

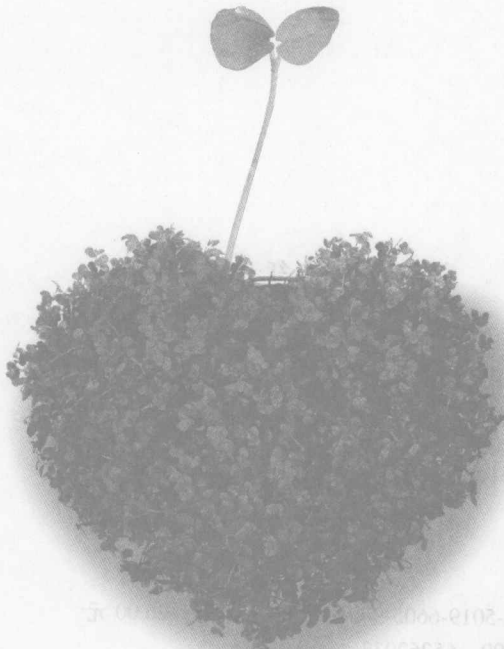
师生心理成长丛书

主编：林崇德 董奇 副主编：伍新春 石铁

小学生心理健康教育

(心理教师用书)

张明 编著



责任编辑：林文君
封面设计：吴江

出版发行：中国轻工业出版社
地址：北京东黄城根北街2号
邮编：100029
电话：(010) 65259307
网址：http://www.clip.com.cn

ISBN 978-7-301-06023-9
定价：15.00元
邮购电话：(010) 65259307
发行电话：(010) 65259307
E-mail: club@clip.com.cn

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育: 心理教师用书 / 张明编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.10
(师生心理成长丛书)

ISBN 978-7-5019-6605-9

I. 小… II. 张… III. 心理卫生—健康教育—小学—教学
参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140365 号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任编辑: 吴 红

责任编辑: 吴 红

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 17.25

字 数: 215 千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-6605-9/G · 759 定价: 26.00 元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

70781J6X101ZBW

总序

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会发展目标。和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。和其他重要个人素质一样，心理和谐也应从小抓起，切实重视和关注成长中的儿童、青少年的心理健康，“注重人文关怀和心理疏导”，提高广大教师开展心理健康教育的意识和能力，“为青少年健康成长创造良好社会环境”。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现“优先发展教育”的要求，落实党提出的育人为本、德育为先、实施素质教育的艰巨任务。当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代旋律，是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。应该说，最近几年，尤其是2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》以来，在教育部的组织领导下，全国各地都把心理健康教育看作是德育工作的重要组成部分，许多中小学校开始系统地开展心理健康教育活动，许多教育研究机构尝试开展了系统的心理健康教育培训，在一定程度上提高了广大教师开展心理健康教育的能力，促进了广大中小学生学习心理素质的健康发展。在开展心理健康教育的研究和实践过程中，人们逐渐认识到：心理健康素质是关系到个体发展全局的、随年龄增长而逐渐形成的重要品质，它直接或间接地影响到个体的生活态度、学业成就、人际交往、社会适应、职业发展等，必须引起高度重视。

但是，在看到取得成绩和可喜进步的同时，我们也应该清醒地认识到：心理健康

教育绝不仅仅是心理教师的任务，它也应该成为全体教师的重要使命；心理健康教育绝不仅仅是中小学的教育主题，幼儿早期教育和大学专业教育也应该注意渗透；心理健康教育绝不仅仅是辅导技术和教育方法的简单使用，确立“育人为本、德育为先”的教育理念和辅导取向更是重要前提。因此，为了保证心理健康教育朝着全体受益、全面培养、全员参与、全程关注的方向发展，在总结行之有效的既往经验的基础上，我们更要用前瞻的视角规划和引领心理健康教育的发展，使我们的广大教师不仅能明确心理健康教育的基本性质、核心内容、主要途径和组织管理等基本原理，而且能深入了解基础教育各年龄阶段学生心理健康教育的主要方法，科学把握心理健康教育的渗透手段，有效运用心理健康教育的专业途径。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现教师教育和教师专业发展的要求，贯彻党加强教师队伍建设的战略方针。联系心理健康教育的实践，我们认为，要想有效地开展学生心理健康教育，教师不仅要掌握心理健康教育的理念和方法，更重要的是，要切实重视和提高自身的心理健康素质。最近有关教育心理和教师教育的研究成果表明，在影响学生发展的诸多因素中，先进的教育理念和方法、优良的教育环境和资源等就好像武器，它虽然对教育效果具有重要影响，但真正决定学生发展的根本却是使用武器的人——教师——的素质。最近几年来的心理健康实践也证明，在学生心理障碍的成因中，除学生自身的素质和家庭教育的影响外，最重要的成因就是教师不当的教育方式。造成教师教育不当的根源，在于教师自身的心理状态不佳。为了从根本上减少学生“师源性疾病”的发生，促进学生心理的健康成长，必须切实重视和高度关注教师的心理成长。

