



中小学生

常见心理问题及辅导

耿 烨 许汉平 陈 智 / 主编

吉林人民出版社

编委会

主 编

- 耿 焯 江苏省南通市通州区金沙中学
许汉平 湖北省武汉瑞景小学
陈 智 北师大大同附中

副主编

- 姜仁会 辽宁省本溪市桓仁县实验中学
吕 航 吉林省东北师范大学附属中学明珠校区
潘素丹 温州市瓯海区牛山实验学校
许 婷 辽宁省铁岭市铁岭县教师学校

编 委

- 毕 潇 河北省秦皇岛市第十五中学
刘 博 吉林省白山市白山职业技术学校
隋艳丰 吉林省松原市长岭县永久镇中学

吴春平 松原市乾安县第一中学
项 明 河北省唐山市玉田县实验小学

副主编、编委排名不分先后

前 言

随着社会的发展,科学的进步,人们对自身的健康水平有了新的认识。一个人的健康水平既包括生理健康,又包括心理健康。青少年时期是人的身心健康发展的关键期,不管是学校、教师还是家长,都必须重视这一年龄段学生的身心健康发展。早在20世纪40年代,联合国世界卫生组织就在《世界卫生组织宣言》中提出:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是身体健康、心理健康和社会适应性良好的完美状态。”之后,又于1989年提出了“健康”的新概念,即健康不仅仅是指没有躯体疾病或残缺,而是要在生理上、心理上和社会适应能力方面都处于完好的状态。可见,教育者要培养中小学生良好的整体素质,不可忽视其健康心理的培养。我国对中小学生的心理健康工作也一直在改革和完善。《中共中央关于进一步加强和改善学校德育工作的若干意见》要求:“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强其承受挫折、适应环境的能力。”从中可以看出国家对中小学生心理健康问题给予的高度重视。

中小学阶段是心理健康教育的奠基期,也是个体社会化的关键期。学校教育要促进学生身心的协调发展就离不开心理健康教育,心理健康教育应是学校教育本身具有的基本内涵。因而,加强学生心理健康教育,提高学生心理素质是中小学德育工作的重要组成部分。纵观当前我国中小

学生的心理健康整体状态,着实不容乐观。各种心理问题已经严重影响并制约青少年学生的学习和生活,若长期得不到重视和解决,必将对其今后的学习、生活和工作造成不可挽回的重大损失。作为教育工作者,我们有义务呼吁社会各界关注青少年的心理问题,给予他们更多的关心和帮助。其中,作为学校的教师,培养学生健康的心理更是责无旁贷。习近平同志在党的十九大报告中提出“实施健康中国战略”,这是以习近平同志为核心的党中央从长远发展和时代前沿出发,坚持和发展新时代中国特色社会主义的一项重要战略安排,必将为全面建成小康社会和把我国建成富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国打下坚实健康根基。

党的十九大报告指出,“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。”这体现了我们党对人民健康重要价值和作用的认识达到新高度。实施健康中国战略,增进人民健康福祉,事关人的全面发展、社会全面进步,事关“两个一百年”奋斗目标的实现,必须从国家层面统筹谋划推进。中共中央、国务院在2016年10月印发了《“健康中国2030”规划纲要》,其中指出要加大学校健康教育力度,“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。以中小学为重点,建立学校健康教育推进机制。构建相关学科教学与教育活动相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育模式。培养健康教育师资,将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容”。由此可见,中小学生心理健康教育越来越重要。

因此,在国家大力提倡打造“健康中国”的时代背景下,作为学校德育教育工作的主要负责人,广大中小学教师应时刻牢记自己的责任和义务,担负起培养学生健康心理的重担,充分分析当代中小学生在学

