

□主编摇郑雪  
□学生心理手册丛书

# 小学生心理手册

编著：宇斌摇陈少华

暨南大学出版社

摇图书在版编目 ( CIP ) 数据

摇小学生心理手册 轲雪主编 鄠—广州：  
暨南大学出版社，员怨怨苑  
摇陈月苑原惠园惠园惠园惠园

摇 I 鄠小...

摇 II 鄠郑...

摇 III 鄠教育心理学

摇 IV 鄠陈原惠园

---

出版：暨南大学出版社出版

策划：陈红

排版：暨南大学出版社照排中心排版

印刷：

发行：新华书店经销

开本：愿缘伊员愿瑶瑶员轲园

印张：苑鄠缘

字数：员苑万

版次：员怨怨年 苑月第 员版

印次：员怨怨年 苑月第 员次印刷

印数：员—缘园园册

---

定价：员圆愿元

# 总摇序

□摇郑雪

世纪之交，世界在发展，社会在前进，我们的国家正迅速迈向现代化。为了适应国内现代化发展的需要，适应国与国之间日益加剧的经济、文化和科学技术的竞争，我国的教育必须从应试教育向素质教育全面的转轨。在素质教育中，学生心理素质的培养占据了非常重要的地位。1999年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就明确指出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”学生心理辅导和心理素质教育正受到越来越多的教育工作者的重视。通过心理教育，可以帮助现在的儿童、青少年全面提高心理素质，健全人格，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力，应付未来社会日益激烈的竞争和挑战。可见，心理教育是意义非常重大的事情，不仅教育工作者要重视，而且每个学生自己、学生家长 and 全社会的成员都要重视。

心理教育的方法是多种多样的，我们可以通过在语文、数学、体育等等各科教学中渗透心理教育的思想来有意识地训练学生的心理素质，也可以在学校开设专门的心理教育课程对学生进行系统的心理素质培养。但是，心理教育最有效的方法是让学生懂得心理素质培养的重要性，懂得如何教育自己，培养自己。要让学生进行自我教育，必须向他们提供有关心理素质

培养的知识、理论和方法。以往有关儿童、青少年教育的通俗读物虽然不少，但是较少从心理学角度写，更少有直接写给学生自己看和自己用的心理教育方面的书籍。为此，我们尝试从学生解决实际心理问题和培养心理素质的需要出发，编写出这套《学生心理手册丛书》。

这套丛书包括《小学生心理手册》、《中学生心理手册》和《大学生心理手册》猿本，共缘园余万字。根据小学生、中学生和大学生猿个年龄阶段学生的知识水平、年龄特点，从心理学的角度，解答了各个阶段学生在智能、学习、情感、个性、交友、性成熟和职业发展等方面所面临的普遍性的心理问题，以及有关的心理学理论知识和心理素质训练方法。在写作上采取个案分析、心理小测验、漫谈、对话和故事等多种形式，力求生动活泼，既有科学性和系统性，又有趣味性和可读性。我们相信这套丛书的出版，对儿童、青少年学生的心理素质教育必将起到积极的推动作用。希望广大学生积极行动起来，多读一点心理学的书籍，多了解一下自己的心理，多做一些有益于自己心理素质发展的事，使自己拥有一个更加健康的心理，一个更加完美的人格，以迎接明天更加严峻的挑战。

## 目摇摇录

### (员) 摇智能篇

- (猿) 一、我是不是个低智的学生？
- (缘) 二、智力高学习就一定好吗？
- (愿) 三、女孩学习一定比男孩好吗？
- (员园) 四、学习是智力高唯一的表现方式吗？
- (员猿) 五、谁是最好的老师？
- (员缘) 六、怎样才能更聪明？
- (员愿) 七、为什么说司马光是个聪明的孩子？
- (员园) 八、~~员园~~分就是聪明吗？
- (员猿) 九、能力是什么？
- (员缘) 十、你会说话吗？
- (员愿) 十一、你会唱歌跳舞吗？
- (员园) 十二、怎样锻炼身体？

