



小学心理健康教育

中小学新课程教学艺术丛书

XINKECHENG JIAOXUEYISHU

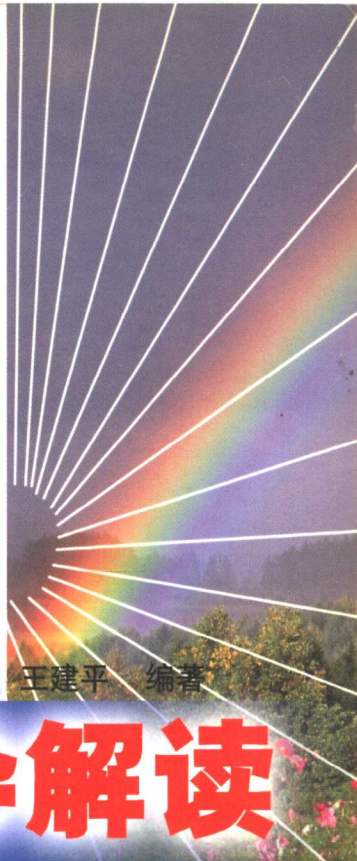
王建平 编著

案例指导解读

XINLIJIANKANG JIAOYU

中国林业出版社

北京市教育科学“十五”规划重点课题
——中美两国学校健康教育跨文化研究



中小学新课程教学艺术丛书

小学心理健康教育案例指导解读

王建平 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学心理健康教育案例指导解读/王建平编著. - 北京: 中国林业出版社, 2004.3

(中小学新课程教学艺术丛书)

ISBN 7-5038-3706-3

I. 小… II. 王… III. 心理卫生 - 健康教育 - 教案 (教育) - 小学
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009788 号

本书编著者名单

主 编: 王建平

编著者: 王建平 卢 旭 张 莹 王 文

黄子山 米法英 李淑琴

出版 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail cfphz@public.bta.net.cn 电话 66174569 66188524

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京昌平百善印刷厂

版次 2004 年 3 月第 1 版

印次 2004 年 3 月第 1 次

开本 210mm×148mm 1/32

印张 7 插页 4

字数 200 千字

印数 1~5000 册

定价 16.00 元

引 言

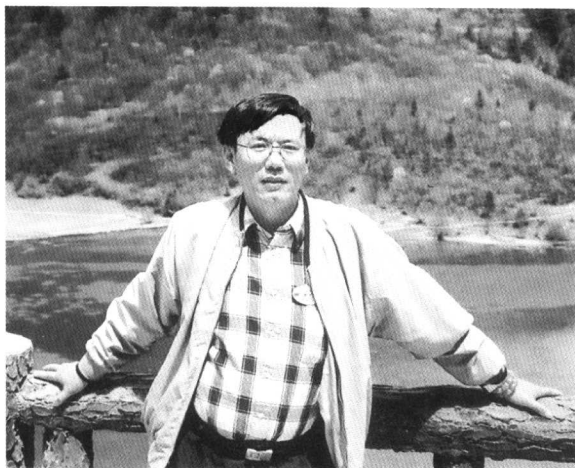
关心儿童的发展、关注儿童的健康已成为现代社会发展进程中，对家庭教育和学校教育的历史要求。

美国犹他州立大学原人类潜能研究规划机构主任赫伯特·A·奥托，提出了一个不为人所注意的问题，他认为，现在“健康的人，只挖掘了其潜能的10%~15%。”这就意味着，我们大多数人只使用了能力和天资的一小部分。如果我们能够释放那些我们尚未使用的潜能，哪怕只释放其中的一半，无论是对个人的幸福还是对人类社会的进步都将是无法限量的。加州大学洛杉矶分校的爱迪博士和他的伙伴研究发现，脑的功能非常微妙、复杂，“就实用的目的而言，脑的创造力是无穷无尽的。”事实上，研究健康的人也是发挥人的潜能的惟一途径。如何帮助健康的人发挥潜能，不仅是心理学、医学、教育学的研究者们长期探求的复杂的问题，也是现代社会发展过程中急需解答的问题之一，更是一件关系到儿童健康成长和社会进步的大事。

