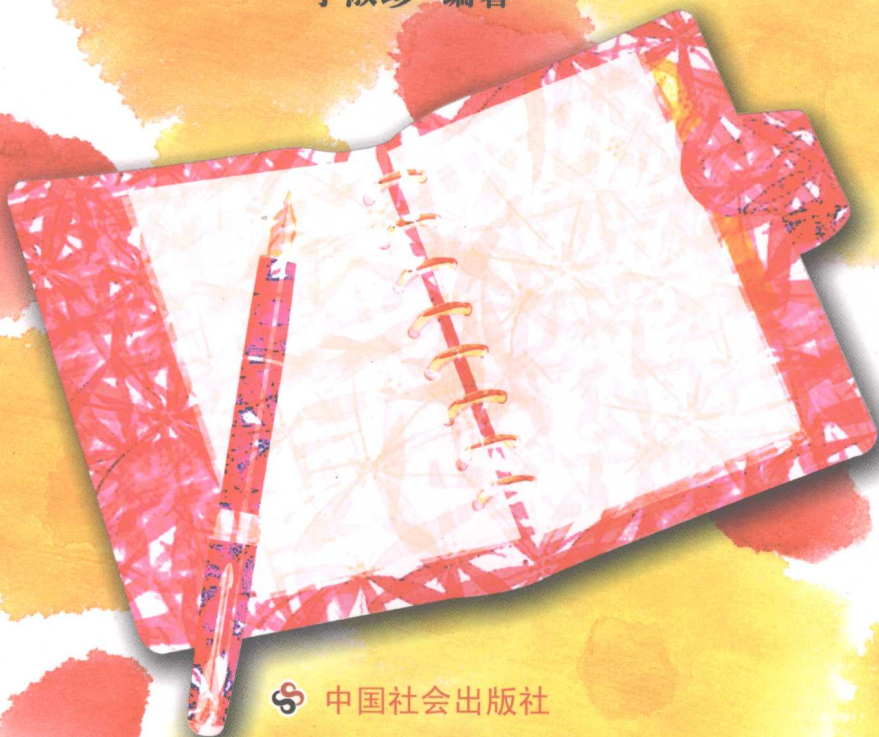


ZhongXiaoXueSheng

中小學生

心理健康問題諮詢及矯治

李淑珍 編著



 中國社會出版社

中小学生心理健康问题 咨询及矫治

李淑珍 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小學生心理健康問題諮詢及矯治/李淑珍編著. —北京:中國社會出版社, 2007. 10

ISBN 978—7—5087—1981—8

I. 中… II. 李… III. 心理衛生—健康教育—中小學—教學參考資料 IV. G479

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2007)第 157649 號

書 名: 中小學生心理健康問題諮詢及矯治
編 著: 李淑珍
責任編輯: 張英杰 侯繼剛 劉運祥

出版發行: 中國社會出版社 郵政編碼: 100032
通聯方法: 北京市西城區二龍路甲 33 號新龍大廈
電話: (010)66080300 電傳: (010)66051713
郵購部: (010)66060275
經 銷: 各地新华書店

印刷裝訂: 北京京海印刷廠
開 本: 145mm×210mm 1/32
印 張: 8
字 數: 200 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版
印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 價: 15.00 元

序

在基础教育不断改革和发展的今天，教师教育已成为教育界的关注点。因为任何美好的教育理想都要通过教师去实现，任何系统的知识都需要通过教师传递给学生，因而，使我们又想起了当年毛泽东主席曾经提到的“教改的问题主要是教师问题”这一判断，也使我们更为明确地体会到，教师水平的提高才是教育改革和创新的最关键的基础。

我们推出的《中小学生心理健康问题咨询及矫治》一书，试图将我们调研、分析、梳理概括出来的部分理论和来自教育第一线的有益经验提供给广大的中小学教师朋友，为基础教育的发展和改革做一点贡献。

在我国，由于基础教育阶段的教师队伍基数极为庞大，教育部和各级教育主管部门非常关注教师和校长的“校本”发展，并寻求更多元、更便捷的方式和途径帮助广大教师实现在职的提高。

