

563

B844.2

w34c



国家教育科学“九五”规划
心理教育课题研究成果

心理教育操作手册

学生心理素质训练

◎ 丛书主编 / 郭亨杰
◎ 著 者 / 宋 宁

上海教育出版社





引子

小学生心理素质能够经过训练得到提高吗？

不妨先进行两次实践：

实践之一

让小学生连续 10 次自问自答：我是什么样的孩子？如果他回答不了 10 次，可以暂时停止；如果他顺利地回答了 10 次，言犹未尽，可以让他继续下去，直至卡壳为止。

接着，对他进行指导性训练：

提示他：可以从身材、外貌方面回答，例如，“我是一个黑头发、大眼睛的孩子。”让他自问自答。

提示他：可以从能力、智力方面回答，例如，“我是一个朗读能力好的孩子。”让他自问自答。

提示他：可以从性格方面回答，例如，“我是一个不爱说话的孩子。”让他自问自答。

提示他：可以从学习方面回答，例如，“我是一个认真做作业的孩子。”让他自问自答。

提示他：可以从品德方面回答，例如，“我是一个诚实的孩子。”让他自问自答。

还可以提示他从兴趣爱好、朋友交往、与家长关系、与老师关系等等方面，回答“我是什么样的孩子。”

经过几次训练，便会发现他能从更多的方面认识自己，评价自己了。

实践之二

从现在开始，连续一个月，每天要求孩子整理书包。开头五



天,家长可以和孩子一起整理书包;接着五天,家长在旁看着孩子整理书包,并作提示;再后五天,家长不在孩子身旁让孩子自己整理书包,然后家长检查;在这之后,家长不再检查而是隔三差五地提醒一下。在整个过程中,家长要对孩子多鼓励;孩子若有一两次没做好,可要求他再做一遍,但不要随便发火。

一个月之后,你会看到,孩子置放东西的条理性比以前有了明显的进步。也许你还会感受到,孩子比以前细心了,做事认真了。

——这就是心理训练。前者是运用语言指导进行的自我意识方面的心理训练,后者是运用行为塑造方法进行的学习心理方面的心理训练。

心理训练,全称心理素质训练,它是以塑造良好心理素质、改变不良心理素质为宗旨的教育性训练。

人的素质主要包括生理素质、心理素质和社会素质。人的生理结构、身体机能,属于生理素质;人的认知能力、情绪情感、性格特点等等,属于心理素质;人的知识经验、科学文化水平、道德品质等等,则构成人的社会素质。

小学生的生理素质、社会素质处于不断成长之中。幼年的他没有课桌高,可现在,他已稳坐在课桌前读书了;幼年的他,对“来无影,去无踪”的风感到莫名其妙,“风在哪儿?我怎么摸不着?”可现在,他不仅能流畅地叙述风的起源,而且能“兴风作浪”了。

与生理素质、社会素质的发展一样,小学生的心理素质也在不断地发生变化。幼年的他对“祖国的生日”还感到困惑,难以理解:“祖国是谁?”可现在,他不但能够理解“祖国”,而且能够懂得“X”可以代表很多数学含义。幼年的他很难控制美味食物的诱惑,现在,他可以站在美味的小吃摊前控制自己对美味食物的欲求了。

影响小学生心理素质发展的因素是多方面的,既有先天遗传



素质的影响，也有社会环境的影响，但更为重要的是教育训练的影响和学生的自我努力。

心理训练就是要充分发挥教育训练的功能，以辅导者（主要是教师、家长和心理学专业工作者）与学生的共同作用，促进学生的心理素质积极地健康地发展。

上述的两次训练实践，可以作为心理辅导者角色的初步尝试。请带着这样的初步训练的尝试，带着初步尝试成功的信心，与我们一同走进小学生的心理世界，一同去探索小学生心理训练的真谛。

小学生心理素质训练

1

心理训练

- 基础性目标:维护心理
- 发展性目标:优化心理
- 开发性目标:开发心理
- 专题一:心理特点与



任何教育与训练,都是有目标的,心理训练同样如此。目标具有导向性,它引导着心理训练的方向,使心理训练始终保持明确的指向。目标具有规定性,它规范着心理训练的行为,调控着心理训练的进程,使心理训练始终沿着科学、有效的轨道前行;目标具有评价性,它提供了衡量心理训练效果的依据,也提供了衡量学生心理发展变化的依据。下表说明小学生心理训练目标不同,所做的工作也相应地有所不同。

