

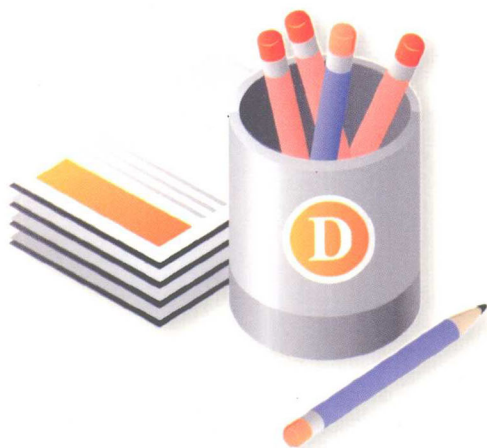
中小学心理 健康教育实用指南

上

ZHONGXIAOXUE XINLI
JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

中小学心理健康教育是关注学生生命的教育，是为学生的一生发展奠基的教育，是关系民族振兴与发展的教育，是一项万古长青的事业。

田 丽 © 编著



黑龙江教育出版社

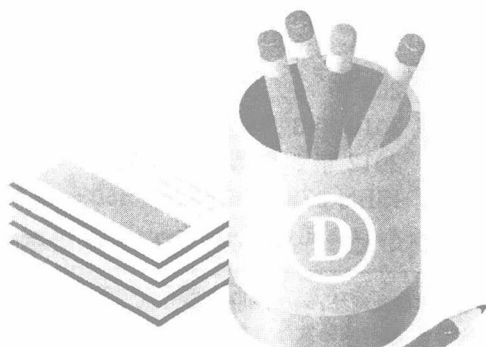
中小学心理 健康教育实用指南

上

ZHONGXIAOXUE XINLI
JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

中小学心理健康教育是关注学生生命的教育，是为学生的一生发展奠基的教育，是关系民族振兴与发展的教育，是一项万古长青的事业。

田 丽 © 编著



00837744

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育实用指南/田丽编著. —哈尔滨:黑龙江教育出版社, 2006. 6(2012. 2 重印)

ISBN 978—7—5316—4609—9

I. ①中… II. ①田… III. ①心理健康—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 012678 号

中小学心理健康教育实用指南

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

田 丽 编著

责任编辑 宋舒白

封面设计 高 天

责任校对 甄 飞

出版发行 黑龙江教育出版社

(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

开 本 650×960 1/16

印 张 22

字 数 260 千

版 次 2012 年 3 月第 2 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5316—4609—9

定 价 44.00 元(全二册)

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书,请与我社发行中心联系。联系电话:0451—82529593 82534665

如有印装质量问题,请与我社联系调换。联系电话:0451—82529347

如发现盗版图书,请向我社举报。举报电话:0451—82560814

前 言

中小学心理健康教育是关注学生生命的教育，是为学生的一生发展奠基的教育，是关系民族振兴与发展的教育，是一项万古长青的事业。作为一名长期致力于中小学心理健康教育理论研究与实践探索的工作者，我愿意把自己多年的研究成果和积累的经验呈现给诸位同人，和大家一起分享，相互学习，相互借鉴，共同为开创中小学心理健康教育新局面尽自己的绵薄之力。

本书是黑龙江省教育科学“十五”规划心理健康教育重点课题的研究成果。作者在对黑龙江省中小学心理健康教育发展现状广泛调研的基础上，根据中小学生身心发展需要和教师工作实际需求，立足在理论和实践的阐述上贴近基层学校、教研员和教师的工作实际，重在心理健康教育基本知识的掌握和操作技能的内化，进而规范心理健康教育工作者的职业行为，提高其心理素质，促进其职业成熟和专业化发展。全书旨在通过对中小学心理健康教育基本问题概述、国内外学校心理健康教育发展现状与存在问题及启示、中小学生常见的心理与行为问题及辅导、中小学生心理档案的建立与使用、中小学校心理辅导室建设与使用、中小学心理健康教育课程设计 with 实施、中小学心理健康教育工作的组织与实施以及教师心理健康的维护等方面内容的诠释与引领、解析与探究，为中小学心理健康教育教研、培训工作和中小学校心理健康教育的校本教研、校本培训和校本课程的研发工作提供科学指导，为广大教师规范而有效地开展工作提供思路、方法和途径。同时，本书在力求寻找理论与

