


ZHONGXIAOXUE

XINLI JIANKANG JIAOYU

KECHENG SHEJI

中小学心理健康教育课程设计

曹梅静 王玲 编著

 广东高等教育出版社

中
小
学
心
理
健
康
教
育
书
系

中小学心理健康教育课程设计

曹梅静 王 玲 编著

广东高等教育出版社
2004·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育课程设计/曹梅静, 王玲编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6

(中小学心理健康教育书系)

ISBN 7-5361-2982-3

I. 心… II. ①曹… ②王… III. 心理卫生-健康教育-课程设计-中小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009237 号

广东高等教育出版社出版发行

广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510076 电话: 87557232

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 11.5 印张 310 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0001~3 000 册

定价: 16.00 元

心理健康教育书系编辑委员会

主 编：莫 雷

副主编：郑 雪 郑希付

成 员：（按姓氏笔画排列）

王 玲 曹梅静 刘 勇

刘学兰 刘科荣 陈 俊

张 卫 唐红波 陶德清

前 言

联合国专家曾预言：“从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”让人们始料不及的是，这种“持续而深刻的痛苦”也会像瘟疫一样蔓延到儿童、青少年身上。当不少家长、教师还在感叹今天的儿童、青少年“泡在蜜罐中，长在红旗下，身在福中不知福”的时候，却不知有多少儿童、青少年根本感觉不到生活的乐趣，他们不得不默默地忍受各种精神性挫折、失败的折磨，背负着难以承受的重压蹒跚而行。从某种意义上说，现代人正在为他们的优越富足的物质生活付出心理健康的代价，这就是我们要开展心理健康教育的原因。我们不能选择时代，不能回避竞争，但我们应该能够适应时代，适应竞争。

怎样才能有效地进行心理健康教育呢？在学校教育中，心理健康教育课程无疑是进行心理健康教育的一条主要途径。然而，心理健康教育课程作为一门新的课程，我们对其理论上和实践上的探索还很不够。一些教师在仓促上马开展心理健康教育教学活动时，往往还是凭经验办事，以致不能收到实效。因此，阐明心理健康教育课程的性质和特点，明确其在现代教育体系中不可替代的独特作用，对于有效地开展心理健康教育非常重要。本书的撰写，一方面是为了深入探讨心理健康教育课程与一般学科课程的联系与区别，掌握心理健康教育课程的类型和教学模式，提高对心理健康教育课程的理论认识水平，以便在教学中真正体现心理健康教育的基本思想和原则；另一方面，也提供了一些心理健康教育课程的教案实例，便于有关人员参考或选用。我们期待本书能为心理健康教育课

程的建构和完善、为儿童、青少年心理素质和生命质量的提高尽一分微薄之力。

本书的第一至第四章和第十至第十二章由曹梅静撰写，第五至第九章由王玲撰写。曹梅静对全书进行了审校。在本书的撰写过程中，我们参考和吸收了国内外许多研究者的有关资料和研究成果，在此一并表示衷心的感谢。

对于本书的不当和疏漏之处，敬请读者批评指正。

编著者

2004年2月

目 录

第一章 心理健康教育概述	(1)
第一节 心理健康教育的涵义	(2)
第二节 心理健康教育与现代教育体系的关系	(13)
第三节 中小学生心理健康教育工作的意义	(21)
第二章 心理健康教育课程的一般特点	(28)
第一节 对课程的一般认识	(28)
第二节 心理健康教育课程的主要类型	(41)
第三节 心理健康教育课程的教学体系	(47)
第三章 心理健康教育课程的心理學基础与教学模式	(69)
第一节 心理健康教育课程的心理學基础	(69)
第二节 心理健康教育课程的主要教学模式	(79)
第三节 心理健康教育课程在我国的实践	(86)
第四章 心理健康教育课程的教学设计与实施	(92)
第一节 教学设计的两种基本模型	(92)
第二节 心理健康教育课程的教案设计	(99)
第三节 心理健康教育课程的组织	(111)
第四节 心理健康教育课程的评价	(117)
第五章 认识自我与悦纳自我	(136)
第一节 我是谁	(136)
第二节 每人都有优缺点	(141)
第三节 外在美与心灵美	(145)
第四节 测测你的智力	(148)
第五节 性格大配对	(152)
第六节 情绪 A - B - C	(157)
第七节 兴趣万花筒	(163)

