

*Xuexiao Xinli Jiankang
Jiaoyu Duben*

学校心理健康 教育读本

名誉主编 / 林崇德 主编 / 连榕



教育科学出版社

ESPH Educational Science Publishing House

Xue Xiao Xin Li Jian Kang
Jiao Yu Du Ben

学校心理健康 教育读本

名誉主编 / 林崇德 主编 / 连榕

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 祖晶 石静
版式设计 孙欢欢
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理健康教育读本 / 连榕主编. — 北京: 教育科学出版社, 2012. 12
ISBN 978 - 7 - 5041 - 7075 - 0

I. ①学… II. ①连… III. ①中小学—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254371 号

学校心理健康教育读本

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

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	市场部电话	010 - 64989009
邮编	100101	编辑部电话	010 - 64981294
传真	010 - 64891796	网址	http://www.esph.com.cn

经销 各地新华书店

制作 北京博祥图文设计中心

印刷	保定市中画美凯印刷有限公司	版次	2012 年 12 月第 1 版
开本	169 毫米 × 239 毫米 16 开	印次	2012 年 12 月第 1 次印刷
印张	23.25	印数	1—10 000 册
字数	358 千	定价	35.00 元

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

名誉主编：林崇德

主 编：连 榕

副 主 编：宋兴川

编写人员（按章节排序）：黄向真 宋兴川

吕新鹏 刘建榕 陈幼贞 黄爱玲 尹 红

连 榕 张锦坤 欧志军 李 林 江伟奎

谢维兴 吴槟槟 林永乐 王晓莉 彭新波

林一平 严由伟 上官玉彦 王东宇

林美春 郑先如 邵永红

序

林崇德

《学校心理健康教育读本》即将付梓之际，欣逢党的十八大正在胜利召开。党的十八大报告明确指出要坚定不移走中国特色社会主义道路，提出社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，这为我们大力推进有中国特色的学校心理健康教育实践活动指明了方向。

心理和谐是社会和谐的基础，是心理健康教育的指导思想。心理和谐应该成为我们促进学校心理健康教育理论与实践发展的出发点和落脚点。

“心理和谐”是构建有中国特色的学校心理健康教育体系的核心内容。和谐是中国文化的精髓，是我们中国人的精神气质，在中小学大力开展心理健康教育活动，就是要促进青少年儿童心理的和谐发展。

“心理和谐”是形成有中国特色的学校心理健康教育理论的根本基础。我国的学校心理健康教育实践经过近30年的发展，正在形成有中国特色的科学理论体系。我们要在心理健康标准、心理辅导与咨询的原理与操作等问题上拿出有中国气派的“产品”，就必须根植于我们自己的文化提出心理和谐的健康标准，形成心理和谐的辅导与咨询理论，掌握促进心理和谐的辅导原则与方法。

“心理和谐”是评价有中国特色的学校心理健康教育实践的重要指标。学校心理健康教育实践的目的在于提高全体学生的心理素质，为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。幸福源自于内心，表现于行为，心理和谐既是学生良好心理素质形成和发展的内在机制，又是幸福人生的外在表现，内外和谐是学生完整的健康人格形成的标志。以心理和谐作为重要标准来建立学校心理健康教育评价指标，才能形成有中

国特色的学校心理健康教育实践活动。

我们提出把“心理和谐”作为建构有中国特色的学校心理健康教育体系的核心内容、理论的根本基础和实践的重要指标，这不但反映了积极心理学的思想精髓，而且在博大精深的中国和谐文化的基础上拓展了“积极”的内涵和外延，是更具有现实性和操作性的中国化的积极心理学。

有中国特色的学校心理健康教育体系、理论、实践的形成和发展，关键在教师。这不仅仅是心理教师的任务，更应该是学校全体教师的职责。只有心理和谐的教师才能真正影响学生和谐心理的形成和发展；只有以心理和谐为核心，才能创建有中国气派的学校心理健康教育的理论与实践。为此，我们组织编写了供全体教师学习使用的《学校心理健康教育读本》，旨在使每一位教师通过学习成为以心理和谐为核心的学校心理健康教育的自觉实践者。

