

中

小

学

心理
健康
教育

ZHONGXIAOXUE

XINLI JIANKANG JIAOYU

| 编著 / 刘晓明 张 明 |

东北师范大学出版社

中

G479/132

小

学

心理
健康
教育

ZHONGXIAOXUE

XINLI JIANKANG JIAOYU

|编著 / 刘晓明 张 明|

东北师范大学出版社

长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育/刘晓明, 张明编著. —长春:
东北师范大学出版社, 2004. 5

ISBN 7-5602-2681-7

I. 中... II. ①刘...②张... III. ①心理卫生-健康
教育-②中小学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 036980 号

☐责任编辑: 廖永新 ☐封面设计: 宋 超
☐责任校对: 王丽娜 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)

销售热线: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春新华印刷厂印装

2004 年 5 月第 1 版 2006 年 6 月第 7 次印刷

幅面尺寸: 148mm × 210mm 印张: 9 字数: 262 千

印数: 55 001—58 000 册

定价: 10.80 元

前 言

全员教师培训，是中小学心理健康教育工作的的重要组成部分。本书是专门为中小学心理健康教育教师全员培训所编写的教材。为使教师全员培训工作能够深入、全面地开展起来，须要明了以下几个问题：

一、教师全员培训的意义

1. 提高广大教师的心理健康水平和心理健康教育的素质，是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。只有教师本身具有正确的教育观念、较强的业务素养和良好的心理素质，才能培养出身心健康、全面发展的高素质的学生。因此，必须把师资队伍建设作为落实心理健康教育的根本性措施认真抓好。

2. 心理健康教育的开展必须依靠全体教师的共同努力才能得到全面的落实，因此，心理健康教育在提高骨干教师和专职教师专业水平的同时，必须抓好全体教师的素质提高。要使每个教师都能了解心理健康教育的重要性，自觉树立正确的教育观、发展观、学生观和人才观，从而更新教育观念，提高学校教育的整体效益。

二、教师全员培训的目标

1. 通过系统培训，使全体教师接受学校心理健康教育的基本观念，能够将心理健康教育的原理运用到教学实践中，能够从心理发展的角度看待教育与教学中的各种现象。

2. 通过有针对性的培训，使教师有意识地掌握学校心理健康教育的基本技能，学会建立有利于学生发展的心理环境，学会观察和影响学生心理的技术，掌握改变学生心理与行为的一般方法。

3. 运用心理健康教育的有效方法，解决学生所面临的各种典型的心理问题。

4. 通过有针对性的培训，使教师掌握自身心理调节的方法，提高自身的心理健康水平。

三、教师全员培训的形式

心理健康教育不是独立于学校教育之外的特殊活动，而是学校教育的有机组成部分；心理健康教育也不仅是一种具体的教育方法或手段，而首先是一种教育思想和理念。因此，开展心理健康教育必须从改善学校育人环境入手，以提高全体教师的思想、业务素质为本，紧密结合学校各项日常工作，全面渗透在学校教育、教学的全程中。在学科教学、各项教育活动和班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育。各类中小学的所有教师都应分期分批地进行心理健康教育的全员培训。培训形式可由各地区和各实验校心理健康教育专职教师组织进行，也可纳入各地教师继续教育工作中进行。同时，将教师全员培训与心理健康教育专职教师培训结合起来，提高培训的针对性、科学性和实践性。

目 录

理 论 篇

第一章 心理与心理健康	3
第一节 认识心理现象	3
第二节 发展中的健康概念	9
第三节 心理健康的内涵	12
第四节 心理健康的标准	15
第二章 心理健康教育概述	19
第一节 什么是心理健康教育	19
第二节 心理健康教育的意义	26
第三节 心理健康教育的目标	31
第四节 心理健康教育的原则	34
第三章 心理健康教育的开展	40
第一节 营造心理健康环境	40
第二节 开展心理咨询工作	46
第三节 强化心理素质训练	50
第四节 加强自我心理调适	54

第四章 心理健康环境的营造方法	59
第一节 学会表达真诚	59
第二节 学会尊重	65
第三节 学会换位理解	70
第四节 善于倾听	74
第五章 心理咨询的过程与方法	78
第一节 心理咨询的含义	78
第二节 心理咨询的形式	81
第三节 心理咨询的过程	86
第四节 心理咨询的方法	91
第六章 心理素质训练的实施	100
第一节 心理素质训练的目标	100
第二节 心理素质训练的原则	108
第三节 心理素质训练的方法	112
第四节 心理素质训练的要点	120
第七章 教师的心理健康与调适	126
第一节 教师心理健康对学生的影响	126
第二节 教师心理健康的现实分析	131
第三节 教师自我心理调适的方法	136

