

中国未来研究会教育分会副主任 张兴/审定  
全国教育发展战略研究会副理事长



# 小学生心理健康教育

## 教师指导手册

根据《中小学心理健康教育指导纲要》编写  
成功心理素质研究中心/编



新疆青少年出版社

小学教师  
专用书

# 小学生心理健康教育 教师指导手册

成功心理素质研究中心 编

新疆青少年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育教师指导手册/成功心理素质研究中心 编  
.一修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.8

ISBN 978-7-5371-3812-3

I.小… II.陶… 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(2007)第 124123 号

# 小学生心理健康教育教师指导手册

## 成功心理素质研究中心 编

---

新疆青少年出版社

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 32开 7印张 140千字

2007年9月修订版 2007年9月第1次印刷

印数:1—3000册

---

ISBN 978-7-5371-3812-3

定价:23.50元

(如有印装质量问题,请与承印厂调换)

## 目 录

第一课 成长的烦恼·····	1
第二课 正确认识自己·····	24
第一单元 认识自我·····	26
第二单元 评价自我·····	32
第三单元 完善自我·····	37
第三课 学会调节情绪·····	58
第四课 磨炼坚强的意志·····	82
第五课 提高交往水平·····	106
第六课 培养独立能力·····	132
第一单元 独立生活·····	137
第二单元 独立“当家”·····	145
第三单元 独立学习·····	152
第七课 增强安全意识·····	164
第一单元 爱护身体·····	167

第二单元 饮食安全·····	170
第三单元 户外安全·····	172
第四单元 居家安全·····	174
第八课 学会心理调节·····	201



# 第一课 成长的烦恼

## 教学目的

通过对小学生身心发展特征进行较为系统的学习,使小学生初步了解自身的一些生理上的和心理上的特点及发展规律,为今后的教学奠定知识基础,同时使他们对自身的身心发展从一种无意识的自发状态向有意识的自觉状态转变,主动积极地维护和促进自身的身心健康。

## 教学要点

1. 注意。心理活动对一定对象的指向和集中,它是心理过程的动力特征。注意的指向性表现出人的心理活动具有选择性。这种选择不仅表现为选取某种活动和对象,而且表现为心理活动对这些活动和对象的比较长时间的保持。注意的集中性不仅指离开一切与活动对象无关的东西,而且也是与之干扰刺激的抑制,以保证注意的对象能得到比较鲜明和清晰的反映。

2. 想象。指在头脑中对已有表象进行加工、改造、重新组合形成新形象的心理过程。人在实践过程中积极反映客观事物,将感知所得的感性材料主存在人脑中,被加工成感性形象,即表象。想象以表象为基本材料,但不是表象的简单再现,是对表象进行积极加工,并形成新的联系,形成新的形象的过程。

3. 情绪、情感。广义的情绪与情感都是人对客观事物的态度体验。而从狭义的角度来看,情绪与情感是有一定区别的。狭义的情绪是指有机体受到生活环境中的刺激时,生物需要是否获得满足而产生的暂时性的较剧烈的态度体验,有愉快、悲哀、恐惧、愤怒、忧愁、赞叹等不同形态。狭义的情感是和人的社会性需要相联系的一种较复杂而又稳定的态度体验。如道德感、审美感、理智感、爱与恨的体验等。而情绪与情感的区别是相对的,情感是在情绪基础上形成的,反过来情感又对情绪产生巨大的影响,他们是一种心理活动过程的两个不同的侧面。

4. 行为。指人在主客观因素影响之下而产生的外部活动,既包括有意识的,也包括无意识的。在正常情况下,人的行为都是有意识的。

5. 意志。指人自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行为,克服困难,去实现预定目标的心理过程。它是人自

身能动性的表现,是人类特有的心理现象。它受三个因素的影响:目的,对自身行为的调节,克服困难的心理努力。意志与认识、情感活动是密切联系而又相互区别的。客观世界与社会实践是意志力量的源泉,认识过程是意志的基础,离开认识活动与实践活动,意志就无法产生,人的情绪、情感过程对意志过程有重要影响,可能是意志行动的动力,也可能是意志行动的阻力。反过来,人的意志也能影响调解人的情绪认识实践活动。