实践最佳结合点的前提下，为中小学心理健康教育工作者提供一些典型案例和经典性文章作为延伸性学习材料，使每一位读者通过阅读本书都能有所启发、有所感悟，进而行动起来，积极投身于中小学心理健康教育的大潮中。这也是作者写作本书的最大心愿。

本书在编写过程中，参考和引用了国内外诸多心理学和教育学专家、学者及中小学教师的相关研究成果，在此表示衷心的感谢！同时感谢黑龙江省教育出版社的丁一平社长、梁昌副社长对本书的大力支持和协助！对黑龙江省教育学院综合教研部金春兰主任的指导和马永春、丁星元老师以及诸位朋友的倾情帮助，在此一并表示感谢！由于时间仓促，作者水平有限，难免有疏漏和错误之处，敬请读者批评指正。

作 者

目 录

前 言	1
第一章 中小学心理健康教育绪论	1
第一节 中小学心理健康教育的基本问题	1
第二节 中小学心理健康教育的目标、任务与内容	15
第三节 中小学心理健康教育的原则、途径与方法	19
第四节 国外学校心理健康教育的发展状况与启示	34
第五节 我国中小学心理健康教育的发展现状分析	42
第二章 中小學生常见的心理与行为问题及辅导	59
第一节 小学生常见的心理问题及辅导对策	59
第二节 中学生常见的心理问题及辅导对策	83
第三章 中小學生心理档案的建立与使用	116
第一节 中小學生心理档案建立的意义	116
第二节 中小學生心理档案建立的原则	118
第三节 中小學生心理档案建立的一般程序	123
第四节 中小學生心理档案的使用	130
第四章 中小學校心理辅导室建设与使用	134
第一节 中小學校心理辅导室建设的指导思想与目的	134
第二节 中小學校心理辅导室的职责与建设标准	135
第三节 中小學校心理辅导教师的岗位要求	140
第四节 中小學校心理辅导室的管理与评估	151

第五章 中小学心理健康教育课程设计与实施	155
第一节 中小学心理健康教育活动课设计与实施	155
第二节 中小学学科教学中渗透心理健康教育课程的设计与实施	219
第三节 中小学心理健康教育主题班会课的设计与实施 ...	245
第六章 中小学教师心理健康的维护与调适	265
第一节 中小学教师心理健康概述	265
第二节 中小学教师心理健康问题的表现及原因	273
第三节 中小学教师心理健康的维护与调适策略	280
第七章 中小学心理健康教育的组织与实施	296
第一节 加强政策落实,建立健全各级组织机构	296
第二节 加强师资队伍培训,提高心理健康教育 工作质量	299
第三节 拓宽心理健康教育途径,加大教研工作力度,增强心理 健康教育的实效性	319
第四节 以课题为牵动,积极开展心理健康教育的 科研工作	324
第五节 以校本教研为突破口,构建心理健康教育教研工作 新文化	325
第六节 强化管理,注重评估,构建科学的评价体系	336
主要参考文献	341

第一章 中小学心理健康教育绪论

在中小学开展心理健康教育既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。特别是进入 21 世纪后，随着社会竞争的日趋激烈，人们普遍承受着比以往更加沉重的心理负担，就是中小學生也要面对来自学校、家庭和社会的种种压力。尤其是他们还正处于身心发展的关键期，这就致使中小學生在学习、生活、人际交往和自我意识等方面的心理问题日益突出。有些问题如果不能得到及时、有效的解决，将会对学生的健康成长产生不良影响，严重的还会出现行为障碍或人格缺陷。例如，有的学生由于害怕上学而跳楼自杀；有的不堪忍受家长重压而害死父母；有的考试没考好离家出走，被歹徒砍伤等等。这一桩桩事件在警示我们，在中小學校开展心理健康教育，帮助学生们树立求助意识，并掌握自我认识、自我调控、自我疏导的方式方法，是当前教育领域刻不容缓的大事。

