

教育部教学仪器研究所重点课题“中小学心理咨询室软件和硬件建设应用研究”成果



21世纪教师教育课程规划教材

中小学心理健康教育

郑日昌 刘视湘 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

教育部教学仪器研究所重点课题“中小学心理咨询室软件和硬件建设应用研究”成果



21世纪教师教育课程规划教材

中小学心理健康教育

郑日昌 刘视湘 主编

刁蕾 张迪 胡迟 副主编

李华青

Emant

1808773252@qq.com



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育 / 郑日昌, 刘视湘主编. —武汉:
武汉大学出版社, 2010.3

ISBN 978-7-307-07666-2

I. ①中… II. ①郑… III. ①心理卫生—健康教育—
中小学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 043706 号

总策划: 众邦文化

责任编辑: 梁 艳

责任校对: 陈 月 月

装帧设计: 上艺设计

出版发行 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件 wdp4@whu.edu.cn 网址 www.wdp.com.cn)

印 刷 武汉武铁印刷厂

开 本 787 * 960 1/16

总 印 张 17

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-307-07666-2

定 价 32.00 元

版权所有 不得翻印

凡购我社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



思考与讨论
自学与讲授
观摩



21 世纪教师教育课规划教材

认真思考
积极发言
勇于实践

编审委员会

编委 / 顾问

- 郑日昌** 北京师范大学心理系教授、博士生导师,教育部大学、中小学心理健康教育专家指导委员会委员,享受国务院突出贡献专家特殊津贴
- 刘华山** 华中师范大学心理系教授、博士生导师,教育部理科教学指导委员会委员
- 郭元祥** 华中师范大学教育学院教授、博士生导师,教育部基础教育课程改革课程专家组成员
- 曲铁华** 东北师范大学教育科学学院教授、博士生导师,中国教育学会教育史分会理事
- 王坤庆** 华中师范大学教育学院教授、博士生导师,全国教育哲学专业委员会副主任
- 齐学红** 南京师范大学教育科学学院教授、硕士生导师,江苏省教育学会班主任专业委员会理事长
- 刘新科** 陕西师范大学教育科学学院教授、博士生导师,中国教育学会教育史分会理事
- 易连云** 西南大学教育学院教授、博士生导师,中国教育学会德育论专业委员会副主任
- 张文兰** 陕西师范大学新闻与传播学院副院长,教育部高等学校教育技术学专业教学指导委员会委员
- 燕良轼** 湖南师范大学教育科学学院教授、博士生导师,中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会委员、中国心理学会科普委员会委员
- 刘家访** 福建师范大学教育科学与技术学院教授、硕士生导师,教育原理学科带头人
- 汪缚天** 徐州师范大学文学院教授、硕士生导师,江苏省语言文字专家咨询委员会委员
- 苏晓青** 徐州师范大学文学院教授、硕士生导师,国际中国语言学学会(LACL)会员、全国汉语方言学会理事



前 言

心理健康教育是提高国民心理素质的教育,是素质教育的重要内容。在中小学,心理健康教育的主体是学生,因此教师需要了解中小学生的心理特点,结合不同年龄段学生的心理成长需求,通过丰富多样的教学手段和服务促进学生的心理健康发展。

学生心理健康教育是学校心理健康教育最主要和最核心的工作。心理健康教育越来越受到社会、学校、家长以及学生的重视。实施和落实心理健康教育已成为现代学校的标志,成为彰显学校特色的一个重要方面。当前大多数学校聘请了专兼职的心理教师,开设了心理健康教育课,建立了心理咨询室和学生心理档案。

加强师资队伍建设和开展心理健康教育的关键。在培养学校已有的专兼职心理教师的同时也要加强心理教师后备队伍建设。目前,我国多数师范院校已开设了心理健康教育课程,正在积极培养未来的心理教师。

为了给将来从事中小学教育工作的广大师范生提供教科书,使其深入了解中小学生的心理特点和特殊年龄段的心理需求,我们编写了这本教材。编者在参照了大量专业书籍的基础上,根据中小学心理健康教育的需要,精心选择了九章内容。其中,第一章是心理健康教育总论,希望读者对中小学心理健康教育的含义、内容、途径、组织和管理等有一个总的认识。第二章至第六章是中小学心理健康教育的内容,为读者提供了一些方法,从学业发展、自我意识、人际关系、情绪管理、生活适应等方面培养学生良好的心理素质。第七章至第九章是中小学心理健康教育的途径,从课程建设、心理咨询、家校合作等方面进行了系统的介绍,以让读者系统地了解中小学心理健康教育的主要途径及其教育方法。

