



班主任工作手册

中小学
心理健康
教育

张玉灿 主编

目 录

心理健康教育概说	1
开展心理健康教育的重要意义	2
青少年心理健康的一般标准	14
影响青少年心理健康的因素	20
心理健康教育的目标、原则和方法	30
心理辅导	36
心理咨询	69
案例研究	87
心理健康教育专题研究	94
小学生的心理卫生	94
中学生的心理卫生	98
社会环境与心理健康	102
掌握行为改变技术提高教育教学能力	106
思想工作和心理疏导	109
改善心理环境增进教育效能	113
青少年学生“人格障碍”类型	117
高中生心理咨询调查	121
中师学中学生逆反心理的成因与对策	125
一、中师生心理健康的总体情况	126
二、影响中师生心理健康的主要因素分析	127
中学生逆反心理的成因与对策	128
学生从众心理及引导	132
小学生耐挫心理考察	136
中学生嫉妒心理的表现及教育引导	140
小学生性冲动的引导和教育	144
中学生性心理和青春期教育	148

青少年吸烟心理举隅	153
中学生心理健康指导的实践与思考	156
开展心理健康教育的实践	159
一、做好心理健康教育的科普工作	159
二、配备心理专职教师，开展心理咨询服务	160
三、创设心理健康教育的文化环境	162
怎样提高中学生的心理健康水平	168
一、中学生的心理健康状况及其分析	168
二、积极采取措施，提高学生的心理健康水平	170
在活动中培养学生的心理适应力	172
重视学生的情绪健康	176
帮助学生处理好心理挫折	179
探求高中生心理特点	181
初中生的心理发展特点与心理辅导	184
中专生心理障碍及疏导	190
优秀生的心理特点与教育	193
后进生心理教育研究	195
后进生成因心理分析及对策	200
“问题学生”的受挫心理及教育引导	207
“蹲班生”心理初探及对策	208
如何帮助学生排除心理障碍	211
帮助学生排除学习心理障碍	212
心理日记与心理素质的提高	219
要保护和培养小学生的自尊心	223
形态训练的心理调治作用	225
初一心理健康课课程设计	229
做优秀的儿童心理“保健医”	235
学生的心理保健医生	236

转化后进生要克服四个心理障碍	240
谈中小学心理咨询教师的职业素质	242
班主任的心理健康浅议	246

心理健康教育概说

随着社会的不断发展，新生事物纷至沓来、层出不穷。社会关系日趋复杂化，人们的思想也呈现出多元化。学校内外各种因素对学生的影响日益增多，学生的内心世界也更为繁杂。为了培养人才，如何才能使青少年的素质全面提高，潜能得到不断开发，身心能够健康成长和发展，引起了人们普遍的重视。同时广大教育工作者在实践中发现，如不研究新时期学生的心理，不遵循学生的心理发展规律，教育就难以取得预期的效果。因此80年代以来面对学生身心发展的需要和学生心理问题日趋严重、心理品质下降的实际情况，我国中小学出现了各种形式的心理健康教育。

党和国家关于教育的指导性文件也相继提出对青少年学生进行心理健康教育的要求。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出要“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，增强承受挫折，适应环境的能力”。

1999年6月13日中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中再一次明确提出“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。

党和政府的政策极大地推动了心理健康教育的进一步开展。广大教育工作者，特别是班主任认真积极开展

社会主义文化建设的飞速发展，另一方面也带来了诸如城市交通的堵塞，住房的拥挤，离婚率的增加，考试、升学、就业的烦恼，聘任制的推行，下岗人员的再就业等新的社会问题。这些都在不同程度以不同角度刺激着人们的神经，加剧着人们心理的紧张程度。据有关资料介绍，目前我国正常人群的心理障碍发病率为 20% 左右，也就是说 2 亿多人有心理疾患。有的专家断言，这是现代生活的特征与必然。

我们正在建设一个现代化的国家，我们对祖国的未来充满信心，我们对未来的时代充满希望。中华民族的文化科学水平和心理素质能否与飞速发展的时代相适应，会直接影响现代化建设的进程，一个充满生机与活力的社会主义商品经济的新体制要求未来的建设者必须具有良好的心理品质。

