



# 心理健康的

中小学教师艺术丛书

刘显国 总主编

## 教学渗透咨询艺术

XINJIANKANG DE JIAOXUE SHENTOU ZIXUN YISHU

中国林业出版社

张梅玲 主编  
王增昌 副主编

九五·国家重点课题子课题·教师教学艺术研究·成果  
中国教育学会·十五·科研规划课题·现代教学艺术研究·成果



中国心理学会推荐教材

# 心理健康的

## 教学案例与策略



主编 王德胜  
副主编 王德胜 王明

ISBN 7-309-04111-0

定价：25.00元

中小学教学艺术丛书

# 心理健康的教学 渗透 咨询艺术

张梅玲 主 编

王增昌 副主编

中国林业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康的教学 渗透 咨询艺术/张梅玲主编. - 北京:中国林业出版社,2006.4  
(中小学教学艺术丛书/刘显国主编)  
ISBN 7-5038-4355-1

I. 心 ...

II. 张 ...

III. 心理卫生 - 健康教育 - 教学研究 - 中小学

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025722 号

## 本书编写人员名单

主 编 张梅玲

副 主 编 王增昌

编著人员 (以姓氏笔画为序)

左军章 关 畅 刘 婷 岳素萍 路文举

出版:中国林业出版社出版(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: lucky006@263.net

电话:010-66174569

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京市朝阳展望印刷厂

印次:2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880mm × 1230mm 1/32

印张:9.5

字数:268 千字

印数:3000 册

定价:22.00 元

## 作者简介



张梅玲，中国科学院心理研究所研究员、博士生导师、中科院心理所小学教育研究中心主任、享受国务院津贴专家。2004年获首届朱智贤心理学奖。在国内外学术期刊发表学术论文40多篇，科普文章近百篇，主编了《小学生数学思维的发展》《教育就是培养良好习惯》《数学活动与学生发展》等10部著作。曾多次赴美国、日本、新加坡、菲律宾等国家出席有关心理学国际研讨会，在国内给中小学教师及家长作心理学讲座近千场。



王增昌，《中国教育报》高级编辑、原“教学版”主编、中国发明协会“创造教育研究会”常务理事、中国教育学会规划课题“现代教学艺术研究”专家组成员、全国和谐教学法研究会副理事长。在国家级报刊发表教育教学文章800余篇，编著出版《全国著名特级教师教学艺术》《培养能力艺术》等图书30余册。在全国各地教学研讨会上作《新课程实施中的偏差与矫正》《研究师生心理，进行和谐教学》《教学反思与教师专业素质提高》等专题讲座近百场。

教學藝術是藝術

術中的藝術

劉顯國二〇〇五



“九五”国家重点课题

“面向 21 世纪我国中小学教师队伍建设研究”子课题

“教师教学艺术研究”

中国教育学会“现代教学艺术研究”“十五”重点课题

主持人 刘显国

## 中小学教学艺术丛书

总主编 刘显国

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| ■ 小学语文课堂教学艺术   | 语文练习设计艺术                  |
| ■ 小学数学课堂教学艺术   | 小学数学练习设计艺术                |
| ■ 小学英语课堂教学艺术   | 复习备考艺术                    |
| ■ 小学思想品德课堂教学艺术 | 小学数学解题训练艺术( I )           |
| ■ 小学科学课堂教学艺术   | 小学数学解题训练艺术( II )          |
| ■ 小学艺术课堂教学艺术   | 初中数学解题训练艺术                |
| ■ 小学语文备课艺术     | 初中物理解题训练艺术                |
| ■ 小学数学备课艺术     | 初中化学解题训练艺术                |
| ■ 小学语文家庭教育艺术   | 小学作文训练艺术                  |
| ■ 说课艺术         | 初中作文训练艺术                  |
| ■ 开讲艺术         | 初中语文课堂教学艺术                |
| ■ 板书艺术         | 初中数学课堂教学艺术                |
| ■ 语言艺术         | 初中英语课堂教学艺术                |
| ■ 评课艺术         | 初中物理课堂教学艺术                |
| ■ 掀起课堂小高潮艺术    | 初中化学课堂教学艺术                |
| ■ 激发学习兴趣艺术     | ■ 家庭语文教育艺术                |
| ■ 课堂组织艺术       | ■ 小学语文课堂活动课教学百例           |
| ■ 课堂调控艺术       | ■ 小学数学课堂活动课教学百例           |
| ■ 课堂提问艺术       | ■ 奥数之星创新思维训练艺术(小学一年级)     |
| ■ 课堂结尾艺术       | ■ 奥数之星创新思维训练艺术(小学二年级)     |
| ■ 教改教研艺术       | ■ 奥数之星创新思维训练艺术(小学三年级)     |
| ■ 口语交际艺术       | ■ 奥数之星创新思维训练艺术(小学四年级)     |
| ■ 活动课教学设计艺术    | ■ 奥数之星创新思维训练艺术(小学五年级)     |
| ■ 多媒体设计运用艺术    | ■ 奥数之星创新思维训练艺术(小学六年级)     |
| ■ 教法选择艺术       | ■ 奥数之星创新思维综合训练艺术          |
| ■ 反馈教学艺术       | ■ 中小学教学艺术实用全书             |
| ■ 学法指导艺术       | ■ 中国当代著名教学流派——刘显国反馈教学法研究  |
| ■ 语文德育渗透艺术     | ■ 教师必备的 10 项修炼——刘显国教学艺术精粹 |
| ■ 培养能力艺术       | □ 心理健康的教学 渗透 咨询艺术         |

