

XIAOXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

JIAOSHIYONGSHU



小学生 心理健康教育 教师用书

方富熹 方 格 主编

4.2

北京师范大学出版社

第1课时 朋友，您好！

小学生心理健康教育

观转播等说明人们的距离缩短了。)不同肤色的“中国”……他们来呢?这确实令人深思,对我们有好处吗?有存在偏见,有歧视,有排斥,总发现些外国朋友来中国,对我们有好处吗?有存在偏见,有歧视,有排斥,又懂中文,初来乍到……

教师用书

第2课时

重点是让学生了解我们应当怎样对待这些远方客人。要使学生明白,一种是盲目模仿,认为“外国的月亮也比中国的圆”;另一种是排外、仇外。……互相学习,取长补短,友好相处。我们中华民族是礼仪之邦,……好客,不……
主编 方富熹 方 格
编委 陈大申 周国胜 赵夏娟
董 锋 俞 允 宋再黎 张红波

14. 为友谊干杯

附赠(CIP)目录索引

小学生心理健康教育教师用书 方富熹、方格主编 北京 北京师范大学出版社 1999.10
ISBN 7-303-06280-1 定价:10.00元

需 1 册
第 1 册
直 径
的方式
生认识

(258001, 函购免邮 号 01 请大书口请函索北)

吉吉常,人强出

北京师范大学出版社

北 京

印数:1001-4000册 定价:10.00元

小学生心理健康教育教师用书

教师用书

方富熹 主编
戴夏焱 张国国 申大和 参编
张卫光 蔡西宋 沈 俞 袁 董

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育教师用书/方富熹, 方格主编. —北京: 北京师范大学出版社, 1999. 10
ISBN 7-303-05280-1

I. 小… II. ①方… ②方… III. 小学生-心理卫生-健康教育-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 65607 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)
出版人: 常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销
开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6.75 字数: 173 千字
1999 年 9 月第 1 版 2000 年 3 月第 2 次印刷
印数: 1 001~4 000 册 定价: 7.00 元

前言

本书是对小学生进行心理健康教育的教师参考用书。全书分为三部分，即小学生心理健康教育概述；小学生生理和心理发展的特点以及开展心理教育活动的建议。我们希望，本书能帮助教师了解心理教育活动所依据的基本原则、心理辅导活动课的设计和实施等。

为了便于阅读，第一、第二部分以问题的方式叙述，而在活动建议这一部分，我们不仅提出了辅导活动的总目标、低中高年级的分目标，而且还具体地提出了各册每一活动单元的主题目标以及该单元所包含的各活动课的分目标。最后，我们还提出了每一节活动课的主题和具体的活动建议，力求给教师提供更多、更切实的帮助。但是，心理健康教育要取得实效，还应结合本学校、本班级的实际，因此，对教育辅导活动，我们只提出了一般的教学建议，至于具体的课程设计、活动的操作性步骤等，还需要心理辅导教师精心安排、具体施行。

如何开展小学生的心理健康教育，对广大的理论工作者、教育行政领导和教师都是一个崭新的课题。我们希望本书能为开展这一教育活动提供一个有力的（但不是惟一的）方法、手段。科学性、创新性、实效性、可操作性是我们追求的目标。我们也清醒地认识到，心理健康教育有别于语文、数学等科学文化知识课的教育，如何创建具有中国特色的心理健康教育体系，还有待有志于这一事业的广大理论工作者和战斗在第一线的教育工作者积极试验，不断探索，不断总结才能实现。因此，本书的问世也只是起一个投石问路的作用。由于时间仓促和编者水平所限，书中难免有不尽妥善之处，请各学校教师及心理学界随时提供宝贵的意见、建议，以便修改时进一步提高。

本书在编写过程中，得到了浙江省宁波市江东区教育委员会的大力支持和协助，特别是江东区幸福苑学校、中心小学、实验小学、镇安巷小学的石芳华、郑莉霞、张瑶华、童维静、丁云虹、余永永、沈莉依、杨建波、郑采薇、李明艳、沈艳、励洪、王慧君、陈颖、胡红霞、徐忠意、叶桂珍、陆莉君、王晓爱、金晓澜、沃雪娜、陈舒恩、谢增焕、张立耿、张华、李妙、张易、陆晓霞、王淑兰、吕娜、俞佩君、林意玲、马莹、王俊、黄金妹、邵爱珠、徐蕾、潘岳峰、倪小燕、葛薇萍、顾秋红、周蓓、孙雪莲、徐文娟、毛明志、孟利、毕亚俊、刘剑文、章素霞、严青春、庄静姣、钟裕、陈刚刚、方晔、郁芬、应洛平、陈振总等四十多名教师积极参与了工作，为本书的编写提供了有价值的素材和宝贵意见。在本套书的编辑、出版过程中，北京师范大学出版社的总编辑马新国给予了大力支持，基础教

1999 年 9 月 9 日

目 录

第一部分 小学生心理健康教育概述

1. 开展小学生心理健康教育的重要性和紧迫性是什么? (1)
2. 什么是健康? 小学生心理健康的标准是什么? (1)
3. 小学生心理健康教育的目标是什么? (2)
4. 小学生心理健康教育应遵循的原则是什么? (2)
5. 小学生心理健康教育的内容是什么? (4)
6. 小学生心理健康教育的途径是什么? (6)
7. 心理健康教育应采取哪些方法? (7)
8. 学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存的内涵是什么? (8)
9. 促进人的心理健康有哪几种助人活动? (9)
10. 为什么要建立小学生心理档案? 怎样建立心理档案? (9)
11. 怎样正确地使用心理测验? (10)

