

第一章 中小学心理健康教育的目标、原则和内容



导入案例

最近，报纸或网络上热议“今天让孩子睡好觉，明天孩子不跳楼”。可见，学生心理健康已经成为全社会关注的问题。有专家断言：“从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难像心理危机那样带给新一代人无与伦比的痛苦。”也有人预言：“心理卫生将是 21 世

中小學生正处在身心发展的重要时期。随着生理、心理的发育和成熟，社会经历的拓展，以及面临学习、升学、人际等诸多的压力，他们的身心健康所受的负面影响日益增大，以致在学习、情绪、人际交往、自我意识等方面，都可能会遇到各种各样的心理困惑。现实多项调查结果说明了青少年的心理健康水平正逐步下降，他们的心理素质状况越来越令人担忧。因此，在中小学开展心理健康教育工作，关系到学生能否健康成长，同时也是全面推进素质教育的必然趋势。学校心理健康教育工作者要根据学生身心发展特点，制定心理健康教育目标，依据一定原则，有针对性地组织教育内容，运用心理学的教育方法，有意识、有目的地对学生给予积极的影响，以提高学生心理素质。

第一节 中小學生心理健康教育的目标

中小学心理健康教育的目标是学校开展心理健康教育的导向和基本依据，它决定了心

理健康教育的内容，直接影响了心理健康教育的实施途径和方法，也是教育工作者检验和评估心理健康成效的重要参照标准。总之，它是整个教育体系心理健康教育工作的“航标”和“指南”，因此，系统和科学建构中小学心理健康教育目标体系，对中小学心理健康教育工作有着极为重要的理论和实践意义。中小学的儿童和青少年的心理发展阶段可以分为童年期（6、7岁~11、12岁）、少年期（11、12岁~14、15岁）、青年初期（14、15岁~17、18岁）。在我国，小学基本上处于童年期，初中基本上处于少年期、高中基本上处于青年初期。因此，我们侧重针对不同年龄的学生特点，制订相应阶段的心理健康教育目标。

一、小学阶段心理健康教育的目标

小学阶段是对儿童来说一个特殊阶段，是个性形成的关键时期。这一时期儿童的个性特征主要表现为：在社会化上，他们刚刚开始步入学校，需要接受正规教育和系统的学习，并接受学校纪律的约束和学校管理；在认知能力上，他们开始掌握规范的、书面的语言，从形象思维逐步过渡到抽象的、逻辑的思维；在人际交往上，他们开始有同学、集体的观念，并参与集体生活，开展一些有意识的人际交往活动。

针对这个阶段学生的身心特点，心理健康教育目标应包括以下几个方面：①提高小学生对校园生活的适应力；②培养他们的集体观念、良好的人际意识和行为习惯；③提高小学生学习的兴趣、动机和自觉性，逐步提高他们的分析、思维的能力；④培养他们开朗、自信、诚实、合群、乐学、自立的良好个性。

二、初中阶段心理健康教育的目标

初中阶段是青少年个性形成的重要时期。随着年龄的增长，生理、心理逐步发展和成熟，这一时期儿童的个性特征主要表现为：初中生开始出现青春期的躁动，开始有对异性产生朦胧感，有向往异性的行为倾向；在个性上逐渐发展成熟，但不稳定，且容易出现两极分化（如情感丰富且脆弱，个性不稳定；遇到挫折容易出现自闭心理，爱好易于转移，个体易于烦躁）；在人际交往上，不爱交友，不愿与父母沟通；在自我认识上，自我意识逐步增强，但自我评价不全面，存在“自我中心”的意识强与社会适应能力弱之间的心理矛盾。这个阶段是青少年心理和行为容易出现问题的危险时期。

针对这个阶段学生身心特点，心理健康教育目标应包括以下几个方面：①帮助学生正确认识青春期，并帮助他们顺利地度过青春期；②帮助学生提高情绪的自我调节能力，能以积极的心态面对学习、生活的压力和自我身心所出现的变化；③帮助学生提高人际交往能力，建立良好的人际关系；④帮助学生正确认识“自我意识”，及对自我与对外界的评价能力，逐步提高社会责任感；⑤培养初中生自重、自爱、自尊、自信的独立人格。

