



*Zhongxiaoxue Xinli Jiaoshi Shicao Shouce*

# 中小学教师 心理教师 实操手册

马志国 ○ 著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

*Zhongxiaoxue Xinli Jiaoshi Shicao Shouce*

# 中小学心理教师 实操手册

马志国 ○ 著

教育科学出版社  
· 北 京 ·

出版人 所广一  
责任编辑 杨巍  
装帧设计 许扬  
责任校对 贾静芳  
责任印制 叶小峰

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理教师实操手册/马志国著.—北京:  
教育科学出版社, 2015.11  
ISBN 978-7-5041-9971-3

I. ①中… II. ①马… III. ①中小学—教育心理学—手册  
IV. ①G44-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第247824号

中小学心理教师实操手册

ZHONGXIAOXUE XINLI JIAOSHI SHICAO SHOUCHE

---

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

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64981265

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168毫米×239毫米 16开

印 张 15.75

字 数 240千

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

定 价 38.00元

---

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序

## 我是心理教师，我骄傲

进入 21 世纪以后，一个崭新的事物开始在我国中小校园里，悄然生长，十几年后的今天，它已成为我国中小校园里一道亮丽的风景。

这个崭新的事物，就是今天已然初具规模的心理教师队伍。

心理教师真的是一个新事物，甚至在 20 世纪末，如果说起心理教师，还会让不少人感觉云里雾里：只听说过心理学教师，哪里去找心理教师？

是的，心理教师不同于心理学教师。

心理学教师，是在一些专业院校特别是师范类院校，从事心理学学科教学的教师。心理学教师肩负的是心理学学科教学任务。

心理教师，是在各级各类学校，主要是中小学，从事心理健康教育的教师，全称为心理健康教育教师。通常人们说的心理教师，就是在中小学从事心理健康教育的教师。这，也是我们说的心理教师。心理教师肩负的是心理健康教育任务。

心理教师，作为一个新兴的教师群体，在我国中小校园里是最年轻的一个教师群体，是伴随着我国中小学心理健康教育工作的开展而逐步发展起来的。

最早，中小学个别从事心理健康教育工作的教师，大多是兼职，还没有“心理教师”这个说法。正所谓“名不正则言不顺”，连一个规范的称谓都没有，可以想见工作起来该是怎样的不顺利。真可以说是，在夹缝中生存，在尴尬中发展。

今天，我国中小学的心理健康教育工作，得到了社会上上下的重视，

逐步走上了正轨。与此相伴,心理教师也时来运转,工作起来顺利多了。“心理教师”,终于有了自己应有的名分,也有了自己的队伍。

更可喜的是,心理教师队伍自成长起来后,就展现出蓬勃的生命力,并日益壮大。是的,我国中小学心理健康教育,越来越得到应有的重视;中小学心理教师队伍的建设,越来越得到应有的重视。

由此说来,你我他今天堂而皇之当心理教师,真该来一句——我是心理教师,我骄傲!

2012年12月17日,教育部印发了《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》),在总结各地中小学心理健康教育工作经验的基础上,对2002年的《中小学心理健康教育指导纲要》进行了修订。《纲要》更加鲜明地强调,要加强心理健康教育师资队伍建设。

这,对心理教师队伍来说,是好消息;对我们心理教师个人来说,也是好消息。

这,让我们有理由对我国中小学心理健康教育工作满怀希望,也让我们有理由对我国广大中小学心理教师的职业前景满怀希望。

但是,我们不能盲目乐观,我们必须正视这样的现实:心理教师队伍刚刚成长起来,还有很多有待完善的地方,还有很多有待解决的问题。比如,有的学校把心理教师当成德育教师,用传统的思想教育,代替专业性很强的心理健康教育,使心理健康教育走入误区,还有的学校对心理健康工作重视不够,配备心理教师只是为了应付检查。再如,很多学校心理教师还是单枪匹马,难以进行教研活动,影响了专业成长,还有很多学校的心理教师刚刚入职,初来乍到工作起来还不知如何下手。

就在本书写作过程中,我应邀去外地举办心理讲座,走了几所学校,也发现了类似情况。在一所重点中学,说起心理健康教育工作,心理教师说“请您多指导”,校长说“请您做顾问”。我知道,那是人家客气,当不得真。不过,这也从一个侧面反映了真实情况,那就是,很多心理教师的工作,确实还在摸索中。

