

中小学心理健康教育研究成果系列丛书

新课程中的 心理健康教育实践

丛书主编 鞠振荣



科学出版社

www.sciencep.com

中小学心理健康教育研究成果系列丛书

新课程中的心理健康教育实践

丛书主编 鞠振荣

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是全国教育科学“十五”规划重点课题“中小学生心理素质的促进对其学业成就的影响”的子课题“新课程背景下区域推进中小学心理健康教育的实验与研究”的主要成果。全书共分九章,并附附录。前四章主要阐述了新课程13个学科的学科特点、该学科与心理健康教育的关系及在该学科中渗透心理健康教育的内容和方法等。后五章主要搜集了在新课程背景下如何对学生进行心理辅导的一些个案,内容涉及对学生的健康人格的培养、青春期问题、自我意识的培养、人际关系发展、学习心理的辅导等。

本书可供中小学教师,尤其是班主任、心理辅导教师,以及从事中小学教育研究的有关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

新课程中的心理健康教育实践/鞠振荣丛书主编. —北京:科学出版社, 2005

(中小学心理健康教育研究成果系列丛书)

ISBN 7-03-016177-7

I. 新… II. 鞠… III. 中小学—心理卫生—健康教育—研究
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094041 号

策划编辑:曾美玉/文案编辑:吴伶伶 王国华/责任校对:刘小梅

责任印制:白羽/封面设计:朱平

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年9月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2005年9月第一次印刷 印张:15

印数:1—4 200 字数:289 000

定价:29.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<双青>)

中小学心理健康教育研究成果系列丛书

编 委 会

丛书顾问	沃建中				
丛书主编	鞠振荣				
丛书副主编	陈素芹	崔积水	徐志铁	张 晖	
丛书编委	鞠振荣	陈素芹	崔积水	徐志铁	韩恭福
	王积利	吕建彰	崔广福	孙德利	冯传义
	林允修	王永平	徐剑军	吕连芬	张 晖

《新课程中的心理健康教育实践》

编 委 会

本书主编	陈素芹				
本书副主编	崔积水	徐志铁			
本书编委	陈素芹	崔积水	徐志铁	曲元春	邹方明
	刘延球	刘景正	尹森林	吕凤炼	张英杰
	韩志娜	张明龙	孙翠霞	田东红	王金璧
	栾 薇	逢 栋	曲煊远	姚云涛	王国成
	王艳华	李 群	王宝全	周景航	邹曰辉
	刘玉凤	刁乃昆	于淑丽		

序

世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”。这表明不仅要重视人的生理健康，而且还要重视心理健康，加强人的心理素质的培养。临床医学研究表明，许多生理疾病是由心理因素引起的。在某种程度上说，人的心理健康比生理健康更重要。

近年来，随着社会的进步，时代的发展，人们生活水平的提高，生活方式的变化，新事物新观念的不断涌现，越来越要求学生具有良好的心理素质，适应社会生活的发展。同时社会腐朽思想和丑恶现象的滋生蔓延造成学生心理上的困惑、过重的学业负担和升学考试压力给学生造成过重的心理负担和过大的心理压力、失当的家庭教育造成学生心理承受力不强等，致使现在学生的心理素质不高、社会适应性不强，因此，必须加强心理健康教育，切实重视解决好学生的心理素质问题。

《基础教育课程改革纲要（试行）》将“具有良好的心理素质”列入新课程的培养目标。随着新课程改革的实施，教育行政部门越来越清晰地认识到：心理健康教育是新课程实施的基础工程，要全面推进素质教育，必须切实加强学校心理健康教育。走进新课程，感悟新课程，“为了每一位学生的发展”的理念扑面而来，它比过去的教育教学更关注每一位学生的喜怒哀乐，更关注人的情绪生活和情感体验，更关注人的道德生活和人格养成，更关注学生的尊严。的确，我们要培养的不仅仅是知识性的人才，更重要的是培养适应新时代竞争社会的人——心理上的强者。因此在新课程改革中科学、有效地开展心理健康教育显得尤为重要。