第二部分 小学生生理和心理发展的特点及其影响因素

12. 小学生的身体发育和神经系统发展有什么特点? (12)
13. 小学生应如何保健? (13)
14. 小学生认知发展有什么特点? (14)
15. 小学生创造性思维发展有什么特点? (15)
16. 小学生的情感发展有什么特点? (16)
17. 小学生的意志发展有什么特点? (17)
18. 小学生个性和社会性发展有什么特点? (18)
19. 小学生常见的心理卫生问题主要有哪些? (19)
20. 影响儿童心理健康的因素是什么? (20)
21. 什么是超常儿童? 如何对他们进行教育? (21)
22. 什么是低常儿童? 对他们如何进行教育? (22)

第三部分 开展心理健康教育活动的建议

一年级活动建议

- 一、我是一个小学生 (26)
- 二、有礼貌的孩子人人爱 (28)
- 三、好习惯伴我成长 (29)
- 四、学习要专心 (31)
- 五、妈妈我爱您 (33)
- 六、您好, 辛苦的园丁 (34)
- 七、我和班集体 (36)

二年级活动建议

一、我是学习的小主人	(39)
二、丑小鸭能变天鹅	(41)
三、比比谁的发现多	(42)
四、七彩的世界 七彩的情绪	(44)
五、我是妈妈的好帮手	(46)
六、我是文明的小公民	(48)
七、健康成长的小树苗	(49)

三年级活动建议

一、小树苗正在茁壮成长	(51)
二、学会比较 善于比较	(53)
三、欢乐可爱的家	(54)
四、展开想象的翅膀	(56)
五、认真勤快的孩子人人爱	(58)
六、可亲可敬的老师	(60)
七、通向成功的道路	(61)

四年级活动建议

一、学做小青松 不怕雨和风	(64)
二、兴趣是最好的老师	(65)
三、要经得起委屈	(67)
四、打开你记忆的宝盒	(69)
五、凡事要三思而行	(71)
六、撒播友谊的种子	(73)
七、参与环保 学会自保	(75)

五年级活动建议

一、为中华之崛起发愤读书	(77)
二、知识就是力量	(78)
三、自信陪伴我成长	(80)
四、为了集体的荣誉	(82)
五、要善解人意	(84)
六、学会学习	(86)
七、善于识别“狼外婆”	(88)

六年级活动建议

一、走向花季，走向成熟	(90)
二、我是小小发明家	(92)
三、生活万花筒	(94)
四、笑一笑，十年少 愁一愁，白了头	(95)
五、温故而知新	(97)
六、为别人的快乐而乐	(99)
七、我们生活在地球村	(100)

[补遗] 最后一课：告别母校	(102)
----------------------	-------

第一部分 小学生心理健康教育概述

1. 开展小学生心理健康教育的重要性和紧迫性是什么?

江泽民同志在党的十五大报告中指出:“培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才,发挥我国巨大的人力资源的优势,关系到21世纪社会主义事业的全局。”全面振兴我国的教育事业,提高国民素质,开发人才资源,是实施科教兴国战略的必然要求,又是为迎接21世纪知识经济挑战作准备的战略举措。

新世纪社会主义市场经济体制的建立和现代化建设的推进,对劳动者和专门人才素质提出更高的要求,因此,当前教育面临着前所未有的挑战,如何培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者和接班人;培养高质量的创造性人才,已经提到突出的位置。国内外科技发展和竞争的经验告诉我们:我国能否在未来的经济发展和国际竞争中取得优势,人才的竞争是关键,而人才的心理素质起着越来越重要的作用,要培养我们的儿童具有强烈的求知欲、责任感、积极进取、不怕挫折、乐观开朗、善于合作等心理品质,就必须及早地开展心理健康教育。

小学阶段是指儿童从六七岁到十一二岁,在这个时期,儿童以学习为主导活动,儿童的生活环境起了很大的变化,社会和家庭向儿童提出了从事正规学习的更高要求。学校对儿童来讲,是一个复杂的新环境,从进入学校的第一天起,学校、教师和班集体,也对儿童提出一定的要求,如必须按时到校,遵守纪律,专心听讲,上课不能做小动作和讲话等等,所有这些都要要求儿童心理活动的随意性和思维的抽象概括性有更多地发展,但是儿童的原有水平还一时难以适应和满足外界提出的这些要求,这个阶段儿童容易产生某些问题,如自制能力差,坐不住,惧怕老师,胆小,害怕失败和挫折,情感脆弱,主动性、独立性差,不合群,更有甚者,有些学生因某些小事常离家出走,拒绝上学等等。又因我国小学儿童多为独生子女,独生子女的特别生长环境,如多种物欲的满足,优越的学习条件,家庭的宠爱又容易导致上述问题的发生,这些问题得不到解决,将直接影响儿童的健康成长,所以在小学阶段开展心理健康教育已势在必行。我们要通过开展心理健康教育,使我们的儿童主动、积极、健康地发展,使他们不但具有适应小学学习和生活的能力,也具有适应未来社会要求的心理基础,这是一项十分紧迫的任务,应引起社会、学校和家长的关注。

德育在中小学教育中一直起着导向的作用。长期的教育实践表明,学校的德育取得了巨大的成绩和宝贵的经验,但也看出一些问题:有些学生的不良行为往往是由于心理素质不高引起的,而这些问题如不从心理健康教育入手,只进行道德教育往往效果不佳,因此在中、小学开展心理健康教育具有不可取代性和独特的重要性。

开展心理健康教育不仅仅是现代化建设的需要,也是广大家长的心愿。城镇家庭中只有一个孩子,家长们迫切地希望自己的孩子受到更好的、高质量的教育,所以提倡心理健康教育不仅关系到中华民族复兴这一伟大使命,也同时关系到广大人民群众的家庭幸福和生活质量,是关系到千家万户切身利益的一件大事,是当前实施素质教育的一项十分紧迫的任务。

2. 什么是健康?小学生心理健康的标准是什么?

