



教育心理学

背诵打卡—DAY10

知识点	名词解释	简答、论述
1.基本概念	——	——
2.社会规范学习的过程与条件	——	论述社会规范学习及其心理过程。
3.品德的形成过程及培养	——	论述品德的形成过程及培养。
4.品德不良及其矫正	——	论述品德不良及矫正。
5.心理健康概述	——	简述中小学生常见的心理健康问题。
6.心理健康教育的目标与内容	——	——
7.心理健康教育的途径与方法	——	论述心理健康教育的途径与方法。



1.社会规范学习，指个体接受社会规范、内化社会价值，将规范所确定的外在于主体的行为要求转化为主体内在的行为需要，从而建构主体内部的社会行为调节机制的过程，即社会规范的内化过程。**//** 社会规范学习是一个逐步累积交往经验、促使个体适应社会生活的过程。**//** 社会规范学习具有情感性、约束性和延迟性。

2.社会规范学习的心理过程

(1) 社会规范的遵从阶段

遵从，即表面上接受规范，按照规范的要求来行动，但对规范的必要性或根据缺乏认识，甚至有抵触情绪。遵从具有一定的盲目性、被动性、工具性和情境性，个体只是迫于权威和情境的压力才遵从了规范。因此，遵从水平上的规范是最不稳定的，一旦外部监控和压力消失了，相应的规范行为就可能会动摇和改变。遵从是规范内化的初级阶段，也是进一步内化的基础。

当社会规范学习处于遵从阶段时，可分为从众和服从两种类型。

(2) 社会规范的认同阶段

认同作为社会规范的一种接受水平，一般指行为主体在认识、情感和行为上与规范趋于一致，从而产生自愿对规范的遵从现象。作为一种区别于遵从的社会规范接受水平，认同具有自觉性、主动性和稳定性三个特点。认同是个体接受社会规范、确立自觉态度以及形成品德的关键阶段，但不是最高阶段，必须进一步提高。

当社会规范学习处于认同阶段时，可分为偶像认同和价值认同两种类型。

(3) 社会规范的内化阶段

社会规范内化是规范的一种高级接受水平或高度遵从的态度，是品德形成的最高阶段。社会规范的内化表现为主体的规范行为的动机是以规范本身的价值信念为基础，其规范行为是由社会规范的价值信念所驱动的。社会规范的内化具有高度的自觉性、高度的主动性和坚定性。



品德的形成和发展指个体在与环境的相互作用中，其道德认知、道德情感以及道德行为不断发展和完善，最终形成良好道德品质的过程。因而，品德的形成过程及培养如下：

1.道德认知的形成及培养

道德认知的形成包括道德观念的形成、道德信念的确立和道德评价能力的发展三个过程，其中，道德观念的形成是前提，道德评价能力的发展是主要标志，道德信念的确立是道德认知形成的关键。

在对学生进行道德认知的培养方面，主要是进行言语上的指导，通过说服教育法提高学生的道德认知水平。具体教育策略如下：

(1) 价值澄清法。这是一种诱导式的品德教育方式，尊重学生的主体意识和价值选择，注重对学生价值判断和选择能力的培养，有助于提高学生的自我认识，引发积极的道德行为。

(2) 道德两难故事法。科尔伯格研究发现，个体的道德判断能力处于不断发展之中，矛盾冲突情境最适合促进个体道德判断力的发展。所以，在品德教育过程中应该形成相应的道德两难故事情境，在课堂中与学生一起讨论，在其现有道德认知的基础上促进道德发展。

2.道德情感的形成及培养

道德情感是伴随道德认知而产生的一种内心体验，即人们的道德需要是否能够被满足而产生的情绪体验，它伴随道德认知产生并影响道德行为。符合自己的道德认知或道德观念时，就会产生积极的、肯定的情绪体验，否则就会产生消极的、否定的情绪体验。道德情感是一种个体品德的自我监督和自我调节的成分，对个体品德的形成和发展有着重要的作用。



在对学生进行道德情感的培养方面，具体教育策略如下：

- (1) 丰富个体的道德观念，并使个体产生相应的情感体验，通过提高道德认知水平来促进道德情感的升华；
- (2) 创设教育情境，引起个体情感上的共鸣，丰富他们的道德情感体验；
- (3) 培养学生对情感的自我调控能力，激发和保持学生健康的情感体验。

3.道德行为的形成及培养

道德行为是个体在道德认知与道德情感推动下产生的涉及道德意义的行为。道德行为一般是一种意志行为，它也是个体品德的外部表现形态，更是道德教育的最终目的。

道德行为的形成包括道德行为方式的掌握和道德行为习惯的养成，教师要注重学生良好道德行为方式、道德行为习惯的培养，可以采用两种方式进行：

- (1) 适当的奖励和惩罚。**对符合道德的行为给予奖励，对不符合道德的行为给予惩罚，使学生懂得什么行为是正确和道德的，什么行为是错误和不道德的，以此促使道德由外在的行为规范和准则向学生自身的内在需要转化，是一种有效的强化方法。
- (2) 提供榜样示范。**班杜拉的观察学习实验表明，儿童对成人榜样的模仿程度是极高的，当榜样做出道德行为时，儿童就会大力模仿。



1.品德不良，指个体具有不符合社会道德要求的道德品质与道德行为，经常发生违反道德准则的行为或采用违背道德规范的方式和手段来达到个人的目的，构成对他人利益的侵犯，犯有较严重的道德过错。常见品德不良行为包括：

