



EDUCATION

基础教育改革学校管理书系 | 主 编：张万兴

学生心理健康辅导 完全手册

◎ 中央民族大学出版社



基础教育改革学校管理书系

学生心理健康 辅导完全手册

②

● 中央民族大学出版社

主 编：张万兴

第二册目录

第八章 意志训练	(441)
第一节 什么是意志	(441)
一、教师意志的动机倾向	(441)
二、教师意志的目的性倾向	(442)
第二节 教师意志行动在教育活动中的作用	(443)
第三节 教师意志训练	(444)
一、意志自觉性的心理训练	(444)
二、意志努力的心理训练	(445)
三、意志行动评价的心理训练	(446)
四、意志品质的模拟心理训练	(447)
第四节 意志练习	(449)
第九章 教师心理自我测评	(451)
第一节 自测【1】 性格	(451)
第二节 自测【2】 人际关系	(455)
第三节 自测【3】 身心健康	(459)
第四节 自测【4】 焦虑	(463)

第四编 学习心理辅导

第一章 学习心理辅导概述 (467)

第一节 学习的定义与特点 (467)

一、学习的定义 (467)

二、学习的特点 (468)

第二节 学习过程的心理分析 (469)

一、赫尔巴特的“四阶段论” (470)

二、加涅的“八阶段”论 (470)

三、克鲁捷兹基“四阶段论” (471)

四、黎世法的“八阶段”论 (471)

第三节 影响学习的因素 (472)

一、智力因素 (473)

二、非智力因素 (473)

三、环境因素 (474)

四、教师的指导 (476)

第四节 学习心理指导的内容、原则、途径和方法 (477)

一、学习心理指导的内容 (477)

二、学习心理指导的原则 (478)

三、学习心理指导的途径和方式 (479)

第二章 端正学生学习动机的心理辅导 (489)

第一节 学习动机概述 (489)

一、什么是学习动机 (489)

二、学习动机的作用	(490)
三、学习动机的分类	(491)
四、学习动机的主要类型及其影响因素	(492)
五、学习动机与学习的关系	(495)
第二节 中小学生学习动机分析	(497)
一、学习动机形成的影响因素	(497)
二、中小学生学习动机的发展特点	(498)
三、学习动机的考察	(501)
四、学习动机缺乏的表现及成因分析	(503)
第三节 学习动机的培养与激发	(504)
一、通过多种教育与活动使学生提高学习自觉性	(505)
二、通过优化教学情境，培养和激发学生的认识兴趣	(506)
三、利用外界诱因，强化学习动机	(507)
四、努力提高学生的成就动机	(509)
第三章 学生学习兴趣培养的心理辅导	(513)
第一节 学习兴趣的意义	(513)
第二节 如何培养学生的学习兴趣	(515)
一、利用学科特点	(515)
二、合理安排内容	(515)
三、改进教学方法	(515)
四、帮助克服困难	(516)
五、制定合适目标	(516)
六、进行理想教育	(517)
七、开展课外活动	(517)
八、注意兴趣转化	(517)
九、创设问题情境	(518)
十、作好心理准备	(518)
第三节 不要压抑孩子的“求知欲”	(519)
第四节 孩子的求知欲是怎样丢失的	(521)

第四章 学生学习习惯培养的心理辅导 (525)

第一节 学习习惯概述 (525)

一、学习习惯的意义 (525)

二、学习习惯的涵义及特点 (527)

三、学习习惯的种类 (529)

第二节 良好学习习惯的培养 (530)

一、培养原则 (530)

二、培养方法 (533)

三、培养内容 (537)

四、培养策略 (541)

第三节 不良学习习惯的矫正 (543)

一、学习习惯测量 (543)

二、不良学习习惯的矫正原则 (544)

三、不良学习习惯的矫正方法 (546)

第五章 学生注意力培养的心理辅导 (551)

第一节 注意力培养的原则 (551)

一、安定心神 (551)

二、充满信心 (552)

三、要有一种危机感和紧迫感 (552)

四、要横下一条心 (552)

五、利用自己独特的行为方式 (553)

六、确定期限 (553)

七、建立愉快的形象 (553)