如此说来,我们究竟该怎样全面开展自己的工作?究竟该怎样把自己的工作做得更好、更有实效?这,就是每位心理教师不能不面对的急迫问题。

现在，你手上的这本《中小学心理教师实操手册》，正好可以帮我们解燃眉之急。

心理教师是学校心理健康教育工作的实践者，首要的是实践，是实际操作。这也正是本书的主旨和定位：实操手册。顾名思义，本书也就有了自己鲜明的特点。

一个特点是“实操”。实操，就是实际操作，就是实际工作的具体操作。因此，心理教师各项工作的操作原则、操作要点、操作过程、操作方法、操作技术等，就构成了本书的主要内容。每项重点工作最后，还提供了实际操作的典型范例，以便参照。当然，我们不能照本宣科，我们需要创造性地操作。

一个特点是“手册”。手册，既要全面，又要简明。因为全面，各项工作让人一册在手通览全局。因为简明，每项工作让人一目了然心中有数。当然，全面不是全部，简明不是简单。心理教师的工作，绝不是这样一本书可以说完的，许多工作都有待我们深入探讨。但那是每位心理教师行有余力之后的事情了。

这样一本书，读起来会不会味同嚼蜡？不会的，这本书是有味道的。读这本书，你会感到是投缘的朋友随缘相聚，有滋有味地聊一个我们共同关注的话题。

我们已经开始了这样的交流，让我们继续这样聊下去……

马志国

甲午仲春于空心斋

序 我是心理教师，我骄傲 / 1

**第一章 明确你的工作内容**

- 第一节 心理教师工作的中心任务 / 2
- 第二节 心理健康教育工作的四个层面 / 5
- 第三节 心理健康教育工作的八项原则 / 8
- 第四节 心理健康教育工作的三重角色 / 11
- 第五节 心理教师工作的七项职责 / 13

**第二章 认识你的服务对象**

- 第一节 为本校学生服务(一) / 16
- 第二节 为本校学生服务(二) / 20
- 第三节 为本校教师服务 / 24
- 第四节 为本校学生家长服务 / 27
- 第五节 为校外人员服务 / 29

**第三章 开好心理健康课程**

- 第一节 心理健康课程概述 / 32
- 第二节 教学的操作原则 / 34
- 第三节 教学的方案设计 / 37

- 第四节 教学的实施过程 / 40
- 第五节 教学的实用方法 / 43
- 第六节 教学的常见问题 / 50
- 第七节 教学方案范例 / 53

## **第四章 办好团体心理辅导**

- 第一节 团体心理辅导概述 / 60
- 第二节 辅导的操作要点 / 63
- 第三节 辅导的准备环节 / 68
- 第四节 辅导的实施过程 / 72
- 第五节 辅导的实用技术 / 79
- 第六节 辅导的常见问题 / 85
- 第七节 辅导方案范例 / 88

## **第五章 搞好个体心理咨询**

- 第一节 个体心理咨询概述 / 96
- 第二节 咨询的操作原则 / 99
- 第三节 咨询的实施过程 / 101
- 第四节 咨询的实用技术(一) / 105
- 第五节 咨询的实用技术(二) / 112
- 第六节 咨询的实用技术(三) / 119
- 第七节 咨询的常见问题 / 128
- 第八节 咨询手记范例 / 132

## **第六章 做好个别心理治疗**

- 第一节 个别心理治疗概述 / 138
- 第二节 沙盘疗法实用技术 / 141
- 第三节 绘画疗法实用技术 / 144
- 第四节 游戏疗法实用技术 / 146
- 第五节 意象疗法实用技术 / 149
- 第六节 治疗手记范例 / 151

## **第七章 管好学生心理档案**

- 第一节 学生心理档案概述 / 154
- 第二节 档案的建立原则 / 157
- 第三节 档案的常规内容 / 160
- 第四节 档案的资料搜集 / 162
- 第五节 档案的制作使用 / 164
- 第六节 档案的测验操作 / 167
- 第七节 心理档案范例 / 171

