

全国中小学教师继续教育

教材

# 学校心理健康教育

人民教育出版社政治室

教育部师范教育司 组织评审

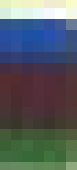


人民教育出版社

# 学校心理健康教育

主编 王 健

副主编 王 健 王 健



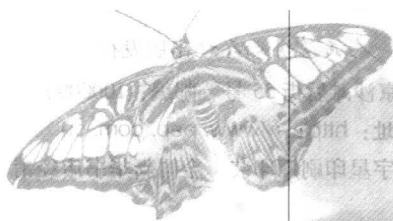
全国中小学教师继续教育

教材

# 学校心理健康教育

人民教育出版社政治室

教育部师范教育司 组织评审



人民教育出版社

全国中小学教师继续教育教材

**学校心理健康教育**

人民教育出版社政治室

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街55号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

\*

开本: 890毫米×1240毫米 1/32 印张: 7.25 字数: 160 000

2001年6月第1版 2004年3月第3次印刷

印数: 6 001~9 000

**ISBN 7-107-14105-8** 定价: 10.80元  
G·7197(课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。  
(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区13号楼 邮编:100078)

顾 问 郑日昌  
主 编 丛立新  
副主编 靳岳滨 单晓红  
编 者 丛立新 单晓红 王工斌 靳岳滨  
郝正文 刘陈陵 刘 毅 吴春雁  
郑俊斌 樊 波 王汉卿

责任编辑 单晓红  
封面设计 李宏庆  
插图绘制 郑文娟  
版式设计 李宏庆

# 前 言

全面推进素质教育,是当前我国现代化建设的一项紧迫任务,是我国教育事业的一场深刻变革,是教育思想和人才培养模式的重大进步。实施“中小学教师继续教育工程”,提高教师素质,是全面推进素质教育的根本保证。

开展中小学教师继续教育,课程教材建设是关键。当务之急是设计一系列适合中小学各学科教师继续教育急需的示范性课程,编写一批继续教材。在教材编写方面,我司采取了以下几种做法。

一、组织专家对全国各省(区、市)推荐的中小学教师继续教育教材进行评审,筛选出200余种可供教师学习使用的优秀教材和学习参考书。

二、组织专门的编写队伍,编写了61种教材,包括中小学思想政治、教育法规、教育理论、教育技术等公共必修课程教材;小学语文、数学,中学英语、物理、化学、生物,小学社会、自然等学科专业课教材。上述教材,已经在1999年底以《全国中小学教师继续教育1999年推荐用书目录》(教师司[1999]60号)的形式向全国推荐。

三、向全国40余家出版社进行招标，组织有关专家对出版社投标的教材编写大纲进行认真的评审和筛选，初步确定了200余种中小学教材继续教育教材，这批教材，目前正在编写过程中，将于2001年上半年陆续出版。我们将陆续向全国教师进修院校、教师培训基地和中小学教师推荐，供开设中小学教师继续教育相关课程时选用。

在选择、设计和编写中小学教师继续教育教材过程中，我们遵循了以下原则。

一、从教师可持续发展和终身学习的战略高度，在课程体系，加强了反映现代教育思想、现代科学技术发展和应用的课程。

二、将教育理论和教师教育实践经验密切结合，用现代教育理论和方法、优秀课堂教学范例，从理论和实践两个方面，总结教学经验，帮助教师提高实施素质教育的能力和水平。

三、强调教材内容的科学性、先进性、针对性和实效性，并兼顾几方面的高度统一。从教师的实际需要出发，提高培训质量。

四、注意反映基础教育课程改革的新思想和新要求，以使教师尽快适应改革的需要。

中小学教师继续教育教材建设是一项系统工程，尚处在起步阶段，缺乏足够的经验，肯定存在许多问题。各地在使用教材的过程中，有什么问题和建议，请及时告诉我们，以便改进工作，不断加强和完善中小学教师继续教育教材体系建设。

