

全国中小学教师继续教育
公共课教材

心理健康 教育教程

非专业教师使用

教育部师范教育司组织审查
中小学教师心理健康教育教程编写组 编



教育科学出版社

Xinli
Ji
Kang
Jiao
Yu
Jiao
Cheng

全国中小学教师继续教育
公共课教材

心理健康教育教程

(非专业教师使用)

教育部师范教育司组织审查

中小学教师心理健康教育教程编写组 编

教育科学出版社

· 北 京 ·

责任编辑 杨晓琳
版式设计 尹明好
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育教程: 非专业教师使用 / 中小学教师心理健康教育教程编写组编. —北京: 教育科学出版社, 2004. 9

全国中小学教师继续教育公共课教材
ISBN 7-5041-2941-0

I. 心... II. 中... III. 中小学—心理卫生—健康教育—师资培训—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088441 号

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010-62003339
社 址	北京·北三环中路 46 号	编辑部电话	010-62383705
邮 编	100088	网 址	http://www.esph.com.cn
传 真	010-62013803	电 子 邮 箱	esphy@sohu.com
经 销	各地新华书店		
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16		
印 张	12.5	版 次	2004 年 9 月第 1 版
字 数	198 千	印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
定 价	18.70 元	印 数	1—10 000 册

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

编 委 会

主 编 林崇德 申继亮

作 者 (按撰写章节顺序排列)

申继亮		北京师范大学
郭秀艳	叶斌	华东师范大学
张向葵	康静梅	东北师范大学
周宗奎	范翠英	华中师范大学
卢家楣	潘发达 李冰	上海师范大学
张登华		连云港师范专科学校
李 虹		清华大学

前 言

新的时代对教师的心理健康教育能力提出了新的要求。社会和时代要求教师：成为学生潜能的开发者；成为学生良好个性的影响者；成为学生学习和生活的辅导者；成为学生心理健康的促进者。我国以往的教师教育培养体系中对教师的心理健康教育能力重视不够，以致教师教书的意识浓，育人的观念淡。新的教育改革和课程改革要求教师既要关注学科，更要关注学生心理发展和心理健康。中小學生正处在身心发展的重要时期，教师对他们的学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面的发展，起重要的影响作用。教师只有掌握学生心理发展的特点和规律，才能成功地对学生进行心理调节和疏导。

教师是学校心理健康教育的主力军。每位教师、每个学科都要担负起心理健康教育的任务，心理健康教育应该与学科教育并重，而且要贯穿于整个教学活动的全过程。因此，在提高教学技能的同时，亟待提高教师开展心理健康教育的能力，急需提高教师解决学生心理问题的策略水平，迫切需提高教师自身的心理健康水平。

为全面贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，推进中小学心理健康教育工作健康发展，受教育部师范教育司、基础教育司委托，依据《中小学心理健康教育指导纲要》，我们编写了《心理健康教育教程》，供全国中小学教师心理健康教育使用。

全书共分七章。从当前中小學生普遍存在的学习、人际交往、自我发展、不良情绪、家校沟通等方面的心理问题入手，通过个案的分析，逐一剖析和展示不同心理问题产生的原因、特点及其解决策略与技术，在各个部分分别提出相应的心理教育措施，同时兼顾教师心理健康的维护。所选案例和内容既体现了发展性原则，又具有较强的针对性和实

效性。

林崇德、申继亮、郭秀艳、张向葵、卢家楣、周宗奎、李虹等专家教授参加了本书的撰写工作；申继亮教授协助林崇德教授统稿、定稿、并经教育部教师教育课程资源专家委员会有关专家审定。

本书写作过程中，我们力求将解决学生心理问题的理论和方法于案例之中，针对当前中小学生心理发展过程中最突出的问题提出相应的教育措施。通过基于案例的学生心理问题解决的学习，试图让教师能正确认识学生的心理问题，初步掌握解决学生心理问题的策略与方法，以提高解决学生心理问题的能力和水平。

