

最新教学艺术全书

心理教育艺术 (四)

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

学习方法的含义.....	1
小学生理解和掌握学习方法的特点.....	2
小学生学习方法辅导.....	3
小学生考试心理辅导.....	7
小学生考试心理辅导举例.....	9
智能及智能发展的条件.....	1 4
智能辅导的意义.....	1 7
小学生注意品质发展的特点.....	1 8
小学生注意力辅导案例一.....	2 0
观察的概念.....	2 3
小学生观察力辅导措施.....	2 4
小学生记忆力辅导措施.....	2 7
小学生记忆力辅导案例二.....	2 9
小学生想象力发展的特点.....	3 2
小学生想象力辅导案例一.....	3 3
小学生想象力辅导案例三.....	3 6
小学生情感发展的特点.....	3 8
小学生情感辅导案例一.....	4 0
小学生意志发展的特点.....	4 3

小学生意志辅导措施.....	4 5
小学生意志辅导案例二.....	4 8
小学生心理健康测量的特性与种类.....	5 0
心理投射理论.....	5 2
小学生心理健康的一般状况.....	5 5
小学生心理健康问题的对策.....	6 0
小学生学绩测验.....	6 8
小学生学习适应性测验.....	6 9
心理健康测验.....	7 1
小学生心理健康测量的原则.....	7 3
特质理论.....	7 6
小学生心理健康的主要问题.....	7 9
小学生常用智力测验.....	8 0
小学生心理健康的主要问题.....	8 5
小学生精神障碍.....	8 6
小学生精神障碍的防治原则.....	8 8
小学生情绪障碍.....	8 9
小学生特定功能发育困难.....	9 3
口吃.....	9 5
抽动症.....	9 5
神经性厌食.....	9 6
单纯性肥胖.....	9 7
小学生情绪问题咨询案例一：沮丧.....	9 9
小学生情绪问题咨询案例二：愤怒.....	1 0 2

小学生情绪问题咨询案例三：恐惧	1 0 5
小学生情绪问题咨询案例四：紧张	1 0 8
小学生情绪问题咨询案例五：抑郁	1 1 2
小学生情绪问题咨询案例六：急躁	1 1 6
小学生意志问题咨询案例一：优柔寡断	1 1 9
小学生意志问题咨询案例二：不能克制自己	1 2 1
小学生意志问题咨询案例三：缺乏毅力	1 2 3
小学生意志问题咨询案例四：面对挫折	1 2 6
小学生个性问题咨询案例一：懒惰	1 3 0
小学生个性问题咨询案例三：孤僻	1 3 1
小学生个性问题咨询案例四：任性	1 3 2
小学生个性问题咨询案例五：自卑	1 3 3
小学生个性问题咨询案例六：攻击性行为	1 3 5
小学生学习问题咨询案例一：马虎	1 3 6
小学生学习问题咨询案例二：考试怯场	1 3 8
小学生学习问题咨询案例三：注意分散	1 4 0
小学生学习问题咨询案例四：学习疲劳	1 4 2
小学生学习问题咨询案例五：不会听课	1 4 4
小学生交往问题咨询案例一：自我中心	1 4 6
小学生交往问题咨询案例二：不合群	1 4 8
小学生交往问题咨询案例三：对抗	1 5 1
小学生交往问题咨询案例四：嫉妒	1 5 2
小学生交往问题咨询案例五：斤斤计较	1 5 4
心理咨询的内涵	1 5 6

小学生心理咨询的内容.....	1 5 7
心理咨询的一般过程.....	1 5 9
小学生心理咨询的原则.....	1 7 1
认知疗法.....	1 7 6
厌恶疗法举例.....	1 7 8
倾听的技术.....	1 8 0
非言语交流.....	1 8 6
心理咨询的特征.....	1 9 4
小学生心理咨询的类型与特点.....	1 9 6
咨询过程举例.....	1 9 9
精神分析疗法.....	2 1 1

