



班级心理

教育 手册

健康人生 从  开始

小 学 版

【低年级】主编 宋 宁

BANJI
XINLIJIAOYU
SHOUC





班级心理

教育 手册

小 学 版

【低年级】



主 编 宋 宁

分册主编 祁海燕

编 著 祁海燕

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班级心理教育手册: 小学版. 低年级 / 宋宁主编. —太原: 希望出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5379-4299-7

I. 班… II. 宋… III. 心理卫生 - 健康教育 - 小学 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188107 号



班级心理教育手册

出版人 / 梁 萍 策 划 / 武志娟

责任编辑 / 武志娟 复 审 / 谢琛香 终 审 / 陈 炜

内文插图 / 黄 丽 内文设计 / 彦 红 封面设计 / 陶安涛

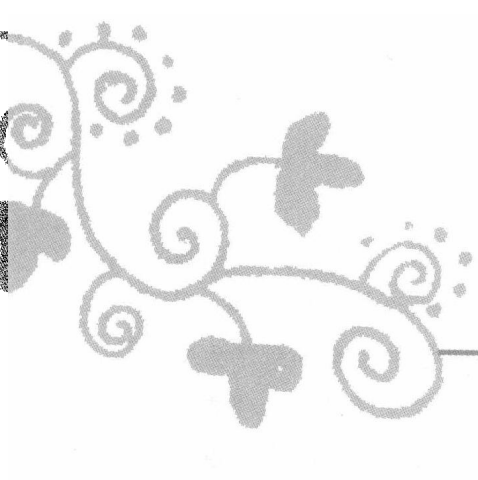
.....

书 名 班级心理教育手册(小学版·低年级)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwbs.com 电子信箱 xwbs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247
发 行 部 0351-4168101 4041258 4123120
印 刷 山西人民印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787×1092 1/16 印张 14.75
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-4299-7
定 价 26.00 元

若有印装质量问题,请与印刷厂联系调换

联系电话:0358-7641044

版权所有 盗版必究



总 序



这是一套写给班级老师的书。

这是一套写给班级老师关注孩子心理成长的书。

班级老师必须关注孩子的学习。学习的基础是什么？是心理。观察，记忆，思维，兴趣，意志，能力，都是心理。而有了这些方面的良好心理品质，学习才可能取得优秀的成绩。孩子学习的许多问题，都可以从心理上找到根源。关注孩子心理，才是从根本上关注孩子学习。

班级老师必须关注孩子的品德。品德的基础是什么？是心理。品德的认知，品德的情感，品德的自律，都是心理。而有了这些方面的良好心理品质，品德才可能得以优化。孩子品德的许多问题，都可以从心理上找到根源。关注孩子心理，才是从根本上关注孩子品德。

总而言之，孩子各方面的成长，都与心理密切相关。一个把孩子成长放在心中的老师，必然会真真切切地关注孩子的心理成长。从幼儿园到高中，对孩子心理成长影响最重要的是班级，是班级中任课的老师，是班主任老师。事实上，每位班级老师已经在自觉不自觉地对孩子实施班级的心理影响：通过课本的教学，把一个个优秀人物送进孩子的心灵；通过丰富多彩的活动，活跃孩子的身心；通过多种形式的沟通，与孩子进行心灵的交流。诸如此类的举措，都可以认为是促进孩子心理成长的朴素经验，是十分宝贵的、生动鲜活的经验。

为了让每一个孩子都能乘上心理成长的快车，让每一个孩子心理成长得更健康、更优秀，需要班级老师能利用班级的平台，对孩子进行科学、系统、高效的心理教育，把生动鲜活的教育经验融入科学、系统、高效的心理教育之中。

班级老师，不是专业的心理咨询人员。班级老师从事心理教育，不需要、也不可能拥有丰厚的心理咨询专业背景。班级老师应该有班级心理教育的特有的认知结构、能力结构。中小学、幼儿园的孩子们的心理成长迫切期待千千万万这样的班级老师。

