



中学心理健康教育

中小学新课程教学艺术丛书

XINKECHENG JIAOXUEYISHU 王建平 编著

案例指导解读

XINLIJIANKANG JIAOYU

中国林业出版社

北京市教育科学“十五”规划重点课题
——中美两国学校健康教育跨文化研究

中小学新课程教学艺术丛书

中学心理健康教育案例指导解读

王建平 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学心理健康教育案例指导解读/王建平编著. — 北京: 中国林业出版社, 2004.3

(中小学新课程教学艺术丛书)

ISBN 7-5038-3707-1

I. 中… II. 王… III. 心理卫生—健康教育—教案(教育)—中学
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009785 号

本书编著者名单

主 编: 王建平

副主编: 鲍东明 李 丽

编著者: 王建平 鲍东明 李 丽 陈 凌

丁 斌 王列伟 鲍永新 刘 宏

出版 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail cfphz@public.bta.net.cn 电话 66174569 66188524

发行 新华书店北京发行所

印刷 昌平百善印刷厂

版次 2004 年 3 月第 1 版

印次 2004 年 3 月第 1 次

开本 210mm×148mm 1/32

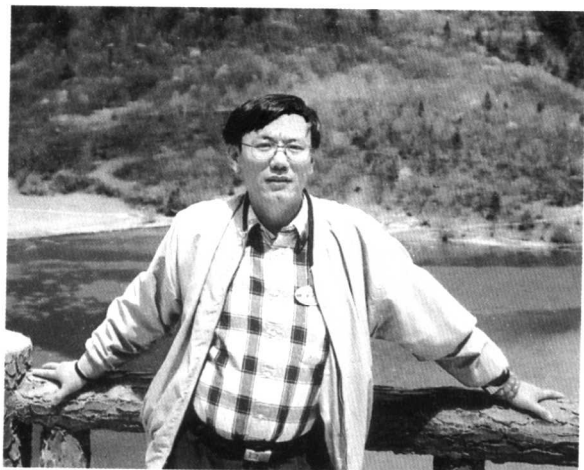
印张 8.875 彩页 4

字数 250 千字

印数 1~5000 册

定价 20.00 元

作者简介



王建平，首都师范大学
教育科学学院教授，全国比

较教育专业委员
会理事，全国心理
学会会员，日本广
岛大学北京研究
中心客座研究员。长
期从事健康教育教
学与研究，尤其在
中小学健康教育方
面取得了较多的研
究成果。专著和编
著有：《小学生心
理咨询与行为指
导》《开启心灵的
钥匙》《面对挫折》

《中小学生挫折教育案例指
导》《性心理学》《谁来教育
中国》《学校心理健康教育
理论与实践》和《健康教育：
世纪的呼唤》等；译著有：
《睡眠是什么》《健康课堂管
理》和《教师教育新概念》
等。发表了“学校心理健康
教育模式研究”等20多篇专
业论文。

引言

青少年的成长与发展是通过家庭和学校共同构建的教育网络促成的，是一种合作的结果，任何一种单一的教育行为或教育行动都不足以保证青少年身心健康和谐的发展。不仅如此，青少年的成长决不是通过单纯地传授“知识”就能完成的，他们在接受知识过程中，心理健康水平、人际交往能力等因素都将直接或间接地影响他们最终的努力程度，它已经越来越多地被青少年的发展事实所验证。

我们的教师发现，有相当一部分中学生，在新的学习环境里对学习抱有极大的热情，并倾注了积极的精力，他们对学习所倾注的热情让家长 and 教师非常高兴。但是，随着时间的延续、知识内容的增加，这种热情和投入不仅没有增加，反而降低。尤其在“青春期”里这种行为更为明显：有的学生开始厌弃学习，有的学生对考试产生恐惧，有的学生为学习而苦恼，甚至拒绝上学，有的学生因情感问题不能自控，并为此荒废了“学业”，成为问题学生。这种状况不仅被心理学家、社会学家和教育工作者所关注，也为对孩子倾注全部精力的家长和教师伤心不已。他们不禁要问：我们的孩子究竟怎么了，难道说我们的努力就是这种结果吗？

