

国家重点项目《创新教育研究与实验》总课题“心理健康教育子课题”成果

中小学心理健康教育教师培训用书



中学 心理健康教育 教师 指导手册

全国中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著

上

JIAO SHI ZHI DAO SHOU CE

开明出版社

- ☐ 国家重点项目《创新教育研究与实验》总课题“心理健康教育子课题”成果
- ☐ 中小学心理健康教育教师培训用书

中学心理健康教育 教师指导手册

(上)

全国中小学心理健康教育课题组 编著
心理素质教育研究中心

开明出版社

编写委员会

顾问 林崇德 北京师范大学教授·博导
全国中小学心理健康教育咨询委员会 主任

主任 阎立钦 中央教育科学研究所所长
“创新教育研究与实验”课题组组长
焦向英 开明出版社社长·总编辑

主编 俞国良 陈虹

副主编 傅荣

编委 吕同舟 曲连坤 陈虹 林崇德 俞国良
阎立钦 傅荣 焦向英 董柏林 樊兴华

前 言

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济初见端倪，国力竞争日趋激烈。在倡导素质教育的同时，人们提出了全面素质的概念，即全面提高学生的思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质和身体心理素质。从一定意义上说，心理素质决定着各种素质的质量水平，甚至于决定着学生最终能否成才。心理健康教育的目的是为了促进学生心理素质健康发展。

1989年世界卫生组织对“健康”一词作出了新的解释：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”换言之，健康不只是不生病，还包括一种积极的心理状态。这一解释打破了人们长期以来的“无病即健康的”认识。

135 [《中共中央关于加强和改进学校教育工作的若干意见》《中国教育改革与发展纲要》和第三次全国教育工作会议《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决议》中强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”“加强学生心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”，在此文件精神的主导下，中小学心理健康教育蓬勃开展起来。

[教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（教基[1999]13号）中指出：搞好师资队伍建设，提高广大教师的心理健康水平是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训，要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划。通过培训，使从事心

理健康教育的教师提高对心理健康教育重要性的认识，掌握进行心理健康教育所必备的知识和能力。

在这样一个广阔背景下，《中学心理健康教育教师指导手册》应运而生。《中学心理健康教育教师指导手册》是一套适合中学教师和教育行政干部阅读、参考的丛书，它既可以作为中学心理健康教育教师培训的参考教材，也可以作为中学教师的自学读本。作为非心理学基础理论和知识的科普读物，该《中学心理健康教育教师指导手册》强调中学教师运用心理健康的知识和理论，提高分析、指导和解决中学生心理行为问题的能力。教师通过阅读手册，一方面可以提高自身的心理健康教育的理论知识水平，另一方面也能够^①在实践中自觉运用这些理论和知识，结合中学生的心理特征和中学心理健康的目标、任务，采用科学有效的心理健康教育途径，实现中学生的全面发展。

《中学心理健康教育教师指导手册》作为中学心理健康教育的教师培训用书或自学读本，共分为上下两册，上册偏重理论解说和方法指导，下册侧重实践操作和案例分析。第1—3章，主要介绍心理健康的基本知识和基本原理，以及中学生的心理特点和不同年龄阶段心理健康教育的特殊性，使心理健康教育教师对心理健康和教育对象有一个大致轮廓的认识；第4—6章是教师如何面向全体学生实施心理健康教育，包括学习、人际交往、自我意识、生活和社会适应等方面。教师在对有心理行为问题的中学生进行指导时，应遵循的总原则是预防和指导教育相结合；第7—8章是针对个别学生心理、行为问题的心理健康教育，由于这些学生的心理行为问题较为特殊、严重，所以可采取心理咨询和心理治疗的方法来解决，这里着重介绍教师在从事心理咨询和心理治疗时应具备的知识和条件；第9章阐述了在中学教育、教学活动中，如何有效地渗透心理健康教育，使学校能真正成为中学生心理健康教育的主阵地；第10—11章介绍了中学心理健康教育的专题讲

座/课程以及具体的教程、教法、教案等；第12章强调要建立学校、家庭、社区三位一体的心理健康教育网络；第13章对中学生心理健康的测量与评价进行了论述，强调实施心理健康教育切忌出现医学化倾向，要谨慎使用量表等评价工具。同时对教师在学生心理健康测量与评价中应该注意的一些伦理、道德问题做了论述。