实 践 篇

第一章 中小學生認知心理調適與訓練·····	143
第一节 中小學生認知發展特點·····	143
第二节 中小學生認知心理調適·····	150
第三节 中小學生認知心理訓練·····	154
第二章 中小學生情緒心理調適與訓練·····	159
第一节 中小學生情緒發展特點·····	159
第二节 中小學生情緒心理調適·····	164
第三节 中小學生情緒心理訓練·····	174
第三章 中小學生意志心理調適與訓練·····	177
第一节 中小學生意志發展特點·····	177
第二节 中小學生意志心理調適·····	183
第三节 中小學生意志心理訓練·····	190
第四章 中小學生個性心理調適與訓練·····	195
第一节 中小學生個性發展特點·····	195
第二节 中小學生個性心理調適·····	200
第三节 中小學生個性心理訓練·····	210
第五章 中小學生學習心理調適與訓練·····	215
第一节 中小學生學習心理特點·····	215

第二节	中小学生学习心理调适·····	221
第三节	中小学生学习心理训练·····	225
第六章	中小学生交往心理调适与训练·····	232
第一节	中小学生交往心理特点·····	232
第二节	中小学生交往心理调适·····	240
第三节	中小学生交往心理训练·····	255
第七章	青春期心理调适与训练·····	266
第一节	青春期心理发展特点·····	266
第二节	青春期心理调适·····	270
第三节	青春期心理训练·····	277

理 论 篇

第一章 心理与心理健康

第一节 认识心理现象

导 读

作为教师，你是否有过这样的想法和行为：

认为学生成绩的忽然下降是学习态度不端正，骄傲自大；认为有些学生不遵守课堂纪律是品德不良；认为有些学生对你背后妄加评论是对你的不敬；埋怨学生从不向你暴露思想；在学生中间发现一封情书，便哀叹今天的孩子简直太令人绝望……

也许你曾经有过，也许你的同事曾经有过。

但是，你是否知道：也许学生成绩的急骤滑坡只是由于考试前的焦虑而导致；也许学生在课堂上搞小动作只是希望引起你的注意，从而得到你的关注；每个人都并非完美无缺，那么学生在背后评论你实在是很正常；也许不向你暴露思想的学生只是因为他们性格比较内向；中学生的情书只是因为他们渐渐成熟，对异性有了朦胧的向往。

事实也许就是这样，是你的主观臆断错怪了我们可爱的学生。看起来，要成为一名好老师，首先要学一点心理学知识，了解一下学生的心理。要学习心理学知识，那么你首先应该明确什么是心理现象。

我们生活在一个五彩缤纷的世界中，春季里我们迎冰消

雪融，看草长莺飞；夏日中我们观百花盛开，听蝉语蛙鸣；秋季里我们赏落红堆积，黄叶片片；冬日中我们望千里冰封，万里雪飘。这是一个美妙的自然界，这些现象都被称为自然现象。

那么，什么是心理现象呢？一提到心理现象，我们不免会产生一种神秘感。心理现象真的很虚无缥缈吗？

其实，心理现象并不神秘，也并不陌生。它无时不在，无处不在，心理现象像一个绚丽多彩的万花筒，透过它我们能了解人们的心理世界。

以上课时的情形为例，我们就可罗列出各种各样的心理现象。当我们听到声音，看到光亮，进而知道声响时，感知现象便已发生。教师能够记住学生的音容笑貌，这是记忆现象；思考教学内容如何安排，如何将知识简单明了地传授给学生，这是思维现象；学生流利地回答出教师的问题，教师会发出会心的微笑，这是情感现象的外露；当教师忽然感到身体不适，但仍坚持把课讲完，完成教学任务，这是意志现象的外现；教师能一边在黑板上写字，一边讲课，一边思考，这是注意的分配现象；教师用精彩的讲课、鼓励性的话语来提高学生的积极性，这是动机的激励现象；而激发的效果既与学生的内在需要、兴趣有关，也与学生的理想、信念乃至人生观、世界观有关；有的同学急躁，有的同学耐心，有的同学内向文静，有的同学活泼好动，这是出于不同的气质特点；有的同学处事理智冷静，有的同学容易感情用事，有的同学则意志坚强，这是反映不同的性格类型；有的同学聪明伶俐，有的同学相对迟钝，有的同学记忆力特好，有的同学创造力特强，这都是不同能力的表现；虽说课堂上的教学活动，大多数是教师自觉性和目的性的意识活动，也会不时地出现不知不觉进行的习惯性和自动化、无意中的注意和识忆，乃至口是心非、口是笔误的差错之类的无意识行为；至于课堂上学生能随时反省自己的行为，调整自己的认知策略，是自我意识在起着积极的作用。

