

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书

# 心理健康

## 教学参考书

◎ 主编 俞国良 李媛



高等教育出版社

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书

# 心理健康教学参考书

主编 俞国良 李 媛



高等教育出版社

## 内容简介

本书为中等职业学校德育必修课程“心理健康”的配套教师用书,根据教育部 2008 年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》和高等教育出版社出版的《心理健康》教材编写,并根据中等职业学校学生的心理发展特点和发展规律,对应每课内容提供教学指导,有丰富的资料可供教师参考。

为方便教师教学,本书后附有助教光盘,包含 Flash、电子教案以及 PPT 等,方便教师充分利用多媒体资源优势,丰富课堂教学形式,提高课堂教学效率。本书还配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”,登录中等职业教育教学在线网站(<http://sve.hep.com.cn>)学习并下载其他相关资源。

本书适合于中等职业学校心理健康教师使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康教学参考书 / 俞国良, 李媛主编. —北京: 高等教育出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 04 - 026815 - 7

I. 心… II. ①俞…②李… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 130731 号

策划编辑 刘鑫鑫 责任编辑 张 然 封面设计 张申申 责任绘图 尹文君  
版式设计 张 岚 责任校对 杨雪莲 责任印制 陈伟光

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010 - 58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787 × 1092 1/16	版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 张	22.25	印 次	2009 年 9 月第 1 次印刷
字 数	530 000	定 价	36.50 元(含光盘)

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26815-00

# 主编寄语

心理健康教育是中等职业学校德育工作的重要组成部分。培养和造就与社会主义现代化经济建设相适应的高素质技能型劳动者，除良好的文化素质和身体素质外，心理健康素质至关重要。为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神，根据教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》和中等职业学校《心理健康教学大纲》，我们应邀编写了《心理健康教学参考书》，供中等职业学校教师进行“心理健康”课程教学时学习、参考。

有效开展中等职业学校心理健康教学教育工作，加强心理健康教育的师资队伍建设是关键。本书主要面向中等职业学校心理健康教育教师和德育工作者，旨在促进教师对心理健康教育的认识，加强他们的专业理论，提高操作技能水平，提高他们分析、指导和解决学生心理与行为问题的能力，从而提高中等职业学校心理健康的教学教育质量。

亲爱的老师，现摆在您面前的便是中等职业学校德育课程改革中创设的一门新课程“心理健康”的教学参考用书。当您勇敢地接受“心理健康”这门新课程的挑战时，我们衷心希望能通过本书与您共同探索这门新课程。

需要说明的是，我们编撰教师教学参考用书的目的是，并不是要向您发出任何指令，而是尽心尽意向您介绍这门课程和教材三个层面的编撰思路，即从宏观层面上进行课程解析，介绍教材的指导思想，教材的特点与特色，教材的结构与体例，以及教材的逻辑思路与内容安排；从中观层面上进行单元教学指导，具体介绍教材中知识、成长、生活、学习和职业等五篇十单元的教学目标与要求，提供教学内容分析、教学建议即教学法指导以及课时分配；从微观层面上进行各课教学指导，具体介绍各课（主题）的教学目标，教学指导包括重点与难点、教学建议、活动设计理念和注意事项，教学设计包括教学时间、教学准备、教学过程与教学活动，教学背景知识包括名词解释、相关知识、参考资料和拓展性阅读，以及教学评价方式，即是否达到教学目标，学生有哪些收获，等等。我们只是想通过这样的方式，与您——教材使用者进行双向沟通和交流，就每课的教学目标与教学环节，以及如何上好课，每一节课讲什么，如何讲，重点是什么，活动如何安排等方面达成共识。特别需要强调的是，活动和体验在心理健康教学中有其特殊的重要性。这是学生自我教育、自我成长的过程，是充分挖掘学生心理潜能的过程，也是应用心理健康知识和方法解决其在成长、生活、学习和求职就业中的心理困扰和心理问题的过程。只有让每个学生在活动环境和体验氛围中，融入其中，才能加深其对心理与行为问题的理解和认识，最终实现他助、互助和自助。一言以蔽之，心理健康课程要实现有趣、有用、有效，提高学生的自我调适能力，就必须在教学过程中加强活动和体验环节。

在本书编写过程中，“以服务为宗旨，以就业为导向”是阐释该课程性质的一个基本方针，“科学性与实践性相结合，重在体验和调适”和“加强活动和体验的环节”是解读该课程目标

的一个基本原则，教学大纲中规定的知识、成长、生活、学习和职业等五方面教学内容是确定该课程课堂教学的实践指南，表现为知识学习环节、活动和体验环节以及拓展性训练环节的有机统一。本书还力求突出以下特点：既重视理论知识的解说和方法的指导，又重视实践操作和案例分析；既体现科学性，又体现实践价值和应用价值；强调以一线教师提供的第一手典型案例和材料为基础，内容和形式符合中等职业学校心理健康教育教师课堂教学的要求。另外，通过向教师提供和推荐反映当前心理健康最新研究成果的读物和相关网站，不仅可为教师进行心理健康教学提供参考，而且有利于教师把握心理健康教育的前沿知识，提高自身专业素质。