实施科学、系统、高效的班级心理教育，班级老师的认知结构，主要包括对心理发展规律的认知、对心理教育价值的认知、对学生心理特点的认知，以及对自我心理素养的认知。班级老师的能力结构，主要包括采集与分析学生心理信息的能力，规划和实施心理教育活动的的能力，结合学科教育促进心理成长的能力，自我调控避免对学生心理产生负面影响的能力，辨识学生心理问题的能力。

20多年来，我们一直和许多中小学、幼儿园老师一起，致力于班级心理教育的探索，致力于班级老师心理教育认知结构和能力结构的优化性研究。

我们意识到：最好的班级心理教育，应该是和班级各项工作整合在一起的教育。最好的班级老师，应该是把学科教学与心理教育整合在一起的老师。

正是基于这样的认识，我们把研究成果进行整理，编写出这套丛书，我们力图与班级老师一起探讨：如何认识心理教育？如何走进学生心灵？如何优化心理品质？如何疏导心理困扰？如何处置突发事件？我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作方法，我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作方案，我们力图给班级老师更多的心理教育实践操作资源，我们的努力构成了这套丛书的特色。

我们曾承担了国家教育部规划课程《中小学生心理监护系统的建构与运作》的研究，研究证实，学生心理监护系统的基础在班级，学生心理监护的关键角色是班级老师。

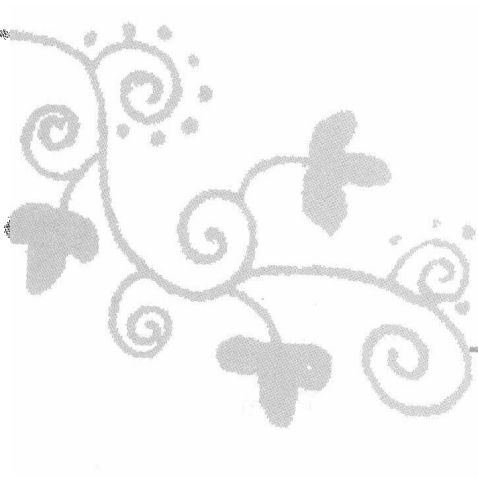
可以说，班级老师心理素养全面提升之时，就是班级心理教育蓬勃发展之际，就是中小學生、幼儿园孩子心理成长快车欢快歌唱、欢快前行之机。

感谢希望出版社鼎力出版这套丛书！

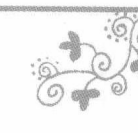
希望出版社为中小学、幼儿园的心理教育不断播种“心”的希望！

宋 宁





写给小学老师



生活在小学儿童之中，是一种幸福！

融合在小学儿童心灵之中，更是一种幸福！

小学儿童的心灵，正在走出幼童的稚嫩，多了一份智慧，多了一份顺应，多了一份自主。他们生气勃勃地行进在心灵成长的路上。

老师们在教书，其实，你们正在教“心”。语言文字，数学计算，乐曲，色彩，都涵着智慧，涵着情感，涵着人格。

老师们在班级里和同学们游戏、阅读、交流、沟通，其实，你们就是在进行着童心的辅导，引领着童心的成长。

我们想请老师们换一个角度：

从教“心”的角度，审视教书；

从童心辅导、引领童心成长的角度，审视班级的活动。

你们会看到：小学儿童的心理这么多彩多姿，小学儿童的心理多么需要你们的欣赏、呵护与引领。

教书，需要理念，需要技艺。

育心，同样需要科学的理念，需要精湛的技艺。

本书的编者，就是想和老师们一起建立心理教育的新理念，掌握促进小学儿童心理成长的系列技艺。

班级，是小学儿童学习、生活、成长最重要的平台。

在班级中，对小学儿童进行心理教育是最有效的途径。

每位班级老师，都肩负着小学儿童心理成长的重责。

我们，你们，共同建设一个个促进小学儿童心理成长的优秀班级；共同运用班级的平台，谱写小学儿童心理教育的华彩乐章。

让心灵之花在每一个班级绽放！

让每一个儿童的心灵世界鲜花盛开！

一切从本书开始！

编 者



目 录

第一章 心灵之舟

——小学低年级儿童心理成长

第一节 儿童的发展	1
第二节 心理教育的重要性	8
第三节 小学低年级心理教育的主要内容	10
第四节 小学低年级心理教育的实施途径	22
专题一 小学低年级心理教育活动纲要	43

