

地域·学校素质教育专题实验研究丛书

丛书总顾问 \ 柳 斌

丛书总主编 \ 崔相录

心理健康教育

主
编
边
志
学



红旗出版社

“九五”教育部重点项目
《素质教育理论与实践研究》课题最终研究成果

、地域·学校素质教育专题实验研究丛书

丛书总顾问 \ 柳斌 丛书总主编 \ 崔相录

心理健康教育

主 编 边志学

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育

边志学主编.

—北京:红旗出版社,2001.11

(地域·学校素质教育专题实验研究丛书/崔相录主编)

ISBN 7-5051-0620-1

I. 心…

II. 边…

III. 心理卫生-健康教育-中学-教学研究

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075235 号

地域·学校素质教育专题实验研究丛书

崔相录 主编

责任编辑:张素兰 封面设计:李惠民

红旗出版社出版发行

地址:北京市沙滩北街2号 电话:64037154

印刷:北京泽明印刷有限责任公司

2001年11月北京第1版 2001年11月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:52 字数:1105千字

ISBN 7-5051-0620-1/G·34

定价:84.00元

(全書丛书共七册)

地域·学校素质教育专题实验研究丛书

地域推进素质教育实践与探索

地域素质教育体系的构建

地域素质教育实施的策略

高中各学科教学目标、实施及评价

拓展学习空间 培养学习能力

心理健康教育

成功教育——理想的选择

“九五”教育部重点项目
《素质教育理论与实践研究》课题最终研究成果
《地域·学校素质教育专题实验研究丛书》
顾 问、主 编

- 总顾问:**柳 斌 国家总督学
- 主 编:**崔相录 中央教科所原理论室主任
研究员
- 副主编:**马振海 河南省教育厅副主任
- 韩清林 河北省教育厅副主任
- 姬庆生 辽宁省教育厅副主任
- 秦峻生 中央教科所研究员
- 黄择南 湖南省汨罗市原教育局局长
- 王晋堂 北京市一中校长

**《心理健康教育》
编辑委员会名单**

主 编：边志学

副主编：苏瑞洁

编 委：刘大刚 于秀娟

张连琴 江 佑

黄会欣 安国星

杜素格 彭利民

马娟品 刘效云

敬告读者

《地域·学校素质教育专题实验研究丛书》，是“九五”规划教育部重点项目《素质教育理论与实践研究》重大终期科研成果之一。

本课题组由 18 个实验基地、200 多个实验学校、2000 多名成员组成。18 个基地包括：汨罗市教委、开封市教委、石家庄市教委、唐山市教委、抚顺市教委、锦州市教委、本溪市教委、沈阳市大东区教委、北京市一中、咸阳市三源县教育局、新乡市教委、南宁市教科所、深圳市华茂实验学校、北京世贤学院附中、连云港市教委、张家港市教委、东营市教委。18 个基地的 200 多个实验学校分布在 11 个省市的大、中、小城市和农村地区。

五年多来，本课题组主要围绕在本课题组立项组建时提出的两大课题展开了实验·实践研究。实验·实践研究课题，其一是中小学如何去攻克自己在推进素质教育过程中遇到的难关，其二是地域和学校如何去全面推进素质教育。前者，我们称作“素质教育专题的攻关研

究”；后者，我们称作“地域·学校素质教育专题实验研究”。后一课题研究的宗旨是用科学的精神和方法尽可能有效、全面推进作为法人的拥有自主权的地域社会和学校的素质教育，在此基础上，总结出他们的成功经验，提炼科研成果。

我国中小学教育从应试教育转向素质教育，是一个艰难和曲折的过程。尤其，在教育外部——仍在颇大程度上存在城乡差别、地区间的经济发展不平衡、学历偏重、人财物投入不足等问题的条件下，在教育内部——高等教育正在发展但仍处在“英才教育阶段”、大学招生考试制度方法正在改变但仍没有根本改变、薄弱学校正在减少但仍大量存在、广大国民正在改变教育观念但仍没有树立起“教育机会均等”这一教育改革“第一观念”的情况下更是如此。这些条件和情况，虽然对我们全面推进素质教育会带来艰难性和曲折性，但不会阻止我们前进的步伐。我们只要抓住了“转变教育观念”的前提，“建立新的评价制度”的关键，“建设高素质的教师队伍”的根本，“优化教育教学过程”的核心，就能逐步地克服种种阻碍，攻克所遇到的难关，最终达到预想中的“彼岸”。

我国拥有 300 多个地级市、区，2000 多个县级市、县、区，60 多万个中小学校。这些机构，都行使实际的决策权，掌管一定的教育经费，拥有一定的科研力量，具有一定的管理能力。这些是他们的得天独厚的优势。因而，他们对中小学教育改革，尤其对全面推进中小学

