

G633.922/1

·中小学心理教育丛书

·主编 江海燕

# 中小学心理教育课程设计

郑雪 王玲 宇斌 编著



21530566

暨南大学出版社

·广州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理教育课程设计/郑雪, 王玲, 宇斌 编著. —广州:  
暨南大学出版社, 1997.8  
(中小学心理教育丛书/江海燕主编)  
ISBN 7-81029-608-6

I. 中…

II. ①郑…②王…③宇…

III. 应用心理学

IV. B849

---

出版: 暨南大学出版社 (广州·石牌 510632)

排版: 暨南大学出版社照排中心

印刷: 汕头长途电信印刷厂

发行: 新华书店

开本: 850×1168 1/32

印张: 7.875

字数: 19.3 万

版次: 1997 年 8 月第 1 版

印次: 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

---

总定价: 55.00 元

# 《中小学心理教育丛书》

## 顾问、编委会名单

顾 问：许尚侠 肖前璞 沈家鲜  
吴奇程 陈光山

主 任：江海燕

副主任：莫 雷 陈业彬 郑 雪

委 员：刘秋明 刘 鸣 申荷永  
任旭明 李雅林 唐红波  
吴发科 王志超

# 《中小学心理教育丛书》总序

江海燕

随着科学技术的飞跃发展，社会经济和文化的迅速变革，成长中的儿童、青少年将面临日益增长的社会心理压力，他们在学校学习、生活和社会适应方面必然会遇到种种困难和挫折，难免会出现这样或那样的心理问题。如何帮助今天的儿童青少年提高心理素质，健全人格，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力，以迎接明天社会的严峻挑战，这是我们教育理论和实践工作者所面对的迫切问题。对于这一问题，传统的应试教育难以应付，因此，以培养学生心理素质为目的的心理教育势在必行。

1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中提出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”最近国家教委新制定的中小学德育大纲中又明确将心理教育作为中小学德育的重要组成部分，学生心理辅导和心理素质的教育日益受到广大教育工作者的重视。但是，如何在中小学中开展心理教育？心理教育的途径和方法是什么？心理教育师资如何培训？等等这些问题还没有很好解决。解决这些问题将大大促进我省中小学心理教育工作的开展。为此，广东省教育厅和华南师范大学心理学系组织一批儿童、青少年教育专家、学者和教授，编著这套《中小学心理教育丛书》。

《中小学心理教育丛书》包括《中小学心理教育基本原理》、《中小学生学习心理辅导》、《中小学心理教育课程设计》、《中小

学生心理测评与心理档案》、《中小学生心理问题个别辅导》等五本，共80余万字。这套丛书全面介绍当代心理教育理论研究和实践方面的最新成果，阐述心理教育的原理、途径和方法，提供心理教育实践的具体范例、课程设计、学生心理测验和心理档案等等实用的和操作性的材料。这套丛书可作为各级中小学校心理教育工作者、辅导员和班主任培训班的教科书，可作为各中小学校德育工作领导和教师开展心理教育工作的工具书，也可作为学生家长和社会工作者培养儿童和青少年心理素质的参考书。因此，本套丛书具有十分重要的教育实践意义，它的出版，必将有力地促进我省乃至国内中小学心理教育工作的开展，从而为社会培养出更多高素质、心理健康和人格健全的人才。

# 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 《中小学心理教育丛书》总序 ..... | 江海彦 |
|---------------------|-----|

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 绪论 .....          | (1)  |
| 第一节 心理教育课程的目标 .....   | (2)  |
| 第二节 心理教育课程的教学方法 ..... | (6)  |
| 第三节 课程设计和课堂组织 .....   | (12) |
| 第四节 心理教育课程评价 .....    | (19) |
| 第二章 智能训练 .....        | (24) |
| 第一节 观察力训练课程 .....     | (25) |
| 第二节 记忆力训练课程 .....     | (30) |
| 第三节 想象力训练课程 .....     | (39) |
| 第四节 思维能力训练课程 .....    | (43) |
| 第五节 创造力训练课程 .....     | (54) |
| 第三章 认识自我与悦纳自我 .....   | (64) |
| 第一节 我是谁 .....         | (65) |
| 第二节 我的优点和缺点 .....     | (69) |
| 第三节 我的外貌 .....        | (73) |
| 第四节 我的能力 .....        | (76) |
| 第五节 我的性格 .....        | (81) |
| 第六节 我的情绪 .....        | (86) |

