

“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书

丛书顾问：朱英龙

丛书主编：陈文辉

中小学心理健康教育 优秀科研论文集萃

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU
YOUXIU KEYAN LUNWEN JICUI

沈莹 / 主编



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书

丛书顾问：朱英龙

丛书主编：陈文辉

01.5105

宁波市中小学心理健康促进工程

01.5105

宁波市中小学心理健康促进工程

01.5105

中小學心理健康教育

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU

优秀科研论文集萃

YOUXIU KEYAN LUNWEN JICUI

沈莹 / 主编



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

宁波市中小学心理健康教育优秀科研论文集

沈莹主编

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育优秀科研论文集萃 / 沈莹主编. — 宁波 : 宁波出版社, 2012.10

(宁波市中小学心理健康促进工程丛书 / 陈文辉主编)

ISBN 978-7-5526-0400-9

I. ①中… II. ①沈… III. ①中小学—心理卫生—健康教育—文集
IV. ①G479-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 183559 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 中小学心理健康教育优秀科研论文集萃 |
| 丛书顾问 | 朱英龙 |
| 丛书主编 | 陈文辉 |
| 主 编 | 沈 莹 |
| 责任编辑 | 陈 静 |
| 内文排版 | 吉祥文化 |
| 出版发行 | 宁波出版社 |
| 地址邮编 | 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040 |
| 网 址 | http://www.nbcbs.com |
| 印 刷 | 宁波市大港印务有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16 |
| 印 张 | 15.5 |
| 字 数 | 240 千 |
| 版 次 | 2012 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2012 年 11 月第 1 次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5526-0400-9 |
| 定 价 | 28.00 元 |

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与本社发行部联系调换

电话: 0574—87286804

丛书编委会

顾 问 朱英龙

主 编 陈文辉

副主编 何 倩 汪维民 沈海驯 卢 涛 尹晓军

编 委 史耀芳 沈 莹 徐晓虹 王 岚 吴晶京

朱永良 陆怡汝 宋岳新 李 葵 姜红霞

龚锦茹 张玮璟

总 序

林崇德

我带着激情、乡情和亲情来拜读《“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书》，并为其作序。

20世纪80年代后期开始，我国学校陆续开始心理健康教育。宁波市是最早在中小学和中等职业学校实施心理健康教育的城市之一。20世纪80年代，宁波市教委在67个乡开展农村中小学的教改实验，倡导培养学生的非智力因素，就是对学生进行心理健康教育的尝试。这让当时担任课题顾问的我激动不已。20世纪90年代后，宁波市逐渐地在全市学校中推开心理健康教育，成绩显著，促使我和我的弟子、同仁们一次又一次到宁波来学习并总结、推广相关经验。

2006年，党的十六届六中全会提出了“心理和谐”的概念，《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：“要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”于是，宁波市把“心理和谐”作为在中小学开展心理健康教育的指导思想，进而把“心理和谐”提到构建和谐社会的高度来认识。

近20年来，宁波市高度重视中小學生心理健康教育。从市教育局到中小学，都在强调，作为社会成员当中非常重要的一个群体，中小学生的心理是否健康、身心是否和谐，对构建和谐家庭和和谐校园以至和谐社会

都有着重要而深远的影响。因此,他们充分认识到加强中小学心理健康教育在提高中小学生心理素质、保障学生健康成长中的重要性。这些认识及其相应的举措,对一位在外担任教育部中小学心理健康教育专家指导委员会负责人的宁波人来说是多么大的鼓舞!中小学是一个人成长的重要阶段,是心理健康发展的关键时期。随着生理、心理的发育和发展,社会阅历扩展及思维方式的变化,特别是面对学习及社会竞争等各方面的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑和问题。如果缺乏必要的心理健康知识和及时的心理健康咨询和辅导,一些问题得不到及时的化解,就有可能导致心理失衡现象,甚至发展为比较严重的心理异常,出现行为障碍或人格缺陷,甚者可能引发悲剧。因此,对中小学生及时有效地进行科学的心理健康教育是现代教育的必然要求,它成为广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

