

# 未成年人 身心健康 与思想道德教育工作指导全书

当代中国音像出版社

# 未成年人身心健康与思想道德 教育工作指导全书

## 第四卷

主编 张俊红

当代中国音像出版社

书 名：未成年人身心健康与思想道德教育工作指导全书

本文编辑：张俊红

出版发行：当代中国音像出版社

光盘发行：大厂回族自治县彩虹光盘公司

出版时间：2004年3月

本 版 号：ISBN 7-900108-45-9

定 价：998.00元（全三卷+1CD-ROM）

## 关于在社区青少年法律学校中加强 毒品预防教育工作的通知

共青团各省、自治区、直辖市委、禁毒委员会办公室，新疆生产建设兵团团委、禁毒委员会办公室：

禁毒宣传教育是禁毒工作的基础工程和长期任务，青少年是禁毒宣传教育的重点对象。为了认真贯彻国家禁毒委、中央综治办、教育部、团中央《关于进一步加强中小学毒品预防教育工作的通知》精神，进一步加大禁毒宣传的力度，在青少年中深入开展毒品预防教育，团中央、国家禁毒办决定在社区青少年法律学校中进一步加强青少年毒品预防教育工作。

### 一、目的

通过在各地社区青少年法律学校中开展的青少年毒品预防教育工作，引导青少年了解禁毒知识、认清毒品危害，自觉远离毒品，增强他们防毒、拒毒的意识和能力，预防和减少青少年涉毒违法犯罪，营造有利于青少年健康成长的社会环境。

### 二、内容

1. 开展毒品预防知识教育。要以社区青少年法律学校为阵地，以“认识社会，拒绝诱惑，远离毒品，防范侵害”为主题，举办毒品预防教育讲座或培训班，邀请公安、卫生等相关单位的专业人员，向社区青少年介绍毒品特别是冰毒、摇头丸等新型毒品的知识和危害，宣传国家禁毒的方针政策、法律法规，向青少年普及拒毒、防毒知识，教育他们自觉远离毒品，提高青少年自我保护意识。

2. 组织毒品预防实践教育。各级团组织要充分发挥自身的组织优势和人才优势，有效利用社区内的文化、体育活动资源，举办文艺活动、体育健身活动、知识竞赛、征文和演讲比赛等活动，把社区青少年毒品预防教育内容融于社区文化之中，寓教于乐。要以社区为单位，组织青少年到戒毒所、禁毒教育基地等禁毒教育阵地参观，开展自护教育、情景训练等活动，帮助青少年提高拒绝毒品诱惑的技巧和能力，增强毒品预防教育活动的有效性。

3. 加强毒品预防宣传教育。各社区青少年法律学校要认真做好日常毒品预防宣传教育，并在每年6月26日“国际禁毒日”期间掀起高潮。要通过张贴、悬挂青少年毒

品预防教育挂图、海报、宣传画，播放禁毒教育宣传视听资料，组织毒品预防教育展览等，使毒品预防宣传教育深入人心。

4. 确定毒品预防教育联系点。要联系一些重点社区，以了解和总结社区青少年禁毒教育的特点、经验。团中央社区和维护青少年权益部、国家禁毒办将重点联系 100 所社区青少年法律学校，并根据各联系点制定的工作计划和完成情况配备一批青少年毒品预防教育的资料和相关设备。这 100 所社区青少年法律学校的确定应考虑地区特点、毒情分布和工作实际，要与社区青少年活动阵地建设相结合，有工作基础，有固定的活动场所，有稳定的师资队伍，有专人负责。

### 三、工作要求

1. 高度重视。要站在民族兴衰、国家存亡和社会稳定的高度，充分认识搞好青少年禁毒教育的重要性和必要性，深化青少年法律学校创建活动，结合“社区青少年远离毒品”行动，切实加强社区内的青少年毒品预防教育工作。各地团组织和禁毒部门要密切配合，精心组织，积极协调社会资源的参与，不断加强社区青少年法律学校建设，巩固禁毒教育的社区基础。

2. 制定计划。各地要把在社区中开展青少年禁毒教育纳入当地的禁毒工作计划，并指导重点联系的社区青少年法律学校制定出详细的工作方案，推动禁毒教育工作的不断深化。

3. 抓好落实。要根据通知要求和社区青少年法律学校的工作方案，有侧重、分层次地认真组织好社区内青少年毒品预防教育工作，坚持从小抓，重在防范，让广大青少年充分认识到禁绝毒品是每个公民义不容辞的责任。

