



李永梅 主编

学生考前 心理指南

XUE SHENG KAO QIAN XIN LI ZHI NAN

良好的教育能够培养光明的内心世界，能够给予孩子勇气和信心，能够使学生成为一个乐观积极的人，能够使学生以正确的心态从容地面对一切。因此，为了让世界变得更美好，为了我们可爱的孩子们，我们要架起引导的桥梁，使孩子们能够更好地创造七彩世界。



凤凰出版传媒集团 江苏美术出版社

全国百佳图书出版单位



XUE SHENG KAO QIAN XIN LI ZHI NAN

学生考前心理指南

李永梅/编

凤凰出版传媒集团  江苏美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学生考前心理指南/李永梅编. —南京: 江苏美术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5344-3728-1

I. ①学… II. ①李… III. ①中小学生—考试—心理辅导—指南 IV. ①G632.474-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081189 号

出品人 周海歌
总策划 程森 樊达
项目统筹 程继贤
市场统筹 段炼 刘晓东
责任编辑 宋兴杰 李黎
特邀编辑 祝霞
装帧设计 江姜
插图设计 黄如驹
责任校对 赵菁
责任监印 周建民

书名 学生考前心理指南
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏美术出版社(南京中央路 165 号 邮编 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经销 江苏新华发行集团有限公司
印刷 河北三河市祥达印装厂
开本 920mm×1300mm 1/16
印张 16
版次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-3728-1
定价 28.00 元

营销部电话 025-68155666 68155667 营销部地址 南京市中央路 165 号 5 楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

前 言

有专家预测：21 世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明，在全世界的人口中，每时每刻都有 1/3 左右的人有这样或那样的心理问题。在我国，最新一次全国 4—16 岁少年儿童心理健康调查发现，我国儿童的心理和行为问题的发生率高达 13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，结果发现，中学生中有 2/5 左右的孩子有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。

我国正处在社会转型时期，社会变革必然冲击家庭、学校和社会的方方面面，而种种社会矛盾、人际关系的矛盾、成人社会的诸多心理冲突等，必然突出地从青少年的心理状态中反映出来。稚嫩的心灵承受着几代人给予的压力，社会变革中的断层和种种羁绊，束缚着孩子们的心灵和手脚，这一切不能不让人为之担忧。然而，只要我们及早加以重视和预防，现在开始努力也不迟，重要的是为父母、为师长者要切实了解我们的孩子，帮助他们走出心灵的“迷津”。

随着终身学习体系的建立，“一次考试定终身”的情况不复存在，越来越多的人将是边工作边学习，或工作和学习交替进行，分阶段完成学业。只要坚韧不拔、努力奋斗，每个人都有许多选择、许多机会，每个人都会成为成功者。更重要的是，三百六十行，行行出状元；实践是基础，实践出真知。在学校接受的还只是基本教育，应侧重在终身学习的态度、方法、习惯的养成，培养持续不断进行学习的能力。人才的成长最终是在

社会实践和一生的不断努力中实现的，要活到老学到老。

改革考试制度，不是简单地取消一切考试。考试是检查学习情况和教学效果的一种重要方法，如同检验产品质量是保证工厂生产水平的必要制度一样。当然也不能迷信考试，把它当作检查学习效果的唯一方法。要认真研究、试验，改进考试的内容和形式，让它完善起来。对于没有考好的学生，要鼓励和帮助他们继续努力，不要因此造成不必要的精神负担。因此，考试问题核心是考什么和怎样考的问题。我们应当改革应试教育中的考试目的的唯一性、考试内容的片面性和考试形式的单一性。义务教育阶段尽量取消升学考试，免试就近入学。中考和高考要逐步实行分级考试、分期考试、分片考试，增强学校的自主权 and 学生的选择权。

此外，还要建立终身学习制度，构建学习化社会，为各种人员接受教育提供机会和场所，使“学者有其校”，并改革现在的社会用人制度，转变用人观念，减轻学生就业竞争，进而缓解升学竞争。还要探索家庭教育、学校教育、社会教育相互联系的新形式、相互促进的新机制，为青少年身心健康成长营造良好的氛围。

霍华德·加德纳教授指出：对于一个孩子的发展最重要、最有用的教育方法是帮助他寻找到一个他的才能可以尽情施展的地方，在那里他会因满意而能干。所以，作为教师我们不仅要帮学生解决升学与就业的出路问题，而且还要开发学生的潜能，让学生得到终身受益的素质，使他们发现自己身上的“财富”，并为他们的可持续发展奠定基础。

