

心理健康教育答辩

答辩

1.谈谈学校心理健康教育的意义？

学校心理健康教育的意义是由学校心理健康教育的必要性所决定的。从心理健康教育的观点来看，这种必要性主要源于参与国际竞争、国内现代化建设、顺应世界教育改革潮流、改变国内基础教育现状四种需要。

当今世界竞争的基点已由军事、经济转向综合国力，其实质是教育和人才的竞争。世界各国越来越重视培养人才的质量规格，重视提高人的素质。然而心理素质不健康者连适应社会都成问题，纵有满腹经纶也难以造福社会。中国青少年的智力发展优于欧美同龄者，本不难取得专业成就，但中国青少年心理素质不佳，特别是情绪不稳定及人际关系不和谐问题，远较欧美同龄者突出，严重妨碍他们成才。心理健康这一板块的短缺，将会使素质的整体内容付诸东流。

长期以来，我国基础教育中的一个突出问题就是“应试教育”。所谓应试教育，是指在我国教育实践中客观存在的偏离受教育者群体和社会发展的实际需要，单纯为应付考试、争取高分和片面追求升学率的一种倾向。应试教育是在错误思想指导下的一种急功近利的狭隘教育模式存在的相应弊端我们已经

心理健康教育答辩

较为清晰，开展学校心理教育，是改变国内的基础教育现状、提高中小学生心理健康水平的迫切需要，也是欲使我国实现国家现代化、国民素质现代化的必然要求。

我们应当从这些角度和需要来看待青少年儿童的心理素质问题，进而认识到开展学校心理健康教育的重要性和必要性。

2.请你说一说对倾听的理解？

倾听，属于有效沟通的必要部分，以求思想达成一致和感情的通畅。倾听不是简单地用耳朵来听，它也是一门艺术。倾听不仅仅是要用耳朵来听说话者的言辞，还需要一个人全身心地去感受对方的谈话过程中表达的言语信息和非言语信息。狭义的倾听是指凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程；其主体者是听者，而倾诉的主体者是诉说者，两者一唱一和有排解矛盾或者宣泄感情等优点。

认真倾听可以起到帮助他人解除心理重负、放松紧张情绪的作用。当一个人心理重负压得喘不过气来时，当他的情感和行为不能被人理解时，如能有人耐心地听他倾诉，并帮助他理清头绪，他会感到如释重负。现代心理学研究中有“心理呕吐”的说法。心理呕吐即将使自己感到压抑的问题以适当的方式，找一个适当的听众对他倾诉。

倾 听 的 要 点 主 要 有 :

心理健康教育答辩

首先，要体察对方的感觉。一个人感觉到的往往比他的思想更能引导他的行为，愈不注意人感觉的真实面，就愈不会彼此沟通。体察感觉，意思就是指将对方的话背后的情感复述出来，表示接受并了解他的感觉，有时会产生相当好的效果。

其次，要注意反馈。倾听别人的谈话要注意信息反馈，及时查证自己是否了解对方。一旦确定了你对他的了解，就要进入积极实际的帮助和建议。

再者，要抓住主要意思，不要被个别枝节所吸引。善于倾听的人总是注意分析哪些内容是主要的，哪些是次要的，以便抓住事实背后的主要意思，避免造成误解。

最后，要关怀，了解，承受对方，鼓励他或帮助他寻求解决问题的途径。

3.请你谈谈学校心理健康教育与素质教育的关系的理解？

教育与素质教育的关系。学校心理健康教育关涉两个层面的含义：它既是一种基本的教育理念，又是一项具体的教育活动。从教育理念层面来看，学校心理健康教育与素质教育和全面发展教育是基本相同的概念，它必须要贯彻到学校的一切教育教学工作中；从教育活动的层面上讲，学校心理健康教育又是一项具体的教育活动，有其特定的内容、方法和途径，是现代学校实施素质教育的一种重要方式。由此可见，学校心理

心理健康教育答辩

健康教育与素质教育和全面发展教育之间存在着多层次、多维度的关系。从理论上厘清这种复杂的关系，是正确处理心理健康教育与学校其他教育教学工作关系的基础，对于我们有效地从事学校心理健康教育的实践工作具有重要意义。

俄国教育家 XXX 说过：“教育的主要活动是在心理和心理—心理活动现象范畴内进行的。”苏联教育家 XXX 也说过：“没有心理上的修养，体力的、道德的、审美的修养就不可能想象。”不言而喻，通过学校心理健康教育，使个体保持健康的心理状态和良好的心理素质，就能为其顺利地承受德育、智育、体育、美育等其他素质教育提供良好的心理条件。

