



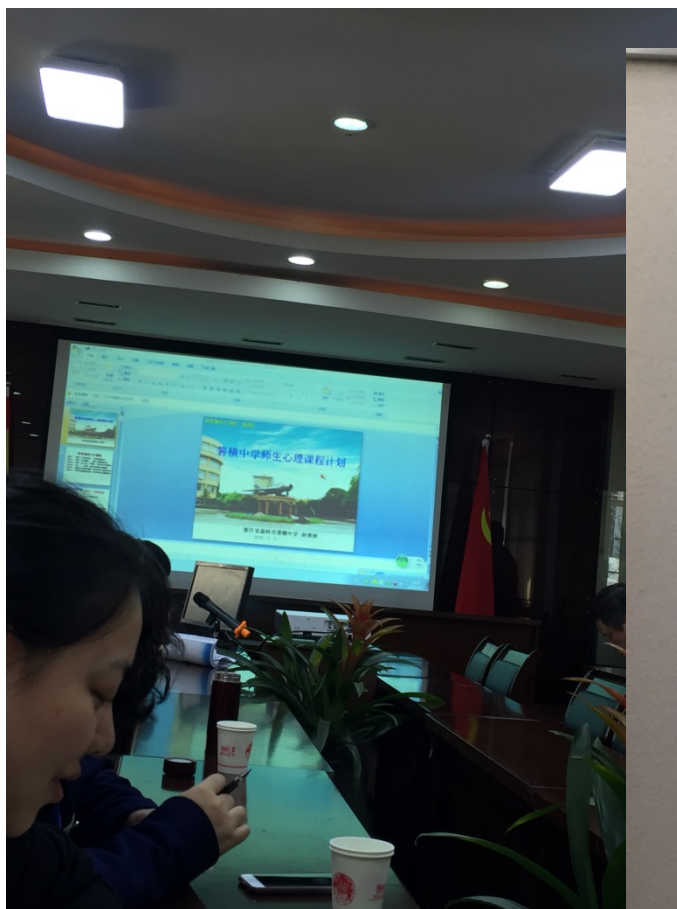
心理健康教育地开展与实施

林雅芳

北京教育学院 讲师

北师大发展与教育心理学 博士

浙江省心理健康教育开展



- **师资-热爱与投入**
- **课时-不患无位患所以立**
- **吾尝终日而思矣，不如须臾之所学**
- **吾辈须臾之所学，敢为探索之所为**



心理健康教育的重要性

- 心理科目是让她们感受平等和尊重的沃土
- 那些最不值得爱的学生，是最需要爱的
- 她们不会用恰当的方式对待我们，因为他们并未曾学会什么是恰当的方式
- 首先是家庭的产物
- 他们成长的需求没有被看到，自我就没有发展
- 日常生活中的防御，是他们自我保护的最大努力

