



读懂小学生

——心理特级教师的咨询手记

杨敏毅 吴 权○著

揭示小学生各种行为背后的心理原因
资深心理教师提供接地气的实用建议

读懂小学生

——心理特级教师的咨询手记

杨敏毅 吴 权○著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂小学生:心理特级教师的咨询手记/杨敏毅,
吴权著. —北京:中国人民大学出版社, 2015. 11

ISBN 978 -7 -300 -22218 -9

I. ①读… II. ①杨… ②吴… III. ①小学生—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281526 号

读懂小学生——心理特级教师的咨询手记

杨敏毅 吴 权 著

Du Dong Xiaoxuesheng——Xinli Teji Jiaoshi de Zixun Shouji

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242 (总编室)

010 - 62511770 (质管部)

010 - 82501766 (邮购部)

010 - 62514148 (门市部)

010 - 62515195 (发行公司)

010 - 62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168 mm × 239 mm 16 开本

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 张 13 插页 1

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

字 数 190 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

自序

现在的小学生和初中生普遍是“00后”，集家中长辈的万千宠爱于一身，很多学生不同程度地存在各种心理健康问题。这就需要教师和家长多关注他们的心理需求，及时了解他们内心的想法，耐心倾听他们心底的声音，理解他们的欢乐与苦恼，成为他们成长路上的引路人和陪伴者。为此我们撰写了《读懂小学生——心理特级教师的咨询手记》和《读懂初中生——心理特级教师的咨询手记》。

我们在整理以往的心理咨询案例时发现，中小学生的心理问题主要集中在“学业困惑”、“成长烦恼”、“人际关系”和“心理障碍”四个方面。

在学业方面，学生的入学适应问题表现得尤为突出，面对新环境、新同学、新老师，学生不知该如何应对。“零起点”入学的小学生适应能力明显偏弱。一些初中生入学后，面对同学间的学习竞争显得很迷茫。有些同学一听说要考试就会紧张、焦虑，考试时头脑一片空白；某些平时学习成绩不错的学生，在考试中也会出现无法发挥正常水平的情况。某些家境富裕的学生，学习动力不足，把学习视为苦差事，甚至出现花钱雇用其他同学替自己完成作业的现象。

在成长和人际交往方面，存在与同龄人交往不畅、性格孤僻、喜欢抱怨别人、不接纳自己等情况，容易产生人际关系方面的困惑与冲突。有些学生内心很孤独，自我控制能力较弱，情绪起伏较大，易冲动，为了得到他人的关注，会采用搞恶作剧、说谎、打骂他人、顶撞教师等不恰当的表现方式。随着父母离异、家庭不和、亲子间缺乏沟通等现象的增多，许多学生缺乏安全感，出现自卑、叛逆等心理。这些学生在与老

师、同学的接触中，难以交到知心朋友，难以融入班级群体；在与家长的相处中，缺乏信任与感恩，亲子关系疏远、冷漠，甚至冲突、对立。

在心理误区方面，有些老师总怀疑学生得了某种心理疾病，常常在网上寻找诊断分析，然后对号入座地判断学生是“抑郁症”、“多动症”、“人格障碍”、“强迫症”等，并且不自觉地给学生贴上有心理障碍的标签，从而加重了学生的心理负担，影响其身心健康和学业成绩。有些学生则通过吮吸手指、暴饮暴食或其他异常的方式来发泄内心的不良情绪。教师要善于观察学生的各种行为表现，分析学生的心理状态，及时转介绍给专职心理教师或心理医生进行诊断处理。教师千万不能妄加评判，伤害学生的人格尊严，耽误学生进行心理干预及治疗的时机。

作为过来人，教师更应学会站在学生的角度思考问题，用欣赏的眼光看待每一个学生，建立良好的师生关系和家校关系。教师应掌握学生的情绪和行为状况，运用各种方法与手段进行心理指导，帮助学生健康、快乐地成长。

为了更好地向读者呈现学生的行为特征，分析隐藏的主客观原因，清晰展示咨询的脉络，本书汇集的48个典型案例，均采用故事叙述和心理对话的方式写作，以增强案例的可读性。案例后的“聆听手记”简明扼要地概括了案例类型和诊断结论。

