广东学生心理健康教育探索

郑　雪　主编

暨南大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

广东学生心理健康教育探索/郑雪主编 .—广州:
暨南大学出版社,2000.11
ISBN 7-81029-977-8

Ⅰ.广… Ⅱ.郑… Ⅲ.学生-心理卫生-健康教育-广东-文集 Ⅳ.G479-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48314 号

暨南大学出版社出版
暨南大学出版社照排中心排版
湛江日报印刷厂印刷
新华书店经销
开本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数:339 千字
2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—1000 册
定价:21.50 元

前　言

随着我国改革开放的深入与社会主义市场经济的发展，由于复杂多变的社会因素与教育体制方面的问题而引发了学生课业负担过重与心理压力过大，并导致了学生心理健康状况趋于恶化，这引起了全党全社会的关注，引起了各级教育行政部门及广大教师的高度重视，加强学生心理健康教育变得更加迫切。但是，心理健康教育的目标与内容是什么？学生心理健康教育的有效方法与途径是什么？如何有计划有步骤地开展学生心理健康教育？这些问题不仅是教育改革过程中出现的重大实践问题，而且是教育与心理科学中需要认真探讨的理论问题。

近年来，广东省的有关专家、教育部门领导与广大的普通教师积极开展了学生心理健康教育的理论与实践的探索，并涌现出了许多优秀成果。在1999年11月召开的广东省中小学心理健康教育研讨会上，20多所学校交流了各自开展心理健康教育的经验和成果。在2000年初，广东省教育厅德育处、广东教育学会中小学德育研究会与华南师范大学心理学系联合举办了学生心理健康教育研究论文评选活动，这次活动收到来自全省各级各类学校与有关专家的论文600余篇，共选出了优秀论文94篇。为了向全省及全国介绍与推广这些成果，广东心理学会与华南师范大学心理学系组织有关专家挑选出了57篇优秀论文，汇编成这本论文集。

本书包括六个部分，第一部分为理论与实践探索篇，由10篇论文组成。其内容涉及到学校心理健康教育的目标、模式与体

系，心理健康教育与素质教育的关系、学生在心理健康教育中的主体性等理论问题的探索，也包含了中学与小学、特区与山区等等不同教育阶段与不同地区学生心理健康教育实践问题的探索。第二部分为调查与实验研究篇，有9篇文章，内容主要是关于心理健康教育的实证性的调查与实验研究。作者们调查了广东省中小学心理健康与心理健康教育的状况，调查了中学生的心理焦虑、性意识，以及挫折感，还分析了中学生的心理问题的现状、成因与对策等。第三部分为良好心理品质培养篇，包括10篇论文，主要探讨了培养学生良好心理品质的途径与方法，并具体研究了创造性思维、自信心、人格、情绪调控能力、意志品质等心理品质的培养。第四部分为心理教育方法与个案辅导篇，由10篇论文组成，作者们不仅探讨了各种心理教育方法，如奖惩手段、心理激励、表扬、多媒体技术等，而且具体对厌学、早恋、考试焦虑等学生进行了个案辅导。第五部分为差生心理转化篇，有10篇文章，具体讨论了差生心理特点与成因，转化差生的各种方法、途径与对策等问题，并且还分析了青少年违法犯罪心理及低常儿童在常规班的教育问题。第六部分为心理健康教育的教学篇，有8篇文章，分别探讨了心理健康教育的教学模式、心理健康教育对学科教学的渗透、教学与非智力因素的关系等问题，同时也探讨了语文、艺术与生理等课程教育中如何渗透心理健康教育等问题。

综观这本论文集，我们感到有这几个特点：第一，本书的内容丰富，涉及到学生心理健康教育的方方面面，因而对于第一线的广大教育工作者开展心理健康教育有很大的参考价值；第二，本书的论文有较高的质量，因为这些论文基本上都是从广东省各地区提交的数百篇论文中挑选出来的优秀论文，反映出广东心理健康教育的研究水平已经上升到一个新的高度；第三，本书的作