### 一、小学生心理发展的特点

对于小学生来说,心理健康问题主要集中在对于学校生活的适应能力上。从以游戏为主的幼儿园和家庭生活转变为以学习为主的学校生活,是一次质的飞跃。从进入校门开始,学校生活便成为小学生生活中最有意义的内容,成为他们心理发展的主要源泉。能否逐渐地适应学校生活并且进一步养成良好的行为习惯、良好的学习方法和学习态度、坚强的意志品质、良好的社会关系的适应能力等等,对于小学生在整个小学阶段的心理健康具有决定性的作用。而促进和发展小学生健康的心理,一方面需要教师与家长的积极引导和教育,另一方面又需要小学生自身自觉主动的适应、锻炼和修养。可以说在维护和促进小学生心理健康中,小学生是主体,教师和家庭

长则是主导,维护和促进小学生心理的健康发展需要双方面的共同努力才能真正得以实现。而维护和促进小学生健康的心理是建立在对小学生心理发展特点的认识基础上的。

1. 注意水平有限。刚刚进入学校,小学生注意的目的性还很低,只能够注意自己感兴趣的对象,而且注意的稳定性也很低,很难长时间注意某一对象。他们随着学习活动的进行,注意能够很快的得到发展,在课堂上可以根据学习活动和教师的要求将注意指向学习对象,注意的持久稳定性以及范围都不断的发展。在小学低年级的一节课里,小学生集中注意所能维持的时间只有 10 — 15 分钟,而到了高年级则能达到 20 — 25 分钟,甚至更久一些。然而,在小学阶段,注意的水平还是很有限的,需要教师的专门努力引起并且给予指导。

2. 想象力丰富。但想象与现实之间没有明确的界限。小学低年级学生,想象力非常丰富。在他们头脑中,现实与想象没有明确的界限。有时候,他们会由于想象与现实的统一化,导致言语的“不合情理”。如果没考虑到儿童想象发展的这种特征,会经常在成人眼中被当作“说谎”、“欺骗”。对此,教师要有充分的理解。而到了中高年级,小学生的想象力会得到很大的发展,这与他们的知识量的急剧增加是密不可分的。在这一时期,他们的想象已经开始蕴含着创造的内容,甚至有些学生已经初步表现出创造才能。

3. 情绪情感仍不稳定。且比较单纯和脆弱。相对于成人,小学生的情绪、情感仍不稳定,特别是小学低年级的学生。他们容易激动,他们的情绪情感往往是短促的、爆发性的,容易从一种情绪迅速的转向另一种情绪,而且不善于掩饰自己的情感。而随着年龄的增长他们的情绪会逐渐趋向稳定,一种情绪所保持的时间也会逐渐的延长,而且有时甚至可以掩藏真实的情绪。小学生的情绪情感比较单纯和脆弱,往往对事物“爱憎分明”,而且承受挫折的能力很弱,常常会因为一次失败而一蹶不振。

4. 行为能力发展迅速,行为习惯开始形成。在小学阶段培养学生的良好的行为习惯与掌握系统的文化知识同等的重要。小学生在培养良好的行为习惯方面,主要有这样几个特点:从单纯依靠外部压力逐步发展为发自内心的要求;从简单易行的行为逐步发展到复杂的行为;从表现得起伏不定的行为逐步变成巩固的行为习惯。应该注意的是,小学生良好行为习惯的养成一方面与时间的长短有关,它需要小学生的行为逐渐变得成熟和稳定,但又不完全取决于时间的长短,如果好的行为得不到强化,好的行为和不良的行为反复交替出现,那么,良好的行为习惯也很难形成。因此必须注意行为表现的一致性和一贯性,是好的行为不断积累(强化)以形成良好的行为习惯。

5. 意志力发展迅速。就个体而言,意志品质的真正发展,是从小学阶段开始的。小学生的意志发展需要从三方面加以把握:

(1)主动性和目的性不强。低年级儿童行为的目的和动机,较多时有家长、教师和学校集体提出的。同时他们的动机常常是比较短近、狭隘的。到了高年级,他们的学习动机会逐渐地开始受到自己理想的左右,但从总体而言,小学生的行为动机一般是不稳定的,不能较长时间坚持自己原定的目标;