第六章 性心理教育	(168)
第一节 我进入青春期了	(168)
第二节 恼人的性意识	(172)
第三节 扮演好自己的性别角色	(176)
第四节 怎样恰当地与异性同学交往	(181)
第五节 区别友谊与爱情	(185)
第六节 性冲动与性适应	(190)
第七章 智能训练	(195)
第一节 观察精明眼	(195)
第二节 考考你的记忆力	(201)
第三节 展开想像的翅膀	(209)
第四节 学会解决问题的思维	(213)
第五节 培养你的创造力	(224)
第八章 学习心理指导	(233)
第一节 学习动机的增强	(233)
第二节 学习兴趣的培养	(238)
第三节 端正学习态度	(242)
第四节 养成良好的学习习惯	(247)
第五节 学习方法指导	(252)
第六节 考试心理辅导	(260)
第九章 挫折应付与情绪调节	(269)
第一节 当我们遇到困难和挫折时	(269)
第二节 如何应付心理危机	(275)
第三节 克服烦恼	(281)
第四节 控制愤怒	(286)
第五节 消除嫉妒	(291)
第十章 协调人际关系	(298)
第一节 你会交朋友吗	(298)
第二节 跨越代沟	(303)
第三节 怎样才能与人和睦相处	(310)

第十一章	消费与闲暇心理辅导	(320)
第一节	你的零用钱怎么花	(320)
第二节	闲暇活动学问多	(328)
第十二章	生命教育	(337)
第一节	热爱生命，珍惜生命	(337)
第二节	探寻生命的意义	(344)
参考文献	(354)

第一章 心理健康教育概述

本章概要：本章首先阐述了心理健康教育的涵义，对心理健康教育的性质、内容、形式和实施途径等作了介绍和分析；接着，从心理健康教育与德育、智育、体育和美育等现代教育体系的关系方面进一步论述了心理健康教育的特点和作用；最后，通过对青少年心理发展特点和当前社会转型对青少年成长影响的分析论述，说明了中小学生学习心理健康教育工作的重要性和紧迫性。

心理健康教育是当代学校教育乃至社会教育的重大课题。有关人类心理健康及其教育的思想虽然由来已久，但心理健康及其教育问题却从未像今天这样尖锐地摆在人们面前。过去，在物质匮乏的年代，人们的痛苦主要来自饥与寒，今天，丰衣足食了，人们却又深切地感受到种种精神的、心理的痛苦。问题的严重性更在于，不仅成人有此感受，连天生的乐观主义者——儿童、少年们，也颇有同感。而我们很难想像，一个从小背负着沉重的精神、心理痛苦的儿童，长大成人后会有舒展的心灵、和谐的身心、健全的人格和幸福的人生！因此，今日教育的重要任务，一方面是要祛除许多不利于儿童、青少年成长的人为的、超负荷的内外负担，营造一个健康、快乐而充实的成长环境，另一方面是要培育他们健康的心理状态，增强挫折承受能力，提高生活质量，使之成为热爱生活、珍惜生命、自尊自强、善于选择人生目标、勇于进取并善始善终的人。

怎样才能实现这个目标呢？开展心理健康教育就是主要途径之一。如果说，过去，在学校教育中其实也一直存在着心理健康教育

的话，那么，可以说，那种心理健康教育，大多只属于一部分教师本着善良慈爱宽容之心而不自觉地采取的、反映了其人性之善之美的一种自发的、零散的行为。换句话说，我们历来的教育不是没有心理健康教育，而是没有系统与自觉的心理健康教育。今天，在确认了这种教育的重要性和必要性的基础上，我们要把这种教育提高到意识的层面、规范的层面，让每个教师都自觉、主动地加强心理健康教育，让每个学生都领悟到人的尊严，感受到真、善、美的力量，建立并不断增强自信心。

第一节 心理健康教育的涵义

心理健康教育概念的提出，是心理学发展的必然，也是人们社会生活的需要。作为一个新的课题，我们如何去理解它的涵义、认识它的特点呢？这是在开展心理健康教育时首先要了解的问题。

根据一般的理解，心理健康教育，就是指根据人们心理活动的规律，采取各种方法与措施，调动一切内外积极因素，维护个体的心理健康，培养其良好的心理素质，以促进其整体素质提高的教育。

