

辽宁省高等教育自学考试指定教材



小学生 心理



□ 郭黎岩 \ 编著

健康教育

XIAOXUE
SHENGXINLI

JIANKANGJIAOYU

辽宁省高等教育自学考试委员会 组编

XIAOXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU

辽宁师范大学出版社

辽宁省高等教育自学考试指定教材

小学生心理健康教育

辽宁省高等教育自学考试委员会组编

郭黎岩 编 著

辽宁师范大学出版社

大连

©郭黎岩 2004

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育/郭黎岩编著. —大连:辽宁
师范大学出版社, 2004. 6

ISBN 7-81042-981-7

I. 小... II. 郭... III. 小学生-心理卫生-健康教育-高等
教育-自学考试-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 047314 号

责任编辑:杨文杰

责任校对:张晓芳

封面设计:李小曼

版式设计:孟 冀

出 版 者:辽宁师范大学出版社

地 址:大连市黄河路 850 号

邮 编:116029

营销电话:(0411)84206854 84215261 84259913(教材)

印 刷 者:金城印刷厂

发 行 者:新华书店

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:8.25

字 数:211 千字

出版时间:2004 年 6 月第 1 版

印刷时间:2004 年 6 月第 1 次印刷

定 价:13.00 元

本书编委会

主 任:何晓纯

副主任:王新民 马 强

委 员:(按姓氏笔画为序)

于 健 尹久恒 冯景平 朱荣辉

李长江 张德君 高庆福 鞠绍岩

内 容 简 介

处于社会转型阶段的小学教育把小学生心理健康教育提到前所未有的地位。面对个性迥异的学生,今天的小学教师应依据学生个性发展的特点,注意心灵的沟通,潜能的唤醒,着眼于学生认知、情感、态度与个性全面、和谐、自主的发展。这也是基础教育新课程改革对现代小学教师提出的新要求。

小学心理健康教育的科学性和实践性很强。为了使之顺利开展并取得预期的效果,帮助广大小学教师了解、认识处于心理成熟过渡期的小学生心理发展特点及规律,掌握心理健康教育的理论和方法,本书在广泛吸纳国内外心理健康教育研究的经验和成果的基础上,结合多年从事小学心理健康教育的实践体会,撰写了本书,旨在帮助小学教师掌握小学生常见的心理问题及矫正的方法和技术,掌握开展心理健康辅导的内容和对策,促进小学儿童心理健康成长。

全书分为十章,主要阐述心理健康教育的基本理论、心理辅导与咨询的方法和技巧、开展心理健康教育活动的途径,构建良好的小学生心理健康教育网络体系和测评系统。

全书体现了学术性、应用性、操作性、趣味性为一体的特点。

目 录

第一章 小学生心理健康概述.....	1
第一节 小学生心理健康的涵义及标准.....	1
第二节 小学生心理健康的现状.....	7
第三节 影响小学生心理健康的因素	10
第四节 小学生心理健康教育的意义、原则、任务及途径 ..	19
第二章 小学生心理发展的特点	27
第一节 小学生生长发育的规律和特点	27
第二节 小学生心理发展的特点	31
第三节 小学生心理发展的主要矛盾	38
第三章 小学生学习心理健康指导	41
第一节 小学生学习障碍的表现及矫正	41
第二节 小学生考试焦虑的表现及调适	44
第三节 科学用脑,提高学习效率.....	47
第四章 小学生自我意识的发展与培养	55
第一节 小学生自我意识发展的特点	55
第二节 小学生自尊与自卑心理	57
第三节 小学生自我意识的培养	70
第五章 小学生常见的心理问题及其矫正	77
第一节 小学生心理适应问题及矫正	77
第二节 小学生不良行为问题及矫正	83
第三节 小学生不良个性的预防与矫正	93
第六章 小学生心理健康辅导.....	100
第一节 小学生心理健康辅导概述.....	100
第二节 小学生心理健康辅导的内容.....	108
第三节 小学生心理健康辅导的过程和技巧.....	111