本书注重反映当前心理健康教育的新思想和新要求；兼顾教材内容的科学性、针对性和实效性；力求深入浅出，从当前中小学教师的实际需要出发，为教师实施心理健康教育提供指导。

中小学教师心理健康教育教程编写组
2004年5月

目 录

一、教师要有洞察心灵的慧眼	1
(一)时代呼唤与教师责任	1
(二)学生心理问题辨析与教师观念	8
(三)学生个体差异与教师教育艺术	15
二、教师要做学生学习的引导者	23
(一)寻找学习的窍门——学习方法问题	23
(二)发现学习的动力源——学习动机问题	28
(三)赶走坏习惯——学习习惯问题	33
(四)挑战怯场——考试焦虑问题	36
(五)变压力为动力——学业压力问题	42
(六)学会科学用脑——警惕学习疲劳问题	46
三、教师要做学生人际交往的引导者	54
(一)关注学生的同伴交往	54
(二)正视学生的异性交往	63
(三)建构融洽的师生交往	71
四、教师要做学生自我发展的呵护者	80
(一)“我是谁”:帮助学生认识自我	80
(二)营造氛围,激发学生超越自卑	89
(三)以情相待,消融学生逆反心理	93
(四)帮学生卸下自负的包袱	97
(五)引导独立,支持学生告别依赖	101
(六)鼓励学生在磨砺中承受挫折	104

(七)教学生拒绝网络中的迷茫	107
五、教师要做学生不良情绪的疏导者	112
(一)焦虑情绪的疏导	112
(二)孤独情绪的疏导	120
(三)忧郁情绪的疏导	125
(四)暴躁情绪的疏导	132
六、教师要做家校沟通的桥梁	140
(一)影响学生心理健康的家庭因素	140
(二)中国当代家庭教育中的亲子关系	146
(三)和家长沟通与合作——方式的选择	151
七、教师要有一颗健康的心	160
(一)树人先树己	160
(二)教师要学会适应变化	164
(三)教师要学会理解他人	170
(四)教师要学会休闲	175
(五)教师要学会应对压力	180
(六)教师要学会自我超越	188
推荐读物	192

一、教师要有洞察心灵的慧眼

何谓教师？很多人会想起唐朝韩愈的《师说》，“师者，传道，授业，解惑也”。然而，以张扬学生个性、培养学生创造精神和创造力为特征的当代教育，对教师的要求已超越了做“传做人之道，授求知之业，解学习之惑”的“经师”标准。古人曰：“经师易获，人师难得。”古代把品德高尚、才智卓异、堪称表率的人视为人师，“智如泉源，行可以为表仪者，人师也”。今天，我们强调教师不但要品学兼优、为人师表，而且要把握时代的脉搏，做学生事业的引路人。这里有一个重要要求，即要做学生的心理保健医生，帮助完善学生的人格，使之成为创新的人才。教育过程应该是从学生现实出发，着眼学生未来的发展。因此，了解学生，因材施教，不仅是对教师教育方式的要求，更是对教师素质的规定。

（一）时代呼唤与教师责任

1. 全面提高人的心理素质是时代和社会发展的需要

当今的世界，科学技术发展突飞猛进，知识经济浪潮滚滚而来，国际竞争日趋激烈。军事、科技、经济的竞争从根本上来说是教育的竞争、人才的竞争。人才的创新能力和心理素质的培养一直是世界各国教育改革关注的焦点。这是一个加速发展的世纪，需要灵活性、创造性人才；这是一个激烈竞争的世纪，需要培养人才的挫折承受力；这是一个交往频繁的世纪，需要培养个体协调人际关系的能力。

随着我国改革的深入、经济和社会的发展，对人的适应能力提出了越来越高的要求。从经济基础到上层建筑，从生活方式到工作方式，从恋爱婚姻到子女教育……全面提高人的心理素质已成为当今时代和社会

