

直击新课程
学科教学疑难丛书

主 编 黄超文
执行主编 龚明斌

直击 新课程 学科教学疑难

常小青 等 编著

中小学心理健康教育



心理健康教育是一种以发展学生心理素质、培养健康的和适应现代社会需要的人格为目的的教育，是素质教育的重要组成部分。学校心理健康教育不是关注“健康”与“不健康”的教育，而是关注人的教育，是以促进人的发展为其根本宗旨的教育。



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

直击新课程
学科教学疑难丛书

主 编 黄超文
执行主编 龚明斌

直击 新课程 学科教学疑难

常小青 等 编著

中小学心理健康教育

教育科学出版社

· 北 京 ·

出 版 人 所广一
策划编辑 刘 灿 谭文明 池春燕
项目统筹 池春燕 谭文明
责任编辑 池春燕
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

直击新课程学科教学疑难. 中小学心理健康教育/
常小青等编著. —北京: 教育科学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5041-8301-9

I. ①直… II. ①常… III. ①心理健康—健康教育—
中小学—教学参考资料 IV. ①G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 037071 号

直击新课程学科教学疑难 中小学心理健康教育
ZHIJI XIN KECHENG XUEKE JIAOXUE YINAN ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989441

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京大有图文信息有限公司

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 169 毫米×239 毫米 16 开

印 张 12

字 数 218 千

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

直击新课程学科教学疑难丛书编委会

主 任：王柯敏

副 主 任：王 键 葛建中

委 员：贺安溪 张大伟 黄超文 李纪武 王 玲

潘 军 贾腊生 蒋维加 谢 民 胡惠明

李再湘 龚明斌

主 编：黄超文

执行主编：龚明斌

本 册 编 写 人 员

本册主编：常小青

参编人员：（按姓氏笔画排序）

王菊红 左小青 刘正华 刘 宏

胡英俊 郭爱桂



在解疑明理中前行

◎顾明远*

课程改革是教育改革的核心。纵观教育发展的历史，历次改革都是由课程改革而启动的。斯宾塞批评古典形式教育就是说的课程改革；杜威的现代教育对传统教育的批判也是从课程改革说起；20世纪60年代的教育现代化也是从课程改革开始的。为什么课程改革那么频繁？因为课程是教育内容的载体，是教育目标的具体体现。同时，时代在变化，知识在更新，所以课程也要不断地改革创新。

新中国成立以来对旧教育的改造也首先是改革旧社会的课程。随着社会的变革，我国的课程也在不断地改革。第八次基础教育课程改革，就是在新历史时期提出来的。新课改推行至今已过去了十二个年头，这是一场直抵教育观念的文化改革，它深深影响着中国的基础教育的发展。伴随着课改的逐步深入，新课程改革的核心理念得到了广大教师的认同，并引发了教育实践的一系列探索 and 变化；新的教学方式成为越来越多教师心目中评判一节好课的重要标准，并逐渐成为广大教师改进常态课的努力方向。中国一千二百多万名中小学教师，可谓接受了一次教育理念和思想的洗礼。但不可否认的是，虽然老师们非常认同新课改的理念，在教育实践中，仍会自觉不自觉地重走老路，仍旧面临着如何落实新课改理念的种种疑难、困惑。这样的疑难、困惑能否得到很好的解决，在很大程度上决定着课改的实际成效。

随着《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的颁布、新课标的修订，课程改革开始了向纵深发展的新阶段。当前，梳理、总结课程改革多年来课堂教学中的困惑、问题与经验并加以研究，显得尤为重要。只有认清了问题所在，才能明确我们前进的方向。在课堂教学里，在学科教学中，以往老师们困惑的问题是否依然困扰着他们？以往老师们所忽视的问题是否得到了应有的

* 顾明远，北京师范大学资深教授，中国教育学会名誉会长。

重视?以往老师们特别重视的问题是否有了新的诠释?以往老师们认为唯一的问题解决策略是否有所变化?直面并破解这些问题,是课改成败的关键,也是老师们前行的基点。我经常讲,课程实施有多个层次:最高层次是理想课程,即新的课程标准和它的理念;下位的层次是开发课程,即根据课标要求编写的教材;再下位的层次是实施课程,即老师的教学;最底层的是习得课程,即学生真正学到的知识、能力和价值观。这几个层面,教师是关键。教师能够深刻理解课程标准,能够把握教材,改善教学方法,就能使每个学生收获学习的成功。因此,解决课改过程中教师的困惑是当前教师培训中值得关注的核心问题。

