

核心素养时代的合格教师丛书

桃李
芬芳

新时代**心理健康**教育 教师读本

XINSHIDAI XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOSHI DUBEN

主 编◎王 福

天津出版传媒集团

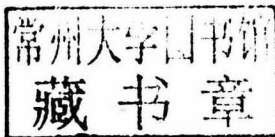


天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

新时代心理健康教育 教师读本

XINSHIDAI XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOSHI DUBEN

主 编◎王 福



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

新时代心理健康教育教师读本 / 王福主编.

-- 天津: 天津教育出版社, 2018. 8

(核心素养时代的合格教师)

ISBN 978-7-5309-8199-3

I. ①新… II. ①王… III. ①心理健康—健康教育—
中学—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第189675号

新时代心理健康教育教师读本

出版人 刘志刚

主 编 王 福

选题策划 杨再鹏 王俊杰

责任编辑 张 颖 霍文丽

装帧设计 郝亚娟

天津出版传媒集团

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码: 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市人民印务有限公司

版 次 2018年8月第1版第1次印刷

规 格 16开(710毫米×960毫米)

字 数 186千字

印 张 11

定 价 39.00元



前言

Preface

2018年3月31日下午，常州新北区南博湾，一名16岁的中学生从小区顶楼跳下，不幸身亡。

2017年11月12日下午，湖南省沅江市第三中学16岁的学生罗某杰把班主任鲍方老师连捅26刀，残忍杀害。

2017年1月，上海一所知名高校内，一名被称为学霸的男生肆意殴打女生，被录下视频，传到网上。

……

针对这些现象，一些研究机构纷纷进行了相关调查。由北京师范大学发展心理研究所沃建中博士主持的“中小学生心理素质建构与培养研究”课题，对当前中国中小学生心理健康状况开展了比较广泛的调查研究。其结果显示，小学生心理基本健康的比例是79.4%，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%；初中生心理基本健康的比例是82.9%，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%；高中生心理基本健康的比例是82.7%，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%。这些触目惊心的数字，不能不令人质疑：现在的学生怎么了？

为了让全社会高度重视中小学生的心理健康教育，为了能够科学指导和规范中小学心理健康教育工作，促进心理健康教育工作深入发展和全面普及，



2012年12月7日，中华人民共和国教育部组织专家对《中小学心理健康教育指导纲要》进行了修订完善（以下把修订后的简称《纲要》），并印发到各地使其结合实际，认真组织实施。《纲要》对中小学生学习心理健康教育的目标、原则、实施途径、实施方法等分别予以具体的规定，旨在加强全社会对中小学生学习心理健康教育，提升未来人才的素质，进而实行全人教育。

当前，各中小学已经开始重视并逐步开展了中小学生学习心理健康教育，有意识地把心理健康教育作为实施素质教育的一项教学内容。这样做，取得了一定成效，但客观上还存在一些问题。针对这些问题，我们组织编写了本书，在解读《纲要》的基础上，就中小学生学习心理健康教育及教师心理健康教育，分六章进行针对性地指导。

第一章围绕《纲要》解读中小学生学习心理健康教育的指导思想、原则、目标和任务，明确了中小学生学习心理健康教育的意义，介绍了不同阶段中小学生学习心理健康未老先衰的标准，以及当前中小学生的心理健康教育问题，为我们进行中小学生学习心理健康教育指明了方向、明确了原则和分析了问题。

第二章围绕《纲要》对中小学生学习心理健康教育的内容进行了具体的解析。其中，总目标部分不但解读了相关的要求，而且补充了相关的知识与内容；阶段目标部分解读了不同阶段中小学生的心理健康教育的具体内容，使心理健康教育在不同阶段都可以做到具体落实。