本书主要有两大特色,内容上的系统性与科学性、趣味性与可操作性并重。

第一,系统性与科学性。本书从性质、内容、途径、管理等方面对中小学心理健康教育进行了系统、科学的阐述,着重介绍了中小学心理健康教育的内容和途径,让读者认识到心理健康教育是有意义的工作,是预防教育,更是现代积极心理学思想的体现。

第二,趣味性与可操作性。本书加入了大量的名人名言、案例分析、心理学家介绍、心理学理论介绍、心理学量表介绍等小知识,安排了生命教育、网络健康教育、消费教育等社会普遍关注的内容,并辅以形象生动的图表进行说明,从而拓展了学生的心理学视野,丰富了学生的心理学知识,从内容和形式两方面精心编排,让读者感觉到心理健康教育的趣味性,同时也彰显了本书可读性强的特色。学生们可以在活动中、游戏中学习,充分体现了寓教于乐的思想。

本教材由北京师范大学心理学院博士生导师郑日昌教授、北京成均教育科技发展有限公司刘视湘博士担任主编,最初的编写提纲由郑日昌教授提出初稿,在参编者充分讨论的基础上,达成共识,最后定稿。

各章具体编写分工为:

第一章由李芳(北京师范大学认知神经科学与学习研究所)、刘视湘、郑日昌撰写;第二章由潘玉芹(中国科学院心理研究所心理健康实验室)撰写;第三、四章由张迪(中国海洋大学心理健康教育与咨询中心)撰写;第五章由潘玉芹、刘视湘撰写;第六章由李芳、刘视湘撰写;第七章由李芳撰写;第八章由张迪、刘视湘撰写;第九章由胡迟(北京汇文中学)撰写。

最后由刘视湘、代慧慧、张迪、胡迟统稿,郑日昌审读修正。

本书是集体智慧的结晶,感谢各位作者的辛勤笔耕,感谢教育部教学仪器研究所包蕾女士提供的研究成果,感谢代慧慧女士的认真校阅,感谢北京市第十九中学余晓灵校长、北京市第二中学郭俊彬博士、北京市古城中学沈景娟老师提供的资料,感谢众邦文化的精心策划和编辑梁艳女士的严格把关,感谢武汉大学出版社的大力支持!

在本书编写过程中,我们广泛参考了国内外的相关著作,吸收了有关研究成果,在此致以诚挚的谢意和敬意。

由于时间和精力不足,水平有限,书中难免存在不足和错误之处,敬请广大读者批评、指正,以待修改和完善。

编者



目 录

第一章 中小学心理健康教育总论	1
第一节 心理健康	1
一、心理健康的含义	1
二、适应性标准与发展性标准	3
三、中小學生身心特点	4
四、中小學生身心健康标准	8
五、中小學生心理健康的评价	9
第二节 心理健康教育	13
一、心理健康教育的内涵与实质	13
二、心理健康教育的地位与作用	13
三、心理健康教育的目标、任务与原则	14
第三节 中小学心理健康教育的内容	17
一、小学心理健康教育的内容	17
二、初中心理健康教育的内容	17
三、高中心理健康教育的内容	18
第四节 中小学心理健康教育的途径和方法	18
一、创设符合学生心理健康要求的环境	18
二、提供面向全体学生的心理健康教育	19
三、开展面对个别学生的心理健康教育	20
四、实施学校心理健康教育的具体方法	22
第五节 中小学心理健康教育的组织和管理	22
一、心理健康教育的组织模式	22
二、心理健康教育的场地建设	24
三、心理健康教育的档案建立	39

四、心理健康教育的绩效评估	45
第二章 学业发展的教育与辅导	52
第一节 入学适应的教育与辅导	52
一、入学适应概述	52
二、入学适应常见问题及对策	53
第二节 学习动机的教育与辅导	56
一、学习动机概述	56
二、学习动机与学习效果	56
三、学习动机的激发和培养	57
第三节 学习策略的教育与辅导	64
一、学习策略概述	64
二、认知策略及其学习	65
三、元认知策略及其训练	68
第四节 考试焦虑的教育与辅导	72
一、考试焦虑及其原因	72
二、考试焦虑的调适方法	74
第三章 自我意识的教育与辅导	79
第一节 自我认识的教育与辅导	79
一、自我认识的含义	79
二、中小学生自我认识的发展特点	80
三、自我认识的途径和方式	84
第二节 自我接纳的教育与辅导	86
一、自我接纳的含义	86
二、自我接纳的途径和方式	87
第三节 自我完善的教育与辅导	91
一、自我完善的含义	91
二、自我完善的途径和方式	92
第四章 人际关系的教育与辅导	96
第一节 师生关系的教育与辅导	96
一、师生关系的特点	96