本书分为五编。第一编“心理与心理健康”，目的是让教师了解心理、心理学、健康、心理健康、教师心理健康的基础知识和基本原理，形成心理健康教育的科学基础；第二编“学生心理与心理健康”，目的是让教师掌握学生心理发展的特征、规律，以及影响学生心理健康的各种要素，懂得如何去促进学生心理的健康成长；第三编“教师心理与心理健康”，目的是帮助教师了解自己的专业成长心理、职业发展心理，掌握心理健康教育的自我维护与促进的方法与技能；第四编“学校心理健康教育的原理”，目的是让教师理解学校心理健康教育的目标、原则、途径与方法、内容与课程等，从而明确在自己的教学中如何有效地进行学生心理健康教育；第五编“学校心理健康教育的实践”，目的是教给教师开展心理健康教育的基本方法与技能，使教师具有帮助学生心理和谐发展的实践能力。

在新的《中小学心理健康教育指导纲要》颁发之际，《学校心理健康教育读本》的出版有益于在全体教师中开展心理健康教育的通识培训；有益于促进教师的心理健康，使之体验幸福的教学人生；有益于有中国特色的、以心理和谐为核心的学校心理健康教育实践的科学发展。

是为序！

2012年11月10日于北京师范大学

目 录

第一编 心理与心理健康

第一章 心理与心理学	2
第一节 心理学的奥秘：从常识到科学	3
第二节 人的心理：心理现象面面观	10
第三节 心理的发展变化：成长与衰退	17
第二章 健康与心理健康	27
第一节 揭开健康的面纱：医生说我身体没病，可总感觉 不舒服	28
第二节 教师影响学生的心理健康：老师如有病，学生被吃药	33
第三节 学校心理辅导与心理咨询：维护学生心理健康的方法	37

第二编 学生心理与心理健康

第三章 小学生的心理发展特征	48
第一节 小学生心理发展的一般特征：在变化中成长	49
第二节 小学生的认知发展：稳步提高	53
第三节 小学生的社会性发展：社会化的重要一步	61
第四章 中学生的心理发展特征	73
第一节 中学生的心理：懵懂的青春期	75
第二节 中学生的认知发展：思维的质变	80
第三节 中学生的情绪与社会性发展：长大成人	86

第五章 学生心理健康的促进·····	99
第一节 中小学生心理健康的影响因素：全面渗透，综合影响·····	100
第二节 学生心理健康的促进：三位一体，协同配合·····	106

第三编 教师心理与心理健康

第六章 教师的专业成长心理·····	120
第一节 教师的专业素养：教书育人的本领·····	121
第二节 教师的专长发展心理：十年磨一剑·····	129
第七章 教师的职业发展心理·····	145
第一节 教师的职业角色：学生健康成长的帮助者·····	146
第二节 教师的职业生涯发展：成就幸福的教学人生·····	153
第八章 教师心理健康的促进·····	169
第一节 教师心理健康的理解：分析原因，掌握标准·····	170
第二节 教师心理健康的调适：远离倦怠，跨越高原·····	175

第四编 学校心理健康教育的原理

第九章 学校心理健康教育的目标与原则·····	194
第一节 学校心理健康教育的目标：前行的航灯·····	194
第二节 学校心理健康教育原则：行动的准则·····	202
第十章 学校心理健康教育的途径与方法·····	217
第一节 学校心理健康教育的途径：条条道路通罗马·····	218
第二节 学科教学中渗透心理健康教育：润物细无声·····	222
第三节 开展心理健康教育的方法：在支持中成长·····	227

第十一章	学校心理健康教育的内容与课程	241
第一节	学校心理健康教育的主要内容：全面落实，重点突出 ...	241
第二节	学校心理健康教育课程的教学：似课非课，方法创新 ...	246
第三节	学校心理健康教育活动课程的教学：重在活动，形式多样	255