基于这样的认识,宁波市教育局与台湾董氏基金会合作,启动“宁波市中小学生心理健康促进工程”(以下简称“促进工程”)。这项创新的工程着力构建“面向全体、全员参与、全程关注”的工作机制。所谓“面向全体”,是指以全体学生作为心理健康教育的对象,提高全体学生的心理素质,同时对于少数有心理困扰和心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导;所谓“全员参与”,是指学校内人人都是心理健康教育者,营造人人都能“自助”与“助人”的良好心理氛围;所谓“全程关注”,是指力争做到将“心理关怀”伴随每一位师生成长的全过程。

三年前,我出席了“促进工程”的启动仪式。“促进工程”推进的三年来,宁波市的中小学心理健康教育在制度建设上有了新的突破。一是建立了未成年人心理健康预警机制。作为一项工作制度,市教育局在开学之初、春夏之交、中高考之前等心理疾病易发时段发布《宁波市中小学生心理健康预警通告》,此举在省内产生了很大的影响;二是建立了市、区(县)和学校三级心理健康管理与咨询辅导机构,工作流程不断规范;三是建立了职称评审制度。从2010年起,市教育局将心理健康教师的中、高级职称单列评审,并把心理健康教育列入教坛新秀、“名师”等评比范围,吸

引专业人才加入到学校心理健康教育的队伍中来,不断提升学校心理健康教育的专业化水平。有了制度保障,宁波市学校心理健康教育工作才能扎实、有效、深入地开展。

为了总结并推广三年来学校的工作经验,“促进工程”领导小组组长、宁波市教育局副局长陈文辉同志主编了这套丛书。丛书由《中小学心理辅导案例精选》、《中小学心理辅导活动课:课例与评析》和《中小学心理健康教育优秀科研论文集萃》三本书组成,主要体现了可操作性、知行并进和创新性的特点:其可操作性,是指所选个案和课例都来自于教师的实践,能反映当前学生的生活实际和教师实施教育、解决问题的真实过程。这些材料能够为从事这项工作的老师提供参考和借鉴,于是也必然产生针对性和实效性;其知行并进,是指突出理论联系实际,有许多学校在心理健康教育实践中开展课题研究,以研究提升教育水平,收到了很好的效果。所有这些就保证了创新性。这在上边已讲,不再赘述。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出:“把育人为本作为教育工作的根本要求。牢固树立健康第一的思想。”在保证身体健康的同时,“加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。宁波市在这一方面已经取得了成绩。作为宁波老乡,我感到由衷的兴奋、亲切和喜悦,同时更期望宁波市中小学心理健康教育工作能百尺竿头,更进一步!

是为序。

2012年3月22日于北京师范大学

(作者系教育部中小学心理健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教授、博士生导师)

目 录 MULU

总序 / 林崇德	1
----------------	---

幼儿园心理健康教育研究

幼儿全脑发展与心智潜能开发的研究与实践 / 史耀芳等	3
当代幼儿亲社会行为培养的研究与实践 / 张建华等	14
着眼差异 谋求适应 ——幼小心理衔接的实践与对策研究 / 马再英、柴利波等	24
幼儿园心理健康教育实践的实践研究 / 徐晓虹等	35

小学心理健康教育研究

好风凭借力 送我上青天 ——依托现代信息技术推进学校心理健康教育的实践研究 / 史晓冬、刘晨	49
农村小学学科渗透心理健康教育的研究与实践 / 童益民等	60
智障儿童心理健康教育的研究与实践 / 朱惠年等	69
绘画疗法对儿童心理干预的研究 / 周信达等	80

初中心理健康教育研究

青春初期性健康教育研究与实践 / 张雪伊等	95
初中生同伴心理互助的实践探索 / 余如玉等	107

农村初中“留守学生”心理健康现状及对策研究 / 康海东、张林、朱海燕	119
------------------------------------	-----

普通高中心理健康教育研究

普通高中促进和谐亲子关系的实践研究 / 曹森祥等	133
普通高中学生学习监控策略指导的行动研究 / 陆安定等	144
高中生心理疲劳现状及其干预的研究与实践 / 吴伟强等	156

职业高中心理健康教育研究

以学生为本,整合道德教育与心理教育的实践研究 / 应盛辉等	169
中等职业技术学校学生心理健康教育的研究与实践 / 包彭兴等	181
职校学生心理障碍现状调查及对策研究 / 许振喜等	189

