

YINGYONGJIAOYULILUN CONGSHU

小学应用教育理论丛书

中小學生心理教育

石國興 主編



河北教育出版社

中小学应用教育理论丛书

中小學生心理教育

石国兴 主编

河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理教育/石国兴主编. - 石家庄:河北教育出版社,2000.10

(中小学应用教育理论丛书/韩清林等主编)

ISBN 7-5434-4067-9

I.中… II.石… III.①中学生-心理卫生-健康教育 ②小学生-心理卫生-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 52642 号

书 名 中小学应用教育理论丛书

中小学生心理教育

主 编 石国兴

责任编辑 张贻珍 姜玉敏

鲍新运 赵中伟

封面设计 慈向群

出版发行 河北教育出版社

(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北天鹿印刷事务所

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 14.875

字 数 343 千字

版 次 2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5434-4067-9/G·3002

定 价 19.30 元

版权所有 翻印必究

序

建国以后，特别是改革开放以来，我国教育工作者在教改实践和理论研究方面做了大量工作，取得了可喜的成就。但是随着政治、经济改革的深入，科学技术的迅猛发展和社会主义建设对人才的需要，中小学教育的现状与时代要求不适应的矛盾日趋尖锐，甚至已经成为困扰人们的难题。

根据我国社会发展的需要，《中华人民共和国教育法》将提高全民素质做为教育发展的首要任务提了出来，《中国教育改革与发展纲要》也明确提出要把“应试教育”转变为“素质的教育”。“提高全民素质”、“实施素质教育”，这已成为摆在中小学面前的急待解决的重要课题，成为关系到中小学能不能为社会主义现代化培养合格人才的关键问题。十几年的教改实践证明，要解决这一问题，关键是广大中小学教育工作者更新观念，提高素质，特别是提高理论素质。所以，拿出一套能适应这一形势需要，又能受到中小学教育工

作者欢迎的教育理论著作，就成为当务之急。《中小学应用教育理论丛书》的出版，就是为了满足教育发展的这一现实需要。

《中小学应用教育理论丛书》是以冯忠汉教授所创造的“整体性、主体性教育”思想为指导，从我国中小学改革的实际需要出发，具有较强的可操作性的教育丛书。冯忠汉教授曾身兼河北师范大学教育科学研究所所长、河北省教育学会理事长、河北省儒学研究会会长，河北省中小学整体改革专业委员会主任数职，从1979年开始就深入第一线，二十年如一日，与广大中小学教育工作者一起坚持以培养学生全面发展为目标的整体改革实验，在改革实践中总结出“整体性、主体性教育”的思想体系。多年实践证明，这一思想抓住了克服中小学工作的主要弊端和改革陈旧的教育思想的根本问题。

《中小学应用教育理论丛书》是在冯忠汉教授指导下，由一批坚持素质教育改革的理论工作者与实际工作者结合共同完成的。“丛书”共十一册。第一册《教育的发展与改革》说的是对教育及我国教育改革必然性的宏观认识。第二、三册《青少年身心发展及社会化进程》、《学校改革的核心——人的系统变革》，说的是对学校整体内部的主体——教育者与受教育者的认识。第四册至第十一册分别论述了中小学的各项工作。该书的总体目标在于使校长由“执行型”、“经验型”变为“创造型”；使教师由“教书匠”变为教育家，使教育成为艺术性的创造活动；使学生从受动的“容器”变为学习的主人。因为只有这样，中小学才能形成以素质教育为中心的新的教育格局。该书各册都紧紧抓住了领导、教师观念更新这一关键性问题，既重视正确贯彻中央及教育部各项政策要求，又大量介绍了国内外与素质教育有关的教育思想和改革经验。根据中小学改革的实际需

要，还将《中小学生心理教育》及《学生的学习活动》等立册进行阐述。

《中小学应用教育理论丛书》有先进的教育思想，有合理的编排体系，完全从我国社会发展的需要和中小学实际情况出发，不单有深入浅出的理论论述，并引入了大量翔实的资料，是一部理论与实际紧密结合的好书。该书既适合于中小学领导、教师、师范院校学生自学阅读使用，又可以对学校各项改革工作起指导和参谋作用。可以说是一部创新性的、实用性很强的理论丛书。它的出版必将给我们教育理论界带来新的异彩，并对中小学开展素质教育改革会起到积极推动作用。为此，我们向为出版此书付出辛勤劳动的老师们表示祝贺。

顾明远

1999年4月23日

中小学应用教育理论丛书

顾 问：顾明远 林崇德

策 划：张贻珍 冯忠汉

总 主 编：冯忠汉 安效珍 韩清林 张贻珍

编 委：(以姓氏笔画为序)

王 慧 石国兴 安效珍 冯忠汉

张爱华 张贻珍 姜玉敏 梁绍成

韩清林 鲍新运

本册主编：石国兴

本册作者：(以姓氏笔画为序)

