



中小学心理健康教育 工作手册

宁波市中小学心理健康教育指导中心办公室 编 / 尹晓军 主编

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

The background features several overlapping circles in shades of gray. One circle in the upper left has a diagonal line pattern. Another circle in the lower left has a dotted pattern. A large, solid gray circle is on the right side. The title is centered in a bold, black, sans-serif font.

中小学心理健康教育 工作手册

宁波市中小学心理健康教育指导中心办公室 编 / 尹晓军 主编

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育工作手册 / 宁波市中小学心理健康教育指导中心办公室编;尹晓军主编. — 宁波: 宁波出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5526-3947-6

I. ①中… II. ①宁… ②尹… III. ①中小學生-心理健康-健康教育-手册 IV. ①G444-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 111961 号

中小学心理健康教育工作手册

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU GONGZUO SHOUCHE

宁波市中小学心理健康教育指导中心办公室 编; 尹晓军 主编

出版发行 宁波出版社

地 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼

邮 编 315040

电 话 0574-88396353

责任编辑 陈 静 邵晶晶

责任校对 张利萍

责任印制 陈 钰

装帧设计 金字斋

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 9.5

字 数 155 千

版次印次 2020 年 9 月第 1 版 2020 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-3947-6

定 价 28.00 元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与承印厂联系调换 电话: 0574-83875165

本书编委会

主 编 尹晓军

副主编 史耀芳

编 委 韩文莲 姜红霞 吴晶京 张 越

张玮璟 余也冰 邵巧倍 徐 儿

前 — 言

时至今日，中小学心理健康教育的重要性已成共识，毋庸赘言了。如果要套用一句流行语的话，那就是：“中小学心理健康教育，怎么强调也不过分！”

对中小学而言，这种共识必然会反映在办学实践之中，转化为具体的教育行动。所以，我们经常会听到学校领导和老师们的一些提问：从学校层面看，心理健康教育具体要做哪些事情？怎样做？有哪些条件、规范和标准？试图整体统一、简明扼要地回答这些问题，帮助学校厘清这方面的工作思路和相关的专业要求，是我们编写这本《中小学心理健康教育工作手册》（以下简称《手册》）的初衷。

《手册》重在实践运用，因此在编写过程中我们注意了以下两点：

第一，突出操作性。《手册》重在“做”——明确“做什么”和“怎么做”。因此我们尽可能把中小学心理健康教育的理论转化为具有操作性的工作流程和规定要求，便于学校和教师“按图索骥”，直接使用。

第二，强调专业规范。中小学心理健康教育有其科学、严格的专业标准和工作规范，不是单凭热情和努力就能做好的。但是目前中小学心理健康教育的体系、制度、规范、标准等还在逐步建立中。由于大家的认识和理解不一，所以各校有各校的做法，各人有各人的教法，这也是现阶段不争的事实。《手册》企望能够按照《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的要求，将专业标准和工作规范“条分缕析”地罗列出来，为学校 and 教师开展教育活动提供具体参照。

这里需要说明,《手册》中涉及的工作要求与标准,大多依据现阶段浙江省相关文件的规定,部分依据宁波市现阶段的考核指标。

《手册》的使用对象主要有三类人群:一是区县(市)中小学心理健康教育教研员。他们同时也是区县(市)中小学心理健康教育指导中心办公室的负责人,《手册》可以帮助他们在规划、指导区域中小学心理健康教育工作时有规可依,有法可循。二是中小学心理健康教育专(兼)职教师,尤其是专职教师,《手册》可以作为学校心理健康教育工作的实操指南。三是学校领导。中小学心理健康教育非常重要,这项工作的专业性又很强,《手册》可以帮助学校领导比较全面地了解心理健康教育的体系、制度、工作机制和相关要求,提高学校心理健康教育工作的效率。

《手册》的编写,由尹晓军、史耀芳负责章节设计和人员组织,编写人员以宁波市各区县(市)中小学心理健康教育教研员和市教育局直属学校的资深专职教师为主,分工协作。书稿撰写分工为:韩文莲(第一章),姜红霞(第二章),张玮璟、余也冰、吴晶京、汪丰慧、程赞红(第三章),邵巧倍(第四章),徐儿(第五章),张越(第六章),最后由尹晓军、史耀芳统稿。

《手册》对诸多专家的研究成果和部分地区、学校的实践经验多有参考和吸收,在此一并致谢!