4.谈谈你对学校心理健康教育专门课程设置的必要性的理解？

作为学校心理健康教育实施途径之一的专门课程，是着眼于受教育者的心理健康水平提高、心理素质优化和心理潜能开发，以心理知识教授、心理品质培养和心理题目辅导为内容的一门课程。心理健康课程的必要决心着眼于理论和实践两方面来看。就心理知识教授而言，主要是指根据学生年龄特点和心理实际需要，适当介绍与心理健康开展密切相关的常识、自我心理训练的方法和自我心理保健的知识。这种课上教授的不是心理科学的系统知识系统，而是将有关心理科学的理论和技术

心理健康教育答辩

化为学生自我教育的理论和自我心理训练的可操作的方法，以帮助学生更好地认识、把握自己的心理，更自觉地维护和增进自己的心理健康。就心理品质培养和心理题目辅导而言，主要是指运用有关心理学知识，有意识、有计划地开展有关活动，使个体心理受到训练、心理题目得以矫治。心理训练一般不宜与知识教授相脱节，最好在知识讲授和方法教授后接着进行，也可根据实际情况零丁放置时间进行。有的时候，由于受课时、师资等条件的限制，不可能在每个年级开设心理健康教育专门课程，有些内容也不一定都需要分班讲授或集中进行训练，在这种情况下，开设一些心理健康教育的辅讲座作为对心理健康教育专门课程的弥补，是十分必要的。这种讲座主要根据生心理健康开展中带普遍性的需要，通过有关原理的集中阐述，普及有关知识开有针对性地进行心理辅导，以预防并矫治有关心理题目。如开学初的新生心理道应辅导讲座、考试前的应试心理辅导讲座、升学和就业辅导讲座等。

5.心理健康教育活动的设计原则？

心理健康教育活动的设计原则有糊口性原则，主体性原则，积极性原则，全体性原则。糊口性原则是学校心理健康教育的基础。如 XXX 所言，心理健康教育本质上是一种“人生哲学”，它不是“纯描述性的或纯学术性的”

心理健康教育答辩

，它指向人的糊口范畴和行为范畴，“它帮助人形成糊口体式格局，这不单单是人自身内在隐秘的精神糊口体式格局，而且也是他作为社会存在、社会一员的糊口体式格局”。也就是说，糊口是学生心理得以健康成长的土壤，真实有用的学校心理健康教育“必须从学生的糊口性题目入手，以糊口为定向，关注糊口，关注学生的糊口体式格局和糊口质量”。换言之，学校心理健康教育必须遵从糊口性原则；学生的实际糊口应当成为学校心理健康教育的基础和出发点。

主体性原则是学校心理健康教育的核心，主体性原则是指在学校心理健康教育过程中要恭敬学生的主体地位，注意调动学生的主动性、积极性。学生自己是心理开展的主体。心理健康教育的影响只要通过青少年儿童主体心理的自我冲突运动才能起作用。新的教育方法要斟酌儿童本身的特性，并且要利用个人心理结构的规律和关于个人开展的规律。心理健康教育的基本功能是促进学生健康成长与开展，而成长与开展的过程是一种自觉和主动的过程，如果学生缺乏自觉性和主动精神而只是被迫地、被动地承受此种教育，所谓“牛不喝水强揪头”，其结果是可想而知的。

全体性原则是学校心理健康教必须坚持的基本方向。它请求教有者在心理健康教育工作中坚持面向全体学生，这一目标

心理健康教育答辩

决意了心理健康教育的对象不局限于少数心理困扰和心理障碍的学生，而是必须面向包括大多数心理正常学生在内的全体学生。青少年儿童所处的时期是人生心理开展的关键时期，他们在进修、社交、休闲、情绪、性等方面都市发生许多适应困难题目。人的个性要在这一时期基本定型，许多心理健康题目也会在这一时期形成或表现。与人生其他时期相比，青少年儿童时期所涉及的题目范围更广，所受的困扰程度也较深。因此，青少年儿童时期是人一生中最需要心理健康教育的时期。

积极性原则是学校心理健康教育的策略，积极性原则是指在学校心理健康教育工作中，教育者要注意从发展变化的观点，坚持正面教育，积极地促进学生心理的健康发展。积极性原则是实施学校心理健康教育的基本策略，它包括两个基本要点：一是强调心理健康教育必须坚持发展的观点；二是强调心理健康教育要坚持以成功教育为主导。坚持发展的观点是贯彻学校心理健康教育积极性原则的思想基础，它要求教育者在心理健康教育工作中要善于运用发展的眼光，动态地考察学生的心理健康问题，把握其本质，从而确立起学生的心理问题主要是发展中的问题，是成长中为问题的观念。

