

北京市“九五”规划重点课题

如何应对小学生 心理问题

教师与家长帮教个案及儿童心理问题矫正方法

郭启玉◎编著



北京市“九五”规划重点课题

如何应对小学生 心理问题

教师与家长帮教个案及儿童心理问题矫正方法

郭启玉◎编著

图书在版编目(CIP)数据

如何应对小学生心理问题 / 郭启玉编著. —北京: 中国
社会出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5087-2078-4

I. 如… II. 郭… III. 小学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191010 号

书 名: 如何应对小学生心理问题

编 著: 郭启玉

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010)66080300 电传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

序 言

林崇德

北京师范大学实验小学郭启玉老师主持并完成了北京市教育科学“九五”规划重点课题“小学生心理健康活动课的原理、设计及应用研究”，经专家们鉴定，获得一致好评。在此基础上，郭老师撰写了《如何应对小学生的心理问题》一书。读后我深感其生动、直观、操作性强、有新意。这是一本值得推荐的好书。我之所以说值得推荐，理由有三：

首先是作者抓住了当前小学生存在的主要心理问题。郭老师出书目的在于“应对”并解决“小学生的心理问题”。而小学生主要有哪些问题呢？据调查表明：人际关系问题，表现在亲子关系、师生关系、同学关系和交往困难方面；同学问题，表现在学习兴趣、学习动机、学习压力和学习困难等方面；自我（修养）问题，表现在如何认识自己，体验自己和自制力等方面。郭老师在书中抓住了这些问题，使其有针对性，因此这是一本有的放矢的心理健康教育读本。

其次是作者抓住了小学生心理健康教育的内容。怎样来判断心理健康，小学生心理健康教育主要内容有哪些？一般认为有：主观标准与客观标准的统一是心理健康的主要判别标准，因为一个人的心理健康与否，往往来自其主观体验，客观条件只是作为影响这种体验的潜在因素；情绪是心理健康状态的直接体验和重要检测体系，一个人心理健康与否，往往在其情绪情感上表现出来。迄今为止，对心理健康公认的理解是，心理健康分为正负两个方面：积极情绪情感的增加与减少，并不意味着消极情绪情感的减



少与增加,它们可以同时存在;自尊是心理健康概念的核心,所谓自尊,是指个体对自己(自我)的一种积极的、肯定的评价、体验和态度。郭老师的书里,突出的正是心理健康的这三方面的内容。“行为”一节突显主客体的统一;“情绪”一节承认两种情绪情感的同时存在;上编“个别心理辅导手记”强调的是走出自卑、升华为自尊,并指出师爱的前提是对学生的尊重。郭老师在书中抓住了这些内容,使其主次分明,因此这是一本重点突出的心理健康教育读本。

第三是作者抓住了小学生心理健康教育的方法。开展心理健康教育的方式和方法可以多种多样,注意发挥各种方式和方法的综合作用,旨在增强心理健康教育的效果。活动课是小学开展心理健康的重要形式,在小学阶段,以游戏和活动相结合,营造乐学、合群的良好氛围,以达到小学生心理健康的目的。郭老师在书里科学地阐述了心理健康教育的活动课的实施途径和方法,总结了小学生高年级四大类心理问题,有针对性地提出了心理活动课的五条原理、六个方面的内容和九种相匹配的方法。此外,她的书里还呈现许多活动课的方案和大量个别辅导案例,而每一个活动课或个别辅导案例中都有存在的问题、教育导入、问题与转机、教育反思,给人授予操作的方法。郭老师在书里抓对了小学生心理健康教育的方法,因此这是一本总结操作方法的心理健康教育读本。

在我国中小学,心理健康教育还处于探索阶段,我恳切地希望有更多的像郭启玉老师那样的第一线老师在心理健康教育过程中,进行教育科学的研究,使心理健康教育更科学,更有效。

(作者为教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任 北京师范大学教授)

2007年8月8日于北京师范大学

前言

对于青少年来说,心理问题,不仅影响他们的身心成长和健全个性的形成,而且还会导致犯罪,甚至酿成悲剧。近年来,这种事例屡见报端。有研究表明,目前全国有 3000 万青少年存在着不同程度的心理问题,其中有心理障碍的小学生大约有 21%~32%,且有日益上升的趋势。