促进教师的心理成长，不仅是开展学生心理健康教育的需要，也是教师作为一名专业工作者个人发展的需要。在认真实践科学发展观、全面倡导以人为本思想的今天，我们应该深刻地认识到：教师的个人成长和专业发展是相辅相成、协调共进的。客观地讲，广大中小学教师身处社会经济飞速发展、素质教育强力推进、课程改革全面铺开的年代，他们自己所接受的专业教育、所处的学校环境、所承载的家长期望，往往与变革求新的时代主题有相当的落差，他们大多承受了较重的工作和专业压力，甚至出现了不同程度的职业倦怠。因此，广大教师如何学会进行工作压力的自我管理、有效预防职业倦怠的发生，学会人际关系的调适技巧、切实维护自身的健康人格，进而促进职业生涯的合理规划，已经成为教师专业发展和个人成长的重要议题。

在全社会高度重视儿童青少年健康成长、高度关注中小学教师素质提高的今天，北京师范大学常务副校长董奇教授、教育心理与心理健康研究所所长伍新春教授、“万

千教育”与“万千心理”总策划石铁先生和我一起牵头，组织全国十多位长期从事心理健康教育、潜心研究教师专业发展、有相当学术造诣和社会影响的中青年学者，共同完成了《师生心理成长丛书》的出版。我相信该丛书对于推动我国的心理健康教育事业，对于促进教师的专业发展和个人成长，都将起到积极的作用。

是为序！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任

A handwritten signature in black ink, appearing to read '石铁' (Shi Tie), written in a cursive style.

2008年8月6日

于北京师范大学

前 言

要促进儿童身心的协调发展，离不开心理健康教育，小学生综合素质的提高应以良好的心理素质为基础。心理素质是一个人整体素质提高的基础，心理活动可以直接表现为人的认知、情感、意志、个性等心理现象，也可以通过道德行为、智慧行为、审美行为等外显形式表现出来。因此，德育、智育、美育等实际上都可以看做是心理健康教育的具体途径。在小学开展心理健康教育，既是适应社会和时代发展的需要，也是促进小学生全面发展的需要。小学生心理健康教育是以维护与增进小学生的心理健康，培养小学生的良好心理品质为目的的教育。

心理健康是儿童青少年身体健康、人格完善、社会适应能力培养以及全面和谐发展的需要。它既是儿童青少年学习和健康成长之必需，也是社会对未来建设者的素质要求。塑造学生的健康心理，提高其全面素质，优化其个性品质，促进其心理素质、思想道德素质、文化素质和身体素质的协调发展，是当代社会发展提出的客观要求。

小学生心理健康教育工作越来越受到社会、学校、家长以及学生的重视。心理健康教育已成为现代学校的标志，成为传统教育向现代教育转变最重要的推动力量。心理健康教育受到了广大教育工作者的重视，各地各级的许多学校聘请了专兼职的心理教师，开设了心理健康教育课，建立了完备的心理咨询室和较全面的学生心理档案等。

开展小学生心理健康教育工作，加强心理健康教育的师资队伍建设是关键。为了给小学生心理健康教育专职教师提供参考，我们编写了这本书。编者在参照了大量专业书籍、通俗读物的基础上，根据小学生心理健康教育的需要，精心辑选两大部分共九章内容。其中，前三章是理论部分，希望它能为心理教师进行心理健康教育实践打下一个良好的基础，同时也为关注理论研究的读者提供方便。第四章至第九章的实践部分是本书的主体部分，从认知、情绪、意志、个性、学习、交往等方面做了系统的介绍，它为小学心理教师提供了宏观或微观的指导。

本书具有如下两个主要特点：

第一，内容上的系统性与科学性。本书概述了小学生心理健康教育的理论，并以小学生的心理发展规律为主线，介绍了小学生心理发展的认知、情绪、个性、学习等内容。它既继承了本领域稳定的、公认的基本内容，又勇于改革和创新，增加了一些与基础教育关系密切、反映小学生心理健康教育实践研究成果的内容，使得本书具有一定的新颖性。全书内容的表达力求形象具体，具有较强的可读性。