第五编 学校心理健康教育的实践

第十二章	学校的个别心理辅导与团体心理辅导	268
第一节	学校的个别心理辅导：心灵的导航	269
第二节	学校的团体心理辅导：群体互助	275
第十三章	学校心理问题的识别与处理	291
第一节	学习问题的辅导：让学生感受到学习的快乐	292
第二节	情绪情感问题的处理：帮助学生从青涩走向成熟	297
第三节	品行问题的矫正：培养学生良好的行为习惯	304
第十四章	学校的心理测评与心理档案	315
第一节	心理测评：科学了解心灵世界	316
第二节	心理档案：记录学生成长每一步	329
第十五章	学校心理健康教育资源的整合	342
第一节	校内资源的整合：心理健康教育的根本	343
第二节	校外资源的整合：心理健康教育的支撑	350



第一编 心理与心理健康

世界上最神秘的是人的心理,心理学就是研究人的心理现象及其活动规律的一门科学,是一门提升人类幸福的科学。心理现象包括个体的心理现象和群体心理现象。其中,个体心理现象包括认知、情绪、动机和人格等。群体心理现象包括社会思维、社会影响和社会关系,其主题涉及态度、行为、从众、服从、友谊及利他等现象。心理学与人们的日常生活息息相关,与人的健康更是密切相关。

真正的健康不仅指身体上的健康,还包括心理健康。也就是说,只有一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的健康。心理健康是心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。其实质就是要保持良好的心理功能状态。教师的言行会对学生产生重要的影响,教师的不良心理会对学生造成伤害,从而影响学生的心理健康。因此,教师要调整好自己的心理,以积极的心态给予学生良好的影响。

第一章 心理与心理学

学习导读

1. 心理学就是“算命术”吗？就是“心理咨询”吗？
2. 心理学是一门怎样的科学？
3. 心理学家会对同一种心理现象作出什么样不同的解答？
4. 人有哪些心理现象？怎么理解这些心理现象？
5. 心理学主要研究哪些问题？是怎么解释的？
6. 一个人从生命形成到生命结束，心理有哪些发展变化？

作为学校心理健康教育专业基础的心理学是一门什么样的科学呢？源自于生活的心理学是人类了解自己的重要学科，不同的心理学派都对复杂的心理现象作出了有价值的解释；人的心理有多方面的表现，其发展变化贯穿于人的一生。

案例 教师的期望效应

1968年，美国心理学家罗森塔尔和雅克布森在一所小学里对一至六年级的18个班的学生进行了一次煞有介事的“发展测验”。测验结束后，他们给每个班级的教师发了一份学生名单，并告知教师说，根据本次发展测验的结果，这名单中列出的学生是班上最有优异发展可能的学生。教师们看了看名单，发现有些学生的成绩是很优异的，而有些学生则不然，甚至成绩很差。两位心理学家向教师解释，我们讲的是他们的发展，而非现在的情况。教师们最终解除了疑惑。他们反复叮嘱教师不要将这些名单外传，只准教师自己知道。发展测验结束8个月以后，心理学家又来到了这所学校，对18个班的学生们的学习成绩进行了追踪检测，结果发现他们先前提供给教师的名单上的学生们的学业成绩有了明显的进步，且这些学生情感健康，学习努力，好奇心强，敢于在课堂上发言，与教师和同学的关系也特别融洽。教师们连连点头说，两位心理学家的测验可真准，有很多学生

他们智商很高，特别聪明。



竟会有这么大的发展潜力，是他们原先根本想不到的。

难道两位心理学家真的能预测学生的发展潜力吗？实际上，各个班级的所谓最有发展可能的学生，是心理学家随机抽取出来的，但是由于心理学家对教师们的权威暗示，教师们对这些学生产生了热切的期望，同时也将这种期望传递给学生，学生接受了这种暗示，最终实现了心理学家的预言。这就是著名的心理效应——“皮格马利翁效应”或“罗森塔尔效应”。

