

新经典书系

XIAOXUE XINLIJIANKANG
JIAOYUYUANLI YU SHIJIAN

小学心理健康

教育原理与实践

周天梅 吴忠才 主编



Wuhan University Press
武汉大学出版社

小学心理健康教育原理与实践

主 编 周天梅 吴忠才

副主编 陈理宣 古吉慧 陈彦宏 赖 怡 廖 红

参 编 (以汉语拼音字母为序):

陈 瑶 梁 旗 曲 燕

王 丽 杨良群 张丽蓉



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学心理健康教育原理与实践 / 周天梅, 吴忠才主编. — 武汉: 武汉大学出版社,
2014. 4

ISBN 978-7-307-13212-2

I. ①小… II. ①周… ②吴… III. ①小学生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085681 号

责任编辑: 张爱彪

责任校对: 何 玲

版式设计: 三山科普

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.25 字数: 454 千字

版次: 2014 年 5 月第 1 版 印次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

INSB 978-7-307-13212-2 定价: 39.00 元

版权所有, 不得翻印: 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

编写说明

《小学心理健康教育原理与实践》教材是以教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》为指导,根据基础教育改革和教育“十二五”规划纲要的要求,紧跟全面推进素质教育的形势,从新世纪培养和培训小学心理健康教育教师的实际需要出发,在吸取已有中小学心理健康教育课程教材建设经验的基础上,力图体现出:强化素质教育、拓宽专业口径、注意知识更新、加大课程弹性、重视内在联系等特点。因此,我们的教材力图从整体上体现出科学性和思想性、理论性与实践性,基础性与实用性的整合与统一,既便于教,又便于学。从这个认识出发,各章栏目的设计包含案例导入、理论概述、实践运用、案例研习、拓展资源等内容,使我们的教材呈现出了精、深、实、活的特点。

“精”在力求剔除那些空洞乏味,与小学心理健康教育实践教学相去甚远的理论。

“深”在力求用咨询心理学、发展心理学、教育学,以及健康心理学中的合理成分来科学地解释、解决小学心理健康教育的理论与实际问题,使教材显示出应有的理论深度。

“实”在增加了一些与小学心理健康教育实践教学关系密切的教学策略、学习策略等理论,并与案例分析有机结合,特别注重案例典型性、针对性、实用性和可操作性。

“活”在通过教材设计的技能训练,把实践活动直接引入课堂,使理论学习和实践能力的培养都真正落到实处。所有这些,都力图丰富和发展小学心理健康教育的教学理论,为基础教育课程改革、实施小学心理健康课程标准提供新的视角和思路。

本书可作为各类小学心理健康教育工作者培训的教科书和自学用书,可作为小学心理健康教育全员培训的教材,也可以作为关心小学生心理健康成长的家长和各类社会工作者的参考书。

本书是由来自西南地区内江师范学院、宜宾学院、楚雄师范学院、凯里学院的12位教师合作编写而成的。第一章由内江师范学院吴忠才教授编写,第二章由内江师范学院周天梅教授编写,第三章由宜宾学院曲燕副教授编写,第四章由内江师范学院陈彦宏讲师编写,第五章由宜宾学院古吉慧副教授编写,第六章由内江师范学院杨良群讲师编写,第七章由内江师范学院王丽副教授编写,第八章由楚雄师范学院赖怡副教授编写,第九章由宜宾学院梁旗讲师编写,第十章由凯里学院陈瑶老师和张丽蓉老师编写,第十一章由内江师范学院廖红教授编写。周天梅教授设计了全书的框架结构,并负责了全书的修改、统稿和定稿工作,陈理宣、廖红、吴忠才三位教授为本书框架设计提出了宝贵的建议,古吉慧副教授和陈彦宏讲师对全书校对做了大量工作。