发展的要求。

社会生产方式的改变,经济结构的变革,产业结构的调整,影响着个体的生存状态。就业的压力,日趋严酷的竞争,使得全社会把期望一层层压在教育、学校、教师和学生身上。学校、班级、家庭、学生之间的竞争也日趋激烈。许多父母、老师将不适当的期望层层压到自身心理仍处于动荡与危机期的青少年身上,由于独生子女自身的特有弱点以及家庭教育方式的不当,或处于不利的家庭处境,或由于家长错误的教育观念,再加上当前社会消极影响日渐增多,学生的心理状态离健康越来越远。因此,时代和社会需要教师承担起实施心理素质教育的责任。

2. 当前青少年心理健康状况不容乐观

近年来,对中小学生的心理健康状况的调查研究发现:我国中小学生心理健康状况不容乐观。小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右;初中生占15%左右;高中生约为19%。他们普遍存在着嫉妒、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、学校恐怖、吸烟酗酒,乃至自杀、犯罪等心理行为问题。广州市1994年对1000名青少年的调查发现,53.2%有心理行为问题;中国健康教育研究所心理健康咨询中心在心理咨询热线设立之初,曾做过一次统计,前9个月打进热线的2700人中,146人曾尝试自杀或想自杀,其中80%多是中小學生。1997—1998年,中国科学院心理研究所的专家对北京市8869名青少年的调查发现,存在心理行为问题的比率为32.0%;2000年北京师范大学课题组在北京、河南、重庆、浙江、新疆等五个不同地区抽样选取16472名中小學生,调查结果表明,小学生有异常心理问题倾向的比例是16.4%,有严重心理行为问题的比例是4.2%;初中生有异常心理问题倾向的比例是14.2%,有严重心理行为问题的比例是2.9%;高中生有异常心理问题倾向的比例是14.8%,有严重心理行为问题的比例是2.5%。尽管调查采用的量表和问卷各不相同,得到的数据也有差异,但从中仍可以看出,中小學生存在着较明显的心理行为问题是客观现实。

近年来媒体经常披露一些青少年学生因心理脆弱、抑或承受力不强、应变力太差而演绎出的一幕幕悲剧。其惨痛的结局,令家长和教育工作者空怀愧疚和伤悲!而诱发的事件其细小与偶然,又令人们困惑难解!

一位高中学生在家吞食化学物品后,经抢救无效死亡。学生的死,

令校方和家长均感不解。他的老师回忆说，这名学生只是最近考试成绩有所下降，另外在一个星期前曾因打碎教室玻璃赔偿过10元。所有的人都不明白究竟是什么事导致了这个学生自杀。

一名农村的小学三年级学生，因为老师的两记耳光而自杀。这名小学生与同桌发生矛盾，老师对两人进行了批评，并打了他俩耳光，小学生跑回家后服农药而死。

一名初二学生在家中悬梁自尽。据他的伯父分析，可能是因为孩子三天没交数学作业，老师要请家长到学校，孩子不敢告诉家长，思想压力过大、超过了孩子的承受力，所以采取了如此偏激的行为。

一名初三男生为一台游戏机而上吊。这名学生向同学租借了一台游戏机，但是被爸爸藏了起来，当晚，妈妈让他早点睡，告诉他明天爸爸会把游戏机还给他。夜里，这个孩子上吊自杀了，他留下遗书：“……你们把我逼上绝路……可恶的爸爸……”所有的事例都令人震惊和痛惜，特别是他们的年龄只有18岁、16岁、15岁、12岁……最小的一位只有9岁！究竟为什么他们选择了不归之路？

导致中小学生自杀的直接诱因是：早恋被干涉、考试作弊被发现、成绩差、教师诬陷讽刺等，也有相当一部分人属冲动性自杀。心理学专家和教育学专家一致认定的导致青少年自杀的主要原因除了外部环境问题，如学习压力大、师生关系差、家庭问题多、早恋失败等之外，就是青少年对压力和挫折的心理承受力差。有自杀倾向的孩子往往内向、抑郁，表现出怯懦、抑郁、孤僻、狭隘、悲观、被动、依赖、敏感、淡漠、多疑、冲动、焦虑、自卑等人格缺陷。问题大多出在两个极端：一是家境不好、学习成绩差的孩子，他们往往自卑，破罐破摔；一是家境好、成绩好的学生，他们过分自负，只能听表扬，受不得一点批评和委屈。

