

面向 21 世纪中小学班主任培训教程

中小学心理健康教育

本书编委会 编

知识出版社

面向 21 世纪中小学班主任培训教程

编 委 会

主 任 :王宝祥

副 主 任 :李汉生 苏学恕 何 芳

编 委 :王 蕤 王绪池 王秀云 王俊芳
朱懋勋 孙永辉 齐 欣 刘贺昌
刘英敏 曲连坤 米裕庆 李本初
李书华 李德善 李国汉 吴维丽
张义岭 张志严 张建安 杨连山
杨广才 陈瑞颖 郑建国 赵巨龙
赵永田 赵景兰 钱丽霞 耿华年

本册主编 :苏学恕

副 主 编 :张志严

面向 21 世纪中小学班主任培训教程

总 序

面向 21 世纪,我们教育改革与发展的主要任务是全面推进素质教育。教师队伍建设是推进素质教育的一个关键因素,全国几百万的班主任是教师队伍中的骨干和中坚力量,班主任自身的素质如何,直接关系到素质教育的成败。正如著名作家冰心女士所说:“教师的现在就是学生的将来。”近些年来,全国各地教育部门都很重视班主任的培训工作。大多采取举办讲座的形式和经验交流会的形式,缺少一套全面而实用性强的教材。我们编写这套书的目的,就是为了满足培训班主任工作的需要。

这套书的编写原则是,理论与实践紧密结合,具有科学性、指导性和可操作性。“九五”期间,我们研究了一个重点课题《新形势下提高班主任队伍整体素质的调查研究》,通过研究使我们认识到,要真正提高班主任队伍素质,必须从不同角度提高班主任的理性认识和实际能力。班主任素质涉及到许多方面,这套教程一共有八本书,是班主任和班主任工作中最重要的几部分内容。这套书的体例有一个共同特点,前半部分是理论阐述,是研究班主任工作的专家撰写的,后半部分是实践经验,是工作在中小学第一线的优秀班主任撰写的。其中不少文章是发表在《班主任》杂志上的,有的虽然是前几年的文章,但实用性强,很有借鉴意义。

这套书对于班主任来说,是非常重要的读物。有了它,就等于请来一位帮助自己提高素质的教师,在班主任工作中遇到了什么问题,打开书,不仅能从理论上找到答案,而且会找到具体操作的措施。如果班主任要撰写科研论文和进行经验总结,这套书也是最好的帮手。

我们相信,广大班主任会在学习和实践中,不断提高素质和工作水平。

编辑这套书的是《班主任》杂志的几位高级编辑,他们很愿意通过这套书和广大中小学班主任进行交流,希望使用这套书的班主任把您的认识、体会、经验写出来寄给《班主任》杂志,将择优发表或与您讨论。

由于编写时间紧,书中可能有一些不妥之处,欢迎您指正。

编者

圆年源月

图书在版编目(悦)数据

面向 世纪中小学班主任培训教程 面向 世纪中小学班主任
培训教程》编委会编 北京 知识出版社 苑
 苑
 苑

I 面... II 面... III 班主任 工作 中小学 原 师资培训 原
教材 IV 那 卷

中国版本图书馆 悦数据核字(苑)第 号

(如有印装质量问题,请与承印厂联系调换)

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 号 邮编 苑 电话 苑)

河北省涿鹿印刷厂

(河北省涿鹿县城东风大街 号 邮编 苑)

新华书店总店北京发行所经销

开本 苑 印张 苑 字数 苑千字

苑年 苑月第 版 苑年 苑月第 次印刷

印数 苑

定价 苑(全八册)

理 论 篇

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。为了培养跨世纪的人才,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,改革开放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12月16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心理健康教育,不断地研究学校教育过程中学生的各种心理现象及其变化,了解与掌握学生在形成道德品质、掌握知识技能、发展个性过程中一般的心理规

律,为培养未来的建设者具有自信、自律、顽强、乐观、宽容、合群的良好心理品质进行了大量实践活动和理论研究,初步取得了可喜的成果。

开展心理健康教育的重要意义

(一)心理健康教育是社会发展的客观要求

适应未来社会对人才素质的要求

全面提高人的心理素质是社会发展的需要,是 21 世纪对人才素质的要求。

21 世纪,人类面临的将是一个既互相竞争又越来越相互依赖的复杂多变的世界。适应未来世界的建设者必须具有坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神、积极乐观、奋发进取等良好的心理品质。

有专家预言,21 世纪心理健康问题将是人类的一大祸害。这不无道理。就目前而言,知识经济初露端倪,各种信息瞬息万变,目不暇接,高新科技的不断涌现,工业化的不断发展给人们感官上以强烈的刺激,心理上带来了沉重的压力,产生了许多心理问题、心理障碍。

在我国,随着现代社会发展的进程,经济改革大潮不断荡涤着人们头脑中传统的、固有的观念,市场经济的发展和不断完善不断地改变着人们的行为和习惯。人们的生活节奏不断加快,人们之间的交往日益频繁,新旧事物的此长彼消,社会信息量的激增,一方面反映了我国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 10% 左右,也就是说 1 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,使跨世纪的青少年一代能够适应那个更加复杂多变的世界。

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。

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个省市区的近100万名大中学生和香港特区的100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30%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,30%的人认为大多数同学会沉默,更有10%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。

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。

①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,小学高年级为 10.5%,初中生为 15.2%,高中生为 20.1%,大学生为 25.3%。

②厦门教育科学研究所的研究人员对 100 名高中生心理健康状况及影响因素的调查分析中发现,有 30% 的学生存在着多种轻度的不良心理反应;有 15% 的学生存在着多种明显的心理健康问题。

③上海市教育局会同有关部门对 10 所中学的 1000 名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 18%。

由此可见中小学生心理问题是普遍存在的。

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 15.2%,杭州市小学生心理健康问题的总检出率为 12.5%。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。

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學生有心理健康问题的检出率大约在 10% 左右。许多研究结果同时表明中小學生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

1995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(1995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10.1%,显著高于1995年青少年心理障碍总检出率(7.1%)。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。

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10%,有的县高达20%。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15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

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。

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。由于心理科学普及不够,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爲说成是脱离集体,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爲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。

重视培养学生健全人格,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。

重视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:“我学习很努力,但成绩总是太差,家长埋怨我,老师对我很失望,我苦恼极了,我怎么才能提高学习成绩?我一点信心都没有。”我一考试就懵,紧张得出汗。”一考试我就睡不着觉。”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