青少年的心理问题折射出我们的教育问题。虽然我们天天都在提倡教育要“以教师为主导,以学生为主体”,但是以分数和升学率作为衡量教育质量标准的现象依然存在。老师和学校在教学只重考试分数,却很少关注学生在学习活动中的心理体验,很多学生不能从学校生活中获得愉悦感。在学校里的紧张学习,回家后的作业重压,休息日的各种辅导班,使学生的生活时时刻刻充满压力,致使各种心理问题日益突出。因此,青少年的心理健康问题,应成为家庭、学校和社会亟待关注的重要问题。

对于学龄儿童来说,一般性的心理健康问题大多和他们在学校里的学习、生活密切相关,所以对他们的心理健康教育也必然和日常的教育和教学工作交织在一起。因此,如何从心理问题的角度,在日常的工作中,敏锐地觉察、分析学生的各种心理问题,根据每个孩子的特点采取有效的措施,就成为教师教育工作的一项基本功。

2003 年,我承接了北京市“九五”重点课题《小学生心理健康活动课的原理设计及其应用研究》以来,与北京师范大学实验小学的部分教师组成课题组,本书就是这一课题研究的成果之一。



书内凡是拿出参赛的文章,均获得国家级或北京市、海淀区一、二等奖。有些文章还被登在了重要的教育刊物上。

根据学校的教育实践,我们把小学生的心理健康问题大致归纳为相互关联的四类问题:情绪问题、行为问题、人际关系问题和学习问题。我们主要通过个别辅导和集体活动两种途径,对这些心理问题进行辅导。因此,在本书中,我们把心理问题辅导的实践和探索分为两个部分:第一部分包括 12 个案例,主要记述的是课题组教师对“问题学生”进行个别心理辅导的具体实践和反思;第二部分包括 25 个活动教案,主要是课题组教师针对小学生中普遍存在的心理健康问题,实施心理健康教育活动的具体实践。

尽管心理健康教育带有很强的“个性化”色彩,不可能有一种“包医百病”的灵丹妙药,更不能靠“依样画葫芦”的模仿照抄解决学生的心理问题,但是,读者仍然可以从我们的实践探索中获益。

目 录

上编 个别心理辅导手记 1

帮助吴小克服交往困难 3

李朦学习行为转变纪实 11

厌学的小纪——小学生不爱学习行为矫正 19

面对他的“偷窃行为” 27

自卑孤独的豆豆 39

精明的小华需要什么 50

小枫的个性重塑 59

帮一个内向女孩找回自信 72

一个注意力障碍的女孩 77

智力超常而行为异常的小雨 93

决不放弃 100

学生的过失与教师的宽容 107

下编 心理辅导集体活动探索 113

情绪问题 115

懂得“宽容” 115

化解小矛盾 119

离别“织网” 123



抓蜻蜓 127

瞎子走路——培养同理心 129

分享乐趣 132

情绪——调节面对面 135

勇于承担责任 138

解手链 141

小礼物 144

人际关系 147

“学会接受不同意见” 147

“其实你不懂我的心”——感悟亲情 150

“红色炸弹”学会欣赏别人 153

“连环泡”——关注他人 156

“英雄本色”——班际同学关系的和谐 159

“猜猜我是谁”——同班同学关系的和谐 162

“男朋友”和“女朋友”——学习和异性同学健康相处 ... 165

“爸爸、妈妈我都要！”——面对单亲家庭 168

“十根筷子不易折” 171

学会合作 174

行为问题 185

转变一个自暴自弃的孩子 185

这样能使孩子们团结互助 189

让运动变得快乐 193

让孩子一步一个脚印地进步 197

孩子们这样开始他们的信任之旅 201

爱在校园 205

体育趣味活动 211

跳绳	215
学习问题	218
好书是我的朋友——学会选好书	218
“全神贯注”——培养注意力	221
“我是专注的小神童”——提高注意力	224
“我是小小科学家”——激发课外阅读的兴趣	227
我们是“红小对”——养成良好学习习惯	230
“我也可以做达·芬奇”——培养观察力	233
“化装舞会”——培养创造力和想象力	236
“要长一双火眼金睛”	239
“取人之长补己之短”	253
“一起学课文”——培养学习中的合作精神	264
后记	267