由鞠振荣任丛书主编的《新课程中的心理健康教育实践》是全国教育科学“十五”规划重点课题“中小学生心理素质的促进对其学业成就的影响”的子课题“新课程背景下区域推进中小学心理健康教育的实验与研究”的重要成果。该书分上、下两篇：上篇系统阐述了新课程13个学科的学科特点、该学科与心理健康教育的关系、在该学科中渗透心理健康教育的内容和方法等；下篇搜集了在新课程背景下如何对学生进行心理辅导的一些个案，内容涉及对学生的健康人格的培养、青春期问题、自我意识的培养、人际关系发展、学习心理的辅导等。该书是一部在新课程背景下从理论到实践系统解决现代学生心理问题的参考书。

相信该书的出版一定会为广大中小学教师在新课程背景下开展心理健康教育提供一条可资借鉴之路。



于北京师范大学英东楼

2005年6月

目 录

序

上篇 新课程中的心理健康教育

第一章 绪论	1
第一节 心理健康教育与新课程的关系	1
第二节 新课程背景下开展心理健康教育的意义	3
第三节 新课程背景下开展心理健康教育的内容、途径和方法	6
第四节 心理导向课的教学模式与教学原则	8
第二章 文科中的心理健康教育	13
第一节 让心理健康教育扎根思想品德课堂	13
第二节 文学殿堂的心灵对话	17
第三节 开启英语教学的心灵窗户	22
第四节 心灵的时空之旅	27
第三章 理科中的心理健康教育	32
第一节 数学是思维的体操	32
第二节 用物理教学开启心灵之窗	37
第三节 架起通向化学知识殿堂的心灵之桥	43
第四节 在探索生物奥秘的过程中塑造学生健康的心灵	48
第四章 其他学科与心理健康教育	51
第一节 用音乐搭建心灵沟通的桥梁	51
第二节 让美在心灵的瀚海中升华	55
第三节 奏响运动与心灵共融的和谐乐章	60
第四节 用信息技术课营造心理健康的舞台	64

下篇 心理辅导个案研究

第五章 健康人格的培养	71
第一节 她为什么不敢举手	71
第二节 我就不参加,你能怎么样	75
第三节 谁是纵火者	80
第四节 他为什么选择伤害自己	84
第五节 她为什么怕上初中	86
第六章 青春期问题行为的分析与辅导	88

第一节 疑似交友的困惑	88
第二节 出走的少男	92
第三节 “投桃”为什么不能“报李”	96
第七章 自我意识的培养	101
第一节 我的“麻烦”弟弟	101
第二节 让孩子永远生活在希望之中	105
第三节 找准自己的座位	108
第八章 人际关系发展	112
第一节 望子成龙：妈妈心中的痛	112
第二节 我们永远是朋友	116
第三节 欢迎你坐到大家中间来	118
第四节 王猛的社会情缘	121
第九章 学习心理的辅导	126
第一节 学业成绩的杀手是什么	126
第二节 谁阻碍了学生正常学习	130
第三节 高压真能出高徒吗	134
第四节 老师接受你的道歉	138
附录 1：“新课程背景下区域推进中小学心理健康教育的探索与实践” 研究报告	143
附录 2：教学设计	162
后记	230

上篇 新课程中的心理健康教育

第一章 绪 论

随着社会的发展，人们越来越重视自己的心理健康，心理健康问题引起了全社会的关注。同时，随着我国新一轮基础教育课程改革科学有序地推进，中小学心理健康教育的作用日益凸显。孩子是社会的未来和希望，因此如何对学生进行心理健康教育，尤其是怎样结合新课程对学生进行心理健康教育已成为每一个教育工作者关注的重点。为了进一步探索新课程背景下区域推进中小学心理健康教育的方法和途径，北京师范大学在龙口市成立了“国家教育部心理健康教育‘十五’规划重点课题龙口市实验区”，在两年半的时间里，紧紧围绕新课程，开展了广泛而深入的研究，在理论与实践两个方面取得了一系列成果。

