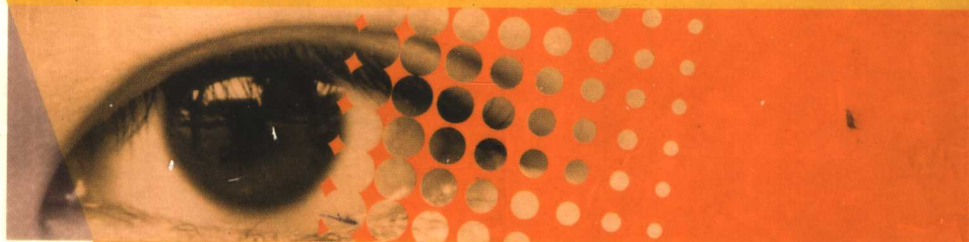


中学教师和家长培训教材

教师教学与辅导参考用书



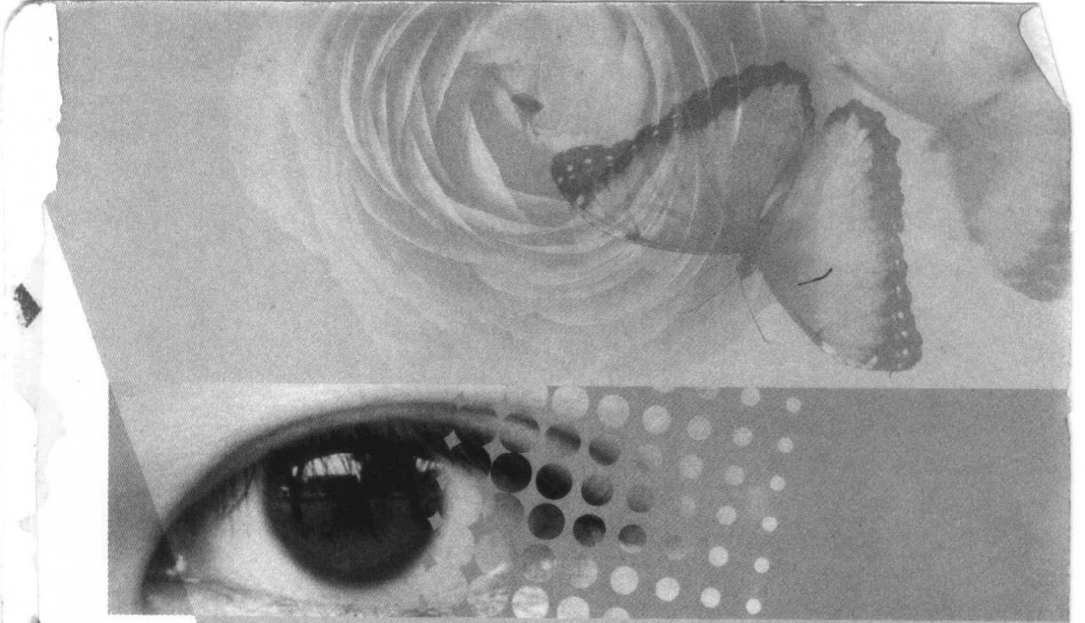
中学心理健康教育

ZHONGXUE XINLI JIANKANG JIAOYU

人民教育出版社政治室 编著

2

人民教育出版社



中学心理健康教育

ZHONGXUE XINLI JIANKANG JIAOYU

000 88-100 00: 人民教育出版社政治室 编著

开本
印张
870/101

人民教育出版社

《中学心理健康教育》编委会

主任 朱明光
副主任 李树海 彭寿斌
委员 朱明光 李树海 彭寿斌 扈文华
吕同舟 胡永宽 张玉琢 赵怀义
秦振良 邹吉彬 吴晓峰

顾问 郑日昌
总策划 胡永宽
主编 丛立新
副主编 张旭春 单晓红 戴文英 王工斌
编者 丛立新 张旭春 单晓红 王工斌
王汉卿 樊波 赵雅 郑俊斌
孔祥利 吴晓峰
(何欣、郑群、刘平、刘雁南参加了
部分初稿的编写工作)