本书在编写过程中参考引用了国内外许多有关教材、论著和文献资料,书中无法一一列出所有的作者和论著名称,在此向所有的作者表示衷心感谢。感谢内江师范学院、宜宾学院、楚雄师范学院、凯里学院等单位同行们的支持和协作,感谢西南大学教师教

育学院和内江师范学院相关部门领导和老师们的支持和帮助。

本书的出版得到了西南地区教师教育共建共享优质课程建设项目、四川省应用心理学专业建设综合改革、四川省精品课程及精品资源共享课《发展心理学》、内江师范学院重点学科教育学原理“学校心理教育”方向项目的资助。

限于编者的水平，书中的缺点和错误都在所难免，请专家、学者和广大师生提出批评和指正，以便使之更加完善。

编 者
2014 年 4 月

目 录

编写说明

第一章 小学心理健康教育概论	1
第一节 小学心理健康教育的内涵与实质	2
一、小学心理健康教育概念	2
二、小学心理健康教育的实质	4
第二节 心理健康及其标准	5
一、健康	5
二、心理健康	7
三、心理健康的标准	8
四、小学生心理健康的标准	10
第三节 小学心理健康教育的历史与发展	10
一、心理健康发展简史	11
二、小学心理健康教育的发展	12
三、当前我国小学心理健康教育存在的问题	13
四、我国小学心理健康教育的发展趋势	14
第四节 小学心理健康教育的地位与意义	15
一、小学心理健康教育的地位	15
二、小学开展心理健康教育的意义	17
三、关于小学心理健康教育功能认识上的误区	19
第五节 小学心理健康教育的目标、任务和内容	20
一、小学心理健康教育的目标	20
二、小学心理健康教育的任务	24
三、小学心理健康教育的内容	25
活动设计	26
拓展资源	27
第二章 小学心理健康教育的理论基础	28
第一节 精神分析理论与心理健康教育	29
一、心理分析理论的基本观点	29
二、精神分析与心理健康教育	33
三、精神分析疗法的技术	33
四、案例分析	34
第二节 行为主义与心理健康教育	36
一、行为主义基本原理	36

二、行为主义与学校心理健康教育	38
三、行为疗法的技术	39
四、案例分析	43
第三节 人本主义与心理健康教育	44
一、人本主义的基本观点	44
二、人本主义与心理健康教育	45
三、人本主义心理治疗的技术	46
四、案例分析	47
第四节 认知行为疗法与心理健康教育	49
一、认知疗法的基本观点	49
二、认知疗法与心理健康教育	52
三、合理情绪疗法的技术	52
四、案例分析	56
第五节 学校心理健康教育与辅导的一般技术	57
一、通情达理	57
二、倾听的技术	60
三、观察的技术	61
四、提问的技术	62
五、影响对方的技术	62
活动设计	65
拓展资源	65
第三章 小学心理健康教育的原则与方法	67
第一节 小学心理健康教育的原则	68
一、全体性原则	68
二、整体性原则	68
三、发展性原则	69
四、学生主体性原则	69
五、针对性原则	70
六、活动性原则	70
七、保密性原则	70
第二节 小学心理健康教育的方法	71
一、心理指导法	71
二、心灵陶冶法	72
三、心理激励法	73
四、心理训练法	74
五、小组讨论法	76
六、游戏法	77
七、校园心理剧	78

