



中国最新校园心理建设指导丛书

校园心理教育 案例集锦

XIAOYUAN XINLI JIAOYU



ANLI JIJIN



曾雅萍 主编

- › 落实学生心理健康
- › 推动学校素质教育

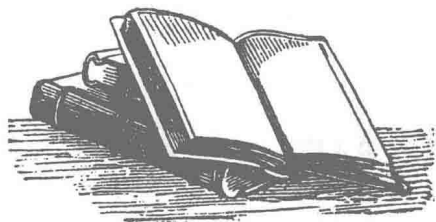
远方出版社



中国最新校园心理建设指导丛书

校园心理教育案例集锦

曾雅萍 主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园心理教育案例集锦/曾雅萍主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.12
(中国最新校园心理建设指导丛书)

ISBN 978-7-80723-296-4

I. 校… II. 曾… III. 青春期—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195874 号

中国最新校园心理建设指导丛书 校园心理教育案例集锦

主 编 曾雅萍
责任编辑 王 福
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 华北石油廊坊华星印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 150
字 数 1500 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1000 册
标准书号 ISBN 978-7-80723-296-4
总 定 价 1260.00 元(共五册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

《校园心理教育案例集锦》

编委会

- 顾 问 章 辉 (中国未来研究会教育分会理事)
乔际平 (中国物理教育学会会长)
赵斌海 (全国中小学图书馆工作指导委员会理事)
张 兴 (全国教育发展战略研究会常务理事)
- 主 编 曾雅萍
- 编 委 (按姓氏笔画为序)
卢 天 刘 伟 孙一伟
何 志 吴晓明 赵 红 鲁丽丽

教育工作的标准化规范宝典

HOW TO BE
A GOOD
SCHOOL ADMINISTRATOR

前 言

世界卫生组织近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，还包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。

素质教育要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用，它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求，而且是实施素质教育的重要目标之一。

然而学生心理问题已成为当今的社会问题之一，近几年媒体对此多有报道。对学生消极心理状态的改良和不良行为的矫正，促进学生身心健康发展，是社会对学校教育提出的新任务。作为学校教育的具体决策者和组织者，校长要肩负起历史的使命和社会的责任，把学生心理健康教育纳入学校教育的日常管理之中。

本丛书分为《学生心理辅导指南》、《校园心理教育案例集锦》、《学生网络心理健康引导丛书》、《学生学习心理引导指南》和《学生心理健康必读》五册。丛书介绍了教育中最常见的心理与行为问题,选取了校园生活中诸多真实案例,把理论与案例分析相结合,使复杂生涩的理论简单化,通俗易懂,不仅为广大管理者和实际工作者提供了心理健康教育的有关资料,而且具有很强的实用性、可模仿性和实践性。

我们希望本丛书能为广大学生工作提供一定的指导和参考,希望学生工作更好的落实心理健康教育,满怀信心的推进学校的素质教育。由于本书编著时间仓促,编者水平有限,书中难免有不足之处,希望各位专家、读者提出宝贵意见。

编 者

目录

CONTENTS

孩子不适应高中学习生活怎么办	1
高三家长如何为孩子营造良好的复习环境	5
高一新生精神紧张该如何调节	9
高中生仍然沉迷于卡通片是否正常	13
如何培养孩子良好的竞争和合作心理	17
当孩子和家长看法不一致时怎么办	20
孩子嫌家长唠叨该怎么办	23
父母对教育孩子缺乏足够的耐心怎么办	26
孩子暗恋老师怎么办	29
考生如何应对考试怯场	35
学生出现逆反心理怎么办	42
学生存在心理障碍怎么办	47
如何帮助学生摆脱抑郁阴影	55
学生偏科怎么办	60
怎样帮助孩子走出社交恐怖的阴影	65
师生关系没处理好怎么办	70

目 录

CONTENTS

父母与孩子关系该如何定位	76
学生追星怎么办	81
得了考试焦虑症怎么办	86
面对孩子的性困惑,家长怎么办	93
怎样帮助孩子适应寄宿制高中的集体生活	96
孩子有手淫现象,家长该怎么对待	100
如何预防学生犯罪	103
老师和家长如何应对学生吸烟	112
孩子意志薄弱、经不起挫折怎么办	119
孩子追求时尚影响学习怎么办	123
怎样帮助孩子树立社会和家庭的责任心	126
孩子与异性同学交往过分亲密怎么办	130
学生成绩差,不求上进怎么办	134
学生出现攻击性行为怎么办	139
孩子沉迷于电脑游戏怎么办	158
孩子对武侠小说、言情小说入迷怎么办	163
怎样对孩子进行网络安全教育	167