---

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 第七节 我的兴趣爱好 .....           | (92)         |
| 第八节 我的理想与人生观 .....         | (96)         |
| <br>                       |              |
| <b>第四章 学习心理指导</b> .....    | <b>(101)</b> |
| 第一节 学习动机的增强 .....          | (102)        |
| 第二节 学习兴趣的培养 .....          | (107)        |
| 第三节 端正学习态度 .....           | (111)        |
| 第四节 养成良好的学习习惯 .....        | (116)        |
| 第五节 学习方法指导 .....           | (121)        |
| 第六节 考试心理辅导 .....           | (129)        |
| <br>                       |              |
| <b>第五章 协调人际关系</b> .....    | <b>(141)</b> |
| 第一节 同学之间 .....             | (144)        |
| 第二节 师生之间 .....             | (150)        |
| 第三节 亲子之间 .....             | (154)        |
| 第四节 如何促进班集体团结 .....        | (159)        |
| 第五节 如何进行有效的人际沟通 .....      | (163)        |
| 第六节 如何与人和睦相处 .....         | (169)        |
| 第七节 人与环境 .....             | (174)        |
| <br>                       |              |
| <b>第六章 挫折应付与情绪调节</b> ..... | <b>(178)</b> |
| 第一节 如何正确对待挫折 .....         | (180)        |
| 第二节 如何应付心理危机 .....         | (187)        |
| 第三节 克服烦恼 .....             | (193)        |
| 第四节 控制愤怒 .....             | (199)        |
| 第五节 消除嫉妒 .....             | (205)        |
| <br>                       |              |
| <b>第七章 性心理教育</b> .....     | <b>(212)</b> |

---

|          |              |       |
|----------|--------------|-------|
| 第一节      | 性机能的成熟·····  | (213) |
| 第二节      | 性意识的觉醒·····  | (218) |
| 第三节      | 男女的性别角色····· | (222) |
| 第四节      | 如何与异性交往····· | (227) |
| 第五节      | 区别友谊与爱情····· | (231) |
| 第六节      | 性冲动与性适应····· | (236) |
| 后 记····· |              | (241) |



## 第一章 绪论

本章概要：本章主要介绍心理教育课程的内容，即心理教育课程的主要目标有哪些？确立目标的依据是什么？心理教育课程的教学方法有哪些？如何进行心理教育的课程设计？如何组织心理教育的课堂？如何开展心理教育课程的评价？

心理教育，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。人的发展，不仅是身体的成长、知识经验的增多和技能的形成，而且是各种智能、需要、动机、态度、价值观、气质和性格等心理特征的全面发展。通过营养和体育锻炼，可以促进身体的成长；通过学校的语文、数学等各部门课程的教学可以增长知识和技能；而通过有目的的心理教育可以促进学生心理特征的形成发展。心理教育就是采用观察和评定方法了解学生的心理特点、他的长处和局限性；采用各种教育和心理学手段与措施改正心理的缺陷，发扬心理的长处或优势，并发展现代社会所需要的心理特征，从而使人格平衡地发展，形成健全的人格。

心理教育的方式方法是多种多样的，例如，把心理教育的内容渗透到语文、数学等各科教学中；通过班会课来进行心理教育；以及通过少先队和共青团等社团活动来进行心理教育等。但是，心理教育的最重要和最直接的形式是心理教育课程。

