



中小学教师培训教材

江西省教育厅师范教育处组织编写

XIAOXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

小学生 心理健康教育

主编 / 万 翼 郭斯萍

江西高校出版社

中小学教师培训教材

.....

江西省教育厅师范教育处组织编写

小学生心理健康教育

主编/万 翼 郭斯萍

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育/万翼,郭斯萍主编. —南昌:江西高校出版社, 2007.7

· 中小学班主任培训教程

ISBN 978 - 7 - 81075 - 920 - 5

I. 小... II. ①万... ②郭... III. 心理卫生 - 健康教育 - 小学 - 师资培训 - 教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 091622 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392,8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印刷厂
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.75
字 数	140 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 4000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81075 - 920 - 5
定 价	15.00 元

版权所有 侵权必究

《中小学班主任培训教材》编写委员会

主任:漆 权

副主任:王占铭

委员:刘雪平 邱少华 邱泽忠

赵诗安 叶存洪 胡小萍

万 翼 郭斯萍 陈国庆

序

班级是学校的基本组成单位,只有一个个班带好了,学校的整体工作才有可能做好。而要带好一个个班,在很大程度上依靠班主任辛勤而有效的工作。班主任是一个平凡而普通的岗位,但他们在教育教学工作中所起的作用是无可限量的。正如2006年8月教育部下达的《全国中小学班主任培训计划》中所指出的:“中小学班主任是中小学教师队伍的重要组成部分,是班级工作的组织者、班集体建设的指导者、中小学生健康成长的引领者,是中小学思想道德教育的骨干,是沟通家长和社区的桥梁,是实施素质教育的重要力量。”

教育部从2006年12月起启动实施全国中小学班主任培训计划,“今后凡担任中小学班主任的教师,在上岗前或上岗后半年时间内均需接受不少于30学时的专题培训”并“持证上岗”。这对全面提高班主任履行工作职责的能力、努力办好让人民满意的教育必将起到极大的推动作用。为了落实教育部有关文件精神,我省于去年就开始安排全省中小学班主任培训工作,并于今年暑期正式启动培训任务。希望各地教育行政部门、各培训单位高度重视,精心组织,认真实施,抓出实效。

为了给班主任提供一些基本的读物,省教育厅组织有关专家学者编写了这套教材,共四本——《现代教育理念》、

《班主任工作与班级管理艺术》、《小学生心理健康教育》、《中学生心理健康教育》。希望班主任在培训和日常工作中重点关注几个问题：

一是要有现代的教育理念。今天看来，地区与地区之间、学校与学校之间、教师与教师之间的差距既表现在“硬件”（如经费投入、教学条件、能力水平等）上，也表现在“软件”上，那就是教育理念。一些班主任带不好班，不完全是他的能力不足、努力不够，在很大程度上是他的教育理念出了偏差。班主任有什么样的教育观、教学观、质量观、评价观、人才观、发展观，在很大程度上会影响到他的管理行为，从而也就在很大程度上影响到他的带班质量。

二是要掌握并不断提高班级管理艺术。班级管理工作需要智慧，需要大智慧，因为我们的工作对象不是无生命的物体，而是一个个活生生的人，而且不同时代的学生身心发展有其不同的特点，今天的学生同十年、二十年前的学生相比，就呈现出了很多新的情况，教育上出现了很多新的难题，为此，需要班主任用心琢磨，掌握方法，提高技能技巧。

三是要掌握德育和心育的知识及规律。“要成才，先成人”，任何时候，学生的思想道德教育都是班主任工作的重要内容，班主任要认真思考并努力改进德育工作的方式方法、形式手段，力求针对性和实效性。同时，因为学习压力大，学生在成长过程中存在许多心理困扰问题，需要班主任予以关注并及时帮助疏通、缓解。西方社会学者勒弗在《学校保健服务》一书中说：“没有一位将军愿意送一群不能作战的体弱残兵上战场，学校中的学生也会面临到许多身心方面的困扰，即使是一些轻微的心理障碍或视听障碍，也可

能给一个人的发展带来严重的后果。”