二、师生关系的教育与辅导	98
第二节 同伴关系的教育与辅导	100
一、同伴关系的特点	100
二、同伴关系的教育与辅导	102
第三节 亲子关系的教育与辅导	104
一、亲子关系的特点	104
二、亲子关系的教育与辅导	105
第四节 异性关系的教育与辅导	108
一、异性关系的特点	108
二、异性关系的教育与辅导	110
第五章 情绪教育与辅导	112
第一节 情绪与情绪智力	112
一、情绪的含义	112
二、情绪智力的含义	115
三、情绪与心理健康	117
四、中小学生情绪发展的特点	119
第二节 情绪认知的教育与辅导	123
一、情绪认知的含义	123
二、如何认识自己和他人的情绪	123
第三节 情绪表达的教育与辅导	125
一、情绪表达的含义	125
二、怎样合理表达情绪	125
第四节 情绪管理的教育与辅导	129
一、情绪管理的含义	129
二、情绪管理的方式	129
第六章 生活适应的教育与辅导	135
第一节 生命教育与辅导	135
一、生命教育的概念及内容	135
二、生命教育与辅导的途径与方法	136
第二节 网络健康教育与辅导	138
一、网络健康教育与辅导的必要性	138

二、中小学生网络成瘾及其成因	139
三、网络成瘾的干预	140
四、网络成瘾的预防	142
第三节 挫折教育与辅导	145
一、挫折教育与辅导的内涵	146
二、挫折心理简述	146
三、挫折教育与辅导的途径与方法	149
四、挫折教育与辅导的课堂活动设计案例及解析	152
第四节 休闲教育与辅导	156
一、休闲教育与辅导的含义	157
二、休闲教育与辅导的目的和原则	157
三、休闲教育与辅导的内容	158
四、常见休闲活动的教育与辅导	159
第五节 消费教育与辅导	161
一、中小学生常见的消费误区	162
二、消费教育与辅导的含义和重要性	162
三、消费教育与辅导的实施	163
第六节 生涯教育与辅导	166
一、生涯教育与辅导的含义与内容	166
二、生涯教育与辅导的目标与内容	168
三、生涯辅导理论概述	171
四、中小学生生涯辅导活动举要	173
五、中小学生生涯教育建议	179
第七章 中小学心理健康教育课程	188
第一节 中小学心理健康教育课程概述	188
一、心理健康教育课程的含义	188
二、心理健康教育课程的体系	189
三、心理健康教育课程的性质	190
第二节 中小学心理健康教育课程的设计与实施	191
一、心理健康教育课程设计的指导思想	191
二、心理健康教育课程的设计原则	192

三、心理健康教育课程常用的活动形式	192
第三节 中小学心理健康教育课程中的人际互动	194
一、心理健康教育课程与团体动力学	194
二、心理健康教育课程中的师生关系	196
三、心理健康教育课程中的学生团体	198
第四节 中小学心理健康教育课程的评价	199
一、心理健康教育课程评价的特点和原则	199
二、心理健康教育课程评价的功能与种类	200
三、心理健康教育课程评价的实施	202
第八章 中小学心理咨询的过程与方法	206
第一节 个别心理咨询	206
一、个别心理咨询的含义	206
二、个别心理咨询的形式	208
三、个别心理咨询的影响因素	209
四、个别心理咨询的过程	212
五、个别心理咨询的技术	216
六、个别心理咨询的伦理	220
第二节 团体心理咨询	222
一、团体心理咨询的含义	222
二、团体心理咨询的过程	223
三、团体心理咨询效果的影响因素	228
四、团体心理咨询的技术	229
五、团体心理咨询的开展形式	234
第九章 家校合作——中小学心理健康教育必由之路	241
第一节 家校合作概述	241
一、目前家校合作开展心理健康教育工作存在的问题	242
二、家校合作开展心理健康教育的整合之路	244
三、家校合作心理健康教育的内涵及相关研究	246
第二节 家庭与学生心理健康	248
一、家庭在青少年心理健康教育中的地位	248
二、影响青少年心理健康成长的家庭因素	249