## **第八章 建好心理健康机构**

- 第一节 机构的建设原则 / 176
- 第二节 机构的设计布局 / 178
- 第三节 机构的内外环境 / 182
- 第四节 机构的常规设备 / 184

## **第九章 做好其他心理工作**

第一节 做好心理健康宣传 / 186

第二节 做好心理健康网站 / 191

第三节 做好心理健康指导 / 193

第四节 做好心理危机干预 / 196

第五节 做好心理健康研究 / 200

第六节 做好心理融入工作 / 203

## **第十章 练好职业发展内功**

第一节 提升你的职业素养 / 208

第二节 完善你的职业心理 / 212

第三节 促进你的自我成长 / 216

第四节 关心你的自我健康 / 220

附录1 中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订） / 223

附录2 中小学心理辅导室建设指南 / 231

参考文献 / 235

跋 / 239

## 第一章

# 明确你的工作内容

## 第一节 心理教师工作的中心任务

首先，欢迎你加入心理教师队伍，走上心理教师的工作岗位。

在你找校长报到的时候，有几个问题你首先要面对：你的工作任务是什么？你的工作包括哪些层面？你的工作应该坚持哪些原则？你在工作中要扮演怎样的角色？你在工作中要肩负哪些具体的职责？

这些问题的答案，是要校长讲给你听，还是该你给校长说明白？

如果等校长讲给你听，那就很不妙了。因为就我们的现实情况来看，一般校长对心理教师的工作还不很了解，甚至很不了解。所以，才需要你这位心理教师来开展工作。如果你作为专业心理教师，对此也茫然一片，不能跟校长说出个一二三，不难想象，不论对工作的开展，还是对个人的发展，情况是不是都会很不妙了？

所以，对这些问题你不能不做到心中有数。这便是我们第一章的主旨。

首先，要对我们的工作任务有明确的认识。

我们工作的中心任务是什么？不言而喻，心理教师的中心任务就是学校的心理健康教育工作。对这一中心任务，我们要有明确认识，首先做到心中有数。

什么是心理健康教育？

中小学心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是促进中小学生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的组成部分，是全面推进素质教育的重要组成部分。

心理健康教育的工作目标是什么？

心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发学生的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为学生的健康成长和幸福生活奠定基础。

心理健康教育的具体目标是：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。

心理健康教育的具体任务是什么？

心理健康教育的目标规定学校心理健康教育有两方面的具体任务。

一方面，是面对全体学生，开展预防性和发展性的心理健康教育，使学生不断正确认识自我，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，努力提高全体学生的心理素质 and 心理健康水平。这是学校开展心理健康教育的工作重点，是学校心理健康教育的首要任务。

另一方面，是面对个别学生，开展补救性和矫治性的心理咨询和辅导，使学生尽快摆脱障碍，调节自我，恢复和提高心理健康水平，增强发展自我的能力。对于极少数有严重心理疾患的学生，能够及时识别，并转介到专业心理治疗机构，同时予以密切配合，以尽快治愈疾患，帮助学生重返校园。

心理健康教育要通过哪些途径展开？

第一，是全面渗透心理健康教育。

全面渗透是心理健康教育的一条主要途径。所谓全面渗透，就是在校所有教育教学工作中渗透心理健康教育。具体说来又有很多途径：一是学科教学中渗透心理健康教育；二是班级管理中渗透心理健康教育；三是课外活动中渗透心理健康教育；四是校园文化中渗透心理健康教育；五是家教指导中渗透心理健康教育；等等。

这些工作，主要靠全校教职工共同完成，我们这里就不说了。

第二，是开展专业心理健康教育。

全面渗透这条途径是绝不能忽视的。但是，即使再“全面”，说到底也还是“渗透”，心理健康教育，在其中只是处于辅助地位。因此，心理健康教育不能单靠全面渗透，还必须开展心理教师负责的专门的心理健康教育。这，是学校心理健康教育的又一条主要渠道。专业心理健康教育，

具体说来又有很多途径：一是心理健康课程，一是团体心理辅导，一是个体心理咨询，一是个别心理治疗，等等。

不言而喻，这些工作，就主要靠心理教师来完成了，因而这也是本书的主旨所在。

## 第二节 心理健康教育工作的四个层面

说起学校心理健康教育工作，常常躲不开这几个概念：心理教育、心理辅导、心理咨询和心理治疗。

这几个概念之间的关系，常常让人无所适从。有的说，学校的心理健康课应该叫作心理辅导课；有的说，学校的心理咨询应该叫作心理辅导；有的说，心理治疗是医院的事儿，学校里不该有心理治疗；有的说，心理健康教育就是心理教育，不用那么多说法……

