

高等师范院校公共课教材

中学生心理健康与道德教育 (第二版)

主编 韩迎春

副主编 邱丽景 李北容

教育科学出版社
· 北 京 ·

出 版 人 郑豪杰
责任编辑 胡 嫒 张唯茹
版式设计 京久科创 杨玲玲
责任校对 张晓雯
责任印制 叶小峰

图书在版编目（CIP）数据

中学生心理健康与道德教育 / 韩迎春主编. —2 版
—北京：教育科学出版社，2024.2
高等师范院校公共课教材
ISBN 978-7-5191-3839-4

I. ①中… II. ①韩… III. ①中学生—心理健康—健
康教育—高等师范院校—教材 ②中学生—德育—高等师范
院校—教材 IV. ①G444 ②G631

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2024）第 042349 号

高等师范院校公共课教材
中学生心理健康与道德教育（第二版）
ZHONGXUESHENG XINLI JIANKANG YU DAODE JIAOYU

出 版 发 行	教育科学出版社		
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲9号	邮 编	100101
总编室电话	010-64981290	编辑部电话	010-64989443
出版部电话	010-64989487	市场部电话	010-64989009
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn
经 销	各地新华书店		
制 作	北京京久科创文化有限公司		
印 刷			
开 本	720毫米×1020毫米 1/16	版 次	2024年2月第1版
印 张	15.5	印 次	2024年2月第1次印刷
字 数	291千	定 价	45.00元

图书出现印装质量问题，本社负责调换。

前言

“国势之强由于人，人材之成出于学。”教育事关国家发展、民族未来。党的二十大报告指出：“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑。”高等师范院校肩负培养未来教师的重任，提升师范生的专业素养和从教技能是培养高素质、专业化、创新型教师队伍的关键。心理健康与道德教育课程是根据《教师教育课程标准（试行）》中“中学职前教师教育课程目标与课程设置”的相关要求而开设的一门公共必修课程。师范生在职前学习心理健康与道德教育课程能够帮助其了解中学生的常见心理问题、发展性障碍及诊断标准，能够掌握干预与辅导的方法和策略，能够理解中学生心理健康与道德教育的内涵，具备面向中学生开展心理健康与道德教育的知识和技能。更重要的是，师范生能够借此了解全面育人和素质教育的标准，树立对未来职业的信心，达到入职标准。

《中学生心理健康与道德教育（第二版）》的修订深入贯彻党的二十大报告提出的“重视心理健康和精神卫生”的要求，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，注重心理健康理论与教育实践的结合。修订后的教材既包含心理健康教育学科的定位、目标设定、实施途径与方法等原理性知识的讲解，也包括针对中学生心理发展和常见心理问题的具体指导，还有面向学校心理健康教育和管理部门实务工作的建议。

修订后的教材共十章，从中学生认知发展与道德教育、学习发展与道德教育、情绪情感发展与道德教育、意志发展与道德教育、个性发展与道德教育、问题行为与道德教育、人际交往发展与道德教育、性心理发展与道德教育、生命意识发展与道德教育等方面进行阐述。

修订后的教材注重案例的采编，以案例贯串每一章节。章节内容除了考虑自身内在的逻辑性以外，还以案例为副线。每个章节的主题内容既是一个相对独立的知识点，又是一个完整的案例介绍。这不仅能够帮助师范生理解所学知识，还能够成为师范生入职后的教育锦囊。

本教材的修订分工如下：第一章至第四章由韩迎春负责，第五章至第七章由邱丽景负责，第八章至第十章由李北容负责。

教材由于内容涉及面较广，难免存在不足，敬请广大读者提出宝贵的意见和建议。

编者

目录

第一章	中学生心理健康与道德教育概述	001
	第一节 中学生心理健康教育概述	002
	第二节 中学生道德教育概述	017
	第三节 中学生心理健康教育与道德教育的融合	026
第二章	中学生认知发展与道德教育	036
	第一节 中学生认知发展概述	037
	第二节 中学生常见认知发展偏差及障碍	043
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	045
第三章	中学生学习发展与道德教育	055
	第一节 中学生学习心理概述	056
	第二节 中学生常见学习发展偏差及障碍	066
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	073
第四章	中学生情绪情感发展与道德教育	080
	第一节 中学生情绪情感发展概述	081
	第二节 中学生常见情绪情感发展偏差及障碍	087
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	091
第五章	中学生意志发展与道德教育	100
	第一节 中学生意志发展概述	101
	第二节 中学生常见意志发展偏差及障碍	111
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	115

第六章	中学生个性发展与道德教育	123
	第一节 中学生个性发展概述	124
	第二节 中学生常见个性发展偏差及障碍	135
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	144
第七章	中学生问题行为与道德教育	154
	第一节 中学生问题行为概述	155
	第二节 中学生常见行为发展偏差及障碍	161
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	171
第八章	中学生人际交往发展与道德教育	179
	第一节 中学生人际交往发展概述	180
	第二节 中学生常见人际交往发展偏差及障碍	191
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	197
第九章	中学生性心理发展与道德教育	204
	第一节 中学生性心理发展概述	205
	第二节 中学生常见性心理发展偏差及障碍	210
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	215
第十章	中学生生命意识发展与道德教育	223
	第一节 中学生生命意识发展概述	224
	第二节 中学生常见生命意识发展偏差及障碍	229
	第三节 融合心理健康与道德教育的干预策略	232

第一章 中学生心理健康与道德教育概述

本章概览

心理健康教育是素质教育的重要组成部分，是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》、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。狭义的道德教育即学校道德教育，是指教育者有目的地培养受教育者品德的活动。道德教育决定着心理健康教育的方向，心理健康教育丰富了道德教育的内容，扩展了道德教育的方法，强化了道德教育的地位和功能。心理健康教育和道德教育在学校教育工作中各司其职，不能混为一谈，也不能互相替代，应相互借鉴，共同促进学生整体素质的提高。