表 1-1 小学生心理训练目标分类表

目标定位	主要工作	主要内容
基础性目标	维护心理健康	1. 防止心理问题,实现心理健康 2. 矫正心理问题,保持心理健康
发展性目标	优化心理品质	1. 学生心理品质比原来更优 2. 使心理品质达到优良水平
开发性目标	开发心理潜能	1. 开发创新潜能 2. 开发学习潜能 3. 开发心理调节潜能

(一) 基础性目标:维护心理健康

什么是健康?什么样的孩子是健康的孩子?世界卫生组织曾给健康下过一个被广为引用的定义,即健康指的是“不仅没有身体缺陷和疾病,还要在生理、心理和社会适应能力方面达到完满、和谐的状态。”后来该组织又进一步指出,健康应包括四个方面:躯体健康,心理健康,社会适应良好,道德健康。一般认为,社会适应良好和道德健康,也可纳入心理健康的范畴。心理训练的基础性目标便是维护人的心理健康,让发展中的人、成长中的人在心理方面得到健康的发展,保持健康的状态。



• 小学生的心理健康 •

心理健康的小学生在心理方面具有 7 个特征。换句话说,以下 7 点是小学生心理健康的标志:

1. 智力发展正常

智力正常是小学生正常生活、学习的最基本的心理条件,当然也是心理健康的首要条件。小学生智力发展正常,是指其智力的发展达到同年龄段儿童的一般水平。具体表现为:

有较好的观察能力:观察有目的,观察有顺序,观察有方法,观察较仔细,观察较全面。

有较好的记忆能力:能在理解的基础上进行记忆,能运用一些方法帮助记忆,记忆正确率较高,记忆内容较多。

有较好的想象能力:根据学习内容,展开想象;想象比较丰富;掌握一些简单的创造想象的技法;能根据自己的实际进行幻想。

有较好的思维能力:思维比较敏捷;思维比较有条理;思维能由此及彼,由表及里,举一反三;能反省自己的思维过程,初步调控自己的思维;具有独立思维的意识。

2. 自我意识恰当,悦纳自我

心理健康的小学生知道自己突出的长处和优点,对短处和缺点也略有所知。具体表现为:

在成人指导下,能对自己的行为进行较为客观的评价,其评价与成人的评价接近。

有进取心,努力发展自己;

在成人的要求和监督下,能调控自己的行为。

自主愿望明显,初具自理能力。

有生理缺陷的儿童,能在成人的帮助下,接受自己,不过分自卑。

3. 情绪良好,反应适度



心理健康的小学生,经常保持愉快的情绪;偶有烦恼、焦虑等不良情绪,也能较快地摆脱。

心理健康的小学生,情绪比较稳定,偶遇“暴风骤雨”,但“来也匆匆,去也匆匆。”

心理健康的小学生,情绪比较适中,狂喜、大悲、极度焦虑等过度的情绪比较少,且持续时间短。

心理健康的小学生,对外界各种刺激的反应方式、反应程度,是他人可以接受的。

4. 初步自控,不胆怯

心理健康的小学生能在没有强烈干扰的情况下,较好地控制自己。当面对困难时,时常表现出勇敢。做事有一定的坚持性,能坚持20分钟以上的正常活动。能经受一般性挫折。面对家长、老师、同伴的批评,没有过分强烈的排斥反应。

5. 行为协调

心理健康的小学生在学习和其他多项活动中,不仅表现出肢体行为协调,比如左右手行为协调,上下肢体行为协调;而且表现出前后行为基本吻合,在行为的一贯性、连贯性上,没有太大的反差。此外,心理健康的小学生还表现出言语与行为的较好协调,努力要求自己有什么说什么,说什么做什么。保持童心的真诚。

6. 对人际关系有较好的适应性

家长、老师、同伴,是小学生交往的主要对象。心理健康的小学生能适应小学的环境,愿意与同伴、老师交往,参加集体活动,受同伴欢迎。在校外,心理健康的小学生能适应家庭和社区环境,与家长、邻里关系协调,尊敬、热爱父母,接受家长正确的教育与指导。与陌生人相处,既热情、不退缩,又有初步的自我保护意识。

7. 个性诸方面的发展较为和谐

心理健康的小学生的个性心理,如欲求、动机、兴趣、性格等,都得到良好的发展。欲求合理,不过分;兴趣活动,不违规;性格开



朗,不怪僻。

我们不能超越小学生的年龄特征来谈他们的心理健康。小学生的心理和行为,应与年龄特征相吻合。低年级学生的心理和行为,应与低年级学生的心理和行为特征相吻合;高年级学生的心理和行为,应与高年级学生的心理和行为特征相吻合。如果高年级学生的心理和行为与一年级学生,甚至与幼儿差不多,则其心理肯定是不健康了。