(2)果断性差。小学生不善于自己全面地考虑问题。他们采取和执行决定时,容易受外界和自己情绪的影响,同时容易草率行事,常常误认为做事越干脆越好;

(3)自制力缺乏。他们往往不能较好的控制和支配自己的行为,表现出较大的冲动性。

6. 自我意识更加明确。与学前儿童相比,小学生的自我意识更加自觉,更加明确地意识到自己作为独立个体的存在。与中学生相比,他们的自我意识更多依赖于他人对自己的评价,尤其是教师和家长,他们会从教师与父母那里逐渐地认识自己。从总体上说,小学生自我意识的社会化程度有了较大提高,但是仍然不够客观、全面,带有明显的主观色彩。

7. 开始要求独立自主。小学五、六年级的学生已不是传统意义上的儿童,成人社会称他们为“少年”,而他们自己往往

感到自己是“成人”。这时的孩子已开始逐渐进入青春期,身体发育加快,开始出现第二性征,开始进入心理发展的“狂风暴雨”的时期。在这一时期,一方面他们表现出强烈的独立自主的愿望,他们总认为“自己长大了”,是“大人”了,希望有自己独立的生活与自由;另一方面独立生活的能力又不足,往往感到无法独立解决学习生活中遇到的困难,而处于矛盾状态。在这一时期,小学生可能出现的心理问题将明显增多,教师和家长要对他们给予积极的关注和引导。

## 二、心理健康的含义和标准

心理健康是一个发展着的概念。在1948年第三届国际心理学大会上,曾对心理健康下过如下定义:

心理健康是一个动态的概念,就是说,一个人在生命发展的不同阶段有不同的发展任务,在有的阶段发展得比较顺和,心理是健康的,而在有的阶段,由于主客观方面的原因,会遇到一些发展中的问题,会有一些不健康的情绪和行为出现,但对于某一个体来说,是否是心理不健康,还需要严格、客观的心理测试,不能仅凭个人感觉轻易下结论。

心理健康是一个相对的概念。它不像人的躯体,健康与不健康有明显的生理指标,比如脉搏、体温等有明确的标准,其参照数是相对的。心理健康的理想状态是以有无心理疾病

为标准的,而“正常”这一概念无论对于整体还是个体都是有阶段性的,因为一个人随时都有可能出现消极心态,所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理健康与不健康尚无一个适用于任何人和任何情境的标准,因为人的心理也是复杂多变的,即使一个心理健康的人,也可能会有突发性、暂时性的心理异常。因此,每个人随时随地都有可能产生心理问题,心理冲突在生存压力加大,竞争日益激烈的今天,就像感冒发烧一样不足为奇。而关键在于,当出现心理异常的时候能够及时地、有效地调整心态,尽快地从困境中解脱出来。另外,在人与人之间有个别差异、在地区与地区之间、国与国之间有文化的差异,所以以群体平均心理水平作为心理健康的标准也是相对的。况且,从不健康到健康是一个连续体,并不是界限分明,非黑即白,而是有一个从白到黑的灰色地带,所以要认识到心理健康的相对性。

以下列出心理健康的几条参考标准:

1. 认知功能正常。
2. 情绪反应适度。
3. 意志品质健全。
4. 自我意识客观。
5. 个性结构完整。
6. 人际关系协调。

7. 社会适应良好。
8. 人生态度积极。
9. 行为表现规范。
10. 活动与年龄相符。

### 三、影响心理健康的因素

人的心理健康受到生理、心理和环境因素的复杂影响,其中生理因素是能否实现心理健康的自然基础或条件,家庭、学校与社会等环境因素在维护人的心理健康方面起着重要作用,个体心理素质及其发展成熟的水平等内部因素则是影响心理健康的主导成分。

影响心理健康的生理因素主要有遗传、发育水平和疾病等。

心理因素主要包括心理过程(认识过程、情感过程、意志过程)、个性倾向性(需要、动机、兴趣、人生观、世界观等)和个性心理特征(能力、气质、性格)以及处于动态心理过程和稳定个性特征间的心理状态。各种心理活动的功能调节和发展水平如何,都对人的心理健康有所影响,其中尤以需要、动机、情感、意志和性格的影响较大。