本章介绍了中学生心理健康教育和道德教育的一般内容，包括中学生心理健康教育和道德教育的概念和内容、目标和任务、理论基础、途径、方法、原则，以及二者之间的关系与融合。

学习目标

1. 了解中学生心理健康教育的概念和内容、目标和任务及相应理论基础。
2. 了解中学生道德教育的概念和内容、目标和任务及相应理论基础。
3. 理解心理健康教育和道德教育之间的关系。
4. 理解、掌握中学生心理健康教育和道德教育融合的基础和策略。
5. 思考如何用党的二十大精神引领心理健康与道德教育的有效融合。

关键词

中学生 心理健康教育 道德教育 “双育”融合

案例

小李，13岁，在学校经常受到同学的嘲笑和排斥，这让他很不开心。同学嘲笑他的原因是他很胖，体育不好，而且动作总是很笨拙，经常会因为两脚相绊而摔倒，同学甚至会用他每天摔跤的次数来打赌。同学嘲笑小李的原因还有他的衣服上经常散发出难闻的气味，并沾有口水的污渍。这是因为他总是把口水吐到手里，然后又把口水擦到衣服上。每当同学对他指指点点、嘲笑辱骂时，小李就会感到很痛苦、很愤怒，吐口水的欲望也会更强，有时忍不住吐了口水，就会换来同学更多的嘲笑和排斥。小李有时会推撞那些嘲笑他的同学，希望以此来制止他们的嘲笑行为，可是不仅嘲笑和排斥没有减少，而且班主任那边也收到了更多的来自同学和家长的针对小李的投诉。一些家长向班主任投诉说他们认为小李的行为有些变态，担心小李的存在会对他们孩子的品行有消极影响，希望班主任可以考虑让小李换班级或者转学。班主任也非常苦恼，他曾多次找小李谈心，要求小李改掉吐口水的坏习惯，注意个人卫生。小李的态度很诚恳，他表示愿意努力改正，可事实上却是收效甚微。

小李发现自己陷入了一个怪圈，他越想克制自己吐口水的冲动，这种冲动就会越强烈。有时他走在上学或回家的路上，看到人行道上的食物残渣，听到周围行人话语中的粗口，都会抑制不住地想要吐口水，他知道这样不好，会给自己带来很多困扰和麻烦，而且他也答应了班主任要改，可就是克制不住……

第一节 中学生心理健康教育概述

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。心理健康教育的具体目标是使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、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；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高学生心理健康水平。心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的

心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康，具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

一、心理健康教育的概念和内容

中学阶段，无论是对个体身心发展还是对人生发展皆是关键时期，法国启蒙思想家卢梭将之命名为“疾风骤雨”时期。中学生的生活总体上充满着阳光、雨露、鲜花和歌声，但“成长的烦恼”也如影随形。社会的飞速发展和时代的变迁给当代中学生的心理发展带来了更多的困惑和挑战，手机、互联网上大量的信息考验着中学生信息处理的能力和方式，QQ、微信上的陌生朋友挑战着中学生处理人际关系和自我保护的能力，学业上的层层关卡和选拔打磨着中学生的心理承受能力，对未来的迷茫和对自我的寻找逼迫他们快速地成长。可见，做好中学生心理健康教育工作，促进其人格健全发展，增强其对各种不利影响因素的免疫力，是这个时代对教育工作者的基本要求。

（一）心理健康教育的概念

教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》对心理健康教育做出明确定义：中小学心理健康教育是根据中小学生生理、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；是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，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。心理素质是学生素质结构的核心与基础，学生的一切发展都是在此基础上展开的。心理素质的发展“既是素质教育的出发点，又是全面素质教育的归宿”。心理健康教育是教育本身应有的内涵之一。

（二）心理健康教育的内容

联合国教科文组织曾提出，教育的目的是使学生学会求知、学会生存、学会共处和学会做事。从这个目的出发，结合世界经济和教育发展的趋势，对 21 世纪青少年心理素质的要求有独立、自觉获取信息和知识的智能，对周围世界具有强烈的好奇心、求知欲，有敏锐、深刻的认识能力，有良好的生存能力，对环境有机敏、灵活的应变、应急能力，有优良的意志品质、坚强的自信心和健全统一的人格，善于协调人际关系，有团队精神，对人理解、尊重、宽容，在集体中受欢迎；有健康的竞争心理，具有耐受挫折、承受失败的良好心理素质，有崇高的理想和强烈的事业心，对他人的成功不嫉妒，

具有奉献精神和社会责任感；具有良好的思维品质，对新事物敏感，有浓厚兴趣，有活跃独特的创新精神，敢于想象，勇于发明创造，善于策划，做事轻松，具有解决错综复杂问题的能力；永远追求心理健康，不断发展和完善自己的个性，对自己信任的人能够敞开心扉，心理失衡时愿意接受他人帮助或进行心理咨询。

根据联合国教科文组织提出的教育目的，学生心理健康教育应该包括以下三方面内容。

1. 学生心理健康维护

蒋奖、姚本先、伍新春等认为，学生心理健康维护是以面向全体学生为主，通过常规的教育训练来培养学生心理品质，提高学生基本素质的教育。具体而言，学生心理健康维护包括以下几方面。①智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等设计训练活动等。②学习心理指导，即帮助学生科学认识学习活动的本质，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机，训练学习习惯，指导学习方法等。③情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理宣泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、放松训练等。④人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，学会处理人际互动中各种问题的技巧，掌握相关原则，如冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧，以及尊重、支持等交往原则。⑤健全人格培养，即个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养。⑥自我心理修养指导，即通过训练和教导帮助学生建立对自己的科学认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足、培养自信、建立良好的自我形象等。⑦性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和性别认同，指导学生正确认识和掌握与异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