《中学心理健康教育教师指导手册》是在中央教育科学研究所“创新教育实践与研究”课题统筹规划下，由中央教科所和开明出版社组织全国部分教育科学研究所（院）为心理健康教育的全面研究和实验提供参考和依据，为中学心理健康教育教师的培训和提高提供服务和指导而编撰的。

以下是各章具体编写人员：第一章 俞国良，第二章 俞国良，第三章 傅荣，第四章 李钟山，第五章 封文波 刘凤华，第六章 傅荣 成新娟，第七章 袁正荣，第八章 高思刚，第九章 董小勋，第十章 张家新，第十一章 董柏林，第十二章 樊兴华 傅芝安 阎友梅 李少娟 王红，第十三章 高文娟。

《中学心理健康教育教师指导手册》编写过程中，参考了国内外许多相关著述，吸收了有关的研究成果，并得到了某些单位的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

作者

2000/7/10 于北京

目 录

上 册

第一章 现代社会的心理健康教育

第一节 心理健康与心理健康教育	(3)
一、心理健康的概念	(3)
二、 <u>心理健康的标准</u>	(7)
三、心理健康教育	(14)
第二节 国外心理健康研究的启示	(16)
一、国外心理健康研究的简史	(17)
二、国外心理健康研究的启示	(21)
第三节 影响中学生心理健康的因素	(22)
一、影响中学生心理健康的生理因素	(22)
二、影响中学生心理健康的家庭因素	(24)
三、影响中学生心理健康的学校因素	(28)
四、影响中学生心理健康的社会因素	(30)
第四节 我国心理健康教育的现状与发展	(32)
一、开展心理健康教育的重要意义	<u>(33)</u>
二、我国心理健康教育的现状	(35)
三、我国心理健康教育的发展趋势	(37)

第二章 心理健康教育的基本原理

第一节 心理健康教育的模式	(43)
一、心理健康教育专题讲座模式	(43)
二、心理健康辅导模式	(44)
三、心理健康教育的其他模式	(47)
第二节 心理健康教育的指导思想与实践原则	(51)
一、心理健康教育的指导思想	(52)
二、心理健康教育的实践指导原则	(53)
三、心理健康教育与中学生全面发展	(59)
第三节 心理健康教育的内容与任务	(63)
一、心理健康教育的功能	(63)
二、心理健康教育的内容	(64)
三、心理健康教育的目标与任务	(69)
第四节 心理健康教育的途径和方法	(71)
一、创设符合中学生心理健康要求的环境	(71)
二、提供面向全体中学生的心理健康教育	(73)
三、开展面对个别中学生的心理健康教育	(75)
四、实施学校心理健康教育的具体方法	(77)

第三章 中学生心理特点与心理健康教育

第一节 中学生的大脑生理发展特点	(83)
一、中学生的脑和神经系统的发育	(83)
二、劳逸结合保持神经系统正常功能	(85)
第二节 中学生认知、思维发展特点	(87)
一、中学生认知发展	(87)
二、中学生思维发展	(91)
第三节 中学生情感、个性发展特点	(95)

一、中学生的情感发展特点	(96)
二、中学生的个性发展特点	(100)
第四节 中学生品德、社会性发展特点	(102)
一、中学生品德发展特点	(103)
二、中学生社会性发展特点	(106)
第五节 中学心理健康教育的主要问题	(108)
一、提高对中学心理健康教育的认识	(108)
二、建设合格的心理健康教育师资队伍	(110)
三、慎用心理测量工具	(111)

第四章 中学生学习心理指导

第一节 学习心理理论解说	(119)
一、学习心理意向	(119)
二、学习潜能与心智技能开发	(122)
第二节 中学生学习方法指导	(124)
一、中学生学习方法指导的特点	(124)
二、中学生学习方法指导示例	(125)
三、中学生学习能力训练示例	(133)
四、中学生学习习惯的养成	(135)
第三节 中学生的考试归因与科学用脑	(136)
一、中学生考试指导	(136)
二、归因理论与应用	(139)
三、中学生的学习疲劳	(141)
四、中学生的科学用脑	(143)
第四节 中学生学习问题案例分析	(147)
一、厌学与逃学	(147)
二、性格与学习	(149)
三、中学生学习心理障碍	(151)

四、学习自我评价与总结经验	(152)
---------------------	-------

第五章 中学生自我意识指导

第一节 自我意识的理论解说	(157)
一、自我意识的概念	(157)
二、自我意识的成分	(158)
三、自我的心理学理论	(164)
第二节 中学生的自我与自我概念发展	(167)
一、中学生自我意识发展特点	(167)
二、中学生自我评价和自尊的发展特点	(169)
三、中学生自我概念的发展	(173)
第三节 中学生个性发展及其调适	(177)
一、中学生个性的发展	(177)
二、中学生个性问题及其调适	(180)
第四节 中学生自我意识案例分析	(183)
案例一	(183)
案例二	(186)
案例三	(187)
案例四	(189)

