# 普通中学开展心理健康教育可行性操作实践报告概论

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-30

*第一篇：普通中学开展心理健康教育可行性操作实践报告概论普通中学开展心理健康教育的可行性操作实践报告心理健康教育在中学是一项方兴未艾的事业，由于种种原因，许多普通中校还只停留在口头上，未进行实质性的工作，这里面有许多的客观条件的限制，最突出...*

**第一篇：普通中学开展心理健康教育可行性操作实践报告概论**

普通中学开展心理健康教育的可行性操作实践报告

心理健康教育在中学是一项方兴未艾的事业，由于种种原因，许多普通中校还只停留在口头上，未进行实质性的工作，这里面有许多的客观条件的限制，最突出的是大部分普通中学没有配备心理健康教育的专职教师，这让许多学校“欲从还休”。但是凡事终究有一个过程，路终究要走，摸着石子过河，我校尝试着开展校本心理健康活动，先做一些准备性的工作，待到“识得东风”，再期求“万紫千红”。

我校没有专职心理教师，面对3000多学生，要开展心理健康教育，更有力不从心之感。但是为了学生，我们要挺着上，目标是初步在校园营造心理健康的氛围。我们做了以下几项工作：

一、向学校领导汇报，与学校领导相商，征求意见。学校领导十分重视，黄树群校长亲自询问，出席会议，并提出相关要求。

二、拟写计划。一份切合实际的心理健康教育工作计划十分的重要，包括了指导思想、目标任务、工作原则、主要人员、主要内容、途径方法等。（见附录1）

三、逐步建立健全心理健康教育的各项制度、办法，使学校心理健康教育走科学化、规范性和实效性的发展之路。如成立学校学生心理健康教育工作小组、发放聘书、小组成员明确职责、创建“心语”交流室、安排心语交流室轮值人员、创办“心语”专刊、开设“心语”专栏（心之声）、开通“心语”信箱“心语”邮箱和“心语”热线。

四、按计划有步骤地开展相关心理健康教育活动：

（一）参照学习”阳光”专刊的形式拟定“心语”专刊出版计划。

计划包括以下内容：（1）出版时间：争取每四周出一期，特殊时期（初、高一新生和初、高三毕业）将增加特刊。（2）板块设置：由“心灵物语”（介绍心理学的有关常识，突出知识性）、“心灵故事”（介绍古今中外心理学方面的故事，突出思想性、趣味性）、“心语交流”（心理专家为你指点迷津，突出实用性）和“心心索”（心理互动与自我调适，突出互动性）四个板块构成。（3）内容编排：第一期――心理认知篇（创刊号）、第二期――交际篇、第三期――学习篇、第四期――人格篇、第五期――学校生活篇、第六期――家庭生活篇、第七期――社会生活篇、第八期――性心理篇、第九期――心理调适篇、第十期――励志篇、特刊――新生篇、毕业篇。

由于时间和精力等原因，本学期《心语》专刊出版两期（见附录2），能从整体上普及心理健康知识、加强了宣传效果；

（二）开展一系列“心理健康”主题教育：

1、我校于4月组织开展“打开心窗说亮话－我为和谐校园建设献一计”主题教育，具体操作步骤如下：

（1）学生处发倡议书，（见附录3）各班主任要求全班同学响应倡议、积极参与，并于六周一利用班会课召开主题讨论会（要求学生事先准备，班会课上发言），六周五年级汇总，上交主题班会记录。

（2）班主任根据发言以及稿件情况，挑选班内部分优秀的“计策”，整理汇总，用A4纸排版打印（可进行版面设计），大标题统一用“打开心窗说亮话－我为和谐校园建设献一计”。

（3）六周五各班上交“打开心窗说亮话－我为和谐校园建设献一计”电脑版报，由级长统一交至学生处。

（4）学生处组织展览评比，各年级评出一、二、三等奖，评比结果列入学期班风评比统计。

（5）学校表彰参加此次活动的优秀学生，评出“和谐校园建设积极份子”，并根据学校实际予以采纳实施。

“打开心窗说亮话----我为和谐校园建设献一计”主题教育，为学校与学生的交流搭建了一个良性的平台。学校能够从学生的“计策”中了解到学生所关注的“热点”，并作出积极的回应。诸如增设开水机、修建围墙、增设垃圾桶、绿化美化校园、铺设水泥路方便交通、改设自动门、加强门卫管理、强化中学桥疏导工作、厕所增设自来水洗手处等，同时，学生也更懂得珍惜爱护，从小事入手（譬如一些同学自觉将用餐后的饭盒提到垃圾池丢弃，没有堆放于教学楼），为和谐校园建设做出贡献。

2、六月组织学生参加 “我的健康我做主――健康知识硬笔书法展”主题教育。

3、深入开展“知荣辱、树新风”主题教育系列活动：各班学习“八荣八耻”相关资料（学生处提供），班内召开“与学校共荣辱，为学校作贡献”小型主题演讲会或讨论会;十四周举办“小事情维系大荣辱”学生漫画展。

（三）召开励志专题讲座：

1、“坚强的意志﹒生花的妙笔――校友蔡团深同志生命、写作体验谈。”市残联的蔡团深同志到校开励志专题报告会，报告会的题目是《坚强的意志，生花的妙笔》。蔡团深同志以自身的经历和创作的感悟启示我们的青少年同学。会场爆满，掌声连连。参加会议的同学能细心聆听，认真作笔记，心灵得到净化，精神得以感悟。

2、“我爱我校――校友翁奕城博士（同济大学）学习体验报告会。” 校友翁奕城博士关心学校的发展，在回乡省亲时，不忘母校、不忘学弟学妹，忙里抽空到母校开了一场学习体验报告会。在学习体验报告会上，他为学弟学妹们展现大学的美好，引领大家憧憬美好未来，又结合自己中学时的学习经历与体验，谆谆告诫学子要尊重师长、珍惜现在、强化心理、发奋努力。最后还有问答互动,产生了很好的教育效应。

（四）开设“德为先”、“心之声”专栏，起到较好的宣传效果。（见附录4和附录5）

（五）创设“心语”交流室。

“心语”交流室的创设，主要是为了帮助学生学会调节成长中的各种心理问题、减少心理问题的产生，教会学生学会自助。要达到这个目的我们开设了“心语信箱”“心语邮箱”，制定了交流制度和原则，特别是制定和公布了值日人员必须遵守的“针对情况，给予辅导；启发对方，解除负担；以友相待，尊重信任；绝对保密，维护德信；预防为主，促进健康”原则，使学生们解除了顾虑前来咨询，并毫无保留地倾诉心声。根据学校课程和作息时间的安排，心语交流室在星期一至星期五的中午以及下午对学生开放（如学生有些问题极需解决，再临时安排时间），对一部分存在心理困扰的学生及时进行认真、耐心、科学的开导，协调各方面因素，共同帮助学生解除心理困扰。本学期共接纳来访学生13人次，值班人员高度负责，应学生要求，回复了部分信件，比较集中的问题利用“心语”专刊作为热点讨论，能及时发现并解决学生的心理疑难，与学生进行心灵的交流。实践证明，心语交流室是师生架起的友谊桥梁，是实现心理沟通的渠道，也是培养学生健康心理素质的重要途径之一。

（六）支持班主任的工作。

班主任的心理健康教育业务水平和自身素质是开展心理健康教育的前提和基础，采用广播、橱窗、讲座及发放材料等方式，向班主任宣传心理知识，增强他们的心理素质及心理教育水平，使他们在教育教学活动中贯穿着心理健康教育。召开年级班主任会、班主任工作体验交流会，让会议成为班主任互诉心育体验的平台。

（七）进一步利用学校语音广播系统、广播站、板报等，根据不同学段学生特点，对学生进行心理健康教育，以提高学生各方面的素质。

十三周期中考后开展学生心理健康专题教育――《培养健康心理，走向成功人生》（见附录6）通过软环境和硬环境，我校营造了较好的心理健康教育氛围，做到“走进心灵，情感育人”，心育小组成员带头做学生的知心朋友，让学生有心灵的安全避风港。班主任在自己的教育教学中渗透着人本关爱，以培育出具有健康心理的学生。

暑期，汕头市中小学心理健康教育教师Ｃ证培训班正式开班，接下来各区县的培训也将全面铺开。这是我市加强中小学心理健康教育师资队伍建设、推动中小学心理健康教育工作持续发展的重大举措。我校将利用这一良好的契机，进一步推进学校的心理健康教育。实践证明，我校此前开展的一系列心理健康教育活动是切实可行的，效果是明显的。在接下来的工作中，我校将进一步开展心理健康教育活动：

1、创设学校心育环境：张贴心育标语（水一点一滴都是情，我们一举一动都有意；我愿意帮助你，因为你有困难会难过，你难过我也难过！）

2、开展心理健康教育同伴教育：招募同伴教育志愿者，组建同伴教育团，开展同伴教育活动。

3、强化新生入学训练：组织观看《名师面对面》――邹越“让世界充满爱”主题演讲等感人节目。

4、开展系列心理活动课：发展学生主动交往意识、懂得客观面对与加强沟通、在青春逆反期珍惜亲情（懂得感恩）、懂得消除消极情绪等。

5、开一节学生心理健康教育主题示范课。

6、通过致信家长，实现家校联合，以求更好开展相关心理健康教育。打算通过家长学校向家长讲授一些心理保健的常识及符合孩子身心特点的科学教学方法，借助这些途径巩固和扩大心育课堂的成果。

7、进一步开展心语交流室工作，进行系统的个案分析。我们将加强心育成员的培训工作，力求交流活动科学化、正规化，提高交流的质量。同时心语交流室也将做好学生个案的记载，建立心理档案。

“青少年时期心理品质的发展对人一生的健康发展有重大意义”。当前国内大部分学校把培养学生良好的心理素质作为素质教育的一项重要内容。随着社会的发展，学生面临愈加复杂的社会状况，围绕实现学生心理健康的途径和模式将更加广泛、层次更加深入、方式更加多样。我校将一如既往地开展心理健康教育，力求在实践中学习，在实践中探索，在实践中进步！

附录1：鮀浦中学2024~2024学年第二学期开展学生心理健康教育工作计划 鮀浦中学2024~2024学年第二学期开展学生心理健康教育工作计划

依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》，同时为配合学校申报市一级学校，拟定在我校初步开展学生心理健康教育。开展学生心理健康教育，目的在于提高学生心理素质，培养健康的和适应现代社会需要的人才；积极推进新课程改革的进程；努力使之成为加强和改进学校德育工作的重要途径之一。为使我校心理健康教育工作扎实有效地开展起来，特制订本计划：

一、指导思想：

依据我国教育指导思想和方针，坚持育人为本，根据中学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，围绕学校中心工作开展系列活动，培养中学生良好的心理素质，促进其身心全面健康和谐发展。

二、目标任务：

目标：提高全体学生的心理素质，充分开发其潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展；使学生在学习生活中不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导。

任务：提高学生全面综合素质，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，培养身心健康，自主学习，自主管理，自主体验；增强德育工作的针对性，实效性和主动性，培养具有创新精神和实践能力，有理想，有道德，有文化，有纪律的一代新人。

三、工作原则：

从学校实际出发，有计划，有步骤地开展学生心理健康教育工作。本学期重点抓学校学生心理健康教育骨干教师的组建学习以及心理健康教育资料的准备工作，初步开展学生心理健康教育。

四、主要人员：

学校学生心理健康教育工作小组－－学校主管德育副校长、学生处人员、学校学生心理健康教育骨干教师。

五、主要内容： 学校学生心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

六、途径方法：

（一）学校心理健康教育工作小组支持班主任的工作，为班主任提供相关心理教育资料、推荐教育方法等。

（二）多形式多渠道开展学生心理健康教育活动

1.创立校园心理健康教育知识宣传专刊――“心语”专刊，加强宣传，普及知识；

2．设立校园心理健康教育知识宣传专栏――“心之声”专栏，开展 “我为和谐校园建设献一计” 宣传月活动，加强宣传，普及知识；

3．开通“心语”信箱、“心语”邮箱和“心语”热线，创建“心语”交流室，及时发现并解决学生的心理疑难，与学生进行心灵的交流；

4．联合团委、学生会，组建心理学社；（和谐校园建设积极分子）

5.联系社会力量，开展心理健康教育活动（讲座、团队活动、心理游戏等）――2024年4月21日由北大青鸟认证高级职业规划师、金融经济师曾双歆主讲“高中生心理素质教育”。

（三）为家长提供心理健康教育服务，积极实现学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。利用家长会、公开信等方式为家长提供教育信息，帮助家长了解学校心理健康教育开展情况，促进家长转变教子观念，了解青少年身心发展特征，掌握亲子沟通的技能和科学的家教方法。

我们将始终以关心学生的心理健康，普及心理健康教育知识，让学生认识心理问题并学会通过积极的调适维护心理健康为理念，将心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中，全面推进心理健康教育。我们还将积极学习先进理论和工作经验，使我校心理健康教育工作不断进步。（心理健康教育工作小组）附录2：心语专刊一、二期

附录3：“我为和谐校园建设献计献策”倡议书 “我为和谐校园建设献计献策”倡议书 亲爱的同学们: 菁菁校园，学子圣地，碧树芳草，郁郁葱葱，靠我们全体学子共同呵护，才有其春意常在；灯火辉煌，莘莘学子，苦读不辍，优良学风，靠我们全体学子孜孜追求，才有其硕果累累；师生和睦，自尊自爱，孝敬父母，民族美德，靠我们全体学子身体力行，才使其蔚然成风。

校园是我们每天学习生活的地方。和谐的校园环境是我们学习科学文化知识、调节身心、净化灵魂、陶冶情操的必要条件。只有在和谐的校园环境中才能实现学校教育与家庭教育、社会教育和谐发展的整体效应。

目前校园仍然存在诸多不安全和不文明的不和谐因素。例如：迟到、早退、旷课、影响上课纪律，在教学楼内嬉戏打闹、在教室、走廊大声喧哗吵闹,影响他人学习，攀爬围墙，好吃零食，在校园里说脏话、骂人，破坏校内公共设施和设备，随意吐痰，乱扔果皮纸屑等杂物，在桌椅、书籍和教室墙壁上乱涂乱画，浪费粮食，考试作弊，打架斗殴……凡此种种，不仅有悖于学生最基本的日常行为规范，影响了当代学生的形象，也破坏了和谐优美的校园环境，还危害到自己的人身安全。校园是咱家，文明靠大家。让我们从自我做起，从身边做起，从今天做起，为安全美好校园的建设做出自己的一份贡献。为此，我们向全校同学发出“我为和谐校园建设献计献策” 的倡议，请把你的所思所想所感大胆的说出来、写出来，“打开心窗说亮话”，为学校的和谐发展添砖加瓦！希望你能成为“和谐校园建设积极分子”。

亲爱的同学们，文明不是内在纯粹的理念，而是个人的自觉言行；文明不是外在强加的约束，而是内化的集体自律。播下一粒种子，收获一片希望；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种良好的习惯，收获人生一世的精彩！让我们从自我做起，从身边的小事做起，把道德规范落实到每一个人的言行上。让我们争做鮀中文明人，共建安全文明和谐校园，展示当代文明学子的风采！

；附录4：珍惜生命，珍爱鮀中 珍惜生命 珍爱鮀中

前段时间，北京市同一天就曾经发生两名学生自杀事件，这使许多人大受震动。其实，类似中小学生不堪各种压力而轻生的新闻已经不少见了。有资料显示，在我国青少年死亡的各种原因中，排在第一位的就是自杀。一个个悲剧不禁使人发问——为何他们要用如此过激的手段应对人生的苦恼和挫折，为什么他们对于自己的生命如此轻率？

此外，“无知女生怀孕生产后将婴儿杀死”，“中学生将乞丐殴打致死”以及校园暴力各种血腥手段的使用也不断在报纸上可以看到，这更让人惊讶———为什么这些未成年人面对他人宝贵的生命，竟然如此不尊重、如此漠视？ 上学期我校初一级的几个男同学在校外追打一位初三级的男同学，出手狠毒，根本没考虑后果，也不顾别人的劝阻，肆无忌惮。其中一位同学竟然拿起单车锁砸打，好在没有砸中要害，要不这位同学可能要付出千百倍的代价，牵累父母，触犯刑律，自己的前途也毁于一旦。

生命来之不易，一个人的死亡对自己、对亲人以至他人意味着什么，漠视、轻践生命又将会带来什么后果，很多青少年学生没有去思考这些问题。

这些恶性事件以及心理特点提醒我们，虽然我们的学生在体魄上发展了，但是人格上还很欠缺，所以，大家要进一步健全发展人格，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，让生命悲剧不再重演。

生命的意义何在、有何价值？这是许多人常问的问题，有的人因为人生经历丰富，很早就悟出了生命的真谛；有的人可能过于忙碌或悠闲，始终无法体悟生命的内涵。我们究竟有什么活下去的理由？如何才能使生命开出灿烂的花朵？我想，首先应该做到以下两个方面： 第一，应该严肃面对生命，不开生命的玩笑。生命的成就并不是由年龄岁数来决定，而是取决于对社会的贡献、所产生的影响力。有人年纪轻轻为社会树立了难得的典范，有人终其一生无所建树。为了让一生能过得精彩，从小就要建立正确的生命观，珍惜生命的每一天，为生活热度持续加温，以创造不同凡响的人生。网络时代的学生受到科技的影响，物化的程度远远超过温柔的关怀，日前就有一个「家庭温柔指数调查」指出，有三成的网友不曾拥抱家人。而我们有许多的青少年同学与家长存在“代沟”。新时期家庭迫切需要学习互相沟通，借以分享生命的喜悦。生命是一首歌，要调拨怎样的旋律由自己掌握；人生只有一次，光辉岁月有赖你去开创。可是令人伤感的是，时常听闻某个学生因为受不了学业的压力而跳楼，又有某个学生为情所困而自尽了。生命本身无罪，为何他们要用如此激烈的手段结束生命呢？当代著名心理学家莫宁戈（k.Mcrrninger）曾说：“有些玩笑是不能随便开的。”生命就是其中一项严肃的课题，对于宝贵的生命，我们不能随便就和他说再见！

第二，应该努力寻找快乐的源泉，去除懦弱与悲观。当我们开始有了烦恼，说明我们开始长大了，幼童与成人最大的分别就是：儿童岁月天真无邪，而成年懂事之后，压力会伴随而来，并且能承受压力。只不过承受压力的程度是从学习与磨练而来。禁不起生活压力及挫折的人，可能就会懦弱到用自杀的方式结束人生。青少年与老年是属于抗压程度比较低的阶段，前者因为人生经验不丰富，情绪容易失控，一时冲动而万念俱灰；而老年则是由于生活失去重心或为严重疾病所苦恼，心生厌世而一了百了。情绪左右着个人意志，其实只要能找到快乐之源，相信他们决不会轻生。所以我们要懂得寻找生命中快乐的源泉，做一个聪明的人。要珍惜生命，首先应该了解生命，知道生命的特点。

“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回”，李白在诗中想要说什么？他想说生命的“不可重复性”。又如古乐府所说：“百川东到海，何时复西归？”生命一旦失去，不可再来！这是一个不争的事实：对

每一个人来说，生命都“只有一次”。

生命的第二个特性是：稍纵即逝。李白也曾描述过生命的短暂：“君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”生命只在朝夕之间！然而，这还不够逼真，不够形象，只有庄子所言才足够动人：“人生如白驹过隙，忽然而已。”人生只有短短的几十年，正如史铁生所说：“死亡是一个必将会到来的节日，对于死亡，我们不必着急。”

美国9.11遭受恐怖分子袭击事件又再一次提醒我们：生命还有他的脆弱性。哪一个人的一生不是三灾八难的？又有多少天灾人祸是我们无法预料的？那些骄傲地坐在纽约双子大厦中办公的白领阶层们，有谁能想到突然有一架飞机向他们撞来。眨眼间数千人命归西天，连一句话都来不及说，就永别了他们还没有过够的人间。如

此看来，我们怎能不把自己稍纵即逝、只有一次的脆弱生命，当作珍宝一样来爱惜呢？

我们中华民族自古就有珍惜生命的传统。然而，同是珍惜时间，内容却大相径庭：一种是及时行乐，及时享受；另一种是及时攻读，及时创业。前者是：“赶快跟我去兜风，青春只剩几分钟。”还有“潇洒走一回”、“过把瘾就死”——简直就是最后的疯狂！后者如：“少壮不努力，老大徒伤悲。”（汉乐府民歌）最慷慨悲壮的要属曹操：“对酒当歌，人生几何。譬如朝露，去日苦多。慨当以慷，忧思难忘，……”这里表达的依然是作为伟大政治家的“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”的抱负。

其实，人生应当是既有享乐，又有创业，二者缺一不可。但是，一个人如果要追求完美的人生，单纯把享乐与创业相结合还不够，还要把创业作为人生的“主旋律”，因为不把创业作为“主旋律”，享受就没有条件，也不能持久。同时，要创业就要把青年时代当作求学与创业的“黄金时代”。父母拿出了这么多的血汗钱，国家开办了这么多的学校，如果我们不是及时苦读，而是及时行乐，那岂不是“少壮不努力，老大徒伤悲”？精忠报国的岳飞说得好：“莫等闲白了少年头，空悲切！”遗憾的是，现在不难看到，在我们的身边确实存在着一些人，“吃啥啥不剩，学啥啥不行。玩啥啥都会，学啥啥不通。”享乐成了他们生活的第一需要和全部内容。如今，这话尤其值得许多同学深思反省。另外，仅仅做到了以学为主还不算“珍惜生命”，我想，作为鮀浦中学的学生，还应该做到“珍爱鮀中”。有相当多的同学对鮀浦中学的认识还处在“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”的迷惘境界。我校的发展是有目共睹的，高考分数连年攀升，高考录取捷报频传。我校有一批兢兢业业、扎扎实实的平凡的教育工作者，也有一批勤勤恳恳、诚实质朴的莘莘学子。以鮀中精神激励我们，我们才能最大限度地挖掘自身的潜力，最大限度地提升自己的人生价值，从而度过无怨无悔的青春。“珍爱鮀中”，把情感化为行动，爱护学校的一草一木，遵守学校的规章制度，即使在校外，也尽力维护学校的尊严，不吸烟、不打架，不做违法乱纪的事，不给学校抹黑。几十年后，回想母校依旧存有美好的回忆，同时，也希望我校的学生能在母校留下灿烂的一笔，让母校以你为光荣！

在厌倦了学习，想要放任的时候，想想今天的感悟；在遇到了挫折，想要放弃的时候，想想今天的梦想和许下的青春誓言。珍惜生命，珍爱鮀中！

附录5：正视校园暴力，加强自我保护 正视校园暴力，加强自我保护

此前，广州市连续发生2起校园暴力事件，引起有关部门的高度重视。有调查显示，广州一成孩子曾经受到暴力威协，一些社会团体甚至将稚嫩的学生当成“招兵买马”的对象，专家指出，校园暴力有愈演愈烈的趋势，学校安全成为焦点，关键词落在了校园暴力之上，剖析校园暴力成因，透视表象之后的背景，寻求解决途径，成为当务之急。

典型案例：胡女士的女儿小文在放学时被8名身穿中学校服的学生堵在沙河大街某小学旁的一条小巷内。这8名学生将小文团团围住，或危言恐吓，或拳打脚踢，几个耳光下去，小文的嘴角已血迹斑斑。这件事发生后，原本性格活泼的小文彻底变了，在学校不敢出校门，回家不敢一个人睡，天天晚上发噩梦。而更让胡女士感到惊讶的是，据学校老师反映，殴打小文的8名中学生学习成绩不错，自身家境也都不错。

危害：校园暴力已成为威胁学生安全的一股暗流。学生们面对身边发生的暴力事件，往往采取消极回避或忍受的态度。调查显示，98%的学生对校园暴力有恐惧感和厌恶感，他们共同的心声就是渴望远离校园暴力。

校园暴力为何越演越烈：其原因在于经济虽然发展了，但教育依然滞后，每到社会转型期，在校学生受到的冲击都比较大。从香港、澳门的经验来看，在这一时期，很多黑社会组织都会将吸纳组织成员的目标锁定在在校学生身上。那些有暴力行为的学生在校时就落入黑社会组织的视线内，一毕业就成为了黑社会组织成员。校园暴力增多，很大原因也在于暴力文化大行其市。另外，从年龄的角度讲，中学生正处于青春期，在心理上独立感增强，依附感减少，经常会尝试一些冒险行为，却很少考虑到后果。在这个年龄阶段，他们纵向疏远家长和老师，而横向发展加强，主要表现在爱做“大哥”、讲“义气”，显示自己的能力，但因涉世浅，认识不足，往往走向暴力的歧途。从目前发生的案件来看，作案的学生们往往毫无理由而且手段相当残忍。此外，参与学校暴力的学生并不都是学习成绩差、家庭问题突出的学生。从目前收集的案例来看，也发现一些学习成绩好、家庭背景佳，平时被老师家长称为“好学生”的，也参与到校园暴力当中。研究他们的心态后发现，这些学生并不了解他们行为的后果，往往因感觉生活单调，为寻求刺激随意做出了校园暴力行为。

学生在遭受校园暴力侵害时往往容易出现两种倾向：一是以暴制暴，一是忍气吞声，出现厌学情绪。这两种倾向都不利于问题的解决。

如何遏制校园暴力：除了加大打击力度，强化教育，不让社会上唯利是图、暴力文化在学生中大行其道之外，我们学生自身应做什么工作，从而有效地避开校园暴力呢？

（1）应“洁身自好”。正确处理好人际关系，交友要谨慎，少去情况复杂的公共场所，放学后要结伴早回家；不说脏话，遇到小矛盾不能太冲动或义气用事，不和社会不良青年打交道，远离爱打架的同学；不与人结仇、不干坏事、遇到暴力事件及时会向老师或家长反映。

（2）不过于张扬。俗话说“枪打出头鸟”，一旦你太出名，太过招摇，自然会引来外界的注视，也会引来嫉妒与厌恶的目光。校园暴力者很需要钱，如果你平时很喜欢摆阔显富，很容易会成为校园暴力者施暴的首选，如果你被校园暴力分子惦记上，他们可能会时不时地骚扰你，可能会在你上学放学的必经之路上堵截你，可能会派人偷你的钱包，翻你的书包，趁你上洗手间的时候对你抢劫。总之，一旦你喜欢把财气外露，那么将后患无穷。不管家里多么有钱，在校园里面，你也只是一个普通的学生。尤其是在外形上喜欢标新立异的同学更应该注意，奇装异服最容易招惹眼球，最容易引起他人的非议与反感，千万不要做类似愚蠢的事情。普通人有普通人的幸福，也有普通人的美好。踏实一些，沉默一些，会带来更大的安全。

（3）不要过于软弱。一旦遇到校园暴力，你所能做的，就是尽可能地在校园暴力迫近的时候，鼓足勇气，想办法脱身，要记得110，记得大喊，记得跑到最安全的地方。善于向正确的对象求援。真的有人要侵害你的人身安全，不要太害怕，这个校园里面，总会有能够帮助你的人。这个时候要记得老师，要想起家长，成人的力量要比你想象的大的多。

（4）不要和陌生人说话。陌生的、莫名其妙的人来和你搭讪，说要带你去什么地方，千万不要去，要知道，就算是校园中的暴力分子，也不大敢在光天化日之下行凶，我们要抓住他们这个弱点来克制他们，不去那些自己不熟悉的地方，不去那些陌生人说的地方，最重要的是，提高警惕，不是每个陌生人都是好人。

（5）不要对别人的困境冷嘲热讽。当别人陷入困境的时候，不要带有什么优越感，不要对人家冷嘲热讽，不要笑话他们，而是要尽可能地帮助对方，让对方感觉到你的真诚，你的友好，这样一来，你就不是一个孤独的人。帮助他人，即便不贪图别人的回报，至少也不会让自己主动地陷入孤立无援的境地。试想，一个人缘十分好的学生，校园暴力分子会有胆量冒险去伤害他吗？暴力分子不是恐龙，他们也知道不能惹怒大多数人，所以，不要嘲讽别人，而是要帮助别人，这样是为自己找一条出路。

（6）不要别人打架的时候凑热闹。中国人有两大爱好，一个是喜欢看热闹，另一个是喜欢凑热闹。校园里面的学生也一样，很多同学在看到校园暴力冲突的时候，都想上去看个究竟，一旦自己不喜欢的某个人落了下风，也许你还会大声叫好。这是一个最不明智的选择。一旦你上去看热闹，就代表了你对这种暴力事件持认可的态度，而一旦你凑热闹，就说明你是一个主动参与暴力事件的人。如果你凑热闹，好的情况是自己没有当场遭到报复，而事后对方就会找茬对付你。凑热闹不是什么好事，凑打架的热闹更不是什么光彩的事情。正确的做法是及时地报告学校、报告老师，这种坚持正义的做法一定会得到大家的肯定与赞赏。

（7）正确处理感情问题。青春期最容易发生的事情是什么？当然是对异性的爱慕。中学生从影视剧里面看到帅哥美女们卿卿我我，见到杂志画报上少男少女情窦初开，尤其是看到那些日产动漫里面少男少女之间的暧昧感情，难免不会受到感染。如果你是一个女同学，如果有个在学校里面名声不大好，总是对别人使用暴力的男同学对你表示爱慕，应该怎么做？无论是假意答应，想日后换一个环境，甩掉对方；还是爱慕虚荣，接受对方；或是想追求刺激，做一个“古惑仔”电影里面的小妹，欣然答应了对方，似乎都是会后悔的。而且，最可怕的是，你想要正常地离开他，却发现很难。具有暴力倾向的人，对这个问题似乎都特别狂躁，一旦你要和他分手，他就要追问是不是你变心，然后对你纠缠不清，最后很可能产生你难以预计的后果。对女同学来说，应正确处理感情问题，不要草率，不要害怕，做出自己最好的选择，才是远离校园暴力的最佳选择。

我校近来也出现少数学生吸烟、打架、勒索等现象，这些学生并没有意识到自己行为潜在的危机，以为自己的所作所为不过是小事一桩，殊不知是违法乱纪、埋下犯罪种子的行为，如果将这种行为扩大，必将会受到法律的制裁；而一些遭受其害的同学也不懂用恰当的方式保护自己，有的不敢怒也不敢言，以致深陷其中，身心备受折磨；有的以暴制暴，酿成悲剧。开学至今，受学校处分的同学已达到三十多人次，在这一点上，学校的立场是坚定明确的，对违法乱纪的同学、尤其是那些有校园暴力倾向的同学，学校一定严加惩处，同时也会尽一切努力保护遵纪守法的同学，让他们能在一个和平安定的环境中好好求学，决不让校园暴力影响我校的正常教学秩序。（鮀浦中学学生处）附录6：培养健康心理，走向成功人生 培养健康心理，走向成功人生 同学们：

期中考后，我想谈谈“健康”的另一方面的含义，我讲话的题目是“培养健康心理，走向成功人生”。

长期以来，人们的健康观念局限在“身体健康”方面。其实，一个真正健康的人应该是既有健康的身体，还有健康的心理和行为。在我们校园里，很多同学对心理健康的认识还存在误区。我们害怕他人说自己有心理问题，也不愿意承认自己心理上有问题。为防他人误解，不肯接受心理健康教育。甚至有同学发现他人产生了“心理疾病”，便会骂人家是“神经病”的现象。客观上说，真正心理健康的人是少之又少。绝大多数人处于心理相对健康的状态，即亚健康的状态。我们每个人多多少少都有心理问题，每天都遇到心理问题。衡量是否心理健康主要看其心理问题的严重程度，看他能否主动有效应对心理问题。

平时，我们比较重视身体保健，感冒、发烧都知道及时看病吃药，可很少有同学把心理健康与身体健康放到同样重要的位置。目前，学生心理健康现状如何呢？有关调查表明，有心理和行为问题的初中生约为15%，高中生约为19%，大学生约为25%，这些枯燥的数字反映出我们教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。据了解，我校学生当中也存在着一些不良的心理：如自卑、对学校生活不适应、逆反心理强、以自我为中心、承受挫折能力和自控能力差、容易冲动、学习压力大等，以致出现故意损坏学校公物、迷恋网络游戏、顶撞师长等不良的行为。心理疾病如同生理疾病，若不及时治疗，如同癌症一样，也会夺去人的性命，造成严重的后果！高速度、快节奏的现代社会，充满了竞争与挑战。在社会压力日益增大、竞争日益激烈的今天，人们的心理疾病也必然会愈益严重。2024年2月在云南发生了震惊全国的马加爵案。一些媒体，包括马加爵本人，都把犯罪动机归结到他的贫困背景上。其实，这是一个由严重的心理问题所引起的悲剧。真正决定马加爵犯罪的是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我为中心”的性格缺陷。这个案例让我们明白：高学历和强健的体魄并不意味着一定能拥有良好的心理状态。可见心理健康是多么的重要！

在西方，有这样一句深入人心的名言：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。” 在美国，一个成功者身边总有两个人，一个是律师，一个是心理学家。研究表明：人们能否取得事业上的成功，在很大程度上并不取决于人的智力或客观环境，而是取决于非智力因素，即心理素质方面。2024年全国有44名省级高考状元被录取到北京大学，一度成为舆论关注的焦点。这些状元们成功的关键是什么？他们有什么特殊的天赋吗？他们学习的秘诀是什么？中国科学院心理研究所教授、博士生导师王极盛对此进行了专项调研。总结高考夺魁的经验，被访的高考状元们非常强调心理素质的重要性。有的状元说，高考就是两种检查：第一是基础知识掌握及其应用能力的检查，第二就是心理素质的检查。

古往今来，弱者与强者的真正区别，就在于心理素质的优劣。这样的事例不胜枚举。在中国文学史上，中唐有两位著名文学家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置得“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，过着谈笑有 “鸿儒”，与“素琴”、“金经”为伴的生活，心理保持健康，寿命达70多岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，生活上的困顿和精神上的折磨，终致英年早逝，仅仅活了46岁。

曾经还有这样一个人：21岁生意失败，22岁参加议员竞选失败，24岁生意再次受挫，26岁时心爱的人去世，34岁时国会竞选失败，45岁时竞选总统受挫，52岁时当选美国总统。这人就是亚伯拉罕•林肯。所有成功的故事都伴随着一些失败的故事，两者的惟一不同就在于，那些最终成功的人们能在每次失败之后都重新站起来。