学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅学习差的学生不愿学习，就连成绩很好的学生也存在不愿学习的倾向，有的甚至发展到恨书、恨教师、逃学旷课的程度。

激烈的社会竞争，在学生身上的体现就是学业竞争，伴随而至的则是考试焦虑情绪的产生。焦虑是一种情绪状态，它影响人的态度和精神状况，有时还伴随有躯体不适。

某重点高中三年级一名女学生，是独生子女，文静、害羞、敏感、自尊心极强，平时情绪易激动。初中阶段，其学习成绩在班里名列前茅。考重点高中时，因分数不够而交费入学，因而思想压力很大，羞

愧、自卑的情绪一直缠绕着她。高中一、二年级成绩一直在班级排中上。高三学期开始,老师宣布准备按高考要求进行模拟考试,并排名次,这使她陷于极度的担忧之中。上课时不能集中精力听讲,复习时看了后面的内容则忘了前面的内容,有时一段内容看了好几遍仍无法记住,面对试题,脑子一片空白。感到自己的思维迟钝,本来简单的问题,回答的漏洞百出。后来渐渐出现紧张、担心、睡眠差、醒后不解困、疲惫、学习效率下降,最后到了一听要考试就恐惧、就紧张的地步。以后每次考试均较紧张,心慌、心跳、出汗、手抖、看不懂题意、熟记的公式难于回忆等,考试成绩越来越下降,进而怀疑自己的实力,担心考不上大学,学习心态陷入一种恶性循环。

这是典型的考试焦虑。实际上,考试焦虑多半是由人主观上认定甚至夸大某件事可怕并构成威胁所致。当学生意识到考虑情境对自己具有某种潜在的威胁时,就会产生紧张的内心体验,这种体验的强度因学生意识到的威胁程度不同而不同。换句话说,学生对考试的认知评价与考试焦虑的产生是有直接联系的,学生面临考试,如果不能正确认识其性质,自我评价过低,不能客观分析自己的实力。把某次考试视为“命运大决战”,把前途、理想、个人名誉、家庭幸福都与考试成功与否联想在一起,势必形成强烈的心理压力,就会产生较强的心理反应。这些过重的心理压力,源于父母、教师或自己;或由于类似的失败经验;或伴有胆小、懦弱、敏感、害羞、依赖、期望值过高、自尊心强、较为内向等性格缺陷。

人际关系问题也是当前中学生中存在最多的问题之一,主要包括:

师生关系问题 主要由教师对学生心理发展特点的不理解所致,或由于过多干涉学生的业余生活和正常交往,刺伤了学生的自尊心,导致学生对教师的反感,情绪对立;或由于老师“处事不公正”,学生感受到教师的轻视而产生了困惑和烦恼等。

同学关系问题 主要集中在交友方面,多是因处理不好朋友之间的关系而苦恼。有位学生讲到,他的一位好朋友总是对他不信任,怀疑他对朋友的友谊,认为他为朋友付出的不够多,这使他十分苦恼,他不知怎样做才能消除朋友的怀疑。还有一位女生因两个要好的朋友发生了矛盾,她夹在中间十分为难,与甲交往怕乙不高兴,与乙交往又怕甲不理解,最后干脆与两位朋友都不再交往,可内心又十分孤独、寂寞,想恢复与朋友的关系又不知该怎样去做。此外,尚有个别学生因从初中升到高中,朋友越来越少,而怀疑世上没有真正的友谊,也交不到真正的朋

