

关注学生心理健康教育

——中小学学生心理健康案例分析

主编 吴昊 肖小宁 杨权良

GUANZHU XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

陕西人民出版社



关注学生心理健康教育

——中小学学生心理问题案例分析

主 编：吴 昊 肖小宁 杨权良
编著者：张福祥 刘文发 许静斌
王让绪 赵振锋 杨艳丽

陕 西 人 民 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

关注学生心理健康教育/吴昊主编. —西安: 陕西人民出版社, 2007
ISBN 978-7-224-08122-0

I. 关… II. 吴… III. 中小学—心理卫生—健康教育—研究 N.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 103366 号

关注学生心理健康教育

——中小学学生心理健康案例分析

主 编 吴昊 肖小宁 杨权良

出版发行 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 西安交通大学第二印刷厂

开 本 880mm×1230mm 32 开 7 印张

字 数 171 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—2000

书 号 ISBN978-7-224-08122-0

字 价 16.80 元



前 言

在我国传统中，“心之官则思”。认为心理的功能就是思想。思想在西方人本主义哲学家那里，恰恰是人之所以异于禽兽之处，笛卡儿十分明白地说：“人是思想的芦苇”。一个人如果没有正常的思想，那他就与动植物无异。所以，心理健康教育才是真正的哲学意义上的“人的”教育，是以人为本的教育，是人的本质的教育，也就是我们正在开展着的素质教育。若从这一视角言之，教育就是培养人的心理健康的特定活动。很难想象，一个心理不健康的人能够进行正常的思维、能有正确的思想、能够进行正常的社会活动。

正是因为这样的原因，党和政府十分重视学生的心理健康教育。从《中国教育改革和发展纲要》到《中国妇女儿童发展纲要（2001—2010）》，一直把学生心理健康看作素质教育的核心议题之一。不断要求学校、家庭和社会各界，高度关注学生心理健康问题。从一定意义上讲，学生心理健康教育已成为素质教育的中心内容之一，成为中国教育改革和发展的重点之一，也成为当前最受社会关注的教育热点问题之一。

学生心理健康之所以受到全社会如此关注，根本原因是学生心理健康问题已十分严重，已经成为素质教育成败的关键和提高教育质量的“瓶颈”。据中国社会科学院心理研究所所长王极盛教授的结论，小学生心理障碍率是17%上下，而初中生则超过了30%大关。这些数据在学术界虽有争论，以北京师范大学林崇德教授为代



表的学者虽然不认为问题有如此严重，但严重性却不容轻视。因为有心理问题的学生通常被称为“问题儿童”或“双差生”。在传统教育与惯常教学过程中，他们不是受到有意歧视就是无意忽视，很难正常地升入相应的高一级学校学习，被迫辍学而流向社会。儿童因心理问题而失学，不单纯是个简单的教育“巩固率”问题，而是严重的社会问题或政治问题，事关国家人才战略与民族素质之大计，所以不可等闲视之。如果对学生心理问题的严重性安之若素、漠然处之，则是教师的失职、教育的失败。作为教育工作者，将成为历史的罪人。这绝不是耸人听闻，也不是杞人忧天，而是我国中小学教育迫在眉睫的客观现实，从世界教育发展大趋势而言，也是备受关注的教育焦点。造成学生心理健康问题的原因十分复杂，这将是教育理论工作者长期甚至永恒的研究专题。这既有历史的原因，更有现实的原因；既有家庭因素，也有社会因素。在我国，还有一个特有的国情：那就是严重的“应试”教育影响，这虽然不能说是单一的学校原因，但学校却是重灾区。所以，为了对学生进行成功的心理健康教育，首先必须对教师进行心理健康教育的教育。让教育者先受教育，是开展这项工作的逻辑前提。让教师在学校教育中，既没有产生学生心理问题的错误做法，又能对问题学生进行及时的矫正引导，同时对家长和社会起到良好的示范作用，充分发挥教师在学生心理健康教育中的主导作用。为了达到这个目的，我市一批既有理论造诣，又有实践经验的心理教育工作者，及时编写了这本《关注学生心理健康教育中小学生学习心理健康案例分析》读本，以应正在开展对教师的心理健康教育之急需。它必将为广大教师从事学生心理健康教育起到良好的借鉴、参考作用。这本书的特点是既有理论阐述，更有实践经验介绍，特别是有鲜活的案例可资援引。贴近学校生活，理论联系实际，具有较强的可操作性。这样编写，是充分考虑到许多教师初步接触心理健康教育，心理学素养