2. 学生心理行为问题矫正

陈家麟、胡永萍认为，学生心理行为问题矫正是面向少数具有心理、行为问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育，具体包括以下几方面。①学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等问题的咨询和调适。②情绪问题，主要指影响学生正常生活学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等情绪的调适与辅导。③常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等行为的咨询与矫正。④身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑病症、神经性强迫症、癔症等身心疾患的治疗和矫正。⑤性

行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等的矫正与治疗，这一问题在中学生中较少。

3. 学生心理潜能和创造力开发

心理学研究表明，人具有巨大的心理潜能，中学阶段是心理潜能开发的最佳时期。心理潜能开发和创造力培养是学校心理健康教育面向全体学生的重要教育内容，主要包括通过特殊的教育训练活动对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等的训练和培养，还包括对学生自我激励能力的训练，以提高学生创造的自主意识与能动性。

陈家麟认为，在中学教育实践中，合理安排和确定学校心理健康教育的内容时，还应注意根据学生年龄的特点和发展需要，在初中、高中选择不同的内容开展学校心理健康教育。例如：在初中阶段以青春期教育、代际关系调适、情绪调控、自信心培养、学习能力提高、人格塑造等为主要内容；在高中阶段以学习能力提高、考试焦虑调适、升学及就业辅导、人格培养、人生观教育等为主要内容。同时，还应考虑上述各阶段心理健康教育内容之间的衔接性与系统性，以期在宏观上形成伴随中学生身心发展的学校心理健康教育的科学体系。例如，学习适应、情绪调控、人际关系调控、青春期心理咨询、自信心培养、意志力及耐挫力培养、人格塑造等教育内容，在中学各个阶段都十分重要，这就需要统筹安排，要注意保证这些内容的系统性，体现出循序渐进和螺旋上升等特点。

二、心理健康教育的目标和任务

（一）心理健康教育的目标

心理健康教育的根本目标，说到底就是要促进学生个性心理的全面发展。学生心理健康教育不是孤立进行的，而要服从素质教育的总目标，即以提高国民素质和民族创新能力为根本宗旨，以培养适应我国经济社会发展所需要的、全面发展的人才为目标。

1. 促进和维护学生心理健康

针对学生心理发展中出现的问题，采取有效的干预措施，消除学生的心理障碍，使学生处于良好的发展态势中，成为一个健全的人，这是学校心理健康教育的首要、直接目标。通过开展心理健康教育，为学生营造一个良好的成长环境，避免和减少各种不利于他们心理健康的因素和影响，及时发现并科学地解决他们心理和行为上的困扰和冲突，避免他们出现心理失调。

2. 提高学生解决自己心理问题的能力

学校心理健康教育不能局限于消极、被动地解决学生心理出现的问题。提高学生心理防御和心理自我调节能力是学校心理健康教育的另一个目标，即使学生能正确认识自己的心理健康状况，掌握有关避免和消除问题行为和心理障碍的知识和方法，能够自我排忧解难，克服生活和学习中的困难，正确对待挫折和失败，达到维护心理健康的目标。

3. 开发学生的心理潜能，形成良好的心理素质

中学生正处在长身体、长知识、形成个性的关键时期，也是开发其心理潜能的关键时期。学校心理健康教育不仅要消除学生产生心理问题的各种因素，预防学生出现心理障碍或产生心理疾病，而且要注意采取各种措施和手段调动学生的主动性、创造性，发展学生的各种能力，特别是认知能力和自主学习能力，使学生能不断开发自身潜能，实现自我发展与完善。根据学生自身发展的需要及现实和未来社会发展的客观需要，培养学生的自信心和积极的情感，提高学生的耐受能力、动手能力、创新能力、竞争能力等，使学生形成刻苦、勤奋、求实、创新、自信、乐观、自尊、自立、自强、勇敢、谦虚、谨慎、热情、合群、合作等心理素质，为将来的学习、工作、生活奠定坚实的基础。

4. 培养学生主体性，促进学生人格的健全和谐发展

人格是比较稳定的具有一定倾向性的各种心理品质的总和，体现了人的整个精神面貌。中学生成长的过程也是人格形成和发展的过程。心理健康教育的最终目标就是使受教育者形成一个健全的、日趋完善的人格，把知、情、意、行统一协调起来，建立一种和谐健全的心理结构。否则，个体就不可能适应社会，不可能应付各种挑战与危机，从而难以获得生活与事业的成功。

5. 帮助学生养成良好行为习惯，提高适应能力

学校心理健康教育应根据学生心理或行为中出现的心理问题，采取有效的教育方式，使其养成良好的行为习惯，在相应情境中产生条件反应，表现出与之匹配的行为，进而形成一定的适应能力。

（二）心理健康教育的任务

根据《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》对心理健康教育主要任务的规定，心理健康教育在具体实践中应特别注意以下三点。