## 第一节 心理教育课程的目标

心理教育课程是一种以培养学生心理素质为目的的专门课程。传统的普通课程偏重于知识技能的传授和培养,而心理教育课程着眼于心理素质的培养和人格的全面发展。在普通课程中,虽然包含了某些心理教育的成分或因素,但这种成分或因素没有明确的目的,方法不系统,缺乏科学性,只是一种附带的、无意识的和经验式的心理教育。传统的课程教育不仅不能满足学生心理发展的需要,而且在一定程度上削弱和阻碍了学生心理的健康发展。有关资料表明,近年来,具有心理问题或心理障碍的学生人数越来越多。在小学阶段,有心理和行为问题的学生约占13%;在初中阶段,具有明显心理障碍学生的比例约为15%左右;在高中阶段,这个比例达到19%;而在大学阶段,这种比例增长到20%以上。学生心理障碍人数的比例由小学至大学呈增长的趋势,在很大程度上是片面强调知识技能的传统应试型教育的结果。片面的教育不利于学生心理平衡发展,从而导致不健全人格的形成。为了扭转学生心理障碍增长的趋势,有必要开设专门的心理教育课程,以培养学生心理素质和促进学生人格健全发展。

但是,如何进行心理教育课程的教学呢?首先要确定好课程教学的目标。确定心理教育课程的目标,实际上就是挑选所要培养训练的心理素质或心理特征,因为个体的心理特征有许多,并非所有的特征都需要培养。挑选适当的心理素质或心理特征应当遵循几个基本原则:

第一,超前的社会适应性原则。学校教育的基本目的就是为

社会培养所需的人才。我们的学生不仅是当今社会所需要的人才，而且更应该是今后社会所需要的人才，能够适应今后发展的社会环境。因为我们的社会正在迅速发展变化，如果我们的眼光短浅，教育目标没有一定的超前性，只是根据当前社会、甚至是过去社会的需要来制定教育目标，我们培养出来的学生将难以适应未来社会。因此，我们要面向社会、面向未来，选择有利于适应今后社会的心理特征作为我们课程教学的目标。例如，当代社会是一个迅速发展中的社会，生活、工作节奏加快，社会竞争加剧，生活方式和思想观念都在不断变化更新，社会对人的心理承受力、自主独立性、竞争性、学习能力和创造性等心理品质提出了更高的要求。根据超前适应性原则，有必要挑选以上心理品质作为心理教育课程的目标。

第二，发展性原则。所谓发展性原则，就是教学目标的制定要符合学生心理发展的规律，符合学生心理发展的需要。每个年龄阶段都有其相应的课程教学目标，达到这样的目标可以一步一步地促进学生心理健康完善地发展。例如，要培养学生关心和爱人的品质，从学前到高中各个年龄发展的阶段，心理教育课程的目标应该在水平上从低到高有所变化：在学前期，重点培养学生关心和爱护身边的人（父母、老师和同学）；在小学阶段，强调培养学生的热爱家乡和集体观念；在中学阶段，主要培养学生的社交技能，以及爱祖国和爱人民的思想。

第三，可操作性的原则。所谓可操作性原则就是教育目标不能假大空，而要明确、具体化为可以观察评定的和可以训练培养的行为特征。例如，我们不能泛泛地把“完善的自我”、“道德高尚”和“心理健康”等作为人格教育的目标，而应该把这些抽象的概念具体化为各种心理和行为特征，如了解自己、接受自己和肯定自己、自己的事自己做、敢于表达自己的观点和感情、遵纪守法等等。这样的特征是可以观察到的，可以通过一定的测验和

评定方法来评估，并且可以通过一定的教育手段和措施来加以训练和改造。

心理教育课程的总目标是培养学生适应现代社会发展的心理素质和健全人格。那么，什么样的人格才是健康的、完善的和适应现代社会发展的？

美国心理学家马斯洛，通过对数千名大学生和数十名著名历史人物的具体研究，归纳出心理健康者或自我实现者的 15 个特征：①对现实世界有敏锐的洞察力；②能接受自己、他人和现实；③言行坦率、自然和纯真；④不过分关注自己，而以问题为中心；⑤具有超然于世的品格和独处的需要；⑥独立自主；⑦时时常新的新鲜感；⑧常常能体会到狂喜、惊异和崇高等等所谓“高峰体验”；⑨对人类充满深厚的爱；⑩其亲密朋友不多，但感情深厚；⑪具有民主的态度；⑫具有很强的道德感；⑬有幽默感；⑭创造性；⑮不盲从。诚然，这些心理特征具有一定的理想性，世界上多数人并不完全具备这些特征。但是，我们可以把这些特征作为心理教育的最高目标。

