

● 心理指导丛书

丛书主编 郭亨杰

小学生心理适应指导

郭亨杰 宋宁
编著



高等教育出版社

心理指导丛书

小学生心理适应指导

郭亨杰 宋宁 编著

高等教育出版社

(京) 112 号

内 容 提 要

本书论述了小学生为什么需要心理指导及心理指导的一般策略和方法;介绍了不同年龄儿童的心理特点及心理指导问题;专题论述了小学生的学习心理及其指导和小学生的社会性发展及其指导,包括课堂学习心理、学习心理诊断、考试心理卫生、自我意识、角色心理、交往、社会情感、心理挫折、道德心理等。每个问题都附有心理指导案例,为学校教育工作者和学生家长在指导学生心理健康发展,改变学生不良行为,塑造良好的心理品质方面提供了许多颇具实用性的方向。

本书科学研究与科学普及于一体,文字浅显易懂,凡关心少年儿童健康成长的各界人士及家长都可阅读。

心理指导丛书

小学生心理适应指导

郭京杰 宋宁 编著

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

高等教育出版社印刷厂印装

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 130 000

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数 0 001—5 355

ISBN 7-04-004631-9/G·282

定价 4.20 元

自序

自涉足心理学领域，即立志为提高人的心理素质献出赤心一颗。人的心理素质当然包括成年人的心理素质和儿童的心理素质，而儿童的心理素质是最具可塑性的。我曾甜蜜地想象，有那么一种“魔力”，能使所有儿童都智慧卓越，情感丰富，意志坚强，性格美好。哦，那才是一片群星灿烂的世界！

我不懈地探索，探索，在寻觅理想中的“魔力”。

我如饥似渴地拜读国内外心理学大师们的著述，那里有理论，有实验，有良方。这一切丰富了我的智慧，引发了我的思索，指点了我的方向。

但使我受益更多的是——教育第一线的实践者们的经验。许许多多优秀教师以丰富的智慧、勤奋的实践，卓有成效地进行了培养儿童良好心理品质的无法累计的工作。他们的经验不断地充实着教育科学的宝库。我在这宝库中游弋，为之陶醉，为之振奋。我深深地感到，系统的科学的教育与心理学相结合的教育，在塑造儿童良好心理素质方面是大有可为的。

于是，我拿出记忆中的“拷贝”，让十多个寒暑在中小学躬耕的情景，逐一地在脑海放映。

于是，优化儿童心理素质，增进儿童心理健康的思路，在我面前延伸……

于是，在小学，和老师们一起开始实验；在家庭，同家长们一道实践。

实践，认识，再实践，再认识。一本书的雏型诞生了。

象母亲幸福地抱着刚刚出生的小宝贝，我将草稿捧给你看，捧给他看，捧给一道研究的家长朋友们看，捧给共同参与实验的老师们看，得到了他们的爱抚，他们的认可。他们反映，这本书虽不能说是优化儿童心理的即刻见效的“魔力”，但是在指导儿童心理健康成长、改变儿童不良行为方面，却提供了许多颇具实用性的方略。但愿这不是过奖之词。

“历尽艰辛终不悔，只是许身孺子”。此刻，在灯下写完书稿的最后一段文字，我忐忑不安地将她献给亲爱的读者。世界上本没有改变儿童成长轨迹的万能“魔力”，就让这本小书权当一块铺路石吧，让亲爱的读者踏着她，将孩子引向理想的彼岸。

1989年12月20日

总 序

人生就是奋斗。人在奋斗中改善社会，使之适应自己的需要；人又在奋斗中改善自己，使之适应社会的需要。说到改善自己，很重要的一点，就是改善每个人自身的心理素质。但人们关心身体素质远胜于关心心理素质，并已习以为常。究其原因，一是许多人对“健康”这一观念的理解有所偏颇，以为只要体质好便一切都会好起来，于是头脑中的心理修养观念淡薄得几近于零；二是精力上无暇顾及，因为每个人都是事务缠身，或为学业忙，或为公务忙，或为家务忙，很少有时间静下心来体察一下自己或自己的子女、学生、同学、同事的心理问题；三是社会为提高人的心理素质所提供的条件不够充分，其中，既有针对性又有实用性的心理学读物尤感不足。