6. 心理健康教育中开展活动的原因是什么？

心理健康教育答辩

活动是生命的本源意义之一。作为一个身心统一的人，其身(生理)心(心理)系统的发展，都要以活动作为源泉和动力。身体(生理)系统的发展以新陈代谢为特征。正是人机体的活动，使人的生理系统始终处于新陈代谢的动态平衡之中。人们常说“生命在于运动”，这里的“运动”不应仅仅理解为“体育运动”，而应同时被理解为“生命的活动”。心理系统由若干心理特质和属性构成。人的心理系统的每一种结构都是在人的“活动”过程中，在人与物质世界相互作用的过程中不断建构的结果。如果没有活动，没有人与物质化的对象之间的相互作用，心理结构不可能完成从旧质向新质的转化。生动的个性必然是全面活动着的个体。从这个意义上来说，培养个性的教育过程实际上也就是活动的过程。这种对心理发展过程实质的认识，既是认知心理学的重要成果，也是辩证唯物主义哲学认识论的精髓之所在。活动问题一直是各学科研究者的热门研究课题，对活动的定义迄今仍然是见仁见智。这里所说的活动，主要是指作为课堂教学的补充、扩大和延伸的课外活动，亦即学校在课堂教学任务以外有目的、有计划、有组织地对学生进行的多种多样的教育活动，它是学生课余生活的良好组织形式。课外活动的组织形式主要有：教育性活动、知识性活动

心理健康教育答辩

、科技性活动、文艺性活动、体育性活动和劳动以及常规教育活动等。所谓“寓于活动”，即指通过上述课外活动的开展来对学生进行心理健康教育。

7.心理健康教育的实施应当注意哪些题目？

心理健康教育的实施应该注意的问题：

第一，把握时机。对学校心理健康教育活动开展来说，也有一个捕捉时机的问题。实践表明，在最佳的时机开展活动，可以使学生在活动中保持饱满的情绪、浓厚的兴趣和高度集中的注意力。因此，当时机未到来时，要善于等待；当时机出现时，要及时捕捉；面对错过的时机，要善于迂回。只有这样，心理健康教育活动才能在质上得到保证。

第二，享受成功的喜悦。当学生经过不懈的努力取得成功时，心情格外激动，自信心也地强上能因势利导地在这一时机开展恰当的心理健康教育活动，让学生在享受成功的乐时提出更高的奋斗目标，引导他们为取得更大的成绩而继续进取，必物加加鞭，事半功倍。

第三，遭受困难和失败时。人在遭受困难和失败时也最需要别人的理解和支持。利用这一时机开展生齿健康教育活动，教育学生正确地面临困难和失败，帮助他们树立信心，鼓励他

心理健康教育答辩

行以实际行动去迎接挑战，势必有助于他们战胜挫折，走向成功。

心理健康教育答辩

第四，产生浓厚的兴趣时。当学生对某种事物或某项活动产生兴趣时，就会产生一种积极根究的内强力，主动、自觉地投入其中，直至取得成功。所以，当学生产生浓厚兴趣时，师要抓住机遇，及时组织活动，使学生能长久地保持兴趣，并使学生的兴趣语有趣—乐趣—志趣的轨道开展。

第五，不良倾向萌芽时。由于受年龄、知识、经验等条件的限制，青少年儿童往往比较单纯、幼稚，辨别力和自控能力都较差。因而，在研究、生活中，时常会有一些学生犯这样部样的错误。当个别学生有了过错时，其他同学不一定都去制止，有些同学甚至会去效仿，或出于“义气”而去“助纣为唐”。为此，教师要注意把准学生的思想，及时组织有针对性的活动，把这种不良倾向消灭在萌芽状态。

8.学生心理健康的标准有哪些？

综合国内外专家学者的观点，XXX教授和XXX教授等根据我国学生这一特殊群体的年龄心理和社会角色特征，提出了8条学生心理健康的标准。

第一，智力正常。智力正常是大学生研究、生活和工作的最基本的心理条件,是学生胜任研究任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证,因此也是衡最大学生心理健康的首要标准。第二，情绪健康。情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情

心理健康教育答辩

愉快，包括的内容有：愉快情绪多于不愉快情绪；情绪稳定个，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束又能适度宣泄；情绪反应是由适当的情景引起的，反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。

第三，意志健全。意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

第四，人格完整。人格指人的整体精神面貌。

第五，自我评价正确。即对自己的认识是接近现实的，对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大，对自己的缺点不回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接纳”。

第六，人际关系和谐。具体表现在：乐于与人交往；在交往中保持独立而完全的人格；能客观评价别人和自己；宽以待人、乐于助人；积极的交往态度多于消极的交往态度；交往动机端正。