上编 个别心理辅导手记



帮助吴小克服交往困难

郭启玉

吴小,男,十一岁,小学五年级学生。父母都在外企工作、高薪。爷爷、奶奶均是部队师级干部,家庭条件优越。吴小很小就有保姆、爷爷奶奶、爸爸妈妈精心照顾,如众星捧月一般。慢慢地养成了娇横、任性、霸道的性格。他在幼儿园就表现出交往困难,做什么事都由着自己的性子,稍不如意就跟小朋友拳脚相加或哭闹不止,所以小朋友都不愿意跟他玩,别的家长也嘱咐自己的孩子离他远些。这样一来,他就更孤独、更渴望跟小朋友一起玩。可一旦有人跟他玩,结果总是不欢而散。

在学龄前阶段,儿童需要发展的是主动性。而主动性的发展必须在一定的规则框架里进行。也就是说,儿童主动性的发展与发挥,需要受交往规则、社会准则的调节。而吴小过于放任的家庭环境,使他的“主动性”演变成了放任纵性。由于没有形成好的社会规则意识,他往往无法适应特殊的家庭环境之外的环境,无法与小伙伴们和睦相处。这个方面的失败,强化了他在家庭里的关注弥补,于是形成了一种循环:在家愈放纵,在外愈是交往困难;在外愈是交往困难,愈是寻求家庭中的放纵任性。

交往困难表现

1. 与家人的交往困难

吴小在家里很任性,想干什么就得干什么。有时奶奶不予满



足,他就用脚踢奶奶,用身子撞奶奶。他妈妈很娇惯孩子,与爷爷奶奶的教育方法不一致,认为孩子都是对的,为此家里经常为他发生争执。而他爸爸如果想教训他,爷爷奶奶就出面“保护”他,这就更加剧了吴小的骄横与霸道。

吴小上了小学以后,交往困难表现得更为突出。他经常与同学发生冲突,几乎每天都与小朋友打架。他学习也不好,天天落作业,书包里没有一个像样的作业本。老师让他补作业,得紧紧盯着他,他才能勉强完成,若一步盯不紧,他背起书包就跑掉了。他还经常与老师争吵,只要一听老师留他,就开始踢桌椅或用身体扛老师的办公桌,闹得老师什么也做不了。

2. 与同学、老师交往困难

吴小在家庭里“获得”控制权、“寻找”关注的武器就是自己的任性和哭闹。起初他只是试用这些“武器”,家庭的宠惯给他一种错觉,以为这就是社会的要求。于是,他把这些习惯也带到了学校、带到了班级里。

一次课间,我在班里正跟同学谈话。忽然看见教室的后门被打开了,(那个门一直都是锁着的,而且有一个课桌放在门后抵着门。桌上放着很多学具。)吴小从那门缝里伸头往里挤。我一看,立刻用手示意他别挤。因为我担心一旦推翻了桌子,就有可能砸着教室里的人。如果里面有个人再使劲一推门,也可能拖着吴小。两种后果均不堪设想。我急得用手一指吴小,他立刻就退了回去。这时,另一个孩子也从门缝里伸出头往里钻,我立刻站起身来,一边让一个学生去把吴小及那位同学叫来。吴小刚一进门正听到我问:“后门是谁打开的?”他一听就急了,又哭又闹。指责我说:“你为什么说后门是我打开的,那后门是我打开的吗?”一边说,还一边准备用身体扛我。我一边解释,一边躲他,但他不依不饶,我走

到哪他就跟到哪。他一口咬定：不是我开的门，你为什么叫我过来。直到上课铃响了，全班同学都坐下等老师上课，他也不罢休。嘴里反复地说：“你为什么说是我开的门”，并且跟着我，不时地用身子扛我，引起班里同学哄堂大笑，我给他道歉都不行。直到强迫性地把她推到座位上才罢休，但一直啼哭不止。