衷心感谢合作者吴权和黄莉莉两位老师，她们克服工作繁忙、家务繁重、身体不适等困难，认真写作，精心修改，使本书得以顺利完成。感谢陈明梅、吴安和徐涛三位老师的支持。

杨敏毅

2015年11月10日

自序 / 1

第一辑 让学生发现学习的乐趣

1. 都是“零起点”惹的祸
——如何帮助一年级新生适应学校生活 / 2
2. 小小包租公
——如何激发家境富裕的孩子发现学习动力 / 6
3. 我要外婆陪我上学
——如何帮助学生缓解分离性焦虑 / 10
4. 不敢举手的雯雯
——如何引导胆小的学生 / 14
5. “龙慢慢”的烦恼
——如何帮助学生克服拖延习惯 / 18
6. 一考数学就怯场
——如何帮助学生应对考试焦虑 / 22
7. 好学生就该考第一
——如何帮助好胜心强的学生 / 27
8. “我就是个笨蛋”
——如何帮助学生培养自信心 / 32
9. “小生意人”的学习经
——警惕不良风气对学生的影响 / 36
10. 游戏“男神”
——发现学生厌学背后的真正原因 / 40

11. “混世魔王”的转变
——如何引导上课故意捣乱的学生 / 44
12. 被老师赶出课堂的男生
——如何引导以自我为中心的学生 / 48

第二辑 帮助学生抛开成长的烦恼

1. “懂事”的卫生委员
——如何引导学生开动脑筋想办法 / 52
2. 沉默的羔羊
——如何帮助学生摆脱被误解的烦恼 / 56
3. 少年的愁滋味
——如何帮助学生走出情绪低谷 / 60
4. 出口成“脏”的男生
——如何纠正学生说脏话的坏习惯 / 64
5. 丢人的电动车
——如何引导学生克服虚荣心 / 68
6. 电梯里的恶作剧
——如何理解做恶作剧的学生 / 73
7. 究竟是谁在说谎
——如何引导学生改掉说谎的坏毛病 / 77
8. 一生气就撞墙的男生
——如何引导学生合理发泄情绪 / 81
9. “破坏王”闯祸的背后
——如何保护学生的好奇心 / 84
10. 班级里的敏感事件
——如何应对儿童性游戏 / 88
11. “闷头猫”的故事
——如何帮助学生应对校园暴力 / 92

12. 顺手牵羊的男生
—— 如何引导学生矫正偷窃行为 / 96
13. 爱打架的男生
—— 如何应对儿童攻击性行为 / 100

第三辑 构建和谐的人际关系

1. 交友要讲究门当户对
—— 如何引导学生正确交友 / 106
2. 坚强的男生
—— 如何引导学生应对创伤事件 / 110
3. 在楼顶坐一夜的男生
—— 警惕家长的高期望对学生造成伤害 / 114
4. 好爸爸、坏爸爸
—— 如何引导学生正确应对家长出轨 / 119
5. 讨厌的星期一
—— 如何引导学生与家人和睦相处 / 123
6. 妹妹抢走了爸爸妈妈
—— 如何消除哥哥的忌妒心 / 128
7. 妈妈去哪儿了
—— 关注单亲家庭子女的心理问题 / 132
8. “我不要成为多余的人”
—— 如何帮助学生应对父母离异 / 136
9. 怕见陌生人的女孩
—— 如何引导学生克服社交恐惧 / 140
10. 被孤立的副班长
—— 如何引导学生学会宽容 / 144
11. 被寄养的女生
—— 如何帮助学生走出自卑 / 148