适应未来的社会生活

未来的生活如何？-无法预测

性格，兴趣，沟通

用可以迁移的知识、技能和素养去武装学生，使其能够立足过去，
努力现在，用积极的不确定性去面对未来

衣食无忧的学生为什么看起来不快乐？

忧愁衣食是简单的人生，更容易被满足和感受到快乐和幸福

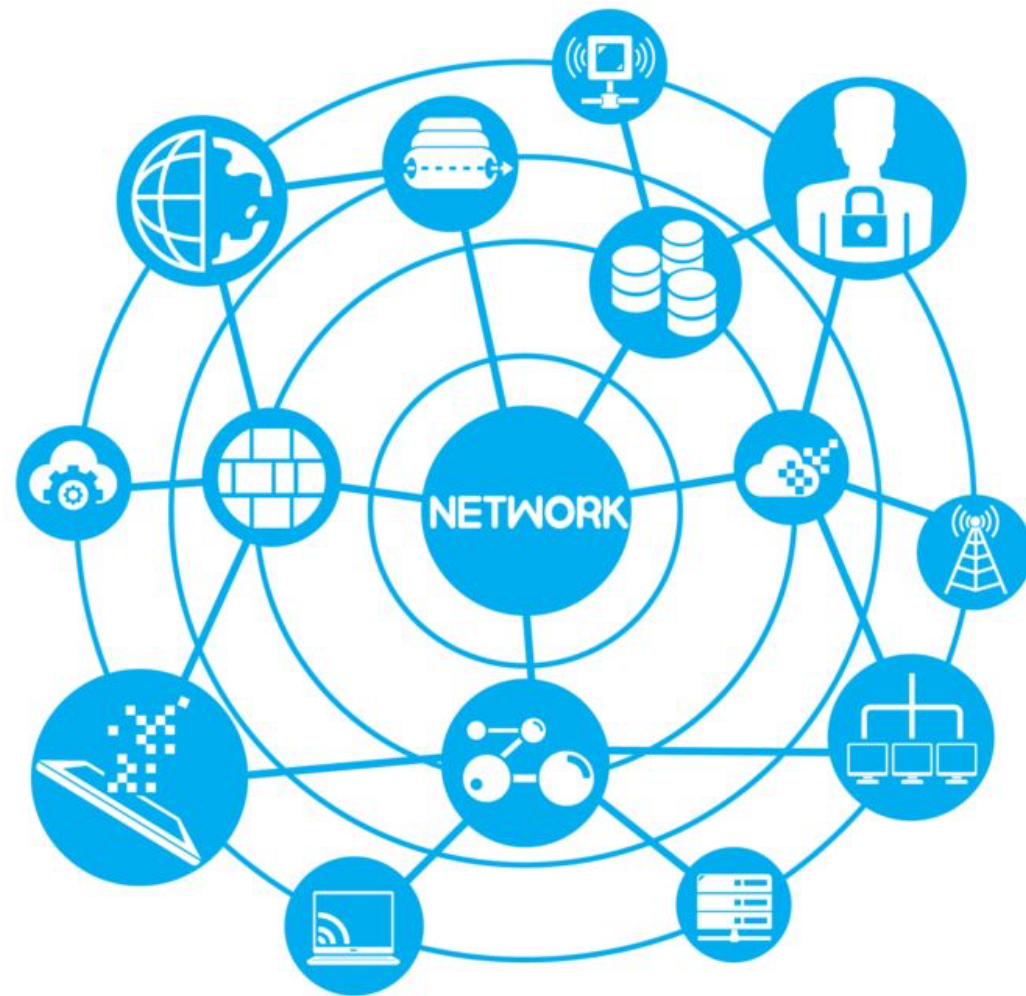
需要学生有强大的延迟满足能力

低级需要被满足，要求满足高级需要容易让人产生迷茫

低级需要没有被满足，则人们对他的渴求会越大，甚至失去自控力

心理学与其他学科的不同

- 构建知识网络
- 有建立模型的能力
- 有迁移的能力
- 心理健康教育处在哪个环节？



价值观教育

- 我是谁
- 我想要什么样的生活
- 承担责任，为自己负责

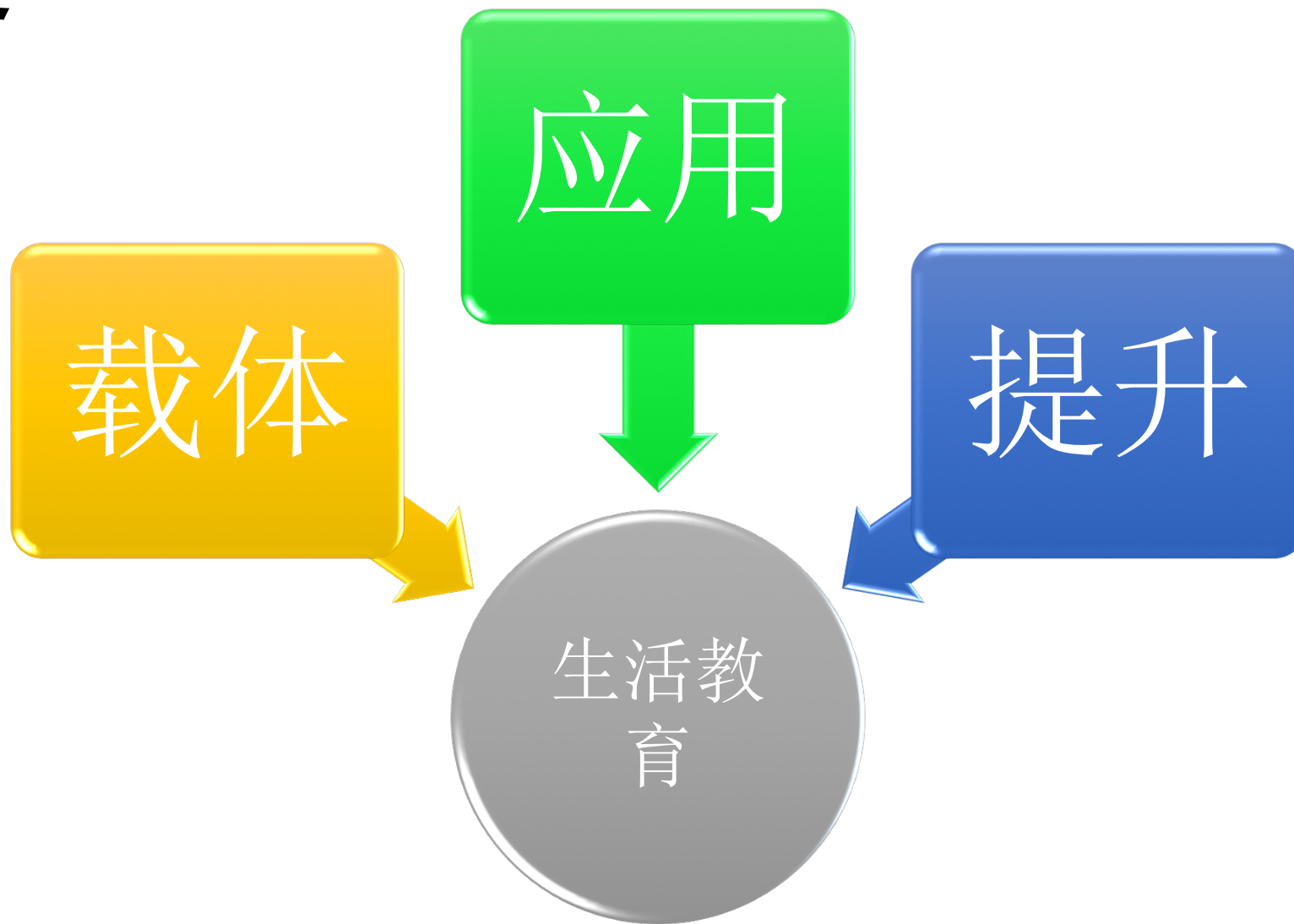
意义教育

