的基本策略	27
第二章 心理教育评估的原则和方法	31
第一节 心理教育评定的界定	31
第二节 心理评定的信效度	35
第三节 心理评定的策略	36
第四节 评定报告的撰写	38
第五节 评定的步骤	41
第三章 心理教育中的心理测验	49
第一节 心理测验概述	49
第二节 心理教育工作中常用的心理测验	57
第四章 学校心理咨询	68
第一节 心理咨询概述	68
第二节 心理咨询的基本原则	70
第三节 心理咨询的有关技巧及注意事项	73
第五章 沟通技能——心理咨询的操作工具	80
第一节 沟通技能系统:五味俱全	80
第二节 关注与倾听——进入当事人世界	83
第三节 神入——心灵的沟通	87
第四节 探究——帮助当事人自我探索	92



第五节 挑战——机智的邀请书	95
第六节 如何学习沟通技能	101
第六章 心理行为分析及矫正	102
第一节 厌学	102
第二节 说谎	110
第三节 孤独	117
第四节 自卑	126
第五节 嫉妒	135
第六节 逆反心理	139
第七节 冷漠心态	146



第一章 心理教育概述

第一节 定义及其与德育的关系

一、什么是心理教育

国家教委新颁布的德育大纲第一句就明确地提出：“德育即政治，思想，道德与心理教育。”明确地把心理教育作为德育的一个重要组成部分。所谓心理教育，是指根据心理活动的规律，采用各种方法与措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。

从内容来看，心理教育包括两项基本任务：一项是心理素质教育，主要是教育与培养个体形成各种良好的心理素质，以助其学业、事业成功。另一项是心理健康教育，主要是使个体形成健康的心理，从而能适应社会，正常地成长、发展。这项任务包括：

- ①帮助学生维持正常的心理状态，避免其出现不良的心理状态；
- ②帮助出现了不良心理状态的学生及时摆脱这种状态，回复正常状态；
- ③帮助心理不健康的学生康复，使之恢复健康状态。这两项基本任务层次不同，心理素质教育主要是使学生能成功、成才，心理健康教育则主要是使学生能正常地成长发展。

从性质来看，心理教育则包括发展性教育与补救性教育两项任务，发展性教育主要是有目的、有计划地对学生心理素质与心理健康进行培养促



进,使学生的心理品质不断优化;补救性教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现了问题的学生进行专门的帮助,使之得以克服。这两项任务层次也不相同,发展性教育主要是面对正常发展的学生,是提高性的;而补救性教育则主要是面对在心理方面出现不同程度问题的学生,是矫正性的。如果将学生心理方面出现问题比喻为生病的话,发展性教育就相当于锻炼身体与预防疾病,而补救性教育则相当于治病。在实际的心理教育过程中,这两种教育常常是交织在一起、难以截然分开的。

二、心理教育与德育其他方面的关系

政治思想教育,品德教育与心理教育是中小学德育工作的三个方面,政治思想教育主要是要形成学生正确的政治方向与科学的世界观,品德教育则培养个体形成该社会关于处理个人与集体、个人与他人之间的关系的行为规范,而心理教育则要形成有利于个体生存、发展的基本心理品质。这三方面的教育,既有密切的联系,即都是教育学生“学会做人”,成为符合特定的社会政治经济发展需要的人才,也有明显的区别。首先,从层次来看,它们应该属于德育工作的不同层次,政治思想教育是最高层次的德育工作,而心理教育则是最低层次的德育工作,道德教育则居于两种之间。其次,从与社会政治经济关系来看,政治思想教育最具特殊性,它直接由特定的社会政治经济与上层建筑决定,不同的社会的政治思想教育目标与内容迥然不同,具有明确的排他性。而道德教育虽然也主要由特定的社会政治经济与意识形态所决定,但不同的社会的道德毕竟有一定的共性,因此,不同社会制度的学校的道德教育虽然有本质的区别,但还是有一定共同的地方。而心理教育所涉及的品质则主要不是由特定的社会政治经济与意识形态所决定,不同社会的心理教育有更多的共性。第三,从进行的途径与方法来看,学生的政治思想、道德品质与心理素质形成的规律不同。因此,政治思想教育、道德教育与心理教育的途径与方法也有明显的区别。

下面我们对道德教育与心理教育作具体的比较:

首先,从所要达到的目标来看,道德教育旨在塑造个人完善的道德品行。道德教育本质上是一个道德内化的过程,它使学生在社会行为中认同



高尚无私的价值观,模仿先贤、英雄模范等人物的行为,达到孔子“见贤则思齐,见不贤则思过”的境界;它希望培养学生大公无私、先人后己等品德,协调好个人与集体、个人与他人的关系,塑造高尚的心灵与社会感,使人达到“君子”的境界。而心理教育则旨在培养学生完美、健康的人格。它力图使学生能自知、自信、自控、自律、自强,情绪稳定,承受力强,意志坚定,如此等等,一句话,它力图“使当事人发展成为一个健康、成熟而能自我实现之人”(马斯洛)。

其次,道德教育的核心问题是人生观问题,心理教育的核心问题是成长问题。道德教育力图使学生认同并接受高尚的道德规范,形成良好的思想品德。它的核心问题是个人的人生观与价值观问题。它力求使学生分辨是非,接受真、善、美的事物,厌恶邪恶与非正义的事物,追求高尚的思想与品行。而心理教育的核心问题则是成长问题,它所关心的是怎样帮助学生积极适应环境的变化,克服其成长过程中的种种障碍,战胜内外挫折,确立有益于个人发展的生活目标,充分发挥个人的潜能,使之健康地发展。心理教育的核心是推动个人不断成长。

从方法与手段来看,道德教育主要是一个教导过程。它将一定的伦理道德规范等传授给学生,使他们理解并接受这些规范,形成相应的道德认识,并且力图使学生在情感和行动上认同所学内容,并身体力行,付诸实施。道德教育的重要手段之一就是示范与社会学习,即为学生提供各种道德、伦理与法律观念的模范人物供大家模仿学习,这样就能潜移默化地将道德规范种植于学生的心田,使其生根开花。概而言之,道德教育过程主要是一个教导的过程。心理教育则主要是一个讨论沟通的过程,教育者与学生的关系基本上是相互平等的,教育者不求为当事人出谋划策,指点迷津,不试图扮演师者的角色,也不强求当事人接受其个人的意见。他的作用在于推动当事人积极思考,自我反省,增强其分析问题与解决问题的能力,使他通过解决其成长过程的问题更加成熟起来。由此,它要求教育者放下其主观立场,设身处地地感受学生的内心体验,以深刻了解其思想行为动机。尊重、理解与接纳学生使学生感到自身的价值,感到其自尊心受到爱护,借以强化其剖析自我、改变自我的勇气,教育者与被教育者始终处于平等的地位。心



理教育需要理解、接纳,不需要说教、劝告。它是人际沟通的艺术,是心灵的沟通。它要求教育者每时每刻体验当事人的世界,并对当事人的情绪表现做出适宜的回应。心理辅导以尊重为基础,以同感为前提,意在以心灵的沟通来强化当事人自我反省与自我完善的意向。它旨在帮助人成长,却不企图加以指导,目的在于强化当事人自立与自我完善的意向。因此,心理教育不是一个灌输过程,而是一个讨论过程,其目的在于加强教育者与学生的心灵沟通。总之,德育以示范教学为其基本手段,而心理辅导则以尊重理解为其首要条件。

综上可知,道德教育与心理教育有密切的联系,但不能等同,可互为补充,但不可互相取代。

第二节 途径与类型

一、心理教育的基本途径

心理教育是学校学生心理工作的总概念,它是通过三个途径来实现的,这三种途径是:心理辅导、心理咨询与心理治疗。

所谓心理辅导,是指根据个体心理特点与规律,运用心理学方法,设计各种方案加以实施,以形成学生良好的心理素质或调节其不良的心理健康状态。心理辅导的基本特点是由教育者主动地设计和实施方案。心理辅导既可以是发展性辅导,也可以是补救性辅导,它所面对的既可以是正常的学生,也可以是心理素质不良的学生或者是心理处在不健康状态的学生。

所谓心理咨询,是指根据个体心理特点与规律,运用心理学方法,帮助前来咨询的人员排除各种心理障碍,使之能及时摆脱不良的心理状态,回复到健康状态。心理咨询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



所进行的调节疏导工作,称为心理咨询。心理咨询一般是补救性的,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处于程度较轻的不健康状态的学生。

所谓心理治疗,是指运用心理学方法,对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节,使之回复到正常状态。心理治疗是调节性的,它的对象是有比较严重的心理问题的学生,往往需要较长的时间与周密的治疗处理,有时要辅之以药物。进行心理治疗要求具有专门训练的、有较高技术的人员。