和生活中存在的一些常见心理问题,积极探索多种教育途径,加强对学生的心理辅导,力争最大限度地帮助他们摆脱心理障碍,在学生学习和生活方面开创新局面。

目 录

| | |
|------------------------------|-----|
| 第一章 中小学生心理健康教育 | 1 |
| 第一节 我国中小学生心理健康教育现状 | 1 |
| 第二节 我国中小学心理健康教育中存在的问题 | 5 |
| 第三节 中小学心理健康教育的发展趋势 | 9 |
| | |
| 第二章 当代小学生常见的心理问题 | 13 |
| 第一节 小学生心理问题的类别和影响因素 | 13 |
| 第二节 小学生常见心理问题的具体表现及其成因 | 26 |
| | |
| 第三章 小学生常见心理问题的辅导 | 88 |
| 第一节 小学生心理辅导的现实意义 | 88 |
| 第二节 小学生心理辅导的人员培训 | 94 |
| 第三节 小学生常见心理问题的辅导对策 | 106 |
| 第四节 小学生心理辅导的基本过程 | 155 |
| 第五节 小学生心理问题的其他辅导途径 | 167 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第四章 当代中学生常见的心理问题 | 181 |
| 第一节 中学生常见的心理问题 | 181 |
| 第二节 中学生常见心理问题的成因 | 197 |
| 第三节 中学生常见心理问题的判断依据和诊断方法 | 204 |
| | |
| 第五章 中学生常见心理问题的辅导 | 209 |
| 第一节 中学生心理辅导的含义及现实意义 | 210 |
| 第二节 中学生心理辅导的目标与内容 | 213 |
| 第三节 中学生心理辅导的理论 | 215 |
| 第四节 中学生心理辅导的原则与途径 | 230 |
| 第五节 中学生心理辅导的对策 | 237 |
| 第六节 教师心理对中学生心理发展的影响 | 272 |
| | |
| 结束语 | 283 |
| 参考文献 | 284 |

第一章 中小学生心理健康教育

美国心理学家特尔曼曾说：“取得成就的因素不在于智力、学历等，而在于是否具备自信心、进取心、意志力等健康心理品质。”从某种意义上说，健康的心理品质是现代人的重要素质，是 21 世纪的呼唤，也是创新人才的通行证。中小学阶段是心理健康教育的奠基期，也是个体社会化的关键期。中小学心理健康教育是培养学生良好的心理素质、促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是落实跨世纪素质教育工程、培养跨世纪高质量人才的重要环节。本章主要介绍了中小学生心理发展的特点，中小学生心理健康教育的现状、问题、发展趋势以及中小学生心理健康教育工作的基本内容。

第一节 我国中小学生心理健康教育现状

随着我国教育的不断发展和新课程改革的大力推进，学生的心理健康教育工作已越来越受到学校、家庭的重视。

一、国家出台的政策体现了对中小学心理健康教育的重视

1999 年，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰

艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”随后,教育部下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2001年1月,《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》指出,中小学都要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质;同年6月份的《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中,更明确地指出:“加强中小学生的心理健康教育。”1999年,教育部成立了全国中小学心理健康教育咨询委员会,并委托有关省市和大学进行研究与实验;2000年底在上海、2001年9月在贵阳分别召开了全国中小学心理健康教育实验区课题研讨会;2002年,教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要》;2014年3月和4月,教育部连续发布两份有关中小学心理健康教育的文件,其中《关于实施中小学心理健康教育特色学校争创计划的通知》决定启动实施中小学心理健康教育特色学校争创计划,《关于培育和践行社会主义核心价值观进一步加强中小学德育工作的意见》中在这一点“充分体现时代性,加强中小学德育工作的薄弱环节”中的第四条就是要加强心理健康教育,即各教育部门和中小学校要认真贯彻落实《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,全面推进心理健康教育,做到加强制度、课程建设、场所建设、教师队伍建设、教师专业培训和青春期教育。所有这些都表明中小学心理健康教育已得到政府的高度重视和充分肯定。

二、地方各级教育行政部门加强对中小学心理健康问题的领导

目前,大部分省市都成立了由教育行政领导组成的中小学心理健康教育领导小组,同时还成立了由心理学教学、科研方面的专家组成的专家指导小组,负责中小学心理健康教育的规划、指导、协调、检查及培训工