本书由俞国良教授和李媛教授确定编写思路、组织协调和统稿定稿。具体分工如下：课程解析（俞国良，中国人民大学）、各篇教育指导（李媛，电子科技大学）、各课教育指导（付波，蜀兴职业中学；金燕，西北民族大学；刘勇，成都礼仪职业中学；邢鸽，海南广播电视大学；李勤，青岛艺术学校；余娇娜，武汉华师一附中；颜苏勤，上海市商业学院；霍贫钰，上海市轻工业学校；吴炳麟，福建理工学校；陈小芳，珠海第三职业学校；张学敏，天津塘沽第一职专；李军娜，保定市第二职中；黄信斌，广西物资学校；安嘉，青岛交通职业学校；任重，大连教育学院；武莉莉，大连电子学校；杨薇，大连电子学校；刘艳玲，大连电子学校；于丽珍，烟台城乡建设学校；李小雁，西安工业大学；郑晓哲，长春市职业与成人教育研究指导中心；柴贺，长春市第二中等专业学校）。因此，可以说本书是集体智慧的结晶。

在本书编写过程中，广泛参考了国内外相关著作，吸收了有关研究成果，得到了教育部职业教育与成人教育司有关领导的高度重视和具体指导，省市教育行政部门和教研部门负责人和心理专家的指导，以及具有开展心理健康教育丰富经验的第一线教师和高等教育出版社的大力支持、帮助，在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、任务重，加上编者的认识和能力有限，对书中的不足和纰漏之处，恳请读者和广大教师批评指正。

俞国良 李媛

于中国人民大学和电子科技大学

2009年6月

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

**反盗版举报电话：**(010) 58581897/58581896/58581879

**传 真：**(010) 82086060

**E - mail：**dd@hep. com. cn

**通信地址：**北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

**邮 编：**100120

**购书请拨打电话：**(010)58581118

### 短信防伪说明：

本图书采用出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将 16 位防伪密码发送短信至 106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网(<http://www.shdf.gov.cn>)。

**反盗版短信举报：**编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至 10669588128

**短信防伪客服电话：**(010)58582300/58582301

### 学习卡账号使用说明：

本书学习卡账号附在高等教育出版社出版的相关中职教材封底防伪码中赠送。

请使用本书封底标签上防伪明码作为登录账号，防伪密码作为登录密码，登录“<http://sve.hep.com.cn>”或“<http://sve.hep.edu.cn>”，可获得累计 20 小时中职课程的多项增值服务，进行网上学习、下载资源和答疑等服务。

中职教师通过收集 10 个有效学习卡账号和密码，登录网站，注册获得会员账号，可获得累计 100 小时教师网上资源，包括电子教案、演示文稿、教学素材及教学资料等。

学习卡账号自登录之日起一年内有效，过期作废。会员账号自注册之日起一年内有效。

使用本学习卡账号如有任何问题，请发邮件至：“[4a\\_admin\\_zz@hep.edu.cn](mailto:4a_admin_zz@hep.edu.cn)”

# 目 录

## 第一部分 心理健康课程解读

## 第二部分 教学指导

<b>知识篇</b> .....	27	第 19 课 滴水藏海, 心怀感恩 .....	187
第 1 课 心理健康促成长 .....	29	<b>学习篇</b> .....	193
第 2 课 心理健康哆咪咪 .....	37	第 20 课 学习, 我能行 .....	195
第 3 课 心理发展你我他 .....	47	第 21 课 激发学习兴趣和动机 .....	202
第 4 课 心理调适方法 ABC .....	56	第 22 课 掌握学习方法和策略 .....	210
<b>成长篇</b> .....	64	第 23 课 学习能力大盘点 .....	217
第 5 课 天生我材必有用 .....	66	第 24 课 积极应对学习压力 .....	229
第 6 课 我的未来不是梦 .....	73	第 25 课 学习的新概念 .....	237
第 7 课 阳光总在风雨后 .....	82	第 26 课 在实践中学习 .....	247
第 8 课 给真我一面旗帜 .....	90	<b>职业篇</b> .....	253
第 9 课 青春的秘密 .....	99	第 27 课 职业与我 .....	255
第 10 课 敏感的性话题 .....	108	第 28 课 职业心理素质与我 .....	266
第 11 课 做情绪的主人 .....	118	第 29 课 我的角色, 我喜欢 .....	277
第 12 课 向快乐出发 .....	127	第 30 课 职业压力与职业素养 .....	285
<b>生活篇</b> .....	136	第 31 课 有规矩才能成方圆 .....	294
第 13 课 愿友谊地久天长 .....	138	第 32 课 升学与就业适应 .....	300
第 14 课 花季莫种相思树 .....	146	第 33 课 职业倦怠与应对 .....	308
第 15 课 师爱, 温暖一生 .....	153	第 34 课 挫折, 职场成功的前奏 .....	315
第 16 课 冲突, 让青春失色 .....	161	第 35 课 创业需要的心理素质 .....	323
第 17 课 筑起心灵的防火墙 .....	169	第 36 课 创新, 创业的动力 .....	329
第 18 课 父爱母爱亲情进行时 .....	181		

## 第三部分 附 录

附录一 中等职业学校学生心理健康 教育指导纲要 .....	340	附录二 心理健康教学大纲 .....	343
----------------------------------	-----	--------------------	-----