二、心理教育的基本类型

根据学校心理教育的性质来分,可以将心理教育分为发展性教育与补救性教育两类;根据心理教育的进行方式分,可以将心理教育分为团体教育与个别教育两类。上面两种维度的划分相结合,则可以将心理教育分为团体发展性教育、团体补救性教育、个别发展性教育及个别补救性教育4种基本类型。

1. 团体发展性教育

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、适应生活的心理素质。团体发展性教育是学校心理教育的主要部分,是常规性的教育。一般来说,学校要根据办学方针、培养目标与办学特点,确定应重点培养学生哪些心理素质,各年级应如何安排,然后设计相应的团体教育教案,并按计划实施。团体发展性教育活动一般程序是:设计一定的情境,安排一定的活动,通过教育、感染、交流、暗示等,促使学生形成或加强一定的心理素质。

2. 团体补救性教育

根据学生值得注意或普遍存在的心理问题设计教育方案,以学生班组为单位实施教育方案,使学生能获得正确的观念,改变不良的心理健康状态。这类教育活动的进行程序与团体发展性教育基本相同,但是,它不是根据培养目标、办学思想而作出系统的设计,而是根据学生具体情况或出现的问题有针对性地设计教育活动。



3. 个别发展性教育

有目的有计划地根据各学生的心理素质实际,设计适合该学生心理健康发展的系统的培养方案,然后对该生个别实施,使该生能健康发展。由于不同的学生有不同的心理特点或情况,完全靠团体教育是不行的,因此,注重共性的团体教育必须与注重个性的个别教育结合起来,才能卓有成效地进行心理教育。个别的发展性教育就是根据每个学生的特点来确定该生的教育发展方案,它更有针对性,因材施教,确保每个学生能够得到适合他们个别特点的教育,以达到教育者的培养目标。与团体教育不同,个别教育不是在课堂上进行,而是通过提供一定的条件或设置一定的环境,通过谈心、行为指导、强化等手段,以达到培养目标。

4. 个别补救性教育

根据各个学生值得注意的心理健康方面存在的问题,结合该生的个人特点实际,有针对性地设计适合该学生改善该心理健康问题的专门的培养方案,然后对该生个别实施,使该生能获得正确的观念,改善不利的心理状态。这类教育活动与个别的发展性教育不同,它的系统设计不是预先作的,而是根据学生在发展过程中出现的特定的心理健康方面的问题而确定,其目的就是通过这个教育程序的实施来消除学生所出现的特定问题,因此,它是针对性地根据个别学生的特定问题而设计的,目的在于解决这个特定问题。主要是一种矫正性或补救性的教育方式。我们常说的问题学生的个案,就是属于这类教育。

第三节 心理教育的任务和内容

学校心理教育的任务、是围绕学校的培养目标,充分发挥心理教育工作者的积极性、主动性和创造性,为优化学校的心理社会环境,培养学生良好的心理素质,增进学生的社会适应能力服务;为防治学生的种种心理健康问



题,缩小其生理与心理的差异,促进其身心健康发展服务。具体说来,心理教育的任务又可分为实践任务和理论任务两个方面。

就实践任务而言,又可分为消极任务和积极任务两个方面。心理教育的消极实践任务是防治心理疾病,增进心理健康。如前所述,作为一个身心统一的人,其健康包括身(生理)心(心理)健康两个方面。为了增进心理健康,当然必须防治心理疾病。心理疾病的范围较为广泛,它不是只指像精神分裂症那样的心理失常,广义地说,凡是疾病的原因是由心理因素引起的,都可以包括在心理疾病的范围之内。这正像肯皮尔教授所指出的那样:“心理疾病和身体疾病一样,有些是很轻微的,也有着轻重不同的程度,有些竟和出水痘一样无关紧要。”学生心理疾病的发生,总有一个从量变到质变的过程。学校心理教育工作者的职责之一,就是贯彻预防为主方针,通过开展心理教育和推行学校心理卫生工作计划,以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苗头,就应采取适当的措施,使其在量变过程中得以终止和消失;如果学生确实有了心理疾病,那就要给予积极的治疗,以使其尽早恢复健康。心理教育的积极实践任务是优化心理素质,促进全面发展。它主要是通过对学生的智能品质、情感品质、意志品质及其他各种优良的个性心理品质的培养、使学生的知(认知)、情(情感)、意(意志)、行(行为)与社会现实的要求之间有着和谐的适应关系,从而促进其整体素质的提高,实现在德、智、体、美诸方面全面发展,进而为提高民族素质、促进社会发展、造福人类服务。