### (猿) 认识篇

- (猿缘) 一、怎样关心爸爸妈妈？
- (猿园) 二、这样花钱对吗？
- (猿愿) 三、为什么会有“三八钱”？
- (猿源) 四、妈妈下岗了怎么办？

- (源猿) 五、人为什么会死？  
 (源缘) 六、你喜欢看电视吗？  
 (源愿) 七、遇到困难怎么办？  
 (源园) 八、什么是真正的勇敢？  
 (源圆) 九、爸爸为什么没有打乔治？  
 (源源) 十、你用自己的脑子思考问题吗？  
 (源远) 十一、父母离婚怎么办？  
 (源愿) 十二、遇到困难挫折后怎么办？  
 (源园) 十三、依赖家长好吗？

## (源圆) 行为篇

- (源缘) 一、在家和在学校一个样吗？  
 (源苑) 二、偷窃对吗？  
 (源怨) 三、你不爱漂亮吗？  
 (源圆) 四、说谎的孩子好不好？  
 (源源) 五、睡不着觉怎么办？  
 (源远) 六、横行霸道是勇敢吗？  
 (源愿) 七、有错就要认错  
 (源园) 八、怎样纠正口吃？  
 (源圆) 九、孩子，你为什么贪玩？  
 (源缘) 十、你讲卫生吗？  
 (源苑) 十一、为什么要锻炼身体？  
 (源怨) 十二、如何与异性同学交往？  
 (源圆) 十三、我为什么会生气？  
 (源源) 十四、怎样和爸爸妈妈交流？  
 (源远) 十五、厌食症有哪些危害？

## (总) 交往篇

- (员) 一、你会说没关系吗？
- (圆) 二、给别人取外号好不好？
- (源) 三、无端猜疑别人对不对？
- (苑) 四、怎样团结同学？
- (怨) 五、怎样才能不冒失
- (员) 六、我是个讨厌的人吗？
- (猿) 七、你会同好朋友分享吗？
- (缘) 八、好朋友生气怎么办？
- (苑) 九、被别人欺侮怎么办？
- (怨) 十、怎样克服孤独感、孤僻？
- (员) 十一、思思为什么没有评上“三好学生”？
- (源) 十二、什么是自我宽容？
- (苑) 十三、你会关心别人吗？
- (怨) 十四、“小气鬼”好不好？

## (员) 个性篇

- (猿) 一、我比别人差吗？
- (缘) 二、我比别人强吗？
- (苑) 三、你是自己的主人吗？
- (怨) 四、你怕黑吗？
- (员) 五、你害怕困难吗？
- (猿) 六、长大了快乐吗？
- (缘) 七、女孩为什么会害羞？
- (苑) 八、你是有主见的男子汉吗？
- (怨) 九、你是个守信用的人吗？

- (员缘) 十、怎样克服嫉妒的陋习？
- (员猿) 十一、怎样走出“自我中心化”？
- (员缘) 十二、你认识你自己吗？
- (员苑) 十三、什么是性格？
- (员怨) 十四、怎样培养兴趣和动机？
- (员员) 十五、怎样实现理想？

## (员缘) 情感篇

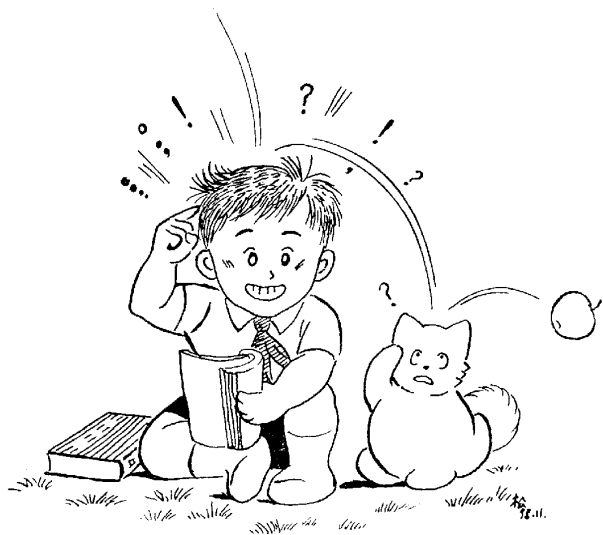
- (员苑) 一、爸爸妈妈吵架了怎么办？
- (员园) 二、第一名与第二名有什么区别？
- (员员) 三、为什么大家都不愿意和我玩？
- (员源) 四、为什么会发脾气
- (员远) 五、你为什么胆小和怕见人？
- (员愿) 六、爸爸喜欢男孩子怎么办？
- (员员) 七、老师，你为什么不喜欢我？
- (员猿) 八、老师，您为什么不笑？
- (员缘) 九、遭人嘲笑怎么办？
- (员苑) 十、考不上好的中学该怎么办？
- (员园) 十一、为什么我希望有个女朋友？
- (员圆) 十二、我不如别人怎么办？
- (员缘) 十三、你是个好学生吗？