无论是家长还是教师都不希望看到这种令人痛心的结果，但是我们又必须正视这种客观现实。当我们分析这种教育现象时，我们会发现，其实在家庭教育和学校教育中，面对成长中的青少年我们的教育和指导是“片面”的，即一味满足知识与智力的需要和增长，并为此表露出过高的学习期待，围绕“学习知识”采取实施一系列的教育指导对策，而忽视了青少年在学习过程中的心理与社会性发展，很少或

忽视青少年在生理、心理以及社会适应性等方面发展的需求，无论是家庭还是学校对青少年心理发展的必要指导和训练重视不够。当他们在生活与学习过程中精神压力过大的时候，脆弱的心理和承受挫折能力差的特征就显现出来，并暴露出各种行为问题。因此，学生的学习行为也就很难达到家长和教师所期望的结果。

为了帮助家长和教师在教育 and 指导中学生过程中寻求到一些积极的办法，我们试图通过“案例”解答的方式从正反两个方面为家长和教师提供一些参考性的建议。

编著者

2004 年 2 月

目 录

引言

1 家庭环境与家庭教育指导篇	(1)
1.1 青春三部曲	(2)
1.1.1 成长的烦恼	(2)
1.1.2 情感的困惑	(3)
1.1.3 健康的人格	(5)
1.2 家长的教育态度与心理健康	(6)
1.2.1 走出生活中的“误区”	(7)
1.2.2 他为何愤然离家出走?	(9)
1.2.3 面对“五彩缤纷”的世界	(11)
1.2.4 他的刻板行为源于父母的教育态度	(13)
1.2.5 一个农村孩子的苦恼	(14)
1.2.6 亲子关系危机	(17)
1.3 洞察孩子的心声	(20)
1.3.1 妈妈不该这样做	(20)
1.3.2 爸爸,请别这样	(21)
1.3.3 写给父母的一封信	(23)
1.3.4 小强和父母为什么合不来?	(24)
1.3.5 孩子的隐私能侵犯吗?	(25)
1.4 家庭环境的变化与心理健康	(27)
1.4.1 小杰为何不再学习了?	(27)
1.4.2 怎样为小童树立自信心?	(28)
1.4.3 消除忧郁 焕发往日青春	(30)
1.4.4 调整心态 提高适应能力	(32)

1.4.5	愿所有的孩子都能“快乐向上”	(35)
1.4.6	悲剧别再重演	(37)
1.5	性与身心健康	(38)
1.5.1	让“性教育”走进家庭	(38)
1.5.2	善交异性朋友的孩子有优势	(41)
2.	学校教育与教师心理健康篇	(43)
2.1	学校教育与心理健康	(44)
2.1.1	基础教育的方向	(44)
2.1.2	“人格教育”在学校教育中的地位	(45)
2.1.3	“压力”使身心发展产生扭曲	(48)
2.1.4	“排队”现象何时了	(50)
2.1.5	我看中学生	(51)
2.2	青春期与心理健康	(54)
2.2.1	莫等闲白了少年头	(54)
2.2.2	青春期心理情绪的调整	(55)
2.2.3	中学生情感的两极性	(57)
2.2.4	烦恼情绪的背后	(60)
2.3	人格发展与心理健康	(61)
2.3.1	独立性发展滞后	(61)
2.3.2	调整自我 勇做强者	(63)
2.3.3	平等与尊重不容跨越	(64)
2.3.4	体貌烦恼——青春期成长的羁绊	(66)
2.3.5	不要因为你的个性使别人远离你	(69)
2.3.6	克服恐惧, 重塑自我	(70)
2.3.7	保护自尊心是提高学习积极性的心理基础	(72)
2.3.8	教育要把握青少年的内心情感世界	(74)
2.4	教师的言行与心理健康 (I)	(76)
2.4.1	来自教师的关爱	(76)
2.4.2	积极期待的效应	(77)
2.4.3	我是怎样处理一件小事的	(78)