对此心理健康教育内涵的认识，甚至心理健康教育概念的提出本身，是人们在心理学的发展、应用和普及过程中逐渐形成的。心理学作为现代社会的一门“核心学科”，其理论、思想和方法、技术正在被越来越多地运用到社会生活的各个方面，成为了解决几乎所有社会问题都不得不考虑的因素。这是因为，通过心理学的研究，人们越来越确信，在人类社会，任何问题的产生和解决，最后都必定归结到“人”或“心”。例如，交通事故，以前人们往往认为主要是道路狭窄、车况不良所致。然而，在道路、车况普遍得到改善之后，人们发现交通事故仍然不断发生。事实上，研究表明，世界各国的大部分交通事故，包括空难、海难等，都与人的行

为错误有关，如司机酒后开车、违规操作、疲劳或注意力不集中、采取措施不当等。环境保护问题也是如此。正是人类近百年来对森林的狂砍乱伐，对汽车、空调的极度依赖，对周边环境随心所欲地“改造”等行为，造成了我们今天的生存发展环境堪忧的严重后果。再如，戒毒者戒毒之难人所共知，为什么？就因其难断的不是毒瘾本身，而是深入骨髓的心瘾！只要戒毒者心瘾未断，任何一点刺激和诱惑，都会使戒毒的所有努力付诸东流。心理学的研究还揭示了这一事实：学生的学习不好，在许多情况下，并非他的智力低下，而是不良的教育环境和不恰当的要求摧毁了他的自信心，使之失去了学习动力和学习兴趣的缘故。这些事例都说明，人的问题是所有社会问题的关键和核心，解决问题也要把人的因素放在首位，才是“治本”之道。

但是，怎样解决人的问题呢？是等他“重病缠身”才去救治，还是“防患于未然”？有一个广为人知的故事可作回答。某日，三个“打鱼人”在一处河潭边钓鱼。突然，他们发现有人从上游被冲进水潭里挣扎着求救。于是，一个“打鱼人”跳入水中把他救了上来。可是，接着，他们又看见第二个、第三个落水者被冲了下来……尽管他们奋不顾身、竭尽全力地去抢救，终因落水者太多而顾此失彼。这时，一个“打鱼人”想到了一个办法。他赶紧跑到上游去，劝说人们不要在这里游泳，并且插上了一块牌子以示警告。然而，还是有无视警告者被冲进水潭。三个“打鱼人”仍然不得不忙于救人。最后，一个“打鱼人”终于醒悟过来，知道只有教会人们游泳，并让他们掌握特殊情况下的自救技能，才能最终免于溺水而亡。心理健康教育就好比教人游泳，如果一个人很好地掌握了游泳和水下自救的技能技巧，即使他被卷入激流险境，也能从容应付，脱离危险。当今社会竞争激烈，人人都有如被冲进了激流险境，有些人会失去信心，只觉得生死沉浮、前景渺茫；有些人会感到害怕，不知如何“到中流击水”，怯于搏击风浪，等等。正由于此，以心理学的理论和技术为依托，以培养健康心理和健全人格为目的的心理健康教育，才自然而然成为了现代教育不可或缺

一个重要基础部分。从这个意义上说，心理健康教育已经不仅是学校中的课程教育，它超越了学校教育，已然成为一种面向社会的教育。当然，鉴于儿童时期的身心发展状况对其主体日后发展的重要影响，我们还是把心理健康教育的重点放在儿童、青少年身上。心理学的理论认为，成人身上表现出来的种种心理疾患，多多少少总会与其童年时期的“不适宜经验”有关，即与其小时候的不良境遇和体验有关。这些不良境遇和体验会“印刻”在人的脑子里，对成人以后的心理和行为产生深远的影响。可见，如果我们把儿童、青少年时期比做人生的“半成品”阶段，那么，这个“半成品”的质量将对“成品”——人的一生——的质量起决定作用。所以，在中小学开展心理健康教育，让儿童、青少年都得到健康的成长，这个工作的意义非常重大。

