

中小学生心理健康 教育体系构建与管理

ZHONGXIAOXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU TIXI GOUJIAN YU GUANLI

主 编：李小融

副主编：卢 雄



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

中小学生心理健康 教育体系构建与管理

ZHONGXIAOXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU TIXI GOUJIAN YU GUANLI

主 编：李小融

副主编：卢 雄



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生心理健康教育體系構建與管理 / 李小融主
編. —成都: 西南交通大學出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5643-0933-6

I. ①中… II. ①李… III. ①中小學—心理衛生—健
康教育—研究 IV. ①G479

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2010) 第 203047 號

中小學生心理健康教育體系構建與管理

主編 李小融

責任編輯	祁素玲
特邀編輯	楊岳峰
封面設計	逗號設計工作坊
出版發行	西南交通大學出版社 (成都二環路北一段 111 號)
發行部電話	028-87600564 87600533
郵 編	610031
網 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都市天金浩印務有限公司
成品尺寸	145 mm×210 mm
印 張	8
字 數	186 千字
版 次	2010 年 11 月第 1 版
印 次	2010 年 11 月第 1 次
書 號	ISBN 978-7-5643-0933-6
定 價	25.00 元

圖書如有印裝質量問題 本社負責退換
版權所有 盜版必究 舉報電話: (028) 87600562

前言

进入 21 世纪的第二个十年,人们的生产生活方式正发生着巨大的变化——我们生活在一个大变革、大发展的社会中。技术进步使得我们的生活更加富足,信息革命改变了我们的交往方式和获得信息的渠道,社会的进步使得我们的生活更加民主、和谐。然而,经济一体化和全球化的社会发展背景,城市化进程的加快,都使得当前的中小学生成长面临着与传统社会相比完全不同的影响环境。各种不同价值观的猛烈冲击、各种不同生活方式的直接影响,使得青少年承受着与传统环境中完全不同的压力。孩子就是我们的未来,他们能否顺利成长、成材,实现人格健全与心理健康是我们学校教育价值实现的重要条件。与此直接关联的广大家长和学校教育工作者,关心青少年儿童心理健康发展就是一种必然。

学校开展科学有序的心理健康教育,是实现青少年儿童社会化的重要途径。心理健康教育作为当代学校教育发展的一项新内容,正逐渐受到人们的关注,并以其独特而重要的位置,发挥着积极而有效的作用。心理健康教育的目的是为了促进学生心理素质的健全发展,它不仅仅帮助学生解决心理问题,帮助学生克服其成长过程中的困难,或者更准确地说是心理障碍或心理偏差,包括学



生的心理危机,而且在一种更为广泛的意义上,积极维护学生的心理健康,增强学生的心理素质、形成健全的人格,实现青少年儿童的社会化。

综观我国中小学心理健康教育的现实,不难发现这方面的理论和实践缺少整体性推进,而多在局部围绕某一方面展开,这制约了心理健康教育的深入推进,限制了心理健康教育整体功能的发挥。心理健康教育是一个系统工程,其理念、目标、内容、方法、师资以及管理等方面是一个有机的整体,其中的协调程度极大地影响着心理健康教育功能的整体发挥。加强中小学心理健康教育的体系构建,发挥其整体功能,已经成为新时期我国心理健康教育的迫切要求。

我们基于当前中小学心理健康教育的理论和实践的实际需要,组织力量编写这一论著,试图为解决当前中小学心理健康教育中普遍存在的实效性不明显、针对性不强的问题提供一种参考。解决实效性和针对性的有效途径就是构建起中小學生心理健康教育体系。本书在分析中小學生心理健康教育的本质与特点的基础上回答了中小學生心理健康教育的目标与模式选择、中小學生心理健康教育的途径等问题,继而构建起中小學生心理健康教育的内容体系、方法体系、管理与评价体系。

参与本书编写的人员及他们完成的具体工作如下:

李小融教授拟就了本书的写作提纲,并与卢雄副教授一道承担了各章的修改、统稿和定稿工作。卢雄副教授与李小融教授完成了第一、二、三章的写作;杨柯副教授完成了第四、五、六章的写作;邱兴教授完成了第七章一、二、三、四节的写作;李清树副教授完成了第八章以及第七章第五节的写作。

本书在编写过程中,参考了大量的文献资料,我们尽量在参考文献中将其列出,但仍有个别材料难以找到准确出处。在此特向这些文献的原作者表示衷心感谢,并向未能列举的文献资料作者表达歉意。