古今中外,人们都期盼着健康,人们常说“没有健康就没有幸福”,那么,什么是健康呢?到目前为止,对于健康还很难做出明确的界定,因为很多因素影响人的健康。目前,人们常引用联合国世界卫生组织(WHO)给健康所下的定义,即:“健康不仅仅是没有疾病,而且

是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。”这一定义把心理健康和社会适应与身体健康摆到了同样重要的位置，这是当前对健康较为全面而正确的定义。

什么是心理健康呢？各家论述不一，依据世界卫生组织提出的标准和小学儿童心理发展的水平和特点，并参照国内专家有关心理健康的论述，我们认为心理健康的小学生应具备如下特点：

- (1) 智力正常，有求知的欲望；
- (2) 能学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心态；
- (3) 能与周围的人正常交往，懂得分享与合作，乐于帮助别人，尊重别人；
- (4) 自我接纳，有自制力，能面对生活中的问题，适应环境；
- (5) 逐渐养成良好的行为习惯和形成健全的人格。

上述标准可供教师进行小学生心理健康教育时参考。

3. 小学生心理健康教育的目标是什么？

小学生心理健康教育的一般目标应服从党的教育方针。目前，我们正在全面实施素质教育，素质教育是以“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的教育思想为指导全面贯彻国家教育方针的教育；是以提高全体国民的素质和民族创新能力为根本宗旨的教育；是以培养适合社会发展需要的人的全面发展为核心的教育。小学生心理健康教育首先应服从素质教育这一总的目标。

心理健康是文明现代人的一个重要标志。小学生心理健康教育旨在帮助学生正确对待自己，接纳自己，认清自己内在的潜力，充分发挥个人潜能；帮助学生认识环境，学会处理人与周围环境的关系，培养正确的适应行为，使其符合社会规范；帮助学生确立有价值的生活目标，有责任感、有义务感，发挥其主动性并培养其创新精神。使我们的学生具有适应学校生活，从而适应未来社会需要的能力。

4. 小学生心理健康教育应遵循的原则是什么？

儿童进入小学之后，生理和心理都有了快速发展。在整个小学阶段，儿童会面临许多新的问题，也会产生许多新的，不同程度的困惑，及时地对他们进行心理健康教育是十分必要的。在对小学生进行心理健康教育时应遵循什么原则呢？我们认为主要应遵循以下几条主要原则：

(1) 面向全体学生的原则

小学生心理健康教育主要是培养儿童学会学习，具有良好的行为习惯，勇于进取的创新精神，克服困难的坚强意志，与人交往的合作意识和独立自主的人格，达到教育儿童学会认知，学会做事，学会共同生活和学会生存的目的，以能全面提高我国小学儿童的心理素质。这样的教育应当面向全体小学生，它既有别于对某些成绩优异儿童进行某门学科训练的“特殊教育”，如数学奥林匹克辅导班，音乐班，美术班等，也有别于单纯对“差生”的个别辅导。

(2) 坚持预防、发展重于矫治的原则

小学生心理健康教育应具有预防、发展和治疗的功能，但从学校教育来说应坚持预防、发展重于治疗的原则。

所说预防是要对全体学生进行心理健康教育。因为小学生自步入学校那一天起，就会面对各种问题，比如：他们必须学会遵守学校的规章制度，听从老师的教导认真听课，按时完成作业等等，他们需按父母的要求行事，要与伙伴交往……这些新的需求和他们已有的心理发展水平常常会发生矛盾，这些矛盾会使儿童感到困惑，手足无措，从而影响他们的心理健

康。如能及时开展心理健康教育,会帮助儿童正确认识自己,认识周围环境,学会处理与周围人的关系,培养其责任感、义务感,逐渐形成健全的人格,使学生更好地适应学校生活,所以对大多数学生来讲,心理健康教育可以起到防微杜渐的预防作用。

学校心理健康教育除坚持预防为主的原则外,还应坚持其发展的功能。发展的功能是要帮助儿童树立正确的人生观和价值观,培养他们从小对家庭、对社会具有责任感和义务感,使他们逐渐形成能够适应未来社会竞争的心理品质。发展可以说是更高层次的预防,这是我们开展心理健康教育应达到的目标。