- 生存的价值和意义
- 对他人的价值和意义
- 对未来的价值和意义

技能教育

- 我怎样才能过上我希望的生活
- 我怎样才能影响他人，影响未来

有温度



请看下面的图片









如何设计一堂课？

- 主题选择

- 教学目标

- 活动的形式

- 预期的效果

过渡页

TRANSITION PAGE

健康

预防疾病

谋求发展

幸福

过渡

TRA

健康

身体

心理

社会适
应

幸福

目标

满足

PERMA
模型

教材解读

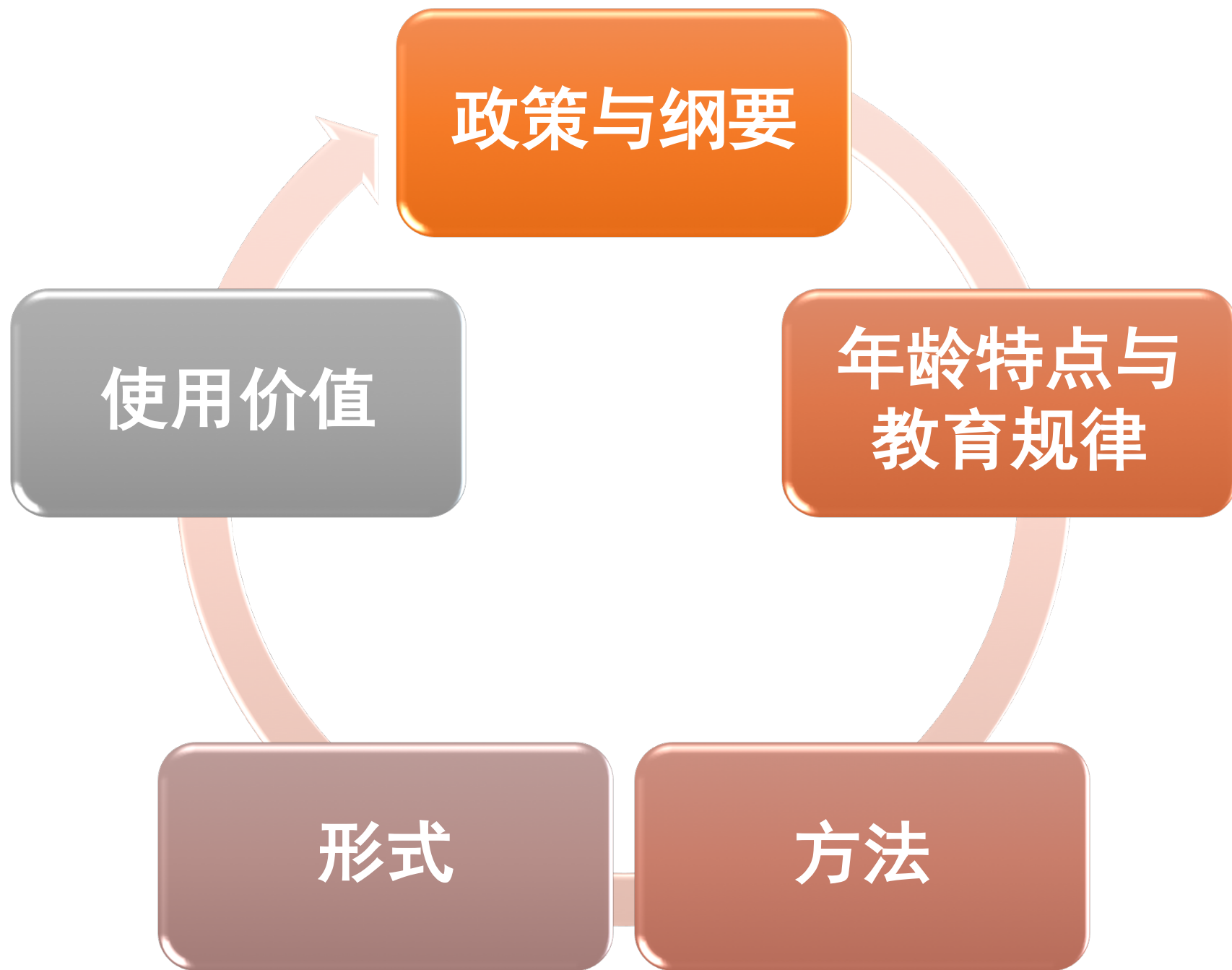
二、教材的基本结构

- **教材编排三序**
- **(1)知识的逻辑顺序——知识内容的结构化、系统性**
- **(2)学生的认识顺序——学习知识、技能的认识规律**
- **(3)心理发展顺序——自身认识能力发展水平**