三、家庭心理健康教育的优化	252
第三节 家校合作心理健康教育的途径	256
一、营造家校合作良好氛围	257
二、建立家校合作组织机构	258
三、引入社区资源以拓展家校合作	258
参考文献	259

教育名言

健康是一种自由——在一切的自由中首屈一指。

——亚美路

人类的健康只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。

——欧文



第一章

中小学心理健康教育总论

话题导引:

丹丹是个很听话的孩子,一直很努力地学习,成绩名列前茅。但是高二以后,她感到学习起来力不从心,父母和老师的期待让她感到压力很大,因此常常情绪低落,有时还失眠、厌食,不想上学,也不想与同学交往……她从网络上查到一些资料,认为自己可能需要心理上的帮助。

随着社会的发展,人们普遍认识到健康已经不仅仅指身体健康,还包括心理健康。良好的心理健康状态是人们成功和幸福的保障。儿童青少年时期是心理发展的重要阶段,因此,对中小學生进行心理健康教育,得到了世界各国的重视,也是我国全面开展新课改的重要内容,是百年教育大计的重要组成部分。

第一节 心理健康

一、心理健康的含义

如卡普兰(L. Kaplan)所说:“许多人都试图定义心理健康,但这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观以及人际关系的质量。”人们通常所说的心理健康,是指个体较强的心理调适能力和较高的心理发展水平,即人在内部和外部环境发生变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。1948年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展到最佳状态。”《简明不

列颠百科全书》对心理健康的定义是：“指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。”

一般认为，心理健康的具体表现包括：(1)认知过程正常，智力正常；(2)情绪稳定，乐观，心情舒畅；(3)意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；(4)人格健全，性格、能力、价值观等均正常；(5)养成健康的习惯和行为，无不良行为；(6)精力充沛地适应社会，人际关系良好。

通常有三种依据用于衡量心理健康与否，即医学尺度、社会尺度和统计学尺度。

1. 医学尺度

以病因与症状存在与否作为划分正常与异常的标准。正如临床医学上的咳嗽、发烧、咽痛等都是感冒的典型症状一样。心理不健康的人，也会有一些异常表现，如失眠、紧张、抑郁、强迫行为、注意力不集中等。有临床症状或心理病因者为心理异常者。这种医学模式简便、客观、较少争议。但实际操作中，症状标准很难把握。我们可以认为有明显症状的人不健康，却不能认为没有明显症状的人就是健康的。在很多情况下，不健康的心态可能以潜在的方式隐藏着，要在某种诱因下才能发作和表现，而当这些症状发作和表现时，当事人的心理健康水平已经受到比较严重的损害。因此，从预防、教育的角度来看，医学尺度适用范围窄，只限于少数已发作个体。

2. 社会尺度

社会尺度是以行为适应环境、符合社会规范与否作为确定心理健康的标准。违反社会规范，不按社会要求行事，与环境格格不入者为不健康、异常；反之，则为正常。以循从社会规范和与环境的适应与否作为依据判断心理健康的标准是必要的。但是这一标准存在以下3方面的问题：

(1)社会环境本身可能是不正常的、病态的，阻抑、扭曲、压抑人的天性，大部分人都不可能顺其本性发展。

(2)思维超前、具有反传统精神的某些“先知先觉者”、“英才们”，由于他们的创造活动超越了所处的时代和社会，往往被社会拒绝，甚至受到社会的排斥与迫害。例如，哥白尼提出“日心说”，反对“地心说”，受到当时主流社会的排挤，布鲁诺因支持哥白尼的“日心说”而被教会活活烧死在罗马的鲜花广场上。

(3)社会规范本身的可疑性、可变性。社会规范往往是大多数人约定俗成的，而这种约定俗成并不一定是健康的。社会规范的内容随社会发展和时间变化而不同。不同社会、不同种族、不同文化背景，其行为准则和社会要求都可能不同。有心理问题的人的行为必然与环境格格不入，必然背离社会规范的要求，但背离社会规范的行为并不都是心理异常。