对小学生进行心理健康教育时应将重点放在其预防和发展的功能上,对于极个别的确有心理疾病的学生,必须请有专业经验的人诊治。

(3) 坚持尊重、理解学生的原则

心理健康教育的目的是要使我们的儿童能主动、活泼、健康地发展。要使心理健康教育收到实效,很重要的一点是,对学生实施心理健康教育时,教师不能居高临下的说教,应多和学生谈心,和他们交朋友,要让学生敢于接近教师,愿意和教师说心里话。教师在学生的心目中应是“知心姐姐”或“良师益友”。教师要尊重学生,在活动设计和辅导中都要给学生发表意见的机会,心理辅导教师须用鼓励性的、商量式的语气说话,如“我能体会你的心情”,“想说什么尽量说,不要怕”,“这样试试看好不好”等等儿童易于接受的语气说话,使心理健康教育成为儿童自觉的要求。在进行活动时,应充分利用讨论、辩论、演讲、小组活动、报告、参观、调查、访问、主题班会、表演小品,小队活动等等儿童喜闻乐见的生动活泼的形成式配合实施。充分发挥学生的潜能,达到自我教育的目的。

(4) 因材施教的原则

不同的学生在能力、兴趣、性格、气质等方面都存在差异,我们把人与人之间在稳定的心理特征方面的差异称为心理的个别差异。心理的个别差异不仅表现在各个人可能具有不同的心理特点,而且也表现在同一特点在不同人身上具有不同的发展水平。心理活动的千差万别,即心理的个别差异是教育上因材施教原则的客观依据。教育实践中我们可以观察到:即使在教育条件相同的同一班级中,学生的学习成绩和道德品质也存在着明显的差异,例如一个学生成绩优秀可能是智力水平较高,理解接受能力强;也可能是学习目的明确,学习认真勤奋。而另一个学生成绩较差,可能是上课不注意听讲,缺乏自制力,也可能是表面上很遵守纪律,但性格内向,沉湎于幻想,上课时思想开小差等等。只有具体了解每个学生与学习成绩、道德品质、适应能力相联系的个性心理特征,分析这些心理特征形成的过程和条件,才能采取相应的心理健康教育措施,最大限度地调动每一个学生的学习积极性或主观能动性,促进其身心全面发展,提高我国儿童的整体素质。教师在实施心理健康教育时,对每个学生都要注意观察和了解,熟悉每个学生的个性和其它方面的特点,有针对性地进行教育。

(5) 依据年龄阶段特点进行教育的原则

儿童心理发展在小学阶段会显示出很大的差异:比如,整个小学阶段,儿童的思维发展处于具体形象思维向抽象逻辑思维的过渡阶段,低年级儿童抽象思维能力开展发展,但具体形象思维还占相对优势,凡是具体性形象性的事物容易为儿童所理解,而到了小学中高年级,由于知识经验的积累,儿童逐渐掌握了越来越多的概念,法则,抽象逻辑思维也有了较快的发展,教师可以向他们传授一些寓意较深的抽象概念,但当儿童解决复杂问题时,也还需要借助感性直观经验的支持。再比如,小学低年级儿童对集体的意识还比较模糊,还不懂个人跟班集体的关系,意识不到班级的荣誉,但到了高年级,儿童已逐渐理解了自己在集体中的

权利和义务,发展了集体的责任感和荣誉感,所以尽管同在小学阶段,不同年级,不同年龄的儿童也会显示出不同的发展水平,教师只有针对儿童的不同发展水平和特点进行教育,才能收到事半功倍的效果。

(6) 心理素质全面发展的原则

心理健康教育是要促进儿童心理素质全面发展。什么叫全面发展呢?大家知道,感觉、知觉、记忆、思维等都是对客观事物的认识活动,现代心理学常常称为“认知”。人在认识客观事物的同时就会对它采取一定的态度,如满意、喜爱、恐惧、忿怒、厌恶等,这些现象叫做情绪。而人对客观事物不仅仅是认识,还要完成某些任务,克服困难达到目标,这类活动叫做意志行动。在意志行动中,下决心准备克服困难的内部过程叫做意志。而认知、情绪和意志不是彼此孤立的,这是心理活动的不同方面,情绪和意志是随同认识产生的,认识也受情绪和意志的影响。我们把知、情、意几个方面称为心理过程。

心理过程和个性心理特征也是密切联系的。没有对客观世界的认识,没有对外界事物的情绪,没有克服困难、努力达到目标的意志过程,个性心理特征无由形成。另一方面,已经形成的个性心理特征又制约人的心理过程,在心理活动中表现出来,比如:一个学生在课堂上听课,这是认知活动,但他是否能集中精神在听,听的效果如何,这往往取决于他的情绪好坏,取决于他的学习动机、学习兴趣、学习能力等等。

在对儿童进行心理健康教育时,要兼顾儿童心理发展的不同方面,不应单纯强调知、情、意而忽略个性,也不应单纯强调个性而忽略心理过程。只有这样才能达到提高儿童心理素质的目的。

(7) 趣味性原则

心理健康教育有别于其它学科,要突破教师讲,学生听,教师在课堂上单纯向学生传授知识的旧教学模式。要以学生为主体,通过各种生动活泼、喜闻乐见的活动,尽可能吸引更多学生参加,取得寓教于乐的效果。

5. 小学生心理健康教育的内容是什么?

