



大学本科小学教育专业教材

# 小学生心理健康教育

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

殷炳江 主编



人民教育出版社

大学本科小学教育专业教材

# 小学生心理健康教育

主 编 殷炳江

副主编 刘晓明 魏运华

人民教育出版社

·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

小学生心理健康教育/殷炳江主编. —北京: 人民教育出版社, 2003

大学本科小学教育专业教材

ISBN 7-107-16872-X

I. 小...

II. 殷...

III. 小学生—心理卫生—健康—教育—高等学校—教材

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 052392 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

2003年8月第1版 2006年7月第5次印刷

开本: 890毫米×1240毫米 1/32 印张: 12.125

字数: 305千字 印数: 16 001~21 000册

定价: 17.60元

大学本科小学教育专业教材  
(已出书目)

教育原理

学校管理学

教育科学研究方法

课程概论

小学教学论

小学教育统计与测量

小学数学教学论

现代教育技术学

中国教育史纲要

外国教育史纲要

普通心理学

小学生心理学

小学教育心理学

小学生心理健康教育

大学语文(上、下册)

古代汉语

现代汉语

写作

文学概论

中国现当代文学史(上、下册)

外国文学

儿童文学

中国史纲

中西文化比较

美学教程

形式逻辑

音乐教程

大学美术

人文地理学

大学数学(上、下册)

高等代数

初等数论

概率论与数理统计

数学思维方法

物理学(上、下册)

化学

生物学(上、下册)

封面设计 李宏庆  
审 读 李 力

## 大学本科小学教育专业教材编写委员会

顾 问 顾明远 吴履平 马 立  
主任委员 刘新成 马云鹏 殷忠民  
副主任委员 (以汉语拼音字母为序)  
康学伟 李全顺 刘国权 刘立德  
王万良 王智秋 杨宝忠  
委 员 (以汉语拼音字母为序)  
黄海旺 金祥林 康学伟 李全顺  
刘国权 刘克勤 刘立德 刘新成  
马云鹏 曲铁华 唐京伟 王保才  
王万良 王智秋 杨宝忠 叶宝生  
殷忠民 张启庸 赵宏义  
秘 书 长 王智秋  
秘 书 叶宝生

## 本书编写人员

主 编 殷炳江  
副主编 刘晓明 魏运华  
撰 稿 (以汉语拼音字母为序)  
李 俏 刘晓明 荣茂昌  
王 萍 魏运华 殷炳江

## 大学本科小学教育专业教材编审委员会

主任委员 吕 达 王 岳

副主任委员 (以汉语拼音字母为序)

葛振江 刘立德 唐京伟 王 莉

魏运华 邢克斌 于兴国

委 员 (以汉语拼音字母为序)

葛振江 黄海旺 刘立德 吕 达

唐京伟 王 莉 王 岳 魏运华

邢克斌 于兴国 诸惠芳 邹海燕

秘 书 长 刘立德

秘 书 韩华球

丛书责任编辑 刘立德

本书责任编辑 曾红梅

审 稿 魏运华

吕 达

本书荣获

全国教师教育推荐使用课程资源称号

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编:100081)

# 大学本科小学教育专业教材

## 总 序

为了适应社会主义现代化建设和人民群众对教育需求不断增长的新形势，经国家教育部批准，全国各地相继成立了以培养大学本科学历小学教师为主要任务的初等教育学院（系），大学本科小学教育专业应运而生。该专业的设立是我国初等教育改革的发展的需要，是提高我国小学教师素质的重要举措，也是我国师范教育改革的必然趋势。

《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》指出：建设高质量的教师队伍是全面推进素质教育的基本保障。目前，培养小学教师的现行课程、教材和教法，已不能完全满足全面推进素质教育的客观要求，受到了前所未有的挑战。新的课程教材建设势在必行。鉴于此，教育部师范教育司组织有关高等学校成立了“面向 21 世纪培养本科程度小学师资专业建设研究”的全国性总课题组，制订了大学本科小学教育专业培养目标和课程方案，在此基础上形成了“全国小学教育专业建设协作会”，对该专业课程教材建设进行了深入研究。

为了加强对教材编写工作的管理，教育部师范司、教育部课程教材研究所及有关高师院校的领导和专家组成了“大学本科小学教育专业教材编写委员会”。中国教育学会会长顾明远、教育部课程教材研究所原所长吴履平、教育部师范司司长马立为编写委员会顾问，首都师范大学副校长刘新成等为编写委员会主任委员。编写委