者有高校心理学的专家、教授，也有各地教育行政管理部门的领导，更多的是普教第一线的中小学教师，这说明广东心理健康教育研究的队伍在扩大，并具有合理的层次结构；第四，本书中既有理论探讨的文章，又有实践经验的总结，既有调查研究，又有实验报告，其形式多种多样，对于想开展这方面研究，但缺乏研究经验与方法的读者具有较大的参考价值。

总的说来，这是一本关于学生心理健康教育的力著，它反映了广东心理健康教育的理论与实践探索的新成果。我们相信，本书的出版必将有力地推动广东学生心理健康教育及其研究的发展与深入，为我们新时代学校心理健康教育工作与高素质人才的培养作出积极的贡献。

郑 雪

2000 年夏于华南师范大学

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

前言 …… (1)

第一篇　理论与实践探索

★学校心理健康教育理论思考与实践探索 ……
…… 杜　玫　黄　亿　方水镇　许仕林　詹丽峰 (3)
★特区中学生心理素质目标体系…… 刘曼芸　徐惠婕 (24)
★以心理素质教育推进整体素质教育…… 陈粹垠 (31)
★探索心理教育模式、实施育心工程…… 彭爱平 (38)
★试论学生在心理健康教育中的主体地位…… 林琼宇 (47)
★关于开展心理教育的实践与认识…… 彭雄秀 (53)
★特区中学心理教育模式的构建与实践…… 赵耿辉 (60)
★谈山区学校中学生心理健康教育…… 杨梅馨 (73)
★以心理健康教育为突破口推进素质教育…… 利　华 (79)
★小学心理健康教育的实践探索…… 孙恭国 (86)

第二篇　调查与实验研究

★广东省中小学心理教育情况的调查研究…… 吴发科　沈强旺 (93)
★广东中小学生心理健康状况的分析 … 郑　雪　王　玲　陶德清 (98)
★广州市中学心理健康教育的回顾与展望 …… 戴育红 (106)
★高三学生焦虑心理研究 …… 王建伟 (113)
★学生心理健康状况调查报告 …… 廖　诚 (121)

★高中生性意识调查与思考 …… 长沙师范学校心教科组 (127)
★探讨研究20世纪末的中学生挫折感 …… 胡丽君 (138)
★现代中学生挫折承受能力培养的实验 ……
…… 邝化周 林 辉 刘 昱 (148)
★中学生心理问题现状、成因与对策 …… 黄贤虎 (157)

第三篇 良好心理品质培养

★培养学生良好心理品质的途径与方法 …… 方良瑞 (165)
★建构挫折承受力培养的三位一体模式 …… 刘建刚 (171)
★中学生心理素质的培养 …… 杨振泉 荆玉贞 (178)
★对学生创造性思维能力的培养研究 …… 李梅华 (185)
★谈青少年自信心的培养 …… 邹昊男 (191)
★谈谈小学生人格力量的培养 …… 张 珲 (197)
★论中学生心理障碍与创新思维培养 …… 刘国洪 (204)
★小学生情绪调控能力的培养 …… 江来明 (209)
★激励自我教育与坚强意志的培养 …… 潘红萍 (214)
★试论传媒教育与学生心理素质培养 …… 韩丽琴 (228)

第四篇 心理教育方法与个案辅导

★让学生走出心理误区 …… 方钦荣 陈 浩 (237)
★对厌学学生的个别辅导 …… 周玉云 (243)
★对学生早恋行为的辅导 …… 李绮萍 (247)
★正确运用奖惩手段与促进学生心理健康 …… 段文宏 (254)
★学校教育要善用心理激励 …… 吴惠贤 (258)
★提高表扬艺术与培养良好心境 …… 罗细洪 (263)
★经济发达地区中学生厌学心理根源及对策 ……
…… 苏跃明 王 森 (268)
★高中学生考试焦虑形成的原因及其对策 …… 林球广 (278)
★利用多媒体技术促进中小学心理教育 …… 徐惠婕 (285)