当然,班主任培训(包括平时自学)的知识远不止这几个方面,还有其他相关的内容。对这些内容,希望班主任们认真地学习、钻研,并把它带回工作中,结合自己的工作实际,不断创新工作思路,提高工作质量。带好一个班级,也是“造福一方百姓”的事,因为带好了一个班级,直接受益的是几十个学生;间接的,几十个学生后面的几百个家长可以放心地工作、舒心地生活;再往大说,没有学校教育的“不合格产品”流向社会,也有利于社会的稳定和和谐。所以,班主任的工作看似很小,实则“善莫大焉”。

希望班主任怀着求知若渴的心情和态度,认真地参加培训,用心地钻研业务;怀着“大爱”、“真爱”,去教育学生、管理学生、服务学生,努力当一名让学生受益、让家长满意、让学校放心、让社会尊敬的班主任!

王占铭

2007年6月



CONTENTS 目录

第一部分 自我发展和班集体管理

- 第一章 培养学生健康快乐的心理 /3
- 第二章 培养与激发学生的主动性 /15
- 第三章 正确引导班集体中的小团体 /25
- 第四章 发挥优良集体对个体的积极影响 /36

第二部分 德育与心理健康

- 第五章 小学生心理健康教育与德育的关系 /53
- 第六章 形成良好态度,共创心理健康 /71
- 第七章 矫正儿童不良品德,促进心理健康 /85

第三部分 学习心理

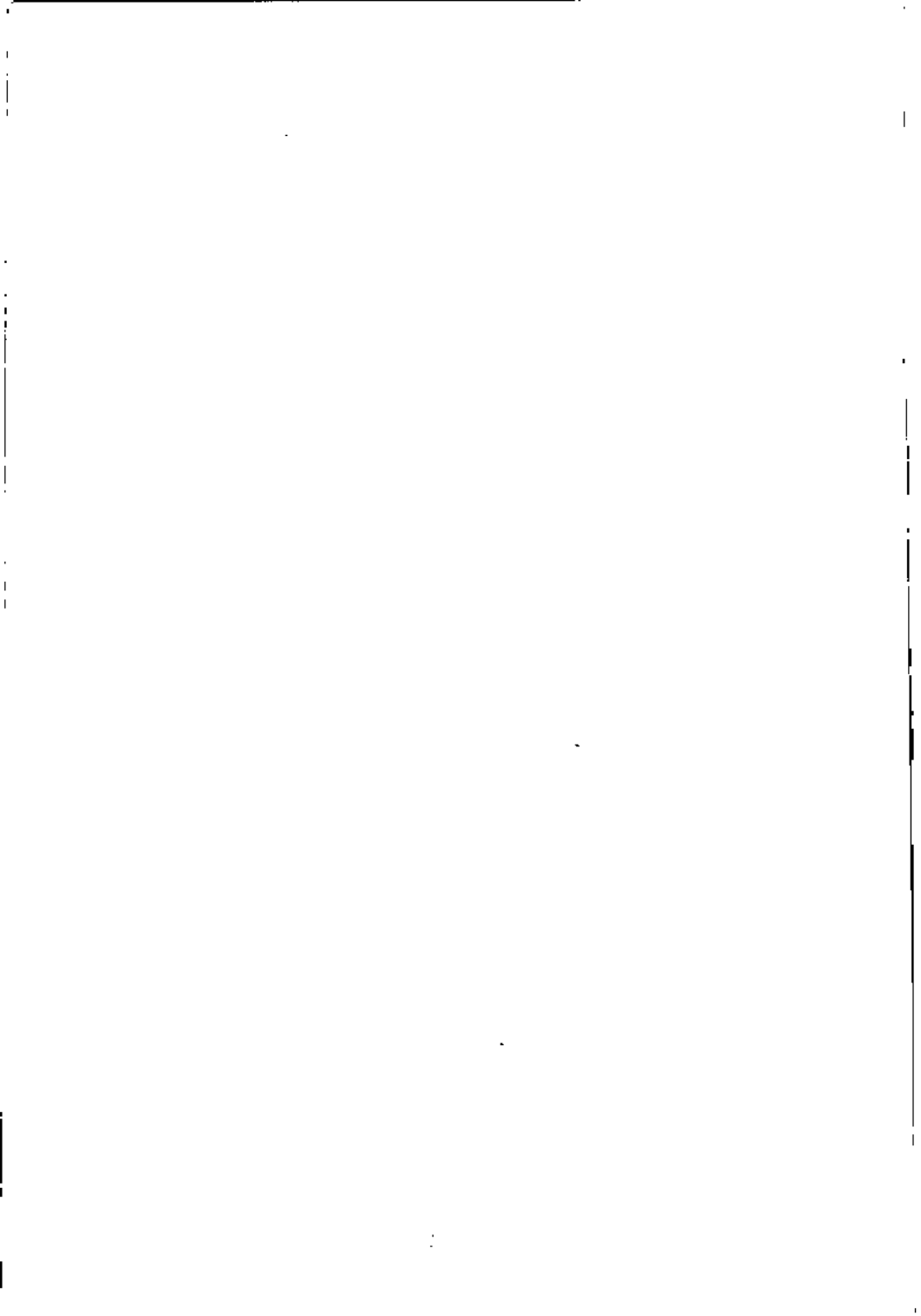
- 第八章 不容忽视的模仿效用 /109
- 第九章 小学生学习障碍教育指导 /124