第六章 中学生生活与社会适应指导

第一节 生活与社会适应的理论解说	(195)
一、生活适应与社会适应概说	(195)
二、生活与社会适应的理论模型	(198)
三、适应的类型	(200)
第二节 中学生的情绪调适	(201)
一、中学生的情绪效能	(202)
二、中学生的情绪调节机制	(203)

三、中学生的情绪调节方法	(204)
第三节 中学生的生活辅导	(208)
一、中学生的人际交往辅导	(208)
二、中学生的个性化生活辅导	(211)
三、中学生的休闲生活辅导	(214)
第四节 中学生耐挫能力培养	(216)
一、中学生挫折的范围和表现	(216)
二、中学生挫折的行为心理效应	(219)
三、培养中学生对挫折的容忍力	(220)
第五节 中学生的性心理及其引导	(225)
一、中学生性心理发展的特点	(226)
二、中学生性心理发展的因素分析	(227)
三、中学生性心理指引	(230)
第六节 中学生的升学与就业指导	(232)
一、中学生升学指导	(233)
二、中学生就业指导	(240)
第七节 中学生生活与社会适应问题案例分析	(242)
一、生活适应不良案例分析	(242)
二、社会适应综合症	(246)
三、适应良好的标志	(248)

第七章 中学生心理困扰与心理障碍

第一节 中学生的心理行为问题	(253)
一、中学生心理异常的生物学基础	(253)
二、中学生行为异常的心理因素	(254)
三、中学生心理障碍的概念和类型	(256)
第二节 中学生的感知障碍与注意障碍	(258)
一、中学生的感知障碍	(258)

二、中学生的注意障碍	(262)
第三节 中学生的记忆障碍与思维障碍	(265)
一、中学生的记忆障碍	(265)
二、中学生的思维障碍	(270)
第四节 中学生的情感障碍与人格障碍	(274)
一、中学生的情感障碍	(274)
二、中学生的人格障碍	(278)
第五节 中学生的品德障碍与行为障碍	(282)
一、中学生的品德障碍	(282)
二、中学生的行为障碍	(288)

下 册

第八章 中学生的个别心理咨询与心理治疗

第一节 中学生的心理诊断	(297)
一、中学生心理诊断的意义	(297)
二、中学生心理诊断的方法	(299)
三、中学生心理诊断的步骤	(299)
第二节 中学生的心理咨询	(301)
一、中学生心理咨询的理论与方法	(302)
二、中学生心理咨询的过程	(305)
三、中学生心理咨询的技术	(309)
四、中学生心理咨询教师的素质	(314)
五、中学生心理咨询室的建设	(315)
第三节 中学生的心理治疗	(316)
一、中学生心理治疗的特点	(317)

二、中学生心理治疗的方法	(318)
三、中学生心理治疗的策略	(322)
第四节 中学生心理健康问题的预防	(324)
一、中学生心理健康问题预防的模式	(324)
二、三级心理预防保健网络的建设	(325)
三、中学生常见心理健康问题的预防	(328)

第九章 中学教育活动中的心理健康教育

第一节 课堂教学中的心理健康教育	(341)
一、课堂教学中心理健康教育的作用	(341)
二、体现心理健康教育的课堂教学设计	(342)
三、建立有效的课堂管理,优化课堂心理环境 ...	(344)
四、学习困难学生的心理健康教育	(346)
第二节 学科教学中的心理健康教育	(347)
一、学科教学与心理健康教育的关系	(347)
二、认知学习目标和学科思维类型	(348)
三、学科能力的发展与培养	(350)
第三节 品德教育中的心理健康教育	(355)
一、品德教育与心理健康教育的关系	(355)
二、品德形成过程的心理分析	(357)
三、品德不良的矫治	(358)
第四节 班主任工作中的心理健康教育	(360)
一、班主任工作中开展心理健康教育的意义	(360)
二、班主任工作中常见的心理健康教育热点问题	(362)
三、班主任工作中开展心理健康教育的途径和方法	(364)
四、班集体的社会心理特征和班集体建设	(366)