作。北京市教委 2001 年 6 月下发了《北京市中小学心理健康教育工作纲要》，就中小学开展心理健康教育的基本原则、目标与内容、对象与途径、队伍与管理、考核与评估等进行了明确规定。广东省教育厅在 2002—2003 年教育事业经费中设立了中小学心理健康教育专项经费，共投资了 200 余万元建立起省和各市中小学心理健康教育指导中心。河北省在“九五”“十五”期间将心理健康教育作为省级重点课题在全省进行了一次覆盖，省级实验校 400 余所、实验区 30 余个，有力地推动了此项工作的开展。辽宁省 2001 年 7 月下发了《辽宁省教育厅关于加强全省中小学心理健康教育的实施意见》，要求从 2001 年秋季开始，城市中小学要全面开展此项工作；2003 年秋季，农村中小学要全面展开此项工作。天津市教育局制定了《天津市中小学心理健康教育实施与发展纲要》和《天津市中小学心理健康教育工作三年规划》，作为指导天津市中小学今后五年内开展心理健康教育的主要依据。《上海学校心理健康教育三年规划》要求上海各区县教育局 1999 年有 20% 的学校，2000 年增加到 35% 的学校，2001 年增加到 60% 的学校，要达到开展心理健康教育的具体要求。2002 年，河北省教育厅制定了《中小学心理健康教育实施意见》，进一步指导和规范全省中小学心理健康教育工作。各地规划、意见的出台，都表明教育行政部门对中小学心理健康问题的高度关注，

三、校方对中小学心理健康教育的重视

各级各类中小学逐渐认识到对中小学学生进行心理健康教育的重要性，并开展了多种形式的心理健康教育，如五个一工程（一份小报、一个信箱、一个环境、一个电话和一个诊室），更多的学校是开设心理健康活动课、举办专题讲座、建立心理咨询室、开通心理热线、设立心理信箱。一些

学校还为心理健康教育配备了专兼职教师。鼓励教师接受培训,积极掌握心理健康知识和理论,并以此来指导推进学校各项工作。例如,北京市中关村一小学自1996年建立心理咨询室以来,一直定时向全校师生和家长开放,取得了很好的效果;北京市信息管理学校以心理健康教育科研课题为龙头,推动了学校其他各项工作的开展;天津市第一中学则把心理健康教育的重点放在班主任对学生心理健康的指导上;河北省张家口市宣化四中把心理健康教育工作作为后进生转化的突破口。

四、师资培训工作得到加强

开展中小学心理健康教育,必须建立一支高素质的教师队伍。就目前情况来看,我国从事心理健康教育教师的素质与国外相比差距较大,国外的心理健康教育者多是学校心理学、咨询心理学、教育心理学等专业毕业的硕士、博士。因此,许多省、市非常重视师资培训,如举办心理健康教育培训班,组织专家编撰教师培训用书,参加有关高校举办的心理健康专业研究生课程班,制订中小学专兼职教师资格认定办法,等等。上海市组织了上海市心理健康教育骨干教师研修班;辽宁省于2001年3月编写出版了心理健康教育中小学教师用书,作为该省继续教育培训的教材,授课时数为20课时;天津市规定专职心理辅导与咨询的教师,一定要做到持证上岗,目前正在制订后三年培训计划;北京市正在建立一支以专职为骨干,专兼职结合,相对稳定的心理健康师资队伍,并为专职从事心理健康教育工作的教师设“心理辅导主任”岗位,纳入教师编制,对于兼职从事心理健康工作的教师,经过半年培训,合格上岗,争取每校3—5名;陕西省在2001年5月召开了全省中小学心理健康教育现场会;成都市一方面把心理教育知识的培训与教师的继续教育相结合,另一方面不断引进心理

教育的专门人才;石家庄市 2001 年下半年成立了五个心理健康教育讲师团,即每区成立一个,每区包括 3—4 个县,以加大普及力度,并就理论和实际操作两个层面进行培训指导。

五、各地中小学心理健康教育发展具有不平衡性

中小学心理健康教育在我国一些地区虽然已获得了较大的发展,但不同地区之间发展很不平衡。如有人对《中国心理卫生杂志》中的论文作者所在地进行了统计,北京、上海、广东、湖南、山东、山西较多,陕西、西藏、海南、江西较少。这从一个侧面反映了一些大中城市、沿海地区心理健康教育发展速度较快,水平较高,而一些经济相对不发达地区心理健康教育发展则比较落后。