教师应掌握心理健康教育的技能。教书育人是教师的职责，教师除传授基础知识、基本技能外，还应做好学生考前心理健康的指导工作，使学生得以健康全面的发展。希望本书不但能成为教师的参考资料，也能成为学生及家长考前排忧解难的法宝。

编 者

目 录

第一章 帮助学生树立正确的健康心理	(1)
第一节 对学生心理健康的辅导	(1)
第二节 注重学生的心理健康课	(7)
第三节 培养学生的健康心理	(13)
第四节 提高学生的抗挫折能力	(17)
第五节 关于中小学生常见心理问题的分析	(41)
第二章 学生日常生活及学习心理的健康培养	(60)
第一节 要有健康的个人卫生习惯	(60)
第二节 要有健康的身体素质	(63)
第三节 要有健康的人际交往	(94)
第四节 学习时存在的心理问题	(100)
第五节 课堂上存在的心理问题	(137)
第三章 教师对不同考试阶段学生的考前指导	(147)
第一节 对小学生的考前指导及分析	(147)
第二节 对初中生的考前指导及分析	(153)
第三节 对高中生的考前指导及分析	(160)

第四章 学生考前心理自我修炼	(181)
第一节 要有正确的学习心理	(181)
第二节 要有善于发现和解决问题的心理	(197)
第三节 要有正确看待问题的心理	(213)
第四节 考试技巧及临时事件的处理	(223)
第五章 家长对学生考前心理健康的正确做法	(234)
第一节 给孩子一个良好的家庭环境	(234)
第二节 得孩子自主的权利	(237)
第三节 合理安排孩子的作息及饮食	(242)
第四节 切忌只抓“重点”一条路	(244)
第五节 迷信思想不可有	(245)

第一章 帮助学生树立正确的健康心理

第一节 对学生心理健康的辅导

一、学生心理辅导的界定

(一) 学生心理辅导的定义

什么是心理辅导？在心理健康的范围中，我们该如何给它定位？这是进行学生心理辅导工作必须首先明确的问题。

“辅导”一词，泛指有关专业人员对当事人的协助与服务。所谓学生心理辅导，是指在一种新型的建设性的人际关系中，学校辅导人员依据学生的身心特点和社会发展的要求，运用其专业知识和技能，给学生以合乎其需要的协助与服务，帮助他们充分地了解自己，愉快地接纳自己，正确地认识环境，根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标，使其能克服成长中的障碍，在学习、工作、情绪及人际关系等各个方面，有效地调节自己，增强社会适应性，做出明智的抉择，充分发挥自己的潜能。

心理辅导是当代心理学和行为科学对学校教育的重大贡献，也是以多种学科理论的综合为依据的新兴教育方法，是现代学校的一个重要标志。作为一种理念，心理辅导的工作假设建立在人有积极成长潜能的基础上：相信只要提供一个有利于成长的人际情景，不断发展的需要其中得到必要的关注，人的潜能就能激发出来。教育者要做的不应该是压制、强迫，而是引导、协助，是透过学生的表面行为，去挖掘他内在的合理需要，看看他所选择的满足需要的方式是否真正有效、是否合理。满足需要的方式也可以转化

成派生的需要，教育者要创设情景满足他基本的、合理的需要，引导和协助他转变派生的、不合理的需要和不良行为。作为现代教育的重要组成部分，心理辅导是提高学生心理素质的前提。学生的求知和成才，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展的过程。教育供给学生的文化精华，只有通过个体的心理机制的选择、内化，才能渗透到人格特质中，学生才能由幼稚走向成熟。这个过程，也是心理素质水平不断提高的过程。从人格发展的角度来看，心理素质教育是驱动学生人格发展的动力。心理辅导不断地对学生的人格发展进行着认识、评价和调控，不断地改变着自我对人格发展的态度和要求，使他们认识到人格应朝什么方向发展，以及怎样才能实现这种发展。