学习方法的含义

学习方法是指学习者为实现学习目的所采取的措施、手段及其运作程序的统称。

学习方法是学习者在长期学习的过程中形成和总结出来的，具有鲜明的目的性、系统性、适应性和个体间的差异性。学习方法总是为一定的学习目的服务的，无论采用何种学习方法都是为了提高学习效率，达到学习目的。因而，没有目的的学习方法是不存在的。学习者学习的内容是多方面的，每一学科的知识结构都是有系统的。因而，没有任何一种学习方法是万能的。每位优秀的学习者总能在自己的学习过程中逐渐形成和总结出一整套行之有效的学习方法。学习方法的有效性在于其灵活的适应性，所谓“学习有法而无定法”即为此义。学习的内容、性质不同，与之相适应的学习方法也不同。比如预习的方法、听课的方法、复习的方法、阅读或运算的方法等都有其特定的适应性。同时由于每个学习者的智力及其人格特点不同，学习同一学科所采用的学习方法也不同。无论采用何种学习方法，只要与自身的特点相适应，只要能有效地提高学习效率，完成学习任务，达到学习目的，就都是好的学习方法，都是科学有效的学习方法。学习方法辅导既要重视共性的、通用的学习方

法,又要注意学习者个体间的差异性,不可强求一律。

好的学习方法不仅有助于提高学习效率和学习效果,而且有助于扩大知识面,增加学习者的知识储备,以利于融会贯通,学以致用。古今中外的学者都十分重视学习方法的研究和总结。比如美国的一位心理学家认为,未来的文盲不是不能阅读的人,而是没有学会学习的人;法国的一位生理学家说过,良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能,而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥;我国先哲很早就十分重视学习方法的传授,主张“授之以鱼,莫若授之以渔”。

小学生理解和掌握学习方法的特点

小学生对学习方法的理解、掌握和熟练应用是在课堂学习和学科教学的过程中,经过不同形式的反复练习来实现的,同其他知识技能的学习一样,也要经历由被动到主动、由不自觉到自觉、由具体化到系统化、由不熟练到熟练的过程。

小学生学习方法辅导的主要目的就在于提高小学生掌握和运用科学学习方法的主动性和自觉性,加速和促进其系统化和熟练化。学习方法的内容是相当广泛的,不同年级、不同学习阶段和不同学科有不同的学习方法,即使同一学科,不同的学习者其学习方法也各有不同。

小学生学习方法辅导主要是帮助小学生理解和掌握制定学习计划的方法、预习的方法、听课的方法、复习的方法和写作业的方法。

小学生学习方法辅导

一、学习计划的辅导

在整个小学阶段，每个学期都要开设几门课程，每周、每日学习的内容都不同，各主要学科都要布置课外练习，如果没有学习计划，就会手忙脚乱，杂乱无章，影响学习效果。教师要让小学生明白制定学习计划的重要性，明确学习计划的内容，掌握制定学习计划的方法。

学习计划包括长期计划和短期计划两种。长期计划以一学期为宜，从总体上对各学科的学习作出全面的安排。短期计划以一周为宜，对本周内每天的学习内容、学习目的、保障措施和作息时间作出详细具体的安排。

学习计划要具体、明确、切实可行，同时又要留有充分的余地，以保证计划的灵活性和适应性。在执行中既要坚定不移，又要根据实际适当调整，目的在于使学习计划更加切合实际，更为有效地提高学习效果。

二、预习方法的辅导

预习也叫超前学习，是指在教师上课之前，对所要学习的内容提前进行学习和理解的过程。预习既是有效的学习方法，也是良好的学习习惯。预习的方法是对第二天要讲授的内容认真阅读，仔细思考，把新的知识和以往学过的知识联系起来，看看哪些懂了会了，哪些不懂不会，从而明确听课的重点、难点和疑点，克服课堂学习过程中的被动性和盲目性，提高主动性和自觉性，以利于提高学习效果。

三、听课方法的辅导

课堂是学校教育的中心环节，是学生获得科学文化知识的主要途径。如果小学生不会听课，听不懂，学不会，就会增加课后复习的困难和压力，造成不良循环。同时由于长期积累，可能导致厌学心理，既不利于提高学习效果，也不利于心理健康。为此，在课堂教学中，要引导小学生注意以下几点。