同学们刚刚经历了期中检测考试，你们心中必定有酸、甜、苦、辣，当你的成绩不理想时，你是否像林肯那样意识到这失败之中孕育着成功的种子呢？希望同学们能战胜自我、超越自我。金秋时节，寒意渐浓，我想起了毛泽东在湖南第一师范读书的时候坚持冬天用冷水擦身，坚持冬泳，下雨天到山上攀登，沐雨栉风，磨炼筋骨，打熬身体，并提出了 “文明其精神，野蛮其体魄”的口号，我对此深表赞同。这是对我们今天追求身心健康的最好诠释。

同学们，“大浪淘沙”是社会演进和人生长河永恒不变的规律，“不相信眼泪”已成为许多人追求奋进的励志口号。我们要努力培养积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格，这些都是一个公民迎接未来挑战必备的优良心理素质。

最后，祝同学们能始终保持健康的心理，养成良好的习惯，走向成功的人生！

**第二篇：心理健康教育概论心得体会**

心理健康教育概论心得体会

——充分利用社区资源开展好心理健康教育（2024年秋季法学专科 江赛芳）

心理健康教育是一个系统工程，除了学校教育途径以外，家庭、社区、社会环境等都会对青少年的心理产生重要的影响。很多青少年的心理问题根源于家庭与社会，因此靠学校教育单方面力量很难有效地解决青少年的心理问题。因此，学校心理健康教育应该取得家庭、社会的支持和帮助，建立以学校为中心，家庭、社会共同参与的心理健康教育网络系统，形成有利于促进青少年心理健康的大环境大系统。

社区是青少年成长、感受社会生活、发展社会性的重要站点。青少年良好心理素质的培养离不开社区的支持，学校心理健康教育的实施更离不开与社区的互动。同时，社区又是学校教育的依托，学校教育离不开社区的影响和支持。社区不仅有社区组织、社区教育，而且还有自己独特的社区文化、社区性格。青少年在参加社会实践活动时，将心理健康教育融于其中，可以使青少年在实践中了解和认识社会，提高社会适应能力。

从工作目标上来看，学校与社区的工作目标大体一致，可以通过开展各种形式的健康教育活动，进一步指导社区的健康教育工作，以达到营造健康的环境、培育健康的理念、优化健康的设施、完善健康的服务、拥有健康人群的目的，使辖区居民掌握有关的健康知识和卫生保健常识，增强创建意识和自我保健意识，形成健康行为，倡导良好的生活习惯和健康的生活方式。不难看出，社区与学校心理健康教育的方向是大体一致的，这为合作提供了可能性。

社会工作是指社会工作者用专业知识与方法帮助社会上处于不利地位的个人、群体和社区，克服困难、解决问题并预防问题的发生，恢复改善其功能，使其适应正常社会生活的服务活动。学校社会工作是指把社会工作原则方法与技术运用到学校环境中，促成学校、家庭和社区之间的协调合作，协助学校形成“教”与“学”的良好环境，引导青少年寻求个别化和生活化的教育，建立社会化人格，习得适应现在与未来生活的能力。

学校心理工作与社会工作都是预防性、发展性和补救性的服务。预防功能在学校心理健康建设体系中发挥着重要作用，具有很强的主动性。心理辅导更多地体现了心理学的色彩，而社会工作则不仅体现了心理学的色彩，还体现了社会学的色彩，这可以说是两者的根本性区别。正是这一根本性的区别直接导致了两者在其他方面的诸多不同。

从学校的角度来看，利用社会资源开展心理健康教育的意识薄弱。长期以来，学校管理和建设都是以学校内部力量为主，没有形成借力的观念。同时，由于没有相应的机制，在怕麻烦、怕担责、多一事不如少一事的观念下，不能主动联络社会资源开展相应的工作。从社区的角度来看，尽管对社区居民开展心理健康教育是其重要的工作目标，社区也有一定的资金和人才资源，但由于没有和学校合作的经验，不知道如何打开合作的局面，同时也不清楚学校是否需要相关资源，因此不能进入学校开展相应的工作、发挥作用。从管理的角度来看，社区和学校在管理上不属于一个系统，缺少资源上的整合统筹，没有一个部门专门负责，很难有合作。学校需要社会资源，需要社区的力量开展工作，并且社区也有这样的实力和基础，但是两者并没有搭建起桥梁，十分遗憾。

青少年产生困扰的主要原因是社区与学校相脱离，社区居民不了解子女在校表现，不支持学校的工作，而学校教师对青少年所处的社区背景缺乏了解。所以强调学校社区工作者应采取社区取向，设法促进学校与社区之间的相互了解和相互联系，通力合作从而解决青少年的困扰。社区工作者在帮助适应欠佳的青少年时，应考虑青少年产生困扰的社区因素，并密切联系青少年家长与社区人士，支持学校的教育方案，从而促进青少年发展。此模式要求学校辅导密切联系家庭及社会机构，相互沟通、相互支持，并充分利用社区资源，补充学校辅导力量。

社区学校模式的基本特色是把辅导看作是一种对人的成长有全面影响的全面性辅导，充分利用校内和校外的辅导资源，创设一个适合青少年成长的良好环境，强调学校社会工作者要促进学校、家庭与社区三者之间的联系，使三者采取一致的辅导步伐。

学校是教育的组织，是社区的教育、文化中心。学校应发挥专业优势，把教育延伸到社区，为社区建设提供智力支持。在开发和利用社区教育资源的同时，也把学校教育资源向社区开放，实现资源共享、互惠互利，形成良性互动。这些工作虽然给学校增加了一定的财力、时间支出，带来管理上的某些不便，但它也能树立学校在社区中的良好形象，促进社区居民文明素质的提高，改善青少年的学习生活环境，从而优化学校教育。

**第三篇：《心理健康教育概论》大纲**

心理健康教育普及培训达标测试 第一部分《心理健康教育概论》 第一篇

基本原理

第一章

心理健康的概念与标准

一、健康的涵义【识记】

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，也是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要，而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。个体乃至大众的健康状况，标志着民族的良好素质和社会的发展水平。

世界卫生组织（WHO）1946年在其《世界卫生组织宣言》中指出：健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。也就是说，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为；只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时，才是真正的健康。由此，健康的观念也逐渐由医学模式转向生物-心理-社会医学模式。

根据此模式，世界卫生组织提出了衡量个体健康的10项具体标准: 1.有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张和疲劳。2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。3.善于休息，睡眠良好。

4.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。5.能够抵抗一般性感冒和传染病。

6.体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

8.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性，走路感到轻松。

二、心理健康的涵义【识记】

（一）心理卫生与心理健康

心理卫生又称精神卫生，是相对于生理卫生而言的。它有三层含义：第一指一门学科或理论体系；第二指一项专业服务工作；第三专指人的心理健康状态。从第三层面上说，心理健康与心理卫生意义相同。心理卫生的任务就是探讨如何维护、增进心理健康的原则、措施及各种活动。维护和增进人的心理健康是心理卫生的最终目的，心理卫生是达到心理健康的手段。

（二）心理健康的定义

心理健康有广义和狭义之分：广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；狭义的心理健康，指人的基本心理活动的过程与内容完整协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。综合而言，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

所谓良好的心理功能状态，并不是绝对的，而是相对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内，所能达到的最佳心理功能状态，而不是绝对完美的心理功能状态。保持良好的心理功能状态，必须符合三项基本原则：

1、心理活动与客观环境的同一性原则；

2、心理过程之间协调一致性原则；

3、个性特征的相对稳定性原则。第二节 心理健康的标准

一、心理健康标准制订的难处与制订依据

（一）心理健康标准制订的困难 心理健康标准制订困难的原因：

1、心理健康是相对的，制订绝对的心理健康标准很难；

2、对心理健康与否的判别还受社会环境、文化风俗、宗教信仰、意识形态、民族特点等的影响，因此很难制订一套为世界各国、各民族、各地区永久适用的心理健康标准；

3、心理健康标准是心理学、医学、精神病学和法学等许多学科共同关心和研究的重要课题。它涉及到各相关学科研究所依据的基础和范围；

4、心理健康标准的制订和确定，必须通过大规模人群的调查；

5、心理健康标准确定的基础是对人类心理活动规律的正确认识和科学的分类，而这些规律和分类尚在不断探索和研究之中。、（二）制定心理健康标准的依据（五个视角）【识记】

1、统计常模

根据统计学的正态分布曲线，可认为处于总体平均标准范围内者为心理正常，偏离这一范围者就是异常。

2、社会规范

以社会规范作为衡量心理健康状况的标准，并以此判断一个人的行为和心理是否正常。一般而言，有心理障碍者必然偏离社会规范，但偏离社会规范者未必都有心理问题。

3、生活适应

以生活适应作为判断人们心理正常与否的标准，是以个体是否表现出与生活环境及需要相一致的情感、言语、思维、行为等为依据的。

4、临床诊断

以本人或他人是否观察或检测到某些心理疾病的症状和致病因素，来判断人的心理健康状况。

5、主观经验

以个人的主观经验或感受来判断其心理健康状况。

二、西方关于心理健康标准的代表性观点【领会】

第三届国际心理卫生大会提出的标准：

1、身体、智力、情绪十分协调；

2、适应环境，人际关系中能彼此谦让；

3、有幸福感；

4、在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国心理健康协会提出的标准：有26条，1、经常感到快慰、舒适；

2、不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或者忧愁等情绪所捆绑；

3、坦然接受不如意的事；

4、以容忍、开放的心胸，面对自己、面对他人，必要时，还能自我解嘲；

5、不高估或低估自己的能力；

6、能接受自己的缺失；

7、保持高度的自尊心；

8、善于处理所面临的各种情境；

9、能从每日生活的点点滴滴中汲取生活乐趣；

10、经常感受人际关系的乐趣；

11、经常关怀他人，热爱他人；

12、拥有永久的、非常良好的友谊；

13、相信别人，由衷地喜欢别人，也渴望人家爱自己、信任自己；

14、尊重别人的思想与意念，尽管这些思想与意念与自己有些分歧；

15、不强迫他人接受自己的意见，也不随便接受别人的看法；

16、乐于参与各种团体的活动；

17、对左邻右舍，甚至所接触的任何人，都具有高度的责任心；

18、胜任并愉快地面对生活中的各种需求；

19、能自行处理所有的问题；20、勇于负责；

21、尽可能谋求与环境的良好相处；

22、乐于接受新经验与新观念；

23、能充分运用自己的天赋；

24、能确立合理的人生目标；

25、能自我思索、自我抉择；

26、能全力投入工作，从而寻求乐趣。

此外，人本主义心理学家马斯洛和密特曼、心理学家斯柯特、美国心理学家杰霍塔、科恩、人本主义心理治疗大师罗杰斯分别提出了各自关于心理健康标准的观点。

三、我国关于心理健康标准的代表性观点【领会】

（一）中国儒家文化的心理健康观

1、具有良好的人际关系；

2、适当约束自己的言行；

3、保持情绪的平衡与稳定；

4、正确认识周围环境；

5、保有积极的生活态度；

6、完善自我的发展目标。

（二）我国现代学者的心理健康观

黄坚厚关于心理健康标准的观点（1976）：①乐于工作；②乐于交往；③接纳自己；④适应社会。张春兴关于心理健康标准的观点（1991）：①了解自己并肯定自己；②掌握自己的思想行动；③自我价值感与自尊心；④能与人建立亲密关系；⑤独立谋生意愿和能力；⑥理想追求不脱离现实。

此外，王极盛，郑日昌，王登峰、张伯源，刘华山，陈家麟，黄希庭等学者也分别提出了关于心理健康标准的观点。

四、心理健康标准的科学界定【应用】

参照现实社会生活与人们的心理和行为表现，我们认为现代人和青少年学生的心理健康可作如下表述：智力正常是基础，关系协调是关键，情绪状态是表现，人格完善是结果。

也就是说，心理健康有一个内在的层次结构。其中，作为心理健康教育要素的的关系协调可以具体细分为四种关系：⑴人—己关系，即主体我和客体我之间的关系，也就是通常所说的认识、接纳、完善自我等；⑵人—人关系，主要包括与长辈、同伴、异性、家庭关系等的处理；⑶人—事关系，包括如何有效地从事学习、工作、休闲等活动；⑷人—物关系，即协调与物质（金钱）、科技（工具）、环境（自然）、社会（政治）等的关系。而在这四种关系中，人—己关系即自我意识是最为核心的要素。

根据对心理健康的结构关系和核心要素的认识，并综合国内外学者的观点，我们将心理健康的标准界定为：

（一）智力水平正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是个体心理健康的重要前提和基础。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。

（二）自我。

（三）人际关系和谐

健康的人际关系应具备以下具体特点：其一，了解他人，理解他人；其二，乐于接受他人，也愿意被他人接受。由于心理健康的人喜欢别人、接受别人，所以他在别人中间也总是受欢迎的。

（四）生活平衡积极

心理健康的人能享受学习、工作和休闲给自己带来的不同的满足，他们能过一种平衡的生活，并不只是埋头工作，也能懂得享受学习给自己带来的满足感和休闲给自己带来的放松感。

（五）社会适应良好

心理健康的人，与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念和行动能跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。

（六）情绪乐观向上

情绪乐观向上是指情绪的产生是由适当的原因所引起，情绪的持续时间是随着主客观情况的变化而变化，情绪活动的主流是愉悦的、欢快的、稳定的。

（七）人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。第二章

心理健康教育的实质与目标 第一节

心理健康教育的涵义

一、心理健康教育的基本涵义【识记】

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》很明确的对心理健康教育进行了定义：“中小学心理健康教育是根据中小学学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，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。”

二、心理健康教育与相邻概念的关系（心理健康教育与心理辅导、心理咨询和心理治疗的关系）：【领会】 自我意识正确

自我意识正确是个体心理健康的核心标准，它提倡一种积极的自我观念，包括了解自我、接纳自我和完善心理辅导是指在一种新型的建设性人际关系中，学校辅导人员运用其专业知识和技能，给学生以合乎其需要的协助和服务，帮助学生正确了解自己、认识环境，根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标，使其能克服成长中的障碍，在学习、工作及人际关系等各个方面，调整自己的行为，增强社会适应，作出明智的抉择，充分发挥自己的潜能。

心理咨询是指咨询者运用心理学专业知识与技能，通过语言、文字和其他信息传递方式，给来访者以帮助、启发和教育，以维护和增进其身心健康，促进其人格完善和潜能发挥的过程。

心理治疗是指在良好的治疗关系的基础上，由经过专门训练的治疗者，运用心理学的有关理论和技术，对患者进行帮助，以消除或缓解患者的心理问题或障碍，促进其人格向健康、协调的方向发展。四者之间既具有某种程度的一致性和渗透性，又具有差异性。

就工作对象和工作者而言，在心理健康教育和心理辅导工作中，其工作对象是以正常学生为主；从事这种工作的人被称为辅导员或心理教师，他们需接受涉及到心理咨询内容的心理学或教育学专业训练。在心理咨询工作中，其工作对象被称为来访者或求助者、求询者，主要指在适应和发展方面有某些心理困扰或轻、中度心理障碍（或称有轻、中度心理问题）的正常人；从事心理咨询工作的人被称为咨询者或咨询员、咨询心理学家，他们接受心理学专业训练。在心理治疗工作中，其工作对象被称为患者或病人，主要指患有较严重的心理障碍（或称心理疾病、重度心理问题）的人；从事心理治疗工作的人被称为临床心理学家（主要接受心理学专业训练）和精神病医生（主要接受医学专业训练）。与从事心理咨询的咨询心理学家、咨询员相比，他们所接受的专业培训时间较长，在研究方法、对人格理论的掌握以及接受有专家指导的正式临床实习等方面都需明显加强。

就功能而言，心理健康教育与辅导重在突出工作的主动性、超前性，亦即重在发展与预防方面。心理咨询与治疗工作相对来说具有被动性和滞后性：心理咨询重在预防与矫治，而心理治疗重在矫治与重建。就内容而言，心理健康教育主要在认知和行动上做文章；心理辅导在注重资料的提供与获得、认知与环境因素改善的同时，也重视学生的需要、情感活动。心理咨询与治疗则侧重于当事人的情感活动以及人格的重建与发展。

就工作任务而言，心理健康教育和辅导关注学生的整体发展，心理治疗是解决某一局部问题，而心理咨询整合局部与整体问题。

就实施过程而言，心理健康教育和辅导工作者在工作中是主动的，心理治疗医生肯定是被动的，而心理咨询工作者的工作过程可以是主动的，也可以是被动的。

就服务范围广度而言，心理健康教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗依次存在包含关系。即心理治疗隶属于心理咨询，心理咨询隶属于心理辅导，心理辅导隶属于心理健康教育。

简言之，心理健康教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗之间既有区别又有联系。其中，它与心理辅导之间的联系尤为密切，因此人们有时也将心理健康教育直接称为学校心理辅导。第二节 心理健康教育的功能与意义

素质教育的重要内容和任务之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。实践证明，开展心理健康教育，有利于促进学生身心健康、形成健全人格、提高社会适应能力，有利于学校实现教育目标、减轻学生负担、开展创新教育，有利于促进社会的精神文明建设和社会局面的安定和谐。

一、心理健康教育的一般促进功能（心理健康教育对个体、学校和社会的促进作用）【领会】

（一）促进学生身心健康和全面发展

1、开展心理健康教育，有利于促进学生身心健康

2、开展心理健康教育，有利于学生形成健全人格

3、开展心理健康教育，有利于提高学生适应能力

（二）推进学校素质教育的全面实施

1、开展心理健康教育，有利于实现教育目标

2、开展心理健康教育，有利于减轻学习负担

3、开展心理健康教育，有利于实施创新教育

（三）推动社会文明与进步

1、开展心理健康教育，有利于社会主义精神文明建设

（1）有助于克服青少年学生的消极心理状态，促进积极向上心理的形成，振奋民族精神；（2）有助于塑造青少年学生良好的个性，健全人格发展，提高道德水准，净化社会风气；

（3）有助于调动青少年学生的主动性、积极性和创造性，从而以科学的态度处理各项实际工作，推动社会经济和文化的发展与进步。

2、开展心理健康教育，有利于社会局面的安定和谐

健康的心理、良好的心理素质对社会的安定和谐，具有稳压器和润滑剂的作用。如果在学校教育阶段，对广大的青少年学生进行心理健康教育，使每个公民从小就受到良好的心理素质训练和培养，自身具有健康的心理，完善的个性，良好的心理承受能力，也就等于在每个人的心灵上筑起一道坚固的防线，就能经受纷繁复杂的社会现实的严峻考验与挑战。这样，社会安定与和谐才有基础，稳定与发展才有保障。

二、心理健康教育与全面发展教育

（一）心理健康教育是全面发展教育的组成部分

维护心理健康，优化心理素质，促进心理发展，激发心理潜能，既是人的全面发展的基础和前提，也是人的全面发展的内容和体现。

（二）心理健康教育在全面发展教育中的作用【领会】

在全面发展教育中，心理健康教育具有乘数效应，它对学校的其他教育起着“酵母”式的促进和放大作用，直接影响全面发展教育的整体水平。概括起来，心理健康教育对于全面发展教育有三方面的作用，即

1、基础与中介作用；学生德、智、体、美、劳素质的提高都必须以其心理素质为基础和中介，学生在各方面的发展也都要以必要的心理发展为前提。

2、操作与动力作用；学生的心理素质可以分为智力性心理素质和非智力性心理素质

两大类。智力性心理素质对学生德、智、体、美、劳各方面素质的提高具有操作功能。智力性心理素质好比人的素质结构中的“加工处理器”，一切信息都要经过它的加工处理后而被个体所内化，所谓人的素质也就是这种加工处理后的“积淀”； 非智力性心理素质对学生德、智、体、美、劳各方面素质的提高具有动力功能。学生各方面素质的提高是在需要、动机、兴趣、态度、情感、意志等非智力性心理素质的激励和推动下完成的。

3、激励与增效作用；心理健康教育的增效作用表现为：

（1）通过心理健康教育，可以优化学生的智能品质，发展学生的智力和能力，从而为有效学习创造智能条件；

（2）通过心理健康教育，可以使学生学会学习，掌握有效的学习方法，进而提高效率；

（3）通过心理健康教育，可以帮助学生培养积极情绪，调节和控制不良情绪，保持愉快的心境，从而有利于学习效率的提高；

（4）通过心理健康教育，可以使学生明确自己的优势和不足，从而扬长避短，更好地适应周围环境，使学习更富目的性和计划性，从而促进学习。

（三）心理健康教育与全面发展教育的关系

1、心理健康教育与德育的关系【领会】 两者的不同点：

（1）理论基础不同：心理健康教育的理论基础主要是心理学、教育学等相关理论，而德育的理论基础主要是马克思主义的基本原理；

（2）学生观不同：德育视学生为塑造对象，而自身为塑造者；心理健康教育往往把学生视为求助者、当事人，而自身为服务者、协助者；

（3）目标侧重不同：心理健康教育的重点在于学生心理的发展、调适和矫正上，以帮助学生雕塑健康心理、提高学生的心理素质、开发潜能为目的；而德育重在学生政治、思想、道德品质的提高、塑造和改变，主要是按社会和国家的要求来规范学生的行为，以帮助学生解决社会倾向问题，培养学生树立正确科学的世界观、人生观和价值观；

（4）工作内容不同：心理健康教育的内容主要是对学生的学习、生活、人格、职业等方面的心理问题进行指导和教育，而德育的内容主要包括政治方向、思想意识、伦理道德、价值取向等方面的教育；（5）工作原则不同：思想政治工作者有明确的政治倾向，要求旗帜分明。心理健康工作者，不代替学生作价值判断，而是培养学生的抉择能力，由学生自己作出合理的判断。德育带有公开性肯定奖励或否定、批评、惩罚，心理健康教育并不强迫学生接受，更少采用批评和惩罚。德育工作鼓励学生勇于承认错误，学校心理健康教育则强调为当事人保密；

（6）方法手段不同：德育工作常用的方法有谈话、说服教育、批评表扬、榜样示范、环境陶冶、实践锻炼等，而心理健康教育采取的方法有会谈、心理测量、角色转换、行为矫正等。

两者的相同点：（1）他们都是全面发展教育的组成部分；（2）工作对象都是正在成长发展的学生；（3）根本目的都是促进学生全面发展和整体素质的全面提高。

两者的联系：心理健康教育和德育具有紧密的联系。（1）心理健康教育不能脱离德育的要求，因为德育决定着心理健康教育的方向；（2）心理健康教育进一步丰富了德育的内容，扩展了德育的方法，增加了德育的途径，巩固了德育的基础，强化了德育的地位和功能，使德育在新的历史时期与其他教育获得了更为和谐的统一。因此，两者既不能混为一谈，也不能相互替代。它们在学校教育工作中各司其职，各得其所，并能相互借鉴与提高，具有异曲同工、殊途同归之效应，更似鸟之双翼，不应缺一。

2、心理健康教育与智育的关系【领会】

心理健康教育有助于智育的科学化和效率的提高；心理健康教育通过普及人脑的科学知识、指导学生卫生用脑，进行智力的全面开发训练、激发学习兴趣、培养学习技能、指导学习方法、排除学习中的各种心理问题等系统的教育，从而直接和间接地服务于智育，提高学生的学习效率和学习成绩。

反过来，智育对学生心理健康也有不同程度的作用。科学的即符合教学规律和学生身心发展规律的智育活动，才能对学生的心理健康起积极作用；反之，则会对学生的心理健康起消极作用，如学生因学习负担过重，导致心情抑郁、自卑等种种心理问题。

3、心理健康教育与体育的关系【领会】

体育的目的在于增进体质，促进健康。体育为学生的心理健康奠定了必要的生理和体能基础。心理健康教育使学生的身体健康获得了必要的条件。心理不健康必然会影响到个体的身体健康状态。

4、心理健康教育与美育的关系【领会】

美育是培养学生正确的审美观以及感受美、鉴赏美和创造美的能力的一种特殊的教育活动。心理健康教育与美育的关系表现为：心理健康教育是美育的基础，没有心理健康教育的美育，就会带有明显的不足和缺陷。因为美育不能离开心理健康，只有健康的心理，健全的心智，才能对美有更深切、透彻的感受和理解。就人的美来说，良好的心理素质、健康的心理就是美的基础和条件。没有心理健康教育所形成的良好的心理素质，就谈不上人的美。反过来，美育也有助于心理健康教育，通过美育可以增进人的心理健康，提高人的心理素质，开发人的潜能。第三节 心理健康教育的目标与原则

一、心理健康教育的目标与任务

（一）确立心理健康教育目标的依据

1、体现素质教育的总体精神

2、促进个性的充分和谐发展

3、立足当前又面向未来

4、兼顾社会和个人需求

（二）心理健康教育的目标确立

心理健康教育的目标可以分解为基础目标、基本目标和终极目标三个层次【领会】

心理健康教育的基础目标是防治心理疾病，增进心理健康；

心理健康教育的基本目标是优化心理素质，促进全面发展。心理素质是指个体所具有的心理品质和行为模式，它反映了人的身心潜能开发与利用的程度。

心理健康教育的终极目标是开发心理潜能，达到自我实现；

心理健康教育的总目标【识记】：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

心理健康教育的具体目标【识记】：（1）使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；（2）培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；（3）对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，形成健康的心理素质，提高心理健康水平。

（三）心理健康教育的主要任务【领会】：

1、面对全体学生，开展预防性和发展性的心理健康教育；

2、向少数有心理困扰和心理障碍的学生，开展补救性和矫治性的心理咨询和辅导；

3、面对教师和家长开展心理健康教育工作，从而间接促进学生的心理健康发展。

二、心理健康教育的基本原则与贯彻要求

（一）教育性原则

1、涵义【识记】：教育性原则是指教育者在进行心理健康教育的过程中，要根据具体情况，提出积极中肯的分析，始终注意培养学生积极进取的精神，帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观。

2、贯彻要求【领会】：针对学生在学习生活交往中的矛盾冲突引起的种种心理问题，以及由此而产生的对社会中的人和事的不满言行、错误观点甚至敌对情绪与态度，教育者不应随便符合他们的观点和思想情感，而应进行实事求是的分析，明辨是非，帮助他们端正看问题的角度，调整看问题的方法，建立积极的思维模式，使学生发展良好的心理素质并排除各种心理困扰，解除心理症结。

（二）全体性原则

1、涵义【识记】：全体性原则是指心理健康教育要面向所有学生，全体学生都是心理健康教育的对象和参与者，学校的一切教育特别是心理健康教育的设施、计划、组织活动，都要着眼于全体学生的发展，考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题。把全体学生的心理健康水平和心理素质的提高，做为学校心理健康教育的基本立足点和最终目标。

2、贯彻要求【领会】：（1）以全体学生的心理健康水平和心理素质的提高作为学校心理健康教育的基本立足点和最终目标；（2）面向全体并不意味着一定要忽视个别；（3）在实际工作中，要具体问题具体对待，使心理健康教育发挥最大效益。

（三）差异性原则

1、涵义【识记】：差异性原则是指心理健康教育要关注和重视学生的个别差异，根据不同学生的不同需要，开展形式多样、针对性强的心理健康教育活动，以提高学生的心理健康水平。

2、贯彻要求【领会】：（1）要认识到人是有差异性的，青少年也不例外，他们具有自己的个性特点，拥有不同的社会背景、家庭环境、生活经验和价值观念。心理健康教育不是要消除这些特点与差异，而是要使学生的差异性、独特性最合适而完美地展示出来。也可以说，这是心理健康教育的精髓所在。（2）强调差异性，也就是要求心理健康教育同学校教育教学工作一样，因材施教，有的放矢，重视个别差异，根据学生心理发展特点和自身发展规律，有针对性地实施教育，使每个学生的心理健康水平得以提高，最终实现全体学生心理素质的提高。

（四）主体性原则

1、涵义【识记】：主体性原则是指心理健康教育要以学生为主体，所有工作要以学生为出发点，同时要使学生的主体地位得到实实在在的体现，把教师的科学教育与辅导和学生的积极主动参与真正有机结合起来。

2、贯彻要求【领会】：主体性原则集中而直接地体现了心理健康教育的关键特征，要求教师的心理健康教育要充分尊重学生的主体地位，充分发挥学生主体作用。以“助人”为手段，最终达到学生自助的目的。

（五）整体性原则

1、涵义【识记】：整体性原则是指在心理健康教育过程中，教育者要运用系统论的观点指导教育工作，注意学生心理活动的有机联系和整体性，对学生的心理问题作全面考察和系统分析，防止和克服教育工作中的片面性。

2、贯彻要求【领会】：（1）心理健康教育工作应从个体心理的完整性和统一性，个体身心因素与外部环境的制约性及协调性等综合因素出发，全面把握和分析学生心理问题的成因，采用相应的教育与辅导对策。（2）要重视学生德智体美劳全面发展和知情意行几个方面协调发展，要把人的心理当作一个有机整体来对待。

（六）发展性原则

1、涵义【识记】：发展性原则是指在心理健康教育过程中，必须以发展的观点来对待学生，要顺应学生身心发展的特点和规律，以发展为重点，促进全体学生获得最大程度发展。

2、贯彻要求【领会】：坚持发展的观点，就是要对学生、对人性持有正确的认识和信念，认识人的潜能，尊重学生的身心特点，辩证看待学生的缺点和局限，重视教育与发展的关系，对学生的成长和未来持乐观肯定的态度。心理健康教育同时兼有矫治、预防和发展三种功能，但就整体而言，应该以发展为主，辅以预防和矫治。

（七）活动性原则

1、涵义【识记】：活动性原则是指心理健康教育要把学生作为活动的主体，重视通过活动来促进学生的发展。活动顺应了青少年内在成长的基本需要，实践活动是青少年心理发生发展的基础。

2、贯彻要求【领会】：（1）针对青少年学生各种心理问题的心理健康教育内容、形式和方法等，不能只是停留在一般知识的简单传授上，应让学生在各种模拟与实际情景中去讨论、体验和训练。（2）必要的时候，还要创造条件，使他们能够通过直接的实践活动来提高心理素质和心理健康教育水平，完善个性发展。通过活动可以促使学生参与教学过程，真正实现教育的目的。

（八）保密性原则

1、涵义【识记】：保密性原则是指在心理健康教育过程中，教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等予以保密，学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保护。

2、贯彻要求【领会】：在心理健康教育过程中，尤其是个别教育与辅导过程中，学生会向教育者泄露很多个人的秘密、隐私、缺陷，以及由此而产生的心理和行为的困扰、矛盾冲突等。教育者有责任、有义务对所有这些信息保密，除此之外，还不得对外公布求助学生的姓名，拒绝任何有关求助学生的调查，尊重求助学生的合理要求等，这些都是保密的范围。不过，替来访学生保密也不是绝对的，在特殊情况下可以解密。

第三章 心理健康教育的历史与现状 第一节 西方心理健康教育的发展

一、西方心理健康教育的兴起

从广泛意义上说，西方心理健康教育的产生与兴起主要受益于19世纪末和20世纪初心理卫生、心理测量和职业指导这三个领域的发展及推动。

（一）心理卫生运动的推动【领会】

当代心理卫生运动是从如何正确认识和对待精神病及患者开始的。对现代心理卫生运动的兴起作出直接贡献的先驱者当属美国人比尔斯。他撰写的自传体学术著作《一颗自我发现的心灵》一经出版，立即在社会上引起强烈反响。当时美国最权威的精神病学家梅耶认为这就是心理卫生。

1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立，比尔斯任顾问。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”。

（二）心理测量运动的影响【领会】

20世纪初，法国心理学家比奈与西蒙合作研发的智力测验量表的问世，使通过心理测量解决实际问题的想法变成现实。此后，心理测量作为一门技术得以公认，并很快用于军队和教育领域。心理测量使心理健康教育有了更科学的手段和工具，因而也使心理健康教育有了更可靠的依据和保证。

（三）职业辅导运动的贡献【领会】 1、1894年，美国旧金山加州工艺学校在梅瑞尔的领导下，开展职业辅导工作，是早期心理辅导的萌芽；

2、在早期的职业辅导运动中，最负盛名的代表人物是帕森斯。他著有《选择职业》一书，首用“职业辅导”一词。他所创立的波士顿职业局，成为现代心理辅导诞生的标志，其个人也被誉为“心理辅导之父”。3、1896年，维特默在美国的宾夕法尼亚州立大学建立了全世界第一个儿童心理咨询诊所，开创了心理学为教育实践服务的先河；1907年，维特默创立了第一个弱智儿童的临床心理教育学校，创办了第一本临床心理学杂志，被后人誉为美国学校心理学之父。

4、格塞尔被认为是美国第一位具有学校心理学家称号的人。

二、西方心理健康教育的现状【领会】

现代意义上的心理健康教育起源于美国，并率先在美、欧等国家中发展起来。目前，美、欧等国家拥有世界上最先进的心理健康教育设施与服务，主要表现在：

（一）专家队伍扩大，政府投入增多

美国心理健康教育专业队伍发展迅速，政府投入不断增长。

（二）人才培养加快，资格要求提高

西方国家都十分重视心理健康教育工作者的培养及其资格水平的认定。

（三）服务领域广泛，工作任务加大

服务领域越来越广泛，基本任务和作用也逐步拓宽到为学生、教师、家长及整个教育管理系统提供综合性的服务。

（四）专业组织机构成立，学术期刊创办，学术研究加强

1945年，学校心理学成为美国心理学会（APA）第16分支，标志着美国学校心理学分会正式成立。1969年，美国学校心理学家协会（NASP）成立。

三、西方心理健康教育的趋势【领会】

（一）心理健康教育工作者资格认定的职业化、高学历化取向。

（二）心理健康教育内容的综合化、途径的多样化与整合化取向。

欧美国家心理健康教育的途径日趋多样、整合。当前欧美国家心理健康教育的途径又出现了一种新形式：集体的合作。

（三）心理健康教育工作者培养的专业化、实践化与研究化取向。

在心理健康教育工作者培养方面，专业化取向不断加强，其培训课程一般由三个部分组成：学科性的心理学课程、测验性课程和干预性课程。其培养目标一般涉及：掌握心理学核心知识、发展专业决策能力、掌握研究与设计技能、加强人际交流技能、了解伦理知识和建立职业价值观等。

（四）心理健康教育的全球化与本土化取向。第二节 我国心理健康教育的发展

一、我国心理健康教育的起源【识记】

（一）心理卫生运动的影响 1、20世纪30年代，教育家吴南轩先生在南京中央大学心理系开设心理卫生选修课，开创国内高校之先河。并在中央大学《旁观》杂志上开辟《心理卫生》专栏，可谓中国心理卫生运动的萌芽。