活动设计	81
拓展资源	83
第四章 小学心理健康教育课程的教学设计	85
第一节 小学心理健康教育课程概述	86
一、心理健康教育课程概述	86
二、小学心理健康教育课程与教材分析	89
第二节 小学心理健康教育课程的教学设计与实施	90
一、心理健康教育课程教学设计的指导思想	90
二、心理健康教育课程的设计原则	91
三、小学心理健康教育课程的教案设计	92
第三节 小学心理健康教育课程的组织	103
一、课前准备	103
二、课堂组织	104
三、课后评价	105
活动设计	106
拓展资源	112
第五章 小学心理健康教育的途径与形式	113
第一节 小学心理健康教育的渗透途径	114
一、全面渗透的重要性	114
二、全面渗透的途径和形式	115
三、实施全面渗透对学校全员的要求	117
第二节 小学心理健康教育的支持途径	117
一、家校合作	117
二、环境陶冶	122
第三节 小学心理健康教育的专门途径	125
一、个别心理咨询	125
二、团体心理辅导	130
活动设计	136
拓展资源	137
第六章 小学生的自我意识与辅导	139
第一节 小学生自我意识发展的特点	140
一、自我意识的内涵	140
二、小学生自我意识发展的特点	141
第二节 小学生自我意识的教育与辅导	145
一、小学生自我认知的教育与辅导	145
二、小学生自我接纳的教育与辅导	150
三、小学生自我完善的教育与辅导	156
第三节 小学生自我意识的问题及应对	158

一、小学生自我中心问题及应对	158
二、小学生自卑问题及应对	159
活动设计	161
拓展资源	162
第七章 小学生的学习心理与辅导	163
第一节 小学生学习的特点	164
一、小学生学习动机的特点	164
二、小学生学习态度形成和转化的基本特点	166
三、小学生学习习惯的特点	167
四、小学生学习方法的特点	168
第二节 小学生学习心理的培养	172
一、小学生学习动机的激发与培养	172
二、积极学习态度的培养	174
三、良好学习习惯的养成	176
四、正确学习方法的掌握	180
五、小学生学习心理教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	186
第三节 小学生常见学习问题及其辅导	188
一、上课注意力不集中问题及其辅导	188
二、小学生厌学问题及其辅导	191
三、学习疲劳问题及其辅导	193
四、考试焦虑	195
五、其他学习问题	196
活动设计	198
拓展资源	199
第八章 小学生的情绪与辅导	203
第一节 小学生情绪发展的特点	204
一、情绪与情绪智力	204
二、情绪与健康	205
三、小学生情绪发展的特点	206
第二节 小学生情绪的教育与辅导	207
一、小学生情绪识别辅导	207
二、小学生情绪表达辅导	208
三、小学生情绪调节与控制辅导	210
第三节 小学生常见情绪问题及其辅导	212
一、情绪问题及其判断标准	212
二、小学生常见的情绪问题及其辅导	213
三、案例分析	215
活动设计	217

拓展资源	220
第九章 小学生的人际关系与辅导	222
第一节 小学生师生关系与辅导	222
一、小学生师生关系的特点	223
二、小学生师生关系的教育与辅导	224
三、小学生师生关系教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	225
第二节 小学生同伴关系与辅导	226
一、小学生同伴关系的特点	227
二、小学生同伴关系的教育与辅导	228
三、小学生同伴关系教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	230
第三节 小学生亲子关系与辅导	231
一、小学生亲子关系的特点	231
二、小学生亲子关系的教育与辅导	231
三、小学生亲子关系教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	233
第四节 小学生常见人际关系问题的教育与辅导	234
一、自我中心及其辅导策略	234
二、孤僻及其辅导策略	236
三、嫉妒及其辅导策略	238
四、社交恐惧及其辅导策略	240
活动设计	241
拓展资源	243
第十章 小学生生活适应的教育与辅导	244
第一节 小学生生命与安全的教育和辅导	245
一、生命教育与辅导	245
二、安全教育与辅导	246
三、生命与安全教育与课堂活动设计案例及解析	248
第二节 小学生生活自理能力的教育与辅导	252
一、小学生生活自理能力的内容	252
二、小学生生活自理能力的培养	252
三、小学生生活自理能力教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	254
第三节 小学生网络健康教育与辅导	255
一、小学生网络健康教育与辅导的必要性	255
二、小学生网络成瘾及其成因	256
三、小学生网络成瘾的预防与干预	257
四、小学生网络成瘾教育的案例与分析	259
第四节 小学生抗挫折教育与辅导	261
一、小学生抗挫折教育及其内涵	261
二、抗挫折教育与辅导的途径与方法	261