员会聘请具有丰富教学经验和较高学术水平的学科带头人分别担任各科教材主编，并聘请知名专家审核编写大纲和初稿。为了加强对这套教材编审工作的领导、协调和统筹，人民教育出版社还成立了“大学本科小学教育专业教材编审委员会”。

本套教材的编写以“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”为指针，以党和国家的教育方针以及大学本科小学教育专业培养目标为依据，以思想性、科学性、时代性和师范性为原则，致力于培养未来小学教师的创新精神和实践能力，全面体现“大学本科程度”和“面向小学教育”的要求，力求建立合理的教材结构，以满足 21 世纪对新型小学教师素质结构的需要。

本套教材是从大多数地区的情况出发而编写的全国通用教材，主要供培养本科层次小学教师的高等院校使用，也可供培养专科层次小学教师的院校使用，还可供广大在职小学教师进修或自学使用。这套教材由人民教育出版社于新世纪第一年开始陆续推出。

本套教材的编写出版得到了教育部师范教育司、高等教育司、社会科学研究与思想政治工作司、课程教材研究所、人民教育出版社，以及部分省市教委（教育厅）和有关高等院校的领导和同志们的大力支持，谨在此一并致谢。

编写出版大学本科小学教育专业系列教材，是我们贯彻国家教育部师范教育课程教材改革精神、全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的初步尝试，如有不当之处，敬请广大师生不吝指正，以使本套教材日臻完善。

大学本科小学教育专业教材编写委员会

2000 年 12 月

## 本书前言

小学生心理健康教育这门课程是大学本科小学教育专业的必修课，属应用学科。这门课程的主要目的是使小学教育专业的大学本科生形成现代学校教育和健康教育的新观念，具备面向全体小学生从事心理健康教育和对部分需要提供心理帮助的小学生进行心理咨询、辅导和行为矫治所必需的理论基础、专业素质和操作能力，以利于全面贯彻党的教育方针，预防心理问题和心理疾病，增进心理健康，促进小学生心理素质的全面发展。

小学生心理健康教育的基本内容包括：小学生心理健康教育的基本理论和基础知识；小学生身心发展的主要特点与健康辅导；小学生常见心理问题、心理障碍的咨询、调适与防治；小学生心理健康状况的测量与评估。本教材的基本特点是，力求突出教材内容的科学性、完整性和操作方法上的实用性和示范性，充分体现小学生健康心理的形成性、发展性和教育模式的建设性，从而为全面提高小学生的心理素质服务。

全书共分四编十二章。执笔者（按章节顺序）为殷炳江（第一、三、四章）、荣茂昌（第二、十一章）、王萍（第五、六章）、魏运华、李俏（第七、八、十二章的理论部分，操作案例由王萍撰写，殷炳江统稿）、刘晓明（第九、十章）。

本教材试图以小学生健康心理的形成和发展，全面提高心理素质为主线，以培养大学本科小学教育专业为重点，以健康心理、辅

## 本书前言

---

导心理、咨询心理、心理治疗和心理健康评估为内容，构建新的理论体系。应当说这是一个有益的尝试，因而也必定存在某些需要研究和探讨的问题，诚望有关专家学者和广大师生提出宝贵的意见和建议，以便进一步修改和完善。

作者

2003年7月

# 目 录

## 第一编 绪 论

<b>第一章 心理健康教育概述</b> .....	1
第一节 健康的含义 .....	2
第二节 心理健康的标准 .....	4
第三节 心理健康教育和素质教育 .....	15
第四节 小学生心理健康教育 .....	17
<b>第二章 小学生心理健康教育的生理基础</b> .....	27
第一节 小学生的解剖生理特点 .....	27
第二节 小学生生长发育的一般规律和特点 .....	43
第三节 影响小学生身心健康的主要因素 .....	47

## 第二编 小学生健康心理辅导

<b>第三章 小学生健康心理辅导概述</b> .....	52
第一节 小学生健康心理辅导的内容及实质 .....	52
第二节 小学生健康心理辅导的基本形式和操作方法 .....	57