# 序（代前言）

中国教育学会会长 顾明远

教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。”“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，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。各级教育部门的领导和校长、教师、家长要充分认识加强中小学心理健康教育的重要性，要以积极认真的态度对待这项工作。”

近年来，广大中小学领导已经开始关注学生的心理健康教育，很多学校开设了心理健康教育课，有的学校还专门开辟了学生心理咨询室，并积累了一些成功的经验，但是，由于心理健康教育的专业教师紧缺（大部分是非专业教师兼职），难免影响心理健康教育的质量。如何提高这部分教师的业务水平，是当前亟待解决的问题。同时，学生的心理健康教育不能只依靠少数心理健康教师，要依靠全体教师的关心和重视，为此，每个教师也应懂得一些心理健康教育的知识并掌握一定的技能。因此，普及心理健康教育的知识是十分必要的。

最近，我读了张梅玲主编、王增昌副主编的《心理健康的教学渗透咨询艺术》，很有感触，它的出版无疑会对中小学一线教师有所帮助。这本书有两个突出特点：一是涵盖面广。中小学心理健康教育的途径和形式不外乎心理健康教育课、心理咨询辅导、学科教学中渗透心理健康教育三个方面，而这本书恰恰涵盖了这三方面的内容。二是理论联

## 2 心理健康的教学 渗透 咨询艺术

系实际。本书作者遵循有关心理学原理，根据当前中小学学生心理特点，通过具体案例进行剖析，有较强的针对性和可操作性。这本书还强调心理健康教育艺术。的确，教育不仅是一门科学，而且也是一门艺术。尤其是心理健康教育需要老师的激情、老师的爱，要讲究方法；用它来感动学生，才能收到事半功倍的效果。

# 目 录

## 序 (代前言)

## 第一篇 教学篇

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 1 心理健康教育课概述 .....              | (2)  |
| 1.1 心理健康教育课开设的意义 .....         | (2)  |
| 一、我国中小学生的心理健康状况需要心育课堂 .....    | (2)  |
| 二、学校心育的目标和任务召唤心育：课堂的开设 .....   | (3)  |
| 三、课堂的优越性决定了课堂是开展学校心育的主渠道 ..... | (4)  |
| 1.2 心育课程的属性 .....              | (5)  |
| 一、心理健康教育的课程属性 .....            | (5)  |
| 二、心理健康教育的课程取向 .....            | (6)  |
| 三、心育活动与一般学科课程的区别 .....         | (7)  |
| 1.3 心育课程的目标、任务和评价 .....        | (9)  |
| 一、心育课程的目标和任务 .....             | (9)  |
| 二、对心理健康教学的评价 .....             | (15) |
| 2 心育教学的原则和方法 .....             | (20) |
| 2.1 心育教学的原则 .....              | (20) |
| 一、主体性原则 .....                  | (20) |
| 二、活动性原则 .....                  | (21) |
| 三、开放性原则 .....                  | (21) |
| 四、过程性原则 .....                  | (23) |
| 五、情感性原则 .....                  | (23) |

## 2 心理健康教育艺术

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 六、发展性原则 .....           | (25) |
| 2.2 心理健康教育常用的教学方法 ..... | (26) |
| 一、教师的教学设计 .....         | (26) |
| 二、学生的学习方式 .....         | (32) |
| 2.3 心育课堂几种常用的教学模式 ..... | (35) |
| 一、三步教学法 .....           | (35) |
| 二、七环节教学法 .....          | (37) |
| 三、体验——调整式 .....         | (38) |
| 四、诱导式教学法 .....          | (39) |
| 3 学生自主性教学模式 .....       | (41) |
| 3.1 教学模式介绍 .....        | (41) |
| 一、指导思想与改革目的 .....       | (43) |
| 二、教改方案 .....            | (43) |
| 三、师生角色定位——多重角色互助 .....  | (47) |
| 四、应注意的几点事项 .....        | (48) |
| 3.2 自主性教学的益处 .....      | (51) |
| 一、提高了课堂教育的效果 .....      | (51) |
| 二、对学生“四会”能力的培养 .....    | (52) |
| 三、收集整理学生的优秀活动设计 .....   | (58) |
| 3.3 自主性教学学生活动案例选 .....  | (59) |