★如何帮助学生处理心理问题 …… 李彩英 (290)

第五篇 差生心理的转化

★情感激励是帮助后进生上进的最佳动力 ……
…… 东莞市实验中学 (299)
★高中阶段后进生心理品质转化的途径 …… 张文伟 (308)
★转化后进生的有效途径 …… 黄燕华 (313)
★以激励追求成功为起点做好后进生转化工作 … 黄献润 (320)
★中学后进生心理品质转化初探 …… 丁宝华 (326)
★差生心理特点成因与对策 …… 贺立新 (335)
★对四种典型后进生的转化工作 …… 张蓉晖 潘晓斌 (343)
★谈后进生的心理教育 …… 郭利锋 (347)
★青少年学生违法犯罪心理析 …… 区淑玲 (354)
★谈低常儿童在常规班的教育 …… 余 一 (360)

第六篇 心理教育的学科渗透

★关于心理教育的教学模式 …… 郑 雪 (367)
★试论心理健康教育的教学渗透性 …… 张桥美 (378)
★教学与非智力因素 …… 田群梅 李玉经 (383)
★谈美育对心理素质教育的促进作用 …… 潘惠珍 (390)
★结合生理教学进行心理健康教育 …… 宋朝晖 (397)
★在教学中培养学生健康的学习心理 …… 刘台芳 (402)
★在语文教学中渗透心理教育 …… 张惠容 (409)
★在教育教学中促进学生的主动发展 …… 张 亮 (414)

第一篇

理论与实践探索

● 汕头教育学院　杜　致　黄　亿　方水镇
许仕林　詹丽峰

学校心理健康教育理论思考与实践探索

一、学校心理健康教育的意义

心理健康教育是根据学校教育的特点和学生身心发展规律，组织教师通过多种途径，采取多种积极有效的措施，促进学生的身心正常发展，矫治心理偏异或障碍，以提高全体学生心理健康水平，培养学生良好心理素质为目的的教育活动。学校心理健康教育既要矫治心理有疾患的学生，使其恢复正常，提高适应性；更要促进全体学生身心欢愉地学习、工作、生活，从中发展智力能力，提高适应性；并充分发展个性特长，在适应学校的各种生活过程中发展个体的社会适应性，促进个体的社会化进程朝积极方面加速。心理健康教育的内涵，决定了它的重要意义。

（一）心理健康教育是素质教育的基本工程

从教育结构大系统角度看，素质教育内容体系包括：身体素

质、心理素质、智能素质、道德素质、审美素质、劳动素质、交往素质七个方面。这七个方面以心理健康为中介，构成了相互联系的统一体。众所周知，人的身心互动，心理健康促进了身体健康，身心健全是人全面发展的物质和精神前提，只有心理健康，才能更充分地发挥主体的能动性、积极性和创造性，全方位高效地发展智能；心理健康的人追求欢愉、和谐的人际关系，追求具有和谐情调、合理健康的生活方式，重视生存质量，无疑促进了道德和审美层次的提高。心理健康的人热爱生活，能摆正工作、劳动、交往等关系，并以此来检验自身能力、体验自身价值，从而面对现实、悦纳自我。因此，心理健康是其他方面发展的基础，素质教育的开展有待于心理教育的实施，心理教育促进七项内容的整合统一。从素质教育目标体系看，包含：品德——思想素质教育目标、个性心理素质教育目标；才智——科学文化素质教育目标；身体——运动素质教育目标、保健素质目标。其中，不难见心理素质要素分散于各分支目标中，并对目标网络起推动、整合的作用。个性心理素质是品德素质的核心，个性心理品质中的个性倾向性（包括兴趣、动机、需要、各种观念等），决定了个体观念体系的取舍与建立，也制约着个体品德活动的基本方向，是个体政治取向、价值观和道德行为的最高调节器。而个性心理特征（包括气质、性格、能力）则是个体政治思想素质和道德素质的具体演绎，从而赋予品德素质以个人独特的色彩；在才智素质教育目标中，个体在具备了一定的先天智力禀赋的基础上，其智力、能力以及科学文化素质整体水平的提高，取决于非智力因素的优势发展。而个性心理素质和非智力因素的良好发展作为心理教育的直接产物，对个体全面素质的提高，起着引动、增力、调节的作用。可以这么说，具备健康良好心态的人，才有可能筑构成良好的个性、非智力因素优势群，从而启动个体整体