二、教材的基本结构

• 2.学生的认识顺序

- (1)从感知到理解——通过实践活动培养健康素养；
- (2)从已知到未知——你了解多少？
- (3)在理解的基础上巩固和应用——重复塑造，螺旋上升；
- (4)从模仿到创造——从技能学习到行为养成；
- (5)由易到难和由简到繁——随年级增长内容容量和范围逐步扩大。



政策

- 编著者本身对政策的掌握
- 编写与修订时考虑到浙江的地方特色
- 紧跟《纲要》
- 主题与目标的有效性、价值性



中小学心理健康教育指导纲要

- 心理健康教育的目标：
- 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。
- 全体，全员，终极

- 
- 普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我，学会学习，人际交往，情绪调适，升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。
 - 小学，中学，高中
 - 同样的主题，不同的内容，不同学段具体的教育内容与目标
 - 是生活教育，却不是赤裸裸的生活，是生活的浓缩与简化

以中学为例

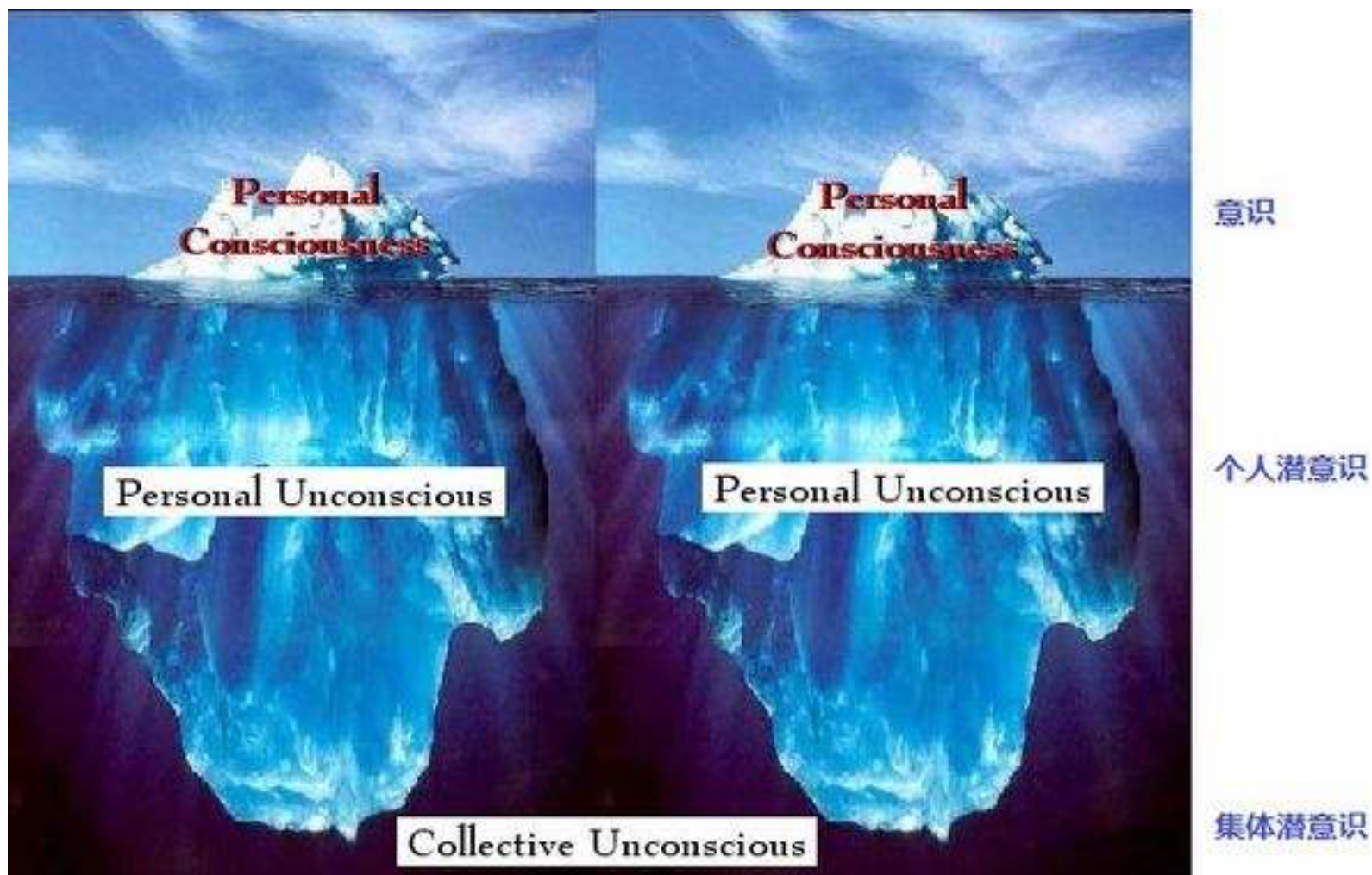
- 帮助学生加强自我认识，客观的评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征；适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；积极与教育及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系；鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效的管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；把握升学选择的方向；培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。
- 差别就在于学生的心理发展特点与地方特色