各地收到通知后，要尽快选报社区青少年法律学校，并在 6 月 16 日前把名单和社区青少年法律学校今年开展禁毒预防教育的工作方案报到团中央社区和维护青少年权益部法制工作处，以便设备和资料的发放（地址：北京市前门东大街 10 号 1116 房间，电话、传真：(010) 85212136，邮编：100051，E-mail: tzyqyb@cycnet.com）。

附件：1. 重点联系社区青少年法律学校分配名额

2. 重点联系社区青少年法律学校申报表（略）

共青团中央办公厅

国家禁毒委办公室

二〇〇三年五月十九日

附件 1:

## 重点联系社区青少年法律学校分配名额

(共 100 所)

北京	4	天津	4	河北	3	山西	3
内蒙古	3	辽宁	3	吉林	3	黑龙江	3
上海	4	江苏	3	浙江	3	安徽	3
福建	3	江西	3	山东	3	河南	3
湖北	3	湖南	3	广东	3	广西	4
重庆	4	四川	3	贵州	3	云南	5
西藏	2	陕西	3	甘肃	3	青海	3
宁夏	3	新疆	3	海南	3		
新疆生产建设兵团			1				

# 关于学习、宣传和实施《中华人民共和国科学技术普及法》的通知

教科文卫字〔2002〕37号

第九届全国人民代表大会常务委员会第二十八次会议于2002年6月29日通过了《中华人民共和国科学技术普及法》（以下简称科学技术普及法）。这是我国加强科学技术普及工作、提高公民的科学文化素质，实施科教兴国战略和可持续发展战略，推动经济发展和社会进步的一部重要法律。科学技术普及法在总结我国建国以来科学技术普及工作经验的基础上，以法律形式对科学技术普及工作应当遵循的基本原则，组织管理，社会责任、实施科学技术普及工作各主体的相互关系，保障措施与法律责任等一系列问题做出了明确规定。认真学习、贯彻实施科学技术普及法，对普及科学技术知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神，实施“科教兴国”战略具有重要意义。

科学技术普及法于2002年6月29日起施行。为做好科学技术普及法学习、宣传和实施的各项工作，特通知如下：

一、加强科学技术普及，促进经济建设和社会发展，需要全社会的共同努力。各省、自治区、直辖市、计划单列市人大、政府和各职能部门及相关单位，要以“三个代表”重要思想为指导，把实施科学技术普及法作为实施“科教兴国”战略和可持续发展战略的重要举措，列入议事日程。要组织科技界、经济界、法律界和其他有关各界认真学习科学技术普及法，理解和掌握科学技术普及法的各项法律规定，充分认识实施科学技术普及法的意义。通过科学技术普及法的施行，规范科学技术普及活动，落实保障措施，提高公民的科学文化素质，推动经济建设和社会发展。

二、大力加强科学技术普及法的宣传工作。各部门、各地区应当把宣传科学技术普及法当作一项重要任务，通过广播、电视、报刊、网络、培训等多种形式，广泛宣传科学技术普及法，特别是党政机关、社会团体、各类学校、科学研究和技术开发机构等单位，要加强有针对性的宣传。全国人大教科文卫委员会、科学技术部、中国科协及有关部门将根据需要，组织编写有关的宣传学习材料。各地普法部门要将科学技术普及法列入“四五”普法的宣传计划，精心组织安排，形成一个阶段性的面向社会的宣传活动。各部门、各地区也可以结合各自实际，组织编写学习宣传材料，共同推动科学技术普及法的宣传工作。

三、国务院科学技术行政部门和有关部门，将研究制定科学技术普及法的实施办法；各省、自治区、直辖市应根据科学技术普及法，结合本地区实际情况，制定促进科学技术普及的地方性条例。已经制定科学技术普及条例的地区，应根据科学技术普及法的规定进行修改。

四、贯彻实施科学技术普及法是一项长期任务，各部门、各地区要充分认识其艰巨性、长期性，切实做好法律实施和执法监督工作。全国人大教科文卫委员会将会同有关部门，对实施科学技术普及法的情况有重点地进行执法检查。各省、自治区、直辖市人大也应将科学技术普及法实施情况的监督检查列入工作日程，督促有关部门严格执行。

五、依法促进科学技术普及，推动科技进步和经济发展，是全社会的共同使命，各部门、各地方应加强协调配合，充分调动和发挥各自优势，因地制宜，采取切实措施，保证科学技术普及法的顺利实施。