出于上述考虑，我们愉快地接受了高等教育出版社张焕玉同志的建议，编写了《心理指导丛书》。这里所谓心理指导，并不是居高临下地提出种种训戒，而是同读者一起研究：如若遇到心理问题，怎样认识和处理较为合适？举凡父母如何对待子女的心理、教师如何对待学生的心理、大中小学生如何改善自己的心理等为人们所普遍关注的心理问题，在丛书中均有较详尽的阐述。因此，家长、教师和青少年工作者以及业已具备阅读能力的大学生和中学生们，都可以从这套丛书中找到适用于自己的知识和方法。

社会中的常见现象之一，是人的一些良好的心理苗子因无人关心而任其自生自灭，而一些不良的心理苗子又因无人矫治而任其蔓延滋长。这是社会的不幸，也是个人的悲哀。作为心理学工作者，我们有责任使心理上有弱点者由弱变

强，使心理基础良好者得到更好的发展。因此，《丛书》不仅有诊治性的指导意见，而且有发展性的指导意见。愿这套小丛书能同时满足这两类读者的需要。

《心理指导丛书》之所以能问世，是由于许多专家的研究成果已为我们提供了良好的资料基础。同时，也是由于得力于学术前辈的热情扶持，其中，南京师范大学鲍冠文教授对此项工作尤表关心。在此，谨一并向直接或间接地给我们以帮助的同志们深表谢忱。

尽管我们的工作态度是认真的，但限于经验和水平，缺点是难免的，我们恳切地祈望得到读者的批评和指教。

郭亨杰

1990年2月7日于南京师大

目 录

自序

总序

一、小学生需要心理指导	1
(一) 心理指导的普遍性	1
(二) 小学生的心理健康	3
(指导案例一 “多动”的学生)	11
(三) 心理指导者的角色	16
(指导案例二 “心理健康笔记”选)	21
(四) 心理指导的策略	22
(指导案例三 “胆小病诊所”)	26
(五) 心理指导方法举隅	26
(指导案例四 比赛之前)	28
(指导案例五 双眼失明的小女孩)	30
二、由年龄特点引出的心理指导问题	32
(一) 儿童发展概述	32
(二) 年龄阶段	34
(三) 制约儿童心理发展的几个因素	35
(指导案例六 “换脑袋的魔术师”)	39
(四) 生理发展	40
(指导案例七 手巧心灵)	41
(五) 心理特点	44
(指导案例八 一堂思维训练课实录)	54
(指导案例九 劳动与心理)	61
(指导案例十 “你真漂亮”)	71
(六) 超常儿童的心理特征	72
三、小学生学习心理及其指导	75

(一) 学习动机	75
(指导案例十一 考试结束之后)	79
(二) 课堂学习心理	82
(指导案例十二 课堂上的掌声)	92
(指导案例十三 “建议你找个妻子”)	101
(三) 学习心理诊断	102
(指导案例十四 数学概念学习的心理指导)	111
(四) 潜在课程的学习	114
(五) 考试心理卫生	115
(指导案例十五 考试怯场怎么办?)	118
四、小学生的社会性发展及其指导	122
(一) 社会性发展的课题	122
(二) 社会学习	123
(三) 自我意识	126
(指导案例十六 提高学生自我评价能力)	131
(四) 角色心理	133
(五) 交往	137
(指导案例十七 不受欢迎的好学生)	138
(六) 社会情感	144
(指导案例十八 “你的也是我的”)	147
(七) 心理挫折	156
(指导案例十九 沐浴大自然的风雨)	159
(八) 道德心理	164
(指导案例二十 向“知心姐姐”哭诉)	175
(指导案例二十一 如何对待发脾气的孩子)	180
(指导案例二十二 如何对待任性的孩子)	181
后记	183
主要参阅资料	184