## 第二篇 渗透篇

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 4 在学科教学中渗透心理健康教育 .....    | (94)  |
| 一、学科教学中为什么要渗透心理健康教育 ..... | (94)  |
| 二、学科教学中渗透哪些心理健康教育内容 ..... | (96)  |
| 三、学科教学中如何渗透心理健康教育 .....   | (99)  |
| 5 中小学心理健康教育工作的评价 .....    | (147) |
| 一、评价的目的和内容 .....          | (147) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 二、心理健康教育工作的评价标准 ..... | (152) |
| 三、心理健康教育的评价步骤 .....   | (156) |

### 第三篇 咨询篇

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 6 学校心理咨询与辅导 .....         | (158) |
| 6.1 学校心理咨询与辅导概述 .....     | (158) |
| 一、心理咨询、心理辅导、心理治疗 .....    | (158) |
| 二、学校心理咨询与辅导的特点 .....      | (160) |
| 三、学校心理咨询与辅导的途径 .....      | (161) |
| 6.2 学校心理咨询与辅导的过程 .....    | (162) |
| 一、学校心理咨询与辅导关系的建立 .....    | (162) |
| 二、心理咨询与辅导的过程 .....        | (167) |
| 6.3 学校心理咨询与辅导的原则与方法 ..... | (170) |
| 一、学校心理咨询与辅导的原则 .....      | (170) |
| 二、改变学生心理与行为问题的方法 .....    | (173) |
| 6.4 学校心理咨询与辅导中会谈的技巧 ..... | (176) |
| 6.5 学校心理咨询与辅导案例 .....     | (183) |
| 一、学习焦虑 .....              | (183) |
| 二、心理调适 .....              | (185) |
| 三、自我认知 .....              | (192) |
| 四、人际交往 .....              | (196) |
| 五、异性交往 .....              | (199) |

### 附录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 师生心灵沟通从课堂开始 .....        | (203) |
| 关注心理弱点 维护优生的心理健康 .....   | (206) |
| 对几种心理问题的分析与矫治策略的研究 ..... | (210) |
| 《我进步了》活动设计 .....         | (217) |
| “心病”还需“心药”咏 .....        | (220) |

#### 4 心理健康教育艺术

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| 专心才能效率高 .....                            | (224) |
| 学习的愿望 娇嫩的花朵 .....                        | (228) |
| 教师心理健康状况及调适 .....                        | (233) |
| 小学高年级学生爱慕虚荣、讲求攀比的成因与引导策略的<br>研究与思考 ..... | (241) |
| 在班主任工作中培养学生良好健康的心理素质 .....               | (249) |
| 奉献师爱 善待自闭 语言训练 因势利导 .....                | (258) |
| 沙板庄小学通过多种途径进行小学生心理健康教育的研究 .....          | (264) |
| 堡头小学心理健康教育工作介绍 .....                     | (286) |
| 后 记 .....                                | (292) |
| 参考文献 .....                               | (293) |

## 第一篇

# 教学篇

# 1 心理健康教育课概述

学校心理健康教育又可称为学校心理素质教育，简称“心育”。它通常包括课堂教育和课外辅导。

心理健康教育课堂就是教育者按照一定的计划和目的，遵循心理健康教育的原则和方法，采用适当的组织形式，将心理健康教育纳入到学校的正常课程教学规划中，面对全体学生，采用课堂教学来提高学生心理素质的一种方式。

## 1.1 心理健康教育课开设的意义

### 一、我国中小学生的心理健康状况需要心育课堂

当前社会进入了一个知识不断更新、充满竞争的时代，我们培养的人才应该是面向未来、面向世界的现代化人才，它不仅需要学生有知识、有文化，还需要他们有较强的心理承受力（优良的竞争意识、进取意识、风险意识、自制意识、自信意识等）、开放的人格（自我开发、接纳他人、开朗、灵活的交往能力等）、健康的心理状态（在复杂多变的社会环境中保持良好的心理状态，并能随环境的变化而不断调整自己内部的心理结构，以达到与外界的心理平衡）。那么，我国中小学生的心理健康状况如何呢？