（二）学生心理辅导的内容

学生心理辅导虽然也涉及到对学生家长、学校教师的建议，但大量的工作还是针对学生的辅导。在西方，心理辅导的内容是根据学生个人生活和发展的需求而制订的，因此，十分广泛多样，并强调服务性，这一特点在美国学生心理辅导的内容中表现得尤为突出。美国学生心理辅导的内容涉及诸如协助学生拟定课业表，安排学生与企业代表见面，帮助学生解决因父母离异而产生的疑难，指导学生改正吸毒习惯，讲授结交朋友的技巧和约会须知，甚至帮助学生巧妙地通过考试，等等，归纳起来其主要内容可分为六类：（1）在课业、社会生活等方面个人问题的咨询；（2）就业指导及跟踪性服务；（3）信息服务；（4）为每个学生建立详细而系统的累积性档案，以记录其智力、兴趣、性向、人格特征和测量结果、学业成绩、嗜好、健康状况、家庭历史背景、经济状况、打工经历等内容；（5）磋商性服务，主要是指导人员与社会、家庭和学校的联系与合作；（6）辅助学生治疗心理疾病和矫正不良行为习惯。

在我国，对于心理辅导内容的确定大致有两种不同的观点。一种观点是从学生的心理发展的各个侧面出发，将心理辅导分成情意品质、认知能力（包括智力和创造力等）、优良的性格品质和正确的动机等方面的辅导；一种观点是根据学生所面临的问题的性质，将心理辅导的内容划分为三个方面：（1）学习辅导：帮助学生了解自己的学习能力；改进学习方法和形成良好的学习习惯；培养有效的智力活动策略和周围监控智力活动的意识

与技能；提高学习的自觉性、兴趣和成就动机等。（2）生活辅导：帮助学生情绪宣泄和自我调控；面对生活事件；改善与家人、老师和同学的人际关系；面对青春期发育、学习与异性相处和正确对待婚恋；度过课余生活、合理消费；价值观、生活目标和态度辅导；认识环境和社会生活等。（3）择业辅导：择业辅导主要包括升学辅导和就业辅导两个方面，择业辅导协助学生了解自己的能力和倾向、职业兴趣、职业价值观；了解工作特性，获得有关升学、就业、社会人才需求等方面的信息；了解国家就业政策，让学生掌握择业决策的技巧，正确处理个人职业兴趣与社会需要之间的关系等。

上述两种观点是从不同的角度来看问题的，所以不存在根本的对立。只是按照后一种观点来安排内容，可以使心理辅导工作更贴近学生的生活实际，易于整体把握，即可以以学生学习和生活为主线展开，在这些活动中实施对学生的心理品质的训练和教育。

二、学生心理辅导的目标与前提

（一）学生心理辅导的目标

关于学生心理辅导的目标，学者们的意见并不一致：有人强调心理辅导的目标在于心理机能的开发和个性的和谐发展；有人强调心理辅导的目标在于心理保健；还有的人强调心理辅导的目标在于社会适应，等等。综合各位学者的意见，我们认为学生心理辅导的目标至少应包括以下几个具体方面：

1. 使学生形成健康的心理。通过心理辅导，促进学生认知结构各要素之间的协调发展，调节学生的情感需要并使其避免情绪的大起大落及其两极波动，协助学生克服内部障碍和提高意志水平，从而达到优化认知、情感和意志的目的。

2. 帮助学生确立高尚的道德情操。使学生具有荣辱感、自尊心、自我教育能力、正确的道德判断和评价能力。

3. 发展学生人格。通过在心理辅导过程中接受的行为方式、社会期望、环境信息来逐渐完善学生的人格结构。

4. 开发学生的潜能。心理辅导所采用的自主选择、成功体验能使被辅导者内在的生命力和潜能淋漓尽致地发挥出来。

5. 顺利实现社会化。使学生能正视现实，明鉴自我，适应社会的要求，通过学习和内在社会化使其能胜任社会所期望承担的角色，并相应发展个性。

（二）学生心理辅导的前提

学生心理辅导的原则是在开展学生心理辅导整个过程中应该遵循的一些基本指导思想。学生心理辅导工作应该遵循的原则主要有：

1. 面向全体而又关注个别

面向全体而又关注个别是心理辅导的应有之义，不可或缺。从差异的角度来看，心理健康具有相对性。可以说，没有绝对心理健康的人，每个人都会同时存在心理健康和不健康两个侧面，只是哪个侧面占主流和不健康的程度不同而已。心理健康的相对性，充分说明了心理辅导必须面向全体，以全体学生为辅导对象。但是世界上没有两片完全相同的树叶，每个学生都有自己的个性特点，是独一无二、与众不同的。心理辅导的目的并不是要消除学生个人身上的独特性以及学生之间的差异性，而是要使每个学生的独特性、独创性在积极的方向上得到最充分、最完美的体现。因此，我们在心理辅导过程中，在面向全体的同时必须关注个别，使每个学生都有共同的发展，又使其差异性和独特性能充分显示出来。而对那些已经出现情绪困扰、心理障碍和行为偏差的少数学生，则要采取补救、矫治性措施，使他们能转换角度去认识生活中的困难和面对成长的意义，增强适应能力，回到健康发展的道路上来。

