

全国教育科学九五规划重点研究课题
“中小学生个性品质培养的理论与实验”子课题成果

小学生心理健康

低年级教师读本

名誉主编 黄希庭 / 主编 何心展



79
3a

新华出版社

109

2011.11
H336

全国教育科学“九五”规划重点研究课题
“中小学生个性品质培养的理论实验”子课题成果

小学生心理健康

低年级教师读本

名誉主编：黄希庭

主 编：何心展

副 主 编：陈传锋 严建雯 王宏德

编 著 者：刘玉娟 胡 洁 刘才利

何心展 陈传锋 严建雯



A1027349

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

《小学生心理健康》低年级教师读本/何心展主编. 北京: 新华出版社, 2002.9

ISBN 7-5011-5842-8

I. 小… II. 何… III. 心理卫生—健康教育—小学—
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 063776 号

小学生心理健康

(低年级教师读本)

何心展 主编

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5.75 印张 115 千字

2002 年 9 月第一版 2002 年 9 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5842-8/B·38 定价: 8.00 元

{若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: (010) 65895562 65897685}

加强心理健康教
育，全面提高学生
素质。

柳斌



一九九九年
六月

国家总督学、全国中小学教材审定委员会主任柳斌同志为本书题词

序

黄希庭

小学生的年龄一般为六七岁至十一二岁。人生六七岁至十一二岁称为学龄儿童期或儿童期。儿童到了六七岁时便开始羡慕小学生的生活，羡慕新书本、新书包、新文具，想背起书包上学去。

小学生进入学校后，学习便成为他的主导活动，促进他们的心理活动和社会性的全面发展，并显示出以下一些特点：（1）小学生心理发展很快，特别是智力和思维能力发展很快；（2）小学生的社会性发展表现出协调性的特点，特别是道德品质发展最为协调；（3）小学生心理发展是开放的，他们经历有限，内心世界不太复杂，显得纯真、直率，心理活动常常表露在外；（4）小学生可塑性强，其人格特点开始在形成中。

进入学校后，儿童的角色发生了巨大的改变，要适应这种角色变化，他们必须在心理上要做好入学的准备，包括学习态度、学习习惯、学习方法、学习能力、社会性能力等方面的准备。如果没有做好准备就会产生对学校的消极态度，出现逃学现象，

或出现学习障碍，还有可能出现交往障碍，表现为不善于与同学进行正常交往，如蛮横不讲理，或孤僻受同学的排挤。学习障碍往往是由于儿童发育迟滞或习惯不良等原因引起的。此外，小学儿童中还有不少不良性格特征和行为习惯，如任性、孤僻、恐惧、性别角色混淆、说谎、偷窃行为和离家出走等。小学儿童的心理健康问题确实不容忽视。为了有效地对小学生进行心理健康教育，我们编写了《小学生心理健康（低年级学生读本）》和《小学生心理健康（高年级学生读本）》。它们贴近儿童生活实际，以图为主、图文并茂，形象直观，寓理于亲情之中，小学生们一定会喜欢这两本书。他们会在高高兴兴的阅读中提升情商，陶冶性格，增强挫折容忍力，形成健康人格。

为了与《学生读本》相配套，我们还编写了《小学生心理健康（低年级教师读本）》和《小学生心理健康（高年级教师读本）》，阐述小学教师如何根据小学生的年龄特点进行心理健康辅导的原理，方法和相关的活动课设计。

儿童天真烂漫。在纯真的心田播撒健康的种子，是神圣的事业。愿这套丛书有助于我们的小学生健康成长，快快长大！

2000年5月12日

西南师范大学心理学研究所

目 录

序	黄希庭 (1)
---------	---------

第一部分：小学生心理健康 教育的基本理论

一、心理健康的概念及标准	(1)
二、心理健康的影响因素	(3)
三、心理健康教育的作用	(6)
四、心理健康教育的原则	(9)
五、心理健康教育的途径与方法	(12)
六、心理健康档案的建立与使用	(14)
七、心理健康教育工作者的条件与要求	(17)

第二部分：心理健康教育课的设计

第一章 学习心理辅导

第一节 告别游戏性学习：适应学校学习	(20)
第二节 习惯成自然：培养良好的学习习惯	(27)

第三节	“说得好”：鼓励学生积极发言·····	(34)
第四节	大脑越用越灵：启发学生勤用脑·····	(41)
第五节	眼到、耳到、心到：培养良好的注意品质·····	(47)
第六节	每一步都要正确：克服粗心大意·····	(53)
第七节	书海乐园：克服厌学心理·····	(59)