三、高中阶段心理健康教育的目标

进入高中阶段，青少年在个性特征上表现出情绪渐趋稳定，意志逐步形成，自觉性、果断性和自制力逐步增强，自信心和思维能力增强，接近成人水平，并有一定的社会责任感。在人际交往上，交往面较广泛，存在与朋友、异性和父母交往的意识。在学业上，压力大，面临升学与择业的双重压力。在自我意识上，自我意识较强，自我控制能力增强，面临自我发展的问题。

针对这个阶段学生的身心特点，心理健康教育目标应包括以下几个方面：①帮助学生正

确面对学习和升学的压力，减少学习、升学和考试的心理负担；②帮助学生正确面对升学或就业问题，培养学生具备选择专业或职业的能力，具备克服升学就业压力的能力；③培养学生建立良好的人际关系，帮助学生提高人际交往的能力；④培养学生更为成熟的自我意识和社会责任感，勇于去面对学习、人际交往、情感世界及自我发展等问题；⑤培养学生良好的个性情感，完善的意志品质，增强自觉性、果断性和自制力。

第二节 中小学心理健康教育的原则

开展中小学心理健康教育，要保证心理健康教育的实践性与实效性，必须遵循心理健康教育的原则。中小学心理健康教育的原则是教育工作者对心理健康教育工作规律的概括或经验总结，是根据心理健康教育任务而确立的，是开展中小学心理健康教育工作必须遵循的基本要求，对实际心理健康教育工作的开展起到指导作用。为此，在开展中小学心理健康教育工作时，必须坚持以下基本原则：

一、保密性原则

保密性原则是指在学校心理健康教育过程中，教育者有责任对学生访谈内容予以保密，学生隐私权应受到道义上的维护和法律上的保证。这是鼓励学生畅所欲言和师生相互信任的前提条件和心理基础，是对学生人格及隐私权的最大尊重，也是维护心理健康教育工作声誉的重要问题。心理咨询的保密范围包括对学生的访谈内容及相关资料保密，不公开来访学生的姓名、班级、联系方式等，拒绝他人就来访者情况的询问和查阅等内容。同时还要向来访者保证相关人员不会因此而歧视他（她）。这样才能消除来访者心理的疑虑，使他（她）敞开

心扉，叙述事情真相，也可以让他（她）尽快振作起来，增强克服困难的信心。但是注意一点：只有确信来访者有自杀或伤害他人或危及社会安全的意图时，才能立即与有关人员或部门联系，采取必要的措施尽可能加以挽救，防止意外事件的发生。出现以上保密例外情况时，应将泄密程度控制在最小范围内，更不能扩大范围公开。

贯彻这一原则应注意的问题：

（1）提高心理健康教育工作者的职业道德修养。遵守保密性原则是心理辅导、心理咨询工作者的职业道德要求。做好这项工作是心理健康教育教师应尽的职责，因此，要求从事心理健康教育的教师必须具有一定的专业素质外，还应有高度的责任感和事业心。

（2）尊重来访学生的隐私。这不仅要求心理咨询教师对来访学生的谈话内容及有关资料予以保密，不能随意查阅，也要求咨询教师绝不能随便闲谈来访学生的事情，同时应避免将来访学生的案例作为课堂分析或者科研交流的实例，做到不泄露学生的“秘密”。如在专业工作需要的前提下确实有需要用到来访学生的案例，采用案例时也必须以不泄露来访者个人信息为前提，如学生的姓名、班级等。

二、教育性原则

教育性原则是指教育者在心理健康教育过程中根据具体情况，提出积极的指导意见，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。心理健康教育的目标应面向未来，要以促进学生人格健全、和谐发展为目标，让青少年能适应未来发展的需要，这与社会主义精神文明建设对青少年的要求是一致的。因此，学校开展心理健康教育要充分体现社会主义精神文明的特征以及它的时代性和进步性，让学生在接受心理健康

教育的过程中，潜移默化地受到辩证唯物主义思想的启迪和先进道德思想的教育。

贯彻这一原则要注意的几个问题：

(1) 要以马列主义为指导，提高学生的思想政治意识。中小学生学习心理健康教育，一方面要立足中小学生学习心理现实特征，另一方面要面向未来发展。学校心理健康教育工作的开展要以马列主义为指导，突出先进性、时代性、方向性，以提高学生心理健康水平，培养良好的心理素质，以促进学生身心全面和谐发展为目标。

