

小学生心理健康丛书

小学生

心理卫生

Xiaoxuesheng
Xinli Weisheng

主编：陈永胜



山东教育
出版社

小学生心理健康丛书

小学生 心理卫生

主编 陈永胜



山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理卫生/陈永胜主编. - 2版. - 济南:山东教育出版社, 2000

ISBN 7-5328-1988-4

I. 小… II. 陈… III. 小学生-心理卫生
IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第57846 号

小学生心理健康丛书之一

小学生心理卫生

主编 陈永胜

副主编 宁虹 廖丽珠

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)

电话: (0531)2023919 传真: (0531)2050104

网址: <http://www.sjs.com.cn>

发行者: 山东省新华书店

印刷: 山东人民印刷厂

版次: 1994 年 5 月第 1 版

2000 年 12 月第 2 版第 4 次印刷

印数: 14001—19000

规格: 850mm×1168mm 32 开本

印张: 9.75 印张

插页: 2 插页

字数: 209 千字

书号: ISBN 7-5328-1988-4/G·1711

定价: 11.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

加强青少年心理
健康教育

雷洁琼



一九九四年春

“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”

课 题 顾 问

张厚粲	陈学诗	陈仲庚
李丛培	宋维真	沈德灿
林崇德	〔日〕松原达哉	〔美〕南希

“学生心理健康文库”

总 序

一个年仅 10 岁的小学生，因为期中考试成绩未达到父母要求，心中害怕，便离家出走，在外流浪多日，险些被坏人拐卖。

一位女中学生经常听母亲讲：“世上男人没几个好的，接触男的要小心。”从初三开始，她见了男性便不由自主地将目光移向“不该看的部位”，由此产生罪恶感，不敢出门，甚至想弄瞎自己的眼睛。

某名牌大学的一位品学兼优的三好生、优秀学生干部，因为在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀。

1991 年万圣节，美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生，因为竞争压力和人际关系紧张，精神崩溃，竟开枪打死 6 人（包括自己），重伤致残 1 人。笔者在美期间，曾和该留学生为邻半年，那时他是一个每次考试必夺魁，很为中国人争了些光的佼佼者。

上述几个案例并非刻意搜寻而来！据前些年对几所大城市在校学生的调查，有心理和行为问题的小学生约为 13%，初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，随年级升高呈递增趋势。

最近，我们对全国近 3000 名大、中学生调查发现，42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过

分担忧”，47.41%的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，67.26%的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”，48.63%的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”。

枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。笔者认为，所谓社会适应和道德健康可归于心理健康的范畴。简言之，一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理，好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。

以本文开头提到的那位因唱歌跑调而自杀的大学生来说，该生对自己一向要求严格，学习好、品德好、身体好，堪称是教育成功的典范。但就是这样一个家长、老师都引以为自豪的学生，尚未给国家和人民做任何贡献便走上了绝路。这不能不引起广大教育工作者的深思：这是教育的成功吗？否！这是家庭教育的失败，也是学校教育和社会教育的失败。这个学生身上究竟缺少了什么？他缺少的是对挫折的承受能力，对情绪的自我调节、自我解脱能力。一句话，他缺少的是心理健康！

如果说重智轻德、重体轻心主要是家庭教育的误区的话，那么，片面强调知识传授和政治思想教育，忽视良好性格、情绪的培养，则主要是学校和社会教育的误区。现在是走出这个误区的时候了！

近代的心理卫生、心理健康运动是本世纪初由美国人比尔斯倡导的。他有个哥哥患癫痫症，他惧怕患此病而天天忧虑，终致心理失常。痊愈后他决心致力于心理疾病的救治与预防，于

1908年在家乡成立了世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会。翌年，美国成立了全国心理卫生委员会。其后，世界各国相继推行此项学说与运动，1930年在美国召开了第一届国际心理卫生大会，并正式成立了国际心理卫生委员会。1959—1960年，世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办国际心理健康年，呼吁全人类重视心理健康。

据考察，目前多数发达国家的大、中、小学校设有专职或兼职的心理工作者，从事心理辅导或心理咨询工作，帮助学生解决品德、学习、择业及情绪方面的问题。心理学家们还设计了各种教案，主要涉及学生个人与社会适应方面的问题，利用生动活泼的“对话”、“心理剧”、“角色游戏”、“主题讨论会”等形式，对学生进行心理健康教育。

例如，美国某小学在一堂“怎样对待不公正”的课上，教师把一块蛋糕切成不等的两块，只请两位男同学吃。然后，教师问全体学生：“我这么做是否公正？”让学生们尽量发表自己的看法，讨论怎么做才能使自己的感受变得好一些。这节课，不仅给学生提供了在不公正面前表达自己感受和看法的机会，也帮助他们找到了怎样对待不公正的合理方法。

我国台湾在借鉴国外经验开展心理健康教育方面起步较早。从60年代开始，台湾教育部门便有计划地在各级学校逐步推行教育辅导制度，对中、小学制定了统一的辅导目标，并在大学设立了学生辅导中心或心理卫生中心，主要任务包括：对学生进行心理测评，并对特殊学生进行个案调查；对学生进行生活与道德教育；对有特殊才能的学生进行培养，促进其智能的提高；对学生的学习、社交、家庭、婚姻及升学、择业问题进行辅导；研究并解决一般学生的行为困扰问题；对学生的不