第二，突出实践操作性。为了克服心理学教科书理论性太强、太抽象等弊端，本书采用案例教学的形式，选择小学生或者教师在教学中经常遇到的、带有典型性和普遍意义的一些难题作为案例，使得缺乏心理学专业知识的小学教师及普通家长，都可以将书中有关小学生心理健康教育的理论与方法，直接用来分析与解决自己面临的小学生心理问题。

本书试图用浅显易懂的文字，讲述小学生这一年龄阶段的心理活动特点，既可以帮助教师、家长更好地根据小学生的心理特点，有针对性地进行教育；也可以使小学生增进对自身的认识，顺利度过人生的黄金时期，为今后的发展奠定良好的心理基础。希望本书能在心理健康教育的理论和教育应用上为广大教师和家长提供有用的信息。

在本书编写过程中，我们广泛参考了国内外的相关著作，吸收了有关研究成果，并得到了林崇德教授的热心指导，得到了东北师范大学心理学系同行和同学们的大力支持与帮助，在此一并致以诚挚的谢意！

张明

2008年8月于长春

目 录

第一章 小学生心理健康教育概述	1
第一节 了解心理健康教育	1
第二节 小学生心理健康教育的意义和目标	13
第三节 小学生心理健康教育的原则和内容	21
第四节 小学生心理健康教育的开展	26
第二章 小学生心理健康教育课程	39
第一节 小学生心理健康教育课程的目标和方法	40
第二节 课堂组织和课程设计	47
第三节 心理健康教育课程评价	51
第三章 小学生心理咨询的过程和方法	57
第一节 小学生个别心理咨询	57
第二节 小学生团体心理咨询	78
第四章 小学生认知心理调适与训练	93
第一节 小学生认知发展特点	94
第二节 小学生认知心理调适	109
第三节 小学生认知心理训练	114
第五章 小学生情绪心理调适与训练	129
第一节 小学生情绪发展特点	130
第二节 小学生情绪心理调适	136
第三节 小学生情绪心理训练	151

第六章 小学生意志心理调适与训练	155
第一节 小学生意志力发展特点	155
第二节 小学生意志心理调适	159
第三节 小学生意志心理训练	167
第七章 小学生个性心理调适与训练	175
第一节 小学生个性发展特点	176
第二节 小学生个性心理调适	181
第三节 小学生个性心理训练	196
第八章 小学生学习心理调适与训练	205
第一节 小学生学习心理特点	205
第二节 小学生学习心理调适	210
第三节 小学生学习心理训练	223
第九章 小学生交往心理调适与训练	237
第一节 小学生交往心理特点	237
第二节 小学生交往心理调适	241
第三节 小学生交往心理训练	256
参考文献	263

第一章

小学生心理健康教育概述

作为教师，您是否有过这样的想法和行为：认为学生的成绩忽然下降是由于其学习态度不端正，骄傲自大；认为有些学生不遵守课堂纪律就是品德不良；认为有些学生在背后对您妄加评论就是对您的不敬；埋怨学生从不向您袒露思想；在学生中间发现一封情书，便哀叹今天的孩子简直太令人失望……

这些想法也许您曾经有过，也许您的同事曾经有过。

在现实生活中，在教育教学中，许多教师对学生的一些不良行为没有采用科学的态度和合理的对策，他们只是笼统地把这些学生称为“差生”，试图通过传统的榜样教育、激励教育、说服教育和惩罚教育等手段解决这些问题，其结果往往是事倍功半。因此，我们经常能听到教师有这样的感叹：“现在的学生越来越不听话了。”“现在的孩子越来越难教育了。”——有的教师甚至对班主任之职望而却步，敬而远之。事实上，学生的许多不良行为并不是品德问题，而是成长中的心理问题。作为教师，我们应该如何去教育这些学生呢？

第一节

了解心理健康教育

学生A长得人高马大，但一见到陌生人就会脸涨得通红，说话结结巴巴，语无伦次；学生B学习认真，平时的测验成绩一直不错，可每逢期中、期末考试就焦躁不安，担心自己考不好，甚至紧张得睡不着觉，夜里做噩梦，考试成绩经常不如平时测验的成绩；学生C上课无精打采，放学后也不愿与同学们在一起，似乎对任何事物都不感兴趣，整日萎靡不振，失去了同龄孩子应有的活力。