第一节 中小学心理健康教育的基本问题

一、健康新概念

健康是一个人最大的财富，是人人都在追求的目标。作为教师，我们爱自己的学生，希望他们能拥有健康。然而，在理解健康的含义时，人们却有着不同的认识。大多数人认为，身体没有疾病、体

魄健壮就是健康，这种理解和认识仅仅停留在生物医学模式上，只强调身体上的健康，而忽视了心理健康。

世界卫生组织早在1948年的成立宣言中就明确指出：“健康是指身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”这表明，没有残疾、没有疾病和身体结实，这样的条件还不能代表真正的健康。1989年世界卫生组织又修改了健康的概念，在原来的基础上，又增加了道德健康。这就是说，完整的健康应当包括身体、心理、社会适应和道德四个方面的完满状态。由此可见，当今的健康新概念，打破了人们长期以来“无病即健康”的认识局限。因此，我们不难理解为什么现实生活中不少人虽然没有疾病，但他们反而感到活得累，活得不舒心，活得孤独、苦闷、压抑，这就是由于他们心理健康出现了问题。

二、心理健康的内涵

目前，我国学术界对心理健康概念的解释很多，诸位学者、专家由于各自的兴趣和出发点不同，对其定义和解释也各不相同。比如，英格里士认为：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能作出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展身心的潜能。”社会学家推孟认为：“心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”《简明不列颠百科全书》中的定义是：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态”。综合各学派观点，笔者认为心理健康有广义和狭义两种解释：

广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活变化的节奏，能与人正常交往。

狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为的出现。

从这两种解释中可以看出：广义的心理健康是从宏观上要求人

应该达到的可能状态，是一种合乎某种社会水准的行为；狭义的心理健康是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗，包含两层含义：一是指没有心理疾病，这是心理健康最起码的含义，如同身体没有疾病是身体健康的最基本的条件一样；二是指具有有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义，它意味着消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。

三、中小学生心理健康的标准

由于人的心理是复杂的，心理健康与否受很多因素制约。因此，心理健康不像生理健康那样具有比较精确的、易于度量的指标。当前，国内还没有一个统一的、公认的心理健标准，各位专家、学者一般是从个体适应环境和个性发展的角度提出心理健康的标准。比如，美国心理学家马斯洛和麦特曼提出十项标准：“①充分的适应力；②充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能适应良好的人际关系；⑧适当的情绪发泄与控制；⑨能做有限度的个性发挥；⑩在不违背社会规范的情况下，对个人基本要求作适当的满足。

我国学者孙昌龄教授提出五条标准：①能保持开朗的心境；②能保持正确的自我认识；③能保持统一的人格；④能保持和谐的人际关系；⑤能保持个人与社会的协调一致。

综述各种观点并结合中小学生身心发展特点，笔者认为判断中小学生心理是否健康，应考虑以下几方面：

1. 智力正常。是指智力水平在正常值以上，也就是说学生的观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力等认知能力发展正常。在智力测验中智商在 80 分以上，表示智力发展水平正常，这是中小学生学习、生活、交往等最基本的心理条件。智力正常具

体表现为：乐于学习，有较强的求知欲和探索精神；乐于工作和生活，能从自己实际出发，自觉完成各项任务，并保持乐观积极的心态。

2. 善于协调情绪，心境良好。心理健康的中小学生学习情绪稳定、乐观，主导心境始终处于轻松、活泼、快乐的状态；虽然学习、生活中可能有挫折或失败，但不会长期处于悲观情绪之中，善于适度地表达和控制自己的情绪，随时排解各种烦恼。