责任编辑 单晓红
封面设计 李宏庆
插图绘画 王玮 郑文娟 王佳
插图制作 郑文娟 李宏庆
版式设计 李宏庆 郑文娟

审稿 朱明光 扈文华
审读 王存志

目录

序

1

基础理论篇

第一章 心理健康教育概述

7

第一节 心理健康教育的意义

8

一、关注心理健康状况是社会发展的必然结果

8

二、开展心理健康教育是社会对于学校和家庭的要求

9

三、心理健康是个性全面发展的重要基础

12

四、学校开展心理健康教育具有独特的优势

15

五、家庭是心理健康教育的第一课堂

16

第二节 心理健康教育的基本目标和主要任务

19

一、心理健康教育的基本目标

20

二、心理健康教育的主要任务

21

第二章 中学心理健康教育的主要工作

30

第一节 了解中学生的心理发展特征

31

一、初中学生的心理特征

31

二、高中学生的心理特征

37

第二节 创设符合学生心理健康要求的环境	45
一、学校生活和家庭生活是学生心理健康的重要原因	45
二、建设和营造有利于学生心理健康的环境	49
第三节 提供面向全体学生的学校心理辅导	54
一、心理辅导及其特点	54
二、心理辅导的基本原则	60
第四节 开展面向学生个体的心理咨询活动	70
一、咨询的实质	72
二、咨询会谈的基本过程	78
三、帮助学生改变现状的策略与方法	86

第三章 教师、家长的心理健康及其调适

103

第一节 教师的心理健康及其调适	104
一、现代教师的角色观——做学生的“心理保健者”	104
二、教师的心理健康对学生的良好影响	106
三、教师的心理不适应与心理异常现象	109
四、进行心理调适 维护心理健康	114
第二节 家长的心理健康及其调适	120
一、家长——心理健康教育的启蒙老师	120
二、家长的不健康心态对子女心理健康的影响	123
三、营造良好家庭氛围 促进孩子健康成长	127

教育实践篇

第一章 学校心理健康教育

	135
桃子为何够不着?	140
非常聪明,但成绩不佳	143
学习信心不足怎么办?	145
从倒数第一到名列前茅	148
倒计时牌的的烦恼	152
小敏的负担太重了	156
他究竟病在哪里?	159
尖子生为何逃学?	163
知情不举	166
她交错了朋友	169
友谊	172
他的隐私	175
男女同学交往的误区——早恋	178
她终于摆脱了感情的羁绊	181
死去活来为哪般?	184
她不是个坏女孩	188
她怎么这样待我?	191
以牙还牙	194
关键时刻挺得住,打得赢	197
要“尖”的女孩	199
他怎样才能管住自己?	202

不良情绪下的阴影	205
美与丑的较量	208
他的自贱是为了啥?	211
挺起胸脯的女孩子	214
他变得开朗了	217
她这是怎么了?	219
嫉妒——自酿的苦果	222
、“差生”的转变	226
怎样帮助学生克服害怕行为?	229
他终于开口讲话了	232
严厉使他产生了双重人格	236
离家出走为哪般?	239
教师的期待效应	242
付出真的就会有回报吗?	245
再也不当班长了	248
老师说我笨	250
小林的辍学	253
成绩下滑为哪般?	256
难以抚平的创伤	259
第一次作弊	262
她不该走	265

第二章 家庭心理健康教育

我有最好的老师补课，可成绩还差	271
孩子，我真为你担忧	273
“我不用学习”	276
孤独的心灵追求呵护——离异家庭的孩子易早恋	279
善待说谎的学生	282

小坐垫带来的痛苦——贫困家庭学生的自卑心理	285
他不是捣蛋鬼	288
失眠给他带来了苦恼	290
一个总担心自己患病的男孩	293
她要买男装	296
他不是流氓	299
小华的卫生习惯	302
他为什么总和父母对着干?	306
救救孩子	309
妈妈，您别嫌我小	312
√ 勇于面对家庭的困难	315
√ 家庭离异的压力	318
爸爸走后	321
父亲把他当成多余的人	323
感悟父母心	326
妈妈，是你害了我	329
“我不想偷，可扳不住”	333
他想“说到做到”	335
“我们家有的是钱”	338

序

近年来，中小学生心理健康问题成为教育界乃至全社会的热点、焦点之一，如何有效地对中小学生开展心理健康教育，在日常的学习和生活中促进中小学生的心理健康成长与发展，已成为广大教师和学生家长的殷切期望。面对急迫的形势和教育界人士的呼声，本书权威、系统并有针对性地给予了回应，做出了可贵的探索和尝试。

这种探索和尝试体现在写作编辑的几个特点中：

针对性强。本书是应时、应需而生，它面向全体教师和学生家长。中小学生的心理健康成长与发展，需要全体教师和家长的共同努力，需要广大教育者在注重自身心理调适、保持心理健康的前提下，为学生创设出良好的心理成长环境，尽量减少不利于他们心理健康发展的各种负面影响，防患于未然，这已成为大家的共识。而想达到这些目的，单靠有限的、专

门的学校心理辅导与咨询人员是不够的。所以，本书立足于此，面向广大教师和家长，强化心理健康教育意识，普及心理健康教育的常识。这是作者们编写此书的初衷。

实用性强。本书系统而通俗地阐述了学校心理健康教育的一些基本理论，并以学生心理发展中的热点与困惑为线索，结合实例，运用理论加以分析、阐明。这不仅能给读者以教育方法的启迪，更着重于训练、提高教育工作者进行心理健康教育的实际能力，注重可操作性，提高教育技巧。