较弱而心理理论本身又很抽象之实际情况，尽管这样做也可能招致理论程度浅易、分析阐述较弱之批评，但随着心理健康教育的持续开展，相信这本书在再版时会有很大的改进。

按照瑞士心理学家皮亚杰提出的“图式”理论，人终生也走不出自己的童年，有怎样的童年，便有怎样的人生。中国谚语也说：“三岁看大，七岁看老。”可见一个人童年成长对其一生的发展有着重要的影响。教师与家长，是给正在受教育的中小学生的生命画板染底色的人。我们的工作事关一个人终生的幸福与事业成败，更关乎民族振兴之伟业。学生心理健康教育，乃国脉之所寄。当大家读到这本书时，我们愿以这句话与大家共勉。是为序。

杨权良

2007年4月16日

目 录

专题一 昨夜西风凋碧树——学习心理分析	(1)
话题一 学习动机分析	(1)
话题二 学习障碍	(11)
话题三 厌学情绪	(16)
话题四 考试焦虑	(23)
专题二 少年维特之烦恼——青春期心理分析	(33)
话题一 绿鹅与老虎	(33)
话题二 体象烦恼	(44)
话题三 躁动与不安	(49)
专题三 醉里挑灯看剑——违规心理分析	(59)
话题一 攻击行为	(59)
话题二 嗜好行为	(68)
专题四 昨夜星辰昨夜风——网瘾心理分析	(77)
话题一 给我交流的时空	(77)
话题二 让我欢喜让我忧	(89)
话题三 给你一颗我的心	(98)



专题五 汇入大海的水滴——交际心理分析	(107)
话题一 学会处理师生关系	(107)
话题二 学会处理同学关系	(127)
话题三 学会处理家庭关系	(142)
专题六 感时花溅泪——人格心理分析	(154)
话题一 自卑心理	(154)
话题二 嫉妒心理	(166)
话题三 挫折心理	(176)
话题四 抑郁心理分析	(187)
话题五 强迫心理分析	(202)
主要参考文献	(214)
后记	(215)



专 题 一

昨夜西风凋碧树——学习心理分析

《论语》开篇就说：“学而时习之，不亦乐乎？”学习知识原本是人生的一大乐事，可是，当代中国的学生却成了没有欢乐童年的一代，学习没有给他们的成长带来快乐，相反，学习吞噬了他们的童年，孩子们成了学习的机器，父母的叮咛、老师的期待及越来越多的关注，使原本就沉甸甸的书包愈加沉重。过重的学习负担已成为学生心理健康的第一杀手。但也有另外一个极端，就是孩子们逃避学习，回避压力。孔子说：“过犹不及。”在当代中小学生学习心理中“过”与“不及”两种情况同时存在。

话题一 学习动机分析

案例展示

小明，小学四年级学生，父母常年在外，小明的生活长期由爷爷、奶奶照顾。爷爷、奶奶一心忙于生计，根本无暇顾及孩子的学习。面对语文 25 分、数学 37 分的成绩，小明却说：“我爸说的，只要会算加减法、会数钱就行。”老师一次次的家访，得到的答复却是：“我们把孩子放到学校，是为了有人管孩子，学习好坏无所谓，只要不到社会上学坏就行。”小明说：“我爸只上过小学照样做生意赚钱。”小明是个聪明的孩子，是可以学好的，但由于家长的