八、根特的精力集中法 (554)

第二节 注意力培养的训练方法 (554)

一、学习集中注意的方法 (554)

二、即时注意力的训练方法 (556)

三、长时间集中注意力的训练方法 (558)

第六章 学生想象力培养的心理辅导	(559)
第一节 想 象	(559)
一、想象的概念和实质	(559)
二、想象的作用	(560)
三、想象与智力	(562)
第二节 无意想象与有意想象	(562)
一、无意想象	(562)
二、有意想象	(563)
第三节 想象力的培养	(565)
一、扩大知识领域, 丰富表象储备	(565)
二、拓宽视野, 博览群书	(565)
三、深入生活	(565)
四、积极参加创造活动	(566)
五、开发右脑	(566)
第七章 考试心理辅导	(567)
第一节 考试焦虑的克服	(567)
一、考试焦虑的含义与鉴别	(567)
二、考试焦虑对学习的影响及其危害	(569)
三、考试焦虑形成的原因	(570)
四、克服考试焦虑的心理调节方法	(573)
第二节 应考方法	(577)
一、基本的应考方法	(577)
二、开展应试方法辅导的几种办法	(581)
第三节 应试期的身心保健	(582)
一、复习阶段的身心保健	(582)
二、考试时的身心调节	(585)
三、考试后的身心保健	(587)

第八章 特异学生心理辅导	(591)
第一节 智力优异学生的辅导	(591)
一、加强智力优异学生辅导工作的意义	(591)
二、智力优异学生的特点	(592)
三、智力优异学生的学校辅导	(593)
四、智力优异学生的家庭辅导	(597)
第二节 智力一般或智力落后学生的辅导	(598)
一、明确知识与智力的关系	(598)
二、端正对智力一般或智力落后学生的态度	(599)
三、智力一般或落后学生的辅导	(600)
第三节 学习困难学生的辅导	(601)
一、学习困难的定义	(601)
二、学习困难学生的诊断	(603)
三、学习困难的成因及类型	(606)
四、对学习困难学生的辅导	(611)
第九章 儿童学习心理辅导	(635)
第一节 辅导儿童学习的心理技巧	(635)
一、帮助做好入学前的心理准备	(635)
二、注意指导观察	(636)
三、培养儿童的想象力	(636)
四、指导孩子做作业	(637)
第二节 儿童学习心理辅导应注意的问题	(638)
一、陪读“三弊”	(638)
二、小学生怎样才能有更多的时间去玩	(638)
三、暂不要让小学用电脑做作业	(639)
四、辅导学业不良的儿童	(639)
五、要谨防儿童“信息过剩综合症”	(640)
六、注意调整“儿童感觉统合失调症”	(640)

七、怎样帮助孩子纠正注意力不集中的现象	(640)
八、调整小学生的学习困难综合症	(641)
第十章 互联网时代的心理辅导	(643)
第一节 电脑世代	(643)
第二节 学会网上学习	(646)
第三节 社会化的趋势：个性化和国际化	(649)
第四节 性别与技术	(651)
一、一环缺憾	(651)
二、社会学与心理学研究的答案	(653)
三、为女孩设计的电脑游戏	(655)
四、“启动技术”	(656)
第五节 网络自律：我们怎样去上网	(657)
一、网络安全	(657)
二、“交互网瘾”	(659)
三、网络素养	(661)
第六节 什么时候可以上网	(662)
第七节 我们可以去探险	(664)
第八节 和父母一起学习	(668)

第五编 学生行为能力心理辅导

第一章 学生人格健全心理辅导	(675)
第一节 人格与人格健全	(675)
一、人格心理的特点	(676)
二、人格心理结构分析	(679)