第二节 我国中小学心理健康教育中存在的问题

当前,我国正处于社会的转型期,人们的生活节奏日益加快,就业竞争日渐激烈,心理问题日趋增多。特别是处于基础学习阶段的广大中小學生,其生理、心理还未发育完全,缺乏生活经验和社会阅历,因而在心理上会产生各种各样的问题,影响其健康成长。这就要求学校重视学生心理健康教育发展,开设相应的心理健康教育课程,引导学生积极全面地成长。

一、中小学心理健康教育的学科化倾向

中小学心理健康教育作为素质教育的重要组成部分,越来越受到社会、学校的关注。许多学校把心理健康教育纳入学校的正规课程中,当作一门学科来对待。但也有少数学校在课堂上系统讲述心理学的概念、理论,其授课方式单调、乏味,学生在课本上勾勾画画,课下认真背书,完成

作业,有的学校还安排学生进行心理健康课的考试。殊不知,心理健康课原本是为了帮助学生解决在学习、生活、人际关系等方面的烦恼,帮助学生减轻心理负担,释放内心的焦虑,让他们轻轻松松学习。

应该承认,让学生掌握一定的心理健康知识是必要的。但是,心理健康教育的主要目标不是向学生传授系统的心理学知识,而是要通过多种多样的途径,强化其与学科教学的结合,将心理健康教育有机地结合在班主任工作和学生思想品德教育之中,体现在各种丰富多样的活动训练中,反映在环境优化和潜在教育资源的利用上。一味地追求心理健康教育学科化,只能使心理健康教育流于形式,无法达到心理健康教育的目的。

二、中小学心理健康教育的医学化倾向

有人认为心理健康教育就是进行心理咨询和心理治疗,就是治疗学生的心理疾病。这种观点的“治疗”和“指导”意识较强,把中小学的心理健康教育肆意医学化,违背了心理健康教育的本质要求和内在规律。有的学校成立了心理咨询室,让校医充当心理辅导人员,像医院里记录病历一样对学生情况进行登记。有的学校领导、教师对心理健康教育认识不清,对学生进行了错误的宣传,使学生认为只有心理有疾病时才能去心理咨询室,一旦自己去心理咨询室,那就意味着自己在心理上有严重的疾病,还会遭到同学们的嘲笑和非议。这种医学化的倾向已经严重地阻碍了中小学心理健康教育的顺利进行。

根据我们从1996年开始的研究和有关调查显示,学生的心理与行为问题主要包括学习、自我、人际关系、生活和社会适应能力等方面,其比例分别为30%、20%、30%和20%左右。在另一项关于中小学生学习心理压力的研究中,则发现有30%属于学习方面,40%属于人际关系方面,其他方

面的占 30%。自我、人际关系、生活和社会适应方面的心理与行为问题是中小学生学习心理健康问题的主要表现形式。根据临床个案和调查统计,学生中有心理疾病、心理障碍者不到 1%。中小学生的心理从总体上来说健康的,只是在发展过程中遇到了一些适应性的问题,不能和医学意义上的心理疾病、心理障碍简单地混为一谈。

心理健康教育必须面对全体学生,而不是“就医看病式”地针对某个病人、某一种疾病。心理教育工作者应该明确心理健康教育不是心理治疗,即使学生有一些心理阴影或心理障碍,这也是很正常的,如果总是有意无意地把学生当成心理疾病患者,会给学生造成心理紧张和压抑。