编著者

2004年2月

作者简介



王建平，首都师范大学教育科学学院教授，全国比较教育学专业委员会理事，全国心理学会会员，日本广岛大学北京研究中心客座研究员。长期从事健康教育教学与研究，尤其在中小学健康教育方面取得了较多的研究成果。专著和编著有：《小学生心理咨询与行为指导》《开启心灵的钥匙》《面对挫折》

《中小学生挫折教育案例指导》《性心理学》《谁来教育中国》《学校心理健康教育理论与实践》和《健康教育：世纪的呼唤》等；译著有：《睡眠是什么》《健康课堂管理》和《教师教育新概念》等。发表了“学校心理健康教育模式研究”等20多篇专业论文。

目 录

引言

1 家庭教育与心理健康篇	(1)
1.1 家庭教育三部曲	(2)
1.1.1 现代社会与家庭环境	(2)
1.1.2 家庭环境与家庭教育	(3)
1.1.3 家庭教育与心理健康	(4)
1.2 家庭教育与心理健康	(5)
1.2.1 不以事小而不为之	(5)
1.2.2 读懂孩子是教育成功的关键	(7)
1.2.3 学习本应是件快乐的事情	(8)
1.2.4 如何指导儿童学习?	(10)
1.2.5 “问题”儿童与锌元素	(12)
1.3 家长的教育行为与心理健康	(13)
1.3.1 家长是怎样影响儿童的?	(13)
1.3.2 父母对孩子的期望值要适度	(15)
1.3.3 怎样做一名称职的父亲?	(16)
1.3.4 夫妻教养态度与儿童的心理健康	(18)
1.3.5 女孩的焦虑缘于父母期望过高	(19)
1.3.6 小明为什么不想去学校?	(20)
1.3.7 学习“没有了”兴趣	(22)
1.3.8 今天你学习了吗?	(25)
1.3.9 为什么你的孩子会缺少“学习热情”?	(26)
1.3.10 家长应关心孩子些什么?	(27)
1.3.11 家庭教育问题的自我解答	(29)
1.4 家庭环境与心理健康	(31)
1.4.1 家庭环境与儿童成长	(31)

2 小学心理健康教育案例指导解读

1.4.2	一个旧书包的故事	(33)
1.4.3	一次家访之后的启示	(36)
1.4.4	给孩子创造成功的机遇	(37)
1.5	家庭教育与指导方法	(39)
1.5.1	教育方法引言	(39)
1.5.2	儿童教育的理论指导	(40)
1.5.3	家长应如何因材施教?	(41)
1.5.4	“榜样”的力量是无穷的	(43)
1.5.5	家庭教育中两种指导方法	(46)
1.5.6	强化儿童学习的两种手段	(48)
1.5.7	批评孩子的技巧	(49)
1.5.8	看谁更有耐力?	(50)
1.6	性与心理健康	(52)
1.6.1	家庭教育中的性问题	(52)
1.6.2	孩子为何要“亲吻”异性?	(55)
2	学校教育与心理健康篇	(58)
2.1	教师教育指导与心理健康	(59)
2.1.1	不容忽视的问题	(59)
2.1.2	走进儿童	(60)
2.1.3	走出害羞的误区	(62)
2.1.4	她为什么要这样做?	(65)
2.1.5	不合群的孩子变了	(67)
2.1.6	她终于笑了	(68)
2.1.7	他没有被老师放弃	(70)
2.1.8	少年如何离家出走?	(72)
2.1.9	帮助学习上的困难生	(74)
2.1.10	亲其师, 信其道	(75)
2.1.11	由邮票引发的思考	(77)
2.1.12	消除儿童紧张心理的方法	(80)
2.1.13	怎样才能提高儿童的“学习热情”	(81)
2.1.14	如何使儿童的学习紧张情绪降到最低点?	(83)
2.1.15	发掘积极因素, 创造成功机会	(84)
2.1.16	消除自卑, 培养自信心	(86)