3. 统计学尺度

利用统计学的方法，找出正常行为的数值分布。根据正态分布的理论，人的心理特征

一旦偏离人群的平均水平,即为不正常。在这里,正常与异常、健康与不健康是相对而言的,其程度要根据个体在人群中的位置而确定。在现实生活中,一些最出色的人的行为也很可能与众不同。如果根据统计学标准,这些人则被视为异常,因为他们处于正态分布的一个极端上。再有,智力超常是智力显著高于平均水平。所以,偏离常态的并不都是有问题的。

归结心理健康的不同含义,我们认为:心理健康就是个体一方面能够积极调整完善自我,顺应日益变化的环境;另一方面又能够有效地改变环境,满足个人和社会的需要。简言之,心理健康就是不断保持个体与环境的动态平衡,以实现个人与社会的和谐发展。孔子的“从心所欲不逾矩”便是心理健康的最高境界。

二、适应性标准与发展性标准

无论以哪种尺度衡量心理健康,都需要有一个恰当的标准,目前学术界提出的观点大致可以分为两类,适应性标准和发展性标准。

1. 适应性标准

大多数学者以个人能否适应环境来划分心理健康与心理不健康。若一个人对环境适应良好,则此人的心理是健康的,反之则心理不健康。这便是心理健康的适应性标准。如班杜拉(A. Bandura)等行为主义者,强调用“适当的社会行为”来界定心理健康,认为健康行为是个体在适宜的社会化过程中表现出来的与其自身特点相符合的结果。松田岩男认为,“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”社会适应标准的主张者柯尔曼(J. Coleman)认为,判定一个人是否健康要以他的行为是否与所处环境相协调,或者说他的人际关系是否恰当,他对社会事件和社会态度的态度是否符合社会要求为标准。陈家麟在《学校心理卫生学》一书中,对中学生心理健康列了6条标准,其中对社会适应标准的具体表述是:乐于同人交往,人际关系十分融洽。

用社会适应良好作为心理健康依据是被广泛采用的心理健康标准,但并非任何情况下都适当。张海钟认为,以“社会适应”作为心理健康标准,必须首先假定在任何时候组成社会的大多数成员是正常的、健康的,不正常的、不健康的、变态的永远是个别人。也就是说,并不是只有个人或少数人会发生心理变态,社会系统本身也会发生变态,而此时的社会成员对社会的适应就成为一种变态的心理反应。适应性标准在注重个体与社会的协调性同时,对个体发展重视不够。适应良好和心理健康,从表面看来,意思似乎相同,但二者在含义方面仍有一些不同。适应通常指的是个人与环境之间互相影响、互相制约、互相关联的一种互动行为,它是和具体环境相联系的,受到与环境间关系的限制。而心理健康的含义,则不仅仅指一个人与环境互动时的行为,而且还包含着被人赞许的一些人格特质,这些人格特质是相对稳定的,不受与环境间关系的限制。

此外,适应与不适应之间并无客观的划分标准,不同的人对同一种行为的适应与否就未必有完全一致的看法。例如,以学生的退缩、孤独、怀疑、抑郁等行为而言,心理卫生工作者认为这些是不良适应行为,而教师则不一定这样认为。

2. 发展性标准

心理学家们都越来越一致认同,适应是个人不断调整身心,在现实环境中维持一种良好的有效的生存状态。而发展则指向更高水平的适应,指向更成熟、更丰富、更健全的心理品质和心理生活。

人本主义心理学家认为,真正的心理健康者,应该是内心世界极其丰富,精神生活无比充实,潜能得以充分发挥,人生价值得以完全体现的人。马斯洛(A. Maslow)等认为自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表真正的心理健康,心理健康的标准应根据自我实现者的心理品质来确定,即以自我实现者共同具有的那些心理特点作为心理健康的标准。

马斯洛研究了自我实现的人,概括出 15 种自我实现者的心理品质。根据马斯洛的观点,人的内部存在自我实现或心理健康成长的趋势或需要,这种需要使人努力成为自己理想的人,达到个人潜能的最高峰;这种需要使人最大限度地发挥自己的创造性,满足自身的成就感;这种需要使人热爱事业,积极发展个人的能力和体力,创造人的社会价值。

由此可见,心理健康的发展标准认同尽其所能的勤奋以实现个人的价值,从而也实现个体对社会的责任与奉献。发展性心理健康标准的制定也有助于社会和学校认可、鼓励与培养能发挥潜能、勇于创新的人,这样才能有助于社会的发展与进步。我国学者林崇德认为,心理健康是一种个人的主观体验,既包括积极的情绪情感和消极的情绪情感,也包括个人生活的方方面面,其核心是自尊。