地方特色为什么重要？

• 南方人与北方



集体无意识



集体无意识的内容却从不在意识中，因此从来不曾为单个人所独有，它的存在毫无例外地要经过遗传。个体无意识的绝大部分由‘**情结**’所组成，而集体无意识主要由‘**原型**’所组成。”

民族迁移
口头传颂
无意识的积淀

学习加入

学习习惯

学习策略

需指导；超越具体事物

主导学习动机是为了利益而学习

个性

自我意识逐步转向内部评价
自我概念愈加复杂、分层，自我评价更抽象、内化稳定
角色采择能力不断发展
社会交往发展



有意性和抽象概括性发展

具体形象性

抽象概括性

概括、比较和分类能力发展

社会性发展

角色采择能力发展

社会交往发展

过渡性

生理

认知

社会角色

“我又不是小孩子”

社会性

社会环境影响大



闭锁性&开放性

关注内心、

对象指向明显

对同龄人开放

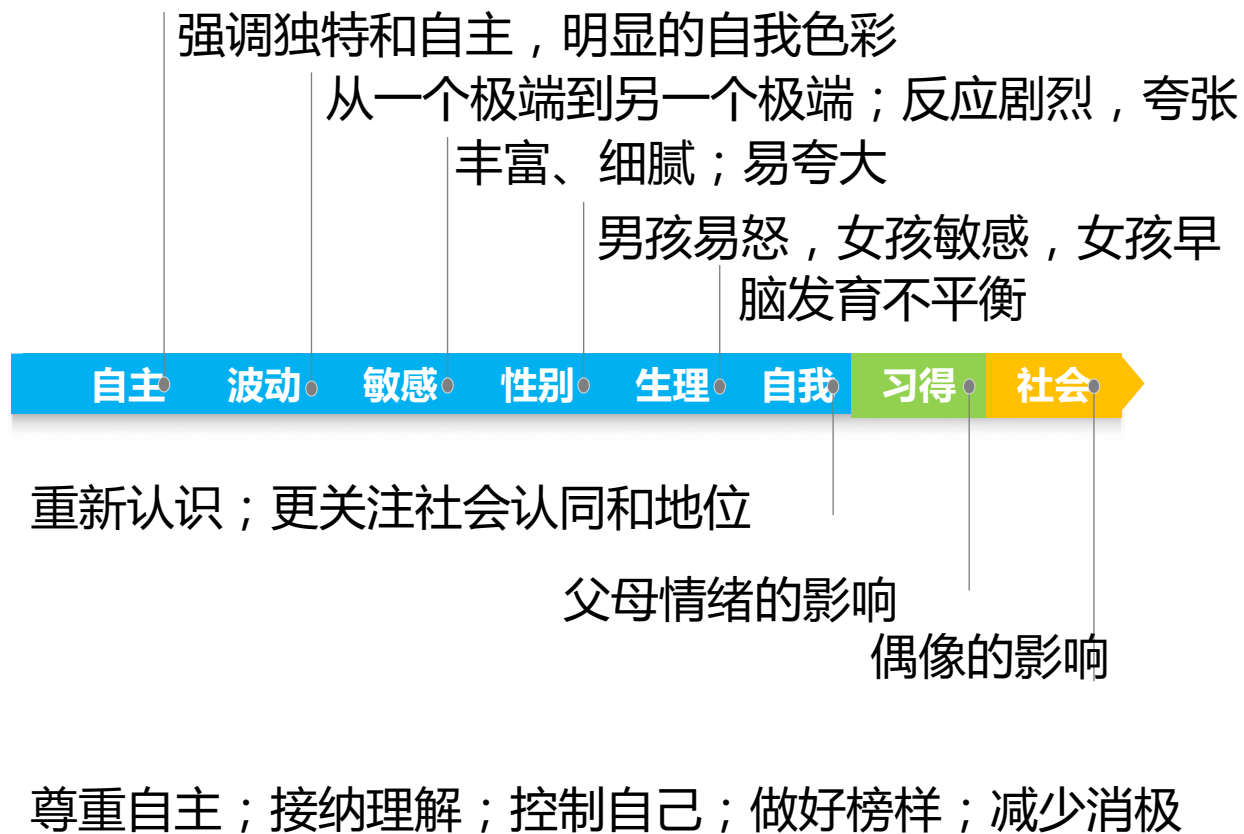
动荡性

独立需求

性成熟的需求

成熟感与挫败感的交替

情绪特点



自我意识

强烈的关注外貌， 关注自我形象 镜中像 仪表 焦虑 注重他人反应

深切重视自己的能力和成绩 自我评价 能力 社会地位 自尊心

