



教育部师范教育司组织专家审定  
高等院校小学教育专业教材



# 小学生 心理健康与辅导

□ 郭黎岩 编著



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

教育部师范教育司组织专家审定  
高等院校小学教育专业教材

# 小学生心理健康与辅导

郭黎岩 编著



高等教育出版社



## 内容提要

“小学生心理健康与辅导”是高等学校小学教育专业本专科生以及教师教育专业学生必修或限定选修的一门课程。学习和掌握小学生心理健康与辅导的理论、方法、技术和技巧,有助于教师走进学生心灵的世界,发现其心理与行为的异常或偏差,通过行之有效的心理辅导和心理健康活动训练,疏通或消除学生的心理困扰和障碍,掌握净化学生心灵、促进其成长的“良药”和“金钥”。

本书内容包括国内外开展小学生心理健康研究和小学生心理辅导的现状与发展趋势、小学生心理健康与辅导的基本理论和方法、小学生心理发展的特点、小学生学习心理健康与辅导、小学生自我意识的发展与辅导、小学生心理行为问题与心理适应问题的辅导、小学生不良行为问题与不良个性心理的辅导、小学生心理健康教育网络、小学心理健康教育活动课程设计、小学生心理咨询的理论与技术、小学生心理健康的测量与评价等十二章。

本书可作各级各类高等院校小学教育专业的本、专科教材,也可作小学心理辅导教师、儿童心理辅导人员及教师继续教育和学习、社会工作者专业进修的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康与辅导/郭黎岩编著. —北京:高等教育出版社, 2008.4

ISBN 978-7-04-023206-6

I. 小… II. 郭… III. 小学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023878 号

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
印 刷	北京奥鑫印刷厂		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787×960 1/16	版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 张	21.25	印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
字 数	360 000	定 价	25.80 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23206-00

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

策划编辑 禹明秋

责任编辑 王建强

封面设计 王凌波

责任绘图 尹文军

版式设计 王莹

责任校对 朱惠芳

责任印制 陈伟光



## 高等院校小学教育专业教材总序

我国已进入全面建设小康社会、加速推进现代化建设的新的历史阶段。在这样一个历史阶段，教育越来越成为促进社会全面发展、推动科技迅猛进步，进而不断增强综合国力的重要力量，成为我国从人口大国逐步走向人力资源强国的关键因素。我国的教师教育正面临着前所未有的机遇和挑战。教师教育的改革发展直接关系到千百万教师的成长，关系到素质教育的全面推进，关系到一代新人思想道德、创新精神和实践能力的培养和提高，最终关系到十六大提出的全面建设小康社会奋斗目标的实现。

培养具有较高学历的小学教师是全面建设小康社会和适应基础教育改革与发展的迫切需要，也是我国教师教育改革的必然趋势。为了适应基础教育改革与发展的需要，我国对培养较高学历小学教师工作进行了长时间的积极探索，取得了较大成绩，并积累了许多宝贵经验。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“建设高质量的教师队伍是全面推进素质教育的基本保障。”教育部在《关于“十五”期间教师教育改革与发展的意见》中明确指出：“开创教师培养的新格局，提高新师资的学历层次。”教育部印发的《关于加强专科以上学历小学教师培养工作的几点意见》（以下简称《意见》）中指出：“教育部将组织制订专科学历小学教师的培养目标、规格，完善和改革课程体系和教学内容，制定《师范高等专科学校三年制小学教育专业教学方案（试行）》，组织编写小学教育专业教材，加强小学教育专业建设。”

开展小学教师培养工作，课程教材建设是关键。当务之急是组织教育科研机构、高等师范大学的专家学者和广大师专院校的教师联合编写出一套高水平、规范化的、专为培养较高学历小学教师使用的教材。

编写小学教育专业课程教材，应该遵循以下原则：

一、时代性与前瞻性。教材要面向现代化、面向世界、面向未来，反映当代社会经济、文化和科技发展的趋势，贴近国际教育改革和我国基础教育课程改革的前沿，体现新的教育理念。

二、基础性与专业性。教材要体现高等专科或本科教育的基础性，同时要紧密结合当今小学教育课程改革的趋势和实施素质教育的要求，针对

小学教育专业的特征和小学教师的职业特点，力求构建科学的教材体系，提高小学教师的专业化水平。

三、综合性与学有专长。教材要根据现代科技发展和基础教育课程改革综合化的趋势，强化综合素质教育，加强文理渗透，注重科学素养，体现人文精神，加强学科间的相互融合以及信息技术与各学科的整合；同时，根据小学教育的需要，综合性教育与单科性教育相结合，使学生文理兼通，学有专长，一专多能。