素质教育,具有特别重要的意义,可谓开展素质教育的“主战场”、“主阵地”。国家全面推进素质教育的重任直接地落在他们的肩上,我国最终实现素质教育在很大程度上系于他们的使命感、责任心、积极性、创造性与实践能力。

由此可知,地域和学校素质教育专题研究,总结他们成功的经验,具有重大的现实意义,是所有负责责任的区域和学校所极大地关注和苦苦地求索的问题。

各个基地根据自己的历史的、地理的、经济发展的、文化教育资源的条件,都选择了不同的重点、突破口、途径。如,有的地区选择了以教科研促改革与发展的路子,有的选择了调整中小学布局,提高教育质量的路子,有的选择了从管理要教育质量的路子,有的选择了以个性化、特色化把学校教育推上新的台阶的路子,等等。再如,有的学校选择了着力培养学生的学习能力、自学能力、学科学习能力,全面提高教学水平和升学率的路子;有的学校选择了明确各学科的教学目标、施教方法、评价标准,稳步提高教学质量和升学率的路子;有的学校选择了使学校教育更加贴近“每一个学生”,“使每一个学生成功”的理想教育模式;有的学校则选择了全面对学生进行学习指导、生活指导、就业指导、心理健康指导等的“秘密武器”等。总课题组把这些研究成果收录于《地域·学校素质教育专题实验研究丛书》。

本课题开题后,我们得到了深圳市华茂中学和北京

世贤学院附中的慷慨赞助,还得到了多方人士的大力支持、热情帮助和亲切指导。国家总督学柳斌、国家副总督学王文湛、教育部报刊社常务副社长刘堂江等,多次在百忙中到本课题组举办的年会上、学习会上做了关于全国素质教育现状和课题的报告,还亲自担任了多项研究的顾问。在我们的科研队伍中,人才集聚,藏龙卧虎,有不少学者型校长和管理人员以及实践型科研人员,他们不仅经常著书立说,而且在专题攻关研究中发挥了名副其实的学术带头人的作用。各基地的联系人,高度发扬自觉、敬业、奉献、负责任的精神,出色地完成了“中介纽带”作用,确保了全国性科研大协作体的顺利运转。尤其,我们大协作体中的多数同仁,怀着对素质教育的坚定信念,投入了巨大的热情和精力。他们由于坚持“在学习中研究,在研究中学习”和“在研究中实践,在实践中研究”,在“教育科学实验田”上收获了丰硕成果。

回忆往事,顿时使我感慨万分,激动不已,五年来,一次次酸甜苦辣的经历、成千合作者一张张令人难忘的面孔历历在目。这时,从我内心深处迸发出来的心声就是“感谢!”借此《丛书》出版之机,向所有赞助过我们、支持过我们、与我们合作过的同行,一并表示诚挚的谢意!

《素质教育理论与实践研究》

总课题组长 崔相录

2001年8月5日

序

作为河北省心理健康教育实验学校的排头兵,28中在近十年来作了大量积极有益的探索。学校教育教学成绩连年上台阶,整体办学水平明显提高,将一所基础设施平平的薄弱校办成是一所驰名于省内外、家长学生趋之若鹜的热点学校。究其原因,用28中人的话讲,就是“打开了学生心灵的黑匣子,拿起了心理健康教育这把金钥匙,以优化学生心理为核心”,切实解决困扰教育者的诸多学生思想、学习和情感上的问题,使素质教育扎扎实实地落到实处。

21世纪,培养具有健全人格、健康心理和可持续发展能力的劳动者和专门人才,正越来越成为全社会的共识,这就为新时期的教育尤其是基础教育提出了一个亟待解决的重大课题。该校的心理教育实验不仅在教师中普及心理教育科学,大面积提高了学生的心理素质,而且最重要的是通过实验研究,普及了先进的教育思想,促进了广大教师教育观念的转变,全面推动了学校

教育科学研究和教学改革实验。一批教师由只会传授知识的教书匠,开始向一个自觉的教育工作者转变,这一转变是一个根本性转变。

石家庄市第28中学审时度势,率先推进心理教育实验,积累了丰富的经验。先进的教育观念、前沿的教育思想和永无休止的探索精神是这所学校在改革大潮中能够搏风击浪、永立不败之地的原因所在;一个创新务实、团结奋进的领导班子和一支爱岗敬业、无私奉献的教师队伍是心理教育真正能够落到实处的中坚力量。学校连续获“河北省素质教育先进学校”,“石家庄市德育科研先进学校”等荣誉称号。最近,学校又被国家教委命名为“全国德育先进集体”。而今,这所学校又在全面推进“自主学习”教育教学改革实验,心理健康教育和“自主学习”实验作为学校近阶段工作的“双翼”,必将在深入推进素质教育、深化教育教学改革中发挥更大的作用。

