

# 小学生心理辅导指南

主 编 吴增强  
副主编 杜奕昌 李正云 苗蓬

教师用

Xiaoxuesheng Xinlifudao Zhinan



·与学生用书第一册、第二册相配套·

上海科技教育出版社

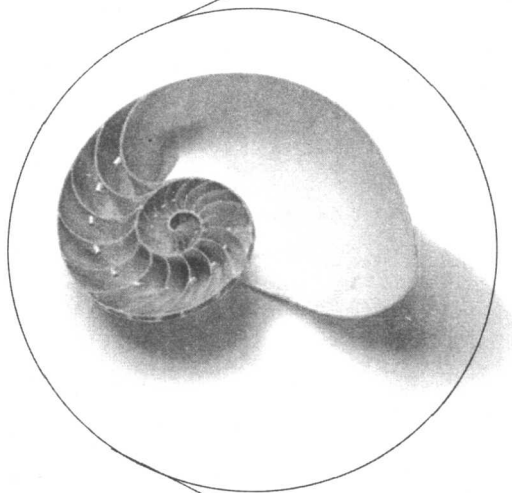
Xiaoxuesheng  
XINLIFUDAO

# 小学生心理辅导指南

主 编 吴增强  
副主编 杜奕昌 李正云 苗蓬

教师用

XIAOXUESHENG XINLIFUDAO ZHINAN



上海科技教育出版社

**小学生心理辅导指南**

**教师用**

**主 编 吴增强**

**副主编 杜奕昌 李正云**

**苗 蓬**

**上海科技教育出版社出版发行**

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

**各地新华书店经销 上海祝桥新华印刷厂印刷**

**开本 850×1168 1/32 印张 7.75 字数 207 000**

**2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷**

**印数 1-5 000**

**ISBN 7-5428-2549-6/G · 1638**

**定价:9.10元**

## 前 言

为了推进中小学的心理健康教育,1995年5月至1996年8月,上海市教育科学研究院普通教育研究所教育心理室主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强研究员组织了上海市十几位专家、科研人员和教师,编写了心理辅导活动课程的系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。四年多的实践表明,这套系列教材出版后,先后在上海市和外省市近500所学校试用。深受广大教师和学生欢迎。1997年,我们又将优秀执教教师的教案汇编成《学校心理辅导活动指南教案集》(小学版和初中版)。随着学校心理健康教育的不断深入,在心理辅导课程实践中,我们发现原有教材有不少地方需要修改、完善。因此,从2000年9月起,我们组织力量对《学校心理辅导活动指南》进行全面改版。改版后的系列教材,分为《小学生心理辅导指南》、《初中生心理辅导指南》、《高中生心理辅导指南》。各版教材均包括学生用书两册、教师指导用书一册。

本书为《小学生心理辅导指南》教师指导用书,供小学教师参考。全书编写分工如下:绪论吴增强,认识自我篇李正云、金惠琴,人际交往篇祁丽鹃、瞿佳悦、何斌、刘倩、杨政逸、姜海珍、傅悦奋,学习有趣篇陆培军、焦轶萍,聪明孩子篇苗蓬,学习方略篇杜奕昌,学会生活篇汪人、苗蓬。最后由吴增强、杜奕昌、李正云、苗蓬统稿、修改,吴增强审稿、定稿。

编 者

2001年4月

# 目 录

绪论·····	1
---------	---

## (第一册)

<b>认识自我篇</b> ·····	17
1. 档案卡 ·····	17
2. 优点“轰炸” ·····	19
3. 我是独一无二的 ·····	22
4. 我是谁 ·····	25
5. 我在一天天长大 ·····	28
6. 我爱我自己 ·····	31
7. “丑小鸭”和“白天鹅” ·····	33
<b>人际交往篇</b> ·····	36
8. “和尚”抬水 ·····	36
9. 撒渔网 ·····	39
10. 分享欢乐 ·····	42
11. 说说心里话 ·····	45
12. 爸爸妈妈小时候 ·····	47
13. 今天我是小老师 ·····	49
14. 被人误解时 ·····	51
<b>学习有趣篇</b> ·····	54
15. 顶纸棒游戏的启示 ·····	54