第一节 心理健康教育与新课程的关系

在《基础教育课程改革纲要（试行）》中，新课程的培养目标明确指出，新课程要遵循学生身心发展规律，促进学生身心健康发展，培养学生良好品德和终身学习的愿望与能力。新课程标准蕴含着素质教育理念，体现着鲜明的时代气息，它规定了国家对不同阶段的学生在知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的基本要求，强调的是知识和技能目标，关注的是学生学习的过程、方法、情感、态度及价值观，这就为中小学心理健康教育工作提供了广阔的发展空间。同时，代表新的教育理念和教育实践的心理健康教育又为新课程提供了理论与技术的支持。

一、新课程为中小学心理健康教育提供了广阔的发展空间

新课程使得学校教育的课程模式、教学模式和评价模式更有利于促进学生生动活泼地学习，并通过不断成功的体验，形成积极的自我意识，产生自我价值感，树立自信心。同时新课改拉近了师生之间的距离，实现了民主教学，促进了学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。教师从讲台上走下来，与学生说话时腰弯下，出现了师生互动、平等参与的生动局面。过去“一言堂”的教学方式正在悄悄地被“你说、我说、大家说”的课堂气氛所代替，出现了开放、宽松、积极的学习氛围。民主、平等的师生关系大大激发了学生的求知欲，使学生能获得充分的安全感和对教师的依赖感，从而毫无顾虑地表达自己的思

想感情，自然地表露自己的困惑疑问，并随时得到教师的理解、支持、帮助、指导，这也正是中小学心理健康教育所要努力创设、营造的学校心理健康教育环境。无论是课堂教学、课外活动，还是班团队活动，都应当创设这样的环境，促使学生健康成长。

新课程要求教师从传统的知识传授者转变为学生学习的促进者，帮助学生确定适当的学习目标，并确认和协调达到目标的最佳途径；指导学生形成良好的学习习惯、掌握学习策略和发展元认知能力；创设丰富的教学情境，激发学生的学习动机，培养学生的学习兴趣，充分调动学生的学习积极性，并能够与学生们一起分享彼此的感情和想法。它要求教师从权威的管理者转变为学生成长的引导者，注重培养学生良好的品德和高尚情操；培养学生有同情心、爱心、自信心，诚实、正直，懂得尊重别人，有责任心，能够承受挫折，学会与人合作；尊重学生的人格和自我表现，做学生的朋友。新课改促使每一位教师自觉地成为学生的心理保健者，成为心理健康教育之师，并以自身的人格魅力发挥为人师表的作用。

新课程为促进学生全面发展创造了更加良好的条件，学生的自主意识、探究能力和合作精神将得到培养，学生的心理素质及面临的心理问题受到关注。“以学生发展为本”的教育理念将推动中小学校积极探索新形势下心理健康教育发展策略，促使学生在学习、生活和前途等方面取得良好的适应性。

二、心理健康教育为新课程的实施提供了保障

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。这次新课程改革的核心理念是一切为了促进学生的发展，它把“为了每一个学生的发展，让每一个学生个性获得充分发展”的价值观视为根本。围绕这一理念，以往的教学内容、教学方式、教学评价等都将发生一系列改革。随着新课程改革的深入，又会出现一些新的心理问题，成为我们新的课题。如新课程强调了“合作学习、探究学习”，这就要求学生在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，接受团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望和动机，在不违背团体原则下，能保持自己的个性，有个人的独立意见，有辨别是非的能力。这与现在学生绝大多数是独生子女、自动养成“以自我为中心”“自私专横”的习惯发生冲突。这就要求我们在教育过程中，强化心理健康教育，对不同类型的学生采取不同的方式和手段，帮助他们克服自身缺点，发挥集体的优势，引导他们乐于与老师、同学交往，培养开朗、合群、乐学、自主谦让的健康人格，促进新课程学习方式的迅速建立，使新课程改革顺利进行。

三、新课程与心理健康教育相互促进相互渗透

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出,开展心理健康教育要坚持“面向全体学生与关注个别差异相结合,尊重、理解与真诚同感相结合,预防、矫治与发展相结合,教师的科学辅导与学生的主动参与相结合,助人与自助相结合”的基本原则,应当无偏颇、无成见、无条件地面向全体,承认差异并关注每个学生的个别和特长发展,既不能使个别差异消失在全体之中,也不能只注重个别而放弃全体,这也恰恰反映了新课程的“发现和发展学生多方面的潜能,了解学生发展中的要求,帮助学生认识自我、建立自信”的理念;心理健康教育突出以活动为载体,创设情境,进行体验,帮助学生澄清问题,找到自我解决问题的最佳方案并自己做出决策,既体现了心理健康教育助人与自助的原则,也体现了新课程改革重视过程体验的理念。