一、小学生需要心理指导

教育的一个根本目标就是帮
助人成为一个人，尽他的可能成
为一个完全符合人性的人

劳伦斯·库比《教育中被遗忘的人》

（一）心理指导的普遍性

人是否面临着心理指导的需要呢？不妨想一想：你自己是否需要心理指导？你的学生是否需要心理指导？你的孩子是否需要心理指导？

先看眼前的他，王某，二年级学生，身材比同年龄孩子高，胖乎乎的，看不出身体有病。可孩子的父亲告诉我们：自从母亲改嫁后，他象换了个人，整天不说不笑，拒绝与任何人接触。伙伴们玩游戏，十分热烈，拉他参加，他也不去。害怕、回避别人的视线。家中或学校里某些他习惯了的情境变动后，如换了新教师、家具重新放了位置，他感到烦躁不安。问他的话，他时常以复述作答。如问：“我们去奶奶家，好吗？”答：“我们去奶奶家好吗？”做一些细致活儿，他并不比一般孩子差；作业十分工整，字迹一丝不苟；学习成绩中下。

这样的孩子需要心理指导吗？回答是肯定的。他的心理状态和正常儿童相比，是异常的。改变这些异常的心理状态，需要心理指导，需要象看病一样，用科学方法消灭心理“病毒”。

王某患的是“儿童孤独症”，经过指导性矫正，方可步入

正常儿童行列。

再看她，诸葛某，三年级学生，眼圈发红，撩起衣服可见全身多处脱皮屑。她已经吃了药，可医生还是建议找心理咨询工作者看看。有这个必要吗？回答是肯定的，因为她的生理病症是由心理因素引发的。

以前，诸葛某的学习一直名列前茅，各主要科目的考试成绩总在90分以上。这次考试，却得了70分。因此受到教师的责备和家长的唠叨。自尊心极强的她觉得非常难受，哭泣不已，边哭边用手揉眼睛。一周后，脱皮屑症状就发生了，从眼圈延至全身。

这样的学生除了要找一般医生诊治生理病症外，更重要的是要强化她的意志品质，解决她的心理问题。否则，治标不治本，风霜扑来，这朵花儿还是会蔫的。在这里，心理指导的任务就是“教会学生采取有效措施，模仿新的行为，进而最大程度发挥其已经存在的能力，或者形成更为适应的应变能力”。

诸葛某主要心理问题是意志薄弱，经不住挫折。小学生发展过程中常见这类毛病。家长、教育工作者经过向心理学工作者，向心理指导书籍咨询、学习，对学生进行恰当的指导和训练，不仅可解决心理问题，而且能使学生在今后的挫折中，经受考验，不再出现诸如此类的心理问题。

“我的孩子没有象王某、诸葛某那样的毛病，身心发展都比较好，也需要心理指导吗？”答案依然是肯定的。

儿童心理发展历程犹如一条长河，长河的流水现在没有遇到障碍，不见得以后就没有障碍；长河的流水可以缓缓流淌，也可以欢快地流淌。

有位姓王的老师，刚接受新的班级的教学任务，便遇到

棘手的问题：教室门前是操场，而六节语文课中就有三节课受操场上的体育课的干扰。小学生抗干扰能力本来比较差，这样无疑会分散学生学语文的注意力。因此王老师拟定了一系列培养学生抗干扰能力的活动计划：（1）每周三下午两节课后，全班学生到操场边背书，看谁在嘈杂的环境中背书效率高。（2）教给学生集中注意力的方法，如用铅笔指看书，一行一行地读；边听老师讲课边给自己提问题。（3）同座之间，相互提醒，相互督促，开展抗干扰竞赛。（4）每人一张“抗干扰自我评分表”，整堂课没受干扰的记10分，有一两次注意力分散的记6分，半节课都不能稳定注意的记2分，整节课都受干扰的扣2分。周末将表交给教师。教师过目后，把有进步的同学的名单在黑板报上公布。这些计划实施后，全班学生抗干扰的能力大为增强，语文教学效果丝毫没受影响。

实践证明，对小学生的发 展来说，进行心理指导和不进行心理指导，情况是大不一样的。对正常儿童有意识有系统的心理指导，既可以增强抗御心理疾病的能力，防止出现心理问题，又可以促进心理潜能的发展，优化儿童的心理品质，加快心理发展的步伐。