这只是日常生活中的一个很普遍的心理现象的例子，我们的大脑为它的潜能的表现提供了一个广阔的舞台，活跃在心理这个大舞台上

的“演员们”就是我们所见到的形形色色的功能各异的心理现象。心理学家们为了更好地研究心理现象，把心理现象分为心理过程和个性心理两大部分。

1. 心理过程

心理过程可分成认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程

认识过程是人的最基本的心理过程，它是人脑对客观事物的属性及其规律的反映，即人在认识客观事物的属性和本质的活动中表现出来的各种心理现象，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等。

感觉 人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。比如在一个暮春的早晨，你漫步在公园中，沐浴着阳光，觉得温暖；春风拂面，你觉得凉爽；听到枝头小鸟的轻啼，嗅到丁香的芬芳，看到青草的碧绿，触摸到草坪的柔软，你感到温暖，凉爽。听到叫声，嗅到芬芳，看到碧绿，摸到柔软，便是你的感觉器官对客观事物个别属性的反映。

知觉 人脑对直接作用于感觉器官的事物的整体反映。如在上个例子中，我们在以上感觉的基础上，从当前亲身接触的事物中，可一一辨认出阳光、风、小鸟、花、草，这些就是对事物的知觉。

感觉和知觉是不可分割的，我们常把感觉和知觉合称为“感知”，因为事物的个别属性不能离开事物的整体而单独存在，在感觉事物的个别属性的同时也就知觉了事物的整体，所以，单独的感觉是很少出现的。

记忆 人们过去经历过的事物，当需要时能重新显现出来，这就是记忆。记忆是人脑对经历过的事物的反映。人们感知过的事物，并不随事物的移去而消失，还能在人脑中保持一定的时间，当需要时能重新显现出来。例如，几年前教过的学生，当别人提起时，他的音容笑貌都能在脑海中浮现出来，这就是记忆过程。

思维 思维是人脑对客观事物本质及规律的间接的和概括的反映，即人们利用已有的感知和记忆材料进行分析、综合、抽象、概括

和比较等思考活动，揭露事物的本质和规律。其特征是概括性和间接性。如夏日的某一天，天气闷热，乌云密布，燕子低飞……由此可推断“快要下雨了”，在这里对“快要下雨了”的间接认识是通过多次感知经验而概括出来的。

想象 想象是人脑中对感知材料进行加工改造，重新组合新形象的心理过程。法国思想家狄德罗说：“精神的浩瀚，想象的活跃，心灵的勤奋——就是天才。”他把想象作为天才不可缺少的因素是有道理的。没有活跃的形象是不可思议的，科学创造、文学创作、艺术塑造，都离不开丰富的想象。因此，教师对于学生的培育，要注意对他想象力的挖掘、培养和锻炼，激发他们展开想象的翅膀，向知识和科学进军。

注意 我们在认识客观世界的过程中，总是把精力集中在所反映的事物上，这就是我们所说的注意。注意是认识事物的必要条件，它总是伴随着认识过程而产生。

(2) 情感过程

情绪与情感对于我们来说，是一种最常见的心理现象。心理学家们一般认为，情绪是人对客观事物是否符合自己需要所产生的体验，它同心理现象一样，是一种对外界刺激带有特殊色彩的主观态度和体验。例如，我们看到学生学习成绩取得进步会高兴，看到学生欺侮别的孩子会生气，在遇到危险的时候会心情紧张或恐惧乃至脸色发白，见到美好的人或事物会顿生喜爱之情，看到丑恶的现象即生厌恶之心。