第一节 心理学的奥秘：从常识到科学

“皮格马利翁效应”或“罗森塔尔效应”也许对我们来说比较陌生，但在教育实践中，却可能自觉不自觉地通过赞赏的眼光、肯定的话语等方式激发学生的动机，促进他们的成长。这其实就是在运用心理学的原理来提升教育教学效果。可见，心理学并不神秘，与我们的生活息息相关。可以说，只要有人的地方，就有心理学。那么，到底什么是心理学呢？

一、源于生活的心理学

日常生活中，一说起“心理学”，有人会把它当作“算命学”，以为学了心理学就能知道别人心里想什么，可以揣度别人的心事；有人会把它视为“伪科学”，认为心理学是骗人的东西；而有人会把它等同于“心理咨询”，认为它只与有心理问题的人有关系。其实，这都是对心理学的偏见和误解。心理学是一门科学，是揭示人的活动规律的科学。

那么，到底什么是心理？心理学揭示的是人的哪些活动规律呢？

我们先来看看以下问题：

“月是故乡明”，为什么人们感到故乡的月亮会更明亮呢？

“一斤铁重还是一斤棉花重？”从物理量看，二者是一样重的，但如果用手提，似乎一斤铁要比一斤棉花更重些，为什么？

为什么同样一个太阳，早晨看起来显得大而中午看起来显得小？
人吃到杨梅会流口水，为什么听到“杨梅”这个词也会流口水？

……

回答以上问题，我们常常会说，那是因为“心理作用”。月亮不管在哪，要亮都亮，要不亮就都不亮，可人们会觉得故乡的月亮更明亮些，这是物理学解释不了的，是心理作用；一斤铁和一斤棉花放在天平上一样重，这一事实完全可以用物理学来解释，而用手来提则棉花轻这一事实，物理学解释不了，是心理作用；人吃了杨梅会流口水这是生理现象，而听到“杨梅”这个词会流口水，生理学就无法解释了，

其实这也是心理作用的结果。可见，所谓心理作用，就是用物理规律和生理规律解释不了的生命现象。那么，这些无法解释的生命现象有哪些？它们的活动有什么规律？上述问题就属于心理学所要研究的范畴。

心理到底可知不可知，如何知？

生活中常常可以看到：孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气，所以乖乖地不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会趁机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯；教师通过学生的表情可以推断学生是否在认真听课……人都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上作出回应的。可见，心理现象是服从因果规律的，是可知的。

心理看不见，听不到，摸不着，这种头脑内部的活动是无法直接观察和度量的。那么，如何研究这看似“虚无缥缈”的心理呢？关键在于从可见的东西去推见看不见的“心”。

首先，人的心理活动会引起一定的外部行为，外显的行为表现是受内隐的心理活动支配和调节的。因此，我们可以通过对行为的观察，实现对内部心理活动的了解。如同样看到一只毛毛虫，有人转身躲避，有人则停下来观

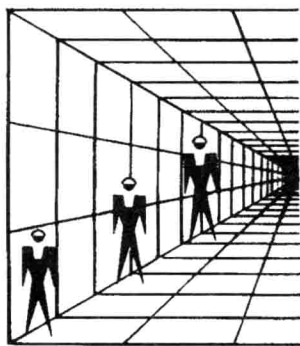


图 1-1

为什么觉得最右边的人最高？

察。“躲避”可能是由“害怕”“厌恶”等消极情绪所支配，而“停下来观察”则可能是由“好奇”、“兴趣”等心理活动所支配。我们无法直接看到人的“害怕”或“好奇”，但是可以通过“躲避”或“停下来观察”等外显行为，了解人的内部心理活动。也就是说，我们可以根据人的言行去了解人的心理。

其次，人的心理活动往往会引起身体变化，如紧张、害怕或焦虑时，头上、手心会出汗，脉搏增加，呼吸变快，血压会升高等。这些生理变化是主观意识无法控制的，谁也不能命令手上别出汗，脉搏减慢，或是血压降低。因此，我们也可以根据心理引起的身体变化来推断心理。