我们将把中小学教师校本培训的工作作为中央教育科学研究所教育与人力资源研究部“十一五”期间的重点工作，并将持续不断地关注这一领域的发展趋势。在这本书的第一部分中，我们首先选取了新课程学习评价、教育政策法规、校本研究基本方法、心理健康及咨询、中小学思想道德问题及教育科研等几个方面的专题，邀请了中央教育科学研究所及部分高校的专家，以及在中小学教育第一线的部分有探索精神的校长和教师参与撰写书稿，目的是试图将中小学教育教学的理论探索和学校中蓬勃兴起的行动实践有机地结合起来，为广大中小学教师提供更为切合实

际、更具有对话和交流价值的参考信息。

教育是一项极为复杂的实践活动，涉及的相关因素是多元化的和多层次的。因而，对于教育工作者来说，不仅需要具备与职业和专业相关的丰富知识与技能，还需要有较好的悟性、丰富的阅历、奉献的热情和不懈的追求。尽管这些素质的培养不一定全来自于书本的学习，但有选择地读一系列专业书是非常必要的。

对于教育理论研究者而言，虽然其成果的表现形式主要是论文、专著和其他信息产品，但也有一个转变观念和意识的问题。如何从单纯的逻辑推理、理论推演、政策诠释、翻译引进和其他学术探索的惯性中跳将出来，与教育第一线活生生的教育存在和教育问题相结合，在实验、实证、实践和广大教师、学生实际参与的行动中验证我们的理论和理想，是教育研究者必须认真思考的问题，也是教育研究如何摆脱困境、适应教育发展实际需求的出路所在。

不可否认，为在职教师所编写的书也必然会对教师职前教育，即师范院校的教育产生一些间接的重要影响。因为，教育实际的改变，以及教育理论和实际的结合也应该成为其自身不断发展完善的主要滋养和影响要素。尽管本书的设想和尝试还是初步的和探索中的，似有一些理想化的成分，但作为一种探究和实验还是有价值的。只要我们心中有广大的教师、学生对国家、民族满怀希望，我们的努力就不会迷失方向，我们的探索就会为教育的发展与创新提供鲜活的经验和思想。

程方平

卷 首 语

作为教师，时刻感受到生命的突飞猛进。昨天，女生还是个小丫头，男生还是个小小子，今天却变成亭亭玉立的少女、生龙活虎的棒小伙儿。然而，他们毕竟还很稚嫩，也没有超脱童年的“自我中心”；加之学习负担较重，难免会遇到一些挫折；再遇交友不慎，内心障碍无法排除……他们就会对人生产生迷惘和猜忌。有的怕考试、怕做作业，陷入极度焦虑之中；有的对自己身体的急剧变化感到惊奇、惶恐；有的因遭挫折而自卑；有的被社会上的不良诱因所惑而心存郁结；有的讨厌自己，对前途绝望，甚至想到轻生……

总之，中小学阶段是一个人生发育的最佳年龄，是社交的年龄，是理想、动机、兴趣、态度充分发展的年龄，是人生观、世界观逐步形成的年龄，也是欲求较多、情绪不稳、易犯错误的年龄。

因此，教师有责任帮助学生解除内心的苦恼，指导他们自我纠正，培养自我监控、评定和调整的能力。同时，还有责任教育他们珍惜少年时光，刻苦学习，努力塑造自己，成长为德才兼备、身心健康的一代新人。

本书运用心理学理论，融汇了理想、道德、情操及素质教育，并以单篇小文章的形式，揭示学生心理问题，运用心理学原理分析学生出现这些问题的原因，以及提出矫治学生心理问题的方法。

此外，书中不仅帮助广大中小学教师掌握一些有关的心理学

知识，指导学生们健康成长，同时也教给教师们一些诊断、矫治学生心理问题的方法。本书作者愿与广大教师携手合作，为培养21世纪国家所需人才奉献爱心和力量。

当然，本书也存在不少的个人主观意见和经验之谈。但是，我们相信心理科学是具有生命力的，它必将得到更多人的关注。愿广大读者能和我们一起，为心理科学的研究与发展贡献自己的力量。