(2) 心理健康教育与学校德育工作相结合。事实上，心理健康教育与德育工作之间是相互联系、相互促进的关系。心理健康教育可丰富德育的内容，是提升和扩展德育工作有效的途径，具有强化德育地位的作用，德育工作的开展也能促进心理健康教育工作的顺利实施。同时也应注意不能把两者混为一谈，相互替代或把学生的心理问题简单归为思想品德问题。

(3) 重视对青少年的正面启发和引导。处于青少年时期的学生在心理上正处于急剧动荡、迅速发展的时期。此时教师能以丰富多彩的形式开展工作如利用多媒体等形式加强对学生的正面启发和积极的引导，帮助学生顺利度过发展过程中的危机显得尤为重要。

三、预防、发展重于矫治原则

心理健康教育的功能分三个层次：

(1) 预防、发展和矫治。预防是面向全体学生的，其功能是让学生通过接受心理健康教育，培养心理健康意识，掌握有关心理健康的基本知识和技能，学会应对情绪、人际、学习等所带来种种心理困扰，减轻痛苦，做到防患于未然，并为他们个性的发展打下长久而健康的基础。

(2) 发展是要帮助学生培养自我认识，了解自己与他人的差距，主动调节自己，提升自己社会适应和情绪调节的能力，能以良好的心态去面对学习与生活。

(3) 矫治是指针对一些有心理问题的学生，教师应尽可能帮助他们改善和调节异常行为，消除或缓解不良的情绪，如紧张、焦虑、恐怖和自卑等。这三种功能，就整体而言，预防、发展重于矫治。心理健康教育应走在学生产生心理障碍之前。这是因为心理健康教育的对象是全体学生，学校心理健康教育的重点是发展学生良好的心理素质，维护学生的心理健康，而不是放在有心理问题学生的矫正与治疗上。

贯彻这一原则要注意的问题：

(1) 心理健康教育应尽早开展。在努力开展素质教育的过程中，心理健康教育具有其独特的重要性和不可替代性。而且，教育部明确规定中小学必须把心理健康教育列入学校教育活动中，并尽快实施。教师要抓住中小学生学习心理正处在发展而尚未定型的关键时机，尽早开展心理健康教育，引导他们的心理朝着积极健康的方向发展，塑造健全的人格，提高适应能力，有效促进儿童心理健康的发展。

(2) 心理健康教育应采用积极主动的态度。学校心理健康教育工作要求师生双方都要有积极、主动的态度。教师要善于发现学生的问题，针对不同问题采取灵活的工作形式，争取把预防和发展工作做在学生心理问题出现之前。同时教师应该帮助学生培养主动求助意识，出现问题应主动求助而不是被动等待。

(3) 教师要以发展的观点看待学生。人的心理是不断发展变化的，人人都有巨大的心理潜能可供挖掘，且中小学生的心理具有极大的可塑性，因此教师要树立可持续发展和终身发

展的观念，用辩证的观点看问题，切忌用“老眼光”看待学生。

四、全体性原则

全体性原则是指心理健康教育工作的对象不仅仅是那些有心理问题的学生，更应关注的是绝大多数正常学生，所以心理健康教育服务的对象应是全体学生。它既不像“应试教育”那样只关注少部分的优秀生，也不像心理治疗那样以少数有心理问题的学生为服务对象。教育实践证明，当我们对全体学生的心理健康教育工作做出成效，学生出现问题的概率就低，即使出现问题也容易解决。

贯彻这一原则时应注意的几个问题：

(1) 心理健康教育的内容要面向全体学生共同的需要或者是普遍存在的问题。为了使心理健康教育活动真正落到实处，在实际工作中要依据不同年龄段学生的特征和心理诉求，有针对性地选择多数学生普遍感兴趣的内容作为活动主题，并努力把心理学知识渗入其中，通过全员化的教育形式，让学生在参与的主题活动中去感受，去领悟，去成长。