您遇到过这样的学生吗？以上这几位学生健康吗？我们该如何认识健康？

作为教师，我们都希望我们的学生能成为好学生。那么，您心目中的好学生有什么特点呢？聪明、活泼、漂亮、机敏、开朗、诚实、守信、热心……答案可能五花八门，但有一点是共同的，那就是健康。是的，健康可谓人最大的财富，我们爱我们的学生，希望他们能拥有健康。那么，人怎样才算健康？“身体没病就是健康”“体魄健壮就是健康”“身强力壮就是健康”……也许大多数人都是这样看待健康的。其实，这些看法都是不全面的。

一、发展中的“健康”和“心理健康”概念

（一）“健康”新概念

“健康”一词，按照传统的观念和习惯的看法多限于生理健康，主要是指躯体发育良好，生理功能正常。《辞海》（1979年版）对“健康”下的定义很有代表性，它认为的“健康”是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查的各种生理指标来衡量。”正是在这种思想意识的支配下，许多人对身体的保养总是从体育锻炼、饮食营养、睡眠休息上着手，唯独没有注重心理的调节和心理问题的预防，以致常莫名其妙地感到生活条件改善和提高后反而觉得活得不舒心，活得孤独、苦闷和压抑。殊不知人们不健康的心理正成为社会的一大问题，它已严重地影响到人们的生活和社会的发展。

联合国世界卫生组织在1948年制定的宪章中明确指出：“健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是指一个人有良好的精神以及对社会的适应状态。”

从这个定义中可以看出，健康包含三个要素：①躯体无疾病。这里是指生理上的健康，如伤风、感冒、肝炎、心脏病等都是躯体疾病。②心理无疾病。这里是指心理上的健康，各种神经官能症、严重精神病等都属于心理疾病。③具有社会适应能力。这里是指能适应外界环境和社会环境的各种变化，应变能力强。

1979年国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要的重要的社会目标。”此外，世界卫生组织还进一步确定了健康的10个标志：①精力充沛，能从容不迫地担负日常的生活和繁重的工作而不感到过分紧张；②处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；③应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化；④善于休息，睡

眠良好；⑤对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；⑥体重适当，体态匀称，头、臂和臀部的比例协调；⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨头发光洁，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

1989年，世界卫生组织又在“健康”的定义中增加了道德健康的内容，即个体的道德符合其所处社会认可的行为规范和价值标准。

最近，世界卫生组织又提出了人类新的健康标准，这一标准包括机体健康和心理健康两个部分，具体可用“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）来概括。

“五快”指：①吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能够很快吃完一顿饭；②便得快：一旦感觉有便意，能够很快排泄完大小便，而且感觉良好；③睡得快：有睡意，上床后能够很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满；④说得快：思维敏捷，口齿伶俐；⑤走得快：行走自如，步履轻盈。

“三良好”指：①良好的个性人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观；②良好的处世能力：观察问题客观、现实，具有良好的自控能力，能够适应复杂的社会环境；③良好的人际关系：助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

总之，在世界卫生组织的推动下，“健康”的新概念在全球范围内得到了传播并日益为人们所接受。随着社会的进步、医药卫生事业的发展以及医疗水平的提高，身体疾病对人类健康的威胁已经相对减少，而由于心理适应能力不良导致心理失常者逐渐增多，心理健康问题已经成为影响人类健康和人们日常生活、学习的重要问题。

（二）认识心理健康

1. 心理健康的含义

也许，在现代社会中，对“抑郁症”“神经官能症”“强迫症”“偏执型人格障碍”等心理疾病的名词，渐渐地人们不再感到陌生。有研究表明，青少年心理疾病的发病率正处于逐年增长的态势，虽然许多学者呼吁人们重视青少年的心理健康问题，但是，我们的家长和教师常常有这样的想法——“心理疾病哪有那么容易就得上的，一千个人里面找不出来一个！”“多少年来，我们的班级和学校没有一个学生被诊断出有心理疾病，在我们学校，心理不健康的人是不存在的。”“心理不健

康的学生毕竟是极少数，我们完全没有必要杞人忧天，搞什么心理健康教育，把学生的学习搞上去，让他们考上大学才是最重要的。”这些想法，听起来似乎颇有道理，但事实真是如此吗？