小学生心理健康教育应贯彻党的教育方针,通过心理健康教育从小培养我们的儿童具有强烈的求知欲、发展儿童的认知能力以及积极进取、勇于创新、不怕挫折、乐观开朗、善于合作等心理品质。为了达到这一目的,心理健康教育的内容可归纳为以下几方面:

(1) 发展儿童的认知能力,使他们学会学习,培养儿童具有强烈的求知欲和创新精神

我们屡屡提到“认知”二字,什么是认知呢?认知是一种心理活动或者心理过程,是属于智能或智慧方面的心理过程。简单地说,认知就是人对客观世界的认识活动。我们这里所说的“认知能力”这一术语是指认知水平而言的。

客观世界是人认知的对象。客观世界大致包含三个方面:一是客观物质世界,包括自然、地理、交通工具、动植物等等;二是人和人类社会;三是人类所创造的精神财富,比如科学技术、文学、美术、音乐等等。儿童认知的是整个客观世界。儿童是借助直接经验和间接经验去认识客观世界的。

哪些心理活动是认知的范围呢?到目前为止,心理学家尚无统一的看法,有人认为认知是包括那些高级的智慧活动,其中有思维、想象、创造、概念形成、推理、问题解决等,还有人主张其它一些心理过程,如知觉、表象、注意、记忆也是认知客观世界不可少的。我们认为认知应涉及认识过程的全部内容,因儿童所认知的对象不同其认知成分会有所区别。

心理健康教育应注重发展儿童的认知能力使儿童学会学习,才能体验到学习的乐趣和解

决问题的喜悦。有人说,发展认知能力就是向儿童传授知识,这种看法不够全面,知识与认知的关系非常密切,知识是通过认知活动而获得的,已有的知识又是认知发展水平的一种标志,不过发展认知能力和传授知识还是不同的,尽管他们互有联系,互为因果,但不能以传授知识代替发展认知能力。这里我们举一研究实例来说明其关系。当我们向儿童提出这样一个问题:种子从种下去到结出果实需要7个月的时间,如果我们10月种下去,几月份才能结出果实呢?有的儿童从10月份开始一个月一个月往前数才得出正确答案,也有的儿童在头脑中利用 $10+7-12=5$ (第二年的5月份)很快得出正确答案。这两名儿童同样得出正确的答案,但后一儿童的认知水平显然高于前一儿童,这样的差异是认知能力的差异。在“儿童智力竞赛”中,有的问题要求儿童回答地理位置、某些名人的作品或动植物的名称等等,这些测验所测的是知识而不是能力。所以心理健康教育是要发展儿童的认知能力,鼓励儿童勤于思考,好问好奇,积极探索未知世界,要有敢于创新的精神和不达目的不罢休的成就感。

(2) 培养儿童具有克服困难的意志力和对挫折的承受能力

意志是调节人的行动的心理过程。众所周知,人对客观事物的认识不是被动的、消极的,而是一种能动地反映。意志主要表现在克服困难完成预定目标的行动上。一个具有坚强意志的人就是那些努力克服困难而能达到目的的人。对于小学生来说,要能取得好的学习成绩不仅要有良好的学习条件和天份,更需要有良好的意志品质,否则再聪明的儿童也难取得优异的成绩。小学儿童意志品质主要表现在他们能否主动地独立地调节自己的行动使其服从一定目的或任务的能力,也表现在他们能否克服困难、坚持不懈地完成任務的能力,而这种能力的获得都不是自然而然形成的,而要在教育教学和学校生活,家庭教育的不断要求下逐渐形成和发展的,所以培养儿童具有坚强的意志力是心理健康教育的主要内容之一。

小学儿童绝大部分来自独生子女家庭,优越的物质生活和成人精心地呵护使得他们很少经受困难和失败,更缺少对挫折的承受能力,而这种能力的缺乏会使我国儿童难以适应各种变化了的生活条件,所以心理健康教育亦应从小培养儿童耐挫折的能力,只有这样,他们才能够逐渐适应未来生活,适应社会发展的需要。

(3) 培养儿童具有积极健康的情感

情感对小学生的智力发展起着很重要的作用。有研究材料表明,富有情绪色彩的教学能提高儿童的学习成绩。不仅如此,情感对个性的形成和发展也有重大的作用。心理健康教育应包括对儿童进行情绪、情感教育的内容。要让儿童了解人的情绪、情感是丰富多彩的,积极健康的情绪是搞好学习的必要条件。并教育学生逐渐学会了解、表达、控制、调节自己的情绪,保持乐观开朗、积极向上的健康情感,克服胆小、惧怕、自满、自卑、妒忌等消极情感。

(4) 社会交往技能的训练

心理健康教育应包括对儿童进行人际交往技能的训练,儿童的社会交往和人际关系是他们成长过程中至关重要的。在教育实践中我们看到有的儿童学习成绩很好,但不合群;有的同学因受到老师批评,就怕老师,不敢表达自己的意见;还有的儿童表现出“自我中心”,常常遭到同伴的拒绝,成为不受欢迎的人,也有的儿童不懂得尊重父母,成了家庭中的“小皇帝”等等,所有这些都说明我们在对儿童进行社会交往技能的训练方面还显不足。心理健康教育要使学生正确地认识自我,善于尊重、理解、信任和宽容他人,具有观点采择能力。学会正确处理同学之间、师生之间和家庭成员之间的关系,使其具有未来社会所需要的人际交往技能。

（5）健全人格的培养

人格即个性。在心理学中对于什么是个性尚无统一的定义。一般认为个性包含个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指人对客观现实的态度，它包括人的需要、动机、自我意识、理想、价值取向等等；而个性心理特征则指人们表现出的比较稳定且典型的心理特征，包括人的能力、气质和性格等等。

在发展的早期阶段，人格的培养显得异常重要，因为早期的生长发育，生活习惯，气质、性格对成人的心理特点有巨大的影响。为了适应未来社会竞争的需要，我们要从小培养儿童树立自信心。要向学生灌输一种“我能行”的意识，相信自己的能力，相信自己经过努力能够成功，克服畏畏缩缩，过多地看到自己不足而自惭形秽的自卑心理，要通过心理健康教育使儿童能正确客观地评价自己，从对自己的公正评价中找到自信，我们的教育要让自信伴随儿童成长。