由于时间、编写者水平等条件的限制,书中难免有所疏漏,恳请读者提出批评和建议。

李小融
2010年6月

3

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 学校心理健康教育存在的问题与进展	(1)
第二节 构建心理健康教育体系的重要性	(9)
第二章 中小学生学习心理健康教育的本质与特点	(14)
第一节 研究学生是开展心理健康教育的基础	(14)
第二节 实现中小学生的心理健康是目标	(21)
第三节 教育是实现心理健康的手段	(23)
第四节 中小学生学习心理健康教育与其他教育的关系	(28)
第三章 中小学生学习心理健康教育的目标与模式	(33)
第一节 学校心理健康教育的目标	(33)
第二节 学校心理健康教育的模式	(38)
第四章 中小学生学习心理健康教育的途径	(44)
第一节 中小学生学习心理健康教育的课程模式	(44)
第二节 中小学生学习心理健康教育的活动模式	(47)
第三节 中小学生学习心理健康教育的渗透模式	(55)

第五章 中小学生心理健康教育的内容体系	(79)
第一节 中小学生心理健康维护	(79)
第二节 中小学生心理行为问题矫正	(92)
第六章 中小学生心理健康教育的方法体系	(112)
第一节 中小学生心理健康教育的发展性辅导	(113)
第二节 中小学生心理健康教育的群体性讨论	(125)
第三节 中小学生心理健康教育的专题性实践	(134)
第七章 中小学生心理健康教育的管理	(151)
第一节 中小学生心理健康教育的管理机构及制度的建立	(151)
第二节 中小学生心理健康教育教师管理	(158)
第三节 中小学生心理危机干预网络的建构	(170)
第四节 学校心理健康教育工作管理	(179)
第五节 中小学生心理健康教育的保障	(185)
第八章 中小学生心理健康教育的评价	(190)
第一节 学校心理健康教育工作开展情况的评价	(190)
第二节 中小学生心理健康教育活动的评价	(198)
第三节 中小学生心理健康状况的测评系统	(209)
第四节 中小学生心理健康档案的建立	(216)
附 录	(222)
后 记	(246)
参考文献	(247)

第一章 绪 论

我国正处于由传统社会向现代经济社会的转型期，人们生活节奏明显加快、竞争更加剧烈，城市化进程加快，民众生活质量差异加大，传统生活生产方式迅速改变，由此导致因社会或个人生活所引发的各类心理问题日益突显。尤其在学校，青少年在急剧变化的成长背景中产生的心理健康问题正成为一个严重的社会问题，引起了公众的高度重视。实现青少年的健康成长，心理健康是最关键的条件之一。教育行政部门已经把心理健康教育列为学校教育的一个重要内容，在学校设置心理健康教育机构或者心理辅导室，配备专职或者兼职的教育工作者，开展心理健康教育活动。心理健康教育已成为学校素质教育的重要组成部分，加强中小学心理健康教育越来越成为时代的客观要求。

第一节 学校心理健康教育存在的问题与进展

一、中小学生心理健康教育存在的问题

长期以来，我国中小学教育“知识传递”的价值取向，导致了学校往往过度重视学生的智力开发，而忽视了学生健康心理素



质的培养，特别是忽视意志、兴趣、个性等非智力因素的培养，这对全面推进素质教育产生了负面影响。由于受“应试教育”的影响，家长、学校、社会 and 教师不同程度地存在片面追求升学率的心理，这加大了学生的学习负担，对处于发展中的学生的身心健康造成了极大的危害。

学生的心理健康得不到应有的关心和重视，在学校心理健康教育的实践中，学生的心理和行为问题往往通过思想政治教育来解决，存在形式单一、方法简单、缺乏针对性和实效性的问题。由于学生成长过程中严重缺乏心理支持系统，再加上我国正处于社会转型时期，学生的心理问题日益突显。通过调查分析，我们发现新时期中小学生心理健康教育存在以下问题。

首先是常规性心理发展问题大量存在。学生在校期间，由于没有获得恰当的帮助，其社会性发展不足。严重的情况表现为价值观混乱，自我意识不健康，缺乏社会责任感。部分学生存在嫉妒、自卑、任性、孤僻、焦虑、逆反心理、情绪反常、神经衰弱、社交困难、学习不良、校园暴力、吸烟、酗酒，甚至自杀、犯罪等心理行为问题。

其次是学生的心理健康状况和特点表现出地域差异。个体心理大多带有社会的烙印，中小学学生心理问题的解决和心理健康的维护、增进，需要从特定的社会背景中去寻找依据。在我国，社会发展的地域差距很大，城乡之别、中西部之别特别明显，因而，心理健康教育也应具有一定的地域性特征。

最后是突发灾害所带来的心理适应问题增多。突发自然灾害和社会事件，给学校心理健康教育带来了新情况、新问题。如突发地震、火灾、洪灾以及社会冲突等，更增加了学校心理健康教育的急迫感和使命感。

因此,中小学开展心理健康教育,既需要针对特定的地域,突出地方特色,又必须根据中小学校学生的特点和实际需要,充分调查研究,掌握情况,了解学校心理健康教育的实际需要,科学地开展学校心理健康教育,要增强心理健康教育的实效性、针对性。