## 心理健康课程解读

### 一、关于开设心理健康课程的基本思路

#### 1. 中等职业学校德育课程中设置心理健康课程的重要性

心理健康教育是指以现代心理科学理论为指导,依据学生的心理活动规律进行的教育、教学和辅导。心理健康教育是对学生心理健康的维护、心理素质的培养以及生活质量的提高。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高其心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。因此,心理健康和思想品德是德育的两个不可或缺的、相辅相成的有机组成部分,开展心理健康教育已成为提高中等职业学校德育工作针对性和实效性的一个重要突破口。心理健康课程在中等职业学校德育课程中的重要性表现在以下几个方面。

第一,设置中等职业学校心理健康教育课程是社会发展的需要。知识经济时代的人才,首先应该是心理健康的。现代生理学家认为,从事创造性学习和创造性活动,要以个人的心理正常和健康为基本条件。随着我国经济的发展,社会竞争日益激烈,社会价值取向日益多元化,人们普遍承受着不同程度的心理压力,心理障碍和心理疾病的发生也日趋频繁。中等职业学校学生正处于身心发展的关键时期,社会的变化使他们心理上的动荡进一步加剧,所面临的心理行为适应问题是前所未有的,而这些心理行为问题只依靠传统的说教式、单一化和公式化的德育是解决不了的,这时学校心理健康教育应运而生。只有开展多种形式的心理健康教育,才能很好地解决学生存在的种种心理行为问题,达到春风化雨、润物无声的既治标又治本的独特作用,促进中职学生更好地适应学校、社会生活,健康快乐地成长。

第二,开展中等职业学校心理健康课程是实施素质教育的需要。所谓素质,是指人的身心发展水平的尺度,是人所拥有的本质力量的内在根据。从素质的定义我们可以看出,心理素质是人必须具备的素质之一,良好的心理素质,可以使个体更好地适应外界环境的变化,更好地发挥个体的潜能。但长期以来,我国学校教育实践中,往往只重视智力因素的培养,而忽视学生健康心理素质的培养,特别是忽视意志、兴趣、个性等非智力因素的培养,这不利于我们全面推进素质教育的实施。第三轮中等职业学校德育课程改革,强调课程要促进学生的身心健康和综合素质的提高,认为良好的心理素质是学生综合素质的重要组成部分,是其他各种素质的一个载体。良好心理素质的培养离不开心理健康教育的具体实践,因而心理健康教育是素质教育所应该具备的基本内涵之一,是素质教育的奠基工程。

第三,设置中等职业学校心理健康课程是德育课程改革的需要。德育是一个有着丰富思想



内涵的动态发展着的概念体系，心理健康教育赋予德育以新的时代内涵。首先，传统的德育存在着内容陈旧、工作层面浅的现象，而心理健康教育拓展了传统德育内容的范围，把如何认识自我、处理人际关系、调节和控制自己的情绪问题等学生的个性发展问题，纳入到整个德育大系统中。其次，传统德育的教育方法主要是以“说教、灌输”为主，其方法缺乏灵活性和有效性，而心理健康教育主要以疏导法为主，在尊重、信任和理解学生的基础上，与学生平等地沟通、交流，给学生创造了一个自由的心灵空间，能够取得很好的效果，促进学生的发展。最后，心理健康教育是德育的基础，可以调节学生的心理承受机制，促进德育目标的实现。只有具备了健康的心理品质，学生才能准确地理解、认同思想品德教育，使思想品德教育产生“内化”的功能。心理学家皮亚杰曾这样说过：“教育构成关系中的两个因素，一个是社会的理智和道德的价值，一个是成长中的个人，这两个因素的相互作用构成一个通过心理活动为中介而发生的动态过程。”可见，德育与心理健康教育是一个不可分割的整体，而目前我国的德育中基本上只包括社会的理智和道德的价值，而缺少关于个人成长的心理教育。因此，心理健康课程也是德育课程的一个不可缺少的环节。

第四，设置中等职业学校心理健康课程是学生全面发展的需要。心理的健康与和谐的发展是学生德、智、体、美、劳诸方面全面发展的基础和保证。因此，心理健康教育对促进学生的全面发展具有重要价值，具体体现在：

(1) 没有健康的心理，很难形成良好的品德。现在全世界面临着青少年道德危机的问题，如：20世纪90年代，美国出现了漠不关心的一代；英国2/3的青少年道德观念模糊，出现没有信仰等现象。现在我国青少年以自我为中心、缺乏责任心、自杀、他杀、吸毒等现象也屡见不鲜。

(2) 对于智力的发展和学习来说，健康的心理可以促进学生智力的协调发展，有助于提高学习效率和对知识的掌握，而意志薄弱、厌学、自卑、动机缺乏等心理行为问题，则是影响学生学习的主要原因。苏霍姆林斯基曾说过：“教学的效果在很大程度上取决于学生的内在心理状态如何，积极、热情的情绪是推动学习的内在动力。”

(3) 学生的心理健康和身体健康的发展也存在着交互作用，如果一个人长期处于焦虑、抑郁或恐惧、愤怒等不良的心理状态，往往会引起植物性神经功能的紊乱，导致身体的不适应和疾病。研究发现，许多心因性疾病都与不健康的心理有关。

(4) 心理健康可以促进学生审美能力的发展，提高他们欣赏美、创造美的能力，且心理健康本身就蕴涵着美的深刻内涵。在青少年时期应注意塑造学生的形体美、风度美和姿态美，健康的心理是实现美育的本质内容之一。

(5) 心理健康教育还有助于劳动观念和劳动习惯的培养，那些存在心理行为问题的学生往往存在着逃避劳动的态度和行为。因此，中等职业学校德育课程中设置心理健康课程是促进学生全面发展的内在需要和基础工程。