摆在我们面前的《直击新课程学科教学疑难丛书》正是在新课程改革深入推进的背景下应运而生的。该丛书基于中小学教师远程培训过程中所沉淀的一些带有共性的学科教学疑难问题,旨在为老师们解疑释惑、指点迷津,促进其专业成长,促进教学质量的提升。丛书的推出,体现了理论联系实践、课改理念与课堂行为对接的实践关怀。

其一,丛书选题的生成体现了教育研究或培训机构对实践应有的态度。与市面上很多的学科教学类指导用书不同,此丛书各分册论及的所有问题均来自一线教师,其中大多是由相应的学科专家在各个培训班级广泛征集和收集整理、汇总成若干专题,梳理出的学科教学典型疑难。所以,丛书的内容与老师们贴得很近。

其二,丛书的作者团队让我们看到了理论工作者与中小学教师应该是一个发展共同体,在推进教育改革中应合作共进。此丛书的编写由湖南省中小学教师发展中心牵头。该中心负责湖南全省中小学教师继续教育的工作,包括远程培训。在长期的教师培训工作中,他们对一线老师们在教育实践中的焦虑、困惑、疑难有着直接的体察和全面、深入的认识,对老师们的现实生存状态和内心的渴望、发展的需求有着最为真切的了解。丛书试图贴近新课程改革的前沿动态、贴近课堂教学实际疑难问题、贴近教师专业成长。在丛书的作者团队中,既有在全国及省级层面有重要影响力的课程专家、大学教授,也有国家级、省市级资深的学科教研员,更有一线的名优教师、特级教师和中小学校长,大量学科骨干教师参与了诸多疑难问题的讨论。理论研究者与中小学教师的合作,让典型的疑难问题得到了透彻的讨论,所提出的对策建议也更有见地,对中小学教师改进教学有着更好的指导意义。

我想,在课程改革逐步深化的今天,我们所需要的,正是这样直面教育实践的勇气与理论联系实际的智慧。《直击新课程学科教学疑难丛书》的推出,无疑是这种勇气与智慧的体现。

教师专业发展与精神成长的智慧宝典

——写在《直击新课程学科教学疑难丛书》出版之际

◎黄超文*

自从2000年我国启动基础教育课程改革以来，十多年过去了。从教学大纲到课程标准，从新的课程标准颁布到再次修订并重新颁布，可以说是潮来潮往，春去春回。这期间，无论是教育思想、教育理念的确立，还是教材内容的选择以及教学方法和教学手段的运用，都发生了极大变化，特别是对教学中所涌现出的重点、难点、疑点问题，怎样发现问题？怎样分析问题？怎样解决问题？这对当代中小学教师的专业水平提出了更高、更新的要求。也因此，大部分教师在课程改革的征程上，出现了困惑和焦虑。试想，如果这些教学实践中的疑难问题得不到及时的解决，教师的专业知识和教书育人能力的发展跟不上课程改革的步伐，那教育教学质量的提高无疑是一句空话，国家启动基础教育课程改革的目的也难以实现。

由此可见，要想基础教育课程改革卓有成效，要想基础教育的教学质量稳步提升，要想全体教师跟上课程改革的步伐，就必须不断提升教师的专业知识水平和教书育人的本领，帮助他们及时解决思想上的困惑以及在教学中出现的各种疑难问题，急教师之所急，想教师之所想。于是，摆在我们面前的这部《直击新课程学科教学疑难丛书》也就在教育改革与发展的大潮中应运而生了。

这是一部涉及基础教育全领域、涵盖所有学科的带有普遍指导意义、明理解惑的大型丛书，由上百人团结协作、殚精竭虑、克服各种困难，历时三年才得以完成。编著团队中既有课程专家、大学教授，也有学科教研员，更有一线的名优教师。他们本着求真务实、切合实践的态度，把基础教育课程改革十多年来各学

* 黄超文，湖南省中小学教师发展中心主任，研究员，特级教师。

科在教学中所遇到的各种疑难问题全部收集起来,统一梳理,分门别类,集中研究,联系实践认真分析,在国家基础教育课程改革总目标的统领下,把所有的教学问题置于素质教育的大背景之中进行讨论分析。根据各学科特点,遵循贴近新课程理念、贴近学科教学实践、贴近教师专业成长的“三贴近”原则,以“案例式”和“问题式”组织形式为载体,然后根据提出问题(案例角)—分析问题(讨论区)—在实践中解决问题(实践坊)—总结提炼相应问题的对应策略(智慧屋)—推荐相关拓展性学习资源(学习园)的设计路线予以科学、切实地指导与解决,从而让教师教起来得心应手,学生学起来愉快轻松,满足新课程标准提出的各项教学要求,圆满完成规定的各项教学任务,达到提高教学质量、提升教育水平的目的。毋庸置疑,这是一部站在理论与实践相结合的高度处理教学问题的具有较高实践指导价值的丛书。具体来说,本丛书还有如下几个特性。

