

广东省中小学心理健康教育指导中心推荐用书

中小学心理健康教育指导丛书

中小学心理健康教育

实作与管理

吴发科 编著

广东高等教育出版社

中小学心理健康教育指导丛书

中小学心理健康教育

实作与管理

吴发科 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生心理健康教育實作與管理/吳發科編著. —廣州: 廣東高等教育出版社, 2004. 9

(中小學心理健康教育指導叢書)

ISBN 7-5361-3013-9

I. 中… II. 吳… III. 心理衛生 - 健康教育 - 中小學 - 教學參考資料 IV. G479

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2004) 第 060861 號

廣東高等教育出版社出版發行

地址: 廣州市天河區林和西橫路

郵政編碼: 510500 電話: 87557232

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

890 毫米×1240 毫米 32 開本 10.625 印張 320 千字

2004 年 9 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 次印刷

印數: 5 001 ~ 10 000 冊

定價: 18.00 元

序 言

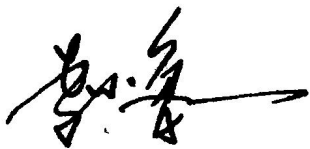
心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质中的重要组成部分。中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力的问题。开展心理健康教育是坚持以人为本的科学发展观，促进中小学生全面发展的需要，是构建现代德育体系，提高德育科学性和实效性的需要。中小学心理健康教育是培养 21 世纪创新人才的重要的基础工程。

2001 年初，广东省教育厅成立了“广东省中小学心理健康教育指导委员会”，下设“广东省中小学心理健康教育指导中心”，省教育厅委托华南师范大学心理系承担对全省中小学心理健康教育进行业务指导的任务，建立起教育行政主管与专家业务指导相结合的推进中小学心理健康教育工作机制。三年来，广东省中小学心理健康教育指导中心在广东省中小学心理健康教育指导委员会和广东省教育厅思想政治教育处的指导下，在全省中小学开展了心理健康教育师资培训、科研课题立项审定、科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖、示范学校评选、教育指导和工作交流等一系列活动，有效地推动了全省中小学心理健康教育工作的开展，取得了一定的成效。

三年来，全省各地中小学校在开展心理健康教育方面进行了积极的探索，提供了可借鉴的经验和做法。为指导我省中小学心理健康教育向科学化、规范化发展，广东省中小学心理健康教育指导中心在举办全省中小学心理健康教育科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖的基础上，组织编辑出版《中小学

心理健康教育指导丛书》。《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，是三年来全省中小学教师心理健康教育辛勤劳动的结晶，是我省中小学心理健康教育的教学成果和经验汇编，是心灵培育、教书育人和素质教育实践的升华和科研的硕果。虽然《中小学心理健康教育指导丛书》的出版有些仓促，内容难免有些不尽如人意，但它为从事中小学心理健康教育的教师提供了入门指南和教育参考资料，其启迪意义影响深刻；它为从事中小学心理健康教育的教师提供了一个相互学习交流的平台，对推动全省中小学心理健康教育及其教学研究的深入发展，促进心理健康教育从经验型教学向遵循规律发展，进而走向科学化、规范化，具有积极的指导意义。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，得到全省广大中小学教师和校长、各级教育行政部门的领导以及华南师范大学心理系专家的大力支持。在此，我对《中小学心理健康教育指导丛书》的出版表示祝贺，并且向工作在心理健康教育第一线的中小学教师表示崇高的敬意！向支持和关心《中小学心理健康教育指导丛书》出版的有关领导和专家表示衷心的感谢！



2004年6月2日

编者的话

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分，心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。中小學生正处于身心发展的关键期，随着生理心理的发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力等问题。因此，加强对中小学生的心理健康教育是很有必要的。

在广东省中小学心理健康教育指导委员会、广东省教育厅思想政治教育处和广东省中小学心理健康教育指导中心的领导下，三年来我省各地中小学全面开展对中小学生的心理健康教育，取得很大的成绩，也取得了不少的经验和丰硕的教育科研成果，形成了有特色的心理健康教育。但是，由于心理健康教育是一项专业性要求很强的新工作，以及全省心理教师绝大部分不是心理学专业出身，因而在教育运作管理、操作过程中难免出现不规范的环节，这是心理健康教育发展中客观存在的问题。

为进一步推动我省中小学心理健康教育工作的全面开展，提高我省中小学心理健康教育工作的科学性、针对性、实效性，不断提升我省的心理健康教育质量水平，三年来，省中小学心理健康教育指导中心先后举办了全省中小学心理健康教育优秀“论文”评奖、优秀“教案”评选和优秀“个案分析”的评比活动，并评出一批优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”。这些优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”反映了我省中小学心理健康教育的状况和水平。在此基础上，省中小学心理健康教育指导中心组织专家主编《中小学心理健康教育指导丛书》。丛书的出版，旨在为