2.1.17	你好我也好、你行我也行	(89)
2.2	教师不良言行与心理健康	(90)
2.2.1	儿童为何产生学校恐怖行为?	(90)
2.2.2	学校恐怖行为成因解答	(92)
2.2.3	老师, 温柔一些, 好吗?	(94)
2.2.4	不要“恨铁不成钢”	(94)
2.2.5	“脏孩”并非出自本意	(95)
2.2.6	别让爱你口难开	(97)
2.2.7	不能因为“拒绝”而迁就	(99)
2.2.8	拒绝上学的芸芸	(100)
2.2.9	“道德”不合格者戒	(101)
2.2.10	尊重与善待	(102)
2.2.11	教师素质以德为先	(103)
2.3	家长与学校同唱一首歌	(104)
2.3.1	美国孩子的全面发展	(104)
2.3.2	合作与双赢	(106)
2.3.3	家长参与学校教育	(108)
2.3.4	家长如何参与孩子学习活动中?	(110)
2.3.5	家庭教育——“洋为中用”	(112)
3	学习与心理健康篇	(115)
3.1	智力与学习问题	(115)
3.1.1	解读“神童”	(115)
3.1.2	何谓天才儿童?	(117)
3.1.3	智商高低意味着什么?	(118)
3.1.4	杨振宁博士畅谈天才儿童	(122)
3.1.5	智商高低与创造力	(123)
3.1.6	智商高低与自我评价	(125)
3.1.7	多元智力问题	(127)
3.1.8	智商高低与维生素 C	(128)
3.1.9	学会做中学——学校教育的新思维	(129)
3.2	问题儿童与心理健康	(130)
3.2.1	学习“低能”及表现	(130)
3.2.2	学习“低能”儿童与教育指导	(132)

4 小学心理健康教育案例指导解读

3.2.3 学习无助状态儿童的诊断与指导	(133)
4 非智力问题与心理健康篇	(136)
4.1 非智力因素与学习效率	(136)
4.1.1 注意力与学习效率	(137)
4.1.2 注意力与多动行为	(138)
4.1.3 意志品质——儿童成才的催化剂	(140)
4.1.4 学习效率与气质特征	(142)
4.1.5 气质类型与教育训练	(143)
4.2 非智力因素与教育指导	(146)
4.2.1 “智商”(IQ)、“情商”(EQ)与成功	(146)
4.2.2 差异的存在	(147)
4.2.3 应重视小学生自我评价能力培养	(148)
4.2.4 自信心应从儿时抓起	(150)
4.2.5 儿童社会适应性的培养	(151)
4.2.6 对什么都无所谓的孩子	(154)
4.2.7 他们为何不受同学欢迎?	(156)
5 问题行为与心理健康篇	(158)
5.1 问题行为与心理健康	(158)
5.1.1 儿童的成长与健康行为	(158)
5.1.2 何谓“问题行为”?	(160)
5.1.3 如何区分儿童的正常行为与异常行为?	(162)
5.1.4 一般性多动行为与“多动症”	(163)
5.1.5 事情并非如此简单	(165)
5.1.6 咬手指甲小男孩	(166)
5.1.7 时常发出怪声的儿童	(170)
5.1.8 健康的情绪生活是预防精神疾病的有效措施	(173)
5.1.9 是儿童的行为不能自制吗?	(175)
5.1.10 双重行为儿童的成因与矫正	(177)
5.1.11 儿童的撒谎行为与指导	(181)
5.1.12 “说谎”只是为了逃避不安	(183)
5.2 学习困难与言语障碍	(186)
5.2.1 大脑与言语功能	(186)
5.2.2 学习困难与言语障碍	(187)

