

上海市民办复旦万科实验学校“精致教育”研究与实践

# 中外学生心理健康 教育活动手册

主 编·陈 舒

副主编·张玉莉 陈艳阳



上海社会科学院出版社

上海市民办复旦万科实验学校“精致教育”研究与

# 中外学生心理健康 教育活动手册

主 编·陈 舒

副主编·张玉莉 陈艳阳



上海社会科学院出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

中外学生心理健康教育活动手册/陈舒主编. —上海: 上海社会科学院出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 80745 - 784 - 8

I. ①中... II. ①陈... III. ①学生—心理卫生—健康教育—手册 IV. ①G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 211162 号

### 中外学生心理健康教育活动手册

---

主 编: 陈 舒

责任编辑: 陆 峥

封面设计: 闵 敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: [sassp@sass.org.cn](mailto:sassp@sass.org.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 上海信老印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

印 张: 18.25

插 页: 2

字 数: 280 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 80745 - 784 - 8/B · 055

定价: 36.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 编委会名单

主 编：陈 舒

副主编：张玉莉 陈艳阳

编 委：付 怡 吴慧芳 王晓玲

吴晓燕 刘洁萍

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。我们要实现中华民族的伟大复兴,就必须努力培养与现代化要求相适应的数以亿计的高素质劳动者和数以万计的专门人才。因为竞争从根本上说是人才的竞争,科学技术的发展和知识经济的腾飞必须以人才的培养为基础。这就是今天推进素质教育的缘由。

我们在倡导素质教育中提出了全面素质,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。心理素质是人才素质中不可缺少的一项基本素质,它在人才素质中具有核心和关键的作用。从一定意义上说,心理素质决定着各种素质的质量水平,甚至决定着学生最终能否成才。

当今的“健康”概念,已不再是单纯地指机体(或身体)的健康了。世界卫生组织早已确定健康有三个含义:机体健康、心理(或精神)健康、社会适应能力强。心理健康是一个人健康的重要组成部分。心理健康往往影响机体健康,良好的情绪情感是机体健康的重要条件;同时,社会适应能力在一定程度上也是一种心理素质的表现形式。因此,推行素质教育,不能忽视心理健康教育。

今天,中小学生受家庭、社会、学校的影响很大,身心尚未发育成熟,社会阅历还不丰富,加上家长对子女的期望值过高,心理上容易出现障碍现象,产生“心理负效应”。所以,我国的新世纪中小学课程改革也采用相应的对策,发挥“学校教育”的主导性,即形成“心理问题”的预防对策,“心理素质”的提高对策,“健康心理”的诱导对策,“心理教育”的管理对策。



上海市民办复旦万科学校是一所面向上海、面向全国、面向国际的民办学校,学生来源情况复杂,在家庭出身、文化背景、生活方式、教育理念等方面都存在诸多差异,所以我校学生的心理问题在与其他学校学生有着较大共性的同时,又有着自己独特的一面,为我校教师的教育工作带来一定的难度。这就需要制定出适合我校学生特点的心理健康教育手册,为我们的教师能够准确地把握住学生的心理特点,有效地实施教育工作提供一个参照,也为学生们的健康成长提供一个基本的准则。

上海市民办复旦万科学校

2010年10月

# 给孩子幸福的童年(代序)

为什么孩子生活条件越来越优越,受到关爱越来越多,但是快乐却越来越少?为什么孩子的书本知识越来越多,求知欲、好奇心越来越少了?为什么孩子获得的分数越来越高,创造力却越来越弱?太多的为什么需要我们教育工作者认真思考与解答。

一位小学校长曾经给我看了一张学生的纸条,这是该校一名四年级的小女孩投在学校“知心姐姐”信箱的一封信,信中写道:

尊敬的老师:

您是不是以为自己很成功,在您的规定下,下课的时候我们静静地读书,轻轻地说话,悄悄地做事。每天还得做功课似地完成这些知心留言。可您知道吗?我并不喜欢在课间读书,我希望在课间唱歌,我需要的是自由地宣泄;我更不喜欢天天留言,因为有时候我根本无话可写,只能无中生有。冒昧地问老师一句,您知道我的需要吗?

这封信也引起了我的反思。是啊,我们天天都在叫素质教育,天天都在讲以儿童发展为本,可是,作为教育者的我们却对孩子的需要一无所知。这让我想起了蒙台梭利的一段话:

“在人类社会,有一股无形压力,逼使人们不得不去适应一些令人无法想象的事,也必须要去适应那些为了社会安定的礼教束缚。为此,个人必须或多或少牺牲一些自我。我们的儿童也是如此,在学习的义务下他们似乎不得不有所牺牲,不管我们多么希望孩子能够快乐地享受学习的乐趣,他必须努力学习,但又不能把自己弄得疲惫不堪。我们一方面希望孩子能够自由自在,另一方面却又要孩子服从。这些理想与现实之间的矛盾冲突引发了许多教育上的问题,所谓教育科学的改革尝试,到头来变成了大人遥想