16. 我的兴趣爱好 .....	57
17. 我喜欢的课程 .....	59
18. 知识越学越有趣 .....	62
19. 我来露一手 .....	65
20. 知识的海洋 .....	67
21. 兴趣是最好的老师 .....	70
22. 学习要付出努力 .....	72

**聪明孩子篇 .....** 75

23. 奇怪的大公鸡 .....	75
24. 谁的发现多又好 .....	79
25. 故事里的奥秘 .....	82
26. 故事接力赛 .....	85
27. 猜猜是什么 .....	88

**学习方略篇 .....** 91

28. 校园红绿灯 .....	91
29. 告别“小粗心” .....	93
30. 不做“小拖拉” .....	96
31. 同好书交朋友 .....	100
32. 记忆有窍门 .....	103
33. 静坐能益智 .....	106

**学会生活篇 .....** 110

34. 我的好朋友小闹钟 .....	110
35. 自己的事情自己做 .....	114
36. 打电话的学问 .....	116
37. 愉快的假期 .....	118
38. 用好零花钱 .....	121

39. 拥抱大自然 .....	123
-----------------	-----

## (第二册)

<b>认识自我篇</b> .....	126
1. 发现自己 .....	126
2. 自信“不倒翁” .....	129
3. “花季”来临之际 .....	131
4. 15年后再次相会 .....	133
5. 破解“阴云”的窍门 .....	135
6. 快乐的“小精灵” .....	138
7. 赶走烦恼“小妖怪” .....	140
8. 第二次“学步” .....	142
9. 明天我将更可爱 .....	144
<b>人际交往篇</b> .....	146
10. 集体的力量 .....	146
11. 做个好“领导” .....	149
12. 与你同行 .....	151
13. 别人进步我高兴 .....	154
14. 我能接受的批评方式 .....	156
15. 不做有嘴没脑的“小喇叭” .....	159
16. 我有一个快乐的家 .....	163
17. 拉紧我的手 .....	166
18. 做个受大家欢迎的人 .....	168
<b>学习有趣篇</b> .....	170
19. 学习的苦与乐 .....	170
20. 智擒“拦路虎” .....	173
21. 给厌学开“处方” .....	176

22. 学习状态的自我诊断 .....	179
<b>聪明孩子篇 .....</b>	<b>183</b>
23. 观察与表达 .....	183
24. 学说“绕口令” .....	186
25. 看谁算得快 .....	189
26. 拼图高手 .....	191
27. 故事里面“名堂”多 .....	194
<b>学习方略篇 .....</b>	<b>197</b>
28. 折出精彩世界来 .....	197
29. 比谁想得多 .....	199
30. 比谁说得快 .....	202
31. 给头脑充电 .....	205
32. 动手又动脑 .....	208
33. 信息与学习 .....	210
34. 带着“?”学习 .....	213
35. 别怕,我们有办法 .....	215
<b>学会生活篇 .....</b>	<b>218</b>
36. 生活的“馅饼” .....	218
37. 与音乐对话 .....	220
38. 迷途的羔羊 .....	222
39. 丰富多采的节假日 .....	225
40. 小鬼当家 .....	228
41. 陌生人和我“套近乎” .....	230
42. 中学遐想 .....	233
43. 美好的祝愿 .....	235



## 绪 论

提高全体学生的心理素质,是学校心理健康教育的主要目标。这项任务光靠心理辅导教师的个别咨询服务是难以完成的。这就需要探索一种集体辅导活动的模式。心理辅导活动课程正是近年来我国学校心理辅导工作者在实践中创造出来的一种模式,这些年的实践表明,它对于推动我国现阶段中小学心理健康教育,发挥了重要作用。

### 一、什么叫心理辅导活动课程

在欧美国家,学校的心理辅导工作大多由专业的学校心理咨询工作者来担任,其主要任务是以解决个别学生心理问题的矫治性为目标。而我国中小学的心理健康教育的发展,一开始就寻求与学校教育目标融合的教育模式,它的目标是以发展为主、矫治为辅,其主要任务是提高学生的心理素质、促进他们心理健康。心理辅导活动课程正是这种着眼于全体学生成长的心理教育模式。

所谓心理辅导活动课程,是指以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,以解决学生成长中的问题为目标,以班级为单位的集体心理辅导活动的形式。

这里需要将心理辅导活动课程和以下几个概念加以区别:

心理辅导活动课程不同于一般的班级主题活动。班级主题活动的范围比较广泛,包括德育的、智育的、体育的和社会实践活动等等。而心理辅导活动课程的范围比较集中,主要围绕学生的心理健康。其二,心理辅导活动课程的设计需要有系统的心理辅导理论框架和专门技术支持,而班级主题活动设计不一定有理论结构。如,班主任老师或同学设计一次迎国庆活动,事先并不需要思考依据什么理论。其三,心理辅导活动课程往往是以学生的成长

需求为出发点,并以此作为活动主题。如,学习困扰、人际交往问题、青春期问题等等。班级主题活动可以围绕学生个人,也可以围绕社会,由于它是学校德育的一种形式,往往更具有社会取向。

心理辅导活动课程不同于团体辅导。虽然心理辅导活动课程要以团体辅导理论为依据,但两者在形式上有很大的不同。团体辅导的规模比较小,一般在6至12人之间,团体成员的构成可以是同质的,也可以是异质的。心理辅导活动课程是以班级为单位,规模比较大,成员不可能是同质的。另外,从辅导目标来看,团体辅导可以是发展性的,也可以是矫治性的,它一般需要专业人员来承担;心理辅导活动课程主要是发展性的,它可以由受过一定培训的教师来承担。

从内涵上讲,由于心理辅导活动课程是以班级为单位开展的,有时也可称为班级心理辅导。所不同的是心理辅导课程是以“课”的形式进行全班的心理辅导活动,而班级心理辅导可以在课堂上进行,也可以在课堂以外进行,在时间和空间上更为灵活。

## 二、心理辅导活动课程的价值

心理辅导活动课程的首要价值就是,可以体现促进全体学生心理健康的发展性目标,前面已作讨论,这里不再赘述。

第二,可以落实心理辅导全员性策略。我国台湾的中小学积40多年的经验,提出了心理辅导全员性原则,就是说从培养学生健全人格的角度来看,每一位教师都是心理辅导工作者。当然,这不是要求教师承担专职心理辅导工作者的任务,诊断和矫治学生的心理障碍,而是关心学生心智的成熟。开展心理辅导活动课程,可以帮助教师边实践、边学习,在不太长的时间内,逐步理解、掌握心理辅导的理念、方法和技术,提高教师教育教学的能力与效果。

第三,可以体现“以人的发展为本”的教育理念。现行的学校教育存在许多压抑学生自主发展的弊端。例如,学科取向的课程体系,强调系统的学科知识体系、划一的教学目标,难以顾及个体发展的差异性和需要。德育工作过分依重灌输和说教,难以将道

德规范内化为学生的信念和行为。班级心理辅导是以个体发展的取向为主,以个体的经验为载体,以活动为中介,通过学生参与、体验和感悟,认识自己,开发自己的潜能,获得自助能力。它可以极大地调动学生的主动性。在课程改革的历史上,由于学科课程着眼于学科知识,较少顾及个体的情意因素,这种课程早在20世纪70年代就受到批评,被称为“非人性的教育”,妨碍了完整人格的实现。于是人本主义教育课程应运而生,它强调个体情意发展与智力发展同等重要。人本主义课程中,有一种称之为“自我觉醒和自我发展的课程”,它旨在唤起儿童对于人生意义的探求。教师在教学过程中,不仅传授知识和技术,而且还要为学生人格的发展提供经验,从而帮助学生成长。可见,这种课程的基本精神是同心理辅导活动课程一致的。因此,也可以把它看作是学校里一种广义的课程和隐性的课程。

### 三、心理辅导课程的特点

心理辅导活动课程不同于传统意义上的学校教育,它有如下鲜明的特点。

1. 它是学生进行自我探索的过程。一个比较完善的学校教育体系应该教给学生三方面的知识:关于自然的知识、关于社会的知识和关于自己的知识。前两项在现行的学校课程里都得到了落实,惟独第三项知识很少体现。心理辅导就是让学生进行自我探索,认识自我、调节自我、完善自我,并解决自己成长中的各种问题,诸如学习、交往、情绪调适、理想抱负等等。第三种知识的获得,主要不是靠教育者的灌输和说教,而是帮助学生发现自己的问题,找到解决问题的办法。学生只有经过自我探索,才会获得经验,才会得到真正意义上的成长。