(2) 开展活动要充分发挥团队和小组的作用。在开展心理健康教育活动时，教师不可忽视学生团队和小组的影响，这个力量是巨大的，如能很好地利用，对提高心理健康教育工作有效性和针对性有很大帮助。因此，在实际工作中，教师要调动那些心理学爱好者参与活动的积极性和主动性，并鼓励他们带领同学组成小组或者团队，积极参与心理健康教育活动，让更多的学生在参与的过程中去表现、去交流、去感受。

五、差异性原则

差异性原则是指心理健康教育要重视学生的个体差异，强调从学生的实际情况出发，依据学生的差异，因材施教，使学生获得最佳的发展。前面提到的全体性原则是针对心理健康教育服务对象范围而言，而差异性原则是就心理辅导的具体方法而言的，在心理健康教育过程中既要使全体同学有共同的提高和发展，又要使每个学生的差异性和独特性充分地显示出来。因此，心理健康教育工作既要有面对全体学生的辅导和讲座，又要有针对个别学生的特性开展的咨询和辅导。要做到这些，我们必须具体问题具体分析，个别化地对待每个学生，才能更好地为全体学生提供有效的服务。

贯彻这一原则要注意的几个问题：

(1) 了解学生的差异性。学生的个体差异性是实现因材施教的依据。对学生进行心理健康教育不但要了解学生的共性，还要注重了解学生的个别性和差异性。针对少数存在心理困惑或心理障碍的学生，要认真分析问题形成的原因，确保所掌握材料的真实性和全面性。

(2) 正确对待学生的差异性。学生之间存在差异，而且影响差异性的因素是错综复杂的。因此，组织同样的活动对每个学生产生的影响可能是不同的，即同种辅导的方式并不适合所有的学生。所以，教师应对学生的个性特征进行全面系统的分析，并区别对待。灵活运用心理健康教育的原理，找出适合每个学生的处理方法，才能起到事半功倍的效果。

(3) 重视个案研究。个案研究是一种重视学生个别差异的方法。研究的对象通常是那些具有典型性、特殊性的学生，是针对个别学生进行长期、系统的研究。开展个案研究要重视积累资料，深入分析问题和不断总结经验。这样才有利于找出问题形成的根源，以提高个案辅导的有效性。

六、主体性原则

主体性原则是指心理健康教育要以学生的需要为出发点和目标，使学生的主体地位得以实实在在的体现，同时要把教师的科学系统的教育与学生的积极主动的参与融为一体。这一原则集中体现了学校心理健康教育的本质特征。学生是心理健康教育的主体，这就规定了学生处在心理辅导活动的中心地位，是活动的主体。可以说，没有学生的主体地位，就没有心理健康教育的有效性。因此，从心理健康教育的设计，准备到组织，都可让学生自主参与，并在活动中鼓励学生“唱主角”，教师起主导作用。

贯彻这一原则应注意的几个问题：

(1) 心理健康教育要以学生的需要为出发点。教师所选择的事例，安排的活动，必须是学生所关心和熟悉的，是与他们的生活经验相联系的，心理健康教育工作要做到“以学生为出发，以学生而告终”。心理健康教育工作要体现以人为本，只有充分考虑学生的需要，并始终围绕学生关注的问题，才能引起他们的注意和重视。

(2) 尊重和理解学生。教师对学生的尊重意味着信任和鼓励，有助于他们形成积极的自我观念和健康的人格。而且教师只有尊重学生，才能与学生建立良好的信任关系，进行情感交流。理解学生就应站在学生的角度，聆听他们的心声。在辅导过程中教师要鼓励学生倾诉心声、宣泄情感、发表意见。

(3) 积极开展形式多样的活动，拓宽心理健康教育的途径。活动设计要以目标为出发，并尽量满足不同层次的需求，让学生通过对活动的感知和体验，以解决心理的疑惑和障碍，并且影响其行为的改进。

(4) 教师要尽可能地全面了解学生。教师不仅要了解学生身心发展的一般规律，还要关注学生的兴趣爱好、行为方式等。教师只有洞悉并且进入学生的内心世界，才能引起他们的共鸣。这样，学生才能对教师产生亲切感、认同感，从而愿意接受教师的批评和意见。

