

<<班级心理教育手册>>

图书基本信息

书名：<<班级心理教育手册>>

13位ISBN编号：9787537943048

10位ISBN编号：7537943044

出版时间：2009-5

出版时间：希望出版社

作者：宋宁 编

页数：263

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：<http://www.tushu007.com>

<<班级心理教育手册>>

内容概要

这是一套写给班级老师的书。

这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。

而有了这些方面的良好心理品质,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。

而有了这些方面的良好心理品质,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>>

书籍目录

第一章 点亮青春——八年级班级心理教育概述 第一节 什么是心理教育 第二节 班级心理教育的实施
第三节 班级心理教育的建设第二章 走进学生心灵——收集与解读学生心理信息 第一节 了解学生心理
成长规律 第二节 采集学生心理信息 第三节 解读学生心理信息第三章 成长快车——引领和促进学生
心理成长的技术 第一节 心理成长辅导模式 第二节 心理成长课程 第三节 班级心理教育活动 第四节
心理剧 第五节 小组团体辅导第四章 走进心理沼泽——疏导与矫正生心理问题 第一节 摆脱学业困扰
第二节 摆脱情绪困扰 第三节 解决自律问题 第四节 改变不良竞争心态 第五节 缓解群体适应问题 第
六节 排除品德心理障碍第五章 心理危机干预——帮助心理崩溃的学生的技术 第一节 心理危机的潜因
第二节 心理危机的预防 第三节 心理危机的干预第六章 健心资源库——开发和利用心理教育资源 第
一节 “心理能力学习”实验 第二节 心理美文阅读 第三节 心理健康自我训练策略

<<班级心理教育手册>>

章节摘录

第一章 点亮青春——八年级班级心理教育概述与大文学家雨果的诗句意思相近，魏书生老师有两句同样精彩的哲理诗句：“处天外遥望地球很小，居体内细察心域极宽。”

我们的老师，特别是心理教育的老师，是在广阔的心灵世界中播种耕耘的，是责任重大的，是很神圣的，也是很愉快、很幸福的。

作为心灵世界的耕耘者，不仅要热爱学生，热爱自己的工作，更要关怀学生的心理世界，关心学生心理的成长与发展，成为学生的心理关怀者。

第一节 什么是心理教育对心理教育的理解决定了我们对心理教育的其他一系列问题的理解和态度，因此，有必要对什么是心理教育、怎样理解心理教育的意蕴或理念进行一些探讨。

对心理教育的理锯，也应当有多种学科的视角，有心理学的视角，有教育学的视角，有文化学的视角等。

对心理教育的意义理解也可以有不同的价值取向。

价值取向不同，心理教育的理念也会不同，心理教育价值取向所强调的重点也不同。

有的着重于心理问题的咨询、治疗，有的着重于促进人的发展。

我们所说的心理教育，主要是指后者，指主动的、积极的、发展性的心理教育。

这是与现代教育精神一致的心理教育，是以人的发展为本，旨在优化人的心理素质、提高人的心理机能，进而促进人的整体素质发展，形成健全人格的心理教育。

心理教育的对象包括儿童和成人，我们这里所说的心理教育主要是指青少年学生的心理教育。

一、心理教育的概念1.心理教育的内涵与外延对心理教育的内涵与外延，人们有许多不同的理解。

英国理查德·尼尔森在1982年出版的《心理咨询的理论和实践》中阐明了他的观点。

他认为：“心理教育绝非一元现象，它是一个广泛的术语，对于具有不同理论导向和不同工作的人，有不同的含义。”

他认为心理教育这一术语有以下六个方面的含义：一是训练人们的生活技能；二是心理学教学中的理论、应用研究；三是人本主义教育；四是训练辅助人员的咨询技能；五是广泛的拓展活动；六是心理学问题的大众教育。

陈中永教授是我国最早倡导心理教育酌学者之一。

他是一名心理学工作者，但从他发表的心理教育的著述着，他主要是从教育学科的视角理解和研究心理教育的。

陈中永教授根据国内外已有的研究成果，对心理教育的内涵与外延作了更充分的阐述，将其概括为以下九个方面：一是以思维教学与训练为中心的智力与创造力教育；二是学习能力与技能教育；三是适应能力教育（包括人格的完善教育和各种生活技能的训练）；四是个人与社会教育；五是心理学教学改革，开设新型心理学课程；六是入本主义教育研究；七是心理咨询与治疗技术的拓展应用；八是大众心理教育；九是各种专门用途的心理训练。