影响心理健康的环境因素主要有家庭因素、学校环境和社会环境。

家庭是社会的细胞。家庭的自然结构、人际关系、教养方式、文化经济背景等对家庭成员特别是儿童、青少年的心理健康影响很大。心理学研究表明,家庭的教养方式对儿童认知和社会性发展有重要的影响。鲍姆林德曾把父母教养方式分为四种类型,分别比较不同类型的教养方式对子女心理健康的影响。结果发现,专断型的教养方式使子女常常产生不满情绪,并且具有畏缩、不信任人等个性缺陷;放任型的教养方式培养出来的孩子也具有放任的性格特征,个性很不成熟,达不到同龄者的正常的发展水平;权威型的教养方式使子女获得足够的安全感,自立自信,有探索精神;和谐型的教养方式使子女有较强的独立性和个性意识,善于与人交往。

影响学生心理健康的学校因素主要包括教育规模、教育结构、教育目标、教学内容与教学方法,学校风气与人际关系等。

社会的政治局势是否稳定,意识形态是否健康,经济、文化、社会风气和社区环境的发展状况如何,都对人的心理健康构成影响。

#### 四、心理健康教育的目标和原则

心理健康教育的目标是教给学生有关心理健康的基本知识。解决发展中的问题的方法,提高应对挫折的能力,概括地

说,就是要提高学生的心理素质,最终达到学生人格的健全发展。提高学生的心理素质,促进他们的心理健康,可以从两个方面来认识。一个是发展性的目标,既通过心理健康教育提高全体学生的学习、生活、人际交往和社会适应能力。另一个方面是防治目标,即通过对学生心理问题的预防、矫治、进而促进学生心理健康。学校心理健康教育应该以前一个目标为主,后一个目标为辅。

心理健康教育的目的是提高学生的心理素质,那么就必须要根据学生身心发展的规律,运用心理学的理论、方法和技巧组织设计面向全体学生的心理健康课。从某种角度上来说,心理健康课就相当于团体辅导,在心理健康课上应遵循以下几项原则:

1. 信任原则。心理教育的成功在于信任,信任是一种感召力量,只有信任才能真正调动起学生的积极性,取得良好的教育效果。心理课与其他课的最大区别就在于师生之间更像朋友,是一种互相理解和信任的关系,是一种平等的交流和沟通,学生在心理课上愿意把自己的心理话说出来,而不会遭到别人的嘲笑。每一位心理老师都像学生的知心朋友一样,相信每一个学生都希望自己向好的方向发展。

2. 接受性原则。跟其他学科教育相似的一点是,心理健康教育也必须或者说更要强调其内容、形式要符合小学生的

心理发展的年龄特征,只有真正了解了小学生在感知、记忆、思维、想象方面的认知特点,才能对小学生的学习方式、学习方法、学习问题进行有效的辅导;只有真正了解了小学生的情绪、意志、性格等社会性发展方面的特点,才能够对小生的情绪和生活进行合理的辅导。并且,在上心理健康课的过程中,要以活动为主,充分考虑到小学生的接受能力,通过生动活泼的形式,寓教育于活动,使学生的心理素质在活动中得到提高。

3. 自主性原则。心理健康教育的最终目的是“助人自助”,也就是使学生逐渐学会自己去解决成长过程中出现的问题。在其他学科教学中,我们倡导的是启发式教学,强调把知识点讲深、讲透,但在心理健康教育中,我们强调的是让学生自主地参与活动,在活动中成长。掌握心理知识不是第一位的目标,更重要的是让学生在活动中学会能促进其身心健康成长,适应社会的正确的态度和行为方式。

4. 发展性原则。学校开设心理健康教育课,主要的目的是促进学生心理健康和谐地发展,因此心理健康教育必须符合学生的年龄特征,遵循学生心理发展的规律,满足学生心理发展的需要。小学生的心理正处在一个向青春期过渡的前青少年对期,心理发展的各个方面还没有定型,有很强的可塑性,通过心理健康教育,使学生意识到心理健康的重要性,意