



心理健康教育系列丛书

小学生常见心理问题解析与辅导

主 编 刘 晓 明

XIAOXUESHENG
CHANGJIANXIN
LIWENTIJIEXI
YUFUDAO



中国出版集团



世界图书出版公司



心理健康教育系列丛书

小学生常见心理问题解析与辅导

主 编 刘 晓 明

XIAOXUESHENG
CHANGJIANXIN
LIWENTIJIEXI
YUFUDAO



世界图书出版公司
北京 · 广州 · 上海 · 西安

图书在版编目(CIP)数据

小学生常见心理问题解析与辅导/刘晓明等编著.
—北京:世界图书出版公司北京公司,2008.7
(心理健康教育系列丛书)
ISBN 978-7-5062-9504-8

I. 小… II. 刘… III. 小学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091292 号

小学生常见心理问题解析与辅导(第1版)

编著者:刘晓明等
丛书策划:李殿国
责任编辑:于靖
责任校对:杨兆龙
营销编辑:高辉

出版:世界图书出版公司北京公司
发行:世界图书出版公司北京公司·东北书局
(吉林省长春市春城大街789号 邮编:130062 电话:0431-86805559)
销售:各地新华书店
印刷:长春第二新华印刷有限责任公司
(吉林省长春市升阳街750号 邮编:130062 电话:0431-87923413)

幅面尺寸:170mm×235mm

印张:19.5

字数:316(千字)

版次:2008年7月第1版

印次:2008年7月第1次印刷

营销咨询:13843047948 0431-86805559

编辑咨询:13604413467

读者咨询:DBSJ@163.com

ISBN 978-7-5062-9504-8/G479

定价:35.80元

版权所有 翻印必究

前言

教育的真谛在于促进中小学生的精神成长，而精神成长的核心是心理成长。小学生心理的健康发展，既是一切教育的前提和基础，也是教育最核心的目标。因此，关注小学生的心理发展，提升小学生的心理健康，是每一个教师和家长都不容忽视的重要课题。然而，在现实的教育实践之中，许多教师和家长，或是对小学生的心理需求视而不见，或是对小学生的心理问题束手无策，或是以牺牲小学生的心理发展为代价求得成绩的提高，等等。类似的一些做法，使得当前小学生心理问题丛生、心理健康水平每况愈下，也直接影响了小学生的全面发展和素质教育的整体推进。

本书试图从小学生的常见心理问题出发，帮助教师和家长正确认识心理问题的表象与成因，指导教师和家长掌握心理问题的辅导及预防的方法，使教师和家长真正成为小学生心理健康的维护者，成为小学生心理发展的促进者。

小学生的心理问题按照程度的不同，可以分为三大类型，即发展性心理问题、适应性心理问题和障碍性心理问题。其中，适应性心理问题是小学生在学习与生活实践中面临心理困扰，但没有达到心理疾病或心理障碍的程度，通过教师和家长

及自身的心理调节能够恢复正常的心理问题。本书以适应性心理问题为核心,重在为教师和家长提供缓解小学生的适应性心理问题的指导。

本书在编写过程中注重实用性和操作性,精简理论阐释,直接针对具体的心理问题,采用对症下药的方法予以解读。另外,本书将常见心理问题分为认知心理问题、情绪心理问题、意志心理问题、个性心理问题、学习心理问题、交往心理问题和行为心理问题七大部分,每一部分又以常见的典型心理问题呈现,结合一个具体的“辅导案例”,进行“诊断分析”,给出“辅导方法”,提供“预防策略”,以点带面,帮助教师和家长掌握开启调适小学生心理问题的钥匙。

本书由刘晓明主编,各章的编著者分别为:王娇(第一章)、孙蔚雯(第二章)、张昊智(第三章)、周建立(第四章)、冯墨女(第五章)、刘捷(第六章)、冀云(第七章)、孙文影(第八章)。

作者

2008年7月于长春

目 录

第一章 小学生心理问题概观	001
第一节 小学生心理问题与心理健康	001
一、心理健康的内涵	002
二、心理健康的标准	002
三、小学生心理问题的表现	005
四、小学生心理问题的判断	008
第二节 小学生心理问题的成因	009
一、个体原因	009
二、家庭原因	010
三、学校原因	012
四、社会原因	012
第三节 小学生心理问题的现状分析	014
一、总体状况	014
二、具体表现	015
三、结果分析	017
第四节 小学生心理问题的应对策略	018
一、学校应采取的对策	018
二、家庭应采取的对策	020
三、小学生自身应采取的对策	021