第二章 生活心理辅导

第八节	克服拖拉：培养自制力·····	(66)
第九节	不必处处同人比：克服虚荣心·····	(71)
第十节	不随便拿别人的东西：克服顺手牵羊·····	(76)
第十一节	父母挣钱不容易：树立合理的消费观·····	(80)
第十二节	课余巧安排：学会休闲·····	(86)
第十三节	识别大灰狼：培养自我保护意识·····	(91)
第十四节	学会生活：自己的事自己做·····	(95)

第三章 人际关系辅导

第十五节	得理也须饶人：学会宽容他人·····	(100)
第十六节	肯定的力量：学会赞美别人·····	(104)
第十七节	不要害怕说“不”：委婉拒绝别人的 不合理要求·····	(108)
第十八节	走出你的小屋：主动建立人际关系·····	(113)
第十九节	老师也是朋友：学会尊敬老师·····	(117)
第二十节	各人都有所长：克服妒忌心理·····	(123)

第二十一节	你帮帮我，我帮帮你： 学会关心他人	(128)
--------------	-----------------------------------	-------

第四章 人格心理辅导

第二十二节	人贵有自知之明：认识自我	(134)
第二十三节	老师知道你能行：培养自信心	(137)
第二十四节	不如意事常八九：学会克服挫折	(142)
第二十五节	独木难成林：融入集体	(147)
第二十六节	“狼来了”只能灵一次： 克服说谎心理	(152)
第二十七节	电视并非总是乐园： 识别电视这把双刃剑	(158)
第二十八节	不妨做做“白日梦”： 插上理想的翅膀	(165)

第一部分：小学生心理健康教育的基本理论

一、心理健康的概念及标准

随着健康观念的革新，心理健康受到广泛关注，并被界定为：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或安宁状态”、“心理健康是指在身体、智能及情感上与他人不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”虽说国内外学者由于研究的出发点和侧重点各不相同，对心理健康的定义尚未统一，但在理解小学生的心理健康时，在以下几个方面已达成共识：

1. 学生心理是否健康与学生是否有不健康的心理不是一回事，前者侧重描述一个学生的整体状态，是侧重人，后者侧重描述一个学生就某事而言的情况，是侧重事。若学生偶尔出现一些不健康的心理，并不意味着其心理不健康，心理健康与否是指在较长一段时间内持续存在的心理状态，而不是短暂的、偶尔的现象。

2. 学生的心理健康状态不是静止的、固定的，而是动态的、变化的。这意味着一个学生既可以从不健康变为健康，也可以从健康变为不健康。此外，学生的心理健康状态从健康到不健康是一种连续的状态。许多情况下，异常与正常之间并没有明确的界限。因此，学生心理健康的状态与其

说是正常与异常这种类型上的差异，不如说是程度上的差异。

3. 心理健康教育主要是面对正常的学生。如果学生有了比较严重的心理问题或心理障碍，则需进行专门的心理治疗。

4. 考察心理健康的角度和依据不同，对心理健康标准的理解就不一样。由于心理健康缺少象生理健康那样较精确的指标，所以，关于心理健康的标准问题在心理学界还存在一定分歧。

一般来说，小学生的心理健康标准至少应包括以下几个方面：

1. 智力正常。智力是学生进行正常生活最基本的心理条件。一个弱智学生的心理不可能是健康的。正常的智力使人在认识世界、认识环境、认识自我时，持客观的态度，正确地看待各种事物，不会“以自我为中心”；在与他人交往时对他人的内心活动有较敏锐的观察力，不会经常误解他人的言行；能够顺利地完成学业。

2. 情绪稳定而乐观，能够正确表达自己的情绪。情绪在心理健康中起着重要作用。心理健康的学生能经常保持积极情绪，对在学习和生活中所遭受的冲突和挫折具有必要的忍耐力，对不良情绪能适度宣泄，既不会逆来顺受压抑情绪，也不会为所欲为、放纵情绪。

3. 了解自我，并能悦纳自我。心理健康的学生具有积极的自我形象，能现实地评价自己的长处与短处，不会过份掩饰自己，不会刻意取悦于人，能够实事求是地看待别人的评价与议论。

4. 良好的人际关系。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。心理健康的学生乐于与人交往，善于与人合作，有正确的交往态度和有效的人际沟通技巧，宽以待人而不失其独立人格，人际关系范围广而稳定，有知心朋友，有亲密家人。