第五，设置心理健康课程是中等职业学校学生心理发展的需要。从心理学的角度来看，中等职业学校学生正处在身心发展的重要阶段，是容易出现发展问题的阶段。有调查显示，青少年的犯罪率占全国犯罪率的70%，而14~16岁的青少年的犯罪率就占其中的70%。中等职业学校学生有着自己的独特心理发展特点，他们被一些理论学家称为“心理的断乳期”。这时，



个体正处在从童年期向青年期过渡的转折期,心理发展呈现出矛盾性和不平衡性特点。在这个阶段,他们在生理上进入了青春期:身高、体重迅速增加,神经系统的发育接近成人,大脑各部分的功能显著发展趋于成熟,而且这时他们的性意识也开始觉醒。但我们的教育(家庭、学校)往往与学生的这些变化不同步,致使他们的生理成熟大大提前,心理的成熟却远远滞后,出现了身心发展不一致性的现象,甚至导致严重的心理危机。中等职业学校学生的心理发展主要有以下四个特点:过渡性(从幼稚向成熟的过渡)、闭锁性(内心世界从开放转向封闭)、社会性(社会和生活环境的影响)和动荡性(心理发展不稳定和可塑性大)。调查发现,目前中等职业学校学生心理健康状况不容乐观,有心理和行为问题的占总数的15%左右,他们不同程度地存在着嫉妒、自卑、焦虑、逆反心理和早恋等不良心理状态;他们总体心理健康的变化趋势是V字形,即二年级最低,一、三年级基本持平。一言以蔽之,青少年学生的心理特点和心理健康现状决定了在这个年龄阶段开展心理健康教育的重要性和必要性。

第六,设置心理健康课程是学生可持续性发展的需要。青少年是一个人发展的关键期,是良好的心理素质和意志品质形成的关键期。但这个时期的青少年正经历着生活和学习的种种迷茫和困惑,因此在中等职业学校开展心理健康教育是必要的,它可以帮助学生驱散成长和生活中的各种迷雾,指导其健康成长,养成良好的心理品质和意志品质,使其受益终生。

### 2. 心理健康的课程性质、任务和教学目标

在中等职业学校德育课程中设置心理健康课程,必须贯彻党的教育方针,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》。必须坚持以习近平理论、“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,坚持心理和谐的教育理念,对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育。根据中等职业学校学生的生理、心理发展特点和规律,运用心理健康教育的理论和方法,立足于教育,重在指导,保证心理健康教育的实践性、实效性,促进他们身心的全面和谐发展。

中等职业学校德育课程中设置心理健康课程的主要任务,从大的方面来说,是全面推进素质教育,增强德育工作的针对性、实效性和主动性,培养身心健康的、具有创新能力和实践能力的高素质劳动者和技能型人才;从微观层面来说,是提高全体学生的心理素质,帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理健康问题,促进其身心全面和谐发展,即帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识,促进他们形成健康的心理素质,维护他们的心理健康,减少和避免对他们心理健康的各种不利影响。

在中等职业学校德育课程中开设心理健康课程的教育目标可以分为一般目标和具体目标。一般目标是帮助学生了解心理健康的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调适的方法;指导学生正确处理各种人际关系,学会合作与竞争,培养职业兴趣,提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力;引导学生正确认识自我,学会有效学习,确立符合自身发展的积极生活目标,培养责任感、义务感和创新精神,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质。一言以蔽之,使学生能够“积极适应、主动发展”。积极适应,即学生面对学习、生活、成长和求职就业中的各种变化和困难,能够表现出与这些变化及身体发育相一致的心理和行为;主动发展,这是在积极适应层面上所提出的更高的目标,指通过心理健康教育,促进学生心理素质健康发展,使其逐步形成自我反思能力、自我教育能力

和自我调适能力。

具体目标又可以横向划分为认知目标、情感态度观念目标和运用目标。(1) 认知目标是指帮助学生开发认知能力,积极适应学习和生活环境;在发展方面,指培养学生正确的自我认知能力,包括自我评价和自我反思能力。(2) 情感态度观念目标是指帮助学生觉察和理解自己的情绪状态,学会主动地调节、控制自己的情绪,保持情绪的稳定,培养积极、愉快的情绪,以及更高级的社会态度和价值观等,特别是社会主义核心价值观。(3) 运用目标是指培养学生良好的个性心理品质,使学生形成对挫折的正确态度和良好的耐挫折能力,更好地适应学习和生活环境,培养学生良好的人际沟通能力,预防和矫正不良的个性品质。上述这三个方面的目标是相互制约、相互联系的,共同构成心理健康教育课程目标的有机整体。

心理健康教育课程的具体目标还可以纵向划分为积极目标和消极目标。(1) 积极目标是指充分发挥学生的主观能动作用,使学生具备自我教育、自我调适能力,促进学生主动发展。(2) 消极目标是指对具有心理健康问题的学生进行心理矫治工作,给他们提供适当的心理支持,减轻和消除不良症状,帮助他们适应成长和生活的环境,恢复健康的心态。

在中等职业学校德育课程中开设心理健康课程,课程设置可分为两种方式:一是专门集中在一个年级段进行,并把这种教育理念贯穿于整个学习阶段的德育课程过程中;二是把心理健康课程的内容根据年龄特点分散在不同年级段中,但不能把心理健康教育的内容随意地删减,更不能流于形式。