第二章 小学生的认知心理问题	023
第一节 对自我的认知偏差	023
一、缺乏自信	023
二、骄傲自满	026
三、自命不凡	029
四、自私自利	033
第二节 对人际关系的不良认知	037
一、人云亦云	037
二、偏听偏信	040
三、急功近利	043
四、孤独寂寞	046
第三节 对挫折的不良认知	049
一、不能失败	049
二、太糟糕了	051
三、无所谓	054
四、我很笨	056
第三章 小学生的情绪心理问题	061
第一节 不稳定型情绪问题	061
一、喜怒无常	061
二、做事毛躁	063
三、胆怯	066
四、坏脾气	068
第二节 抵触型情绪问题	071
一、攻击性强	071
二、嫉妒	074
三、孤僻	077
四、过度情绪爆发	080
第三节 退避型情绪问题	083
一、情绪低落	083
二、过分自责	086

三、恐惧	089
四、抑郁	091
第四章 小学生的意志心理问题	095
第一节 自律性问题	095
一、懒散	096
二、拖沓	099
三、做事冲动	102
四、过度模仿	106
第二节 坚韧性问题	110
一、面对失败	111
二、受伤害	114
三、过分依赖	117
四、任性	120
第三节 果断性问题	123
一、犹豫不决	123
二、粗心大意	126
三、思维定势	129
四、莽撞冲动	131
第五章 小学生的个性心理问题	135
第一节 消极认知型个性问题	135
一、自我封闭	135
二、胆小怕事	139
三、依赖父母	142
四、心胸狭窄	145
五、羞怯扭捏	148
第二节 态度过激型个性问题	152
一、撒娇任性	152
二、猜忌多疑	155
三、顽固不化	158
四、好面子	161

第三节 敌对型个性问题	163
一、求胜心强	163
二、怨天尤人	165
三、蛮横无理	167
四、挑三拣四	170
第六章 小学生的学习心理问题	173
第一节 学习能力问题	173
一、记忆力不好	173
二、容易分心	176
三、缺乏适当的学习方法	180
四、学习坚持性不足	184
五、学习缺乏计划	186
第二节 学习态度问题	189
一、学习不积极	189
二、不喜欢上学	191
三、不细心	194
四、对自己没信心	196
第三节 学习行为问题	200
一、不良学习习惯	200
二、拖欠作业	203
三、害怕考试	205
四、讨厌学校	208
第七章 小学生的交往心理问题	211
第一节 不良认知型交往问题	211
一、人际焦虑	211
二、人际羞怯	215
三、人际猜疑	218
四、心胸狭隘	222
第二节 偏见型交往问题	225
一、不合群	225

二、自私自利	228
三、欺骗别人	233
四、嫉妒他人	237
五、自我中心	240
第三节 高年级学生交往问题	243
一、异性交往紧张	243
二、对抗心理	246
三、代沟心理	249
第八章 小学生的行为心理问题	253
第一节 对抗型行为问题	253
一、和别人打架	253
二、欺负同学	257
三、捉弄小伙伴	262
第二节 财物侵害型行为问题	265
一、偷拿别人东西	265
二、虐待小动物	270
三、说谎	275
四、不爱护财物	279
第三节 自我损害型行为问题	285
一、迷恋上网	285
二、想要自杀	290
三、离家出走	295

第一章 小学生心理问题概观

第一节 小学生心理问题与心理健康

近年来，随着人们对健康的关注，越来越多的人意识到健康不仅仅是没有躯体疾病或体质衰弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻于良好的状态。因此，小学生的健康不仅是指生理、躯体方面的，还应包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展和教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，小学生心理健康问题日益引起社会各界的关注、重视与探讨。

小学生的心理问题并非个别表现，它已经成为我国小学中普遍存在的现象。

可是，小学生的心理问题并没有引起人们的足够重视。许多教师和家长以为孩子只有感冒发烧才是得了病，而出现学习障碍、焦虑、厌学、胆小等现象就不是病。学校和老师们也总是把重点放在学生的学习成绩和升学率上，没有时间和精力去帮助学生解决心理问题，或是对心理问题缺乏足够的了解。