教师心理健康教育研究

民办学校教师心理负担成因分析及对策研究 / 袁湛江等	203
编制外幼儿教师职业归属感的培养研究 / 施莉莉等	211
教育着,幸福着 ——小学开展校本教师心理沙龙的实践研究 / 王定波、周步新、徐缨等	224

幼儿全脑发展与心智潜能开发的研究与实践

幼儿全脑发展与心智潜能开发课题组 史耀芳等

一、问题的提出

(一)课题界定

幼儿全脑发展,是指通过对幼儿左右脑的综合协调训练,使左右脑功能相互促进,并使之得到最优发展;心智潜能开发,是指对一个人在心理方面存在的发展的可能性的发掘。幼儿全脑发展与心智潜能开发,就是用科学的方法,在儿童生长发育的关键期,积极主动地把儿童潜在的巨大的心智潜能开掘出来,促进幼儿各种心智能力的整体开发和潜质的挖掘,使他们的才能出众,聪明茁壮地成长,从根本上提高他们的自身素质和能力。

幼儿全脑发展与心智潜能开发是当今世界的一大主题。从生理学角度说,幼儿阶段是人脑发育最旺盛、智力发展最迅速的时期。对任何一个和谐发展的人来说,都有一对平衡的左右脑。科学家研究发现,由右脑所获得的形象直觉、对整体的感知,是产生创新性设想的源泉,也是解决创新性问题的关键。人类学、心理学、生理学和逻辑学最新研究发现证实,人脑的巨大潜能,以及左右脑神奇的功能,完全可以通过教育与训练进一步开发。因此,为了培养面向 21 世纪的优秀人才,我们必须从幼儿抓起,对他们进行全脑教育与训练。这实际上就是一场教育革命,当然首先是大脑革命。

本课题幼儿全脑发展与心智潜能开发,主要涉及幼儿的语言训练、科

课题组组长:史耀芳;感谢慈溪市实验幼儿园、余姚市工业幼儿园、北仑区中心幼儿园大力协作。

学教育、智能开发、善用巧手和心理保健五个方面,这些因素综合起来以达到全脑发展与心智能力开发之目的。

(二)研究综述

有关个体全脑发展与心智潜能开发方面的研究,国外做了大量的工作。自1981年诺贝尔医学和生理学奖得主美国神经生理学家斯佩里(Roger. W. Sperry)博士所做的“裂脑研究”以来,脑科学的新成就不仅修正了传统的观点,增进了人们对自身的认识,而且正在引发一场前所未有的全脑革命。美国著名心理学家布鲁姆通过对近千名婴幼儿20年的跟踪研究发现,智力潜能的发挥实际上随着年龄的增长而递减。若以17岁时的智力为100,其中50%是在4岁前获得的,30%在4~8岁获得的,其余20%是在8~17岁获得的。可见,最初4年的智力发展是以后13年的总和。生命头三年,其中又以第一年的发展为最重要,1岁内婴儿脑细胞每分钟就增加20万个。丧失早期教育的机会将对大脑发育造成不可弥补的损失,因为,幼儿的生命发展是一次性的,是不可逆转的,由此可见幼儿智力发展的重要性和可塑性。国外学者们对儿童的智能作开发的同时,在性别对儿童智能的影响、父母智商对儿童智能的影响、性格倾向对儿童智能的影响、儿童智力开发的多元结构理论等方面也进行了广泛的探索,为我们的研究提供了大量第一手资料。

我国心理学和生理学专家在幼儿智能发展方面也做了大量的研究。20世纪80年代以来,丁祖荫对儿童感知觉以及图画认知能力发展的研究,朱智贤、陈帼眉、吴凤岗对儿童左右概念发展的研究,沈德立、阴国恩对儿童注意发展的研究,沈德立、李山川、阴国恩对儿童记忆发展的研究,史慧中对儿童语言发展的研究,林崇德、董奇、陈英和对儿童思维发展的研究,王宪钿、张梅玲、刘静和对儿童整体与部分关系认识的研究,李丹、武进之、缪小春对儿童演绎推理的研究,邵瑞珍、李丹、武进之对儿童类比推理的研究,林崇德对儿童数概念与运算能力发展的研究等,均取得了大量显著的成果。这些成果为我们进行幼儿全脑发展与心智潜能开发研究,提供了有力的帮助。