第四部分 人际交往心理

- 第十章 从同伴走向社会 /141
- 第十一章 从良师到益友 /159
- 第十二章 与家长合作 /174
- 第十三章 应对交往障碍 /190
- 后记 /204

第一部分

自我发展和班集体管理



第一章 培养学生健康快乐的心理

.....

在日常生活中,人们谈论和使用“健康”这个词时,通常指的是“身体健康”,而很少指人的“心理健康”。其实,人是一个身心统一的整体,世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:所谓健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说,健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。由此心理健康对一个人来说也很重要,它和人身体的健康一样在人们的正常学习、工作和生活中是必不可少的。在关注小学生智力和身体成长的同时,我们必须注重对他们心理健康的培养,让他们认识心理健康的重要性,学会宣泄不良情绪,缓解心理压力,尽情享受幸福快乐的童年。

【案例一】

雨晴上小学二三年级的时候活泼开朗,在班里成绩非常优秀。可是,近段时间,同学们发现雨晴已不再像过去那样爱说爱笑、活泼可爱了。同学们都感到奇怪:雨晴到底怎么啦?老师发现雨晴上课时经常走神,一个人发呆。班主任几次和雨晴谈话,雨晴都说没什么。爸爸、妈妈也发现雨晴体变了一个人似的,整天无精打采、郁郁寡欢,常常躲在自己的房间里发呆、暗自流泪。妈妈非常担心,因此,和雨

晴进行了一次较深入的交谈。雨晴对妈妈说：“开学之后，我也不知道为什么，老是觉得很无聊、寂寞、烦恼，莫名其妙地不想学习，不想娱乐，不想做任何事情，对周围的一切事情都失去了兴趣，无论干什么提不起精神来，悲观厌世，连平常与同学的正常交往都懒得进行，常常无端地认为自己是世界上最不幸的人，活着是件很痛苦的事，甚至常常想到自杀。”

妈妈听后急坏了，对雨晴百般劝导，但并没起到什么作用。妈妈知道学校开设了心理辅导室，劝雨晴去找心理辅导老师好好谈谈，而雨晴却急哭了：“妈妈，我又没有精神病，身体好好的，为什么要去那种地方，你们这是怎么了……”

【提问】 我们经常会遇见一些小学生出现各种情绪问题，或者表现为郁闷、发愁、爱生气，对于这些问题，我们应该如何给予指导和帮助呢？

【分析】

如果我们问一位小学生：“你健康吗？”他或许会说：“瞧，我壮得像头小牛犊，从没生过病，我当然健康。”可是健康不应只指身体强壮与否，还应包括心理在内的健康。严格地说，只有体格健康还算不上是健康，因为健康不仅仅指身体健壮，还应该包括心理健康。世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”并指出：健康不仅是指一个人没有躯体疾病，不体弱，而且包括躯体健康，心理健康，社会适应良好和道德健康。也就是说，健康与否应从身体和精神以及社会的适应与道德的健康几个方面来评价。联合国教科文组织提出了10条健康的标志，有