新课程改革的所有过程,都要体现在课堂上,无论是先进的教育理念还是优秀的教材,最终都要落实在课堂上,体现在课堂教育方式和教师的教学行为上,这就需要教师依据学生的心理年龄特征和发展规律调控课堂时空,关注学生的学习兴趣,落实学生的主体地位。在课堂教学的安排上应在以“目标-策略-评价”为主线的同时,遵循“活动-体验-表现”这一心理健康发展模式,关注学生的主动参与并使学生在情感体验中学习知识,完善自我,完善人格,从而提高教学质量,使课程改革落到实处。

中小学心理健康教育则要求广大中小学教师不断改善教育教学行为,改变传统课堂教学模式和课堂氛围,善于发掘蕴含于知识本身的情感,引发学生积极的情感反映,把更多的“情”和“爱”注入平日的教育教学行为之中,让学生在情绪高涨时获得成功体验,并从教师的期望中获得更多的自我肯定。这样,学生才能带着信心和勇气主动地投入自主性的学习活动,也只有这样,教师才能去感受学生的喜怒哀乐,师生才会成为朋友,学校才会成为乐园。同时,教师还要注重培养自己合作、活泼、愉快、乐观、幽默等积极和健康的心理品质,以自身的心理健康为学生提供观察模仿的榜样,潜移默化地促进学生发展。教师以自身健康的心理去影响学生,本身就是一种最有说服力的心理健康教育。

中小学心理健康教育是适应新课程改革需求、更新广大教育工作者教育观念、转变或改善教育方法的特殊载体。心理健康教育与新课程改革两者相互促进,相互渗透。心理健康教育应抓住新课程改革的机遇,在教育功能、管理模式、实施途径和方式方法上进一步探索。新课程改革应以心理健康教育为突破口,促使教师不断提高,促进学生全面发展。

第二节 新课程背景下开展心理健康教育的意义

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中

小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。中小學生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理发育和发展,社会阅历扩展及思维方式变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。

一、开展心理健康教育是国家和社会发展的需要

目前,我们国家处于国际竞争的大环境之中,国家经济要发展,社会要稳定,发展和稳定都离不开人这个最关键的因素。有了良好的心理素质,人们就能够较好地适应社会发展并能够更好地促进国家和社会的发展。

青少年能否健康成长,关系到国家、民族的未来。学校教育最主要任务之一是培养学生具有和谐的人格、独立思考和创造性解决问题的能力。素质教育要求学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义劳动者。如果说青少年的基本素质是其身心素质,那么心理素质的培育就是一个中心环节。青少年只有具备良好的心理素质,有健康的人格、积极的生活态度,能自尊、自信、自制,情绪愉悦,富有爱心,目标积极现实,才能有健康的行为,身体功能才能得到更好的发挥,也才能更有条件成为社会需要的有用人才。

二、开展心理健康教育是全面实施素质教育的必然要求

素质教育的根本目标是全面提高学生的素质,主要包括生理素质、科学文化素质、思想道德素质和心理素质。相对而言,传统教育对前三种素质比较重视,而对心理素质的培养则未纳入学校教育的目标,长期被忽视。近年来,随着素质教育的全面推进,心理素质教育作为素质教育的重要组成部分,已受到教育界乃至全社会的普遍关注。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求学校“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部于1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中,也进一步明确指出,中小学开展心理健康教育是素质教育的重要组成部分,是教育现代化的重要举措,是倡导素质教育的必然产物。值得注意的是,近年来,中小学生自杀、离家出走的事件屡有发生。其原因,除了外部因素外,与学生自身的心理脆弱、敏感、抗挫能力差不无关系。因此,大力加强心理健康教育,培养学生良好的心理素质,教会学生进行自我心理调节,以应付紧张的学习压力、人际压力,树立正确的人生观、世界观,成为素质教育的迫切任务。

