



高等学校小学教育专业“十三五”规划教材

小学生 心理健康教育

牧新义 白世国 安莉娟 主编

XIAOXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

高等学校小学教育专业「十三五」规划教材

教育学

教育心理学

教育政策与法规

教育科研方法

教育测量与评价

课程与教学论

现代教育技术应用

小学教育管理

儿童心理学

● 小学生心理健康教育

小学科学课程与教学论

小学语文课程与教学论

小学数学课程与教学论

小学英语课程与教学论

小学班主任工作原理与实践

小学综合实践活动

小学教师专业技能训练



北师大出版集团



天猫旗舰店

ISBN 978-7-303-22917-8



9 787303

定价：

高等学校小学教育专业“十三五”规划教材

小学生 心理健康教育

牧新义 白世国 安莉娟 主编

XIAOXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育/牧新义,白世国,安莉娟主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2017. 10
(高等学校小学教育专业“十三五”规划教材)
ISBN 978-7-303-22917-8

I. ①小… II. ①牧… ②白… ③安… III. ①小学生-
心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 235677 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 16
字 数: 323千字
版 次: 2017 年 10 月第 1 版
印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 36.00 元

策划编辑: 王剑虹 责任编辑: 齐琳 宋星
美术编辑: 焦丽 装帧设计: 陈向欣
责任校对: 陈民 责任印制: 马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

丛书编委会

主 任 郭 健

副 主 任 薛彦华

委 员 (按姓氏拼音排序)

白世国 崔万秋 范 杰 付建中 苟增强

胡玉平 李景春 李玉侠 鲁忠义 裴元庆

单迎春 宋耀武 王国英 王润兰 武立民

邢秀茶 张丽娟 张彦云 赵 伍

总 序

PREFACE

20世纪90年代以来,随着社会发展水平的提高,社会对高质量教育的需求越来越强烈。为顺应社会需求,我国对教师培养体系进行了重大变革——小学教师由原来的中等师范学校培养改为由专科学校和本科院校培养。1998年南京师范大学晓庄学院首次尝试开设小学教育(本科)专业,开小学教师本科化培养的先河。在教育部1998年颁布的《普通高等学校本科专业目录》中,小学教育专业以“经教育部批准同意设置的目录外专业”出现,标志着小学教育专业开始被纳入高等教育体系中。2012年,小学教育专业以教育学二级学科的身份,正式被纳入教育部颁布的《普通高等学校本科专业目录》中。经济发达的地区把对小学教师的学历要求提升到专科或本科水平,并在全国范围内扩招教育硕士。

自小学教育专业被纳入高等教育体系以来,小学教育专业取得了一定的成效,为我国输送了大批本科和专科学历的小学优秀教师。

为了保证教师的培养质量,教育部于2011年10月8日颁布了《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》,其附件《教师教育课程标准(试行)》是国家对教师教育课程改革的建议和要求,也是认定教师资格的重要依据。这对我国小学教师教育类课程结构调整和优化提出了新的要求;对深化教师教育改革,规范和引导教师教育课程与教学,培养和造就高素质专业化教师队伍具有纲领性的作用。

小学教育专业被纳入高等教育体系的时间短,在专业建设的过程中我们需要解决的问题很多,尤需解决的是小学教育专业的课程及教材建设问题。河北省教育学教学指导委员会审时度势,组织全省教育学、心理学相关领域专家进行了充分的调研,分析了小学教育专业人才培养存在的问题,针对权威教材匮乏的现状,组织专家编写了河北省小学教育专业系列教材。

此次教材编写既注重理论的系统性与前沿性,也注重解决教育实践问题的应用性与操作性;既注重编写过程的学术性,也注重教材形式上的趣味性。希望本教材成为小学教育专业学生喜读、乐读的基本学习素材。

本套小学教育专业系列教材共包括十几种,分别是《教育学》《教育政策与法



规》《教育测量与评价》《教育科研方法》《现代教育技术应用》《课程与教学论》《小学教育管理》《小学语文课程与教学论》《小学数学课程与教学论》《小学英语课程与教学论》《小学科学课程与教学论》《教育心理学》《儿童心理学》《小学生心理健康教育》《小学综合实践活动》《小学班主任工作原理与实践》和《小学教师专业技能训练》。