据说，古代印度审讯嫌疑犯时曾采用这样一种方法：让嫌疑犯嘴里含一把干米，听完指控后再吐出来。如果吐出来的米粒是干的，就证明嫌疑很大；如果米是湿的，就证明嫌疑小些。为什么呢？因为他若是犯了罪，心情必定害怕和焦急，唾液分泌随之就会减少，嘴里吐出来的米自然是干的；但如果他根本没犯罪，唾液分泌便不受影响，嘴里吐出来的米自然是湿的。虽然这种方法不是很可靠，但也有一定道理。

现在，随着科学技术的发展，人们采用了更客观、更精确的研究方法，如测谎器的运用。测谎器也被称作多道记录仪，可以记录受试者被提问时的应激生理改变，是一种可以测试被试者是否说谎的多项描记器。它能分别记录出一个人的呼吸、血压、脉搏、皮肤电反应和反应时间等数据，可为侦破案件、锁定找出嫌疑犯提供线索。

上述例子告诉我们：心理学跟物理、生物等科学一样，都是服从因果规律的。只要弄清因果关系就能大致推知他人的心理。但是人的心理规律有别于物理规律，心理现象的因果关系不像物理现象那样稳定。“热胀冷缩”、“在外力作用下物体会发生位移”等物理规律是较稳定的；而人的心理规律则相当复杂，例如人不是热了就一定脱衣服，冷了就一定加衣服，它会受到多方面因素的影响，因而不易了解。心理学的任务就在于把行为与心理活动的关系的各种复杂规律揭示出来，以便了解自己与他人的行为，并加以控制和调节。

二、造福于人类的科学心理学

在冯特创立他的实验室之前，心理学像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879年，它才成为一门实验科学，有了一个安身之处和一个名字。

——墨菲

德国心理学家艾宾浩斯说：“心理学有一个悠久的过去，只有一个短暂的历史。”他这么说是有缘由的——早在古希腊时期，心理学就已萌芽，但直到一百多年前才被确立为一门独立的科学。



冯特 (1832 - 1920)

早在古希腊时期，大思想家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人就在思考人的问题，同时期中国古代的孔子、孟子等大思想家也在关心“人性”的学问，可见古今中外许多思想家早就开始了对心理现象的研究。可是直到1879年，德国心理学家冯特（Wilhelm Wundt）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，心理学才从“寄居”已久的哲学中脱离出来，成为一门独立的科学。一百多年来，心理学家们从不同的角度对人的行为和心理现象进行探究，形成了各种心理学流派。下面我们以校园生活中的实例——校园暴力为例，阐述几个主要心理学学派对心理现象的理解。

行为主义 行为主义就是研究行为的心理学。行为主义产生于20世纪初，行为主义者认为心理学应以客观的可观察的行为为研究对象，而行为都是通过刺激与反应之间的联结建立起来的。就比如学生的学习习惯，他们认为若想帮助学生建立良好的学习习惯，就必须在学生出现良好的学习行为时通过奖励不断强化这种行为，这样良好学习行为的频率就会因为得到奖励而增加，久而久之这种习惯也就培养起来了。所以当我们问行为主义者应如何解决校园中常见的暴力行为时，他们会对引起暴力行为的刺激感兴趣，他们会分析引起校园暴力出现的环境刺激，将环境中的刺激与暴力行为相联系，试图通过消除刺激控制该行为。此外，他们尤其关注校园暴力者的第一次暴

力行为，觉得学生的暴力行为可能是得到某种强化（如引起关注）而固定下来，抑或是观察学习的结果，学生可能出于好奇看了其他暴力行为、暴力影片、暴力游戏而习得了这些行为。