正常心理和行为进行矫治；举办学生心理卫生讲座或进行有关的座谈讨论；出版有关心理卫生的研究报告、论文、书刊等。目前，在台湾的一些大学中已设立系或研究所，专门培养从事教育辅导或心理咨询方面的人才，以切实加强对学生的心理健康教育。

我国目前正处在进一步深化改革、扩大开放的新时期，社会的变迁，竞争的加剧，增加了人们适应上的困难。优胜劣汰，心理不健康者比过去更容易被社会所淘汰。

独生子女政策是我们现在和今后若干年内必须奉行的基本国策。一些家长实行的“小太阳”教育导致许多独生子女“以我为中心”，依赖性强，自理能力差，经不起挫折，这样的孩子将来一旦步入社会，便会无所适从。

面对如此严峻的现实，我们必须更新观念，勇于探索，高度重视儿童、青少年的心理健康教育，在抓好德育、智育、体育的同时，注意培养学生开朗坚强的性格、稳定乐观的情绪，使他们德、智、体、性、情全面发展。培养身心俱健的一代新人，应成为我们每个教育工作者（包括家长）应尽的责任。

家长和教师要特别注意从小培养孩子的民主意识、独立意识、竞争意识、文明意识，使其学会自信、自立、自强、自律；要适当创设挫折情境，使其掌握应付挫折及自我心理调节的技巧。当然，在不同年龄阶段，心理健康教育应侧重不同的问题。例如，青春性心理卫生教育应主要在初中阶段进行，而克服考试焦虑心理及升学就业指导等，则是高中阶段面临的主要课题。

上述心理健康教育内容可以渗透在政治、思想品德、体育、音乐、美术及各门文化课教学中，也可以通过讲座、讨论、游

戏、广播、板报等形式或结合团队活动进行。

借鉴国外经验并结合我国实际，在学校中开展心理健康教育 and 心理咨询活动，对于加强精神文明建设，促进社会安定团结，提高广大儿童青少年乃至全民族的心理素质，具有不容置疑的重要意义。因此，有必要在全国各级各类学校推行心理辅导制度，在大学设立心理咨询中心，中学设立心理咨询室，小学设立心理辅导员，重点师范大学设立心理咨询系或专业，并成立相应的研究机构，以便培养一支稳定的专业队伍。为了解决当前急需，可对各级学校部分德育教师、团队干部及校医进行短期培训，让他们先兼职将此项工作开展起来，并在实践中不断提高。

1991年，国家教委将“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”列为全国教育科学“八五”规划重点课题，由本人牵头组织各地近百名专家学者参加协作。经过三年努力，研制了大、中、小学生心理健康量表和心理健康教育实验大纲。在此基础上，为解决缺乏培训教材的燃眉之急，集体编撰了这套《学生心理健康文库》。本文库包括《大学生心理健康丛书》、《中学生心理健康丛书》、《小学生心理健康丛书》，分册阐述了心理卫生、心理诊断、心理咨询的基本理论、方法技术及其在大、中、小学的实际应用。

此项研究得到了中国心理学会副理事长、心理测验专业委员会主任张厚粲教授，中国心理卫生协会理事长陈学诗教授，心理治疗与咨询专业委员会主任陈仲庚教授，大学生心理咨询专业委员会主任李丛培教授，青少年心理卫生专业委员会主任宋维真教授，中国社会心理学会理事长沈德灿教授，中国教育学会理事兼学术委员、中国心理学会常务理事林崇德教授及国家

教委基教司、思政司、体卫司、职教司、全国教育科学规划领导小组有关同志的关心和支持，日本学校心理咨询协会理事长松原达哉教授、美国学校心理咨询协会理事长南希教授、台湾测验学会会长吴武典教授、台湾辅导学会会长林幸台教授及亚洲心理与教育辅导协会也对我们的研究提供了诸多帮助，在此一并致谢。

全国人大常委会副委员长雷洁琼教授，在百忙中欣然命笔，为本文库题辞，体现了老一辈专家学者对青少年的殷切期望和爱护。文库的编者、作者代表广大教师和神州学子向德高望重的雷老致以崇高的敬意！

由于笔者学识谫陋，加之时间仓促，文库中疏谬之处定有不少，竭诚欢迎读者批评指正。

郑日昌

“小学生心理健康丛书”

前 言

在历史逐步走向 21 世纪的时候,世界教育正面临着从传统的升学教育向素质教育、人格教育的转变。如何针对当代学生的特点,有效地解决独生子女增多、性成熟提前、人际交往趋于复杂、社会应激事件不断加剧等教育难题,是世界各国的教育工作者、心理卫生工作者和社会工作者共同关心的问题。面向 21 世纪,为了培养德、智、体全面发展,身心素质健全完善的社会主义现代化合格人才,国家教委将《儿童青少年心理卫生与心理咨询研究》列入全国教育科学“八五”规划重点课题,由北京师范大学心理系副主任郑日昌教授牵头,组织全国近百个单位的教师、科研人员协作攻关。这在中国心理卫生学领域和教育科研领域是一件引人注目的大事,是一项富于远见卓识和重大现实意义的课题研究。“小学生心理健康丛书”便是这一研究的部分成果。