我们需要开展心理健康教育，使的青少年一代能够适应那个更加复杂多变的世界。

2. 满足人们对健康的要求

随着人类社会的发展，社会物质文明和精神文明水平不断提高，人们对民族素质的认识不断深化，对提高民族素质的希望不断强烈；人们普遍关心自己的健康，希望自己有一个健康的体魄。

现在人们对人类健康的认识也趋向全面了，关于健康的概念已远不止没有疾病或衰弱现象，健康的定义在不断发生变化。联合国世界卫生组织近年来对健康的规定是，具备躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面，这就是我们所说的健康的体魄。

人是身心统一体，他既是一个生理学意义上的人，同时又是一个心理学意义上的人。青少年学生在德、智、

体、美等方面的全面发展与心理健康是密不可分的。心理健康是青少年走向现代化，走向世界，走向未来建功立业的重要条件。具有健康的体魄，成为全面发展的四有新人是青少年自身的要求。

由于心理健康教育可以起到防治心理疾病的作用，保持和增进学生的心理健康，因而心理健康教育可以满足学生对健康教育的需求，心理健康教育是学校教育中不可或缺的组成部分。

3. 迎接时代对教育的挑战

长期以来，计划经济反映在教育上，就是企图按统一的模子把学生铸成标准件。我们对教育的理解的片面性，使教育的现状和效益不能尽如人意。

人的发展是人的自然属性和社会属性的协调发展。这里所说的社会属性是人的社会化，所说的自然属性是个性的发展。教育不仅应该强调人的社会属性的锻炼和培养，而且应重视人的自然属性的发展。因此，我们的教育应当允许每个人的发展速度有快慢之分，发展方向各有不同，质量水平有高有低，时间有先有后，潜能有大有小等差别。甚至我们也应当允许学生在遵守社会准则，融于社会的同时，在遵守的范围和方式上有相当的差异，以使人的个性得到充分的发展。

教育家乌申斯基曾经说，我们的教育目标是要培养出勇敢地独立思考的人。然而，我们长期以来的传统的教育体制、传统的思维模式和思想方法深深地约束着人们，使我们培养出的学生难以成为勇于独立思考的、具有创新精神和创造能力的人。

1999年由教育部、团中央和中国(科协)科普研究所共同发起的“全国暨香港青少年创造能力培养系列社会

调查”中，有全国 31 个省市区近 1.6 万名大中学生和香港特区的 300 多名大中学生接受了调查。其结果显示，无论是内地还是香港，多数学生受到思维定势的影响，存在着过于严谨，尊崇权威的倾向。有 65.5% 的内地学生对老师或课本上的说法时常表示怀疑，而当有学生在课堂上对老师的讲解提出异议时，48.1% 的人认为大多数同学会沉默，更有 16.5% 的人认为“大多数同学会予以非议”。这种不善提问，不敢反问，不勇于挑战权威的学生将来如何面对风云突变的市场经济，如何迎接新世纪的到来呢？这个调查结果同时证明缺乏个性培养的教育是不适应市场经济的教育。传统的教育观念深深地约束着人们，应试教育使青少年学生缺少独立与自由活动的的时间和空间，使他们的生活过早成人化。有人说：“现在不少孩子是十四五岁的人，四五十岁的心。”学生的个性被不同程度地压制，妨碍了他们身心得到健康的发展，不利于他们成为适应现代化社会的高素质的全面发展的具有创新精神和创新能力的、具有鲜明个性的人才。

心理健康教育是以教育学、社会学、生理学、心理学、行为科学和精神医学等等学科理论的综合为依据的当代新兴的教育方法。它以对学生了解为基础，通过调查测试、开展心理辅导活动、心理咨询活动、积累资料等途径协助学生了解自己，了解环境，从而取得在家庭、学校和社会中的良好适应。

有人称，心理健康教育作为一种心灵感化教育，它显著的特点是教育者调动情感的力量，尊重和理解学生，满怀热情地与学生进行情感交流，帮助学生形成稳定而健康的情感、坚定的意志、健全的个性，使学生走上成功之路。心理健康教育体现了以人为本的现代民主教育

思想与观念，反映了当代的进步潮流。

时代对教育提出了挑战，现代化教育需要更新教育观念，重视心理健康教育，通过充满情感的教育方式培养学生良好的心理素质，启发学生自我认识、自我调适、自我激励、自我教育、自我实现，充分调动学生的积极性，挖掘自身的潜能资源，发挥学生在教育中主体地位的作用。