参照这些特征，并根据心理教育课程目标制订的原则，我们把心理教育课程的总目标具体化为子目标，即以具体的心理或行为特征来作为心理教育课程的具体目标。这些目标有：

### 一、智能和创造性

1. 观察力。
2. 记忆力。
3. 思维能力。
4. 注意力。
5. 想象力。
6. 创造性。

## 二、自主坚强的意志特征

1. 自信心——认识自己、接受自己和坚信自己。
2. 目的选择性——能够选定自己的目标，根据自己目标选择实现目标的有效途径。
3. 独立性——依靠自己解决自己的问题，不轻易接受他人帮助和支配。
4. 勇敢——敢于挑战、不胆小怕事、不怕苦累。
5. 成就动机强——力争上游、尽力做好事情、争取成功。
6. 责任心强——敢于承担责任、对自己和自己所做之事负责。
7. 坚持性——做事彻底、有耐心。

## 三、爱的品格和社会适应性

1. 爱人——同情、关心和帮助他人。
2. 爱环境——爱护环境卫生、热爱大自然、具有环保意识。
3. 爱集体和社会——班级、学校、家乡、祖国。
4. 社会交往技能——同情、倾听、表达、礼节等等。

## 四、乐观开朗的情绪情感特征

1. 乐观的人生态度——常常看到生活的光明面，对前途充满希望和信心。
2. 心理承受力——对待挫折和困难处境的正确态度和方法。
3. 幽默感。
4. 美感——乐于和善于欣赏自然美和艺术美。

以上目标是心理教育课程的主要目标。从教育的功能上看，这些目标突出了心理教育课程的发展性功能，即促进学生心理素质的发展，培养学生健全人格的作用。除了这种发展性功能外，

心理教育课程还可以起到矫正和预防学生心理问题和人格偏差的作用。

处于发展中的儿童和青少年，由于自我还不成熟，当受到挫折和不良环境影响的时候，容易出现心理和行为的偏差，如违犯违法行为、神经症和人格障碍等等。要使他们摆脱不良环境的影响，在挫败中坚强地站起来，就需要心理教育的帮助。对于那些具有同类心理问题的学生，例如考试焦虑的学生，品行问题学生和心理自卑的学生，都可以开设专门的心理教育课程，进行集体的心理辅导和治疗。对于那些问题尚轻或处于早期阶段的学生，应及早发现、及时处理，往往能很快地解除危机，使之恢复正常。所谓防患于未然，这是心理教育的一个重要功能。例如，步入青春期的学生，普遍面临性心理的适应和异性交往等方面的问题。通过设计一些专门的心理教育课程，向一般正常学生提供有关性成熟、性心理和异性交往等方面问题的有关知识和处理方法，从而起到一般性的预防作用。

## 第二节 心理教育课程的教学方法

当课程目标确定之后，关键的问题就是选择适当的教学方法。心理教育课程主要是通过教师与学生共同活动来进行的，因此，我们可以把这些共同活动的方式看成心理教育课程教学的方式或方法。在心理教育课程中，常用的活动方式或教学方法有以下几大类型。

### 一、认知法

这类教学方法主要是依靠学生的感知、想象和思维等认知活

动来达到教学目标。这类方法包括以下几种活动：

1. 阅读和听故事。教师向学生推荐优秀的和有针对性的读物，编印读书卡片，开辟心理教育专栏等等，以供学生阅读。在课堂上还可以安排读书讨论，交换读书心得，可收到益智、怡情的效果，并有助于态度的改变和人格的发展。利用儿童喜欢听故事的心理，讲述一些故事，以解决儿童的心理问题。如讲述战争故事，升华儿童的攻击性；讲寓言故事，帮助儿童建立善恶是非观念；讲伟人故事，使儿童效法伟人，树立高远的理想等等。

2. 多媒体教学。采用多媒体的教学手段，让学生观看富于教育意义的幻灯、录相和电影等来影响学生的思想和行为。

3. 艺术欣赏。通过音乐、美术和舞蹈等艺术美的欣赏，陶冶学生的情操，以起到心理教育的作用。

4. 联想活动。通过学生的观念联想活动，来训练学生的想象力和创造性，表达自己内心的感受和经验。例如：把一些不连贯的词或图画，联想成一个完整的故事。或者通过故事接力，每人说一段话，串联成一个故事。

