



绿色的呼唤

心理健康教育校本模式研究

刘凡荣 著

光明日报出版社



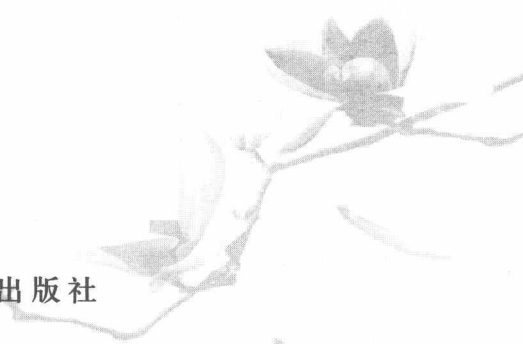


绿色的呼唤

心理健康教育校本模式研究

用绿色涂抹生命的底色，用绿色守护心灵的纯净；
用绿色引领健康的人生，用绿色点亮智慧的眼睛。

刘凡荣 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色的呼唤: 心理健康教育校本模式研究 / 刘凡荣
著. -- 北京: 光明日报出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5194-0820-6

I. ①绿… II. ①刘… III. ①心理健康—健康教育—
教学研究—小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 117315 号

绿色的呼唤: 心理健康教育校本模式研究

著 者: 刘凡荣

责任编辑: 曹美娜 朱 然

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn caomeina@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 222 千字

印 张: 15

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0820-6

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

如果有人问,人生中什么最重要,当然会有不同的答案,比如:金钱、名誉、地位……但可以肯定的是,多数人会毫不犹豫地选择健康。一个关于健康的“数论”,已经得到大家普遍认同:健康是1,其他的譬如事业、财富等等都是0,有了前面的1,后面的0才有价值,越多越好。如果没有1,后面的0再多还是0。那么,怎样才算健康?古代哲学家西塞罗说过,“心理的疾病比起身体的疾病来说,为数更多,危害也更烈。”列宁也曾深有体会地说:“一种美好的心情比十副良药,更能解除人的生理上的疲惫和痛楚。”所以,真正的健康,不仅仅体现在身体层面,心理健康已经成为健康的另一半,只有身心健康才是全面的健康。拥有健康的心理,是现代文明人的期望,也是社会进步的必然要求。因此,开展心理健康教育,是人们的呼唤,也是学校义不容辞的责任。

对于处在生长发育期的小学生来说,他们的心智还未成熟,心理素质尚不健全,尤其需要特别的关注和正确的引导。小学生心理健康教育就是根据小学生生理、心理发展的规律和特点,运用心理学的教育方法和手段,培养小学生良好的心理素质,促进小学生身心全面和谐发展和整体素质全面的提高。教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》也指出:良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分,是未来人才素质中十分重要的一项内容。走进新课程,“为了每一位学生的发展”理念扑面而来,它比过去的教育教学更关注每一位学生的喜怒哀乐,更关注人的情绪生活、情感体验、人的道德生活以及人格的养成更关注学生的尊严。这就要求每一个教

育工作者,不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务,还要深入研究心理健康教育,给学生温暖的生命关怀和心灵引导。

学校心理健康教育是一项长期而复杂的系统性工程,对此,威海市文登区环山小学进行了积极的探索和实践,形成了独具特色的心理健康教育体系。学校十分注重心理健康教育的人文性,将绿色教育理念融入心理健康教育中,致力于打造独具特色的心理健康教育体系。学校从不同角度出發,积极探索心理健康教育,在办学中真正把小学生心理健康教育落到实处,充分发挥学校教育在提高学生心理素质方面的作用,打造了有利于学生身心发展的物质环境与心理环境,并配以行之有效的保障机制,统筹规划,全面推进,做到有人负责、有人指导、有人监督落实,充分调动了学校教师的积极性和主动性,让学校的教师都成为心理健康教育的优秀教师,经过长期发展,培养出一支群英荟萃的教师群体,更是培养了大批健康快乐的绿色少年。

苏霍姆林斯基对认知与情感的关系,作了这样一个生动而贴切的比喻:“情感如同肥沃的土地,知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲,如果离开“情感”这块“肥沃的土地”,也就结不出“良好的发展”的果实。现代教育学家认为,教师不应该是教育的主宰,不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子,不但否定了学生的权利和尊严,导致学生产生心理障碍,而且扼杀了学生的创造力。开展心理健康教育的方法与途径有很多,但我个人认为,事实也证明了,当学生需要关心、帮助时,学校的教育只有对学生倾注真情的爱,才能更好地塑造、净化学生的心灵,才能让学生更好地去掌握科学文化知识,学生只有在“真爱”的陶冶下,才能更积极地投入到学习中,这是开展心理健康教育的有效方法与手段。因此,学校在教育过程中,要创设民主、和谐的教育教学精神环境,给孩子一片空气,让他们自由呼吸;给孩子一块绿地,让他们栽花种草;给孩子一面绘画壁,让孩子自由描绘,顺孩子之天性,让他们快乐的成长。