开展心理健康教育体现了教育的本质，能促进学生的全面发展，满足未来社会对人才素质的要求。

(二)心理健康教育是青少年身心发展的需要

青少年时期是人一生中最重要的阶段，影响人的终生。青少年心理发展迅速，正处于心理素质发展的关键时期。他们的成人感、自主意识不断增强，青春期的出现又会给他们带来许多困惑不安、心理问题。由于有的问题具有不可弥补性，而预防胜于治疗，因而在学校开展心理健康教育是青少年身心成长和发展所必需的。

从我国青少年心理现状来看，开展心理健康教育不容置疑。

1. 青少年心理问题普遍存在

长期以来，我国教育存在着重智育轻德育、重生理健康轻心理健康的问题。应试教育使学生学习负担沉重，升学竞争激烈，学生承受着巨大的心理压力。再加上社会不良因素的影响，家庭教育中的不当做法使许多青少年学生产生了轻重不一的心理问题。

下面举几个不同地区，不同方面的调查结果。

北京市中小学生心理服务电话记录了数万个个案电话记录，经分析发现青少年心理问题随着年龄的增长而增多，小学高年级 9.7%；初中生为 13.76%；高中生为

18.79%；大学生为 25.39%。

厦门教育科学研究所的研究人员对 500 名高中生心理健康状况及影响因素的调查分析中发现，有 49.6% 的学生存在着多种轻度的不良心理反应；有 10.8% 的学生存在着多种明显的心理健康问题。

上海市教育局会同有关部门对 7 所中学的 70% 的学生进行了一次心理卫生状况的测评，发现有心理问题的学生占 30%。

由此可见中小学生学习心理问题是普遍存在的。

2. 青少年心理问题低龄化

一些研究结果表明，许多心理问题都表现出了向低龄化发展的趋势，大中学生存在的许多心理问题的成因可以追溯到他们的小学时代。

上海市精神卫生中心的研究人员的调查结果表明，我国小学生各类行为问题的总检出率为 $12.93 \pm 2.19\%$ ；杭州市小学生心理健康问题的总检出率为 9.5%。这些调查的结果表明小学生的心理健康问题必须引起充分注意。

3. 青少年心理问题日趋增多

近年来全国各地有关的教育科研部门调查的中小学生学习有心理健康问题的检出率大约在 20%。许多研究结果同时表明中小学生学习心理健康问题有日渐增多的趋势。例如，浙江教育学院科研人员按照 1984 年的研究方案，在 1997 年，利用同样的测试工具，在同一区域抽取同样年龄的中小学生学习样本，以调查当前青少年学生各种心理障碍的检出率，比较改革开放前后（1984 年和 1997 年）青少年学生心理障碍发生率的变化情况。调查结果 1997 年青少年学生心理障碍的总检出率达到 25.20%，显著高

于 1984 年青少年心理障碍总检出率(16.53%)。这个研究结果表明,在我国,随着社会的发展,特别是随着社会主义市场经济体制的逐步建立,青少年更需要心理健康教育。

4. 青少年心理问题的若干表现

有些青少年学生心理问题长期得不到疏导,日益积淀,已形成影响他们健康成长的心理障碍,甚至产生严重的心理疾患。这不能不引起人们的关注。

北京市中小学生学习心理咨询服务的老师们曾经对求询者在生活中经常遇到的疑难问题进行了统计,主要集中在交往不当、学习困难、情感挫折、娱乐限制、择业茫然、生理发育烦恼、性心理偏差、不适应社会环境、宗教影响、法律保护、行为不良等方面,其中学习问题、情感问题、交往问题所占比重较大。

某教育部门负责人在一次会议上曾说,中学生厌学的占 30%,有的县高达 60%。这除了因为社会不良影响、现行教材偏难、家庭教育不当等因素,也反映出学生个性心理素质方面的偏差,表现为依赖性强、自制力差、挫折耐受力差、责任心不强、意志力薄弱、情感脆弱等因素。

许多青少年学生经受不住一点点微小的环境压力和挫折,在别人看来是微不足道的压力,却使他们产生极大的挫折感,产生高度的焦虑甚至恐惧,动辄离家出走,受到小小委屈便愤而自杀,集体离家出走或集体自杀的事件也时有耳闻。