教育部师范教育司

2000年11月1日

# 序

人，不但要有健康的身体，还要有健康的心理，只有身心俱健，体魄俱健，才是一个健全的人。

健康是机体和环境的动态平衡。这里的机体指生物体，无生命的物体无健康可言。环境包括机体的内环境和外环境，自然和社会环境。与环境失去平衡，机体的生长便会受到阻碍。

平衡即适应。不能适应便不能生存。适者生存乃生物的普遍法则。

适应的方式有两种：一是改变环境满足主体需要，二是调整自我符合环境要求。二者相辅相成，缺一不可，即我们常说的，在改造客观世界的同时改造自己的主观世界。可见，适应并非消极迎合，而是一种积极发展的过程。

适应是相对的，不是一次完成的。环境不断变化，适应永无止境，故称作动态过程。

人们往往把身体健康理解为无病无残，而忽略了其功能的强弱。体能弱，不但体脑活动效率低，而且对疾病的抵抗力差。

心理健康比身体健康更为重要，心理不健康不但对社会适应不良，而且会影响身体健康。

心理健康包括完善的智能和健全的人格。

除知识和技能外，智能中更重要的是学习能力和创造能



力。重视知识传授，忽视学习和创造能力的培养，是传统教育的一大误区。

健全的人格包括良好的性情和高尚的品德。重视智力开发，忽视性情陶冶，是传统教育的又一误区。性格不良、情绪不好的人，不但易患心身疾病（由心理因素导致的身体疾病），而且学习和工作的效率低，人际关系差，从而影响自己的事业和幸福，严重者甚至会危害他人和社会。性情不良导致的悲剧不胜枚举。

《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》明确指出，要“加强学生的心理健康教育”。教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》更进一步指出：“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。”心理健康教育是全体教师的职责（当然，也是家长乃至全社会的共同职责）。教育观念陈腐落后，教育方法简单粗暴，自身心理素质欠佳的教师，是很难培育出心理健康的学生的。

心理健康教育又是专业性很强的工作，未受过系统培训的教师不可能自觉而科学地对学生进行心理健康教育。

为了满足心理健康教育对师资的需要，既可通过中、高等师范院校开设专门课程，以图长久之计，又可通过函授或短期面授对广大教师进行在职培训，以解燃眉之急。为此，我们编写了这本《学校心理健康教育》，从理论与实践、学校与家庭、教师与家长等多方面进行探讨，供全国中小学教师作为继续教育的参考教材，以此为心理健康教育的发展尽绵薄之力。

郑日昌

2001年1月于北京师范大学心理系

# 目录

<b>第一章</b>	<b>心理健康教育概述</b>	<b>1</b>
<b>第一节</b>	<b>心理健康教育的意义</b>	<b>2</b>
	一、关注心理健康状况是社会发展的必然结果	2
	二、开展心理健康教育是社会对于学校和家庭的要求	4
	三、心理健康是个性全面发展的重要基础	9
	四、学校开展心理健康教育具有独特优势	11
	五、家庭是心理健康教育的第一课堂	14
<b>第二节</b>	<b>心理健康教育的基本目标和主要任务</b>	<b>16</b>
	一、心理健康教育的基本目标	16
	二、心理健康教育的主要任务	19
<b>第二章</b>	<b>了解学生的心理发展特征</b>	<b>26</b>
<b>第一节</b>	<b>小学生的心理发展特征</b>	<b>27</b>
	一、小学生心理发展的主要特点	28
	二、影响小学生心理健康的主要问题	30
<b>第二节</b>	<b>初中生的心理发展特征</b>	<b>33</b>
	一、初中生心理发展的共同规律	33
	二、初中生心理发展的具体特点	34
<b>第三节</b>	<b>高中生的心理发展特征</b>	<b>39</b>
	一、关注高中生的身心发展	39
	二、高中生心理发展的具体特征	40