三、中小学生学习心理健康教育的片面化倾向

中小学生学习心理健康教育越来越成为人们关注的焦点,这导致其在教育实施过程中出现了片面化的倾向。有人认为心理健康教育就是搞心理测验,教育工作者过多地关注各种心理测验,依赖测验所得到的分数,给学生的心理造成了很大压力。有的学生参加心理测验后由于分数较低,不仅遭到同学的嘲笑,在自己内心也留下了深深的阴影,把自己归为“异类”,结果导致其心理真的出现了问题。在教育对象的选择上,教育者趋向于选择中学生。当然,这和中学生出现的问题较多有很大关系。但是,在人们的传统观念中,小学生由于年龄小,不会有什么心理问题;而毕业班的学生面临升学,学习太紧张,没有时间进行心理健康教育,因而出现了教育对象上的片面化。在心理健康教育的内容上,教育工作者主要关注学生的生活心理教育,如青春期教育、人际交往技能培养、耐挫折能力培养以及学生的性格、情绪等方面内容,而忽视学生的学习心理(学习动机、学习兴趣、学习能力、考试心理、学习适应性等)和职业心理教育(为学生在职业

定向、升學考試及職業分析、興趣的了解與測試方面提供諮詢服務)。實際上,中小學心理健康教育應是上述三方面的教育同時進行的。此外,中小學心理健康教育偏重心理諮詢而輕視心理輔導,偏重學生個體而忽視學生群體,重視調適性心理諮詢而輕視發展性心理輔導,這和心理健康教育的目標是背道而馳的。

四、中小學心理健康教育的形式化傾向

心理健康教育的形式化傾向一方面表現為,有些學校雖然名義上設立了心理諮詢室,開設了心理健康課,配備了教師,但是由於教育者自身教育觀念的影響,用傳統的教育思想和一般的思想政治工作方法來進行心理教育實驗,心理諮詢室、心理健康課並沒有真正發揮其作用。這使得心理諮詢室形同虛設,前來諮詢的學生寥寥無幾,僅是作為應付上級檢查的“硬件”之一。心理健康教育的形式化傾向另一方面表現為把心理健康教育和德育混為一談。有人把心理健康教育簡單看成學校德育的一個組成部分,認為沒有必要單獨進行心理健康教育;還有人把心理問題和思想品德問題混為一談,往往把學生的心理問題當作思想品德問題來處理,用德育的方法來對待學生的心理問題。實際上,心理健康教育和德育是兩個不同的範疇,兩者的目標、任務、實施方法有明顯的區別。

五、中小學心理健康教育的孤立化傾向

當前,中小學心理健康教育主要是針對學生,而忽視了教師的心理健康。殊不知,只有心理健康的教師才能培養出心理健康的學生,教師的情緒會影響學生的情緒。教師是一個容易產生心理問題的職業。一般認為,教師作為學生的榜樣,要最大限度地滿足學生、家長及學校的需要,不能表現出煩躁、沮喪等情緒,這不能不造成角色過度負荷,而且其角色的多

重性(教师既是学生的教师,又是一家之长、子女的家庭教师、家庭的主要劳动力和社会的模范公民)也使教师几乎没有时间和精力做出种种心理调节。因此,忽视教师的心理健康,将对学生的心理健康产生不良的影响。

第三节 中小学心理健康教育的发展趋势

随着国家政策的支持、教育行政部门的重视和引导以及广大教师认识的增强,我国中小学心理健康教育越来越受到重视。在社会竞争日趋激烈、升学压力不断增加的大背景下,对广大中小学生而言,其学习技能的培养和健康心理的发展都必须建立在成熟、协调的心理状态之上。唯有如此,学生才能塑造健康、完善的人格,这也是国家提出素质教育的目标之一。

一、加强中小学心理健康教育的师资队伍建设

要使中小学心理健康教育顺利进行,必须加强师资队伍建设。具体措施如下所述。

第一,建立一支专职从事心理健康教育的教师队伍。目前,我国从事中小学心理健康教育的人员素质参差不齐,专职人员很少,兼职人员较多,这将会对中小学心理健康教育产生消极影响。因此,我们必须改变这种状况,将以兼职教师为主转变为以专职教师为主、专兼职结合的模式。

第二,加强心理健康教育教师的专业培训。从事心理健康教育是一项专业技能,学校必须通过培训使教师掌握心理学的基本理论与知识,具备进行心理健康教育所需的知识和能力,并逐步形成持证上岗制度;同时还要注意引进心理健康方面的专业人才,使外部引进和内部培养结合起来。