

教 · 育 · 新 · 导 · 向

中小學生心理能力 發展與培養

于海 編著

遠方出版社

教育新导向

中小学生心理能力发展与培养

于海 编著

远方出版社

责任编辑:李燕

封面设计:车艳

教育新导向
中小学生心理能力发展与培养

编 著 者 于海
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京市朝教印刷厂
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 500
字 数 5000 千
印 数 5000
标准书号 ISBN 7-80723-074-6/G·46
总 定 价 1250.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

面对 21 世纪科学技术的发展和经济的全球化,如何培养具有良好素质和竞争力的新一代,是事关国家前途和民族命运的大事,也是基础教育义不容辞的责任。其中,课程改革是基础教育的核心,也是实施素质教育的核心。

基础教育课程改革是顺应时代要求,振兴我国教育事业,实现社会主义现代化目标和中华民族伟大复兴的客观要求。

根据基础教育课程改革的指导思想,新课程的培养目标要全面贯彻党的教育方针,全面推进素质教育,体现时代的要求。要使学生具有爱国主义、集体主义精神,热爱社会主义,继承和发扬中华民族的优良传统和革命传统;具有社会主义民主法制意识,遵守国家法律和社会公德;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、科学和人文素养以及环保意识;具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法;具有健壮的体魄和良好的心理素质,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。

《教育新导向》从中国基础教育改革的实际出发,运用现代教育科学的相关知识,考察了当前中国基础教育面临的困难,分析了中国基础教育改革体制和教育战略的得失,探索并

发现了解决教育理论与实践中的误区的途径。因此,每一个勤于思考基础教育问题的读者都将从这套丛书中受到有益的启发。

本丛书融理论阐述与案例分析于一体,内容丰富、观点新颖、结构严谨,富有鲜明的时代性和实用性。

限于时间紧,编者知识有限,本套丛书在编写过程中难免会有不足之处,还望广大读者及教育工作者斧正,以便我们更好的修订。

编 者

目 录

第 1 章 学生心理素质培养概述

第一节	重视心理素质培养,提高教育质量	(1)
第二节	学生健康心理素质的培养	(7)
第三节	注重学生心理素质培养,建立良好的师生 关系	(10)
第四节	注重心理素质培养,提高学生社会适应性	(16)
第五节	心理素质培养当从小抓起	(20)
第六节	注重情商培养提高学生心理素质	(23)
第七节	提高心理素质培养健全人格	(27)

第 2 章 中小学生心理培养的思考

第一节	当前中小学心理健康教育问题检视	(31)
第二节	尊重学生需要改进道德教育	(40)
第三节	关于加强中小学心理健康教育的若干意见	(48)
第四节	关于小学生生命情感教育	(54)

第3章 学生心理现状

第一节	我国中小学心理健康教育的现状与发展	(60)
第二节	小学生人格双重化倾向及其学校归因	(69)
第三节	中学生心理状况调查	(74)
第四节	中等师范学校学生心理状态及思想状况调查 分析	(79)
第五节	学生心理问题及其归因	(89)
第六节	青少年逆反心理的表现、成因与教育	(93)

第4章 学生心理问题

第一节	中学生常见问题行为	(103)
第二节	青少年常见的心理问题	(106)
第三节	高中生压力源和心理健康的研究	(108)
第四节	中学生的精神健康问题症状	(114)

第5章 学生“心理孤儿”现象

第一节	学生心理问题的三个层次及教育对策	(122)
第二节	学习焦虑心理对学习和成长的影响与防治 ..	(137)
第三节	中学生心理健康面面观	(144)
第四节	对中学生心理障碍的思考	(150)

第6章 中小学生心理辅导

第一节	中小学主要心理辅导课程模式研究	(157)
第二节	美国中小学的心理辅导	(171)
第三节	中小学心理辅导教育的目标与内容	(180)
第四节	中小学心理辅导课教学的原则	(183)
第五节	关于心理辅导若干问题的探讨	(189)