目 录

CONTENTS

女儿盲目减肥怎么办	170
父母如何应对因离异造成孩子情绪的不稳	174
孩子因身材矮小自卑怎么办	178
孩子“偷”东西怎么办	182
如何对待学生的隐私问题	187
学生早恋怎么办	191
如何有效地纠正学生的不良品德	196
如何培养中学生的独立分析能力	204
学生出现厌学心理,怎么处理	210
紧慎处理学生考试作弊	215
学生旷课、逃学怎么处理	220
学生离家出走,怎么处理	229
怎样培养孩子勇敢品质	234
孩子害羞怎么办	239
学生乱花钱怎么办	243
学生缺乏集体荣誉感怎么办	247
帮助学生克服学习障碍	252

目 录

CONTENTS

高考前家长能为孩子做些什么	258
考试期间来月经怎么办	262
与异性同学交往常常感到不自在怎么办	265
孩子郁郁寡欢、情绪低落怎么办	268
孩子“煲电话粥”没完怎么办	272
常有异性同学打电话给孩子怎么办	276
如何消除孩子对性的好奇心理	280
“娘娘腔”男孩和“假小子”女孩好不好	285
怎样教孩子学会爱	288
怎样帮助人际交往困难的孩子	292
孩子常和同学闹矛盾怎么办	297
孩子怕见老师怎么办	301
孩子总是不相信别人怎么办	305
孩子撒谎怎么办	309
孩子不懂得讲信用怎么办	313
孩子容易骄傲自满怎么办	317
学生感受不到家庭的爱时怎么办	321

目 录

CONTENTS

学生特别胆怯怎么办	326
孩子落选怎么办	331
孩子上课思想不集中怎么办	336
孩子喜欢独来独往,不愿意与同学交往怎么办	339
孩子害怕与陌生人打交道怎么办	343
学生出现暴力倾向怎么办	347
绰号对学生影响极大,怎么处理	353
外来学生面临弱势处境怎么办	357
孩子上了高中仍旧顽皮,怎么处理	363
学生没有好的卫生习惯怎么办	368
优秀生出现骄傲、自满情绪怎么办	372
学生迷上写爱情小说,怎么办	377
学生无法战胜挫折,怎么办	381
学生有攀比心理,怎么处理	388
学生出现攻击性行为怎么处理	394
学生没有学习积极性怎么办	398
学生对什么都不感兴趣怎么办	402

目 录

CONTENTS

学生自控力差怎么办	405
学生自卑怎么办	410
学生出现学校恐怖症怎么办	415
如何培养孩子的自尊心	419
如何培养学生的集体主义意识	428
如何矫正孩子娇气的习惯	433
如何纠正孩子学习粗心大意的坏习惯	437
孩子言行不一致怎么办	440
孩子做事鲁莽不计后果怎么办	444
孩子犟头倔脑不听话怎么办	448
孩子爱顶嘴怎么办	452
孩子痴迷于看电视怎么办	456
参考文献	467
后 记	468

孩子不适应高中学习生活怎么办

每个人在成长的道路上都会碰到许多新环境,从熟悉的家庭走向陌生的学校,从小学跨入初中的门槛,再从初中考入高中,每一次的变化都会带来新的挑战。不要小看这一次次小小的转变,如何更好地适应新环境将对孩子未来的健康发展起到至关重要的作用。正如联合国教科文组织提出的那样:“在当今迅猛发展的社会大背景下,谁能更快地适应这一发展,谁将立于不败之地。”

高一是高中学习生活的起点。人们常说:良好的开端是成功的一半。但并非所有的人都能开好这个头,就像下面这对母女所经历的那样:小A的母亲焦急万分地拉着女儿来到心理咨询室,询问咨询员,“我的女儿上初中的时候学习成绩优秀,是班里的学习尖子,老师和同学都非常喜欢她。可是现在,高中才上了一个月,她就觉得学习很吃力。我女儿很着急,每天学习到深夜,但是学习成绩依然没有提高。因为这个她几乎对自己丧失了自信心。我这个当妈的,看在眼里急在心头,又不知道该怎么帮助她?”

小A的问题是典型的学习适应不良现象。高一新生普

遍会碰到这个问题。所谓学习适应,是指个体对学习环境变化所作出的反应,包括学习习惯、学习方法、思维方式等等。首先,我们来分析一下产生学习适应不良的原因:

1. 优等生地位的丧失。能考入高中特别是重点高中的学生大都是各初中学校的优等生。由于表现出色,多数学生曾在原来的初中学校担任班级校级的学生干部,可现在没有任何职务,成了普通“老百姓”;有的则是原来学校里或班里学习“尖子”,现在则“泯然众人矣”。如此大的变化,必然引起心理上的落差,给部分学生带来巨大的心理压力。

2. 原有学习模式的禁锢。进入高中,学习的重点和学习的方法都有很大的不同。初中学习侧重于对知识的简单理解和记忆,而高中学习更注重培养学生发现问题、分析问题、解决问题的综合能力。所以在初中时有效的学习方法,并不完全适用于高中学校的学习。有的学生由于没有很快的意识到这些变化,仍然使用以前的学习方法,必然影响学习效率,加上性格内向、自尊心强,不好意思向老师、同学求教,故步自封,进一步加重了焦虑与不安的程度。