全省心理教師提供心理健康教育的教學參考資料，提供相互學習和交流的機會，提供教育規範的參照。

《中小學心理健康教育指導叢書》共分6冊，各冊均有自己的特色，並從某一角度反映中小學心理健康教育的情況。如《中小學心理健康教育·實驗專題指導》主要是反映中小學心理健康教育的實踐與科研情況；《中學生心理健康教育·教案薈萃》和《小學生心理健康教育·教案薈萃》主要反映中小學心理健康教育的教學和活動情況；《中學生心理健康教育·案例分析》和《小學生心理健康教育·個案分析》主要反映中小學心理健康教育的個別諮詢與輔導情況；《中小學心理健康教育·實作與管理》主要是指導中小學心理健康教育的實際操作與管理。

為了充分反映《中小學心理健康教育指導叢書》的特色和作者的教育靈活性，我們既注意整套書的內在聯繫和內容要求，在形式與體例上又注意保留作者的原創性和獨特性，做到百花齊放。例如，“案例分析”、“個案分析”中的每個案例，我們有統一規定的“內容範圍”、統一要求的“撰寫形式”，但也允許作者有靈活的空间。又如，“教案薈萃”中的每個備課教案，我們有備課形式的統一規定，要求有“教學指導思想”、“教學目的”、“教學重點”、“教學難點”、“教具準備”、“教學班級”、“教學時間”和“教學步驟”等格式，但又不要求每個教案都必須包含所有格式，千篇一律，作者可根據教學課型、教學內容形式和學生特點的需要，自定備課形式。這樣，每個教案既具備教課規範，又各有特色，符合教學特點。

《中小學心理健康教育指導叢書》的出版過程，得到各级教育部门的领导和广大中小学校长、老师的大力支持，在此我们表示衷心的感谢！

編者

2004年6月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康教育与心理学	(1)
一、对心理健康教育的理解	(1)
二、对心理学的认识	(4)
三、心理健康教育与心理学的关系	(8)
第二节 心理健康教育的发展	(10)
一、外国心理健康教育的发展过程	(10)
二、我国心理健康教育的发展过程	(11)
第三节 心理健康教育的意义与作用	(15)
一、从学生自身成长、发展的角度看	(16)
二、从社会、学校、家庭的角度看	(21)
第二章 心理健康教育政策法规和教育规范	(23)
第一节 心理健康教育政策法规	(23)
一、心理健康教育政策性和法规性文献	(23)
二、心理健康教育政策法规	(24)
三、有待进一步完善的政策法规	(36)
第二节 心理健康教育规范	(38)
一、心理健康的含义与标准	(38)
二、心理健康教育规范	(40)
三、要逐步完善和规范的问题	(48)
第三章 心理教育规划与模式	(50)
第一节 心理教育规划管理	(50)
一、心理教育规划的作用	(50)
二、心理教育规划的过程	(52)
三、心理教育工作计划	(57)

四、管理执行与监督检查	(57)
第二节 心理教育广东模式	(58)
一、心理教育广东模式的概况	(58)
二、心理教育广东模式的特色作用	(63)
第三节 心理教育模式	(66)
一、心理教育模式的各方面要素分析	(67)
二、心理教育模式	(70)
第四章 心理教育学校运作	(76)
第一节 “六个一工程”建设	(76)
一、成立“一个领导班子”	(77)
二、组建“一支骨干队伍”	(77)
三、构建“一个主阵地”	(78)
四、开辟“一个课堂”	(79)
五、营造“一个环境”	(80)
六、培育“一个科研园地”	(80)
第二节 创建“达标学校”	(81)
一、“达标学校”建设目的意义	(81)
二、“达标学校”的基本条件	(82)
三、如何建设“达标学校”	(88)
第三节 争创“示范学校”	(90)
一、“示范学校”建设目的意义	(91)
二、“示范学校”的基本条件	(91)
三、“示范学校”的建设	(96)
第五章 心理教育师资队伍建设	(98)
第一节 心理教师的素质和基本要求	(98)
一、中小学心理教育师资队伍的结构	(98)
二、教师的基本素质	(99)
三、心理教师的基本要求	(102)
第二节 教师的心理健康	(114)
一、教师心理健康的意义	(114)