可读性强。本书避免了常见学术著作语言的难、涩、深，力求深入浅出。它既融合了国内十多年来心理健康教育的实践与理论研究成果，又参照了国外相关文献。匠心独运的结构，避免了空泛的、概念化的抽象内容，使本书面向全体教师与家长的普及读物的愿望得以实现。新颖、别致的版面设计、幽默、精彩的漫画与图片，更是令人耳目一新，缩短了编者和读者之间的距离。

值得一提的是，本书编写队伍组成比较合理。有从事相关理论、实践

研究多年的大学教授，有具备丰富教科研一线经验的中小学高级教师，又有专门从事教材编写的编辑人员参与。既有理论支撑，又有实践积累，使本书具有相当高的质量。

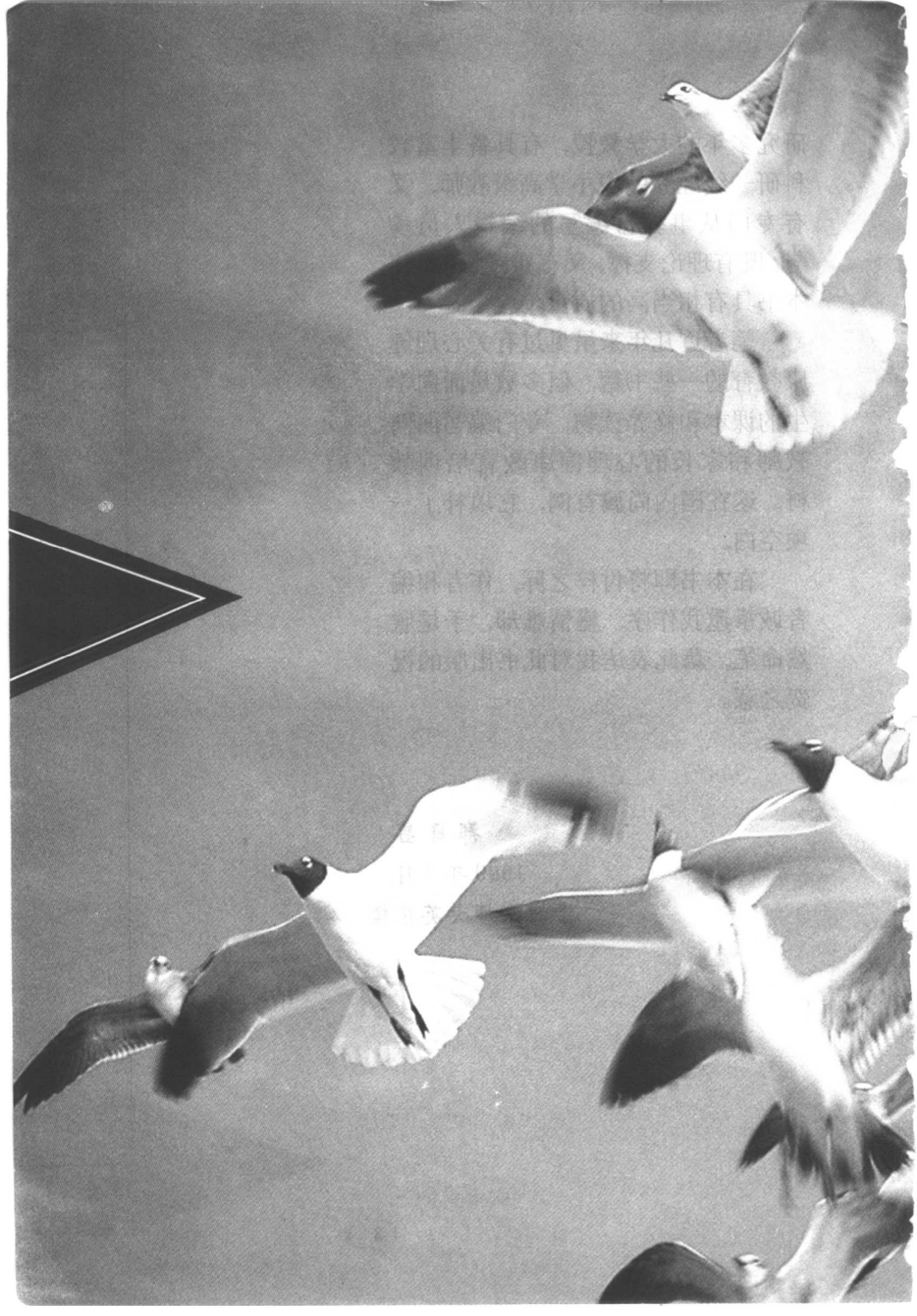
笔者近几年来虽见过有关心理健康教育的一些书籍，但多数是面向学生的课本和修养读物，专门编写面向教师和家长的心理健康教育培训教材，这在国内尚属首例，它填补了一项空白。