由此可见，患有心理疾病的小学生需要心理指导，出现心理问题的小学生需要心理指导，发展正常的小学生也需要心理指导。当然，指导的形式不完全一样，对心理疾病着重于心理治疗，对心理问题看重于心理疏导，对正常儿童则着重于心理训练。

（二）小学生的心理健康

心理指导要达到的目标是使每个儿童获得心理健康。

什么是健康?“世界卫生组织”的解释是：健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是指一个人有良好的身体和精神，以及对社会的适应状态。这就是说，人的健康不仅是指生理健康，还包括心理健康。良好的精神和对社会的适应状态，都属于心理健康的范畴。

我国心理学工作者以中国儿童为对象，经过调查研究和实验测量，把小学生心理健康的主要内容概括为七个方面：

智力发育正常。心理健康的儿童观察能力，记忆能力，想象能力，思维能力，注意能力等智力因素得到较好发展。他们的智力水平达到或超过同一年龄阶段儿童的正常水平。

自我意识恰当，悦纳自我。心理健康的儿童知道自己突出的长处和优点，对短处和缺点也略知一、二。在成人指导下，能对自己的行为进行较为客观的评价，评价的相符性与成人对自己的评价接近。悦纳自己，有进取心、竞争心。自主愿望明显，初具自理能力。有生理缺陷的儿童，能正确对待自己。

情绪良好，反应适度。心理健康的儿童，情绪愉快且较为稳定。偶有“暴风骤雨”，但平息较快。焦虑适中，且持续时间不长。对外界各种刺激的反应程度，是他人可以接受的。

初步自控，不胆怯。心理健康的儿童能在没有非常强烈干扰的情况下，控制自己。有一定的耐性和毅力。有勇敢表现。

行为协调。心理健康的儿童在学习和其他各项活动中，前后行为吻合，言行基本一致。言语、行为、动作，不紊乱，不过于激烈，也不过于呆滞。

对人际关系有较好的适应性。心理健康的儿童适应小学的环境，乐与他人交往，参加集体活动，为集体所悦纳，受

同伴欢迎。心理健康的儿童也适应家庭和社会环境，与家长、邻里关系协调，尊敬、热爱父母，与他人友好相处。置身于陌生环境时能较快地适应。

个性诸方面的发展较为和谐。心理健康的儿童的需要、动机、兴趣、能力、气质、性格等，均有良好的发展。如需要是合理的，兴趣是活跃的，性格是坚强的。

我们不能超越小学生的年龄特征来谈他们的心理健康。换句话说，他们的心理和行为，应与年龄特征相符合。低年级学生的心理和行为，与低年级学生的心理和行为特征吻合；高年级学生的心理行为与高年级学生的心理和行为特征吻合。如果高年级学生的心理和行为跟幼儿差不多，如果小学生的心理和行为与老头儿相似，那么其心理就有问题了。但有一些学生的心理和行为，稍好于同年龄阶段的儿童，这却是值得欣慰的，并非心理不健康。

1. 心理健康与生理发展 家长们都希望孩子健康成长，可总是过多着眼于生理健康：加强营养；有点小病，即去看医生；天冷，叮嘱多穿衣服；天热，担心中暑。然而，孩子们的成长未必尽如人意。有的孩子身体结实，却任性固执、惹事生非；有的孩子能吃能睡，但冷漠孤僻。

并不是说生理健康与心理健康无关。事实上，生理健康是心理健康的物质基础，生理健康的状况影响心理健康的状况。脑发育不正常的学生，不会有良好的智力；生理缺陷容易导致学生的自卑心理；病魔缠身的学生，情绪稳定性差；内分泌失调的学生由于中枢神经系统的兴奋发生率高，易出现过度的敏感和激动。心理学许多研究表明：小学生的很多心理问题和异常行为，与其生理不健康有着重要的关联。在有些情况下，通过增进学生的生理健康可以使心理健康获得

改善。

同样，心理健康的状况也会反作用于生理发展。祖国医学对此有不少阐述，其中“七情”与病，即是很重要的思想。

“七情”即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。“七情动之，内伤脏腑，外形于肢体”，强烈的持久的不良情绪，会引起脏腑气血功能的失调，以致内脏受到伤害。“百病生于气，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。可见，情绪的变化可使生理机能发生紊乱。