孩子未来命运的声声叹息。”<sup>①</sup>

功利主义的教育使得孩子的成长面临越来越多的困境,学校在争取学生获得好成绩的同时,却牺牲了学生和教师的身心健康。当前,教育处于两难抉择的境地,一方面,在轰轰烈烈地推进素质教育,推进课程改革,以期学生得到全面发展;另一方面,功利主义教育影响实实在在,“育分”不“育人”的现象日趋严重。超前教育、拔苗助长,违背儿童身心发展规律的现象日趋蔓延,导致学生精神状态每况愈下。

教育要遵循自然、顺应儿童的天性。法国大教育家、哲学家卢梭认为,儿童的教育就要把儿童当作儿童,适应儿童的特点,遵循儿童的自然发展顺序,促进儿童身心自然、自由的发展。他指出,“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。如果我们打乱了这个次序,我们就会造成一些早熟的果实,它们长得既不丰满也不甜美,而且很快就会腐烂:我们将造成一些年纪轻轻的博士和老态龙钟的儿童。”<sup>②</sup>

顺应儿童的天性不是任其自由发展,而应促进儿童心智的健康成长。我认为,其中有两点值得强调:

其一,教师要善于创设生活化情境,让儿童享受到学习的快乐。大自然是儿童心智成长的土壤,在对大自然奥秘的好奇和探究中,唤起儿童对知识的兴趣。

其二,在儿童学习的过程中,教师要激发儿童内在积极的力量,包括自信、自尊和自我接纳。积极的自我信念是儿童心智健康成长的主要任务之一。心理学大师埃里克森把人生的发展分为八个阶段,任一时期的身心发展顺利与否,均与前一时期的发展有关;前一时期发展顺利者,将有助于其后一时期的发展。在人生的每一阶段,都是发展的“危机与转机”共存。不过每个阶段的特点各不相同。童年期的主要冲突是勤奋与自卑。儿童在学校里学习顺利、社会交往活动积极,会赢得教师与家长更多积极的评价,这将继续促进他们的勤奋和自信;倘若儿童学习困难、学校生活适应困难,会受到教师与家长更多的负面评价,这将大大挫伤他们的自尊自信,使这些儿

① 蒙台梭利著,胡纯玉译:《发现孩子》,中国发展出版社,2006年。

② 卢梭著,李平沅译:《爱弥儿论教育》,人民教育出版社,2001年。

童变得自卑而怠惰。如果一个儿童在这个阶段变得勤奋与自信,获得了积极的经验,可以说其心智应该是健康的。

一个心智健康的儿童会体验到学校生活的快乐,体验到学习知识的乐趣,体验到伙伴交往的愉悦。因此,心智健康成长是童年幸福的基石与原点。

复旦万科实验学校多年来坚持开展心理健康教育,正是基于上述认识。现在,学校将多年实践探索的经验汇编成“手册”,通俗易读,向师生普及心理健康教育常识,同时有活动体验和辅导案例。我希望学校能够以“手册”实施为抓手,继续深入开展心理健康教育,将心理辅导与课堂教学相结合,与班主任工作相结合,融合与学校的各项教育活动,给孩子一个幸福的童年。

吴增强

2010年11月3日

(作者系上海市教科院科研处处长,研究员  
上海市中小学心理辅导协会理事长)