所谓心理问题，实际上是针对人的心理健康状况而言的。随着生活节奏越来越快和学习压力越来越大，小学生的心理问题也在不断增多，尤其是即将步入或已经步入青春期的小学生，由于生理和心理两方面都在迅速发展，且发展不均衡，心理问题就显得尤为突出。众所周知，小学阶段是个体从依赖走向独立的过渡时期，小学生中出现的不正常心理状态很多，



诸如厌学心理、孤独心理、焦虑心理、嫉妒心理、狂想心理、害羞心理等。对此,我们应该通过对其心理问题的矫正和健康心理状态的引导,帮助他们形成稳定的心理素质,使学生善于面对人生、面对挫折,更好地成长。

一、心理健康的内涵

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人们只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代,人类对健康的认识又发生了飞跃,不再局限于生理机能的正常与疾病的减少。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”从而形成了健康的生物、心理社会模式。

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾就心理健康的定义与内涵,从不同角度进行过多方面的阐述与探索。1946年第三届国际心理卫生大会认为,“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。实际上,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整和协调一致,即认识、情感、意志、行为和人格的完整与协调,能顺应社会,与社会保持同步。

二、心理健康的标准

心理健康与生理健康都是健康概念不可分割的部分,但是心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确、绝对。

1. 心理健康水平的等级。根据中外心理健康专家的研究,可将人的心理健康水平大致分为以下三个等级:

(1) 一般常态心理者。表现为心情经常愉快、适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。

(2) 轻度失调心理者。表现出不具有同龄人所应有的愉快,和他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。

(3) 严重病态心理者。表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化,成为精神病患者。

2. 界定心理健康标准的基本原则。

(1) 心理活动与外部环境的同一性。

即一个人的所思所想、所作所为要正确地反映外部世界，无明显的差异。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论内容或形式均与客观环境（自然环境与社会环境，特别是社会环境）保持一致。否则，就难于为人理解。

(2) 心理过程有完整性和协调性。

即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程的内容要完整、协调一致。这是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。比如，遇到一件令人高兴的事，在感知的同时应有愉快的情绪体验和相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果一个人用低沉不快的语气诉说一件愉快的事情，或对痛苦的事情做出欢快的反应，就是心理不健康的异常状态了。

(3) 个性心理特征具有相对稳定性。

即人的个性心理特征在没有外部环境重大改变的前提下，一般是不易改变的。人的气质、性格、能力等个性特征是相对稳定的，行为应表现出一贯性。如果一个爽朗、乐观、外向的人突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要考虑他是否出现异常。

由此可以看出，在界定心理健康的标准时，一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力和自我意识水平等方面提出明确的标准。

3. 小学生心理健康的标准。综合国内外专家、学者的观点，依据小学生的心理发展特征，可将小学生心理健康的标准归纳为：

(1) 认知能力发展正常，智力水平在正常值以上。

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力和思维力等认知能力的综合。小学生的年龄正处于人生智力发展的关键时期，智力、认知能力发展正常，是小学生就学阶段的重要心理条件，是小学生心理健康的重要标准。衡量小学生的智力和认知能力，关键在于看其能否正常发挥出效能。衡量的主要标准为：有强烈的求知欲，乐于学习；对新问题、新事物有浓厚的兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中有机结合，积极协调，正常地发挥作用。

(2) 情绪稳定、乐观，心情愉快。

情绪是人们对客观事物是否符合其需要所产生的态度体验。小学生情

情绪健康的内容主要有：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观、积极、向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效地调节和控制情绪的质、量、度，使其能在适当的时间、场合恰如其分地表达，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。

(3) 意志健全，有较强的行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。

意志是人们自觉确定目的，根据目的去克服各种困难，并实现预定目的的心理过程。意志健全主要表现为行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力，即在活动中有自觉的目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚韧不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；能有效地控制、调节自身的心理和活动，使之符合实现目标的要求。

(4) 自我观念正确，具有健全统一的个性。

自我观念是人对自身以及自身与周围事物的关系的认识。个人总是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中认识自己的。只有树立正确的自我观念，才能形成健全统一的个性。其一致的标准为：对自己的认识比较接近现实，不产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活、学习现状和未来有一定程度的满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(5) 和谐的人际关系。

人总是处在一定的社会关系之中，人们在相互交往的过程中所形成的个体间的心理关系称为人际关系。人际关系离不开群体背景，受认识倾向调节，并且有相应的情感体验。和谐的人际关系主要表现为：乐于与人交往，既有稳定广泛的一般朋友，又有无话不说的知心朋友；在与人交往中不卑不亢，保持自己的个性；宽以待人，乐于助人，客观地评价自己和别人，取人之长，补己之短；积极的交往态度多于消极态度；有必要的心理准备，能够在复杂的人际关系中保护和发展自己。