• 心理健康与心理问题 •

人们常把心理不健康称之为心理问题。心理问题按轻重程度可分为好几个层次。

第一层次最常见的是,与年龄特征混合在一起的心理问题。例如,低年级小学生好动,这是该年龄段小学生的年龄特征,因为“好动”影响学习,因此被认为是心理问题。其实从心理发展角度看,这不算问题;但从行为的消极影响看,这又确实是一个问题。在正常的教育影响下,随着年龄的增长,此类问题会不“治”而愈。

第二层次的心理问题是虽有过度反应,但并不经常出现。例如,某一高年级男生在受家长批评觉得委屈之后,大哭大闹,摔砸东西。这种过分激烈的情绪反应,属于短暂性的心理问题,随着情况的改变、他人的干预,以及时间的推移,会得到较好的解决。

第三层次的心理问题是既有过度反应,又有一定的持续性且多次发生。例如,某一高年级女生见到肉食就心烦,会出现恶心、呕吐现象,且经常发生此类现象。这类心理问题,必须进行心理干预。

第四层次,是比较严重的心理问题。“儿童孤僻症”、“过度焦虑”、“多动症”、“学习无能”等等,都属于这类问题。

用“心理健康”的尺子来衡量,上述第三、第四层次的心理问题,是属“心理不健康”之列的。心理训练的基础性目标,一方面是



要防止这些问题的出现,另一方面是要在问题出现之后,有针对性地矫正这些不健康的心理,让小学生保持健康的心理水平。

(二) 发展性目标:优化心理品质

良好的心理品质不仅是学生现阶段心理健康的调控器,维持着现阶段心理健康的状态,而且是学生未来心理健康发展的基石,为他们明天的心理健康提供了重要的基础。

一个具有良好学习心理品质的学生,因为考试成绩不理想,出现了情绪波动,但很快能凭借自己的努力缓解情绪的波动,维持情绪健康。一个具有良好适应能力的学生,虽因父母离异、生活变故而受到重大打击,然而她能凭着顽强的毅力,在老师和亲友的支持下倔强地站立起来,度过心理危机。可见,为迎接生活的挑战和求得顺利的发展,健康心理品质应超前培养。

因而,心理训练不仅应该维护学生的心理健康,而且应该重视优化学生的心理品质。

所谓“优化”,相对地讲,是指通过训练,使学生的心理品质在原有的基础上得到发展,比原来更优。绝对地讲,则是指通过训练,使学生的心理品质达到优良的水准。

1. 优化学习方面的心理品质

良好的学习心理品质主要包括:积极的学习动机,恰当的学习策略,良好的学习习惯,科学的学习技能,健康的学习情感。优化小学生的学习心理品质,就是要使学生努力达到以下目标:

(1) 初步形成积极的学习动机

对学习过程有兴趣;

努力争取学习的成功;

对学习的成功与失败,有较为合理的归因,能经常把学习的成败与自己的努力程度联系在一起。



(2) 初步了解并运用恰当的学习策略

制订学习目标的策略；

规划学习活动的策略；

提高课堂学习效果的策略；

复习考试的策略；

自我监控学习过程的策略。

(3) 初步形成良好的学习习惯

课前预习的良好习惯；

专心听讲、勤动脑筋的良好习惯；

自我检查的良好习惯；

课后复习的良好习惯。

(4) 初步掌握基本的学习技能

使用工具书和有关参考书的学习技能；

质疑、析疑、解疑的学习技能；

快速阅读、快速计算的学习技能；

对学习活动进行自我评价的技能。

(5) 初步形成健康的学习情感

对学习中的成功感到高兴；

在学习失败时，虽有沮丧情绪，但很快能调整过来，积极学习；

有学习进取心，喜爱合作学习；

对学习中的竞争与合作有健康的情感。

2. 优化交往方面的心理品质

小学生交往方面的心理品质主要是在与老师、与家长、与同伴的交往中表现出来。因而，小学生交往方面的心理品质是否优良，也可以从这三方面的交往表现中看出来。优化交往方面的心理品质，应该努力使学生达到以下目标：