在优越生活条件下长大的一代独生子女，容易养成依赖性，事事处处依赖成人，即使是到了十七八岁，已经进入大学的校门，还要父亲或母亲帮他们打点行装，办理报到手续，像这样的一代人又如何能适应未来社会发展的需要？所以从小培养儿童的独立性也是我们应当重点解决的问题。

成就动机的形成和培养对儿童的学习和未来事业的成功具有至关重要的作用。儿童从很小就表现出成就动机方面的差异。比如，在学校我们常常看到有的孩子画图画得差不多就行了，而有的却一而再，再而三地改来改去，非要画的好上加好；有的孩子学习达到中等水平就满足了，而有的孩子非要名列前茅不可。这种成就动机的强弱同老师和家长的教育关系密切。有研究数据表明，如果教师和家长能鼓励儿童勤奋好学，并对他们所做的事获得成功予以注意和肯定，有助于儿童的成就动机的形成和发展，而儿童获得成功时所伴随而来的成功的喜悦更能让儿童获得精神的满足。所以为了培养适应未来社会竞争所需要的人才，我们应在形成和培养儿童成就动机方面下力气。健全人格的培养内容还有许多，此处不再一一赘述。总之，通过心理健康教育我们要使儿童从小形成和发展成就动机，培养其独立性和完善感，要让自信伴随我们的儿童成长，鼓励儿童建立高尚的奋斗目标，使其身心健康发展，增强儿童对周围环境的适应能力。

6. 小学生心理健康教育的途径是什么？

在学校开展心理健康教育通常采用以下几种途径：

（1）开设小学生心理健康教育课

心理健康教育课是面向全体学生开设的。开设课程的目的不单单是为了增长学生的知识，开阔思路，更重要的是要让学生学会认识自我，增强自信心，培养其健康的情感和坚强的意志，养成良好的行为习惯和必要的交往技能，提高学生的适应能力。学校要将课程开设的目的、内容、方法和程序纳入学校的总体规划，依据不同年龄层次，开展教育活动。学校应对其课程的开设在时间、场所、内容、人员等方面予以保证。心理教育课的组织实施应有别于其它科目的教学，教师只担当节目主持人的角色，而学生应是活动的主体，这样既有利于发挥学生的主动性，又能对学生施加积极的影响。有的学校在开设心理健康教育课方面已经获得了许多成功的经验，课上学生兴趣浓厚，课堂气氛活跃，学生开阔了思路，发展了多种能力，也促进了其它学科的学习。

（2）在班主任的日常工作中和学科教学中渗透心理健康教育

各科教学是实施心理健康教育的另一途径。心理健康教育要结合学科教学进行。在学校，

学习是学生的主导活动,学生中出现的问题和困扰往往和学习有关,只要能在教学过程中,教师有目的地利用教学条件和情景,激发学生的学习兴趣,逐渐形成和培养儿童的成就动机,培养承受挫折的能力和面对困难的勇气等等,就能够达到提高儿童心理健康水平的目的。班主任在日常工作中亦应注重儿童的心理健康,我们提倡班主任用儿童心理学的理论指导自己的教育教学工作,由于班主任在一个班级中的特殊地位,班主任老师在促进儿童心理健康方面起着十分关键的作用。

(3) 个别辅导

个别辅导主要是辅导教师和学生通过一对一的沟通和交流来排解困扰学生心理的一种助人活动。在学校通常开设心理咨询室,由有经验的经过训练的心理辅导员进行辅导或建立“知心姐姐信箱”、“悄悄话信箱”等与学生沟通。辅导者需经过专门的训练,要掌握有关普通心理学和儿童心理学的基本知识,要懂得心理咨询的原则和方法。在心理咨询中最重要的是辅导者需和被辅导人建立一种充满信任、尊重、理解的辅导关系,而这种关系是决定辅导成败的首要因素。

(4) 可结合少先队活动进行

对学生进行心理健康教育是为使儿童从小建立高尚的目标,培养他们成为社会所需要的合格人才,这也符合德育教育的目标。

心理健康教育亦应渗透在少先队的活动中,有的小学利用红领巾电视台,通过专题节目,指导学生如何与人交往,如何调适自己的情绪,如何矫正心理偏差等等。少先队的其它宣传工具,如板报、少先队报、广播等等也同样可以对儿童进行心理健康教育。有的学校还通过少先队组织开展“假日小队活动”、“主题班会”、“手拉手献爱心”、“队干部竞选”等等活动,深受学生的欢迎。在这些活动中,学生积极参与,思维活跃,不仅主动培养了自己的能力,也学会了如何与他人合作以及抑制自己的不良心态等等,达到了提高心理健康水平的目的。

7. 心理健康教育应采取哪些方法?