心理健康教育是一种新的教育理念、一种新的教育模式、一个多维度多层次的教育体系，对它的丰富内涵，我们可作如下分析。

一、从内容来看，心理健康教育包括心理素质培养与心理健康维护两部分

先看心理素质培养这一部分。心理素质是人的三种基本素质之一（生理素质、心理素质、社会文化素质）。心理素质是在先天基础上，在个体与客观外界相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性或品质。心理素质主要由智力和非智力因素两个方面组合而成，个体的心理素质反映了其心理机能的发展水平。因此，心理素质的高低，既决定着个体智力活动的成效，也决定着个体社会适应的难易和水平。在人的三种基本素质中，心理素质起着重要的、独特的作用。首先，心理素质是在生理素质的基础上发展的。古罗马谚语云：“健康的精神寓于健康的体魄。”没有健康的身体，心理健康就如同无根之木、无源之水，难以存在或难以继；而心理健康则可以反过来进一步促进身体的健康，“心宽体胖（健）”之说就是这种相互关系的写照。其次，心理健康又是社会

文化素质发展的基础。社会文化素质包括思想品德、科学文化及审美素质等方面的内容。很明显，人的思想水平、道德品质、文化素养的形成和发展，都有赖于其心理素质的发展和提高。例如，社会化过程发展不充分或不理想的人，难以达到很高的道德素养和审美境界，智力发展水平较低的人，也难以达到很高的科学文化水平。可见，心理素质培养在素质教育中起着承前启后的重要中介作用。培养心理素质的根本目的，是促进人的素质的全面发展，只有素质的全面发展，才有健全人格的发展。对学校的学生来说，培养其良好的心理素质，是助其学业、事业成功的重要保障。

心理健康维护则是心理健康教育的另一重要内容。从心理健康的角度看，人们的心理状态可以分为三种情况或状态：正常状态（常态）、不平衡状态（偏态或亚健康状态）与不健康状态或病态（变态）。

正常状态是相对而言的，通常指个体的认识、情感及行为表现符合一定社会的规范要求，也与其本人的价值观体系、道德水平和人格特征相一致。个体在没有遇到较大挫折或困扰时，其心理一般处于正常状态。

不平衡状态或亚健康状态是指，由于个体遇到的某些“生活事件”，如欲求不能满足、家庭变故、财产受损、受到胁迫等，其心理处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等“危机状态”，从而引起个体的不适应行为，如情绪低落、失眠烦躁、猜疑心重、无理取闹、不合群或攻击他人、自暴自弃、离家出走、自杀倾向等。一般而言，这些不适应行为或异常行为是在个体心理不平衡的情况下发生的，属于一种偶发性行为，个体处于正常心理状态时是不会发生的。换句话说，个体的这些行为往往不是其价值观、道德水平或人格特征的必然产物，而是个体在负面情绪影响下企图摆脱其“危机状态”而采取的一些临时的、非常的应对措施。

不健康状态或病态即是正常状态的反面，其特征是个体的认识、情感、行为表现等经常性地与一定社会的规范要求相矛盾或相冲突，并且，这些反社会行为和异常行为的发生可能既无确切的原

因，也难以预测和预防。例如，一个纵火狂每隔一段时间便会放火焚烧别人的房屋，但他为什么要放火呢？查不出原因，连他自己也说不清。又如，某中学生突然发现自己控制不住地要洗手，因为他觉得自己的手沾了很多病菌，怎么洗也洗不干净，甚至把皮肤洗破了也停不下来。这类行为因其荒唐怪诞、不可理喻而被称为“变态行为”。

心理健康的维护，主要是要使个体形成并维持正常的心理状态，从而能适应社会，正常地成长和发展。具体说来，它包括以下三个子项的内容：第一，帮助学生形成自我调控能力，使之能维持正常的心理状态；第二，帮助进入了不良心理状态的学生及时摆脱这种状态，恢复正常状态；第三，帮助心理不健康的学生康复，使之恢复健康状态。

心理健康教育的这两方面内容，反映了学生个体正常成长和发展的不同层次要求。心理素质培养主要是使学生能够成功、成才，心理健康维护则主要是使学生能正常地生长发展，能适应社会，能成长为健康的成人。

二、从性质来看，心理健康教育包括发展性教育与补救性教育两种性质的教育

发展性教育主要是指学校教育工作者或心理辅导人员在了解个体心理发展一般规律的基础上，针对学生在不同阶段所面临的任务、矛盾和个别差异，施以一定的教育和辅导，促使其心理矛盾妥善解决、心理潜能充分发挥、个性品质和谐发展，从而促进其身心健康顺利发展的过程。这是一种常规性、提高性和预防性的教育，教育的对象是正常发展的学生。