3. 学习目标定位过高。高中的学生正在逐渐形成自己的世界观、人生观,开始有了自己的理想和目。在确定目标的同时往往又忽视了现实的条件,尤其是一直以来成绩都较好的学生,他们期望自己能考进名牌大学,而当现实与自己的目标差距过大时,就会产生自责,甚至开始质疑自己的学习能力。其实他们恰恰忘记了理想的目标要始终与一个个小目标相结合,才能最终实现。



作为家长帮助孩子度过这个不适应期就显得尤为关键。我们可以从以下几个方面入手：

1. 莫着急，以发展的眼光对待孩子。很多家长在看到孩子成绩大幅下降时，第一反应往往不是细心地帮助孩子一起分析问题，而是显露出不满，有的更是严加责问，如“怎么退步得这么厉害？”“上课是不是没有认真听讲”，如此更进一步加重了孩子的心理负担。其实我们做家长的应该明白，孩子自身的水平并未下降，而是参考的标准不同了——周围的对手比以前更强了。在这种情况下，家长应该积极地肯定孩子在这种环境中所得到的磨炼，鼓励他们勇敢地面对困难、克服困难。帮助他们科学的看待问题，比如暂时不要过多地做横向比较，不要与班里的强手比较，越比孩子会越没有信心。而是纵向比较，从自身着眼，以发展的眼光看问题。不单纯的看绝对分数，要找出上一次与这一次成绩的差距。因为高中教师不再以单纯地鼓励为教学手段，使大多数学生保持在八九十分水平，而是加大了学业难度。所以刚进入高中的时候考六七十分，甚至不及格都很正常。这时要科学的看待孩子的实际分数与班级平均分数的差距。比如，第一次考试，孩子数学得了 56 分，班级平均分为 70 分，而下次孩子考了 54 分，班平均分为 65 分，虽然第二次的分数低于第一次，但孩子却在慢慢地接近平均分，那可是个小小的成功啊！家长该及时地予以肯定，帮助孩子总结经验教训，及时修正学习的策略，为下一个进步而继续努力。

2. 勤观察。虽然不少家长说：“孩子到了高中，依自己的

水平已无法辅导他们的学业,只有靠孩子自己了。”但是,这并不等于在学业上对孩子可以置之不理,家长仍然要起到监督和指导作用。比如上面提到的孩子学习模式问题。高中阶段更注重培养孩子学习自主管理能力,包括制定计划、合理安排时间、形成良好的学习习惯等,这些家长都是可以直接观察到的,发现问题应该及时予以提醒。另外,高中生的学习思维方式的转变,家长可以从报刊杂志、电影电视的相关内容中让孩子学会概括或比较,培养孩子的演绎归纳和比较分析能力;不少学生到了高二学习立体几何会产生困难,那么不妨从高一开始,有意识地让孩子多进行空间想像力的训练。所以说,学习能力的培养不仅仅是针对书本知识,更多地来源于生活实践的积累。

3. 重过程。帮助孩子制定切实可行的学习计划和符合实际的学习目标是走向成功的关键。由于缺少远见卓识,很多家长在制定学习目标的时候,未把注意力集中在帮助孩子面对现实的问题,一味紧盯名牌大学,不注重培养孩子独自解决问题的能力,面对挫折时的抗打击能力等在未来的竞争中所不可缺少的素质。我们的家长更应该重点放在分析孩子的优势和劣势,明确他近阶段的自我奋斗目标是否合理等。更多地关注学习过程中的每一个阶段性的成功,让孩子无愧于自我的努力,更能树立自信心,何乐而不为呢?

总之,面对新的环境,谁都可能产生不适应,每个人从不适应到适应的时间又长又短,不过最终应该相信自己的孩子一定能闯过这一关。



高三家长如何为孩子营造 良好的复习环境

高考对于每个家庭来说都是一件大事，父母们都希望自己的孩子能够顺利考进大学，为了给孩子提供一个自认为良好的复习环境，动用了一切办法，但是结果又如何呢？先来看一看下面这篇报道：

“负担”工程

某施工队包工头阿宗的儿子今年高考，从学校开高三毕业生家长会回来，阿宗就对全家人说：“儿子今年高考是我们家的‘希望工程’。从现在起，全家人都进入‘一级战备’。”

阿宗怕自己父母平时唠叨会影响儿子复习迎考，率先将父母分别安置到两个妹妹家，一家一个。阿宗父母为了孙子的“希望工程”，也只好分居两地。阿宗还让妻子向单位请两个月事假，一门心思负责照料儿子的饮食起居，为他创造一个舒心的复习迎考环境。阿宗这些“战备”措施，着实让儿子感动，但全家为了他所做的牺牲，也使他惴惴不安，思想负担很重。因为考试变幻莫测，万一有个闪失受挫，又如何去面对祖辈、父辈作出的这些牺牲？因此他爸所说的“希望工