开展心理健康教育的方法很多,这些方法多半有其理论依据。到目前为止,学者们对方法没有固定的分类。有人以方法本身的功能为标准来分类,也有的按教育对象的人数来分。针对小学生心理健康教育的特点,我们将各种适用于小学使用的方法归为两大类:

第一类是提高认知能力的方法。采用这类方法的目的是帮助学生认识“是什么”“为什么”“怎么样”的问题,提高其认知功能。由于这类方法很多,限于篇幅,我们这里只重点介绍以下四种常用的方法:

(1) 谈话法

谈话法是一种需要进行训练和反复练习才能掌握的一种专业技能。谈话可以是个别进行,也可以分小组进行。谈话中既要了解学生的想法,也要让学生明辨事理。

(2) 讨论

采用这种方法是组织小组或全班学生针对某一主题进行讨论。讨论中辅导教师担任主持人的角色,要让学生充分发表自己的意见,在讨论和辩论过程中使儿童明辨事理。

(3) 评定量表

主要采用五级或七级评定量表。这些量表往往由学生自己填写。从形式上看,评定量表有数字评定量表、文字评定量表和图示评定量表。评定量表可以反映学生某种行为出现的频率和强度。量表评定实际上是行为量化的指标。如由学生本人填写,在填写过程中,学生也

会增进对自身的了解。但等级评定带有主观因素,标准不易掌握,有人过严,有人过松,所以量表的评定有时会有误差。

主班 (4) 角色扮演

采用这种方法需要设定某种情景和题材,让学生扮演某种角色,练习某种行为方式,身临其境去体验他人的情绪和情感。这是一种生动、活泼、有吸引力的方法,儿童在主动参与,积极创造角色的过程中加深了对某一问题的理解和认识,这也是一种进行行为训练的好方法。

除上述方法外,还可采用调查、访问、主题班会、作品展览、阅读写作,小队活动等其它方式对儿童进行心理健康教育。

第二类是行为训练的方法。这里我们着重介绍以下四种方法:

班管 (1) 及时强化

这是一种行为训练的常用方法。这种方法以学习心理学家斯金纳的操作条件反射学说为理论依据。根据斯金纳的学习公式,如果一个操作发生后,接着给予一个强化刺激,那么今后这个操作出现的频率增加,这就是强化的作用。比如,当一个学生正确回答问题后,教师能以强化物(口头赞扬或使其知道正确答案)给以反馈,让学生知道他获得了肯定满意的结果时,学生回答问题的频率就会增加,推而广之,当学生知道自己的行为正确时,这种行为出现的频率也会增加。如果学生在行为训练的进程中每一步都能及时得到反馈,可以对学生起到激励学习的作用。

班管 (2) 示范法

这是学生社会学习的一种重要方式。我们常说,榜样的力量是无穷的。小学生很善于模仿,如能在行为训练中,教师向学生推荐英雄模范人物和他们的事迹,不仅能加深学生对什么是崇高行为的理解和认识,也给学生提供可以学习和模仿的目标。

班管 (3) 代币奖励法

这也是一种强化的方法。这种方法往往以一种象征性强化物,如五角星、小红旗等等代替金钱的作用。当学生表现出良好的行为时,教师可以使用象征物给以奖励,奖励的次數和数量可以和学生良好行为出现的频率相对应。许多小学教师早已采用这种方法来教育训练学生,在广播电视节目中也常常使用这种奖励法。

班管 (4) 行为的自控法

这种方法主要是由学生本人调整其个人行为,达到行为训练的目的。比如一个学生要养成在家每天做一次家务的习惯,他可以给自己画一张表,每天做到时打上★,这样一天一天算下来,看自己能否坚持形成好习惯。这种方法的好处是能充分调动学生本人的积极性。小学生在采用这种方法时,尚需成人的辅导。

有关行为训练的方法还有很多,对小学生应主要采用积极、鼓励的行为训练法,避免使用惩罚的方法。

8. 学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存的内涵是什么?

“学会认知”就是要提高儿童的认知能力。如前所述,这种能力不仅仅要有广泛、扎实的知识基础,更要有运用已学的知识来解决问题的能力。要鼓励和培养儿童富于想像、勤于思考,好奇好问,勇于创新的精神。从小培养儿童“学会认知”将为终生教育奠定基础。

“学会做事”也是一种能力的训练和培养。儿童在学习期间,如能干一些力所能及的家务劳动和自我服务性工作,都会无形中锻炼儿童做事的能力,而这种训练对于有些衣来伸手、饭来张口的独生子女尤为重要。具有做事的能力对儿童未来生活十分重要,使他们能够适应各

种迅速变化的生活环境。

“学会共同生活”就是要学会与他人相处。要培养儿童懂得各种人际关系的社会规范、标准,要具有社会观点采择能力和人际交往的技巧。儿童要学会如何与同学、朋友、父母、教师等人相处。按着联合国教科文报告中提出的共同生活,还包含国与国人民之间共同生活的意思,就是倡导地球村的概念,这是我们当前教育中比较欠缺的部分。

“学会生存”是要学会发挥自己的才能和潜力,如自主能力、判断力、想象力、体力、交往能力等等去履行自己的职责。学会生存的过程也是使人更加深入了解自己的过程,在社会发展过程中“学会生存”具有重要的意义。

9. 促进人的心理健康有哪几种助人活动?