2.4.4	一位校长的“心声”	(80)
2.4.5	教师要重视学生的自尊心	(82)
2.4.6	正确对待学生的表现欲	(84)
2.4.7	消除刻板印象	(85)
2.4.8	一封学生的来信引起的思考	(87)
2.4.9	病树前头万木春	(90)
2.5	教师的言行与心理健康 (II)	(92)
2.5.1	教师心理压力与“释放”	(92)
2.5.2	我们被“抛弃”了	(94)
2.5.3	老师啊! 老师	(96)
2.5.4	放弃“教师强权”行为	(98)
2.5.5	警惕师源性心理伤害	(99)
2.5.6	防患于未然——关注“初二”现象	(100)
3	教师心理健康与指导方法篇	(102)
3.1	教师的心理健康	(102)
3.1.1	教师的压力源头	(102)
3.1.2	对教师的人文关怀	(104)
3.1.3	解决教师压力的指导策略	(106)
3.2	教师心理健康与自我调节	(109)
3.2.1	心灵需要自己抚慰	(109)
3.2.2	自我减压法	(110)
3.2.3	健康交流的技巧	(113)
3.2.4	来自大洋彼岸的声音	(116)
3.2.5	教师的学生心理健康观	(118)
3.2.6	教师与学生之间的互动性	(119)
3.2.7	教师对学生心理健康需要的责任心	(119)
4	偏常行为的指导与矫正篇	(121)
4.1	行为异常与心理障碍	(121)
4.1.1	他不是流氓滋扰者	(121)
4.1.2	多动行为的分析与指导	(123)

4 中学心理健康教育案例指导解读

4.1.3	条件反射	(125)
4.1.4	苦恼于神经衰弱	(126)
4.2	行为偏常与教育指导	(128)
4.2.1	苦恼的由来	(128)
4.2.2	她真的“不可思议”吗?	(130)
4.2.3	揭开她那“神秘”的面纱	(132)
4.2.4	他为何选择了死亡?	(134)
4.2.5	突发事件的应激与处理	(136)
4.3	“行为偏差”学生与教育指导	(138)
4.3.1	对“尊严”的捍卫	(138)
4.3.2	走出自卑	(143)
4.3.3	细雨润心田	(144)
4.3.4	人们不再另眼看待他了	(146)
4.3.5	克服自卑,轻装上阵	(148)
4.3.6	寻找回来的世界	(150)
4.3.7	“善待”留级生	(153)
4.3.8	“毒瘾”来自于街头游戏厅	(155)

5 学习与考试指导篇

5.1	学习指导与心理健康	(159)
5.1.1	期望水平与潜能发展	(159)
5.1.2	期待水平与实事求是	(161)
5.1.3	爸爸妈妈别再逼我了	(162)
5.2	自我评价与心理健康	(163)
5.2.1	考完试后如何面对自己	(163)
5.2.2	如何帮助学习困难的学生	(165)
5.2.3	重新认识自己	(166)
5.2.4	让孩子学会自我评价	(169)
5.3	学习焦虑与心理健康	(171)
5.3.1	帮她从学习焦虑中解脱	(171)
5.3.2	帮助学生从应试焦虑中解脱	(174)

5.3.3	克服考试焦虑	(176)
5.3.4	满脸泪水的彤彤	(177)
5.3.5	一位中学生的肺腑之言	(178)
5.3.6	并非“学而不厌”	(180)
5.3.7	她不再焦虑了	(181)
5.3.8	防治忧郁情绪, 走出心理困境	(183)
5.3.9	“拒绝”考试焦虑	(185)
6	青春驿站与少男少女篇	(188)
6.1	青春驿站与心理健康	(188)
6.1.1	一个少女的内心独白	(188)
6.1.2	青少年性早熟、晚熟与心理适应	(189)
6.1.3	正确认识异性是成熟的表现	(191)
6.1.4	一张字条的“困扰”	(193)
6.1.5	其实你依旧很美	(195)
6.1.6	想念异性并不可怕	(198)
6.2	老师谈性与空中课堂	(199)
6.2.1	悄悄发生的事情应悄悄解决	(199)
6.2.2	一张贺卡引起的风波	(200)
6.2.3	不要“偷吃禁果”	(202)
6.2.4	交往发生在“不经意”之中	(203)
6.2.5	巧用“异性效应”	(205)
6.2.6	善待“求爱信”	(206)
6.2.7	来自老师的关怀	(208)
6.2.8	小船不要过早地靠岸	(211)
6.3	性与心理健康	(215)
6.3.1	“性教育”进课堂不再遭受“冷遇”	(215)
6.3.2	“性”拒绝“无师自通”	(217)
6.3.3	艾滋病与性行为	(218)
7	意志品质与指导训练篇	(221)
7.1	意志品质与心理健康	(221)