第七章 小学生心理健康教育的网络	127
第一节 家庭教育与小学生心理健康.....	127
第二节 学校教育与小学生心理健康.....	136
第三节 社区教育与小学生心理健康.....	140
第四节 小学心理健康教育网络的构建.....	144
第八章 小学心理健康活动课程设计	148
第一节 小学心理健康活动课程概述.....	148
第二节 小学心理健康活动课程设计.....	152
第三节 小学心理健康活动课程的实施与评价.....	156
第九章 小学生心理咨询的理论与技术	168
第一节 心理咨询概述.....	168
第二节 小学生心理咨询的任务和内容.....	177
第三节 小学生心理咨询的形式及过程.....	178
第四节 小学生心理咨询的常用技术.....	185
第十章 小学生心理健康测量与评价	205
第一节 小学生心理健康测量概述.....	205
第二节 小学生心理健康测评的过程和方法.....	210
第三节 常见的小学生心理健康测验量表.....	221
主要参考文献	227
后记	229
附:《小学生心理健康教育》自学考试大纲	231
(一) 自学考试大纲	233
(二) 考试题型举例	242
《自学考试大纲》后记	243
附录一 教育部关于加强中小学心理健康教育的 若干意见	244
附录二 中小学心理健康教育指导纲要	250

第一章 小学生心理健康概述

我国有三亿多小学生,他们正处于社会变革时期,又恰逢生理、心理变化阶段,所以这一阶段是各种心理矛盾、冲突的多发期。面对繁重的学习任务,激烈的考试竞争,来自家庭、学校、社会的多重压力,他们的心理与行为问题越来越突出,构成了对学习、成长、身心健康的严重影响。近年来,党和国家对学生心理健康教育越来越重视,教育部不仅颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,而且还颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》。广大教育工作者对中小学心理健康教育进行了理论与实践的探讨和研究,有力地促进了心理健康教育工作朝着健康、科学的方向发展。

第一节 小学生心理健康的涵义及标准

一、心理健康的涵义

什么是健康?长期以来,人们对健康还存在着一定的误解和模糊的认识,认为躯体没有疾病,没有缺陷,不虚弱就是健康。因此,“无病即健康”的观念一直被许多人所持有。人们注重生理卫生,发现身体不适,马上寻医吃药,而对心理上产生的种种不适应,如孤独、郁闷、烦躁、焦虑等,却没有给予足够的重视。随着社会文明程度的

提高,人们的健康观也发生了变化,不仅关心自己的躯体健康状况,而且更加关注自身的心理健康。1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康做了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应和道德健康几个层面。身体的健康水平与心理、社会适应、道德品质是相互依存、相互促进、有机结合的。当人体在这几个方面都健全时,才算是真正的健康。健康的一半是心理健康,只有心理健康的人才能最大限度发挥自己的潜能。

心理健康是一个相对的概念,它不像躯体健康那样具有明显的生理指标,如脉搏、血压、体温等等。心理健康往往用“正常”或“异常”来评价,并以有无心理疾病为标准,以有无积极发展的心理状态为条件。由于人的心理活动表现十分复杂,心理正常与异常尚无一个适用于任何人、任何情境的心理健康标准,况且每个人随时可能产生这样或那样的心理问题,出现暂时的心理冲突和心理异常。所以,区别心理是正常或异常仅仅是量度的差别,彼此之间无明显的界限。1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康曾做过这样的解释:“①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效的生活。”^①这种解释有助于我们进一步认识心理健康的涵义及标准。

我们认为,所谓的心理健康,是指个体的心理活动处于正常状态,即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

① 引自周达生编著:《社会医学概论》,1985年。

二、心理健康的标准

1. 对心理健康标准的界说

人的心理怎样才算是健康的,以什么作为健康的标准,这是一个非常复杂的问题。因为心理健康与否没有一个绝对的界限,判断心理健康与不健康也比较困难。所以,多年来理论界对此众说纷纭,各执己见,始终没有一个统一的标准。随着社会的发展和进步,人类对心理健康的认识逐渐深化和提高,涉及的领域不断扩大,许多学者从不同的角度和研究领域,对心理健康的标准加以概括和界定。比如西方人本主义的代表人物、美国心理学家马斯洛(A. Maslow)和密特特尔曼(Mittelman)就曾提出人的心理是否健康的十项标准:

- (1)是否有充分的安全感;
- (2)是否对自己有充分的了解并能恰当地评价自己的能力;
- (3)自己的生活理想和目标能否切合实际;
- (4)能否与周围环境保持良好的接触;
- (5)能否保持自身人格的完整和谐;
- (6)能否具备从经验中学习的能力;
- (7)能否保持良好的人际关系;
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10)能否在社会规范内,适度地满足个人的基本需求。

美国学者坎布斯(A. M. Combs)对人的心理健康、人格健全方面提出了四种标准:

- (1)积极的自我观念;
- (2)恰当地认同他人;
- (3)面对和接受现实;
- (4)主观经验丰富,可供取用。

还有其他心理学家,对心理健康的标准进行了研究和界定。归

纳起来可表述为以下几方面：

一是从人本主义观点出发，审视心理健康的标准，注重人的潜能和创造性及个性的发挥；

二是从社会学的角度，判断个体行为是否符合社会规范，并以此确定心理健康与否；

三是以有无心理症状作为划分心理是否健康的标准；

四是采用统计常态分配的概念，以近乎平均值的数据值作为划分心理是否健康的标准。

对于上述的研究与界定，我们不应单取某一观点为依据，而应以医学标准的客观性、统计学的方法论、社会学的宏观性、心理学的个体性综合提炼，互为补充，从而掌握比较客观、明确、全面的标准。随着社会的发展，竞争的加剧，人格的完善和个性的塑造，这一特征逐渐被人们所重视。因此，人的发展性在心理健康标准上占据的地位也越来越高。生存标准和发展标准，作为心理健康的两大基本标准，被越来越多的人所接受。

2. 心理健康标准的相对性

现代心理卫生学认为，健康与疾病不是对立的双方，它们之间没有明确的界限，而是同一序列的两极。每个人都有健康的一面，也有独特的，甚至异常、古怪的一面。问题的关键在于健康、异常两个方面行为的频率和程度如何，如果异常的行为屡屡出现，持久而不间断，并影响了身心的正常状况，便可视为异常。健康也不是固定不变的，往往因社会、心理、生物等因素的影响而发生变化。健康人的心理活动在某种因素影响下，也有不正常的思维和行为表现。精神状态不健康的人，行为活动也并非都是异常的，大部分情况下，表现出正常或部分正常。所以，心理健康的标准也是一个相对的标准。

确定一个人的行为是健康还是病态，往往以其心理特征是否偏离平均值为依据。对整个小学生群体来说，大多数人属于正常的、健康的状态，少数人属于异常的、非健康的状态；对于小学生个体来说，

大多数情况下也是正常的,仅少数状态下是异常的。病态是相对而言的,其程度要根据其与全体的平均差异来确定。生搬硬套,不从社会环境、个体成长发展的因素来衡量健康与否是不妥当的。

三、小学生心理健康的十大标准及行为特征

1. 乐于学习和生活,保持乐观积极的心理状态

小学生应乐于学习、工作和生活。能把自己的智慧和才能,在学习和生活中发挥出来,取得成就,获得满足感。能够从自己实际情况出发,自觉完成学习任务,而不以此为负担。在遇到困难时,能努力去克服,争取新的成就。

2. 善于与同学、老师和亲友保持良好的人际关系

心理健康的小学生往往表现出乐群性,有人际交往的欲望。能与周围的人建立良好、稳定的人际关系,在交往中互相理解,互相尊重,团结互助,对人善良、诚恳、宽容、公正、谦虚、有爱心。能尊重他人的权益和意见,正确对待他人的短处和缺点,善于与各种类型的人相处。

3. 有正确的自我观念,能了解自我,接纳自我,能体验自我存在的价值

心理健康的学生,不仅能现实地认识自我,承认自我,接受自我,而且还要有自知之明。对自己的能力、特长和性格中的优缺点,能做到客观、恰当地自我评价,既不自傲,又不自卑。能正视现实,生活、学习目标符合实际,不怨天尤人,也不自寻苦恼。对自己的不足或某些无法补救的缺陷,能正确对待,安然接受。