那么，这几个概念之间究竟是怎样的关系呢？

不错，在实际工作中，这几个概念的使用常常会有交叉和重叠。有的把教育与辅导并称，有的把咨询与辅导并称，有的把治疗与辅导并称；有的统称为心理辅导，有的统称为心理教育。从相互联系的角度说，这是可以理解的，反映了这几个方面的心理健康工作，确有相互联系、彼此重叠的一面。在实际的心理健康工作中，这些心理助人方式，也可以相互结合，交叉运用。

但是，这并不是说，可以对这几个概念囫囵吞枣、不加区别地统而论之。作为心理教师，为了更好地开展工作，还是需要弄清楚这几个概念及其关系。

这几个概念是有区别的，各自有其特定的内涵和外延。

心理教育的对象，是学校的全体学生。总目标是提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发学生的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为学生健康成长和幸福生活奠定基础。以教学班为单位的心理健康课，是心理教师实施心理健康教育的主要渠道。

心理辅导的对象，主要是处在转折期的心理健康状况相对良好的学生。辅导主要关注的是学生的未来，心理干预的重点是预防，根本目标是

防止心理问题的发生，提供知识性服务。在本书中，我们侧重谈团体心理辅导。

心理咨询的对象，是遇到心理困惑或心理冲突的正常学生。咨询主要关注的是学生的现在，心理干预的重点是发展，根本目标是改善学生个体的心理机能，提高其心理健康水平。在本书中，我们侧重谈个体心理咨询。

心理治疗的对象，是心理健康水平较低或心理机能失调，以及出现心理障碍的学生。主要关注的是学生的过去，心理干预的重点是矫治，根本目标是纠正学生心理与行为的失常，恢复其心理健康。在本书中，我们介绍几种适合学生的心理疗法。

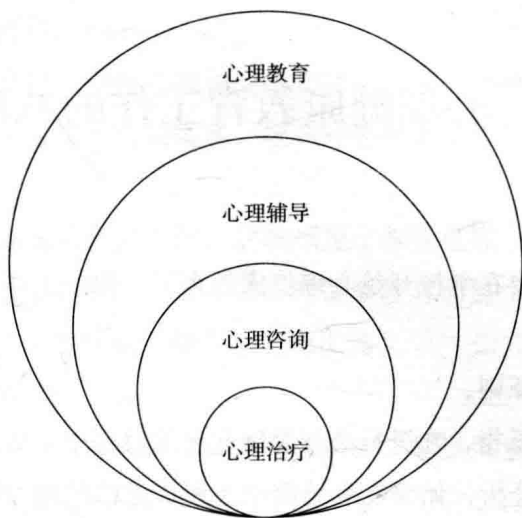
其实，与其说这是学校心理健康教育工作的几个方面，不如说是学校心理健康教育工作的几个层面。这样，更便于理解和把握这几个概念及其关系。

从工作的广度来说，心理教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗这四种心理助人方式，在涉及人群的广阔程度上，是一个由面到点、由全体到个别，逐步缩小范围的连续谱。在这个连续谱上，心理教育面对全体学生，缩小一点儿范围的是心理辅导，再缩小一点儿范围的是心理咨询，最小范围的是心理治疗。

从工作的深度来说，心理教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗这四种心理助人方式，在触及学生心理的程度上，是一个由表及里、由浅入深、逐步深入的连续谱。在这个连续谱上，心理教育是最表层的，稍深入一点儿的是心理辅导，再深入一点儿的是心理咨询，最深层的是心理治疗。

从工作的关系来说，心理教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗这四种心理助人方式，在连续谱的分布上存在交叉，依次存在包含关系，如果用逻辑学中的话说，四者的外延是“真包含于”关系：心理治疗是心理咨询，心理咨询是心理辅导，心理辅导是心理教育，也就是说，心理教育包括心理辅导，心理辅导包括心理咨询，心理咨询包括心理治疗。

下面，是这四个概念之间关系的示意图，可以帮助我们获得更直观的理解。



学校心理健康教育工作四个概念的关系

就学校心理健康教育工作来说，这几个层面都是应有的工作内容，只是重点在前两个层次，也就是在心理教育和心理辅导上。虽然《中小学心理健康教育指导纲要》上只说到了心理辅导，其实，只要条件具备的学校，理所当然地也要开展心理咨询，以及可行的心理治疗。