

中小学生心理问题测试诊断与辅导治疗

何银虎 / 编著

孩子



最大的问题是 心病

HAI ZI ZUI DA DE

WEN TI SHI XIN BING



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

孩子最大的问题是心病

——中小学生心理问题测试诊断与辅导治疗

何银虎 编著

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子最大的问题是心病/何银虎编著. —北京:

中国经济出版社, 2004.6

ISBN 7-5017-2970-0

I. 孩… II. 何… III. 青少年—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 041120 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 李 彪

电 话: 68319291

责任印制: 常 毅

封面设计: 中子画艺术设计

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市欣欣印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/16 印 张: 15 字 数: 230 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版 印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-5017-2970-0/Z·413

定 价: 23.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

目 录

第一章 关注中小学生的心理问题

- 1.1 如何快捷有效地了解孩子的心理 1
- 1.2 当前中小学生主要存在哪些心理问题 2
- 1.3 中小学生自我意识、意志品质方面主要
存在哪些问题 3
- 1.4 中小学生情绪、情感方面主要存在哪些问题 5
- 1.5 中小学生行为方面主要存在哪些问题 7
- 1.6 中小学生学习方面主要存在哪些问题 10
- 1.7 中小学生人际关系方面主要存在哪些问题 12
- 1.8 哪些客观因素影响中小学生的心理健康 14
- 1.9 哪些主观因素会影响中小学生的心理健康 15
- 1.10 当前哪些因素有害于中小学生心理的健康发展 16

第二章 中小学生情绪与意志教育要点

- 2.1 如何帮助中小学生建立正确的自我观 19
- 2.2 如何培养中小学生健康情绪 21
- 2.3 如何培养良好意志品质 26

第三章 中小学生学习心理教育要点

- 3.1 如何培养中小学生的学习动机 29



3.2 如何培养中小学生的学习兴趣	32
3.3 如何培养中小学生形成良好的学习习惯	34
3.4 如何对中小学生进行学习方法指导	42
3.5 如何预防学习疲劳	45
3.6 中小学生怎样科学用脑	47
3.7 怎样克服考试焦虑心理	51
3.8 复习阶段如何进行身心保健	54
3.9 考试时如何进行身心调节	57
3.10 如何指导孩子做作业	60
3.11 如何辅导学业不良的儿童	60
3.12 怎样帮助孩子纠正注意力不集中的现象	61
3.13 如何克服与消除中小学生的厌学情绪	61
3.14 如何预防和矫正学业不良	63

第四章 中小学生社会适应能力与人际关系辅导要点

4.1 中小学生如何提高社会适应能力	67
4.2 如何培养中小学生的自立能力	69
4.3 如何培养中小学生的自我保护能力	69
4.4 如何指导中小学生消费	72
4.5 如何消除同学间的误会	73
4.6 如何正确对待同学背后的议论	75
4.7 如何正确对待被同学的嫉妒	76
4.8 如何与同学和好	78

第五章 中小学生不良心理行为矫治辅导要点

5.1 中小学生如何克服自卑心理	82
5.2 中小学生如何克服自负心理	83
5.3 中小学生如何克服怯懦心理	85
5.4 中小学生如何克服害羞心理	86



5.5 中小學生如何矯治嫉妒心理	88
5.6 中小學生如何矯治依賴心理	90
5.7 中小學生如何矯治逆反心理	91
5.8 中小學生如何矯治敵對心理	95
5.9 中小學生如何矯治抑鬱心理	96
5.10 中小學生如何矯治孤僻心理	98
5.11 中小學生如何矯治猜疑心理	99
5.12 中小學生如何矯治狹隘心理	101
5.13 中小學生如何矯治偏激行為	102
5.14 中小學生如何矯治暴躁行為	103
5.15 中小學生如何矯治急躁行為	105
5.16 中小學生如何矯治神經質	106
5.17 中小學生如何矯治說謊行為	107
5.18 中小學生如何化解煩惱	110