三、小学生抗挫折教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	262
四、案例分析	263
活动设计	265
拓展资源	265
第十一章 小学心理健康课程的评价	267
第一节 心理健康教育课程评价的特点和原则	267
一、心理健康教育课程评价的特点	267
二、心理健康教育课程评价的原则	268
第二节 心理健康教育课程评价的功能和方法	269
一、心理健康教育课程评价的功能	269
二、心理健康教育课程的评价方法	269
第三节 心理健康教育课程评价的实施	270
一、心理健康教育课程评价指标的构建	270
二、心理健康教育课程评价的操作	272
三、心理健康教育课程评价实施应注意的问题	273
四、心理健康课程评价系列表	274
活动设计	276
拓展资源	276
参考文献	278

第一章 小学心理健康教育概论

主要内容

- (1) 小学心理健康教育的内涵与实质。
- (2) 小学生心理健康标准。
- (3) 小学心理健康教育的历史与发展。
- (4) 小学心理健康教育的地位与意义。
- (5) 小学心理健康教育的目标、任务和内容。

学习目标与任务

(1) 了解小学心理健康教育在国内外的历史与发展,明确小学心理健康教育在小学教育中的地位和作用。

(2) 掌握小学心理健康教育的内涵与实质,理解小学生心理健康的标准,树立小学心理健康教育的基本理念,形成心理健康意识。

(3) 明确作为小学心理健康教育的教师应有的任务,激发其从事小学心理健康教育的热情。

案例导入

对 1000 多名小学生调查发现,小学生中存在各种心理健康问题,总检出率为 10.53%。另有研究者对 1562 名小学生进行了心理健康状况调查研究,结果发现在这些小学生中,心理偏常态检出率为 7.51%~26.53%,存在中度以上问题的占 19.41%,其中甚至还有 7.64% 的小学生有自杀倾向。

“我每天放学后除了完成老师留的作业外,还要写家长留的作业,还得练琴,背英语单词、完成作文班老师的作业,就连周末休息的日子也经常被家长安排得满满的。我们是孩子呀!多么渴望自由自在地玩,快快乐乐地成长。”这是一个小学生的心声,代表了所有小学生的愿望。作为老师,你有没有这样的思考:我们的学生在如此环境下学习、成长,怎么能有一个健康的心理呢?

北京师范大学的陈会昌教授曾经进行过一次实验,问一个学校的教师,你们爱你们的学生吗?有 90% 的人回答“爱”,紧接着问这些老师所教的学生,你们感觉到老师爱你们吗?结果只有 10% 的学生回答说感觉到了。

这样的老师、这样的学生、如此的环境,怎样帮助小学生长大成人?这里不仅有方式方法的问题,还有观念、理念的问题,特别是心理健康教育的观念、理念问题。

第一节 小学心理健康教育的内涵与实质

一、小学心理健康教育概念

小学心理健康教育是指小学教育者运用与心理学相关的多种学科的理论与技术,通过心理健康知识与技能的教育和心理咨询与辅导等多种途径,帮助小学生解决成长过程中的心理问题,提高小学生心理素质和人格水平的教育活动。

当前在学校心理健康教育领域,存在着许多理论和研究方法,也出现了各种不同的相关概念,如心理素质教育、心理教育、心理健康教育、心理卫生、心理辅导、心理治疗等。大致上我们可以将上述概念划分为两大类:一类是心理素质教育、心理教育、心理健康教育;另一类是心理卫生、心理辅导、心理治疗。前者从宏观的角度强调了这是一项教育活动;后者则侧重于它的具体应用技术、手段和功能。为了更好地理解小学心理健康教育这个概念,我们有必要先对其相关概念进行澄清和了解。