2、1930年5月5日，第一届国际心理卫生大会在美国召开，刘瑞恒与会并当选为名誉副会长。

3、1936年4月，“中国心理卫生协会”在南京正式成立，从而揭开了中国心理卫生运动的序幕。

4、1944年，我国医学心理学创始人，中国心理卫生学会发起人之一的丁瓒，创办了我国第一个心理卫生实验室、咨询所和门诊部，开展较为系统的心理卫生和医疗工作。

（二）职业辅导工作的促进 1、1916年，北京清华学校校长周诒春，首先倡导职业辅导工作，帮助学生了解自己的能力与兴趣，选择适应的职业和学科。2、1917年，中华职业教育社成立，这是当时我国惟一的职业辅导机构。

二、我国心理健康教育发展的历程

（一）台湾心理健康教育的发展历程【识记】

1、心理健康教育的萌芽生长

我国台湾省的心理健康教育兴起于20世纪50年代初。1958年，蒋建白领导成立了“中国辅导学会”，这标志着台湾省的心理健康教育工作的初步建立。

从60年代开始，心理健康教育开始在全台湾省推广。1966年，台湾省教育主管部门根据联合国教科文组织专家的报告，研究在台湾省实行辅导制度。1976年，台湾实施九年义务教育之时，辅导制度开始正式建立。

2、心理健康教育的体制建立

自20世纪60年代末开始，台湾省的心理健康教育由重点实施到全面实施，逐步扩展，建立相应制度，进入正规化。

在这一时期，众多社会性心理辅导机构也开始介入心理健康教育，是台湾心理健康教育的特色。

3、心理健康教育的推动发展

2024年11月台湾开始正式颁布并实施“心理师法”。心理师分临床心理和咨询心理两类，其中咨询心理师的主要构成是各级各类学校的专业心理健康教育工作者。

（二）香港心理健康教育的发展历程【识记】 1、1970年香港大学聘用了香港历史上第一位学校心理辅导员，开创香港学校心理辅导之先河。

2、从设有的专门岗位来看，香港从事心理辅导工作的人有4种专业职位：（1）临床心理学家；（2）教育心理学家；（3）社会工作者；（4）辅导老师；

3、香港的心理健康教育特色是大力倡导学校本位辅导方式。1992年香港教育统筹委员会发布《香港教育统筹委员会第四号报告书》，推行“校本辅导”计划。所谓校本辅导，简单地说就是，在校长的带领和辅导教师的策划、统筹和组织下，利用全体教师集体辅导全体学生的方式，即全校教师针对全体学生当前存在的问题，通过全校性的辅导活动改善学生整体行为，以建立健康的自我形象为辅导的核心内容，开展多样化的辅导服务活动，逐步建立学校、家庭、社区相结合的辅导网络。

（三）中国内地心理健康教育的发展历程【识记】

1、心理健康教育的学校引入

20世纪70年代末到80年代初，随着改革开放政策的贯彻，我国的心理健康教育工作首先在心理卫生领域开始出现。1985年，中国心理卫生协会重新成立，1986年底，中国心理卫生协会在北京召开了首届青少年心理卫生学术交流会。以此为标志，心理卫生运动开始了向教育界的发展，从而对学校心理教育产生了重要的影响。

在心理卫生得以恢复的同时，心理健康教育首先在我国的高等学校获得了最早的重视和发展。1982年，北京师范大学率先成立心理测量与咨询服务中心，开展心理健康教育；1989年，上海市成立了中小学心理辅导学会，该协会是全国最早以推广、研究、普及提高中小学、幼儿园心理健康教育工作为宗旨的专业性学术团体，为上海市乃至全国心理健康教育的发展起到了积极的推动作用。

2、心理健康教育的初步探索

进入20世纪90年代以来，随着改革开放的扩大，一些学者走出国门，到海外系统学习心理咨询与辅导；同时，国外与港台的学者也陆续到内地讲学，推动了大陆心理健康教育事业的发展。与此同时，全国的心理健康教育理论研究和实践活动也十分活跃，各种学术组织纷纷成立。党和政府在这一时期也开始逐渐重视心理健康教育工作。

3、心理健康教育的真正起步

1994年，中共中央、国务院颁布了《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》；1995年国家教委颁布“普通高校教育大纲”，把心理健康教育列为德育内容；1999年8月，国家教育部第一次就心理健康教育问题专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，对中小学心理健康教育做了非常具体的要求和规定。由于得到了政府的支持，许多高校和中小学都系统地开展了心理健康教育工作。

4、心理健康教育的快速发展

2024年4月，教育部颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》；2024年4月，教育部颁发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》；2024年9月，教育部颁发《中小学心理健康教育指导纲要》。这些都有力地促进了我国心理健康教育工作的快速高效发展。

三、我国心理健康教育发展的成就【领会】

从心理健康教育发展的历程中，我们可以看到：中国心理健康教育的发展是在政府主导下、自上而下地进行推行的。

（一）教育行政部门加强了对心理健康教育的组织领导

（二）各地积极开展了形式多样的心理健康教育活动

（三）注重进行心理健康教育的理论研究

（四）加强了心理健康教育工作的师资队伍建设

（五）编撰出版了一大批心理健康教育的读物

四、我国心理健康教育发展的问题【领会】

（一）思想观念上重视不够

学校开展青少年心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人才素质的要求，它是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪人才的重要环节。因此，对学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

（二）不同地区间差异较大

大中城市、经济发达地区、东南沿海等地区重视程度高，普及面广，发展速度快。切实重视和关注中西部和广大农村学生，是我国今后心理健康教育的重点所在。

（三）专业化队伍尚待建立

加强师资队伍建设，提高广大教师心理健康教育的能力，是保障心理健康教育正常顺利开展的重要条件和关键。

（四）理论指导力尚显不足

目前，我国心理健康教育还笼罩在传统教育研究的阴影之下，高水平、系列化的研究少，争鸣类、服务性的研究也不多。同时，理论研究和教育实践存在脱节现象，使心理健康教育实践活动因缺乏科学指导而水平不高。

（五）实际操作规范性不高

心理健康教育是一项操作性很强的专业性工作，缺乏规范性，就会损害它的科学性，进而直接影响这项工作的正常开展。

另外，由于多方面的原因，在某些地方的心理健康教育活动中，也出现了一些消极的倾向，如重少数轻全体的个别化倾向，重治疗轻发展的医学化倾向，重教学轻活动的知识化倾向，重说教轻尊重的德育化倾向等。这些显现和潜在的消极倾向，已经对我国心理健康教育带来了不同程度的不利影响，必须予以高度重视。

五、我国心理健康教育发展的展望【领会】

对面未来，著名心理辅导专家吴武典教授等人预测21世纪的我国心理辅导的趋势是：在理论上，将加强研究力度，强调本土化研究，强调辅导的人生化本位；在内容和方法上，职业辅导将会成为重点，心理健康教育的范围将会扩展，学校辅导课程将有进一步的发展；在技术方面，计算机将有助于推进学校心理健康教育的发展；同时，心理健康教育人员的专业化、职业化也是发展的必然趋势。

（一）心理健康教育的制度化

（二）心理健康教育的普遍化

（三）心理健康教育的科技化

（四）心理健康教育的专业化

（五）心理健康教育的中国化

第四章 心理健康教育的内容与方法

心理健康教育主要包括自我意识、人际关系、学习考试、生活与职业等方面的内容，以促进青少年形成正确的自我意识、和谐的人际关系、积极的进取心态、良好的生活适应和合理的职业规划，从而保证其心理健康水平的提高。

第一节 自我意识的教育与辅导

自我意识是指主体对其自身的意识，即人们对自己各方面的情况以及与周围人关系的认识、感受、评价和调控，它是个体在与环境的相互作用过程中，逐渐形成和发展起来的。它包括自我认识、自我体验和自我意向三种心理成分。自我认识是自我意识的认知部分，它包括个人的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等。个体在自我认识的基础上，产生自我概念，形成自我形象。自我体验是自我意识中对自己的情绪、情感的体验和态度。自我意向是自我意识的核心内容，包括自我监督、自我教育、自我暗示、自我设计、自我调控、自我完善等。

自我意识教育与辅导是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助个体科学地认识自我、悦纳自我、激励自我、协调自我、管理自我，促进个体良好自我概念的形成和自我意识的发展，形成自尊、自信、自重、自爱、自强、自制的健康人格一种教育活动。它主要包括对自我认识、自我接纳和自我完善等三个方面的教育与辅导工作。

一、自我认识的教育与辅导

A．自我认识教育与辅导的涵义【识记】

自我认识的教育与辅导是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助、训练个体对自己的生理状况（比如身高、体重、体态等），心理特征（比如兴趣爱好、能力、性格等）以及自己与周围人的关系（比如人际关系、亲子关系、异性关系）进行正确的认识，力求培育和发展个体积极健康的自我意识和良好的自我概念的一种教育活动。

正确认识自我，对自己有一个较全面而客观的评价，是主体自我接纳、自我教育的基础和前提。B．自我认识教育与辅导的措施【领会】

（一）通过对他人的认识来认识自我

（二）通过分析他人对自己的评价来认识自我

（三）通过与他人的比较来认识自我

（四）通过自我比较来认识自我

（五）通过自己的活动表现和成果来认识自我

（六）通过自我反思和自我批评来认识自我二、自我接纳的教育与辅导

A．自我接纳教育与辅导的涵义【识记】

所谓自我接纳，就是对自己的本来面目抱认可、肯定的态度。是否接纳自己是能否发展健康的自我体验的关键和核心。它涉及到一个人是以积极的态度认可自我，形成自尊、自信的人格品质，还是以消极的态度拒绝自我，形成自卑的人格倾向。

所谓自我接纳的教育与辅导，是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助个体以积极的态度认可自我，形成自尊、自信的人格品质的教育活动。

B．自我接纳教育与辅导的措施【领会】

（一）培养学生的自尊心

（二）培养学生的自信心

三、自我完善的教育与辅导 A．自我完善教育与辅导的涵义【识记】 自我完善即自我教育，是相对于被教育而存在的。它是指学生在实现自己的理想或目标的过程中，有意识地调控自己的心理和行为，充分发挥自己的主体作用。

自我完善的教育与辅导，是指教育学生如何确立现实的有价值的自我目标及适当的志向水平，引导学生合理掌握时间，妥当安排自己的学习和生活，追求自我价值和理想的实现，同时引导学生自觉控制自我，学会处理自我意识问题上的困扰，努力改善自我的一种教育活动。B．自我完善教育与辅导的措施【领会】

青少年时期，大部分同学处在现实自我与理想自我的矛盾中。现实自我是个体当前实际的自我状态；理想自我是个体未来期望的自我境界。这两者间的距离成为推动每个学生进行自我教育的强大内驱力，促使个体不断去改变、发展现实的自我，努力促进二者间的转化，并通过一个个子目标逐步实现理想自我的终极目标。这个过程，就是主体自我教育的过程。下列措施有助于这一过程的逐步进行和实现：

（一）帮助指导学生进行自我认识和自我评价

（二）帮助指导学生进行自我设定与自我激励

（三）帮助指导学生进行自我监督与自我控制

（四）帮助指导学生进行自我体验与自我强化

自我体验、自我强化属于自我教育过程中的反馈系统。从实质上来讲，自我反馈是学生对自身行为结果的自我检查，它关系到能否更好地实现自我奋斗的目标，并且能否增强自己的自我教育能力。

自我教育的本质和核心是让青少年真正成为自己的主人。自我教育既是教育的过程，同时也是教育的目的。在这个过程中，教育者应起到引导、点拨、帮助、督促等协助作用，创设有利于自我教育的环境，形成有利于自我教育的氛围。第二节

人际关系的教育与辅导

人际关系是指人们在交往过程中所形成的相互之间的关系，它是交往双方彼此心理上的依恋与心理距离的一种反映，实质上是交往双方的需求在交往过程中是否得到满足以及满足程度的体现。当需求得到满足时，双方就会产生积极的、和谐的人际关系；否则，就会产生消极、不和谐的人际关系，导致双方的相互疏远。融洽的人际关系是心理健康的一种表现，也是心理健康的促进剂。

一、师生关系的教育与辅导

A．师生关系教育与辅导的涵义【识记】

师生关系是教育过程中人与人之间最基本、最重要的人际关系，是教师和学生在教育活动中通过交往互动而形成的，对教育效果具有重要影响的特殊的人际关系。

所谓师生关系的教育与辅导是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助、指导、训练教师和学生之间相互形成一种友好的、相互信赖的人际关系的教育活动。B．师生关系教育与辅导的措施【领会】

因为教师在师生关系中处于主导性地位，所以师生关系的促进和改善应该以教师为重点。教师改善师生关系的方法措施是：

（一）更新教育观念，尊重每一位学生的人格

（二）注重师生互动，关注每一个学生的学习

（三）充分利用课余时间，促进师生的自由交往

（四）采取民主的教育态度，促进自身的教育行为

（五）了解学生的需要，培养良好的人格品质

二、同伴关系的教育与辅导

A．同伴关系教育与辅导的涵义【识记】

同伴关系是学生人际关系中最基本的关系。良好的同伴关系是学生视对方为朋友，彼此喜欢，并互相帮助，相互信赖。

所谓同伴关系的教育与辅导是指运用有关心理健康教育的理论和技术，指导、教育学生与人和睦相处，培养他们相互尊重、换位思考的交往意识和习惯，使他们养成理解、友善、信任、宽容等良好性格特征，在与人交往的实践中，不断提高自己的交往能力的一种教育活动。B．同伴关系教育与辅导的措施【领会】

解决学生同伴关系中的冲突，对学生进行同伴关系的教育，可以从以下几个方面入手：

（一）充分利用课堂教学，促进同伴之间的互动

（二）了解学生同伴关系的现状，公正及时地处理同伴冲突

（三）建立班级活动的规则，重视和利用非正式团体

（四）创设积极向上的班风，促进良好的同伴关系

同伴关系主要发生在班级环境中，因此班风对同伴关系的性质具有重要作用。

（五）提高人际认知水平，调整交往认知结构

（六）学习社会交往技能，主动参与交往活动

人际交往技能的训练一般可通过问题解决、榜样示范、人际敏感训练、心理角色扮演等方法来落实。

三、亲子关系的教育与辅导

A．亲子关系教育与辅导的涵义【识记】

亲子关系是指父母与其亲生子女、养子女或继子女之间的关系。从家庭的角度来说，亲子关系是夫妻关系之外的第二种最基本、最重要的关系，是维系家庭的第二纽带，具有永久性，是不可选择和不可改变的。

亲子关系最主要的问题是父母的教养态度和子女的心理需求之间的冲突，在进入青春期的青少年阶段表现尤为突出。

亲子关系的教育与辅导就是教育青少年学生更多地理解父母、尊重父母，并帮助他们有效地与父母沟通；同时也使父母更好地理解孩子，满足孩子的合理需要，正确处理代沟问题，以形成和谐的亲子关系。

B．亲子关系教育与辅导的措施【领会】

（一）要帮助、指导父母学会理解和尊重孩子，满足孩子的合理需要。应让父母做到：

1、明确良好的亲子关系的特征；

2、采取恰当的教养态度；

3、了解子女对父母的期望；

4、更新教育观念，调整对子女的期望值；

5、在孩子不同的发展阶段进行不同的教育。

（二）要帮助、指导子女学会理解和尊重父母，并帮助他们有效地与父母沟通。要使学生认识到：

1、在任何家庭里，父母与孩子之间都会出现矛盾或冲突。美好的家庭不是没有矛盾和冲突，而是善于解决、处理矛盾或冲突。

2、良好的人际关系的基础是满足交往双方的需要，特别是心理、情感的需要。因此，要处理好亲子关系，我们不但要考虑自己的情感需要，也要考虑父母的情感需要，言语行动还应遵守社会的行为准则，以避免激化矛盾，造成彼此的伤害。

3、尽量学会站在父母的角度想问题。学会与父母进行有效的沟通，一方面要向父母表明自己可以理解他们，感谢他们的关心；另一方面也应让父母了解自己的想法，让父母感到你确实长大了，懂道理了，从而改变态度。

四、异性关系的教育和辅导

A．异性关系教育与辅导的涵义【识记】

渴望、喜欢与异性交往是青春期学生性心理发展的必然，男女生开始对异性同伴产生朦胧的神秘感和渴望。异性关系教育与辅导是指教师和家长应在了解青少年性意识发展的基础上，引导青少年正确认识异性交往的原则，并教育他们学会以正确的方式方法与异性同学大方相处的一种教育活动。B．异性关系教育与辅导的措施【领会】

（一）认识和了解青少年学生性意识发展的过程

青少年学生正处于性别角色分化和性意识急速发展的时期，其发展一般需要经历以下过程：

1、对性知识和异性的探求和了解

2、对异性的疏离与排斥

3、对异性的关注与接近

4、对异性的追求与爱恋

（二）对青少年学生进行异性交往教育

1、正确认识青少年的异性交往

对异性交往的认识和态度是帮助青少年学生建立正常异性关系的前提。青少年学生心里萌发的异性吸引是性心理和性生理走向成熟的必然结果，是一种正常的自然表现。

2、指导青少年了解异性交往的原则

教师在指导青少年学生进行正常异性交往时，要告诫或建议他们把握好“自然”和“适度”两个原则。

所谓自然原则，就是在与异性交往过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞；既不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。

所谓适度原则，是指异性交往的程度和异性交往的方式要恰到好处，应为大多数人所接受。

3、指导青少年掌握异性交往的正确方法

（1）大方主动，克服羞怯；

（2）真实坦诚 相互信任；这是建立和发展良好异性关系的前提和基础。

（3）进退自然，留有余地。

围追堵截，死缠硬磨，一意孤行等则是不正确的方法。

（三）引导学生区分友谊和爱情

在对青少年进行异性关系的教育中，教师要帮助学生认识到友谊与爱情的界限，并使学生认识到早恋对自我发展的不利影响，从而端正学生的思想，树立正确的异性交往观念。

第三节

学习问题的教育与辅导

一、学习动机的教育与辅导

A．学习动机教育与辅导的涵义【识记】

学习动机是指激发个体进行学习活动，维持已引起的学习活动，并导致行为朝向一定的学习目标的一种内在过程或内部心理状态。主要包括知识价值观、学习兴趣、自我效能感、成就归因等四个方面。所谓学习动机的教育与辅导，主要是针对学生的成就动机进行心理教育，帮助学生正确认识自己的能力，认识成就动机对学习的重要作用，进而树立恰当的抱负水平。B．学习动机教育与辅导的对策措施【领会】 培养和激发学生的学习动机，具体策略有：

（一）阐述知识的意义和价值，激发学生的求知欲

求知欲是对知识的热切探求，是学生的好奇心和内在学习兴趣的集中反映。强烈的求知欲是学生学习动机的重要表现。求知欲的基础是对知识的热爱，是对知识的意义和价值的深刻理解。在教学活动中，准确阐述知识的意义和价值是激发学生求知欲、培养学生良好的学习动机的有效途径之一。

（二）培养学习兴趣

学习兴趣不仅使学生渴望获得知识，具有促进学习的作用，而且在学习过程中伴随愉快的情绪体验，有利于产生进一步学习的需要。

（三）激发成就动机

成就动机是个体在成就需要的基础上产生的，它激励个体乐于从事自己认为重要的或有价值的工作。

阿特金森的成就动机理论认为：人们在追求成功时存在两种倾向：一种是追求成功和由成功带来的积极情感的倾向性，即力求成功的动机；一种是避免失败和由失败带来的消极情感的倾向性，即避免失败的动机。

（四）进行归因训练，促使学生努力学习

归因是指人们对他人与自己的行为进行分析，推论出这些行为的内在原因的过程。维纳提出的学习动机的自我归因理论认为能力、努力、工作难度、运气、身心状况、别人的反应是人们在解释成功和失败时的六种原因，并将这六种原因分成控制点、稳定性、可控性三个维度。

不同的归因方式会影响到主体今后的行为。因此，教师可以通过改变学生的归因方式来改变学生今后的行为。积极归因训练对于差生转变具有重要意义。

二、学习策略的教育与辅导

A．学习策略教育与辅导的涵义【识记】

学习策略是指学生在学习活动中有效学习的程序、规则方法技巧以及调控方式，它既可是内隐的规则系统，也可是外显的操作程序和步骤。

学习策略的教育与辅导就是要教会学生掌握有效学习的程序、规则方法技巧以及调控方式等有效的学习策略，使他们学会学习。

B．学习策略教育与辅导的措施【领会】

为了培养学生的学习策略，教师一般可从以下几方面入手来进行训练：

（一）认知策略

认知策略是加工信息的一些方法和技术，这些方法和技术能使信息较为有效地从记忆中提取。认知策略主要包括复述策略、组织策略、精细加工策略、支持策略等四个方面。

1、复述策略

复述是指为了保持信息而对信息进行多次重复的过程。在学习中，复述是一种主要的记忆手段

2、组织策略

组织是对材料进行加工，按照材料的特征或类别进行整理、归类或编码；关于组织的具体方式、方法或途径，就是组织策略。常用的组织策略有：

（1）列提纲

列提纲是以简要的词语写下主要和次要的观点，以金字塔的形式呈现材料的要点；

（2）做示意图

做示意图是运用图示、连线或箭头等手段表示知识之间内在联系的方法。它包括重要概念的确定和概念之间相互关系的说明；

（3）利用表格

3、精细加工策略

精细加工策略是通过把所学的新信息和已有的知识联系起来，以此来增加新信息的意义的加工，也就是说我们应用已有的图示和已有的知识使新信息合理化。

（1）记忆术

记忆术是对无意义的材料赋予某些人为意义，以促进知识保持的记忆方法；

（2）做笔记

做笔记有助于对材料进行编码，同时还具有外部存储功能；

（3）联系生活实际

（4）利用背景知识

（二）元认知策略

所谓元认知是对认知的认知，具体地说，是关于个人自己认知过程的知识和调节这些过程的能力，它具有两个独立但又相互联系的成分：对认知过程的知识和观念与对认知行为的调节和控制。美国儿童心理学家弗莱维尔认为：元认知就是个体对自己思维活动的自我体验、自我观察、自我监控和自我调节。其实质就是个体对认知活动的自我意识、自我控制。

（三）资源管理策略

学习的时间，付出的努力，他人的帮助等，都属于学习资源。资源管理策略是帮助学生有效地管理和利用好这些资源，以提高学习效率和质量。

1、时间管理策略

（1）统筹安排学习时间

（2）高效利用最佳时间

① 根据自己的生物钟安排学习活动； ② 根据一周内学习效率的变化安排学习活动； ③ 根据一天内学习效率的变化安排学习活动；

④ 根据自己的工作曲线安排学习活动。

（3）灵活利用零碎时间

① 利用零碎时间处理学习上的杂事；

② 读短篇或看报刊杂志，拓宽自己的知识面；

③ 进行讨论和通讯，与他人进行交流。

2、努力管理策略

（1）情绪管理

（2）动机控制

（3）环境管理

三、考试焦虑的教育与辅导

A．考试焦虑教育与辅导的涵义【识记】

考试是学生面临的主要应激源之一，对学生的身心健康有很大影响。考试焦虑是一种复杂的情绪现象，考生在考试期间紧张、不安、担心、忧虑、恐惧等情绪反应，都可称之为考试焦虑。考试焦虑产生时，会伴随一系列的生理和心理反应。生理反应如肌肉紧张、心跳加快、血压增高、出汗、手足发凉等，心理反应如苦恼烦躁、无助、担忧等情绪体验，有时也会产生胆怯、缺乏信心和自我否定的心理等。考试焦虑对学习和考试造成的影响是双重的，适度的考试焦虑有助于精力更加集中，知觉更加敏锐，思维更加灵活，对学习和考试具有积极的作用；过度的考试焦虑对学习和考试则具有不利的影响，它会降低学习效率，影响考试成绩，甚至形成焦虑性人格，进而对身心健康造成潜在的危害。

考试焦虑教育与辅导是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助学生端正应试动机，减轻心理负担，调整考试心态，正确处理怯场现象的一种教育与辅导活动。B．考试焦虑教育与辅导的措施：【领会】

（一）端正应试动机，减轻心理负担

考生对考试的意义要有客观正确的认识，树立正确的应试动机。

（二）做好充分准备，形成良好的应试状态

充分而良好的准备状态，是预防考生产生过度焦虑的最有效方法。

（三）冷静处理“怯场”

怯场是考生在考试过程中，在考试情境与考试本身的强烈刺激下，引起情绪高度紧张和焦虑，难以控制自己的心理活动，使心理活动暂时中断或失调的现象。怯场是考试焦虑中最典型的一种。

当考生意识到自己已出现怯场现象时，最重要的是冷静镇定，最忌惊恐慌乱，否则会加重不良反应。首先要冷静下来，暂停答卷，静静伏在桌子上稍作休息，转移注意力，停止有关考试活动的强制性回忆，一般情况下，短时间内就可以消除怯场，正常应试；也可用调整呼吸法，即遇到情绪极度紧张时，停止有关活动，全身放松，多次作均匀的深呼吸，也可以很快消除怯场。为了防止怯场，考生还可以在考前短暂的几十分钟里，做一些积极的准备活动。如散步，听音乐等。考前提前到考场，熟悉考试环境，调整呼吸，放松心态。拿到试卷后，先填写身份栏目，浏览整个试卷，然后再挑选题目中难度小、最有把握的题目开始做起，也有助于克服怯场现象。

第四节

生活问题的教育和辅导

一、情绪教育与辅导

A．情绪教育与辅导的涵义：【识记】

情绪、情感是人对客观事物是否符合自己的需要所产生的态度的体验。

情绪辅导又称情感教育，是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助学生认识、接纳和恰当地表达自己的情绪，识别他人的情绪并能有效地沟通，掌握疏导不良情绪的适当渠道和方式，防止和克服消极、冲突的情感，培养良好的情感品质的一种教育活动。B．情绪辅导的内容与措施：【领会】

（一）情绪认识

情绪认识辅导主要让学生明白情绪的内涵、功能、分类，情绪对学习、生活、工作、心理健康的重要意义，使学生认识人类情绪、情感的丰富多样性，懂得乐观与悲观是情绪序列上的两极，掌握其间的区别。

（二）情绪识别 情绪识别辅导是训练学生能更好地觉察和认识自我的情绪，进而正视和理解自己的情绪，敏锐地体察他人的情绪。情绪识别训练的主要方法是运用情感辨析技术，帮助学生辨别与分析其内在情绪、情感的复合状态，使他们明晓其中所涵盖的各种情绪的性质强度和比例，使其情绪、情感状态在意识层面上从“混沌”趋向“有序”。

（三）情绪沟通

情绪沟通辅导着重训练学生运用非语言手段和言语手段正确、合理、适当地表达自己的情绪、情感，善于理解他人的情绪、情感，培养学生移情的能力。移情训练就是教育学生关心他人，为他人着想，富有同情心，站在他人的立场看问题。

（四）情绪控制

情绪控制辅导主要是让学生学会排解、控制消极情绪，诸如自卑、厌烦、紧张、急躁、忧虑、沮丧、冷漠、消沉、嫉妒等。在进行辅导时，首先要让学生了解何为不良情绪，不良情绪对个体身心健康的危害，承认不良情绪存在的事实。在此基础上，要教他们正确控制和疏导情绪的手段。情绪控制的方法主要包括：

1、分析造成不良情绪的原因，看自己的反应是否合理、是否适度；

2、控制可能发生的冲动行为，采取合理或间接手段适当宣泄，化消极的不良情绪为积极健康的建设性行为。

（五）情绪熏陶

情绪熏陶辅导是培养和强化学生积极、健康的情绪，养成学生求真、求善、求美的高尚情操。

二、休闲教育与辅导

（一）休闲与休闲辅导的涵义【识记】

休闲是指个体在完成学习、工作和群体生活任务后剩余的、由他自己支配时间的一种状态。它是一种活动，也是一种生活方式，是人权的一部分，也是社会制度的重要环节。

休闲辅导是指运用有关心理健康教育的理论和技术，帮助学生建立正确的休闲观念和态度，获得必备的休闲知识和技能，学会选择安排有益的休闲活动方式，拥有充实而丰富的休闲生活，发展自己的才能与个性的一种教育活动。

正确的休闲观念与态度主要包括：能意识到休闲是生活的重要组成部分，明确个人休闲的意义、权力和责任；理解休闲与学习的辩证关系；了解自己休闲方面的爱好、志趣或者偏向，认识到自己有权力、有能力和有机会去支配、利用自己的休闲时间。

（二）休闲辅导的措施【领会】

休闲辅导作为生活辅导的一部分，可以纳入心理辅导活动课程。通过辅导活动课，可以向学生讲授有关休闲的知识，也可以帮助学生确立正确的休闲观念和态度。休闲辅导的内容主要包括以下三个方面：

（1）认识休闲的功能；

（2）学会休闲的选择；

（3）懂得休闲的伦理。

休闲辅导是一种隐性教育，也是学生的一种自我教育。休闲辅导是一种综合性的生活调养剂，也是规划完美生活的重要方法，使生活时间、生活资源、生活空间化为黄金时间、黄金智慧。使生活精致化。

三、职业教育与辅导

A.职业教育与辅导的涵义【识记】

职业辅导是根据个人的能力、兴趣、价值观等个性特点，结合国家需要和有关职业信息，帮助个体选择恰当的职业，以便为今后的升学就业做好准备。

B.职业教育与辅导辅导的内容与措施【领会】

（一）明确职业能力倾向

明确职业能力倾向也就是了解自己的能力哪方面发展的好，适合于从事什么职业。

职业能力的形成和培养：

（1）教师要引导学生根据自己的择业目标和要求，在学校学习期间和在就业后的初期职业经历中，有意识、有计划地提高自身的职业能力。

（2）要引导学生学好专业知识，积极投入职业实践，为形成职业能力打好基础；

（3）要帮助学生正确认识能力差异，充分发挥潜在能力

（二）了解职业兴趣类型

兴趣是一个人积极探究某种事物的心理倾向。职业兴趣是一个人探究某种职业或者从事职业活动所表现出来的特殊个性心理倾向。

美国学者霍兰德等研究发现，人的职业兴趣大致可以归纳为六种类型：

1、实用型兴趣；

2、研究型兴趣；

3、艺术型兴趣；

4、社会型兴趣；

5、企业型兴趣；

6、事务型兴趣 职业兴趣的形成是一个复杂的过程，家庭启蒙对孩子职业兴趣的萌芽有特殊意义；学校教育对职业兴趣的形成起关键作用；社会实践对职业兴趣的巩固发展起决定性作用。学生在学校学习期间，是培养学生职业兴趣，让学生做好职业准备的关键时期。在培养发展学生职业兴趣的过程中，要特别注意帮助学生确立两个观念：

1、要帮助学生确立个人职业兴趣与社会需要相统一的观念；

2、要帮助学生确立在职业实践中不断发展职业兴趣的观念。

（三）探索职业价值取向

职业价值观，是指人们在选择职业和从事特定职业劳动过程中所形成或持有的价值取向。凯茨提出了10种与工作有关的价值观：

1、经济收入；

2、社会声望；

3、独立自决；

4、帮助他人；

5、工作稳定；

6、生活舒适；

7、领导权力；

8、人际关系；

9、自我成长；

10、挑战自我。

职业价值观辅导的一个重要方面是个体必须区分价值观的优先次序，因为在一种职业中同时满足个体所有重要价值观是不可能的。

职业价值取向、职业兴趣类型、职业能力倾向的澄清和促进，是进行职业教育与辅导的基本内容，也是促使个体职业成功的重要保障。

第二篇 实施途径

第五章 心理健康教育的课程建设

在心理健康教育体系中，心理健康教育课程是其中最核心的组成部分，是心理健康教育最主要的工作内容。它以课程的形式，向学生传授心理保健的知识、训练学生的心理素质、陶冶学生的心理品质，以达到全面提高学生心理健康水平的目的。第一节 心理健康教育课程的涵义与特征

一、心理健康教育课程的涵义【识记】

课程是实现教学目标的基本途径。人们对课程的理解有广义和狭义两种。广义的课程是指学习者在学校情境中获得的全部经验；狭义的课程是指各级各类学校为实现培养目标而规定的教育内容及其进程，它包括整体规划（即教学计划）、课程标准（即教学大纲）、课程内容（即教材）。

从狭义的课程而言，心理健康教育课程是学校心理健康教育中最重要和最直接的形式，它有自己明确的目标、内容和方法，它要解决的主要问题是探讨如何通过课堂教学与相关活动来提高学生的心理素质水平，即涉及如何进行课程设计、课程组织或实施、如何进行课程评价以提高课程的质量等问题。

从广义的课程而言，心理健康教育课程是学生在学校情境中获得的关于心理健康发展、心理素质提高方面的全部教育性经验。广义的心理健康教育课程具体包括属于显性课程的心理健康教育学科课程和心理健康教育活动课程，及属于隐性课程的心理健康教育环境课程。心理健康教育的学科课程、活动课程和环境课程构成了心理健康教育课程的三大块。同时，由于人的心理是人的各种活动的基础，因此心理健康教育课程还包括融合了学科课程、活动课程、环境课程中的“融合型心理健康教育课程”。这些课程作为一个有机的整体，他们统一于学校心理健康教育课程体系的设计和实施之中，他们相互联系、相互促进、相互制约，共同影响和促进学生心理素质的发展。

二、心理健康教育课程的特征与原则【领会】

（一）心理健康教育课程的特征【领会】

20世纪中期以来，西方教育界涌现了各种各样的课程理论学派，其中对心理健康教育课程影响比较大的有：强调以学术为中心的结构主义课程论，强调学生自由发展的人本主义课程论。

心理健康教育课程的最本质特征是“人本化”，即尊重每个学生的个性，提供不同的学习经验，协助学生发展其价值观、责任感、知识和能力，以此陶冶其健全人格。所以，从课程类型上看，心理健康教育课程主要应属于人本主义课程类型。

从教育目标看，心理健康教育课程要保证全体学生全身心的参与。

从教学内容看，心理健康教育课程以培养学生良好的心理素质和解决成长中的问题来组织课程内容，要让学生学会接纳自我、调适自我和适应环境。

从教学方法看，心理健康教育课程强调通过教师的引导和学生的参与，在游戏、想象、讨论、训练等活动中，让每个学生都获得体验和感受、领悟和发展，从而达到健康成长的目的。它是一种情感的体验、情绪的调节、是心灵的沟通、理念的认同，绝不是干巴巴的说教和灌输。