12. 该不该打抱不平

——如何引导学生融入集体 / 152

13. 现任老师就是不如前任老师

——如何帮助学生改善师生关系 / 156

第四辑 引导学生克服心理障碍

1. 粗心的玲玲

——如何帮助有读写障碍的学生 / 162

2. 当尿床成为一种习惯

——如何帮助尿床的学生 / 166

3. 爱挤眉弄眼的男生

——如何帮助易面部抽动的学生 / 169

4. 好想睡个好觉

——如何帮助学生战胜失眠 / 173

5. 闲不住的小浩

——如何帮助患儿童多动症的学生 / 177

6. 检查，检查，再检查

——如何引导有强迫症倾向的学生 / 181

7. 跟同桌学来的口吃

——如何帮助学生矫正口吃 / 184

8. 瞬间失聪的女生

——警惕儿童转换型癔症 / 188

9. 总感觉得了肺病的男生

——如何帮助总怀疑自己生病的学生 / 192

10. 常犯哮喘病的男生

——如何帮助学生缓解焦虑情绪 / 197

第一辑

让学生发现学习的乐趣



1. 都是“零起点”惹的祸

——如何帮助一年级新生适应学校生活

那天和一位大学同学在一所小学门口不期而遇。谈到孩子的学习情况，同学一脸的焦灼和无奈：“我家女儿毛毛，正读小学一年级，是‘零起点’上学。全班写字最慢的就是她，同样的作业别人30分钟就写好了，我女儿起码要写1个小时。字写得最难看的也是她，满作业本的字都像蚯蚓爬。数学口算最差的也是她，每页作业纸上都是红叉。每次上学、放学还总是丢三落四：今天忘了带卷笔刀，明天忘了带数学本。书包、抽屉乱得像蜂窝。公公、婆婆责怪我，让孩子‘赤手空拳’进入小学一年级，输在‘起跑线’上，吃了大亏。老公说我过于天真、幼稚，上了‘教育新理念’的当。在家里，我左右不是人，真是愁死了。你这个心理学专家到处助人为乐，可要帮帮我毛毛啊！”正说着，一群学生排着整齐的队伍在老师的带领下走出了校门。老同学一眼就看见了女儿，指着背着粉色书包的女孩对我说：“那就是我家毛毛。”

一个一头卷发、白白的皮肤、大大的眼睛、像极了芭比娃娃的女孩就是毛毛。她十分有礼貌地和老师道别。老同学拉着毛毛走到我身边。毛毛甜甜地叫了我一声“阿姨”，忽闪着大眼睛好奇地看着我。我俯下身微笑着问道：“你叫毛毛是吗？多好听的名字！”

“嗯，是我妈妈告诉你的吧！”

“我还知道你画画好，跑步跑得很快呢！”

“不过我字写得很慢，妈妈总叫我‘毛慢慢’。”说完，她低下了头，一脸沮丧。

“没关系，阿姨来帮你行吗？今天是‘毛慢慢’，明天你就是‘毛快快’啦！”

“真的，这么好？哦，耶！”她显得非常开心，小脸蛋在秋日夕阳的映

照下显得异常活泼、可爱。很快，我们三个人到了毛毛的家。

毛毛吃了一点儿小甜点后，就赶紧打开书包，认真而焦急地在书包里翻找语文作业本准备写作业。我一看她的书包：练习纸、铅笔盒、书、作业本、跳绳、水杯，还有一件外套，通通被塞在了一起。她好不容易才从书包里找到语文作业本。

今天的作业是写字，每一个字写四遍。第一个字是“天”，毛毛拿起了笔，认真地写了起来。我仔细观察她的写字姿势：右手执笔，左手扶纸，坐姿正确。唯一的问题是，她的手指尖几乎快碰到笔头了，写字速度确实慢得像蜗牛爬，“毛慢慢”真是名副其实，一个四笔画的“天”字，却整整写了2分钟。笔顺也有问题，正确的写法应该是横、横、竖撇、捺，她却写成了横、竖撇、横、捺，撇和捺的笔画写得很怪异。四个字，写了足足20分钟：第一个字她觉得写得太大，超出了田字格，擦掉重新写了一遍；第二个字写歪了，又擦掉重新写；第三个字写得太轻，擦掉又重新写。等第四个字写好后，她有点儿紧张地把本子交给了我。我一边表扬她的认真，一边拿起本子看四个形态各异的字：歪歪扭扭，大大小小，长长短短，深深浅浅。我对她说：“我们一起重新写一个‘天’字吧。”我一边耐心地讲解，一边认真示范。我让她先描红找感觉，接着手把手地带她写了几个，很快她就基本掌握了撇和捺的写法。

毛毛按照我的要求，在练习本上写了五个字，我又仔细、认真地看了一遍，边看边微笑着点头表扬说：“第二个‘天’字，你写得真漂亮，第五个‘天’字的撇写得好看！”说完，我在作业本上大大地画了两个圈，在这两个字旁边画了两个五角星。她甜甜地笑了。我微笑着对她说：“写字的时候，手和铅笔的距离不能太近。”我示范了一下正确的距离。听到赞美的她，非常愉快地按照我的要求重新又写了一遍。“明天这个时候，你还愿意让阿姨来你家陪你写字吗？”我主动问。

“嗯。”毛毛愉快地答应了。

当然，我还给她布置了三项家庭作业：第一，学会整理书包，分类存放，做到整洁有序。第二，每天上学前读一读她妈妈贴在书包上的提醒纸条——“查一查该带的物品是否带全”，要是都全了，就和她妈妈说“再