“小学生心理健康丛书”含《小学生心理卫生》、《小学生心理诊断》、《小学生心理咨询》三种。全套丛书以提高小学生的心理素质为基点,从学校心理卫生、心理诊断、心理咨询等不同角度,系统探讨了维护与增进小学生心理健康的理论、方法、途径和措施。在这套丛书中,既有国外新理论、新技术的介绍评论,又有针对我国教育实践的独到阐发;既有内容新颖、形

式活泼的心理健康教育实验等开创性探索，又有选材典型、挖掘较深的案例调查等实证性剖析。体例完整，知识系统，视野开阔，求新务实，着眼未来，立足改革，构成这套丛书的鲜明特色。作为填补国内空白的学术专著，它的出版无论对加强我国学校心理学领域的学科建设还是深化当前的基础教育改革，都有不可低估的价值。

我们向全国的小学教师、少先队辅导员、教育管理人员、儿童心理卫生工作者和社会工作者推荐这套丛书，企盼这套丛书能够得到广大读者的喜爱。我们也相信这套丛书的作者能以“高山仰之，景行行之”的精神，用更加深入扎实的研究成果，不断地丰富丛书的内容，努力弥补其中的缺憾与疏漏，以便再版时使之臻于完善。

“小学生心理健康丛书”编委会



主编简介

陈永胜，1952

年生，籍贯山东省

济宁市，长于北京。1988年6月于曲阜师范大学教育心理学专业研究生毕业，同年7月在辽宁师范大学获硕士学位。现任山东社会科学院文献信息中心副主任，研究员，兼任山东心理学会常务理事等职。主持国家社会科学基金课题和参与主持全国教育科学规划课题3项，出版著译作17部，发表论文、译文等60余篇，论著中获省级社会科学优秀成果奖或全国性图书奖9项。在构建学校心理咨询的学科体系和研制小学生心理健康教育的操作工具方面，进行了长达10年的不懈探索。

内 容 提 要

这是我国第一部系统论述小学生心理咨询的学术专著。作者借鉴国外儿童心理咨询最新理论与技术, 紧密联系我国小学教育实际。结合《儿童青少年心理卫生与心理咨询研究》小学协作组的咨询实践, 着重阐述了小学生发展咨询、障碍咨询的主要内容和方法技能, 以及创建我国小学生心理咨询机构的有关设想。

本书理论与实践相结合, 将科学性、探索性与实用性有机地融为一体, 适合广大小学教师、少先队辅导员, 教育管理工作者、儿童社会工作者和学生家长阅读, 也可作为有关专业人员的培训教材或参考读物。

责任编辑 乔友复
装帧设计 丁 明

目 录

“学生心理健康文库”总序	郑日昌	1
“小学生心理健康丛书”前言		1
第一章 绪论		1
第一节 心理卫生的一般问题		1
第二节 小学生的心理卫生状况		21
第三节 小学生心理卫生工作的目标、任务和途径		28
第四节 小学生心理卫生研究的内容、方法和意义		32
第二章 小学生的身心发展与心理卫生		41
第一节 小学生身体发育的一般特征		41
第二节 小学生心理活动的重大变化		50
第三节 小学生认知过程的特点		58
第四节 小学生情感、意志和个性的特点		72
第三章 学校管理与小学生的心理卫生		87
第一节 入学新生的适应		87
第二节 学习疲劳的预防		92
第三节 第二课堂与小学生的全面发展		98
第四节 努力创造健康和谐的校园气氛		102
第四章 家庭教育与小学生的心理卫生		112
第一节 家教误区对小学生心理卫生的影响		112
第二节 良好家庭教育的特征与原则		119
第三节 小学生课外学习与人际交往的家庭指导		122
第四节 小学生情绪生活与社会适应的家庭指导		129

第五节	小学生个性塑造与品德培养的家庭指导	136
第五章	社会环境与小学生的心理卫生	143
第一节	优化社会环境对小学生心理卫生的意义	143
第二节	建立健全社区儿童心理卫生服务体系	161
第三节	动员全社会力量关心学龄儿童的心理卫生	172
第六章	小学生的心理健康教育	179
第一节	小学生心理健康教育的必要性和可能性	179
第二节	小学生心理健康教育实验大纲的编制与试用	182
第七章	小学生心理健康教育实验大纲（上）	186
第一节	一年级心理健康教育活动	186
第二节	二年级心理健康教育活动	208
第八章	小学生心理健康教育实验大纲（中）	232
第一节	三年级心理健康教育活动	232
第二节	四年级心理健康教育活动	248
第九章	小学生心理健康教育实验大纲（下）	264
第一节	五年级心理健康教育活动	264
第二节	六年级心理健康教育活动	280
主要参考文献		295
后记		297