需要全本请访问 www.ertongbook.com

素质发展的动力体系。

（二）心理健康教育是现实迫切的需要

长期以来，由于心理教育知识的匮乏，在学校教育中，往往重视生理，如身高、体重、视力、有无生理疾病，忽视学生心理发展的规律，对学生在成长过程中出现的种种症结在于心理的问题流之于粗放处理；重视智力发展和学习成绩，忽视非智力因素的培养和激发。而事实上，随着社会文明程度的提高，现代社会竞争机制在生活领域中的广泛渗透，以及社会生态环境的变化，社会刺激的增多，都无形地给学生施加种种的精神压力，增高了学生厌学、无助、紧张、焦虑、恐惧等不正常心理的出现频率，心理适应不良乃至各种精神疾患已经成为一个不可忽视的、越来越严重地影响学校教育质量的问题。下列资料显示，大中小学生心理问题发生率之高，已到了令人震惊的地步：①1989年国家教委对全国12.6万名大学生的抽样调查证明：心理疾病率达20.23%；②1996年上海市对1 141名儿童心理健康状况调查结果发现：有27%的儿童存在着各种心理偏异；③1993年广州市对中学生的一项非智力因素的调查表明：中学生中非智力因素发展水平不良占28%；④一项对初中学习困难学生教育的研究表明：在学习困难中，“智力型”的仅占18.9%，而“动力型”的占了57.5%，“学习不得法”占10.7%，“外因型”的占13.6%；⑤1997年笔者参加的一项“汕头特区中学生思想状况调查”表明：学生中学习缺乏动力的有57.3%，独立性和自控力差的有40.8%，不正确的竞争心理的占28.9%，人际关系困难的占32.1%。当前，我国学生的心理问题的严峻事实，不容许人们闭目塞听，警钟声声催促学校心理健康教育工作尽快上马，否则后果不堪设想！

学生中种种心理问题之所以长期不被重视，与受“应试教育”影响而扭曲了的教育机制、管理流程、学校教育评价模式等有关，人们把主要精力投放于关注学生的考试成绩上，对学生身上所出现的种种心理问题熟视无睹或者根本无暇顾及。教师中对心理教育工作的忽视及相应知识的缺乏，成为一个突出的问题，导致教不得法，滥用批评和惩罚的事件时有发生，加剧了师生矛盾，使教育效果低效、无效甚至负效。最近汕头特区的一项调查表明：学生碰到挫折时，把老师当倾诉对象的比率为1%，感到缺乏倾诉对象的占11.3%，折射了当前教师队伍心理教育知识装备不到位对工作的严重影响。同时，也与心理问题本身的存在特点有着密切的关联。其一，心理问题的隐藏性大，在学生身上存在的各式各样的心理问题，并不总是以一定的外显形式表现出来，易被忽视或误解。外显攻击性行为易被关注，而隐藏的、变相的或内潜性的表现，往往对个体危害更大。某些心理问题，其行为反应结果可能是品德层面的东西，而实质上根源在于心理症结，如仅采用惯常的道德、法制教育，收效可能甚微，甚至会加重病症，造成严重的后果。其二，心理问题特别是心理障碍的迁延性大。当某一问题得不到及时解决、某一障碍得不到及时矫治或矫治方法不当（如仅以道德约束、强制命令等），往往容易使“病症”迁移延变，投射波及其他心理活动，影响广泛的情绪行为反应。这就可能出现：问题加重，对象泛化；问题性质转换，旧问题隐藏，新问题出现；出现连锁反应，进而恶性循环。由于心理问题的上述特点，教育过程中对学生的心理问题的解决延误时机，误“诊”、误导的现象时有发生，加重了这些学生的心理病症。对心理教育认识的偏差，也成为当前学校开展这项工作的羁绊。有不少人认为：心理教育是针对有严重问题的学生而展开的矫治教育，心理咨询是为有“心病”的人而设。有人认为：心