第七，适应能力强。是指在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求，不逃避现实更不妄自尊大、一意孤行，与社会需要背道而驰。

心理健康教育答辩

第八，心理行为符合年龄特征。若学生的表现与自己所处的年龄阶段和自己的角色应具有的相应心理行为特征经常严重偏离，则有可能是心理异常的表现。

9.简述 XXX 的友谊的开展阶段。

美国心理学家 XXX 将友谊的开展分别为五个阶段：

第一是 3 岁左右，称为零阶段，儿童之间的关系为短暂的游戏伙伴关系，还不能称之为友谊。此阶段将朋友视为住在附近或一起玩游戏的人。

第二是 4-9 岁，称为单向帮助阶段，儿童之间的关系建立在单向帮助的基础上。他们对友谊的观念只针对个人的经验和需要，朋友只有在满足别人时才是有价值的。

第三是 6-12 岁，称为双向但不共患难的合作阶段，儿童之间的关系仍是功利性的。此阶段仍没有永久性的朋友关系，如果互惠的关系消逝或彼此发生冲突，友谊就会竣事。第四是 12-15 岁，称为分享亲密关系阶段。此阶段能以较平等互惠的体式格局来看待友谊，可以接纳朋友不同的概念与意见，即使因意见相左而有所争执，也不会因此破坏或终止原来的友谊关系。

第五是 15 岁以后，这是友谊发展的最高阶段。这时，已了解到每个人都有许多不同的需求，逐渐领悟到为了彼此的相

心理健康教育答辩

互关系，必须互相尊重，适时修正自己的行为态度，以求和谐相处。

10.请简述情绪 ABC 理论，并说明 ABCDEF 各代表什么。

情绪 ABC 理论是由美国心理学家 XXX 创建的。就是认为激发事件 A(activating event 的第一个英文字母)只是引发情绪和行为后果 C(consequence 的第一个英文字母)的间接原因，而引起 C 的间接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信心 B(belief 的第一个英文字母)，即人的消极情绪和行为障碍结果(C)，不是由于某一激发事件(A)间接引发的，而是由于禁受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信心(B)所间接引起。错误信心也称为非理性信心。

完整的治疗模式由 ABCDEF 六个部分组成。A：activating events，指发生的事件。B：beliefs，指人们对事件所持的观念或信念。C：XXX，指观念或信念所引起的情绪及行为后果。D：disputing XXX，指劝导干预。E：effect，指治疗或咨询效果。F：new feeling，指治疗或咨询后的新感觉。

11.良好自我意识的标准，以及如何进行完善。

心理健康教育答辩

自我意识对人的心理健康起着很重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的化中发挥着强大的动力功能。自我意识主要表现在个人自我、社会自我、理想自我三个方面。第一，个人自我。个人自我是指个体对自己各种特征的认识，它包括自己的躯体特点、行为特点、人格特点以及性别、种族、角色特点等自己所感知到的个人特征等。个人自我纯属于个体对自己的看法，主观性强，是自我概念中最重要的内容。

第二，社会自我。社会自我是指个体所认识的、他人对自己各种行为的看法，以及个人在社会中承担角色的认知。

第三，理想自我。理想自我是个人根据两个我的经验，建构自己所希望到达的理想尺度，它引导个体达成理想中的个人自我。

自我意识完善的途径有以下几点：

第一，正确的自我认知。“人贵有自知之明”，全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。所描述的维度越多，越会找到比较正确的自我。

第二，客观的自我评价。客观的自我评价是指正确地自我悦纳、积极地自我体验、有效地自我控制。自我悦纳是自我意

心理健康教育答辩

识健康发展的关键所在。自我意识是将注意力集对待自己的种
状 态 ， 积 极 的 策 略 是 ：

关注你自己的成功，并积累优势，每个人身上都有着无数的闪光点，重点在于寻找你自己的闪光点，并将其构成亮丽的人生风景线。

第三，积极的自我提升。提高自我效能感是个体在一定情境下对自我完成某项工作的期望与预期。当人们期望自己成功时，必然会尽自己最大的努力，并且当面临挑战性任务时，会表现出更强的坚持力，从而增加了成功的可能性。另一条途径是克服自我障碍，一个渴望自我发展的人必须主动克服自我障碍，进行积极的自我提升与自我尝试。积极的自我在尝试中会发现自己的新的支点。

第四，关注自我成长。自我的发展需要不断的自我反思和自我监控。依照过去、现在、未来进行清理，深刻了解与把握自己。要记住：自我体验永远是个体的，当我们在分享他人自我成长的硕果时，也在促进我们自己的成长。

12.什么是生命教育，以及生命教育的目的和辅导内容

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/477042000163006062>

心理健康教育答辩