中宣部 全国人大教科文卫委

科技部 教育部

财政部 司法部

中国科协

二〇〇二年七月三十一日



## 关于印发《2000年-2005年全国青少年学生校外活动场所建设与发展规划》的通知

校外联函 [2002] 2号

各省、自治区、直辖市青少年校外教育工作联席会议，全国青少年校外教育工作联席会议各成员单位：

现将《2000年-2005年全国青少年学生校外活动场所建设与发展规划》（以下简称《规划》）印发给你们，请认真贯彻执行，在执行中有何问题和意见请及时向全国青少年校外教育工作联席会议办公室反映。

各省（区、市）青少年校外教育工作联席会议要根据本《规划》的要求，制订本地2000年-2005年青少年学生校外活动场所建设与发展规划，并报全国青少年校外教育工作联席会议办公室。

附件：《2000年-2005年全国青少年学生校外活动场所建设与发展规划》

全国青少年校外教育工作联席会议

二〇〇二年五月二十八日

附件:

## 2000年 - 2005年全国青少年学生校外 活动场所建设与发展规划

### 序言

青少年学生是国家的未来和希望,肩负着我国 21 世纪社会主义现代化和实现民族复兴的历史重任。校外教育是社会主义教育事业的一个重要组成部分,是实施素质教育的重要途径,也是社会主义精神文明建设的重要组成部分。青少年学生校外活动场所是对青少年学生进行思想政治教育、品德教育、纪律教育和法制教育、科普教育、文体活动的重要场地,对于培养他们的创新精神和实践能力等方面都发挥着重要的作用。

改革开放以来,在党中央的关怀和社会各界的支持下,校外教育活动场所建设有了较大发展。至“九五”末期,全国以少年儿童为主要服务对象的青少年宫(家、站)、青少年活动中心、青少年科技馆(站)、妇女儿童活动中心等各种形式的校外教育活动场所约有 1 万多个。但现有青少年学生校外活动场所无论从数量上,还是规模上都难以满足 2 亿多青少年学生校外教育的需要,具备一定规模、建筑面积在 1500 平方米以上的综合性的青少年学生校外活动场所不足 1 千所;同时,现有的青少年学生校外活动场所还存在数量少、档次低、投入不足、管理不规范,甚至被挤占、挪作他用等现象。青少年学生校外活动场所建设和管理工作,无论在资金投入上,还是在管理上都亟待进一步加强。

加强对青少年学生的校外教育工作以及青少年学生校外活动场所的建设和维护,保障青少年学生健康成长,是各级党委、政府及各有关部门面临的一项紧迫任务。为此,根据中共中央办公厅、国务院办公厅《关于加强青少年学生活动场所建设和管理工作的通知》(中办发〔2000〕13号)精神,特制定《2000年 - 2005年全国青少年学生校外活动场所建设与发展规划》。

### 一、总体目标

全国青少年学生校外活动场所建设及维护工作要以“三个代表”重要思想为指导,

坚持社会主义方向，坚持“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的要求，坚持公益性原则，坚持建设和管理并重。

根据《中共中央办公厅 国务院办公厅关于加强青少年学生活动场所建设和管理工作的通知》精神，各级人民政府要将面向青少年学生的活动场所和公共文化、体育设施建设纳入国民经济和社会发展规划。最大限度地发挥国家掌握的和返还省级财政的专项用于青少年学生校外活动场所建设的彩票公益金建设和维护青少年学生校外活动场所的作用。通过国家筹集资金扶持和地方各级政府投入，至“十五”末期，实现全国90%的县（区、市）至少有一所综合性的青少年学生活动场所的目标。国家重点扶持中西部地区和少数民族自治县（旗）青少年学生校外活动场所建设。同时，在城市住宅建设以及城镇建设的发展中，把青少年学生校外活动场所建设与社区建设结合起来，形成各具功能的校外教育网络。

建立健全全国青少年学生校外教育、校外活动场所建设和维护的管理机制、制度。到2005年，形成在各级政府领导下，以青少年校外教育工作联席会议（或协调机构）为主导、社会各界共同参与建设和管理青少年学生校外活动场所的工作格局；建成一批具有先进水平、管理规范、具有示范导向功能的青少年学生校外活动场所。

## 二、具体目标和任务

（一）国家重点扶持中、西部地区青少年学生校外活动场所建设。2000年—2005年，国家拟扶持建设1千多个青少年学生校外活动场所；地方自建约700个青少年学生校外活动场所。