三、开展心理健康教育是适应新形势下青少年心理发展的需要

心理健康是学生健康成长的先决条件。青少年正值青春发育时期,由于生理上急剧变化,心理上动荡发展,加之学业紧张繁重,他们所面临的生理、心理与社会变化的压力相当大,身心发展的不平衡,升学、就业等一系列人生重大问题带来的影响,都可能引发心理问题。中小学生经常出现的诸如胆怯、焦虑、苦恼、烦闷、自卑、自私、嫉妒、不合群等行为往往是心理不健康的表现。尤其是在新形势下,这些问题显得尤为突出。首先,当代青少年学生的心理成熟度明显滞后于生理成熟度。由于社会的进步,生活水平的不断提高,青少年营养结构不断优化,他们的生理成熟期也明显提前了,这同其正常的心理发展进程发生了错位,即心理成熟度滞后于生理成熟度。此外,由于社会竞争的加剧,青少年面临着来自社会、学校、家庭、同学和自身等方方面面的各种压力,面对不期而遇的心理问题,他们往往难于应对,常常处于矛盾之中,导致一部分学生会产生各种心理障碍。其次,两代人的“代际差异”日趋明显。由于网络、信息技术的飞速发展,青少年获取信息的途径、容量大大增加,致使一些家长与教师对孩子的思想观念、生活方式、交往方式、语言习惯的变化了解不深、理解不够。青少年渴望得到理解与尊重的需求得不到满足,导致两代人之间的交流沟通产生隔阂,距离越拉越大。第三,家庭、学校的不当教育可能加剧青少年的心理问题。面对青少年成长过程中出现的新问题,家庭、学校往往缺乏必要的应对措施,不能及时、恰当地处理好这些问题,由此导致青少年轻则出现偏执逆反、冷漠、孤僻,产生无力感、无快感、孤独感,影响正常生活、学习、成才;重则产生逃避、反抗、破坏等行为。因此,有必要针对中小學生可能出现的各种心理状态,从各方面给他们以具体的帮助和指导。帮助越有针对性越好,方法越得当越好。只有这样,才能使他们的心理始终处于良好的健康状态,德智体美劳全面健康成长。

四、开展心理健康教育是新课程改革的重要内容

1. 有利于实现新课程对学生的培养目标

课程改革是要培养学生“具有强健的体魄、顽强的意志,形成积极健康的生活方式和审美情趣,初步具有独立生活的能力、职业意识、创业精神和人生规划能力;正确认识自己,尊重他人,学会交流与合作,具有团队精神……”,而心理学与其有着非常相近的培养目标。它可以通过情绪体验、心理测验、心理开导等方法,在各学科中渗透心理教育。如在数、理、化的教学中有意识地培养学生逻辑推理能力的发展,而不是一味地以解题、通过考试为目的;在体育课中培养学生克服困难、刻苦磨炼的坚强意志;在综合实践活动中学习人际交往的能力、适应社会环境的能力等。使学生正确认识自我,增强调控自我、适应环境的能

力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；充分开发他们的潜能，调动和发挥出其自主思维能力创新的意思。因此，实施心理健康教育，非常有利于新课程培养目标的实现。

2. 提供可以相互借鉴和应用的教学方法

心理学的原理，完全可以运用于新课标的教学之中。根据课程改革的要求，要培养学生“具有终身学习的愿望和能力，掌握适应时代发展需要的基础知识和基本技能，形成收集、判断和处理信息的能力，具有基本的科学与人文素养、环境意识、创新精神与实践能力”。心理教育的教学方式是以学生为主体，注重学生的心理参与过程，强调师生、生生之间的互动，以多种活动、体验去促进学生对事物的理解和感悟，从而获得经验和启发，养成正确的学习策略。如心理活动课中常常采用的“角色扮演法”、“心理剧”、“小组讨论法”、“情感体验法”、“自我调节训练法”等方法，这与课程改革提倡的“创设有利于建立新型学习方式的课程实施环境，提高学生自主学习、合作交流以及分析和解决问题的能力”的指导思想是不谋而合的。让学生有较多的动手操作或亲身实践、讨论交流或自学等的课堂教学方式，改变了以前那种知与行、知与情相分离的状态。所以，两者在教学方法上可以相互借鉴和应用，从而相得益彰。