编著者

2006年7月1日于中央教育科学研究所

感谢本书的参与者：

王雅娟	冯善斌	田虹	田艳芝	甘华鸣
刘玉祥	陈冬寒	吕艳芝	吴安春	吴义昌
李淑珍	张小青	张爱勤	张正光	杨宝山
郭蝉英	袁爱俊	章跃进	栗玉宝	殷喜花
戴启荣				

目 录

第一章 学习问题咨询及矫治	(1)
第一节 学习困难	(1)
第二节 考试焦虑	(12)
第三节 上课走神	(22)
第四节 不良习惯	(33)
第五节 兴趣索然	(46)
第六节 厌学逃课	(58)
第二章 情绪问题咨询及矫治	(69)
第一节 自卑	(69)
第二节 嫉妒	(79)
第三节 焦虑	(90)
第四节 孤独	(100)
第五节 抑郁	(113)
第六节 易怒	(124)
第三章 性格问题咨询及矫治	(135)
第一节 依赖	(135)
第二节 任性	(146)
第三节 冲动	(156)
第四节 懒惰	(163)
第五节 自闭	(173)
第六节 害羞	(181)

第四章 交往问题咨询及矫治	(191)
第一节 虚荣	(191)
第二节 退缩	(199)
第三节 恐惧	(208)
第四节 自负	(217)
第五节 挫折	(226)
第六节 猜疑	(235)

第一章 学习问题咨询及矫治

第一节 学习困难



档案室

自从妈妈病逝后，艳艳被送到乡下，在爷爷奶奶的溺爱下长大。到了该上学的年龄，爸爸才把艳艳接回城里。

现在艳艳已是小学四年级的学生了。她长得俊俏，有一双会说话的大眼睛。她手很巧，能折纸鹤，会剪窗花，下课时，同学们常常围着她学折小纸船、小衣、小裤、小狗等。然而艳艳的学习成绩总是排在全班后几名，老师反映她上课时经常走神，爸爸说她遇到不会做的题时就发呆，不知从何入手，有时依赖家长帮着做。

艳艳学习很努力，放学回家也很少玩，也不看电视，每天看书、做作业到很晚才睡，然而学习成绩仍然落后。为此，她十分苦恼，也很自卑，甚至不想上学读书。

艳艳的爸爸很焦急，他带她去了心理咨询中心，专家在与艳艳谈话，并做了一系列心理测试后，这样诊断：艳艳身体发育正常，智商很高，而且动手能力强，但她是一个学习困难的学生。



咨询台

艳艳学习成绩不好，老师、家长都很着急。笔者劝艳艳的老师要冷静下来，一要找出她学习不好的原因，二要运用心理学知识，认识并帮助学习困难学生，改变教育策略，对症下药，使学生学习有所进步。

一、心理学概念

1. 学习困难的界定

学习困难，也称“学习无能”或“学业不良”。这一概念由美国著名特殊教育家柯克（S. A. kirk）在 20 世纪 60 年代首先提出，我国在 80 年代中后期开始进行研究。有关学习困难的定义较多，目前国内较普遍的看法是指智力正常，没有生理上和智力上的原发性缺陷，只是在学校的學習中有严重困难。

学习困难的学生不但学习差，而且常常伴有一些行为问题，学习困难学生的比例，据国外调查，在全体学生中的发生率为 8%~12%，国内调查约为 6% 左右。

学习困难学生有以下几种类型：

（1）暂时性困难型

这类学生主要是由于学习环境、条件和要求的改变，一时难以适应而造成，他们的智力、非智力因素虽没有偏常，但在学习行为上存在不少问题，如学生不能积极、正确地认知，对课堂知识的学习缺乏主动、热情和情感投入。

（2）能力性困难型

能力差是这类学生在学习上的主要障碍。由于他们对基础知识和基本技能的掌握较差，特别表现在语文、数学、外语等基础课的学习，由此其对其他学科的学习也普遍感到吃力或困难。