就理论任务而言,心理教育也应促进整个心理科学理论的发展。心理教育是心理学应该密切联系的重要实践领域,心理教育工作者在进行心理教育的过程中,要总结有关的心理学理论,它既要在自己的实践领域内为辩证唯物主义心理学的建立提供科学事实材料,也要与形形色色的表现在心理教育领域内的唯心主义心理学理论进行斗争。

不难看出,上述心理教育的实践任务与理论任务是相辅相成的,它们是同一问题的两个不同侧面。只有深入心理教育实践,分析、解决其中的心理学问题,才能真正深入理解其中的心理活动规律,从而总结出有关的心理学理论;同样,只有以辩证唯物主义心理学理论做指导,才可能比较正确和



比较顺利地发现、解决心理教育实践中所要求解决的心理学问题。总之,心理教育工作者不是为了探讨一般的心理学理论而在心理教育实践过程中搜集事实材料,而是根据心理教育实践的实际情况来确定自己的工作范围和内容,从而满足心理教育实践的需要。

第四节 心理教育的原则和方法

自 20 世纪 80 年代以来,国内一些学校(如扬州师范学院、江苏省扬州中学、上海市闸北区第八中学、上海市城建学校、南京金陵中学、湖南省岳阳市一中等)已进行了试点工作,一些学者(班华,1990;燕国材,1993;张声远,1994 等)对此进行了专门研究,现在参照国内学者的研究成果和实践经验,将心理教育的原则和方法介绍如下:

一、心理教育的原则

心理教育的原则即心理教育工作者必须遵守的基本要求,它是心理教育工作者在长期的心理教育实践中不断认识并逐步累积提炼的结晶。一般说来,心理教育原则有以下几点:

1. 启发自觉原则

必须自觉地把培养学生的心理素质作为一项重要的教育目的和任务来抓。时至今日,我们的教育已不只是“加强双基、发展智力”,还应该明确提出培养心理素质的任务。换言之,教师在考虑教育、教学效果时,不仅要有思想政治方面和知识、技能方面所应达到的要求,还要有优化学生心理素质的要求。要把这种要求明确写进教育、教学计划(教案)中,并有一定的措施和方法。因为只有思想上重视,才能自觉地实施。

2. 协同工作原则

培养学生的心理素质不能孤立地进行,不能把它与学校的各项教育、教学工作割裂开来。从教育体系来说,心理教育应渗透到各育之中,使心理教



育的要求与德、智、体、美各育的教育要求结合起来;从具体课程来说,心理教育应寓于各门学科之中;从学校工作来说,心理教育应寓于教育、教学和管理工作中;从学生活动来说,心理教育应寓于课内学习、课外活动、团队工作中。总之,要多角度、多层次地协同地培养学生心理素质。

3. 学生主体原则

心理教育的目的是为了培养学生良好的心理素质。学生是自己心理发展的主体,因此,离开了学生这一活生生的主体来谈心理教育不仅是无的放矢,而且也正像古语“皮之不存,毛将焉附”所说的那样,易使教师的种种努力或事倍功半,或徒劳一番。换言之,由于在心理教育中,一切教育方法都要在学生身上落实,一切教育成果也要在学生身上体现,因此,必须充分认识到学生的主体地位,认识到心理教育效能的高低是以学生主体的积极性和参与程度为转移的,从而不仅充分调动起教师的教育主动性、积极性,也要调动起学生的主体积极性和创造性,使其能学会通过不断地重复参与各种训练和练习活动等方法来自我培养、自我优化各种心理素质。

4. 点面结合原则

心理教育应面向全体学生,以全体学生为服务对象。同时,为了切实做好服务,也应重视学生间个别差异,把每个学生真正看成是独一无二的,而不放弃任何一个能接受教育的学生。在心理教育过程中,要既能使每个学生都有共同的发展,又能使每个学生的差异性和独特性最充分地显示出来。在具体教育工作中,既要有面向全体学生的授课、讲座,又要有针对个别学生的咨询、帮助。即既不能将心理教育工作全盘过程化,又不能全盘个别咨询化。应该是集体活动与个别教育相结合,全体参与与个别对待相结合,使全体学生都能受到适当的教育,又使个别学生的各种特殊问题都能得到及时解决。

5. 积极适应原则

如前所述,心理教育的实践任务有消极和积极之分。消极任务是防治各种心理疾病,积极任务则是协助学生在其自身和环境许可的范围内达到心理功能的最佳状态,心理潜能的最大开发和人格的和谐发展。如果把这两者结合起来,也可说是达到对生活的良好适应。生活就是一个不断适应