(6) 较强的适应能力，包括社会适应、学习适应、生活适应等。

人生活在世界中，要具有一种积极的适应机制，积极适应自身、环境及社会的各种变化。当环境发生变化时，个人就要做出行为上的变化，以调整与社会、环境的协调关系。这种适应能力的标准是：能和集体保持良好的接触和同步关系，自己的需要和愿望与社会的要求、集体的利益发生矛盾时，能迅速自我调节，谋求与社会协调一致，对社会现状有较清晰的

认识,明确自己所处的位置;学会调控、解决生活中遇到的各种问题,掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法;学会学习,掌握学习的方法与策略,能够优化和调节自己的学习过程,能够调控自己的学习心理状态,开发潜能,达到良好的学习适应。

三、小学生心理问题的表现

小学阶段是人的心理摆脱幼稚的关键时期,这一时期小学生的情绪、交往、性格等等都会发生微妙的或是急剧的变化。教师与家长必须认真分析、仔细研究,才能有的放矢地加以引导,使他们的身心得到健康成长。具体说来,小学生心理问题表现为以下几方面:

1. 入学适应问题。儿童从幼儿园进入小学,有一个逐渐适应校园生活新环境的问题。对小学一年级的新生来说,从校园的自然环境到与教师、同学间的人际关系环境都是陌生的,还有学习的压力、校规校纪的约束等,这一切都对新入学儿童的心理适应构成了严峻挑战。部分心理发展迅速的学生,以及在幼儿园受到过入学准备教育的儿童都能很快适应新的学习生活环境,但部分儿童则会出现适应不良的现象。这种适应不良大多表现为:产生情绪障碍,如焦虑、不安、抑郁、害怕等;注意力不够集中,尔后对学习失去兴趣;不能约束自己,总是违反纪律等。那些入学适应不良的学生,一般经过几周的自我调节能够逐渐适应,只有少数学生可能会持续数月之久。通常个性内向、胆小、谨小慎微、急躁和情绪不稳定的学生容易出现入学适应不良的状况。

2. 学习方面的问题。生理心理学研究表明,学习是一项艰苦的脑力劳动。学习竞争加剧,学习负担过重,以及学校、教师、家长过分看中分数,给小学生造成严重的生理和心理压力。据辽宁教育研究院的一份统计资料显示,1995年辽宁省中小学生课外作业量高于国家教委规定标准60%,而许多家长还给予子女开“小灶”,使学生夜读时间越来越长,多数城市有近70%的中小学生睡眠时间不足9小时。加之现有的教学内容偏难,对学生学习的自主性更是雪上加霜。在如此重压下,学生的身心健康受到了极大损害。儿童年龄越小,学习过程中越容易产生疲劳。如果学生的学习持续时间过长,很容易造成学习疲劳。若学生长期处于疲劳状态,会使其视力下降,并产生食欲不振、面色苍白、大脑供血不足、瞌睡、失眠、头热、脚冷等现象;在心理方面则会产生抑郁、烦躁、信心不足、记忆力减退、注意力难以集中、思维迟缓等现象。

3. 厌学与逃学问题。据调查,有厌学情绪的小学生占总数的5%~10%。这些小学生主要是对学习缺乏兴趣,学习比较吃力,导致长期跟不上进度,又缺乏赶上去的勇气和毅力,教师也没能及时地给予鼓励,挫伤了学生学习的积极性。因此,他们要么在课堂上东张西望、神不守舍,要么在下面偷偷看动画书或玩玩具,要么在课堂上打瞌睡,要么干脆逃学、旷课,到处游玩。有些农村孩子的厌学情绪还得到家长的支持,他们干脆辍学在家,帮父母干活、做生意等。还有一些优等生,由于心理承受能力较差,一旦别人超过自己或自己的目标未达到,就容易产生厌学情绪。