2. 强调体验和感悟。如前所说,心理辅导活动是解决个体自身的问题,它需要以个体的经验为载体。按照杜威的观点,儿童的成长就是个体的经验由坏变好的过程。这种经验既然是个人的,那么个人的自我体验就显得尤为重要。我们认为,对学生有意义

的自我体验应该包括情感体验、价值体验和行动体验。这些自我体验可以通过在心理辅导活动中创设一定的情境,营造一定的氛围来实现。学生从体验中获得有意义的东西,这就是感悟。可见,班级心理辅导是一种自我教育活动,它没有说教和灌输等显性教育的痕迹,但它可以通过学生自己体验和感悟,潜移默化地影响他们的成长。

3. 以互助、自助为机制。心理辅导既然是自我教育活动,就必须积极调动学生自身的教育资源。保守的教育观念总是把学生看作教育的对象,心理辅导则认为学生是教育的主体。辅导活动是一种积极的人际互动过程,同龄伙伴有共同的爱好、共同的价值观和文化背景,彼此之间容易理解和沟通。他们可以不加掩饰,坦诚直言,以心换心地进行交流。班级心理辅导活动一般都有主题和目标,它是依据学生一定的心理需求制定的,容易形成共识,为学生接受。学生作为集体的一员,在辅导活动中既是受助者,又是助人者。这种互助可以增进学生对自信自尊的体验,从而达到自助。教师作为辅导者,应该创设良好的集体舆论、和谐的人际关系、民主自由的气氛,来充分开发集体的教育资源,以利这种良性机制的形成。

#### 四、小学生心理辅导活动课程的内容体系

根据小学生的年龄特点,本书将小学生心理辅导活动课程的内容分为:认识自我篇、人际交往篇、学习有趣篇、聪明孩子篇、学习方略篇、学会生活篇。

1. 认识自我篇 小学生的自我意识尚处于不成熟的阶段。他们常常不能客观地、正确地认识自己的长处与短处。他们有时过分夸大自己的优点,过高估计自己的能力,因此而产生骄傲、看不起别人的倾向;有时却又过分夸大自己的缺点,过低估计自己的能力,由此而产生自卑、看不起自己的倾向。因此,帮助小学生学习正确、合理的自我评价,有助于增强他们的自尊心、自信心。具体设计了“优点轰炸”、“我爱我自己”、“丑小鸭与白天鹅”、“自信不

倒翁”等辅导专题。

另外,对小学生的情绪辅导也是一项重要的内容。在人的心理活动中,情绪是最为敏感、最为活跃的心理因素。情绪不好,常常使人表现出紧张、抑郁、浮躁不安、沮丧,影响个人的生活与学习,乃至身心健康。神经生理学的研究表明,激烈的情绪变化将会引起人体内一系列复杂的生理变化。积极的情绪状态,对个体的身心健康有促进作用,能为人的神经系统的机能增添新的力量,能充分发挥机体的潜能。但如果是不良的、消极的情绪活动,则会对机体产生有害的影响。例如,在威胁性的情境下,会产生焦虑和愤怒的情绪,造成肾上腺素和肾上腺皮质激素分泌的增加,因而使心率加快、血管收缩、血压升高、呼吸加深、胃肠蠕动减慢,等等。如果这种情绪反应是短暂的,情绪状态能很快恢复正常,这种体内的生理变化也会随之复原,身体不会受到影响。反之,如果这种情绪受到压抑,得不到必要的宣泄,或持续时间过长,就会使人的整个心理状态失去平衡,受到影响的体内生理变化不能恢复正常,结果就会造成神经系统功能失调,尤其是植物神经功能的失调。

小学生的情绪认知、情绪体验和情绪控制都还处于发展阶段,培养他们积极情绪,有利于他们心理健康。我们设计的情绪辅导方面的专题有“破解‘阴云’的窍门”、“快乐的小精灵”、“烦恼的小妖怪”等等。

2. 人际交往篇 人际交往是儿童社会化的最重要的途径。交往是人的一种基本的社会需要,儿童亦是如此。他们通过交往得到友谊和爱,获得他人的接纳或赞许,从中体验到自己的存在价值和乐趣;同时,交往又是十分重要的社会接触。善于交往的人之所以受人欢迎、人缘好,其中一个重要的心理品质,就是善于理解别人,乐于帮助别人,与人合作协调。人际交往具体包括与同伴、老师和父母的交往。