四、理论与实践相结合。教材要根据小学教师职前教育的要求，既要科学地安排文化知识课和教育理论课，又要加强实践环节，注重教育实践和科学实验，重视教师职业技能和职业能力的培养。

五、充分体现教材的权威性、专业性、通用性和创新性。以教育部制定的小学教育专业课程方案为编写依据，以本、专科通用为目的，培养、培训沟通，在教材体系框架、内容、呈现方式等方面开拓创新，加大改革力度，充分体现以学生为本的教育理念，使教材从能用、好用上升到教师、学生喜欢用。

高等教育出版社和华东师范大学出版社根据以上原则分别组织编写了有关教材，经过专家审定，我们向各地推荐这套教材，请有关单位和学校酌情选用。

教育部师范教育司



## 前 言

小学时期正值人生发展的奠基期，也是智慧潜能开发、生活习惯养成、个性品质培养的重要时期。他们的心智、德行的发展与成熟，他们的身心协调发展与健康，对其一生的幸福与快乐都有重要的影响。然而调查发现：相当一部分儿童幸福感指数降低，学习、生活、情感适应性下降，个性成长中的困扰、压力、问题行为在增加，心理危机现象时有发生。关注发展中的小学生心理健康，是每一位从事小学教育专业的准教师、小学一线的教师，家庭、社会中所有肩负教育下一代重任的人义不容辞的责任。

小学生心理健康与辅导能给儿童人格发展与塑造提供良好的适应需要，学习和掌握小学生心理健康与辅导的理论、方法、技术和技巧，有助于教师走进学生的心灵世界，发现其心理与行为的异常或偏差，通过行之有效的心理辅导和心理健康活动训练，可以疏通或消除小学生的心理困扰和障碍，成为净化心灵、促进成长的“良药”和“金钥”。

小学生心理健康与辅导是高等学校小学教育专业本专科生以及教师教育专业学生必修或限定选修的一门课程。该课程随着2001年新一轮国家基础教育课程改革，被纳入了新课程的轨道。

为全面贯彻落实教育部关于加强中小学心理健康教育的指导思想，本书在吸纳国内外已有研究成果和经验的基础上，结合作者多年教学与研究的实践体会，撰写了本书，旨在帮助小学教师、准教师掌握小学生心理健康与辅导的基本理论和方法，提高分析、指导、矫正小学生不良心理与行为的能力，促进小学儿童心理健康成长。

本书主要框架及特点如下：

1. 在框架上，本书分为四大板块，十二章内容。

第一板块为基本现状与基本理论和方法板块，由第一、二、三章组成，主要阐述心理健康与辅导的基础理论、基本方法、常用技术，归纳了小学生心理健康的含义、标准和基本特征，影响小学生心理健康的诸多因素以及实施小学心理健康教育与辅导的原则、方法和途径，为构建小学生心理健康与辅导的框架打下理论与实践研究的基础。



第二板块为常见的心理行为问题的矫正与辅导板块，由第四、五、六、七、八章组成，主要阐述小学生心理发展的特点，小学生成长发展中常见的学习心理、自我意识、心理适应不良、行为问题和个性偏差等方面的问题，进行心理辅导与心理健康教育的策略研究，为小学教师全面、系统地了解、识别小学生心理与行为问题特征、成因以及有效开展辅导和干预提供可资借鉴的理论、方法与技术。

第三板块为心理健康教育板块，由第九、十章组成，主要阐述小学生心理健康的教育网络与小学生心理健康活动课程的教育教学理论、训练方法和实施策略。

第四板块为心理咨询与心理测评板块，由第十一、十二章组成，主要阐述小学生心理咨询的理论与方法，介绍国内外常用的心理健康测量方法与技术，指导小学教育工作者掌握现代心理咨询的理论、方法和测量工具的使用。

2. 在特点上，本书体现了以下特点：

第一，在结构上：以板块建构为框架，以发展领域为脉络，以实践问题为线索，以理论研究与方法操作相结合为内容，以教材与学材相融合为特色，既保持心理健康的综合性，又展示小学生心理辅导的特殊性，做到系统性、特殊性、学术性、操作性的兼容与并进。

