

李正坤 / 主编

小学生 心理健康教育指南

(教师用书)

湖南教育出版社

李正坤 / 主编

小学生心理健康教育

指南

(教师用书)

湖南教育出版社

李正坤 / 主编

小学生心理健康教育

指南

(教师用书)

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生心理健康教育指南/李正坤主编. —长沙:湖南教育出版社, 2000. 6

教师用书

I. 小... I. 李... III. 小学生—心理卫生—健康教育 N. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 30632 号

小学生心理健康教育指南

(教师用书)

主编 李正坤

责任编辑:谭真明 杨新援

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 643 号)

湖南省新华书店经销 长沙政院印刷厂印刷

850×1168 32 开 印张:9.375 字数:240000

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—50000

ISBN 7—5355—3216—0/G · 3211

定 价:11.20 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 为什么要对小学生进行心理健康教育	(1)
第二节 小学生心理健康教育的主要任务、基本内容	(5)
第三节 小学生心理健康教育的基本原则、途径与方法	(8)
第二章 小学生心理适应的辅导与教育	(16)
第一节 怎样辅导小学生的学习适应	(17)
第二节 怎样指导小学生的交往适应	(32)
第三节 关于小学生生活适应的全面指导	(45)
第三章 小学生学习心理辅导	(62)
第一节 学习动机的培养与激发	(62)
第二节 学习兴趣的培养与激发	(77)
第三节 学习方法指导	(86)
第四节 学习习惯的养成与矫正	(103)
第四章 小学生智能的开发	(120)
第一节 小学生注意力的培养	(122)
第二节 小学生观察力的培养	(131)

第三节	小学生记忆力的训练	(139)
第四节	小学生表达能力和想像力的培养	(147)
第五节	小学生创造性意识的激发和思维的训练 ...	(153)
第五章	小学生心理调控的指导与训练	(160)
第一节	小学生的情绪调控与训练	(160)
第二节	小学生的行为调控与训练	(182)
第六章	小学教师自我心理修养和心理健康	
	教育技术的学习	(217)
第一节	教师如何调控自己的心态	(217)
第二节	教师进行心理健康教育的能力要求	(232)
第三节	心理测验的方法与技术	(249)
第四节	小学生心理咨询的方法与技巧	(266)
主要参考文献		(291)
后记		(294)

第一章 总 论

进入 21 世纪,学生的心理健康教育问题,已引起了世界各国的广泛关注和高度重视。

心理健康是指个体心理活动在本身及其环境许可的范围内所能达到的最佳功能状态。由于人的心理的复杂性,心理健康的标准至今难以统一。据我国心理学工作者的研究,小学生心理健康的基本要求 and 特征表现在以下 5 个方面:具有稳定的情感;具有和谐的人际关系;具有符合其年龄特点的多种心理特点;智力正常;意志力发展好,自控力较强,有较好的适应能力。

然而,要达到这些标准,并非易事。据国内外现有研究资料显示,小学生(智力落后,盲、聋、哑、肢残和重性精神疾病儿童除外)中,有学习功能障碍的占 10~15%;有比较明显的情绪障碍的占 10~15%;具有较显明的社会适应不良的约占 10%;有行为问题的约占 20%。由此可见学生的心理健康教育问题已到了非抓不可的地步。为此,我国教育部于 1999 年 8 月 13 日正式颁布了《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》。作为全面推进素质教育的组成部分,中小学心理健康教育在神州大地方兴未艾。

第一节 为什么要对小学生进行心理健康教育

1999 年 6 月,党中央、国务院召开了改革开放以来的第三次

全国教育工作会议。这次有着划时代意义的会议，颁布了《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，其中强调指出：“要加强学生心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”为贯彻党中央、国务院的精神，教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出，运用有关心理教育的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》、落实“跨世纪素质教育工程”、培养跨世纪高质量人才的重要环节。具体说来，对小学生进行心理健康教育的重要意义主要体现在如下几个方面。

一 开展心理健康教育是新时期教育改革和发展的需要

现在的小学生是跨世纪的一代。他们将承担 21 世纪建设祖国的大任。在世界科学技术飞速发展、国际竞争日趋激烈的 21 世纪，要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养数以亿计的同现代化要求相适应的高素质劳动者和数以千万计的专门人才，而良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中一项十分重要的内容。

开展心理健康教育是进一步深化教育改革，特别是实施全面素质教育的基础性工程，因为在学生全面素质的发展中，心理素质是基础。学生只有具备了良好的心理素质，其他素质的发展才有可能。因此，从进行心理健康教育入手，深化素质教育改革，是推进新时期教育改革和发展的的重要举措。