七、整体性原则

整体性原则是指在心理健康教育过程中，教师要有整体的意识，对学生心理做到全面考查和系统分析，防止和克服教育工作中的片面性。人的心理包括知、情、意，它们是一个紧密联系有机整体，心理素质与生理素质之间是相互作用，而且个体的身心和外部的环境也存在着错综复杂的联系。因此，学校心理教育工作应综合考虑个体心理的整体性和统一性，个体身心素质与外部环境的制约性和协调性，对学生心理健康教育工作的分析要从整体、多层次的角度进行，采用综合模式，不应局限于某一种方法和技术。

贯彻这一原则要注意的问题：

(1) 树立全面发展的观念。学生的心理是一个有机整体，在青少年阶段学生各种心理特征发展非常迅速，可塑性强，且各个要素之间是相互影响，相互作用的。因此，心理教育无论从哪个领域入手，都要关注学生人格整体的完善，使各方面都能得到和谐的发展。

(2) 教育方法要灵活。学生心理素质是各个要素的综合体现，并受多种因素的影响。因此，在实施心理素质教育的过程中要依据中小学生心理的特点，选择一些合适的方法和技术，采用灵活的教育方式。此外，还要注意深入分析各种因素的影响，协调好心理教育与社会环境和家庭教育之间的关系，充分发挥各种因素在中小學生育人活动中的积极作用。

八、参与性原则

参与性原则是指师生双方共同参与心理健康教育的活动，其核心是师生之间心理互动的过程。这其中包含了既要求学生积极参加，同时也要求教师平等地参与。学生参与活动的频率直接影响了活动的效果，也直接影响学生心理健康的发展。因此，教师要尽力为每个学生创造参与的可能性，让学生在参与的过程中体验快乐，消除烦恼，远离痛苦。

贯彻这一原则要注意的问题：

(1) 让每个学生都有平等参与的机会。学校心理健康教育工作如果仅靠心理咨询或者同辈辅导这些渠道是不够的，还应将心理健康教育工作渗透到各学科教学以及各种活动中，充分发挥学生组织、班主任、课程教师、家长的作用，以建构起由学校、家庭、社会组成的系统教育网络，为学生提供更多的参与机会和更广的参与空间，以尽可能满足不同层次学生的需求。

(2) 关注参与受阻的学生，及时满足他们的特殊诉求。事实上，青少年都有着参与活动的愿望，但是那些内向、害羞、腼腆的学生，由于平时参与的机会少，又缺乏交往的技巧，总觉得别人看不起自己，或是受过挫折，在心理上留下阴影，所以他们在参与活动时更可能会选择逃避或沉默。因此，教师要善于发现这些特殊的学生，一方面要为他们积极参与活动创造机会，给予他们鼓励，传授交往的技巧；同时还要教育他们周围的同学多支持和关心这些有参与困难的同学，这样他们才能体验到集体的温暖，尝到参与的甜头。

(3) 教师要树立正确的学生观。心理健康教育只有在积极向上的心理气氛中才能有效地进行，并起到成效。为此，作为教师要树立正确的学生观，平等地对待学生，尊重每个学生，学会欣赏每个学生，同时还要让学生在参与的活动中体验成功，使学生心理得到满足，找到

学习和生活价值和意义，从而形成一种良性循环。

【案例分析】

小强，男，小学四年级学生，有力气，爱劳动。他在学校组织的义务劳动中表现主动、踏实、肯干、认真负责。与本班同学关系融洽，而且重“哥们义气”，但缺乏对自己的自制力。在学校里，经常违反学校规章制度，有时为了讲“哥们义气”经常与其他班学生打架；学习不够努力，完成作业常常需要教师和同学的督促，而且做功课粗心，不愿意思考；上课时讲小话或玩弄小东西；有时上课迟到；成绩在班上中下等水平。在校外，他沉迷于游戏厅，甚至为此而说谎，骗取其他同学的钱。

针对小强同学表现出的品行不良问题，教师进行心理健康辅导过程时，除了要注意心理健康教育工作的差异性原则，还要充分遵循了主体性原则。在整个心理咨询过程中，都把学生作为认识和发展的主体，而不是让学生被动地接受，充分发挥学生自身的主观能动性。在本案例中，除了要遵守以上两项原则外，还要遵循参与性原则，要让小强同学在实际学习和生活中，学会运用一些方法解决自己所遇到的问题，正确地认识自己、接受自己和调控自己，提高生活和学习的能力。