《绿色的呼唤》从心理健康教育的理念、心理环境、教师心理、课堂教学、绿色学生、教学评价等六个方面,展示了环山小学在心理健康教育方面的探

索和收获。书中通过一线教师且行且思的教学实践,阐述出这样一种朴素的教育理念:心理健康教育要尊重生命个体,要创造最佳的心理氛围,使学生在情感上得到体验,在心灵上得到沟通,在理念上得到认同,让情绪得到调节、行为得到训练,让学生能够充分地展示自我,让生命在自由快乐中迸发更多活力。透过这本小书,我们也可以看出,刘凡荣校长倡导的“绿色教育”办学理念,真正实现了“对生命友好”和“关注人的可持续发展”,全面促进了学生的个性发展和健康成长。

“天空虽有云,但乌云的上面,永远会有太阳的照耀。”希望威海市文登区环山小学能够坚定“绿色教育”的办学理念,将“关注生命成长”的教育特色发扬光大,叫响“绿色”品牌,播撒绿色种子,让阳光永远照耀孩子的心灵,让孩子们愉快面对学习与生活,自由绽放生命之美!

程方平

2016年2月16日

程方平,中国人民大学教授、博导,什刹海书院副院长,原中央教科所研究员、博士后工作站导师、学术委员会主任。

前 言

一盏灯,可以为黑暗中摸索行进的路人照亮前行的道路;一盏灯,可以为航海迷途的船只指明彼岸的方向;一盏灯,可以给濒临绝望的人以黎明的曙光和新生的希望。美好的心灵就是一盏灯,有一片熠熠生辉的华彩和光亮。而在当代,心理健康问题令全社会堪忧。社会的变革、经济的发展,带来了更多的挑战,具有良好的心理素质成为人们在社会上立足的重要条件。世界卫生组织明确指出:“健康不仅是没有疾病和病态,而且是一种身体上、精神上、社会适应上健全安好的状态。”

近年来,教育部门已经开始重视学生的心理健康教育问题。随着教育改革的发展,学生的心理压力越来越大,心理健康问题日益严重,孩子们的学习动机复杂了,学习兴趣反不如从前浓厚了,其主要表现为无法承受学业的压力造成了情绪困扰,厌学、学习焦虑、孤僻等学习心理疾病不断增加。在这种情况下,小学生如果心理健康问题长期得不到疏导,不能及时采取有针对性的引导措施,往往会诱发更多的心理问题,有些小学生甚至由此产生严重的生理疾患。学校作为培养人的机构,在心理健康方面对学生的教育和辅导是义不容辞的。为了孩子们的健康成长,我们潜心研究小学生的心理健康教育问题,了解小学生现在的心理健康现状,把握其心理动态,分析心理问题成因,探求合理的教育对策。在社会多方关心支持下,我们基于学校绿色教育办学理念,汇集多年心理健康教育实践与思索,编写了《绿色的呼唤》一书。

威海市文登区环山小学自2009年9月建校以来,就遵循“绿色教育”的办学理念,以“关注生命成长”为基调,关注师生的心理健康发展。根据学校

特色和实际,提出了激发自主育心的“绿色心育”模式,贯彻以人为本的教育理念,设计点面结合的心育方法,构建了丰富的、较为系统的心理教育活动,使学生在心灵的沟通中,完善人格,增加自我发展的力量,充满阳光,充满活力,形成积极向上的精神状态。在长期的办学过程中,学校坚持尊重生命,尊重学生主体,研究心理健康教育,营造了绿色的、健康向上的校园文化。