二 开展心理健康教育是小学生身心发展和健康成长的需要

从 20 世纪 80 年代初开始，我国的心理学工作者便开始进行

小学生心理卫生状况的调查和研究, 结果表明, 我国小学生心理健康状况不容乐观。

1981年, 叶广俊对北京市473名小学生进行抽样调查, 发现有心理卫生问题的儿童为17.3%。1982年, 骆伯巍和徐建成对上海市487名小学生的调查表明, 存在心理卫生问题的儿童为21.1%。1983年, 骆伯巍和陈家麟对江苏、浙江两省的1095名中小小学生进行调查, 发现有各种不同的心理卫生问题的学生为18.77%, 农村学生为14.22%, 城乡检出率差异显著。将有心理卫生问题的学生按年龄统计, 除神经功能障碍外, MBD症、不良习惯和品行障碍在小学三年级表现最为突出 (见表1-1)。

表 1-1 181 名有心理卫生问题学生的年级分布

年 级 统 计 状 况	小 学						中 学					
	一年级		三年级		五年级		初一年级		初三年级		高二年级	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
MBD	4	2.29	16	8.08	9	5.08	5	2.67	3	1.85	3	1.55
神经功能障碍	25	14.29	26	13.13	17	9.60	19	10.16	15	9.26	17	8.81
不良习惯	14	8	21	10.61	8	4.52	7	3.74	4	2.47	8	4.15
品德障碍	2	1.14	12	6.06	4	2.62	2	1.07	5	3.09	1	0.52
总 计	34	19.43	44	22.22	29	16.38	27	14.44	22	13.58	25	12.95

近几年, 上海市精神卫生中心的唐慧琴、忻红娥等人牵头, 联合19个省、市、自治区大中城市的心理卫生工作者, 组成22个城市协作调查组, 采用阿肯巴克和埃德尔布罗克编制的“儿童行为量表”中国标准化版(1992年制定), 对24013名4~16岁城市儿童进行了测查, 结果显示: 各类行为问题的总检出率为12.93±2.19%, 其中男性行为问题的检出率为13.4%, 女性行为问题的检出率为12.5%; 4~5岁行为问题的检出率为13.4%, 6~11岁行为问题检出率为14.1%, 12~16岁行为问题的检出率为

10.86%；独生子女行为问题检出率为13.5%；两个子女行为问题的检出率为12.1%；三个以上子女中行为问题检出率为13.4%。22个城市儿童行为问题检出率的详细情况如下（见表1-2）。

表 1-2 全国 22 个城市儿童行为问题的检出率（%）

北京	合肥	南京	苏州	上海
11.61	16.0	13.84	11.61	12.25
宁波	哈尔滨	深圳	柳州	昆明
15.0	14.67	14.72	11.73	12.6
新乡	西安	重庆	成都	济南
12.74	15.71	12.0	14.42	12.12
长春	沈阳	延边	甘肃	乌鲁木齐
13.1	11.1	6.32	14.64	13.45
呼和浩特	武汉			
11.53	13.89			

前几年媒体曾报道的“夏令营的较量”，也深刻反映出我国小学生的吃苦耐劳和团结协作精神，以及独立生存和受挫能力较差。由此可见，我国少年儿童的心理健康现状着实令人担忧。因此，教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：随着儿童生理、心理的发育和发展，社会竞争压力的增大，社会阅历的扩展及思维方式的变化，他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面可能会遇到或产生各种心理问题；有些问题如不能及时解决，将会对学生的健康成长产生不良的影响，严重的会使学生出现行为障碍或人格缺陷。因此，在小学生中进行心理健康教育是非常必要的。

三 进行心理健康教育有助于提高教育教学的效率和减轻学生负担

首先，从教的方面看，学生健康的心理能为提高教育教学效

率创造有利条件。教育教学的过程犹如知识的播种和培育过程。试想一下，在一片杂草丛生、问题成堆的心田里播种知识，还有什么教育教学效率可言？因此，从这一意义上说，加强学生的心理健康教育，提高他们的心理健康水平，对于提高教育教学效率来说，是一项事半功倍的工作。

其次，从学的方面看，小学生的学习过程实际上是知识的心理内化过程，而内化的质量则取决于其心理素质的好坏。因此，全面提高小学生的心理素质，有助于提高他们学习过程中的内化水平。学生内化水平提高了，学习和掌握知识就会变得容易、轻松和愉快，学生的学习负担和心理负担也会相应得到减轻。

第二节 小学生心理健康教育的主要任务、基本内容

一 小学生心理健康教育的主要任务

教育部基础教育司负责人就中小学心理健康教育工作答记者问中明确指出：心理健康教育的主要任务有两条，一是对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱困扰，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

要完成好心理健康教育的主要任务，必须做好如下几个方面的工作：

(1) 充分认识心理健康教育的重要性，加强心理健康教育的组织领导。教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中