二、教师心理健康状况与原因	(115)
三、“师源性心理影响”与学生个性形成的影响	(120)
第三节 教师培训与队伍优化	(126)
一、教师的培训	(126)
二、教师队伍的优化	(129)
第六章 校园心理环境建设	(131)
第一节 心理环境建设的意义与理论	(131)
一、校园心理环境建设的意义	(131)
二、校园心理环境建设的理论	(133)
第二节 心理环境的设计与营造	(134)
一、校园心理环境设计的基本原则	(134)
二、校园心理环境的建设与营造	(137)
三、校园局部的心理环境建设	(143)
第三节 校园心理环境建设的范例	(154)
一、珠海市教育学院附属小学的校园心理环境建设	(154)
二、深圳市洪湖小学的校园心理环境建设	(161)
第七章 心理咨询室建设	(165)
第一节 心理咨询室的职能	(165)
一、心理咨询室的作用	(165)
二、心理咨询室的性质特点	(167)
三、心理咨询室的基本职能	(169)
第二节 心理咨询室的建设	(171)
一、心理咨询室的选址和建设原则	(171)
二、心理咨询室的基本条件与要求	(173)
三、心理咨询室的规划布局与装饰布置	(182)
第三节 心理咨询室的管理	(187)
一、咨询室的工作计划	(187)
二、咨询室的管理	(188)
三、咨询室的运行	(193)

第八章 心理教育操作方法	(195)
第一节 心理健康调查	(195)
一、心理调查的作用与方法	(195)
二、心理调查报告	(199)
三、“个案”调查与教育方案	(201)
四、个案分析报告	(204)
五、心理调查报告和个案分析报告的篇幅要求	(205)
六、心理调查报告和个案分析报告的收集存档	(205)
第二节 心理教育的主要方式	(206)
一、心理发展教育模式	(206)
二、心理辅导教育模式	(214)
三、多渠道全面渗透教育模式	(222)
第三节 课堂教学活动	(226)
一、课堂教育内容的选择	(226)
二、教学的课型	(232)
三、备课、讲课、听课、评课	(237)
四、课堂教学策略	(245)
第四节 室外教学活动	(251)
一、选择室外教学活动形式的依据	(251)
二、室外教学活动的形式设计	(252)
三、室外教学活动要注意的问题	(255)
第五节 授课排课方式	(256)
一、常规排课式	(257)
二、专职过班式	(257)
三、行班轮转式	(258)
四、排课点课式	(259)
五、专题讲座式	(259)
六、外请选课式	(259)
第九章 心理教育科研活动	(261)
第一节 心理教育科研的类型	(261)

一、心理教育科研的意义	(261)
二、心理教育科研的类型	(262)
三、科研成果形式	(264)
第二节 课题研究活动	(264)
一、“立题”与“开题”	(265)
二、“做题”与“结题”	(280)
三、参评与报奖	(282)
第三节 论文写作规范	(287)
一、论文的分类	(287)
二、论文的撰写	(288)
三、论文的投稿	(292)
第十章 心理教育家庭辅导	(294)
第一节 家庭与家庭心理教育	(294)
一、家庭概述	(294)
二、家庭心理教育	(298)
第二节 家庭心理教育目标与原则	(302)
一、家庭心理教育的目标	(302)
二、家庭心理教育的原则	(304)
第三节 家庭心理教育的任务和策略	(307)
一、家庭心理教育的任务	(308)
二、家庭心理教育的策略	(314)

第一章 绪 论

第一节 心理健康教育与心理学

心理健康教育是心理学的一个应用分支,是心理学发展到今天的产物,也是当代社会,尤其是中小学校对心理学所提出的新的要求。当代社会,人们日益关注人的总体素质的发展,日益关注生活的质量和人生的价值,日益关注心理健康的意义,因而就促进心理健康教育的产生。有人这样形容,一个人“德育有缺陷是‘危险品’,智育有缺陷是‘次品’,体育有缺陷是‘废品’,心理健康有缺陷是‘易碎品’”。

心理学是研究人类自身的一门科学,是研究人的心理现象及其变化的规律的。心理健康教育运用心理学的知识原理和方法技术,去解决学生中的各种各样的心理问题,维护学生的身心健康和提高他们的心理素质,促进其健康成长。

一、对心理健康教育的理解

健康是现代人日益关心的问题。现代健康观认为,一个健康的人应该是身体和心理诸方面均处于健康状态,而且充满对生活的“幸福感”。生活的“幸福感”越来越成为心理健康的核心和标志。现代教育观认为,健全的人格和积极向上的心态、求知欲与知识、智慧一样重要,甚至有时比知识、智慧更为重要。在现代健康观和教育观的影响下,从20世纪80年代起,在全国教育系统,特别是中小学校中迅速掀起心理健康的教育活动。