5.2.3 是孩子真的不会还是另有原因?	(188)
5.3 问题行为与指导方法	(189)
5.3.1 行为过多的儿童与指导	(189)
5.3.2 不良行为儿童的矫正方法	(191)
5.3.3 异常行为儿童的两种矫正方法	(193)
5.3.4 性格孤僻儿童的类型与行为指导	(196)
5.3.5 行为过多与“过度矫正”法	(198)
5.3.6 虐待行为与指导	(200)
5.3.7 儿童过度行为矫正方法	(202)
5.3.8 儿童不良行为的综合指导	(204)
6 未结篇	(208)
6.1 家庭教育中的“比萨斜塔”现象	(209)
6.2 家庭暴力——一种潜在的教育病理	(210)
6.3 片面的追求与片面的发展	(211)
6.4 教育的瑕疵	(212)
后记	(215)

1 家庭教育与心理健康篇

我们不仅将家庭视为“儿童生命的摇篮”，也将其认为是儿童能否养成良好的学习习惯和生活习惯的基础。同时，家庭又是塑造儿童未来人格的最重要的早期场所，或者说它在培养儿童的健全人格方面起着无法替代的作用。如果一个家庭缺少和谐气氛，或家长的行为过于严厉苛刻，那么生活于这个家庭中的儿童，不仅存在着高焦虑水平的可能，甚至在学习生活中以及人际交往中会出现不顾实际情况地强迫自己去追求不可能成功的“完美”倾向。还有一种经常遇到的家庭教育情况，家长在学业成绩上对孩子的期望值存在着比较严重的不合理性，即家长的期望与孩子的实际能力之间有比较大的差距。这是由于家长对孩子缺乏必要的了解，或与孩子之间缺少“平等”的沟通，造成家庭教育的盲目性。

一般来说，受教育程度高的家长更容易理解孩子、尊重孩子的选择，而和谐的家庭气氛则对家长的养育方式起到积极的促进作用，保证孩子的身心健康和谐成长。与其相反，紧张的或不和谐的家庭气氛则不利于孩子心理健康的发展，“家庭关系较差者行为问题发生的危险性是和睦者的4.78倍。”美国心理学家肯尼斯顿的调研表明，从小缺乏父爱的孩子一般性格软弱，缺乏自信，依赖性强，承受挫折的能力及对环境的适应性都很差。国外大量的回顾性研究发现，生活事件与青少年抑郁、焦虑、行为障碍、神经性厌食、自杀行为，药物滥用及学习困难等多种精神卫生问题有关。

实验研究表明，家庭教养方式与学生的心理健康水平之间有着很大的相关性。消极的养育方式，如惩罚和严厉、拒绝否认、过度干涉

和保护,容易使儿童在人际敏感、抑郁、焦虑等方面出现较多的负面情感,形成不健康的人格心理。此外,家长的受教育水平、家庭气氛的和谐程度等都会直接或间接地影响青少年心理健康的形成与发展。

由此,我们认为,家庭教育和家庭环境在一个人一生的成长过程中具有举足轻重的地位。

1.1 家庭教育三部曲

1.1.1 现代社会与家庭环境

都市化的出现是现代工业社会发展的一个显著标志。都市化的发展一方面促进了社会文明的发展,但同时也为城市发展带来了许多负面的社会问题,诸如,(1)人口问题:由于城市生活的方便快捷,并能很快地满足人们的生存与发展需要,出现了人口从乡村向城市的单项流动,增加了城市的人口密度,由此造成交通、就业、治安等一系列的社会问题。(2)教育问题:人口的增加必然给教育机构带来就学的压力,出现受教育机会均等的困难,使教育质量无法保证。(3)环境问题:自然环境和社会环境保护也将出现困难。