本套教材的编写参与人员较多，涉及学科较广，是一项艰巨的工程，能顺利付梓得益于所有参编人员的辛勤工作、密切配合，也得益于北京师范大学出版社王剑虹女士的积极协调与沟通。在此向所有参与此次编写活动的作者及编辑人员表达我们的敬意。

教材编写过程中由于编者的学术视野及学术能力的限制，难免会出现不足之处，我们将在教材使用中进一步总结反思，不断修订和完善。同时，也欢迎广大学界同人及读者予以批评和指正。

郭健

2016年6月8日

前 言

FOREWORD

本书由河北省教育厅高等学校教育学教学指导委员会组织编写。全书分三篇，第一篇是小学心理健康教育概论，主要包括小学生心理健康教育概述、学校心理健康教育发展简史、小学生生理与心理的发展、小学生的社会性发展与良好行为的养成、班主任在心理健康教育中的作用等。第二篇是小学生心理健康教育活动课，主要包括小学生心理健康教育活动课概述，心理健康教育活动课的内容、设计等相关事项，等等。第三篇是小学生心理咨询，主要包括小学生心理咨询概述、小学生心理咨询的分类、小学生心理咨询室的建设及心理资料的收集与档案的建立。本书既能作为高等院校小学教育专业的教材，也可作为中小学开展心理健康教育的教材。

作为高等院校小学教育专业“十三五”规划教材，本书有两个主要特点。

其一，全面、简明。我们以教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》为依据，紧密结合当前小学教育课程改革的要求，针对小学教育专业的特性和小学教师的职业特点编写，力求提高小学教师的专业化水平。教材既简明扼要地介绍相关的理论知识，又覆盖小学生心理健康教育的各个方面。

其二，创新、实用。我们在教材体系框架、内容、呈现方式等方面开拓创新，加大改革力度，充分体现以学生为本的教育理念，每章节都是按照学习目标、导入案例、本章小结、关键术语、思考题几个板块来设计的，这符合学生学习的需要，同时能开阔学生的视野，更好地促进学生的学习。同时本教材专门有低、中、高年级的课例设计，个体咨询和团体咨询也都有很强的操作性。这有助于学生的实际操作，有助于学生将来的实习和实践工作。

本书是由在高校多年从事心理科学的教学与研究的教师，以及在中小学从事心理健康教育工作的一线中青年教师共同编写的。本书由牧新义、白世国和安莉娟担任主编。各章编写分工是：牧新义（河北师范大学）第一、第二章，李霞（石家庄市第十八中学）第三、第四、第五、第六、第七章，白世国（廊坊师范学院）第八、第九、第十、第十一、第十二章，安莉娟（河北师范大学）第十三、第十五章，益菲（河北师范大学汇华学院）第十四章。全书由三位主编共同拟定



编写大纲，由牧新义统稿、修改并最终定稿。

在编写过程中，我们得到了河北师范大学教育学院薛彦华院长的鼓励和支持，在此表示衷心的感谢。还要特别感谢北京师范大学出版社的王剑虹女士，她的督促、耐心和宽容才使这本书最终能呈献给读者。

在本书的编写过程中，我们查阅和参考了大量的文献资料，借鉴了很多最新的研究成果，虽然书后附有参考文献，但仍会有疏漏之处，在此我们向各位原作者表示由衷的感谢。由于水平与能力有限，本书一定存在很多缺点与不足，恳请广大读者批评指正。

编 者

2017年5月25日

第一篇 小学生心理健康教育概论

第一章 小学生心理健康教育概述	003
第一节 心理健康教育概述	004
一、小学生心理健康教育的相关概念	004
二、小学生心理健康教育的意义	007
第二节 小学生心理健康教育的原则和目标	008
一、小学生心理健康教育的原则	008
二、小学生心理健康教育的目标	009
第三节 小学生心理健康教育的主要任务和内容	010
一、小学生心理健康教育的主要任务	010
二、小学生心理健康教育的主要内容	010
第四节 小学生心理健康教育的方法和途径	011
一、小学生心理健康教育的方法	011
二、小学生心理健康教育的途径	012
第二章 学校心理健康教育的发展简史	015
第一节 国外学校心理健康教育的发展简史	016
一、国外学校心理健康教育的发展过程	016
二、国外学校心理健康教育的现状	018
三、国外学校心理健康教育发展的新趋向	020
第二节 中国学校心理健康教育的发展简史	020
一、中国学校心理健康教育的发展过程	020