第五节 创设符合心理健康要求的学校环境	(368)
一、学校环境与心理健康教育的关系	(369)
二、学校例行活动的文化策划和心理气氛的营造	(369)
三、充满文化气息的优美校园环境建设	(371)
四、校风建设与心理健康教育	(372)
五、特色学校的校园建设	(373)

第十章 中学心理健康教育课课程教法设计

第一节 中学心理健康教育教师队伍建设	(377)
一、人员构成	(377)
二、各类人员的任务	(377)
三、专职人员的选拔	(378)
四、学校心理健康教育教师的培训	(380)
第二节 中学心理健康教育课课程教法设计的模式	(382)
一、设计教学模式的必要性	(382)
二、中学心理健康教育课的主要内容和目标	(383)
三、中学心理健康教育课的基本模式	(385)
第三节 初中心理健康教育课课程设计	(387)
一、初中心理健康教育课的特点	(387)
二、初中心理健康教育课课程设计范例	(388)
第四节 高中心理健康教育课课程设计	(396)
一、高中心理健康教育课的特点	(396)
二、高中心理健康教育课课程设计范例	(396)
第五节 中学生心理健康教育教法设计	(403)
一、中学生心理健康教育教法特点	(403)
二、中学生心理健康教育教法应遵循的原则	(404)
三、中学生心理健康教育的基本策略	(405)

第十一章 中学心理健康教育优秀教案/个案

第一节 中学心理健康教育优秀教案	(409)
化干戈为玉帛	(409)
合理归因	(412)
经营生命	(418)
“完善思维方式,掌握决策本领”主题班会	(423)
让智慧插上翅膀	(432)
第二节 中学心理健康教育优秀个案	(434)
他走近了大家	(434)
学做老师的好学生	(439)
她从性朦胧中走出来	(443)
他走出了逆反的怪圈	(448)
谁都说:“小L变了!”	(457)

第十二章 中学生心理健康教育网络

第一节 家庭与中学生的心理健康	(467)
一、家庭在中学生心理健康发展中的地位	(467)
二、家庭在中学生心理健康教育中的作用	(467)
三、家庭为中学生心理健康提供的教育因素	(468)
四、家庭教育促进中学生心理健康发展的基本 要求	(473)
第二节 社区与中学生心理健康	(474)
一、社区在中学生心理健康发展中的作用	(475)
二、社区环境对中学生心理健康的影响	(476)
三、营造有利于学生心理健康的社区环境	(479)
第三节 教师的心理健康及调适	(480)
一、教师也存在心理问题	(480)

二、教师心理健康的自我调适	(483)
第四节 家长的心理健康与调适	(488)
一、家长的心理问题	(488)
二、家长的心理调适	(490)
第五节 建立学校、家庭、社区心理健康教育网络	(494)
一、家庭心理健康教育是核心	(494)
二、学校心理健康教育是心理健康教育的主导	(495)
三、社会心理健康教育是家庭心理健康教育、 学校心理健康教育的保证	(496)
四、建立学校、家庭、社会心理健康教育网络	(496)

第十三章 中学生心理健康的测量与评价

第一节 中学生心理健康测验与评价的原则	(501)
一、保密性原则	(501)
二、科学性原则	(502)
三、整体性原则	(502)
四、客观性原则	(503)
五、教育性原则	(504)
六、发展性原则	(504)
第二节 中学生心理健康的测量与评价的方法	(505)
一、观察法	(505)
二、访谈法	(509)
三、问卷调查法	(515)
四、情境法	(518)
五、心理测验法	(521)

第三节 中学生心理健康测量与评价程序	(523)
一、确定测评目的阶段	(523)
二、全面收集资料阶段	(524)
三、分析、综合资料阶段	(525)
四、发展干预措施阶段	(525)
五、评价结果的交流与汇报	(526)
第四节 常见的中学生心理健康量表	(526)
一、《身心症状自评量表》(SCL-90)	(526)
二、《自我状态测验》	(528)
三、《学习适应性测验》(简称 AAT)	(530)
第五节 与中学生心理健康相关的其它量表	(533)
一、韦氏儿童智力量表(简称 WISC)	(533)
二、《瑞文标准推理测验》	(534)
三、《卡特尔十六种个性因素测验》(简称 16PF)	(534)
第六节 中学生心理健康测量与评价的注意点	(540)
一、要严格培训测验与评价人员	(540)
二、测量与评价过程要科学化、程序化	(540)
三、要全面了解被试者	(541)
四、正确看待和应用心理测量评价的结果	(542)
五、测验与评价结果解释要慎重	(542)