由于我们专业能力有限,工作经验不足,缺点与谬误恐一时难免,恳请专家和读者批评指正。

编者

2019年12月



目 录

CONTENTS

第一章 中小学心理健康教育的行政体系	001
第一节 组织架构	003
第二节 机构职责	004
第三节 专业要求	007
第二章 中小学心理健康教育的主要内容	009
第一节 人格辅导	011
第二节 学习辅导	013
第三节 生涯辅导	015
第四节 亲子关系辅导	017
第五节 生命辅导	019
第六节 教师心理辅导	021
第三章 中小学心理健康教育的主要形式	023
第一节 班级心理辅导活动课	025
第二节 小团体辅导	036
第三节 个别辅导	053

第四节	校园心理剧	070
第五节	其他教育形式	075
第四章	中小学心理辅导室的建设要求	077
第一节	功能区设置	079
第二节	心理测评	083
第三节	心理档案	091
第四节	工作规范	096
第五章	中小学校园心理危机的预防与干预	099
第一节	心理危机概论	101
第二节	心理危机预防干预机制	104
第三节	危机干预与心理援助	110
第四节	危机干预后的管理与维护	120
第六章	中小学心理健康教育的督导与评估	129
第一节	学校心理辅导的专业督导	131
第二节	学校心理健康教育工作的评估	141