精神分析 精神分析是弗洛伊德（Sigmund Freud）提出来的，相比行为主义者它更关注人的意识，特别是人的无意识现象。他们把无意识划分为前意识和潜意识，前者是指人们能从无意识中回忆起来的经验；后者虽然永远无法进入意识，但却是影响人们心理健康的重要成分，因而也成为精神分析的核心。对于这些观察不到的潜意识，弗洛伊德通过自由联想、梦的解析、对日常生活的分析等独特方式来探究。比如，你无意中说出“杀人”这两个字，那么弗洛伊德可能认为你潜意识中有伤害他人的倾向，因为你的口误出卖了你的潜意识。而关于梦的解析，若有兴趣可以阅读弗洛伊德的著作《梦的解析》，里面有更深入的阐述。当然，精神分析的独特之处就在于它特别关注个体的童年经验，在他们看来人体的心理问题与小时候的经历是分不开的。有暴力倾向的人可能是因为他们小时候受到虐待，因而在成年后以暴力的方式加以反抗。此外，弗洛伊德的心理动力论也是他解释暴力行为的一个重要理论。弗洛伊德认为人有两种本能：生的本能（性本能）和死的本能（侵犯本能），二者互为对立。在大多数情况下人的死的本能因为受到生的本能的阻碍不会指向内在的自我，而是投向他人，于是便形成攻击行为。例如，那些校园暴力者没有选择诸如跑步、搏击等体育运动这些非攻击行为来宣泄，而是通过攻击行为来释放死的本能冲动。



弗洛伊德（1856 - 1939）

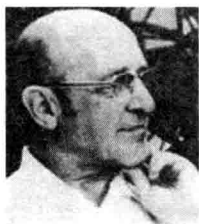
认知主义 认知主义与行为主义是相对的，其主要代表人物是美国著名心理学家西蒙（Herbert Alexander Simon）。他们反对行为主义把不可直接观察的心理活动排除在心理学大门外的做法，也不同意把人看成刺激与反应的机械联结。相反，他们认为心理学就该研究心理活动的内部机制，包括收集信息的感知觉、保持信息的记忆、运用信息的言语、想象和思维等。在他们看来，



西蒙（1916 - 2001）

个体是主动作用于环境的，并在环境的相互作用中不断地建立和调整心理结构，也就是他们的理论核心——认知结构。所以同样是对暴力行为的研究，认知心理学对暴力者产生和执行暴力行为时的认知加工更感兴趣。他们会通过实验设计探究校园暴力者的相关认知特点，研究其中的加工机制。例如，设置两组被试，其中一组为实验组（校园暴力者），另外一组为控制组（无校园暴力者），让这两组被试观看暴力影片，探索他们观看时的认知差异，达到描述、解释、预测和控制暴力行为的目的。

人本主义 人本主义是倡导以人为本的心理学流派。它的创始人是马斯洛（Abraham H. Maslow）和罗杰斯（Carl Rogers）。人本主义者强调个体的个人价值和潜在力量，他们认为人性是善良、自主和积极向上的，人生的最高追求是自我实现，因此如果有人产生心理问题，咨询师只需无条件相信他们，给他们提供



罗杰斯（1902 - 1987）

合适的成长环境便可，因为他们本身就具有积极向上和自我愈合的能力。对于校园暴力现象，在人本主义者看来主要是学生缺乏促使他们健康发展的环境和机遇，寻找那些阻碍而非促进个人成长和自我实现的幕后原因是解决校园暴力的关键所在。这样看来人本主义和行为主义一样都很强调环境对人的影响，但事实上两者的出发点是完全不同的。前者觉得人可以在积极的环境中自主成长，而后者则强调对环境和行为的控制。就好比同样发现校园暴力与父母离异有关，人本主义者会试图扫除父母离异造成的消极家庭氛围，以温暖的环境代替，以期暴力行为自发减少；而行为主义则会通过各种方法消除已经建立起来的父母离异与校园暴力的条件反射，从而达到减少校园暴力的目的。

除了以上四种主要的心理学流派外，现代心理学还涌现出一些新的研究取向。生理取向的心理学家关注个体行为的生理基础，因而他们会探究暴力者行暴的生理机制；生物进化取向的学者着眼于生物起源的视角，探究暴力行为的进化；文化取向的研究者关心社会文化环境对个体的影响，所以更关心不同文化对暴力者的影响及这些暴力者攻击行为的差异；积极心理学则强调要关注人类心理生活的美好一面，多研究同学之间的相互关爱，而不是暴力相对。