十分关心自己的个性特征和情绪特征 自我中心 假象的观众 个人神话

情绪

不能控制的情绪波动

青春期躁动

与对自己的身体满意度关联较大

反叛

第二反抗期 人格独立 社会地位平等 精神独立自主

要求 社会地位平等 欲求不满 反抗

要求精神独立自主 观念的“碰撞” 抵触

反抗对象 主要是父母 反抗迁移（教师）

反抗形式 硬抵抗 软抵抗 冲突 矛盾激化

根据：心理社会危机（埃里克森）					
1、婴儿前期	0-2岁	信任-怀疑	5、青少年期	12-18岁	自我同一-混乱
2、婴儿后期	2-4岁	自主-羞耻	6、成年早期	18-25岁	亲密-孤独
3、幼儿期	4-7岁	主动-内疚	7、成年中期	25-50岁	繁衍-停滞
4、童年期	7-12岁	勤奋-自卑	8、成年后期	50岁后	完善-失望、厌恶

人格发展与有效教育引领

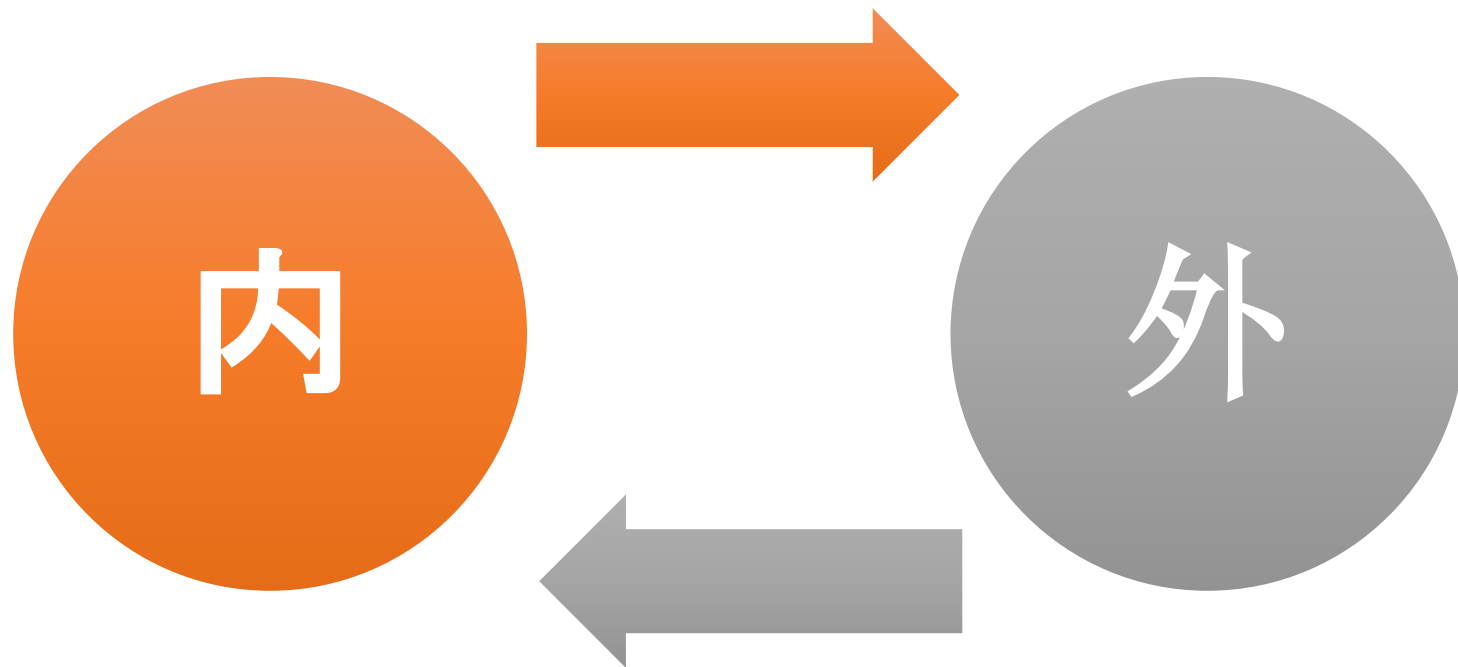
人格发展理论的启示

- 发现并尊重孩子的兴趣和天赋；
- 保护孩子的主动性和自发性；
- 多元评价帮助孩子建立丰富的积极的自我概念；
- 用发展的眼光看待孩子，充满积极期待；
- 将学习与孩子的生活相联系，让知识在意义中丰满起来
- 在满足孩子的基本需要中施以爱的教育