二、中小學生心理健康教育的主要进展

进入新世纪以来,党和政府高度重视青少年儿童的心理健康教育工作。社会各界尤其是中小学校逐渐认识到心理健康教育的重要性。调查表明,有四成学校率先开展了这项工作,学校心理健康教育的研究和实践工作取得了可喜的成绩。中小学校心理健康教育工作起步较晚,但发展迅速,现在正处于蓬勃发展时期。

(一) 中小學生心理健康教育已逐步纳入素质教育的轨道

《中国教育改革和发展纲要》指出:“全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”由此可见,心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求,而且是实施素质教育的目标之一。

学校教育的根本目的是为社会发展培养合格的人才,心理素质是人才素质构成的重要组成部分。素质教育就是要求中小学生在德、智、体诸方面的全面发展,中小学生的素质发展有多方面的内容,心理素质不仅是其中的重要组成部分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。一个学生的心理状态是否正常、健康,在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式正确与否往往会影响一个学生的学习态度,是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此,心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础,反

之,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会提高。

(二) 开展了各种形式的中小学生心理健康教育活动

自学校心理健康教育开展以来,人们探索了多种多样的途径和方法,不同学校还根据自身的实际情况灵活选择、使用,注意发挥各种方式和途径的综合作用,增强心理健康教育的效果。

心理健康教育形式总体的特点表现为:在小学以游戏和活动为主,营造乐学、合群的良好氛围;初中以活动和体验为主,在做好心理品质教育的同时,突出品格修养的教育;高中以体验和调适为主,并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

学校开展心理健康教育活动的形式有:

1. 普遍开设心理健康选修课、活动课或专题讲座

包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等,旨在普及心理健康科学常识,帮助学生掌握一般的心理保健知识,培养良好的心理素质。通过这些活动,基本上可以防止出现心理健康教育学科化的倾向。

2. 有条件的学校开展了个别咨询与辅导

开设心理咨询(或心理辅导室)进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生,能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

3. 心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中

各级各类学校积极主动地创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机,注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用,建立起民

主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作中要渗透进心理教育。

4. 初步建立起了社会心理健康教育网络,加强了学校与家庭的联系

国家高度重视学生成长的心理环境,加大打击社会丑恶现象的力度,尤其是加大了对校园周边环境的整治力度,为孩子们营造了一个健康的成长环境。最近几年,政府还高度重视文化传媒尤其是网络的净化工作,比如关闭非法网吧、销毁反动淫秽的书刊杂志等,为青少年的成长创造了优良的社会环境。

学校积极开通与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校开办了各种家长学校,指导家长转变教子观念,了解和掌握心理健康教育的方法,注重自身良好心理素质的养成,营造家庭心理健康教育的环境,通过家长的理想、追求、品格和行为对青少年产生积极的影响。

(三) 师资培训和科研取得了一定的进展

师资培训和科研是搞好学校心理健康教育工作的关键。要搞好心理健康教育,学校必须建立起一支专兼职心理健康教育的教师队伍,使学校每一位教师树立起关心学生心理健康的意识,成为维护和增强学生心理健康的专业教师。学校要逐步建立在校长领导下,以班主任和专兼职心理辅导教师为骨干,全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。这方面的具体进展如下:

(1) 加强了心理健康教育教师的专业培训。

(2) 开始重视教师的心理健康教育工作。

(3) 加强了心理健康教育的研究。

三、學校心理健康教育面臨的主要問題

(一) 對心理健康教育的重要性認識不夠

學校心理健康教育存在的主要問題是部分學校用德育替代心理健康教育。導致問題的根本原因在於學校管理者沒有形成科學的心理健康教育觀念。提高對學校心理健康教育工作的認識，就要注意到心理輔導與諮詢是一項科學性、專業性很强的工作，也是心理健康教育的一條重要渠道。具備條件的中小學校要逐步建立和完善心理諮詢室（或心理輔導室），配置專職人員，對心理諮詢或輔導人員要提出明確要求。

(二) 心理健康教育的實效性和針對性不强

1. 心理健康教育在學校教育中沒有得到應有的重視

在推行素質教育的今天，人們越來越重視學生心理素質的培養，但也存在一個不容樂觀的事實，那就是人們對學校開展心理健康教育的意義認識不夠，由於社會尤其是學生家長以及學校對升學率的追求，使得很多學生、老師、家長都情願把時間花在学习上。這也使得學校的心理健康教育在學校的課程布局上處於“豆芽課”的地位，難以形成氣候。