九、多方协作原则

多方协作的原则是指由于影响青少年心理健康因素的多样性和复杂性，致使心理健康教育中出现的问题也变得非常复杂，在解决这些问题时应注重多因素的协调和多个部门之间的协作。这一原则要求处理好心理健康教育系统内部与外部的关系，以形成合力，产生群策群力的协同效应，并采取灵活多样的方法。

贯彻这一原则要注意的问题：

(1) 教师要注重协调各种因素作用。培养学生的心理素质不能用孤立眼光来分析，而要充分考虑学生、家庭、学校及社会等各方面的因素，依靠课程教师、班主任、家长和社会有关部门的共同努力，相互配合，共同做好学生心理健康教育。

(2) 要允许不同意见存在。在心理健康教育工作中，教师要尊重、理解学生，并在学生周围营造愉快活泼、积极向上的氛围，消除学生的防备心理，从而缩短师生的心理距离，这样学生才能在自然的状态下自由地表达不同的内心观点。在其中，教师要积极采纳合理的意见。

(3) 教师应积极创造条件满足不同学生的心理诉求。中小学生的需求是多样性。在心理健康教育中，任何一种形式都不可能满足所有学生的需求。因此，在各种心理健康教育方法和内容之间进行合理搭配，并及时变换形式都是必要的。枯燥的内容、重复的形式和方法，都无法发挥心理健康教育的作用，更无法达到心理健康教育目标。

第三节 中小学心理健康教育的内容

中小学心理健康教育是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，因此必须根据《纲要》所确定的不同年龄阶段的培养目标以及中小学生的生理、心理发展特点来确定相应的教学内容。一般来说，学校心理健康教育的内容主要包括学习、生活、社会适应及人格发展等几个方面。

一、小学阶段的心理健康教育内容

处于童年时期的小学生，神经系统发展迅速，与幼儿相比，小学生能对客观事物进行更

仔细的分析和综合，更易于调整和控制自己的行为。基于以上特点，小学生能够学到更多的知识和进行更高水平的行为训练，具有较强的学习能力和可塑性。这个阶段是培养学生良好的行为习惯和健全人格的重要阶段。此外，根据皮亚杰的思维发展阶段理论，小学生正处于形式运算阶段，从自我中心逐渐向社会化转变。在小学阶段，低年级和高年级也有比较大的区别。在小学低年级，他们是刚刚从幼儿园来到学校的孩子，生活和学习环境都发生了很大变化，自身还处在角色转换的阶段。在这一时期，培养学生的沟通能力，帮助学生适应新角色能有效预防心理问题的出现。因此，对小学低年级学生，心理健康教育的内容包括：在学习上主要是培养学生良好的学习习惯；在生活上主要培养学生遵守各项规章制度，形成良好的行为习惯；在社会适应上主要是为了帮助学生适应新的学习环境，尽快完成角色的转换，同时帮助学生建立良好的人际关系，以促进学生的社会化；在人格发展方面主要是提高学生的自我意识，培养良好的意志和乐观合群的个性品质。此外，对小学低年级学生的心理健康状况进行综合评定和排查也是学校心理健康教育的重要内容，对于那些被发现存在心理健康问题的学生应尽早提供个性化的心理咨询或治疗方案和措施。

在小学高年级的阶段，小学生基本上已经完成了从幼儿到小学生的角色转换，独立性逐渐增强，并开始为升学做准备，根据埃里克森的心理发展理论，6~11岁儿童处在“勤奋感对自卑感”阶段，很多成年人的学习和工作的态度，往往与这一阶段的发展相关。因此，这个阶段的心理健康教育的内容包括：在学习上主要是帮助学生掌握学习的方法，培养学生学习的自信心，养成良好的学习态度；在生活中主要是养成健康的生活习惯，学会管理自己的时间和生活，掌握一些生活技能，培养独立生活的能力；在人际交往上仍然以培养学生良好的