第三章由概括到具体地介绍了中小学生学习心理健康教育的实施，包括实施的前途和途径以及具体的实施方法。其中第三节针对不同阶段中小学生的心理健康教育指明了教育策略。

第四章就当前中小学生学习心理问题，理论与案例相结合，阐述了如何对中小学生学习心理问题辅导，既有问题种类和危害的分析，又有辅导方法的具体指导和总结。

第五章围绕《纲要》对教师心理健康教育的要求，阐述了教师心理健康教育的意义，分析当前教师心理健康问题存在的原因，提出教师心理健康调适的方法。

第六章在本书相关理论知识的指导下，精选中小学生学习心理健康教育的典型案例，从团体心理辅导和个别心理辅导角度，展示心理健康教育的方法和操作

技巧，给从事心理健康教育的教师提供借鉴。

总之，希望这本书能唤起广大教师对学生心理健康和个人身心健康的重视，明确地意识到“作为一位老师，我拥有巨大的力量让孩子们过得痛苦或欢乐。我可以成为折磨孩子们的工具，也可以成为鼓舞孩子们的火花。我可以带给他们羞辱或者开心，也可以带给他们伤害或者拯救……一个孩子是获得进步还是日益堕落，我的态度都有着重要的影响”。因此，教师在调适并保持个人心理健康的同时，要学会用科学的方法指导学生，帮助学生提升心理素质。





目

录

Contents

第一章 学生心理健康教育概论

第一节 学生心理健康教育概述	/ 002
一、学生心理健康教育的出现	/ 002
二、心理健康教育的指导思想和工作原则	/ 003
三、心理健康教育的目标与任务	/ 006
四、学生心理健康教育的意义	/ 008
第二节 不同阶段学生心理健康的标准	/ 012
一、小学生心理健康的标准	/ 012
二、初中学生心理健康的标准	/ 013
三、高中学生心理健康的标准	/ 015
第三节 当前学生心理健康问题	/ 017
一、当前学生心理健康问题的表现	/ 017
二、当前学生心理健康问题产生的原因	/ 023

第二章 学生心理健康教育内容

第一节 学生心理健康教育的主要内容	/ 026
一、普及心理健康知识	/ 026



二、树立心理健康意识	/ 030
三、了解心理调节方法	/ 032
四、认识心理异常现象	/ 035
五、掌握心理保健常识和技能	/ 038
第二节 不同阶段学生的心理健康教育内容	/ 040
一、小学阶段学生的心理健康教育内容	/ 040
二、初中阶段学生的心理健康教育内容	/ 047
三、高中阶段学生的心理健康教育内容	/ 049

第三章 学生心理健康教育的实施

第一节 学生心理健康教育的实施前提及途径	/ 052
一、实施前提	/ 052
二、实施途径	/ 053
第二节 学生心理健康教育的实施方法	/ 056
一、心理健康课	/ 056
二、专题讲座	/ 059
三、个别咨询和辅导	/ 060
四、团体心理辅导	/ 061
第三节 不同阶段学生心理健康教育策略	/ 063
一、小学阶段心理健康教育策略	/ 063
二、初中学生心理健康教育策略	/ 072
三、高中学生心理健康教育策略	/ 075

第四章 学生常见心理问题辅导

第一节 认知心理问题及辅导	/ 078
一、不良认知的表现及危害	/ 078
二、不良认知造成的心理问题的辅导	/ 081
三、认知心理问题辅导方法总结	/ 085

第二节	情绪心理问题及辅导	/ 087
一、	情绪心理问题的种类及危害	/ 087
二、	情绪心理问题的辅导	/ 088
三、	情绪心理问题辅导方法总结	/ 094
第三节	学习心理问题及辅导	/ 096
一、	学习心理问题的类型	/ 096
二、	学习心理问题的辅导	/ 097
三、	学习心理问题辅导方法总结	/ 102
第四节	交往心理问题及辅导	/ 106
一、	交往心理问题的类型	/ 106
二、	交往心理问题的辅导	/ 107
三、	交往心理问题辅导方法总结	/ 111
第五节	行为心理问题及辅导	/ 113
一、	行为心理问题的类型	/ 113
二、	行为心理问题的辅导	/ 113
三、	行为心理问题的辅导方法总结	/ 116