三、健全人格的几种模式	(686)
四、重视培养健全人格	(689)
第二节 开放自我	(690)
一、自我的出现	(691)
二、虚假的自我	(691)
三、开放自我	(699)
四、认识自我	(717)
第三节 提升境界	(722)
一、改变的原因	(723)
二、改变的方向	(723)
三、自由与独创	(729)
第二章 学生性格心理辅导	(735)
第一节 性格教育概述	(735)
一、什么是性格	(735)
二、性格教育的意义	(736)
第二节 培养良好的性格	(740)
一、创设青少年性格发展的良好外部条件	(740)
二、采取有效措施,有针对性地确定群体、个体性格辅导 的途径和方法	(741)
三、培养良好性格的方法	(742)
第三节 青少年学生在性格方面存在的主要问题	(754)
一、性格结构不合理	(754)
二、性格特性不正常	(755)
第四节 矫治不良的性格	(757)
一、怯懦	(757)
二、自卑	(759)
三、狭隘	(760)
四、嫉妒	(761)
五、敌对	(762)

六、暴躁	(763)
七、孤僻	(763)
八、猜疑	(765)
九、急躁	(766)
十、抑郁	(767)
第三章 学生情感心理辅导	(769)
第一节 中小学生学习情感特点	(769)
一、情绪与情感的含义	(769)
二、中小学生学习情感发展的特点	(770)
三、异性间的向往、依恋	(771)
第二节 转变教师观念	(775)
第三节 掌握情感教育的规律，实施情感教育	(779)
一、注重情感教育的实施过程	(779)
二、情知互促，提升情感教育的境界	(780)
三、情意互促，巩固情感教育的效果	(781)
四、进行情感的自我培养，提高情感教育质量	(781)
第四节 设计情感教育的课程，对学生进行辅导与咨询	(782)
一、调整显性课程结构，突出情感教育	(782)
二、设计好隐蔽课程，拓宽情感教育培养途径	(783)
三、设计情感能力课，实施情感教育	(784)
第五节 选择情感教育实施的方法	(794)
一、在课堂教学中注重暗示教学法	(794)
二、掌握情感教育实施的基本技巧	(796)
第六节 情感心理辅导实例	(799)
一、情绪焦虑要适度	(799)
二、增强生活能力：解脱消极情感困扰的妙方	(800)
三、自虐行为：抑郁情绪的发泄	(801)
四、健康的情绪生活是预防精神病的有效措施	(804)
五、善交异性朋友的孩子有优势	(806)

六、善待“求爱信”	(807)
七、教育要把握青少年的内心情感世界	(809)
第四章 学生意志力培养的心理辅导	(811)
第一节 什么是坚强的意志品质	(811)
第二节 生活需要坚强的意志和磨难意识	
一、如今的孩子缺什么	(814)
二、人的生存和发展需要坚强的意志	(817)
三、人生难免有起伏	(820)
第三节 怎样做一个意志坚强的人	(823)
一、从日常生活中的点滴小事做起	(823)
二、克服依赖性，培养独立生活能力	(825)
三、注意在挫折中锤炼坚强的意志	(827)
四、锤炼优良的意志品质	(830)
五、发扬自强不息的精神	(835)
第四节 意志品质发展中的挫折教育指导实例	(838)
一、尊重是勇气 信任是力量	(838)
二、持之以恒方能事业有成	(840)
三、良好意志品质培养的方法	(841)
四、生活磨炼法：助中学生成熟	(844)
五、意志力：青春期的方向盘	(846)
六、社会适应性要早培养	(848)
七、相信自己 管住自己	(850)
附录：	(852)
他变“温柔”了——小学生冲动行为的心理辅导	(852)

第八章

意志训练

第一节 什么是意志

意志是人们根据自觉目的支配行动的过程。意志是人类特有的高级心理过程，它是人类意识能动性的集中表现。意志过程一般分为两个阶段，即采取决定阶段（包括选择动机、确立目的和选择方法）和执行决定阶段。意志作为心理过程，同认识过程、情感过程相比具有不同的特征。意志具有明确的目的性和外观的行动并能克服一定的困难；而认识过程至多在思维的基础上确定目的（低级感知、表象认识过程不能形成目的），但它不能直接支配行动，也不能具有克服内外困难的能力；情感过程反映人的需要与客观事物的关系，但不能直接产生目的，它可以有动作表情，但不能称之为真正的意志行动，更没有克服困难的特征。