同伴关系是儿童生活中重要的人际关系,同龄伙伴的社会角色相同,他们之间的交往有更多的共同语言和共同需求,这使得他

们在交往中,更加自由、更加自主地体验和探索群体生活,从而学习社会规则,发展自己的社会交际、助人、合群等心理品质和技能。具体我们设计了“分享快乐”、“集体的力量”、“与你同行”、“不做有嘴没脑的‘小喇叭’”。

如何帮助儿童与成人交往?这是目前教育中常常被忽视的一个环节,而沟通又是一项重要的交往技能。沟通是双向的,不仅教师、家长要注意与孩子沟通,而且还要教会儿童与成人沟通。与中学阶段相比,小学生往往把教师视为权威与社会规范的象征,尤其是低年级的学生,对教师的话几乎绝对服从。随着年龄的增长,儿童的独立性和判断能力也随之提高,中年级开始,儿童不再无条件地服从教师了,有时也会对教师的言行作出主观判断。当然这种主观判断往往带有很大的片面性和表面性。这时,帮助儿童如何理解老师、评价老师,进行师生交往就显得格外重要了。同样,儿童对父母比较依恋,需要得到父母的爱抚与关心,这是他们健康成长所不可缺少的养料。但必须注意的是,爱抚和关心也是双向的。光让孩子得到别人的爱,而不让他们给予别人爱,只会助长孩子的自私和自我为中心。因此,让儿童学会体察父母、理解父母,从感情上回报父母,可以使孩子与父母的感情联系更为亲密和牢固。为此,我们设计了“爸爸妈妈小时候”、“今天我是小老师”、“我有一个快乐的家”等活动。

3. 学习有趣篇 它着重对小学生的学习动机和兴趣进行辅导。动机和兴趣是学生学习中的动力因素。许多研究表明,学生在学习上碰到的最大“敌人”不是自己能力不够,也不是学习任务难度大,而是遇到困难和挫折时产生的情绪问题和动机障碍。例如,许多学生都有过学习成绩不理想的经历,有的学生能够正确,总结经验教训,改进自己的学习方法;有的学生却会因此产生焦虑情绪或自卑感,进而产生畏学、厌学的倾向。因此,我们一方面要帮助学生如何面对学习困难,另一方面要注意培养他们的学习兴趣。相关的专题有“学习的苦与乐”、“智擒拦路虎”、“我的兴趣爱

好”、“兴趣是最好的老师”，等等。

4. 聪明孩子篇 主要侧重于对学生进行发散性思维、选择性注意和记忆策略的训练。发散性思维是创造力的一个重要方面，选择性注意和记忆策略则是个体对外部知识信息加工的重要技能，现行的学校课程很少涉及这些方面的内容。我们设计了“奇怪的大公鸡”、“谁的发现多又好”、“故事接力赛”、“拼图高手”等活动，以提高学生这方面的能力。

5. 学习方略篇 让孩子学会怎样学习是学校教育最重要的任务之一。对于小学生来说，一要培养他们良好的学习习惯，本篇中相应的专题有“校园红绿灯”、“告别‘小粗心’”、“不做‘小拖拉’”。二要，要引导孩子在学习中手脑并用，运用知识解决问题，相关的专题有“动手又动脑”、“给头脑充电”、“带着‘?’学习”。三要培养孩子信息素养，即学习怎样收集信息、吸收信息。相关的专题有“同好书交朋友”、“信息与学习”等等。

6. 学会生活篇 它侧重于休闲辅导、消费辅导和生活适应辅导，等等，培养小学生健康的生活情趣、乐观的生活态度和良好的生活习惯。这对于儿童将来获得幸福而充实的生活具有潜在的影响，同时对他们发展个性、增强才干、提高学习效率也具有有力的迁移作用。休闲辅导是现代学校的一项重要内容，它对于个人生活有多种价值。其中最重要的价值是松弛身心，满足个人需要和兴趣，从而使个人健康成长。对于儿童来说，应该让他们通过辅导活动，学习合理选择和安排合适自己的休闲生活，从中体验到休闲生活的乐趣，并在满足童心的过程中，发展自己的特长。学会合理消费是现代生活中，一个公民必备的生活技能。一个人的消费行为和消费观念，在一定程度上反映了个人的生活方式和价值观念。小学生消费辅导，一方面要培养他们节俭的消费作风，克服盲目攀比心理，另一方面要让他们了解消费的一般常识，初步获得管理钱财的能力。生活适应辅导旨在帮助小学生提高处理日常生活事务的能力。为此，我们设计的专题有“愉快的假期”、“拥抱大自然”、“生活的馅