1. 满足合理需要

学生的合理需要主要包括生存和发展所必需的物质需要，安全需要，归属、交往和爱的需要，尊重信任的需要，等等，对这些需要的合理满足是学生形成和保持身心健康

的基本条件,如果得不到适当的满足,就会影响学生正常的发育和成长,就不可能有健康的心理。本章案例中的小李作为班级同学中的一员,因为个人的特点和行为方式得不到同学的认可和接纳,得不到应有的尊重和信任,总是受到排斥。小李体验不到集体的温暖,他的安全感和自尊感就会降低,同时感到孤独和压抑,这些都会加重他的焦虑症状,使他对同学产生攻击、仇恨等消极心理。小李对同学的冲撞行为和被强化的吐口水冲动就是例证。可见,满足合理需要的机会被剥夺,或者受到压抑进而无法通过正常渠道得到满足时,人的心态和行为就有可能趋向极端化,甚至铤而走险。中学生群体中存在的许多不良行为或过错行为绝大多数都与合理需要得不到适当满足有关。学校是为国家经济和社会发展培养人才的机构,是根据国家法律、法规和方针政策建立起来的正规的、完善的教育系统。因而,就满足中学生身心发展的需要而言,学校教育所提供的机会和方式是最具合理性、方向性、教育性和权威性的,是家庭和其他社会部门都无法相比的。为此,在中学生心理健康教育的过程中,学校应当积极、充分发挥学校教育的功能,既要注意为全体中学生创造条件,提供机遇,满足其共同的需要,又要注意个体需要的多样性和差异性,有针对性地采用不同的方法积极引导,使中学生正确认识自己某一方面的需要及满足的正常途径。否则,中学生由于判断力和自制力都还处于发展过程中,很容易在满足需要的冲动驱使下,受到不健康或不正当诱因的影响,以不恰当的方法和途径求得满足,从而导致错误行为,心理健康教育者对此必须予以充分注意。

2. 提供指导

向学生提供的指导包括集体指导和个别指导。集体指导要有预见性和超前性,是指针对中学生身心发展过程中出现的或可能出现的带有普遍性的问题,采取适当的方式加以指导,使之对自己成长发育中必定或可能面临的问题有所认识、有所准备,能以积极自觉的心态有效地面对。例如,对于新入学的中学生而言,在角色上他们由小学生变成了中学生,随之而来的是学习任务难度的提高和数量的增加、学习方式的变化及陌生的教师和同学。社会角色和学习活动的转变使家庭与社会对中学生的要求也相应发生了变化,几乎所有新入学的中学生都会遭遇对新学校生活的心理适应问题。高年级的中学生在面对青春期的生理和心理上的变化时,也常常有心理准备问题和心理适应问题。所有这些共性的问题都需要教师有计划地提供及时、有效的指导,否则中学生就会遇到困难,就可能出现困扰,不利于其身心健康。个别指导主要指根据个体心理的差异性,有针对性地给予帮助和指导。例如,对个别中学生学习动机、学习态度和方法上的帮助,针对个别中学生存在的某些消极的不利于其身心发展的问题,如逆反心理、厌学心理或人格上的某些弱点所给予的帮助、调整等均属个别指导。

3. 及时干预与调治

学校是全方位、综合性的教育机构。心理健康教育虽然是学校教育工作中的一个重

要组成部分，但对学校而言，无论是人力、物力还是财力，不可能都仅用于此。同时，由于学生身心发展和心理健康教育本身的复杂性，个体间的差异性和家庭生活、环境影响的多样性，无论学校对心理健康教育多么重视、工作多么细致、效果如何显著，也不可能使所有学生的心理健康状况都能达到非常理想的程度，总会有少数或个别学生出现心理障碍或心理疾病。这就要求心理健康教育工作者及相关教师都能根据有关知识，善于识别，及时发现，并随时与家长取得联系，提供建议，及时将出现心理异常的学生送至医疗性心理咨询、心理治疗机构，由专业人员及时有效地给予调节和治疗。由于中学生的心理发展尚未定型，各种心理问题即使比较严重，只要及时发现并接受专业人员的帮助和治疗，绝大多数的心理障碍和心理疾病都能得到有效的干预和控制。

三、心理健康教育的理论基础

陈家麟、胡永萍认为，学校心理健康教育是一项牵涉哲学、心理学、教育学、卫生学、社会学、行为科学等多种理论基础的教育活动，但就宏观而言，构成其支柱的理论基础主要有三个方面。

（一）哲学基础：马克思主义人学理论

马克思主义关于人的全面发展的学说为我国学校心理健康教育的开展奠定了哲学理论基础。马克思关于人的全面发展的含义，首先是指人的智力和体力在充分自由发展的基础上的完整结合，其次是指人的个性，包括思想品德、精神状态的充分自由发展。不断丰富的马克思主义的人学理论为学校心理健康教育的开展奠定了哲学理论基础，而学校心理健康教育也从一个侧面较好地体现了马克思主义关于人的全面发展的思想。

（二）心理学基础：心理学基础理论和心理健康辅导与咨询理论

学校心理健康教育以青少年学生为对象，直接依据的是青少年学生身心发展的特点与规律，运用的主要是心理学、教育学的理论与技术，以及心理健康教育的途径和方法，解决的是学生成长过程中的心理问题，目的是促进心理素质的提高和心理机能的健康发展。由此可见，学校心理健康教育的开展与实施必须有心理学基础理论、心理健康辅导与咨询理论等的支持。

（三）教育学基础：素质教育的思想

现代教育本质论认为，教育要满足社会和个人发展的两种需要，应同时具有两种功

能，并且这两种功能是有机统一的。素质教育很好地体现了现代教育本质论的思想，它是一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式，它重视人的思想道德素质、能力培养、个性发展、身体健康和心理健康教育。原国家教委主任朱开轩提出，素质教育从本质上说，是以提高全民族素质为宗旨的教育。素质教育是为实现教育方针规定的目标，着眼于受教育者群体和社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本目的，以注重开发受教育者的潜能、促进受教育者德智体诸方面生动活泼地发展为基本特征的教育。也就是说，素质教育要面向全体学生，而不是面向少数学生，要促进学生全面发展，而不是单纯应付考试，要培养学生的自主学习能力和自我发展能力，而不是让学生被动地、机械地接受知识。心理健康教育是素质教育的基础和中介，它既是实现素质教育目标的一种体现，也是实施素质教育的重要途径之一。