(3) 动力性困难型

这类学生的学习态度不够端正, 缺乏学习动力, 因此学习积极性不高, 不能充分发挥主观能动性。正因如此, 他们在学习遇到困难时易丧失信心和勇气, 往往选择退缩、逃避。据有关调查统计, 这个类型学生占学习困难学生总数的 58%, 可见解决学习困难学生的动力问题十分重要。

(4) 整体性困难型

这类学生学习困难的原因是多方面的, 包括学习能力差、非智力发展水平低、缺乏自信、丧失学习的愿望和兴趣, 以及生活和学习环境改变而不适应等。因此, 家长对此类型学生必须采取综合治理的办法。

国内外学者研究对学习困难学生的主要特征做了不同的评价。

前苏联著名学者巴彬斯基认为:

①学习困难学生的思维发展存在缺陷, 他们思维发展的水平和速度都低于同龄人, 不善于区分教材中的重点, 概括能力差, 思维独立性差;

②学习困难学生的基本学习技能有缺陷, 如读、写、算的速度, 学习活动的组织能力、自我检查能力等也有一定缺陷, 这些缺陷降低了学生学习活动的速度, 使学生不能在指定时间内掌握一定的知识、技能和技巧;

③学习困难学生的实际知识中存在缺陷, 这些缺陷的存在使学生今后的学习发生困难, 有的甚至丧失信心, 对学习抱有消极态度。

我国学者俞国良教授经多年对学习困难学生的调查研究后发现:

①学习困难学生的智力是正常的;

②学习困难学生存在思想品德、操行比较落后或学业成绩不良; 甚至两者兼而有之;

③上述两方面的问题不是由于生理缺陷造成的，也不是环境教育剥夺的结果，而是学校、家庭、社会及本人主观原因所致；

④学习困难学生需要特殊的督促、辅导和帮助。

笔者认为学习困难学生有以下一些特征：

①学习困难学生的智力是正常的；

②对学习抱着无所谓的态度；

③缺乏明确的学习目标；

④染上不良的学习习惯；

⑤回避学习困难；

⑥厌恶或放弃学习；

⑦需要在别人的帮助、辅导和监督下学习。

2. 学习困难的表现

(1) 学习的价值观错误，认为学习无用或认为学习某门功课无用；

(2) 内部动机薄弱，学习动力不足，懒惰不爱动脑筋；

(3) 注意力不易集中，上课后不能立刻进入学习状态，爱搞小动作；

(4) 学习兴趣不稳定、易变，如学习写毛笔字没几天，又去学画画；

(5) 在学习活动中易烦躁，开始时热情很高，可没多久，便无精打采了，很难长时间坚持学习、听课或做作业；

(6) 害怕学习中的困难，怕考试，怕老师公布学习成绩，纪律性差，经常逃课、逃学；

(7) 智力活动水平较低，直观形象思维占绝对优势，常常把概念等同于具体的某物，缺乏运用概念完成智力活动的能力；

(8) 言语活动水平低，由于他们大脑中所收集的词汇量少，遣词造句能力低，对逻辑语言不能正确理解。

3. 学习困难产生的原因

(1) 社会不良影响

社会上不同阶层人们的价值观、人生观、习俗、思想意识等会对学校教育造成不同影响，从而干扰学生的学习。如认为学习对学生未来生活工作没有用，没文化同样可以赚大钱。整天吃喝玩乐会造成学生失去学习的积极性和兴趣，甚至放弃学习。此外，社会上犯罪团伙利用社会上不良行为思想毒害少年儿童，在他们的引诱、威胁下，一些学生放弃学习，甚至逃课、逃学而步入“坏人堆”里。

(2) 学校教育失误

某些学校思想政治工作薄弱，教育思想不端正，没有树立正确的人才观、质量观、教学观和学生观，其表现如下：

①教育目标过高。应试教育、拔尖教育注重升学率和优等生，使用教材难度大，要求高，教学脱离大多数学生的实际水平，忽视中下等学生，造成学业不良学生比率增加。

②教学方法不当。学习困难学生有其特殊之处，如果教师不考虑这些学生的个性特点和能力水平，就会使他们丧失学习兴趣，导致其学习潜能受到压抑。

③教师的不良态度。一些教师对学习困难学生的不信任、不关心、不尊重等都会被这些学生所察觉，从而加重他们的自卑感、无助感，并产生对抗心理，使他们的学习情况恶化。有的个别教师讲课枯燥无味，态度粗暴，使学生听不懂也不敢问，长此以往，造成学生厌学或成绩下降。