此外,都市化发展的一个显著性的变化是原有的家庭结构发生了改变,即三口之家的“核心家庭”取代了传统家庭的“四世同堂”,从“核心家庭”向“复合型”家庭转变。这一变化无疑会使人们原有的心理结构、情感生活发生比较显著的变化。一方面由“家族式”的“群体观”向“核心家庭”的“个体观”转化,带来家庭成员之间的相互交流、理解机会减少,尤其是儿童的“家庭社会化”机会减少,妨碍了儿童的社会性的习得进程;另一方面家庭结构的变化,也在不知不觉地改变着家长的角色,即家长与儿童的关系由“法官”的角色转变为“伙伴”的角色——由“裁决”儿童群体交往中出现的问题到直接“介入”到儿童的活动当中去。其结果,人为地隔绝了儿童与同龄伙伴之间的“社会化”发展的机会,带来的却是儿童言行的“成人模式”的社会化。另外,由于家庭结构出现“多样化”的发展趋势,也就使

得家庭环境对儿童的影响出现多元性的发展态势。

不仅如此,随着科学技术的发展,电脑、信息、网络时代的到来,又在客观上隔绝人性与情感交流,“自我化”的或“个人化的”生活方式,又进一步地助长了儿童“孤独”的心理倾向。加之学习问题又成为家长所关注的首要问题,这样一来,儿童的社会化问题、心理问题被放在无关紧要的地位。当家长所期望的学业成绩并没有通过儿童的努力学习所达到目标,出现了比较明显的反差时便会逐渐使家长对孩子的认识、对教育的理解有了新的感悟:这似乎让家长们感觉到,儿童的学习成绩的好坏并不是单纯的对知识内容本身理解的程度如何,它还受儿童的心理诸因素的影响,如自尊、情感等社会化的程度。由此我们有理由认为,儿童知识的获得除了有一个良好的学习环境以外,还要指导他们建立一个适宜的“心理环境”,使其人格能健康的发展。所以说,心理健康教育成为现代家庭教育观念中不可缺少的一部分内容,而且是非常重要的内容。

1.1.2 家庭环境与家庭教育

对于儿童的成长来说,家庭环境的作用大于社会环境的影响。家庭是由亲缘关系组成的微观社会单位,它是由家庭结构、家长的职业特点、经济收入状况、家长所受教育程度以及人格健康状况等因素构成。由于家庭本身所具有的教育功能,便自觉或不自觉地对儿童施加各种影响,无论是在生活态度、人生观和价值观方面,还是在人格健康的形成和发展方面都产生着重要而深远的影响。这种影响对儿童的一生都将是持续的,有些方面的发展甚至是不可逆转的。今日新加坡的女性寻求男性伴侣的首要条件,是看其所出生的家庭环境是否和谐?父母关系是否稳定?她们的理由是,儿子的价值观将反映父母的价值观。一个游手好闲的父亲可能会有一个游手好闲的儿子。所以说,家庭环境在潜移默化地输出其特有的价值观,对家庭中的成员产生长期的影响。

我们目前的家庭结构中基本上是三人结构,独生子女家庭占主体,

这无形当中也为我们的学校教育增加了难度。这是因为在学校教育中，人们发现一种以往所不曾有的“特殊现象”：即是无论是小学生还是中学生有相当一部分人在开始时对学习抱有极大的热情和投入，他们对学习所倾注的热情是非常让家长 and 教师高兴的。但是随着时间的延续、知识内容的增加，这种热情和投入不仅没有增加，反而降低。有的学生开始厌弃学习，有的学生对考试产生恐惧，有的学生为学习而苦恼，甚至拒绝上学。这种状况不能不被心理学家、社会学家和教育工作者所关注，也为我们对孩子倾注全部精力的家长伤心不已。他们不尽要问：我们的孩子究竟怎么了，难道说我们的努力就是这种结果吗？