3. 促进学生良好个性的发展

新课程要求学生具有相互合作的学习方式，良好的交往环境，发展同学之间的友情，满足青少年与他人交往的心理需求。心理健康教育强调“以生为本”，注重学生的个性发展，也要求教师自身有健康的心理状态去面对学生和教学，关注学生的心理成长，拉近师生的心理距离，促使师生共同营造和睦的学校、班级心理环境，为课程改革提供良好的条件。同时，教师对学生实施心理健康教育，重在鼓励，及时表扬，这样能够培养学生的自信心，形成和保持乐观向上的良好情绪，构建和睦的人际关系，从而更好地适应新课标的要求。

综上所述，探索新课标与心理健康教育的相互关系和作用，如何将两者有机地结合、渗透、相得益彰，为培养出多方面人才探索出更加有效的途径，有着现实的意义。

第三节 新课程背景下开展心理健康教育的内容、途径和方法

一、心理健康教育的内容

从促进学生发展、培养健全个性这个目标出发，依据儿童心理发展各阶段的年龄特点，只要是与儿童心理发展过程中的心理需要、行为训练、个性形成有关的方面都应是学校心理健康教育的内容。

1. 综合心理辅导

(1) 培养学生良好的综合心理素质。

- (2) 培养学生独立自主的主体心理品质。
- (3) 培养学生创新心理品质。
- (4) 培养学生优胜劣汰的竞争心理品质。
- (5) 培养学生敢为人先的风险心理品质。
- (6) 培养学生不骄不馁的平衡心理品质。
- (7) 培养学生自强不息的奋斗心理品质。

2. 学习心理辅导

- (1) 培养学生确立适合自己的科学学习策略。
- (2) 减轻学生过重的学习心理负担。
- (3) 增强教学趣味性, 激发学生学习兴趣, 使学生能轻松愉快地学习。
- (4) 激发学生学习动机, 充分发挥学生主体作用, 使学生主动积极地学习。

3. 自我意识发展心理辅导

(1) 自我认识。对自我的兴趣、爱好、特长、知识、能力(包括潜力)、局限、短处有正确、清醒的认识, 找准自己人生坐标, 准确地、切合实际和可行地设计自我。

(2) 自尊。尊重自己的一切。

(3) 自信。教师要创造条件, 让学生随时获得成功的体验, 在此前提下, 防止学生自信的极端化、绝对化, 不尊重别人或听不进别人的意见变得固执、孤傲。

(4) 自控。这里的自控不是指学生控制自己的思维想像、智慧、能力, 控制自己想发表的不同意见、兴趣以及正当的爱好, 而是培养学生遇到来自他人、社会的打击、误会及前进中的困难、挫折时, 能适度表达自己情绪、进行有效的调控。

4. 人际关系心理辅导

培养学生乐观大度、真诚待人、和睦相处、乐于助人、主动积极与人合作的精神, 学会与老师、同学、家人、朋友、异性以及陌生人进行交流的方式方法。

5. 正确的价值观心理辅导

- (1) 能正确对待名誉, 不计较得失。
- (2) 当自身利益与他人、集体利益发生矛盾时, 学会放弃自我、顾全大局。
- (3) 使学生懂得自身的力量是渺小的, 将自身融合于集体的力量才是巨大的, 培养学生与他人合作的精神。
- (4) 让学生懂得人生的价值就在于奉献。

二、心理健康教育的途径和方法

《心理健康教育指导纲要》指出: “开展心理健康教育的途径和方法可以多

种多样,不同学校应根据自身的实际情况灵活选择、使用,注意发挥各种方式和途径的综合作用,增强心理健康教育的效果。”

概括而言,途径主要有以下几条:心理活动课、心理专题讲座、个别咨询与辅导、课外活动、学科渗透、心理健康科学常识的普及、学校的心理环境的形成、家庭和社会心理环境的形成等。在小学可以以游戏和活动为主,营造乐学、合群的良好氛围;初中以活动和体验为主,在做好心理品质教育的同时,突出品格修养的教育;高中以体验和调适为主,并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。