5. 有较强的自制力，热爱学习和生活。自制力是学生能动性的体现。心理健康的学生有明确的学习目标，自觉性较强，能主动克服困难，有毅力。

6. 具有社会适应能力，能够适应现实环境。心理健康的学生对现实环境不会单纯报怨，束手无策，而是能动地适应与改造，对周围现状有较正确的认识，能较快调整自己的行为。

二、心理健康的影响因素

小学生心理健康的问题主要表现在以下三个方面：①成长发育带来的心理问题。②同学关系处理不当引起的心理问题。③教师施教方法不当引起的心理问题。④其它心理问题。

为什么小学生会出现各种各样的心理健康问题呢？主要原因有以下几个方面：

（一）个体自身的内部原因

从个体心理因素来看，学生各种心理活动功能的调节和发展水平，都对其心理健康有所影响。①认知评价的影响：美国的心理医生通过试验得出结论认为：人有心理问题的原

因不在外界，而在自己的认知评价。如同样是遇到考试落榜、亲人丧生、意外事故等，个人的认知有否准备、如何评价，会影响到个人的情绪和心理承受力，从而影响心理健康。②需要的影响：需要是机体与社会的客观需求在人脑中的反映，它通常以欠缺、渴望满足的方式为个体所察觉和体验。在日常生活中，当个体的正常需要得不到满足、需要畸形发展时，便会给人的心理健康造成直接或潜在的威胁。③意志品质的影响：意志品质健全的学生行动自觉，果断坚韧，具有良好的自制能力。与此相反，意志品质不健全的人则可能在磨难和挫折面前一蹶不振，形成意志薄弱等心理缺陷，甚至病理性障碍。

个体的遗传因素也可能导致小学生的心理问题。如因为父母近亲结婚而导致孩子弱智、父母有精神病史而影响孩子的个性等。

(二) 外界的环境因素影响

1. 家庭因素

家庭是个体生存、成长和发展的场所之一。小学生通过家庭获取营养、情感和经济支持，习得各种行为和心理发展的必备知识。家庭的结构、气氛、文化经济背景和亲子关系等对子女的心理健康有很大的影响。①不健全家庭的影响：父母离异破坏了孩子的正常生活环境，使小学生心理变异，表现出较多的心理问题，如孤僻、自卑、反抗、敌对等，在情绪与人格上受到较大伤害。②贫困家庭或文盲家庭：这类家庭家长的心理健康状况差，不求进取或甘心贫困，可能影响孩子的心理健康。③家庭关系紧张：在经常发

生冲突的家庭中，给孩子造成心理伤害，可能导致孩子在神经、心理上的某些病态。④家长不当的教育方式或态度：如高压、溺爱等，影响孩子养成良好的心理品质。

2. 学校教育因素

学校教育在学生心理健康教育中起主导作用。学校的教育目标、教师素质、教学内容、升学考试等都会影响到学生的心理健康。

以班风对学生心理健康的影响为例：如果一个班级的风气是积极向上、宽松友爱、健康温馨的，班级成员就会感到心情舒畅，其尊重、理解、归属等多种心理需求就会得到满足，并从班级的支持中获得勇气和力量，促进良好个性品质的形成和发展；相反，若一个班级的风气是消极不振、猜疑戒备、互不配合的，那么，班级成员就会感到孤独无助、紧张压抑、各自为政，班集体名存实亡，久而久之，不仅影响班级成员的学习和生活，而且易使学生患各种心理疾病。

3. 社会环境因素

社会传媒、经济发展状况、社会风气、社区文化等都对学生的心理健康构成影响。社会传媒中影响最大的是图书、电视与网络。健康的图书与电视内容可以使学生开阔视野、增长知识、陶冶情操，使他们的精神得到升华；而那些不健康的内容只会腐蚀人的心灵，消磨人的意志，并在一定条件下诱使一些人走向犯罪的深渊。例如，暴力电视节目是引起小学生打架斗殴等攻击性行为增加的重要诱因。

信息网络以其特有的面相和强大的功能，引发了一场新技术革命。它宽频高效的信息资源极大地满足了儿童的生活、学习和娱乐的心理需求，提供了儿童接受多种教育信息的

境遇,使他们快捷便利地沟通信息,最大限度地共享信息资源。对儿童而言,信息网络是一个“挡不住诱惑”的新奇世界。然而,科学技术从来都是双刃剑,在网络乐园中,亮点和阴影、得乐与失乐、希冀与挫败同样并存,移民网络的儿童群体在享受网络带来的恩泽的同时,其身心也承受着网络负而效应的煎熬。一些儿童上网成瘾,沉迷于“人机交往”,极易导致认知障碍、情感异化、自我迷失、信息综合症等心理病症;并可能引发道德问题,甚至诱发违法犯罪行为。