第二，在体例上：本着创新与求实相结合的原则，为便于阅读和实际操作，本书采用深入浅出的理论阐释、典型生动的案例分析、新颖活泼的专栏介绍，展示诸家异说，精选的阅读导航可以开拓读者视野，便于自学。章前学习要点与章尾思考与探索相互呼应，体现了学习的侧重性、延伸性和可读性。

第三，在风格上：本书保留了学术化的分类体系优势，也突出了小学儿童心理发展与教育的情境化，顺应了儿童身心发展的特点及规律，把专业性较强的辅导技术和解析方法及矫治策略通过富有情趣的案例故事、咨询实况、专栏节目和游戏活动等表述出来，符合小学教育的特殊性。

总之，本书适合于未来小学教师和小学一线教育工作者、教育管理者、从事小学生心理健康与辅导的专业人员以及小学教师培训学习、研究和阅读，也适合小学生家长学习和阅读。

本书在撰写中，得到了高等教育出版社禹明秋同志的大力支持和悉心指导，得到了青年教师王元以及研究生张楠、王娟、李森等的大力协助，在此深表谢意！

由于笔者学识有限、写作时间仓促，本书难免会有疏漏，诚望同行及读者不吝赐教。

作者

2007年8月于田家炳书院



# 目 录

## 第一章 小学生心理健康概述

第一节	小学生心理健康的含义及标准	4
第二节	小学生心理健康的现状	8
第三节	影响小学生心理健康的因素	12
第四节	小学生心理健康教育	21

## 第二章 小学生心理辅导概述

第一节	小学生心理辅导的含义、特点及任务	32
第二节	小学生心理辅导的内容	39
第三节	小学生心理辅导的过程和技巧	41
第四节	影响小学生心理辅导关系的因素	50

## 第三章 小学生心理健康与辅导的基本理论和方法

第一节	精神分析理论	62
第二节	行为主义理论	68
第三节	人本主义理论	74
第四节	认知疗法	77
第五节	森田疗法	83
第六节	现实疗法	86

## 第四章 小学生心理发展的特点

第一节	小学生生长发育的规律和特点	91
第二节	小学生心理发展的特点	93
第三节	小学生心理发展的主要矛盾	100

## 第五章 小学生学习心理健康与辅导

第一节	小学生学习障碍的表现及矫正	105
-----	---------------	-----



第二节	小学生考试焦虑的表现及调适 .....	112
第三节	小学生如何科学用脑 .....	117

## 第六章 小学生自我意识的发展与辅导

第一节	小学生自我意识发展的特点 .....	131
第二节	小学生自尊与自卑心理 .....	133
第三节	小学生自我意识的培养与辅导 .....	145

## 第七章 小学生心理行为问题与心理适应问题的辅导

第一节	小学生心理行为问题概述 .....	152
第二节	小学生心理适应问题及辅导 .....	154

## 第八章 小学生不良行为问题与不良个性心理的辅导

第一节	小学生不良行为问题及辅导 .....	173
第二节	小学生不良个性心理的辅导 .....	190

## 第九章 小学生心理健康教育网络

第一节	家庭教育与小学生心理健康 .....	202
第二节	学校教育与小生心理健康 .....	211
第三节	社区教育与小学生心理健康 .....	223
第四节	小学心理健康教育网络的构建 .....	226

## 第十章 小学心理健康教育活动课程设计

第一节	小学心理健康教育活动课程概述 .....	233
第二节	小学心理健康教育活动课程设计 .....	242
第三节	小学心理健康教育活动课程实施与评价 .....	252

## 第十一章 小学生心理咨询的理论与技术

第一节	心理咨询概述 .....	263
第二节	小学生心理咨询的任务和内容 .....	266
第三节	小学生心理咨询的形式及过程 .....	272
第四节	小学生心理咨询的常用技术 .....	281

## 第十二章 小学生心理健康的测量与评价

第一节	小学生心理健康测量与评价概述 .....	302
-----	----------------------	-----

第二节 小学生心理健康测量与评价的过程和方法 .....	307
第三节 常见的小学生心理健康测验量表及其使用 .....	315
参考文献.....	326

## 第一章

# 小学生心理健康概述

### 本章学习要点：

- 心理健康的含义及标准
- 小学生心理健康现状
- 影响小学生心理健康的因素
- 小学生心理健康教育



## 案例评析

### 不要轻易摧毁自信

#### • 个案介绍

亚清阿姨：

我的学习成绩一直不理想，从没人注意过我。可上次月考前，我偶然地知道了考题，所以一下子考到了全班第5名。教师和同学们好像知道了什么，全都用“那样”的眼光看我，使我恨不能找个地缝钻进去！这一打击使我失去了教师和同学们的信任，也让我失去了自信，整天像见不得人似的。亚清阿姨，我该怎么办呢？