第五章 教师心理健康与教育

第一节	教师心理健康及意义	/ 120
一、	教师心理健康的意义	/ 120
二、	教师心理健康的标准	/ 122
第二节	教师心理健康问题、成因及调适	/ 124
一、	当前教师心理健康问题	/ 124
二、	教师出现心理健康问题的原因	/ 125
三、	教师的心理调适	/ 126

第六章 学生心理健康教育特色案例精选

第一节	个别心理辅导典型案例	/ 134
-----	------------	-------





一、不能克制自己的小丽	/ 134
二、我真想回到以前的学校	/ 142
三、让自信之花重新绽放	/ 143
四、缺乏毅力	/ 145
五、激励法指导	/ 146
第二节 团体心理辅导典型案例	/ 149
一、考试焦虑自我辩（角色扮演）	/ 149
二、价值大拍卖	/ 151
三、我自信我快乐	/ 153
四、对自己说“不”	/ 155
五、克服自我中心意识——任性	/ 156

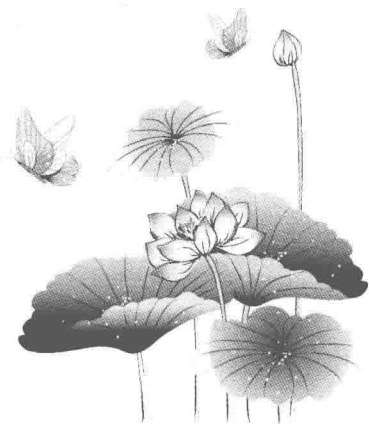
附录 中小学心理健康教育指导纲要	/ 159
------------------	-------

后记	/ 166
----	-------

第一章

学生心理健康教育概论

中小学心理健康教育是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分……提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。



第一节

学生心理健康教育概述

2002年，中华人民共和国教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），指导和推动全国各地中小学开展心理健康教育。2012年12月7日，为进一步科学指导和规范中小学心理健康教育工作，促进心理健康教育工作深入发展和全面普及，教育部组织专家对《纲要》进行了修订完善，并印发到各地使其结合实际，认真组织实施。

一、学生心理健康教育的出现

心理健康是人们得以快乐生活、健康生活，提升工作和学习品质的重要保证。随着社会的发展，心理健康教育继心理咨询和心理治疗的发展，成为人们的发展需求。心理健康教育又称心理素质教育，简称为心理教育或心育，是教育者运用心理科学的方法，对教育对象心理的各层面施加积极的影响，以促进其心理发展与适应、维护其心理健康的教育实践活动。作为社会发展的后继力量，心理健康教育的出现，在我国和欧美国家有着明显的不同背景。

1. 欧美等国家心理健康教育的出现

尽管近年来，心理健康的观念越来越受到人们的重视，而且得到了极大的发展，不过，它的出现实际上最早是欧美等国家由于人们对传统心理咨询的不满而产生的。西方学者认为，心理咨询只提高治疗，忽视了发展，仅服务于少数产生了问题的学生，却忽视了大多数“正常”的学生；同时，心理咨询仅是被动地等待问题发生之后再去补救，却不主动地预防问题的发生。基于这样的认识，心理健康教育继心理咨询和心理治疗发展到相当程度之后

就产生了。

2. 我国学生心理健康教育的产生及特点

我国中小学开展心理健康教育，与欧美等西方国家有着不同的背景。相比欧美国家，我国学校的心理健康教育是以学科教学为基础发展起来的。

首先，我国学生心理健康教育具有与学科教育重叠和交叉的特点，是在学科教学的基础上发展起来的。相比欧美，我国心理咨询发展的历史较短，所以对于心理健康教育特点的认识，常常是和学校的德、智、体、美、劳诸学科相比较，在此基础上，我国学者提出心理健康教育与以上各学科存在着部分重叠和相互交叉的关系，且以上各学科的教育对学生心理健康也会产生一定的影响。由于这一原因，这些学科的教育就成为学校开展心理健康教育的基础。