无论是家长还是教师都不希望看到这种令人痛心的结果，但是我们又必须正视这种客观现实。当我们分析这一“特殊现象”时，不能否定在我们的家庭教育中存在着这样或那样的问题，尤其是独生子女教育偏差是造成“特殊现象”的主要因素。即一味满足知识与智力的需要和增长，并为此表露出过高的学习期待。由于围绕学习采取过分的保护方式，使孩子建立起一种无形的心理依赖，延迟了独立性的发展，限制了群体性的发展，自主行为比较差。当精神压力过大，一旦出现学习挫折便在心理上面临着痛苦的选择。由于心理成熟滞后，自我调节控制能力差，其结果只能在心理无助的状态下选择逃避方式。

正是由于家庭教育指导思想中的“智育”唯一性造成一连串不良的行为后果。其中比较突出的问题是：（1）儿童归属感的丧失。主要表现在不能或不知道怎样与他人交往，遇到冲突时不知道采取什么方式去解决问题，表现出比较盲目的对抗与自负情绪，以自我为中心；（2）由于家长只根据自己的需要去设计孩子的未来，甚至强迫孩子牺牲或放弃本应属于他们自己的东西，造成人格发展上的欠缺，出现行为偏差；（3）由于一味地追求分数，忽视了对儿童责任心的教育与指导，出现了儿童对家庭、对父母以及周围的人缺少最基本的责任心，甚至同情心。

1.1.3 家庭教育与心理健康

我们应该明确的观点是：一个人的成长不是单纯靠获取知识就能

完成的。不可否认学生的成长过程中知识的获取确实占有重要的比重,但它绝对不是唯一的,他们还要学会生活、学会交往,实现一个人健全的人格。这样就需要有一个成熟而稳定的心理,它的形成同样也是习得的,而奠定其坚实基础的第一步便是家庭,是家长对心理健康教育的认识程度和理解程度。

既然我们相信“人无完人,金无足赤”这句话的哲理,那么我们也一定能理解“世上不可能有完美无缺的父母”这句话寓意。在我们认定这一观点之时,同样可以推论到,也不可能有期望孩子的个性、想法与自己的个性、想法完全相同父母。更由于父母与子女生活的年代和接受教育的时代背景差异以及经验和阅历上的不同,父母与子女之间产生冲突、对抗也是意料之中的事情。明确这一事情对于家庭中的每一位成员来说都是很重要的。

正因为如此,我们才需要将冲突与对抗降低到最小的限度。那么对双方而言:了解孩子与理解父母便是创造和睦与对话气氛的最佳选择。因此在家庭教育中父母应创造出孩子能够和他们自由平等的气氛,尤其是能否及时沟通情感世界,对于孩子顺利走向学校、社会是比较重要的一环或重要条件。否则你的家庭将面临无休止的冲突与对抗,最终阻碍孩子的正确选择与健康发展。

心理学研究证明,儿童在家庭中受到父母的关心指导多,并得到父母的慈爱,就有利心理健康发展与成熟。对父母抱有一种亲切感的儿童与对父母缺乏亲切感的儿童相比,前者认为自己更有价值,更能成功,并对学习、生活以及事业抱着健康而积极的态度。

由此可见,克服青少年和他们父母之间冲突的时间是在儿童时期,家庭气氛的和睦与友爱是儿童健康心理发展的基础。

1.2 家庭教育与心理健康

1.2.1 不以事小而不为之

大凡一个人的成功总与有一个成功的家庭教育有关,一是不要溺

爱，培养其独立性；二是要有毅力，培养其吃苦耐劳的精神；三是为人真诚，培养其与人合作的能力。

为了更能够使这一问题具有说服力，我们首先以东方的李嘉诚与西方的洛克菲勒作为家庭教育的成功事例进入教育的话题。

事例1：香港商人李嘉诚在如何教育孩子问题上有着自己独特的办法。长子李泽钜和次子李泽楷八、九岁时，每当董事局开会时，李嘉诚就安排他们坐在专门为他们而设置小椅子上，进行独特的商业熏陶。会后，李嘉诚总是鼓励兄弟俩提出会上听不懂的问题，然后认真地为他们解答。儿子长大后都不约而同地称他们的父亲为最好的商业教授。次子李泽楷曾说：“我从家父那里学到的东西很多，最主要的是怎样做一个正直的商人，以及如何正确处理与合伙人的关系。”