同时,还要注意心理健康教育与德育工作的密切联系,既不能用德育工作来代替心理健康教育,也不能以心理健康教育来取代德育工作。鉴于此,建议中等职业学校德育课程中的心理健康教育由各校专兼职心理健康教育骨干教师担任,对此,教育部已有相关文件和具体培训措施。此外,还要重视校园文化的建设,把心理健康教育有意识地渗透在隐性课程因素之中,把隐性课程和显性课程相结合,通过各种学校规章制度建设和校风、班风、学风建设等途径,进行有意识的设计。

### 3. 心理健康课程中教育内容的设计

德育是一个有着丰富思想内涵的动态发展着的概念体系,不同时代具有不同的德育内容。未来的高素质劳动者和技能型人才不仅要具有高尚的道德情操和道德品质,还要具有强健的体魄、健全的人格和良好的心理素质。心理健康教育赋予当代德育以新的时代内涵,心理健康教育和思想道德教育都是我国当代德育课程不可或缺的组成部分。心理健康课程是中等职业学校德育课程改革的一个重要环节,是提高德育实效性和时代感的一个有效突破口。

在我国,心理健康教育还处于探索阶段,心理健康课程在内容设计上尚存在着两种错误的倾向。

其一,认为心理健康课程不具有相对独立的内容,存在心理健康教育内容的附属性倾向。我国目前心理健康教育具有一个突出的特点是依附性,即心理健康教育往往是通过学校德育、学科教育等教育形式来实现的,是渗透于这些教育活动之中的。因此,有人认为,心理健康课程不一定要有独立的教育内容,通过其他的教育活动就可以达到心理健康教育的目的。诚然,心理健康课程中的一些教育目标(如友善合群、意志品质等)与德育、体育的教育目标是一致的,但一些目标却是一般的德育活动或其他教育形式无法达到的(如调节自我、解除心理困



扰)。因此,依附于德育等教育形式进行心理健康教育时,作为心理健康教育的核心目标得不到应有的强化,有时由于受被依附对象的活动内容限制,根本达不到预期的心理健康课程目标。所以,心理健康课程应该有相对独立的内容。

其二,在中等职业学校心理健康教育实践中,心理健康教育工作者虽然设计了相对独立的教育内容,但往往还存在着比较严重的心理健康教育内容的学科化、知识化倾向,主要表现为:

(1)将心理学的理论体系和知识体系搬到心理健康课程内容中,教学内容主要是心理学理论和知识(如普通心理学、教育心理学)的生搬硬套,而对学生的体验和调适方法等心理健康课程的根本任务却关注不够。比如,教师在课堂上系统地向学生讲述自我概念的定义、相关理论以及产生和发展等内容,而对学生在现实生活中如何维护自我概念的内容却涉及较少。心理健康课程的内容设计和一般学科课程的内容设计存在着较大的区别,一般学科课程侧重于对人类积累的学科知识的传授,注重知识的内在逻辑性及其相应技能的培养。如:数学课程主要通过课堂教学活动,向学生传授有关数学的概念、定义、定理,训练学生的基本数学运算、推理能力等。在这个过程中,虽然也融合了对学生注意、记忆、想象、思维等心理品质的培养,但主要还是以学生的认知过程为内容,目的是为学生掌握知识服务的。而心理健康课程不是单纯的心理学知识的传授,而是从现实生活出发以学生个人的直接经验为中心,以学生本人的情意活动为主要内容,其根本目标是应用心理健康的有关理论和知识,来解决他们在现实生活中成长所面临的困扰和心理行为问题,使学生心理潜能得到最大限度的发挥。

(2)把心理健康课程视为同语文、数学类似的学科教育,其学习方式、教学方式和评价体系没有体现心理健康课程的根本任务,如给学生布置书面作业或进行考试等,这是完全错误的做法。中等职业学校学生很难也没有必要掌握心理学专业的概念和知识,心理健康教育应是以学生的心理成长需要为根本出发点,是为了提高他们的心理素质和心理健康水平的专题教育,而不像一般学科教育是为了学生掌握学科知识或培养学科能力、学科兴趣。

心理健康课程内容学科化的错误倾向会带来一些消极后果。首先,单纯心理学知识的传授会加重学生的学业负担,有悖于第三轮中等职业学校德育课程改革的基本精神,也不利于体现以心理健康教育为抓手,提高学校德育课程的实效性、针对性和时代性;其次,心理健康课程中有许多属于非知识性的内容,需要让学生通过活动、实践等亲身体验才能获得,而课堂知识的教学所能提供的活动空间和实践机会是极为有限的;最后,单纯心理学的知识和理论传授也不会提高学生的心理素质或心理健康水平,有悖于心理健康教育的根本出发点,因为学生仅靠记忆、学习心理学的概念或原理,是不能直接“内化”为心理素质的。

由此看出,我们对中等职业学校心理健康课程内容的科学性进行正确分析和理解,是十分重要和必要的。在设计心理健康课程内容时,应遵循科学的原则,这些原则主要包括以下几个:

第一,发展性原则。进行心理健康教育的最终目的是促进学生的全面发展。因此,确定心理健康课程的内容时,应依据学生身心发展特点并贴近他们的实际生活,选择具有普遍性和代表性的主题内容,解决学生现实生活中的实际问题,从而有效地发挥心理健康教育“发展、预防”的目的和功能。

