

ICS 13.100
C 56



中华人民共和国国家标准

GB/T 29433—2012

学生心理健康教育指南

Guidelines for mental health education in school

2012-12-31 发布

2013-05-01 实施



中华人民共和国卫生部
中国国家标准化管理委员会 发布

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由中华人民共和国卫生部提出并归口。

本标准起草单位：安徽医科大学公共卫生学院儿少卫生与妇幼保健学系，安徽人口健康与优生省级实验室。

本标准主要起草人：陶芳标、孙莹、苏普玉、黄锬。

学生心理健康教育指南

1 范围

本标准规定了在大、中、小学校开展心理健康教育的目标、原则、实施途径、教育师资要求和教育内容。

本标准适用于普通大、中、小学在校学生,中等职业学校可参照使用。本标准不适用于学龄前儿童心理健康教育。

2 教育目标

提高学生心理健康素养,培养学生健全的心理素质,使其形成完善的人格和良好的社会适应能力,为促进学生整体素质的全面发展奠定基础。

3 教育原则

3.1 总体原则

根据不同年级学生生理、心理发展特点,实施心理健康教育的规范化操作,以保障教育总体目标的实现。

3.2 主体性原则

在心理健康教育中,充分尊重学生的主体地位,发挥学生主体作用,调动学生参与心理健康教育的积极性、主动性。

3.3 互动性原则

心理健康教育应通过创设互动式活动情境,促进学生将活动内容与心理体验相结合,激活或唤醒学生心理活动,诱发行动愿望,在学生与教师、学生与学生、学生与家长之间相互作用的心理环境中提升心理素质。

4 教育实施途径

4.1 心理健康教育课程

开设满足学生需要的心理健康教育课程,并纳入日常教学计划。

4.2 学科教学渗透

教师在进行常规的学科教学时,自觉地、有意识地运用心理学的理论、方法和技术,将学科知识的传播与心理品质的培养有机结合。

4.3 心理健康专题训练

4.3.1 识别

通过多种形式的心理检测和评估,让学生了解自己心理素质不同方面的发展状况,以此引起学生的

认同感或者缺失感,唤起情感共鸣或者震撼,激活心理能量,思考问题根源,进而体会、感受该种心理素质对自己学习、生活、交往及成长的意义,激发接受训练的积极动机。识别的过程强调情境化、生活化,把学生置于具体、生动的情境之中,与学生的生活紧密联系。

4.3.2 训练

针对某一心理健康教育主题和在识别中所发现的问题,提出若干解决该问题的具体而有效的方法和技巧,通过组织学生参与讨论和操作活动来感受、理解,进而选择促进心理健康的行动。

4.3.3 感悟

对训练中的心理感受、情感体验、行为变化、活动过程及效果等进行反思,强化训练效果,促进自我认知与评价能力的提高。

4.4 其他途径

以“多渠道、多形式、多媒介”为中心,创建学生心理健康教育的社团组织,开展多种形式、内容丰富的心理健康宣传教育活动。

5 教育师资要求

5.1 师资来源

学校要逐步建立在校长的领导下,以班主任(辅导员)和专职或者兼职心理辅导教师为骨干,全体教师共同参与的心理健康教育工作体制。

5.2 师资培训

心理健康教育师资培训要有层次、有计划地进行,每年至少接受3学时心理健康教育理论基础和实践技能的专业培训。

6 教育内容

6.1 总体要求

按照学生心理发展特点和身心发育的规律,制定教育内容,体现各年级学生心理健康教育内容的层次性和阶段性。

6.2 小学生心理健康教育内容

6.2.1 总体要求

6.2.1.1 小学低年级心理健康教育内容主要包括:帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活,感受学习知识的乐趣;乐与老师、同学交往,在谦让、友善的交往中体验友情。

6.2.1.2 小学中、高年级心理健康教育内容主要包括:帮助学生在生活中体会解决困难的快乐,调整学习心态,提高学习兴趣与自信心,正确对待自己的学习成绩,克服厌学心理,体验学习成功的快乐;培养集体意识,在班级活动中,善于与更多的同学交往,主动参与集体活动;塑造开朗、合群、乐学、自立的健康人格。悦纳自己的性别,正确面对生理变化引起的心理反应,正确对待性意识,了解调节和控制情绪的方法。

6.2.2 自我认识教育

认识自己的基本特征,逐步发展主体与自主意识;了解关心自己身体的变化,能以自然、良好的心态适应和处理身体发生的变化;学会客观地评价自己和他人,认识到自己和他人优点、不足和独特性,悦纳自己,包容他人;逐步发现、了解和体验自己情绪、情感的变化,提高初步控制与调节情绪的能力;增强对行为的判断力,能初步约束自己的言行,有一定的自控力。

6.2.3 学习能力教育

明确学习的重要性,培养积极的学习态度,克服厌学心理;主动完成学习任务,养成自觉、认真的学习习惯,按计划初步安排自己的学习时间;掌握基本的学习方法,听课时能集中注意力,学会预习、复习,形成初步的自学能力;有探索事物的欲望,乐于表达与表现自己的想法、意见和观点;能正确地对待考试及学习成绩,培养对毕业升学的向往和进取态度。