<b>第三章</b>	<b>创设符合学生心理健康发展要求的环境</b>	<b>47</b>
<b>第一节</b>	<b>学校生活是学生心理健康发展的重要原因</b>	<b>48</b>
	一、建立民主、平等的师生关系	49
	二、建立开放、宽松、积极的学习气氛	51
<b>第二节</b>	<b>建设和营造有利于学生心理健康发展的环境</b>	<b>54</b>
	一、建设和营造有利于学生心理健康发展的环境，是每一个教育工作者的责任	54
	二、建设和营造有利于学生心理健康发展的环境，要面向每一个学生	60
	三、建设和营造有利于学生心理健康发展的环境，关系到学校每一项工作	62
<b>第四章</b>	<b>提供面向全体学生的学校心理辅导</b>	<b>64</b>
<b>第一节</b>	<b>心理辅导及其特点</b>	<b>65</b>
	一、心理辅导主要不是解决知与知的矛盾	66
	二、心理辅导要以活动为基础	68
	三、心理辅导的内容必须以学生的生活与发展为逻辑	71
<b>第二节</b>	<b>心理辅导的基本原则</b>	<b>73</b>
	一、主体性原则	73
	二、民主性原则	77
	三、参与性原则	80
	四、多样性原则	83
<b>第五章</b>	<b>开展面向学生个体的心理咨询活动</b>	<b>87</b>
<b>第一节</b>	<b>咨询的实质</b>	<b>90</b>
	一、咨询的目标	90
	二、咨询者的素质	93
<b>第二节</b>	<b>咨询会谈的基本过程</b>	<b>96</b>

一、建立良好和恰当的咨询关系	97
二、帮助澄清问题	100
<b>第三节 帮助学生改变现状的策略与方法</b>	105
一、提供情感支持	105
二、解决决策冲突	108
三、建立合理的认识	110
<b>第四节 规划和实现行为目标</b>	113
一、目标的规划	114
二、目标的实现	116
<b>第六章 教师、家长的心理健康及调适</b>	119
<b>第一节 教师的心理健康及调适</b>	120
一、现代教师的角色观——做学生的“心理保健者”	120
二、教师的心理健康对学生良好影响	123
三、教师的心理不适应与心理异常现象	127
四、进行心理调适 维护心理健康	132
<b>第二节 家长的心理健康及调适</b>	139
一、家长——心理健康教育的启蒙老师	139
二、家长的不健康心态对子女心理健康的影响	141
三、营造良好家庭氛围 促进孩子健康成长	145
<b>附：心理健康教育案例选</b>	149
考试“发烧”为哪般?	150
交往是堂必修课	155
两个人一起用真难	160
好孩子是夸出来的吗?	163
失败是一位好老师	167
让孩子学会感激	170

孩子说谎怎么办?	174
桃子为何够不着?	179
他究竟病在哪里?	182
她交错了朋友	186
他的隐私	189
她怎么这样待我?	192
他怎样才能管住自己	195
美与丑的较量	198
她这是怎么了?	201
嫉妒——自酿的苦果	204
“差生”的转变	208
怎样帮助学生克服害怕行为?	211
严厉使他产生了双重人格	214
离家出走为哪般?	217

## 第一章

# 心理健康教育概述

文意即竹身取数颗心 青一深

知关册更器志安册会林己景到臂西厨重印人谈取勤眼心  
成册会册由受承视印人，高组更臂南组式会林，新来张一，由  
日育普来勤眼心，而目，出突慈感同胡组臂眼心的印人，大数  
组式会林了则列，果都然及册组式会林景玉，册重河印人谈益  
，果要然及册组式会林景玉，册重河印人谈益