《绿色的呼唤》会陪孩子们一起面对成长的挑战,经历成长的痛苦与欢乐。《绿色的呼唤》一书包含六部分,以富有时代气息的教育理念为引领,将理论与实践紧密结合起来,分别从不同的方面阐释了学校的心理健康教育是如何开展的,是如何关注孩子们的心理健康的。第一部分,着重介绍心理健康教育的重要性,指明心理健康教育对小学生的重,将心理健康教育作为办好学校教育的准绳;第二部分,学校从环境文化入手,融入学校的办学特色,着力打造积极向上的校园心理环境;第三部分,学校立足“绿色教育”,从学校的教师队伍着眼,采取措施,锻造教师的心理素质,打造出强大的心理健康教师队伍;第四部分,从课堂这个教育主渠道出发,创新心理健康教育课堂教学模式,进行有效的实践和探索,构建了具有特色的心理健康教育育人模式,强化学生的心理,保障师生的幸福;第五部分,从学生的角度出发,开展多种活动以及关注学校的留守儿童,深入他们的生活,了解学生的心理动态,给予学生适当的帮助,让学生健康成长;第六部分,采取多种评价措施,保证心理健康教育的有效开展,让文登区环山小学的学子健康快乐成长。总之,从心理理念、环境、教师、课堂、评价对学校心理健康教育进行了系统的阐释,希望借此对前期工作作以总结和反思,有效提升学校心理健康教育水平,进一步丰富学校绿色教育内涵。

绿色,象征生命的颜色,给人以活力,使人蓬勃向上;绿色,象征安全的颜色,给人以祥和,使人心情舒畅。绿色,正贯穿着环山小学教育的方方面面,滋养着环山小学的学子们。相信在绿色教育的道路上,学校的心理健康教育会越做越好,以真爱之花,筑心灵绿荫。

刘凡荣

2016年1月20日

目 录

CONTENTS

第一章 用绿色生命教育润泽心田 1

第一节 心理健康教育的理论基础 2

一、心理健康教育的内涵 2

二、心理健康教育的意义 6

三、心理健康教育的时代使命 8

第二节 学校心理健康教育的内涵及意义 17

一、学校心理健康教育的内涵 17

二、当前教师的认识误区 20

三、学校心理健康教育的重要意义 22

第三节 学校心理支持系统的建设与完善 25

一、学校心理支持系统的解读 25

二、学校心理支持系统的构成 27

三、学校心理支持系统的完善 29

第四节 绿色心理健康教育的内涵 31

一、绿色心理健康教育的概念 31

二、绿色心育健康教育的特点 32

第二章 把绿色校园文化植人心灵 35

第一节 创建校园健康环境,播撒阳光的种子 36

一、建设学校的心理健康环境 36

二、打造学校的内部心理环境 42

三、创设民主和谐的精神环境 43

第二节 创设良好课堂环境,促进学生心理健康 47

一、针对个性差异,为孩子创造条件 47

二、激发学习兴趣,传授学习的方法 48

三、“绿色体育阳光”,创设健康课堂 48

四、创新英语课堂,强化向上的心理 55

第三节 让班集体成为学生个性化成长的摇篮 59

一、让班集体成为师生互动发展、快乐成长的亲情家园 59

二、让班集体成为师生互助发展、共同成长的文化佳园 60

三、让班集体成为师生互动发展、健康成长的精神乐园 62

第四节 营造和谐师生环境,伴学生健康成长 66

一、调整教育思想观 66

二、注重学生民主性 67

三、尊重学生的人格 68

四、了解学生的情感 69

五、掌握科学管理法 70

第三章 促绿色团队建设塑造心理 73

第一节 小学心理健康教育教师专业化问题的思考 74

一、心理健康教育教师的界定 74

二、心理健康教育教师的专业社会地位和权利 75

三、心理健康教育教师的专业思想和专业意识 76

四、心理健康教育教师的专业能力与发展 77

第二节 心育团队,聚合教育力量 79

一、开展团辅活动,提高教师团队合作精神 79

二、依托班级心理辅导团队,塑造学生心理 84

三、加强专、兼职心理健康教育的队伍建设 93

第三节 家校合作,共建绿色通道	96
一、国内外开展家校合作的研究	96
二、家校合力共铸心理健康教育	98
第四节 培训教师,让教育专业化	112
一、转变教师观念,加强教师队伍的培训	112
二、专业引领,提高教师集中培训实效性	113
三、立足校情,探索校本培训的有效途径	115
四、跟踪培训,让培训效果更明显、持久	119
第四章 使绿色课堂教育激活心性	121
第一节 心理课堂,激活潜能	122
一、心理健康教育课之理论基础	122
二、心理健康教育校本课程	137
三、心理健康教育的基本原则	146
四、开发“隐性课程”,强化学生心理品质	148
第二节 绿色咨询,开启心智	157
一、小学生心理健康教育的内涵	157
二、小学生心理咨询的必要性	158
三、小学生心理咨询的原则	159
四、小学生心理咨询的模式	161
第五章 让绿色少年体验开启心智	165
第一节 探索心灵的奥秘,展现个性自我	166
一、活动影响学生心理	166
二、开展心理咨询活动	168
第二节 打开心灵的门窗,让阳光照进来	175
一、“留守儿童”现状	175
二、留守儿童的身心健康亟待关注	177
三、学校关于留守儿童开展的工作	179