友，进而想出世隐居。

亲子关系问题 主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通，或家庭关系不和对学 生造成的心灵伤害。例如，有位学生谈到“我经常和妈妈闹矛盾，听到她的骂声就心烦，有时真想一走了之，再也不回来。可看到她瘦倦的面容、劳碌的身影又觉得于心不忍，每天就生活在这种内心矛盾之中，真不知该怎么办。”还有位学生，他的家庭不和，父母经常吵架。有一次母亲出差时，父亲竟然带了一个女人回来过夜。自此以后他再也不愿呆在那个家了，恨死了父亲，不愿再见父母，整天就想往外跑，心里烦闷极了。觉得人活着真没意思，产生了厌世的念头。

3. 心理素质教育是实施全面发展教育的基础和前提

要预防、减少和解决青少年学生的心理健康问题，提高他们的心理素质，就需要扎实而有效地开展心理健康教育。最近几年，全社会尤其是教育界，逐渐认识到了对中小学学生进行心理健康教育的重要性。教育部于2002年9月下发了《中小学心理健康教育指导纲要》，把中小学心理健康教育作为推进素质教育的一项重要措施。

良好的心理素质是人的素质的重要组成部分，高素质的创造性人才以心理健康为前提条件。心理健康作为提高心理素质的教育，不仅是素质教育的有机组成部分，而且也是学校教育本身的内涵。知识经济时代的人才，首先应该心理健康。从事创造性学习和创造性活动，要以个人的心理正常和健康为基本条件。心理健康是中小学生德、智、体、美诸方面全面发展的基础和保证。没有健康的心理，特别是在性格方面存在缺陷的学生，很难形成良好的品德。健康的心理可以促进智力协调发展的协调发展，有助于提高学习效率。如果一个人长期处于不良的心理状态，焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等，往往会使人产生各种身体疾病。长期以来，我国中小学教育实践中，往往重视智力开发，而忽视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。因此，提高青少年学生的心理素质，是促进青少年全面发展的需要，是当代教师义不容辞的责任。

4. 教师要成为学生心理健康的维护者和促进者

现代教师不仅要“教书”，而且更要“育人”，要成为学生心理健

康的维护者和促进者，这已成为广大教育工作者的共识。但是，由于历史的原因，我国以往的教师教育培养体系中缺乏对教师心理健康教育能力的培养，教师教书意识太浓，育人观念较淡，以致在当今的教育现实中，有的教师利用言语、表情或行为，随意讥笑、蔑视、甚至贬损学生的人格，对学生实施心理惩罚的现象屡见不鲜。这种对学生有心的、故意的伤害，既有直接的，也有间接的；既有有形的，也有无形的。这大多出自教师对学生的不满或教师自身心理上的某种障碍与偏见。有的教师在后进生和调皮生面前总是一副冷面孔，让其他学生孤立这些后进生；学生一旦做了错事、犯了错误，教师就挖苦，讲粗话骂人，对学生进行不负责任、夸大其词的全盘否定，甚至进行人格侮辱。对学生不是耐心开导，而是拿大话威胁恐吓。如此方式、手段与言语，使学生终日神经紧张，提心吊胆。其结果只能是挫伤学生的进取心，或养成怯懦无能、胆小自卑的性格，或自暴自弃，形成反社会人格与行为。遗憾的是，现在仍有许多教师很少注意到这种行为给学生造成的巨大伤害。心理学家们普遍认为，缺乏教师关心和鼓励的孩子，心灵上所受到的创伤，比遭受教师体罚的孩子更深，心理发展上所受到的损失更大。精神虐待是对学生自尊心、自信心的全面摧残，它不仅使学生放弃努力学习，而且更重要的是，它可能使学生一生都背负着一种障碍，生活在阴影里。

1998年4月28日，《中国青年报》一篇名为“我为孩子讨说法”的文章，报道了一位母亲的自述。文章在社会上产生了轰动效应，也引起了不少家长的共鸣。这位母亲痛彻肺腑地讲述了她8岁的儿子在初入小学时所经历的那些不堪回首的遭遇。