从教学关系看，心理健康教育课程特别重视师生之间的平等真诚、理解尊重、信任合作，强调师生、生生之间的帮助、互助，以达到最终的自助。

从教学效果看，心理健康教育课程没有专门的考核；它不着重于学生知识的获得、能力的提高，而是强调“三重”：重参与；重过程；重转变。

（二）心理健康教育课程的原则【领会】

心理健康教育课程是心理健康教育的主要形式，与心理咨询和心理治疗相比，更能突出其培养健全人格的提高性、发展性目标。为了达到心理辅导课程的目标，体现心理辅导课程的特点，除了必须贯彻心理健康教育的一般原则如发展性原则、主体性原则、活动性原则、全体性原则之外，还必须特别强调体验性原则和相容性原则。

1、体验性原则：体验即实行，体验和感悟是个体经验与心态发生变化的重要环节。对学生有意义的自我体验包括情感体验、价值体验和行动体验。学生从体验中获得有意义的东西，就是学生的感悟。

2、相容性原则：心理辅导课程要求在教育者与受教育者之间保持人格上的平等、情感上的相容，创造出无拘无束、相互交流的氛围，形成师生、生生之间最佳的“心理场”，才能对学生的心理发展起到有效的促进作用。

（1）相容必须要尊重。尊重是指要尊重学生的人格与尊严，尊重学生的权利和选择。（2）相容必须要坦诚相待。教师对所有学生都要一视同仁。

（3）相容必须要任信。心理辅导课程的成功在于信任，情感上的相容也在于信任。

三、心理健康教育课程开设的意义【领会】

开设学校心理健康教育课程是学校心理健康教育的发展方向和趋势，符合现代学校心理健康教育工作的发展教育模式，是心理健康教育的主要途径和重要保证，也是课程改革的重要补充。

（一）有利于心理健康教育工作的顺利开展

（二）有利于优化课程的结构

（三）有利于完善课程的功能

（四）有利于充分发挥学生的主体性

第二节 心理健康教育课程的类型

从课程结构形式来看，可以把心理健康教育课程划分为两大类：独立型心理健康教育课程和融合型心理健康教育课程。其中独立型心理健康教育课程又可分为心理健康教育学科课程、心理健康教育活动课程和心理健康教育环境课程三种类型；融合型心理健康教育课程 也可分为学科课程中的融合、活动课程中的融合和环境课程中的融合。

一、心理健康教育学科课程

（一）心理健康教育学科课程的涵义【识记】

心理健康教育学科课程是传授较为系统的心理发展和心理健康基础知识的一种课程形式，它是学校心理健康教育整体课程体系的基础部分。有助于学生实现对自身心理的认知。心理健康教育学科课程在学校心理健康教育整体课程体系中处于基础地位。

（二）心理健康教育学科课程的性质【领会】

1、知识性：心理健康教育学科课程是以课堂教学的形式来进行的，它的主要任务是传授给学生必需掌握的心理发展和心理健康的知识。

2、基础性：心理健康教育学科课程传授给学生的是心理发展和心理健康教育最基础的知识。

3、问题逻辑性

心理健康教育学科课程的内容选择和编排应遵循问题逻辑性。要根据学生身心发展特点和成长中遇到的实际问题来安排教学内容，确定叙述方式，构建教学体系。

二、心理健康教育活动课程

（一）心理健康教育活动课程的涵义【识记】

心理健康教育活动课程是指教师根据学生心理发展的规律和特点，有目的、有计划、有组织地通过学生主体性的活动项目和方式，使学生心理品质受到实际锻炼，进而培养和提高学生心理素质的一种课程形式。由于它是通过心理健康教育活动培养学生良好的心理品质，因此有时也叫做“心理训练课”。心理健康教育活动课程是学校心理健康教育的理想的、有效的载体，在学校心理健康教育整体课程体系中居于核心地位。

（二）心理健康教育活动课程的性质【领会】

1、活动性：活动理论揭示了人的发展与活动的关系，有助于我们认识设置活动课程的意义。人的心理发展是在人与人的相互交往、人与环境互动的活动过程中实现的，活动是将心理学知识转化为心理品质的中介环节；

2、系统性：心理健康教育活动课程是一种有计划、有组织、有系统地安排与实施的活动，其内容是由许多个主题按一定顺序组合而成的，活动时间也是事先安排好的，具有系统性和组织性；

3、主体性：心理健康教育活动课程是以活动为中介的课程形式，通过课程实施让每个学生在活动中感受、体验，接受训练和启示，让学生在活动中找到认识的来源，找回个性的位置；

4、互动性：心理健康教育活动课程能调动学生自身的教育资源，在平等协商对话中有效地培养温暖感、信赖感、亲切感，形成互相尊重、独立自主等人际关系和良好人格，发挥积极的双向互动的人与人之间的群体动力效应。

三、心理健康教育环境课程

（一）心理健康教育环境课程的涵义【识记】

心理健康教育环境课程是指学校通过教育环境（包括物质的、文化的和社会关系结构的）有意或无意地传递给学生的关于心理发展方面的非公开性教育经验的一种课程形式。心理健康教育环境课程建设的关键是营造有利于学生充分发展潜能、形成健全人格的教育环境。

（二）心理健康教育环境课程的性质【领会】

1、全局（面）性：从心理健康教育课程的范围和时间结构上来看，环境课程涉及到学生生活的方方面面和时时处处。

2、导向性：在现实的学校环境中，从物质环境到文化传统，从集体规范到人际关系，从教师的举止仪表到教室的装饰布置，都给学生提供了参照系，并传递出一定的价值观信息，对学生态度和认识的形成发挥着导向作用。

3、陶冶性：情感的形成离不开隐性心理健康教育课程的体验、熏陶、感染的作用机制。隐性心理健康教育课程对学生情感的陶冶可分为美的陶冶和氛围陶冶。

4、规范性：隐性心理健康教育课程对学生良好心理品质形成和发展的规范作用，实质上就是对学生的行为方式具有一定的制约和约束作用。

四、融合型心理健康教育课程

（一）融合型心理健康教育课程的涵义【识记】

融合型心理健康教育课程是指在学校常规教育教学活动中，在传递知识、掌握技能、形成良好行为习惯的同时，注重挖掘学科课程、活动课程和环境课程中的内在心理健康教育资源，并引入心理健康教育的方法和技术，帮助学生提高认知和技能、情意特质和人格素养，从而完善心理机能的一种课程形式。它包括学科课程中融合心理健康教育、活动课程中融合心理健康教育和环境课程中融合心理健康教育。

（二）融合型心理健康教育课程的性质【领会】

1、整合性:与其它学科课程和活动课程整合；

2、潜隐性:在潜移默化中塑造学生的心理品质；

3、依附性:依附于各科教学与活动；

4、融合性:在各学科教学和活动中融入心理健康教育的目标。

融合型心理健康教育课程的实质就是在学科、活动和环境中渗透心理健康教育。第三节

心理健康教育课程的内容和方法

一、心理健康教育课程的教学内容

（一）心理健康教育课程的目标【识记】

心理健康教育课程的总目标也就是心理健康教育的目标，它的实现有赖于各种类型的心理健康教育课程具体目标的实现。

心理健康教育学科课程的目标在于促使学生认识自身的心理，实现对自己心理的“认知”；心理健康教育活动课程的目标着眼于心理品质的“训练”；心理健康教育环境课程的目标着眼于心理品质的“陶冶”；融合型心理健康教育课程侧重于与某种学科的学习及某种形式的活动相关的心理品质的认识与训练。

（二）心理健康教育课程内容的结构【识记】

学校心理健康教育课程内容的结构主要包括：

1、认知经验要素:心理健康教育课程把认知经验要素摆到最突出的位置，让学生建立正确的、健康的、理性的认知。这是一个健康人最基本的条件，也是使人得到发展的最基本的条件。

2、意志品质要素：意志品质要素是人的精神力量的标志，是人取得成功的动力维持系统。心理健康教育课程要结合学生日常生活进行意志品质训练。

3、情感经验要素：这是衡量人的心理健康的重要指标。心理健康教育课程要通过各种活动和情景，让学生体验各种情绪反应，学会调节和合理宣泄不良情绪。

4、社会经验要素：教育就是要把人培养成为社会的人，让学生热爱生活，适应社会，与人合作。

5、生活经验要素：心理健康教育课程要组织各种活动让学生体验生活、学会正常消费，懂得幸福生活的不易、珍惜生活。

（三）心理健康教育课程内容的组织方式【识记】

1、逻辑式组织：学生的心理发展具有连续性和阶段性，因此，教学内容的组织应适应这一规律，采用螺旋式上升的形式来组织心理健康教育内容。

2、心理式组织：它是以学生在学习、生活、成长过程中所发生的心理现象来组织教学内容，也就是按学生心理发展的各个类别顺序来组织。这种组织方式是以学生为本位，注重学生的兴趣与需求。

一般来说，心理健康教育课程的教学内容应采取折中式组织，也就是调和上述两种方式，选取它们的优点。当然，两种组织方式的比例不是机械的、固定的，而应该根据不同年级的学生有所侧重。

二、心理健康教育课程的教学方法【领会】

心理健康教育课程因为其重在活动、重在学生参与，通过师生共同活动，达到提高学生心理素质的目的而使其具有一些特殊的教学方法。

（一）认知法：认知法即通过摆事实、讲道理的方式，使学生了解并掌握心理健康的有关概念、原理和意义，提高他们的心理健康意识，使之自觉进行心理保健和优化心理素质，开发心理潜能。这类方法包括以下几种：

1、讲授法

2、阅读和讲故事

3、艺术欣赏

4、参观访问

（二）操作法：这种类型的教学方法主要是通过学生的言语和动作的操作活动来达到心理健康教育的目的，在心理健康教育活动中常见的操作法有：

1、叙事法：是通过学生自己述说事情的经过和感受，以达到情绪宣泄和增进自我认识的一种方法。

2、测验法：这种方法通过各种智力、气质、性格、兴趣、职业能力、心理健康等心理测验，帮助学生了解自己的特点，分析自己的长处和不足，促进学生的自我发展。

3、游戏法：游戏对学生的发展具有身体、智慧、交往、道德、治疗的等方面的价值。

4、作业法：通过让学生完成不同的作业和任务培养学生良好的心理品质。

5、演讲法：这种方法可以训练口才，培养机智，增进同学间的相互了解。

（三）集体讨论法：集体讨论法是在老师的引导和组织下，对某一专题发表自己的看法，表述自己的意见，进行研讨的一种教学方法。通过讨论可以沟通意见、集思广益、解决问题。常用的讨论方法有：

1、小组讨论法

2、辩论式讨论法

3、配对讨论法

4、脑力激荡法：此方法允许学生对一个问题能自由地考虑可采用的方法。它利用了集体思考和讨论的方式，目的是在一种兴奋、有趣、安全及接纳的气氛下使思想观念相互激荡，发生连锁反应，以引出更多的意见或想法。教师应鼓励学生真诚地提出意见，不管有无价值，甚至类似开玩笑或引入注意的意见，也要接纳它，应特别鼓励有创意的学生。

（四）角色扮演法：角色扮演法就是通过学生扮演或模仿一些角色，重演部分场景，使学生以角色的身份，充分表露自己或角色的人格、情感、人际关系、内心冲突等心理问题，进而起到增进自我认识，减轻或消除心理问题，发展心理素质的一种教学方法。角色扮演有澄清问题、抒解情绪、塑造行为和成长心智的功能，角色扮演的基本过程包括准备阶段、实施角色扮演阶段和终结阶段，实施角色扮演有教师、剧本、扮演者、观察扮演的学生、舞台等五大要素。角色扮演的方法有：

1、哑剧表演：要求学生不以语言或文字来表达其意见或感情，而是用表情和动作来表情达意；

2、角色互换法：一是在剧中A和B交换各自的角色；二是扮演一个与自己现实生活中角色完全不同的角色；

3、镜像法：看别人扮演自己的方法

4、空椅子表演：给一个人面前放两把椅子，一把椅子代表一个人，学生坐在那把椅子上，扮演那个人的角色，反复互动，适合于让学生扮演内心相冲突的双方或扮演学生所不满的另一人。

5、小品表演

（五）行为改变法：行为改变法是通过奖惩等手段来建立和消除某些不良行为。具体方法有：

1、示范学习：通过模仿而获得新行为的方法；

2、行为训练：如要求某学生每天主动向别人打招呼15次。这种方法对于自卑和缺乏行为勇气的学生是很有帮助的。

以上这些方法的分类不是绝对的，不同种类的方法之间有一定的交叉或包含关系。一般来说，一节心理健康教育课，仅用一种方法进行教学活动是极少的，这是由学生心理现象的复杂性、活动方法的多样性决定的。这就要求教师根据教学目标和每种方法的特点，合理地选择和组合各种方法，以使教育活动达到最佳的效果。

三、心理健康教育课程的实施

（一）心理健康教育课程的实施程序【应用】

学校心理健康教育课程的实施是一种创造性的过程，没有十分严格的课堂结构。一般而言，学校心理健康教育课程的实施是按照课时一节一节地进行的。其步骤包括：①课程的引入；②课程的开展；③分组讨论；④课程的升华；⑤课程的延伸。

（二）心理健康教育课程的评价【应用】

课程的评价体系是保证学校心理健康教育课程顺利实施的支持系统之一。根据心理健康教育课程的特点，其课程评价主要集中在三个方面：

1、课程起始评价：学校心理健康教育课程起始评价，是指在教学活动开始之前进行的评价，它的主要任务是评价学生进入新的教学活动前所具有的前提条件，包括对学生能力、个性特点、各种优点和缺点、各种心理或行为问题类型等的了解。

2、课程实施过程评价：学校心理健康教育课程实施过程评价，是指在教学活动进行过程中进行的评价，即形成性评价。

3、课程实施结果评价：学校心理健康教育课程实施结果评价，是指在一门课程结束或一个教学方案结束时所进行的结果评定，即总结性评价。对心理健康教育课程实施结果的评价重点应放在学生心理素质的提高以及相应行为的改进上。第四节

心理健康教育课程的教学设计

一、心理健康教育课程的教案设计【应用】

（一）确立主题名称

主题设计是指如何针对某一心理健康教育内容制订实施计划，也就是说备好一个主题的课。

（二）确定主题的教学目标

主题活动目标是指某一具体的活动主题所要达到的目标，每个主题都应该有一个明确的切合实际的目标。

（三）确定课时和教学场地

一个主题所需课时通常是1-3节不等，一般根据主题内容的多少确定课时。

（四）选择教学活动方式

具体选择哪种活动方式较佳，应综合考虑活动内容的适合性、学校具备的条件，以及时间、地点和精力是否许可等多方面的因素。

（五）做好课前准备工作

（六）拟定教学活动程序

二、心理健康教育课程的组织【应用】

心理健康教育课的教学组织是指为完成特定的心理健康教育任务，师生按一定要求组合起来进行活动。教学有一定的活动结构，即教学有法；但心理健康教育活动课的教学是一种创造性的过程，其效果取决于师生双方的创造性的活动，从这个意义上来说，教无定法。

心理健康教育课程最明显的特点是强调学生的自我探索。心理健康教育课就是要让学生进行自我探索，在探索的过程中，逐渐认识自我、调节自我、完善自我，并解决自己在成长过程中的各种困惑和问题。

（一）课前准备：课前准备的主要目的是了解学生和建立关系。了解学生是教育好学生的前提。在了解学生的基础上，就要尝试与学生建立关系。师生之间融洽的关系是心理健康教育活动取得良好效果的基础。

课前准备的另一个重要任务是确立教学专题。话题要富有兴趣性、时代性和启迪性。

（二）课程导入：课堂组织中的重点之一是专题的导入。导入方法有以下几种：

（1）热身法 ；（2）发问法 ；（3）案例或故事导入法 ；（4）自我测试法 ；（5）自我表露法 ；（6）开门见山法 ；（7）引导回忆法。

此外，还有游戏活动法、悬念法、创设情境法、角色表演法等。

（三）课程开展

心理健康教育课程组织的关键是课程的具体实施和开展。一般而言，教师可选择和采用以下的课程开展方式：

（1）引导：教师要注意以恰当的方法启发学生思考，并充分表达自己的情感和想法，以促进团体的分享和沟通。

（2）反馈：教师要能及时正确地把握学生表达的情感，并将其反馈给学生，表达同理心。

（3）面质：当学生想要回避某些问题时，教师要在肯定、接纳学生的同时，面质学生，以促使其理智地自我反思，勇敢地面对现实。

（4）明朗：教师要善于把学生模糊、隐含、未能明确表达的情感和想法充分表达出来，有助于师生之间的情感沟通和融洽；

（5）连接：在教学过程中，教师应注意将零碎的资料通过连接、归纳、总结，以形成完整的资料，使学生获得系统的经验。

（四）课程结束

表达结束的方法有：

（1）回顾与反省；（2）计划与展望；（3）祝福与道别。第六章

心理健康教育的咨询辅导

心理咨询是心理健康教育体系中的重要组成部分，是专业化程度最高的教育内容。包括个别咨询和团体咨询。其作用主要体现在它对于一个人的人格建设、潜能开发以及全面发展具有正向引导及促进作用。第一节

心理咨询的涵义与过程

心理咨询是一项专业性极强的助人活动，它以来访者目前存在的或者主观感觉到的心理困扰甚至身体和心理的双重不适感为开端，由咨询员陪伴着来访者，为使来访者重新获得对自己生活的控制感及其人生意义，而一起成长的一段生命历程。

一、心理咨询与辅导的涵义【识记】

从狭义来看，心理咨询与辅导是一个专业化的助人自助过程。它是由受过专业训练的咨询员应用心理学原理及技术和方法，帮助来访者了解自己，引导他适应环境，与人建立和谐关系，发挥长处，成为一个内心平和，对社会有贡献的人。

从广义来看，心理咨询与辅导是为了促进人的全面发展，来访者在咨询过程中学会了面对难题以及解决难题的基本原则，进而能够积极、均衡地发展自己的人生。

二、心理咨询的种类与形式【识记】

心理咨询有多种不同的划分方式，比如根据对象可以划分为直接咨询与间接咨询，根据来访者的人数可以划分为个别咨询与小组或团体咨询，根据所提供的场地和媒介可以分为门诊咨询、信函咨询、现场咨询、电话咨询、网络咨询。

（一）直接咨询与间接咨询

直接咨询是咨询员与来访者面对面直接进行的咨询。其特点是通过咨询员与来访者的直接交往和相互作用，有效缓解或解决来访者的心理困扰或轻度障碍。

间接咨询是咨询员对反映当事人问题的来访者所进行的咨询。其特点是咨询员对当事人的心理帮助需要通过来访人员作为中介转达信息。间接咨询的效果明显会受到信息沟通三方合作程度的影响。

（二）个别咨询与小组咨询

一般意义上的心理咨询就是指个别咨询，是咨询员为一位来访者所提供的咨询，主要采用面谈方式。具有保密性强、咨询具体深入等优点，也有费时、社会影响较小的缺陷。

小组咨询也称团体咨询，是指咨询员作为团体带领者，在由多人组成的小组或团体内指导关心共同问题的来访者，促进他们积极讨论、相互支持和彼此帮助的心理咨询方式。小组咨询是一种支持性良好的互助式交流活动，它通过组员间的相互观察、模仿、分享和沟通，促进个体学习新的思维和行动模式，进行自我认识、自我调整、自我发展。以增强社会适应性和主观舒适感。

（三）门诊咨询、信函咨询、现场咨询、电话咨询、网络咨询

门诊咨询主要指来访者选择学校医疗机构或者医院精神科开设的心理咨询门诊上门问询的一种咨询方式。其特点是咨询医生通过与来访者的面谈，搞清求询的问题，并对来访者作出准确的病情判断，施以相应的心理治疗。

信函咨询是指通过信件对求询者所提出的心理方面的问题予以解答、指导的咨询方式。其优点是便捷、保密性强，特别适合于不善言谈、胆小拘谨者。又受到信息传递不及时、心理援助无法在短期内深入的限制。现场咨询是指心理咨询专业人员深入到学校、社区及特定公众场所，为广大求询者提供服务的咨询方式。特点是专业队伍强大，便于现场解决求询者急需解决的实际问题，服务成效显著。

电话咨询是通过电话为求询者提供心理支持的咨询方式，多用于紧急情况处理，特别是危机干预，例如各类咨询热线等。其特点是快捷、方便、及时提供心理服务和帮助。

网络咨询是通过互联网提供心理帮助的咨询方式。特点是较少受时空、地域限制，收益面广。不足是保密性不强，咨询难以深入。

不同形式的心理咨询可以满足有不同需要的来访者。但面对面的个别咨询是为来访者提供较深入的自我探索的最佳方式。

三、心理咨询的过程与环节【领会】

心理咨询的过程一般可以划分为以下六个阶段：

（一）信息收集阶段

信息收集是咨询开始阶段的工作。在这一阶段，咨询员需要做好的基础性工作包括：

1、了解来访者的基本情况。

2、了解来访者的社会文化背景。

3、了解来访者的心理困扰，这是收集信息的核心内容。一般来访者可能的问题主要有发展性问题、适应性问题、轻度心理障碍及心理疾病的治疗问题。

通过收集信息，咨询员对来访者的主要问题以及问题的性质可以有一个基本了解与认识，可为下一步的详细诊断和确定咨询目标奠定基础。

（二）分析诊断阶段

分析诊断是心理咨询的重要步骤。在这一阶段，需要来访者配合，作更细致的诊断检查。诊断检查的目的是验证和分析来访者问题的症结及本质，为咨询目标的确立创造条件。

（三）目标确立阶段

来访者需要求助的问题往往很多，咨询员要根据来访者的情况，与来访者共同确定咨询的直接目标、中期目标和长远目标。

（四）方案探讨阶段

根据客观情境，征求来访者意见，作出尽可能是最好的选择。

（五）行动实施阶段

咨访双方选定了解决困扰的方案后，咨询员就可以实施具体帮助或治疗了。

（六）结束阶段

检验咨询成效的开始，追踪反馈、巩固和发展咨询很重要。

四、心理咨询关系的建立【应用】

心理咨询员主动与来访者建立良好的咨访关系，有利于来访者的成长与改变。良好的咨访关系是咨询员与来访者之间相互尊重、相互接纳、相互信任、携手共进的关系。这种良好的咨访关系的形成与发展，要求咨询员自始至终具有较强的、内化在观念和态度中的专业能力。这些人格化的专业能力包括同感、尊重、真诚、积极关注等特质。

（一）同感

同感是指咨询员放弃自己的立场，从来访者的角度设身处地地体验和感受。但是，同感不是同情，同情是怜悯、可怜；来访者不能被当成弱。否则，既不利于建立良好而具有治疗功能的咨访关系，也无法调动来访者自身所拥有的潜能。

（二）尊重

尊重是基于咨询员将来访者看作是与自己一样的、拥有对自己生存和发展选择权利的、平等的人。尊重，具体是指咨询员尊重来访者作为人所拥有的情感体验、想法和基本权利，以开放的态度接纳他，但并不是赞同他的一切行为。这种尊重能使来访者感受到做人的尊严与价值，从而学习尊重自己、尊重他人。

（三）真诚

真诚是指咨询员表里一致，人格和谐统一，真心诚意地对待来访者。真诚应当是咨询员的本质特征，也是缔结良好的咨访关系和产生咨询效果的重要条件。在咨询中所使用的真诚，必须以尊重和保护来访者的人格和自尊、有益于来访者的成长与进步为前提。

（四）积极关注

在咨询过程中，咨询员应将注意力聚焦在来访者身上，关注来访者所表现出的微小的变化与改变，无条件地给予支持和鼓励，以提供温暖、安全的心理环境，使来访者感到被重视，逐渐积聚起成长与改变所需要的心理能量，从而催化心理咨询进程。

真正能带进咨询关系中的最重要的、最大的资源就是咨询员本身。第二节

心理咨询的问题评估

心理咨询的问题评估是心理咨询过程中的一个重要环节，它可以为咨询服务提供依据，有助于咨询员及时了解和调控咨询过程，并验证咨询效果。

一、问题及其评估

心理评估是运用心理学的方法和技术来评估人的心理状态、心理差异以及行为表现，并确定其性质和程度。如区分来访者是心理还是生理问题，是否适合心理咨询与治疗，是否需要及时转送到精神病院就诊。

（一）问题的基本类型【识记】

在对来访者的问题评估中，主要包括三类问题：智能评估、行为评估和人格评估。

智能评估是对来访者的智力发展状况和水平做出一般性评价，旨在检测来访者的总体智商水平，有针对性地提出建议及改进措施。

行为评估是对来访者行为表现的综合评价，目的是根据行为发生的频率、强度等提供行为训练及改变的具体方法。

人格评估是指以人格内涵为依据，对人格进行测量的方法，旨在测出一个人的典型人格特征，并帮助矫正。

（二）心理评估的一般过程【识记】

心理评估是一个复杂的、动态循环过程，它贯穿于心理咨询过程的始终，是心理咨询的重要组成部分。其一般过程包括以下三个阶段：

第一阶段，预约并进行初次会谈。目的是了解来访者的基本情况。咨询员既要对来访者做出初步分析和评价，又要非常注意自己的态度和表达技巧，只有这样，才能为评估工作的顺利开展奠定基础。

第二阶段，对来访者的心理状态进行评估。即对来访者的各种能力、求助问题、求助动机进行评价，并根据评价结果做出进一步的计划和安排。

第三阶段，在咨询过程中和咨询结束时进行评估。当咨询结束时，咨询员要对来访者做出系统、全面的分析，以判断来访者的问题是否得到很好的解决，尚存在何种问题并将如何解决。

（三）心理评估的主要方法

心理评估的方法很多，包括观察法、测验法、访谈法、调查法等。在心理咨询中，心理评估的常用方法包括会谈和心理测量。

二、会谈评估

会谈是通过谈话搜集有关资料的方法。会谈的优点是自然灵活，有助于来访者更真实、自由地表露内心活动，但不利于客观测量，受来访者主观影响较大。

（一）设计会谈提纲【应用】

会谈根据咨询进程以及评估目的不同，可以划分为收集资料式会谈、诊断式会谈和治疗式会谈。收集资料式会谈也是初次会谈，一次即可，目的是了解来访者的基本情况和需要帮助的问题，他个人面对自己问题的基本想法及态度，以及与这些问题有关的各种人物、条件、环境因素和来访者的性格等。诊断式会谈，一般是1-3次，可借助于心理测量手段，主要区分来访者是否适合进行心理咨询与治疗，分析来访者的主要问题。

治疗式会谈是指治疗者运用不同的心理治疗理论、技术与方法，帮助来访者发生积极改变。这类会谈往往耗时较长。

会谈提纲是纲领性的行动方案，帮助咨询双方聚焦问题症结、探讨有效解决问题的方案，促进来访者全面发展与进步。

在心理咨询过程中，一般会谈提纲要涉及开始、促进、深入、结束四个阶段的内容。会谈提纲可以用表格形式印制出来。内容包括：①适用温暖性的语言及非语言技巧，快速建立来访者对咨询员的信任关系；②交替适用开放式问题和封闭式问题，收集资料和诊断问题；③耐心倾听并积极回应来访者的倾诉和倾诉反应；④在结束会谈前共同商讨下次会谈的时间和地点；⑤咨询员对来访者要始终保持开放的、接纳的态度，并尊重来访者的决定及意见。同时，在会谈中还要注意使用非语言技巧，例如目光接触和身体语言等。

（二）会谈中的提问技术

一般而言，提问方式主要有两种：开放式提问和封闭式提问。在咨询初期，为了确立双方的信任关系，收集资料，多采用开放式问题；封闭式问题则适用在澄清问题、进行诊断时运用。

在会谈过程中，提问应注意的问题：①会谈初期咨询员不主动提出涉及来访者隐私的问题；②不能为满足咨询员的好奇心而提出对帮助来访者无关的问题；③不要逼迫来访者回答他不愿回答的问题；④最好不要连续适用封闭式问题，这样会显得咨询员无理又无知。

三、测验评估

心理测量是采用心理测验技术，用分数或等级对人的心理行为进行量化的描述，用来比较、鉴别和评估不同个体之间心理行为上的差异，或者同一个体在不同时期、不同条件或不同情况下的心理反应和心理状态。一个有效的测验，必须具备常模、信度、效度和标准化的基本要求。

（一）使用心理测验的意义【应用】

在心理咨询过程中，使用心理测验不仅可以帮助咨询员明确当事人的问题所在，而且有助于咨询员确立咨询目标、评估咨询效果等。其意义具体体现在：

1、心理测量可以帮助咨询员界定来访者的基本情况和主要问题；

2、心理测验有助于咨询员提出具体的、符合来访者情况的咨询目标和咨询计划。测验的根本目的是为咨询服务，提供制定咨询目标和计划的依据；

3、心理测验有助于咨询员判断是否需要把来访者转介到其他机构；

4、心理测验有助于咨询员及时了解和调控咨询过程，并检验咨询的有效性。

（二）常用的心理测验及其功用

心理测验种类很多，有智力测验、能力倾向测验、成就测验、人格测验、兴趣和态度测验以及临床心理学量表。心理咨询中最常用的主要是智力测验和人格测验。智力测验是对智力进行量化的活动，可以分为个别和团体测验。常见的个别测验有韦氏智力测验量表、比奈量表和中国儿童发展量表等。常见的团体智能测验有瑞文推理测验、学习能力和学习适应性测验等。人格测验是对人格进行系统的描述，常用的有卡特尔16种人格因素测验量表（16PF）、艾森克人格测验（EPQ）、90项症状校核表（SCL—90）、明尼苏达多项人格调查表（MMPI）、投射测验等。

在心理咨询中，智力测验主要是对来访者的智力发展状况和水平作出一般性的评价，用于检查学生智力发展是否正常。人格测验应用最普遍，主要用于心理咨询和心理治疗的前期、中间和结束后的人格评定，便于实施咨询干预和对来访者接受咨询前后的人格改变进行比较。

（三）使用测验的注意事项

在心理咨询中，心理测验需慎用，对测验结果要进行合理和科学的解释，并要特别注意测验的保密。

1、防止心理测验滥用；

2、合理解释测验结果；

3、测量工具和测验材料要保密；

4、要注意切实保护当事人的合法权益不受损害。第三节

心理咨询的干预技术

心理咨询的具体操作就是在咨询过程中实施干预，以达到治疗的作用，促进来访者成长与改变。在心理咨询中常用的干预技术主要分为三大类：情感干预的技术、行为干预的技术和认知干预的技术。

一、情感干预的技术【应用】

人的认知活动和行为表现都和其内心深层的情感活动和情绪状态密切相关。在咨询中，如果咨询员发现来访者长期不能客观地面对自己的情感状态，或者对自己的情感活动和状态混沌无知或一知半解，或者不太了解和把握自我与环境尤其是自我感觉与环境要求的整体关系，就要运用情感干预技术帮助来访者疏通情感通路。情感干预的方法主要有情感表达技术、情感辨析技术和情感整合技术。

（一）情感表达技术

情感表达技术是指在心理咨询中，咨询员通过积极关注、倾听和回应，促使来访者运用语言和非语言方式宣泄和表达被否定、被压抑的情绪及情感的方法。人的情感往往通过语言和表情表现出来。其中，语言表达主要指口语表达和书面表达。表情属于非语言表达，是指语言表达之外的情感表达方式。表情包括面部表情、动作表情和言语表情。

在心理咨询中最常使用的情感干预技术主要来自于格式塔疗法。格式塔疗法，也称完形疗法，是由皮尔斯创立的一种存在主义和现象学的方法，强调来访者“此时此地的经验”。格式塔疗法主要运用空椅技术，包括倾诉宣泄、自我对话以及与“他人”对话三种形式。他们都适用于情感干预，特别是倾诉宣泄最适于情感表达。

1、倾诉宣泄：指咨询员鼓励来访者口头倾诉，或者提供软垫子让来访者击打以发泄愤怒的方法。

2、自我对话：是指自我存在冲突的两个部分展开对话。

3、与“他人”对话：是指自己和“他人”之间的对话。

（二）情感辨析的技术

情感辨析技术是指咨询员启发或激发起当事人的自我觉察后，使当事人辨析自己的情感状态，深入探索和澄清情感来源、挣扎及矛盾的方法。

（三）情感整合的技术

情感整合技术是指咨询员帮助来访者整合内心各种情感、处理好自我与外界环境的关系的方法。

二、行为干预的技术【应用】

行为是个体心理状态的表征，良好行为与不良行为都是人后天习得的。心理咨询员需要帮助个体矫正问题行为，指导他重新学习新行为。为帮助个体改变不良行为，行为干预技术可归纳为三类：

（一）（一）提高行为发生率的技术

在行为干预中，为使来访者多出现符合特定情境要求的行为，就要使用提高行为发生率的技术。这类技术包括各种强化、行为契约、代币系统。

1、强化：所谓强化，是指有机体做出某一行为反应的结果提高了该行为以后发生概率的过程。强化类型主要包括正强化与负强化、无条件强化与条件性强化、连续强化与间歇强化。

2、行为契约：所谓行为契约，是连同来访者在内的两位或三位以上的有关人员签署的彼此同意的条款，其中规定了具体的行为表现以及表现出现与否的后果。行为契约的实质是建立一套以文字条款为形式的、对目标行为的奖励和惩罚机制。

3、代币系统

代币系统往往更适合于年龄较小、能力较低的来访者使用。如果一个刺激本身不具有强化作用，要通过和另一个强化刺激相联系才能获得强化力量，那么，这“另一个强化刺激”就成为条件性强化物。这种条件性强化物可以是无条件强化物，也可以是已被条件化的强化物，它能够累积并用来交换其他强化物，所以这个条件性强化物就被称为代币。凡是使用代币作为强化物来进行的行为矫正计划，就叫做代币系统。

（二）降低行为发生率的技术

在咨询中，为使来访者少出现不符合要求的行为，就要使用降低行为发生率的技术。主要方法包括消退、隔离、反应代价、矫枉过正等。

1、消退：所谓消退是指从原本受到强化的反应中，将强化结果完全撤离，也就是通过停止强化来使某种行为的发生率下降。消退有三种基本类型，包括正强化行为的消退、负强化行为的消退和自动强化行为的消退。

2、隔离：隔离也称为强化暂停或暂时出局，就是当个体表现出某种不良行为时，及时撤除其正在享用的强化物，或把个体转移到强化物较少的情境中去，以阻止或消弱其不良行为出现的策略。

3、反应代价：所谓反应代价就是当个体做出某一不良行为后，被剥夺了部分强化物。反应代价在实施时其有效的强化关系没有改变，个体所丧失的只是概括性的强化物，与特定的行为没有必然联系。