二、中国学校心理健康教育的特点 | 022

三、中国学校心理健康教育存在的问题 | 023

第三章 小学生生理与心理的发展 | 026

第一节 小学生生理的发展 | 027

一、小学生身体各器官的发展 | 027

二、小学生神经系统的发展 | 028

第二节 小学生心理的发展 | 029

一、小学生认知的发展 | 029

二、小学生情绪的发展 | 032

三、小学生人格的发展 | 033

第四章 小学生的社会性发展与良好行为的养成 | 035

第一节 小学生的社会性发展 | 036

一、小学生人际关系的发展 | 036

二、小学生交往能力的培养 | 040

三、小学生自我意识的发展 | 041

第二节 小学生良好行为的养成 | 044

一、小学生入学初期良好行为习惯的养成 | 044

二、小学生行为规范的塑造 | 045

三、小学生亲社会行为的培养 | 047

四、小学生学习习惯的培养 | 048

第五章 班主任在心理健康教育中的作用 | 051

第一节 营造积极的班级心理气氛是学生心理健康的基础 | 052

一、良好班集体的标志 | 052

二、心理健康教育良好氛围的营造 | 053

第二节 班主任良好的心理状态是学生心理健康的保证 | 055

一、班主任需要具备的良好心理素质 | 055

二、班主任的心理调控 | 056

第三节 开好主题班会是学生心理健康的必要渠道 | 057

一、何为主题班会 | 058

二、主题班会的设计 | 058

三、主题班会的评价 | 059

第六章 在学校各种教育活动中渗透心理健康教育 | 062

第一节 在学科教学中渗透心理健康教育 | 063

一、在教学态度中渗透心理健康教育 | 063

二、在教学组织过程中渗透心理健康教育 | 064

三、在各学科教学中渗透心理健康教育 | 065

第二节 在其他教育活动中渗透心理健康教育 | 067

一、在校园文化中渗透心理健康教育 | 067

二、在课外活动中渗透心理健康教育 | 068

三、在少先队活动中渗透心理健康教育 | 069

第七章 家庭和社会因素对小学生心理健康的影响 | 072

第一节 家庭因素对小学生心理健康的影响 | 073

一、家庭对小学生心理健康的影响 | 073

二、家长的自我调适对小学生心理健康的影响 | 076

三、亲子关系对小学生心理健康的影响 | 078

第二节 社会因素对小学生心理健康的影响 | 079

一、创建积极良好的社会环境促进小学生的心理健康 | 079

二、有效地利用网络资源促进小学生的心理健康 | 080

三、建立家庭、学校、社会三结合的立体网络,维护小学生的心理健康 | 081

第二篇 小学生心理健康教育活动课

第八章 小学生心理健康教育活动课概述 | 085

第一节 心理健康教育活动课的内涵与特征 | 086

一、心理健康教育活动课的内涵 | 086

二、心理健康教育活动课的特征 | 087

第二节 心理健康教育活动课与其他学科课程的关系 | 087

一、心理健康教育活动课与其他学科课程的区别 | 087

二、心理健康教育活动课和其他学科课程的联系 | 089



第三节 心理健康教育活动课实施的特点 | 089

- 一、活动形式的多样性 | 089
- 二、活动结构的开放性 | 089
- 三、活动组织的系统性 | 090
- 四、活动主体的能动性 | 090

第四节 心理健康教育活动课的设计原则 | 091

- 一、适度超前原则 | 091
- 二、发展性原则 | 091
- 三、可操作性原则 | 092
- 四、成功性原则 | 092
- 五、教育性原则 | 092

