



“十二五”中小学教师培训教材


北京教育学院朝阳分院 北京读你心意教育机构 “十二五”重大教育科研成果

心理健康教育教师执业能力指导教材

职业定位 与实操技能

丛书顾问◇顾明远 丛书主编◇曹士贤

本书主编◇陆学清 李 亮

人民东方出版传媒
 东方出版社

心理健康教育教师执业能力指导教材

职业定位 与实操技能

丛书顾问◇顾明远 丛书主编◇曹士贤
本书主编◇陆学清 李 亮

人民东方出版社



图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育教师执业能力指导教材：全3册 / 曹士贤主编. — 北京：东方出版社，2013

ISBN 978-7-5060-6586-3

I. ①心… II. ①曹… III. ①心理健康—健康教育—中小学—师资培训—教材
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第171282号

心理健康教育教师执业能力指导教材

(XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOSHI ZHIYE NENGLI ZHIDAO JIAOCAI)

丛书主编 曹士贤

责任编辑：辛岐波 杨朝霞 王欣

装帧设计：刘之君

出版：东方出版社

发行：人民东方出版传媒有限公司

地址：北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码：100010

印刷：北京市德龙公防防伪印刷厂

版次：2013年9月第1版

印次：2013年9月北京第1次印刷

开本：710毫米×1000毫米 1/16

印张：33.75

字数：510千字

书号：ISBN 978-7-5060-6586-3

定价：80.00元（全3册）

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210853

加强心理健康教育的教师专业
队伍建设，为教育事业和谐
发展提供师资保证。

癸巳初春

顾明远



丛书顾问：

顾明远（著名教育家，北京师范大学教育管理学院院长，北京师范大学研究生院院长）

丛书主编：

曹士贤（北京教育学院朝阳分院院长）

丛书副主编：

陆学清（北京教育学院朝阳分院院长助理、德育心理培训中心主任）

周 静（北京教育学院朝阳分院副院长）

文必勇（北京教育学院朝阳分院院长助理、党校干部培训中心主任）

刘继玲（北京教育学院朝阳分院科研与课程建设中心主任）

专家委员会（以姓氏笔画排序）：

刘彩谊（北京军区总医院中国青少年心理成长基地副主任，北京师范大学发展心理研究所博士后）

刘视湘（北京心理卫生协会学校心理卫生委员会副主任兼秘书长）

任 俊（浙江师范大学教育学院副院长、教授）

陈 虹（教育部“中小学心理健康教育工作发展状况调查”课题组组长、教授）

吴月平（教育部“中小学生积极心理品质状况调查”课题组副组长）

吴增强（上海市教育科学研究院教授）

武国城（第四军医大学教授，博士生导师）

苑 媛（中央财经大学心理学系主任，副教授）

傅 宏（南京师范大学心理学院院长、教授）

谢春风（北京市教育科学研究院研究员）

本书主编 陆学清 李 亮

编著者：

陈 虹（教育部“中小学心理健康教育工作发展状况调查”课题组组长，教授）

刘彩谊（北京军区总医院中国青少年心理成长基地副主任，北京师范大学发展心理研究所博士后）

田 宝（首都师范大学心理系副教授，中国科学院心理研究所博士后）

蔡晨瑞（北京林业大学心理系特聘讲师，意象对话心理学专家）

曾婧婷（北京军区总医院中国青少年心理成长基地，硕士）

张群智（北京教育学院朝阳分院心理健康培训部主任）

荆承红（北京教育学院朝阳分院心理健康培训部教师）

谢俊梅（北京教育学院朝阳分院心理健康指导中心教师）

侯文君（北京读你心意教育机构副主任）

朱 筱（首都师范大学人力资源管理在职研究生）

赵晶瑶（首都师范大学人力资源管理在职研究生）

序 言

陈虹^①

《心理健康教育教师执业能力指导教材》丛书即将付梓之际，欣逢教育部成功召开全国中小学心理健康教育工作会议，并印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》。《纲要（2012年修订）》明确指出，中小学心理健康教育是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。