常常被人提到的助人活动有:心理健康教育、心理辅导、心理咨询和心理治疗。这些助人活动的涵义是什么,这里我们做一简单的介绍。

心理健康教育和**心理辅导**:这是在学校中经常采用的一种活动。无论是心理健康教育还是心理辅导都是指经过专业训练的人员或教师以正常学生为对象所进行的一种教育性的助人活动。它们都强调发展和预防的功能,但两者略有些区别:教育可侧重于采用团体活动的方式进行,是一种终身教育;而辅导有时用团体活动的方式,有时可以用个别辅导的方式,根据其自身的条件,使其更好地适应生活。

心理咨询:心理咨询人必须经过专门训练。心理咨询的对象主要是正常人,但这些正常人往往在心理上产生某种困惑无法解脱。心理咨询着重处理的是正常人所遇到的学习问题、人际交往问题、生活适应问题等等,帮助人们学会正确对待自己、对待他人和生活中的难题。一般咨询用时较短,咨询1次至几次,在这种情况下,心理咨询也具有辅导的功能。但如果心理咨询的异常者为对象时,咨询也兼有治疗的功能,但主要以心理学方法和语言调节为主。

心理治疗:心理治疗是由受过专业训练的人员,以心理异常者为对象,在不使用药物的原则下,解除病人的症状,消除其心理障碍,使其人格健康发展。治疗者在治疗过程中要用心理治疗的有关理论和技术对来访者进行帮助。治疗是一个过程,有时需要较长时间或进行多次才能达到目的。

对于上述几种助人活动概念的界定,国内外学者尚有争议,有些也没有截然区别。

10. 为什么要建立小学生心理档案?怎样建立心理档案?

在有条件的学校应努力开展学生心理档案的建设工作,建立学生心理健康档案是一件十分有意义的工作,它为学校科学化的管理创造了条件。

建立学生心理档案有什么好处呢?

①学生的心理档案为学校制定心理健康教育的具体目标、规划提供了重要的参考依据,它是学校进行有效教育的基本保证,也是心理健康教育中不可忽视的一部分。

②通过心理档案可以了解学生群体心理与行为发展变化的趋势、各种问题出现的频率,某个年级的突出问题,使学校有针对性地开展教育工作。

③通过心理档案,辅导员可以了解学生心理和生理的个别差异,学生的家庭教育环境及其社会文化背景的影响,从而有针对性地进行教育,心理档案的建立可以为因材施教提供重要的信息。

④为学校开展科学研究提供信息和资料。

那么,如何建立学生的心理档案呢?学生心理档案的建立应包括如下内容:

(1) 学生的一般情况

写明学生姓名,性别,出生年月日,民族,年级,班级,家庭住址,身体健康情况(身高、体重、视力等等)

(2) 学生家庭和周围的社会环境

主要包括学生父母的基本情况,如父母的年龄、工作单位、文化教育水平,父母的养育方式,与学生交往的时间等等。还应包括与儿童一起生活或对学生有影响的其他人情况,如祖父母,外祖父母等等。

(3) 学生的学习成绩和学习动机

主要记录学生从入学后各科的测验成绩,某门学科的竞赛成绩及其获奖情况。

学习动机方面主要记录学生对学校、学科的喜爱程度、困难程度、有何兴趣、兴趣的强度、学生在学校的需求、有何爱好和特长等等。

(4) 学生的个性心理特征

要反映出学生具有哪些稳固的兴趣、能力和性格特点,还有哪些处于萌芽状态的心理特点。对学生的智能和个性的鉴定要十分慎重,要着眼于教育,要避免随意用西方的智能或人格测验,如必须用,可以用经我国修定的,经信度和效度检验的测验。另外要保持其客观性,要收集有关学生表现的足够资料和个性形成的各种客观条件的资料,使所做鉴定符合学生的实际情况,如不客观地对学生的个性做出鉴定,往往会对学生造成伤害,达不到教育的目的。

11. 怎样正确地使用心理测验?

心理测验是测量个体行为的一种工具,也是心理学常用的一种研究方法。这种方法始于欧美,19世纪传入我国后曾引起我国心理学工作者的重视,但由于受苏联批判“儿童学”的影响,心理测验在我国终止使用几十年。近20年来,心理测验在我国发展较快,在人才选拔,心智缺陷的早期诊断、教育、管理、疗效判断等方面均发挥了作用。

当前,不少学校常使用心理测验对学生进行智力或个性方面的测查,如何才能正确地使用心理测验呢?使用心理测验应注意以下几点:

(1) 心理测验应由合格的测验者使用

合格的测验者应经过严格的心理测量学的训练,具备普通心理学的基本知识。一般来说,心理测验必须包括三项内容:测验的选择;测验的施测和记分;对测验结果的解释。在选择测验时合格的测验者应知道一定要选择经过标准化的,信度和效度合格的测验,并根据测验适用的年龄范围,需要解决的问题来选择测验。在测验施测和记分时,合格的测验者应当熟记指导语和手册中规定的程序施测,也应创设良好的测验环境。对测验结果的解释更需要测验者具有心理测量学的知识、经验和较高的文化素养。

(2) 要保护心理测验的内容

因心理测验具有鉴别和预测的功能,因此,心理测验的内容不宜公布于众。如果人们经过练习并记住了心理测验的正确反应,心理测验就会完全失效。有的老师为让自己的学生在智力测验中取得好成绩,预先让学生练习智力测验中的题目或类似的题目,这样的智力测验对这个学生来讲就失去了应有的效度。所以我们应保护心理测验的内容,但可以向有关人员介绍心理测验的知识,打破人们对心理测验的陌生感,使人们知道测验的程序。消除儿童的顾虑并鼓励学生把最好的能力表现出来,这些对做好心理测验则是十分必要的。

(3) 测验者要与受试者保持良好的关系

测验者在施测时要努力调动受试的积极性,使受试能主动合作并保证其按指导语行事。测验者对不同年龄儿童施测时应采用不同的技巧。对于小学一、二年级甚至三年级儿童施测时