哲学（特别是人学）、心理学、教育学的有关思想、学说或理论为现代学校心理健康教育奠定了最基本的理论基础。还需明确的是，哲学、心理学、教育学作为学校心理健康教育的理论基础，实际上存在着共通的内容，它们不是截然分开的，心理学、教育学本身也是人学的学科之一，无论是心理学取向的心理健康教育，还是教育学取向的心理健康教育，其理论基础应是共通的。此外，从微观的角度出发，除了哲学、心理学和教育学的有关思想，还有许多理论也对学校心理健康教育的某一方面或某些方面构成专门的支持。

四、心理健康教育的途径、方法与原则

心理健康教育应贯串一切教育活动。开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样，不同地区、学校可以根据自身的实际情况选择和使用最佳的途径和方法。在中学阶段，除了心理健康教育、思想品德等课程外，学校可利用活动课、班团队活动、社会实践活动，或举办心理健康教育专题讲座等多种形式开展心理健康教育。此外，学校还可以通过心理咨询和心理辅导，帮助学生解决心理困惑。有条件的学校还可以通过建立学校和家庭心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，引导家长以正确的方式教育子女；充分利用学校广播、电视、网络、公众号、校刊、校报、橱窗、板报等宣传媒介，多渠道、多形式地正面宣传、普及心理健康知识，做好心理健康教育工作。

（一）心理健康教育的途径

1. 创设有利于学生心理健康发展的环境

环境对个体心理的发展起着潜移默化的作用。对正在茁壮成长的中学生群体而言，

学校和家庭环境是促进他们心理健康发展不容忽视的重要环节。学生每天大部分时间都是在学校或家庭中度过的，学校和家庭的环境与气氛塑造着他们的心理素质，直接影响着他们的心理健康。因此，不管采用何种教育途径和方法，最重要的一点就是要创设一个有利于学生心理健康发展的学校环境和家庭环境，为他们的心理发展提供良好的基础和条件，使他们在学校和家庭中都有安全感，并获得愉快的情绪体验，这样才能减少各种心理与行为问题的出现，促进和提高他们的心理健康水平。心理学的大量研究表明，民主、平等的师生关系，开放、宽松、积极的学习气氛，和谐的家庭关系，有利于学生心理的健康发展；相反，专制、紧张的师生关系，过大的学习压力，过分溺爱或干涉、专制型的家庭关系，都不利于学生心理的健康发展。

符合学生心理发展需要的环境包括学校环境和家庭环境两方面，而这两个环境又分别包括物理环境和心理环境两个方面。

学校的物理环境应该干净整洁，空气畅通，令人赏心悦目，给人以美的享受。与物理环境相比，心理环境更重要，其中人际关系又是心理环境中最为重要的一个方面。师生关系对学生的心理健康具有举足轻重的作用。民主、平等的师生关系能让学生得到受尊重的感觉，获得充分的安全感和对教师的信赖感；而师生关系紧张往往会使学生产生厌学情绪，甚至对学校产生恐惧感。学习是学生的主要任务，但是一些学校过分看重学生的学习成绩和考试排名，使很多学生产生沉重的心理压力，这种气氛对学生的心理健康是极为不利的，因为无论怎样努力，名次在前面的总是极少数人。创设有利于满足学生心理发展需要的环境，就是要使每个学生在学习中都能体会到学习成功的喜悦，从而热爱学习、学会学习。要真正营造一个有利于学生心理健康的环境，需要每一位教育工作者付出努力，转变以学习成绩为衡量学生好坏的唯一标准的观念，把全面提高学生素质作为教育的最终目标。

同时，要真正提高学生的心理素质，家庭心理环境也非常重要，家庭的气氛是否宽松、和谐、民主、平等，决定着学生心理健康水平的高低。我们不仅要在学校为学生营造一个有利于心理健康的环境，还要做好家长的工作，搭建学校和家庭心理健康教育沟通的渠道，引导和帮助家长树立正确的观念，优化家庭教育环境。家长要以自身良好的行为和正确的方式去影响和教育子女，让他们在家里也感到轻松、愉快。让素质教育、心理健康教育走进家庭，学校教育和家庭教育双管齐下，才能真正全面提高学生素质。

2. 提供面向全体学生的心理健康教育

提供面向全体学生的心理健康教育，是实施学校心理健康教育的主要途径。心理健康教育的目的是要提高全体学生的心理素质。目前，世界上许多国家已经将心理健康教育列为学校教育的常规工作之一。心理健康教育应该贯串学校教育的全过程和教育的各个阶段，并纳入有目的、有计划、有组织的学校教育体系中。心理健康教育可以采用

多种方式进行,如开设心理健康选修课,在学科教学中渗透,结合学校团队活动、班级活动和班主任、辅导员工作进行等。

心理健康选修课是运用心理学的基本理论,通俗、系统地介绍心理健康基础知识,帮助学生树立心理健康意识,系统地认识自己的身心发展状况和特点,及时觉察自身存在的心理与行为问题,通过自我调适或寻求帮助来解决问题,保证身心健康,促进全面发展的课程。心理健康选修课强调学生的参与、自我教育与自主活动,可根据学校的具体情况采用灵活多样的形式开展,但要有合适的学生用书和教师参考资料,以及合理的实施纲要、实施要点、活动设计和管理评价系统。从目前的实施情况来看,学生对心理健康选修课的热情较高,教学效果也是比较好的。但应注意的是,开设心理健康选修课不能流于形式,不能让心理健康选修课成为加重学生负担的砝码。因此,在学科教学中渗透心理健康教育可能是更为可行和适用的一条途径。