4、矫枉过正：所谓矫枉过正，就是在问题行为发生后，要求当事人从事与该问题行为有关的费力活动。它包括过度补偿和积极练习两种主要形式。

矫枉过正着眼于与问题行为相对立的适当行为，其中积极练习更关注需要发展的适当行为，它可以有效训练个体发展良性的行为。矫枉过正具有快速和持久的效果，已成为应对各种问题行为的最佳治疗方法之一。

（三）培养良好行为的技术

在行为干预的矫正练习中，除了加强或减少个体已有的某种行为，还需要着力促使个体发生人们所期待的良性行为。培养和发展个体新行为的方法有：

1、1.塑造：所谓塑造就是一步一步地学会一个新的行为的过程。

2、渐隐：渐隐是使个体一步一步地学会刺激控制的过程。渐隐是指逐渐改变控制反应的刺激，最终使个体对部分变化了的刺激或完全更新了的刺激仍能作出同样反应的现象。

3、连锁：连锁就是把要求习得的整体行为分解为一个个紧密联系着的环节，即刺激--反应链，然后对当事人的行为链条逐一进行训练，并最终使其习得整体行为的方法。

在培养新行为时，通常是比较简单的新行为适合用塑造，较复杂的行为用连锁。而在连锁训练中，就某一个环节的形成，也可以通过塑造来进行。

三、认知干预的技术【应用】

认知干预的技术是指咨询员对来访者的不合理的思维、不正确的假设以及认知歪曲所采取的一系列治疗和改变的方法。认知干预的原则认为，一个人的心理活动和心理状态决定于其内在的认知观念，个体心理问题的根源是其头脑中不合理的认知观念。要解决一个人的情感和行为方面的问题或障碍，最重要的就是改变其认知观念。

（一）认知改变的技术

美国认知治疗家贝克提出的关于情绪障碍的认知模型包含两个层次，即浅层的负性自动想法和深层的功能失调性假设。一般常见的认知歪曲有以下八种：二分法的思考、选择性抽取、专断的推论、灾难法、以偏概全、乱贴标签、夸大和缩小、个人化。认知改变的技术就是咨询员帮助来访者诱导出自动化想法，分析其背后的逻辑性，识别出适应不良的假设并检验这些假设的有效性，从而改变扭曲的认知信念。特定的认知技巧包括去灾难法、再归因法、排除自我中心法、理解特殊意义法以及质疑绝对化法。

1、去灾难法：去灾难法也称为“如果„„怎么办”技巧。咨询员帮助来访者准备好去面对他害怕出现的后果，使来访者不再因过度害怕而逃避。

2、再归因法：再归因法是指咨询员帮助来访者重新公平地分配责任的方法。

3、排除自我中心法：主要用于治疗焦虑型来访者。来访者误认为自己是众人注意的焦点，担心别人看穿了他的心思。咨询员可帮他设计行为实验来检验他的特定信念。

4、理解特殊意义法：是指咨询员帮助来访者表达清楚他所用的词是何意思的方法。

5、质疑绝对化法：是指咨询员质疑来访者极端化的言辞表达方式的方法。

（二）自我管理的技术

自我管理的技术主要指咨询员指导来访者在咨询之外的时间里，通过各种作业的方式练习自我观察、自我监视、自我评价的方法。主要方法有：

1、家庭作业：家庭作业是一种来访者在咨询时间之外观察和监视自己出现的自动化想法和反应，并使用新习得的认知技巧，向自动化想法挑战的自我管理练习。

2、活动规划表：活动规划表是一种既可以评估情绪又可以计划活动的日常活动安排表。

3、渐进性作业：渐进性作业是指咨询员要求来访者从能够接受的程度开始一项活动，然后逐步增加难度的自我训练方式。

在心理咨询实践中，由于人的认知、情感、行为是交织在一起、相互作用、综合表现出来的，因此，咨询员在心理干预中只有将当事人这三方面加以整合，方能真正有效。第四节

团体心理咨询

一、团体咨询的涵义与价值

（一）团体咨询的涵义【识记】

团体咨询，也称小组咨询，是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询形式。具体讲，团体咨询是由受过专业训练的咨询员带领小组，在保密的原则下营造一种安全、支持的环境，通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中不断观察、学习和体验，主动调整和改善与他人的关系，努力学习新的学习态度和行为方式，发展良好生活适应能力的助人过程。团体咨询能够使咨询员在短时间内有效帮助更多的人，是一种经济、高效、服务面广泛的心理咨询形式。

（二）团体咨询与团体活动的特点【识记】

团体咨询和团体活动的共同之处：其一，他们都是要帮助学生学习关心体贴他人的行为、问题解决的技能，以及很多合作和亲社会的品质。其二，咨询员要把自己的经验投入到重组教育过程中，以促进学生人格发展。

团体咨询和团体活动的不同之处：团体咨询是一种专业助人活动，团体活动则偏重于教育性，以提供信息和解决问题为主。二者的不同之处具体表现在：

（1）人数不同；（2）内容不同；（3）咨询者角色不同；（4）依靠的力量不同；（5）原理不同；（6）所用方法不同；（7）方式不同；（8）效益不同；（9）对咨询者的要求不同。团体咨询要求咨询员具备专业理论知识与方法，还应有实践经验。团体活动要求教师有较强的指导能力即可。

（三）团体咨询与活动的功能【识记】

1、教育的功能；团体咨询与团体活动都具有一般性教育功能。

2、发展的功能；团体咨询与团体活动可以满足不同年级学生的发展需求。

3、预防的功能；团体咨询与团体活动可以增强学生的自我防范和保护意识。

4、治疗的功能；团体咨询与团体活动对心理伤害具有治疗功能。

（四）团体咨询的作用机制【领会】

团体心理咨询通过组内成员间的互动往往可以起到对组员的特殊帮助作用，特别是组员在分享共同问题中的所得要明显大于他在个别咨询中的收获。团体咨询效能的具体发挥主要体现在： ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 在良好的氛围中获得归属感； 集体环境给人以希望；

集体给人自我表达和宣泄的机会； 了解组员间的共性，增加信心； 组员间可相互交流和学习； 通过帮助他人以帮助自己。

二、团体咨询的主要技术【领会】

团体咨询有其自身的发展规律及特点，在助人过程中既需要用到一般的心理咨询技术，也要运用团体技术。

（一）入组前的准备工作：在团体咨询开始之前，需要做好一系列的准备工作。首要的准备就是确定团体的性质和目标。

（二）小组成员间的同质性：同质性小组是指由身份相同、共同需要较多的组员所组成的小组。同质性小组容易使组员间相互认同或接纳，产生共鸣，产生小组凝聚力，易于组长把握小组动力的方向。与同质性小组相对应的还有异质性小组，指组员间差异较大。

（三）小组的构成和活动规律

1、小组的人数：小组的人数以适度为宜，过多过少都妨碍团体动力的形成，不利于组员之间的有效沟通。一般在5-10人之间，最理想的是7-8人（儿童以5人为宜）。

2、封闭与开放：按照成员的固定程度可以将小组分为封闭式和开放式。所谓封闭式小组是指小组成员是固定不变的，不希望有人随便退出，即使退出也不再增加新成员。开放式小组是指小组成员不固定，随时可以增加新成员。一般在团体咨询与治疗中常采用封闭式的方式进行。

3、活动频率与时间：小组成员聚会时间太短，很难产生治疗效果；时间过长又容易产生依赖，而且人的时间和精力也不允许。因此，两者都要适中。

按照活动频率与时间，可以将团体咨询的组织方式分为两种：

（1）持续式团体：持续式团体是定期活动，活动要持续一段时间，一般以8-15次为宜，最好每周一次，每次时间为1.5-2小时，青少年学生次数和时间都要少一些。

（2）集中式团体：有的采取周末小组方式，有的是马拉松小组。这类活动往往连续进行，是一次性的。

4、场所的要求：理想的小组聚会场所必须是自由、舒适、安全、安静、保密的，并具有足够大的活动空间。

（四）团体咨询的一般方法【应用】

1、团体讨论：团体讨论是指在团体中使用谈话交流的方法。

2、角色扮演法：角色扮演法是指在团体中通过组员的角色扮演，模拟再现某一特定的生活情境，促使需要帮助的组员找回真实自我的方法。

3、行为训练：行为训练是指在团体中通过组长或组员的示范，要求其他组员学习和模仿，并进行行为演练的方法。

4、心理剧：心理剧是指以戏剧化形式让参加者扮演某种角色，在特定心理冲突情境下自发表演，以消除主角内心的矛盾冲突和混乱，使主角及其他参加者从中找到自己的现实生活，增强环境适应能力和克服危机能力的一种团体治疗方法。心理剧是20世纪20年代初由奥地利心理学家莫雷诺首创的一种团体心理治疗的方法。

三、团体咨询的活动设计

为了达到团体咨询的目标，团体组织者需要全面考虑和设计团体活动，包括团体咨询的运行过程、团体咨询组织者的作用以及团体咨询中常见的问题。

（一）团体咨询的运行过程【领会】

任何一个团体咨询都会经历从启动、过渡、成熟到结束的发展过程。

1、准备阶段：准备阶段指团体建立之初的起始阶段。目标是彼此认识，建立信任关系，形成团体合作互助的气氛。初始阶段的活动适于选择简单、易做的相互认识的游戏或活动，例如交换座位、组员的自我介绍等，以便顺利地带领成员投入团体活动。另外组长还要组织团体成员共同讨论团体契约。

2、实施阶段：在实施阶段，小组成员积极投身于小组活动中，试图找到自己在他人眼中和在团体中的位置。成员间通过观察和模仿他人、分享和表达个人体验，相互探索，特别是从自身的心理冲突和人际冲突与矛盾解决中获得自我成长。

3、结束阶段：结束阶段是团体咨询过程的最后阶段，也是总结团体成效和处理离别情绪的不容轻视的阶段。这一阶段常常采取的活动有总结会、联谊会、大团圆等。

（二）团体咨询组织者的作用【领会】

团体心理咨询是否有效最关键的因素是组织者，即小组组长。

1、组长的基本职责：

（1）注意调动团体成员的参与积极性；（2）适度参与和引导；（3）提供恰当的解释；（4）创造接纳融洽的气氛。

2、组长的人数及要求：一般团体带领者由组长1人担任。如果小组人数过多，一位组长精力有限，照顾不过来，可以再设一名副组长协助工作。组长与副组长分工合作，是一种主辅关系，副组长要配合组长及时为需要帮助的组员提供情感及行为支持。同时，副组长也要作为团体成员参与团体活动。

3、咨询组长常犯的错误

①事无巨细，包办代替 ；②权威自居，说教过多 ；③过度自我开放，角色混淆。

（三）团体咨询中常见的问题【应用】

①沉默行为 ；②支配行为 ；③审讯行为 ；④依赖行为 ；⑤顺从行为。

第七章 心理健康教育的学科渗透

学校以教学为中心，课堂教学是学校教学工作的主要场所，也是实施素质教育的主要途径。课堂教学在保证学生智育健康发展的同时，也肩负着对学生渗透心理健康教育的重任。这是因为心理健康教育是学校智育的基础，智育和心理健康教育的结合主要体现在课堂的学科教学中。第一节

心理健康教育与学科教学的关系

一、学科教学特点与心理健康教育

心理健康教育的学科渗透，是指教师在课堂教学过程中能自觉地、有意识地运用心理学理论和技术，启发学生的学习兴趣，帮助学生提高课堂学习活动的认知、情感与行为技能，促进学生生动、活泼、主动地学习和发展。

由于学科教学的主要任务不是系统的心理健康教育，故心理健康教育只能“渗透”在学科教学中实施。心理健康教育的学科渗透是一种全员性策略。通过学科渗透开展心理健康教育，是以一种自然而然的方式实现心理健康教育目标，具有潜移默化的效果，更容易被学生接受。学校心理健康教育要通过学科渗透的途径实施的原因：

首先，从教育时空层面来说，各科的课堂教学是学生和教师占据时空最多的场所。

第二，从教育资源层面来说，各科教学本身就包蕴了十分丰富的心理健康教育资源，无论是工具课、人文课、还是自然课、技能课，都蕴含了大量认识自我、挖掘潜能、提高心理素质、完善人格品质方面的心理教育内容。

第三，从教育队伍层面来说，教师的职责是教书育人，育人的一项重要内容是育心。从这个意义上来说，每个教师都应该是心理健康教育工作者，都应该自觉地充当学生的心理保健医生。

第四，从心理学学科层面来说，学科渗透为心理学理论在课堂教学中的应用开辟了一个广阔的领域。第五，从教师层面来说，学科渗透可以促使更多的教师学习心理学理论，运用心理学理论，提高其理论素养和教学能力。

第六，从课程层面来说，心理健康教育的学科渗透标志着学校心理健康教育的深入发展，也是现代学校课程发展的必然。在各学科课程中渗透心理健康教育，是对课程自身的积极构建，是课程实施策略的一种改进和提升。

二、课堂教学（学科教学）渗透心理健康教育的目标

（一）课堂教学是心理健康教育的主渠道

通过课堂教学渗透，是进行心理健康教育的主渠道。课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。从教材内容看，各科内容都是很好的心理健康教育素材。在各科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质；

（二）课堂教学中渗透心理健康教育的目标【领会】

在课堂教学过程中渗透心理健康教育，是学校心理健康教育最有效、最有意义、最有价值的途径。一般而言，在正常的课堂教学中，除要完成知识传授、方法传授、思维发展等任务外，它力图要完成的心理健康教育目标主要有：

1、激发学习动机 ；

2、培养学习兴趣 ；

3、树立学习自信 ；4实施潜能开发 ；

5、养成良好学习习惯 ；

6、锻炼人际交往能力 ；

7、塑造乐观开朗的性格。

情感教育的最终目标是提高“情商”，即提高情绪控制能力、情感宣泄能力和情操修养能力，以保证每天都能有个好心境和愉快乐观的好心情。

（三）课堂教学中渗透心理健康教育的原则【领会】

一般来说，在课堂教学中渗透心理健康教育，除了要遵循主体性原则、整体性原则、差异性原则等心理健康教育的一般原则外，还应注意贯彻如下几项原则：

1、灵活性原则：教学中采取什么样的组织形式来渗透心理素质教育，并没有固定的、统一的方法，关键是所用的方法要恰到好处，没有牵强附会、生搬硬套的感觉，使学生在不知不觉中受到教育，有所感悟，从而提高分析问题、解决问题的能力，完善健全的心理品质。

2、愉悦性原则：教学中要创设一种民主、和谐的课堂气氛，创造愉快轻松的情境，让学生在欢乐气氛中参与学习，在愉快中求得发展。

3、激励性原则：课堂教学中，教师以激励的教育方式，诱导学生产生内驱力，从而把教师的教育教学要求内化为学生的自觉行动，便会使学生获得生活活泼、主动自觉的发展。

三、学科教学渗透心理健康教育的意义【领会】

（一）全体教师参与心理健康教育，有利于在学校中营造学生心理健康的环境氛围。

（二）有利于促进教师专业发展

（三）有利于提高学科教学的效果

（四）有利于提高学生的心理素质

学习是学生的主导活动，因而学业压力是学生最大的心理压力来源。学生很多的心理问题，诸如焦虑、抑郁、强迫症状、人际关系敏感等，都和学业压力有关。因此，要有效地解决和预防这些心理问题，必须在教学这个源头进行调控。

第二节

心理健康教育中学科渗透的实施

一、社会学科中渗透心理健康教育

（一）社会学科的特点

社会学科类课程包括了语文、历史、地理、思想品德、政治等课程。这些课程不仅涉及丰富的观察、想象、直觉、形象思维、逻辑推理等心理能力，而且蕴涵丰富的社会认知和鲜明的人文精神。其中，有些课程直接蕴涵着丰富的心理健康教育内容。更多的社科类课程，则间接地蕴涵着丰富的心理健康教育的资源。

（二）社会学科中渗透心理健康教育的方法【领会】

在充分认识社会学科的学科特点后，还必须探索生动活泼、切实可行的教学方法，才能真正达到心理健康教育的效果。以语文教学为例，主要有以下方法：

1、通过剖析课文主题对学生进行心理健康教育；

2、通过分析人物命运的描写和一些细节来揭示心理健康教育内容；

3、通过作文、日记等作业的批改对学生进行心理健康教育；

4、通过课内外阅读相结合对学生进行心理健康教育；

5、通过语文实践活动对学生进行心理健康教育。

二、自然学科中渗透心理健康教育

（一）自然学科的特点

自然学科类课程包括数学、物理、化学、生物、生理卫生、自然常识等课程。自然学科是以实验为基础的科学学科，是科学研究成果的结晶。

自然学科和社会学科一样，都蕴含了丰富的心理健康教育的内容。演示和实验中需要敏锐的观察力、稳定的注意力；推导结论，需要丰富的想象力和逻辑推理能力等。在学习这些学科的过程中，可以培养起学生对自然科学的兴趣，树立科学精神和科学态度，并形成认真、细致、耐心、踏实等良好的性格特征。

（二）自然学科中渗透心理健康教育的方法【领会】

在充分认识自然学科的学科特点后，还必须探索生动活泼、切实可行的教学方法，才能真正达到心理健康教育的效果。以中学物理教学为例，主要有以下方法：

1、在教材内容中开发心理健康教育的内容

2、通过课堂教学过程实施心理健康教育。心理健康教育中有许多属于非知识性的内容，它需要让学生通过活动、实践、训练、体验才能获得。

三、艺体学科中渗透心理健康教育

（一）艺体学科的特点

艺体学科主要包括音乐、美术和体育等。音乐、美术等艺术学科的内容是艺术形象和关于艺术形象的知识。它涉及的心理品质是对于艺术美的感受力、创造力。

（二）艺体学科中渗透心理健康教育的方法【领会】

在艺体学科中渗透心理教育，要求必须找准艺体学科教学任务与学生需养成的心理品质的契合点，使心理健康教育方法与学科教学方法互补。以音乐课为例，课堂教学中有效地渗透心理教育的方法主要有：

1、适当整合教学目标；

2、创设参与的教学情境，鼓励学生积极实践。教学活动是师生的双边活动，任何知识、技能乃至情意因素，只有经过主体内化才能养成，这就需要学生的积极参与；

3、准确把握渗透的主要内容。音乐起源于社会生活，它能活跃身心，陶冶情操，这也就为在音乐课中进行心理教育的渗透，提供了得天独厚的土壤。第三节

心理健康教育中学科渗透的保障

要想在课堂的学科教学过程中渗透心理健康教育活动，首先必须提升学科教师的专业能力，树立现代教学观念、建立新型师生关系，掌握必要的心理健康教育方法与技术；其次，必须营造良好的课堂心理氛围，使学生在课堂上能畅所欲言、积极参与，心理充满安全感。而教师要想给学生营造一个足够安全的课堂氛围，首先必须注意维护自己的心理健康。只有心理健康的教师，才有可能教出心理健康的学生。

一、提升学科教师的专业能力

学科教师开展心理健康教育的专业能力的涵义：学科教学中渗透心理健康教育是学校教学活动中一项过程复杂的教育活动，对教育的主体和客体都提出了一定的要求。只有教师具备了科学的教育观念和一定的心理教育能力，才能有效地开展好这项工作。具体涵义如下：

（一）树立现代课程与教学观念

（二）建立新型的师生关系

良好的师生关系是在学科教学中渗透心理健康教育的基本条件。

（三）掌握必备的心理健康教育技能 首先，要挖掘教材中的心理健康教育因素； 其次，营造愉悦的课堂教学心理环境； 第三，恰当应用心理咨询技能。

（四）运用适当的心理健康教育方法

二、营造良好的课堂心理气氛

（一）课堂心理气氛的涵义

课堂心理气氛是班集体在课堂上所表现出来的心理气氛，通常是指课堂里某些占优势的态度与情感的综合状态。课堂心理气氛是在课堂教与学的过程中，由于师生的相互作用而产生和发展起来的，是课堂活动中教师、学生的心理过程与个性特征之间的中介环节。

一般认为，课堂心理气氛主要受到教师的教风、学生的学风、教学的时空环境三个因素的影响。研究发现，教师的领导方式、教师的移情、教师对学生的期望、教师的焦虑、教师的教学能力和教师对管理对象的偏爱，是影响课堂心理气氛的决定因素。

在通常情况下，课堂心理气氛可以分成积极的、消极的和对抗的三种类型。

（二）课堂心理气氛的营造策略【应用】

课堂心理气氛是学生课堂学习赖以发生的心理背景。营造良好的课堂心理气氛包含创设和调控两层含义，通常采取下列策略：

1、评估策略

2、期待策略

3、情感策略

4、威信策略

5、信息策略

6、交往策略

7、维持策略

三、积极维护教师的心理健康

教师心理健康水平的提高和心理素质的优化，既是心理健康教育的任务之一，也是课堂心理健康教育渗透的重要保障。心理健康是实现教师专业发展的必要条件。教师的专业发展离不开良好心理素质的培养，建立在心理健康基础上的教师职业专业化，才可能真正提高教师工作的实际效果。

（一）影响教师心理健康的因素

1、职业因素

2、社会因素

3、学校因素

4、个人因素

（二）维护教师心理健康的措施【应用】

教师心理健康的维护是一项系统的社会工程，需要社会、学校和教师个人的共同努力。维护和促进教师的心理健康，必须综合考虑，从多方面着手。

1、优化社会环境，提高教师社会地位，增强教师的职业满意度

首先，政府要进一步加大对教育的投入、继续深化教育改革、全面推进素质教育，提高教师的工资收入和福利待遇；

其次，坚持正确舆论导向，重塑教师形象；

第三，搞好教师的职前培养和在职培训，提高教师心理承受能力。

2、完善学校管理，建立和谐人际关系，开展健康有益的休闲活动

首先，学校要努力创造一种良好的工作氛围，使教师始终置身于愉快和谐的集体氛围之中，并从中获得克服压力、战胜困难的力量。

其次，学校领导要端正领导作风，树立民主平等观念，实行以人为本的管理，多给教师自主性，多采取激励的措施，调动教师的积极性，真正关心教师的工作、学习和生活，为他们解决各种困难，满足其合理的要求。

第三，学校应建立健全有效的激励和竞争机制，对教师实行科学、规范、客观、准确的考核与评估，以调动教师的工作积极性。

第四，优化学校的人际关系，使其始终处于和谐的状态之中。第五，积极倡导丰富的校园文化活动，丰富教师业余生活。

3、注重心理的自我调节和维护，保持乐观积极的心态 首先，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。

其次，教师要保持乐观积极的心态。积极稳定的情绪、乐观的人生态度是教师心理健康的重要标志，也是促进教师心理健康的重要条件。

第三，教师要增强心理保健意识，掌握心理调适的方法。

第四，教师要掌握一些压力应对的策略和方法，形成自己的“压力免疫”机制，避免职业倦怠的消极影响。研究表明，调整教师的认知结构以及正确管理工作和休息的时间等，可以缓解教师的职业倦怠。第八章

心理健康教育的家庭实施

家庭的教育与参与是提高个体心理健康水平、有效预防心理问题发生的关键和前提。第一节

心理健康教育与家庭教育的关系

家庭环境对子女心理健康水平、人格发展有着极其重要的影响和作用，这已成为心理健康教育领域的共识。

一、家庭在心理健康教育中的地位与作用【领会】

社会学研究指出，家庭是一个互动的系统，由夫妇组成的双人关系开始，等到子女出生后，就转变成三角关系或多重关系。虽然每个成员都是独立的个体，但他们彼此间并不是孤立的，他们常有一些看不到却能感觉到的联系，形成一个家庭网络。其中，在父母与子女不断的互动过程中，父母的信念、情绪、行为等都会影响孩子的心理健康水平，并进而影响孩子一生的发展。

（一）家庭是学校心理健康教育的基础

家庭教育不能和学校教育配合是学校教育失败的主要原因之一。学生素质的差异，源于不同的家庭背景和教育方式。如果父母在教育子女的知识、技巧、方法上有所进步，亲子间互动品质就能提高，对孩子的学习也能产生长远影响，同时也可以促进父母和孩子的自我成长。

（二）家庭是个体心理健康发展的基石 家庭为孩子提供温暖和保护，使孩子获得了最初的安全感。孩子心理的健康发展离不开父母的关心、爱护和鼓励。家庭不仅给孩子提供了关心和爱护的情感支持，也给孩子提供了学习的机会和场所，从而保障其心理的健康发展。

二、影响心理健康发展水平的家庭因素【领会】

（一）家庭结构

所谓家庭结构，是指家庭的外在形态特征，如家庭结构的完整性、兄弟姐妹的多少、家庭的社会经济地位等。家庭社会经济地位影响个体的心理健康水平。

（二）亲子关系

亲子关系是指父母与子女之间的交往关系，具体包括父亲与子女之间的交往、母亲与子女之间的交往；它是人生中形成的第一种人际关系，也是家庭中最基本、最重要的一种关系，它影响着孩子人格的形成与发展。鲍比尔研究发现，儿童心理健康的关键在于和谐而稳定的亲子关系。

（三）教养方式

所谓父母的教养方式，是指父母关于如何教育子女的信念、情绪和行为构成的统一体，它对孩子一生的发展都有着十分深远的影响。

1、父母的情绪：父母的情绪对子女的影响，在胎儿期就已经开始。父母的温暖情绪是子女在成长和发展过程中的一个基本要素。有敌意的父母对子女有不良的影响。

2、父母的行为：父母的行为，尤其是母亲的行为，自孩子年幼时起就开始影响其性格及行为的全面发展。有学者将父母的行为分为权威性、专制型、放任型、忽视型。不同类型的父母对子女的影响不同。

3、父母的信念：父母的信念通常透过其情感或行为来影响子女。

三、家庭实施心理健康教育的基本要求【应用】

（一）从父母自我改变做起

（二）身教重于言教

（三）提供温馨的家庭氛围

（四）让孩子自己成长

（五）快乐比成功更重要 第二节

亲子沟通的态度与技巧

要想让家庭教育收到良好的效果，父母首先应该与孩子有良好的沟通。

一、有效亲子沟通的基本态度【领会】

（一）尊重与信任

（二）民主与平等

（三）理解与关心

二、了解孩子不良行为的目的

心理学家认为孩子表现出不良行为，是因为其追求价值感的导向错误，父母的任务在于帮助孩子用建设性的方法重新获得价值感。

孩子不良行为的目的通常有四种【领会】：

（一）获得注意：几乎所有孩子都渴望获得他人注意。

（二）争取权利：寻求权力的孩子觉得，只有他们发号施令时，才显得自己重要。

（三）报复成人：怀有报复心的孩子常常认为自己是不被爱、不被注意的，是被拒绝、被排斥、受到伤害的，因此也以伤害别人作为回报。

（四）自暴自弃：自暴自弃常是那些受到极多打击、对自己非常灰心的孩子的表现。

三、积极的倾听与同感的表达

（一）积极倾听

积极倾听是指在听孩子说话的时候，让他们明白父母已经理解他们所说的话，已经觉察到隐含在他们话后面的感受，使孩子感觉到被了解、被接纳，从而能够更清楚地看到自己的问题，协助他们建立一个解决问题的基础。

运用积极倾听，父母要学会“停、看、听”。

（二）问题所有权 界定问题所有权的原则：

1、若孩子的需要没有得到满足，属于孩子的问题；

2、若孩子的需要得到满足，但妨碍了父母的权利或职责，属于父母的问题；

3、若孩子的需要得到满足，且不妨碍父母，这时亲子关系没问题，皆大欢喜。

一个总的指导原则是：对于孩子的问题，父母需要积极倾听；对于父母的问题，父母可以表达自己的信息，让孩子了解他的行为对父母造成了困扰。

（三）表达我的信息

如果父母感到孩子的行为干扰了自己，可以采用表达“我的信息”的方式与孩子沟通。表达我的信息的模式是：描述行为（只描述不评价），指出行为的后果，说出对这个行为后果的感受。

四、探索各种解决问题之道

探索各种解决问题之道，即当孩子遇到难题或者亲子双方有冲突时，可一起衡量各种行动方案，彼此协调，选择合理的方案，并付诸行动。这种处理方式所体现的是民主地尊重子女的意见，而不是父母权威的指导或压制。一般而言，其探索的步骤如下：①利用积极倾听来了解并澄清孩子的情绪和感受；②与孩子共同寻找各种可能的解决方法；③列出并评估这些方法；④决定最佳的解决办法；⑤付诸实行；⑥追踪评估实施后的效果。

第三节

鼓励与批评孩子的方法

一、鼓励与批评的作用【领会】

家长对孩子的教育，离不开鼓励与批评。鼓励与批评既是一种手段，又是一门艺术。鼓励是鼓舞的力量，促使孩子勇敢地向前走。批评是鞭策的力量，要求孩子正确地向前走。恰如其分的鼓励与批评，能使孩子树立信心，增强斗志，消除自卑心理，改正不良行为；能使孩子满腔热情地投身于学习和生活之中，从而使其能健康成长。反之，往往会产生负面影响，甚至会使孩子产生逆反心理，从而增强家长的教育难度。

二、鼓励孩子的方法

（一）鼓励与称赞的区别【领会】

1、鼓励与称赞的涵义与区别：一般人总以为称赞就是鼓励，鼓励就是称赞。其实不然，虽然鼓励和称赞都是针对孩子正面良好的表现，但称赞只是奖励的一种，着重于比较和竞争。孩子必须表现优异、有超群的成绩，才能得到称赞。换句话说，只有孩子达到父母认为很棒的程度，才能得到称赞。于是，称赞就成为父母控制孩子的方法，孩子因为要得到父母的称赞而努力，称赞成为外在的推动力，如果担心得不到它，孩子便会放弃努力。

而鼓励，则会不时地出现在孩子的任何进步和努力中。鼓励可以肯定孩子自我能力的发挥，而无需和别人作比较。鼓励可以帮助孩子肯定自己的价值，它是内发的，是有生命力的。

概括起来，称赞的话语一般专注外在的评价和表现，教孩子和别人做比较；而鼓励则重视内在的评价和激励。

2、不当称赞的副作用：（1）有的孩子把得到父母的称赞当成表现良好的唯一动力；（2）有的孩子因得不到父母的称赞而丧失自信。

3、适于鼓励的话语

（二）鼓励（孩子的）的原则【应用】

1、真诚接纳孩子 ；

2、着眼积极的一面 ；

3、重视努力和进步 ；

4、肯定个别的能力 ；

5、从自我鼓励做起。

在教育时要重视孩子的努力和进步，避免与其他孩子做比较；对于孩子的进步，要多用具体的言辞来肯定，尽量少用抽象的赞美来敷衍。

三、批评孩子的方法【应用】 孩子成长的过程就是不断尝试、改正错误的过程。许多错误是因为他们缺乏判断和足够的理智造成的，因而及时的批评教育是必需的，但批评必须讲求原则、适度，才能收到良好的教育效果。

（一）（二）

（三）（四）

（五）批评孩子要注意方法，要考虑孩子的年龄、心理和个性特点。批评孩子要注意尺度 批评孩子要注意场合 批评孩子要陈述理由 批评孩子要避免重复

对孩子的态度不能因成人的心情而改变；批评用语应该是孩子可以理解的，话语应生动简明，避免长篇大论；可以经常改变批评的词汇和方式；不一定写保证书，因为很多时候流于形式；任何时候都要坚持说话算话。

鼓励和批评孩子应注意的问题：

鼓励和批评作为家长最经常采用的教育方法，家长必须掌握其运用的艺术，使它们结合起来，恰当合理地使用，才会有助于调动孩子的积极性，也有利于他们培养自信心。具体说来要注意以下六个方面：

1、鼓励面要宽、批评面要窄；

2、鼓励宜直接，批评宜间接；

3、鼓励宜多，批评宜少；

4、鼓励要注意艺术，批评要严肃善意；

5、鼓励和批评要符合客观实际；

6、鼓励和批评要因地因时而不同。

四、订立适当的规范【应用】

称职的父母对孩子不仅有无条件的爱，也提供适当的保护与限制，并赋予适合其发展阶段的任务。教养孩子不能忽略适当规则和限制的订立，订立规范时需要注意以下几点：

（一）适当的教导

在要求孩子遵守某些规则、达到某些标准之前，一定要先评估是否符合孩子的能力水准、是否符合孩子的发展需求。

（二）亲子协商订立规则

在订立规则时，父母应该尊重孩子，与孩子真诚地协商。

（三）行为后果的处理

订立规范后，孩子可能依据约定来做，也有可能违反部分约定，父母应以多鼓励的态度来处理这样的情形。

（四）温和而坚定的态度

在传达或执行亲子之间的约定时，重点在于让孩子了解父母有执行的决心，而不是责骂或威胁孩子，不需要疾言厉色，通过语气、表情等非言语的沟通可以传达出这样的信息。

（五）教育的一致性

订立规范之前，最好能先取得主要教养者，通常是父亲和母亲态度间的一致。

（六）适当的弹性

订立规则时尽量不要过于琐碎，一方面避免过于僵化，一方面避免给孩子动辄得咎的感觉。

为了促进学生的心理健康发展，家庭教育必须做到“严而不苛”。也就是说，家长对孩子的要求应是他能做到的，对孩子的关爱应是他所需要的，对孩子的奖惩应是他所理解的。唯有如此，孩子才能健康地发展。第九章

心理健康教育的社会支持

心理健康教育作为一个多侧面、多维度、多层次的长期而系统的艰巨工作，不仅需要家庭和学校的协同配合，也需要社会各界的大力支持和倾力协助。

社会环境作为一种无形的力量，对置身其中的人们的心理健康默默地产生影响，这种影响是我们在心理健康教育的过程中不容小视，更不容忽视的。第一节

心理健康教育与社会环境的关系 人生活在环境中。环境是指人生活在其中并受其影响的一切外部条件的综合。这些外部条件的综合，既包括人赖以生存的自然条件的综合，也包括人生活于其中的各种社会条件、社会关系、社会意识形态等的综合。前者称为自然环境，后者称为社会环境。人的心理健康除了会受自然环境的影响外，还会受社会环境的影响。自然环境是我们所无法控制的，而我们自己所营造的社会环境则是有可发挥的空间的，它决定着人的社会化程度，决定着人身心发展的内容、方向和水平。所以，在心理健康教育中，我们需要重视社会环境的重要作用。

一、社会环境在心理健康教育中的重要性（地位）：【领会】

（一）社会是心理健康问题形成的土壤，社会支持在心理健康教育中是关键的一环。社会所包含的信息量，诸多影响个人成长的因素和教育实施的资源条件、设备以及所具有的形象性、丰富性和独立性，是学校和家庭教育不可比拟的。