其次，我国学生心理健康教育是具有鲜明的中国特色的。随着教育的发展，相当多的学校和教师将德育与心理健康教育之间的关系混淆，不曾意识到其他各学科的教育是无法取代对学生传授心理知识、安排心理辅导活动内容。因此，本书借鉴西方学生心理健康教育的经验，依据我国国情与教育实践，确定了具有中国特色的学生心理健康教育的指导思想、原则、目标、任务和内容。

二、心理健康教育的指导思想和工作原则

明确了我国学生心理健康教育出现的背景和特点，清楚了国家对学生的心理健康教育的重视程度，下面结合《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，进一步解析我国学生心理健康教育的指导思想、原则、目标和任务。

1. 指导思想

修订后的《纲要》明确指出：贯彻党的教育方针，坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导，根据中小学生学习生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养中小学生学习良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。明确了在进行学生心理健康教育时，必须注意



以下问题。

(1) 要考虑中国特色，以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、新时代中国特色社会主义思想为指导。

所谓中国特色，是指要结合中国的国情和中国社会发展、民族文化特点，构建中国自己的学生心理教育之道，无论是心理教育的理念、心理教育的体制构建，还是心理教育的策略和方法等，均要探索中国自己的学生心理教育之道，寻求中国自己的心理教育理论体系和实施体系，这其中就包括心理教育的理论和指导思想、目标和任务、内容和方法，组织形式、队伍建设以及领导者等。这些体系都要适合我国的经济、文化、心理教育发展的特点，要体现本土化、特色化的特点。

(2) 要坚持立德树人、育人为本。

我国的学生心理健康教育有着自己的独特特点，是以德、智、体、美、劳诸学科为基础建立起来的，因此，它必须贯彻我国素质教育的发展方针，继承中华传统文化，坚持以德树人，坚持科学的发展观，把育人作为心理健康教育的根本。

(3) 要注意学生的身心发展特点，针对不同阶段的学生进行心理健康教育。

教育是一门艺术，也是一门科学。心理健康教育同样如此。它不但是知识教育，更是心灵和人格的教育。因此，《纲要》指导思想强调了学生心理健康教育要坚持科学性，减少随意性，这样才能避免教师对心理健康教育的随意性。从前面心理健康的概述部分可以了解到，心理学是一门历史不长但内容很深、道路很远的学科，对学生的心理健康教育也是如此。要让心理健康教育在当下和未来影响学生，对其一生产生有益的影响，就要注意教育的科学性。而这种科学性，尤其要注意针对学生的身心发展特点，针对不同阶段的学生进行心理健康教育。

(4) 要强调在知识理论和方法技能的指导下，对学生进行心理健康教育。

在一些学校的心理健康教育实践的过程中，一些教师由于对心理学相关知识和方法技能的掌握不够、了解不够，在对学生进行心理健康教育时，犯下了许多错误，如有的教师在对学生进行心理健康教育时，要求学生回答“你有过自杀的念头吗”“你的心理正常吗”这样的问题。如此下去，不但进



行不好心理健康教育，还可能对存在心理健康问题的学生造成二次伤害。所以，《纲要》的指导思想明确要求，教师要在掌握心理学知识理论和方法技能的前提下，对学生进行心理健康教育。

2. 工作原则

《纲要》对学生心理健康教育的工作原则的要求：开展中小学心理健康教育要以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，并要坚持以下基本原则。

（1）坚持科学性与实效性相结合的原则。

所谓科学性和实效性，就是要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。

（2）坚持发展、预防和危机干预相结合的原则。

所谓发展、预防和危机干预相结合的原则，就是学生心理健康教育要立足教育和发展，培养学生的积极心理品质，挖掘其心理潜能，注重预防和解决其发展过程中的心理行为问题，在应急和突发事件中及时进行危机干预。