见”。第三，背诵笔顺口诀：“先横后竖，先撇后捺，从左到右，从上到下，先中间后两边，先里头后封口。”

第二天一见面，老同学就开心地对我说：“毛毛昨天的抄写作业得了个‘良’。老师说她写字进步很大，笔顺口诀也背下来了，也没有出现丢三落四的情况。”

趁毛毛放学还没有回家，我对老同学说：“毛毛是‘零起点’进小学，遇到一点儿困难很正常，现在她最需要的是陪伴、鼓励和具体的帮助。你这个做妈妈的每天也有任务。第一，引导、督促她整理好书包，准备好文具。第二，每天督促她练字 20 分钟。第三，她计算慢，你不要过于着急，和老师沟通好，暂时放低要求，可以把数学知识融合在生活里。比如，买零食和生活用品时，都可以让她试着计算。第四，多鼓励，只要今天比昨天有进步就要表扬。这样坚持三四个月，我想一定会见到成效的。除此之外，最重要的一条是重视她的阅读，阅读是学习的根本。”

毛毛到家了，一看见我就很开心地告诉我：“老师表扬我写字了。”小家伙竟然忘记了吃点心，嚷嚷着要我教她写字。一年级学生写字都要在田字格中书写，而她的空间观念还不强，让她在田字格中把字写端正成了我这次辅导的目标。今天的作业是写“口”和“禾”字，我先让她观察“口”和“禾”字在田字格的位置。她很快发现两个字都在田字格处于中间的位置，字的上下左右都要空的。在她对位置有了整体把握后，我指导她观察字的每个笔画，特别是主要的几笔在田字格中的位置。书写汉字，只有抓住关键笔画的书写，才能把字写端正，写漂亮。通过我耐心、细致的指导，她基本上能把“口”字写漂亮了。在写“禾”字时，我问她：“要把这个‘禾’字写好，关键要写好哪几笔？”她观察后想了一下，回答说：“要写好‘木’字和上面的‘平撇’。”接着，我指导她除了要把“禾”字中的“木”字写得舒展些，还要把上面的平撇写得漂亮些。通过我的引导，她学会了写每一笔前先和田字格中的横中线、竖中线比一比位置，并且感受到了字的美，也能模仿着写出很漂亮的字了。

在整整一周的陪伴中，毛毛的写字成绩依次为：良，良⁺，优⁻，优。字越写越好，越写越漂亮，她也体会到了学习的成就感，我感到十分欣慰。

虽然她在数学计算方面现在还没有达到目标，但是她没有放弃学习，没有放弃努力，依然按照自己的节奏，自信地缓步前进。我坚信：“零起点”的毛毛是一只慢慢爬的小蜗牛，只要保持前进的动力和愿望，到达终点只是时间早晚的问题！

[聆听手记]

“零起点”上学是指学龄前儿童没有提前进入以掌握教材知识点为目标的学习状态中。“零起点”上学并不是说孩子是一张白纸，因为孩子在入学之前已经有了丰富多彩的生活体验，也有不同程度的经验收获。这个年龄段的孩子最需要的是情感发展而非智力培育，所以，对“零起点”上学的孩子，我们更需要关注孩子的心理发展，使其对学习保持一定的兴趣，养成良好的习惯。家长和老师要给与孩子适应的时间，学会耐心等待。除此之外，对于孩子在学习过程中遇到的具体问题应给予实质性的指导与支持。

2. 小小包租公

——如何激发家境富裕的孩子发现学习动力

这天，我接了一个电话，是我原来的同事刘老师打来的。我有点儿奇怪，因为两年前她调走后我们没什么联系，怎么突然会打电话来？

我带着疑惑接通了电话，寒暄几句后她说：“有件事想请您帮忙。我有一个学生，人挺聪明的，也有上进心，就是成绩上不去。我看着挺着急的，可没什么好办法帮他，只能劳您大驾了。”

“你简单介绍一下他的情况吧。”我一边说着一边拿过记事本。

“他叫小华，是个男生，11岁，读小学五年级。父母原本是郊区的农民，现在土地被征用后就进了一家商场工作。”

“如果孩子和家长下午有时间，就请他们下午三点之后过来找我吧！”我一边记录着小华的基本情况一边回答。

刘老师道谢后挂了电话。

当天下午三点，有人敲心理辅导室的门。我打开门，看到一个中年女子带着一个男孩，他们就是刘老师介绍过来的母子。

我一边让他们进屋，一边打量着他们。小华妈妈穿了一件裘皮大衣，脚穿一双长筒皮靴。可就是感觉不到她的雍容华贵，反而觉得有些滑稽。小华穿了一身校服，脚上却是一双名牌运动鞋。