(一) 心理卫生与心理健康教育的关系

心理卫生有时又称精神卫生,是研究人类如何维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。《简明大不列颠百科全书》中这样注释心理卫生:“心理卫生包括一切旨在维持和改进心理健康的种种措施。诸如精神疾病的康复及预防;减轻充满冲突的世界带来的精神压力以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”现代心理卫生运动的发展大致经历了三个阶段。第一阶段是从改善精神病患者待遇到关注精神疾病的预防。第二阶段是从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响。第三阶段是从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质。在国际心理卫生运动的推动下,20世纪30年代,我国的许多有识之士也号召发起了中国的心理卫生运动。几经起落之后,我国的心理卫生工作于20世纪80年代重新恢复活动,并很快被引进了校园,学校教育工作者的介入,大大促进了心理卫生工作在教育领域的发展。在心理卫生工作深入开展的过程中,逐渐产生了心理健康教育这一新的提法,心理卫生的说法也渐渐为之所取代。教育部颁发的文件和决定,都采用“心理健康教育”这一提法,也使得“小学心理健康教育”成为既定的概念。

从心理卫生到心理健康教育,两种提法的替代主要是由于以下原因:第一,心理卫生这一概念是从心理卫生科学的角度提出的,而我们所说的小学心理健康教育,不仅进行心理卫生知识方面的教育,有效地矫治小学生的心理疾病,疏导小学生的心理障碍,而且更重要的是着眼于开发小学生心理潜能,培养良好的心理素质,促进他们整体素质的提高和个性发展。因此,心理健康教育的提法从工作性质上明确了这项工作的发展性教育属性,有利于广大小学教育工作者接受和参与。第二,用小学心理健康教育代替小学心理卫生,说明了它与小学教育机制的密切结合。既然是一种教育活动,就明确了教育行政部门对它的行政管理权及职责,同时也明确了开展小学心理健康教育工作的内容与形式,应该是适合小学教育的特点和要求的。

(二) 心理治疗、心理咨询、心理辅导与心理健康教育的关系

由于这些概念均源自同一实践活动,因而它们之间的相似也是显然的。

(1) 都是从心理上帮助人、教育人的过程。

(2) 有基本一致的理论方法和技术。

(3) 在不同层面上处理大致相同的问题。

(4) 都注重建立助人者与求助者之间的良好人际关系,并将之看做是促进求助者成长的条件。

这四者之间的根本差异在于实践模式的不同。这种差异不仅是历史的,而且是现实的,即在目前的小学心理健康教育中这四个概念都在运用,而且仍保持着各自历史形成的实践模式差异,都有各自相应的工作重心。当然,由于这些概念形成的历史连续性,在每两个相邻的概念之间会产生一定的相互交叠现象,致使这几个概念最终表现为相互关联的一个连续体。

具体来说,小学心理健康教育的这四种实践模式的差异表现为以下几方面。

(1) 在工作模式上,它们是从心理治疗的医学模式过渡到心理咨询的咨商性教学模式再过渡到心理辅导的教育性教学模式,最后过渡到心理健康教育的教育模式。

(2) 相应于上述工作模式,形成了治疗、预防和发展的功能连续体,越是靠近心理治疗的一端,其治疗的功能越明显;越是靠近心理健康教育的一端,其发展的功能越明显。

(3) 从工作对象来看,心理健康教育和心理辅导的对象是发展中的正常人(小学生),心理咨询的对象是一般的正常人(来访者),而心理治疗的对象则是异常人(患者);相应于工作对象,心理健康教育和心理辅导的工作者是小学教师,心理咨询的工作者是咨询师,而心理治疗的工作者则是心理医生。因此他们分别构成的工作关系则为师生关系、咨商关系和医患关系。

(4) 从实施过程来看,在心理健康教育和心理辅导中,教师是主动的,他们积极地关注小学生的整体发展;而在心理咨询或心理治疗中,咨询师或心理医生则是被动的,他们着眼于解决来访者或患者正在发生的或局部问题。