要弄清楚什么是心理健康教育,必先弄清楚什么是健康,什么是心理健康。

什么是健康?不同时代和不同的人对健康有着不同的理解。关于健康的最早的权威解释是20世纪40年代世界卫生组织的解释:“健

康是一种完全的生理、心理和社会完善状态，而非仅仅是疾病和虚弱的缺乏”（这种解释简称“健康的三分法”）。20世纪80年代，汤纳特尔等认为，健康是一个变化的过程，要符合现代人的实际，虽然并非人人都可以达到完全健康的水平，但人人都可以通过努力而获得最佳健康水平，因此解释为：“健康是个体在现实可能状态下，获得最佳完善感”。对健康的另一种解释被称为“整体健康观”，即将心理方面限定为“心理问题”之后，增加了“智力”和“精神”两个方面，将“健康的三分法”扩展为“健康的五分法”。哈恩认为健康涉及七个方面，提出了健康的“七维观点”：即生理、情绪、社会、智力、精神、职业和环境七个维度。华南师范大学郑希付教授在《健康教育学》中对健康的理解：“健康是人们生理、心理和社会三方面所获得的一种稳定、和谐和完善的状况”，即健康由生理、心理和社会三个方面组成，欠缺哪一方面都不是健康的；健康的特点：一是健康三个方面要保持较长时间的稳定，二是三个方面要相互和谐，三是健康乃一种可以努力完善的状态。

什么是心理健康？心理健康是指人的一种生理、心理和社会性全面发展的良好状态。它是一种状态，是人对外界事物的认知之后、或者说是外界事物对人的刺激以后，所出现的状态反映。如果状态反映良好，就说它是心理健康；如果状态反映不好，就说它是心理不健康；如果一个人对外界事物的认知状态不好，无法有效地适应社会生活环境，就将导致心理障碍或疾病，所以说这个人心理不健康——这是与一般常态的人作比较，是相对而言的。

人的心理健康受生理、心理和社会等内部和外部诸多因素所影响。例如，生理疾病，导致个性压抑孤僻；又如，过激的情绪会影响人的心理健康，情绪对人的心理健康关系密切，因而情绪调节很重要。青少年的成长包括心理上的成长，青少年的心理健康问题关系到每一个体的素质和今后一生的发展，也关系到社会的人口素质。因此，维护青少年的心理健康问题就成为社会和教育者十分关注的问题，必须对青少年开展心理健康教育。

什么是心理健康教育？心理健康教育是一种以心理学为主体的教

育,是以维护人的心理健康、培养与完善人格、促进和提升人们心理素质、提高人们的社会适应能力和生活质量为目的的一种教育。这种教育是人的整体素质(包括生理素质、心理素质、社会文化素质)教育的一个重要组成部分。心理健康教育的宗旨是促进人的心理素质的提高和发展。从这个意义上讲,心理健康教育包括心理治疗、心理咨询和心理辅导。

当前,世界进入经济信息时代,世界经济一体化、全球化和信息化;我国社会正处在改革开放的阶段、处于社会转型期,社会的竞争、家庭的影响、学校学习的压力等社会生活环境对学生的心理冲击和影响是前所未有的。这些影响有可能塑造和培养了学生的素质和能力,也有可能使学生产生种种的心理问题。中小学校是培育人的场所,学校教育的主要任务是“教书育人”,除了传授各种文化知识外,还要培养学生的心理素质,使学生具有健全的人格和健康的心理,更好地适应社会生活和未来的社会竞争。因此,必须在中小学开展心理健康教育。

心理健康教育的特质是:

1. 心理健康教育首先是一种教育

心理健康教育是一种特殊的教育,具有教育学科的属性,属于教育的范畴。然而,心理健康教育的两个重要支点,或叫两个教育的依据是学生的年龄心理特点和心理学原理方法。教育过程必须严格遵循学生心理规律和严格使用心理学的理论方法,才能有效地进行,心理学学科的特点相当明显,属于心理学的研究和应用的范畴。因此,严格说来,它应属于边缘学科。

2. 心理健康教育是特殊课程

与其他学科课程相比,它既是一门科学、或是心理学的一个应用分支学科,又可说它是一门特殊课程、或是一门特殊的技能课。这是因为,第一,从事心理教育的老师,既要研究这门课程的特性、对象、规律和应用方法(它是一门科学、或是应用分支学科),又要学好这门课程的内容、理论、原理和技能(它又是一门课程、或是一门技能课)。第二,从事心理教育的老师,与其他学科课程的教师相