等他们坐定后，我问小华：“有什么可以帮到你们的？”

还没等他回应，他妈妈马上说：“老师说我孩子成绩不好，我们也不知道该怎么办。”

“是的。”他点点头，看上去挺老实。

“学习是靠慢慢积累的，着急也没有用。”我安慰道。

“我们不着急，倒是刘老师很着急。”她的话出乎我的意料。我疑惑地看着这对母子问：“这是怎么回事？”

小华妈妈解释说：“孩子书读得好坏，我和他爸爸都无所谓，反正饭是有得吃的。倒是刘老师说小华很聪明，不好好读书可惜了。”

“看来你们家条件不错啊！”我笑着说道。

“哪里，我们就是一般的农民。”小华妈妈嘴上谦虚，但丝毫掩饰不了话音里的满足感。“我们家有一幢楼，下面还有几个店面，一年收个几十万租金没有问题。”

“那是不错，但想让小华一辈子靠这些租金生活吗？”她的回答让我又好气又好笑，于是追问道。

“那有什么不好？就是考上了大学，找到了工作，也没这么多钱啊！”小华妈妈不以为然地说道。

“总不能让孩子无所事事地混一辈子吧，还是有个一技之长在手更有保障吧？”我反问道。

小华妈妈一时语塞。我转身问小华：“你说呢？”

“我知道这样不好，也想好好用功，但就是下不了决心。”他看着他妈妈回答道。

“小华要是书读得好，有出息，当然就更好了。”小华妈妈话锋也转了过来。

“妈妈盼儿子有出息，儿子也有把书读好的愿望，挺好的！”我鼓励着。

接下来，我与小华进行了单独交流。从交流中我了解到，家住城乡结合部的他，课余生活不是看电视，就是混迹于游戏机房中打游戏。成年人一些错误的人生观对他产生了巨大的影响。他心中一直有一个疑问：家里已经都那么有钱了，为什么还要读书？

“你是说，家里有钱了你就可以不读书了？要是你觉得家里有几个店面、几套房子就可以不用读书的话，那么，比尔·盖茨、李嘉诚的孩子就更用不着读书喽？”我指出了他的错误思维和观念。

他一时不知道怎样回答了，摇摇头说：“老师，你的说法和我父母的说法不一样。”

“你能感受到不一样，挺好的。”我继续鼓励。

“我也很好奇，富人家的孩子为什么还要读书？”说完我给他布置了一

个家庭作业：采访 10 位家庭条件比他更优越的同学或邻居家的孩子，问问这些人为什么要去学校读书。

一周后，小华来到了心理辅导室，给我的答案如下：

1. 人若是不学习，就和动物没有什么区别了。
2. 为了长大有份体面的工作。
3. 为了更好地继承家业。
4. 为了做自己喜欢的事情。
5. 为了实现自己的理想。
6. 为了实现家人的梦想。
7. 为了帮助穷人。
8. 为了报答父母。
9. 为了得到老师表扬。
10. 为了让父母更喜欢自己。

我告诉他，当一个人有了人生目标以后，他学习的内容都是为他的人生目标服务的，那么学习知识也就有了动力，有了兴趣，有了积极性。

关于兴趣和目标，小华还是挺乐意与我讨论、分享的。他说他喜欢玩兵器的模型，喜欢玩战争的游戏，也常去看一些军事题材的书。这下，我找到了他学习的动力源，挑选了著名军事家指挥精彩战役的故事讲给他听，使他明白，他所崇拜的许多军事家正是通过认真学习，有了扎实的知识基础，才能打出一场场漂亮的胜仗，让他对学习的重要性有更清楚的认识。同时，我找来了一些小朋友向他请教兵器知识，让他觉得自己也是很能干的，帮他树立自信心。

我鼓励他看一些有关名人用功读书、报效祖国的故事，并及时与他交流想法，了解他思想上产生的细微变化。渐渐地，他对学习的目的明确了，懂得了只有掌握丰富的知识，才能实现自己的理想，体现自己的价值和意义。

对小华进行心理辅导，还要取得他家长的配合。我跟小华妈妈讨论了一个问题：我们应该给孩子留下什么？这个问题看似简单，但其实并不好