规定：中小学心理健康教育工作，由省、市、自治区、直辖市教育行政部门的德育处或基（普）教处负责；各级教育行政部门和学校要把中小学心理健康教育作为深化教育改革、全面推进素质教育的一项重要工作来抓；要制定心理健康教育的实施计划；学校要逐步建立在校长领导下，以思想品德课和政治课教师、班主任和少先队辅导员为主体，专、兼职心理辅导教师为骨干，全体教师共同参与的工作体制，将心理健康教育工作纳入学校管理的议事日程。

（2）加强从事心理健康教育的教师队伍的建设，提高心理健康教育的水平。教育部要求在中小学建立一支专、兼结合的心理健康教育教师队伍，并要求专职心理辅导教师必须持证上岗。学校应积极选派和支持具有较好心理学基础知识的教师参加心理健康教育的培训，提高他们的心育能力。各地的师资培训机构应积极主动地为培训心理健康教育的师资作出贡献。

（3）创造条件，建立心理辅导（咨询）室，营造心理健康教育的良好环境。有条件的学校要通过建立心理辅导（咨询）室，对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生进行认真、科学的心理辅导，帮助他们解除心理障碍。

（4）建立学校和家庭心理健康教育的沟通渠道，优化家庭教育环境，引导和帮助家长树立正确的教育观，以良好的心理和正确的行为方式去影响和教育子女。

二 小学生心理健康教育的基本内容

中小学心理健康教育的内容可分为3个层次：

1. 维护学生心理健康

这是面向全体学生、提高学生基本素质的教育内容。具体包括：（1）智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等设计不同的

训练活动等；(2) 学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机，训练学生养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法等；(3) 情感教育，即教会学生把握和表达自己的情绪、情感，学会有效控制、调节和合理宣泄自己的消极情感，体察与理解别人的情绪、情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我表达训练、放松训练等；(4) 人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括解决冲突、合作与竞争、学会拒绝以及尊重、支持等交往原则；(5) 健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力应具备的健康人格品质，如独立性、进取心、耐挫能力等；(6) 自我心理修养指导，即通过训练和教导，帮助学生科学地认识自己，并在自身的发展变化中始终做到能较好地悦纳自己的优势和不足，培养自信，建立良好的自我形象等；(7) 性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和性别认同，指导学生认识和掌握与异性交往的知识及技巧，如异性同学交往指导、早恋心理调适等。

2. 矫正学生的心理行为问题

这是面向少数具有心理、行为问题的学生而开展的心理咨询、行为矫正训练的教育内容，多属矫治范畴。具体包括：(1) 学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等；(2) 情绪问题，主要指影响学生正常生活、学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等；(3) 常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等；(4) 身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑心症、神经性强迫症、癔病等；(5) 性行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为，这一问题在中小学生中出现的比率较小。

3. 开发学生的心理潜能和创造力

心理学研究表明,中小学时期是心理潜能开发的最佳期。因此,心理潜能的开发与创造力的培养也是学校心理健康教育的重要内容。主要包括对学生进行判断、推理、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等各种能力的训练和培养。同时,还包括对学生自我激励能力的训练等,以提高学生的自主意识与能动性。

第三节 小学生心理健康教育的基本原则、途径与方法

一 小学生心理健康教育的基本原则

小学生心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作,在实践中应遵循如下一些基本原则:

1. 针对学生心理发展特点和规律进行教育的原则

小学生中所产生的心理健康问题,在各个年龄阶段及其心理的发展过程中是有所不同的。因此,心理健康教育不能一概而论。例如,有调查表明,MBD症、不良习惯和品行障碍等在小学三年级表现最为突出,而人格障碍则较多出现在中学生或大学生中。如果不切实际地对小学生进行心理健康教育,则不但达不到教育的目的,相反可能酿成严重的后果。

2. 面向整体的原则

所谓面向全体,一是心理健康教育是帮助所有学生健康成长的一种教育服务,而非面对少数有心理问题的学生。每个学生都有权利享受这种教育服务,学校应毫无偏颇地为每位学生进行心理健康教育。二是通过普遍开展心理健康教育活动,使学生对心理健康教育有积极的认识,从而都能积极参与配合这种教育活动。

三是通过心理健康教育知识的学习，提高对自己心理健康的意识水平，预防心理疾病发生的能力，增强心理健康意识，能经常积极主动地进行心理健康的自我维护，逐步提高心理素质水平。

3. 关注个别差异的原则

学生不但在生理、心理上存在个别差异，而且各人所面临的发展问题也各不相同。要使心理健康教育落到实处，就必须充分重视学生心理教育的个别差异，以解决他们成长中的各种问题。因此，要根据不同学生的不同需要，开展各种形式的教育辅导。尤其是对那些有较严重的心理问题的学生，心理辅导教师更要耐心地进行开导和教育。要做到不放弃每一个学生，认真对待每一个学生的心理问题。只有这样，才不违背心理健康教育的初衷。