3. 自我意识正确。心理健康的中小学生能够正确地认识自我、接纳自我、评价自我和调控自我。也就是说，能够了解自己的能力和气质和性格；接受自己的优点和缺点；有切合自己的理想和人生目标，不自傲，也不自卑。学生自我意识的培养和训练是我国当前中小学教育中的空白，许多学生在学习、生活中以自我为最高价值取向，凡事看眼前、重实利，不顾他人利益和感受，不符合自己的意愿就自杀或离家出走……这一现象应引起全社会尤其是政府部门和教育行政部门的高度重视。开展心理健康教育，提高中小学生心理素质势在必行。

4. 有较强的意志品质。心理健康的中小学生面对挫折和失败具有较高的耐受性和平衡性，能够自觉地克服困难，采取合理的反应方式，保持正常的学习和生活。这方面也是我国中小学生的弱项。多数孩子不能吃苦，做事没有毅力，遇到困难逃避、退缩等，这要引起广大教育工作者和家长的高度重视。有意识训练自身的意志品质，这是一个人成才的先决条件。

5. 人际关系和谐。心理健康的中小学生具有乐群性，善于与同学、老师、父母和亲友保持良好的人际关系，乐于交往，尊重他人，诚恳待人，积极沟通等。

6. 保持人格的完整和健康。人格健全的中小学生学习心理活动和行为方式处于协调统一之中，有正确的人生观，能以此为中心，把需

要、动机、目标和行为统一起来，乐于生活、学习，兴趣广泛，性格开朗，胸怀坦荡，表里如一。

7. 有较强的社会适应能力。心理健康的中小學生具有较强的社会适应、学习适应、生活适应能力，当自己与社会要求相矛盾时，能主动地调节自我，取得与社会一致。比如，在当前新课改的形势下，学生们是否能适应新课程的教学内容、新的教学方式和学习方式，是否能适应新课程的考核与评价方式等，这是对学生心理健康程度的考验。

8. 心理行为符合年龄特征。心理健康的中小学生的认知活动、情绪反应、性格特征等心理特点以及行为表现应与其年龄阶段相符合，与其充当的社会角色相适应。比如，“少年老成”或“过于天真烂漫”都属于身心发展不协调的现象。

那么，是否有了这八条标准，就能准确无误地判断中小学生的心理是否健康呢？不完全能。因为这八条标准也是从八个主要方面来描述的，在理解和实际运用中，还要注意和澄清以下几个方面的问题，才能比较正确地判断学生的心理是否健康。

四、理解和运用中小学生心理健康标准要注意的问题

（一）正确区分“心理不健康”与“有不健康的心理和表现”

心理不健康是指一种持续的不良状态；而有不健康的心理和表现只是偶尔出现一次，这并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅凭一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

（二）心理健康与不健康二者是相对的，没有绝对界限

从良好心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个很宽的过渡带即灰色区域，我们大多数人都处于这个中间位置，很少有人是完

全的不健康，也很少有人是完全的健康。同样，中小学生的心理健康问题也是如此，一方面，要注意在心理健康测试或调查中检出的学生，只是心理的某个方面出了问题，他们也有健康良好的一面，不能全盘否定；另一方面也要注意到没有检出的学生并不就是完全全的健康，他们可能也存在这样、那样的心理问题，只是比前者程度较轻罢了。因此，教师在判断学生的心理问题时，要认识到学生心理问题只是程度的轻重不同，应避免把学生截然分成“健康”与“不健康”两部分。

（三）心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程

许多教师在判断学生的心理是否健康时，往往把学生暂时的心理状态同稳定的人格特质相混淆。一时的情绪波动并不代表心理出现了异常。现在很多用于测量心理健康的量表所反映的只是受测者接受测验前某一段时间的心理状态，并不能永远代表这个人的心理健康状态。心理健康状态是随着人的成长、经验的积累、环境的改变等，心理状况也会有所改变。