7.1.1	意志力——青春期的方向盘	(221)
7.1.2	没有过不了的“坎”	(224)
7.1.3	他终于战胜了自我	(227)
7.1.4	别让孩子感到无所适从	(229)
7.1.5	培养学生的抗阻能力	(231)
7.1.6	“挫折”也需要教育	(232)
7.1.7	尊重是勇气，信任是力量	(233)
7.1.8	持之以恒方能事业有成	(236)
7.1.9	扬起生命的风帆	(238)
7.1.10	踏上“长征路”，寻找“前辈魂”	(241)
7.2	意志品质与指导方法	(245)
7.2.1	意志品质培养五法	(245)
7.2.2	意志力自我训练法	(248)
7.2.3	“生活磨炼法”	(250)
8	适应新环境与面对新挑战篇	(253)
8.1	过渡期与心理健康	(253)
8.1.1	从小学到初中——人生的一次转折	(253)
8.1.2	优等生为何不“优”？	(255)
8.1.3	前后两张纸条	(256)
8.2	发展期与心理健康	(258)
8.2.1	从初中到高中——人生的再一次飞跃	(258)
8.2.2	经过中考的“洗礼”	(259)
8.2.3	高中生与青春期	(260)
8.2.4	如何成为学习的主人？	(261)
8.2.5	帮助她重塑自我	(262)
8.2.6	来自青春的“呐喊”	(264)
8.2.7	面对高考说些什么？	(267)
8.2.8	高三学生自我心理调节能力训练方案	(270)
	后记	(273)

1 家庭环境与家庭教育指导篇

一个人的成长不是单纯靠获取知识就能完成的。学生的成长过程中知识的获取确实占有重要的比重，但它绝对不是惟一的，他们还要学会生活、学会交往，实现一个健全的人格，这样就需要有一个成熟而稳定的健康心理。而奠定其坚实基础的第一步便是家庭，是家长对心理健康教育的认识程度和理解程度。

既然我们相信“金无足赤，人无完人”这句话的哲理，那么我们也一定能够理解“不可能有完美无缺的父母”这句话的寓意。在我们认定这一观点之时，同样可以推论到，也不可能有期望孩子的个性、想法与自己的个性、想法完全相同的父母。更由于父母与子女生活的年代和接受教育的时代背景差异以及经验和阅历上的不同，父母与子女之间产生冲突、对抗也是意料之中的事情。明确这一事实对于家庭中的每一个成员来说都是很重要的。

正因为如此，我们才需要将冲突与对抗降低到最小的限度。那么对双方而言：了解孩子与理解父母便是创造和睦与对话气氛的最佳选择。因此在家庭教育中父母应创造出和孩子自由平等交流的气氛，尤其是能否及时沟通感情，对于孩子顺利走向学校、社会是比较重要的一环或重要条件。否则家庭将面临无休止的冲突与对抗，最终阻碍孩子的正确选择与健康发展。

心理学研究证明，青少年在家庭中受到父母的关心指导越多，并得到父母的慈爱，就越有利心理健康发展与成熟。对父母抱有一种亲切感的儿童与对父母缺乏亲切感的儿童相比，前者认为自己更有价值，更能成功，并对学习、生活以及适应抱着健康而积极的态度。