第二，全面性原则。心理健康教育的内容要涉及学生心理健康的各个方面，即包括成长、生活、学习和求职就业等各个不同领域，防止心理健康教育只强调某一方面内容的片面化倾向，把心理素质作为一个完整的系统来看待。

第三，差异性原则。在学校心理健康教育中，学生的心理健康水平不仅存在着个体差异，也存在着年级差异。因此，确定心理健康教育内容时应遵循差异性原则，根据学生原有的知识水平和理解能力做到由易到难，呈现出一定的梯级性，以充分体现中等职业学校学生心理健康教育的层次性和针对性特点。同时，对不同特点的学生应进行分类指导或个别辅导，这是保证学校心理健康教育取得效果的重要前提。

第四，活动性原则。根据心理健康教育实践性与应用性的要求，在确定中等职业学校心理健康课程的内容时，应体现活动性的特点，把心理健康教育的内容渗透到灵活多样而又富有情趣的活动之中，如角色扮演、小组讨论等，让学生在活动和体验中获得成长和发展。

著名心理学家林崇德教授认为，心理素质是德性的一个重要因素。人的心理素质包括多种因素，因此，德育课程中的心理健康课程内容就应该涵盖人的各种心理素质。对中等职业学校学生来说，最重要的是心理健康基本知识、悦纳自我健康成长、和谐关系快乐生活、学会学习有效学习和提升职业心理素质等五个方面的内容。我们将在后面的“创新建构心理健康课程的结构体系”中对此进行具体阐释。

总之，中等职业学校德育课程中心理健康课程内容的设计，不能局限于思想品德教育的内容范围，应体现心理健康教育的特色和根本目的，应符合从学生的实际需要出发，服从一切为了学生的原则，并呈现出一定的梯级性和针对性，从而培养出具有良好心理素质、全面和谐发展的高素质劳动者和技能人才。

#### 4. 心理健康课程中教学活动的设计

一般的讲，学校德育主要是通过说服和规范，灌输给学生社会准则和价值规范，其方法缺乏灵活性、生动性和有效性。相反，心理健康教育活动是以学生的直接经验为中心，以活动为组织形式，为学生创造一个放松心情的缓冲地带，通过开展心理剧、角色扮演、小组讨论等各种具体活动方式，让全体学生充分地参与其中。有研究认为，活动课程具有独特的育人功能，能促进素质教育目标的实现，使学生朝气蓬勃且富有创新精神。

##### (1) 心理健康教育活动的特殊性

首先，心理健康教育活动的目的在于提高学生的心理健康水平。心理素质在身体素质和思想道德素质中发挥中介作用，具有特殊的意义。虽然心理健康课程活动中有时也介绍一些心理学方面的知识，但其根本目的不在于掌握知识，而在于发展心理品质，开发心理潜能，促进学生的发展。而一般学科课程的主要目的是让学生掌握学科知识、培养学生的学科兴趣和学科能力。

其次，心理健康教育活动的哲学思想是人本主义人性观。人本主义人性观认为人的本性是积极的、追求个人发展的，人是富有理性的、具有建设性的，可以通过自我教育不断地自我完善，达到自我实现。人具有极大潜力，可以通过适当的教育使之得到充分发挥。心理健康课程中的活动就是基于这样的人性观，试图通过创造一定的客观环境，培养学生的心理素质，开发其心理潜能。因此，心理健康教育活动不是说教的过程，更不是代替学生成长的灌输过程，而



是学生自我教育、自我成长过程，是充分挖掘学生潜能的过程，是应用心理健康知识和方法来解决学生的成长、生活、学习和求职就业中的心理困扰和心理问题。

再次，心理健康活动的活动模式是他助、互助、自助的模式。学生是教育的主体，在教育活动中，学生不是被动的，而是具有主观能动性的，因此，教育教学活动实际上是师生之间、学生之间的互助过程。心理健康教育活动由于自身的特殊性，更需要师生、学生之间积极的人际互助，需要教师、学生敞开心扉，坦诚直言，进行心与心的交流。只有在这样的活动氛围和交流过程中，每个学生把整个心身都融入活动中，才能自觉地加深对问题的理解和认识，达到自助的目的。

### (2) 心理健康教育活动的的设计

#### 第一，确定目标及原则。

教育者设计心理健康活动，首先要确定活动目标。活动目标是对整个活动过程的预期，是心理健康教育活动的导向，而且，活动的内容和形式都是围绕活动目标制定的。此外，活动目标一经确立，就会对学生团体起到凝聚作用。确定心理健康教育的活动目标应遵循以下原则：

**发展性原则。**心理健康教育活动目标要符合学生心理发展的规律，符合学生心理发展的需要。教育者要根据学生的年龄来确定活动目标，目标不能太低也不能太高。目标要呈现出一定的序列性，通过相应活动目标的实现，可以促进学生心理健康水平的逐渐提高。

**超前性原则。**中等职业学校培养的学生是未来社会所需要的劳动者和技能型人才，所培养的学生要适应时代与社会的发展。因此，心理健康教育活动的目标，要具有一定的超前性，使学生能够适应未来的生存环境与社会环境。

**可操作性原则。**心理健康活动的目标要具体，具有可操作性。教育者应把抽象的概念（如完善的人格等）具体化为各种心理和行为特征（如了解自己、悦纳自己等），因为明确、具体和可观察评定的目标，容易在活动中得以实现。

#### 第二，分析条件。

**班集体的人际条件。**心理健康课程的活动通常是以班级为单位进行的，而且教育的目标是通过团体的相互影响来达到的。因此，班集体的凝聚力如何，班级中的核心人物有哪些，班级中的边缘群体是哪些，谁会对活动的效果造成关键性的影响等，这些问题都是心理健康教育活动事先应该考虑的。