(1) 认真听。要求小学生聚精会神地听讲，充分理解教师讲课的内容及其表达方式的含义，如节奏的快慢、声音的高低等。

(2) 注意看。要求小学生全神贯注地注视教师板书的内容，对教师用彩色粉笔标记的部分、用电化教具突出演示的部分尤其要仔细观察，认真领会和重点记忆。

(3) 多动脑。要引导小学生积极思考，要边听、边看、边思考，要与教师讲课的进程保持同步，要多问几个为什么，要把新旧知识联系起来思考，做到融会贯通，举一反三。

(4) 主动练。在课堂上要鼓励小学生大胆发言，勤学多练，从而加深理解，提高听课效果。

(5) 做笔记。对教师讲课中的要点、难点都要简明扼要地写在笔记上，以备课后复习。

(6) 善归纳。对教师课堂讲授的内容，要抓住纲目，归纳要点，力求当堂理解。

四、复习方法的辅导

复习是指对学过的知识重新学习的过程。复习包括课后复习和系统复习两种。课后复习的主要目的在于理解和巩固当天学到的知识。系统复习的主要目的是对周、月、学期或学年学过的知识进行全面深入的复习，目的在于融会贯通，理解和掌握学科知识的体系。系统复习本质上是对前段学习的知识进行相对集中的再加工的过程。

课后复习的方法包括：

(1) 回顾教师课堂讲授的内容及其过程，目的在于弄清哪些完全理解了，哪些没有理解，使进一步的复习具有鲜明的针对性和目的性；

(2) 复习课本，目的在于深化；

(3) 整理笔记，对课堂记得不完整或不准确的地方加以补充和修正，使之更加系统、完整，便于复习；

(4) 对课本中不懂、不会的难点问题，查阅工具书或参考书，力求弄懂弄通，实在弄不明白的，问教师或与同学研究解决。

系统复习的方法也是多样的。比如循环复习法，是指学过一个单元之后即及时复习，然后再学下一单元，学完第二单元之后，再把这两个单元综合起来系统复习，以此类推，循环至终。分配复习法，指学过的内容及时复习之后在时间上每隔一定时期回过头来再复习，只是在时间间隔上逐渐拉长。比如上一单元讲过的内容及时复习，一周后再复习，两周后再回头简略地复习，一个月或一季度后再复习。事实表明，分配复习的效果优于集中复习。当然集中复习也有其优势，比如在期末总复习时，相对集中一段时间，对学习内容中的重点、难点问题，重点突破，进行系统化的复习，也是十分重要的。

五、写作业方法的辅导

写作业是学生经过独立思考，自觉、有目的地分析问题、解决问题，将学得的知识运用于实际的智力活动过程。通过写作业可以检查学生学习的结果，加

深对知识的理解和记忆，充分发挥学生的智慧和潜力，同时也有助于培养学生的思维能力，养成良好的学习态度和学习习惯，因而教师要引导小学生掌握写作业的正确方法。

(1) 先复习后写作业，即在认真复习、充分理解的基础上完成作业。

(2) 仔细审题，即了解题意，明确习题的目的要求，弄清已知条件和未知条件及解决问题的关键所在，做到心中有数。

(3) 认真表述，即思路清晰，表述确切，书写规范，答案准确，干净利落。

(4) 细心检查，即根据习题的目的要求，逐字逐句地检查、验证，发现错误及时纠正；同时，对教师的批改、批语要认真思考，从而不断地总结经验，吸取教训，不断提高。

此外，尚有课外阅读方法的辅导及各学科学习方法的辅导，均须认真研究，具体指导。

小学生考试心理辅导

考试是课堂教学过程中的一个重要环节，也是每个学生学习生活中不可避免的重要组成部分。在小学阶段，采用较多的考试形式主要有以下几种。

(1) 准备性考试，俗称摸底考试。考试的主要目

的在于了解小学生已有的知识、能力及准备状态，为切实有效地安排教学活动提供客观依据。

(2) 形成性考试，也叫检验性考试。其目的是了解小学生学习和掌握知识、技能的程度，检查教学活动中存在的问题，以便及时有效地对教学过程和教学活动进行有针对性的调整，从而提高教学效果。一般来说，形成性考试主要由任课教师根据教学进度和实际需要灵活掌握，随时进行，如单元考试、随堂考试和期中考试等，以便充分发挥考试的反馈—调节作用。