一个完整的心理健康标准的制定,应该既能考查适应状况,又能考查发展状况。从教育的社会价值及个人价值,特别是我国特有的教育文化背景来看,更应给发展标准以更多的关注。因此,我们认为,心理健康的标准可以根据为 3 个方面:适应良好、无心理困扰、有较强的复原力。

三、中小学生身心特点

(一)小学生身心特点

1. 小学生身体发育的一般特征

小学生的年龄一般为 6~7 岁至 11~12 岁。小学生的身体发育,正处于两个生长发育高峰之间的相对平稳阶段。身高平均每年增长 4~5 厘米,体重平均每年增加 2~3 千克,胸围平均每年增宽 2~3 厘米。男孩身高的生长高峰年龄为 12 岁,年增长为 6.6 厘米。女孩子身高的生长高峰年龄为 11 岁,年增长为 5.9 厘米。男孩体重增加的高峰年龄为 13 岁,年增重为 5.5 千克。女孩体重增加的高峰年龄为 11 岁,年增重为 4.4 千克。从

发育时间看,女生不仅发育加速期比男生早1~2年,而且身高生长高峰期和体重增加的高峰期,也比男生提早1~2年。随着人民物质生活水平的提高,目前,男、女生的生长发育期出现提前的趋势。

小学生的骨骼骨化尚未形成。骨骼系统的许多软组织、椎、骨盆区和四肢的骨骼还没有骨化,骨骼组织含水分多,含钙盐成分少,致使骨骼硬度小、韧性大,富于弹性,易弯曲变形。因此,家长要特别注意孩子坐、立、行、读书、写字的正确姿势的培养与训练,尤其要防止驼背的产生。

小学生的肌肉发育呈现两个特点:第一,大肌肉群的发育比小肌肉早;第二,先是肌肉长度的增加,然后才是肌肉横断面的增大。因此,小学生能做比较用力和动作幅度较大的运动,如跑、跳、投、掷等活动,而对他们小肌肉运动精确性要求比较高的运动则很难做好,也不能提出太高的要求,特别是手部活动,由于小学生的腕骨尚未完全骨化,不能长时间连续地书写、演奏乐器和做手工劳动。在小学阶段,家长要注意配合学校帮助孩子保持正确的书写姿势,矫正错误的用笔姿势,防止写太小的字。

伴随着心脏、肺、呼吸肌、胸廓形态发展的同时,小学生的心肺功能也相应增强,血管发展的速度大于心脏的发展速度,血液的循环量加大,新陈代谢加快。但小学生的心脏容积小于成人,脉搏频率远超过成年人,且心脏每搏输出量比成人小,心脏搏动频率大约每分钟80~90次,因此要注意不要让孩子开展过分剧烈的运动和繁重的体力劳动,以防损害心脏。孩子的呼吸频率随着年龄增长而递减。一般而言,6~9岁的儿童,男孩为23~24次/分,女孩为25~26次/分,到了10~13岁,男女孩都为19~20次/分,而14岁以后基本上和成人一样,每分钟16~18次。与此相关的是,孩子的肺活量大小随着年龄增长而显著增加,且体育锻炼的情况也直接关系到肺活量的大小,家长应该鼓励孩子多参加体育锻炼活动。

小学生的神经系统,特别是大脑结构逐步完善。儿童到了6~7岁时,脑重约1280克,已接近成人脑重的90%,以后增长缓慢,9岁时约1350克,到了12岁约1400克,基本上和成人一致。

随着儿童大脑皮层的发育生长,儿童脑的兴奋过程和抑制过程也逐步趋向平衡,觉醒时间长,睡眠时间缩短。条件反射呈现出时间缩短、潜伏期较短和比较容易巩固的特征,使孩子能更好地接受外界刺激,更好地支配、控制自己的行为,为儿童心理的进一步发展提供了便利条件。

2. 小学生心理发展的一般特征

(1)小学生注意的特点。小学生的注意不稳定、不持久,难于长时间地注意同一件事物,容易为一些新奇刺激所吸引。凡是生动、具体、形象的事物,形式新颖、色彩鲜艳的对象,都比较容易引起小学生的兴趣和吸引他们的注意。

小学生注意的范围较小,不善于分配自己的注意,这主要是因为小学生的经验少。实