关于心理健康，至今尚无一个公认的定义。1946年召开的第三届国际心理卫生大会认为，“所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”社会工作者波孟认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。”其他学者也给出了不同表述的定义。但总而言之，他们的表述有一个共同点，就是都强调心理健康是一种内外调适的良好状态，它具体包括两个方面的含义：一是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我意识良好，而且与社会相和谐；二是指维持心理健康，减少行为问题和精神疾病。综合国内外学者的理解，目前公认的心理健康的定义是：个体能够适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征，认知、情绪反应、意志行动处于积极状态，并具有正常的调控能力。

2. 心理健康的判别

人的心理怎样才算是健康的？以什么作为健康的标志？这是非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限，不像生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能等那样有明确的生理指标，通过各种检查，对照一下就可以知道。对心理健康状况的划分，一般用“常态”“变态”或者“正常”“异常”来表示，很难有绝对客观的划分标准。

(1) 心理健康水平的等级

根据中外心理健康专家的研究，可将人的心理健康水平大致分为三个等级：

第一，一般常态心理者：表现为通常心情愉快，适应能力强，善于与别人相处，所完成的活动能较好地达到同龄人发展水平，具有调节情绪的能力。

第二，轻度失调心理者：表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力，若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。

第三，严重病态心理者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作，如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

(2) 心理健康的标准

我们已经知道，心理不健康不等于有心理疾病。我们不能简单地认为，只有当医生诊断出某人有症状的疾病时他才出现了心理健康问题。那么，什么样的学生心理是健康的，什么样的学生心理又是不健康的呢？学生心理不健康现象是否已经比

比皆是，否则为什么我们过去认为的那种乖巧、听话、刻苦、老实、不会提出疑问的“好学生”越来越少，而那些常常在课堂上不举手就发言、提各种各样疑难古怪问题、不安静的“坏学生”却越来越多呢？是否有一把尺子可以让我们用来衡量学生的心理健康与否呢？

结合小学生心理发展的实际，可将小学生心理健康的标准简要归纳为以下几个方面：

第一，学习生活适应良好。表现在：学生能够成为学习的主体，时时处处表现出自己是学习活动的主人和探索者，能从学习中获得满足感并从中增强自信心，使自己充分相信自己的能力；对学习有兴趣，上课能专心听讲，乐于开动脑筋，其注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等智力因素均得到良好的发展，智力水平达到或超过同龄儿童的正常水平；学习成绩较为稳定，对达到学校生活的多种要求并不感到十分困难，如可独立自主完成作业；在学习中形成良好的学习习惯，会自己制订学习计划，独立思考、按时完成作业，经常复习、预习功课并长期坚持努力学习；学习中遇到不愉快的情绪体验，如忧愁、恐惧、悲伤、考试前的焦虑和教师提问时的紧张等，能摆脱困扰并进行合理调适。

第二，能够正确评价自己。对自己的优点和长处有所了解，对缺点和短处也略知一二。小学生会在头脑中形成“我是一个较聪明的孩子，只是有些调皮”的观念，会反躬自问：“我在某方面的情况与别人相比怎么样？”他们用从父母、教师、书本上获得的是非观念及价值观比较和判定自己，并希望得到别人的赞许和认可。心理健康的小学生能虚心地、批判地接受别人的评价，被表扬时不骄傲，被批评时不自卑，能客观地认识自我，并且力图改正自己的错误。

第三，初步具备自控能力。小学生在自控能力方面无法与成年人相比，但在没有干扰（如噪声、忽然出现新奇事物）的情况下，能够控制自己的行为，做事有一定的耐性和毅力。如在没人干扰的情况下，能坚持完成作业。如果小学生在无人干扰的情况下无法自控，碰到小小的困难就打退堂鼓，那是心理不健康的表现。

第四，对外界事物充满好奇。心理健康的小学生对于新鲜事物、新任务充满了强烈的好奇心，表现出浓厚的兴趣和尝试的欲望。他们不断扩展自己的生活范围，乐于接触他人和新鲜事物，从中获取一些新的经验，体会其中的道理和甘苦，如凡事喜欢问为什么。

第五，愿意与人交往，人际关系和谐。小学生的人际关系主要涉及亲子关系、师生关系和同伴关系等。心理健康的小学生在与人交往时，既能注意到对方的要

求，又能适当满足自己的需要，表现在喜欢参加集体活动、乐于帮助他人、被同伴喜欢、尊重父母、不回避与老师的交往；在公共场合遵守公共秩序，懂得只有尊重和关心别人才能得到回报，良好的关系只有在相互信任、尊重和关心中才能获得发展；不以表面印象来评价他人，不将自己的好恶强加于人，能采取积极主动的方式与人沟通。