有些研究材料表明,越来越多的青少年学生求助于宗教迷信以寻求心灵的安宁和焦虑的摆脱。我们经常可以看到一些青少年学生进出寺庙、教堂,虔诚地跪拜在

神像面前祈求神灵的庇护，用算命、抽签等方法预卜未来。许多学生感到悲观、彷徨、孤独、寂寞、忧虑，感到“活得不快活”、“太累”等。这些又使他们产生任性、厌学、自卑、脆弱以及人际交往中的闭锁心理、退居回避心理，舆论环境中的逆反心理，职业选择的盲从心理及常常产生的焦虑情绪等。

中科院心理所王极盛教授对北京市两万多名学生跟踪调查后发现，处于14至18岁的青少年，处在表现为体格匀称，肌肉发达，身体与生理上已较为接近成年人，但他们的心理发展却相对滞后，表现为缺乏有效的自我控制力；情绪动荡、偏激，容易激动、兴奋，也容易发怒绝望；有的理智感和道德感相对模糊，心理因素的不稳定也往往使他们中的一些人在不经意间走上违法犯罪之路。

综上所述可见，为了满足青少年身心发展的需要，为了防止青少年心理障碍、心理疾病的发生，为了培养青少年学生良好的心理素质，在学校开展心理健康教育是必需的。

(三)开展心理健康教育是素质教育的需要

1. 素质教育的重要组成部分

学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要内容之一，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。学生德智体美等全面发展离不开良好的心理品质，心理健康教育既是素质教育的出发点，又是全面素质教育的归宿。中华民族有许多必须继承和发扬的心理品质，但同时也存在一些与现代社会不相适应的心理倾向，如比较因循守旧，过于求稳而怕冒险，易受暗示，人际关系敏感等。这些特点影响着人们的创造精神、创

造力的激发和运用。学校开展心理健康教育，克服这些不良的心理倾向，有利于逐步提高中华民族的素质。

2. 德育结构的重要组成部分

《中学德育大纲》对德育的内涵作了如下界定：“德育即对学生进行政治、思想、道德和心理品质教育。”同时，《中学德育大纲》在德育目标、德育内容和实施途径等方面对心理教育作了相应的规定。

由此可见，心理健康教育在学校德育中的地位和作用是十分重要的。

人的品德素质结构包括四个方面，即政治素质、思想素质、道德品质和心理素质。在以往较长的一段时间里，我国德育结构主要由政治、思想、道德三个方面构成，基本上没有考虑学生心理素质的培养。由于心理学普及不够，甚至曾被冠以唯心主义伪科学的罪名而被批判，因而更说不上应用。教师在工作中常常会出现模糊的、甚至是错误的观念和行爲，把许多学生的心理问题作为学生的思想道德问题加以处理，混淆了思想、道德和心理问题的界限，伤害了学生的自尊心、自信心，影响了学生身心健康发展。例如：把学生的孤独心理和行为说成是脱离集体，不关心集体，不爱参加集体活动；把性格内向的学生说成是不爱暴露思想；把学生的焦虑情绪看作是患得患失；把心理缺陷或心理疾病引起的不稳定情绪和行为看成是故意破坏纪律；把因学习困难而无可奈何的现象当作是学习态度不端正，不刻苦学习等等。这种把学生的心理问题一概当成是思想道德问题来看待，采取思想政治教育的方法来解决显然是不得法的，是不能有效解决问题的。

德育大纲明确地提出心理素质教育在德育中的重要

地位和作用，使学校德育更完整更科学。在学生素质培养中，政治教育所起的是方向性的作用；思想教育所起的是动力性作用；道德教育所起的是规范性作用；而心理教育所起的是连接与支持上述素质培养的中介作用，心理健康教育是政治、思想、道德教育的基础。离开了心理素质的提高，其他素质将失去重要的基础和中介，政治、思想、道德教育就难以顺利进行。我们在班主任工作实践中常会遇到这种状况，一个有逆反心理或其他心理障碍的学生，是不可能很好地接受政治、思想、道德教育的。我们常听到一些教师叹息，现在学生难教育，“老办法不灵、新办法不行”，感到不知如何是好。德育工作实效不高的原因之一是我们不够重视心理素质的培养。因此，我们要开展心理健康教育，给学生以心理的指导和帮助，提高学生的思想品德素质，增强德育实效性。