1、2000年—2005年，国家扶持西部地区约500多个青少年学生校外活动场所建设；西部地区自建约200多个青少年学生校外活动场所。至“十五”末期，实现80%左右的县（区、市）至少有一所综合性的青少年学生校外活动场所的目标。

2、2000年—2005年，国家扶持中部地区约400多个青少年学生校外活动场所建设；中部地区自建约300个青少年学生校外活动场所。至“十五”末期，实现90%左右的县（区、市）至少有一所综合性的青少年学生校外活动场所的目标。

3、2000年—2005年，国家鼓励东部地区充分利用返还公益金和自筹资金，力争达到100%的县（区、市）至少有一所综合性的青少年学生校外活动场所。

4、2003年以后，命名一批具有先进水平、具有示范导向功能的青少年学生校外活动场所。

（二）逐步建立健全青少年学生校外活动场所建设及管理制度。

1、建立健全青少年校外教育工作联席会议制度或协调机制。

2、建立规范、科学的青少年学生校外活动场所建设项目申报、审批和管理制度。

3、建立和完善国家筹集专项用于青少年学生校外活动场所建设和维护的彩票公益金的管理和使用制度。

推动有关方面制定政策，在城市社区建设和城镇建设中，必须配套考虑青少年学生校外活动场所的建设，并制定相应的管理规范。

4、制订《全国青少年学生校外活动场所管理规程》。

5、建立对青少年学生校外活动场所建设及管理的督导、评估制度。

6、建立对青少年学生校外活动场所管理人员和师资的培训制度。“十五”期间，完成对中、西部地区新建青少年学生校外活动场所约70%的管理人员和师资的培训。

(三) 依托社区，整合资源，拓展青少年学生的校外教育领域。

1、充分发挥体育场馆等各类校外教育设施和高等院校、寄宿制高中、市和区县重点中学、体育学校等学生活动资源的辐射作用，形成区域内资源共享格局。

2、结合城市住宅建设以及小城镇建设的发展，把青少年学生活动场所向社区辐射，形成学校、家庭和社会各具功能的校外教育网络。

### 三、主要措施

(一) 完善资金筹集和使用机制

1、2000年-2005年期间，由财政部会同民政部和国家体育总局负责筹集专项用于青少年学生校外活动场所建设和维护的彩票公益金。2000年和2001年各筹集6亿元人民币，2002年-2005年每年筹集7亿元，6年总计40亿元。其中，国家用于扶持中、西部地区青少年学生校外活动场所建设和东部部分地区青少年学生活动场所建设的彩票公益金累计20亿元；返还地方专项用于青少年学生校外活动场所建设的彩票公益金累计20亿元。

2、制订国家返还的专项用于青少年学生校外活动场所建设和维护的彩票公益金的使用和管理办法，指导各地管好和用好这笔公益金。各地要将返还公益金的使用情况按时通报全国青少年校外教育工作联席会议办公室和财政部综合司。

(二) 完善和规范运作机制

1、制定《全国青少年学生校外活动场所建设项目申报办法》、《全国青少年学生校外活动场所建设项目申报概览》、《全国青少年学生校外活动场所建设项目责任书》和《全国青少年学生校外活动场所建设项目专款使用管理办法》并颁布试行。

2、全国青少年校外教育工作联席会议办公室与财政部共同研究和下达每年国家扶持地方青少年学生校外活动场所建设项目，并督促各地实施。

3、全国青少年校外教育工作联席会议办公室下设项目部，依据青少年学生校外活动场所建设项目申报办法、申报概览、责任书和专款使用管理办法等，负责指导各地

青少年学生校外活动场所建设项目的申报、审核、批复、实施和评估等工作，并建立相关信息反馈制度。

### (三) 加强对全国青少年学生校外活动场所的管理工作

1、对已有的青少年学生校外活动场所要进一步摸清情况，加强工作指导和扶持；对新建的青少年学生校外活动场所要制订并出台相应的管理措施，指导各地要确保青少年学生校外活动场所的健康运行。

#### 2、制订并颁发《全国青少年学生校外活动场所管理规程》。

### (四) 加强对青少年学生校外活动场所管理人员和师资培训

1、全国青少年校外教育工作联席会议办公室依托北京和上海现有的条件较为成熟的高等院校或校外教育机构，成立“全国青少年学生校外活动培训中心”，具体承担全国性培训任务。