(5) 从工作方式和方法来看,心理健康教育注重与整体教育目标的协调,强调在心理素质培养中与各种教育力量的整合,它更主要的是一种教育理念,而不只是一些方法和技术的集合,因而,作为面向全体小学生的一种教育,它有更多的结构化的、预先设定的成分;心理辅导作为一种教育途径,有团体辅导和个别辅导两种形式,它包括讲授、训练、陶冶、角色扮演等方法;心理咨询多在非医疗情景中进行,它以个别—小组咨询为主,采用倾听、同感、面质、自我袒露、支持、领悟等技术;而心理治疗则在医疗情景中进行,它以个别治疗为主,多采用矫正、领悟、训练、重建等方法。相对而言,心理咨询与心理治疗的方法更加专门化,在实践过程中也表现出更大的弹性和综合性。

(6) 从运作方式来看,心理健康教育和心理辅导作为小学教育体系的一个重要内容,是一种义务工作,是非经营性的;心理治疗 and 心理咨询则是一种有偿服务,是经营性的。与这种运作方式相对应,心理健康教育和心理辅导在时间上贯穿整个教育阶段,甚至是终生的;而心理治疗 and 心理咨询的时间则视具体情况可长可短,并应在经营的服务合同中加以明确规定。

由此我们可以看到,心理治疗、心理咨询、心理辅导和心理健康教育是随着心理卫生和心理健康教育运动的历史发展而日益分化出来的四种实践模式,它们在实践模式的特征、功能、主体、过程、方法和运作等方面都有很大的差异,这些差异在的小学心理健康教育中仍然存在。

（三）心理素质教育和心理教育

《辞海》对心理教育作了如下解释：“以培养心理素质和解决心理问题为基本目标的教育。包括心理培养、心理训练、心理辅导、心理咨询、心理治疗等。有两种形式：一是积极的心理教育，指培养心理素质，促进身心健康，是占主导地位的形式。二是消极的心理教育，指解决心理问题，保持身心健康，是占辅助地位的形式。其主要任务是：解决心理失常、心理障碍等心理问题，防止心理变态、精神病等心理问题的产生。”有学者认为，心理教育其实就是心理素质教育或广义的心理健康教育。这种看法是合理的，心理教育、心理素质教育和心理健康教育三者都强调了“教育”这个概念，都是指教育者运用多种途径和手段，从学生身心发展的实际出发，有计划、有目的地对学生心理素质的各个方面进行积极的教育和辅导，从而培养学生良好的心理素质，调节心理机能，开发心理潜能，提高学生德、智、体、美等整体素质，促进学生个性和谐发展的教育活动。之所以使用“心理素质教育”这一概念，是因为传统教育只强调人的智能素质，把人只看成是一个智能的人，到学校里主要是接受知识，开发智力；而现代教育观则认为良好的智能必须与良好的情感相结合，强调人格的完善，因此，特别重视良好心理素质的培养。

小学心理健康教育若从总体来把握，在内容上无非包括提高心理素质、促进健康发展、发掘潜能、增强耐力、解决心理困扰、主动积极地寻求支持与帮助；在方式上主要包括心理健康教育课程的实施、心理咨询（团体辅导和个别咨询辅导）和心理治疗。很显然，有关小学心理健康教育工作的各种提法的侧重点是有所差异的，只有“小学心理健康教育”全面涵盖了整个范畴。

二、小学心理健康教育的实质

理解小学心理健康教育这一概念时，必须明确这样几点：

（一）小学心理健康教育是以小学生的成长发展为中心

坚定三种信念：一是要让每一个小学生都发展，小学心理健康教育面向的是全体小学生，而不仅仅是面向部分存在心理问题的小学生。二是坚信每一个学生都会发展，都有发展的潜力，人的本性是积极的向上的。罗杰斯指出：“人类有机体都有一种天生的自我实现的动机”。小学心理健康教育相信每一个小学生都是有价值的、有潜能的，对所有学生的心理发展都持积极乐观的态度。三是要最大限度地激发、开发每一个学生的潜能。小学心理健康教育不是着眼于小学生实际达到的心理发展水平，而是立足于小学生心理的“最近发展区”。