第九章 心理健康教育活动课的内容、设计等相关事项 | 094

第一节 心理健康教育活动课的内容 | 095

- 一、帮助小学生建立理性的价值观念 | 095
- 二、帮助小学生建立良好的自我意识 | 095
- 三、帮助小学生建立和发展良好的人际关系 | 096
- 四、帮助小学生提高调控情绪的能力 | 096
- 五、增强小学生的耐挫意识 | 096

第二节 心理健康教育活动课的设计 | 096

- 一、单元设计 | 096
- 二、主题系列单元设计 | 097

第三节 心理健康教育活动课的组织 | 098

- 一、课前准备 | 098
- 二、课堂组织 | 098
- 三、课程组织过程中的注意事项 | 101

第四节 心理健康教育活动课的形式 | 101

- 一、认知式 | 102
- 二、体验式 | 102
- 三、训练式 | 103

第五节	心理健康教育活动课的模式——集体训练模式	104
一、	心理健康教育以集体训练为主要模式的依据	104
二、	集体训练模式能提供学生心理成长的动力	105
三、	教师在集体训练中的注意事项	107
第六节	心理健康教育活动课实施中的注意事项	112
一、	认识心理健康教育活动课要把握“四是四非”	112
二、	设计心理健康教育活动课要坚持“两依据、两注意”	113
三、	实施心理健康教育活动课要贯彻“一为主、四解放”	114
第十章	小学低年级心理健康教育活动课的设计	117
第一节	小学低年级心理健康教育活动课的设计要点	118
一、	小学低年级心理健康教育活动课设计的内容要点	118
二、	小学低年级心理健康教育活动课设计的注意要点	118
第二节	小学低年级心理健康教育活动课的设计样例	119
一、	设计样例 1	119
二、	设计样例 2	122
三、	设计样例 3	124
四、	设计样例 4	127
第十一章	小学中年级心理健康教育活动课的设计	131
第一节	小学中年级心理健康教育活动课的设计要点	132
一、	小学中年级心理健康教育活动课设计的内容要点	132
二、	小学中年级心理健康教育活动课设计的注意要点	132
第二节	小学中年级心理健康教育活动课的设计样例	133
一、	设计样例 5	133
二、	设计样例 6	136
三、	设计样例 7	139
四、	设计样例 8	141
第十二章	小学高年级心理健康教育活动课的设计	146
第一节	小学高年级心理健康教育活动课的设计要点	147
一、	小学高年级心理教育活动课设计的内容要点	147



二、小学高年级心理健康教育活动课设计的注意要点 | 147

第二节 小学高年级心理健康教育活动课的设计样例 | 148

一、设计样例 9 | 148

二、设计样例 10 | 152

三、设计样例 11 | 156

四、设计样例 12 | 161

第三篇 小学生心理咨询

第十三章 小学生心理咨询概述 | 167

第一节 心理咨询的概念及相关问题 | 168

一、什么是心理咨询 | 168

二、心理咨询的重要原则 | 169

三、心理咨询的主要类型 | 171

四、心理咨询的关键因素 | 174

五、心理咨询的特征 | 176

第二节 小学生心理辅导的相关理论与疗法 | 177

一、精神分析理论与疗法 | 177

二、行为主义理论与疗法 | 182

三、人本主义理论与来访者中心疗法 | 186

四、认知理论与疗法 | 190

第十四章 小学生心理咨询的分类 | 195

第一节 小学生个体心理咨询 | 196

一、小学生心理咨询的特殊性 | 197

二、小学生心理咨询建立关系的技术 | 198

三、小学生心理咨询的常用技术 | 201

第二节 小学生团体心理咨询 | 206

一、团体心理咨询概述 | 206

二、团体心理咨询的过程 | 210

第十五章 小学生心理咨询室的建设及心理资料的收集与档案的建立 | 222

第一节 小学生心理咨询室的建设 | 224

一、小学生心理咨询室的基本构成 | 224

二、小学生心理咨询室的设置 | 226

第二节 小学生心理资料收集与档案建立 | 229

一、资料收集与档案建立的原则 | 229

二、心理档案的内容 | 231

三、资料收集的途径 | 234

四、心理档案的使用 | 235

参考文献 | 239

第一篇 小学生心理健康教育概论