在本书即将付梓之际，作者和编者诚挚邀我作序，盛情难却，于是欣然命笔，藉此表达我对此书出版的祝贺之意。

郑日昌

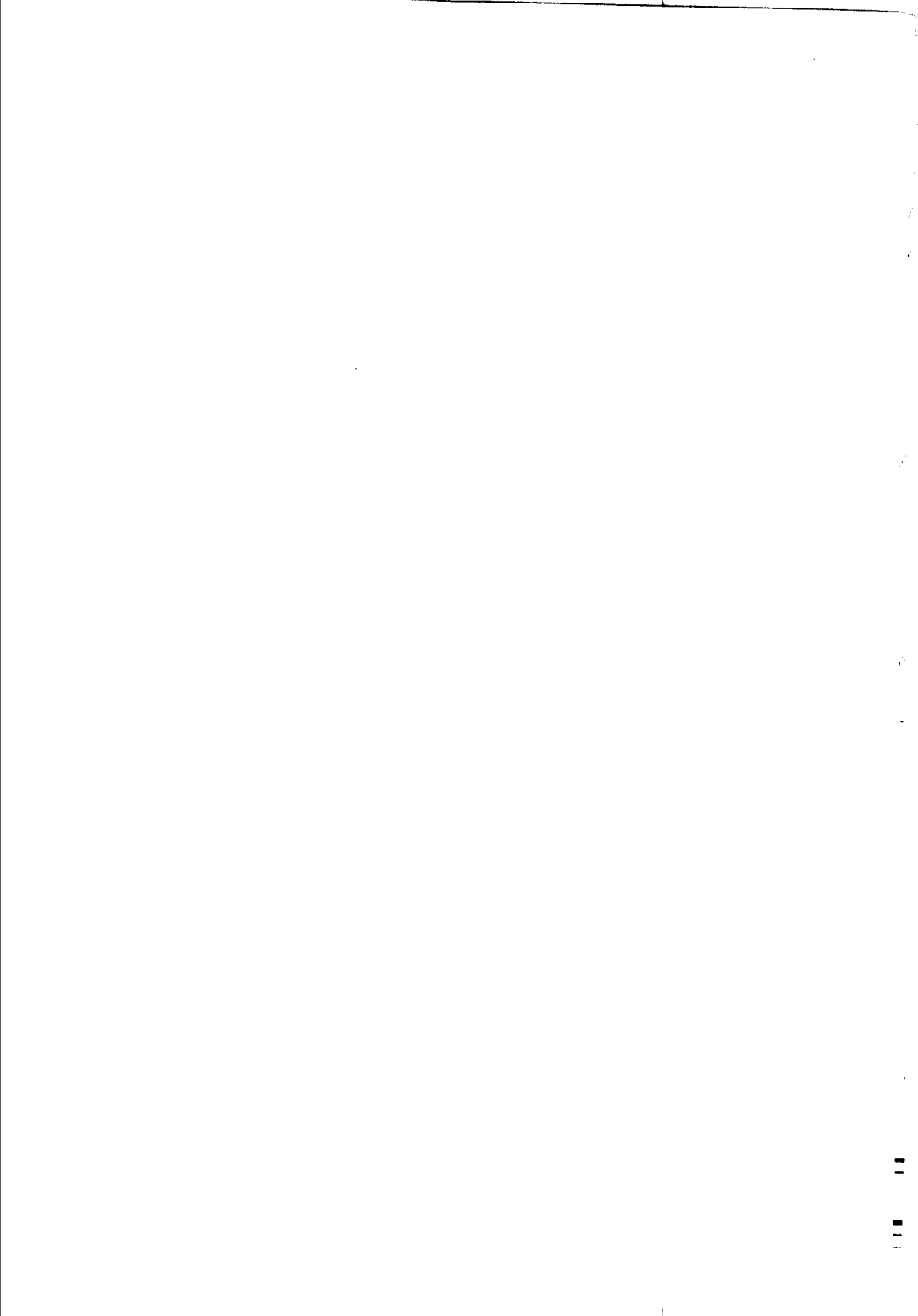
1999年7月

于北京师大英东楼





基础理论篇



第一章

心理健康教育概述



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？本章的内容主要围绕这些问题展开。



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也就越突出。

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任务。

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，常常事半功半，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



早在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了50年代和70年代的数字。