(1) 能正确对待与老师的交往

尊敬老师；



正确看待老师的“权威”；
积极地接纳老师的教育影响；
敢于向老师说“心里话”。

(2) 能正确对待与父母的交往

孝敬父母；
能理解父母对自己的爱心；
以友善的态度回报父母；
敢于向父母说“真心话”。

(3) 能正确对待与同学的交往

团结同学,善于帮助同学；
能与同学合作学习和开展活动；
遇到矛盾时能谦让；
会拒绝消极的伙伴关系；
与异性同学交往自然得体。

(4) 初步了解社会交往技巧

初步认识社会上不同类型的人；
学会理解他人；
学会自我推荐；
学会拒绝。

3. 优化适应方面的心理品质

小学生适应方面的心理品质主要包括:对自己的适应,对生活的适应,对学校的适应。优化小学生在适应方面的心理品质,应该努力使他们达到以下目标:

(1) 适应自己

小学生的变化有两个关键期:一是从幼儿园的小朋友变成小学生;二是从中年级起,一些小学生已走近青春期。

适应良好的学生能意识到自己的变化；
积极认识自己的变化；



合理调整自己的心态。

(2) 适应学校

不拒绝上学,不逃学;

能坚持正常学习;

热爱学校生活。

(3) 适应生活

初步认识金钱;

初步懂得合理消费;

初步形成健康的闲暇生活。

(三) 开发性目标:开发心理潜能

人脑的潜能是异常巨大的,它远远没有得到充分的开发和运用。国内外教育工作者及心理研究者,进行了许多卓有成效的开发少年儿童潜能的探索,他们的实践表明,少年儿童的潜能同样十分巨大,而且其开发前景非常诱人。

1. 小小创新者

对于小学生而言,小发明,小革新,小制作,是创新;找到一个解决学习问题的新办法,构思一篇颇具新意的“竞选班长”的“自我广告”,也同样是创新。开发小学生的创新潜能,最切实可行的就是从他们身边的事做起。

激发创新欲望,重点是培养儿童的“问题意识”:注意发现问题,经常提出问题,喜欢探索问题,勤于思考问题。

培养初步的创新能力,重点是培养学生的观察与发现能力,想象与幻想能力,创造性思维能力,创造性实践能力。

诱发创新情趣,重点是引导学生热爱创新活动,培养创新兴趣,焕发创新热情,磨炼创新毅力,增强创新胆略。

鼓励创新尝试,重点是努力倡导并创造条件让学生去探究,去



摸索,去实践,引导他们在创新活动中体验、思考和出新。

一般而言,创新潜能发挥比较好的小学生具有以下表现:

(1) 探究欲望较强。一段时间内特别关注某种事物、某种现象,以至到入迷的程度。

(2) 经常发现新的问题、新的现象。有的发现是出乎人们预料的。

(3) 想象特别活跃,经常有创意。在口头表达或书面表达中,经常出现奇特的比喻、联想。

(4) 对于成人提出的问题,教学与生活中涉及的问题,经常能想出比较多的解决问题的方法、比较新的解决问题的思路,尽管有的方法与思路并不十分合理。

(5) 有较强的动手操作的积极性,什么新鲜的东西都吸引他,他都想摸一摸,尝试尝试。

2. 开发性学习

这儿的学习是一种广义的学习,它既包括学生的学科学习,也包括各种课内外、校内外的学习。每位小学生,即便是智力落后的小学生,都存在极大的学习潜能。故而应通过心理训练,尽可能地开发其学习潜能,使之学得更多、更快、更好。

(1) 感知潜能

视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉,是人的五大基本感觉。五大基本感觉是小学生学习的第一通道,特别是视觉和听觉,更是学习的重要保障。

以绘画学习为例,绘画离不开色彩的辨别。罗马有家美术工厂,能造出 20000 种色调,这说明人类的眼睛有极强的色调辨别力,否则调制不出这么多人造色。但对一般人来说,即使能辨别出其中几分之一也是非常难得的。所以感知潜能大有开发余地。

小学生听觉和视觉潜能的开发,有如下基本目标:

一是要正确:看得准,听得对。



二是要丰富:看得广,听得多。

三是要快捷:看得快,听得快。

简言之,要在尽可能短的时间内,通过听和看,接受尽可能多的信息,而且是正确的信息。

(2) 计算潜能

一些小学开展的速算技能训练结果表明,所有小学生的心算速度和正确率,都能与小型计算器的计算相差无几。可见,小学生的计算潜能多么大!

