

教师新基本功教育丛书

JIAOSHI XIN JIBENGONG JIAOYU CONGSHU

心理健康教育指导

陈国明 编著

宁波出版社

○教师新基本功教育丛书

心理健康教育指导

陈国明 编著

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师新基本功教育丛书/白晓明,陈国明,叶成华等编著.

—宁波:宁波出版社,2002.6

ISBN 7-80602-518-9

I.教... II.①白... ②陈... ③叶... III.师资培养 IV.G451.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 034135 号

教师新基本功教育丛书

出版发行:宁波出版社(宁波苍水街 79 号 邮编:315000)

印刷:杭州钱江彩色印务有限公司

责任编辑:廖维勇 吴 波 王伯城

封面设计:王海明工作室

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:33.5

字 数:740 千

版 次:2002 年 6 月第 1 版

印 次:2002 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80602-518-9/G·219 定价:50.00 元(全五册)

《教师新基本功教育丛书》编委会

主 任:华长慧

副主任:王伯康 黄士力 李德芳

编 委:(按姓氏笔画为序)

王伯康 王晓勇 白晓明 叶成华 史亚君

华长慧 华禄年 沈海驯 陈国明 励 景

李德芳 李建明 林小云 郑宇醒 竺洪平

柳国梁 夏 文

《教师新基本功教育丛书》

之一:教师言语表达

之二:心理健康教育指导

之三:考试命题与试卷分析

之四:教材分析与教案编写

之五:网络知识与应用

序

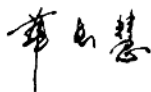
二十一世纪的教师怎么当？这是一个全社会共同关心的话题。随着中国加入世贸组织，国际教育交流与合作的增加；随着知识经济时代的到来，知识更新周期的缩短；随着人民群众对教育的日益关注，教育从社会的边缘步入社会的中心。当代教师应当具备哪些基本素质？怎样提高教师素质？成了摆在我们广大教育工作者面前的一个紧迫问题。

近年来，我们不断加强教师队伍建设，深入实施“名师工程”，注重师德导向，强化教师继续教育，使教师整体素质得到较大提高，尤其是中小学教师的学历水平得到很大提升，目前，全市初中教师本科率达到43%，小学教师专科以上学历达到42%。但是，学历与水平是一个既有联系又有区别的概念，在纵向比较中教师水平的提高也不能说对客观实际已经适应。社会的需求，包括教育在其发展中的要求，总是先于人们自身的认知程度，我们的广大教师无疑需要多方面的训练，做到与时俱进，以提高其对当代中国教育的适应程度。

有鉴于此，宁波市教育局和宁波教育学院经过调查研究，确定了第二轮教师继续教育的培训内容。从2003年开始的第二轮中

学教师全员培训中,我们把对教师“新基本功”的培训作为重要内容,包括:“教师言语表达”、“心理健康教育指导”、“考试命题与试卷分析”、“教材分析与教案编写”及“网络知识与运用”等,这些都是中学教师目前非常关注而又很想掌握的内容。为配合培训需要,宁波教育学院组织编写了《教师新基本功教育丛书》。丛书共五册,编写者都是长期从事师资培训工作和教学研究工作的教师,他们为编著这套丛书,花费了一年左右的时间。如今这套丛书付梓出版,这是宁波市多年来狠抓师资队伍建设和教学研究工作的硕果,是如何深入开展教师继续教育的一些思考。当然“教无定法”,无论是教师的言语表达、心理健康教育,还是试卷编制、教案编写、网络知识的获取及运用等等,每位教师都可以而且应该有所创新,构筑自己的特色。从这个意义上说,这套丛书希望给大家提供某种借鉴。

更新教育观念是造就高素质教师队伍的关键,而新的观念需要化为新的培训内容,因此以学为先导,扎实的教育技能是优化教学的重要条件。我衷心希望各级教育行政部门、各级各类学校、广大教育工作者能重视教师培训,使广大教师在培训中提高素质,以便从容应对时代的挑战,肩负起推动基础教育改革与发展的重任。



2002年4月30日

目 录

第一章 学校心理健康教育概述

第一节 学校心理健康教育的含义·····	(1)
一、健康与心理健康·····	(1)
二、心理健康的标准·····	(4)
三、学校心理健康教育·····	(10)
第二节 学校心理健康教育的原则和内容·····	(18)
一、学校心理健康教育的原则·····	(18)
二、学校心理健康教育的内容·····	(20)
三、学校心理健康教育的性质·····	(22)
第三节 中学生心理健康状况分析·····	(24)
一、中学生心理健康状况的基本评价·····	(24)
二、中学生常见的心理问题·····	(27)
三、中学生心理健康影响因素·····	(29)
四、增进中学生心理健康主要对策·····	(36)