李嘉诚对自己的这种做法曾解释说：“我不是想教他们怎样做生意，而是要他们从小就知道挣钱是很辛苦的，有开不完的会，有许许多多、大大小小的问题等着解决，要和各种各样的人打好交道……。”

当两个儿子在香港读完中学之后，李嘉诚就将他们送到国外去留学深造，为他们将来的事业发展打下坚实的基础。李嘉诚曾说：“让15岁的孩子远离父母，只身一人到外面去求学，为父的当然有些于心不忍，但为了他们的将来，就是再不忍心也要忍心了。不管拥有多少家财，对于孩子都应从小培养他们独立自强的能力，特别不能让他们养成娇生惯养、任意挥霍的生活习惯。”

两个儿子在美留学期间，李嘉诚特别关注他们的品质培养，常常鼓励他们勤工俭学。有一次，当李嘉诚听说次子泽楷利用课余时间在高尔夫球场替别人捡球，并把赚来的钱资助经济困难的同学时，他异常兴奋的对妻子说：“孩子们这样发展下去，将来准有出息。”事实证明，李嘉诚的预言是对的。他的长子李泽钜、次子李泽楷目前都在事业上取得了成功。

同样的教育方法也出现在美国石油大王洛克菲勒的身上。

事例2：洛克菲勒的财富可以超过一些国家的财富总合，但他并没

有因此在此方面娇纵子女，对于孩子的教育也是非常严格的，他对孩子的要求与普通百姓家的孩子没什么不同，甚至在给孩子的零花钱上还不如普通百姓家的孩子。他平时经常告诫自己的子女，不要将希望或自己的一生寄托在父母身上，而要靠自己的能力去获得。

他们的教育方式都成为我们学习的“榜样”。

通过上述两个成功的事例，我们可以告诫那些过于溺爱子女的家长，你们的行为不仅无助于孩子身心健康的成长，而且甚至有害于孩子人格的健康形成。不仅如此，即使在学业方面也是很难取得成功的。

1.2.2 读懂孩子是教育成功的关键

儿童的成长是根据其自身生长发展的规律以及外界环境所提供的必要条件而进行，而不是由成人单凭自己的意愿，脱离儿童的成长特点而“精心设计”。我们说教育要尊重儿童的个性，儿童是发展的主旋律，这既不是空话也不是套话。我们必须认识到尊重儿童的发展的主体性，犹如保护儿童的生命一样重要。如果家长只知道一味地根据自己的兴趣、爱好，或附庸于社会功利思潮，那么儿童的发展有可能出现两种情况：一种情况是儿童的发展符合了家长的选择，也取得了暂时成果，但这并不能由此断言我们的选择就是真确的，因为儿童的今后发展有许多情况是我们所无法预测的；另一种情况是儿童的发展与家长的愿望相差甚远，没有满足家长的需要。究其原因，我们是根据家长或成人的模式去要求儿童，并没有从儿童的实际情况出发。因为，成人的经验和期望往往容易超出儿童自身的实际情况，这一方面是由于家长受到外来的社会期望的影响，造成对儿童要求的过高或盲目；另一方面则是一些家长为了维护自身的“自尊”使然。所以，我们的教育很难做到实事求是，由于不了解儿童的真实世界，我们重复地犯着扼杀儿童的个性、压抑儿童的创造欲望的错误。

对此，日本著名教育家小原国芳就儿童的问题讲述了一个耐人寻味的故事。

事例：一幅小学一年级儿童的大胆绘画，大人看不懂画的是什么，