全面推进素质教育是党中央、国务院着眼于社会主义现代化建设全局提出的一项战略性任务，事关教育工作的指导思想和发展方向，是新时期贯彻党的教育方针的重要举措，是统领教育发展的一面旗帜，是深化教育的行动指南。推进实施素质教育就要把学生的心理素质作为一个重要的方面予以强调、加强。《纲要（2012年修订）》要求，开展中小学心理健康教育，要“坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康的知识理论和方法技能，培养学生良好心理素质，促进学生身心全面和谐发展”。这为学校开展心理健康教育实践活动指明了方向。

回顾中小学心理健康教育事业，从20世纪90年代到《纲要（2012年修订）》的出台，心理健康教育从“无”到“有”，从“点”到“面”，从忽视到逐渐重视，从个别学者呼吁到各级教育行政、科研部门系统介入，

^① 陈虹：女，编审，心理学博士。教育部重大调研课题“六省市中小学心理健康教育工作发展状况调查”、“十省市中小学生积极心理品质状况调查”负责人，教育部网络资源建设“中小学生心理健康与心理咨询”课题负责人。

取得了跨越式发展和突破性进展。具体表现在：观念上，全国各省、自治区、直辖市教育行政部门、各级学校已认识到心理健康教育的重要性；方法上，全国各地开展了多种多样的心理健康教育方法和途径的探索，心理健康教育实践得到快速发展；科研上，教研活动和课题研究初见成效，初步形成了以科研带工作的氛围。

心理健康教育教师队伍建设和发展更是得到高度关注和普遍重视，主要体现在以下两方面：一方面是心理教师数量不断增多，另一方面是对专、兼职心理教师培训的规范化和专业化水平不断提高。1999年以前，配备心理教师的学校数量仅占11.6%，2000—2002年占到21.4%，2003—2005年发展到26.7%，2006年以后达到40.3%；88.33%的学校配备了专、兼职心理教师，2006—2009年4年间，50%的专职心理教师和30.4%的兼职心理教师接受过5次以上的培训^①，而且心理教师中本科及以上学历，占到82.4%，专科学历仅占17.6%。2012年的一项调查显示^②，在配备了心理教师的学校，50%的学生认为心理教师的水平很高，65%的学生对心理教师感到满意，说明心理教师的数量和质量都在迅速提高。

然而，也有部分学生（45%）认为心理教师的水平一般，甚至还有9%的学生认为心理教师水平很差，对心理教师不满意。探究这个现象的原因，是由于心理教师中非专业、非专职教师比较多，心理学专业背景的心理教师只占21.2%，教育学专业背景的占32.4%，有近一半的心理教师（46.4%）是其他专业临时兼管这项工作的。由于部分地区心理教师培训政策不够明确，认证标准缺失、经费又不充足，再加上领导不太重视，导致对心理教师的培训不能系统化、常态化和科学化，使得心理教师从业人员知识储备不足，结果导致心理教师水平一般的现状。在教育部2011—2012年“中小

① 王定华主编，陈虹副主编：《我国中小学心理健康教育工作发展状况》，开明出版社2011年版，第11页。课题名称“中小学心理健康教育工作发展状况调查”（教基司函[2008]91号，课题编号2008A 02，课题时间2008年12月—2010年4月），课题负责人：陈虹。

② 教育部基础教育一司委托重大课题“中小学生积极心理品质调查”（教基一司函[2010]26号，课题编号2010A 02，课题时间2010年8月—2012年12月），课题负责人：陈虹。

心理品质调查”课题研究中发现，学生24项积极心理品质在学生评价心理教师“水平很高、水平一般、水平很差”维度上存在极其显著差异，心理教师“水平很高”的学校的学生在24项积极心理品质各维度上均显著高于心理教师“水平一般、水平很差”的学校的学生，这充分说明学校心理教师的水平越高，对学生的心理品质发展越有促进作用。因此，我们目前更加迫切需要加强心理教师的专业培训和指导，提高心理教师的水平和能力。