4条是关于心理健康方面的,6条是关于生理健康方面的。因此完整的健康应该包括生理健康和心理健康两部分。

大多数人和雨晴一样对健康的认识是片面的,认为只要一个人身体不生病,就算是健康的人,对“心理健康”这个词感到很陌生,而且存在一定的认识误区。

心理健康对人的身体健康具有重要的影响,我们曾经听说过这样的事情:一个人平时身体还不错,但有一天感到身体不适去看医生,结果检查出来是癌症,心灵受到了打击,心理极度恐惧和忧郁,于是身体急剧衰退,马上就不能走、不能吃,不久就离开了人世。这是心理上的自绝,降低了对疾病的抵抗力,加速了病情的恶化。可见不健康的心理状态会对人的身体健康产生重要的影响。

心理健康不仅对人的身体健康具有重要的影响作用,而且对人的思想品德、知识能力、审美观念等诸方面的发展都是重要的。一个人只有心理健康,才有可能品德高尚,良好的心理状态也能够促进对知识的学习和智力的发展。而且健康的心理体现了美的内涵,对个体的审美观念和行为的发展也起重要作用。

【相关知识】

小学生在心理健康方面存在的主要问题

现在的不少小学生存在着一些心理健康方面的问题。这些问题主要表现为学校恐惧症、学习障碍、厌学、逃学、吮咬手指、遗尿、偏食厌食、肥胖症、睡眠障碍、撒谎、口吃、多动症、攻击行为、社交退缩、喜怒无常、情绪不稳定、不能控制自己的情绪、心理承受力低、缺乏意志力、缺乏自信、考试焦虑、记忆力衰退、注意力不集中、不能从容应对挫折,并在

行为上出现打架、骂人、说谎、考试舞弊,严重的出现自伤或伤人现象。具体的问题可以概括为以下几个方面。

(一)学习方面的问题

1.小学生的学习心理压力越来越大,不断的考试评比使他们身心疲惫,造成精神上萎靡不振,从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等。据调查,大约10%~15%的学龄儿童具有程度不同的学习功能障碍。

2.厌学是目前学习活动中比较突出的问题,不仅是学习成绩差的同学不愿意学习,一些成绩较好的同学也很容易出现厌学情绪;而考试焦虑,特别是遇到较为重要的考试时的焦虑就更为严重,甚至会出现过度焦虑的现象。

(二)人际关系的问题

1.与老师的关系问题。

有时由于教师对小学生某些方面的不理解、不信任而使他们心里感到不愉快,甚至产生对抗情绪,其实他们非常希望得到教师的关心理解。如来教师缺乏理解、耐心与爱心,不能以热情的态度给予指导帮助,反而横加指责,学生就会失望,从而产生一种压抑感,产生消极情绪,和老师的关系就日趋紧张。

2.同学间的关系问题。

同学关系不融洽,甚至关系紧张。有些同学会流露出孤独感,有些同学因为胆小自卑、嫉妒或者猜疑,又或者因为和别人打交道时偶尔遇到挫折而不再敢与人交往,还有些同学与人交往时以自我为中心,从而在人际交往中遇到一些心理问题。

3.与父母的关系问题。

父母无休止的唠叨,或者父母不懂得尊重孩子的个人需求,反而一味地向孩子提出各种过高的要求和期望,又或者父母与孩子对于某件事情看法上的不同,对孩子的不理解等都可能使学生与父母的关系紧张,从而导致亲子关系越走越远。

(三)挫折适应的问题

随着年龄的增长,小学生必须学会适应社会、适应自然,因为在生活学习中遇到挫折是不可避免的。调查表明,有大约 10% 的学龄儿童存在着不同程度的适应问题,其中最明显的表现就是耐挫性差,主要表现为两方面:一是缺乏性挫折——由于外部条件不充分,致使目的无法实现、需要无法得到满足所形成的挫折。比如,长时间在家庭和学校得不到父母、教师的喜欢及关心,一些学生觉得自己是一个“被遗忘的人”;学习成绩不好,得不到老师和同学的赞扬,一些学生自尊的需要不能得到满足。二是损失性挫折——原来可以满足的需要,由于外部条件的变化,现在不能得到满足而引起的挫折。比如,一个农村来的优等生到了城市的学校以后,由于学习环境的变化,可能成为一个中等生或学困生,从而引起心理上的不平衡。自尊的需求不能得到满足,就会引起烦恼、紧张的消极心理。