(3) 家庭不良影响

①不完整、不和睦的家庭。由于家庭自然结构缺损、破坏，家庭气氛不良，使学生不能安心学习，造成学业不良。

②父母教养方式不良。父母为学生学习成绩不好而动辄打骂学生，使他们产生对学习的恐惧和焦虑，甚至于反抗，导致成绩越来越差。

③家庭成员有劣迹影响。家长自身价值观、生活态度和生活方式及劣迹，对学生起着潜移默化的作用，影响到学生的学习态

度、情感和意志。

(4) 学生自身不良因素的影响

某些学生受到认知不良、情绪不良和行为不良等因素的交互影响,也会导致学习困难,如学生的认知障碍未能排除,使他们无法进行有效地学习,必然影响他们认知水平的发展,同时,由于学生学习上的困难未能及时克服,学习效率低下,学习屡遭失败,又使他们产生消极的情感体验,不断削弱自信心,降低学习兴趣、求知欲望和抱负水平,或者产生焦虑情绪,这些情绪障碍又会导致其学习行为的消极化,乃至养成不良的学习习惯,进而加剧其学习困难。

二、心理学诊断方法

1. 观察法。教师要随时注意观察学生的学习生活,必要时要进行详细记录,了解学生学习的困难及产生困难的原因,以便对症下药,进行补救。

2. 作业分析法。教师要经常分析学生作业及考卷,发现他们做错的题,并找出错误的原因,便于帮助学生纠正错误,改正他们不良的学习习惯。

3. 口头报告。让学生说出解题的方法及步骤,如果他们口头表达不清了,教师便可知道他们学习困难所在之处。

4. 谈话法。教师平时要定期与学生谈话,如果他们出了问题要及时谈话。谈话前,要列提纲,确定内容;谈话中,要了解学生的认知水平、情绪变化和学习行为表现。

5. 测验法。利用现成的心理诊断测验,对学生施测,以便于发现和了解学生学习困难之处及产生困难的原因。

常用的测验法如下:

(1) 智力测验。可参照“韦克斯勒”智力量表、“斯坦福——比纳”智力量表、图片词汇测验等。

(2) 认知能力诊断测验。可参照“CRT 瑞文”测验、Wood-

cock-Johnson 心理教育测验、儿童认知能力诊断量表（浙江大学吕静教授等编）、视知觉发展测验（FrosTig 等）、Bender-Gestact 测验等。

（3）学业成绩测验。可参照加利福尼亚阅读测验、Durell 阅读困难分析量表、斯坦福数学诊断测验及小学数学能力测验（中央教科所赵裕春主编）。

（4）人格测验。可参照“卡特尔 16 种个性因素”问卷、“儿童 14 种人格因素”问卷（华东师大祝蓓里教授等编）、“行为与人格量表有影响学生学习因素诊断”问卷（辽宁省教所心理研究室编）等。

（5）教师使用的简易评定量表。此量表是一份非标准化的评定量表，通过 5 级计分进行判定，量表上的 1、2、3、4、5 分别表示不同评定等级，5 表示最好，4 表示较好，3 表示中等，2 表示较差，1 表示最差。此量表的最高分是 120 分，正常儿童的平均分为 81 分，学习困难儿童平均分为 61 分。

学习困难的简易评定量表^①

项目		程度				
		1	2	3	4	5
听觉理解	1. 遵循口头指示的能力					
	2. 课堂讨论的理解					
	3. 保持听觉信息的能力					
	4. 词义的理解					
口头言语	1. 全面和精确的表达能力					
	2. 词汇能力					
	3. 回忆词的能力					
	4. 联系以往经历的能力					
	5. 形成观点的能力					

① 冯江平，儿童心理问题咨询与矫治