诱导、偏向，使他没有了必要的学习压力，时间久了就可能导致厌学症。

心理剖析

小明的情况就是一种家庭教育的“不及”，究其原因有：

家庭教育滞后，养成教育不足

学生良好学习习惯的养成在于学校、家庭、社会教育的共同作用，只有形成稳定的教育合力，才能全面、深入、稳定地作用于学生个体。案例中小明的问题就是由于家庭教育的偏向，使学生不能体会学习的快乐，却在“拜金主义”的冲击下体验赚钱的快乐，给其心灵染上了铜臭的底蕴，于是没有了学习的动力。现实中这样的情况不在少数。

学习目标定位过低

案例中小明的学习目标只是为了掌握加减法、为了认字，使得学习动力明显不足，导致学习兴趣太低、学习行为滞后、成绩较差。

学习动机不足

根据弗罗姆的认知论动机理论， $F=E \times V$ （ F 为学习动机强度）。学生对学习结果的期望值（ E ）越低，其行为动机的强度也就越低，同时他对学习结果的情绪指向（ V ）也比较低，最终导致动力不足，自然就产生不了强有力的学习行为。小明对学习的期望只是“会算加减法、会数钱就行”，自然学习的情绪指向就比较低，也很难有适当强度的学习动机。心理学研究表明，学生对学习结果的期望值同其家长的受教育程度也有很大关系。显然，小明家长的文化修养影响了小明的学习动机。



心理辅导

一、什么是学习动机？

学习动机就是激发和维持学生个体进行学习活动，并导致该学习活动朝向某一既定目标的心理倾向或内部动力。学习动机可以促进人产生学习行为，并按照某种方式、方法维持这种行为。

学习动机对学习活动具有激发、指向和调节作用，它是在学习需要的基础上产生的。当学习需要达到一定强度后其才能成为引起、推动学习活动的学习动机。同时学习动机与学习活动可以相互激发、相互加强。当学生缺乏学习动机时，可以先组织他们开展学习活动，让他们在学习体验成功和快乐，然后通过学习活动逐步激发和形成学习动机。学习动机一旦形成，它就会自始至终地贯穿于某一学习活动的全过程。

二、学习动机变化的规律

1. 学习动机由外部客观刺激作用产生

在学习活动中，外部刺激常常会自觉不自觉地影响学生的学习动机，其包括诸如金钱、物品、名誉、地位，尤其是老师的表扬、父母的奖励、同学的羡慕等，特别是小学生更易受这些因素影响。有时，即使是一支铅笔这样的奖励，小学生也会把它看得很重。虽然外部刺激对学习活动的影影响较小，维持的时间也比较短暂，但有目的、有计划地创设某些外部刺激却可以激发学生的外部学习动机，这是我们目前新课程教育教学工作必须探讨的内容之一。

2. 学习动机由内部心理需要引发

事物发展的关键在于内因。学习动机的产生与存在，不仅需要外部激发，更需要内部心理因素的激发。学习的内在需要是产生学习动机的核心心理因素，其他的如兴趣、情感、信念、理想、自尊、自信、荣誉感等，都可以直接转化为内部学习动机，使人产生



强烈的成就动力，也叫自我实现的冲动。这种力量一旦产生，就难以遏止。基础教育新课程改革中，适应素质教育的要求把情感、态度、信念和价值观作为首要教育目标，所以，我们必须十分重视这些非智力因素在学生学习中的作用。

3. 各种动机交互影响，共同作用

学习动机可以分为内部动机与外部动机。在学习活动中，外部学习动机与内部学习动机相互转化共同作用于学生，它贯穿于学习活动的全过程。

人类的学习是一种复杂的活动，学习动机这一维持学习行为的动力机制也是复杂多样的，有的学生学习可能是为了获得老师的表扬、家长的奖励（小学生居多）等等这些外在的东西，而有的则可能是为了实现自己的理想。因而任何一个学生在学习活动中都会存在一系列不同性质的学习动机，居于支配地位的较为强烈、稳定的我们称为主导动机，对学习活动的比较微弱和不大稳定的称为辅助动机。主导动机和辅助动机的地位也不是保持不变的，在不同的时间、背景条件下，也相互转化。比如，在小学时期，学生的学习可能以获得物质奖励为主导动机，到了中学则可能以实现理想为主导动机。所以，激发学生学习动机时我们应根据这一规律，准确判断和把握，分清主导动机和辅助动机。