4. 人际交往方面的问题。人作为社会人,都有与人交往的需要。通过正常的人际交往、沟通,人就能获得正确合理的社会知识经验,同时获得生活、学习中的知心朋友,能够在困难时得到支持与帮助。如果缺乏正常交往,就会使人缺少依恋感,内心苦闷而无法宣泄和排除,这影响了儿童正常的人际交往与心理需求,对小学生的心理健康是有害的。由于目前的小学生绝大多数为独生子女,他们在家庭中交往的对象多为成人,在这种不协调的交往中,孩子常常是在“以自我为中心”的“顺境”下生活的,因此,学生普遍存在着较任性、固执、依赖性强的特点。当他们进入一个新的集体后,在集体中的位置已改变,但仍然以自我为中心去与人交往,因而在与他人交往中常常唯我独尊,不能善解人意;遇到困难不能克服,也不想克服,缺乏自信心,从而致使不能也不会与人正常交往。这些学生与他人接触中常出现过重的恐惧感和过强的防范心理,其结果是封闭自己。此外,教师教育方法不当,忽视对学生人际交往技能的培养,也是造成小学生在人际交往中出现问题的主要原因。小学时期,教师是学生理想的目标,公正的代表,他们希望得到教师的关心、理解与爱。教师如不能以热情的态度给予指导帮助,反而横加指责,学生则会感到失望,会有一种压抑感,产生消极情绪,导致师生关系淡漠。这种以失败而告终的交往还会在小学生与他人的交往中迁移、泛化,加重人际交往的焦虑感。

5. 意志问题。这类小学生主要表现为意志薄弱,缺乏行动的目的性和一致性。做事容易半途而废,容易上当受骗,爱说谎话,不能经受学校里和生活中的正常竞争,不能正确地面对挫折,行动放任自流。中国的家长历来很重视孩子的安全问题,对他们百般呵护,甚至溺爱,造成孩子如同温室里的花朵,经不起任何风吹雨打,意志力非常薄弱。当他们面对困难和挫折的时候,自然会无所适从,甚至采取消极的逃避方式。这种消极的

挫折适应方式一旦习惯化、稳固化，在一定的情境中挫折状态即使有所改变，其行为却仍以习惯化的适应方式如影随形地出现。于是，消极的挫折适应方式也就转化为较严重的、需要长期耐心教育的心理问题。

6. 问题行为。问题行为是指扰乱他人或给个人身心造成妨碍的行为，主要表现为攻击、逃避、自暴自弃等。按性质划分，问题行为可以分为过失型和品德不良型。前者是指个体行为对组织纪律和社会一般生活准则的触犯或违背，这种问题行为常常是由不恰当的需要、好奇、好动、试探、畏惧、缺乏经验和认识力不足等因素所引起的；品德不良型问题行为，是指个体行为对一定的社会道德规范、对集体利益与他人利益的违背或侵害，这种问题行为一般是由错误的意识倾向或个性特点所造成的，因此表现出经常性、倾向性和有意性等特点。

7. 不良人格。人格障碍指小学生人格的发展不协调，主要表现为心胸狭窄、嫉妒心强、固执、我行我素和人际关系紧张等。依赖心理就是比较典型的不良人格。由于小学生自身的特点，还没有自立生活的能力，只能长期生活在父母和他人的关心和爱护下，因此形成了小学生较强的依赖心理，例如对环境的依赖——对天气的变化不能适应，不知道添减衣服，需要老师或家长的提醒才行，否则很容易感冒。

这种依赖心理还表现为自责倾向。这一现象在小学生中较多，危及着他们的心理健康。自责倾向是指当发生不如意的事情时，经常认为自己不好，对自己所做的事抱有恐惧心理。自责倾向的根源是对失去别人的爱的不安。当学生感受到被父母、教师、朋友抛弃时，往往形成自责倾向。例如：父母、教师对儿童过分严厉、专制，挫伤了儿童自尊心，儿童感觉不到来自权威人物的爱，从而出现自责心理。当对别人的爱渴求过强时，一点小过失就感受到自己不再被爱了，这样的儿童往往有很强的依赖心理。

8. 考试怯场的恐惧心理。由于考试和升学的压力，部分小学生临时处于紧张而又恐惧的情绪状态中。尤其是毕业班的学生，面对排名次和决定人生前途的升学考试的压力，大部分学生感到精神紧张，他们渴望成功，也担心遭到失败。有的学生平时成绩不错，稍有一次失败了，就怀疑自己的能力，过分自责并产生焦虑心理，导致对下次考试的担忧。这样的学生总怕自己考不好，甚至一到考场就心烦意乱，身体颤抖，本来能够回答上的问题却在脑中毫无印象，发挥失常。严重者还会出现生