（二）社会教育是学校教育和家庭教育的补充和延续，保持和强化这种作用是至关重要的。社会教育系统承担着优化社会心理环境，为个体成长提供良好的社会氛围的任务。社会为心理健康营造一个良好的氛围，全民心理健康水平的提高会更加唤醒人们对于心理健康教育的支持和配合。

学校、家庭及社会教育三者具有不可剥离的粘合性，三者缺一不可，只有把社会支持纳入这个系统，才能保证其完整性和方向上的一致性，实现整个教育在时空上的紧密衔接，提高整体教育的有效性。

二、社会环境对个体心理健康发展的影响【领会】

社会环境对心理健康教育的影响，最直接的体现就是心理健康教育开展的时代性和社会性。

（一）社会生活事件影响心理健康

（二）社会发展变化影响心理健康

（三）社会整体氛围影响心理健康

第二节

心理健康教育的环境优化

所谓社会环境的优化，指充分利用社会现有的条件，或者创造良好的必备条件以达到社会环境的最佳状态。

一、优化心理健康教育环境的必要性【领会】

社会环境包括很多方面，对于心理健康教育来说，物理环境固然重要，但更重要的是有意义的、积极向上的心理环境。心理环境是由社会中许多无形的心理因素构成的一个复杂的环境系统。根据社会心理环境的性质，可以把它粗略划分为社会组织环境和社会舆论环境。

社会组织环境主要指社会各个机构、社会组织制度所形成的整体风气和氛围，各相关机构携手并肩所营造的环境。

社会舆论环境是大家所熟悉的。一般认为，舆论是一种为多数人所赞成的公众的意见，它是一种巨大的心理力量。社会舆论一旦形成，就会成为一股具有极大影响力的环境动力，对置身其中的群体产生评论、监督、鼓励、指导等不同的作用。一个好的舆论环境，是一种促进的社会推力，引导积极向上的风气，能有效地促进心理健康教育工作的开展；不良的舆论环境，则可能导致人心涣散，方向误导，降低凝聚力，给心理健康教育工作的开展带来种种无形的障碍。

二、心理健康教育环境优化的方法与途径【应用】

（一）保障前提，优化组织环境

1、政策支持，提供制度保障；

要做好心理健康教育，进一步健全体制和政策是社会支持的首要步骤。

2、社会宣传，各机构共同协作；

（二）舆论引导，营造良好氛围

1、传统媒体

2、网络舆论

三、我国心理健康教育环境优化的前景展望【领会】

（一）媒体作用的适度发挥

首先，从媒体的内容上来讲，可以有意识地加强心理健康教育宣传的内容。其次，从媒体宣传的程度上来讲，一些虚假的或虚张声势的信息以及过度描述的信息都有可能在无意中对公众产生重大的影响，从而产生严重的后果。

最后，从媒体引导的方向上来讲，媒体应树立强烈的责任意识，清楚这些舆论对民众产生的后续影响。

（二）心理健康教育的信息化

心理健康教育信息化是指本着服务大众的根本宗旨，根据人类生理和心理的形成、发展及变化规律，综合运用心理学、医学、教育学、管理学、信息学等科学方法，在心理测量、心理咨询、心理治疗、心理保健、心理教学等实践活动中，广泛利用现代信息设备和技术，有效地开发和利用信息资源，提高工作效率和降低成本，以培养人们良好的心理素质，维护良好的心理健康标准，提高心理健康水平，加强社会适应能力，预防心理疾病，矫正不良的心理及行为偏差，开发心理潜能，促进人类身心全面和谐发展为目的的一项系统工程。

心理健康教育信息化是心理健康教育的纵深、全面发展，是信息技术融入心理健康教育活动的一个发展阶段，是心理健康教育走向信息社会、走向现代化的必由之路，是对心理健康教育的运作模式、管理理念、工作方式的根本变革。

（三）“三位一体”模式的构建和协调

社会环境和学校环境融为一体，相得益彰。社会和学校在进行心理健康教育宣传时，各有千秋，如能结合，则能最大限度地发挥作用。第三节

心理健康教育的预防网络

一、心理健康教育重在预防

心理健康教育要从增强免疫力开始，除了重视知识性教育外，一定还要给主动性、预防性和发展性教育以充分的重视和肯定。预防，就是主动进行，及早进行。

儿童和青少年是重点预防对象。在具体实施预防教育的过程中，要遵循“三早”原则：一是早进行；二是早准备；三是早干预。

二、心理健康教育的三级预防网络

预防是心理健康教育工作的重点和主要内容。建立预防网络是一个比较科学和有效的方法。

（一）传统心理卫生的三级预防【领会】

从心理卫生预防疾病的角度来讲，传统的心理卫生三级预防包括：①初级预防：向人们提供心理卫生的知识，以防止和减少心理疾病的发生；②二级预防：尽早发现心理疾病患者，并提供心理和医学的干预；同时也包括设法缩短病人的病程，并降低复发率；③三级预防：防止住院病人的心理异常转为慢性，使他们尽快回到社会生产和独立自主的生活中；同时对慢性病人设法减轻其精神残疾的程度，适当提高他们的社会适应能力。

（二）学校组织体系的三级预防【领会】

从学校心理健康教育的预防角度考虑，首先，从机构上来讲，学校要进一步构建和完善学校、院系（年级）、班级心理健康教育的三级网络体系，并积极发挥学生心理社团作为一级网络的作用。

其次，从学校实施的角度来讲，第一级的心理咨询中心专兼职人员，负责全校学生的心理健康教育；第二级的全体学生辅导员、班主任老师，尤其是接受过比较系统的心理健康教育培训后的专职心理辅导员，负责本院系（年级）的心理健康教育工作；第三级主要为学生心理社团（团队干部）及社会工作系或心理系学生，作为学生自助与助人的预防网络中的骨干，能有效扩大心理健康教育的影响范围。

（三）心理教育对象的三级预防【领会】

初级预防对象是针对一般学生和适应困难学生进行一般辅导；二级预防对象是针对濒临偏差行为边缘的学生进行较专业的辅导咨询；三级预防对象是针对偏差行为和严重品行困难学生进行专业的矫正咨询和身心康复。三、三级预防网络的构建和实施【应用】

（一）学校三级预防网络的构建与实施

三级预防网络的实施需要各个部门之间的有效配合，也需要校内和校外资源的整合和利用。首先，学校心理健康教育指导中心要明确自己的重要职责，建立自己的教育行政体系。学校心理咨询的有效实施，依赖于教育行政的良性运作。

其次，指导中心要和校内其他部门有效协调，明确分工。

最后，要充分发掘和利用校外资源，这也是心理健康教育中社会支持的重要一环。

（二）香港三级预防网络的运作经验及其启示

香港中小学在推广学生辅导计划中，除了积极调动本校的员工外，还得到了香港教育署及其他相关部门的大力支持，主要体现在一些支持性的校外组织上。在这些方面，香港的成熟经验对我们有一定的借鉴意义。在香港的中小学开展心理健康教育，不仅校内有专门的辅导组织机构，由校长统筹，具体由辅导教师或辅导主任组织全校教师进行，有的学校还吸收一些组织能力较强的学生参与。在校外，在教育署设有不少的专门机构，如小学学生辅导组；学童心理辅导服务及特殊教育组；升学就业辅导组；学校支援服务计划等，为教师的辅导工作提供信息指导和帮助，有的还专门为学生提供服务。第三篇

支持保障 第十章 心理健康教育的档案建立

随着心理健康教育朝着普遍化、专业化、现代化、本位化等方向发展，心理健康教育档案的建立与管理已成为心理健康教育工作的基础环节。研究心理健康教育档案的基本原理和具体技术，对于切实提高心理健康教育工作的针对性和实效性意义重大。第一节

心理健康教育档案的涵义与价值

一、心理健康教育档案的涵义：【识记】

档案是机关、社会组织和个人在社会活动中形成的、作为原始记录分类保存起来以备考察的文字、团表、音像及其他形式和载体的各种文件和材料。心理健康教育档案有广义和狭义之分。狭义的心理健康教育档案是指对个体心理发展变化特点、心理测验结果、学校心理咨询与辅导记录等材料的集中保存，这些资料按照一定的程序排列，组成一个有内在联系的体系，如实反映学生的心理面貌。它是学校为了更好地开展心理健康教育工作，为每个学生在心理健康方面建立起来的档案材料。而广义的心理健康教育档案还包括心理健康教育活动的有关资料，如心理健康教育的计划、课程开设、活动安排、教研活动、研究课题及成果、效果评估及管理工作等的记录。心理健康教育档案的性质与特点：

1、心理健康教育档案就类型来讲属于专门档案，它是在心理健康教育室的专门负责下建立起来的；

2、心理健康教育档案是有关学生心理特点变化历程及有关咨询、辅导的记录，而不是指学籍档案；

3、心理健康教育档案是学生心理特点变化历程的真实记录；

4、心理健康教育档案建立的根本目的是为了更好地教育和培养学生，促进学生心理健康全面的发展，直接目的则是为了心理健康教育工作的有效开展。

二、心理健康教育档案建立的原则：【领会】

心理健康教育档案建立的原则是指心理健康教育工作者在心理健康教育档案建立过程中必须遵循的基本准则。它是确定心理健康教育档案内容、选择测评工具、结果分析与解释、处理建档中各种矛盾所必须遵循的指导思想和基本要求。

（一）客观性原则

客观性原则即实事求是原则，是指在心理健康教育档案建立过程中要尊重学生的客观心理事实，要有科学严肃的态度。

贯彻要求：其一，测评工具的选择要科学；其二，施测时必须遵循严格的操作程序；其三，对建档过程中所获得结果或信息，要进行客观的描述，科学的解释，并结合学生的现实表现进行分析归纳，进而提出合理的有针对性的建议。

（二）系统性原则

系统性原则即整体性原则，是指在心理健康教育档案建立过程中要树立系统观、整体观，多方面搜集学生的各种信息，对学生的心理状况进行全面检查和系统分析，以便从整体上把握学生的心理特征。贯彻要求：其一，要全面系统地确定心理健康教育档案的内容；其二，测评工具的选择使用方面要前后一致；其三，心理健康教育档案的建立必须定期进行。

（三）动态性原则

动态性原则即发展性原则，是指心理健康教育工作者要以发展变化的观点看待学生，以积极的态度指导和帮助学生，把心理健康教育档案建设成为一个动态的档案。

贯彻要求：其一，尊重学生当前的心理事实，又要以发展变化的观点对待学生；其二，档案内容要随学生心理的发展而变化；其三，对于学生属于成长过程中的正常波动或暂时性的轻微失调，教师切忌机械套用某种诊断标准对学生的这些问题进行标签式归类，而应以动态的视野寻求其心理机制的运行轨迹和外部影响的发展脉络；其四，使用档案材料时，不仅要研究已形成的心理品质，还要预测并促进学生好的特征的发展。

（四）多样性原则

多样性原则是指在建立心理健康教育档案过程中，应根据客观条件和实际需要多样灵活地搜集资料，而不应在程序、方法、形式、时间以及搜集人员等方面强求完全一致。

贯彻要求：其一，要把常规搜集和随机搜集相结合；其二，要把定量搜集和定性搜集相结合。

（五）教育性原则

教育性原则是指在建立心理健康教育档案时，要有利于提高学校的教育质量、教学水平和管理水平的提高，有利于学生心理的健康发展，有效地为实现学校的教育目标服务。

贯彻要求：其一，应把建档与心理健康教育和心理咨询等工作结合起来，给学生必要的帮助与指导；其二，在建立和使用心理健康教育档案的过程中，不允许给学生留下任何心理创伤。

（六）保密性原则

保密性原则是指心理健康教育工作者要对心理健康教育档案的内容做到绝对保密，不得随意将心理健康教育档案的内容告知他人，这是建档工作的道德性准则。

贯彻要求：其一，只要是学生不愿意公开的、不利于学生心理健康发展的和违反心理咨询工作原则的心理健康教育档案内容必须严格保密，不能给学校领导、老师、家长或其他人阅读或评价；其二，学生的心理健康教育档案不同于一般的人事档案、政治档案，只有心理健康教育工作者才有权建立和处理，它不能作为学生品行评定的依据，不能作为学生的终生档案放进人事档案材料。只有在下列两种情况下可以突破保密性原则：一是有明显自杀意图者；二是存在伤害性人格障碍或精神病患者。

（七）经济性原则

经济性原则即最佳经济原则，是指在建立心理健康教育档案过程中，力求以最小的人力、物力、财力和时间，获得较好的效果。简言之，就是要以最小的投入建立起高质量的心理健康教育档案。

贯彻要求：其一，根据学校实际情况，精心选择建档内容；其二，根据心理健康教育工作的目标及途径、方法的不同，可以分类建档，第一类以发展性为目标，第二类以教育为目标，第三类以诊治为目标。其三，要选择合适的心理测验量表。

三、心理健康教育档案建立的价值【领会】

心理健康教育档案既是心理健康教育工作有效开展的必要依据，又是学生接受心理健康教育后的必要的原始记录，它将为我们进行心理科学的研究提供大量的、客观的第一手材料，对于学校教育科学化具有十分重要的意义。具体来说，有以下几点：

（一）（二）

（三）心理健康教育档案的建立可以为学校的科学管理提供宏观的决策依据； 心理健康教育档案的建立有利于加强学校的德育工作；

心理健康教育档案的建立有利于加强和改善心理健康教育工作；

（四）心理健康教育档案的建立可以提高教师的教育教学质量及科学研究的水平，同时，还有助于教师加强学生心理的研究，提高科学研究的水平；

（五）心理健康教育档案的建立为学生心理的健康发展提供了动态的监测手段。第二节

心理健康教育档案的资料搜集

搜集有关心理健康教育的档案资料，是建立心理健康教育档案的关键。

一、心理健康教育档案资料的种类【识记】

（一）团体资料和个人资料

个人资料是反映学生个体心理和行为特点的资料，包括学生个人的综合资料、心理测评资料以及个案报告等。

团体资料是反映团体学生心理和行为特点的资料，是在学生个体资料的基础上做出的各种类别和层次的团体分析。这类资料可来源于普通式的抽样调查、团体测验，以及对大量个人资料所作的整体分析、统计处理后得出的各种图表、数据和结论。

（二）专项资料和综合资料

专项资料是反映学生或心理健康教育工作的某一方面属性或特征的资料。综合资料是反映学生或心理健康教育工作的较全面的属性或特征的资料。

（三）量化资料和非量化资料

量化资料是指运用定量研究的方法获得的可进一步统计分析的资料，以及较为规范的问卷调查的量化结果等。

非量化资料是指运用定性研究的方法获得的描述性资料，它为我们更全面、正确地了解学生提供了许多有价值的信息。

二、心理健康教育档案资料的搜集方法【领会】

（一）观察法

1、观察法的涵义：观察法是有目的、有计划、有系统地观察学生在自然条件下的行为表现，对所观察的事实加以记录和客观的解释，以了解学生心理和行为特征的一种方法。按观察者是否参与学生活动，可将观察法划分为参与性观察法和非参与性观察法；按观察法在观察时是否借助于仪器，可将观察法划分为直接观察法和间接观察法。

2、运用观察法的程序：确定观察内容、选择观察策略、制定观察记录表、训练观察人员、获取观察资料、呈现观察结果和解释结果等。

3、观察法的使用：首先要确定观察对象，给观察行为下一个操作性定义。其次，对观察得到的资料要采用适当的方式及时地记录下来。

（二）访谈法

1、访谈法的涵义：访谈法是研究者通过与研究对象进行口头交谈的方式来搜集对方有关心理和行为特征等数据资料的一种方法。按访谈内容和过程有无统一的设计要求、有无一定的机构，可分为结构访谈和非结构访谈；按访谈时是否借助一定的中介物，可分为直接访谈和间接访谈；按访谈对象的特点，可分为一般访谈和特殊访谈。

2、访谈法的使用

首先，要编制访谈计划，设计访谈问题；其次，要了解访谈对象，接近访谈对象。再次，掌握访谈技术，实施访谈；最后，做好访谈记录。

（三）问卷法

1、问卷法的涵义

问卷法是研究者用统一、严格设计的问卷来搜集研究对象有关心理和行为特征等数据资料的一种方法。按问卷中提出的问题的结构程度可以将问卷划分为结构化问卷和非结构化问卷；按问卷的传递方式不同可以将问卷划分为发送问卷、访问问卷和邮寄问卷等。

2、问卷法的使用

在建立心理健康教育档案过程中运用问卷法，关键是要设计好问卷。问卷一般包括题目、前言和指导语、问题、选择答案和结束语等部分。问题是问卷的核心，包括事实性问题和态度性问题两大类。

（四）作品分析法

1、作品分析法的涵义

作品分析法是研究者借助学校的各种评定和记录以及学生的作品，来搜集研究对象有关心理和行为特征等数据资料的一种方法。

2、日记分析法的使用

心理健康教育工作者可通过剖析学生的日记，了解学生的内心世界。日记一般有个人日记和集体日记之分。学生一般不会随便把自己的日记给别人看，这就需要教师与学生建立充分的信赖关系。日记是学生自我情绪释放的手段，教师必须充分地理解学生，有同感心和同情心，而不能滥用说教和斥责。

3、自传分析法的使用

自传分结构式自传与非结构式自传。结构式自传的内容框架事先已设计好，学生只需填写规定的内容，这样会使学生自我描述受到限制，有可能遗漏对个别学生来说是特别重要的问题。非结构式自传允许学生作开放式的表述，常可反映出事先未预料的具有重大价值的资料，但在对其内容进行解释时会遇到一些困难。

（五）心理测验法

心理测验法是建立心理健康教育档案中最主要和最为常用的方法，其关键是选择合适的测验量表进行施测。在选择合适的测评工具时首先要考虑选择标准化测验，其次要明确测验的目的、功用及适用范围。目前，已经开发出来的“中学生心检系统”和“中学生心检系统”的量表分别各有7类。

第三节

心理健康教育档案的建立

建立学生心理档案是加强学生心理健康教育，推进素质教育向纵深发展，实现教育现代化的重要条件和必要保障。在搜集了学生资料后，就要对每一种资料，尤其是心理测验的结果进行解释，并结合学生基本情况提出教育和培养建议，然后再建立心理档案。

一、心理健康教育档案的内容：【识记】

心理健康教育档案的内容，又称心理健康教育档案的项目，是指能从中揭示或了解到的有关学生心理状况、心理特点以及心理健康教育活动过程、效果等方面的材料。它一般包括两类：一是学生本身的有关资料，二是心理健康教育工作的有关资料。心理健康教育档案中有关学生的资料主要有学生综合资料、心理测评资料以及心理健康教育活动记录等三大部分。

（一）学生综合资料

学生综合资料是指影响学生心理发展的基本资料，它主要是提供一些背景资料，以帮助教师深入分析学生心理，正确诊断学生心理问题产生的原因。包括：学生基本情况；身体状况；家庭生活环境；社区生活环境；学校学习生活情况；重大社会生活事件。

（二）心理测评资料

心理测评资料是指反映学生心理状况和心理特点的资料，应记录心理测评的类型、日期、时间、场所、施测者与报告者、结果、分析及教育建议等。包括：能力状况及教育建议；人格特征分析及培养建议；心理健康状况及辅导策略；学习心理分析及教育对策；职业能力倾向类型分析及指导。

（三）心理健康教育活动记录

心理健康教育活动记录是指针对学生产生的各种心理与行为障碍所做的心理咨询与辅导应做好个案记录，阶段性记录及评价。

个案报告是记录案主学生资料与个案分析过程的一种书面资料，而个案分析是指运用多种方法，针对学生个体进行连续的追踪或回溯式的研究与辅导过程；它既是一种研究方法，也是一种工作方式，同时还是为了解现实而搜集资料的一种方法。

系统、客观、清楚的个案报告是心理健康教育档案的重要组成部分，可以帮助我们明确咨询效果，可以提供给类似情况的案例参考与借鉴。

个案报告的撰写格式包括：①案主身份；②个案建立缘由；③原因分析与诊断；④辅导过程记录；⑤追踪调查与小结。

撰写个案报告应注意的问题：①对收集到的资料进行小心评估并检验其正确性；②将辅导过程中案主学生行为改变的资料数量化，显示其进步的情况；③个案研究中的会谈记录，不但要记载会谈内容，更须包括每次谈话运用的策略技巧、优缺点的检讨与评价、案主各种行为改变的心理历程；④个案报告的重点是处理的方法、过程、结果、检验和追踪辅导，而不是资料的收集和堆砌。

二、心理健康教育档案的建立程序【应用】

（一）统计及结果解释

在对当事人或其他人报告时，一般只需告诉测验结果的解释，并注意以下几个问题：①使用当事人所理解的语言；②保证当事人知道这个测验测量或预测什么；③使当事人知道他是与什么团体进行比较；④提出科学的有针对性的建议。

（二）提出教育对策与建议

（三）撰写测评报告

搜集的资料最终都要体现在测评报告中，测评报告是心理测评的最终结果，其中所做的综合性判断和诊断结论对于今后的教育和干预具有决定性的影响。

（四）建立心理健康教育档案

建立心理健康教育档案，可以保证对学生资料的科学管理、妥善保存和有效利用。一般而言，心理健康教育档案主要有文本式和电脑软件式两种形式。文本式又有专项卡片和档案袋两种方式。档案袋的封面通常应包括：姓名、性别、班级、学号、袋内基本资料名称及顺序、保密等级等。第四节

心理健康教育档案的使用与管理

一、心理健康教育档案的使用

（一）心理健康教育档案使用的原则：【领会】

建立心理健康教育档案的目的：一是为了提高心理健康教育工作的实效；二是为心理健康教育工作者提供教育、训练、辅导、咨询、转介服务的依据，也为鉴别、诊断、建议提供重要信息。

心理健康教育档案使用的原则：

1、只能严格控制在心理健康教育工作者手里；

2、使用应遵循保密性原则，明确档案的保密类别和保密等级；

3、专业老师使用心理健康教育档案时一定要慎重，解释档案要科学、严谨；

4、要相信我们面对的学生大多数都是心理健康的，如果确实通过诊断发现学生有心理疾病则应及时转介治疗机构。

（二）心理健康教育档案使用的方式：【领会】

心理健康教育档案的资料来源主要有测验资料和非测验资料。对资料的处理方式有机械的非机械的两种方式。机械的处理方式是指对所获资料进行统计的、经验的、客观的机械处理方式，可以对资料进行描述性处理，也可以进行统计检验。

对心理健康教育档案的解释，可分为四个层面：①描述的——描述某个学生心理发展及特点的现状；②溯源的——追溯现状的成因及演变过程；③预测的——预测或推估未来可能的发展；④评价的——根据既定标准，对学生表现作价值判断，并就其出路的抉择，提供评鉴性建议。

（三）心理健康教育档案使用的策略：【领会】

在使用心理健康教育档案时要结合学校、年级、班级和学生本人的特点来进行，要有整体观念，把心理健康教育档案看作是一个相互联系的系统。具体使用策略如下：

首先，根据心理健康教育档案反映出来的不同年级学生的能力、人格、心理健康等方面的特点来进行分班、分组，选拔学生干部，制订教学计划，开展心理健康教育活动，从而提高教育效益。

其次，根据心理健康教育档案中所提出的教育培养建议，积极地有针对性地做好个别辅导工作。最后，根据心理健康教育档案所提供的信息，进行教育科学研究工作。

二、心理健康教育档案的管理：【领会】

（一）建立心理健康教育室

（二）建立和健全心理健康教育档案的管理制度

（三）建立心理健康教育档案计算机管理系统

第十一章

心理健康教育的组织管理

加强心理健康教育是学校全面管理的一个重要内容，也是提高学校管理质量的重要举措之一。心理健康教育管理的内容非常丰富，包含人员、财物、时间、空间、信息等要素。第一节

心理健康教育的组织机制

一、心理健康教育管理体制的模式【领会】

（一）教研组模式

教研组模式是比较早的心理健康教育管理模式，它将心理教师与政治教师的身份合二为一，由政治组或其他学科组直接管理。

（二）教科室模式

教科室模式是将心理健康教育工作置于教科室的管理之下，心理健康教师是教科室的一员。

（三）德育管理模式

德育管理模式即将心理健康教育工作置于学校学生处或政教处的管理之下。这种管理模式认为，心理健康教育工作是德育工作的一部分或是德育工作的补充，心理健康教育工作应纳入德育工作管理的范畴。

（四）班主任工作模式

班主任工作模式即学校不设专职心理健康教师，心理健康教育工作由政教处布置，直接由班主任来完成，实际上班主任成了兼职的心理健康教师。

（五）独立模式

独立模式即设置独立的心理健康教研组，纳入学校整体的教学管理之下。这种管理体制侧重心理健康教育课程的实施，即认为心理健康教育工作的主要途径是课堂教学。

（六）全面渗透模式

建立与学校其他处室平行的心理健康教育办公室，由校长直接管理。该办公室的负责人与成员应经过学校心理学系统培训，具有相当的实践经验与一定学历的教师，他们的工作领域是整个学校，服务对象是学校所有的学生、教师、家长、职工、管理者等。

将心理健康教育工作全面渗透到学校的方方面面，极大地提高了心理健康教育工作在学校中的地位，心理健康教育的负责人在校长的领导下，将心理健康教育工作与其他教学、德育、科研、总务、咨询辅导等工作有机地结合起来，符合心理健康教育工作在素质教育中的地位，也有利于学校的持续发展、学生的全面成长和教师专业化的不断发展。

二、心理健康教育的组织领导机构【领会】

心理健康教育工作，需要一定的制度、组织领导机构等作为保证，以提高心理健康教育工作的规范性、科学性和有效性。

就全国范围而言，教育部设立了中小学心理健康教育咨询委员会，加强了对全国中小学生心理健康教育工作的指导。就具体学校而言，心理健康教育的组织领导工作，也应做到机构健全、职责分明。

（一）校长室

校长室是在校长领导下，全面负责学校心理辅导工作的领导机构；

（二）教导处

教导处是在分管教学校长的领导下，协助心理辅导室做好学生心理健康教育工作的主要机构之一。

（三）政教处

政教处是在分管德育校长的领导下，协助心理辅导室做好心理辅导工作的主要机构之一。

（四）心理健康教育中心

心理健康教育中心是在校长直接领导下，具体负责心理健康教育服务工作的专门机构，由主任、专职咨询人员、兼职咨询人员等组成。

（五）家长（社区）委员会

家长（社区）委员会是在受校长室领导的协助学校开展心理健康教育工作的外围机构。主要由家长代表、居民委员会及其他单位负责人组成。第二节

心理健康教育机构的设立

学校心理健康教育工作需要完善的组织机构和严格管理，以保证心理健康教育工作的科学性、规范性、有效性。因此，建设标准化、规范化的学校心理健康教育组织机构，确立管理要求，建立工作制度，是心理健康教育有效开展的必要保障。

一、心理健康教育机构的名称

比较专业化、目前使用较多的是心理健康教育中心、心理辅导中心、心理咨询中心或将“中心”改为“室”，如心理辅导室等。

二、心理健康教育室的设置【应用】

（一）心理健康教育室的位置与环境

心理健康教育室的设置应选择明亮、舒适、安静、隔音和稍具隐蔽性的地方。

（二）心理健康教育室的设备

设备的购置要视学校的经济状况和教育室的面积大小决定，不过最基本的设备是要具有的，如沙发、桌子、茶几、柜子、检查用床、催眠用的靠背椅，儿童咨询时供游戏疗法的玩具等。除此之外，还必须有以下一些设备，如电话、录音机、摄像机和录像机、电脑、复印机、打印机等，另需配备书柜、阅览架、书桌及相应的心理图书、杂志、报纸等。最后还应注意准备一些用于心理咨询与治疗的专业设备以及供辅导学生免费饮用的茶水或饮料等。

（三）心理健康教育室的布局

心理健康教育室内的布局对整个心理咨询与辅导的气氛协调是有影响的，布局整齐、协调则有助于提高教育效果。

（四）心理健康教育室的开放时间及对象

心理健康教育室的开放时间可视人员数量和经费状况实行定期和不定期开放，全天开放和择时开放。心理健康教育室开放的服务对象，主要是学生，但也应接待对心理咨询有需求的教职工和学生家长，有时也要为社区及周围的大众服务。

三、心理健康教育室的管理【领会】

（一）心理健康教育室的投入与经费

心理健康教育室是一个服务机构，而非经营性的赢利机构，因此需要投入一定的经费来支持和保证它的运行。

（二）心理健康教育室的收费

一般来说，心理健康教育中的辅导、咨询与治疗，对学生是免费的。但是，有些学校的心理健康教育室除了接待本校师生员工外，有时还要接待校外的来访者，在这种情况下，收取一定的费用是必要的。

四、心理健康教育室的组成与职能【领会】

心理健康教育室是对学生进行心理健康教育并提供各种服务的校内机构，根据需要和条件，可以是一大间，也可以是多个小间，有条件的学校可以建设一组比较完整的、功能齐备的心理健康教育室，以保证基本活动的正常开展。一般心理健康教育室有以下几个室组成：

1、心理咨询室：接待个别咨询。

2、心理测量室：进行心理测量，打印测量结果。

3、心理阅览室：为学生提供心理学方面的书刊资料。

4、心理松弛室：为学生提供心理放松、发泄、调整训练的场所。

5、心理活动室：为学生小组咨询与辅导而设置的心理活动场所。第三节

心理健康教育的绩效评估

心理健康教育绩效评估的意义：一方面可使上级行政部分准确了解所属学校开展心理健康教育的实际成效，便于确定下一步工作重点，为科学决策提供可靠依据；另一方面，通过评估可对学校在心理健康教育方面所取得的成绩与不足进行及时明示，起到示范和导向作用；再一方面，可利用客观的评估成果，向上级有关部门、学生家长及社会宣传心理健康教育的意义和作用，以期获得各方面的理解与支持，更好地开展这项工作。

一、心理健康教育绩效评估的涵义与功能【识记】

（一）心理健康教育绩效评估的涵义 心理健康教育绩效评估是根据一定的价值观和目标，运用可操作的科学手段，通过系统地搜集信息、资料分析和整理，对心理健康教育的活动、过程及结果进行价值判断，从而为不断完善和决策提供依据的过程。

（二）心理健康教育绩效评估的功能

1、导向功能；

2、诊断功能；

3、激励功能；

4、改进功能；

5、研究功能；

6、管理功能。

二、心理健康教育绩效评估的原则与过程【领会】

（一）心理健康教育绩效评估的原则

1、客观性原则，评估标准、步骤客观明确，评估实事求是。

2、可行性原则，评估与当时当地主客观条件相适应，有实行的可能。

3、全面性原则，了解全貌，全面考察，综合评估。

4、发展性原则，注意被评对象的发展变化。

（二）心理健康教育绩效评估的过程

1、建立评估组织；

2、确定评估目标；

3、设计评估指标体系；

4、搜集评估信息：①听取汇报；②查阅材料；③实地考察；④座谈讨论；⑤问卷调查；⑥考察测验。

5、整体评估信息；

6、形成与利用评估结果

三、心理健康教育绩效评估的内容【应用】

（一）心理健康教育工作者评估

1、人数与比例

人数指专职和兼职心理健康教育工作者的数量，比例是指心理健康教育工作者和学生的人数比例。

2、学历和职称

心理健康教育者的学历和职称状况

3、专业及培训

心理健康教育者的专业情况以及接受培训的情况

4、其他

如心理健康教育者的性别、工作年限、年龄等。

（二）心理健康教育的活动场地与设施评估

1、心理健康教育室

2、心理健康教育的设施及器材

（三）心理健康教育的档案材料评估

1、心理健康教育的工作情况材料

2、学生心理健康档案资料

（四）心理健康教育的课程评估

1、课程设置；

2、教材及教师；

3、教学方法和过程；

4、课程效果。

（五）心理健康教育的组织管理评估

1、领导重视程度

2、管理机构

3、管理过程

第十二章

心理健康教育工作者

心理健康教育工作者主要是指专职从事心理健康教育的人员，有时也称为心理辅导员或心理健康教师。心理健康教育是一门特殊的学科，具有很强的科学性、知识性和专业性。对这个领域中的从业人员应有特殊的要求，必须由经过规范而又严格训练的具备专门技能、知识和相应素质的人员来担任。第一节

心理健康教育工作者的职责与任务

一、心理健康教育工作者的职责【识记】

心理健康教育的目标和任务决定了心理健康教师的职责是：为提高青少年的心理素质和心理健康水平，促进青少年身心的全面和谐发展服务，以实现其潜能的最大发挥。

（一）为学校服务

心理健康教育工作者对学校教育、教学工作及日常管理提供指导、参谋、咨询和决策服务，促使学校教育教学和管理工作更符合教育规律，符合学生身心发展规律。

（二）为学生服务

以学生为对象，直接帮助学生，为学生的心理发展服务，这是心理健康教育工作者最主要的职责。具体包括：其一，预防心理问题的发生；其二，心理健康评估；其三，心理教育与干预。

（三）为教师和家长服务

为教师和家长服务，旨在通过改变或影响教师和家长来优化学生成长和发展的心理环境，从而间接帮助学生，最终为学生发展服务。

二、心理健康教育工作者的任务【识记】

心理健康教育工作者的任务是其职责的具体化，也是职责的行动表现。心理学家亨特和兰伯特在调查研究的基础上，整理出心理健康教育工作者共有19项任务，分别是：

⑴为学校的全体学生服务；⑵与其经常参与个别儿童、教师和家长工作，不如更多地参与群体工作。⑶充当学校整体计划的顾问。⑷提供有关中小学生学习、发展、社会化和生理、心理学方面的科学知识和信息。⑸通过多种方式协助学校对教师和员工的管理。⑹在教学计划和行为管理方面提出指导性意见，特别是帮助任课教师促进学生的学业成就和智力发展。⑺强调诊断和干预作用，而不强调心理测验和分类诊断方面的作用。⑻重视运用统计数据解决问题和强调应用研究。⑼对较低档次的心理服务机构实行监督和管理。⑽对在学业上及其他方面处境不利的学生给予更多帮助。⑾在心理学和教育方面起到专家作用。⑿对教师、行政人员以及其他学校工作人员起顾问作用。⒀在预防药物滥用、防止随意将学生除名和维护学校纪律方面承担主要责任。⒁为学校决策及发展校内、校外关系提供必要的心理学知识。⒂促进社区与学校的相互作用，就治疗问题与社区有关机构进行协商。⒃在学生行为、发展、教学和干预等方面提供在职培训。⒄协助学校行政人员确定并实现教学目标和行为目标。⒅恰当地处理在评价和矫治问题学生的过程中所遇到的困难及人际关系、组织关系。⒆有效地利用社会相互作用方面的技能与交往技巧。这种划分，围绕着服务于学校、服务于学生、服务于教师和家长，涉及到学校教育、教学、管理工作的方方面面，但核心仍然是学生心理的发展、心理健康的维护和整体素质的提高。第二节