序言 / 001

给孩子幸福的童年(代序) / 001

## 知 识 篇

中外中小学生心理健康的标准 / 003

一年级学生的心理特点 / 007

二年级学生的心理特点 / 010

三年级学生的心理特点 / 013

四年级学生的心理特点 / 016

五年级学生的心理特点 / 020

中学阶段学生的心理特点 / 024

## 活 动 篇

### 自 我

从小做个诚实的孩子 / 033

学会合作 / 035

我的未来不是梦 / 038

我的责任 / 043



## 沟通从“心”开始

——如何与父母沟通 / 046

## 学习

学习最快乐 / 050

时间巧安排 / 052

克服考试焦虑情绪 / 055

## 交友

交朋友 / 059

七彩糖 / 062

学会正确交友 / 064

向嫉妒说“No” / 067

友好交往 健康成长 / 071

与人共融

——学会宽容,留住快乐 / 073

## 意志

和意志力交朋友 / 077

磨砺意志 做自己的主人 / 082

意志伴我初长成 / 085

## 情绪

与快乐同行 / 088

多彩的情绪 / 091

调节愤怒 / 095

克服自卑心理 / 098

## 挫折

合理归因,奋勇向前 / 103

正确面对挫折 / 107

如何看待挫折 / 112

## 辅 导 篇

教室门前的徘徊 / 119

快乐在哪里? / 121

“半个”点心 / 124

孤独的 Petter / 128

对症下药

——轻松应对一年级学生的学校恐惧症 / 131

与撒谎孩子的亲密接触 / 135

我们爱攀比 / 140

静静地等待花开…… / 144

懒散的小华变了 / 147

让 Ben 更快适应中国学校学习生活 / 150

“小马达”安静下来了 / 153

一个任性的韩国女生 / 156

我的闪光点,从来没看见过 / 159

“臭”脾气的美美 / 163

“学不好”的孩子 / 166

“车头”到“车尾” / 169

反抗到底 / 172

我想有个完整的家 / 175

班级里一朵快凋谢的花 / 182

生活中的嬉皮士 / 186

男生女生之间的三八线 / 190

为什么失败的总是我 / 194

我是同性恋者吗 / 198



为什么受伤的总是我

——青春挫折综合征 / 203

考,考,我的苦恼 / 209

如何坚持,从而取得胜利 / 216

普天之下,唯我独尊 / 219

人生不如意事常八九 / 223

外籍学生“敢问路在何方” / 228

生命中不能忍受之疵

——如何正确认识青少年的品行障碍 / 230

学会自我保护

——挫折的心理防卫机制 / 239

## 发 展 篇

### 心理测验

你学习的动力足吗? / 247

你的注意力集中吗? / 249

你有考试焦虑的倾向吗? / 251

你有足够的耐挫力吗? / 254

开心的微笑源自自信 / 257

你有较强的社会交往能力吗? / 259

你有坚强的意志力吗? / 261

你的情绪稳定吗? / 264

你有逆反心理吗? / 266

你快乐吗? / 268

你有很强的观察力吗? / 270

附录:我校中小学生心理健康状况及影响因素分析报告 / 272

# 知识篇

---





# 中外中小學生心理健康的標準

---

心理健康包括兩個方面的含義：其一是沒有心理疾病；其二是具有一種積極向上發展的心理狀態。心理健康標準的核心是：凡對一切有益於心理健康的事件或活動做出積極反應的人，其心理便是健康的。對於中小學心理健康在每個方面的具體標準，我們很難包攬無遺地逐條列出，但是，大體可從下面三個方面加以概括：一是敬業，二是樂群，三是自我修養。

## 學習方面的心理健康標準

學習是中小學生的主要活動。心理健康的學生是能夠進行正常學習的，在學習中獲得智力與能力，並將習得的智力與能力用於進一步的學習中。由於在學習中能充分發揮智力與能力，就會產生成就感；由於成就感不斷得到滿足，就會產生樂學感，如此形成良性循環。具體地說，學習方面的心理健康，表現在如下幾方面：

一、體現為學習的主體。心理健康的學生，時時處處表現出自己是學習活動的主人和積極的探索者。

二、從學習中獲得滿足感。心理健康的學生從學習中獲得滿足感，並從中增強對自己的信心，使自己充分相信自己具有學習的能力。

三、從學習中增進體腦發展。心理健康的學生能合理使用體腦，順應大腦興奮和抑制的活動規律，注重一定的運動調節，能借助體腦獲得智力和能力的更好發展。

四、在學習中保持與現實環境的接觸。每個人都有幻想，心理健康的



学生与有心理障碍的学生的根本区别在于前者的幻想有一定的现实基础且在时间上比较短暂,不会妨碍其学习和人际交往。

五、从学习中排除不必要的恐惧。心理健康的学生能摆脱消极情绪的困扰,进行合理的调试。

六、从学习中形成良好的学习习惯。心理健康的学生会制订学习计划、独立思考、按时完成作业、经常复习、预习功课,长期坚持努力学习,逐渐形成良好的学习习惯。

七、外籍学生还应尽快适应新的生活、学习环境。积极主动向国内孩子学习、询问,尽快解决自己的不适,学习新的语言、新知识,接受该国文化、艺术、人文等氛围的影响和改变。

## 人际关系方面的心理健康标准

人总要与他人交往,并建立一定的人际关系。中小学生的的人际关系主要涉及亲子关系、师生关系和同伴关系等方面。学生处理错综复杂的人际关系的能力直接体现了其心理健康水平。在人际关系方面,心理健康表现在如下方面:

一、能了解彼此的权利和义务。心理健康的学生了解彼此的权利和义务,既重视对方的要求,又能适当满足自己的需要,从而保证人际关系的健康发展。

二、能客观地了解他人。心理健康的学生不会以表面印象来评价他人,不将自己的好恶强加于人,而是客观公正地了解和评价他人。

三、关心他人的需要。心理健康的学生知道只有尊重和关心别人,才能得到回报。良好的关系只有在相互信任、尊重和关心中才能获得发展。这就是“君子贵人而贱己,先人而后己”的道理。

四、诚心地赞美和善意地批评。心理健康的学生不是虚伪地恭维别人,而是诚心诚意地称赞别人的优点。对于对方的缺点也不迁就,而是以合理的方式加以批评,并帮助其改正。

五、积极地沟通。心理健康的学生对沟通采取积极主动的态度,在沟