第二章 学校心理健康教育的实施

第一节 学校心理健康教育的组织管理·····	(39)
------------------------	--------

一、学校心理健康教育的组织机构·····	(39)
二、学校心理健康教育的队伍建设·····	(42)
第二节 心理档案与心理测验 ·····	(46)
一、学生心理档案的建立及利用·····	(46)
二、心理测验 ·····	(49)
三、常用心理量表介绍·····	(51)
第三节 学校心理健康教育的途径与方法·····	(56)
一、学校心理健康教育的途径·····	(56)
二、学校心理健康教育的主要方法·····	(58)
三、心理辅导与咨询的一些技术·····	(65)

第三章 适应与人格发展指导

第一节 青春期心理 ·····	(72)
一、青春发育对中学生的影响·····	(72)
二、青春期常见的心理现象·····	(76)
三、青春期适应不良·····	(79)
四、青春期心理指导 ·····	(81)
五、青春期心理辅导活动设计举例·····	(84)
第二节 压力与挫折 ·····	(86)
一、学生压力分析·····	(86)
二、压力应对风格与能力测评·····	(88)
三、学生压力应对指导 ·····	(90)
四、学生挫折分析 ·····	(91)
五、学生挫折应对指导 ·····	(94)
第三节 情绪与心理危机 ·····	(96)

一、中学生情绪概况	(96)
二、乐观性格测评	(98)
三、学生情绪指导	(99)
四、学生情绪辅导活动设计举例	(104)
五、心理危机及其化解	(105)
第四节 自我意识与人格发展	(107)
一、中学生人格发展概况	(107)
二、中学生人格发展指导	(110)
三、促进学生自我意识发展,培养学生健全人格	(112)

第四章 学习心理指导

第一节 学习动机	(116)
一、学生学习动机及其作用	(116)
二、学生学习动机的结构	(118)
三、学生学习动机测评	(119)
四、学生学习动机指导	(120)
五、学习动机辅导活动设计举例	(122)
第二节 学习情绪与学习兴趣	(124)
一、学生学习情绪及其影响	(124)
二、学生学习情绪测评	(125)
三、学生学习情绪指导	(126)
四、学习兴趣及其培养	(128)
五、如何唤起学生良好的学习情绪,发展学生的 学习兴趣	(129)

第三节 学习行为	(131)
一、学生学习行为及其影响	(131)
二、学生学习行为测评	(132)
三、学生学习行为分析	(134)
四、学生学习行为指导	(136)
五、学习行为辅导活动设计举例	(137)
第四节 应试心理	(139)
一、学生应试心理及其影响	(139)
二、学生考试焦虑测评	(142)
三、对存在考试焦虑的学生进行指导	(143)
四、对考试归因不当的学生进行指导	(145)
五、考试心理辅导活动设计举例	(147)

第五章 社会活动指导

第一节 人际关系与交往行为	(149)
一、学生人际交往及其影响因素	(149)
二、学生人际交往状况测评	(153)
三、中学生人际关系分析	(155)
四、学生交往行为指导	(159)
第二节 沟通行为	(162)
一、学生沟通行为分析	(162)
二、学生沟通技能测评	(165)
三、学生沟通行为指导	(167)
四、沟通行为辅导活动设计举例	(171)
第三节 生活与休闲活动	(172)

一、生活与休闲活动概述	(172)
二、生活与休闲指导的途径	(174)
三、学生生活与休闲指导	(176)
四、生活与休闲辅导活动设计举例	(176)
第四节 上网行为	(177)
一、网络对中学生的影响	(177)
二、网络成瘾的判定	(183)
三、学生上网行为指导	(184)
四、如何引导和培养学生养成良好的上网行 为习惯	(186)
主要参考文献	(189)

第一章 学校心理健康教育概述

第一节 学校心理健康教育的含义

一、健康与心理健康

(一) 健康的完整概念

维护和保持健康是人类生存、发展的基础。随着社会的不断进步和科技的不断发展,人类的身体健康水平在不断提高,与此同时,社会生活节奏的加快和现代社会竞争的加剧却导致人类的心理问题越来越普遍。人们长期以来形成的“身体无病即健康”这一传统观念开始发生改变,越来越多的人注意到,身体健康仅是全面健康的一部分内容。