一、教师意志的动机倾向

动机是意志过程中出现最早的心理因素，它是由外界事物引起的内部需要的活跃状态。例如，一个教师回到家里吃过晚饭后，与家里人一起看电视节目。看电视本来也是教师休息娱乐所需要的重要动机，然而他看了一会儿就离

开了。原来在他看电视时，一眼看到了放在桌上的学生作业，顿时改换动机去改学生作业了。很明显，后者是一种教育动机，它是由教育性的事物（学生、作业及教科书等）唤起的教师特有的动机，即教育职业动机。无怪乎其他看电视的人对学生作业视而不见，因为他们所从事的是教师以外的其它职业。上述事例说明，从意志结构来讲，教师的意志在基本结构成分上是与一般人没有什么区别的，但是其中的各个具体成分却已教育化了，不再是一般性的成分了。从意志产生的起始成分动机开始，就是教育性质的动机占主导地位，它构成教师意志过程的动力（或称内因），而且这一因素是由特定的教育性事物引起的，并不与一般人的动机激发事物雷同。

二、教师意志的目的性倾向

在教师的意志过程结构中，教育目的是意志采取决定阶段的第二个成分，所谓教育目的是指在教育、教学工作之前，在教师头脑中对未来教育结果的反映。这种目的是对客观规律与人的行动之间关系的反映，正是这种反映才能计划支配教师的意志行动。教育目的是支配教师专业意志行动的内在力量。具有明确坚定的教育目的，教师的意志行动就会表现出克服困难的毅力；没有教育目的或教育目的不明确、不坚定的教师，就会表现出意志行动的脆弱、盲目。例如，有一位被学校临时聘请的代课教师，由于在心理上存在临时任务观念，在上课时两个学生争吵，教师制止学生说：不要在课堂上说话，有什么事情下课再说，下课后教师扬长而去，两个学生又争吵起来，而班主任来批评学生时，他们却说：老师让我们下课解决的。很明显，这位代课教师没有进入教师角色，其意志行动的教育目的性很淡薄，因而不敢承担教育责任，也不表现出教师的毅力。教育目的对教师意志行动的支配与控制作用不仅表现在意志行动克服困难的坚定性上，而且还表现在对意志行动的导航定向上，即控制教师的意志活动沿着教育方向进行，不改变、不动摇。

第二节 教师意志行动在教育活动中的作用

教师意志行动在教育活动中具有重要意义。一般来说,作为教师的意志行动,可以分为四种不同的从众类型。由于教师要为人师表,所以教师的从众行为应当是表里一致的全从或全拒型,即在教育工作中,不能表现出表从心拒的半拒亚型和表拒心从的半从亚型。例如,一位教师在学生面前对众多学生意见表态时,只能表示拥护或反对,不能口头上赞成,内心里反对,或口头上反对,内心里却赞成。教师作为学生的楷模,不能在行为上表现口是心非的意志特征。

教师的意志行动与其他人不同,其他人为了某种暂时需要(碍于情面、出于策略),可能表现某种亚型从众行为,只要不是大是大非的原则性问题,亚型从众行为也是可以理解的。然而对于教师则不同,他们的一切行为,不仅仅是单个人之间的行为交往,而且是影响学生集体行为的示范教材。例如,在一个教育学生的场合,为了教育学生改正错误,教师只能对正确的说是,不正确的说非,不能道是为非,也不能道非为是,采取两种亚型的从众行为。如果教师当学生面口是心非,是缺点不指出,是优点不肯定,不仅不能使学生受到思想教育,而且还会因教师表现的虚假从众行为失去学生的信任,起不到良好的教育示范作用。

教师在教学中,更不应采取似是而非的虚假从众行为。例如,有的教师在讲课中,一一介绍各种学说观点,但从表明自己的观点,这是一种变相的从众行为。更有甚者,当学生当众问老师哪种观点是正确的,教师却常隐瞒自己的真实想法,声称自己同意多数人的观点。其实多数人的观点不一定是正确的,而且教师内心里也是知道的,只是为了避免发生错误,受到他人非难才表现出表里不一的亚型从众行为。这种做法是不妥当的。

总之,作为教师,在教育工作中,不应具有表里不一的亚型从众行为。具有这种行为特征的教师,应当改变自己的行为方式,从学生的发展需要和主体性要求出发,决定自己的意志行动,并在教育教学工作中创造性地开展工作。