1. 针对性

各分册中的疑难问题大多是由学科专家或辅导老师先在各个培训班级广泛征集和收集整理,汇总成若干专题和多个学科教学的典型疑难后,再发到每个远程培训的虚拟班级的教育沙龙里开展研讨,并确定骨干教师就疑难问题进行在岗实践,课程专家和辅导老师帮助答疑和分析破解,最后共同总结出解决疑难的策略和方法。实践证明,这种帮助教师解决困惑的培训和学习方式能重新点燃教师对职业的热情,犹如进行一次心灵之旅,能真正帮助教师解决教学中的问题,厘清教学的思路,明确教学的方向,使教师培训和课堂教学有机结合起来。可以说,本丛书具有极强的现实针对性,适合在新课改中既体验过快乐也体验过困惑的教师,是一套具有实践智慧的教师用书。

2. 指导性

本丛书建立在一个最基本的信念之上:优秀教学不能被降格为简单的技术,优秀教学源自于教师的自我认同和心灵完善。各分册中各个专题的划分是站在教学论的逻辑角度展开的,按“教学目标—教学设计—教学组织—教学方法—教学评价—课程开发”几个方面集中组织疑难问题。书中疑难问题的解决过程其实表达了作者对教学改革的呼唤以及教学的痛苦与喜悦、思考与探索,既热情洋溢、引人共鸣,又理性深刻、回味无穷。可以说,本丛书对处于从新手到专家各级发展水平的教师,具有普遍适用性。

3. 研究性

本丛书涉及教师的“教”和学生的“学”统一过程的两大主体,突出的创新之处表现在以下几方面:一是通过案例教学的方式探讨教师多途径、全方位专业化发展和成长的模式;二是通过专家对话学习、交流各学科新课程的相关理念、方法和策略,并立足课堂发现问题,采用基于问题解决的校本研修方法,促进教师教学行为的改进,使教学与研修成为教师职业生活的新方式;三是通过同伴互

助与讨论突出教师群体的作用，强调学科教师之间的互帮互学和优势互补。柏拉图认为，教育无他，乃心灵的转向。教育其实就是一种超越日常生活的对美好事物的追寻。书中的大量案例生动鲜活、充满情感，能令人信服地激起教师从事教育工作的真心，学会发现、学会思索、学会改进，促进教师的智慧成长。从这个意义上说，这既是一套教学指导用书，更是一系列教师心灵成长的精神档案。

4. 愉悦性

本丛书中提出的问题是普遍的，但又是个别的，从教师对于自身完整的探索到学科教学论的实践研究，都有所涉猎。为便于教师们更好地理解和实践新课程理念，丛书各分册的作者将严肃的学科要素转换成诙谐有趣的人文表达，带来了阅读的愉悦和轻松。教与学既是一项艰巨的挑战，更是充满智慧和创造力的工作。丛书的表达形式让人觉得教学不外乎是人生中的心灵工作，是生命本身的一件乐事，既游离于学科，又与学科关系密切。而真正的教学应该是一个不断联系互动和智慧生成的过程，这才是一个真正的教师应该最终追求的。教师在自己的职业生涯中即使有困惑甚至痛苦但仍然能够坚持，这就是真正的教学勇气，它让我们保持心灵的开放。从这个意义上说，本丛书不仅是集技术性、实践性和指导性于一体的案例集，更是一部教师心灵发育和精神成长的智慧宝典。

诚然，一本好书除了整体构思、科学架构、观点鲜明、思想深刻、层次分明、语言流畅等之外，我们更注重其针对性、操作性和有效性。可能，这部丛书还难以达到整齐划一的质量要求和思想效果，缺点乃至错误也会存在，我们期待广大教师在使用过程中，能反馈意见，给予指正，以使本丛书日臻完善，真正成为广大教师的良师益友，成为教师专业发展与精神成长的智慧宝典。