理教育即说理、诱导、规劝、约束等惯常的德育手段。因而其视野不免受到局限，只见品德层面不见心理潜抑底层。也有人认为：心理教育是少数专门人员的事，是某些专家学者或学校中个别人的“专利”。由于这些偏见的存在，学校心理教育的开展举步维艰，成为少数人忙碌的事情，其他人则袖手旁观，甚至评头品足；更有甚者用神秘的眼光看待“心理咨询”，或生怕“误入”而被他人视为“精神异常”，或苛求“包治百病”不达而妄加否定、指责……这种局面与当前学生各式各样心理病症急待矫治的现象是极相矛盾的。

针对上述问题，加强心理教育知识的普及，并通过点上研究，探索心理教育的相关问题和机制，以便尽快在面上加以推广，促使学生的心理健康水平普遍提高，促进素质教育的落实是非常必要的。

（三）心理健康教育是德育工作的重要补充

长期以来，传统德育在内容上强调“大德”，如政治思想、社会公德，而少年儿童认识事物的规律却是从具体到抽象，从小到大，从近到远。传统德育重视学生行为的社会道德结果，因而对各种各样的问题施之以道德法律教育，而忽视了潜藏在这种种问题背后的心理症结。这可以说是传统德育常使学生感到空、远、大甚至不可接受，教育效果与教育目标差距较大的最根本原因。近10年来，强调学生道德品质和行为习惯的养成教育，取得了令人瞩目的效果。但德育工作取得的高效的新局面仍未打开，德育工作过程中仍存在着不少令教育工作者困惑的现象，如厌学、问题行为、狂热追星、早恋等现象，常令教育者发出“教育无能”的叹息。仔细地分析，可以发现，以往德育工作只强调了德的政治思想和道德品质层面，面对德的心理层面却成为盲

区。事实上，心理层面是个体另外两个层面的驱动器。忽视心理层面的教育，对学生而言，必然是被动消极、缺乏开启主动性的教育；不触及心理层面的德育所造成的教育效果，不仅低效，甚至会出现负效应。如对一个因爱、关注、归属的需要缺损而采取过度补偿方式，在课堂上捣乱、影响教学秩序的学生，若从其行为的破坏效果而课以严厉责罚，则其问题行为可能会越演越烈。因此，德育工作要取得成效，必须重视学生心理层面的活动内容，依据学生的心理年龄特点和心理发展规律施以科学合理的教育引导。寻求各种问题背后的心理原因，对症施治，才能取得积极的教育效果。心理教育不仅是德育工作的重要补充，还将成为新时期教育工作取得成效的突破口。加强和完善学校心理健康教育，势在必行。

二、开展心理健康教育的对策思考

（一）学校心理健康教育的功能和目标

学校心理教育有三个方面功能：一是发展性功能。发展性功能体现在通过对全体学生认知、情感、意志、行为的调整和培养，使学生认识自己的各方面潜在能量，不断进行自我调节，充分地发挥主体意识，发展个性才能，不断健全人格。二是预防性功能。预防性功能体现在对处于不同年龄阶段学生易发的、带有普遍意义的心理问题，采取一定的教育防御措施，实施超前干预，防患于未然。三是矫治性功能。矫治性功能体现在对学生各式各样的心理偏异现象进行针对性的辅导、矫正，帮助其恢复健康。在这三个方面功能的定位上，我们认为：学校心理教育的对象是全体学生，面对学生的全面素质发展，工作重点应放在预防