在儿子这个班里，我感到我的研究生学历不但成了我的耻辱，而且也是我儿子的耻辱，成了他卸不掉的十字架！当他做错了事时，班主任老师便会拿他妈妈是研究生来教训他：“你妈还是研究生，怎么教育你的……”“你这个研究生的儿子怎么会……”于是，就有别的孩子跟着奚落他：“你妈是研究生？你妈是研究臭豆腐的吧？”我的孩子回答：“你妈才研究臭豆腐呢！”对方又说：“我妈又不是研究生。”然后双方开始骂脏话……

课堂上老师骂他：“有娘养，无娘教。”“去告诉你妈，你已经无可救药了！”儿子经常被安排和班上一个女生坐在一起。这个女孩子也是在班上经常挨骂的。他们俩坐在一起老动，老是说话。在一次放学的时候

候，老师又极不耐烦地向我抱怨他俩怎样不守纪律，怎样爱讲话。我小心翼翼地说：“老师，你看，他们俩都爱说话，是不是把他们俩调开？”“调什么调，他们既然爱说话，就让他们在一起好了，让他们俩都烂掉，免得影响别的同学！”最让人无法容忍的是，她竟然在课堂上当着全班同学的面，奚落我的孩子和那个女孩子说：“看看你们俩，你摸摸我的大腿，我摸摸你的大腿，就像一对儿，亲热得很嘛！”班上哄的一声笑开了。

班主任老师骂他，数学老师也骂他。一次，他当堂数学作业做得太慢，全班同学都做完了，他还没写完。老师就骂他：“你这个老黄屎！”然后就传开了，老师的辱骂，成了孩子带侮辱性的外号。

孩子无奈而漠然，他开始厌恶老师及老师所教的课程，有时以拉裤子为由，宁肯呆在臭烘烘的厕所里，也不愿意上班主任老师的课。直到后来，在三年级下学期，转入一所新学校后，孩子才逐渐恢复了曾经有过的欢乐与自信。但过去的两年半时光已不可能完全从他心上抹去。孩子曾在新学校的一篇作文中，形容那段时光为“两年半坎坷的岁月”！

的确，正如这位母亲最后所说：肉体上的创伤是看得见也可以愈合的，而心理上的创伤则是看不见且难以愈合的。生产的失误是产生次品或废品，可以报废掉。教育的失误产生的次品或废品是国家的公民，报废掉的将是民族的希望！

纵然老师有权教育学生，但在任何时候、任何情况下，老师绝对没有权伤害学生的心灵。因此，教师需要经常反思自己的教育行为，提醒自己，时刻注意自己的言行对学生心灵的影响，要做学生心理健康的维护者，以免沦落为学生心灵的伤害者。教师既要关注学生的学习问题，也要关注学生的心理问题。同时，关注学生心理健康发展也应该成为教师行为的一条最基本的准则。那么，怎样才能既发现和解决学生的问题，又避免和防止伤害学生的心灵呢？

作为一名教师，我们首先必须成为学生心理健康的维护者。中小学生在身心发展的重要时期，教师对他们的学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面的发展，起着重要的影响。教师只有掌握学生心理发展的特点和规律，才能成功地指导学生进行心理调节和疏导。教师要热情且富于同情心，倾听学生的呼声和意见，设身处地地理解学生的感情，与学生平等相待、坦诚相见。一方面，要密切关注学生的心理发展，避免学生过度地孤僻、自卑、焦虑等，帮助学生克服种种心理

失调。另一方面,对学生的过失或挫折,能谅解宽容,及时提供有关咨询服务,帮助学生顺利渡过心理危机期,使其尽快振作起来。

在开展心理健康教育的过程中,应该为学生留下心理自我教育和成长探索的时空。目前许多中小学生的时间和空间基本上都被老师控制了。过分侵占学生个人学习和心理发展的时空,将会导致学生厌学、自制力差、缺乏学习的自觉性和主动性,进而发展到缺乏想像力和创造力,产生各种心理和行为问题。要注重学生自觉、自动、自主、自由地发展,使心理健康教育成为一种自我教育。