学科教学是学校教育的中心环节,也是心理健康教育的主渠道之一。所有任课教师都负有心理健康教育的责任。教师可以通过以下方式在学科教学中渗透心理健康教育:寻找学科教学中的契机,把握时机对学生进行心理健康教育;在学科教学中培养学生的感情、良好的意志、性格等;充分发掘教材中的心理教育因素,对学生的人格和智能进行训练。例如,学习《青松》这首诗歌时,就可以结合课文内容培养学生坚贞不屈的性格品质。运用恰当的教学方法引导学生主动学习、学会学习,发展他们的主动性也是心理健康教育的重要内容。巧妙地利用提问、讨论、小组学习等形式来调动学生独立思考的积极性,这对培养学生勇于探索、勇于创新的精神都是十分有利的。在一些操作性强的学科中同样可以渗透心理健康教育,如在物理、化学的实验演示中,可以安排各种有趣的活动,激发学生强烈的求知欲,培养学生热爱科学的情感等。教师的教学态度直接影响着课堂的心理气氛,进而影响着学生的心理健康。因此,教师要培养自己良好的心理素质,以乐观、向上的精神对待教学、对待学生。

班级、团队活动和班主任工作是促进学生全面发展的重要教育途径,在这些活动中也可以渗透心理健康教育。班级是学校的基本组成单位,班级活动的目的是要创建一个良好的班集体,营造和谐的班级气氛,使学生在集体生活中塑造良好个性,培养高尚的品德,提高社会适应能力。丰富多彩的班集体活动包括各种竞赛、班级间的联谊活动、集体劳动、外出旅游等,只要我们有意识地把这些活动和学生心理健康教育联系起来,就可以在这些活动中陶冶学生的情操,磨炼其意志,锻炼其生活和社会适应能力。心理健康教育也可以渗透到团队活动中,如有的学校利用团队的电视台、公众号、通讯社,以及其他各种宣传工具,如板报、广播等,采用多种形式指导学生如何与人交往,如何控制自己的情绪,产生心理与行为问题时如何寻求帮助等。形式多样的团队活动,如“手拉手献爱心”“团队干部竞选”“主题团队会”等,深受学生的喜爱。同时,在这些

活动中，学生不仅学会了与人合作，锻炼了自己的能力，也抑制了不良的心态，提高了心理健康水平。班主任的日常工作对学生的品德和心理发展有十分重要的作用，班主任在日常工作中应注重对学生的心理健康教育，要用教育心理学和发展心理学的理论来指导自己的教育教学工作，促进学生心理的健康发展。

3. 开展面向个别教育对象的心理健康教育

心理健康教育除了要面向群体，还要针对个体差异，对个别教育对象已经出现的心理与行为问题进行心理辅导和干预。面向个别教育对象的心理健康教育，可以分为发展性和补救性两种类型。

发展性的个别心理健康教育主要是针对教育对象的个别差异，使不同特点的教育对象获得最好的发展而进行的个别心理辅导。例如，对智力超常和智力一般的学生，对不同认知风格的学生，对不同性格特点的学生，要分别采取不同的心理教育方法。有的问题可以在课堂上及时解决，有的则要通过个别面谈来解决。

补救性的个别心理健康教育是通过一对一的沟通方式，由教育者运用心理健康的原理和方法，对教育对象在学习、生活中出现的问题给予直接的指导，帮助他们排解心理困扰，并对有关的心理与行为问题进行诊断、矫治的一种助人活动。例如，不少学校开设心理咨询室，由经验丰富的心理咨询师进行心理辅导，或建立“悄悄话信箱”“心理咨询热线”等与学生沟通，这些都是进行个别心理辅导的方式。心理咨询活动是心理健康教育的重要组成部分，当求助者在学习、人际关系、自我及社会适应等方面遇到问题，感受到强烈的心理困扰时，就需要个别化的帮助和指导。这时，专业咨询人员可以提供及时的服务，有效地防止问题的进一步发展，促进学生的心理健康发展。

补救性的个别心理辅导一般可以分为三个基本阶段。首先是诊断阶段，这一阶段主要收集学生本人及其心理问题的有关资料，然后根据掌握的资料，进行系统分析，判断可能存在问题的类型、性质和程度，并在此基础上确定辅导目标。其次是实施阶段，先选择适合双方的条件且有成功的可能性的解决方案，然后按方案对求助者实施帮助。最后是检查和巩固阶段。值得注意的是，开展面向个别教育对象的心理咨询和心理辅导，对咨询和辅导人员有一定的要求，他们必须受过专门的心理咨询和治疗训练，懂得心理咨询的原则和方法，在心理咨询过程中要与求助者建立一种充满信任、尊重和理解的辅导关系，遵循心理咨询的一般原则。心理咨询的主要方式是交谈，其他辅助性的方式还有游戏、训练、测量等。

4. 通过科学研究提高心理健康教育的水平

心理健康教育是一项复杂的系统工程，具有很强的科学性、专业性，在实际工作中，必须以科学的理论和方法作为指导。目前，教学与科研相结合的教育体系已经成为促进当代心理健康教育发展的重要途径。从已经取得的成功经验来看，实施以科学研究