5. 认知改变。教师通过暗示、说服和质疑等等方法，来改变学生非理性的信念，从而恢复和建立合理的思考方式，来解决学生的心理问题和促进学生健全人格的发展。例如，有的学生因考试成绩不佳，就认为自己很笨，智力有问题；有的学生认为学习不好，一切都完了等等。这些都是非理性的看法，需要通过认知改变的方法来加以打破。

6. 参观访问。参观工厂、农村和博物馆等地，以增加学生的知识经验。近几年国内中小学校中流行的“手拉手”活动是一种很好的心理教育形式。通过城市和农村两地学校之间、班级之间和个人之间的通讯和互访活动，两地学生交流了思想感情，扩大经验的范围。这种活动有利于培养关心和助人品质，以及人际交往的技能。

## 二、操作法

这种类型的教学方法，主要通过学生的言语和动作的操作活动来达到心理教育的目的。

1. 游戏。游戏是儿童、青少年普遍喜欢的活动，有益的游戏能给他们以快乐并从中受到教育。游戏有多种分类，它可分为竞赛性游戏和非竞赛性游戏，也可分为破坏性游戏和建设性游戏等等。不同种类的游戏可起到不同的心理效果，如竞赛性的游戏可以培养学生的竞争意识和团结合作的精神；非竞赛性的游戏可以减轻紧张或焦虑，获得轻松愉快的情绪体验。

2. 工作。借助各种工作，如集体打扫环境卫生、种树和布置墙报等，来培养合作精神和爱劳动的品质。

3. 测验。让学生做智力、性格、态度和兴趣等等各种心理测验，帮助学生自我反省和自我分析，了解自己特点、长处和不足，以促进学生自我的发展。

4. 讲演。这种方法可以训练口才，培养机智，增进同学间的相互了解。例如，教师或同学自己先准备一些题目，如“我的母亲”、“当我小的时候”、“我的理想”、“老师好像……”、“假如我是校长”等，然后将题目和班上同学的姓名分别放在两个小箱子中。每次抽出一个姓名和一个题目，被抽中的同学准备两分钟，即席讲演两分钟。

5. 绘画。通过绘画的操作活动，可以培养学生的想象力和创造力。例如在纸上画一个圆，或几条线，让每个学生自由发挥，或全班同学集体创作。

6. 唱歌。通过唱歌活动，引起学生的情感共鸣，调动学生的情绪和积极性。



### 三、集体讨论法

集体讨论可以集思广益，沟通思想和感情，促使问题解决。这类方法有多种，以下几种讨论法均可用于心理教育课程之中：

1. 专题讨论。在某一段时间，针对学生普遍面临的问题进行专题讨论。例如，在新学期开始时，让学生讨论如何转入正常的学习轨道；在考试前，专题讨论有关考试焦虑的问题；在学期结束时，可以讨论如何过一个有意义的假期等。

2. 辩论。就争论性的问题进行分组辩论，提出正反两方面的不同意见、根据和理由。

3. 脑力激荡。这种方法是由美国著名创造学家奥斯本（Osborn, 1957）提出来的。它利用了集体思考和讨论的方式，使思想观念相互激荡，发生连锁反应，以引出更多的意见或想法。主持讨论的老师要鼓励大家发表意见，容许异想天开，想法越多越好，不容许批评别人的意见，但可以将别人的意见加以组合或改进。

4. 配对讨论法。就一个题目，两个人先讨论，得出结果。然后与另两个人讨论的意见协商，形成4个人的共同意见。再与另4个人一起协调，获得8个人的结论。这种讨论必须经过深思熟虑，参与感也比较高，因而讨论的效果会比较好。

5. 六六讨论法。这种方法要求分组讨论，每组为6人。在小组讨论中，每人发言一分钟。在发言之前，最好共同对讨论题目静思几分钟。这是一种人人参与而且省时的方法。

6. 意见箱。要求学生平时将意见或问题投入意见箱中（可不署名），在上心理教育课时，向全班宣读，大家共同讨论。

### 四、角色扮演法

角色扮演法是一种通过行为模仿或行为替代来影响个体心理