其次,教师要做学生心理健康的促进者。在心理健康教育的实施中,教师的教育教学活动应体现心理健康教育的理念。每一个教师都能积极利用学科中的心理教育资源,在教给学生各学科基础知识的同时,创设良好的环境帮助学生健康成长。在班会、团队活动和课外活动中,也可以渗透心理健康教育以帮助学生解决他们的心理问题。由于很多学生的心理问题与其家庭环境有很大的关系,教师要善于和家长沟通与合作,懂得如何用恰当的方式帮助家长转变教育观念、了解和掌握心理健康教育的方法,共同解决学生的心理问题。教师要善于营造和谐、平等、有趣、成功的价值感、效能感课堂氛围,科学地看待学生的成绩和智力,维护学生自尊、自信,让学生有重要感、力量感、成就感,创造其成功的体验,公正对待学生,不偏心、偏激和滥用权威,形成真诚的人际关系,真正成为学生心理健康的促进者。

教师要成为学生心理健康的维护者和促进者,必须学习心理健康教育的理论,掌握心理评估和干预的策略与技术;要以学生心理发展为本,正确认识学生的心理问题;要了解学生心理特点,优化师生沟通;要自身的心理健康教育能力,在教育教学中不断提高解决学生心理问题的能力。

(二) 学生心理问题辨析与教师观念

1. 学生心理问题面面观

(1) 少女的心事。某初二女生,暗暗喜欢高年级的一个男生,觉得这个男生非常英俊潇洒,特别是打篮球的样子非常吸引她,于是她希望能有机会与这个男生交往,而且经常把自己对他的爱慕之情写在日记里。为此她花了不少时间,这在一定程度上干扰了她的学业。

由于她性格内向，不善于与人交往，因此，一个学期以来，没有机会与这个男生说一句话。有一天下午，这个女生路过男生班级的教室门口，看见教室里面空无一人，她知道男生班级的同学一定是去上体育课了。这时，一个念头突然产生在她的脑海中，她想看一看男生是否写日记，是否在日记中写到了自己。于是，她大胆地走进教室，真的找到了男生的日记本，她知道不能带走它，就坐在教室里看了起来。由于她看得过于专注，没有觉察到已经下课了。这时，男生班级的同学回到教室，发现了她。

事情一时间在教师和同学中间沸沸扬扬地传开了。教师找这个女生谈话，说她的行为是偷窃，批评她思想道德有问题。这个女生反驳教师说自己没有偷别人的东西，自己没有错，对教师表现出非常对抗的态度。因此，教师认定这个学生有心理障碍。其实，在她的内心，也为此事感到非常内疚和羞愧，也为此承受着巨大的心理压力。于是，她去寻求了学校心理咨询教师的帮助。

(2) 男孩的委屈。某小学五年级的男生，几个学期以来，学习成绩总是全班最后几名。在最近的一次期末考试中，所有的成绩都不及格，而且只有三四十分。然而，教师最担心的不是他的学习问题，而是他与同学交往中所表现出来的一些异常现象。

在班级中，教师把他安排在教室的最后一排，除了与一两个同学来往以外，他很少与别的同学说话。许多同学都叫他“傻瓜”，有的教师认为他是“弱智”，而且，当着这个学生的面就这样称呼他。在一些教师眼里，这个学生“无药可救”。然而，这个学生曾去医院做过智力测验，他的智商处于中等偏下水平，虽不高，但也并不像人们认为的“弱智”。

更为严重的是班里的一些同学经常欺负他，有的同学甚至经常在他放学回家的路上拦住他，戏弄他。有一次在放学回家的路上，他被几个同学拦住，他们打他，推搡之间，他抓破了其中一个同学的脸。事情反映到班主任那里，老师问他怎么回事，他一句话也不说。因此，教师认定是他欺负别的同学，要求他赔付同学的医药费。于是，他的家长被请到了学校。教师向家长反映了这个学生的“攻击性”行为和学习问题，说他心理不正常。家长诚恳地向教师道歉，请求教师原谅孩子的过错，并表示要积极配合学校教育好孩子。

事后，一位教师建议家长去找有关心理咨询人员，看一看是否能对孩子有帮助。