我们需把“心理教育”放入教育学范畴来加以理解。

心理教育是有目的地培养人的良好的心理素质，提高其心理机能，充分发挥其心理潜能，进而促进整体素质提高和个性发展的教育。

心理教育的外延是很宽的，包括兴趣教育、思维训练、能力培养、创造教育、意志锻炼、性格教育、情感培育、生活技能训练、社会适应性培养等。

当然，心理教育也包括对心理问题的疏导、矫治。

2.发展性的心理教育心理教育有发展性的和矫治性的两种。

后者是对心理障碍、心理疾病的咨询、治疗。

虽然需要咨询、治疗的人是少数，但应当给予充分的关怀。

而我们所说的心理教育是主动的、积极的、发展性的心理教育，主要的服务对象是大多数心理健康的人。

因此，它属于具有现代教育精神的教育范畴。

现代教育精神，主要是对人的关怀，是关注人的发展，发挥人的潜能，体现人的价值。

<<班级心理教育手册>>

简要地说，现代教育的主要精神或主要特征是：主体——发展性教育。

心理教育是培养现代人整体素质教育的一个侧面或一个层面。

心理教育要充分发挥促进人发展的功能，启迪心灵，开发潜能，陶冶人性，培养人格。

人的心理素质是人的其他各方面素质发展的心理基础和背景。

因此，心理教育是从优化心理素质方面促进整体素质发展的一种教育。

3.心理教育与素质教育的关系人是一个生命整体，也是物质与精神统一的整体，由此，日本的小原国芳提出的“全人教育”是整体性的，包括“心”和“身”两方面。

人也是一个生理——心理——社会文化整体。

王国维将“完全之教育”分成“体育”和“心育”，“心育”中又分为智育、德育、美育。

我们可以对人的素质作各种划分，有的划分得更细。

为了深入地研究问题，划分是有必要的。

但我们决不能忘记，人是生命整体，不能把人当做“物”，当做非有机体的东西对待。

学者孙志文曾说过，只要人的某些部分被受到工具式的对待，那么整个人（人的整体）都会受到影响。

人的灵性统一人的所有经验：做事的并不是手而是人；看的不是眼睛而是人；听的也不是耳朵，而是整个的人；思想的也不是脑而是人；爱的也不是心，而是整个的人。

我们依据人是生理——心理——社会文化的统一体，将人的素质分为生理素质、心理素质、社会文化素质这三个层面。

据此可以认为素质教育也可分为生理素质教育、心理素质教育、社会文化素质教育。

体育主要地、直接地对应身体素质教育。

心理教育直接对应于心理素质教育。

智育、德育、美育主要地、直接地对应于社会文化素质教育。

对应是从“主要”的、“直接”的意义上说的，并非是机械的一一对应关系。

素质教育每一个方面除具有本身固有的、直接的、主要的功能外，都有促进其他方面素质发展的功能。

心理教育固有的、主要的、直接的功能，就是促进人的心理素质发展。

就这方面而言，心理教育是整体教育的一部分，但不应当仅仅把两者简单地看做只是部分和整体的关系。

4.心理教育与心理辅导、心理咨询、心理治疗作为教育学范畴的心理教育分为教育、辅导、咨询、治疗四个层次。

心理教育包括心理辅导、心理咨询、心理治疗。

其理由如下：（1）从心理教育、心理辅导、心理咨询、心理治疗的内在关系和联系看，心理教育主要指主动的、积极的、发展性的心理教育，而心理的辅导、咨询、治疗是整个学校教育的组成部分。

它们各自的功能侧重点不同，但都为培养人服务，为实现教育目标服务。

这里要说明的是，我们所说的心理治疗，不包括药物治疗，而是按朱智贤主编《心理学大词典》的解释：“主要是通过语言方式来达到治疗目的，即用心理学方法使情绪、人格或行为发生改变的治疗方法。”

（2）我国台湾学者在理论认识和教育实践上，把心理辅导分成了教育、辅导、咨询、治疗这几个层次，从服务范围广度说，教育、辅导、咨询、治疗，前者包含了后者。

二、心理教育的目标心理教育的目标包括三个方面：首先要使初中生形成健康的心理素质；其次要维护初中生的心理健康，减少和避免对于他们心理健康的各种不利影响；三是根据初中生成长发展的需要和特点，采取多种形式和方法，疏导学生的心理问题，让学生走出心理困扰。

具体到每个初中生身上，要使他们的人格得到和谐发展，帮助他们正确地对待自己、接纳自己，认清自己的内在潜力，充分发挥个人潜能；帮助初中生确立符合自身发展的积极的生活目标，培养责任感、义务感和创新精神；学会认识环境，正确处理各种人际关系，使初中生更好、更快地适应生活和学习环境；掌握社会规范，形成良好的道德品质、积极的人生观和价值观、积极的情绪情感、坚韧不拔的意志品质，养成良好的行为习惯，使他们适应学校生活，为适应未来的社会需要在能力上和心理上

<<班级心理教育手册>>

做好准备。

心理教育是学校每一位工作者的任务，班级每项活动的开展都应符合心理教育的目标，为实现心理教育目标服务。

三、心理教育的任务教育部在关于《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，心理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。

八年级心理教育的任务主要包括：1.帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；2.把握升学选择的方向；3.了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；4.加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；5.逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

<<班级心理教育手册>>

编辑推荐

《班级心理教育手册(初中版·8年级)》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》。

<<班级心理教育手册>>

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:<http://www.tushu007.com>