小学生一旦遭受挫折,往往摆脱不了苦恼,甚至会变得敏感多虑,不能以正确的心态来对待人和事,严重者还会出现精神失常、自杀等难以预料的后果。作为教师我们有责任和义务帮助受挫折学生摆脱困境,恢复正常心态。

【案例二】

皎皎自小学二年级起就是班里排名前三名的优秀学

生,获得了数不清的“三好学生”和各种竞赛的奖状,老师和家长都对皎皎抱以很高的期望。开家长会的时候,班主任和科任老师都一致认为皎皎将来是一个很有发展前途的学生,而皎皎自己也一直对自己的表现感到自豪。但是最近出现了一点异常,那就是一直稳居班级前三名的皎皎在近几次的章节测验考试中都名列五名以后。皎皎发现有些原来名不见经传、不大起眼的同学的成绩迅猛地赶超了过来,这对于皎皎来说是想都没有想到的,在心理上是一个重大打击。皎皎感觉自己已经很努力,并没有偷闲,可是这几次考试成绩都不尽如人意。皎皎开始怀疑起自己来了,难道她不再是过去的她了?同学们会怎么看待自己,皎皎开始变得对于同学们的言行举止很敏感起来,总感觉到他人在后面嘲笑自己,笑自己无能,前三名的地位已经动摇了。同时,皎皎也很关注老师对自己的态度和看法,非常担心老师们会对自己感到失望。在众多的担心和焦虑之下,皎皎经常感到胸闷,有一股气憋在胸腔透不出来,还经常头晕、失眠,上课精神状态不好,胃口也在下降。皎皎在同学们看来好像是变了一个人似的,老是郁郁寡欢,对什么东西都提不起兴趣。

【提问】 许多学生在生活、学习上出现一些起伏或波折时,总会有各种心理压力,我们对这些同学应该如何及时给予帮助呢?

【分析】

皎皎的班主任得知了这件事情之后,主动找皎皎谈话。班主任说道:“皎皎,你是不是因为接连这几次考试都考得不如你过去的成绩而感到苦恼?”皎皎点点头。班主任接着

说：“皎皎，我希望你能明白一个道理，那就是这个世界上没有永远的胜利者，任何人和事物，包括国家都不能永远保持它的优势而一成不变。事物都是在变化发展中的，没有永远夺冠的运动员，没有永远打胜仗的将军，没有一辈子都成功的人，所以重要的不是你现在是否是第一，而是你现在是否在努力争取第一。你知道吗，看到你这个样子，家长、老师和同学们都很担心你，希望你能重新正确地认识这个问题，振作起来！我们相信你！”听完这番话后，皎皎好像渐渐地明白了什么，她开始反思自己一直以来方方面面的想法，逐渐感受到自己在认知上的偏差和错误，于是她改变了自己过去那些错误的认识，重新振作起来，在行动上不仅更加努力，而且又像过去的她那样充满自信、笑容满面了。

喜、怒、哀、乐为生活平添了许多色彩，成功与失败、获得与丧失、坦途与坎坷、苦难与挫折等生活事件，会使小学生产生种种情绪反应，体验到或兴奋愉悦，或忧郁沉闷，或欢欣鼓舞，或悲伤沮丧……然而，大家是否思考过情绪对于自己身心健康有何影响？你是否正在寻找保持乐观向上的情绪和摆脱不良情绪的途径？案例中的皎皎一开始的情绪体验就很不利于少年儿童身心健康。

一般来说，不论积极的或消极的情绪，都有其特定的功能和意义，都有助于我们适应环境。例如，当某人面临危险时，如果没有立即产生恐惧这种情绪体验，他就不会也不知如何去抵抗或躲避，也就不能保护自己。心理学家指出，适度的焦虑和紧张对我们的学习和生活都有正面积极的作用，它能提高我们的学习效率和工作效率。然而，如果长时间处于消极情绪状态则对我们的身心健康有害。有关的心