**教育时机。**教育者进行心理健康教育活动要善于捕捉教育时机，这种时机可能来自于学习任务的转换、重大生活事件的影响、心理发展的关键期等。只有选择合适的教育时机，心理健康教育活动才能收到理想效果。

**教师条件。**与德育活动相比，心理健康教育活动不仅要求教师具有一定的专业技能，而且要求教师能够转变观念，以真诚、无条件的积极关注和共情的基本态度来对待每一位学生，以普通成员的身份参与其中，这对心理健康教育活动的效果至关重要。

#### 第三，设计活动流程。

**创设情境。**教育者首先要营造活动情境，这种情境可以是真实的自然情境，也可以是虚拟的情境。创设一定的情境是为了让学生的思维和情感都聚焦在一个共同点上，这样才能进行相互交流和学。情境创设成功与否主要看能否激发学生的参与热情。

情感体验。学生通过参与活动，可以通过变化的情境来激发学生不同的情绪体验，把学生平时压抑在心中的情感释放出来。心理健康教育活动就是通过不同的活动，试图与学生隐蔽的内心世界进行交流，产生情感的共鸣。

交流分享。面对相同情境，不同的人可能会产生不同的情感体验。学生通过相互的交流分享，可以增加彼此的了解和相互学习的机会，从而使他们在交流中获得心灵的成长。

重新调整。经过交流分享之后，学生在对自己的情感和行为特征有了深入的了解后，可以重新为自己的心理发展定位，使自己的情感和行为向着良好的方向发展。

行为实践。在心理健康教育活动中，仅仅让学生有所触动和领悟是不够的，还要让他们将体验和感悟化为行动，还需要他们事后的行为实践。因此，教育者还要做到把课内和课外有机结合，搞好活动的向外延伸，即在活动之外，教育者要积极主动地找学生个别谈心、个别心理辅导，促使学生获得真正的行为改变和心理成长。

### (3) 心理健康教育活动的实施

#### 第一，准备阶段。

活动准备。搞好心理健康教育并非易事。首先教师要认真准备，掌握本次活动的目的、要求以及重点活动项目等；其次，教师要提前向学生讲明活动要求和应做好的准备工作；最后，教师要提前布置好活动的环境，因为环境条件（如空间大小、环境布置等）会对活动的效果产生潜在的影响，不仅可以对学生的心理发展产生暗示作用，学生也可以通过环境来投射和表达自己的情绪体验。此外，对学生在活动中可能出现的超出常规的认识和行为，教师也应做到有所准备和预见。

小组发动。心理健康教育要求人人都要参与，但若每个学生都在全班表达自己的想法和感受，时间又不允许。因此，心理健康活动往往是以小组形式来组织，小组的组织形式会直接影响活动效果。分组一般采取自愿结合的形式，原则上不要由教师强行分组，这样学生参与的主动性比较高。每个小组可以选一个组长，其职责是维护组内秩序、承接活动环节、带头表露或接纳。

#### 第二，动员和实施阶段。

热身活动。热身运动是一种打破开场时的沉默，在短时间内让大家充分投入，迅速使气氛升温的活动。教师可以在热身活动中了解学生的情绪状态和特殊的学生个体。

心理激活。活动的主题往往是与学生的现实生活相联系的，但要使活动的内容与学生的兴趣之间建立直接联系，还需要教师设置一些有吸引力的情境，调动学生参与的积极情绪，即学生的心理激活水平。学生的心理激活水平，直接影响着心理健康教育活动的效果。

引导倾诉。心理健康活动要为学生创设宽松的心理环境，鼓励学生自我表露，只要表露的内容是自己真实的想法和感受，就应该得到接纳和鼓励，没有对错和好坏之分。只要学生能够畅所欲言、讨论充分，活动自然就会达到预期效果。

#### 第三，回顾和升华阶段。

在心理健康教育活动的结束阶段，教育者应引领大家一起回顾在活动中经历过的心情愉悦的体验，让学生在自我的心理发展和积极的情绪体验之间建立起紧密的联系；在活动之后，教师要对活动的目的、意义和结果进行总结，使活动的目标和意义上有所提升，对活动的影响给



予方向性的、符合社会主流价值观的正面引导。

### (4) 心理健康教育活动的具体形式

心理健康活动的组织形式是多种多样的。

**小组讨论。**小组讨论是心理健康教育活动中采用最为普遍的方法，指在教师的引导和组织下，让学生对某一主题发表自己的看法和意见，通过研讨共同成长的方法。运用小组讨论时，教师特别要注意做好引导工作，对学生的发言不予以价值判断。

**游戏活动。**游戏活动既是学生课余时间最熟悉、最喜欢的一种发展身心的活动方式，也是将学生的内心世界投射出来的一种心理教育方法。教育者在传统的校园游戏中，如果加入心理健康教育的元素，并加以积极的引导，就能够促进学生人格的完善，加强合作与竞争精神的培养，发挥心理健康教育的功能。