2. 尊重与理解

心理辅导有多种形式，但无论任何形式，都要求辅导者与辅导对象之间建立起一种平等、尊重、依赖的关系，这是辅导工作顺利并富有成效的重要保证。心理辅导之所以要遵循尊重与理解的原则，是因为只有当辅导者尊重学生时，学生才会尊重自己、珍惜自己的成绩和进步，关心自己的荣辱，体验到做人的尊严感。而自尊、自重、自信正是健全人格的重要特征，是心理辅导所要追求的重要目标之一。另外，如果在心理辅导过程中，学生被教师尊重与理解，他就会信任教师，愿意向教师倾吐内心的苦闷与忧愁，这种良好的师生关系，是心理辅导获得成效的基本的条件之一。

3. 预防与发展相结合

预防和发展是心理辅导的重要功能，具有十分积极的意义。就心理障碍的发生发展的情况来看，学生阶段大多处在孕育期或逐渐形成发展期，如果在这一时期抓好心理卫生知识的宣传和普及，积极地开展预防工作，有效地增强学生的心理素质，那么不但可以减少心理障碍的发生率，还可以普遍提高学生的心理健康水平，促进教育目标的实现。当然，如果心理辅导只是着眼于预防，那么目标则会偏于消极。因此，在预防的同时，还要追求发展，以协助学生在其自身和环境许可的范围内达到心理功能的最佳状态、心理潜能的最大开发和个性的完美发展。我们应把两者有效地结合起来，双管齐下，使学生能够良好的适应生活。

4. 整体性发展

心理辅导追求学生人格的整体性发展。从社会价值取向看，它重视学生德、智、体全面发展；从满足学生自我完善的需求看，它注重学生知、情、意、行几方面协调发展。心理辅导的对象是完整的、活生生的人，而不是人的局部、人的智能侧面或人的心理问题。目前，我国的教育还没有摆脱“应试教育”的阴影，不少学校仍严重存在着只重知识的传授，忽视能力和心理素质的培养，以单纯的“教书”代替“育人”的片面倾向，学生的情意成分除非干扰了学生知识的获得，否则它们很少受到重视。因此，心理辅导工作贯彻整体性发展原则，就有了补偏救弊的特殊意义。

5. 帮助与自助相结合

心理辅导是一种助人自助的过程。“助人”只是手段，让学生“自助”才是目的。心理辅导所要追求的终极目标是发展学生自我理解与自我指导的能力、自主地把握个人命运与独立地应付生活挑战的主体精神。在辅导过程中，学生都希望得到指点与帮助，但并不喜欢别人越俎代庖。辅导者应首先做到“不判断”，即对学生的思想和行为表现不加以直接的是非评判，以强化他的自我袒露与判断，并促进情感上的沟通。另外，辅导者还要做到“不指示”，即不对学生的辅导问题做出直接的建议与指示，而是就辅导的问题与学生展开积极的讨论，通过多个不同方面的启发学生对其问题解决的认识，强化他独立思考的能力和不断完善自我的信心。

三、学生心理辅导的途径与方式

(一) 学生心理辅导的途径

作为一种新的素质教育途径，学生心理辅导主要可以通过四条途径加以实施：(1) 各科任教师在学科教学中履行好班级团体领导者的角色，通过新型师生关系的确立和鼓励学生进行合作式学习，在学科教学中渗透心理教育因素，促进学生成长；(2) 在班主任、心理辅导教师和各科教师的协同努力中，通过班级活动、团队活动、团体心理辅导等活动，使团体成长为“学习型组织”，使团体中的每个人在团体成长的过程中成长；(3) 在以心理辅导人员为主的学校心理卫生工作系统中，针对学生一般倾向性心理问题和个别、特殊的心理问题进行更深入的探索、诊断、设计和帮助；(4) 开设讲授与活动相结合的心理辅导课程。

(二) 学生心理辅导方式

学生心理辅导可采取的方式有很多，最常用的主要有五种：

1. 直接辅导。直接辅导的目的是对有接受能力的学生提供直接的辅导服务，帮助其了解自己、解决问题、克服障碍、进行有效的学习，发展合乎现实的自我观念。直接辅导有个体辅导和团体辅导之分，前者是辅导者与辅导对象之间的个别谈话，后者则是通过座谈会和办班的形式进行。