第一章

中小学心理健康教育的行政体系

第一节 组织架构

学校心理健康教育是一项面向全校师生的系统性工作，需要学校整体规划和统筹实施。建立职责明确、协同共商的管理机构是提高学校心理健康教育工作针对性和实效性的组织保障。

学校心理健康教育工作的组织架构一般由校长室、学校心理健康教育指导中心、学校心理辅导室及其他相关部门组成。

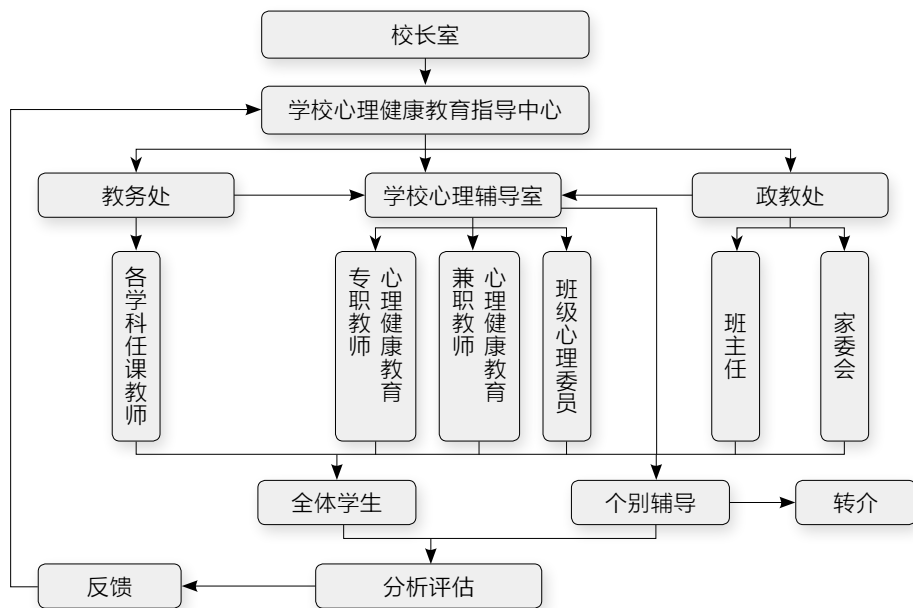


图 1-1 学校心理健康教育工作组织架构图

第二节 机构职责

一、校长室

校长室是学校心理健康教育工作的领导机构,全面负责学校心理健康教育工作。校长室的职责如下。

(一) 建立学校心理健康教育体系

1. 成立学校心理健康教育指导中心,按专业要求建立学校心理辅导室。
2. 安排落实学校心理健康教育工作专项经费。
3. 提出学校心理健康教育工作发展规划,确定符合校情的学校心理健康教育目标、课程和工作举措。
4. 按生师比 1000:1(不足 1000 人的学校按 1000 人计)的要求配备心理健康教育专职教师,按需要配备心理健康教育兼职教师。
5. 将心理健康教育课程纳入学校课程计划,按照每班两周一课时的要求,面向全体学生开设心理健康教育课。
6. 成立校园心理危机管理领导小组,构建校园心理危机干预系统(预警系统、应急系统、维护系统),颁发《校园心理危机应对预案》,有效应对校园心理危机事件。
7. 积极拓展包括专业治疗机构在内的校外心理服务资源,构建学校心理健康服务网络,为学生、教师提供及时、适切的心理健康服务。

(二) 营造良好的育人环境

良好的学习生活是促进学生心理健康的重要基础,教师的心理健康是促进学生心理健康的重要前提,家校之间的有效沟通是促进学生心理健康的重要途径,积极健康、美丽和谐的校园文化是促进学生心理健康的重要因素。

二、学校心理健康教育指导中心

学校心理健康教育指导中心是校长室领导下的心理健康教育工作执行机构,一般由分管副校长负责。学校心理健康教育指导中心由学校心理辅导室、教务处和政教处三个部门构成,三个部门各司其职,学校心理辅导室负责统筹协调。学校心理健康教育指导中心的职责如下。

1. 定期召开心理健康教育工作会议。每学期至少召开一次工作会议。实时掌握学校心理健康教育工作动态,了解和评估学校心理健康教育工作的开展情况;分析学情,提出下阶段工作重点和主要举措;协调各部门工作;形成会议纪要,报校长室决策。

2. 根据学校总体要求,明确各年级学生心理健康教育目标、教育内容、教育方式和教育途径。

3. 组织开展心理健康教育通识培训。面向全体教职员工,普及心理健康知识及心理调适方法,提高全体教职员工的心理健康水平、心理服务意识和能力。

4. 组织开展学科教研活动。组建心理健康教育教研组,制定教研组工作细则及考核标准;负责选择、编写符合本校学生心理发展特点的心理辅导课程教材及教辅资料;定期开展教研和培训活动,对心理辅导活动课及辅导个案进行督导评估,提高心理辅导教师的专业化水平。

5. 推进校园心理危机管理工作。强化全体教职员工的心理危机管理意识,明确各部门的分工职责,做到人人知晓本校的《校园心理危机应对预案》;建立监督、检查和反思研讨机制,维护、保障校园心理危机管理系统的有效运行。

6. 开展形式多样的心理健康宣教活动。设定学校心理健康教育宣传周(月)时间,并通过宣传栏、校园广播、电视、网络等校园媒介向全校师生宣传心理健康教育知识,营造良好的心理健康教育氛围。

7. 开展家长心理健康教育。通过家长学校、家长会等途径向学生家长普及心理健康教育知识,提高家长的心理素养,引导、帮助家长关注孩子的心理动态,共同培育孩子的健康人格。

三、学校心理辅导室

学校心理辅导室是为学校提供心理健康教育决策咨询,为师生提供各种心理服务的校内专业机构。学校心理辅导室的职责如下。

1. 开展学生心理测评。建立学生心理档案;每学期初进行一次心理普测,形成学生心理健康状况分析报告,并提交学校心理健康教育指导中心。

2. 开展危机筛查工作。每年三月份筛查一次,由班主任、任课教师和班级心理委员根据心理测评结果,并结合日常观察确定“疑似高危学生”名单,由班主任报送学校心理健康教育指导中心;经心理健康教育专职教师面询后确定“高危学生”名单,制订“一生一案”的辅导、干预方案,报送校长室和当地中小学心理健康教育指导中心办公室。