第二章 孩子，你在想什么

——走进小学低年级学生心灵

第一节 观察：走进学生心灵	49
第二节 测验：走进学生心灵	55
第三节 情境：走进学生心灵	61
第四节 活动：走进学生心灵	65
专题二 儿童画心理解读	71

第三章 扬帆心海

——优化小学低年级学生心理的技术

第一节 系统的心理训练	80
第二节 运用童话优化童心	108

第三节	运用儿歌优化童心	119
第四节	运用游戏优化童心	125
专题三	童话思维训练	132

第四章 越过心理风雨

——疏导小学低年级学生心理困扰的技术

第一节	心理特点 ≠ 心理问题	138
第二节	注意力发展辅导	141
第三节	想象发展辅导	149
第四节	粗心问题辅导	153
第五节	思维发展辅导	157
第六节	欲求心理辅导	161
专题四	儿童适应心理辅导	165

第五章 共同成长

——做幸福的心理辅导教师

第一节	健康我心	176
第二节	解读自我	179
第三节	情绪管理	182
第四节	别发火	184
第五节	我能行	188
专题五	师生沟通的技巧	191

第六章 健心资源库

——开发和利用心理教育资源

第一节	心育游戏	196
第二节	心育体操	213
第三节	心育美文	221



第一章 心灵之舟

——小学低年级儿童心理成长

摇啊摇，
在社会的海洋中，
儿童的心灵之舟，
从小学起航。
一程欢歌，
一程风雨。
心理教育亮起“心”灯，
为心灵之舟护航

.....

第一节 儿童的发展

儿童的发展包括生理发展与心理发展两个方面。

身体的长高，肌肉的健壮，心肺功能的增强，这些发展都是生理上的发展。智力的完善，能力的增强，自我意识的提高，情绪的渐趋成熟，意志的逐步坚强，这些发展都是心理上的发展。

有些生理方面的发展是与心理方面的发展相合拍的。比如，脑的发育完善与智力的逐渐增长，往往是相适应的。也有些生理方面的发展与心理方面的发

展不是同一节奏,有的甚至差异较大,身体的长高并不一定与智力发展同步,心肺功能的增强并不一定与性格的发展携手共进,肌肉的健壮并不一定就具有坚强的意志。

但不管怎么说,生理的发展与心理的发展总是相互联系着的,总是相互发生着直接或是间接的影响。一方面,生理的健康发展会促进心理的良好发展。身体长得匀称的儿童容易形成良好的自我印象,产生积极的自我评价。健康的身体,容易形成稳定的愉快的情绪,产生积极的内心体验。反之,生理发展如果遇到这样那样的问题,则容易导致心理问题的出现。一个经常被疾病困扰的儿童,发生孤僻、抑郁等不良心情的可能性要比健康的儿童大得多。另一方面,心理的良好发展也会促进生理的健康发展。儿童具有良好的智力,接受能力、理解能力比较强,因而,接受的信息、可学到的知识就比较多,这些信息和知识的刺激,同时会促进脑细胞的完善,促进脑功能的发育。儿童形成一定的自我控制能力,进而战胜惰性,坚持锻炼,必然增强体质,增进身体健康。反之,如果心理发展出现这样那样的问题,也容易阻碍生理的健康发展,甚至带来生理病变。假如一个儿童总是担心自己生病,久而久之,变担心为焦虑、恐惧,长期的焦虑和恐惧,会导致他患上心因性胃病,心脏也会随之出现毛病。

所以,教师和家长都应该形成正确的“儿童发展观”,树立促进儿童全面发展的观点,既重视儿童生理的健康发展,又重视儿童心理的良好发展。一旦儿童出现发展中的问题,既要从生理上去找原因,也要从心理上去找原因。