4. 主体性原则

在心理健康教育过程中，要承认和尊重学生的主体参与地位，激发和调动学生主动参与心理健康教育的积极性。只有将教师在心理教育中的科学辅导与学生的主动参与有机结合起来，才能使心理健康教育活动取得良好的效果。

5. 相容性原则

心理健康教育的成功与否，关键在教育者与受教育者之间是否具有心理相容性。在心理教育中，教育者与被教育者，只有保持人格上的平等，情感上的相容，创造出无拘无束的交流氛围，共同建造师生“心理场”，才能有效地对学生的心理进行辅导，才能收到事半功倍的心理教育效果。

6. 教育的科学性与艺术性相结合的原则

心理健康教育既要讲究科学，又要讲究艺术，二者有机结合，才能取得好的效果。尤其要注意的，一是不能把心理健康教育等同于一般的政治和思想品德课。心理的疏导不同于政治和道德教育的说教，它更注重潜移默化的心灵感染和润物无声的心灵沟通。二是心理健康教育一定要建立在科学的基础上。学生是否有心理问题，一定要经过正确的心理诊断和咨询后，才能进行判定。判

定后要根据制定的合理辅导方案进行辅导，这样才能使心理教育收到实效。

7. 保密性原则

在小学生心理健康教育中，如果是对有心理问题的儿童进行辅导，就类似于心理咨询与诊断，同样也有一个对来访者的心理问题进行保密的问题。我们不能认为儿童年纪小，表现的心理问题无所谓，到处张扬没关系。如果这样做，是有违心理辅导和咨询的职业道德的。因此，提请每一位心理辅导教师，在进行心理健康教育时，要注意保护小学生的自尊心。

二 小学生心理健康教育的途径与方法

开展小学生心理健康教育并不是为了在小学重新开设一门课，而主要是将心理健康教育活动渗透到学校工作的方方面面，优化整个教育过程。小学开展心理健康教育主要通过以下途径：①将心理健康教育渗透于学校教育的全过程，融入在学科教学、学校教育活动和班主任工作、少先队工作等多项工作中，这是最主要的途径；②通过心理健康专题讲座和有关促进心理健康的文体活动进行；③开展心理咨询和辅导；④建立学校和家庭心理健康教育的沟通渠道，优化家庭教育环境等。

开展小学生心理健康教育的基本方法主要有：

1. 学科教学渗透法

这是一种将心理健康教育的内容融入学科教学之中，通过二者的有机结合，使学生在掌握学科知识的过程中接受心理健康教育的一种方法。运用学科教学方法进行心理健康教育时要注意如下几个问题：

(1) 要注意挖掘学科教材中的心理教育内容。不管什么学科的教学，从心理学和教育学意义上看，都是对学生心理的发展施加影响的过程。如果我们在教学中注意挖掘和组织好对学生心理

产生重要影响的学习内容，使其在教学过程中潜移默化地影响学生的心灵，那么就会使学科教学过程收到事半功倍的心理教育效果。

(2) 要注意学科教学活动的设计。我们知道，学生的心理是在活动中发生、发展的。如果我们的学科教学设计呆板，搞一言堂、满堂灌，那么，不但不利于学生心理的展现与发展，相反会导致儿童厌学、焦躁、阻抗等心理问题的产生。因此，教师要精心设计每一堂课的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自我的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程而得到训练与提高。

(3) 构建良好的课堂心理教育环境。学科教学中，心理教育的成功与否，关键还在于教育者与受教育者的心理融合程度。因此，构建和谐良好的课堂心理教育环境就显得非常重要。要做到这一点，首先，教师应和谐平等地对待每一位学生，尊重学生的人格，把他们看成自己的朋友。在情感相容的基础上，创造出一种无拘无束、平等交流的心理氛围。其次，要特别关注学习困难的学生，对这些学生不能仅从提高他们的学习成绩方面下功夫，而应着重分析造成学习困难的心理原因并加以辅导。实践证明，只有当学生不但把教师看成是自己的老师，而且也是真挚的朋友之后，那么，在课堂教学中，师生的心理相容才能成为现实，课堂教学过程也就会真正成为心理教育过程。

2. 活动辅导法

活动辅导法是根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，学生通过游戏和其他饶有兴趣的心理辅导活动，逐步领悟到心理健康的重要性以及自我心理保健的途径和方法。

山东社会科学院陈永胜等人于1992年编制了小学生心理健康教育实验大纲，并据此为不同年级的学生设计了各类心理辅导活动108项。该大纲适用于小学一至六年级，每个年级有18项不