计算潜能开发的基本目标可以定为:在保证正确率达到 80% 以上的基础上,其运算的速度接近人工操作计算器计算的速度。

(3) 记忆潜能

据估算,在人的一生中,若每天读 100 本书,并且将全部信息放在头脑中,即使一点也不漏掉,人脑的记忆仍有许多储存空间,其潜能之大令人叹为观止。

江苏盐城等地的小学记忆训练,在开发小学生记忆潜能方面成果颇丰。我们曾经实地考察:在 50 个人任意提出 50 个词语后,全班学生都能立即回忆出 50 个词语,不仅能顺序不变地记住,而且能倒背如流。其准确率几近 100%。

我们主张,开发小学生记忆潜能的基本目标可以定为:

能在 10 分钟内记住相当于 50 个词语量的、内容无紧密联系的信息,其即时回忆的正确率达到 80% 以上。

(4) 快速阅读与文字表达潜能

英国学者托尼·巴赞在《大脑第一》一书中介绍:

许多人在书写时用 1000 个单词,在说话时用 1100 个单词,并懂得 5000 个单词的意思。而莎士比亚则是表达天才的典范。他在 37 部戏剧和 154 部作品中使用了 2.5 万个不同的词汇。

心理训练的任务之一,就是要开发小学生的阅读文字与文字表达的潜能,使之吸收更加丰富的文字信息,同时要使用丰富的文



字信息传情达意。

就我们目前的了解，开发小学生阅读和表达潜能的基本目标至少是：

在 2 分钟之内快速读完 750 个汉字，并能把握其主要内容。

能在 20 分钟之内用 10 种以上不同的表达方式，表达同一个意思或者非常相近的意思（要学生表达的内容应符合学生理解水平）。

3. 心理调节器

每个人都有有一个“生理调节器”：人体。热了，它就出汗散热；病菌侵入，它能调动体内各路大军，用多种武器去消灭病菌。每个人也都有一个“心理调节器”：自我系统。比起人们对“生理调节器”的潜能的认识，人们对“心理调节器”的潜能的认识要少得多。比起人们对“生理调节器”潜能的开发，人们对“心理调节器”潜能的开发同样也要少得多。心理训练要从小开发学生的这一潜能。

要让学生逐渐意识到自己有一个“心理调节器”，意识到有不少心理问题能够通过“心理调节器”得以缓解。要让学生逐渐了解心理调节的简单方法，并学习运用这些方法去调节自己的心态。

要让学生不断体验“心理调节器”的功能。例如，因家长不理解自己而产生了烦恼，自己并没有特意去解决，也没有靠老师来疏导，过了几天，烦恼就烟消云散了。此时，要引导学生去回顾原来的烦恼，分析烦恼消去的因素，让学生增强自我调节的成功感。

要让学生尝试“心理调节器”调节的实践，进而探究“心理调节器”的奥秘，增强心理调节的功效。

心理训练的三大目标是相辅相成、相互影响的，它们从三个不同的方面，围绕促进学生心理发展这个中心而展开（如下图所示）。它们又是各有侧重的、互有交叉的，因而在心理训练时，既要明确重点，又要辩证处理。

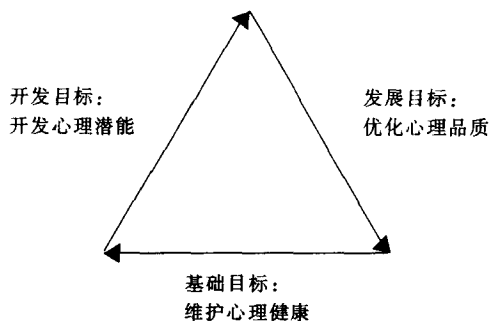


图 1-1 心理训练目标示意图

专题一 心理特点 ≠ 心理问题

同教育上强调“因材施教”一样，心理训练同样强调“因人施教”，即根据不同学生的心理特点，确定心理教育目标，实施恰当的心理训练。

在把握学生心理特点的时候，常常会出现把小学生的心理特点视为心理问题的错误，因而把正常的心理判为不正常的心理。例如，低年级的小学生好动，这本是性格活泼的孩子正常的心理特点，可有的人却视之为“多动症”，找这个心理医生求诊，找那个心理医生求诊。若心理医生告知好动不是心理问题，他还很不放心，总觉得这不可能不是心理问题。结果，孩子在成人的暗示下，也认为自己是有严重毛病的，给正常的心理罩上了阴影。

如何判别小学生的心理特点与心理问题呢？

(一) 要看他们的表现是否与其年龄阶段相吻合。某个年龄阶段的儿童常有相应的心理与行为，略高于或略低于相应年龄阶段的心理水平，都属正常现象。有些小学生的心理和行为与同龄儿童大相径庭，且这种心理和行为又是社会所不赞许的或是人们所不期望的，这才可能是心理健康有问题。两三岁的儿童夜间尿床是正