## (员怨) 学习篇

- (圆员) 一、怎样提高记忆力？
- (圆猿) 二、怎样集中注意力？
- (圆远) 三、不爱读书怎么办？

- ( 圆愿 ) 四、考试考不好怎么办？
- ( 圆贞 ) 五、怎样克服粗心的毛病？
- ( 圆辰 ) 六、你的学习方法好不好？
- ( 圆巳 ) 七、你会走半趟吗？
- ( 圆未 ) 八、怎样学习自然？
- ( 圆申 ) 九、应该怎样玩才有意义？
- ( 圆酉 ) 十、玩和学习矛盾吗？
- ( 圆戌 ) 十一、为什么要喜欢学习？
- ( 圆亥 ) 十二、我为什么不会写作文？
- ( 圆子 ) 十三、学习不好怎么办？
- ( 圆丑 ) 十四、小西为什么学习不好？

## 智摇能摇篇



## 一、我是不是个低智的学生？

小熊是个很爱玩、也很会玩的孩子，几乎没有什么东西小熊不会玩，也没有什么东西小熊玩不好。同学们都喜欢同他一起玩。但是一到考试的时候，小熊就犯愁了，因为他的学习成绩不是很好，有人说他是只笨熊。小熊最不喜欢别人这样说他了，可是有什么办法呢？每次考试，他总是名列全班最末。

小熊听说智商低的人通常学习都比较困难，他在想，自己是不是一个低智商的人呢？低智的人听人说是很傻的，那么他小熊也就是一个很傻的人了，那样多难堪呀。小熊为此愁眉不展，整天耷拉着脑袋，没有心思玩了。大家都说小熊变了。

小熊担心他智力低。什么是智力呢？通常情况下，同学们都认为，学习好，智力就高，学习不好，智力就低。其实，这是一种不恰当的理解。因为智力的高低不仅仅表现在文化知识的学习上，学习不仅与智力有关系，还与许多其他的因素有关系。智力高不一定就学习好，智力低也不一定就学习差。小熊是不是智力低呢？我们可以简单地进行一项测验，来判断小熊的智力。

- (员) 你上课能够集中注意力听老师讲课吗？
- (圆) 你能很好地记住老师上课的内容吗？
- (猿) 你能够轻松、独立地完成老师布置的作业吗？
- (源) 和同学谈话时你能理解他们的话吗？
- (缘) 上体育课时你能完成老师教的动作吗？

- (远) 你唱歌很好听，或者你跳舞很好看吗？  
 (苑) 你会画画吗？  
 (愿) 你的同学喜欢和你一起玩吗？  
 (怨) 你能用语言表达你想说的话吗？  
 (员园) 在遇到困难的时候你能想出解决的办法吗？

同学们也可以根据自己的实际情况对上面的 员园 个问题作出回答。如果答案是“是”，你就记猿分，如果是“不是”，就记员分，如果是不能确定，就记圆分。等 员园 个题目都做完后，把你的得分加起来，计算你一共得了多少分。如果你的得分超过 愿分，就说明你是非常聪明的学生；如果你的得分在 愿~ 圆分之间，说明你是个比较聪明的学生；如果你的得分在 员源~ 圆分之间，则说明你的智力正常，处于中等的水平；只有你的得分在 员分以下，你才需要和爸爸妈妈一起讨论你是否存在智力问题。

经过这样的测验之后，小熊终于知道自己是个比较聪明的学生，不是像有些人讲的是只“笨熊”。小熊放心了。他又慢慢活泼起来，还是一个又说又笑快乐的小熊。

但是为什么小熊考试总是不理想呢？原来，智力与学习有很重要的关系。一般情况下，智力高的学生上课能比较容易听懂老师的讲课，理解力和记忆力都比较强，学习成绩自然也就比较好；智力低的学生在理解与记忆方面都比较差一点，学习成绩相对就比较差一点。但是，这并不是很绝对的，不是说智力高，学习成绩就一定好，智力低，学习成绩就一定低。学习成绩的好坏不仅取决于智力，还取决于学生是不是用功学习，上课是不是认真听讲，课后是不是按时按质完成老师布置的作业等。在学习不好的同学当中，只 员猿 的人是因为智力低的原因，而绝大多数的人都是因为学习态度不认真或身体不好，性