（四）心理健康的标准只是一种理想尺度

你可能会发现完全符合这些标准的中小學生并不多。实际上，心理健康的标准与生理健康标准一样，高水平符合标准的人确实不多，但是，它是一个人心理发展借以努力的方向。作为教师，在具体判断学生的心理健康水平时，要因人、因事、因时作具体分析，而不能机械地用这八条标准去对照每个学生。

（五）要客观地、一分为二地看待心理测验的结果

现在许多教师在判断学生心理健康状况时，常常依赖于心理测验，认为经过测验得出的结论是百分之百准确的、可靠的。这种观点是错误的，判断一个学生心理到底健康与否，不能仅评一两次心理测验，要多侧面、全方位地采取综合评估方式，这样才有可能对

个体的行为作出较为准确的描述和恰当的评价。

此外，不能完全依赖心理测验结果，原因有两点：

1. 每一种心理测量表都有它自己的适用范围和局限性，而且都有比较严格的操作规程。如果不是经过心理测量专业培训，即使是教育系或心理系本科毕业的教师也难以胜任。更何况我们现在多数教师都是一些非教育系或心理系毕业生，操作不规范是普遍存在的，这样就会产生很大的误差。

2. “常模参照”是现行心理测验中判断心理健康与否的重要指标，但这个常模是怎样确定的呢？它主要是基于大多数人的行为表现确定的，也就是大多数人都处于这种常态分布领域，便把这个常态范围数值作为“常模参照”。符合这一数值范围的，就表明心理健康，反之就是不健康的。可以看出，“常模参照”的出发点在于寻找共性。比如，要测试某个学生智力发展情况，就采用中国一比内智力测验或瑞文智力测验量表，根据年龄，选取相应的题目进行测验，最后测得的智力商数在80分~120分都属于智力正常。那么，80分~120分的范围就是“常模参照”，是基于大多数人的情况得来的，但是如果完全按照大多数人的特征即常模来判断心理健康与否很可能会出现偏差。因此，我们教师在判断学生心理是否健康时，更应该全面衡量，综合分析，不能完全依靠心理测验的结果来判断，既要有确定的心理健康标准，又要注意保护学生个性，协调好二者的关系，这样才能使心理健康教育得以正确实施。

资料链接

心理健康状态的简便自查量表

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 每当考试或被提问时，是否会紧张得出汗？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 2. 看见不熟悉的人是否会手足无措？ | 是 ☐ 否 ☐ |
| 3. 看见不熟悉的人是否会使工作不能进行下去？ | 是 ☐ 否 ☐ |

4. 紧张时, 头脑是否会不清醒? 是 ☐ 否 ☐
5. 心理紧张时是否会出差错? 是 ☐ 否 ☐
6. 是否经常把别人交办的事搞错? 是 ☐ 否 ☐
7. 是否会无缘无故地挂念不熟悉的人? 是 ☐ 否 ☐
8. 没有熟人在身边是否会感到恐惧不安? 是 ☐ 否 ☐
9. 是否常犹豫不决, 下不了决心? 是 ☐ 否 ☐
10. 是否总希望有人和自己闲谈? 是 ☐ 否 ☐
11. 是否被人认为不机灵? 是 ☐ 否 ☐
12. 在别人家里吃饭, 是否会感到别扭和不愉快? 是 ☐ 否 ☐
13. 和别人见面, 是否会有孤独感? 是 ☐ 否 ☐
14. 是否会因不愉快的事缠身, 一直忧郁, 解脱不开? 是 ☐ 否 ☐
15. 是否经常哭泣? 是 ☐ 否 ☐
16. 是否因处境艰难而沮丧气馁? 是 ☐ 否 ☐
17. 是否感到厌世? 是 ☐ 否 ☐
18. 是否有生不如死之感? 是 ☐ 否 ☐
19. 是否总是愁眉不展? 是 ☐ 否 ☐
20. 家庭中是否有愁眉不展的人? 是 ☐ 否 ☐
21. 遇事是否会无所适从? 是 ☐ 否 ☐
22. 别人是否认为你有神经质? 是 ☐ 否 ☐
23. 是否有神经衰弱? 是 ☐ 否 ☐
24. 家庭成员中是否有精神病患者? 是 ☐ 否 ☐
25. 是否进过精神病院? 是 ☐ 否 ☐
26. 家庭成员中是否有人进过精神病院? 是 ☐ 否 ☐
27. 是否神经过敏? 是 ☐ 否 ☐
28. 家庭成员中是否有精神过敏的人? 是 ☐ 否 ☐
29. 感情是否容易冲动? 是 ☐ 否 ☐
30. 一受到别人批评, 是否就会心慌意乱? 是 ☐ 否 ☐