曾听过一堂小学四年级的心理健康教育公开课，课题是“眼见不一定为实”，授课教师从一封学生来信导入。学生在来信中说她看完恐怖片后怕鬼，晚上睡不着觉，问老师该怎么办。看起来这堂课的教学重点应该是帮助学生认识及应对恐惧情绪，但是接下来的三十分钟，老师通过各种趣味性的图片和魔术节目视频向学生介绍什么是错觉以及错觉的六种类型，最后总结出“眼见不一定为实”的主题，希望学生能认识到“鬼”只是一种错觉，不用害怕。在评课环节，听课老师们对该堂课的教学目标的设定和教学内容的选择提出了很多质疑，比如该堂课的教学重点到底是什么？如果是“认识及应对恐惧情绪”，那么通过“认识错觉”这种纯粹的理性认知能否让小学生以后不再恐惧？如果教学重点是“认识错觉的概念及基本类型”，那么这种心理学专业知识是否有必要在小学心理健康教育的课堂中教学？趣味图片和魔术节目视频调动了学生的兴趣，但这样的教学除了满足学生的好奇心和新鲜感之外，能对学生的心理成长和生活实际问题的解决起到什么作用？这节课给听课老师留下的印象就是“教学目标不清晰，教学内容不合理”，而类似问题，不是个案。

教育部 2012 年修订的《中小学心理健康教育指导纲要》中，明确指出“地方教育行政部门和学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育；要加强心理辅导室建设，切实发挥心理辅导室在预防和解决学生心理问题中的重要作用”。中小学生的心理健康教育越来越得到各地教育主管部门、教师、家长和社会的重视，越来越多的学校配备了心理咨询室，开设了心理健康教育课程，聘请了专职的心理健康教育教师（简称心理老师）。但是作为一门新兴学科，还面临着许多的困难：目前中小学心理健康教育没有统一的教材，没有统一的课程标准，心理健康教育课上什么基本上都是由执教老师自己设定，所以经常会出现类似于上述案例中的目标和内容不符合学生的心理发展规律和实际需要的现象。在心理健康教育的另一重要领域——心理咨询中，非专业的问题更严重。心理咨询要求咨询师具备扎实的基础心理学理论功底，需要掌握常用的咨询

理论与技术，但目前有相当大一部分心理健康教育教师是半路出家，由其他学科转岗而来，虽然对心理健康教育有很大的兴趣与热情，但先天不足让他们开展专业工作时面临许多困难和困惑，有些心理健康教育教师虽然在大学所学的是心理学相关专业，但如何将理论与实践结合也有很多困惑，往往一不小心就将心理健康教育变成了心理学专业知识教学。

在湖南省中小学教师发展中心的远程“国培”项目中，许多参与培训的一线教师在网络平台上提出了自己工作中的困难和困惑，本书选择了老师们提问频率比较高的、与老师们的日常教学和咨询工作紧密相关的十五个疑难问题，组织了一批优秀教师和专家进行讨论、分析，总结出解决办法。每个疑难问题按照“呈现疑难案例（案例角）—教师与专家针对该案例进行讨论分析（讨论区）—优秀教师示范相关经验（实践坊）—总结该疑难问题的解决思路与办法（智慧屋）—相关专业知识的拓展学习（学习园）”的思路进行。全书共分为五章，第一章为学校心理健康教育的总体规划，分析与讨论学校心理健康教育工作的途径与方法，并通过一些学校的工作经验展示，给老师们提供一些切实可行的方案与策略。第二章为心理健康教育课程教学，通过丰富的教案设计和课堂教学实录，向老师们展示了一个真实的心理健康教育课堂，由此分析如何选择中小学心理健康教育课堂教学的内容，设定合理的教学目标，并得到有效实施。第三章至第五章都是关于心理咨询的讨论，分别从老师的咨询技能、学生常见心理问题的咨询技巧及案例展示、特殊心理问题的应对策略三个方面进行分析与指导。希望本书能够给正奋战在中小学心理健康教育与教学一线的老教师们一点帮助和启发。

本书内容来自于一线教师的工作经验的积累，受制于编者的水平，书中所介绍的经验与方法都并非最佳答案，而且我们相信，在为孩子们提供心理健康咨询服务时，不应该追求“标准答案”，只要适合自己的、适合服务对象的方法，就是好方法。另外，特别需要说明的是，书中涉及的所有咨询案例，出于保护当事人隐私的考虑，在不影响案例分析的情况下，都对案例的相关信息经过一些处理和改编，所使用的当事人名字都是化名，请大家不要对号入座。

导 读	1
-----------	---

1 学校心理健康教育工作定位与规划

1.1 有心人做育心事	
——中小学开展心理健康教育工作	
有哪些途径和方法	3
1.2 做专业的心理健康教育	
——心理健康教育课与思想品德课	
有何区别	15
1.3 积极解读“留守”	
——农村学校如何对留守儿童进行	
心理健康教育	24
1.4 帮孩子争取父母的有效支持	
——如何联合家长来维护学生的心理	
健康	31