- (1) 行为不文明、不礼貌、无理取闹、欺侮同学、不尊重教师和家长；
- (2) 不守纪律、旷课、抄袭作业、考试作弊；
- (3) 打人、骂人、小偷小摸等。

2.品德不良的矫正

造成学生品德不良的原因是复杂的、多方面的，品德不良的矫正也需要经过醒悟阶段、转变阶段以及自新阶段才能得以改善。而且不良品德行为习惯严重危害个体的社会化发展，损伤个体的身心健康。若不及时加以矫正，严重者会演变为给社会带来严重后果的违法犯罪行为。因而，不良品德行为应及时加以矫正，在矫正时要以正面教育和疏导为主，矫正过程中注意以下几点：

- (1) 培养深厚的师生情感，消除学生的疑惧心理和对立情绪。
- (2) 培养学生正确的道德观念，提高他们明辨是非的能力。
- (3) 保护和利用学生的自尊心，培养他们的集体荣誉感。
- (4) 锻炼学生同不良诱因做斗争的意志力，巩固他们新的行为习惯。
- (5) 针对学生的个别差异，采取灵活多样的教育措施。
- (6) 加强家庭、学校与社会的共同教育。

简述中小學生常见的心理健康问题



20min

心理问题又可以称为心理失衡，是正常心理活动中的局部异常状态，不存在心理状态的病理性变化，具有明显的偶发性和暂时性，并且常与一定的情境相联系，常被一定的情境诱发，若脱离特定的情境，个体的心理活动则可恢复正常。中小学生的心理健康问题主要集中在以下4个方面：

(1) 学习问题。即围绕着学习产生的问题，占据中小学生心理问题的主要部分，其中因课业繁重带来的学习压力和因各种原因造成的厌学尤为普遍。

(2) 人际关系问题。这也是中小学生反应最多的问题之一，主要包括亲子关系、师生关系、友伴关系等方面的问题，如社交恐惧、人际冲突等。

(3) 自我意识问题。包括缺乏自知、自信，自我膨胀，沉湎于自我分析，理想自我与现实自我的差距过大，自贬的思维方式等。产生自卑、自负、自我中心、孤独、嫉妒、懦弱、自我控制力不强、自我评价偏颇等。

(4) 情感与社会适应问题。主要包括情绪波动性大，较为敏感，易冲动，对异性充满了好奇与向往但又伴随着出现许多情感困扰，心理脆弱，抗挫折能力弱，生活适应能力差。



(一) 心理健康教育的途径

1. 学科渗透

全体教师都应自觉地在各学科教学中遵循心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。

要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的师生关系。

要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等有机结合，充分利用网络等现代信息技术手段，多种途径开展心理健康教育。

2. 专题训练

专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。

心理健康教育要防止学科化的倾向，避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育，要注重引导学生心理、人格积极健康发展，最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为问题。

3. 咨询与辅导

心理辅导是一项科学性、专业性很强的工作，心理健康教育教师应遵循心理发展和教育规律，向学生提供发展性心理辅导和帮助。从其实质来看，心理辅导是一种心理上的助人活动，指在一种新型的建设性的人际关系中，辅导教师运用其专业知识和技能，给学生以合乎需要的心理上的协助与服务，帮助学生处理其所面临的问题局面，发展其未能充分利用的潜能与机遇，进而使其获得自助的能力与意愿，克服成长中的障碍，增强与维持自身的心理健康，以便在学习、工作与人际关系各个方面做出良好适应。但是，心理咨询与心理治疗不能等同，具有严重心理疾病的同学要及时转介。



4.密切联系家长共同实施心理健康教育

学校要帮助家长树立正确的教育观念，了解和掌握孩子成长的特点、规律以及心理健康教育的方法，加强亲子沟通，注重自身良好心理素质的养成，以积极健康和谐的家庭环境影响孩子。

同时，学校要为家长提供促进孩子发展的指导意见，协助他们共同解决孩子在发展过程中的心理行为问题。

5.充分利用校外教育资源开展心理健康教育

学校要加强与基层群众性自治组织、企事业单位、社会团体、公共文化机构、街道社区以及青少年校外活动场所等的联系和合作，组织开展各种有益于中小学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，拓宽心理健康教育的途径。

(二) 心理健康教育的方法

1.认知法。这种方法主要靠调动学生的感知、记忆、想象、思维等心理过程来达到教学目标。

2.游戏法。通过竞赛性游戏和非竞赛性游戏吸引学生参与活动，增强体验，获得新的体会与认识。

3.测验法。通过智力、性格、态度、兴趣和适应性等各种问卷测验，帮助学生了解自身心理健康状况并形成正确的自我认知。

4.交流法。通过学生间的交流活动，各自介绍自己的心理优势或个体经验，促进其对训练策略的认同、领悟和掌握。

5.讨论法。通过师生、学生间广泛、深入的思想交流，引导学生积极思考，提高认识，转变自身固有思维方式。

6.角色扮演法。通过学生扮演或模仿一些角色，重演部分场景，使学生以角色的身份，充分表露自己或角色的人格、情感、人际关系、内心冲突等心理问题，进而起到增进自我认识，减轻或消除心理问题，提高心理素质的一种教学方法。

7.行为改变法。通过奖惩等强化手段帮助学生建立某种良好的行为，或者消除、矫正不良行为。

8.实践操作法。主要通过学生的言语和动作的操作活动来达到心理健康教育的目的。如自述法，通过学生自己述说事情的经过和感受，达到情绪宣泄和增进自我认识的一种方法。

论述品德不良及矫正。