果高然心组式 ◎ 社会的进步与人类的心理健康

之间存在什么样的关系？什么原因使得  
心理健康教育进入了学校？

◎ 我国中小学生的心理健康现状  
如何？这种现状与学校和家庭有什么样  
的关系？

◎ 心理健康教育所追求的目标是  
什么？它应当完成什么样的任务？这种  
目标和任务在学校和家庭的心理健康教  
育中有无区别？



## 第一节 心理健康教育的意义

心理健康为人们重视的程度是与社会的发达程度相关联的。一般来说,社会发展的程度越高,人们所承受的社会压力越大,人们的心理健康的问题越突出。目前,心理健康教育日益为人们所重视,正是社会发展的必然结果,反映了社会发展对教育提出的必然要求。

### 一、关注心理健康状况是社会发展的必然结果

首先,随着社会进步,人类物质生活水平逐渐提高,在基本的生存和温饱问题得到解决之后,心理问题便显示出来。其次,伴随着医学科学的进步,人类卫生习惯和生活条件的改善,许多昔日严重危及人类生命的疾病已经得到有效的治疗和控制。人类的平均寿命延长,各种生理疾病对于生命的威胁不再像过去那样严峻,而心理状况对于生命质量的影响则日益突出。最后,在急剧变化、发展迅速的现代社会,对于人的心理素质提出了比过去高得多的要求,人们普遍承受着比以往沉重得多的心理压力,各种心理障碍和心理疾病的出现也比过去频繁得多,并呈现出不断增长的趋势,对于个人幸福和社会发展形成了明显的威胁。在本世纪,心理健康问题首先在发达国家引起了人们的注意。



迄今为止,世界各国的经验表明,社会的现代化程度越高,发展速度越快,人类的心理健康问题的意义就越突出。

中国的改革开放极大地加快了社会现代化的进程。同时,中国社会的心理健康问题也正在逐渐显示出其严重性,并且日益引起人们的重视。随着中国现代化进程的深入,社会成员的心理健康状态问题还将会更加严峻,成为我们必须正视和解决的历史性任务。

### 课 堂 活 动

#### 一、活动目的

通过共同讨论和相互交流,帮助学员反思自己对于心理健康的理解,并相应地提高他们的理解水平。

#### 二、活动步骤

1. 请每位学员谈谈:(1)自己最早是在什么时候、什么场合听到“心理健康”这个词的?当时是怎样理解的?(2)今天自己对于心理健康的理解与当初的理解有哪些不同?

2. 自由发言:根据每个学员的发言,能否发现在当初和今天彼此对于心理健康的认识上的异同?





## 二、开展心理健康教育是社会对于学校和家庭的要求

很长的时期内，人们对于心理健康的追求主要局限在医学范畴，也就是说主要在于对心理疾病的治疗方面。但耗费大量精力、财力、时间在少数已经出现严重心理障碍和心理疾病的患者身上，常常事倍功半，而对于大多数人的心理健康却没有顾及。这种状况近年来开始出现改变，许多心理咨询、心理治疗专家越来越认识到，与其如此，不如将注意的焦点转移，放到教会大多数社会成员如何预防心理障碍的产生、如何调适心理冲突等方面。也就是说，从以治疗为主转移到以预防为主，而预防的主要渠道便是教育。事实证明，通过帮助心理障碍与心理疾病患者所积累起来的许多理论和方法，在加以变通后同样可以应用在正常人身上，达到防患于未然的效果。这种认识上的转变是一个重大的进步，标志着人类的心理健康事业进入了新的阶段。正是在这种认识下，心理健康教育与学校、家庭逐渐结合起来，逐渐成为学校教育的一个重要组成部分。

在北美、欧洲和日本，心理健康教育首先成为学校追求的重要目标，开展心理健康教育是学校的正式任务。比较早



早在20世纪80年代之初，北京医科大学精神卫生研究所等单位首次大规模地对国内12个地区进行抽样调查，结果令人震惊：在我国15岁以上的人口，各类中度、重度精神障碍患者所占比例大大超过50年代和70年代的数字。