三、心理健康教育的作用

孙云晓、郑新蓉等关于“中小学生学习与发展研究的20个新发现”,其中不少涉及中小学生的心理健康问题,例如,课堂教学的参与程度随着年龄的增长越来越低,学习负担、对学习成绩的过分关注和压力均随着年龄的增长而日益加重,对交往能力缺乏自信等。80年代以来的大量调查数据昭示我们,广大中小学生的心理发展需要正确指导、耐心帮助和科学教育,当务之急是通过系统的心理健康教育,让他们学会一些摆脱心理困境的知识和消除心理障碍的方法,以维护心理平衡,促进心理健康,提高心理素质。

就人的素质而言,按其发展水平或层次可以分为生理素质、心理素质和社会文化素质(包括品德素质、智能素质、知识与技能素质、审美素质等)三类。这与辩证唯物主义把人看成“生理—心理—社会”统一体的观点是一致的。知识经济时代的人才,要有广泛的知识,要具有应用知识、扩大知识、处理信息以及处理人际关系的能力和高度和社会责任

感，即要求人才的全面发展和整体素质优化。其基础则是人的健康心理素质。因此，需要大力加强心理健康教育，培养小学生健康的心理素质。具体而言，可从如下几个方面理解小学生心理健康教育的作用：

1. 健康心理本身就是良好品德素质的组成部分

人的思想和人的心理本是浑然一体而不可分割的，尤其是健康的非智力因素作为构成良好品德素质的基础成分，直接影响着小学生思想和品德的形成和发展。例如，小学生思想品德的形成和发展离不开他（她）的性格特征，因为性格中所包含的对现实的稳固态度和行为方式总要受到社会规范的约束，其行为会给社会带来一定的影响。如果一个人不具备良好的性格，就谈不上先进思想和优秀品德的形成。所以，一个人的性格也往往反映着一个人的思想和品德。同时，只有心理健康的人，才能正确地进行自我评价，把自己的理想和社会及国家的前途联系起来，形成与整个民族相一致的共同的远大理想。因此，从一定意义上讲，小学生的思想品德修养，就是其健康心理的修养。

2. 健康心理是开发智力的重要内在因素

小学生的一切智力活动，只有在健康心理的前提下，才能顺利进行。有了健康的心理，才能有效地学习，排除学习和创造过程中的种种干扰与障碍，促进智能的发挥与发展。研究表明：健康的情绪、良好的意志品质和性格特征，可以增强感知、记忆、思维和想象活动的效果，促进学生智力的协调发展与学习效率的提高；而过度紧张、意志薄弱、缺乏信心、粗枝大叶等情感、意志或性格偏差，是学生学习成绩差的主要原因，也是影响学生智力发展的心理障碍。如果一个人经常处于焦

虑、郁闷、自卑、暴躁、猜忌等不良心理状态下,就更难以在学习和生活中充分发挥智慧潜能,取得成就。

3. 健康心理与健康体质的发展具有交互作用

人不是简单地、孤立地进行代谢过程的生物有机体,而是不间断地与自然和社会环境相互作用的精神与身体的复合体。心理活动必然影响到肌体的某些生理过程,如内分泌、免疫、消化等系统的活动及功能,从而影响人的身体健康。当一个人的心理长期处于不健康的状态时,如过分忧虑、烦恼苦恼、猜疑、嫉妒、愤怒、恐惧等,往往会导致神经官能症和高血压、消化道溃疡、支气管哮喘、甲状腺机能亢进等心身疾病。此外,心理社会性紧张刺激造成的情绪紊乱还是肺癌、肝癌、食道癌等多种癌症的发病诱因。

4. 健康的心理是发展审美素质的基础和条件

苏霍姆林斯基指出:没有心理上的修养,审美的修养就不可想象。开展小学生心理健康教育,促进小学生的心理健康,是发展小学生审美素质的重要条件。因为在审美活动中,需要一系列心理活动的参与,包括对审美对象的感知、领悟、思考、想象、联想等认识活动,也包括与这些认识活动相伴随的主观感受、情绪和情感活动。实际上,小学生的健康心理本身就蕴含着美的成分和意义。愉悦的情绪,坚强的意志,良好的个性、和谐的人际关系等,无不散发出一个人优美的内在品质。没有良好的心理品质,就谈不上人的外在美和内在美。因此,学校要搞好美育工作,必须同时注意小学生良好心理品质的培养,即心理健康教育。

5. 健康心理有助于劳动观点与劳动习惯的养成

健康心理状态能促使小学生主动地在劳动中锻炼自己。