4. 情绪稳定、乐观,能适度地表达和控制情绪,保持良好的心境状态

心理健康的小学生主导心境始终处于轻松、活泼、快乐的状态。虽然因学习、生活中的挫折、失败或不幸,也会有悲、忧、愁、怒、烦等消极情绪体验,但不会长期处于消极、悲观不能自拔的体验中,更不

会因此而轻生。善于适度地表达和控制自己的情绪,能随时排解各种烦恼,喜不狂,忧不伤,胜不骄,败不馁,谦而不卑,自尊自重。决不因一时冲动而违反道德行为规范,能在社会规范允许的范围内,满足自己的合理需要,保持稳定、乐观的情绪。

5. 保持健全的人格

心理活动和行为方式处于协调统一之中。有正确的人生观,能以此为中心,把需要、动机、目标和行为统一起来,乐于生活、乐于学习,兴趣广泛,性格开朗,胸怀坦荡,办事机智果断,表里如一,行为表现出一贯性与统一性。

6. 对挫折和失败具有较高的承受力,具有正常的自我防御机制

在遇到挫折和困境时,能表现出较高的耐受性和平衡性,不因此而影响或改变自己的目标和正常的学习生活。能驾驭自己的情绪,用良好的意志力克服前进中的困难。自觉运用自我防御机制,随时可排解影响学习和健康的情绪困扰,消除各种焦虑、紧张、恐惧、烦恼等情绪现象,使其心理保持良好的平衡状态。

7. 热爱生活、热爱集体,有现实的人生目标和社会责任感

珍惜和热爱自己的学习生活,积极投入有乐趣的活动中,相信自己的存在对社会和国家有意义、有价值。

8. 心理特点、行为方式符合年龄特征

认知活动、情绪反应、性格特征等心理特点以及行为表现应与其年龄特征相符合,与其社会角色相适应,保持一定年龄阶段的共性与个性的统一。

9. 能与现实的环境保持良好的接触与适应

能够面对激烈的生活竞争和快节奏的生活,保持良好的适应状态。能够根据客观的需要,主动调整自己的言行,在暂时无法改变客观环境的情况下,能主动改变自己,以适应社会环境的需要,保持平衡的心态,并能精力充沛地投入到学习和生活中。

10. 有一定的安全感、自信心和自主性,而不是过强的逆反状态

能保持相对稳定而正常的生活方式,不因生活的变故和学习环境、学习任务的改变而产生过度的焦虑。能坦然处事,保持安宁的心理状态。善于合理地提出和表达自己的意愿及要求,不盲目冲动,表现与成人的反抗对立的情绪;能有效地控制和改变消极的逆反心理与行为,健康地成长。

第二节 小学生心理健康的现状

一、小学生心理健康问题的普遍性

放眼世界,各国小学生的心理健康问题都是普遍存在的,只不过在数量、类型上有所差别。近几年,我国有不少学者对小学生心理健康状况进行了调查研究,从这些调查数据中,我们不难看出,我国多数小学生的心理发展是健康的,心理状态是好的,但是,心理行为问题的出现率高也是不容忽视的事实。我们经常可以从各种新闻媒体上看到或听到少数小学生因心理行为问题而导致“离家出走”、“拒绝上学”、“自杀”、“暴力行为”、“违法犯罪”等报道,小学生的心理健康问题已经引起了社会特别是学校教育工作者的普遍重视。

二、我国小学生心理健康现状调查

20世纪80年代,一个由22个城市组成的协作组对全国2万余名4~16岁的城市儿童进行调查,结果发现:各类行为问题的总检出率为 $(12.93 \pm 2.19)\%$ 。心理学工作者在对1000多名小学生的调查中发现,小学生中存在各种心理健康问题,总检出率为10.53%,心理不健康的小学生在情绪方面更多地表现出不乐观、不稳定、易激怒和过分忧虑等特点。性格方面比正常小学生更多地表现出自卑、孤

僻、任性、急躁、冲动等特点。

另有研究者对某市城乡学校各年级 30 个班的 1562 名小学生进行了心理健康状况调查研究,结果发现在这些小学生中,心理偏常检出率为 26.53%,中度以上占 19.41%,其中有 7.64%的小学生有自杀倾向。