我国科学家们与其他国家科学家携手,继人类基因组计划后,又开始了一项更为庞大的国际性科研计划——人类脑计划,吹响了向这一最后

“科学堡垒”冲刺的号角。在全国教育科学“九五”期间,以天津师范大学沈德立教授为首的一批研究者,勇闯脑科学领域,对人脑进行了多角度研究,表明了人类对自身大脑的研究已是一项迫在眉睫的工程。在这种大背景下,进行幼儿全脑发展与心智潜能开发研究,有助于我们了解人类大脑的奥秘,对提高我国人民的整体素质,具有积极的理论意义和实践价值。

二、课题设计

(一)研究目标

1. 研究幼儿全脑发展及各项心智潜能发展的特征和趋势。
2. 探索符合幼儿全脑发展规律的心智潜能开发策略,提高幼儿智能运作水平。

(二)研究内容

1. 幼儿全脑发展与语言训练研究
2. 幼儿全脑发展与智力开发研究
3. 幼儿全脑发展与心理教育研究
4. 幼儿全脑发展与手工制作研究
5. 幼儿全脑发展与科学启蒙研究

(三)时间与对象

1. 时间:2001年9月~2004年6月
2. 对象:选取慈溪市、余姚市、北仑区各一所幼儿园,从2001年9月起,每所幼儿园随机抽选小班5个班,共500余名幼儿。

(四)研究步骤

1. 准备阶段(2001年3月~2001年6月)。研究的主要工作是:成立课题研究小组,制订《研究方案》,进行研究人员培训,落实具体研究工作。
2. 实施阶段(2001年9月~2004年6月)。研究的主要工作是:首先进行理论研究,其次进行实证研究。有关研究均按《研究方案》进行。
3. 总结阶段(2004年6月~2004年8月)。研究的主要工作是:回顾课题研究过程,整理有关数据资料,撰写研究报告。

三、研究过程

对所选的实验幼儿园 15 个小班的幼儿来说,课题组研究的总体安排是:从幼儿年龄发展特征出发,根据实验措施投放的梯度原则,对幼儿开展研究工作。当然,在具体的研究过程中,做到幼儿园研究有分工;随幼儿年龄增大,大中小班有区别;根据幼儿天性差异、不同幼儿分层次,努力使研究工作不留“死角”,有关教师各司其职。

(一)幼儿全脑发展与语言训练研究

现代脑科学研究表明,汉字是音码、形码和意码在左右脑上同时作用的复脑文字。幼儿学习汉字,不仅能刺激左脑,而且也有利于右脑潜能的开发。幼儿科学地识汉字能够有效地开发幼儿的认知能力,促进幼儿语言能力的发展。

1. 把语言学习渗透在集体和个体活动中,提高幼儿语言能力

幼儿的集体生活中融进语言学习,可以使他们在轻松、愉快的氛围中学习和感知汉字,提高语言能力。在教学过程的导入部分,我们采取了实物引入法、歌曲引入法、故事引入法、看图引入法和游戏引入法。

在幼儿初步感知和认读汉字后,我们主要通过朗读、造句、游戏等形式帮助幼儿初步掌握新授字词的音、形、义。集体教学识字活动结束后,将所认识的生字或词组放在字宝宝中,幼儿随时可以向字宝宝问好,无形中又感知这些字的外形和结构。

2. 把语言学习渗透在生活中,提高幼儿语言能力

我们主要采取了环境识字法、环节识字法和点名识字法,提高幼儿的语言能力。

3. 把语言学习渗透在游戏过程中,提高幼儿语言能力

游戏是幼儿的主要活动,在实践中,我们将它作为首选方法,具体有快乐传真法、字物连线法、听音找字法、明星朗诵法和照相游戏法。

通过以上这些游戏进行认读和识字的方法,极大地加深了幼儿对语言文字的印象,使幼儿在毫无压力的情形下,在不知不觉中认识了日常生活中常见的字、词,并初步了解这些汉字所表达的意义,提高了幼儿的语言能力。