<b>第四章 小学生学习心理辅导</b> .....	70
第一节 小学生学习动机辅导 .....	70
第二节 小学生学习态度辅导 .....	76
第三节 小学生学习方法辅导 .....	82
第四节 小学生考试心理辅导 .....	92
<b>第五章 小学生智能辅导</b> .....	97
第一节 智能概述 .....	97
第二节 小学生注意力辅导 .....	101
第三节 小学生观察力辅导 .....	111
第四节 小学生记忆力辅导 .....	120
第五节 小学生想象力辅导 .....	129
第六节 小学生思维能力辅导 .....	138
第七节 小学生创造力辅导 .....	147
<b>第六章 小学生情感、意志辅导</b> .....	159
第一节 小学生情感辅导 .....	159
第二节 小学生意志辅导 .....	171
<b>第七章 小学生个性心理辅导</b> .....	182
第一节 小学生兴趣辅导 .....	182
第二节 小学生能力辅导 .....	193
第三节 小学生气质辅导 .....	200
第四节 小学生性格辅导 .....	202
第五节 小学生自我意识辅导 .....	210
<b>第八章 小学生日常生活中的心理辅导</b> .....	221
第一节 小学生交往心理辅导 .....	221

第二节 小学生消费心理辅导·····	233
第三节 小学生休闲心理辅导·····	243

### 第三编 小学生心理咨询与行为调节

<b>第九章 小学生心理咨询概述·····</b>	<b>250</b>
第一节 小学生心理咨询的含义·····	250
第二节 心理咨询的一般过程·····	256
第三节 小学生心理咨询的原则·····	272
第四节 小学生心理咨询的方法·····	275
第五节 小学生心理咨询的技巧 ——倾听和影响·····	284
第六节 小学生心理咨询的技巧 ——非言语交流·····	291
<b>第十章 小学生常见心理问题咨询·····</b>	<b>297</b>
第一节 小学生情绪问题咨询·····	297
第二节 小学生意志问题咨询·····	310
第三节 小学生个性问题咨询·····	317
第四节 小学生学习问题咨询·····	323
第五节 小学生交往问题咨询·····	330
<b>第十一章 小学生心理障碍的识别与防治·····</b>	<b>337</b>
第一节 小学生精神障碍·····	337
第二节 小学生情绪障碍·····	339
第三节 小学生特定功能发育困难·····	342
第四节 小学生特殊症状·····	343

## 第四编 小学生心理健康的测量与评价

第十二章 小学生心理健康的测量与评价概述·····	348
第一节 小学生心理健康测量概述·····	348
第二节 心理健康测量的理论依据·····	352
第三节 小学生心理健康状况的评价·····	356
第四节 小学生心理测验常用量表简介·····	365
主要参考资料·····	375

# 第一编 绪 论

小学生心理健康教育是高等师范院校小学教育专业本（专）科生必须具备的专业素质和操作技能，包括小学生健康心理辅导，小学生心理问题 and 心理障碍的咨询、调节和防治，小学生心理健康状况的检测与评估等，具有很强的科学性和专业性，因而，理解和掌握小学生心理健康教育的基本理论、基础知识和基本技能是十分必要的。

## 第一章 心理健康教育概述

古往今来，人人都希望健康。因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起。有人曾这样描述：人生有两大意愿，一是家庭幸福，二是事业有成。如果家庭幸福为 10 分，事业有成为 100 分，那么健康就是 0 前面的那个“1”，可见没有健康一切都无从谈起。什么是健康？什么是心理健康？心理健康的标准是什么？生理健康和心理健康有什么关系？心理健康教育和素质教育是什么关系？小学生心理健康教育的目的、任务、途径、原则和方法是什么？这就是本章所要探讨的基本问题。



## 第一节 健康的含义

### 一、什么是健康

健康一词，按照传统的观念和习惯的看法多限于生理健康，主要是指躯体发育良好，生理功能正常，而很少考虑心理方面的健康。例如，《现代汉语小词典》（商务印书馆 1980 年版）对健康的解释为：“（人体）生理机能正常，没有缺陷和疾病。”《辞海》（缩印本，上海辞书出版社 1980 年版）把健康界定为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”这样理解显然是不全面、不完整的。人既是一个生物性的个体，也是一个社会性的个体。人的健康不仅受生物因素的制约，也受心理因素和社会因素的影响。世界卫生组织（WHO）1946 年成立时，在其宪章中对健康的含义做了科学的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态，亦即生理和心理上没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

### 二、什么是心理健康

心理健康是相对于生理健康而言的。心理健康也叫心理卫生，其含义主要包括两个方面。一是指心理健康的状态，即没有心理疾病，心理功能良好。就是说能以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动，面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境，具有良好的调控能力、适应能力，保持切实有效