

最新教学艺术全书

心理教育艺术 (二)

郭雅 主编

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新教学艺术全书/郭雅主编. —长春: 吉林摄影出版社, 2004

ISBN 7-80606-720-6

I. 最… II. 郭… III. 执法工作—中国—汇编
IV. D922.851

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053253 号

出版发行: 吉林摄影出版社
(长春市人民大街 124 号 130021)

责任编辑: 李乡壮

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京施园印刷厂

版次: 2004 年 3 月第 1 版

书号: ISBN 7-80606-720-5/ D · 201

定价: 399.00 元

目 录

◎怎样消除恐惧心理.....	1
◎中小学生心理健康测量.....	3
◎谈气质类型的测定.....	1 3
◎内外向性格类型测定.....	1 9
◎中学生的心理保健.....	2 3
◎心理辅导中影响的技术.....	2 6
◎心理辅导中的非言语技术.....	2 9
◎心理健康教育活动课的特点.....	3 3
◎小学心理教育活动课.....	4 4
◎中学心理健康教育课.....	6 7
◎体育比赛中的心理战术.....	9 7
◎考生考前心理状态分析及心理训练.....	1 0 0
◎临考与家长谈考生的迎考心态.....	1 0 7
◎临考心理调适与应试策略技巧.....	1 0 9
◎考 前 心 理 调 适.....	1 1 1
◎与考生谈高考的心理准备.....	1 1 9
◎成 熟 的 标 志.....	1 2 4
◎保持头脑年轻的十大原则.....	1 2 5
◎汉字激发儿童智力.....	1 2 7

◎接受自我.....	1 2 7
◎回到童年.....	1 2 9
◎善于多向思考.....	1 3 2
◎相信自己.....	1 3 4
◎职业选择应考虑自己的心理特征.....	1 3 6
◎心理健康的标准.....	1 4 0
◎心理健康的医学标准.....	1 4 2
◎心理健康的统计学标准.....	1 4 3
◎心理健康教育和素质教育的关系.....	1 4 4
◎小学生心理健康教育的目的.....	1 4 5
◎小学生心理健康教育的途径.....	1 4 6
◎小学生心理健康教育的方法.....	1 4 8
◎王效道提出的心理健康标准.....	1 4 9
◎素质、素质教育的含义.....	1 5 4
◎小学生心理健康教育的任务.....	1 5 5
◎小学生心理健康教育的原则.....	1 6 0
◎小学生健康心理辅导的概念.....	1 6 5
◎小学生健康心理辅导的基本内容.....	1 6 6
◎小学生健康心理辅导的实质.....	1 7 2
◎集体辅导的主要途径.....	1 7 3
◎小学生健康心理辅导的程序及操作方法.....	1 7 9
◎心理辅导案例一.....	1 8 1
◎心理辅导案例二.....	1 8 4
◎心理辅导案例三.....	1 8 7

◎学习动机的分类.....	1 9 0
◎学习动机与学习效果的关系.....	1 9 2
◎小学生学习动机辅导举例.....	1 9 3
◎学习态度概述.....	1 9 7
◎小学生学习态度形成和转化的基本特点.....	2 0 0
◎小学生学习态度辅导举例.....	2 0 1

◎怎样消除恐惧心理

恐惧是在可怕情景影响下产生的一种十分紧张的情绪反应。特别是当这种情景可使人具有重大意义的需要遭到剥夺时，如威胁到人的生命安全、名誉、前途和经济的利益时，恐惧的情绪就会支配人的整个身心。所谓“可怕情景”，并没布什么绝对的标准，而主要特点是人缺乏处理或摆脱这种情景的能力。地震的突然爆发、楼房失火等，都可使人处于恐怖之中。