为指导的心理健康教育应当注重以下三个方面的工作。一是强调心理健康课程的研究、设计与开发。随着社会的变迁和经济的迅猛发展,知识更新的速度明显加快。这就要求心理健康课程的内容和知识体系必须能够满足时代发展的要求,符合现代人的心理需要。而科学、有效的课程体系的建设需要教育工作者和研究人员密切配合,做到理论探讨与教学实践相互促进。二是重视心理健康教育方法的探索和改进。实施心理健康教育的核心是找到符合自身社会发展和民族文化特点的有效途径。许多研究机构与学校、社区心理咨询中心和教育机构合作,开展了大量实证调查和追踪研究,为科学的心理健康教育提供了坚实的理论基础和科学依据。这些研究涉及心理健康课程、干预措施、教育方案等不同方面。三是加强心理健康教育师资培训。教师和专业咨询人员是心理健康教育的具体实施者和指导者,心理健康教育的水平和质量在很大程度上与师资水平密切相关。因此,通过专业技术培训提高专业人员的知识与技能成为科学实施心理健康教育不可缺少的必要环节。

5. 借助计算机及互联网技术普及心理健康教育

在知识经济迅猛发展的高科技时代,计算机及互联网技术被广泛运用于教育的各个领域,并逐渐成为现代社会心理健康教育的重要辅助手段之一。心理健康问题日益突出,仅仅依靠原有的教育资源已经不能满足日益增长的教育需求。现代网络技术大幅度提高教学效率,节省了教学时间和教育投入。同时,现代网络技术能把声音、动画、图形、字幕、视频等信号有机地结合在一起,为受教育者提供丰富的信息资源,创造有助于发挥个性的学习环境,特别是能够激发受教育者的学习兴趣,从而促进他们的自主学习。目前,许多中小学、高等院校和基层社区都建立了网络心理健康教育平台,内容涉及心理咨询、心理健康知识、心理测试、心理治疗等不同领域,详细介绍了有关心理健康和心理咨询的知识,并提供在线咨询等服务,取得了良好的效果。

(二) 实施心理健康教育的具体方法

1. 谈话法

谈话法是学校心理健康教育工作者在心理辅导中经常采用的方法,是指由教师以学生为特定对象并与其直接进行交谈的方式。它要求教师通过谈话,运用心理健康有关知识和原理,解决学生的心理与行为问题,排除心理障碍。谈话法是一种需要经过训练和反复练习才能掌握的专业技能。谈话可以是个别的咨询面谈,也可以分小组进行。这种方法常用在班主任工作和心理咨询中。在谈话中,教师既要了解学生的想法,也要让学生明辨事理。

2. 心理咨询

心理咨询主要是通过咨询师与来访者之间的面谈来完成的。弗拉纳根认为,咨询面

谈的基本任务是在良好的咨询关系中，澄清来访者的真正问题，进而找到适当的改变现状的途径和方法。咨询面谈首先要了解来访者面临的问题是什么，而要做到深入了解，关键是要与来访者建立恰当的关系，使来访者感到安全、可信、可靠、受尊重和理解。因此，咨询师应牢记，面谈开始阶段的主要任务是建立良好的心理氛围，向来访者解释咨询的内容是绝对保密的。在面谈中，咨询师要学会倾听，给来访者足够的机会，让他们叙述自己所碰到的问题和困扰，并感受到对方的尊重和耐心。在倾听过程中，咨询师应鼓励来访者进行表达，适当地提问和总结，帮助来访者厘清思路、澄清问题。在咨询过程中，来访者可能因心存疑虑、情绪激动、思绪混乱等，难以平静地表达清楚自己的想法，这时，咨询师应采取多种鼓励的方式，如简短的语言、目光接触、点头、手势等，向来访者传达这样一个信息——“你讲的一切很重要，我在仔细听，我能理解，请继续讲”。在会谈中，如果来访者多谈及无关话题，咨询师可以通过提问、总结等方式，巧妙地把他们引回到中心问题上，把握咨询的进程。咨询面谈还有不少技巧，如巧妙的提问、适当的沉默、及时的总结等。心理咨询不仅仅是针对学生，当家长和教师的教育方法不妥当或面临问题时，也应该接受心理咨询。另外，咨询必须得到家长和教师的配合，大家一起参与诊断，分析学生的心理问题，才能抓住问题的根源，采取有针对性的措施排除心理障碍。

3. 建立心理档案

建立心理档案可以为心理健康教育的因材施教提供科学依据。教育者只有在全面了解教育对象的基础上，才能提供适合其发展需要的教育。建立心理档案可以为班主任、任课教师、家长及管理者提供资料（包括学生的智力、能力倾向、性格、气质、兴趣、爱好、特长、职业倾向、心理健康水平等），使其全面了解教育对象的心理状况，从而开展有针对性的教育，并可预防各种心理与行为问题的发生。教育对象也可通过心理档案更好地了解自己，把握自己的内心世界，更好地挖掘自身的心理潜能，扬长补短。可见，心理档案是教师、家长和学生的好帮手。目前，已有一些学校开展了这方面的工作，从新生进校起就为他们建立心理档案。

建立心理档案要求建档人员必须经过专门训练，有较高的专业技术知识和职业道德，对建档对象要有高度负责的精神和态度，遵循心理诊断和心理测量的有关原则。例如，心理档案不得扩散，不得滥用，不得侵犯个人隐私权，更不可作为批评、衡量学生的依据。心理档案的内容可依据学校和学生的具体情况来定，经常涉及的内容有气质、性格、智力、学习动机、学习适应性、学习能力、亲子关系、师生关系、同伴关系、自我认识、生活和社会适应能力等。收集资料的方法有多种，常用的有观察法、自述法、谈话法和测验法（应使用标准化的心理测验量表）等。最后，心理档案的使用要规范化。