1997~1998 年,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,小学生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 31.22%。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,存在偏执问题者占 24.8%。其中存在轻度问题者占 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%。(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%,偏重问题者占 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 2.1%。(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 8869 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%,中度问题者占 3.9%,偏重问题者占 0.1%。上述资料表明,目前,小学生的心理健康状况不容乐观,且有逐年严重的趋

势。

毋庸置疑,随着社会的发展与进步,竞争的日益激烈,生活节奏的加快,人际关系的复杂化等,小学生们面临的压力加重,心理上承受的压力也在加重,从而导致现实生活中小学生的心理健康问题越来越普遍。在担忧的同时,我们也高兴地看到,人们对小学生心理健康问题的关心程度在不断提高,对小学生进行心理健康教育也提到了议事日程上。然而,对小学生开展心理健康教育的一个重要前提是,教师必须要了解心理健康的标准,才能有的放矢地开展工作。

第三节 影响小学生心理健康的因素

小学生心理健康的状态是一个极为复杂的动态过程,包括许多相对独立的特质。因此,影响小学生心理健康的因素也是复杂多样的,既有复杂的社会背景因素,又有家庭环境的影响因素,还有学校教育以及个体遗传、发育状况、自身素质等综合因素的影响,各种因素相互作用。分析小学生心理健康的影响因素,是采取切实有效的对策与途径的前提和基础。影响小学生心理健康教育的因素主要有如下几方面:

一、遗传因素

遗传因素究竟在多大程度上影响小学生的心理健康水平呢?这在心理学界还没有定论,但有一点是肯定的,如果没有一定的生理条件,或这些生理条件不充分,人的心理活动就会受到影响或阻碍。在心理学史上比较经典的是高尔顿对同卵双生子的研究,以及家谱研究等,都是很好的证明。心理学家们曾用家谱分析的方法研究了遗传因素对学生心理健康的影响,结果发现,与正常小学生相比,在有

心理健康问题的小学生中,家族中有癔病、活动过度、注意力不集中病史的小学生所占的百分数明显大些,这说明,某些家族病史可能会对小学生的心理健康产生不良的遗传影响。国内外有大量研究者对多动症的家族性倾向进行了研究,也说明了遗传因素对小学生心理健康的影响。国内的资料表明,多动症学生家庭成员中有多动症史的占 13.6%,其中父辈或同辈有类似病史者各占 50%。国外有人报道了在多动症学生的先证病例 17 人的亲兄弟 19 人中,患同种病的有 10 人,占 55%,这些都充分说明了多动症的家族性。虽然遗传因素在一定程度上对小学生的心理健康具有影响,但其作用也不是注定不可以改变的。在遗传与环境因素的相互作用中,遗传因素所决定的不良发展倾向可以得到防止和纠正。

(一)分娩因素

很多研究发现,母亲分娩过程异常,也是影响学生心理健康的一个重要因素。有心理健康问题的学生,其母亲在分娩过程中出现早产、难产、窒息等异常情况的百分数均显著高于正常学生。研究者认为,母亲异常的分娩过程之所以会影响学生的心理健康,其原因在于,刚刚分娩的婴儿的脑组织还非常娇嫩,对各种有害的致病因素都非常敏感,常常因为某些轻微的致病因素而造成脑部较严重的损害。在此期间,特别是对缺血和缺氧最为敏感。可见,分娩过程异常造成脑损伤,会给学生的心理健康带来不良影响。

(二)发育迟缓因素

生理发育迟缓对学生的心理发展也有不利影响,这一点已经被许多研究所证实。我国研究者发现,如果以说话、走路、大小便自控的月龄作为生理成熟的指标,那么,在 25~36 个月时才能说话、走路的儿童中,有心理健康问题的学生所占的百分数大于正常学生所占的百分数,而且这种差异非常明显;在大于 36 个月时才能说话、走路、自控大小便的学生中,有心理健康问题的小学生所占的百分数也大于正常学生。生理发育迟缓对学生心理健康的影响是从生理和心