人的情绪既是对刺激物的一种反应。又是产生一系列反应的原因。如果消极的情绪过于持久，体验过于深刻，就会破坏情绪的信号功能和调节功能，引起心理活动和行为方式的混乱。因此对人的身心健康危害最大的是恐惧的情绪。外部环境和躯体本身的致病因素，常常首先使人产生恐惧的情绪反应，然后才产生其他心理、生理功能的异常变化。

恐惧产生时，常伴着一系列的生理变化，如心跳加速或心律不齐、呼吸短促或停顿、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、嘴发干、身冒冷汗、四肢无力等等，这些生理功能紊乱的现象，往往会导致或促使躯体疾病的发生。

恐惧会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍，失去对当前情景分析、判断的能力，并使行为失调。

如旅馆失火时，住在旅馆的人常常显得慌乱、紧张、不知所措、争先恐后往外跑，跑不出去就跳楼。

那么，怎样消除恐惧的情绪呢？

人的情绪是社会的产物。引起恐惧的对象不同，具体情况也不同，消除恐惧的方法也必然因人而异。想找到一种通用的方法是徒劳的。但是，既然恐惧是客观刺激的反应，就必须通过对客观认识的重新调整和训练使它发生变化。因此，可从以下几方面考虑：

(1) 树立正确的人生观。人生观不同，对事物看法也就不同。有些人把个人的名利地位和物质利益看得太重，就可能经常产生不安全感。当这些受到威胁时，会以为一切都完了，惊恐万分，难于自持。“无私才能无畏”，只有以天下为己任，把个人融化在人民之中的人，才能临危不惧，泰然处之。

(2) 回避可怕情景。碰上能引起恐惧的景物时，要尽量避开或排除，恐惧的情绪很快会缓和下来。

(3) 习惯可怕情景。对所惧怕的景物，要敢于去碰它、接触它，对那些景物习惯了，知道它“不过如此”，也就不怕了。如许多人开始时怕在会上发言，后来硬着头皮去讲受到大家鼓励，以后会上发言就不会忐忑不安了，表情动作也自然了。

(4) 学习有关知识。人对有些景物产生恐惧心

理，是与缺乏这方面知识，不明白"其理"有关，如打雷、闪电。当你知道这是自然界正常现象时，于是自然中恐惧情绪就会缓解。

(5) 强化训练直接动作。这是自己主动的、积极的去接触恐惧的东西达到消除恐惧的方法，例如，如果害怕在人前讲话，那么偏在人前讲话。

只要按此方法持之以恒，必会获得疗效。

◎中小学生心理健康测量

心理健康测量的目的是明确学生心理健康的标准和水平。有效诊断学生的心理健康状况，确定学生心理健康问题或障碍的症状及特点，能为学校开展心理健康教育、推行心理辅导与咨询工作提供依据，进而为促进学生的全面发展和提高教育质量服务。

心理健康测量除了在量表编制、实施等方面与其他心理测量一样有严格的要求外，在结果的解释上要求则更为严格。如果通过测验而得到较高的量表分，只是揭示有这种可能性，有这种症状或倾向，不能简单地地下结论，而应慎之又慎，否则就不符合心理测验和心理卫生的要求。因此，心理健康测量是技术性高、责任性强的一项工作。现介绍较常用的心理健康测验量表——《症状自评量表(SCL-90)》。

《症状自评量表(SCL-90)》由 L. R. Derogatis

于 1975 年编制，是进行心理健康状况鉴别及团体心理卫生普查时实用、简便而有价值的量表。该量表包括 90 个项目，包括感觉、思维、情感、行为、人际关系、生活习惯等内容，可以评定一个特定的时间，通常是评定一周以来的心理健康状况。分为五级评分（从 0—4 级），0=从无，1=轻度，2=中度，3=相当重，4=严重；有的也用 1—5 级评分，但在计算实得总分时，应将所得总分减去 90。该量表包括躯体性、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等 9 个症状因子。

指导语：以下表格中列出了有些人可能有的病痛或问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内（或过去）下列问题影响你自己或使你感到苦恼的程度，在方格内选择最合适的一格，划一个钩，如"√"。请不要漏掉问题。