第六，行为方式与小学生的生理年龄、性别相符合。小学生的行为特征应该是活泼天真、纯朴中夹带一些顽皮、任性和以自我为中心，如果一个小学生表现出与他实际年龄不相称的老气横秋，则应引起教师的高度重视。另外，在小学阶段，儿童的性别意识较为淡薄，但男女学生的行为差异还是存在的。男孩子热衷于踢足球、打篮球，醉心于制作模型船，喜欢看战争题材的作品；女孩子喜欢跳皮筋、踢毽子，喜欢布娃娃等手工制品，爱看《白雪公主》《海的女儿》之类的童话作品。如果儿童行为异性化，即男孩子表现出女性行为，而女孩子的行为带有过多的男孩子气倾向，尤其是前者，将会给他们将来的心理发展留下严重的隐患。

(3) 判别心理健康时应注意的问题

第一，心理不健康与有不健康的心理和表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患上心理疾病。所以，不能仅按一时一事就简单地给自己或他人做出心理不健康的结论。

第二，心理健康与不健康之间没有绝对的界限。良好的心理健康状态与严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在某些情况下，它们主要是存在程度上的差异。

第三，心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累和环境的改变，心理状况也会有所改变。所以，我们所做的每一次判断只能反映某一段时间内的心理健康状态。

第四，心理健康标准只是一种理想尺度。我们在教学中可能会发现，完全符合心理健康标准的小学生并不多。确实，心理健康标准与生理健康标准一样，高度符合其标准的人并不多，但是，它是一个人的心理发展为之努力的方向。作为教师，具体判断学生的心理健康水平，应因人、因事、因时做具体分析，并且帮助学生向达到这个理想标准而努力，使学生具有健康的心理和健全的人格，并充分发挥其潜能。

（三）小学生心理健康现状和心理问题的调查

小学生正处在成长发育的重要阶段，由于其身心发展还处于一个幼稚和不稳定的时期，因此，小学生就特别容易受到外部有害刺激的伤害和影响。小学时期某些轻微的心理偏常，如不及时疏导和矫治，都可能酿成日后难以挽救的心理障碍和疾病，甚至危及家庭和社会，这一点应当引起足够的重视。

1. 小学生心理健康现状调查

唐慧琴、忻仁娥等联合 19 个省、直辖市、自治区的大中城市的心理卫生工作者组成了全国 22 个城市协作调查组，采用阿肯巴赫和埃德尔布罗克 (T. M. Achenbach & C. Edelbrock, 1983) 编制的“儿童行为量表”中国标准化版 (1992)，对 24013 名 4~16 岁城市儿童进行的调查表明：各类行为问题的总检出率为 $(12.93 \pm 2.19)\%$ ，其中男性行为问题的检出率为 13.4%，女性行为问题的检出率为 12.5%；6~11 岁（小学阶段）行为问题的检出率为 14.1%。

俞国良等人的调查也发现，小学生的心理行为问题因年级不同而表现出差异，从整体趋势看，三至六年级小学生学习方面的心理问题逐渐增多。随着年级的升高，学习方面体脑不协调、不适应的学生逐渐增多，五年级学生问题最多；在人际关系的信任感方面，二至五年级小学生的心理问题逐渐增多，五年级最多，六年级明显减少。另外，小学生的人际建设性不断增强，在对社会自我、家庭自我、学业自我和自我认同上，小学二至五年级学生的评价渐趋消极，而六年级则有所回升。

目前，关于小学生心理健康状况的调查很多，对于调查结果我们要有一个正确的认识。首先，这些调查基本上属于小地区范围内的调查，不能将数据推及更大的范围，每个地区每个学校可能都存在着差异，因此，要在自己的范围内进行调查，了解实际情况；其次，有些调查数据夸大了小学生的心理健康状况，出现了调查问卷滥用的现象、数据结果不可信的情况。因此，对于调查结果的使用也需要慎重。

2. 小学生常见心理问题研究

俞国良等人的调查发现，小学生的心理行为问题主要包括学习、自我、人际关系和社会适应能力等方面，其比例分别为 30%、20%、30% 和 20% 左右。

刘晓明等人曾以小学教师为对象进行了一次大规模的调查，通过教师对当前小学生心理健康状况的认识和评价，了解和分析我国小学生心理健康的特点及存在的一般心理问题，以便能够从整体上透视心理健康的现实状况。其主要研究结果如下：

（1）对当前存在心理健康问题的小学生所占比例的认识

被调查的教师对当前小学中存在心理健康问题的学生所占的百分比进行了估