

课程改革教师岗位培训资源包（第二辑）
TEACHER'S POST CULTIVATOR RESOURCE DEPOT OF CURRICULAR INNOVATE (Second Edition)

中小学心理健康教育的原则与方法

Principles and Methods for Psychological
Health in Elementary and Middle Schools

总主编：张万兴

主 编：张 华

中央民族大学出版社





课程改革教师岗位培训资源包(第二辑)

TEACHER'S POST CULTIVATOR RESOURCE DEPOT OF CURRICULAR INNOVATE (Second Edition)

中小学心理健康教育的原则与方法

Principles and Methods for Psychological
Health in Elementary and Middle Schools

总主编:张万兴

主 编:张 华

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

课程改革教师岗位培训资源包(第二辑)·中小学心理健康教育的原则与方法
/ 张万兴主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2004.5

ISBN 7-81056-897-3

I. 课... 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 (2004) 第 042405 号

书 名: 课程改革教师岗位培训资源包(第二辑)·中小学心理健康教育的原则与方法

作 者: 张万兴 张 华

责任编辑: 西 子

出 版 者: 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮 编: 100081

电 话: 68932218 68933837

印 刷 者: 北京市铁成印刷厂

发 行 者: 全国各地新华书店

开 本: 720×1000mm 1/16 印张: 180

字 数: 2270 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81056-897-3/G·270

定 价(全十二册): 336 元(每册赠电子版光盘)

版权所有 翻印必究

第一章 心理教育概述	1
第一节 定义及其与德育的关系	1
一、什么是心理教育	1
二、心理教育与德育其他方面的关系	2
第二节 途径与类型	5
一、心理教育的基本途径	5
二、心理教育的基本类型	6
第三节 心理教育的任务和内容	7
第四节 心理教育的原则和方法	9
一、心理教育的原则	9
二、心理教育的方法	20
第五节 心理教育的基本策略	31
一、全面渗透，多渠道全方位推进策略	31
二、创设良好的心理发展环境策略	32
三、发展优先防重于治的策略	35
第二章 心理教育评估的原则和方法	37
第一节 心理教育评定的界定	37
一、心理教育评定与心理测验	37
二、医学诊断的评定模式	39

第二节 心理评定的信效度	42
一、信度	42
二、效度	43
第三节 心理评定的策略	43
一、特异性与一般性评定	43
二、以问题解决为宗旨	44
三、选择测验的策略	45
第四节 评定报告的撰写	46
一、有效报告的撰写	46
二、报告使用者喜好的报告内容	47
三、效果不好的报告	48
第五节 评定的步骤	49
一、如何开始	49
二、外表与观察	51
三、测验中的行为表现	52
四、测验的实施	53
五、测验结果及其解释	54
六、提出建议	56

第三章 心理教育中的心理测验	59
第一节 心理测验概述	59
一、什么是心理测验	59
二、心理测验的特点	61
三、心理测验的分类	63
四、心理测验的注意事项	64
第二节 心理教育工作中常用的心理测验	68
一、智力测验	68
二、人格测验	74
三、心理健康测验	80
第四章 心理教育课程设计	81
第一节 心理教育课程的目标	81
一、智能和创造性	84
二、自主坚强的意志特征	84
三、爱的品格和社会适应性	84
四、乐观开朗的情绪情感特征	84
第二节 心理教育课程的教学方法	85
一、认知法	86
二、操作法	87

三、集体讨论法	88
四、角色扮演法	89
五、行为改变法	91
第三节 课程设计和课堂组织	93
一、课程设计	93
二、课程组织	95
第四节 心理教育课程评价	98
一、起始评价	99
二、过程评价	99
三、终结评价	100
第五章 学校心理咨询	101
第一节 心理咨询概述	101
一、心理咨询的定义与任务	101
二、心理咨询的分类	102
三、心理咨询的特点	102
四、心理咨询与思想教育的区别与联系	102
五、心理咨询的形式	103
第二节 心理咨询的基本原则	103
一、平等、交友性原则	103

二、教育性原则	104
三、因人而异原则	104
四、启发性原则	104
五、明确与委婉相结合原则	104
六、整体性原则	104
七、保密性原则	105
八、预防性原则	105
九、咨询与治疗相结合的原则	106
十、社会性原则	106
十一、情感上保持中性原则	106
第三节 心理咨询的有关技巧及注意事项	107
一、咨询谈话的种类及特殊要求	107
二、咨询谈话的一般要求及基本原则	108
三、谈话中的有关技巧的运用	109
四、学校心理咨询的具体要求	112
五、对学校心理咨询的建议	113
第六章 沟通技能——心理咨询的操作工具	117
第一节 沟通技能系统：五味俱全	117
一、“甜”与“辣”的巧妙结合	118

二、因人而异，灵活运用	118
三、催化剂：少而精	119
四、手段服务于目的	119
五、沟通技能的三个基本维度	120
第二节 关注与倾听——进入当事人世界	120
一、不能忽视的领域——非言语行为	120
二、关注：此时无声胜有声	121
三、倾听：主动地与当事人同在	122
第三节 神入——心灵的沟通	125
一、神入：为人处世方式与沟通技能	126
二、神入的奇妙作用	126
三、突出重点的神入	127
四、掌握时机的神入	127
五、准确地神入	128
六、建立神入的行为模式	129
第四节 探究——帮助当事人自我探索	131
一、探究的多种形式	132
二、探究与神入的巧妙结合	134
第五节 挑战——机智的邀请书	135

一、拓展视野的信息	135
二、深层的神入——促进自我探索	136
三、咨询师的自我暴露	137
四、直接性反应——及时地解决关系问题	138
五、总结——新的起点	141
六、如何进行有效的挑战	142
第六节 如何学习沟通技能	145
第七章 心理行为分析及矫正	147
第一节 厌学	147
一、厌学现象产生的原因	147
二、厌学行为的矫治技巧	152
第二节 说谎	157
一、说谎的成因	157
二、说谎现象的教育与引导技巧	159
第三节 烦恼	165
一、烦恼的成因	165
二、烦恼的教育与化解技巧	170
第四节 孤独	174
一、孤独现象产生的原因	174

二、孤独现象的教育与引导技巧	180
第五节 自卑	183
一、自卑的表现	183
二、自卑感的成因	189
三、自卑心理的克服与引导技巧	191
第六节 嫉妒	195
一、嫉妒的危害	195
二、嫉妒的矫治技巧	196
第七节 逆反心理	199
一、逆反心理的成因	199
二、逆反心理的引导技巧	203
第八节 冷漠心态	207
一、冷漠心态的成因	207
二、冷漠心态的矫正技巧	210



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、有计划地对学生的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,形成良好的思想品行。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,它所关心的问题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反应。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。

综上所述,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,设计各种方案进行实施,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