第7章 学生心理素质培养

第一节	利用体育课培养学生良好心理素质	(202)
第二节	小学生良好心理素质培养	(208)
第三节	小学生心理素质培养教学设计——怎样集中 注意力	(213)

第8章 德育与心理健康教育

第一节	德育与心理健康教育之比较和联系	(217)
第二节	德育与心理健康教育	(224)
第三节	德育课程中设置心理健康教育的重要性	(230)
第四节	尊重学生需要改进道德教育	(236)
第五节	德育与心理健康教育的整合	(245)

第9章 学校心理健康教育

第一节	心理健康概述	(250)
第二节	心理健康教育的基本理论	(266)
第三节	学校心理咨询与辅导	(288)

第 1 章

学生心理素质培养概述

第一节 重视心理素质 培养,提高教育质量

新世纪的来临,既给我们带来了新的机遇,也给我们带来了新的挑战。在这关键时刻,我们不但要重视自然资源的开发,更要重视的是人才——素质的培养。

早在 1999 年 6 月 13 日,中共中央国务院就作出了关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定;6 月 15 日,又在北京召开了改革开放以来第三次全国教育工作会议,提出以提高民族素质和创新能力为重点,深化教育体制和结构改革,从而全面推进素质教育的要求。

随着素质教育的全面推广,越来越多的中学已经将“实施素质教育”由空头口号转变为实际行动,切实加强了对学

生的德、智、体、美、劳等素质的培养，使得学生的创造能力有了一定提高。我们在为这种转变欢呼叫好的同时，也应该清醒地认识到：在实施素质教育的过程中，人们往往忽视了心理素质教育，似乎心理素质不能和其他素质相提并论。殊不知，心理素质的培养不但重要，而且起着关键的作用。

我们知道：心理素质既是整体素质的基础，也是人的素质结构的核心因素，是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展主体的内部根据，是认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂体。

为了证实心理素质培养的重要性，我们不妨看看一些实例：

据报道，一页书翻了10遍还要看，一只新铅笔削了大半截还不用。这种典型的强迫症状出现在一个被全校公认的三好学生身上。心理课的测试表明，这个成绩优秀的学生干部有明显的心理障碍：过度压抑自己，缺乏自信，心境苦闷，紧张焦虑等等。北京某中学的一项学生心理健康调查引起了老师的警惕：在老师眼中存在不少小毛病的学生，心理健康状况基本都在正常范围；一些品学兼优的好学生心理健康指标却超出了正常范围。可见，品学兼优不一定心理健康，好学生反而更易情绪压抑。

在教学实践中，我们也不难发现：一些原来学习成绩相当好的学生，考上了重点学校的重点班级，但是由于心理素质的缺陷，精神经常处于高度紧张之中，甚至出现类似精神分裂的现象；一些学生因无法面对家庭的一些变故，成绩一落千丈；还有学生因不会处理与同学间的关系，采取逃避的办法，不去上课；有学生认为老师误解了自己，自己又无力解释，于是采

取自残的方式以示抵触……诸如此类的现象，真是数之不尽。看似简单的问题，已经影响到了正常的教学、教育秩序。因此，对学生进行心理学生素质教育已是迫在眉睫的事情了。

那么，该从何入手去培养心理素质呢？我们认为，应该分别从教师、家长和学生三方面入手。

教师，作为教育的主导力量，本身就该具备良好的心理素质。正所谓身教重于言传。作为教师更应适当参加一些职业培训，提高自己在这方面的业务水平。据悉，1999年2月1日北京崇文区118名教师上“心理课”。来自崇文区28所中学的42名教师高兴地拿到了市级心理测试资格证书和心理健康教育结业证书。参加培训的42名教师经过一个学期共180课时的学习，系统地学习了“心理教育理论”、“心理测量”、“心理咨询”三门课程。这是该区继开办了两期小学心理健康教育培训以来，在中学开办的第一期心理健康培训教育。这个区共培训心理健康教育教师118人，建立心理咨询室43个——接通心理咨询热线。这应该成为教育经验加以推广。另外，我们应把事情办到实处。我们不能为了应付，找一两个还没有经过培养的老师坐在心理辅导室，让需要辅导的学生望而却步。