3. 培养学生健全人格，实现德育目标

心理健康教育能使德育工作特别是班主任工作更加完善。如在学生观上，心理健康教育强调了对个体人格的尊重与完善。对学生个体，首先要尊重他，采取教育时要充分允许他表达自己的思想。我们只有在充分了解学生心里所思所想之后，才能最终判断他的行为动机，才能正确施教。

人格是一个人品德的心理基础，从人格的外显行为可看出其品德素质的高低。因此，要实现德育目标——培养品德高尚的一代新人，必须从塑造健全人格的心理健康教育入手，充分考虑学生的个性差异，使素质教育工作能更好地面向每个学生，使每个学生都能主动地、力所能及地发展自己。

目前，一些学生随着年龄的增长，在强烈的社会化欲望驱使下导致人格偏差行为和人格失范问题屡见不鲜。如学生中相继出现的衣着上“追求名牌”热，盲目“崇拜歌星、影星、球星”热以及学生中“烟民”激增等问题就是其中的一些方面。这些问题单靠思想政治工作和校规校纪很难杜绝。有些班主任通过生动活泼的心理健康教育活动，从培养健全人格入手，纠正了这些人格偏差行为。由此可见，心理健康教育在塑造完善的人格，培养品德高尚的人方面有独特的功能。

有德育工作者称，就学校德育而言，一旦能够与心理健康教育相结合，将有助于增强德育的科学根基，使学校德育有可能跃上一个新的层面。

4. 学校完成教学任务的需要

教学是学校实施素质教育的主渠道，需要学生有稳定的学习心理。学生全面发展中的一个重要任务是学习，但如果不重视学生学习心理的调节与把握，学生学习就会遇到障碍，从而妨碍他们的智力发展。心理健康教育可以帮助学生认识学习规律，掌握学习方法，提高学习效率和调动学生积极性。在心理咨询个案记录的统计中，有关学习的心理问题占有很大的比例。有的认为“学习没意思，怎么办？还得上一年学才能毕业，可又没有能毕业的把握。”有的说：“我们学习很努力，但成绩总是太差，家长埋怨我们，老师对我们很失望，我们苦恼极了，我们怎样才能提高学习成绩？我们一点信心都没有。”“我们一考试就懵，紧张得出汗。”“一考试我们就睡不着觉。”“复习时老走神，总怕考试成绩不理想。”还有许多学生请教学习方法、学习窍门，如“怎样学习物理？”“怎样记住单词？”等等。许多学生存在着学习焦虑、

考试紧张的心理症状，他们情绪低落、精神忧郁，有些已出现神经衰弱症状。这种郁闷的情绪会降低人的心理水平，导致注意力、记忆力、思维能力的下降，严重的会形成学习心理功能性障碍。应试教育使许多老师为了提高学生考试分数，给学生很大的压力，不考虑学生的学习心理状况，这是很不可取的，会造成学生更重的心理负担，形成学习心理问题，不利于学生的智力发展。

通过实验证明，培养学生良好的心理素质，可提高学生的学习效果，从而提高学生的文化科学素质。例如通过对学生进行心理测试发现，学业成绩与智力有一定的关系，与心理健康中人际敏感、焦虑因素程度相关显著；学生成绩与性格特征中的独立性、自制力、坚持性、果断性、思维水平、求知欲、灵活性、权衡性相关联，这些特征突出，学业成绩就好。要想取得学业成功，热情、责任感、自信、毅力不可缺少，而这些品质可借助心理素质教育形成和发展。

总之，心理健康教育对学生全面发展具有积极的作用。有专家称心理健康教育是德智体美劳等各育的“中介”、“基础”，认为没有良好的心理品质，其他各育是无从落实并不可能得到发展的。学生的思想品德、习惯的养成需要依据德育心理学的原理，智力的开发需要依据心理学原理，体质的增强要依据体育心理学的原理，美育要依据审美心理学原理，劳动观点、劳动技能的教育和培养要运用职业心理学的原理等等。心理健康教育对学生全面发展的作用是不可低估的。

开展心理健康教育是时代对教育的挑战所带来的必然结果，“保持人们的心理健康，业已成为决定我们整个社会未来前途的一个重大课题。”