人际关系为主，同时培养学生良好的集体意识；在个性方面主要是培养学生的灵活思维能力，积极乐观的情绪，活泼、开朗的个性以及自觉、顽强的意志品质。

二、初中阶段的心理健康教育内容

初中阶段处于童年期与青少年时期的生理和心理过渡期，是人生发展第二个叛逆期阶段，心理状态具有不稳定性。这一时期主要具有以下特征：在思维方面，形式运算能力比小学时明显提高了很多。在情绪方面，虽然比小学阶段更为丰富但不稳定，而且冲动性明显提高。在自我意识方面，初中生迫切需要了解真实的自我，但是自我理解能力不足导致心理冲突显著增加。在学习方面，同学之间的竞争也会加剧，因此学习压力开始增加。在人际交往上，虽然自我独立性逐渐增强，但是对同伴的依赖也在增强，他们渴望有一个广泛的人际关系以得到社会的认可。此外，在生理上也开始有了较为明显的变化，生殖器官的成熟对初中生的心理影响很大。因此，初中生的心理健康教育内容远远超过小学。这一阶段的心理健康教育的内容包括：在学习方面要培养学生的学习能力，帮助他们应对考试，掌握如何正确面对学习和升学的压力的方法；在生活方面主要是通过青春期教育帮助青少年形成健康的生活习惯，并通过闲暇或业余活动，要求学生掌握一些基本的生活技能，提高独立生活的能力；在社会适应方面，主要是提高学生的社会适应能力和人际交往能力，帮助学生对社会形成一个客观的认识，正确处理自己和同伴的关系；在人格方面，帮助学生正确地认识自己，形成正确的人生观和价值观，同时通过一些心理测量和问卷，帮助学生了解自己的个性、能力和兴趣，为他们的职业规划做准备。

三、高中阶段的心理健康教育内容

在这个学龄阶段，要求学生的人生做出选择，导致学习和就业压力骤增，由于他们的心理发展还处于“自我同一性与角色混乱”的阶段，因此，在这个阶段心理压力和心理冲突是显而易见的。高中生身心发展日益成熟，生理和智力方面已经接近成人，他们渴望得到同学和社会的认同，但由于缺乏社会经验和正确的判断能力，因此在社会生活上容易受社会不利因素的影响。与此同时，高中学生开始专注于爱情、婚姻、家庭问题，男女学生容易产生好感。因此，高中阶段的心理健康教育内容包括：在学生方面应注重学习方法的辅导，传授一些学习的方法和经验，并指导学生进行学习压力调适，帮助学生提高学习的效率；在生活方面，应帮助学生合理进行人生规划，初步确立人生发展方向，同时也要加强生活技能方面的教育，为即将走向社会做准备。此外，还要加强情感教育和性教育，帮助高中生理性对待异性之间的感情；在社会适应方面，应该加强学生的社会技能训练，帮助学生提高社会适应能力；在个性发展方面，主要是帮助学生建立积极健康的价值观，培养学生的挫折容忍力，促进学生健康人格的发展，同时也帮助学生了解自己能力特点、兴趣爱好、个性倾向，为他们走向社会打下良好的基础。

【案例分析】

有一高中女生，升入高中后由于教师的教学方法发生了变化，竞争对手也发生了变化，使她感到十分不适应，导致学习成绩下降，从初中时的全年级前几名落至高中的一百多名，为此她感到非常烦恼和焦虑。她痛苦地说：“这么多年来我第一次感到自己的无能，每当看到父母期望的目光，就非常难过，不知如何做才能达到父母的要求，如今，苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑，看见书就又恨又怕，真想把它扔出去。”

对于这种学习压力问题：首先，教师要让学生真正意识到高中课程的要求与初中的不同，学习的方法也应该进行相应的调整，同时要加强对其学习方法的指导；其次，与相应任课教师沟通，让其在教学方式上适当考虑学生的当前情况，予以调整，让他们有一个适应过程；再次，开展学习方面的主题班会、讨论会或进行个别的交流谈心，及时了解学生的学习动态，帮助他们正视差距，找到原因，正确地认识和评价自己，重新定位，并以积极的态度面对挫折，战胜挫折，提高心理承受能力和自我调节能力。