比,不像其他学科教学那样,学什么知识,课堂上就教什么知识,而是将知识和技能应用在解决实际问题上,应用上的教育比知识传授的教学,难度要大得多。所以说它是特殊课程和特殊技能课。

3. 心理健康教育讲究教育的有效性

对于中小学生的教育来说,它不重于心理学知识的传授,而重于用心理学的原理对学生进行心理健康的培养。问题的关键是如何用心理学的理论原理和方法去教育学生,心理学的理论原理和方法如何转化成有效的教育方法,即在实际的教育操作上,在具体的课堂教学上,做到既不是传授知识,又能够用心理学原理去解决学生的实际问题,使学生的心理得到感化和行为的转化。这就存在着转化方式和教育方法途径的问题,存在着教育有效性问题。这些问题解决得好,教育就有效果,否则,教育就流于形式,没有意义——这与德育具有共同的特质,将心理健康教育纳入德育范畴,这也是依据之一。

二、对心理学的认识

心理学(psychology)是一门古老的新学科,说它古老是因为有了人类,就有了心理,心理学一直存在于哲学之中,如早在公元前4世纪的古希腊思想家亚里士多德就探索过人的心理现象,说它是新学科是因为心理学形成学科的历史也就100来年,即从1879年,由德国哲学家、实验心理学家冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室开始,心理学科才独立成为一门学科。社会上许多没有学过心理学的人以为,“懂得心理学的人,一眼就能看出别人心理在想什么”,把心理学看得玄妙无比,把学过心理学的人看得莫测高深,且有的人一度把心理学看成“伪科学”而将其禁止,有的人又将它看成是算命、相面、测字一类的迷信活动。这是他们不了解心理学的研究对象和该学科的性质结果。究竟什么是心理学?心理学研究什么学问?心理学的学科特质是什么?

任何学科都有自己的研究领域和专门研究对象。所谓心理学,就是研究人的心理现象和心理规律的科学。心者,产生观念看法的物质基础——认知的基础;理者,精神活动的机理——心理的规律;心理,心的道理也。这个定义的内涵丰富、外延广泛,包括什么是人的

心理现象、什么是人的心理变化规律等。这就是心理学的研究对象和领域，它揭示人的心理现象和变化发展的规律，并对这些现象和规律给予科学的解释。

人的心理现象是复杂的，且又是变化发展的。人的心理现象包含着复杂的“个性心理”和“心理过程”。之所以说它复杂，首先是因为“个性心理”和“心理过程”是相互依存、密切联系的：一方面，“个性心理”是通过心理过程而形成的。只有对外界客观事物的认识，才有情感、情绪和改造的意志过程，有了认识、情感和意志过程，才会形成“个性心理”。另一方面，人已形成的“个性心理”又会影响和反作用于“心理过程”的进行，它渗透在人的心理活动之中，使人有了个性色彩。其次是人的“个性心理”和“心理过程”又各自包含着若干个心理因素过程。这就构成复杂的心理现象。

这些复杂的“个性心理”和“心理过程”及其各自包含的心理因素过程，就构成人的心理现象的结构。它可以用图例表示，如图1-1。

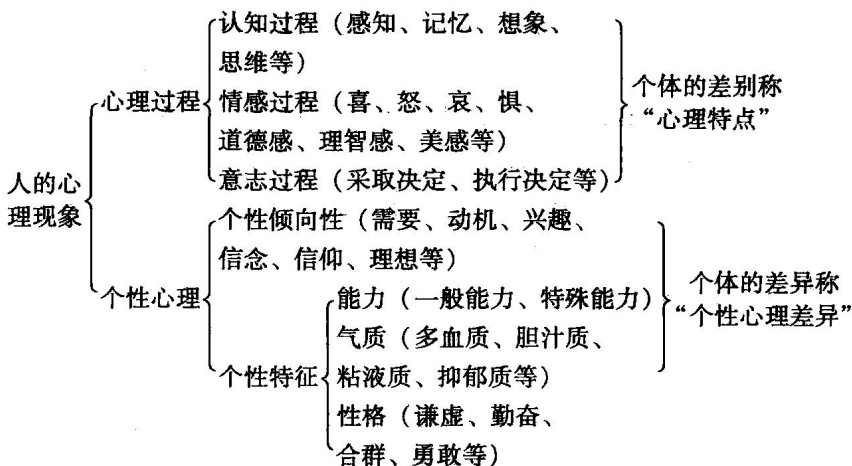


图1-1 人的心理现象结构图

【来源：现代心理教育 卢秀安主编 作者略有修改】

从“人的心理现象结构图”可以看出：人的心理现象包含“心理过程”和“个性心理”两个大方面。