建立一支稳定的、专业化的心理教师队伍是提高心理健康教育的专业地位、推进我国中小学心理健康教育的重要保证。5年来，北京市朝阳区教育委员会及北京教育学院朝阳分院，坚持将心理教师培训纳入教师培训计划，分期分批对区内心理教师进行轮训，初步建立起了分层分类的培训体系，切实提高了专、兼职心理教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。

依据《纲要（2012年修订）》提出的“要重视教师的心理健康教育工作、加强心理健康教育教师队伍建设和加强心理健康教育材料管理”的统一要求，我们编写了《心理健康教育教师执业能力指导教材》丛书。

丛书包括两个部分：一部分是心理健康教育教师执业能力指导教材，包括上、中、下三册。《心理健康教育教师执业能力指导教材——职业定位与实操技能》：编写目的是确定心理教师职业定位，介绍心理健康教育基本知识及基本原理。本书从国家学校心理健康教育工作规划入手，阐述了心理教师的主要职责及工作内容、积极心理学理念和方法以及其与心理健康教育的关系；介绍了心理咨询室建设和心理咨询的基本程序、原则、注意事项及咨访关系建立的基本技能；重点推荐了由美国心理学家艾瑞克·伯恩创立的一套提升自我认识，实现自我突破，促进人际沟通的心理分析、心理沟通、人际交流的理论与技术；总结了中小学生的心理发展特点及促进中小学生学习成长的基本原理；心理档案建设、心理测验应用及管理制度等内容。《心理健康教育教师执业能力指导教材——自我成长与状态提升》：编写目的是使心理教师明晰自身发展道路与成长路径，为心理教师提供专业的职业生涯发展规划。主要内容为介绍自我成长概念，自我成长的必要性、方式、主题、衡量标准、注意事项及成长体系等，具体介绍了个人成长史与自我成长、家

庭与自我发展、人际关系与自我发展之间的关系。《心理健康教育教师执业能力指导教材——综合能力塑造》：编写目的是实现心理教师专业化建设、提升心理教师综合能力。重点介绍了团体辅导、意象对话咨询方法、易术心理剧、绘画疗法、沙盘疗法等几种方法的特点及实际应用。另一部分是心理健康教育经典案例集：《再成长——学校心理健康教育实例》，作为《心理健康教育教师执业能力指导教材》的参考用书。

本套丛书不求面面俱到，重点放在一些主要理论与技术的介绍方面。比如，介绍和分析了心理健康教育的有关政策、心理健康教育教师的职业定位、积极心理学的基本理论和方法、中小学生心理发展特征及规律、人际交互作用理论与咨询技能、心理档案建设及心理测评技术、心理教师个人成长与职业发展、主要心理辅导技术等，而且还梳理了区域推进心理健康教育工作的典型经验、教育教学经典案例、学生个别辅导的成功做法及教师个人成长的心灵感悟，体现了教材的创新性、专业性、系统性和实践性。

这套丛书各部分不仅各具特色，而且非常贴近教育实际，符合教师需要，适于教师应用。对于学习者来说，不必一定考虑丛书的顺序，可以按照自己的喜好、需要或专业程度任意选择其中一册开始阅读。

研究心理教师执业能力，需要有一个由浅入深、由个别到一般，由空泛到具体、由理论到实践的深入过程，而这个过程就是认真梳理心理健康教育政策标准、逐渐明确心理教师职业角色、把握心理教师自我成长之路、了解心理辅导基本技术和方法的过程，只有把这些都搞懂了、学会了，才能承担起学校心理健康教育工作组织者、学生心理成长教育者、学生心理困惑及问题辅导者的重任。

本套丛书作者队伍阵容强大，专业水平高。其中，教授、副教授8人，博士、博士后6人，硕士4人，他们有的人长期开展心理健康教育科学研究及教学研究；有的则一直从事教师的心理健康教育工作及临床咨询实践；有的是资深专家，主编过多部教材；有的是坚持笔耕，出版过多部专著，在心理健康教育领域都有长期的思考和不凡的建树。最重要的是，北京教育学院朝阳分院曹士贤院长担纲主编，亲自主持这套丛书，副院长周静、院长助理陆学清和文必勇多次指导，对丛书框架提出了很多中肯意见，分