(3) 总结性考试，也叫期末考试或结业考试。总结性考试系指一学期或某一学科学习活动结束以后进行的验收性考试，其目的在于从总体上对整个教学活动作出全面的评价，以检验教学活动达到教学目标的程度，从中总结经验，发现问题，以便在较大范围内对教学内容和教学方法进行调整。

在小学阶段，无论什么形式的考试，其目的都在于通过考试来检查小学生对学过的知识、技能理解和掌握的程度，以便肯定成绩，总结经验，发现不足，及时改进，实现教学活动的最优化，以达到激发和调动小学生努力学习的积极性、自觉性和主动性，提高

教学质量的目的。同时我们也要看到，考试也是知识、智能、生理和心理上的激烈竞争和对抗，容易引起小学生生理和心理上的疲劳，反应迟钝，精力涣散，导致恐惧、焦虑及畏难情绪等不良心态，这不仅影响考试成绩，也不利于身心健康。因此，为保证小学生考试成功，维护其身心健康，对小学生进行考试心理辅导是十分重要的。

小学生考试心理辅导举例

辅导题目怎样对待考试

主题分析 能否以正常的心态对待和参加考试，会直接影响小学生智能水平的发挥和考试成绩的好坏，也会影响到小学生的身心健康；有些小学生考试成绩不理想，除了复习不够充分之外，还有其他因素的影响，如恐惧、焦虑、马虎、丢三落四、精力不集中、审题失误、时间把握不好等。考试成绩不理想会带来心理上的压力和挫折。因而，不论是从提高学习成绩还是从心理健康的角度考虑，考试心理辅导都是必要的。

辅导目的端正考试态度，掌握考试方法，提高考试成绩，维护心理健康。

课前准备了解和掌握小学生考试前、考试中和考试后普遍存在的主要问题，有针对性地做好准备。

操作过程

[过程一] 考前心理辅导

第一步，向小学生简要说明考试的目的、意义，然后分组座谈：

1. 面对即将到来的考试说说自己的心情；
2. 谈谈战胜焦虑、恐惧、畏难或侥幸心理的方法；
3. 交流一下各自备考的计划、安排或做法。

第二步，教师在归纳总结的基础上进行辅导，参照要点如下。

1. 合理安排作息時間，科学用脑。充分有效地复习功课是考试成功的前提、基础，因而抓紧时间、全力以赴是必要的，但必须合理安排作息时间，必须有计划地进行复习，做到忙而不乱，紧张有序，才能取得良好的复习效果。大搞疲劳战术，开“夜车”，弄得精疲力尽、心力交瘁，不仅不能取得好的复习效果，反而影响身心健康。所谓科学用脑，主要是指要根据生物钟运行的规律，尽可能在大脑最佳兴奋状态高效率地进行复习，同时也要重视大脑的卫生和保健，科学地使用大脑。比如，读书、写字和适当运动相结合，语文、数学和外语交替复习，边读、边写、边听综合复习，都能较好地保持大脑的兴奋性，有助

于提高复习效果，同时也要保证适当的休息、充足的睡眠及合理的饮食。此外。还要讲求复习的方法，要把系统复习、重点复习和综合复习很好地结合起来，有计划、有步骤地进行复习，既要融会贯通，又要突出重点，以求取得最佳复习结果。

2. 要克服焦虑情绪，保持良好的心理状态。我们知道，复习好才能考得好。如果复习期间心神不定、焦虑不安，或者满不在乎，存有侥幸心理，就无法做到认真复习。应采取积极的态度加以调节，比如在复习的中间松弛一下，做点自己喜欢做的事，也可找自己信得过的同学和教师谈心，排解不良的心态。

4. 要注意劳逸结合和饮食卫生，预防疾病，防止安全事故。

课后作业：每一个同学根据自己的实际情况，制定一份期末复习计划，交由家长或老师审查后执行。

[过程二] 考试期间的心理辅导

第一步，组织全班同学分析讨论考试过程中容易出现的问题和解决的办法。

第二步，教师总结、辅导，参照说明如下。

1. 必须记住考试的时间、地点，备齐考试用品。考试用品要对照考试科目逐项检查，包括钢笔、铅笔、小刀、橡皮、圆规、三角板、量角器、格尺、垫板等。