4. 学习动机的迁移

学习动机迁移是指把其他活动动机转移到学习活动上来，或者把这一学科的学习动机转移到另一学科的学习之中。比如，有的学生喜欢旅游，则可以引导他们学习地理知识，有的学生喜欢学习物理，则可以引导他们认识到数学是基础，要学好数学。实现学习动机的迁移可以从以下两个方面着手：一是找出现有学习动机和所要形成的学习动机的“共性因素”并加以强化；二是把强化后的“共性因素”同新的学习活动相结合并加以激励。



5. 适度的学习动机对学习才是有利的

心理学研究表明,人们从事任何活动的行为必须由动机引发,动机太弱引发不了行为,动机太强反而会使人过于紧张,也不利于行为的效果。对学生的学习来说也一样,学习动机过弱,学生对学习就没有积极性,比如案例中的小明就是这样;学习动机太强,对学习成绩过于在意则会产生紧张、焦虑等情绪,产生“目的颤抖”效应,也不利于学习,现实中这样的事例屡见不鲜。因此,只有适度的、中等强度的学习动机对学习才是有利的。

阅读链接

学习动机自测

这里提供的测验,主要是了解学生在学习动机、学习兴趣、学习目标制定上是否存在行为困扰。该测验共20个题目,测验时,请在与自己情况相符的题目前打个“√”号,不相符合的题目前打个“”号。

测验题目

- () 1. 如果别人不督促你,你极少主动地学习。
- () 2. 当你读书时,需要很长的时间才能提起精神。
- () 3. 你一读书就觉得疲劳与厌烦,直想睡觉。
- () 4. 除了老师指定的作业外,你不想再多看书。
- () 5. 如有不懂的,你根本不想设法弄懂它。
- () 6. 你常想自己不用花太多的时间,成绩也会超过别人。
- () 7. 你迫切希望自己在短时间内就大幅度提高自己的学习成绩。
- () 8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。
- () 9. 为了及时完成某项作业,你宁愿废寝忘食、通宵达旦。



- () 10. 为了把功课学好,你放弃了许多你感兴趣的活动,如体育锻炼、看电视与郊游等。
- () 11. 你觉得读书没意思,想去找个工作做。
- () 12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的,只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。
- () 13. 只在你喜欢的科目上狠下工夫,而对不喜欢的科目放任自流。
- () 14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
- () 15. 你把自己的时间平均分配在各科上。
- () 16. 你给自己定下的学习目标,多数因做不到而不得不放弃。
- () 17. 你几乎毫不费力就实现你的学习目标。
- () 18. 你总是同时为实施几个学习目标忙得焦头烂额。
- () 19. 为了对付每天的学习任务,你已经感到力不从心。
- () 20. 为了实现一个大目标,你不再给自己制订循序渐进的小目标。

结果分析

上述 20 个题目可分成 4 组,它们分别测量学生在学习欲上 4 个方面的困扰程度:1—5 题测量学习动机是不是太弱;6—10 题测量学习动机是不是太强;11—15 题测量学习兴趣是否存在困扰;16—20 题测量学习目标上是否存在困扰。假如被试者对某组(每给 5 题)中的大多数题目持认同的态度,则说明他们在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。(汪艳丽等《中学生心理辅导》地震出版社)



教育策略

- 运用赏识教育，强化成功体验，激发内部学习动机。
- 榜样引导，认识学习的价值，激发学习动机。
- 家校沟通，形成合力，维持学习动机。
- 利用动机迁移，拓展学习动机。

问题思考

王某，初二学生，由于家境贫困，他有强烈的学习动机，极想改变命运，决心样样都比别人强，人们都说他是一个非常懂事的孩子。一次上课时，他答错了一个问题，受到同学讥笑，他就很难原谅自己，心理压力很大。以后每一节课他都生怕自己会出错，然而错误却越来越多，考试成绩也日渐下滑，他越想学好却偏偏学不好。