一、儿童心理发展的主要内容

儿童心理发展可分为智力的发展,情绪和情感的发展,意志的发展,性格的发展,技能的发展,兴趣的发展,自我意识的发展,等等。

智力的发展,主要包括:观察力的发展,记忆力的发展,想象力的发展,思维力的发展,注意力的发展,创造力的发展。例如,小学低年级儿童观察不细致,经常会遗漏,通过教育教学以及专门的训练,到小学中年级,儿童观察遗漏的现象就少多了,这表明观察力有了一定的发展。

情绪和情感的发展,主要表现为:稳定性的发展,积极性的发展,社会性的发展,自控性的发展。即:情绪从容易变化发展为比较稳定,愉快、满意、乐观等积极情绪逐渐增加,欣赏美、讲道德、乐求知等良好的社会情感不断丰富,对情绪的自我调控能力有所提高。

意志的发展,主要表现为自觉、勇敢、坚毅、耐挫、持恒、果断等良好品质的逐步形成。

性格的发展,突出表现为:独立性的增强,依赖性的减少;进取性的增强,滞后性的减少;理智性的增强,盲目性的减少;创造性的增强,模仿性的减少。

技能的发展,可以从智力技能和动手操作技能两方面来考察。智力技能指的是动脑筋想问题的技能技巧,比如口头计算是否敏捷,分析问题是否有条理。动手操作技能则从日常生活和学习中随时都有所反映。

兴趣的发展,可以从行为的指向性、时间性、专注性、兴奋性和价值性五方面来考察。一个儿童经常玩足球,而且每当玩足球时就兴奋异常、聚精会神,这就表明该儿童已经形成对足球的兴趣。这种兴趣是健康的。低龄儿童虽然容易形成某种兴趣,但是这种兴趣往往持续时间不长,容易见异思迁,改变自己的兴趣。

自我意识的发展,主要表现为:儿童对自己的了解、分析与判断,儿童对自己的评价,儿童对自己的态度。儿童只有正确地认识自己,才能正确地对待自己,也才能正确地对待他人。比如:一个儿童因长得不漂亮,过分地责备自己,讨厌自己,产生自卑心理,就难以认识到自己其他方面的长处、优点,在与同学交往中缺乏主动性和积极性。儿童的自我意识与成人的评价有很大关系,教师、家长经常表扬和鼓励儿童,儿童便容易产生积极的自我评价,激发学习与生活的热情。

二、儿童心理发展的特征

儿童心理发展主要有以下几方面的特征:

一是阶段性与连续性的统一。儿童的发展是一个连续不断的过程,从出生

到成人,生理和心理的各个方面都处于发展过程之中。但是,这个发展过程又不是匀速的,有的时期发展得快一些,有的时期发展得慢一些;有的方面发展得快一些,有的方面发展得慢一些。就思维来讲,儿童5岁~7岁发展得快一些,8岁~9岁发展的速度则慢一些,11岁~12岁发展速度又有所加快。就口头语言来讲,儿童3岁前后发展得快一些,4岁~5岁则相对慢一些。发展较快的时期,是教育与训练的关键时期,抓住关键时期,往往能事半功倍;错失这个时期,时常会事倍而功半。

二是定向性与顺序性的统一。个体心理的发展总是具有一定的方向性和先后顺序的,即从初级向高级发展,从简单向复杂发展。例如,儿童的注意,在幼儿园和小学低年级阶段,常常是凭兴趣,如果是新奇的、好玩的、有趣的,他们就容易集中注意,反之则不容易集中注意。随着年龄的增长,受教育程度的增加,儿童就逐渐能按照一定的要求调控自己的注意,而且稳定注意的时间较长,用心理学的术语讲,就是儿童从无意注意为主逐渐发展为以有意注意为主。这就是发展的方向和顺序,这种方向和顺序是不可颠倒、不可逆转也不可超越的。教师和家长的责任,就是尽力促使儿童的心理由低层次向高层次发展。