1. 头痛
2. 神经过敏，心中不踏实
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人责备求全
7. 感到别人能控制自己的思想

8. 责怪别人制造麻烦
9. 忘性大
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正
11. 容易烦恼和激动
12. 胸痛
13. 害怕空旷的场所或街道
14. 感到自己的精力下降，活动减慢
15. 想结束自己的生命
16. 听到旁人听不到的声音
17. 发抖
18. 感到大多数人都不可信任
19. 胃口不好
20. 容易哭泣
21. 同异性相处时感到害羞不自在
22. 受骗，中了圈套或有人想抓住
23. 无缘无故地突然感到害怕
24. 自己不能控制地大发脾气
25. 怕单独出门
26. 经常责怪自己
27. 腰痛
28. 感到难以完成任务
29. 感到孤独

- 30. 感到苦闷
- 31. 过分担忧
- 32. 对事物不感兴趣
- 33. 感到害怕
- 34. 我的感情容易受到伤害
- 35. 旁人能知道自己的私下想法
- 36. 感到别人不理解自己、不同情自己
- 37. 感到人们对自己不友好. 不喜欢自己
- 38. 做事必须做得很慢, 以保证做得正确
- 39. 心跳得很厉害
- 40. 恶心或胃部不舒服
- 41. 感到比不上他人
- 42. 肌肉酸痛
- 43. 感到有人在监视自己、谈论自己
- 44. 难以入睡
- 45. 做事, 必须反复检查
- 46. 难以作出决定
- 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车
- 48. 呼吸有困难
- 49. 一阵阵发冷或发热
- 50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动
- 51. 脑子变空了

- 52. 身体发麻或刺痛
- 53. 喉咙有梗塞感
- 54. 感到前途没有希望
- 55. 不能集中注意
- 56. 感到身体的某一部分软弱无力
- 57. 感到紧张或容易紧张
- 58. 感到手或脚发重
- 59. 想到死亡的事
- 60. 吃得太多
- 61. 当别人看着自己或谈论自己时感到不自在
- 62. 有一些不属于自己的想法
- 63. 有想打人或伤害他人的冲动
- 64. 醒得太平
- 65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西
- 66. 睡得不稳不深
- 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动
- 68. 有一些别人没有的想法或念头
- 69. 感到对别人神经过敏
- 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在
- 71. 感到任何事情都很困难
- 72. 一阵阵恐惧或惊恐
- 73. 感到公共场合吃东西很不舒服

- 74. 经常与人争论
- 75. 单独一人时神经很紧张
- 76. 别人对我的成绩没有作出恰当的价格
- 77. 即使和别人在一起也感到孤单
- 78. 感到坐立不安心神不定
- 79. 感到自己没有什么价值
- 80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像真的
- 81. 大叫或摔东西
- 82. 害怕会在公共场合昏倒
- 83. 感到别人想占自己的便宜
- 84. 为一些有关性的想法而苦恼
- 85. 我认为应放为自己的过错而受到惩罚
- 86. 感到要很快把事情做完
- 87. 感到自己的身体有严重问题
- 88. 从未感到和其他人很亲近
- 89. 感到自己有罪
- 90. 感到自己的脑子有毛病

评定时间：可以评定一个特定的时间，通常是评定一周时间。

评定方法：分为五级评分(从 0—4 级)，0=从无，1=轻度，2=中度，3=相当重，4=严重。有的也用 1—5 级，在计算实得总分时，应将所得总分减去 90。

SCL-90 除了自评外，也可以作为医生评定病人症状的一种方法。

SCL-90 广泛应用于我国的心理咨询中，它是目前我国使用最广的一种检查心理健康的量表。它具有内容多、反映症状丰富、能准确刻划来访者自觉症状等优点。Scl-90 共有 90 个评定项目。它的每一个项目均采用 5 级评分制：