——辽宁省海城市牌楼镇六年级学生 小娜

#### • 栏目主持人心语

虽然给小娜写了回信，但不知为什么，小娜孤独的身影总在我眼前浮现。一个失去了自信的孩子怎么能快乐呢？亚清阿姨为小娜请来了沈阳师范大学心理学教授郭黎岩老师，让她为小娜说几句心里话。

#### • 个案分析

小娜同学：

你好。你能把心底的秘密坦诚地告诉我们，就足以说明你是一个非常坦诚和善良的好孩子。

读了你的来信，似乎感到一颗纯净如水的心蒙上了一层阴影，本该快乐的心田被阴郁侵占。你为得到一份光彩的答卷而失去了真诚和自信，这种懊悔和惆怅带来的挫伤我们通常视为“成就挫折”。挫折产生的最大影响就是使人丧失自信，使人削弱了原有的坚强信念，把往日的热情与追求消磨在冰冷的沉默中。可是小娜你不要忘了，虽然挫折可以摧毁自信，但也可以磨砺人的意志。人生若没挫折就难有奋进的动力。

心理学家阿德勒说：“人的自卑使人产生超越的渴望。”一个人看到了自己的不足，采取一定的补救措施，是一种积极的态度。但是，如果采用了不恰当的举动，这种暂时的心理满足会导致以后的自我伤害和自我贬低。小娜，虽然事情已经发生、无可挽回，但对你这个年龄段的少女来说是可以理解的。你不必为此苦苦地折磨自己，更不可以轻易地摧毁自信。把它作为人生道路上一个小小的“插曲”，一段引以为鉴的“回忆”吧！你应当重新开辟一片阳光地带，把你的自信重新塑造起来！

第一，要培养宽阔而坦荡的胸怀。把一次“不体面”的经历和成

就挫折，当作磨砺自己意志的机会，以积极乐观的心态和笑纳百川的胸襟去直面挫折。面对失意和懊悔要不气馁、不怨恨、不自责、不消沉，相信“黑暗过去就是黎明”，要学会把失意升华为勤奋和努力。

曾经有位学习成绩平平且不上进的女孩，在元旦晚会上经历了一生最难忘的挫折。晚会结束时，老师吩咐男生护送女生回家，可是却忘了安排人护送她。晚上10点多钟，天下起了小雨。她的父亲出差，母亲上夜班，不会有人来接她。她失望地看着远去的同学，心里害怕极了。好远的路，漆黑的天，呼叫的风，冰冷的雨……她拼命地跑回了家，一下瘫坐在地上，委屈的泪水哗哗地流了下来。她发誓要“雪耻”，不再让身边的人对她“遗忘”！老师无意的疏忽，给她的心灵带来了巨大的震动，使她一改往日的懒惰，早起背诵，晚上复习、预习，最终用双倍的努力取得了好成绩。这位曾经在班里排名倒数第几的女孩，高中毕业时竟以全班第一名的好成绩考入中国科技大学。这个实例告诉我们：人的羞辱和痛苦是可以变成强劲的动力。

第二，修炼恬淡而明澈的心境。成功不只是良好的愿望，也是失败与挫折磨砺的结果。保持明澈的心境，将初始的失败视为成功的基石，不因某次失利而丧失自信，保持愉悦的情绪，心平气和地接受挫折带来的痛苦。忘记“羞耻”不如珍惜它，只有珍惜才能托起痛苦的沉重。

第三，掌握灵活而机敏的方法。当你面临挫折和失意时，采用灵活多样的方法来应对，会使受挫的心轻松许多。一般可采用幽默与自嘲的方式。幽默是人们对世界采取的一种特殊态度，是一种无形的保护剂，它可以合理地发泄不良情绪，消除内心的烦恼和压力，保持心理平衡。当你做出失误之举、产生懊恼之情时，以自我解嘲的方式可以减轻心理上的压力，获得精神上的解放。