由此可见，缓解青少年和他们父母之间的冲突、协调孩子与父母之间紧张的关系，创建和睦的家庭气氛，采取有效的教育对策是培养和促进青少年心理健康发展的基础。

1.1 青春三部曲

1.1.1 成长的烦恼

孩子长大了是客观规律的必然，生理上的发展成熟带来心理和行为上的变化。与成人在心理上、行为上的“对抗”，渴望进入成人世界，希望重新确认与成人，更确切地说是与父母之间的新型对等关系。“对抗”正是他们在心理上希望摆脱依赖、获得独立的行为体现。家长在发现孩子长大以后也需要重新认识孩子，同时开始调整自己的教育观念。因为“对抗”是孩子与成人的双向性行为，所以它注定了相互沟通的“双向性”过程。否则，孩子成长过程中的“自我意识”与父母抱定的固有“成长”观念相冲撞便出现青春期对抗与冲突。这是因为父母忽视孩子的成长，仍旧保持原有的绝对服从观念，这种知觉是十分危险的。它表现在，长大的感觉在孩子内心深处的体验是强烈而深刻的，如果家长此时没有足够的心理准备，当面对孩子说“不”的事实时，便很容易因为失去长者的“尊严”去做一些失去理智的事情，它只能加重“对抗”情绪，也可能因为孩子对自己要求的拒绝、反抗而失望。

与其相对应的观念是知道孩子长大的事实，但又固执己见地认为孩子不能离开成人“保护”的教育信条，抱定“管理主义”的教育宗旨并“自以为是”地去设计孩子的未来，即只根据他们自己的需要和意愿去思索孩子的未来，“强迫”孩子牺牲或放弃本应属于他们自己个性内容的东西，并为孩子建立起一种无形的心理依赖关系，人为的阻碍了孩子“自我”发展。这种社会性发展滞后的孩子一旦遇到困难，或面临痛苦选择时，往往会由于缺乏自主行为，在心理无助状态下选择逃避方式，因为在他们的个性内容中没有足够的自我力量能够面对

业已存在的现实和他周围的世界，即在个性内容中缺少了足够的自信和鲜明的自我。

正如一位初中生在一片日记中对自己生长的家庭所记述的那样：

事例：童年的我寻找不到一点快乐，父母那生硬刻板和死气沉沉的家庭气氛，使我一直感到孤寂的重压。我没有好朋友，因为我的父母也很少与别人来往，他们也不鼓励我去玩，我也习惯了这种生活方式。

可是当我进入初中以后，每当看到同学们在一起有说有笑的时候，我的内心里感受到自己太孤独了，我多么渴望友情，但又不知道怎样去获得友情。惆怅之余只好叹息地远离他们，重新回到我那孤独的世界。

这种家庭模式或家庭类型对孩子的心理影响是消极的，长此以往，对其人格发展的影响是有害的。一方面表现出人格发展欠缺，没有自我；另一方面表现出群体归属感的丧失，不知道如何在群体中与他人交往，当遇到问题时不知道如何解决。

由此可见，青春期的到来，家长对孩子的长大反应应该是迅速和准确的，了解孩子、感觉孩子是调整亲子关系的第一步。家长在给孩子营造新的家庭氛围、创建新的教育环境的时候，更需要重新审视自己的教育理念，完善自己的个性，使心理保持一个健康和谐状态，这样才能对孩子施加积极的影响。心理学家认为，一个主动的人能够承担新的责任，学习新的技能，经历新的情绪感受，这就是一个人在创建一个更有动力的激动和深刻的个性过程。家长了解这一点对尊重长大了的孩子的情感和独立行为来说是十分重要的，对孩子健康心理的发展是有帮助的。所以，对于处在青春期的青年男女，家长采取平等和谐的态度去影响他们的个性，并尊重他们的选择是构建良好亲子关系的基础。