可以看出，吴小在家庭里用来“获得”控制权，“寻找”关注的武器就是自己不依不饶的哭闹。于是，他不知不觉地把这种性格带到了学校。当然了，也可以看出，他起初只是去试用这些武器，当发现这些武器的确把一些老师给“制”住时，于是他就相信这些武器的价值了。所以，改变吴小的性格，一方面要从不给他发挥这些“武器”的作用入手；另一方面，就是教导他明白合乎交往标准的方式是什么，并从更积极的方面去引导他。也就是，一方面使他消极的手段停止，另一方面慢慢塑造他积极的行为。为此，我认为学校教育与家庭教育相配合，才有可能对他发挥作用。

教育导入

这件事后，我找来了吴小的爸爸，向他叙述了孩子当天发生的事，他爸爸听了后长叹一声说：“这事绝非偶然啊！他在家就是这样对待奶奶的。他就是用这种方法来达到他的目的的。”我告诉吴小的爸爸，一定要重视家庭教育。另外，家庭教育也要有原则。作为一个五年级 11 岁的孩子，应该懂得孝敬长辈，服从家长及老师的正确教育。吴小的爸爸说：“大道理我们都懂，可一旦遇到具体的事，做家长的就糊涂了，家里意见不统一，最后吃亏的还是孩子啊！现在我们明白，可是已经晚了。”他显出很绝望、很无奈的样子。



我安慰了他,告诉他孩子只是在交往上出现了一些问题。追其根源,可能在家里与家长的沟通方式有密切关系,但只要我们配合起来,教给孩子交往的技巧,他还是能正确对待的。后来我们约定,今后互相通气,抓住他在家里、在班里发生的事例为契机引导他,让孩子学会交往。

达到共识后,我们一起找来吴小。他一见到爸爸和老师都严肃地坐在那里,立刻就明白今天做得不对了,不等我们说话,他就走到他爸爸跟前说:“爸爸,我错了。”他爸爸故意说:“你没错,是老师错了。”他立刻就哭了,着急地说:“不是,是我错了。”“那你错在哪里了,你自己说一说?”他爸爸追问了一句,他又不说话了。

我接过话来耐心地说:“吴小,你能说一声‘我错了’,说明你是一个懂道理的好孩子。认识到哪里错了,才能更好地改正错误啊!你好好想想,你哪里做错了呢?”

他想了想说:“我不该用身子顶老师。”

我接着说:“孩子,你用身子顶老师说明你跟老师亲,没把老师看成外人。只是,我们已经是高年级的学生了,有比这个更好的解决问题的方法,你想试试吗?”

他高兴地答道:“想!”

“那让我们现在再来演示一遍上午的情景好吗?”

他说:“好!”

我问:“吴小,教室后门是谁打开的?”

吴小答:“我不知道,我下课玩时往门上一靠,它就自动开了。”

我又问:“你伸头往里挤,知道会发生什么意外吗?”

他想了想说:“会把同学的桌子挤倒,桌上的东西会全掉在地上。”

“还会有什么意外的事故发生吗？”

他想了想说：“桌子会砸着里面的同学。”

我又接着说：“万一里面有个同学再往外一推，这时你正好又在往里挤，又将会发生什么事呢？”

“那样会把我挤伤的，会伤到头，挤伤手……”他说。

听了他的话，我笑了，并说：“今后不能这样做了，懂了吗？”他抓抓脑袋，想了想说：“懂了！”

我又接着问：“这件事你还错在哪呢？”

他疑惑了，想了又想，怎么也想不起来，只好求助似的看着他爸爸。他爸爸说：“你当着全班同学的面去闹，还用身子顶老师，你难道就没想过，这样做在同学中影响不好吗？”

他沉默不语……

虽然吴小不说话，但我明白他已经知道自己错了。最后我与

他约定，今后遇事不能着急。
第二天，吴小的爸爸给我打电话，告诉我这件事对他全家震动都很大，因为孩子毕竟11岁了。在班里这么做，真是太丢人了。全家一致表示，要一起努力帮助他改正缺点，也希望老师对他多教育，还表示对老师的工作一定支持。

我听后很高兴，也表态一定多关注吴小。

现在，家庭与学校在观念上统一了认识，这样一方面撤消消极强化系统的工作可以顺利展开，另一方面，引导积极行为的工作也可以进行。

问题与转机

有一次，放学后，班里学生正在做值日，我在办公室批改作