2. 實效性不明显，針對性不强

不少學校雖然根據心理教育的需要配置了心理輔導室或心理活動室，這些場所布置得也很漂亮、很溫馨，能让学生觉得身心愉快，但是這些場所往往使用率不高，使得心理教育的實效性打了折扣。學生來找心理輔導老師大多數是因為好奇，而並非真正想解決心理問題，這導致心理輔導室和心理活動室起不到很大的作用。心理教育往往只立足於課堂教學，對於特殊的學生，還需要在課外利用心理諮詢和診療的方式，在學生感到輕鬆愉快的環

境中对他们进行有针对性的个别辅导或团体辅导，以帮助他们排解心理的问题。

有些学生不太愿意把心中的秘密告诉别人，怕带来一些负面的影响，再加上心理辅导的效果难以达到学生、家长的要求，久而久之，心理辅导室或心理活动室就成了学校的一种摆设，心理教育也就容易流于形式，没有实效性。

（三）在心理健康教育中滥用心理测验和分析

学校开展心理健康教育的时候存在滥用心理测验和分析的现象，这对中小学心理健康教育的科学性带来了实质性的伤害，既不严肃也不科学，需要引起学校教育工作者的高度重视。

心理健康教育毕竟是一门专业性较强的教育活动，有其独特的教学目标、教学内容和教学方式、方法。要通过课堂教学向学生渗透各种初步的心理学知识，教会学生预防心理疾病的基本方法，让学生通过各种心理测试、心理游戏全面地、客观地认识自己和评价自己，并把特别需要帮助的学生记录下来在课后进行个别辅导，从而“使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；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力”（《中小学心理健康教育指导纲要》）。要严格遵循保密原则，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段，不能强迫学生接受心理测试，禁止使用影响学生心理健康的仪器，如测谎仪、CT 脑电仪等。

（四）心理健康教育人员的素质较低

在许多学校的课程安排上，心理健康教育一般被纳入到思想品德课、品德与社会课（新课程）等学科课程中实施，学校基本

没有经过专业培训的教师，上课的教师一般都由班主任担任，有的学校是由负责德育工作的教师等担任。很多教师虽然都接受过心理学的教育，但由于不是专业人员，难免会把心理健康教育完全等同于思想品德教育、道德规范教育、行为习惯教育。

心理健康教育往往成了形式教育、应付教育。主要原因之一是教育部门没有从专业的角度加强对学校心理健康教育工作的指导，除了教师本身需要相关的专业知识外，还应该组织他们进行学习和专业交流，让他们不断更新教学理念，不断提升心理健康教育的水平。但是现在学校的心理教育工作者大多是各自为政，很多学校还受到客观条件的限制。由于缺乏专业的、系统的指导和学习交流，心理健康教育人员的素质难以提高。

（五）缺乏有效的管理

心理健康教育是学校教育工作的重要组成部分，各级教育行政部门和学校还须切实加强对心理健康教育工作的领导，积极支持开展中小学心理健康教育工作，帮助解决工作中的困难和问题。要通过多种途径和方式，根据本地、本校教育教学实际，保证心理健康教育时间。各地教育行政部门要把心理健康教育工作纳入到对学校的督导评估工作之中，加强对教师和咨询人员的管理，建立相应的规章制度。

教育行政部门和学校既要积极创造条件，又要从实际出发，有计划、有步骤地开展心理健康教育工作。既要充分利用心理健康教育的社会资源，又要注意防止心理健康教育医学化和学科化的倾向。不能把心理健康教育搞成心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能把心理健康教育看成是中小学各学科课程的综合或思想品德的重复，更不能考试。

第二节 构建心理健康教育体系的重要性

就现状来看,我国中小学心理健康教育的理论和实践还缺少整体性推进,而多在局部围绕某一些方面展开,这就制约了心理健康教育的深入推进,限制了心理健康教育整体功能的发挥。心理健康教育是一个系统工程,其理念、目标、内容、方法、师资以及管理等方面是一个有机的整体,而这些方面的协调程度也极大地影响着心理健康教育功能的整体发挥。加强中小学心理健康教育的体系构建,发挥其整体功能,已经成为新时期我国心理健康教育的迫切要求。

一、理论意义和价值

心理素质是个体素质中的重要组成部分。中小学生在身心发展的重要时期,他们在学习、生活、人际交往、升学和自我意识等方面都会遇到各种各样的心理困惑或问题,接受心理健康教育是他们成长的需要。当前,心理健康教育成了素质教育的重要内容,优化中小学心理健康教育是推进素质教育的必然要求,心理健康教育的理论突破是素质教育理论深化的要求。

要科学地组织和实施学校心理健康教育,就必须在深入、具体地明确中小学校心理健康教育的本质与特点的基础上,分析中小学生的心理健康现状,结合经济与社会发展实际,从中小学校心理健康教育的理念确认、师资培养、课程设置、教学组织以及评价指标体系等方面构建学校心理健康教育体系。要突破以往就事论事的点状思维,要促进中小学心理健康教育的整体推进,实现心理健康教育中思维方式和方法论的重大突破,这对完善心