现在,人们常引用联合国世界卫生组织(WHO)宪章中提出的健康概念,健康是“身体上、精神上和社会适应方面的一种完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱现象而已”。世界卫生组织还提出了健康的十条标志:

1. 有足够的体力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。
2. 态度积极,不挑剔,乐于承担责任。
3. 睡眠良好,善于休息。
4. 能适应外部环境的各种变化,应变能力强。

- 5.能抵抗住一般性的感冒和传染病的感染。
- 6.体重得当,身材均匀,手脚协调。
- 7.反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。
- 9.头发有光泽,少头屑。
- 10.皮肤和肌肉有弹性,走路轻松匀称。

在这 10 条标志里,前 4 条主要是关于心理健康方面的,后 6 条主要是关于生理健康方面的。可见,完整的健康概念,应包括:

第一,健康是生理、心理两个方面均健康。

第二,健康不仅是现在不生病,而且没有虚弱现象,因为虚弱者虽然现在没有生病,但当自然环境或社会环境变化时,他可能因适应方面问题不能继续保持健康状态。

由此,我们可理解,为什么现实生活中不少人虽然没有在医院里诊断出身体疾病,但他们却有患病感,或在现实生活中有不适感,因为他们可能在心理或社会适应方面不健康。

健康的概念虽然随着时代的推移、社会文化的发展不断演变,即便在今天,人们对健康标准仍很难做出明确的界定,但大家已渐渐形成这样一种共识:人是生理和心理的统一体,心理健康是健康概念中不可分割的重要组成部分。

(二) 心理健康对个体的价值

现代社会之所以把心理健康的内容作为健康的一项重要内容,是因为心理健康与生理健康一样,对人的正常学习、工作、生活都是必不可少的。

心理健康的价值首先体现在其自身带给人的乐观、平静、聪慧和充实。心理健康者总是有较多的欢乐,体会到生活的意义和乐趣,并能较快地从挫折的阴影中走出来,自信地迎接生活的各种挑战。心理健康者通常是富有上进心和责任感的,他愿意挑起

生活的重担,并努力运用他的智慧和体力去实现既定的目标。

心理健康的价值还体现在它对生理健康的良好影响上。一个乐观的人,他受疾病侵扰的可能性比一般人要小得多。住院部的医生都有这样的经验,乐观者的伤口总是愈合得比较快。据有关统计,在 8~10 例癌症患者中,约有 1 例会自行消退。这个摆脱癌症的幸运者通常是性格开朗者。

当人的心理处于一种不健康状态时,生理状况也会出现异常变化,如果心理问题持续得不到解决,人的身体健康会进一步受到损害,直至出现躯体疾病。医学研究发现,很多疾病的发生发展是长期受紧张、焦虑、忧郁等不良情绪和其他心理因素影响的结果。这些疾病被称为心身疾病。常见的心身疾病包括神经性皮炎、瘙痒症、斑秃、支气管哮喘、偏头痛、高血压、心动过速、冠心病、胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、神经性厌食、糖尿病、肥胖症、月经紊乱等几十种。如果患者的心理健康状况不能改善,其所患的心身疾病不仅无法治愈,而且还可能会进一步恶化。

不良情绪对个体身体的危害有时是明显和严重的。如一个受到某个事件强烈刺激的人,有时在一夜间,满头的黑发一下子全脱光了(斑秃);一个极度气愤的人,有时会突然心脏病发作而猝死。而不健康的性格和生活方式对个体身体健康的影响也会在较长时间后反映出来。如有人发现,有着强烈的好胜心,干起事来不知休息,一件事没干完就想干另一件事,缺乏耐心,容易发火这样一种性格(被称为 A 型性格)的人,如果他不在今后一些年里改变自己的性格,迟早要患上心脏病。

生活经验告诉我们,一个心理健康的人常常是乐观者、身体健康者、长寿者。

二、心理健康的标准

(一) 心理健康的标准有哪些

健康人的正常体温是 37°C , 正常脉搏是每分钟 75 次, 正常血压是 70~120 毫米汞柱, 等等。体温、脉搏、血压等指标可以作为衡量人的生理健康状况的标准, 而衡量人的心理健康状况的标准又在哪里呢? 鉴于心理的复杂性, 人类对它的研究仍不十分深入。迄今为止, 对心理健康状况的判断, 人们并没有找到一个大家都公认的、统一的标准。常用的参考标准主要涉及以下几个方面:

1. 是否与大多数正常人的情况类似。

在第三届国际心理卫生大会上, 心理健康被定义为“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳的状态”。这个定义强调, 如果一个人与其他人比较, 符合同年龄段大多数人的心理发展水平, 那么这个人的心理就是健康的。在心理学中, 当事物的量服从正态分布时, 我们经常以平均数和标准差为尺度, 衡量某测量值是否处于多数事物分布的区域。在说明心理健康情况时, 也常常使用这样一种统计学标准。各种心理量表则以此标准为基础。

2. 是否存在病态症状。

无症状者为健康, 有症状者为不健康, 即便他还没达到患心理疾病的程度。如时常感到莫名的忧郁, 无法摆脱, 即为心理不健康。

3. 是否能顺利地适应环境的变化。

人的生活总是处于改变之中。心理健康者总是能较快地适应生活的变化。不能注意到环境的改变或者无视环境的改变, 依旧保持原有的行为模式, 在碰得头破血流后仍不思改变, 或对调整自己的行为存在着强烈的无助感, 意味着心理不健康。

4. 心理活动是否能正常进行。

爱清洁者饭前便后洗手是好习惯,但如果一个人每天花大量时间洗上几十次手,却仍担心可能感染病菌而患病,则是心理不健康的。

5. 是否符合社会文化背景的要求。

与他人、与社会保持和谐的人被看成是心理健康的,反之则为不健康。如好说谎、好打架的孩子被认为是心理不健康的。这也说明,心理健康的标准会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。

(二) 中学生心理健康的表现

在学校教育中,我们一般从中学生心理活动和行为的表现出发,结合他们在这一年龄阶段所承担的任务和人生发展目标,来衡量他们的心理健康状况。因此,可以从学习活动、人际交往、自我认知、社会适应等方面来分析和评价他们的心理健康状况。

1. 与学习活动有关的特征。

中学生的主要任务是学习,心理健康的学生首先是能够学习的,在学习中获得智慧、发展能力,并将之用于进一步的学习。与学习有关的心理健康的表现有:

(1) 智力发展正常。智力正常是中学生进行正常生活和学习的最基本心理条件。正常的智力使学生能正确地看待周围的各种事物,使他们在认识环境、认识世界和认识自我时保持客观的态度,能够顺利地完成学业。

(2) 能保持良好的注意力。良好的注意状态是认识活动顺利进行的必要条件。有些学生虽然智力并不差,但由于注意力不能集中,认识活动仍然不能正常进行。造成注意力分散的原因有很多,如头痛、发烧、疲劳、情绪波动、多动症等。其中一些只持续很短的时间,不致对人的认识活动造成大的影响;而那些持续时间长,反复出现的问题就会严重妨碍认知活动的进行。

(3) 认知活动能有效地开展。这里所说的有效是指能取得有关的认知成果。心理健康者能掌握良好的观察方法、记忆方法、思

维方法,能顺利完成认知活动任务,解决遇到的各种问题。

(4)对学习有正面的评价,并善于排遣消极情绪。心理健康者能通过学习获得求知欲望的满足,在解决难题的过程中体验到战胜困难的快感,随着智力和知识的不断增长增强自信心,激发成就感。当然,每位学生在学习过程中都可能会产生不愉快的情绪体验,从而引起忧愁、悲伤、恐惧等情绪反应。如,学生在考试成绩不理想时会产生悲伤情绪,重大考试前会出现焦虑情绪,上课走神时老师的突然提问会诱发恐惧情绪等。问题在于,心理不健康的学生一直不能摆脱这些不良情绪的阴影,有的甚至产生考试焦虑、学校恐怖等心理行为问题。心理健康的学生在学习中也有烦恼,但是他们能明智地接受这一事实,从不伪装,他们会采取积极的方法,来摆脱这些消极情绪。他们摆脱忧愁、恐惧的方法就是回到学习上来,认真总结学习经验,找出产生不良情绪的原因,以作为前车之鉴,并把注意力逐渐转移到具体的学习活动中,而不是总去思考那些“杞人忧天”的问题。

2. 与人际交往有关的特征。

心理健康者总是有良好的人际关系。和谐的人际关系,既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。心理健康者既有朋友,又乐于与人交往。中学生的人际关系主要是与同学朋友形成的同伴关系、与父母形成的亲子关系、与老师形成的师生关系等。

心理健康的学生与他人和社会保持较多的接触和协调,他们往往有较广泛的人际关系,并且这种关系比较稳定。他们善于适应群体环境,在交往中能了解彼此的权利和责任,把对方看成和自己平等的人,并发挥自己的影响,表现自己的才干,与周围的人组成一个气氛良好的群体。他们乐于与同学交往、合作、沟通、劳动,能与老师和家长保持接触、交换意见、寻求支持。他们在人际