2. 间接辅导。辅导者与教师或学生家长一起商讨有关学生的信息及其彼此之间的看法，并共同决定下一步应当采取的帮助措施，重点是帮助教师、家长和学校行政人员充分认识自己对于学生的影响以及作用。

3. 协调。即协调校内各有关部门和校外有关服务结构，为学生提供帮助。

4. 沟通。通过技巧性的工作，辅导者与学生、教师、家长及其他人建立一种畅通无阻的信息通道和情感热线，确保辅导任务的完成。

5. 情感活动。辅导者努力创设尝试情境，选择情境，给学生自主选择的权力和表现的机会，使其投入地活动一次，从而确立自己的位置，并得以自我实现。

第二节 注重学生的心理健康课

中小学心理健康教育是根据中小學生生理心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高质量人才的重要环节。

一、心理健康课的功能

（一）促进学生身心健康和全面发展

1. 开展心理健康教育，有利于促进学生身心健康；
2. 开展心理健康教育，有利于学生形成健全的人格；
3. 开展心理健康教育，有利于提高学生适应能力。

（二）推进学校素质教育的全面实施

1. 开展心理健康教育，有利于实现教育目标；
2. 开展心理健康教育，有利于减轻学习负担；
3. 开展心理健康教育，有利于实施创新教育。

（三）推动社会文明与进步

1. 开展心理健康教育，有利于社会主义精神文明建设；
2. 开展心理健康教育，有利于社会局面的安定与和谐。

二、心理健康课的目标

总目标：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

具体目标：是学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理品质，提高心理健康水平。

三、心理健康课的任务

1. 面对全体学生，开展预防性和发展性的心理健康教育；
2. 向少数有心理困扰和心理障碍的学生，开展补救性和矫治性的心理咨询和辅导；
3. 面对教师和家长开展心理健康教育工作，从而促进学生的心理健康发展。

四、心理健康课的基本原则

1. 教育性的原则

教育性的原则是指教育者在进行心理健康教育的过程中，要根据具体情况，提出积极中肯的分析，始终注意培养学生的积极进取的精神，帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观。

2. 全体性原则

全体性原则是指心理健康教育要面向所有学生，全体学生都是心理健康教育的对象和参与者，学校的一切教育特别是心理健康教育的设施、计划、组织活动，都要着眼于全体学生的发展，考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题。

3. 差异性原则

差异性原则是指心理健康教育要关注和重视学生的个别差异，根据不同学生的不同需要，开展形式多样、针对性强的心理健康教育活动，以提高学生的心理健康水平。

4. 主体性原则

主体性原则是指心理健康教育要以学生为主体，所以工作要以学生为出发点，同时要使学生的主体地位得到实实在在的体现，把教师的科学教育与指导和学生的积极主动的参与真正有机结合起来。

5. 整体性原则

整体性原则是指在心理健康教育过程中，教育者要运用系统论的观点指导教育工作，注意学生活动的有机联系和整体性，对学生的心理问题作

全面考察和系统分析，防止和克服教育工作中的片面性。

6. 发展性原则

发展性原则是指在心理健康教育过程中，必须以发展的观点来对待学生，要顺应学生身心发展的特点和规律，以发展为重点，促进全体学生获得最大程度发展。

7. 活动性原则

活动性原则是指心理健康教育要把学生作为活动的主体，重视通过活动来促进学生的发展。

8. 保密性原则

保密性原则是指在心理健康教育过程中，教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等予以保密，学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保护。

五、充分认识加强中小学心理健康教育的重要性

中小学心理健康教育是根据中小學生生理、心理发展特点，运用有关教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动；

中小学心理健康教育是素质教育的重要组成部分；

中小学心理健康教育是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实《跨世纪素质教育工程》，培养跨世纪高质量人才的重要环节。

六、心理健康教育的师资队伍和条件保障

搞好师资队伍的建设，提高广大教师的心理健康水平，是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。而教师心理健康水平提高的重要途径就是——培训。通过培训，一方面取得证书，另一方面还要有从事专职心理咨询（辅导）教师资格认证。否则，专业知识和实际能力达不到要求的，决不能随意安排做专职心理咨询教师。

心理健康教育的组织领导：由省、自治区、直辖市教育行政部门德育处或基（普）教处负责中小学心理健康教育工作。时间从 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。

七、心理健康教育的开展实施

现代社会关于“健康”的概念已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校中学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。有关研究表明：心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

（一）创设有利于学生心理健康发展的环境

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理