三是一般性和差异性的统一。儿童到了一定年龄阶段,一般都会出现相应的年龄特征。心理学家研究认为,一般儿童的年龄特征呈现为四个阶段:乳儿期(0岁~1岁)、婴儿期(1岁~3岁)、学龄前期或幼儿期(3岁~6岁或7岁)、学龄中期或童年期(6岁或7岁~11岁或12岁)。以记忆发展为例,乳儿期只是一些简单的、零碎的、形象的记忆;婴儿期则较多地有了语言内容的记忆;幼儿期在婴儿期的基础上,有了更为系统、更为复杂的形象与语言记忆,书面语言的记忆也已经开始,童年期书面语言的记忆突飞猛进,形象的记忆中又增加了逻辑记忆,不仅要记住单个事物,而且要记住事物之间的联系。当然,这只是一般儿童的年龄特征,每个儿童还存在着一定的差异。仍以记忆为例,有的儿童擅长形象记忆,有的则擅长理解记忆;有的喜欢通过写来记忆,有的喜欢通过读来记忆。记忆是如此,儿童的其他方面发展也是如此,有的早期显得聪明一些,有的智慧却较迟才能得到开发;有的好动,有的喜静。总之,发展既有



共性又有个性。

四是稳定性和可变性的统一。一些心理特征在一个阶段是相对稳定的,一些心理特征较之其他心理特征则较难改变。比如一个好动的儿童,他这种气质要改变起来需要花费相当大的精力,需要相当长的时间。而如情绪、兴趣等另外一些心理特征,虽然也具有一定的稳定性,但改变起来却相对容易一些。

三、儿童心理发展与学习

1. 儿童心理发展是学习的必备条件

有一定的听觉和视觉感受能力,才能接受教师的讲解以及课本上、黑板上的文字信息;有一定的记忆能力,才能记住学习的内容,考试时才能回忆出正确的内容;有一定的思维能力,才能理解课文,理解习题;有稳定的注意能力,才能集中注意力认真学习;有较好的自我控制能力,才能排除各种干扰,提高学习效率;有良好的意志、坚强的毅力,才能战胜学习中的困难,保证学习成功。

为什么我们不让幼儿园的孩子去学习小学的内容,不让低年级小学生去学习高年级知识呢?就是因为儿童的心理、低年级小学生的心理还没有达到那样的水平。因此,不顾儿童实际,过早地实施与儿童心理不相适应的教学内容,效果肯定不会好,弄得不好,反而可能影响儿童的健康发展。

2. 学习是促进儿童心理发展的重要因素

儿童心理发展受很多因素影响,学习是其中重要因素之一。学习数学能促进儿童逻辑思维的发展,使儿童的思维更有条理性、概括性和深刻性;学习诗歌不仅能促进儿童语言的发展,而且能促进儿童形象思维的发展,使儿童的思维空间更加开阔,思维之鸟飞得更加自由。儿童的自学,能促进儿童独立性的发展。学习中遇到困难,战胜困难,能磨炼儿童良好的意志,促进意志品质的发展。

因此,教师、家长既要适应儿童的心理发展,辅导儿童的学习;又要在辅导儿童的学习中,培养儿童良好的心理品质。

四、儿童心理发展与品德

1. 儿童心理发展是品德的基础

儿童的品德不是天生的,而是在与环境的接触中,在教育的影响下逐步形成的。儿童在与环境的接触中观察他人的行为,倾听他人的言语,并自觉不自觉地进行分析、判断、选择,这当中的“观察”“分析”“判断”“选择”,都是心理活动。没有这些心理活动,品德就成了无源之水。同样,儿童接受家长、教师的品德教育,也必须观察、记忆、思维,必须对之感兴趣,没有这一切,品德教育就会变为泡影。

2. 良好的品德有利于形成良好的心理

品德有好坏之分。儿童养成良好的品德:诚实、守纪、文明、礼貌、自律、勤奋、助人、爱国,这些良好的品德也会促进儿童心理的健康发展。例如,养成守纪的品德,对于儿童的自我约束、自我控制的心理发展具有不可低估的作用。一个从不懂得遵守纪律的儿童,得不到良好的心理锻炼,自制力的发展也难以实现。再如,养成助人的品德,在助人中儿童感受到了快乐,体验到了爱的奉献,必然促进儿童情绪的健康发展,形成愉悦的情绪体验;一个自私的儿童,在交往中势必遇到很多矛盾冲突,产生烦恼、焦虑,导致儿童不良的情绪体验。可见,心理发展与品德形成是相辅相成、相互影响、相互促进又相互制约的,心理辅导时莫丢了品德教育,品德教育时莫忘了心理辅导。