2 心理健康教育课程设计与实施

2.1 贴近孩子的成长需要	
——选择心理健康教育课程内容时要	
把握哪些要点	43
2.2 目标与形式	
——心理健康教育课教案设计要注意	
哪些因素	56

- 2.3 人格与智慧的魅力
——影响心理健康教育课堂实效的因素
有哪些 67

3 心理老师的咨询技能与技巧

- 3.1 适合儿童的技术就是好技术
——中小学心理老师需要学习哪些
咨询技术 79
- 3.2 倾听与共情
——如何建立咨询关系 98

4 学生常见心理问题咨询举例

- 4.1 找个理由来坚持
——如何对学习成绩不良学生进行
辅导 109
- 4.2 学会调节压力
——如何解决学生考试心理问题 117
- 4.3 给青春的激情一个出口
——如何处理青春期学生爱与性的
问题 129

5 特殊心理问题咨询举例

- 5.1 行为是可以塑造的
——如何对品行问题学生进行辅导 143
- 5.2 信任与安全感
——如何对特殊家庭的子女进行
辅导 153
- 5.3 特别的花儿需要特别的关爱
——遇到心理异常的学生该怎么办 165

- 后 记 177

学校心理健康教育工作定位与规划

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出，按照“全面推进、突出重点、分类指导、协调发展”的工作方针，不同地区应根据本地实际情况，积极做好心理健康教育工作。“各级教育行政部门要切实加强对心理健康教育工作的领导，制定规章制度，明确责任部门和负责人，支持和指导中小学开展心理健康教育工作。各地和学校要通过多种途径和方式，结合教育教学实际，保证心理健康教育时间，课时可在地方课程或学校课程中安排。各级教育行政部门要将心理健康教育工作列入年度工作计划，纳入学校督导评估指标体系之中，教育督导部门应定期开展心理健康教育专项督导检查。”但在心理健康教育具体落实的过程中，很多老师仍然有很多困惑，比如心理健康教育工作应该如何开展？在为了文化课的学习已到了分秒必争的中学时代，不是考试科目的课程，值得学校投入大量的人力、精力吗？学校已经有了德育处、教育处等部门的工作人员关注学生的思想动态，还需要心理老师吗？与城市学校相比，农村学校心理健康教育工作者面临的辅导对象有自己的独特性，针对留守儿童，学校该如何开展心理健康教育工作？学校心理健康教育工作如何获得家长的支持与配合？等等。

对此，本专题将从学校心理健康教育工作的整体规划、心理健康教育课和思想品德课的区别、农村学校如何对留守儿童进行针对性辅导以及家长工作四个方面和大家一起进行探讨。

1.1 有心人做育心事

——中小学开展心理健康教育工作有哪些途径和方法

案例角

▼ 案例一 被边缘化的心理老师

文老师从某师范大学心理系毕业后，来到了一所省示范性中学担任心理老师。来学校之前，他听说这所学校很重视心理健康教育，还有一位校领导是他心理系的师兄，暗暗欣喜自己所热爱的专业终于有了用武之地。可到学校后，学校将他安排到了教务处，专管学籍，兼做心理老师，每周到咨询室值班两次。学校原来还有两名心理老师，一个在办公室负责人事工作，另一个担任研究性学习的教学任务，都是兼职做心理咨询。学校除配备了心理咨询室和心理老师外，在心理健康教育方面基本上没有其他动作，全校都没有开设心理健康教育课程，心理老师也基本上没有向学生直接宣传和普及心理健康教育知识的机会，主动到心理咨询室求助的学生很少。文老师觉得，在学校根本找不到自己在专业方面的价值感和成就感，自己就是应付上级检查的一个装饰“花瓶”，可有可无，在考虑要不要转行教政治算了。

▼ 案例二 一穷二白的农村心理健康教育

王老师所在的学校是一所镇中心中学，也是全镇唯一的一所中学。作为工作在一线的班主任，她深深觉得现在学生的心理健康急需得到关注，尤其是那些留守儿童，更加需要心理健康方面的干预。但是，全校没有一个具备心理健康教育专业知识的老师，学校的心理咨询室设置在教育处隔壁，是原来的工会活动室，里面摆了一套办公桌椅，由班主任轮流值班，咨询室基本上没有来过主动咨询的学生，偶尔班主任会主动找一些学生过来谈话。可以说，全校的心理健康教育基本上是一片空白，绝大部分老师和学生认为“去做心理咨询的人都是心理有病”。王老师想，什么时候学校的心理健康教育工作不再只是应付上级检查的一个形式，而能真正为学生的健康成长保驾护航呢？