四、社区关于留守儿童开展的工作 180

五、“校园爸爸妈妈” 183

第六章 推绿色评价体系完善心育 186

第一节 心理健康教育评价的内容 187

一、对心理健康活动课的评价 187

二、对心理健康专兼职教师的评价 192

三、对教学效果的评价 200

四、心理健康教育活动课的评估 200

五、对学校心理辅导活动的评价 204

第二节 心理健康教育课堂教学评价体系的构建 216

一、心理健康教育课堂评价的原则 216

二、心理健康教育课堂教学评价指标体系的建构及内涵 219

第一章 用绿色生命教育润泽心田

学校心理健康教育是二十世纪末教育改革出现的新观念,是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多种学科理论与学校教育实践相结合的产物。学校心理健康教育是一种现代教育理念活动,它是在我国大中小学生心理困扰日益增多、心理健康水平不断下降,教育第一线的教师们出于职业的责任感,迫切要求解决这些日益增多的心理问题的情况下产生的一种新的教育活动。它是一项复杂的系统工程,具有很强的科学性、知识性、专业性和技术性,具有自己独特的内涵、意义、目标、任务、途径和原则等,正确理解和把握这些,可以提高学校心理健康教育的针对性和有效性。小学阶段是人生长发育初期,这一时期生理发育很快,而心理则几乎从零开始,尽管孩子入学前受到家庭的一些影响,但是这与学校教育阶段相比,则显得微乎其微,小学阶段的心理健康教育必将奠定孩子的心理健康基础,一个人的性格、情绪、意志品质、人格、兴趣爱好及各种技能等都将在这一阶段初步形成,人的潜能(想象力、创造力、记忆力、思维力、注意力等)也将初步得到开发。我们只有从小抓起,加强学生心理健康教育,使他们初步形成健康的心理,才能为孩子的未来打下坚实的基础。

第一节 心理健康教育的理论基础

心理健康教育是指根据人心理活动的规律,在心理学、教育学、社会学、生理学、行为科学等学科理论的指导下,通过多种途径与方法,有目的、有计划地培养学生良好的心理素质,开发心理机能,增进其心理健康,进而促进其整体素质提高的教育活动。其基本内涵是促进学生的心理向积极的方向发展。

一、心理健康教育的内涵

(一)心理健康教育与新课程改革的关系

1. 心理健康教育为教师实施新课程做好观念和能力方法的准备

心理健康教育对新课改发生的直接作用:

(1)在更新观念上

(2)在提升教育教学质量上

(3)在促进教师保持平衡的心态上,塑造学生完善人格上

2. 落实新课标的过程就是在教学中融入心理健康教育的过程

(1)新课程改革为中小学生的人格发展和心理健康提供了最适宜的土壤和良好的发展空间。

(2)基础教育课程改革将有利于促进心理健康教育的进一步深化。

(二)《中小学心理健康教育指导纲要》中相关论述

1. 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活动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。

2. 心理健康教育的主要内容

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,乐于与教师、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成绩解决困难的快乐,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,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;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。

(三) 新课程改革纲要中的有关规定

1. 纲要规定

新课程的培养目标应体现时代要求,要使学生逐步形成正确的世界观、人生观、价值观;具有社会责任感,努力为人民服务;具有初步的创新精神、实践能力,具有良好的心理素质,养成健康的审美情趣和生活方式,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

教师在教学过程中应与学生积极互动,共同发展,注重培养学生的独立性和自主性,促进学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。教师应尊重学生的人格,关注个性差异,满足不同学生的学习需要,激发学生的学习积极性,培养学生掌握和运用知识的态度和能力,使每个学生都能得到充分的发展。

评价不仅要关注学生的学业成绩,而且要发现和发展学生多方面的潜能,了解学生发展中的需求,帮助学生认识自我,建立自信。

2. 对纲要有关论述的理解

新课程强调通过发展学生的自主性使学生获得可持续发展,并从课程目标、课程实施、课程评价等方面对促进学生的自主性发展提出了具体要求,这种自主性发展为学生的心理健康创设了最重要的条件。