心理健康教育工作者的素质要求

一、心理健康教育工作者的人格特征【领会】

有效的心理健康教育工作，依赖于教育者优秀的人格特征，而不仅仅是教育者个人的知识和技巧，人格比技术更重要。

根据我国的文化背景及心理咨询与辅导的实际情况，心理健康教育工作者应具有以下8项人格特征：①爱心。热爱学生，喜欢学生，对学生有真诚的爱。②热情，以诚挚的情感温暖感染学生。③耐心。能认真、耐心地倾听。④宽容。有宽大的胸怀，容忍学生的缺点和错误。⑤敏锐。能敏锐地感知和洞察学生的心理和行为。⑥乐观。对人生和人性持乐观的态度，相信学生会变好。⑦幽默。能化解紧张和尴尬，发现生活有趣的一面。⑧负责。对学生和工作有责任感，有奉献精神。

二、心理健康教育工作者的专业技能

专业素质是从事心理健康教育工作的基本前提和条件，没有必要的专业技能，是很难保持心理健康教育的规范性和科学性的。

从广义上说，心理健康教育工作者的专业技能，包括心理测评的技能，设计并实施团体心理健康教育活动课的技能，设计并实施个别心理咨询与辅导的技能，心理治疗与行为矫正的技能等。

从狭义上说，心理健康教育的技能专指心理咨询与辅导的技能。我国台湾学者宗亮东依照咨询的过程，将心理咨询人员的专业技能划分为：

1、开始的技能：包括①监理咨询情境；②增进相互了解；③促进友善关系；④养成倾听态度；⑤妥善安排桌椅，促使融洽气氛的产生。

2、利用资料的技能：包括①搜集学生资料；②进行社交评估；③进行测验和调查，对学生主客观情况进行全面考察。

3、情感反应的技能：包括①注意情感反应；②善用情感反应；③情感反应的方式。

**第四篇：心理健康教育概论复习提纲**

心理健康教育概论 —己关系，即主体我和预防性培养，德育的途径，巩固了德健康的含义：健康客体我之间的关系，（2甚至是终生性的；心理育的基础，强化了德育

不仅是没有疾病和虚弱人—人关系，主要包括辅导伴随整个教育过的地位和功能，使德育我国心理健康教育现象，而且是一种个体与长辈、同伴、异性、程，在新的历史时期与其他：①思想观在身体上、心理上、身家庭关系的处理；（3）心理治疗为时较长。（6教育获得了更为和谐的会上完全安好的状态。人—事关系，包括如何就当事人自我表露程度统一。同时，心理健康健康应包括:（生有效的从事学习、而言，在心理辅导、咨教育又不能脱离德育的理）、（心理）和（社会休闲等活动；（4）人—询和治疗中，常常要营要求，因为德育决定着适应）等几方面。物关系，造一种宽松的情景使当心理健康教育的方向。实际操作规范性不

心理健康的含义:科技、环境、社会等的事人有更多心理表露的因此，两者即不能混为

广义的心理健康是指一关系。机会，而在一般心理健一谈，我国心理健康教育种高效而满意的、持续心理健康的标准：康教育活动中，并不强它们在学校教育工作中

①心理健的心理状态；狭义的心1）智力水平正常。智力调学生做充分的自我表可以各司其职，各得其理健康，指人的基本心是以思维能力为核心的露。（7）就工作模式而所，并能互相借鉴和提理活动的过程与内容完各种认识能力和操作能言，心理治疗的工作模高，具有异曲同工，殊整协调一致，即认知、力的总和，它是个体心式是医学模式，心理咨途同归之效应，更似鸟情感、意志、行为、人理健康的重要前提和基询的工作模式主要是教之双翼，不应缺一。格完整和协调。概念;础。（2）育和发展模式，在心理心理健康教育与智

心理健康是个体在适应自我意识正确是个体心健康教育工作中教师与育的关系：心理健康教自我意识：是指主环境的过程中,生理,心理健康的核心标准，它学生之间是主导与主题育有助于智育的科学化理和社会性方面达到协提倡一种积极的自我观的关系，和效率的提高，调一致,保持一种良好念，包括了解自我、接辅导员与学生是一种合智育对学生心理健康也的心理功能状态.纳自我和完善自我。（3作式、民主式关系。（8有不同程度的作用。只保持良好心理功能人际关系和谐。人际关就工作任务而言，心理有科学的即符合教育规状态,必须符合三项心系和谐是心理健康的重健康教育和辅导关注学律和学生身心发展规律理原则:其一是心理活要标准，也是维持心理生的整体发展，心理治的智育活动，才能对学动与客观环境的同一性疗是解决某一局部问生的心理健康起积极作原则.其二是心理过程（4）生活平衡积极。（5题，而心理咨询整合局用。反之，之间协调一致性原则.社会适应良好。6）情绪部与整体问题。（9）就心理健康教育与体其三是个性特征的相对乐观向上（知足常乐、实施过程而言，心理健育的关系：体育为学生稳定性原则.自得其乐、助人为乐）。康教育和辅导工作者在的心理健康奠定了必要心理健康标准制订（7）人格统一完整工作中是主动的，心理的生理和体能基础，心困难,为什么会导致这（言行一致、表里如治疗医生肯定是被动理健康教育使学生的身种局面呢:其一,心理健一）。的，而心理咨询工作者体健康获得了必要的条 康是相对的,制订绝对心理健康教育的概的工作过程可以是主动件。体育本身即已包含自我意识教育与辅的健康标准很难.其二,念：中小学心理健康教的也可以是被动的某些心理健康的成分，是指运用有关心理对心理健康与否的判别育是根据中小学生生（10）但是，体育不能代替心还受社会环境、文化风理、心理发展特点，运心理健康教育和辅导是理健康教育，因为人的俗、宗教信仰、意识形用有关心理教育方法和一种义务工作，是非经心理健康的维护，本质态、民族特点等的影响,手段，培养学生良好的营性的；心理治疗是经上还要靠心理健康教育因此很难制订一套为世心理素质，促进学生身营性的，心理咨询可以的实施。界各国、各民族、各地心全面和谐发展和素质是经营性的也可以是非心理健康教育和美区永久适用的心理健康全面提高的教育活动；经营性的。育的关系：美育是培养标准.其三,心理健康是素质教育的重要组成心理健康教育的一学生正确的审美观以及标准是心理学、医学、部分；是落实跨世纪素般促进功能：

（一）促进感受美、鉴赏美和创造精神病学和法学等许多质教育工程，培养跨世学生身心健康和全面发美的能力的一种特殊的学科共同关心和研究的纪高质量人才的重要环展（1）开展心理健康教教育活动。心理健康教重要课题，它涉及到各节。育，有利于促进学生身育是美育的基础，美育相关学科研究所依据的心理健康教育、心心健康（2）开展心理健应该为心理健康教育服 基础和范围。其四，心理辅导、心理咨询与心康教育，有利于学生形务，没有心理健康教育自我认识的教育与理健康标准的制订和确理治疗各自以一个连续成健全人格（3）开展的美育，就会带来明显是自我认定，必须通过大规模人体的不同区段作为自己心理健康教育，有利于的不足和缺陷。群的调查。其五，心理的工作中心：（1）就工提高学生适应能力心理健康教育的总健康标准确定的基础是作对象和工作者而言，推进素质教育的全面实目标是：对人类心理活动规律的在心理健康教育和心理施（1）开展心理健康教培养良好心理品质与健正确认识和科学的分辅导工作中，其工作对育，有利于实现教育目全人格，是心理健康教类，而这些规律和分类象是以正常学生为主，标（2）开展心理健康教育的总目标，这一总目尚在不断探索和研究之从事这种工作的人被称育，有利于减轻学习负标可以具体分解为上那中。为辅导员或心理教师。担（3）开展心理健康教个不同层次的具体目心理健康制订的依在心理咨询工作中，工育，有利于实施创新教标。一是矫正与预防心据：1统计常模（根据作对象被称之为来访者育

（三）推动社会文明理与行为问题，促进心统计学的正态分布曲或求助者，从事心理咨与进步（1）开展心理健理健康；二是培养学生人的比较来认识自线）2。社会规模大询的人被称为咨询者或康教育，有利于社会主良好的心理素质和健全多数人的行为并非代表咨询员；在心理治疗工义精神文明建设（2）开人格；三是开发心理潜自己评价来认识自着健康的社会行为，例作中，其工作对象被称展心理健康教育，有利能，促进智力发展。如；文化大革命3生为患者或病人，从事心于社会局面的安定和心理健康教育的目活适应4临床诊断理治疗工作的人被称为谐。标可以分解为：基础目一般人身上是没有异常临床心理学家和精神病心理健康教育与全标、基本目标和终极目心理现象和致病因素医生。（2）面发展教育： 标，健康教育的基础目的，如果某人身上发现心理健康教育与辅导重

（一）心理健康教标是防治心理疾病，增

了临床症状或病因就可在突出工作的主动性、育是全面发展教育的组进心理健康。自我接纳的教育与判别为异常。这一标准超前性，亦重在发展与成部分； 心理健康教育的基：所谓自我接纳就以精神病学研究为基础预防方面。心理咨询与

（二）心理健康教本目标：是优化心理素为医学界人士所支持,治疗工作相对来说有被育在全面发展教育中的质，促进全面发展，心比较客观准确,临床上动性和滞后性：心理咨作用1.基础中介作用理健康教育的终极目标A教应用较多,但总的应用询重在预防与矫治，而操作与动力作用3.激励是开发心理潜能，达到B范围比较狭窄,心理异心理治疗重在矫治与重与增效作用； 自我实现。常现象是多种因素导致建。（3）就内容而言，(三)心理健康教育心理健康教育的总二是自信心的培养，的身心机能的障碍,不心理健康教育主要在认与全面发展教育的关目标：是提高全体学生给予学生积极评价，B是仅凭某一诊断手段就知和行动上做文章；心系。的心理素质，充分开发C可以确定。5主观经验理辅导在注重资料的提心理健康教育与德他们的潜能，培养学生D

中国儒家文化的心供与获得、认知与环境育的关系：两者既有共乐观向上的品质，促进E理健康观:我国传统文因素改善的同时，也重同点又有不同点,不同学生人格的健全发展。化中的理想人格模式主视学生的需要、情感活点主要表现为(1)理论心理健康教育的具自我完善的教育与动。心理咨询和治疗则基础不同(2)学生观不体目标：包括使学生不：所谓自我完善即两个层次。君子必须具侧重当事人的情感活动同(3)目标侧重不同(4)断正确认识自我，增强以及人格的重建与发工作内容不同(5)工作调控自我承受挫折，适圣人则在智的修养上更展。（4）就工作方式和原则不同(6)方法手段应环境的能力，培养学胜一筹。方法而言，心理健康教不同。当然，心理健康生健全的人格和良好的中国儒家文化的心育多在非医疗情景—学教育和德育也有共同的个性心理品质，对少数调控自己的心理行理健康观归纳为六个方校及有关教育机构中进一面，它们都是全面发有心理行为问题和心理面：1具有良好的人际行；心理辅导兼用团体展教育的组成部分，工障碍的学生给与科学有关系 2适当约束自己的辅导与个体辅导两种形作对象都是正在成长中效的心理咨询和辅导，言行 3保持情绪的平衡式；心理治疗多在医疗的学生，根本目的都是使他们尽快摆脱障碍，和稳定 4正确认识周围情景中进行，以个别治促进学生的全面发展和调节自我，形成健康的环境 5保有积极的生活疗为主，心理咨询与治整体素质的全面提高。心理素质，提高心理健态度6完善自我的发疗的方法更加专门化，同时，心理健康教育和康水平。展目标 其使用也更加富有弹性德育还有紧密的联系。心理健康教育的任心理健康关键要素和综合性。（5）就时间心理健康教育进一步丰务：是围绕学校的培养的关系协调可以具体细而言，心理健康教育是富了德育的内容，扩展目标和心理健康教育的分为四种关系：（1）人在学生出现问题前进行了德育的方法，增加了目标来确定的，它是实

师生关系的教育与人之知识，B元认知控学计划）、课程标准（教机能的一种课程形式。的组织：1课前组织，2是智力测验和人格测引导3提供恰当的解释辅导：师生关系是教育制；学大纲）、课程内容（教它包括学科课程中融合课程导入（热身法，发验。智力测验主要是对4创造接纳融洽的气氛；过程中人与人之间最基A时间管理策略，a统筹材）。心理健康教育、活动课问法，案例或故事导入来访者智力发展状况和B组长的为数及要求；C本最重要的人际关系，安排学习时间，b高效心理健康教育课程程中融合心理健康教育法，自我表露法，自我水平做出一般性的评咨询组长常犯的错误1师生关系并不是平等的利用最佳时间，c灵活的最本质特征：是“人和环境课程中融合心理测试法，开门见山法，价，用于检查学生的智事无巨细2权威自居3关系，师生在师生关系利用零碎时间，B努力本化”，即尊重每个学生健康教育。引导回忆法）3课程开力发展是否正常。人格过度自我开放）3团体中处于主导性的地位，管理策略，a的个性，提供不同的学融合性心理健康教测验应用最普遍，主要咨询中常见的问题（A所以师生关系的促进和b动机控制，c环境管习经验，协助学生发展育课程的性质：明朗，连接）4课程结用于心理咨询和心理治沉默行为B支配行为C改善也应该以教师为重理。其价值观、责任感、知潜隐性，依附性，融合束（回顾与反省，计划疗的前期、中间和结束审讯行为D依赖行为E点，那么教师应怎样来考试焦虑的教育辅识和能力，以此陶冶其性。与展望，祝福与道别）后的人格评定，便于实顺从行为）

改善师生关系，一是更导：考试是一种常见的健全人格。所以，从课心理健康教育课程心理咨询辅导涵施咨询干预和对来访者学校心理健康教育新教育观念，尊重每一教育现象，我们应该怎程类型上来看见，心理的目标：促使学生认识义：狭义上，心理咨询接受咨询前后的人格改之所以要通过学科渗透位学生的人格；二是注样教育辅导呢，一是端健康教育课程主要应属自身的心理，实现对自辅导是一个专业化的助变进行比较。途径的原因是：因为：1重师生互动，关注每一正应试动机，减轻心理于人本义课程类型。己心理的“认知”；心理人自助过程。广义上，使用测验的注意事从教育时空层面来说，个学生的学习；三是充负担；二是做好充分准心理健康教育课程健康教育课程的目标着心理咨询辅导是为了促项：首先，防止心理测各科的课堂教学是学生分利用课余时间促进师备，形成良好的应试状的原则：1 体验性原则 眼于心理品质的“训进人的全面发展，来访验滥用；其次，合理解和教师占据时空最多的生的自由交往；四是采态；体验即实行，有体验就练”；心理健康教育课程者在咨询过程中学会了释测验；最后，测量工场所2从教育队伍层面取民主的教育态度，促情绪辅导：又称情会有感受，的目标着眼于心理品质面对难题以及解决难题具和测验材料的保密问来说，教师的职责是教进自身的教育行为；五感教育，是指运用有关也才会有醒悟。2 相容的“陶冶”。的基本原则，进而能够题。书育人，育人是一项重是了解学生的需要，培心理健康教育的理论和性原则 心理辅导课程心理健康教育课程积极，均衡地发展自己情感干预的技术：1要的育心3从教育资源养良好的人格品质。技术帮助学生认识和接要求在教育者之间保持内容的结构包括五个基的人生。情感表达的技术（倾诉层面来说，各科教学本

同伴关系的教育与纳和恰当的表达自己的人格上的平等、情感上本要素：心理咨询辅导的种宣泄，自我对话，与“他身就包蕴了十分丰富的辅导：同伴关系是学生情绪，识别他人的情绪的相容，创造出无拘无意志品质要素，情感经类与形式：1直接咨询人”对话）2情感辨析心理健康教育资源4从人际关系中最基本的关并能有效地沟通掌握疏束、相互交流的氛围，验要素，社会经验要素与间接咨询，2个别咨技术3情感整合的技术 心理学学科层面来说，系，因此解决学生同伴导不良情绪的适当渠道形成师生、生生之间最和生活经验要素。询与小组咨询，3门诊行为干预的技术：1学科渗透为心理学理论关系中的冲突，对学生和方式，防止和克服消佳的“心理场”，才能对心理健康教育课程咨询、信函咨询、现场提高行为发后率的技术在课堂教学中的应用开进行同伴关系的教育可极冲突的情感，培养良学生的心理发展起到有内容的组织方式：1逻咨询、电话咨询、网络（A强化B行为契习心理学理论，运用心动；二是了解学生同伴情绪沟通，情绪熏陶。心理健康教育课程事实、讲道理的方式，阶段（1了解来访者的约C代币系统）2 降低理学理论，提高其理论关系的现状，公正及时休闲教育辅导：休开设的意义：1有利于使 学生了解并掌握心基本情况，2来访者的行为发生率的技术（消素养和教学能力6从课的处理同伴冲突；三是闲教育是指运用有关心心理健康教育工作的顺理健康的有关概念、原文化背景，3来访者的退；隔离；反应代价；程层面来说，心理健康建立班级活动的规则，理健康教育的理论和技利开展；2有利于优化理和意义，提高他们心心理困扰）；2分析诊断矫枉过正）3培养良好教育的学科渗透樗标志重视和利用非正式团术，帮助学生建立正确课程的结构；3 有利于理健康意识，使之自觉阶段；3行为的技术（塑造；渐着学校心理健康教育深体；四是创设积极向上的休闲观念，获得必备完善课程的功能；4有进行心理保健和优化心4方案探讨阶段；5行动隐；连锁）入发展，也是现代学校的班风，促进良好的同的休闲知识和技能，学利于充分发挥学生的主理素质，实施阶段；6 认知干预的技术：1课程发展的必然。伴关系；五是提高人际会选择和安排有益的休体性。这类方法包括以下几种心理咨询辅导关系认知改变的技术（A去课堂教学是心理健认知水平，调整交往认闲活动方式，拥有充实心理健康教育学科活动：1讲授法，2阅读的建立：1同感（咨询灾难法；B再归因法；C 知结构；六是学习社会而丰富的休闲生活，发的涵义：传授较为系统和讲故事，3员放弃自己的立场，从排除自我中心法；D理课堂教学中渗透心交往技能，主动参与交展自己的才能和个性的的心理发展和心理健康4参观访问。来访者的角度设身处地解特殊意义法；E质疑理健康教育的目标：1往活动。一种教育活动。基础知识的一种课程形操作法：主要是通地体验和感受）2尊重绝对化法）2自我管理激发学习动机2培养学

亲子关系的教育与休闲辅导的内容：式，它是学校心理健康过学生的言语和动作的（体现了咨询员对人所技术（A家庭作业B活习兴趣3树立学习自信辅导：从家庭的角度来主要包括三方面的内教育整体课程体系的基操作活动来达到心理健持有的根本观念和态动规划表C渐进性作4实施潜能开发5养成说，亲子关系是夫妻关容：一是认识休闲的功础部分。康教育的目的，常用方度，也是咨询员与来访业）良好学习习惯6锻炼人系之外的第二种最基本能，二是学会休闲的选心理健康教育学科法：1叙事法，2者能否建立良好的咨访团体咨询的涵义：际交往能力7塑造乐观最重要的关系，是维系择，三是懂得休闲的伦课程的性质：1知识性 3游戏法，4作业法，5关系的核心与关键）3是在团体情境中提供心开朗的性格

家庭的第二纽带，具有理，休闲辅导是一种隐心理健康教育学科是以演讲法。真诚理帮助与指导的一种心课堂教学中渗透心永久性，是不可选择和性教育，也是学生的一课堂教学的形式来进行集体讨论法：是在人格和谐统一，真心诚理咨询形式。具体讲，理健康教育的原则：1不可改变的。一是父母种自我教育。的，它的主要任务是传教师的引导和组织下，意地对待来访者）4积咨询是由受过专业训练灵活性原则2愉悦性原学会理解和尊重孩子；职业教育辅导：一授给学生的是必需掌握对某一专题发表自己的极关注。的咨询员带领小组，在则3激励性原则

二是子女学会理解和尊是明确职业能力倾向，的心理发展和心理健康看法，心理咨询辅导的问保密的原则下营造一种课堂教学中渗透心重父母。二是了解职业兴趣类的知识；2 基础性 心理进行研讨的一种教学方题的基本类型：智能评安全、支持的环境，通理健康教育的意义：

1异性关系的教育与型，三是探索职业价值健康教学科课程传授给法，通过讨论可以沟通估，行为评估，人格评过团体内人际交互作有利于在学校中营造学辅导：一是青少年学生取向。学生的是心理发展和心意见。集思广益，解决估。用，促使个体在交往中生心理健康的环境2促性意识的发展，A对性心理健康教育课理健康最基础的知识。3 问题。方法：1小组讨评估的一般过程：1不断观察、进教师专业发展3提高知识和异性的探求欲了程：是学校心理健康教问题逻辑性 心理健康论法，2辩论式讨论，3预约并进行初次会谈2主动调整和改善与他人学科教学效果4提高学解，B对异性的疏离和育中最直接最重要的形教学学科的内容选择和配对讨论法，4脑力激对来访者的心理状态进的关系，努力学习新的生的心理素质

排斥，C对异性的关注式，广义的心理健康教编排应遵循问题逻辑荡法。行评估3问题评估的主学习态度和行为方式，社会学科的特点：和接近，D对异性的追育课程包括心理健康教性。角色扮演法：通过要方法（观察法，测验发展良好生活适应能力社会学科的特点包括语求和爱恋；二是青少年育学科课程和心理健康心理健康教学活动学生扮演或模仿一些角法，访谈法，调查法）。的助人过程。文、历史、地理、思品、学生的异性交往教育，教育活动课程，他们都的涵义：指教师根据学色，重演部分场景，使 会谈评估：设计会团体咨询与活动的政治等课程，这些课程青少年异性交往的原是心理健康教育的显性生心理发展有规律和特学生以角色的身份充分谈提纲1收集资料式会特点：1人数不同；2内不仅涉及了丰富的观则，课程，还包括心理健康点，有目的、有计划、表露自己或角色的人谈也是初次会谈；2诊容不同；3咨询者角色察、想象、直觉、形象青少年异性交往的方教育环境课程，心理健有组织地通过学生主体格、情感、人际关系、断式会谈；3治疗式会不同；4依靠的力量不思维、逻辑推理等心理法，克服羞怯，真实坦康教育的学科课程，活性的活动项目和方式，内心冲突等心理问题，谈 同；5原理不同；6所用能力，而且蕴涵了丰富诚，留有余地；三是引动课程和环境课程构成使学生心理品质受到实进而起到自我认识，减会谈中的提问技方法不同；7的社会认知和鲜明的人导学生区分友谊和爱了心理健康教育课程的际锻炼，进而培养和提轻或消除心理问题，发术：提问方式有两种：8效益不同；9对咨询者文精神。更多的社科类情。三大块。高学生心理素质的一种展心理素质的一种教学开放式提问和封闭式提的要求。课程则间接地蕴涵着丰

学习动机的教育与心理健康教育课程课程形式。方法。方法：1哑剧表问。在提问时应注意以团体咨询与活动的富的心理健康教育资辅导：学习动机是指激的特征与原则：一是心心理健康教学活动演，2角色互换，3镜像下几个问题：1会谈初功能：1教育的功能2源。

发个体进行学习活动，理健康教育课程的最大课程的性质：活动性，法，4空椅子表演5小期咨询员不主动提出涉发展的功能3预防的能社会学科中渗透心维持已引起的学习活本质特征人本化，从教系统性，主体性，互动品表演。及来访者隐私的问题，2力4治疗的功能 理健康教育的方法：1动，并导致行为朝向一育效果看强调三重，重性。行为改变法：通过不能为满足咨询员的好团体咨询的作用机通过剖析课文主题对学定得学习目标的一种内参与、重过程、心理健康教育环境奖惩等手段来建立和消奇心而提出对帮助来访制：1在良好的氛围中生进行心理健康教育2在过程和内部心理状二是心理健康教育课程课程涵义：指学校通过除某些不良行为。者无关的问题，3不要获得归属感2集体环境通过分析人物命运的描态，知识价值的认识，的原则心理健康教育课教育环境1示范法，2行为训练。逼迫来访者回答他不愿给人以希望3集体给人写和一些细节描写来提学习的直接兴趣对学生程是心理健康教育的主文化的和社会关系结构心理健康教育课程回答的问题4最好不要自我表达和宣泄的机会示心理健康教育内容 3学习能力的认识对学生要形式，心理健康教育的）有意无意地传递给的实施程序：1课程导用封闭式提问，这样会4了解组员间的共性，通过作文、日记等作业成绩的归因。一是阐述的一般原则，如发展性学生的关于心理发展方入，2课程的展开，3分显得咨询员无礼又无增加信心5组员间可相的批改对学生进行心理知识的意义和价值，激原则、主体性原则、活面 的非公开性教育经组讨论，4课程的升华 知。互交流和学习6通过帮健康教育4通过课内外发学生的求知欲；二是动性原则、全体性原则验的一种课程形式。心心理健康教育课程使用心理测验的意助他以以帮助自己。阅读相结合对学生进行培养学习兴趣；三是激之外，还必须特别强调理健康教育环境是学校的评价：1课程的起始义：1心理测验可以帮团体咨询的主要技心理健康教育5通过文发成就动机；四是进行体验性原则和相容性原心理健康教学整体课程评价：教学开始之前的助咨询员界定来访者的术：1入组前的准备工语实践活动对学生进行归因训练，促使学生努则。体系的必要部分。评价，2课程实施过程基本情况和主要问题2作2小组成员间的同质心理健康教育

力学习。心理健康教育课程心理健康教育环境的评价：教学活动过程心理测验有助于咨询员性3小组的构成和活动自然学科的特点：

学习策略的教育与开设的意义：一是有利的特点：全局性，导向中进行的评价（形成性提出具体的、符合来访规律（A小组的人数B自然学科包括数学、物辅导：学习策略是指学于心理健康教育的顺利性，陶冶性，规范性。评价），3课程实施结果者情况的咨询目标和咨封闭与开放C活动频率理、化学、生物、生理生在学习活动中有效学开展，二是有利于优化融合性心理健康教评价：在一门课程结束询计划3心理测验有助与时间D场所的要求）卫生、自然常识等课程。习的程序、规则、课程的结构，三是有利育课程的涵义：指在学或一个教学方案结束时于咨询员判断是否需要团体咨询的一般方数学是研究客观世界数技巧以及调控方式，它于完善课程的功能，四校常规教育教学活动所进行的结果评价（总把来访者转介到其他机法：1团体讨论2角色量关系和空间形式的科既是内隐的规则系统，是有利于充分发挥学生中，在传递知识、掌握结评价）。构4心理测验有助于咨扮演3行为训练4心理学，数学中的心理健康也可是外显的操作程序的主体性。技能、形成良好行为习心理健康教育课程询员及时了解和调控咨剧 教育资源是极为广泛和步骤。心理健康教育课程惯的同时，注重挖掘学的教案设计：1确立主询过程，并检验咨询的团体咨询的活动设的；在学习物理的过程A复述策略，B组织策的涵义：广义的课程是科课程、活动课程和环题名称，2确立主题的有效性。计：1团体咨询的运行中可以培养学生良好的略，a列提纲，b做示意指学习者在学校情境中境课程中的内在心理健教学目标，3确立课时常用的心理测验及过程（A准备阶段B实思维习惯和科学探究能图，c利用表格，C精细获得的全部经验；狭义康教育资源，并引入心和教学场所，4选择教其功用：心理测验的种施阶段C结束阶段）2力。总之，蕴涵着丰富加工策略，a记忆术，b的课程是指各级各类学理健康教育的方法和技学活动方式，5做好课类：，能力倾向测验、成团体咨询组织者的作用的心理健康教育资源，做笔记，c联系生活实校为实现培养目标而规术，帮助学生提高认知前准备工作，6拟定教就测验、、心趣和态度测（A组长的基本职责：1在学习这些课程的过程际，d利用背景知识，定的教育内容及其进和技能、情意特质和人学活动程序。验以及临床心理学。但注意调动全体成员的参中可以培养起学生对自二是元认知策略，A元程，它包括整体规划（教格素养，从而完善心理心理健康教育课程在心理咨询中最常用的与积极性2适度参与和然科学的兴趣，树立科

4让孩子自己件、社会关系、社会意导致人心涣散，方向误级预防：总之，不论是形式和载体的各种文件

5快乐比成功更重识形态等的综合。导，降低凝聚力，给心哪种意义上的三级预防和材料。心理健康教育 在心理健康教育理健康教育工作的开展网络，本质和初衷都是档案有（广义）和(狭义)

有效亲子的基本态中，为什么要重视社会带来种种无形的障碍。为了在预防性和发展性之分。狭义的心理健康1尊重与信任（这环境的重要作用：人的心理健康教育环境上促进心理健康教育工教育档案是指对个体心心理健康除了会受(自优化的方法与途径：作的实施。理发展变化特点、心理然环境)的影响外，还会障前提，三级预防网络的构测试结果、学校心理咨受(社会环境)的影响。自政策支持，提供制度保校环境融建和实施：学校三级预询与辅导纪录等材料的然环境是我们无法控制障；社会政策体现了政防网络的构建与实施：集中保存，按照一定的的，而我们自己所营造府对某事的重视和进一庭坏境默首先，学校心理健康教程序排列，组成一个有2的社会环境是有可发挥步实施的指导性纲要。育指导中心要明确自己内在联系的体系，如实的空间的，它决定着人社会政策也提供了制度的重要职责，建立自己反应学生的心理面貌。的社会化程度，决定着的保障，要做好心理健的教育行政体系。教育它是学校为了更好的开人身心发展的内容、方康教育，进一步健全体行政：就是指中心要根展心理健康教育工作，向和水平。制和政策是社会支持的据教育的目标建立必要为每个学生在心理健康社会环境在心理健首要步骤；社区宣传，的组织，选择合适的辅方面建立起来的档案材康教育中的重要性：

1、各机构共同协作。导人群拟定周详、具体料。广义的心理健康教成遇事与孩子商量 社会是心理健康问题形勒纳、费希尔和温可行的辅导计划，运用育档案包括心理健康教3理解与关心成的土壤，社会支持在伯格等学者在2024年领导、沟通、协调等现育活动的有关资料，如

心理健康教育中是关键通过研究，描述了儿童代行为科学的原理、原（心理健康教育的计一环。社会环境对心理健康发展所需要的五种则和方法，切实有效地划、课程开设、活动安健康问题的形成具有推能力：1）学业和社会追执行，并经由评估，以排、教研活动、研究课波助澜作用。

2、社会教求能力；2)信心或积极 确保教育工作的完成。题及成果、效果评估及。育是学校教育和家庭教的自我形象；3）其次，指导中心要和校管理工作等的记录）。孩子不良行为的四育的补充和延续，保持同伴或社区的健康联系内其他部门有效协调，理解狭义的心理健

获得注意，争和强化这种作用是至关或关系；4）和(明确分工。最后，除了康教育档案要把握以下重要的。在目前的社会诚实和道德内化；5)照充分发挥校内功能外，几点：其一，心理健康 背景下，虽然学校还是顾或同情。校外资源的发掘和利用教育档案就类型来讲属积极倾听与同感的心理健康教育的主阵与社区的健康联系也是非常重要的，这也于专门档案，它是在心1积极倾听（在地，但是也在逐步形成和关系也是促进儿童健是心理健康教育中社会理健康教育室的专门负和倡导（学校和家境、康发展的重要方面和重支持的重要一环。责下建立起来的，而心社会）“三位一体”的教要途径：首先，可以促。常见的社会支持机理健康教育室应有专业进社区资源的开发和家构大致包括：(心理咨询教师和健全的管理制的工作离不开社会的支庭教育的有机结合。其和辅导机构，医疗服务度。缺乏专业教师的参问题所有权3表达我持。

3、.社会教育系统次，应注意推动学校和机构，教育行政和学术与，心理健康教育档案 承担着优化社会心理环社区的主动联合，使资 机构，就业辅导机构，的建立可能会失去（科

探索解决各种解决境，为个体成长提供良源得到优化利用。社会服务机构，犯罪防学性、客观性、全面性1利用积极好的社会氛围的任务。传播媒体：媒体也治机构)等。和实用性）其二。心理社会环境对个体心被称之为非人的社会化香港三级预防网络健康教育档案是有关学2与孩子理健康发展的影响： 机构，传统的媒体主要 的运作经验及其启示：生心理特点变化里程及社会环境对心理健包括图书、影片、录像首先，香港教育署的一有关咨询、辅导的纪录，3列出并评估这康教育的影响，最直接带、唱片、电视节目、些特殊部门的设置为学而不是指学籍档案。其4决定最佳的解的体现就是心理健康教报刊杂志等。种预防网校健康教育的开展提供三，心理健康教育档案5追踪评估实施育开展的（时代性）和电视媒体在青少年了便利和扶持。除此之是学生心理特点变化历（社会性）。的生活、学习中起着非外，香港的社会福利署程的真实记录。其四.鼓励与批评的作社会生活事件影响常重要的作用。利用电和劳工处、教师协会也心理健康教育档案建立心理健康：心理健康教视媒体在对青少年进行提供一些支援性的辅导的根本目的是为了更好使孩子勇敢地向前育是时代应运而生的产心理健康教育，具有极服务，对学生的发展也地教育和培养学生，促物。在各种社会心理应为有利的条件。其影响有一定的帮助。总之，进学生心理健康全面的激因素中，(生活事件)是（间接的）、（长期的）心理健康教育不是单靠发展，直接目的则是为受到了很多的重视和研（潜移默化的）。学校一方就能完成的工了心理健康教育工作的究。(生活事件)包括(正网络舆论：网络作作，需要动员社会各方有效开展。

面的事件)，如过年，得为一种新兴的传播媒面的力量都来关心这个心理健康教育档案到奖励、考试通过、获体，在传媒领域具有特工作，重视这项事业。建立的原则:心理健康得升职等；也包括（件殊的地位。（1）它必须充分利用学校、教育档案建立的原则是

负面的事件）如考试失网络舆论主要由网络中家庭和社会各方面的资指心理健康教育工作者利、的媒体言论与论坛源。首先，心理健康教在心理健康教育建立过病故、经济危机等；社（BBS）及新闻跟帖等育部门要与学校其他部程中必须遵循的基本准会发展变化影响心理健共同反映与形成。网络)；(3)(门通力合作，则。它是确定心理健康