情绪或情感与人的健康有密切关系。俗语说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”英国著名哲学家斯宾塞有句名言：“生命的潮汐，因快乐而升，因痛苦而降。”作为教师，我们应该培养学生拥有良好的情绪，让他们拥有健康快乐的一生。

(3) 意志过程

意志过程指人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目的的心理过程。它是人的意识能动性的集中表现，是人类特有的心理现象。例如，学生为了争取优异成绩而

聚精会神地听课，认真完成作业；教师为达到教学目的而刻苦地钻研教材，这些都是人的意志表现。

贝多芬说：“卓越的人的一大优点，就是在不利与艰难的挫折里不屈不挠。”在人生的道路上，人难免要遇到各种各样、大大小小的困难挫折，坚强的意志对一个人的生活、工作、学习来说，是一种非常重要、非常宝贵的心理素质，故我们应该培养学生良好的意志品质。

2. 个性心理

相信在你所教过的学生中，找不到两个完全相同的孩子。是的，正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，也没有两个完全相同的人。由于社会生活环境、先天条件等因素的影响，人会表现出特殊性、差异性，并逐步形成人的心理的个性。个性是一个人在活动中表现出来的比较稳定的带有倾向性的各种心理特征的总和。个性心理包括三个方面：个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

(1) 个性倾向性：包括需要、动机、兴趣等，它是人的个性心理结构中最活跃的因素。

需要 是推动人进行各种活动的基本动力，是人为了生存和发展，对客观事物的需求。例如，饥饿时有进食的需要，口渴时有喝水的需要，疲劳时有休息的需要，孩子有求知的需要。

动机 所谓动机，就是在需要的刺激下，直接推动人进行活动的内部动力。例如，我们寻找食物的动机是由于饥饿产生进食需要引起的，学生学习的动机是在求知需要的基础上产生的。作为教师，我们应该培养和激发学生的学习动机。

兴趣 兴趣是力求认识、探究某种事物的心理倾向。达尔文从小对生物的兴趣，使他写出了《物种起源》；张衡对天文和地理的兴趣，使他发明了地动仪；祖冲之对数学的兴趣，使他发现了圆周律。

每个学生也会有不同的兴趣爱好，有人喜欢数学，有人喜欢英语。教师要认真观察每个学生平时注意些什么，喜欢什么活动，从中掌握每个学生兴趣的倾向，细心加以指导；对学生的一些特殊兴趣更

应加以保护，并培养学生的学习兴趣，使其得到尽可能的发展。

(2) 个性心理特征：包括能力、气质和性格。

能力 是在活动中表现出来，并在活动中发展，直接影响活动效率和水平的心理特征。如有的学生擅长绘画，而有的学生擅长唱歌，这就是能力的差异。

气质 是人的心理活动的动力特点。如有的学生内向文静，有的学生活泼好动，这就是气质的差异。

性格 是指人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。如有的学生自私、骄傲、懒惰，有的学生勤奋、正直、谦虚、慷慨。气质无好坏之分，但性格却有优劣之异，我们应通过各种教学活动，塑造学生良好的性格。

(3) 自我意识：它是个体对自己的态度和认识，是意识的一个方面。自我意识是个性心理的调控结构。

如中学生在头脑中形成的“虽然我学习不好，但我在体育方面非常出色”，“我的外表虽然丑陋，但是我非常热情乐观，这也是一种美”等想法，均是中学生自我意识的体现。

心理过程与个性心理的联系非常紧密。首先，心理过程在每个人身上表现时，总具有个人的特点；其次，个性心理要通过人的心理过程表现出来，并制约着心理过程的发展。正是因为心理过程和个性心理相互融会，相互制约，才形成一个完整的心理面貌。

[阅读材料]

教师怎样发现听课假专心的学生

学生听课时注意的外部表现与内心活动一般是一致的，但有时也有不一致的情况。例如，上课时，有的学生从表面上看，坐得端端正正，两眼直盯着老师，没有什么多余的动作，注意力似乎很集中，可实际上他头脑里正想着别的事情，内心活动集中于其他的事情。这种听课叫假专心，即貌似专心实际分心。授课教师一般不容易发现这种现象，因为这些学生和真正专心听课的学生没有多大差别。

那么，有没有办法发现这样的学生呢？有。虽然假专心与真专心在外部表现上没什么差别，难以被教师发现，但有经验的教师常采用向全班学生提出要