31. 是否被人认为是个好挑剔的人? 是☐否☐
32. 是否总是会被别人误解? 是☐否☐
33. 是否一点也不能宽容别人, 甚至对自己的朋友也是这样?
是☐否☐
34. 是否会一门心思想某件事或做某件事, 而不听从别人的劝告?
是☐否☐
35. 脾气是否暴躁、焦急? 是☐否☐
36. 做任何事是否都是松松垮垮、没有条理? 是☐否☐
37. 是否稍被冒犯就会火冒三丈? 是☐否☐
38. 是否被人批评就会暴跳如雷? 是☐否☐
39. 是否稍不如意就会怒气冲冲? 是☐否☐
40. 是否别人请求帮助时就会不耐烦? 是☐否☐
41. 是否会因一点小事怒发冲冠? 是☐否☐
42. 是否会经常发抖? 是☐否☐
43. 是否会经常感到坐立不安、情绪紧张? 是☐否☐
44. 是否会因突然的声响而突然跳起来, 全身发抖? 是☐否☐
45. 别人做错了事, 自己是否也会感到不安? 是☐否☐
46. 半夜里是否经常听到声响? 是☐否☐
47. 是否经常做噩梦? 是☐否☐
48. 是否经常有恐怖的情景浮现在眼前? 是☐否☐
49. 是否经常会感到胆怯和害怕? 是☐否☐
50. 是否经常出冷汗? 是☐否☐

计分方法: 答“是”的计 1 分, 答“否”的不计分。

判断标准: 将全部得分相加后, 如果超过 15 分, 说明在某些方面可能会有一定的心理问题存在, 应该去拜访心理咨询与辅导部门。

五、中小学心理健康教育的内涵

中小学生的心理健康与否是非常重要的。要提高中小学生心理健康水平，在中小学校开展心理健康教育是主要途径。那么，什么是心理健康教育呢？关于这个概念的界定也有许多表述，综合各种观点后，笔者认为这样表述比较科学：

中小学心理健康教育，是指教育者根据中小学生身心发展规律和特点，运用心理学、教育学及其相关学科的理论与技术，通过多种途径和方法维护学生心理健康，帮助学生解决成长过程中的心理问题，促进全体学生心理素质提高和心理机能健康发展的一类教育活动。

有关“心理健康教育”的称谓问题，目前还是有些混乱。有人称作“心理卫生”；有人称作“心理素质教育”；有人称作“心理辅导”、“心理教育”等，都是比较片面的。这反映出人们对中小学校开展心理健康教育的功能定位尚未取得一致的认识，而且也反映出人们对学校心理健康教育工作的某些理解上的不同。这种状况已影响到学校心理健康教育的实践。因此，我们必须统一认识、统一称谓，以教育部制定的《中小学心理健康教育指导纲要》中规定的“心理健康教育”为正确称谓。

六、中小学开展心理健康教育的意义

在国际竞争日趋激烈的今天，世界各国都在开展高素质人才争夺战，良好的心理素质是人的全面素质结构中的重要组成部分。中小學生是祖国的未来，其心理素质的高低关系着国家和民族的未来。因此，必须首先开展对中小学生心理健康教育，帮助他们更好地认识现实，认识自己，学会适应，学会自我调节的方式方法，提高中小学生的心理健康水平和心理素质。