教学是一种价值引导,但学生又是有自由意志和人格尊严的、现实的个体。尊重学生的自由意志和独立人格不仅是真正的教学活动顺畅进行的条件,而且是教学活动本身的内在规定性。

当学生真正具备了一种自主能力的时候,他就能够合理地使用自己的选择权利,确定明确的自我发展目标,做出正确的自我评价,在学习和活动中做到自我调节、自我控制、自我教育,实现个性的自主发展。

(四) 新课程学科标准中的具体要求

1. 突出强调了在学科教学中要使学生获得积极的情感体验,关注学生健康的态度、价值观的形成,培养学生对于他人与社会的责任意识,促进责任能力的

形成。

(1)学生的生理、心理发展具有阶段性特征,不同内容的学科教学也有各自的规律。应该根据不同学段学生的特点和不同的教学内容,采取适当的教学策略,促进学生学科素养的整体提高。

(2)学生是学习和发展的主体,低估学生的学习潜能比高估学生更为可怕。学科课程必须根据学生身心发展的特点,关注学生的个体差异和不同的学习需求,爱护学生的好奇心、求知欲,充分激发学生的主动意识和进取精神,形成持久的学习兴趣,增强学习的自信心。

(3)学科教学应该注重发展学生的思维能力,激发学生的想象力和创造潜能,学会文明地进行人际沟通和社会交往,发展合作精神,形成正确的价值观和积极的人生态度。

(4)教师应注意教学内容的价值取向,同时也要尊重学生在学习过程中的独特体验。一个优秀的教师常常会弯下腰来倾听学生的心声,帮助他们实现个性化的发展。教师必须尊重每一位学生,以开放的观念和心态,为学生营造一个宽松、和谐、民主、融洽的学习环境。

(5)引导学生学会反思,学会自我评价和评价他人。强调学生自我比较,淡化学生之间相互比较。倡导自主、合作、探究的学习方式,引导学生学会进行开放性讨论,学会放弃错误的观点,接受更合理的科学性解释。

(6)引导学生自尊、自信,懂得尊重、友善、分享,能够理解并关爱他人,培养坚强的意义,增强承受挫折、克服困难、适应生存环境的能力,提高情绪调节能力,形成健全的人格和健康的审美情趣。

(7)丰富的情感体验,在潜移默化中建立起对亲人、对他人、对人类,对一切美好事物的挚爱之情,进而养成对生活的积极乐观的态度和对美好未来的向往与追求。

2. 对新课标有关心理健康教育要求的几点思考

(1)一定要把心理健康教育放在学校教育大环境中加以研究和实施。

(2)新课程改革的核心问题是如何看待学生在课堂中的地位、如何处理好师生关系。

(3)在新课程标准中,教学首先是被作为社会过程来加以理解的,它从本质上

被认为是一种人与人之间“沟通”与“合作”的活动。

(4)新课程标准要求教师一定要营造一种“促进”学生学习的良好气氛。

(5)新课标把教学定位为交往,强调师生交往、生生交流,构建互动的教学关系,不仅在理论上超越了历史上“教师中心论”或“学生中心论”,而且对于学生个性的完美发展,具有重要的现实意义。

(五)在新课改改革中融合心理健康教育的策略

1. 在教学中遵循学生身心发展的规律

2. 在教学中贯彻心理健康教育的思想

(1)教师要把握不同年龄段学生的认知、情感、意志的发展水平,结合自身学科特点来对内容加工处理。

(2)改革课堂教学,使教师从知识的传授者转变为学习过程的指导者,努力激发学生的学习兴趣,引导学生的学习动机,调适学生的学习情绪,磨炼学生的学习意志,优化学生的学习个性,培养学生良好的学习习惯。

(3)创设良好的课堂心理氛围,改善课堂人际关系,尤其是师生关系,把关爱带进课堂,把微笑送给学生,把希望注入学生的心田,使每一个学生得到成功的机遇和体验,感受到独立人格的尊重。

(4)尊重学生的个性差异,因材施教,分层教学,让每一个学生都能学有所得,从而形成群体的心理优势,达到互相激励的、共同提高的佳境。

3. 开发心理健康教育校本课程

4. 给予教师更多的心理关怀

在新课改下一部分教师表现出来的几种心理不适现象:

(1)自我否定的痛苦感

(2)新型师生关系引发的不适感

(3)自身素质缺失的焦虑感

(4)相互矛盾的现象带来的茫然感

对策:外减压力,内强素质

(六)心理辅导的技术

尊重、真诚、同感、关心、简洁具体、即时化、沉默、面质