院基础素质培训中心主任常连仲、分院教师专业发展中心主任白雪峰、分院科研与课程建设中心主任刘继玲、分院心理健康培训部主任张群智全程把关，保证了本套丛书的写作特色和出书方向。尤其得到了德高望重的教育家、中国教育学会会长顾明远教授的大力支持和专业指导，这一切保证了本丛书在专业性、科学性、针对性、普适性上都达到了较高水平，希望为心理教师的“专业、系统、人本”发展提供些许专业指导与实践指南。

本套丛书在研发摸索、实践检验及形成教材的几个重要阶段，均得到政府主管部门的大力支持以及众多专家学者的指导，同时还得到北京市朝阳区上百所中小学以及近万名教职员工的深度参与和积极反馈。值丛书出版之际，特向北京市教育委员会，“北京市朝阳区教师心理健康导航项目”及“北京市朝阳区教师心理健康扬帆工程”项目组全体人员，丛书专家委员会、全体作者，以及对丛书工作曾直接或间接提供协助的人士敬表谢忱。

《纲要（2012年修订）》的颁发，让我们对心理健康教育问题的认识比以往更加清晰，对心理健康教育工作的理解更加透彻，对心理健康教育的重点更加明确，已不需要在改变观念上做文章，而是要在如何做好做实这项工作上下工夫。《心理健康教育教师执业能力指导教材》丛书的出版，将有益于在教师中开展心理健康教育的普及性培训，有益于促进教师的心理健康，有益于解决学生心理、行为问题，有益于推动学校心理健康教育的科学发展。

由于时间紧迫，书中难免有瑕疵和疏误，有待专家、学者及同行们批评指正，以便再版或修订时完善。

《心理健康教育教师执业能力指导教材——职业定位与实操技能》书中第一章、第二章由李亮、侯文君撰写，第三章和第六章由陈虹撰写，第四章由侯文君撰写，第五章由田宝、赵晶瑶、朱筱撰写，第七章由刘彩谊、曾婧婷撰写；《心理健康教育教师执业能力指导教材——自我成长与状态提升》书中第一章由周烁方撰写，第二章由李立（女）撰写，第三章由凤花撰写，第四章由罗凯撰写；《心理健康教育教师执业能力指导教材——综合能力塑造》书中第一章由张平撰写，第二章由蔡晨瑞、曹杏娥撰写，第三章由

王尔东撰写，第四章由于凤花、罗凯撰写，同时李立（女）、周烁方对此章亦有贡献，第五章由孙艳萍、侯文君撰写。

2012年12月20日

C 目 录

o n t e n t s

第一章 学校心理健康教育工作规划与支持 / 1

- 第一节 学校心理健康教育概况 1
- 第二节 学校心理健康教育工作规划 3
- 第三节 学校心理健康教育的工作支持 6

第二章 心理教师职业定位与发展 / 9

- 第一节 心理教师职业定位 9
- 第二节 心理教师职业发展 10

第三章 从积极心理学到积极教育 / 15

- 第一节 关于“积极” 15
- 第二节 关于积极心理学 18
- 第三节 关于积极教育 27
- 第四节 关于积极语言 36

第四章 基础心理咨询技能：咨访关系构建 / 50

- 第一节 心理咨询室建设 50
- 第二节 心理咨询的基本程序 52
- 第三节 咨访关系建立技能 54

第五章 人际交互作用理论与咨询技能 / 65

第一节 自我状态	65
第二节 安抚	80
第三节 咨询技术	93

第六章 学生心理健康与心理发展 / 96

第一节 健康与心理健康	96
第二节 学生的认知发展	102
第三节 学生情绪、情感的发展	109
第四节 学生意志的发展	115
第五节 学生自我意识的发展	119
第六节 学生性格的发展	125