4. 角色扮演

角色扮演需要创设某种特定情境和题材，让学生扮演某种角色，练习某种行为方

式，身临其境地去体验他人的情绪和情感。例如，攻击性强的学生扮演弱小的一方，让他们体验被人欺负的滋味，可能减少他们欺负弱小同学的行为。

角色扮演是一种生动、活泼、有吸引力的方法，学生在主动参与、积极创造角色的过程中，加深对某一问题的理解和认识。教师在角色扮演中主要承担组织者的任务，安排角色扮演者和剧情等。

5. 班级、小组讨论

班级、小组讨论的方法是组织小组或全班学生针对某一主题进行讨论，讨论的目的是使学生明辨事理。在讨论过程中，教师担任主持人的角色，让学生充分发表自己的意见，并注意把握讨论的方向和主题。学生讨论结束后，教师进行综合分析和总结。

（三）心理健康教育的一般原则

自20世纪80年代以来，全国各地有许多大、中、小学相继开展了心理健康教育，虽然其内容和目标都是基本一致和共同的，但具体实施的方法和效果却各有不同。总体而言，在实施学校心理健康教育时应主要遵循三个基本原则。

1. 面向全体学生原则

学校心理健康教育的功能在于通过对学生的引导、指导、协助和服务，来促进学生的成长和发展。从本质上看，心理健康教育是日常教育教学活动的有力配合与合理补充，因此应面向全体学生，而不像单纯的心理治疗那样，以存在心理障碍的极少数学生为服务对象。因此，教师在制订心理健康教育计划时，要着眼于全体学生；在确定心理健康教育活动的內容时，要考虑大多数学生的共同需要与普遍存在的问题；在组织团体辅导活动时，要创造条件，让尽可能多的学生参与其中，特别要给那些内向、沉静、腼腆、害羞、表达能力差、不大引人注目的学生提供参与和表现的机会。

2. 预防与发展相结合原则

胡永萍将心理健康教育的功能与目标分为三个层次：矫治、预防和发展。矫治是指矫治学生不适应行为，减轻或消除少数学生身上存在的轻、中度神经症症状，帮助学生排除或化解持续的心理紧张与各种情感冲突，学会用有效、合理的方式满足自己的需要，提高人际交往水平。预防是指帮助学生自主地应对由挫折、冲突、压力、紧张、丧失等带来的种种心理困扰，减轻痛苦、不适的体验，防止心理疾患产生，保持正常的生活秩序与学习效率。发展是指协助学生树立有价值的生活目标，认清自身的潜力和可以利用的社会资源，承担生活的责任，充分发挥个人潜能，过健康、充实、有意义的生活。

学校心理健康教育兼有矫治、预防与发展三种功能，不过就整体而言，应是预防、发展重于矫治。贯彻这一原则时应注意以下几点。

（1）心理健康教育应在学校教育的早期阶段就开始进行，即在小学或初中就开始进行。儿童心理发展尚未定型，可塑性强，有时即使看起来是严重的心理或行为问题，只要施以短期的关怀和辅导，便会有显著的改善，还会有预防作用。

（2）心理健康教育工作应采取主动态势，宜未雨绸缪，注意防微杜渐。平时应针对广大学生主动开展各种适合其年龄特点的认知性的、情感性的、行为训练性的辅导活动，以提供一些对其成长有益的经验，增强其应对变化的能力。

（3）对于那些身处不利环境的学生、生活发生了重大变故的学生，或是自我期望偏高而又屡遭挫折的学生，应及早发现，重点实行早期干预。这就要求心理健康教育工作者有极大的爱心、耐心和觉察学生心理与行为变化的高度敏感性。

3. 尊重与理解学生原则

尊重与理解是在心理健康教育过程中对待学生及师生关系等方面都应该遵循的基本原则。尊重，就是尊重学生的人格与尊严，尊重学生的权利，承认学生是不同于其他人的独立个体，承认学生与教师、其他人在人格上具有平等的地位。理解，则要求教师以平等态度，按学生的所作所为、思考、感受的本来面目去了解学生。被他人理解，意味着受到他人的关注，与他人之间达到心灵沟通，从而产生一种“遇到自己人”的感觉。心理健康教育之所以要遵循尊重与理解学生原则，首先是因为只有当教师尊重学生时，学生才会尊重自己，珍惜自己的成绩和进步，关心自己的荣辱，体验到做人的尊严感。而自尊、自重、自信正是健全人格的重要特征，是心理辅导所要追求的重要目标之一。其次是在心理健康教育中，学生如果被教师尊重和理解，他们就会信任教师，愿意向教师倾吐内心的思虑、惶恐、苦闷，这种良好的师生关系是心理辅导获得成效的基本条件。贯彻这一原则应注意以下三点。

（1）尊重学生个人的尊严，以平等的、民主的态度对待学生。在教育过程中，教师不能居高临下地训斥学生，不能羞辱、挖苦、讽刺学生，不能用粗暴的、强制性的手段解决学生存在的问题。教师要做到对学生无条件的关怀和接纳，不论学生在谈话中反映出来的观点和情绪感受是如何的消极、不正常、不合时宜，教师都要尊重他们，接纳他们，认真倾听他们的诉说，理解他们的内心感受。

（2）尊重学生的选择。教师要承认每个学生是自主的，具有抉择的能力和做决定的权利，具有选择目标及达到目标的手段的自由。教师不应强迫学生选择什么，而应向学生提供资料和建议，为学生做出选择提供认知前提，并使学生对自己的选择承担责任。

（3）运用同感的态度和技术加深对学生的理解。这要求教师进入学生的内在“参考架构”（个人自行发展起来的，用以衡量环境、他人与自己言行恰当与否的一套规范或标准），“透过学生的眼睛看世界”，像他们那样去认知和感受。在与学生谈话中，教师不但要理解学生明确表达出来的思想和感受，而且要觉察出学生故意回避，或以隐喻形