石国兴 白晋荣 张冬梅 张杉杉

赵笑梅 郭雪梅

前 言

当前，我国基础教育正面临着由“应试教育”向“素质教育”转轨的历史时期。心理教育是素质教育的重要内容，在整个素质教育结构中，起着基础性、动因性的作用。

过去由于“应试教育”的束缚，我国中小学心理教育工作长期被忽视，致使学生的健康成长受到影响。改革开放以后，随着社会的变革，新旧观念的对撞，市场经济浪潮的冲击，生活节奏的紧张，竞争的日益加剧等，解决中小学生的心理教育问题已成为急切的社会性问题，成为培养合格建设人才的关键性问题。《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》中明确要求各级各类学校“要积极开展青春期卫生教育，通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提出心理素质，健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力。……通过谈心、咨询等活动，指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题。”1999年6月颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》也要求“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生的坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。教育部近日又发出《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，要求从2000年

秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育，小城镇及农村的中小学也要从实际出发，逐步创造条件开展心理健康教育。根据中央和教育部的要求，一些地方和学校在推进教育改革的过程中，把对中小学生进行心理教育作为重要的教改内容，并将其列入学校工作的议事日程。开展对中小学生的心理教育工作，当今已成为大势所趋，人心所向的一项工作。

素质教育的关键在于教师的素质，心理教育的关键在于教师心理教育知识与技能掌握的水平。大量事实可以证明，由于我国广大中小学教师缺乏心理教育的知识和技能，常常会自觉或不自觉地引发或加剧学生的不良心理反应，甚至造成心理障碍，危害了学生的心理健康。因此，对广大教师普及心理教育知识，使其掌握心理教育内容和方法，是提高教师队伍素质，推进“应试教育”向“素质教育”转轨的一项重要工作。本书正是适应上述形势要求编写的。该书以冯忠汉教授“整体性、主体性教育”思想为指导，对中小学心理教育的一些基本理论、中小学生心理特点及出现心理问题的原因等进行了全面阐述。

本书是集体协作的产品。撰稿人分别为：第一、二、六章，石国兴；第三章，赵笑梅；第四、五、九章，张冬梅；第七章，白晋荣；第八章，郭雪梅；第十章，张杉杉。主编，石国兴。

本书在编写过程中，参考了国内外许多专家学者的著述并参用了一些报刊杂志的文献资料，在此一并致谢。

作 者

目 录

第一章 心理教育绪论	(1)
第一节 心理教育概述	(1)
一、什么是心理教育.....	(1)
二、心理教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗的 关系.....	(3)
三、心理教育与德育的关系.....	(4)
四、学校心理教育的任务和内容.....	(7)
第二节 心理教育的意义和发展	(11)
一、开展中小学心理教育的意义.....	(11)
二、中国学校心理教育的发展.....	(17)
第三节 心理教育的过程、途径与原则	(23)
一、心理教育的过程.....	(23)
二、心理教育的途径.....	(26)
三、学校心理教育的原则.....	(30)
附录一 曲阳四小小学生心理辅导框架一览表.....	(35)
附录二 中学生心理辅导活动手册纲要.....	(40)
第二章 学校心理教育过程中的师生关系	(54)
第一节 心理教育过程中的教师	(54)
一、教师是心理教育的主导者.....	(54)

二、教師在心理教育中發揮主導作用的條件·····	(56)
第二節 心理教育中的學生·····	(63)
一、學生是心理教育的主体·····	(63)
二、充分發揮學生在心理教育中的主体作用·····	(64)
第三節 心理教育過程中的師生關係·····	(70)
一、師生關係對學校心理教育的意義·····	(70)
二、心理教育中師生關係的特點·····	(73)
三、心理教育中良好師生關係的建立·····	(75)
第三章 學生學習心理輔導與智力訓練·····	(89)
第一節 學生學習心理輔導與智力訓練概述·····	(89)
一、學習心理輔導概述·····	(89)
二、智力訓練概述·····	(97)
第二節 學生學習心理輔導·····	(101)
一、激發學生學習動力·····	(101)
二、指導學生學習方法·····	(108)
三、培養學生良好學習習慣·····	(115)
四、預防學生學習疲勞·····	(118)
第三節 學生智力訓練·····	(121)
一、觀察力訓練·····	(121)
二、記憶力訓練·····	(125)
三、思維力訓練·····	(131)
四、想像力訓練·····	(135)
五、注意力訓練·····	(138)
第四章 情緒與意志教育·····	(143)
第一節 情緒教育·····	(143)
一、什麼是情緒·····	(143)

二、情绪教育的意义·····	(144)
三、中小学生的的情绪特点·····	(147)
四、中小学生良好情绪的培养·····	(149)
五、中小学生不良情绪的表现及矫正·····	(159)
第二节 意志教育·····	(163)
一、什么是意志·····	(163)
二、意志教育的意义·····	(164)
三、中小学生意志品质的特点·····	(166)
四、中小学生良好意志品质的培养·····	(168)
五、中小学生耐挫折力的培养·····	(172)
第三节 情绪与意志教育活动设计·····	(176)
一、情绪表演·····	(176)
二、快乐时光·····	(177)
三、情绪清洁·····	(178)
四、放松训练·····	(179)
五、考试不可怕·····	(179)
六、生活习惯检查·····	(180)
七、开始行动·····	(180)
八、离家出走的思考·····	(181)
第五章 性格教育·····	(183)
第一节 性格教育概述·····	(183)
一、什么是性格·····	(183)
二、性格的特征·····	(183)
三、性格的结构·····	(184)
四、性格教育的意义·····	(186)
五、中小学生的性格特点·····	(189)