性功能和发展性功能的发挥上，辅以必要的心理辅导（咨询）。因此，我们确定了如下的学校心理教育的总目标：着力发展学生的心理素质水平，使他们个性和谐，具备良好的社会适应性，能充分发挥潜在的聪明才智；预防和减少心理疾病的发生，对学生中出现的各种心理疾病给予矫治、帮助，减轻其病状乃至促其康复。在大中小学校具体的教育目标如下：

1. 小学的教育目标

小学的教育目标是：培养学生良好的学习习惯，使学生能够专心、勤奋、愉快、自信地投入学习；促进学生智力的正常发展，着重培养学生的注意力、记忆力、观察力和思维力，培养学生健康的人格，使学生能够诚实、守信、有爱心、自尊、少依赖、知行一致、言行一致；培养良好的情感生活，使学生具有热爱祖国、热爱大自然、热爱社会、热爱集体、尊敬师长和他人的良好情操；使学生保持积极健康的情绪，活泼、开朗、愉快；培养学生的群体意识、集体意识，使学生能够乐群、合群、待人谦让、乐于助人，形成良好的人际关系。

2. 中学的教育目标

中学的教育目标是：培养学生勤思、钻研、刻苦、独立、自信、坚毅、细致等良好的学习态度和学习精神；在学生智力发展方面，注重培养学生的想象力、思维力、理解力、创造力和实践活动能力；培养学生具备正确的自我意识，能正确认识自我、悦纳自我、改正自我，并能正确看待别人，取人之长补己之短，不妒嫉人；使学生具有健康的性心理，正确对待自身的身心变化，异性间大方正常交往；引导学生建立和谐的人际关系，形成正确的交往动机和积极的交往态度，掌握合理的交往技巧；培养学生健康的意志，增强行为的自觉性、果断性、坚韧性和自制力；提高情绪和行为的自我调控能力，养成积极乐观、比较稳定的情绪。

3. 大学的教育目标

大学的教育目标是：培养学生健全高尚的人格；能够积极进取，勇于开拓，勇于竞争，坚韧不拔，干练沉稳，豁达大度；具有科学的性认识，健全的性态度，文明的性行为方式，在个体两性的活动中与社会文化道德观念保持一致；进行就业和职业心理教育，确立积极的就业态度和职业心理准备。

（二）实施心理教育的“三个原则”及措施

针对当前对心理教育的种种错误认识，避免学校心理教育工作落于修修补补贴标签等的俗套，我们提出了开展该项工作“全员投入，全程实施，全面铺开”的原则。

全员投入指的是学校全体教职工，都应动员起来，共同投入到对学生进行心理健康教育的行列中，形成一种关心学生身心健康，自觉把帮助学生解决心理矛盾冲突，培养学生良好心态和较强的心理免疫力视为己任，贯彻在日常示范和教育教学过程中。树立全员思想，有利于纠正把心理教育看成是某些专家、学者到学校做实验，或把心理教育划归为德育课教师、学生思想工作辅导员、医务人员的责任的片面做法。提倡全员投入，更要求教师以身作则，自我约束以及良好的教学心理气氛的形成，以利于在“传道、解惑、授业”过程中，以优教带优学出优生。

全程实施指的是要在学校教育全过程中，渗透心理教育的思想方法，使每个学科的教学过程成为培养学生健康心态的过程。提倡全程实施，目的是避免心理教育实施过程陷入形式的阵风式活动的俗套，保证心理教育这棵幼苗在学校教育的土壤里生根、开花、结果。

全面铺开指的是心理教育实施途径应该是多方面的，方法也是多种多样，涉及学校教育管理的方方面面。它既渗透于学校管

需要全本请访问 www.ertongbook.com