方法

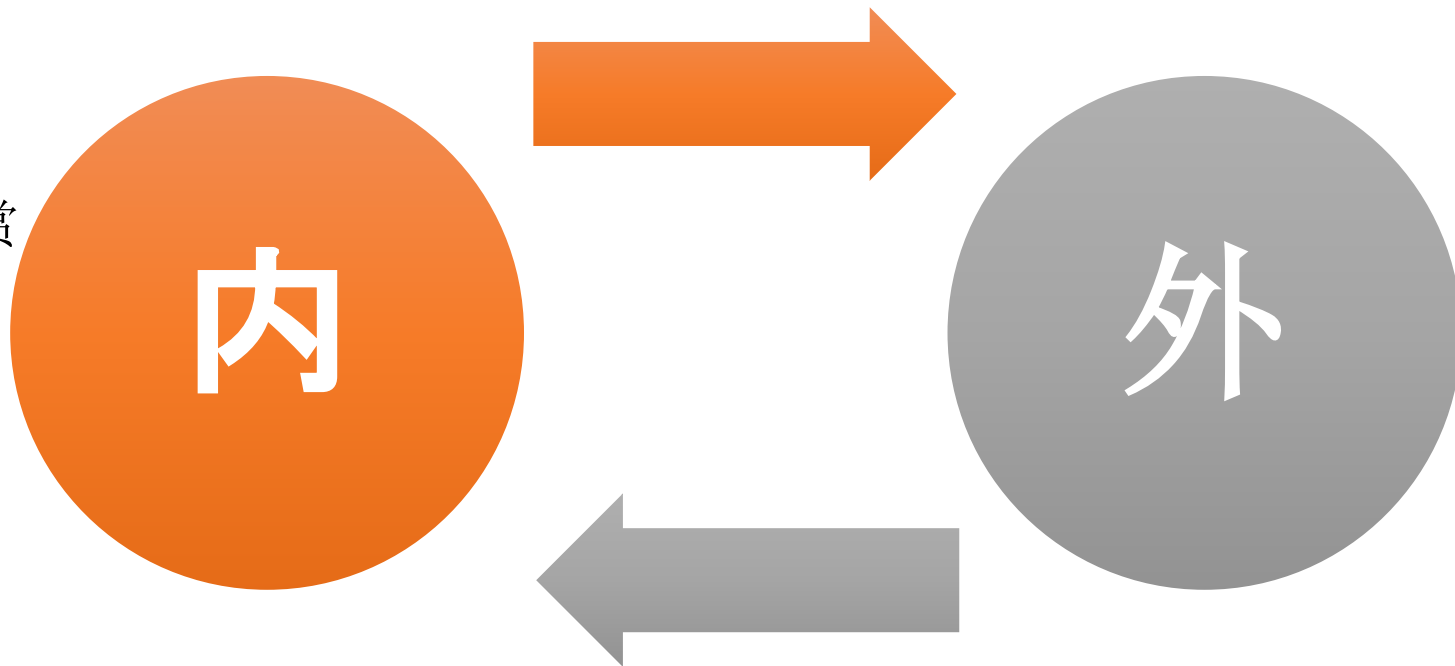
- 体验学习
- 探究学习
- 合作学习
- 问题解决式学习
- 讲述式
- 对错鲜明，忽视过程
- 更贴近生活
- 生活教育与知识、技能的综合应用

方法



认识自我

- 高年级学生
- 向内的探索-最欣赏
- 理论
- 自我测验与解读
- 科学的统计方法



- 小学生
- 榜样的力量
- 班杜拉的学习观察
- 亲近自然
- 故事代入式学习

科学，严谨，尊重规律
由外而内，由内促进外部

形式

- 多通道

演 一 演

shuō yī shuō
说 一 说

shì yī shì
试 一 试

- 优点是？

重视多元

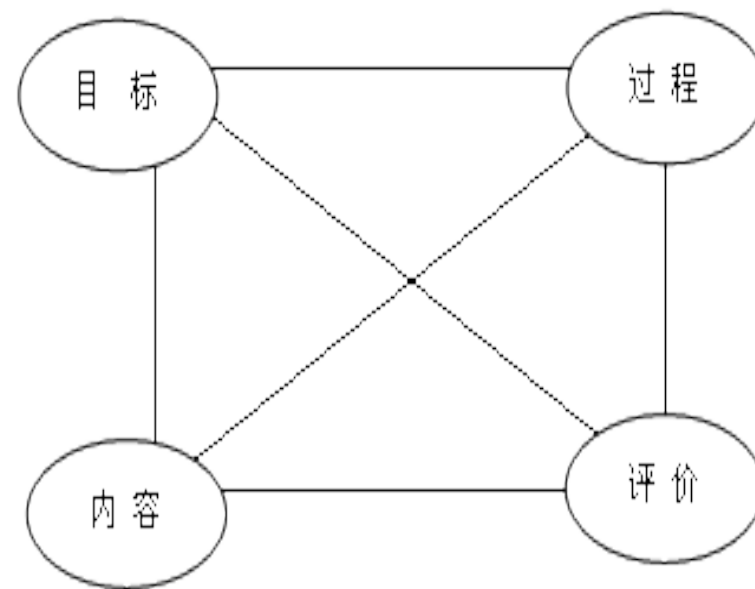
- 故事引入-----代入感，激发情感
- 心理辅导-----理论与故事
- 成长工作坊-----允许过程，接纳结果
- 青春圆舞曲-----看到同伴，寻找自己的位置
- 方法指南-----具体、可操作
- 拓展训练营-----迁移到生活中去
- 感悟与收获-----个人的收获才是根本
- 阅读链接-----扩大视野，多元发展