康；社会整体氛围影响论坛是用户进行信息交借助学校各方面的资源教育档案内容、选择测心理健康.换的场所，其最显著功优势，将心理健康教育评工具、结果分析与解 社会环境的优化是能就是为用户提供针对工作渗透到教学、释、处理建档中各种矛鼓励的原则：1真指充分利用社会现有的各类主题发表言论的机宿舍生活、校园文化等盾所必须遵循的指导思2着眼积极条件，或者创造良好的会，是网络舆论的主要病了能迅各个方面。其次，应大想和基本要求。

3重视努力和进必备条件已达到社会环生成与集散地。力宣传心理健康教育的建立心理健康教育4肯定个别能力5从境的最佳状态。媒体正确的舆论导意义和作用，使学生、档案的七条原则：（客观 优化心理健康教育向是我们努力的方向：家长、老师及社会各界性原则、系统性原则、批评孩子的方法：1的必要性：社会环境包首先，的预防角人士都能了解心理健康动态性原则、多样性原括（物理环境）、（硬件可以有意识的加强心理教育的必然性和必要则、教育性原则、保密设施）和（心理环境）。健康教育宣传的内容。性，使心理健康教育从性原则和经济.性原则）心理环境是由社会其次，从媒体宣传的程学校延伸到家庭，延伸(一).客观性原则:孩子愉快地接受批中许多无形的心理因素度上来讲，一些虚假的到社会。最后，应积极即实事求是原则，是指2注意尺度3注意构成的一个复杂的环境或虚张声势的信息以及寻求社会的理解、支持在.心理健康教育档案

系统。根据社会心理环过度描述的信息都有可学生心理与帮助，克服消极因素建立过程中要尊重学生境的性质，可分为（社能在无意中对公众产生的影响，加强与其他学的客观心理事实，要有4要陈述理由5避会组织环境）和（社会重大的影响，从而产生校、政府部门、新闻媒科学严肃的态度。舆论环境）。重大的影响。最后，从体及相关社会组织间的贯彻它要求做到：鼓励和批评要注社会组织环境主要媒体引导的方向上来合作，为学校心理健康其一，测评工具的选择1鼓励面要宽，批指社会各个机构、社会讲，媒体应树立强烈的中心专兼教育创设良好的社会环要科学。其二，施测时2鼓励宜直组织制度所形成的整体责任意识，清楚这些舆境，以获得强有力的资必须遵循严格的操作程3鼓励风气和氛围，各相关机论对民众产生的后续影源保障。序。其三，对建档过程4鼓励要构携手并肩所营造的环响。心理健康教育的档中所获得的结果或信境。心理健康教育的信案建立。随着心理健康息，要进行实事求是的鼓励和批评要符合客社会舆论环境是大息化：是指本着服务大教育朝着普遍化、专业描述，要以科学的慎重

6鼓励和批评要家所熟悉的，也是环境众的根本宗旨，根据人化、现代化、本位化等的态度来解释，并结合 因素中非常关键的因类生理和心理的形成、方向发展，心理健康教学生的现实表现进行分订立适当的规范：1素，正所谓发展及变化规律，综合育的档案建立与管理已析归纳，进而提出合理2亲子协商众口铄金”。运用心理学、医学、教成为心理健康教育工作的有针对性的教育培养3行为后果的一般认为，舆论是育学、管理学、信息学的基础环节。建立心理建议。

4温和而坚定的态一种为多数人所赞成的等科学方法，在心理测健康教育档案，是加强系统性原则:即整5教育的一致性6适公众的意见，它是一种量、心理咨询、心理治心理健康教育工作，推体性原则，是指在心理 巨大的心理力量。疗、心理保健、心里教进素质教育向纵深发健康教育档案建立过程心理健康教育与社社会舆论分为（好学等实践活动中，广泛展，实现教育现代化的中要树立系统观、整体 的舆论环境）和（不良利用现代信息设备和技前提条件和必要保障。观，多方面搜集学生的环境：是指人生活的舆论环境）。术，有效的开发和利用心理健康教育档案各种信息，对学生的心一个好的舆论环信息资源，提高工作效建立的涵义与价值:档理状况进行全面检查和境，是一种促进的社会率和降低成本，以培养案是机关、社会组织和系统分析，以便从整体

(自然环境)即人赖以推力，引导积极向上的人们良好的心理素质，个人在社会活动中形成上把握学生的心理特存的自然条件的综风气，能有效地促进心维护良好的心理健康标的、作为原始记录分类征。建立学生心理健康(社会环境)即人生活理健康工作的开展；不准，保存起来以备考察的文教育档案时必须坚持系其中的各种社会条良的舆论环境，则可能加强社会适应能力，预字、图表、音像及其他统性原则。

贯彻它要求做到：理健康教育档案的内容非量化资料是指运用定力状况及教育建议。2心理健康教育室（中区有关机构进行协商。著名心理咨询专家曾文其一，要全面系统地确必须严格保密，不能给性研究的方法获得的描人格特征分析及培养建心）。如房屋的间数、面16在学生行为、发展、星等认为，一个成功的定心理健康教育档案的学校领导、老师、家长述性资料。议。3心理健康状况及积、功能、设备、实用教学和干预等方面提供心理辅导专家需要具备内容，从整体上去把握或其他人阅读或评价。心理健康教育档案辅导策略。4学习心理性、使用率。2心理健在职培训。17协助学校6个条件：1要有帮助别学生的心理事实。其二，学生的心理健康的搜集方法：分析及教育对策。5职康教育的设施及器材。行政人员确定并实现教人的心。2要有敏锐的测评工具的选择使用方教育档案不同于一般的（观察法、访谈法、问业能力倾向类型分析及如测验量表、电脑测试学目标和行为目标。18感觉及了解心理的能力面要前后一致。其三，人事档案、政治档案、卷法、作品分析法、和指导 系统、书桌椅、恰当的处理在评价和矫3要有精神病理的知识心理健康教育档案的建只有心理健康教育工作心理测验法）等。心理健康活动记电话、打印复印机、简治问题学生的过程中所4要有丰富的经验5要立必须定期进行。者才有权建立和处理，观察法：录：是指学生产生的各单的心理治疗器具等。遇到的困难及人际关保持中立无私的立场6

动态性原则:即发它不能作为学生品行评有计划、有系统的观察种心理与行为障碍，应心理健康教育的档系，组织关系。有效的自己要有健康的心理与展性原则，是指心理健定的依据，不能作为学学生在自然条件下的行做好心理咨询与辅导的案评估：1心理健康教利用社会相互作用方面态度。B(中国)心教工作康教育工作者要以发展生的终生档案放进人事为表现，对所观察的事个案记录，还包括心理育的工作情况材料。工的技能和交往技巧。者应具有以下8项人格变化的观点看待学生，档案材料。实加以记录和客观的解健康教育的阶段性记录作计划、方案、报告、心理健康教育工作特征:1爱心2热情3耐以积极的态度指导和帮在下述两种情况下释，心理和行为特征的及评价。会议记录、辅导笔记，者的人格特征：美国学心4宽容5敏锐6乐观助学生，把心理健康教可以突破保密性原则：一种方法。按观察者是个案报告：是记录测量报告、者的观点：咨询心理学7幽默8负责。育档案建设成一个动态一是有明显的自杀意图否参与学生活动可分为案主学生资料与个案分2学生心理健康档案资家米尔认为，优秀的心心教工作者的专业的档案。建立学生心理者，（参与性观察法和非参析过程的一种书面资料。学生各个阶段、各理辅导人员应具备以下技能：从广义上讲，心健康教育档案的过程中尽最大可能加以挽救；与性观察法）。按观察者料。方面的一般情况、心理六项品质：1智力。2精教工作者的专业技能包要坚持动态性原则。二是存在伤害性人格障在观察时是否借助于仪个案分析：是运用调查和测验材料，以及力。3适应力4支持和括：心理测评的技能、贯彻它要求做到：碍或精神病患者，为避器，可分为（直接观察多种方法，针对学生个学生心理咨询与辅导的鼓励5友善。6自我意设计并实施团体心理健其一心理健康教育工作免使他人受到伤害，也法和间接观察法）。体进行连续的追踪或回记录等。识。康教育活动课的技能、者既要尊重学生当前的应做一些预防工作。访谈法：是研究者溯式的研究与辅导过心理健康教育的课著名心理咨询大师设计并实施个别心理咨心理事实，又要以中肯经济性原则：即最通过研究对象进行口头程；它既是一种研究方程评估：1课程设置。罗杰斯曾建议美国心理询与辅导的技能、心理的、友好的态度和发展佳经济原则，是指在建交谈的方式来搜集对方法(个案研究)，也是一种课程开设的时间、形式学会在选拔和考核心理治疗与矫正的技能等。变化的观点对待学生。立心理健康教育档案过有关心理和行为特征等工作方式，同时也是为等。2教材及教师。使辅导人员时，要注意以从狭义来讲，心教的技其二，心理健康教育档程中，力求以最小的人数据资料的一种方法。了了解现实而搜集的一用教材情况、教师个人下15项人格特征：1，能专指心理咨询与辅导案的内容要随着学生心力、物力、按访谈内容和过程有无种方法。情况等。3教学方法和较优秀的智力和判断能的技能。我国台湾学者理的发展而发生变化，获得较好的效果，简言统一的设计要求、有无个案报告的内容：1过程。教学方法使用情力。2既有独创性，又宗亮东依照咨询的过并提出相应的教育培养之，就是要以最小的投一定的结构，可分为结案主身份 2建立缘由况，过程活动情况。4有融会贯通的能力。3程，将心理咨询人员的建议。其三，对于学生入建立起高质量的心理构访谈和非结构访谈。（来源，初始状况）3课程效果。学生的感受旺盛的求知欲和好奇专业技能划分为：1开某一时期所表现的某些健康教育档案。按访谈时是否借助一定原因分析与诊断4 辅导和收获情况。心。4不机械看待人，始的技能2利用资源的心理问题或征兆，教师贯彻它要求做到：的中介物，(可分为直接过程记录5追踪调查与心理健康教育的组对人具有较强的爱心和技能3情感反应的技能应以动态的视野寻求其其一，根据学校实际情访谈和间接访谈)。小结。织管理评估：

1、领导重关怀。5对自我人格的4沉默的技能5引导的心理机制的运行轨迹和况，问卷法：是研究者心理健康教育挡案视程度。领导的参与情性格和特征能加以洞技能6恢复信心的技能外部影响的发展脉络。其二，根据心理健康教用统一、严格设计的问的建立程序：一，统计况，经费投入情况，定察，有幽默感。6丰富7终结的技能。其四，在使用心理健康育工作的目标及途径、卷来搜集研究对象有关及结果解释，二，提出期检查情况。

2、管理机的感受性，多方面的思心教工作者的职业教育档案时，不仅要研方法的不同，可以分类心理和行为特征等数据教育对策与建议，三，构。心理健康教育的机考能力7谦虚，宽容。8道德：必要性1，从工究已形成的心理品质，建档。第一类是以发展资料的一种方法。按问撰写测评报告，四，建构设置情况，管理人员温暖、友好的人际关系作对象看，心教的对象还要善于预测、发现刚性为目标，第二类是以卷中提出的问题的结构立心理健康教育挡案。的配备情况。

3、管理过或人际交往能力。9勤是儿童和青少年，他们出现并有发展前途的好教育为目标，第三类以程度可以将问卷分为结心教管理体制的模程。管理制度建设，管勉，工作习惯有规律，的健康成长关系到未来品质，以便创造条件是诊治为目标。其三，要构化问卷和非结构化问式：一，教研组模式，理措施与行为等情况。承担压力的能力较强。社会普通公民的素质和其成长，发展。选择合适的心理测验量卷；按传递方式不同可二，教科室室模式，心理健康教育工作10勇于承担责任。11办幸福，也关系未来民族

多样性原则：是指表。分为发送问卷、访问问德育管理模式，四，班者：主要是指专职从事事灵活机敏，富有协调的素质和强盛。2从工在建立心理健康教育档心理健康教育档案卷和邮寄问卷等。主任工作模式，五，独心理健康教育的人员，性。12性格安定，具有作内容看，心理健康教案过程中应根据客观条建立的价值：心理健康作品分析法：是研立模式，六，全面渗透有时也称心理辅导员或自制力。13能够识别不育涉及到青少年儿童的件和实际需要多样灵活教育档案既是心理健康究者借助学校的各种评模式。心理健康教师。同的伦理道德，文化价问题心理和行为，直接的收集资料，而不应在教育工作有效开展的必定和记录以及学生的作心教组织机构：校心理健康教育是一值观。14关系到他们的人格完程序、方法、形式以及要依据，又是学生接受品，来搜集研究对象有长室，教导处，门特殊的学科，具有很富有教养。15善、社会适应、潜能开搜集人员等方面强求完心理健康教育后的必要关心理和行为特征等数心理健康教育中心，家强的科学性、知识性和特别是心理咨询具有研发及人生发展。3从工全一致。的原始记录，它将为我据资料的一种方法。长（社区）委员会。专业性 究兴趣。作性质看，心教工作是

贯彻它要求做到：们进行心理科学的研究心理测验法：是建心理咨询的三种座心理健康教育工作当代美国著名的咨为了提高学生的心理素其一要把常规搜集和随提供大量的、客观的第立心理健康教育档案中位布局：课堂座位式，者的职责与任务：询教育专家科瑞曾列出质和心理健康水平，促机搜集相结合。其二，一手材料，对于学校教最主要和最为常用的方围坐式，背老背式。为提高青少年的心理素了专业心理助人者应该进心理发展，点滴的差要把定量搜集和定性搜育科学化具有十分重要法，其关键是选择合适心理健康教育绩效质和心理健康水平，促具有的18项人格特质：错和失误就可能产生广集相结合 的意义。具体来说，有的测验量表进行施测。评估的涵义与功能：涵进青少年身心的全面和1自我认同其身份2尊泛深渊的影响。4从工

常规搜集：是指依以下几点：心理健康教在选择合适的测评工具义：根据一定的价值观谐发展，以实现其潜能重和欣赏自己3能够确作特殊性质看，心理健据资料搜集的计划、方育档案的建立可以为学时首先要考虑选择标准和目标，运用可操作的的最大发挥。1为学校认和接受自己的能力。4康教育要面对学生、家案、程序，定时的搜集校的科学管理提供宏观化测验，其次要明确测科学手段，通过系统的服务。2为学生服务。主乐于改革5持续扩大对长和老师的很多个人隐规定内容的资料，是学的决策依据；心理健康验的目的、功用及使用搜寻信息、资料分析和要包括三个方面的工自己与别人的察觉6愿私，必须为当事人保密，生资料搜集的主要形教育档案的建立有利于范围。整理，对心理健康教育作：其一，预防心理问意并能忍受模糊性7发否则将产生严重的不良式，它保证了资料的系加强学校的德育工作；心理健康教育档案的活动、过程，结果进题的发生。其二，心理展出自己的咨询风格8影响。5从工作的独立统性、心理健康教育档案的建的内容：心理健康教育行价值判断，从而为不健康评估。其三，心理能够体验与知晓来访者性来看，心教工作者独

随机搜集：是指在立有利于坚强和改善心档案的内容，又称心理断完善和决策提供依据教育干预。3为教师和的世界9生机勃勃，并立性较大，与学校、学心理健康教育过程中，理健康教育工作；心理健康教育档案的项目，的过程。家长服务。任务：1为且所做的都以生活为导生的关系相对超脱，需随时的搜集有价值的资健康教育档案的建立可是指能从中揭示或了解心理健康教育绩效学校的全体学生服务。2向10实在、诚恳及诚实要从业者有较高的职业料，它能搜集那些偶然以提高教师的教育教学到的有关学生心理状跨评估的功能：1导向功与其经常参与个别儿11有幽默感12会犯错道德。作用：制定心教性、突发性且有意义的质量及科学研究的水况、心理特点以及心理能。2诊断功能3激励童、教师和家长工作，误而且愿意承认13通工作者的职业道德标资料，体现了教师的专平；心理健康教育档案健康教育活动过程、效功能。4改进功能5研不如更多的参与群体工常都生活在现在14重准，首先可从行业管理业机智。的建立为学生心理的健果等方面的材料。它一究功能。6管理功能 作。3充当学校整体计视文化的影响15能够的角度，对心教工作加

教育性原则：是指康发展提供了动态的检般包括两类：一是学生心教评估的原则与划的顾问。4提供有关再造自己16能够做出以保护，保证其按自身在建立心理健康教育档测手段。本身的有关资料，二是过程：(一)原则 1客观中小学生学习，发展、改变其生活的决定17的规律和要求运作，保案时，要有利于提高学心理健康教育档案心理健康教育工作的有性原则。2社会化和生理、心理学真诚关怀别人的幸福18证从业者自主发挥职业校的教育质量、教育水资料的种类：

（一）团体关资料。3全面性原则。4发展性方面的科学知识和信会深深的投入工作，并功能。其次可调空心教品和管理水品，有利于资料和个人资料。个人心理健康教育中有原则。(二)过程 1建立息。5通过多种方式协从中获得意义。工作内容的各种意见，学生心理的健康发展，资料是反映学生个体心关学有生的资料主要学评估组织。2确定评估助学校。6在教学计划在具体学校心理辅消除彼此间的争议，促有效地为实现学校的教理和行为特点的资料，生综合资料，心理测评目标。3设计评估指标和心理管理方面提出指导与教育过程中，令学进了职业内部的稳定和育目标服务。它包括学生个人的综合资料及心理健康教育体系4搜集评估信息5导性意见，特别是帮助生感到信赖的心理健康团结。第三，可为心教

贯彻它要求做到：资料、心理测评资料以（主要指心理咨询与辅整理评估信息6形成与任课教师促进学生的学老师有哪些特征呢？1工作者提供必要的保其一，应把建档与心理及个案报告等。团体资导）活动记录等三大部利用评估结果。业成就和智力发展。7认真倾听学生诉说2对护。第四可以为当事的健康教育和心理咨询等料是反映团体分。搜集评估信息的方枪挑诊断和干预作用，学生表示高度注意和关来防者提供提供保护自工作结合起来，给学生年级、班级）学生心理学生综合资料：是法：1听取汇报拿查阅而不强调心理测验和分心3不轻率地命令学生己的法律依据。

必要的帮助与指导。其和行为特点的资料是在指影响学生心理发展的材料3实地考察4座谈类诊断方面的作用。84能自我评价，不将自如何判断一个心理二在建立和使用心理健学生个体资料的基础上基本资料，它主要是提讨论5问卷调查6考察重视运用统计数据解决我的价值观强加于学生健康教育工作者的从业康教育档案的过程中不作出的各种类别和层次供一些背景资料，以帮测验。问题和强调应用研究。95能用宽容的态度对待行为是否符合道德规范允许给学生留下任何心的团体分析。

（二）专项助教师深入分析学生心心教绩效评估的内对较低档次的心理服务学生6师生之间融洽的呢？斯温逊提出了四个理创伤。总之，遵循教资料和综合资料。专项理，正确诊断学生心理容：心理健康教育者评机构实行监督和管理。交谈，又能保守学生的评价学校心理健康教育育性原则，就是要求在资料是反映学生或心理问题产生的原因。主要估：1人数与比例。人10对在学业上及其他方秘密7言行一致而又充行为是否道德的标准，建立和使用档案时考虑健康教育工作的某一方包括的内容：1学生基数指专职和兼职心理健面处境不利的学生给予满自信8具有幽默感。即：1个人的和职业的这样做是否会给学生造面属性或特征的资料。本情况。2身体状况。3康教育工作者的数量，更多帮助。11在心理学日本学者的观点：A诚实。2以符合来访者成消极影响，对学生的综合资料是反映学生或家庭生活环境。4社区比例是只心理健康教育和教育方面起到专家作（日本）有效的心理辅的最大利益为原则。3心理发展是否有利。心理健康教育工作的较生活环境。5.学校学习工作者和学生的人数比用。12对教师、行政人导与教育工作者应具有咨询者的行为不应有个

保密性原则：是指全面的属性或特征的资生活情况。6重大社会例。2学历和职称。心员以及其他学校工作人以下8项特质：1情绪人的欲望和图谋。4能心理健康教育工作者要料。心理健康教育工作生活事件。理健康教育者的学历和员起顾问作用。13在预稳定2健全的、乐观的证明自己所采取的资讯对心理健康教育档案的资料可包括心理测评资料：是职称状况。3专业及培防药物滥用、防止随意人生观3民主的人际关行为是正当的。

内容告知他人，这是建工作计划、工作方案、指反映学生心理状况和训 心理健康教育者的将学生除名和维护学校系4真诚的关心来访者斯太勒把符合职业档工作的道德性准则。工作实施、工作总结等心理特点的资料，应记专业情况以及接受培训纪律方面承担主要责5不断的改善自我6为道德的行为概括为四个

贯彻它要求做到：多方面的资料）。(三)量录心理测评的种类、日的情况。4其他。如心任。14为学校决策及发理解人的本质而不懈努方面：1有益。2无害。其一，只要是学生不愿化资料和非量化资料。期、时间、场所、施测理健康教育者的性别、展校内、校外关系提供力7与人协作配合的能3自主。4公平意公开的，不利于学生量化资料是指运用定量者与报告者、结果、分工作年限、年龄等。必要的心理学知识。15力8亲切、和蔼、平易心教工作者的培心理健康发展的和违反研究的方法获得的可进析及教育建议等。主要心理健康教育的活促进社区与学校的相互近人。养：A美国心教工作者心理咨询工作原则的心一步统计分析的资料。包括以下几个方面1.能动场地与设施评估：1作用，就治疗问题与社中国学者的观点：A的培养。一 组织及名

称，二，资格与学历。性的实施教育。2面向提高全体学生的心理素是促进大学生全面发展

三、培养模式 全体学生，通过普遍开质，充分开发他们的潜的重要途径和手段，是

美国存在三种不同展教育活动，使学生对能，培养学生乐观，向高等学校德育工作的重的学校心理健康工作者心理健康教育有积极的上的心理品质，促进学要组成部分。2 在马列培养模式：一是科学家认识，使心理素质逐步生人格的健全发展。2主义、毛泽东思想、邓—实践者模式，强调研得到提高。3关注个别具体目标：使学生不断小平理论指导下，大力究和实践相结合，二是差异，根据不同学生的正确认识自我，增强调加强大学生心理健康教应用职业心理学家模不同需要开展多种形式控自我，承受挫折、适育工作是时代发展的需式，注重理论的运用和的教育和辅导，提高他应环境的能力；培养学要，是社会全面发展对实践操作。三是科学家们的心理健康水平。4生健全的人格和良好的培养高素质创新人才的与学术型模式，主要从以学生为主体，充分启个性心理品质；对少数必然要求。它对于提高事理论和基础研究。课发和调动学生的积极有心理困扰或心理障碍大学生适应社会生活的程设置：根据美国心理性。要把教师在心里健的学生，给予科学有效能力，培养大学生良好学会制定的专业培训计康教育中的科学辅导与的心理咨询和辅导，是的个性心理品质、促进划，咨询与学校心理学学生对心理健康教育的他们尽快的摆脱障碍，心理素质与思想道德素博士学位的课程分为基主动参与有机结合起调节自我，提高心理健质、文化素质、专业素础课程、专业课程、方来。康水平，增强自我教育质和身体素质的协调发法课程和选修课程4心理健康教育的主能力。3主要任务：全展，提高高等学校德育类。除了系统的课程学要任务和实施途径：任面推进素质教育，增强工作的针对性、时效性习外，心教工作者的另务：1对全体学生开展学校德育工作的针对和主动性，具有重要作一个重要训练内容就是心理健康教育，使学生性、时效性和主动性，用。

专业研习和临床学习。不断正确认识自我，增帮助学生树立在出现心主要任务和内容：1 临床学习是指学生到有强调控自我，理行为问题时的求助意主要任务：a 根据大学资质的心理咨询服务机适应环境的能力；培养识，促进学生形成健康生的心理特点，有针对构进行兼职或全职实学生健全的人格和良好的心理素质，维护学生性的讲授心理健康知习。的个性心理品质。二是的心理健康，减少和避识，开展辅导和咨询活1兼职学习。2博士前全对少数有心理困扰和心免对他们心理健康的各动，帮助大学生树立心职学习。3博士后全职理障碍的学生，给予科种不利影响；培养身心理健康意识，优化心理训练。学有效地心理咨询和辅健康，具有创新精神和品质，增强心理调适能

服务与职责：B 我导，使他们尽快摆脱障实践能力，有理想、有力和社会生活的适应能国心教工作者的培养。碍，调节自我，提高心道德、有文化、有纪律力，预防和缓解心理问我国的心理健康教育处理健康水平，增强发展的一代新人。题。b 帮助他们处理好于初始阶段，总体发展自我的能力。途径：1主要内容：普及心环境适应、自我管理、水品不高，师资队伍比全面渗透在学校教育的理健康基本知识，树立学习成才、人际交往、较薄弱，突出表现在两全过程中。2利用活动心理健康意识，了解简交友恋爱、求职择业、方面：一，心理健康教课举办心教的专题讲单的心理调节方法，认人格发展和情绪调节等育的专业人员数量严重座。3开展心理咨询和识心理异常现象，初步方面的困惑，提高健康不足。二心理健康教育心理辅导4建立学校和掌握心理保健常识，重水平，促进德智体美全的专业人员质量有待提家庭心理健康教育沟通点学会学习、面发展。2 主要内容： 高。的渠道，优化家庭教育升学择业及生活和社会宣传普及心理健康知

教育部门心理健康环境。适应等方面的常识。途识；介绍增进心理健康教育的在职培训：培训当前开展心理健康径和方法：1心理健康的途径；传授心理调适课程分为4个种类：1教育需要注意的几个问教育的形式：小学以游的方法；解析心理异常专业理论知识。2实际题：1各地既要积极创戏和活动为主，营造乐现象。在大学生心教工操作技能3实习4造条件，学，合群的良好氛围；作中，要以辩证唯物主高等院校心理健康教育从实际出发，有计划有初中以活动和体验为义和历史唯物主义为指的人才培训。社会机构步骤的开展此项教育。2主，在做好心理品质教导，防止唯心主义、封心理健康教育的专题培不能用德育工作代替心育的同时，要突出品格建迷信和伪科学的干训。理健康教育3要谨慎使修养的教育；高中以体扰，确保心理健康教育

心教工作者的自我用测量表或其他测试手验调查为主，并提倡课的正确方向。

成长。段，不能强迫学生接受内与课外、高等学校大学生心

心理健康教育工作心理测量。自信与服务的紧密配理健康教育工作的原者自我成长的意义：心指导思想和基本原合。2开设心理健康选则、途径和方法：1大理健康教育工作者自我则：1指导思想：开展修课、活动课或专题讲学生心理健康教育工作成长的重要课题：1澄中小学心理健康教育工座。3要重在建设，清个人的生命哲学观2作，必须坚持以马列主4要将心理健康教育贯心理健康教育要以课堂探讨对重大生活问题的义、毛泽东思想、邓小穿在学校教育活动之教学、课外教育指导为态度3解决个人生活中平理论、“三个代表”重中。5积极开通学校与主要渠道和基本环节，“未完成事件”。4高度要思想为指导，贯彻党家庭同步实施心理健康形成课内和课外、教育的自我觉察能力5提升的教育方针，落实《公教育的渠道。组织实与指导、咨询与自助紧专业伦理水平。民道德建设实施纲要》施：1加强对中小学心密结合的心理健康教育

心理健康教育工作和国务院《关于基础教教工作的领导和管理。2工作的网络和体系。2 者自我成长的主要途育改革和发展的决定》加强师资队伍建设是搞各地教育工作部门和高径：1通过培训促进个及中共中央办公厅、国好心教工作的关键。要等学校要将心理健康教人成长2通过建立归属务院办公厅《关于适应重视教师心理健康工育的有关内容纳入德育感促进成长3通过研究新形势进一步加强和改作。3积极开展心理健工作计划。3心理健康促进个人成长4通过辅进中小学德育工作的意康教育的教师培训。4教育工作是学生日常教导实践自我探索5通过见》，坚持育人为本，根加强心理健康教育的教育与管理工作的重要内成长小组成长6督导与据中小学生生理、心理研活动和课题研究。5容，同时也是高等学校继续培训7自己接受心发展特点和规律，运用各种心教自助读本或相全体教职员工，特别是理辅导。心理健康教育的理论和关教育材料的编写，审教师义不容辞的责任。

4充分认识加强中小方法，培养中小学生良查和选用要根据本指导要重视开展大学生心理学生心理健康教育的重好的心理素质，促进他纲要的统一要求进行。6辅导或咨询工作。5要要性。1，良好的心理素们身心全面和谐发展。2各地在组织实施过程充分利用高等学校广质是人的全面素质中的基本原则：根据学生心中，要注意心理健康教播。电视、重要组成部分，是未来理发展的特点和身心发育与德育工作的密切联校刊、校报、橱窗、板人才素质中的一项十分展规律，有针对性的实系，报等宣传媒体，广泛宣重要的内容。2中小学施教育；7心理咨询是一项科学传、生心理健康教育是根据通过普遍开展教育活性，强化学生的参与意识，中小学生生理、心理发动，使学生对心理健康也是心理健康教育的一广大学生的兴趣。加强展特点，运用有关心理教育有积极的认识，使条重要渠道。8各地教高等学校大学生心理健教育方法和手段，培养心理素质逐步得到提育行政部门和学校，要康教育工作队伍建设。学生良好的心理素质，高；关注个别差异，根从实际出发，有步骤的加强领导、规范大学生促进学生身心全面和谐据不同学生的不同需要开展心理健康教育。9心理健康教育工作的管发展和素质全面提高的开展多种形式的教育和加强心理健康教育的课理。

教育活动；是素质教育辅导，提高他们的心理题研究与科学管理，要 的重要组成部分；是实健康水平；尊重学生，注重心理健康教育与德 施《面向21世纪教育振以学生为主体，充分启育、与人的全面发展关 兴行动计划》，落实《跨发和调动学生的积极系的研究。世纪素质教育工程》，培性。积极做到心理健康为进一步加强和改 养跨世纪高质量人才的教育的科学性与针对性进高等学校德育工作，重要环节。因此，对中相结合；面向全体学生全面推进素质教育，就 小学生及时有效的进行与关注个别差异相结加强普通高等学校大学 心理健康教育是现代教合；尊重、理解与真诚生心理健康教育工作，育的必然要求，也是广同感相结合；预防、矫提出以下意见：一 充分 大教育工作者所面临的治和发展相结合；教师认识加强高等学校大学 一项紧迫任务。的科学辅导与学生的主生心理健康工作的重要 开展心理健康教育动参与相结合；助人与性：1加强大学生心教 的基本原则：1根据学自助相结合。工作是新形势下全面贯 生心理发展的特点和身心理健康教育的目彻党的教育方针、实施 心发展的规律，有针对标与任务：1，总目标：素质教育的重要举措。

**第五篇：大学生心理健康教育实践报告**

大学生心理健康教育实践报告

姓名：李鹏

学号：2014329700044

专业：数字媒体与技术14（2）

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分，也是我们正常学习，生活的重要保障。本学期我参加了四次心理健康知识普及与实践活动，这些活动不仅十分生动有趣，也让我学到了很多有关心理健康的知识有助于树立正确的心理健康观念，确保个人心理健康发展，获得幸福人生。

对于刚到大学的我来说，心里健康教育这门课是非常有意义的，因为对我来说，这是第一次走入大学的校门，有好多不懂，不理解的地方，但正好有了这门课程帮我认清了自己的现状，而且这门课程开开展好多实践活动，不仅促进了我们新同学之间的交流，还使更加了解了对方，这对一个刚步入大学的学生来说无疑是一件最值得高兴的事情了。

一，课上活动

时间：2024.10.23 地点：

这是老师领我们做的第一个游戏，游戏的内容是：在分好的小组内，大家围城一个圆圈，每个人的左手为掌，右手为指，在老师念话的同时，在听到“钱”字的时候，用你的掌去抓你左边人的指，然后自己要避免被别人抓到。这个游戏看起来很简单，但玩起来的时候就超难了，很少人能左右兼顾的，所以大家也都对这个游戏充满了好奇，并且认真的参与进去。

虽说这只是个小小的游戏，但不免这也是个锻炼自己的时候，在这个陌生的环境中，陌生的规则中，你是否已经做好了去迎接挑战的准备，输不可怕，可怕的是你输不起了，一轮轮的失败，一轮轮的振作，你是否真的已经做好了继续下去的准备了呢？

在游戏结束的时候，有人叹气，有人欢笑，叹的是输的太多，笑的是稳操胜卷，可我却可以在叹气之后笑出来，不是因为输赢，而是我已经准备好了在这个陌生的环境中，按着这个陌生的游戏规则，一步一步走向胜利！

二，团体辅导

时间：2024.11.19 地点：学生活动中心三楼

全班同学冒着下午的小寒冷赶到学生活动中心，我们进行了“七上八下”，“大风吹”，“解绳索”等游戏。最让我映像深刻的是团辅快结束时大家向其他同学总结活动。这有着很特别的意义我们要学会总结，学会归纳。这次团辅让我们的生活更加丰富多彩，而且近一步增加了班级凝聚力，使同学们更加团结。

活动虽然很快就结束了，但，游戏时的那份心情却永远的留在了我们的内心，听学姐说这可能是我们班的唯一一次团体辅导时，心里却生出一种落寞的情怀，说实话，本来我是不怎么看好这次活动的，因为我感觉他真的没什么用，可是真的活动下来之后，我发现大家的眼里都多了一种东西，让人看上去很温暖，使是的，游戏使我们的心更近了，使我们的友谊加深了，说真的，到了要结束的时候，突然希望这个活动可以多开展几次，因为，这是我们加深对方了解的绝佳时机啊！

三，心理情景剧

在得知要写心里情景剧的剧本的时候，我的心里还小小的激动了一下，一想到，我可能马上就是导演了，感觉可真好。

怀揣着激动的心情，我尝试这写了些剧本，可是在写的时候才发现，真难啊，不过，我没有放弃，我找了些小伙伴大家来一起出主意，功夫不负有心人，总与，在我们众多臭皮匠的努力下，这个剧本被我们完成了。

接下来就是排练，提到排练，大家可都是抢这上啊，那我呢，只好甘心做了幕后，总之不管怎么说，我们做的还是有模有样的，说真的，那成就感不是盖的啊。

经过这么一下来，大家的心又拉近了几分，好朋友，又多了不少，真高兴！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！