像王某这样经历的学生在你身边有吗？我们该如何应对？

阅读链接

一个激发学习动机的案例

【案例介绍】

王某，男，17岁，重点高中一年级学生。刚进入高中时，满怀激情，希望三年后考入自己梦想的大学。几个月后，他发现高中并不是他想象的那样美好。他变得伤感、消沉，表现出很不满足自己的现状。原来，初中时他在普通中学，成绩名列前茅，同学羡慕，老师器重，他有“众星捧月”的优越感。到了重点高中，同学们都是佼佼者，他的比较优势就不存在了，因此感到很不自在，尤其是入学后的几次考试，他的成绩只排在全班的中等水平，这就彻底打破了他入学时的美好幻想，情绪也一落千丈。他努力学习，成



绩还是没有明显的提高。他想不通为什么会这样，感到力不从心，开始怀疑自己的能力。他开始上课迟到，有时旷课，最后他要求退学。

【案例分析】

王某表现厌学甚至退学，主要是考试成绩不理想、学习不适应等挫折使他失去了自信心，最终失去了学习兴趣、学习动机。影响学习动机的因素：

1. 学生自身的因素

研究表明学生内部动机与自身的自我效能、自信、自尊及对自己学习能力的看法有关。心理学家韦纳认为，学生对学习成败的归因会影响学生的情绪体验与期待，进而影响其学习动机，影响学习成绩和学习效率。研究发现，如果学生将成功归因于努力这种可控制的因素，他们就会信心百倍，并预期今后会再次获胜；如果他们成功归因于像运气这种不可控制的因素，那么，他们就会产生喜悦之情，并希望今后仍能碰到好运；如果将失败归因于像能力这种不可控制的因素，那么，他们就会听任失败，表现冷漠、压抑、自暴自弃或丧失动机。

2. 家庭环境因素

父母的教养方式对孩子学习动机有重要的影响。专制型父母对孩子要求过高，达不到标准，就对孩子严惩，使孩子体验不到学习的乐趣，对学习产生反感，从而丧失学习动机。过度保护型父母，偏袒孩子，孩子不需学习上的努力就能获得满足，因此孩子容易丧失学习兴趣。

3. 学校教育因素

学校教育以应试教育为主，片面抓智育，忽视其他素质的发展。教学以升学为目标，导致学生畸形发展，面临升学竞争压力，心理负担加重。当学生在学习上遇到挫折时，就认为自己一无是



处，失去自信。教师的教学水平低下。教师不注重教材、教法和学生心理的研究，教学方法呆板、单调、“题海战”法、严厉惩罚等方式，让学生对学习产生反感，而很少体验到趣味、愉快、成功、自豪感。从而使学生学会了逃学、弃学等厌学行为。

提高学习动机的方法：

1. 进行积极的归因训练

帮助学生如何正确地评价自己和自己的学习过程、学习结果，形成积极的归因。国内专家韩仁生（1998）采用集体干预和个别辅导进行的方法进行归因训练。集体干预包括说明、讨论、示范、强化矫正等方法，目的在于提高学生的自信心，使学生认识能力和努力对成功的重要性。

集体干预的归因训练：

（1）说服 老师向学生讲解：无论成功与失败都要相信自己，树立自信心及如何树立自信心；指出努力对于成功的重要性，在学习中要不怕失败，坚持不懈；只有努力是不够的，还要有恰当的学习方法，老师和同学的帮助等。

（2）讨论 根据讲解，组织学生讨论：自信心、能力、努力与成功的关系。然后老师对观点进行总结，肯定、鼓励正确的观点，纠正错误的观点。最后讲述成功与失败的例子，让学生讨论文中人物成败的原因，联系自己学习表现阐述。

（3）示范 让学生观看录像，内容为一个人把失败归于缺乏努力，仍坚持完成任务。观看后学生重复类似任务，以便把观察学习的效果运用到自己的行动中去。

（4）强化矫正 让学生在规定的时间内完成不同难度的任务，然后要求学生事先预备的归因因素中作出选择，对完成任务情况做出归因。当学生作出比较积极的归因时及时鼓励，对作出消极归因的学生给予引导和暗示，促使他们形成正确的归因倾向。