一份对在校学生的调查显示，有心理和行为问题的小学生约为13%，初中生约为15%，高中生约为25%，随年级升高呈递增趋势。

另有一份资料显示，42.73%的小学生做事情容易紧张，55.92%的小学生对一些小事情感到过分担忧，47.41%的小学生感觉人与人之间

关系太冷漠, 67.62% 的小学生在心情不舒畅时找不到朋友倾诉, 48.63% 的小学生对考试过分紧张, 感到有些吃不消。

对中学生健康状况的调查显示: 在学习问题上, 认为学习很痛苦的占到 31.2%, 高二年级达到 40%; 在学习动机中, 为父母而学的占到 46.7%, 为考大学而学习的占到 43.2%。真正为兴趣而学的只占 1.3%, 在几个年级 30 多个班里为祖国而学的寥寥无几, 当个别同学说出为祖国而学时, 会引来全班同学一阵轰然大笑。在情绪情感上, 中学生易表现出这样几种问题: 情绪控制能力差; 焦虑倾向严重; 考试紧张比例大, 不正常心态干扰情况严重等。在人际交往上, 中学生表现为主观上愿与同伴交往, 但客观上又不会与同伴交往, 5.6% 的同学与同伴关系难以相处。在家庭中, 42.3% 的中学生想离开父母, 50.2% 的学生对父母的关心照顾表示反感, 很反感的有 2.8%, 而且年级越高反感越厉害。另外, 在耐挫意识上, 7.6% 的中学生遇到挫折后缺乏勇气, 意志薄弱, 从此不振, 等等。

上述资料显示, 我国中小学生的心理健康状况不容乐观, 许多案例报道也指出了中小学心理健康教育的紧迫性: 如 10 岁小学生因期中考试未达到父母要求便离家出走; 双胞胎姐妹为了自由地玩而杀死父母; 名牌大学品学兼优的优秀学生干部因为在晚会上唱歌跑调而自杀; 13 岁初中女生因为嫉妒而杀死自己的好友等等。诸如此类的报道是越来越多, 严重威胁着我国中小学生的心理健康。

在重重压力下, 同时也会经常听到同学们这样的呼声: “家长关心我们的生活, 老师关心我们的分数, 谁来关心我们的感情? 谁来做我们的心灵导师?”

在此状况下, 1999 年 8 月 13 日教育部颁发了《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》, 提出有必要把心理健康教育纳入学校正常教学轨道, 持续地、有计划地对中小学生进行心理健康教育。

## 二、学校心育的目标和任务 呼唤心育: 课堂的开设

中小学生的心理健康问题可分为两类: 一类是发展性问题, 是所有

的青少年在成长过程中都可能遇到的问题；如入学适应、青春期发育等，是普遍性的、共性的问题；另一类是障碍性问题，即青少年在成长过程中没有解决好发展性问题而遗留下来的固着性问题，如退学、自我封闭等，属于个别性的问题。学校的教育性质决定了学校心理健康教育重点应是帮助所有学生解决好发展性问题，促进学生的顺利成长，这就需要通过课堂形式面向全体学生普遍进行引导。

人的心理健康水平可分为不同的等级，但心理健康与病态之间很难找到确切的界限，岳晓东的灰色区理论按照程度的不同把人的心理健康水平划分为几个区域，如图 1.1 所示。

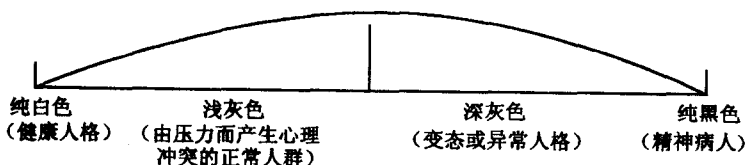


图 1.1 岳晓东灰色区理论示意图

学校的教育性、发展性和咨询师水平决定了学校心育的重点应定位在纯白和浅灰色区的正常人群，更多的是帮助同学们解决生活中遇到的心理困扰，发展其心理素质，而不是深灰色和纯黑区的变态人格或精神病人（面对此类情况我们应该做的是鉴别、初步治疗，向社会专门的治疗机构推荐）。

心理健康并不仅仅等同于没有心理疾病，学校心育的目标也不应仅仅是解决学生的心理问题，更主要的目标应是促进学生的心理素质向一种良好的、理想的境界发展，以达到一种完满的、理想的心理状态。

这种学校心育的目标定位决定了学校的心理健康教育只有通过课堂的常规形式才能更好地达到目标和完成任务。

### 三、课堂的优越性决定了课堂是开展学校心育的主渠道

学校心育有很多途径和形式，但都不能与课堂的优越性相比。心理咨询只是解决了个别学生的心理问题，而不能帮助全体学生。讲座或课