

# 《班级心理教育手册（高中版）》

## 图书基本信息

书名：《班级心理教育手册（高中版）》

13位ISBN编号：9787537943062

10位ISBN编号：7537943060

出版时间：2009-5

出版社：希望出版社

作者：宋宁 编

页数：328

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《班级心理教育手册（高中版）》

## 内容概要

《班级心理教育手册(高中版)》是一套写给班级老师关注孩子心理成长的书。班级老师必须关注孩子的学习。学习的基础是什么?是心理。观察,记忆,思维,兴趣,意志,能力,都是心理。而有了这些方面的好心理品质,学习才可能取得优秀的成绩。孩子学习的许多问题,都可以从心理上找到根源。关注孩子心理,才是从根本上关注孩子学习。班级老师必须关注孩子的品德。品德的基础是什么?是心理。品德的认知,品德的情感,品德的自律,都是心理。而有了这些方面的好心理品质,品德才可能得以优化。孩子品德的许多问题,都可以从心理上找到根源。关注孩子心理,才是从根本上关注孩子品德。

总而言之,孩子各方面的成长,都与心理密切相关。一个把孩子成长放在心中的老师,必然会真真切切地关注孩子的心理成长。从幼儿园到高中,对孩子心理成长影响最重要的是班级,是班级中任课的老师,是班主任老师。事实上,每位班级老师已经在自觉不自觉地对孩子实施班级的心理影响:通过课本的教学,把一个个优秀人物送进孩子的心灵;通过丰富多彩的活动,活跃孩子的身心;通过多种形式的沟通,与孩子进行心灵的交流。诸如此类的举措,都可以认为是促进孩子心理成长的朴素经验,是十分宝贵的、生动鲜活的经验。

# 《班级心理教育手册（高中版）》

## 书籍目录

第一章总述——高中心理教育概述 第一节 高中心理教育的任务 第二节 高中心理教育的内容 第三节 高中心理教育的途径 第四节 高中心理教育的方法 第五节 高中班级心理建设第二章 走进心灵——高中生心理信息解读技术 第一节 高中生心理成长的轨迹 第二节 高中生心理信息采集 第三节 高中生心理档案的建立第三章 成长快车——做幸福的心理辅导教师 第一节 心理成长的课程辅导 第二节 心理成长的专题辅导 第三节 心理成长的学科渗透第四章 问题辅导——高中生心理疏导技术 第一节 常态性问题 第二节 困扰性问题 第三节 障碍性问题第五章 危机干预——高中生心理危机的预防与监护 第一节 高中生的危机 第二节 高中生危机预防策略 第三节 监护与预警的职责第六章 共同成长——教师与家长的心理调适 第一节 高中教师心理调适 第二节 高中生家长心理调适第七章 健心资源库——开发和利用心理教育资源 第一节 健心体操 第二节 健心氧吧 第三节 健心疗吧

## 章节摘录

第一章 总述——高中心理教育概述 第一节 高中心理教育的任务 一、心理教育的概念 心理教育是指根据心理活动的规律，采用各种方法与措施，有目的地培养受教育者良好的心理素质，全面提升心理机能，充分发掘心理潜能，从而促进整体素质提高和个体特质发展的教育。心理教育的核心是优化和发展人的心理素质结构。从内容上看，心理教育包括心理素质教育和心理健康教育两个方面。心理素质教育主要是教育和培养个体形成各种良好的心理素质（包括人之心力的彰显、人之潜能的开发和人之德性的养成），以助其学业、事业成功。心理健康教育主要是使个体形成健康的心理（包括求上心态的激发、自主意识的张扬和完整人格的健全），从而能适应社会，正常地成长、发展。从性质上看，心理教育涵盖了发展性心理教育与矫正性心理教育两个侧面。发展性心理教育主要是有目的、有计划地对学生的心理素质与心理健康进行培养促进，使学生的心理品质不断优化。矫正性心理教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现异常的学生进行专业的帮助，使之回归常态。教育部制定的《中小学心理健康教育指导纲要》指出，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。高中生正处在身心发展的重要时期，随着生理发育和心理的发展、社会阅历的扩展以及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和心理问题。因此，在高中开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

二、高中心理教育的任务

（一）维护心理健康，预防心理问题 什么叫心理健康？1946年，第三届国际心理卫生大会定义为：心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。除此之外，人们还从不同的方面来进行解释。有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应；也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下能以环境适应良好，具有生命活力，能充分发展其身心潜能而绝非仅仅是没有心理疾病；还有人认为，心理健康表现为积极性、创造性和人格统一，有行动热情和良好的社会适应力。较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体来说，包括两层含义：一是与绝大多数人相比，其心理功能是正常的，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地、富有建设性地完善个人生活。基于以上观点，我们认为，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。

1. 心理健康的一般标准综合各家观点，参照现实社会生活及人们的心理和行为表现，现代人和青少年学生的心理健康标准应从以下七个方面来考虑。

（1）智力正常。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，它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。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。一般来讲，智商在130以上，为超常；智商在90以上，为正常；智商在70~89间，为亚正常；智商在70以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，及早发现和防止智力的畸形发展。例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，都是智力不正常的表现。

（2）情绪适中。情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起；情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

（3）意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度，主要表现为：意识和行为一致，即言行一致；为人处世合情合理，灵活变通；在相同或相似情境下，行为反应符合情境，既不过分，也不突然。

（4）人格统一。人格是指一个人的整体精神面貌，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，而是有机结合成相互联系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种特征之间的关系协调，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。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点，因

此，形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。（5）人际关系和谐。人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，互相接纳、尊重，而不是心理相克，相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情、施虐、陷害；以集体利益为重，关心、奉献，而不是私字当头，损人利己，等等。（6）与社会协调一致。心理健康的人，应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、目标和行动跟随时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实，悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。（7）心理特点符合年龄特征。人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

2. 高中学生心理健康的评价标准根据处于青年期的高中学生具有的心理特征、高中学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，高中学生心理健康的评价标准可以概括为以下七条。（1）对学习能保持较浓厚的兴趣和较强烈的求知欲望。能力正常是人一切活动的最基本的心理条件，心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。（2）能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。人贵有自知之明，心理健康的中学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大地去做力所不能及的工作，也不妄自菲薄地甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。（3）能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，喜不狂，忧不悲，胜不骄，败不馁。（4）能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。

# 《班级心理教育手册（高中版）》

## 编辑推荐

《班级心理教育手册(高中版)》健康人生，从心开始。从幼儿园到高中，对孩子心理成长影响最重要的是班级，是班级中所有任课老师，是班主任老师。这套书能帮您：了解孩子心理、促进孩子心理成长、优化孩子心理品质、疏导孩子心理困扰为了每一个孩子的健康成长，让我们一起走进《班级心理教育手册》。

## 精彩短评

1、还可以吧，挺有趣的

# 《班级心理教育手册（高中版）》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)