使用价值

- 教材与课程之间的相互促进作用
- 高年级教材可以作为读本
- 主题选择的范围
- 对生活的精炼与使用
- 上好一门课需要教师的创造性、热情与知识基础

完整课程的结构要素

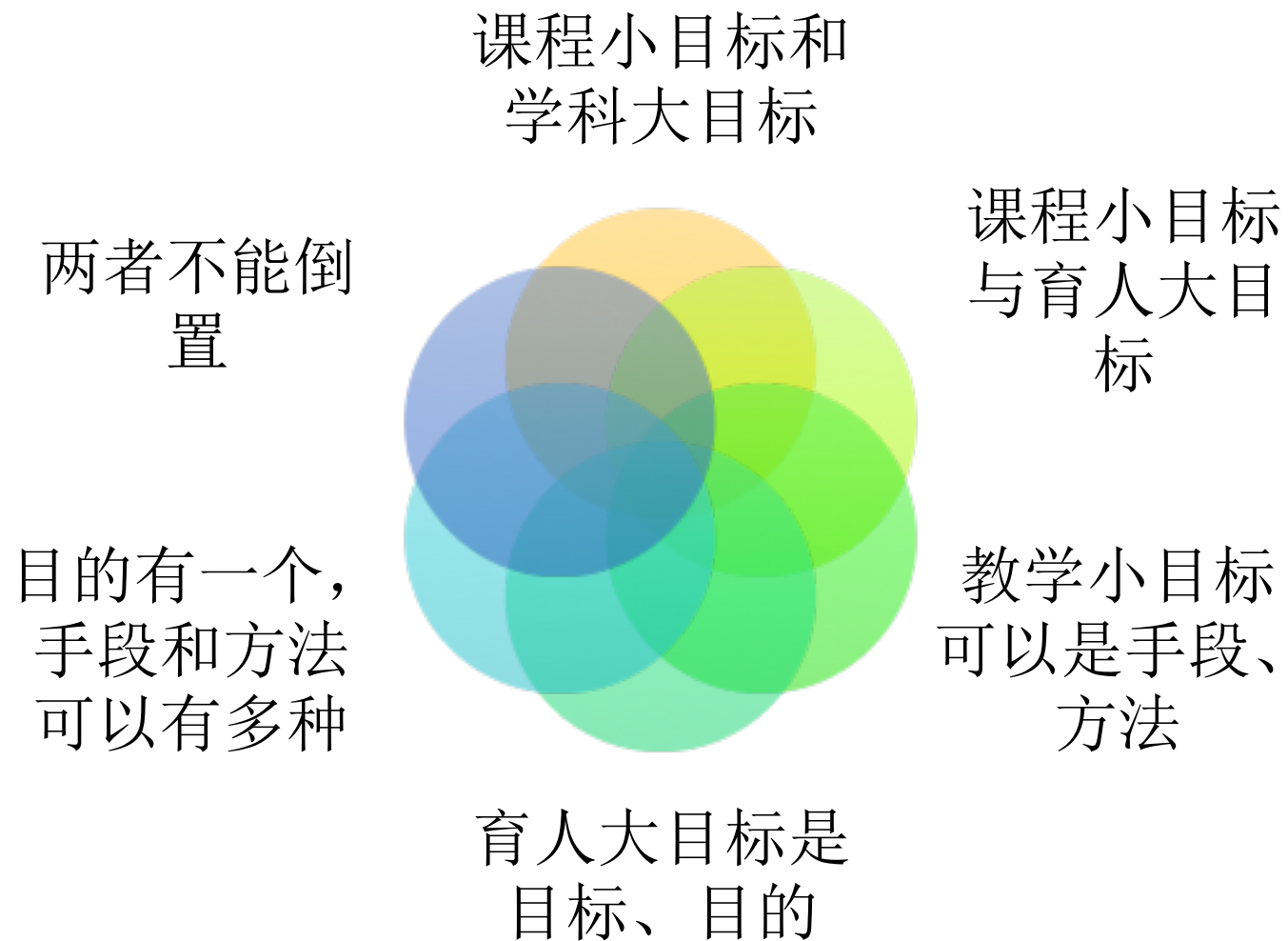
- (1)目标——课程标准体系
- (2)内容——**教材**、教辅资料
- (3)过程——教学实施活动
- (4)评价——各类评价



课程结构的四要素(Raiph W.Tyler)

心理健康教育教师如何开展教学

具体使用.....教育目标



教学目标

11:23

移动 4G HD

1. 认知性学习目标的水平

从底到高
知道、说出、识别、描述、举例、列举、
了解、认识、能表示、辨认、区分、比较、
理解、解释、说明、判断、预期、分类、归纳、
应用、设计、评价、优选、使用、解决、检验、
验证

2. 技能性学习目标的水平

从底到高
初步学习、模仿
初步学会、独立操作、完成、测量
初步学会、掌握、迁移、灵活运用

3. 体验性学习目标的水平

从底到高
感受、经历、尝试、体验、参与、交流、讨论、合作、
认同、体会、认识、关注、遵守、赞赏、重视、珍惜、
形成、养成、具有、树立、建立、保持、发展、增强

敬请批评指正！