作为家长，不应只看到学生的学习成绩。成绩好了，就大加赞赏；成绩不好，则“风”、“雨”、“雷”、“电”。家长也应该多注意学生的心理变化，及时帮助学生调整好情绪、培养兴趣，以便学生能以全副精力投身到学习中去。

艾里克森提出了“合法延缓期”的概念：从12岁到18岁这一阶段的发展任务是建立同一感和防止同一感混乱，体验忠实的实现。他认为这一阶段的青年承继儿童期之后，自觉没

有能力持久地承担义务，感到要作出的决断未免太多太快。因此，在作出最后决断以前要进入一种“暂停”的时期，用以千方百计地延缓承担的义务，以避免同一性提前完结的内心需要。虽然对同一性寻求的拖延可能是痛苦的，但它最后还是能导致个人整合的一种更高级形式和真正的社会创新。

所以，面对学生，我们更要重视对其意志品质、学识品质、自我意识的培养：培养学生发挥客观优势，克服和消除不利因素，坚定指向追求目标，做到持之以恒、百折不挠、善始善终；培养学生明确学习目的、具备强烈的求知欲望、科学的求知方式和顽强的探索精神，在索取知识、锻炼能力、完善智能结构轨迹中，做到坚韧不拔、精益求精；培养学生具备健全的自我意识，即顺境中谦虚谨慎、不懈努力；逆境中不自卑自怜、自怨自艾或自暴自弃，做到正确认识自我、客观评价自我、有效控制自我、不断超越自我，充实完善自己，对前途和未来充满信心。

在教育实践中，我们要注意：

一、有耐性地聆听学生的倾诉

现代生活是丰富多彩的，我们都在愉快中生活，但生活中不如意的事也是很多的。如果不及时解除心理困扰，就会出问题。我们的学生同样会遇到这样那样的问题。当他们出现这些现象时，我们就要引导他们向朋友、家长或老师倾诉。作为教师和家长，要耐心引导学生把心中的烦恼尽情倾诉，或让他痛哭一场。这时候，再给他分析并引导，紧张不良的情绪就可得到缓解，他就会坦然多了。

二、指导学生正确认识自己的优势、劣势

现代社会，由于竞争激烈，对人的素质要求较高，加上家长，老师对学生提出种种努力目标，直接影响到了学生的期望值。有些想在班中争第一，有想要超过别人，有想很快成为“××尖子”……。由于自身能力问题，不一定都能达到目标，有些甚至失败了。一些人会出现紧张情绪，个别人还因此而作出难以置信的行为。据报道，一个小学生因考不到第一自杀了。因此，教师平时在教学活动中，要作深入调查，了解并掌握他们的内心动向和愿望，从物质到精神，了解他们的需要。一旦发现这些需要过急过高，一时难以实现，就应耐心帮助他们分析其能力与缺点，成功的可能性，调整其需要，重新制定计划，调整目标，降低期望值，使已变得合理和适当。教师要与家长配合，创造条件，协助他们克服困难去实现愿望，满足他们的需要，缓解他们紧张的情绪。

三、帮助他们学会处理人与人之间的关系

学生生活虽然简单，但总要与家长、老师、同学及社会多方面的人共同生活、学习，总会产生各种矛盾，产生紧张情绪和心理压力。如果人际间关系处理不好，甚至会产生对立情绪，带来严重后果。教师应深入了解事情况，及时帮助有这种情绪的同学，让他们认识做人的基本原则、处世的道理，相信