饼”、“用好零花钱”、“迷途的羔羊”、“小鬼当家”等等。

本书根据上述内容,列出了82个专题。每个专题包括主题、目的要求、理论分析、活动设计参考、建议与说明。

主题与目的要求。每个主题都与学生的成长密切相关。这是教师在组织活动时一个导向,使活动不致偏离主题。当然,有些活动不是一次就可以达到要求,需要反复多次进行。

理论分析。教师平时在学校里教育教学工作繁忙,很少有时间翻阅大厚本的理论书籍。但是组织、指导辅导活动又必须具备相当的理论背景。故在理论分析部分将有关的概念、理论给以简单介绍,有助于教师理解辅导主题的内涵和意义。

活动设计参考。为了便于教师组织活动,尽可能将活动的操作步骤具体化、细则化。教师在初步尝试时可以参照书上的步骤,但不要受这些框框的约束。在理解了辅导主题的意义的基础上,可以充分发挥各自的创造性。

建议与说明。这部分指出了每个辅导活动应该要注意的事项,以帮助教师成功地组织好每个辅导活动。

## 五、如何开展心理辅导活动课

有了一个很好的活动方案,只是心理辅导活动成功的一半,另一半是教师如何实施活动方案。教师要成功地开展辅导活动,处理好下列问题至关重要:

### 1. 教师角色的转换

影响心理辅导活动效果的一个重要因素是教师的角色问题。教师在进行心理辅导活动时,常常会处于教育者和辅导者之间的角色冲突。教师的角色要求他不断地教导学生,多讲道理和规范;辅导者的角色要求他引导、启发学生,帮助学生解决自己的问题。因此,在辅导活动中,教师常常会有意无意地显露教育者的角色。比如,总想代替学生作出决定,而不是让学生去探索;总显得比学生高人一等,而不是平等地与学生讨论问题。教师的角色到位应该体现在理念、教育方法和关系三方面的到位。



对每个学生要有积极的信念。童年是生命旅程的开始,而不是比赛的终点。我们要相信每个孩子内心蕴藏着积极的资源,相信每个孩子是可以变化发展的,相信每个孩子有各自的特长和才能。开展辅导活动的目的就在于开发学生的潜能、良知和积极的情感。教师对学生的信念是通过教师的期望体现,事实上,教师对班上每个学生的期望是不同的,这是因为构成教师对每个学生期望的信息源是千差万别的。关键在于教师要克服对低期望学生的偏见,在辅导活动中,要多多鼓励这些学生参与,多给他们表现的机会。实际上,大多数学习困难学生在心理辅导活动中表现得很有趣。有位学生写道:“心理课上那开心的游戏、滑稽的小品、生动的故事可真是寓教于乐呀!在心理课上,你不必为出洋相而脸红,也不必为回答不出问题而着急,更不必为在游戏中的失败而烦恼,一切的一切都会在同学们的欢笑中结束。”

辅导方法到位,如前所说,教师要把注意力放在“导”字上,而不是“教”字上;要启发、引导学生自己解决问题,而不是教师解决学生问题。有位教师总结出一种“引导鼓励——积极活动”的方法,值得借鉴。

引导就是指教师通过启发、暗示和创设情景使学生发现问题,产生活动兴趣,寻找解决问题的途径和方法。鼓励就是教师表达自己对学生的欣赏和肯定,并以此来营造集体气氛,吸引学生积极参与活动。

“积极活动”包括下列几种含义:每个学生都要投入辅导活动;在活动中努力做到直率表达自己的想法和情感;积极参与角色扮演和小品表演,努力理解、体验角色;认真倾听和观察别人的活动。这种辅导方法能促进全班同学相互交流、分享感受。同学们普遍反映:心理辅导活动课气氛宽松,没有心理压力,可以毫无顾虑地吐露自己的心声,我们真正成了课堂的主人。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 引自曹钊俊:开设心理辅导课的探索,《心理辅导》1999年第3期。