（3）坚持面向全体和关注个别差异相结合的原则。

所谓坚持面向全体和关注个别差异相结合就是要求全体教师都要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学生，注重教育方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。这一要求明确了教师对学生的心理健康教育，要在面向全体学生时注意开展普遍教育活动，使学生对心理健康教育有着积极的认识，同时，要注意关注个别学生，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，将全体与个别相结合，探索出符合学生特点的教育方法和手段。

（4）坚持教师的主导性与学生的主体性相结合的原则。

所谓教师的主导性和学生的主体性就是要求在教师的教育指导下，充分发挥和调动学生的主体性，引导学生积极主动关注自身心理健康，培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。这就要求教师在对学生进行心理健康教育的时候，尊重学生，以学生为主体，将尊重、理解和真诚同感相结合，将预防、矫治和发展相结合，将科学辅导和学生的主动参与相结合，将助人与自助相结合，充分启发和调动学生的积极性，以此达到提升学生的心理素质和心理自我调控的目的。



三、心理健康教育的目标与任务

在坚持以上工作原则的基础上,《纲要》明确了当前学生心理健康教育的目标与任务。

1. 工作目标

《纲要》对学生心理健康教育的工作目标采用“总一分”的形式,不但提出总的教育目标,而且将目标具体化,使之具有可操作性。

(1) 总目标。

“提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”这里要注意两个关键词:“心理素质”“心理潜能”。要深入理解总目标,就要深刻理解这几个关键词。

心理素质为个体在心理过程、个性心理以及自我等方面所具有的基本特征和品质。

要理解心理潜能,先要理解潜能。潜能是指人具有的但又未表现出来的能力,包括生理潜能和心理潜能两部分。其中心理潜能简言之就是指人的心理过程、人格、自我进行优化和发展后爆发出来的能力。其中,心理过程是指认知、情绪情感、意志活动等过程,可以看作是优化和发展的潜能;人格也称个性心理,包括个性心理倾向(动机、需要、态度、兴趣、价值观等)和个性心理特征(气质、能力、性格),经优化和发展后,可形成健全的人格;自我包括自我认识、自我体验、自我评价、自我激励、自我控制等,经优化和发展后,可形成某种良好心理品质的发展。

由此可见,总目标指出学生心理健康教育要惠及全体学生,其特指心理素质、心理品质、健全人格的培养和潜能开发。

(2) 具体目标。

结合总目标可以看到,接下来设置的具体目标实际上是面对全体学生的发展性目标和面向个别学生的调适性目标。

“使学生学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、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。”这是面向全体学生的发展性目标。目标要求经过心理健康教育，学生可以正确地认识自我，增强调控自我、承受挫折、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。

“对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。”这是调试性目标，其针对的对象是部分或个别存在心理困扰或心理障碍的学生，对他们给予科学有效的心理咨询和心理辅导，从而助其尽快摆脱心理障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

2. 工作任务

带着这样的工作目标，《纲要》明确规定了学生心理健康教育的主要任务是：“全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”

这是对学校和教师提出的明确的工作任务，明确了“全面推进、突出重点、分类指导、协调发展”的工作方针，要求在推进素质教育的同时，借助多种形式，提升德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提升学生的心理健康水平，进而促其形成良好的心理品质，使其健康成长和发展，承担起建设祖国的任务。

3. 工作要求

结合着“全面推进、突出重点、分类指导、协调发展”的工作方针，《纲要》明确指出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。如何理解这12字方针呢？

(1) 全面推进。

即要普及、巩固和深化中小学心理健康教育，加快制度建设、课程建设、心理辅导室建设和师资队伍建设，积极拓展心理健康教育渠道，建立学校、家庭和社区心理健康教育网络和协作机制，全面推进中小学心理健康教育科学发展，在学校普遍建立起规范的心理健康教育服务体系，全面提高全体学