2、对省级和地市级青少年校外教育工作联席会议或协调机构办公室负责人进行培训，“十五”期间，拟安排3-5次。由全国青少年校外教育工作联席会议办公室负责组织实施。

3、要求新建青少年学生活动场所的主要负责人和骨干教师必须参加至少一期省级以上部门组织的培训。

4、全国青少年校外教育工作联席会议办公室委托有关校外教育研究机构负责培训资料的组织和编写，经联席会议办公室审定后方可使用；国家级培训由全国青少年校外教育工作联席会议办公室负责安排，省级培训由省级青少年校外教育工作协调机构负责实施。

### (五) 建立社会监督机制，加强对青少年学生校外活动场所建设项目的监督管理

1、全国青少年校外教育工作联席会议办公室和财政部将对项目建设和资金使用情况进行抽查验收，对违反资金使用规定或工程质量不合格的有关责任人，将按国家有关法律法规的规定进行严肃处理，并取消下一年度所在省（区、市）的项目建设公益金分配资格。

2、各省级青少年校外教育工作联席会议办公室每年需对本地区青少年校外活动场所建设项目及资金使用情况进行公告，并设立举报电话，接受社会各方面的监督。

3、建立项目评审制度，加强青少年学生校外活动场所建设专项资金基础会计制度建设和管理。项目竣工后，由省级青少年校外教育工作联席会议办公室组织对项目竣工决算进行专项评审。

4、报请中共中央办公厅、国务院办公厅组成联合督查组，对部分省（市）落实《中共中央办公厅 国务院办公厅关于加强青少年学生活动场所建设和管理工作的通知》情况进行督查。

(六) 加大对青少年学生校外活动场所建设和维护工作的宣传力度

1、编印联席会议简报，通报中央的有关精神和各地青少年学生校外活动场所建设项目的进展情况以及相关的典型事例。

2、按年度组织编印国家扶持建设的青少年学生校外活动场所画册。

3、充分运用新闻媒体宣传报道各地青少年学生校外活动场所建设和管理的成功经验，以及各地结合实际、创造性地开展青少年学生校外教育的情况。组织项目地区拍摄“全国青少年学生校外活动场所巡礼”电视片。

(七)“十五”期间，组织召开2-3次青少年学生校外活动场所建设现场观摩会和经验交流会；“十五”末期，召开“全国青少年学生校外活动场所建设工作总结表彰会”，表彰先进单位和个人。

教育部

教育部办公厅关于印发《全国青少年学生校外活动场所建设规划》的通知

教育部办公厅关于印发《全国青少年学生校外活动场所建设规划》的通知

## 中小学心理健康教育指导纲要

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。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。中小學生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。为了深入贯彻《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，进一步指导和规范中小学心理健康教育工作，在总结实验区工作经验的基础上，特制定本纲要。

### 一、心理健康教育的指导思想和基本原则

1. 开展中小学心理健康教育工作，必须坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻党的教育方针，落实《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》，坚持育人为本，根据中小學生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小學生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

2. 开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性与实效性。为此，必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；人与自助相结合。

### 二、心理健康教育的目标与任务

3. 心理健康教育的总目标是：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。

心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

4. 心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

按照“积极推进、实事求是、分区规划、分类指导”的工作原则，不同地区应根据本地实际，积极做好心理健康教育工作。

——大中城市和经济发达地区，要普遍开展心理健康教育工作。教师要在具有较全面的心理学理论知识和进行心理辅导的专门技能以及提高自身良好的个性心理素质上有显著提高。

——有条件的城镇中小学和农村中小学，要从实际出发，有计划、有步骤地开展心理健康教育工作。要抓好心理健康教育骨干教师队伍建设，同时在总结经验的基础上加强区域性心理健康教育的整体推进工作。

——暂不具备条件的农村和边远地区，要从实际出发，制定出中小学地区性的心理健康教育的发展规划；重点抓好一批心理健康教育的试点学校，积极开展心理健康教育教师的培训工作；逐步推进心理健康教育工作。

### 三、心理健康教育的主要内容

5. 心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

6. 城镇中小学和农村中小学的心理健康教育，必须从不同地区的实际和学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活



动的能力。

初中年级主要包括：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

高中年级主要包括：帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能力和特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和异性伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验。提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

#### 四、心理健康教育的途径和方法

7. 开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样，不同学校应根据自身的实际情况灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主，营造乐学、合群的良好氛围；初中以活动和体验为主，在做好心理品质教育的同时，要突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

8. 开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，旨在普及心理健康科学常识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。要注意防止心理健康教育学科化的倾向。

9. 个别咨询与辅导。开设心理咨询室（或心理辅导室）进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生，能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

10. 要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

11. 积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校要指导家长转变教育观念，了解和掌握心理健康教育的方法，注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。