补救性教育则不同。补救，意即在预防无效的情况下所采取的措施。就中小学而言，补救性教育是指在发展性教育不能发挥作用的情况下，由心理辅导人员运用心理学的原理和方法对学生在学习、生活、适应中出现的问题给予直接的指导、帮助，并对有关的

心理障碍或轻微的精神疾患进行诊断、矫治的过程。这是一种矫正性教育，教育的对象是心理方面出现了不同程度问题的学生。

虽然学校心理健康教育具有补救性教育的性质，但是我们必须清楚，在学校情境中，对心理障碍或精神疾患的诊治会受到诸多条件的限制，特别是一些严重的心理障碍或重性精神病，如精神分裂症、人格障碍等，学校的补救性教育往往由于其人员、设施的非医学专业性质和限制而显得力所不能及或无能为力。如果勉为其难，反会误人误事。对于这类疾病，心理健康教育工作者的主要任务应该是及早发现，并配合专门机构的医务人员对其进行治疗。正因为此，我们才在补救性教育的解释中加上了“有关的”心理障碍和“轻微的”精神疾患这些限定词。

从以上分析可知，发展性教育是相对于补救性教育而产生的一个概念，两者相辅相成，共同为儿童、青少年的心理健康发挥作用，但两者的侧重点却有所不同，其关系类似于卫生保健中常说的“预防”与“治疗”。如果将学生心理方面出现问题比喻为生病的话，发展性教育就相当于锻炼身体与预防疾病，或如上所述，是教会学生游泳与掌握应付危险情境的技能；而补救性教育则相当于治病，或对溺水者施行人工呼吸等急救措施。在实际的心理健康教育过程中，这两种教育常常是交织在一起，难以截然分开的。

三、从形式上看，心理健康教育可分为团体性教育与个别性教育两种

团体性教育即以学生的级、班、组为单位，或以具有不同行为、性格、性别等特征的学生为对象而实施的心理健康教育。根据这些学生的不同心理状况，团体性教育又可分为团体发展性教育和团体补救性教育。团体发展性教育是对心理处于正常状态的学生实施系列的心理教育方案，以促使他们形成适应社会、适应生活的心理素质。这是学校心理健康教育中最基本、最主要的部分。一般来说，学校应根据办学方针、培养目标与办学特点，确定需重点培养

的各种心理素质，并根据其年龄特点在各年级做好安排，然后设计相应的团体教育教案，并将计划实施；团体补救性教育则以学生中值得注意或普遍存在的心理问题为依据设计有关的教育方案，并以学生班组或具有共同心理特点的学生小组为单位施行教育，目的在于使学生形成正确的观念，改变不利的心理健康状态。

个别性教育是以学生个体为对象的心理健康教育。同样，学生的心理状态不同，个别性教育也就不同。个别发展性教育指向心理状态发展正常的学生个体，主要工作是根据该生的心理素质实际，设计出适合他（她）心理健康发展的、系统的培养方案，以促进其心理机能的提高和适应能力的加强；个别补救性教育则主要指向存在着值得注意的、不利的心理问题倾向的学生。应根据这些个别学生的个人特点和实际情况，有针对性地设计出改善其心理健康问题的专门的培养方案并实施，使之能改变不良心态，形成正确观念，获得健康发展。

虽然团体性教育和个别性教育都可以用于发展性教育与补救性教育，但相对而言，发展性教育是面向绝大多数正常发展的学生的，所以，它更适合于团体性教育的形式；而补救性教育主要针对个别“已经出现问题”的学生，它更适合于个别性教育的形式。个别性教育具有较强的特定性，可以通过谈心、行为导向、强化等手段密切师生关系，随时根据学生情况的变化修订教育计划或方案，从而达到矫治或培养的目标。

四、从实施途径来看，心理健康教育既有专门途径也有非专门途径

心理健康教育是当前中小学实施素质教育的一项基础工程，其多维度、多层次的体系特点，决定了其实施途径的多样性。为了更好地实现心理健康教育的目标，我们必须全面调动各方面的力量，把心理健康教育全面渗透到学校各项工作中去，实行多渠道实施。概括地说，学校心理健康教育的途径有两大类：一类是专门途径，