(二) 幼儿全脑发展与智力开发研究

心理学家认为,3~7岁是大脑发育最迅速的时期,约70%~80%的脑细胞在3岁以前形成。因此,科学而合理地开发幼儿的智力,就可使他们的智力发展得更好。

1. 幼儿观察能力的培养

我们主要采用对比观察法、反复观察法、顺序观察法、重点观察法和定位观察法。在培养孩子观察方法的同时,还应引导孩子在观察中积极思维,把观察过程和思维结合起来。

2. 幼儿注意能力的培养

课题组应用环境熏陶法、兴趣激励法、排除杂念法和感统训练法,对幼儿的注意力进行训练。

3. 幼儿思维能力的培养

我们针对幼儿思维具有具体形象性的特点,通过增加感知法、丰富词汇法、比较分类法、激发求知法和智力游戏法进行。经常开展这种思维练习活动,可以很好地培养幼儿的概括能力和逻辑思维能力。

4. 幼儿想象能力的培养

想象能力是一个人智力的重要组成部分,是人的基本能力之一。缺乏想象能力的人是没有创造能力的。本课题研究中我们通过创新游戏法、图画想象法和童话故事法展开研究。

此外,对幼儿开展书法训练,开发大脑左右脑功能;珠算心算法运用多种感觉器官对大脑潜力开发有很好的作用。

(三) 幼儿全脑发展与心理教育研究

对幼儿进行心理健康教育是时代发展和社会进步的要求。大多数的心理健康问题属于儿童身心发展过程中出现的问题,在良好的教育和生活环境中,儿童的心理健康水平能得到正常的发展。这主要包括以下几个方面:

1. 幼儿园一日生活中渗透心理健康教育

本课题研究过程中发现,对广大幼儿进行心理健康教育切实可行的做法,是将心理健康教育融入幼儿园的一日生活中,使之成为幼儿园生活的一部分。我们要求幼儿教师从幼儿早晨入园的那一刻起即开始为他们营造一种温暖、关爱、民主的气氛。

2. 重视培养幼儿健康的心理行为

在幼儿园日常教育活动中,我们发现聪明的孩子面对完全可以战胜的困难,却常会轻易地放弃获取成功的机会。我们从中得到这样的启示:智商高的人不一定是成功者,相反,一个具有稳定而持久的情绪情感,活泼开朗性格的普通人却能够成为成功者。所以,我们通过培养孩子的积极性、坚持性和合作性“三性”,加强对幼儿健康心理的影响。

3. 重视教师言行对幼儿心理发展的影响

对于幼儿来说,教师尤其要注意自己的一言一行,因为,一个不经意的失误都会成为影响儿童心理发展的重要因素。而这一点往往没被许多幼儿教师意识到。他们总认为孩子小、不懂事,在幼儿园里采取斥责、惩罚、讥讽、冷漠的方法处理幼儿问题的现象还时有发生。其实,幼儿对于教师对他们的态度是十分敏感的,遭受斥责、惩罚、讥讽的经历会影响幼儿的心理健康。这从侧面说明幼儿教师对自己的言行,甚至是一贯认为正确的做法都应该做深刻的反思,以免使儿童幼小的心灵受到创伤。

4. 重视音乐对幼儿心理和情感陶冶的作用

音乐是幼儿日常生活中不可缺少的精神食粮,也是幼儿心理健康教育的催化剂。无论是幼儿在日常生活中遇到烦恼之事,其情绪起伏之际,还是在平时正常的状态下,我们都按时、准时选择轻松的中国古典音乐、外国古典音乐(如巴洛克音乐)以及一些儿童音乐播放,同时配合音乐让幼儿进行深呼吸和放松。中午临睡前,再一次播放相关音乐,重新温习一遍学习的内容,慢慢进入梦乡。对幼儿运用音乐训练方法,不仅能够充分发挥暗示的力量,激发大脑的潜能,提高左右脑的活力,而且能大大增进幼儿的积极心态,发挥心理健康教育之功效。从我们试行的情况来看,实际效果明显。

(四)幼儿全脑发展与手工制作研究

著名学前教育家张家麟先生曾说:“要教养一个孩子会动手做事。”这就指要从小培养孩子们动手做事的能力。那么,如何培养幼儿的动手能力呢?我们是这样进行尝试的:

1. 寓动手能力培养于各种趣味游戏中

教师充分利用自然条件,利用简易的工具、材料,组织幼儿进行有趣的科学游戏,让孩子们自己动手来做,在做中学习,使孩子们获得直接经验,