请不要轻易摧毁自信！只有自信，才会使心灵之水变得宁静、心灵的创伤得以抚平、心灵之野变得豁然、心灵之歌变得激越高亢！

与你坦诚相叙的朋友 黎岩老师

我国有3亿多小学儿童，他们是人群中心理压力较大的群体。他们处于社会急剧变革时期，又恰逢生理、心理变化阶段。繁重的学习任务，激烈的考试竞争，来自家庭、学校、社会的多重压力，使之心理与行为问题越来越突出，造成了对学习、成长、身心健康的严重影响。了解小学生心理发展特点及心理健康方面的种种问题，有针对性地开展心理健康教育，是当务之急。

## 第一节 小学生心理健康的含义及标准

### 一、心理健康的含义

什么是健康？长期以来，人们对健康观还存在着模糊的认识甚至是一定的误解，认为躯体没有疾病、没有缺陷、不虚弱就是健康。因此，“无病即健康”的观念一直被许多人所持有。随着社会文明程度的提高，人们的健康观也发生了变化，不仅关心自己的躯体健康状况，而且更加关注自身的心理健康。1989年世界卫生组织（WHO）对健康做了新的定义，即健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应和道德健康几个层面。身体的健康水平与心理、社会适应、道德品质是相互依存、相互促进、有机结合的。

心理健康是一个相对的概念，它不像躯体健康具有明显的生理指标，如脉搏、血压、体温等。心理健康往往用“正常”或“异常”来评价，并以有无心理疾病为标准、有无积极发展的心理状态为条件。由于人的心理活动表现十分复杂，心理正常与异常尚无一个适用于任何人、任何情境的标准，况且每个人随时可能产生这样或那样的心理问题，出现暂时的心理冲突和心理异常，所以区别心理是否正常或异常仅仅是量度的差别，彼此之间无明显的界限。近年来，许多专家对这一问题进行了研究，对此解释的角度各有不同。但笔者认为，心理健康（psychological well-being or mental health）的含义是指：个体的心理活动处于正常状态下，即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康曾做过这样的解释：“（1）身体、智力、情绪十分调和；（2）适应环境，人际关系能彼此谦让；（3）有幸福感；（4）在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效的生活。”<sup>①</sup>这种解释有助于我们进一步认识心理健康的含义及标准。

### 二、心理健康的标准

#### （一）对心理健康标准的界说

人的心理怎样才算是健康的，以什么作为心理健康的标准，这是一

<sup>①</sup> 郭黎岩著：《青少年心理健康与心理咨询》，辽宁人民出版社1999年版，第2页。



个非常复杂的问题，因为心理健康与否没有一个绝对的界限，判断心理健康与不健康也比较困难。所以，多年来众说纷纭，各执己见，始终没有一个统一的标准。随着社会的发展和进步，人类对心理健康的认识逐渐深化和提高，涉及的领域不断扩大，许多学者从不同的角度和研究领域，对心理健康的标准加以概括和界定。比如西方人本主义的代表人物美国心理学家马斯洛（A. Maslow）和密特特尔曼（Mittelman）就曾提出人的心理是否健康的10项标准：

- (1) 是否有充分的安全感；
- (2) 是否对自己有充分的了解并能恰当评价自己的能力；
- (3) 自己的生活理想和目标是否切合实际；
- (4) 能否与周围环境保持良好的接触；
- (5) 能否保持自身人格的完整和谐；
- (6) 是否具备从经验中学习的能力；
- (7) 能否保持良好的人际关系；
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- (10) 能否在社会规范内，适度地满足个人的基本需求。

美国学者坎布斯（A. M. Combs）对人的心理健康、人格健全方面提出了四种标准：

- (1) 积极的自我观念；
- (2) 恰当地认同他人；
- (3) 面对和接受现实；
- (4) 主观经验丰富，可供取用。

另外，其他心理学家对心理健康的标准也进行了研究和界定。归纳起来可表现为以下几方面：一是从人本主义观点出发审视心理健康的标准，注重人的潜能和创造性以及个性的发挥；二是从社会学的角度判断个体行为是否符合社会规范，并以此确定心理健康与否；三是以有无心理症状作为划分是否心理健康的标准；四是采用统计常态分布的概念，以心智的平均值作为划分是否健康的标准。对于上述的研究与界定，我们不应单取某一观点为依据，而应将医学标准的客观性、统计学的方法性、社会学的宏观性、心理学的个体性综合提炼，互为补充，从而掌握比较客观、明确、全面的标准。随着社会的发展、竞争的加剧、人格的完善和个性的塑造，这一特征逐渐被人们所重视。因此，人的发展性在心理健康标准上占据的地位也越来越高，生存标准和发展标准作为心理健康的两大基本标准，越来越被更多的人所接受。