当然，中小学心理健康教育的内容并不是一成不变的，不同地区、不同时代、不同社会环境中的中小學生可以有不同的心理需求，心理健康教育的内容也应该随着学生与社会的需要而变化。例如，在1994年，我国中小学心理健康教育刚起步时，由于学生中根本没有吸毒和艾滋病问题，因此也没有这方面的教育内容，而在美国的中小学心理健康教育中这方面的教育已经十分普遍。即便是在同一个国家，不同的地区之间也有不同的问题与需要，因此，心理健康教育的内容应该根据学生的心理健康需求和社会的要求的不同而变化。

※ 本章概要

本章主要从中小学心理健康教育的目标、原则和内容三大方面进行了阐述。首先，针对小学、初中和高中各学段阶段学生心理特点提出相应的心理健康教育的目标，而要更好地落实这些目标就应该遵循心理健康教育工作的九个原则，包括保密性原则、教育性原则、预防、发展重于矫治原则、全体性原则、差异性原则、主体性原则、整体性原则、参与性原则、多方协作的原则。此外，为了更好地具体落实中小学心理健康教育的目标，不同学段阶段心理

健康教育的内容也应各有侧重。

※ 延伸阅读

书 名：学校心理健康教育——理论研究与实践探索的整合

编著者：姚本先

出版社：安徽大学出版社

推荐语：本书是关于学校心理健康教育最一般知识、原理和

实践操作的学术著作。作为一般原理性的学校心理健康教育著

作，构建学校心理健康教育的理论体系，关注学校心理健康教育的内在逻辑结构，是本书始终

紧紧围绕的主题。为此，本书从整体的、全面的、系统的观点出发，全面考察和探讨学校心理

健康教育的最基本问题，精心提炼和概括，不拘泥于微观和具体，突出了宏观和整体，从而使

学校心理健康教育基础理论有了比较科学的内在联系和合理构建。这个理论体系就是围绕以下

线索展开的：学校心理健康教育的概念、性质、历史与发展、目标任务与原则、内容、途径与

方式（心理咨询与辅导等）、技术与手段（学校心理健康教育测量等）、管理以及学校心理健康

教育的评估、规范、伦理与督导等，这种努力向思路清晰、逻辑周密、结构合理迈出了一大步。

书 名：中学生心理健康教育

编著者：郑雪，陈少华，张兴贵，曾毅

出版社：暨南大学出版社

推荐语：本书理论联系实际，较系统地介绍了中学生心理



健康教育的目标、内容、原则及基本原理，同时选择编排了一些具有实践意义的可操作性的心理健康教育的内容，包括了学习、情感、人际关系、性心理、个性等。每一个内容中谈及话题反映的都是在学生中普遍存在的现象，其中不仅对这些现象进行了分析，而且提出了相应对策。这是一本值得随身携带的好书。本书应用范围广泛，所介绍的理论和技术的适合中小学甚至是更高级的学校开展心理健康教育，它好像一位良师益友。

※ 课后练习与思考

1. 中小学生学习心理健康教育目标确立的依据？
2. 如何落实中小学生学习心理健康教育目标？
3. 心理健康教育内容与心理健康教育目标存在什么联系？

※ 参考文献

- [1] 尚洁. 中学生心理健康教育目标探析[J]. 中国校外教育(理论), 2008(6).
- [2] 赵鑫. 对心理健康教育终极目标的思考[J]. 现代教育论丛, 2007(5).
- [3] 苏碧霞, 黄艳明. 浅谈中学生心理健康教育[J]. 教书育人, 2005(2).
- [4] 伍俊. 如何加强中学生的心理健康教育[J]. 中国教育研究论丛, 2005(10).
- [5] 贺银瑞. 论中学生心理健康教育中的人格塑造[J]. 教育研究, 1994(7).
- [6] 刘华山. 国外心理健康服务体系目标概览及启示[J]. 教育研究与实验, 2009(1).
- [7] 刘华山. 学校心理辅导[M]. 合肥: 安徽人民出版社, 1998.
- [8] 吴增强. 现代学校心理辅导[M]. 上海: 上海科学技术文献出版社, 1998.

[9] 李志凯. 中小学心理健康教育[M]. 北京：国防工业出版社，2009.

[10] 叶一舵. 中小学心理健康教育基本原理[M]. 福州：福建教育出版社，2008.