1.1.2 情感的困惑

家长在教育过程中由于不自觉地表现出的“自以为是”的个性和

过分保护孩子的行为，形成的“依赖”心理，无疑会对孩子的青春期发展产生阻抗，主要是妨碍他们正确的自我概念的建立和自我评价发展。

处于青春期的男女其情感世界丰富多彩，活跃的思维使他们充满着人生最富有诗情画意般的幻想。但是由于他们的情感生活不成熟，自我调节能力和理智水平比较低，常常出现理想与现实之间的差距，甚至会因为行动上的盲目性而出现失败的后果。但这并不能因此成为家长去阻挡他们去“自我实现”的借口，并采取过分的保护性措施。正如每个人对一个事物的认识有一个过程一样，青春期的发展从理想到现实同样需要不成熟到成熟的过程，青春期的男女更是经历人生最重要的确定与选择过程。因此每个人都需要在活动交往中去实践自己的想法，去确定自己的位置，这对一个人形成正确的自我评价是非常重要的，它也是一个人在未来的各种环境当中能够面对现实、保持自我的重要因素之一。

由此可知，在家庭教育理念中，我们建议家长明确这样一个事实：

尽管一个人的自我概念的形成在很大程度上受家庭的影响，但这并不能由此证明家庭成员之间的自我概念完全一致，因为对于青春期的青少年来说，伙伴群体和外界环境是其自我概念形成、发展的又一重要来源。而且，心理学家的主张是，人们并不是按照同一种方式来观察世界的。这个事实本身就可以促使我们更深一步地发展他们独特的、有活力的个性，因此，家长采取断然的“自以为是”观点无疑会与孩子的情感发生冲突。为改善这种观点，帮助孩子完善“自我”，需要从两个方面考虑：一是孩子出生以后他所生存和成长的空间环境是否健康和谐，以及他是否对所生存的现时环境有一个适度的理解和认可；二是对所生存环境认可过程中能够主动去协调周围环境的影响，改善不利环境，并注意控制对自我概念的形成的影响程度，以保证自我评价真实、客观。能做到上述两点将会对青春期的男女心理健康发展起到强有力的支持。

心理学研究表明：一个人做或不做什么，大多数取决于他的自我概念是否合理，认为自己愚笨的人一般不会树立远大的奋斗目标。所以这一时期家长的事实求是期望对孩子的自信心培养并形成积极向上又不脱离实际的自我评价是非常重要的，这样可保证他们比较客观地审视自我，展示自我。家长不能以自我愿望去塑造青春期的孩子，因为人生本来就是丰富多彩的、多样的。

事例：一个16岁的女孩在花季少年记下了自己成长感受：16岁的我长得人高马大，超短发，丝毫没有女孩子那小鸟依人的芳姿。曾几何时，我一个人静静地走在校园的小路上，看着面前东来西往款款而行的女同胞，一个个温柔伊人似三月春风，娇美可爱如人面桃花，那袅袅婷婷的身姿，那温文尔雅的举止，心里难免生出几丝羡慕与烦恼。但转念一想，温柔娇美的女孩子固然可爱，但是，刚健豪爽的女孩同样具有魅力。当有人对我说，“你为什么处处地方都像个男孩子”时，我嫣然一笑，心里很坦然，因为这就是我，真实的我。

总之，帮助青春期男女去寻找属于他们自己的世界，并在交往过程中确立一个真实的自我是心理健康的一个重要标志。

1.1.3 健康的人格

家庭不仅是孩子成长的摇篮，更是孩子心理健康养成的基础。

心理学家杰拉德认为，“健康的人格能够自由地体验感情，也有能力控制情绪的表现。”这种个性的形成首先是家庭教育的成功和家长对健康心理养成的强烈追求。另一位心理学家怀特认为，“当自我同一性成长得更稳定和自主时，这个人就更可能对他的环境有一种稳固而持久的影响和牢固的信心，这恰恰是由家庭教育和由此形成的氛围提供了必要的、充足的养料，这些充足的养料为他们今后走向社会起到了重要保证。因此在家庭教育的理念中应该及时清理阻碍孩子自我发展的东西，不要让孩子感到自卑；抛弃“冷漠”和“依赖”。这是因为青春期的少男少女其心理承受能力并不像我们想象的那么强韧，当出现冲突时，他们往往以虚张声势去掩盖内心的脆弱，有时会因一点挫折