6.2.4 人际交往教育

乐于与身边的同学、老师沟通、交往,不胆怯,不封闭,能倾听别人的谈话,能在活动中与人合作,尊重伙伴,初步掌握与人交往的基本规则;学会从他人角度想问题,能对他人同情、谅解;学会自己处理与同学交往中的矛盾与挫折;建立集体意识,有初步的集体归属感。

6.2.5 社会适应教育

能发现、了解自己身边学习、生活环境的主要与明显变化,关心自然环境的变化;能较快地熟悉周围的人和事,容易融入新的集体,熟悉新的生活;适应班级与学校环境,与同学、老师建立自然、正常的适应关系;懂得和遵守基本的社会生活规则,亲近社会生活;对自己解决不了的困难有向师长求助的意识,形成初步的自我保护能力。

6.2.6 性心理教育

了解其成长阶段性心理特点和自我调适方法,悦纳自己身体和心理的变化;了解男孩女孩两性的心理差异,加强男女生之间的理解、沟通、合作与互助的意识;认识本年龄段正确的性角色内容和性角色的行为规范;学习适合本年龄段与异性交往的方法与礼仪。初步理解性器官在人生中的意义;识别性骚扰与性侵犯行为,提高预防意识,初步掌握防范性骚扰及保护自己的方法。

6.3 中学生心理健康教育内容

6.3.1 总体要求

6.3.1.1 初中年级心理健康教育内容主要包括:正确认识青春期,培养自重、自爱、自尊、自信的独立人格;培养正确的学习观念,发展其学习能力,改善学习方法;学会调节和控制自己的情绪,抑制自己的冲动行为;提高情感自我调节和人际交往的能力,建立良好的人际关系;正确认识自我意识,逐步提高社会责任感;能以积极心态面对学习、生活压力和自我身心所出现的变化,提高应对挫折的能力。

6.3.1.2 高中年级心理健康教育内容主要包括:发展创造性思维,充分开发学习的潜能;了解自己的能、力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上,确立自己的职业志向,进行职业的选择和准备;认识自己的人际关系的状况,正确对待和异性伙伴的交往,建立对他人的积极情感反应和体验;提高承受挫折和应对挫折的能力,形成良好的意志品质。

6.3.2 坚强意志教育

培养良好的意志品质,提高学生耐受挫折的能力。

6.3.3 学习能力教育

了解学习心理特征,对自我的体力、智力、性格特长有所认识,掌握适合自身的学习方法和目标;养成有规律的学习习惯,科学地安排、组织学习时间。

6.3.4 人际交往教育

培养良好的自我意识,悦纳自己;认识到人际关系对人生的重要意义,了解成功的人际交往应遵循的基本原则,掌握建立和保持良好人际关系的途径与方法,排除社交恐惧等心理问题。

6.3.5 社会适应教育

正视现实,正确对待生活中的人和事;认识挫折的双重性;增强自制力;树立乐观向上,不断进取的积极人生态度。

6.3.6 青春期内心理健康教育

了解青春期内生理的变化过程,认识性成熟和性心理活动的生物学和社会学意义,掌握与异性交往的方式,理解性别角色和性别差异。初步了解性伦理、性道德。

6.3.7 健康情感教育

培养丰富多彩的生活情趣,形成稳定平衡的心境;了解情感活动产生、发展、形成、表达的规律,初步培养健康的高尚情感。

6.3.8 健全人格教育

认识自己的气质类型与性格倾向,培养自我发展的意识,增强自我发展的主动性;培养积极进取的人生观和世界观,能客观地认识和评价自己,客观地分析、评价社会,正确处理与社会和他人的关系;平衡自身与环境的关系。

6.4 大学生心理健康教育内容

6.4.1 总体要求

根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防心理问题。促进大学生学会适应环境、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的技能,提高心理健康水平。

6.4.2 情绪管理教育

认识情绪的功能,了解情绪变化特点,学会体察自己和他人的情绪/情感,形成良好的情绪控制能力;能对自己的情绪进行检测、评估、调整;学会用积极的心态去面对困难和挫折,克服自卑、焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪;掌握科学地调控情绪能力,合理宣泄消极情绪,避免心理失衡;培养积极的情绪状态,适应自身、环境及社会的各种变化。

6.4.3 学习能力教育

了解自己的学习潜能,改进学习方法,形成良好的学习习惯,掌握科学、有效的学习方法,提高自学能力;自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力。

6.4.4 人际交往教育

掌握人际交往的特点、基本规范和技巧;善于在群体中发挥自己的才干,达到自我价值的实现;能够正确认识自己,客观评价他人和社会。

6.4.5 择业与就业心理教育

全面客观分析就业形势,掌握职业生涯规划的方法;客观分析自身的优势和不足,选择适合社会需要及个人身心特点的职业;正确处理择业中的挫折。

6.4.6 恋爱心理教育

加强性道德、性审美教育,指导恋爱心理适应,掌握异性交往的有关知识与技巧,正确处理好异性矛盾与挫折。