第七章 心理档案与心理测量 / 131

第一节 学生心理档案的建立	131
第二节 心理测量在学生心理档案中的应用	141

参考文献 / 162

第一章 学校心理健康教育工作规划与支持

本章内容在于结合国家政策规划及实践实施，全方位阐释学校心理健康教育工作的整体工作及不同层面工作的实施角色，充分说明学校心理健康教育应该做什么、如何做、谁来做的问题。

第一节 学校心理健康教育概况

心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。学校要逐步建立在校长的领导下，全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。学校对每个教师都应提出重视对学生进行心理健康教育的要求，使教师树立关心学生心理健康的意识。以构建一个心理健康教育的良好环境，提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

——教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

学校设心理咨询室，配备专职心理健康教育教师……对儿童开展疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健等方面的教育和指导，提高儿童身心健康素养水平。

——摘自国务院《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》

校园心理健康教育的实施属于心理学应用中一项十分重要的内容，无论基础性研究还是应用性研究，其首要目标都是将西方心理学根植于深厚的传统文化土壤，突出心理学专业在各领域的个人相关性和社会意义。我国于

1994年正式发文在全国推行中小学学校心理健康教育，将其作为一种新兴的教育形式。在过去的15年间，我国的心理学及教育工作者无论在基础研究还是应用研究方面都投入了极大的热情，尽管目前我国还没有一套实施中小学校心理健康教育的标准体系与内容规划，但我们同样能够看到研究成果倍出、大中城市的校园心理健康教育工作蓬勃展开、心理学专业人才的培养与从业人员快速递增等积极发展的状况。尤其在科学发展观以人为本的核心确立后，我国的校园心理健康教育工作跨入了全新的发展阶段。

在这一阶段，实现中小学生的全面素质教育、在新形势下正确理解学生德、智、体全面发展的内涵、明确心理健康教育与德智体教育的关系，不但关系着中小学生自身的发展，而且关系着国家和社会的未来。一个人没有健康的心理，就谈不上优良思想品德的形成，而培养健康的性格与培养优良的思想品德又是同一教育过程的两个不同侧面；健康的心理不但是提高学生的科学文化水平的智力基础，更是促进学生的智力发展，不断提高科学文化水平的条件；而作为一个身心统一的人，其生理健康与心理健康是交互影响的。心理健康教育与提高学生德、智、体全面素质的关系是十分密切的。因此，在提高学生全面素质的过程中，必须大力加强学生心理健康教育工作的开展。

一个学科是否具有生命力，它的影响大小，在很大程度上取决于该学科对社会的贡献大小。现在，我们仍然能够看到来自校园内外的心理健康教育领域的问题不断涌现，由学生的心理问题而引发的行为问题屡见不鲜，教师的心灵亦承受着很大的压力。这都表明，学校的心理健康教育体系尚处在初步发展的阶段，尚需继续建设与完善，心理学在中国校园教育领域的应用研究与规划实施更是迫在眉睫。对于此项工作的发展与实施，既需要借鉴国外先进的有益经验，更需要基于我们自己的不断探索与总结，以使心理学的原理、方法发挥最大的效能，这样才能让我们的工作更具生命力，并得到长足而实效的发展。

第二节 学校心理健康教育工作规划

中小学心理健康教育的核心目标在于学生的全面发展（确保学生的健康成长，提高学生的学习能力及素质水平），而实现这一目标的保障在于教育干部及教师的综合能力。

因此，中小学心理健康教育得以有效实施取决于——

- 教育行政单位及校领导对此项工作的重视程度及管理效率；
- 学校心理教师的专业水平及组织能力；
- 全体教师的参与程度及受益程度；
- 此项工作能否得到系统、连续、科学的开展。

参考以上影响因素，将此项工作的目标确定为：

1. 建立一套完整的管理体系：在管理架构上实现资源融通，管理模式上实现持续保障与成效的结合。

通过管理体系的确立，明确心理健康教育工作的决策与监督、组织与支持、受益者与参与者、目标群体与工作核心群体，具体实施为：

- 地区教育局：决策者、监督者
- 心理健康教育主管部门：组织者
- 专业力量：支持者
- 学校：受益者、参与者
- 教师：核心群体
- 学生：目标群体

可用下图做一详细说明：