格活泼好动，不能安心学习，或者家庭环境等原因造成的。这就是说，智力很高如果不认真学习，不想学习，或不会学习，考试成绩也会不好，智力一般的学生，只要刻苦认真的学习，虚心请教，同样可以取得好的成绩。

另外，考试成绩不能完全代表着学习的好坏。有的同学学习很好，但是由于考试前过分紧张、焦虑、疲劳等，考试也可能会失败。也就是说，如果我们考试失败了，这并不能说明，我们智力低，学习不好。一次考试失败后，只要我们继续认真学习，下一次考试我们就一定会考出好成绩。

## 二、智力高学习就一定好吗？

一天，老师上课对大家讲：“今天，我要给大家讲一个故事。故事的名字叫‘龟兔赛跑’……”老师的话还没有说完，小机灵就站了起来：“我知道，我知道，小兔子赛跑因为骄傲自满，看不起乌龟，输掉了比赛。”老师点点头。同学们都认为小机灵是个很聪明的学生。小机灵也很得意：“我是属‘知了’的，我什么都知道。不用学习，我也一样很聪明。”小机灵的爸爸妈妈也夸小机灵：“我们家的小机灵可机灵了，真是一个聪明的孩子。”从此小机灵更加得意了，他书也不好好读，学也不好好上。“我是小机灵，我还要好好学习吗？”

老师知道了这个情况，就找小机灵谈话，说：“小机灵，你听过‘龟兔赛跑’的故事。兔子因为骄傲而输掉了赛跑比赛。你是愿意做乌龟呢，还是愿意做骄傲的兔子？”

小机灵得意地说：“我不做兔子，我也不是慢腾腾的小乌龟。我是小机灵。”

就这样，小机灵谁的话也不听，他整天玩呀玩，日子一天一天地过去了，可小机灵什么都没有学到。期中考试到了，等考试卷子发下来一看，小机灵傻了眼：好些题目他都不会做。他灵机一动，耍起他的小聪明起来，东瞅瞅，西看看，结果他居然考及格了。这下小机灵更是得意非凡：“我是小机灵！怎么样，我不用学习也可以考及格。你们行吗？”

老师还是批评了小机灵，因为他不认真努力地学习，考试成绩不好。可是小机灵摇着头说：“哼，这些考试有什么了不起？我是小机灵。”

日子一天天过去了。小机灵到处耍他的小聪明，逢人便说：“我是小机灵，我是个聪明的孩子。”

一眨眼的功夫，期终考试到了。小机灵依然不认真复习功课，还在到处吹嘘他的小聪明。结果可想而知，在期终考试中，小机灵吃了大鸭蛋，在老师发给小机灵的成绩单上，挂上了两个大大的灯笼。这一下，小机灵再也得意不起来了。

小机灵聪明吗？实际上呀，小机灵一点也不聪明。因为小机灵不知道，单单靠小聪明是不能把学习搞好的。

我们知道，智力高是学习的一个条件，那些聪明的学生，理解力强，记忆力强，能够集中注意力，上课能很轻松地学习和掌握老师所讲内容，课后也能很轻松地完成作业，学习成绩自然也比较好。但是，是不是智力高，学习就一定好？

智力高的学生，如果上课思想开小差，不仔细听老师讲课，做小动作，找其他同学说话，他能不能集中精力听老师上课呢？上课不听讲，他能不能理解上课内容、完成老师布置的作业呢？上课不听讲，又不能完成作业，能不能掌握科学文化

知识？都不能。所以，聪明的同学也不能不学习，不学习就不能掌握知识，就不能进步。

也有很多同学，他们并不是很聪明，但他们肯认真学习，努力学习；上课的时候，他们能集中注意力听老师上课，不开小差、不做小动作，这样他们就能够很容易理解老师的讲课内容了，他们完成作业也十分的容易。虽然他们不聪明，可是他们的学习态度非常认真，成绩一样好。