第六章 中學生青春期的心理輔導要點

6.1 中學生早戀有哪些危害	114
6.2 如何對中學生進行性心理衛生教育	117

第七章 特殊學生的心理輔導要點

7.1 如何培養独生子女的個性	122
7.2 如何進行品德不良學生的心理輔導	123
7.3 如何進行殘障學生的心理輔導	125

第八章 中小學生心理測試實用量表

8.1 中小學生心理平衡判斷量表	132
8.2 卡特爾 16 種人格因素測驗	137
8.3 中小學生意志力測試問卷	155
8.4 中小學生情緒穩定性測驗量表	158



8.5 儿童孤独症行为评定量表	161
8.6 中小学生在心理适应能力测试	164
8.7 中小学生人际关系评定量表	166
8.8 中小学生人际关系测验	169
8.9 儿童学业不良调查表	172
8.10 中小学生学习动机测量简易量表	177
8.11 中小学生学习习惯测量	179
8.12 中小学生学习方法测验	180
8.13 中小学生复习方法评估	187
8.14 中小学生考试焦虑原因与表现检查表	189

第九章 中小学生心理诊断矫治典型案例

9.1 中小学生情绪焦虑案例	193
9.2 中小学生考试焦虑案例	194
9.3 中小学生自我保护案例	196
9.4 中小学生不良消费行为案例	196
9.5 中小学生离家出走案例	197
9.6 中小学生人际交往障碍案例	198
9.7 中小学生“孤僻”心理案例	199
9.8 中小学生封闭性心理案例	200
9.9 中小学生厌世心理案例	201
9.10 中小学生嫉妒心理矫治案例	202
9.11 中小学生沉迷电子游戏案例	204
9.12 中学生“早恋”案例	209
9.13 中小学生强迫症咨询案例	212
9.14 中小学生恐怖症案例	213
9.15 中小学生社交恐惧症矫治案例	215
9.16 中小学生焦虑症咨询案例	218
9.17 中小学生抑郁症咨询案例	221



9.18 中小学生神经衰弱症案例	223
9.19 中小学生学校适应不良案例	225
9.20 中小学生怯懦心理矫治案例	228
后 记	231



第一章 关注中小学生的心理问题

1.1 如何快捷有效地了解孩子的心理

老师和家长倘若想了解当前中小学生在社会化过程中以及学习与生活过程中有关心理需求、心理障碍、态度意愿、价值观念等问题，靠一观察访谈不仅要花费大量的人力、物力、财力和时间，而且所收集到的资料不见得可靠真实。为此，人们采用了各种形式的问卷调查。

所谓问卷调查，是用书面的形式来收集资料的一种方式，即调查者就调查项目编制成题目或表格，分发给有关学生填写，然后收回问卷加以整理、统计与研究。

采用问卷法调查中小学生的心理，如果想得到较有价值 and 较为可靠的信息反馈，必须注意以下几点：

- (1) 问卷中的各种问题应简明扼要，不能语义含糊、模棱两可。
- (2) 要根据调查对象的范围、性质与特点，选择若干适当的问卷形式，便于作答，利于统计分析。
- (3) 要尽量与被调查的对象建立友好的关系，或以友善的、虔诚的态度对待素昧平生的广大被调查者；要尽量避免有刺激性的提问。
- (4) 问卷署名与否，要视研究目的和问题题目所涉及的内容而定。对于那些牵涉到政治性、隐私性等敏感的内容，采用无记名方式可以消除顾虑，收集到真实客观的资料。此外，对于有关政治性问题，不可在事后向调查对象追究责任，只能像对待人的心理疾病那样，给予关心、辅导。



(5) 问卷的作答指导语应明确规范。必要时,在卷首写上一段亲切的、带有宣传、消虑之类的话语,可收到更好的效果。

本书第八章汇编了当前我国一些常用的中小学生学习心理测试量表,广大师长可据此快捷有效地了解孩子的心理。

1.2 当前中小学生学习主要存在哪些心理问题

1997~1998年间,中科院心理所的王极盛教授对北京市8869名小学生的心理健康进行了调查研究,结果发现,当前中小学生学习普遍存在下面这些心理行为问题:

(1) 强迫现象。存在强迫现象的小学生占31.20%,其中,存在轻度问题者占28.9%,中度问题者占2.0%,偏重问题者占0.3%。

(2) 偏执。存在偏执问题的占24.8%,其中,存在轻度问题的有20.4%,中度问题者占3.7%,偏重问题者占0.7%。

(3) 敌对。存在问题者占23.1%,其中,存在轻度问题者占17.1%,中度问题者占4.7%,偏重问题者占1.0%。

(4) 人际关系。存在问题者占31.4%,其中,轻度问题者占24.3%,中度问题者占6.1%,偏重问题者占1.3%。

(5) 抑郁。存在问题的小学生占32.6%,其中,存在轻度问题者占26.6%,中度问题者占5.2%,偏重者占0.8%。

(6) 焦虑。存在问题者占28.6%,其中,存在轻度问题者占21.8%,中度问题者占5.4%,偏重问题者占1.4%。

(7) 学习压力。存在问题者占36.7%,其中,存在轻度问题者占26.1%,中度问题者占8.4%,偏重问题者占2.2%。

(8) 适应不良。存在问题者占34.6%,其中,存在轻度问题者占29.7%,中度问题者占4.5%,偏重问题者占0.4%。

(9) 情绪波动性。存在问题者占35.0%,其中,存在轻度问题者占27.7%,中度问题者占6.2%,偏重问题者占1.1%。

(10) 心理不平衡性。存在问题者占33.4%,其中,存在轻度问题者占28.3%,中度问题者占4.7%,偏重问题者占0.4%。



从总体上来看,在被调查的 8 869 名小学生中,心理健康存在问题的占 32.0%,其中总体心理健康存在轻度问题者占 28.0%,中度程度问题者占 3.9%,偏重问题者占 0.1%。这表明,目前,中小学生的心理健康状况不容乐观,且有逐年严重的趋势。

1.3 中小学生自我意识、意志品质方面主要存在哪些问题

1. 不能正确评价自己

(1) 自我评价能力低的主要表现:

- ①缺乏自信。
- ②常常对自己不满。
- ③不敢单独接受任务。
- ④与同伴不敢进行正当的竞争。

(2) 对自己评价过高的主要表现:

- ①往往用别人的短处与自己的长处相比。
- ②总认为自己是正确的,所以经常固执己见,有了错误也不愿承认。
- ③狂妄自大,孤芳自赏。

(3) 造成儿童不能正确评价自己的原因:

①儿童自身心理发展还不够成熟,特别是低年级儿童他们还没有独立进行自我评价的能力。他们对自己的评价主要来自于教师、家长的评价,如果老师、家长对儿童不能正确评价,则影响了儿童自我评价的正确性。

②专制、溺爱、放纵的教育风格容易使儿童的自我评价走向两个极端:要么过高,要么过低。

2. 以自我为中心

(1) 以自我为中心的主要表现:

- ①处处以自己的利益为出发点,从不顾及他人的利益。
- ②不关心他人,在人际交往中缺乏同情心,不能与同伴友好相处。



③以自己的好恶来论人、论事，并且自以为是，甚至把自己的观点强加于人。

(2) 以自我为中心的形成原因：

主要是家庭教育不当造成。如家长对儿童过分溺爱、娇惯、百依百顺、言听计从，从不让儿童吃一点亏，受一点磨练，从小养成了任性、唯我独尊的个性。

3. 自制能力弱

(1) 自制能力弱的主要表现：

- ①感情用事，情绪波动大。
- ②做事情虎头蛇尾，甚至半途而废。
- ③上课随便说话，做小动作。
- ④经常不完成作业等。

(2) 自制能力弱的形成原因：

①由于小学生自我约束能力发展较晚，加上自身爱动的天性，使儿童难以控制自己。

②受到外部因素的干扰而自身抗干扰能力差，难以控制自己。

③放纵式的家庭教育，放任自流，使儿童养成了散漫的、毫无约束的个性，使其不愿对自己加以克制。

4. 抗挫能力低

(1) 抗挫能力低的主要表现：

经不得一点委屈和失败。如受到教师批评后，回家不吃不喝，用和家长赌气发泄不满；评选时因榜上无名，回家后又哭又闹，失去常态；因交友或与集体的冲突而萌发出走念头，个别学生甚至自虐、自伤，以致产生轻生企图等。