（二）小学心理健康教育体现的是一种新型的师生关系

从大的方面来说，它是一种积极的人际互助过程，体现的是一种新型的人际关系，强调师生间的真诚、亲密、尊重、理解、信任和支持专业化技能的运用。小学教师在大多数情况下，应该持非批评性的态度，不能以一种居高临下的姿态出现，和小学生的关系应该非常平等、非常亲密，鼓励小学生在教师的支持与帮助下积极主动地获得发展。

（三）小学心理健康教育是一种合作式、民主式的协作过程

它遵循的是他助、互助、自助的进程，在这个过程中，小学生既是受助者又是助人者，同时也是自助者。作为受助者，他可以得到他人的帮助和支持；作为助人者，他可以用自己的思想与行动助人助己，更重要的是，在个人成长的历程中，小学生自身的主观能动性具有关键性的作用。小学教师要在师生合作的基础上，帮助小学生获得良好的成长与发展的方

法,协助小学生学会自己解决问题,而不是代替小学生解决问题。这两点充分体现了现在我们非常强调的小学生的主体性。

(四) 小学心理健康教育是专业知识技能的应用

小学心理健康教育是由专业人员来进行的。小学心理健康教育除了需要一般的教育技能外,还需要掌握特殊的专业技能。如在咨询辅导的过程中,辅导人员就需要恰当运用关注、接纳、倾听、同感、澄清、面质等精妙的专业技巧,而心理测评、诊断、分析、教育、干预技术等则是一些专业化的技能。可以说这些专业技能与技巧是传统教育方法的提升,有些甚至是传统教育技能中所没有的,正因如此,这种专业化技能不仅能成为传统教育技能有力的补充,而且也能为传统的教育技能带来某种革命,因此教育辅导者应当是受过严格的专门训练的,能在心理发展诸方面为学生提供服务与帮助的专业工作者。

(五) 小学心理健康教育有自己独特的目标

虽然小学心理健康教育在总目标上与小学的教育目标是一致的,但是它还有自己独特的地方,总的说就是促进小学生的心理健康。这种“促进学校学生的心理健康”主要通过帮助小学生进行自主探索,帮助他们选择和制订人生计划,然后通过解决他们在成长过程中的一系列问题,帮助他们健康成长,因此特别强调发展性的目标。在小学心理健康教育中发展性目标是主要的,而发展性目标中,我们特别重视的就是开发小学生的潜能。所以有的专家认为,小学心理健康教育的最高目标或者说终极性目标是开发小学生的潜能,这一点恰恰是我们以往的或者是传统的教育观念中比较忽视的。以往,家长或者教师总是认为小学生没有什么太大问题就很好了,或者往往充当“消防队员”的角色,忙的都是“救火”的工作,而很少充当小学生潜能开发者的角色,也很少考虑如何去开发小学生的潜能。

我们在理解小学心理健康教育这个概念时,还应该注意的以下几个要点:首先,小学心理健康教育是一种教育理念,它在本质上与素质教育、全面发展的教育等概念应该是一致的,小学心理健康教育的含义已经不再局限于一种矫正性的教育活动。其次,它在教育活动中所采取的方式、方法,代表着一种先进的教育思想,与传统教育思想也有很大的差别。传统教育强调的是三个中心:以教师为中心,以教室为中心,以教材为中心。心理健康教育也强调三个中心:以学生为中心,以学生的学习为中心,以全体学生参与活动为中心。正是这些新的观念,或者说新的教育理念,能够给我们现在的小学教育教学改革带来一系列的帮助,所以有些小学把开展心理健康教育作为小学教育教学改革的突破口。