的过程,但心理教育所要求的适应,不是指对环境的消极接受,而是指积极地认识并利用、改造环境,以丰富和发展自己的人生。

6. “教为不教”原则

在心理教育过程中,学生尽管都希望得到教师的指点和帮助,但并不喜欢教师越俎代庖。从心理教育的功能来看,最好的帮助是使学生学会自助,即自主自立地处理问题。教育的目的是为了提高学生的认知水平,学生认知水平低下,有时是由于原来基础差,有时是由于“当局者迷”。教师应采用一种“旁观者清”的方法,引导学生找出问题、认识问题和解决问题,但最后选择的自由仍属于学生自己,履行的责任仍由学生自己去执行,这也就是“教是为了不教”的意思。总之,教师应尽到教育者的责任,但在教育过程中既不要做包办代替者,也不要做无所不知、无所不晓的救世主。

7. 针对特点原则

和其他教育一样,心理教育也必须针对学生的特点,因材施教。这里所说的学生特点主要是指:一是学生的年龄特点。这就是说,心理教育的要求、内容和方式要适合不同年龄阶段学生的年龄特点。二是性别特点。长期以来,由于历史、传统、文化等方面的原因,使不少女学生枉自菲薄、缺乏自信,严重影响了她们成才。因此,心理教育工作者应能依据现代差异心理学的研究成果,帮助女生破除迷信,解放思想,并注意培养其自信心、好胜心,以激励其成才。三是学生的表现特点。依据学生的表现情况,一般可将学生分为优等生、中等生和差生三类。对这三类学生进行心理教育,在方法上也应有所不同。四是学生的个性特点。正像俗语“人心不同,各如其面”所说的那样,学生的个性特点是不尽相同的。只有针对不同学生的个性特点进行心理教育,才能收到“对症下药、药到病除”的理想效果。

8. 累积成功原则

心理学的研究表明,成功和失败不仅可以提供反映活动的信息,而且还能对从事后继活动的动机产生影响,但成功体验对动机的激发作用大于失败体验。正因为这样,在心理教育中,教育工作者要针对不同学生的具体特点而提出不同的要求,以使學生能通过努力获得成功。这样,累积的成功会使学生信心十足、情绪高昂、朝气蓬勃,就会有健康的心理生活,从而促进自



己心理素质的提高;反之,如果学生每每经受失败的体验,就可能会丧失自信,情绪低落,没精打采,就容易产生种种心理健康问题,从而妨碍自己心理素质的提高。

9. 教育性原则

教育性原则是指在进行心理教育的过程中始终要注重培养学生积极进取的精神,树立正确的世界观、人生观、价值观。心理教育工作本身就是德育工作的一个有机的组成部分,它虽然有自己的特殊性,与政治思想教育、道德教育不完全相同,但目标是一致的,都是要使学生“学会做人”,在“德”的方面成为符合我国社会主义现代化建设需要的人才。心理教育应当体现社会主义精神文明的特征,体现它的时代性和进步性。这是教育性原则的指导思想。进行心理教育时,在方法上,要体现社会主义精神文明的时代特征和本质内容,把对学生的心理问题的解决同培养正确的人生观、价值观和世界观的工作有机结合起来。有的学生的心理问题,尤其是社会生活、家庭生活的心理问题,多因为社会、家庭的矛盾冲突所引起。例如,爱发牢骚,指责社会现实或别人行为的习惯。教师应当实事求是地对问题进行分析,明辨是非,帮助他们改变看问题的角度,调整看问题的方法,建立积极的思维模式。使学生在发展良好的心理素质或排解各种心理困扰、解除心理问题症结的过程中,不知不觉地受到辩证唯物主义思想的启迪和共产主义道德理想的教育。可以说,教育性原则比较鲜明地体现了我们社会主义社会心理教育的特点与要求。

10. 整体性原则

所谓整体性原则,是指在进行心理教育过程中,要运用系统论的观点指导工作。从学生的内部来看,学生的心理是一个有机整体,知、情、意、行是密切联系在一起的,心理过程、心理状态和个性心理特征交互影响,学生的心理状况与他的整个人生观、世界观、价值观也有密切的联系,心理因素与生理因素也相互作用、密不可分。从内外关系来看,个体身心因素与外部环境特别是社会环境、家庭、学校环境存在着彼此制约、互为因果的错综复杂的联系。因此,进行心理教育,应从个体心理的完整性和统一性,个体身心因素与外界环境的制约性、协调性,来全面考察和分析学生心理问题的形成