可以说,《心理健康教育》一书是28中近年来在心理健康教育领域的结晶,从中也可窥见全省心理教育的成果和足迹。

我们相信,在邓小平同志三个“面向”和第三次全教会精神的指引下,28中定会在“高举素质教育之旗,走科研兴校之路”上迈出更为铿锵有力的步伐。

韩清林

2001年6月5日

于石家庄

目 录

序	(1)
第一章 构建新的心理健康教育模式	(1)
第一节 三次超越	(1)
一、“打开黑匣子”	(1)
二、“拿起金钥匙”	(3)
三、“构建新模式”	(4)
第二节 构建新模式的理论支持	(5)
一、人人都有自我实现需求	(5)
二、人的心理行为可以调整、强化	(10)
三、人的奥秘就在于“三人格结构”	(13)
第三节 构建新模式的调查根据	(16)
一、学生心理状况调查结果——心理健康教育 势在必行	(16)
二、问题生心理问题	(19)
三、中等生心理问题	(23)
四、优等生心理问题	(29)

第二章 实验研究方案、心理测试	(36)
第一节 实验研究设想及操作	(36)
一、整体设想	(36)
二、方法、操作步骤	(38)
三、各种保证措施及组织领导	(39)
第二节 心理测试工具及测试	(39)
一、学习适应性测试	(39)
二、亲子关系测试	(42)
三、心理健康诊断	(47)
四、动员全体教师开展专题实验研究	(57)
第三章 群星拱月与“三全模式”	(63)
第一节 群星拱月与“三全模式”	(63)
一、“全员”	(64)
二、“全程”	(68)
三、“全场”	(68)
第二节 学习方法课和学习心理优化训练活动	(68)
一、学习方法课	(68)
二、学习心理优化训练	(74)
三、深入开展心理恳谈	(80)
第四章 学生指导实践经验	(87)
第一节 学习指导	(87)
一、课堂学习指导	(87)
二、自学指导	(96)
第二节 其他指导	(105)
一、生活指导	(105)
二、心理指导	(117)

三、升学指导	(125)
四、就业指导	(136)
五、青春期指导	(146)
六、卫生健康指导	(152)
七、人际关系指导	(158)
第五章 实验成果	(168)
第一节 成 果	(168)
一、学生心理品质与整体素质有了明显的提高	(169)
二、教师的教育观念与教育素质发生了很大变化	(176)
三、学校教育取得了累累硕果	(188)
第二节 几点思考与结论	(189)
一、几点思考	(189)
二、结论	(191)
参考书目	(192)
后 记	(196)

第一章 构建新的心理健康教育模式

石家庄市第28中学、女子外语职业中专学校从90年代初期开始就搞起了心理健康教育。回顾十年探索之路,28中人深深感到这是一条从应试教育向素质教育的转变之路,是一条实施心理教育由半自觉到自觉之路,是一条教育观念由陈旧到科学不断更新、不断优化之路。

第一节 三次超越

在实践这条心理教育之路上,28中学实现了三次超越。

一、“打开黑匣子”

90年代初期的“打开黑匣子”阶段。客观地说这一阶段主要是为了应试的需要,为了使学生在学习过程中能够排除情绪干扰,以饱满的精神状态,坚韧的学习毅力高效率地完成学习任务,夺取理想的学习成绩而实施的一系列心理辅导手段。在这个过程中,28中在省教科所领导和四航校心理专家的指导和帮助下,对学生进行了大量的心理测试与会谈工作,发现了学生的

心理主要是学习问题,而学习问题中又主要是情绪、焦虑、疑惧、性格等非智力因素问题。这个问题,可以通过下列一组数据得到证明:

(一)下列两组数据可以集中反映学生的问题主要是学习问题

烦恼原因数据	A 家庭	B 身体健康	C 学校生活	D 升学	E 个人出路	F 异性朋友	G 其它	H 不顺心的事
	5.5 5%	8.4 9%	42. 4%	6.6 %	1.8 9%	2%	1.8 9%	30.1 9%

构成烦恼原因的八项之中最突出的一项是学校生活,占 42.43%

(二)学习热情低的占 42%,学习热情高的占 38%。这更清楚地反映出学生对学习问题的心理障碍

这一阶段中的个案更是不胜枚举,请看下面的例证:

学生 A(姑隐其名)在心理自我陈述中写道:

我是一个很情绪化的人,自己情绪的好坏常常影响到学习。每当我因为一些小事情绪低落时,老师讲课也听不进去了,单元考试考得一塌糊涂,在家做题十有八九是错的;情绪好时却相反。我不知道有没有什么办法使我的学习不受情绪影响。对老师批评之类的话,我总是注意过了火,什么时候都老想着,想忘掉也忘不掉。虽然自己知道这没什么,可我还是太在意这些,总改不了。再有上体育课时,可能因为我体育不大好,一上体育课我就直打哆嗦,弱项不用说,就说强项,我也还是紧张,比如,一千米,我虽跑不了前几名,但总还能在中上等,可一到测一千米