第二节 心理健康及其标准

蓝天白云,鸟语花香,大自然赋予人们许多美丽的景色;甜蜜的爱情,深厚的友情,浓郁的亲情,构筑了温馨的生活。然而,假如失去了健康,这一切都将黯然失色。但凡活着,我们无不衷心祈愿自己和亲人、友人健康。健康往往与幸福联系在一起,试想一下,物质财富和精神财富的拥有和享受,又怎能离得了健康?本节重点讨论健康、心理健康及其标准问题。

一、健康

古往今来,人人都希望健康。因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联

系在一起的。有人曾这样描述：人生有两大意愿，一是家庭幸福，二是事业有成。如果家庭幸福为10分，事业有成为100分，那么健康就是“0”前面的那个“1”，可见没有健康一切都无从谈起。从百姓祭天求神消灾除病到帝王寻求长生不老药，从远古时代神农氏为民治病到今日医学的高度发达，无不说明人们对健康的渴望。可以说，有了人类历史就有了人对抗疾病、追求健康的探索。尤其到了今天，人们从追求物质条件转向对生命质量的追求，健康更是对人民生活幸福、国家繁荣昌盛、社会和平稳定起着至关重要的作用。

（一）传统健康观

要想追求健康，首先得有一定的健康观。健康观的演变实际上是人类对健康对立物——疾病的形成原因、治疗方法以及预防手段不断探索并认识的过程。总体说来，人类的健康观经历了以下几个过程：

（1）神赋说。在生产力极端低下的年代，人们以自制的简陋工具对抗着来自大自然、来自共栖于地面的猛兽、来自饥饿寒冷的威胁，死亡随时可能发生。面对雷雨闪电，生老病死，他们一无所知，束手无策。因此他们认定有一种神秘的力量在背后主宰着一切。疾病是对作恶之人的惩罚，要想摆脱疾病，就要征求神的意见。所以当时对疾病的治疗主要是求神问卜，一些有效的方法也总以巫术面孔出现。

（2）失衡说。这种观点认为，人体内蕴含着某些物质，它们之间存在着对立统一的关系。平时，它们处于平衡共存的状态，而一旦这种平衡被打破，机体就出现疾病的症状。古希腊医学家希波克拉底提出四体液说，认为人体内有血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种液体，并以四种液体比例的平衡和失衡作为健康与否的标准。古罗马名医盖伦认为体液的败坏是疾病的原因，但他又认为体液之所以发生改变是由于神的意志，这种看法依然未摆脱古代神灵说法的束缚。我国传统医学也早就提出“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”等理论，用对立统一的哲学概念去解释疾病的发生、发展。这说明医学逐渐从巫术中脱离出来，形成独立的研究领域。

3. 生物观。随着自然科学的产生和发展，生物学、遗传学、细菌学、病理学等学科的相继形成，加上显微镜等医疗器械的发明创造，人们开始从系统、器官、细胞分子水平探索生命的奥秘，寻求导致有机体丧失某些功能、引起疾病变化的原因，并研究相应的治疗方法，结果形成了健康的生理功能观，并持续影响作用直至今日。美国学者鲍斯指出：“什么是疾病，凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动，这里的正常状态是统计学的，功能是生物学的。”

总而言之，传统观念中人们一直将没有疾病称为健康。健康、没有疾病与不健康出现疾病成为理所当然的反义词。

（二）现代健康概念

20世纪以后，特别是20世纪中叶后，人类的疾病类型和死亡类型发生了很大变化。半个多世纪以来人类的死亡原因已由单致病因向多致病因转变。原有的生物医学模式和医学手段在大量新出现的医学问题面前显得有点力不从心，人们逐渐意识到心理和社会因素也是影响人类健康状况的重要因素。经济飞速发展带来生活水平的极大提高和人类文明的进步，也改变了现代人的生活方式。多方的挑战，激烈的竞争，快速的节奏，无不使人感到巨大的压力，这对人类的健康产生了难以估计的影响。早在1946年，世界卫生组织就明确规定：“健康是指一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”1978