**角色扮演。**角色扮演是指通过让学生扮演或模仿一些特定的角色，将学生暂时置于他人的位置，通过学生对角色的模仿、想象、感受和体验，使学生增进对他人社会角色及自身原有角色的理解，从而学会更有效地履行自己的社会角色。角色扮演活动能够起到澄清问题、疏解情绪和塑造行为等重要作用。

**故事法。**故事本质上并不是对事件的客观描述，而是投射了描述者和理解者大量的主观态度、感情、期望和经验的文本。他人的故事可以作为活动的开始，引出对心理现象的理解。让学生述说自己的故事，可以起到宣泄情绪、表达自我的作用。

**实践活动。**心理健康教育的实践活动主要包括社会活动（春游、秋游等活动）、社会考察（参观、访问和社会调查）、社会服务（公益劳动、志愿者服务）和社会实践（军训、学农）等形式，其主要目的在于让学生认识自己所生活的环境，寻找自己的社会定位以及体验不同的生存和生活方式等。社会实践活动是促进个体社会性发展的有效方式。

### (5) 心理健康教育活动的评价

对心理健康教育活动进行评估，可以及时发现、纠正存在的问题，提炼值得借鉴的经验，为教育者提供即时反馈，从而全面促进中等职业学校心理健康教育活动的理论创新和技术改进。其评价方式主要有以下几种：

**教师自我评价。**教师自我评价具有内在性、动力性和体验性的特点，是对整个活动过程最有力的评价之一。一般教师自我评价要在活动结束后及时完成，做到尽量客观、准确。这样，教师的自我评价才能达到自我反省、自我提升的目的。

**学生反馈。**学生评价具有直接性、生动性的特点，也是对活动效果的最有力评价之一。学生的反馈信息可以通过问卷调查方式来搜集，最好是匿名的、开放式的、描述性的，这样可以获得丰富的信息，对于提高活动的效果具有重要意义。

**专家评定。**可以通过专家审阅活动方案、现场观察活动多方面了解反馈意见，对教育者组织活动的理念、能力和效果做出全面的评价，并提出修改意见。专家评价具有全面、深入、专业性强的特点，可以对教师的教育水平做出最有力的评价。

总之，心理健康教育活动把学生那些属于内隐、潜在的心理行为问题，以“动态、开放的”方式加以解决，体现了理论联系实际的原则、启发式和知行统一的原则，每一次心理健康教育活动都会使学生有新的发现和收获，引导学生身心向着健康的方向发展。



## 二、心理健康倡导的“教与学”方式与评价方式

### 1. 心理健康课程的教学原则与教学方式

心理健康课程的教学方式不同于一般的学科教学，这是因为心理健康课程的目标不是为了传授心理学知识，而是通过一系列的心理健康教育活动，解决学生心理发展中的矛盾与冲突，以提高他们的心理素质，促进学生身心全面、和谐发展，为他们选择正确的生活方向、理想追求打好心理基础。因此，心理健康教育必须遵循以下教学原则：

(1) 科学性与实践性相结合，重在体验和调适。本课程要依据心理健康的理论知识和方法，遵循学生心理发展的特点和规律，强调科学性；同时，要重视实践性，加强活动和体验环节，让学生在学习体验、在体验中感悟，提高学生的自我调适能力。

(2) 心理素质培养与职业培养目标相结合。心理素质是职业培养目标的基本要素。本课程要以学生为主体，以职业发展需求为导向，在学生心理素质培养的过程中体现职业培养目标。

(3) 面向全体与关注个别差异相结合。教学中要面向全体学生，普及心理健康的基本知识，开展各种形式的心理健康教育活动。同时，要根据学生心理发展特点有针对性地因材施教，关注个别差异，促进全体学生心理素质的全面提高和身心协调发展。

(4) 发展与预防、矫治相结合，立足于发展。心理健康教育课程要以促进学生发展为目的，重视培养学生的积极心理品质，主动预防和矫治学生出现的心理行为问题，使学生的心理潜能得到最大发挥。

(5) 教师的科学辅导和学生的主动参与、家长的配合相结合。教师要启发和调动学生的学习积极性，重视教师主导和学生主体的有机结合。同时，调动家长的热情和积极性，发挥家长在学生心理健康教育中的作用。

基于以上的教学原则，心理健康课程有自己独特的教学方式，这里我们主要介绍以下几种：

**讲授法。**虽然心理健康教育主要是通过活动形式进行的，但是在有些情况下，学生还必须了解一些相关的知识性内容，这有助于他们更好地认识他人、认识自己，从而有效地进行自我心理调适。当然，心理健康教育讲授内容的设置，必须依据学生的年龄特点，并贴近他们的实际生活，且有助于解决他们现实生活中的实际问题。

**小组讨论法。**讨论是学生在教师的引导和组织下，对某一专题发表自己的看法，表述自己的观点，共同研讨的一种学习方法。讨论法是教学活动中普遍使用的一种方法，可分为小组讨论和全班讨论两种形式。

心理健康活动往往是以小组讨论的形式来组织，分组原则上采取自愿结合的形式，这样可以提高学生参与的主动性，有利于学生畅所欲言、勇于袒露自己真实的想法和感受。一般小组讨论结束后，由各组的代表参加班级交流。运用讨论法时，教师要特别注意做好引导工作，对学生的发言不要进行价值、是非判断。

**角色扮演法。**角色扮演法是让学生扮演或模仿一些角色，重现某件事的经过或表达一种想