(2) 抗挫能力低的形成原因：

①由于儿童意志发展的特点，使儿童自我调控能力较弱，造成儿童抗挫能力较低。

②“小公主”、“小太阳”式的家庭地位使儿童衣来伸手，饭来张



口，缺少经受困难和磨练的机会，影响了儿童抗挫能力的提高。

③“应试”教育只重视分数高低，不重视能力培养的旧观念，使学校缺少给儿童创造锻炼的机会，影响儿童抗挫能力的提高。

1.4 中小学生情绪、情感方面主要存在哪些问题

1. 抑郁

(1) 抑郁的主要表现：

- ①自我评价低，自罪自责。
- ②对周围事情不感兴趣，活动少。
- ③动作迟缓疲乏无力。
- ④情绪起伏大，爱哭，易恼。

(2) 抑郁的形成原因：

①父母性情抑郁，不能同孩子保持正常的情感交流，使孩子经常处于孤独、压抑，无所寄托之中。

②父母关系不合，也可能造成孩子心理抑郁，特别是对性格内向，自尊心强的孩子更是如此。

③父母对孩子学习的成败过于重视，无法容忍孩子的挫折和失败，他们不愿听问题，不接受解释，使孩子放弃沟通的努力逐渐变得抑郁。

④教师态度粗鲁，对孩子不关心，甚至体罚或语言侮辱。

⑤对自己的能力估计过低，常常把事情的失败归因到自己身上，认为自己太笨拙、愚蠢而产生抑郁心情。

⑥受到外界过大的精神刺激，如父母死亡、离异等。

2. 易怒

(1) 易怒的主要表现：

自我控制力差，为一点小事大哭、大喊，甚至摔东西袭击别人。

(2) 易怒的形成原因：

①由于儿童自身心理发展水平还不够高，不够成熟，思维水平有



限，情感表现较外露造成的。只要我们教师正确引导，会随着年龄的增长，心理发展水平逐渐成熟而渐渐减少。

②由于父母溺爱、纵容，无原则迁就的教养方式造成的。例如，儿童为了某种愿望不能实现，生气、发怒时，家长为了避免儿童进一步的不愉快，而满足了其愿望，这就使儿童明白，他可以通过发脾气达到他的目的，从而养成易怒的情绪。

3. 羞怯

(1) 羞怯的主要表现：

①见到生人脸红，不爱说话，即使说话也慢声细语。

②上课时不敢举手，不敢大声回答问题。

③参加活动时主动性不强，不敢带头或自愿去做某件事。

(2) 羞怯的形成原因：

①家长过度关心孩子的事，无论事情大小家长都要插手。使孩子没有锻炼的机会，遇到事时，因自己缺乏能力而羞怯。

②有些家长或教师为使儿童不犯错误，对儿童经常威胁、恫吓，使儿童怕犯错误而变得懦弱、胆怯。

③当儿童做错事时，老师批评过于严厉或当着全班儿童的面训斥，可能使孩子变得羞怯。

④由于能力问题做错事或回答错问题，受到同伴的嘲笑、戏弄，而变得羞怯。

4. 嫉妒

(1) 嫉妒的主要表现：

①盲目骄傲，不愿意承认别人的长处和优点，对别人的长处和优点挑剔和贬低。

②感情上自私，只要求教师对自己关心、重视，看到老师关心、重视别人，就生气甚至怨恨别人。

③与同伴相处，喜欢显示自己，讥笑别人。

④发现比自己强的人或事，轻则有意视而不见，重则想法破坏。



(2) 嫉妒的形成原因:

①教师对儿童经常片面地夸奖和赞扬,使儿童形成“唯我独好”的心理。

②独生子女家中,孩子的优越地位使孩子产生优越感,一旦在某些方面自己的条件不如别人时,就产生了嫉妒。

5. 恐惧

(1) 恐惧的主要表现:

害怕上学,甚至利用各种理由逃学旷课,若被强迫上学就会引起明显的焦虑和惊恐等。

(2) 恐惧的形成原因:

①母亲对儿童给予过多的保护,使儿童会因与母亲分离而产生恐惧的情绪体验。

②教师对儿童教育不注意方式,态度简单粗暴,使儿童对教师产生恐惧心理,进而引起对学校学习的恐惧。

③父母期望过高,儿童达不到这种要求而恐惧上学。

④师生或同学关系紧张,在集体中受到排斥而产生对学校的恐惧。

⑤学习能力或学习成绩较差等使儿童对学校产生恐惧。

1.5 中小学生行为方面主要存在哪些问题

1. 说谎行为

(1) 说谎的主要表现:

①为了逃避惩罚或责任,故意说谎。

②为获得某些东西或荣誉而不惜说谎。

(2) 说谎的形成原因:

①父母不良的言传身教,使儿童模仿大人学会说谎。

②教师或家长对儿童的缺点错误进行粗暴的惩罚,儿童为逃避惩罚而说谎。



③儿童曾通过说谎达到过骗取奖赏或逃避惩罚的预期目的，而家长和老师又未能及时发现并予以纠正，就会使孩子错误地认为说谎是为自己“谋利”的一种必要手段，渐渐养成爱说谎的不良习惯。

2. 偷窃行为

(1) 偷窃的主要表现：

①儿童偷窃的对象一般是父母和同学。

②儿童偷窃的动机较复杂多样，有的儿童是想买吃的或玩的，父母不给钱就去偷父母的钱包；有的是看到别人某件好玩的东西，自己没有，于是便偷来供自己玩乐；有的是出于嫉妒之心去偷别人的心爱之物。

(2) 偷窃的形成原因：

①父母对儿童幼儿时表现出的“偷窃”行为袒护和偏爱，使儿童学会了“偷窃”。

②儿童时期的初次偷窃成功，未能引起家长或教师的足够重视和教育，使其胆量增大，欲望增强，逐渐养成偷窃习惯。

3. 攻击行为

一般说，学龄前儿童攻击行为最强，学龄时逐渐减少，至青春期形成第二个高峰。但在小学阶段，仍有部分儿童爱打架，表现出较强的攻击行为。

(1) 攻击行为的主要表现：

①打人、骂人，欺侮弱小同学。

②占有欲、支配欲强，性情急躁。

③缺乏同情心和正常的人际感情。

④蛮横无理，粗暴地扰乱别人，甚至在课堂上做出各种小动作打扰同学。

(2) 攻击行为的形成原因：

①家长对儿童百依百顺，养成“唯我独尊”蛮横霸道的习惯，稍不如意就又哭又闹，殴人毁物，肆意发泄，进入学校后使用同样的方式对



待同伴。

②家长怕儿童吃亏，当儿童与同伴打架时，纵容、鼓励，甚至帮助儿童打架，或帮儿童出主意报复。

③家长对儿童态度粗暴，使孩子受到潜移默化的影响，一旦与同学发生矛盾时，就会把从父母那学来的暴行施加于别人，特别是较弱小的儿童身上。

4. 破坏行为

(1) 破坏行为的主要表现：

- ①破坏教室的桌、椅和其他设施。
- ②在洁白的墙上乱涂乱画。
- ③在干净的环境内乱扔杂物。
- ④破坏树木，践踏花草。
- ⑤故意损坏他人的物品等。

(2) 破坏行为的形成原因：

①由敌对情绪引起的报复，例如，受到比自己强大同伴的欺侮时又不敢光明正大进行斗争，或受到教师片面或过分的指责引起敌对情绪，从而采取破坏性的报复行为。

②由于受到挫折，心情烦闷，采取破坏行为进行发泄，使自己感到愉快。

③通过破坏行为来显示自己的“强大”、“能干”或以此引起别人对自己的注意。

5. 逃学行为

逃学行为的形成原因：

①儿童对家长的依恋过强，独立性和自信心差，不能适应学校的生活。

②学习压力大，“填鸭”式的教学办法，加重了儿童的学习负担，使儿童产生了厌学情绪。

③教师对儿童缺乏爱心，对儿童的过失惩罚太重，令儿童生畏。