五、影响儿童心理发展的因素

影响儿童心理发展的因素很多,可归为三大类:一类是遗传因素(包括生理成熟),它是心理发展的基础,提供了心理发展的潜在可能性。另一类是环境因素,其中主要是社会环境,它使心理发展的潜在可能性成为现实性。再一类是自身主观因素,它是人的主观能动性的体现,是心理发展的内因,它在一定程度上调控着心理发展的进程。

1. 遗传的影响

遗传素质好的儿童，为今后的发展提供了良好的条件；遗传素质差的儿童，在以后的发展中会有更多的障碍。许多研究揭示，智力落后的儿童大多数与遗传有关。需要指出的是，遗传素质不好并不是指父母有毛病。父母都很健康、聪明，也可能生出智力落后的孩子；父母有缺陷，生出的孩子也不一定都有缺陷。儿童出生所受的影响因素实在太多，有许多就连现代科学还没能弄明白。但是，优化人口素质，的确是保证后代素质优良的不可忽视的措施。

2. 社会环境的影响

社会环境包括经济、文化、政治、教育、社会关系、道德风尚、大众传播媒介等等。儿童从出生之日起，就生活在一定的社会环境之中，受着社会环境的影响。即使是同卵双生子，由于社会环境的不同，其心理发展也不尽相同。有人专门做过实验：将一对同卵双生姐妹从小分开，一个留在城市，由父母养育；另一个送到边远乡村，由亲戚领养。若干年后，这两个遗传素质十分相近的孪生姐妹，在智力、性格、行为习惯等方面的表现却截然不同。可见，社会环境对儿童心理发展影响极大。在整个社会环境中，家庭和学校教育又是极为重要的因素，在儿童心理发展过程中起着关键作用。希望广大的教师、家长能自觉有效地承担起辅导儿童心理发展的任务，发挥学校教育和家庭教育的教育功能，优化儿童的心理品质。

3. 儿童自身的努力

外界的影响只有通过儿童自身的努力、自身的内化，才能收到预期的效果。儿童的心理发展毕竟是儿童自己的事，别人代替不了。但是，儿童终究是孩子，他们还不成熟，因此，家长和教师应激发儿童自我发展的内在动力，教给儿童主动发展的方法，引导儿童自觉寻求发展，促进自身的不断完善。



第二节 心理教育的重要性

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》第九条指出：“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”这是时代发展赋予人才素质的要求。市场经济体制的建立，竞争、挫折、失败，处处存在，这对每个人都是考验。适应形势，经得起失败，从失败中吸取经验教训，勇敢地迎接下一次挑战，就有希望取得成功。反之，心理脆弱，经不起挫折与失败，非但发展不了自我，还会成为社会的可怜虫。

现实使我们感到：现代儿童的智力水平比以往任何一代同龄人都要高，但不少家长时常为自己的孩子学习不好而伤心费神。问题可能恰恰出现在孩子的心理上，学习成绩不好与智力有关，也与儿童学习心理有很大的关系。学习也好，品德亦好，都与相应的心理基础有必然联系。无论是学校教育，还是家庭教育，均不应是简单的移植与授予，不是简单地将文化知识、思想道德观念机械地灌输给学生，而应借助学生已有的心理基础，如认识水平、兴趣与情感状态、动机与需要的倾向、习惯与性格特点等发生作用。如果儿童在接受教育时有心理障碍，那么教育内容就不易为儿童接受，教育目的就不能转化为儿童的需要，无法达到教育效果，学生就可能出现成绩不佳、品德不良。这也是教师、家长常常觉得孩子聪明而成绩不好或品德不良的原因。

不可否认，学校教育一度偏重于智力发展。如今心理教育的重要性，已逐渐为学校的教育工作者所认识。不少学校已开设心理辅导课，设立心理辅导咨询站，并受到师生们的欢迎。

也不可否认，至今家庭教育仍没有把心理教育列入家教内容之中，家长依然是全身心地关注孩子的学业。但要相信，随着时代发展、教育改革、家长素