1. 无：自觉无该项症状问题。
2. 轻度：自觉有该项问题，但发生得并不频繁、严重。
3. 中度：自觉有该项症状，其严重程度为轻到中度。
4. 相当重：自觉常有该项症状，其程度为中到严重。
5. 严重：自觉常有该项症状，频度和程度都十分严重。

分析统计指标：

(一) 总分

1. 总分是 90 个项目所得分之总和。
2. 总症状指数，也称总均分，是将总分除以 90(= 总分 ÷ 90)。
3. 阳性项目数是指评为 1—4 分的项目数，阳性

症状痛苦水平是指总分除以阳性项目数(= 总分 ÷ 阳性项目数)。

4. 阳性症状均分是指总分减去阴性项目(评为 0 的项目) 总分, 再除以阳性项目数。

(二) 因子分

SCL-90 包括 9 个因子, 每一个因子反映出病人的某方面症状痛苦情况, 通过因子分可了解症状分布特点。

因子分 = 组成某一因子的各项目总分 / 组成某一因子的项目数

9 个因子含义及所包含项目为：

1. 躯体化：包括 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58 共 12 项。该因子主要反映身体不适感, 包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的主诉不适, 和头痛、背痛、肌肉酸痛, 以及焦虑的其他躯体表现。

2. 强迫症状：包括了 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65 共 10 项。主要指那些明知没有必要, 但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为, 还有一些比较一般的认知障碍的行为征象也在这一因子中反映。

3. 人际关系敏感：包括 6, 21, 34, 36, 37, 41,

61, 69, 73 共 9 项。主要指某些个人不自在与自卑感,特别是与其他人相比较时更加突出。在人际交往中的自卑感,心神不安,明显不自在,以及人际交流中的自我意识,消极的期待亦是这方面症状的典型原因。

4. 抑郁:包括 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79 共 13 项。苦闷的情感与心境为代表性症状,还以生活兴趣的减退,动力缺乏,活力丧失等为特征。还反映失望,悲观以及与抑郁相联系的认知和躯体方面的感受,另外,还包括有关死亡的想法和自杀观念。

5. 焦虑:包括 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86 共 10 项。一般指那些烦躁,坐立不安,神经过敏,紧张以及由此产生的躯体征象,如震颤等。测定游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容,还包括一项解体感受的项目。

6. 敌对:包括 11, 24, 63, 67, 74, 81 共 6 项。主要从三方面来反映敌对的表现:思想、感情及行为。其项目包括厌烦的感觉,摔物,争论直到不可控制的脾气暴发等各方面。

7. 恐怖:包括 10, 25, 47, 50, 70, 75, 82 共 7 项。恐惧的对象包括出门旅行,空旷场地,人群或公共场所和交通工具。此外,还有反映社交恐怖的一些

项目。

8. 偏执：包括 8, 18, 43, 68, 76, 83 共 6 项。本因子是围练偏执性思维的基本特征而制订：主要指投射性思维，敌对，猜疑，关系观念，妄想，被动体验和夸大等。

9. 精神病性：包括 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90 共 10 项。反映各式各样的急性症状和行为，限定不严的精神病性过程的指征。此外，也可以反映精神病性行为的继发征兆和分裂性生活方式的指征。

此外还有 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89 共 7 个项目未归入任何因子，反映睡眠及饮食情况，分析时将这 7 项作为附加项目或其他，作为第 10 个因子来处理，以便使各因子分之和等于总分。

各因子的因子分的计算方法是：各因子所有项目的分数之和除以因子项目数。例如强迫症状因子各项目的分数之和假设为 30，共有 10 个项目，所以因子分为 3。在 1—5 评分制中，粗略简单的判断方法是看因子分是否超过 3 分，若超过 3 分，即表明该因子的症状已达到中等以上严重程度。下面是正常成人 SCL-90 的因子分常模，如果因子分超过常模即为异常。

项目 X+SD 项目 X+SD