3. 开展教学工作。通过心理辅导活动课等途径,面向全体学生开展发展性心理健康教育,提高学生的心理品质,帮助学生适应学校生活,引导学生积累积极的学校生活体验;指导班主任开展班级心理健康教育活动;通过家长学校、网络课程等渠道开展亲子辅导活动。

4. 开展心理辅导工作。通过小团体辅导和个别辅导等形式,对有心理困扰或心理问题的学生进行心理辅导,帮助他们缓解和消除焦虑、紧张等不良情绪,解决成长过程中的心理困惑,提高心理自助能力;识别有严重心理问题的学生,将他们及时转介到专业心理治疗机构诊治。

5. 建立心理健康服务值班制度。确保学校心理辅导室开放时间,非寄宿制学校每天不少于2小时,寄宿制学校每天不少于4小时;设立校园心理热线和心理信箱。

6. 发挥校园心理危机管理系统的专业核心作用。制定校园心理危机预警、预防和干预制度,经学校心理健康教育指导中心审议后报校长室核准实施;确保校园心理危机事件发生后72小时之内及时开展科学、有效的心理干预工作。

7. 开展社团活动。负责选拔和培训各班心理委员,定期开展心理健康教育社团活动;策划心理健康教育宣传活动,加强校园文化建设,丰富、拓展心理健康教育的方式和途径,营造良好的心理健康教育氛围。

第三节 专业要求

一、心理健康教育教师

1. 心理健康教育专职教师须拥有心理学科类本科及以上学历,并具有浙江省中小学心理健康教育B级及以上上岗资格证。心理健康教育兼职教师须具有浙江省中小学心理健康教育C级及以上上岗资格证。

2. 具有心理健康教育教学技能和心理辅导专业技能。能胜任课堂教学工作;熟悉各个年龄阶段学生的心理特点、发展需求,有计划、有目标地开展发展性教育和辅导活动;熟练掌握心理测量技术,对学生心理问题具有基本的鉴别、诊断能力,能提供有效的小团体辅导和个别辅导服务;熟悉校园心理危机管理流程,具有校园心理危机预警、预防和干预技能。

3. 具有组织、协调工作能力。能对学校的心理健康教育工作(教育目标、课程内容、方法策略、评估督导等)提出专业建议;能够组织、协同学校各部门开展各项心理健康教育活动;具有良好的沟通能力,能够为班主任、学科任课教师、家长等各类人员提供专业指导。

4. 具有敬业精神和专业发展能力。热爱本职工作,遵守职业道德,具有积极向上的健康心态,具有一定的科研能力,能保持专业上的自我发展。

二、班主任

1. 具有浙江省中小学心理健康教育C级及以上上岗资格证。

2. 具有关爱学生的基本素养。能够理解、关心学生,乐意帮助学生解决成长过程中的各种困难和烦恼。

3. 掌握心理健康教育基本技能。具有心理自我调适能力；了解各个年龄阶段学生的心理特点、发展需求；能够运用尊重、倾听、理解、接纳、积极关注等基本辅导技术，疏导学生的各种消极情绪，激发学生的积极心态；了解学生的心理动态，并能针对性地开展班级心理健康教育活动。

4. 具有合作意识。能够理解和接受学校心理辅导室的业务指导和工作建议；能够积极配合学校心理辅导室开展心理检测和动态跟踪工作；具有熟练的家校沟通技巧，通过家校协同，共同培育学生的健康人格。

三、学科任课教师

1. 具有心理健康教育意识。了解任课班级学生的心理状态，营造积极向上的课堂氛围，关注、理解、接纳每一个学生；在进行知识教学的同时，注重提升学生的心理素养。

2. 具有心理自我调适能力。能积极参加心理健康教育相关培训；具有较强的环境适应能力，能有效管理自己的情绪；能包容学生的缺点，以积极、乐观、主动的态度面对教学中的矛盾和困难。

3. 具有合作意识。自觉参与心理健康教育工作，关注学生心理动态；能发现班级中个别学生的异常情绪和言行，并及时和班主任、学校心理辅导室联系，协商应对。

第二章

中小学心理健康教育的主要内容