第二节 良好性格的培养·····	(191)
一、加强世界观教育·····	(191)
二、教导学生克服认知偏差,学会辩证思维·····	(192)
三、在社会实践中培养·····	(193)
四、通过集体培养·····	(194)
五、教学中让学生体验成功·····	(195)
六、引导友伴交往·····	(196)
七、学校和家庭紧密联系,形成合力·····	(197)
八、加强教师修养,完善自我性格·····	(198)
第三节 不良性格的矫正·····	(199)
一、怯懦·····	(200)
二、猜疑·····	(201)
三、敌对·····	(202)
四、暴躁·····	(203)
五、狭隘·····	(205)
六、孤僻·····	(206)
七、自负·····	(207)
八、自卑·····	(208)
九、急躁·····	(210)
十、偏激·····	(211)
十一、羞怯·····	(212)
十二、依赖·····	(214)
十三、任性·····	(215)
十四、忌妒·····	(216)
第四节 性格教育活动设计·····	(218)
一、小记者·····	(218)

二、“疑人偷斧”的启示	(218)
三、二人三腿比赛	(219)
四、“塞翁失马”的启示	(219)
五、赶走忌妒心	(220)
六、“我相信你”	(220)
七、“我能行吗?”	(221)
八、“二面人”	(221)
第六章 中小学生的自我意识教育	(222)
第一节 自我意识教育概述	(222)
一、自我意识及其构成和特点	(222)
二、中小学生自我意识的发展	(226)
三、自我意识教育的重要意义	(233)
第二节 正确自我意识的培养	(239)
一、自我意识形成的主要途径	(239)
二、积极性自我意识的形成	(241)
第三节 自我意识教育活动设计	(247)
一、寻找宝珠	(247)
二、优点轰炸	(249)
三、寻找缺点	(251)
第七章 辅导学生正确处理人际关系	(253)
第一节 人际关系概述	(253)
一、人际关系辅导概述	(253)
二、人际交往	(258)
第二节 人际关系的改善与调适	(265)
一、人际关系的了解方法	(265)
二、人际关系的改善与调适	(271)

第三节 具体人际关系辅导·····	(275)
一、师生关系辅导·····	(275)
二、同学关系辅导·····	(283)
三、代际关系辅导·····	(291)
第四节 活动设计·····	(295)
一、角色扮演法的运用·····	(295)
二、感受性训练法的运用·····	(296)
第八章 青春期性心理教育·····	(299)
第一节 性心理教育概述·····	(299)
一、中小学生性心理的发展·····	(299)
二、性心理教育势在必行·····	(312)
三、性心理教育的目标和原则·····	(315)
第二节 性心理教育的基本内容·····	(319)
一、中小学生性心理教育内容概述·····	(319)
二、性心理教育内容的具体分析·····	(321)
第三节 分析与讨论·····	(352)
第九章 个别学生的心理教育·····	(356)
第一节 超常学生的心理教育·····	(356)
一、超常学生的心理特点·····	(356)
二、超常学生的鉴别·····	(358)
三、超常学生的心理问题·····	(359)
四、超常学生的心理教育·····	(361)
第二节 学习差学生的心理教育·····	(364)
一、学习差学生的心理问题·····	(364)
二、学习差形成的原因·····	(366)
三、学习差学生的心理教育·····	(368)

第三节 品行差学生的心理教育·····	(374)
一、品行差学生的心理特点·····	(374)
二、品行差形成的原因·····	(375)
三、品行差学生的心理教育·····	(379)
第四节 个别学生教育的活动设计·····	(387)
一、成功之路·····	(387)
二、我有一个小窍门·····	(388)
三、学习医生·····	(388)
四、自我奖励·····	(389)
五、考考你·····	(390)
六、行为契约·····	(390)
七、自我契约·····	(392)
八、明日歌·····	(392)
第十章 中学生升学就业心理辅导·····	(394)
第一节 中学生升学就业心理辅导概述·····	(394)
一、中学生升学就业心理的形成·····	(394)
二、中学生升学就业心理辅导的内容与特点·····	(396)
三、升学就业心理辅导的意义·····	(397)
第二节 中学生升学心理辅导·····	(399)
一、树立正确的升学观念·····	(400)
二、教授适当的升学应试策略·····	(407)
第三节 中学生就业心理辅导·····	(434)
一、树立良好的就业观念·····	(434)
二、掌握就业策略·····	(436)
第四节 活动设计·····	(457)

一、面对考试压力	(457)
二、我身边的成功者	(458)
参考书目	(459)