小学生心理能力发展与培养

自己并自尊自爱、宽容待人、豁达处世，对生活学习中的问题及困难，要有自信心，不能消极回避，也不能有报复心理。要帮助他们找出解决办法，走出心理误区。

四、教会学生缓解紧张情绪

平时，教师在教学中，应注意对学生进行心理放松训练，教会他们心理放松的技巧，使他们在遇到紧张情绪时能自己放松，及时缓解心理压力。如静坐深呼吸，让紧张情绪在静坐中慢慢放松。做慢跑运动，迅速忘记烦恼。睡觉前洗热水澡，使全身肌肉放松的同时情绪放松。听音乐，娱乐身心，忘掉烦恼。走进大自然，到美丽的公园或郊区，欣赏田园风光，让大自然陶冶自己。当很烦恼很痛苦时，不防痛哭一场，把不良情绪宣泄出去。自己不能解决烦恼时，找大人倾诉，求助大人，减少无谓烦恼。

五、让学生多参加活动，使紧张情绪得到放松

可以组织各种活动，创造气氛，分散已形成的烦恼思维，增加组织器官的新陈代谢，促进血液循环，改善大脑的思维环境，使紧张的情绪得到缓解。

只有让学生彻底放下包袱，才能达到良好的教育、教学效果。为了提高教育质量，我们不妨从实际行动上以心理素质教育作为突破口，大胆地尝试。

第二节 学生健康心理素质的培养

心理素质教育作为现代心理学的一个新概念，已经提到了与德、智、体、美、劳并驾齐驱的位置，是当前教育观的又一更新。任何教育特别是学校教育都具有教育的活力。通过教学培养学生对某一事物态度的形成，对某一自然现象的看法，产生一定的思想情感，这就是教育。多少年来，教育都是以应试为前提，围绕高考的指挥棒转动。教学过程中我们发现了学生这样那样的问题，如《大学生报》上登载过一个清华的学生由于嫉妒心理作祟致使同学失明。许多人不解，难道只是单纯的嫉妒吗？这个高材生身上究竟缺少什么？他缺少的是对挫折的承受力，对情绪的自我调节、自我解脱的能力，一句话，他缺少健康的心理。这一事例说明一个长期被忽视的问题——我们的学生心理健康欠佳，一个健康的人不仅要有强健的身体，更重要的是健康的心理，这就好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。

我国目前正处于进一步深化改革开放，加入 WTO 的新时期。社会的变迁、竞争的加剧、优胜劣汰会把心理不健康的参赛者比过去更轻易的淘汰。面对严峻的现实，我们必须更新观念、勇于探索、高度重视学生的心理健康教育。针对如今种种心理畸形现象，我们应该根据现代中学生的特点，在教学同时

重点培养学生的开朗坚强的性格，稳定乐观的情绪，加强民主意识、独立意识、竞争意识、文明意识，使学生自信、自立、自强、自律，掌握应付挫折及自我心理调节的技巧。中学阶段，既是学生长身体、长知识的关键时期，是许多心理学家形成共识的“多事之秋”，同时更是形成正确的世界观、人生观与道德观的重要时期。因此在强调德、智、体、美、劳全面发展的同时，迫切地需要一套全新的、科学的、行之有效的心理教育方法，使中学生摆脱心理障碍与行为的困扰，协助他们顺利实现“心理过渡”，让其身心得到全面健康的发展。

一、健康心理的培养

有人把学习比作学走路。小时候让大人抱着走，大一点被大人扶着走、拉着走，再大一点就跟着走，以后就自己走。中学生心理健康的培养，正是由“扶”和“拉”向“跟”的过渡阶段，在过渡过程中关键是教师的引导作用。

（一）教师的表率作用

要提高学校的教学质量，关键在于有一支高素质的教师队伍，教师良好的心理素质是提高教育心理素质的基础。一位心理学家认为：教师不应该把知识和情感分开。当一个人对某一事物有认识时，就会产生一定的情感。因此教师在教学中既要扩大学生的知识面，又要发展他们积极正确的情感。实践证明学生没有胁迫的情况下学习，才能学到知识，任何一点压抑都会对学习起干扰作用。要搞好教学、创设有益和谐的环境，进行感情投入是非常必要的。教学的感情投入，主要是指教师的情感输出，爱心的奉献，敞开爱的大门，无私的去爱每一个学生。无论在课堂上还是在日常生活中，要让学生体验到你确