有的同学理解力不是很好，可是只要学习认真，上课认真听课，下课认真复习，努力钻研，遇到自己不懂的地方就及时请教老师和爸爸妈妈，直到弄懂为止，决不放过一点疑难的问题，也一样可以取得非常好的学习成绩，他们都是好学生。而且更重要的是，在努力学习的过程中，这些同学的理解力会得到锻炼，他们会慢慢成长为聪明的好学生。

有的同学记忆力比不过别人。他们就花比别人多一倍的时间去记忆老师上课的内容，在别人玩的时候，他们还在学习。结果，他们也都很好地记住了，考试也取得了好的成绩。

所以，不是说智力高，学习就一定好，或者学习好，智力就一定高。智力高的学生如果学习不认真，学习成绩就会下降。智力并不突出的学生，只要学习用功、刻苦，一样可以超过智力高的学生。在刻苦努力的学习中，我们的智力也会得到锻炼和发展，成为一个聪明的好学生。

### 三、女孩学习一定比男孩好吗？

小明感到很苦恼。因为他感到处处都比不上小芳。

小芳是小明的邻居，他们同龄，又在同一个班级，但小芳长得比他高大，学习成绩也比他好。因为是邻居，爸爸妈妈总爱把两个人放在一起进行比较。尤其是每次考试后，爸爸妈妈们总要议论一番，他们哪个考得好，哪个考得差，然后他们就夸小芳的学习比小明好，要小明向小芳学习。小明心里不服气，可是就是没有办法。因为不管他如何努力，小芳总是比他考得好。为此感到很苦恼。人们都说，女生的学习就是比男生好，是真的吗？

带着这个问题，小明去看他的心理老师。心理老师听了小明的诉说后，友善地笑了。他先请小明坐下，然后耐心地给小明讲其中的道理。小明这才明白，噢，原来是这么一回事。小明放心了。心理老师对小明说了些什么呢？下面是心理老师的讲话。

心理老师说，儿童时期正是人的生长发育时期。在这个时期，儿童的个子长高了，儿童的力气也增加了，儿童慢慢地长成了少年。随着生理的成长发育、儿童的神经系统也在迅速成熟着。所以，儿童变得越来越聪明，学习也越来越好。原来我们不知道的事情，不会做的题目，我们现在都知道了，会做了。为什么呢？因为我们长大了。

但在小学阶段，在儿童时期，男生和女生的发育和成长的

速度是不一样的。通常情况下，女生的发育比男生要早一到两年。所以，虽是一样的年龄，女生通常却要比男生个子高，力气也比男生大。从智力方面来说，女生的发展比男生更为成熟，也就比男生更为聪明。所以，在这个阶段，女生的学习更为容易和轻松。

不仅女生的发育要比男生早一到两年，在性格上，女生一般都比较的文静、听话，上课的时候她们都能够认真听老师讲课，课后能够认真复习功课，认真完成老师布置的作业，她们的学习成绩当然就比男生好。而男孩子呢，因为他们的发育不如女生成熟，自我控制能力比女生差，许多男同学在这个时候都贪玩，有一点时间他们都想出去和小朋友们一起玩得不回家，有时连上课他们也坐不住，思想经常开小差，做小动作，课后也不想做作业。这样，他们的学习能好得起来吗？还有，男生一般都比较的调皮、好动，不喜欢坐在屋子里面看书学习，学习成绩自然也就比女生差一点。所以，在小学的时候，男生的学习成绩通常不比女生好。

随着年龄的增长，我们不断地长大。等到我们上中学的时候，男生发育的速度慢慢地赶上了女生，并且会超过女生。等到青春期的时候，男生会长得又高又大，而女生呢，比较矮小一点。并且，男生比小时候更能自觉，更能控制自己的行为，这个时候，男女生的学习成绩就大致相等了。如果男生用功学习，男生的学习成绩还会超过女生。

在小学阶段，有的男生学习成绩不如女生，是一个正常现象。如果你就是那个男生，你不要为自己的学习比女生差一点而自卑，因为，只要我们认真地努力学习，我们一样会取得好的成绩，并且还会超过女生。如果你是个女生，你也不能因为自己的学习比男生好一点就骄傲自满。如果不加油学习，满足