第三节 教师意志训练

教师的意志训练通常包括以下几个方面：

一、意志自觉性的心理训练

教师的意志自觉性是指在完成意志行动之前，在头脑中预见未来行动的结果。人对自己行动未来的预见是一种高级的思维能力。这种能力在于正确反映客观现实的规律，反映自身行动的条件，然后反映两者之间的关系。教师在行动之前对客观情况（含外界与自身情况）反映得越清楚、深刻，就越能使自己的行动具有自觉性。

教师意志自觉性的心理训练内容包括三个方面：一是对行动结果的预见；二是对行动动机的审查；三是对已选择的行动方法的审查。这种预见、审查是在头脑中通过思维进行的，属于意志行动的采取决定阶段。这一阶段的心理训练方法属于有形的心理训练。

1. 教师在进行意志自觉性的训练前，要先学会心理放松的基本手段（肌肉动作放松、呼吸减缓以及言语暗示等），并利用这些手段进行机能恢复训练，为意志自觉性训练提供物质基础。

2. 在全身放松的基础上，合目沉思，考虑将要采取的动机的正确性。遇有动机矛盾时，开展内心的动机斗争并使正确的教育性动机取胜，对非教育性的动机能通过内心斗争予以排除。

3. 在内心里对目的的审查，主要是利用形象思维设想确定的目的可能有几种结果。在分析比较的基础上进行修正，使行动目的在远近程度、正确程度以及教育效应上符合实际。

4. 对行动方法的审查，要在头脑中对比各种方法，并分析已选定方法与动机、目的性质的一致性（如好的动机、目的与不好的方法为性质不一致）。最后还要审查自己是否能熟练地运用行动方法。

5. 上述意志自觉性训练内容（动机、目的、方法）要分开进行训练，而

且每次训练时间不超过20分钟。

6. 意志自觉性的训练一般采取自我训练方法,所用放松、言语暗示手段可以采用他人训练方法。目前,在国内对意志自觉性品质的心理训练仍停留在说服教育的方法上。例如在参加考试前,老师让学生要充分了解自己的文化水平,不要失去信心,临场要镇静,以清醒的头脑审题,然后依先易后难,先小后大的顺序完成答卷。在完成考试答卷后,用几分钟的时间仔细审查一二遍答卷,做到完全无误再交卷。老师的话使考生事先有了充分的心理准备,使他进行考试的意志更自觉,方法、手段也更明确了。这就是一次意志自觉性的无形心理训练方法。此种方法不仅在学习中被广泛的运用,在军事训练与考核中、在生产技术训练中以及在文艺排练中都被广泛地运用着,不过这些训练是结合各项具体活动进行的,没有专门进行特殊的意志自觉性训练,现代心理学中对此采取专门性训练,故称为有形心理训练。

7. 此种心理训练不宜在吃饭前后、睡前及情绪不佳时进行,以免产生负性心理效应。

二、意志努力的心理训练

意志努力是指一个人自觉地使自己的身心处于紧张状态。在意志努力的状态下,可以克服意志行动过程中的各种困难。克服的困难越大,意志紧张的程度也越大。

教师的工作要求他们的意志行动经常处于意志努力的紧张状态。例如,教师备课批改作业到深夜,在极度疲倦时需要用内心的意志努力控制自己,继续振作起来坚持工作;当教师烦躁不安要发火时,需要用意志努力控制自己的行动。对意志努力的心理训练属于有形的自律训练(即自我约束)。

1. 教师意志努力训练的基本手段,不是放松性的手段,而是紧张、动员性手段。这种手段它要求教师学会主动地使自身肌肉动作。呼吸系统及其它系统处于积极动员状态。这种对机体的激活,在心理训练中称为动员性手段。

2. 内心紧张动员的训练,是有意识地用言语暗示自己,使某些肌肉群紧张起来,与此同时闭目在内心里想象肌肉群在活动(用念动方法)。使呼吸紧张的手段是加快呼吸频率、缩短每次呼吸的时间,使呼吸短促有力,以调动内部力量。