具体来说,培养儿童心理素质的途径和方法主要有如下几个方面:

一是开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等,旨在普及心理健康科学常识,帮助学生掌握一般的心理保健知识,培养良好的心理素质。要注意防止心理健康教育学科化的倾向。

二是个别咨询与辅导。开设心理咨询室(或心理辅导室)进行个别辅导是教师和学生通过一对一的沟通方式,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生,能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

三是学科渗透。在学校教育中,占据学生和教师时空最多的是各学科课堂教学。新课程的各学科教学本身就蕴含着十分丰富的心理健康教育资源,无论是工具课、人文课,还是自然课、技能课都有许多显性的或隐性的心理健康教育内容可资利用。教师要深入挖掘各学科中关于心理健康教育的内容,人人自觉充当学生的“心理保健医师”,形成“全员心育”的局面。

四是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻找心理健康教育的契机,注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用,建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

五是积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。学校要指导家长转变教子观念,了解和掌握心理健康教育的方法,注重自身良好心理素质的养成,营造家庭心理健康教育的环境,以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

第四节 心理导向课的教学模式与教学原则

一、心理导向课的教学模式^①

本课题在实验的过程中,用北京师范大学沃建中教授主编的《中学生心理导

^① 沃建中,走向心理健康:活动篇,华文出版社,2002

向》、《小学生心理导向》作为教材，开设心理导向课。心理导向课的教学模式主要有三种：

1. 讲授模式

讲授模式的情况为：讲授心理学知识，类似于政治思想课的模式。教师通过课堂教学，主要以讲授的方法向学生传授心理学的知识和理论。目的是使学生了解和掌握心理学知识，提高社会适应能力和心理健康水平。例如，在讲解情绪调节的内容时，讲授式模式所采用的教学方法是，教师在课堂上给学生讲解什么是情绪、什么是情绪调节、情绪调节的重要意义以及情绪调节的方法等这些纯粹的理论知识，而没有以活动的形式让学生对情绪调节有真切的体验，这样的纸上谈兵式的讲授对学生来说不能够起到多大的效果和作用。

2. 活动模式

教师根据学生的生理、心理特点精心设计活动。学生通过参与丰富多彩的活动获得充分的心理体验。目的是：学生通过获得充分的心理体验，提高社会适应能力和心理健康水平。在活动模式中，教师给学生上课时，仅仅让学生参与活动，让学生在活动中自己体会，教师没有给予学生一定的理论指导，没有循循善诱地诱导学生对所授内容切实地体验和感悟。同样以教师给学生讲解情绪调节内容为例，活动模式是教师利用自己精心设计的多种多样的活动形式让学生自己在活动中感觉情绪调节，但在活动中教师并没有从理论的高度上给学生介绍情绪调节的重要性以及情绪调节的方法，这样，学生并没有真正体验到情绪究竟应该如何进行调节。

3. 诱导模式

教师根据学生的生理、心理特点精心设计活动。在学生积极参与和教师根据心理学原理而有目的的诱导下，学生自觉进行自我教育，从而使学生得到感悟，提高社会适应能力和心理健康水平。北京师范大学沃建中博士在深入中小学学校的实际考察调研中，进一步提出了诱导式心理课的教学过程基本可以分为四个教学环节。

第一，明镜台（提出问题、了解问题的过程）：该环节主要是在课堂上教师通过预先计划好的教学活动，创设一种符合教学目标的、能够激发起学生对课堂的兴趣的课堂情境，进一步对学生提出问题，引入该节课的教学主题，并使学生了解自己在该课堂教学主题方面的情况。该环节起到的作用主要是激发学生对课堂的兴趣，引发出学生中存在的问题，并使学生了解自己在这方面的情况，在教师引导的这面镜子中，使学生更清晰地认识自己、了解自己。

（1）目的：①学生应明确了解本课要解决的问题是什么，在这个问题上自己的看法、做法是怎样的；②教师应了解学生在这问题上的心理特点是怎样的。

（2）本环节的关键：教师通过活动营造学生能够敞开心扉的课堂氛围，教师