“七情”也可以防病、健身。《内经》中说：“肾有久病者，净神不乱思，引颈咽气顺之”。良好的情绪，良好的心理状态，可以治愈“肾有久病者”及其他多种生理病患。

临床心理研究发现，具有不同个性特征的人容易产生相应的生理疾病（表1）。

表1 个性特点与疾病

疾病	个性特征
哮喘	过分依赖，幼稚，希望受人照顾，对别人对自己在情感上皆模棱两可
背痛	性的矛盾，逃避的愿望，被压抑
结肠炎	听话，强迫性，抑郁，矛盾，吝啬
心脏病	忙碌，好争，急躁，善于把握环境
荨麻疹	渴望得到情感，罪恶感，自我惩罚
高血压	好高骛远，忿怒，被压抑，听话
偏头痛	追求尽善尽美，死板，好争，妒嫉
溃疡病	依赖，敌意，被压抑，情感受挫折，雄心勃勃，有魄力

注：选自陈仲庚编译，《医学心理学浅谈》，人民卫生出版社，1982年版。

有些个性特征可导致生理疾病，但有些个性特征也会促进生理发展，有助于疾病痊愈。

关于小学生的研究同样证明，心理健康明显影响生理发展。对学习焦虑严重的学生，时常失眠头痛；性格孤僻的学生容易厌食，免疫能力较差；心理紧张可造成遗尿。

有人做过研究，将甲组儿童置于严厉、粗暴、苛求的管理者管理之下，将乙组儿童置于慈善、平静、友好的管理者管理之下。一段时间后，甲组儿童体重的增长普遍低于乙组儿童。然后进行管理者的调换，将甲组管理者调至乙组，乙组管理者调至甲组。结果，甲组儿童的体重增长普遍高于乙组儿童。实验说明，在轻松、愉快的心理状态中生活的儿童，生理各方面容易得到健康的成长。

2. 心理健康与学习 健康的心理是学习好的重要前提，这个道理常常为一些家长和教师所忽视。他们只是一个劲儿地让儿童学习、学习，“恨铁不成钢”，“望子早成龙”。结果是事倍功半，甚或事与愿违。

小学生的学习成绩变化有四种类型，即上升型、平稳型、忽高忽低型和下降型。教育心理学工作者研究过这些类型的主要成因，大致是：

上升型。有周密的学习计划、良好的学习习惯和科学的学习方法；学习认真努力；家庭条件好；身体健康，心理健康。

平稳型。主要功课按计划学习；学习条件一般；学习认真踏实；情绪稳定。

忽高忽低型。智力水平不低；性情不稳定，朝三暮四；缺乏学习计划；意志薄弱，学习不能持之以恒。

下降型。学习方法不科学；没有学习积极性；家庭不

和；意志薄弱；发生意外事件。

可见，上升型和稳定型的学生大多心理品质较好；而忽高忽低型和下降型的学生大多心理品质欠佳。

有些学生学习时思维虽快但很容易冲动，教师提的问题还没讲完，就迫不及待地举手；题目扫一眼立即就做。有些学生则是另一种情况，教师提问，他有时很快作答，有时延迟作答，但不管是快是慢，都以力求思维正确为前提；考试时，看到题目，哪怕是简单的题目，也是想一想再去做。研究发现，前者学习成绩一般低于后者。

孤独、缺乏交往、不合群形成的消极心理状态，会降低、抑制思维能力，较容易出现幻想、幻觉，妨碍学习成功。而喜欢交际，生动活泼，在班集体中生活愉快的积极心理状态，容易点燃学习热情，催发思维之花。

心理学的研究成果昭示，心理健康的小学生学习愉快、轻松、进取，学习潜能得到较好发挥，而且将会影响到中学、大学以至工作之后的学习。心理不健康的小学生思维压抑，情绪波动，注意分散，即便有较好的学习潜能，也不能充分发挥出来。

心理指导的任务之一，正是要增进学生的心理健康，消除各种消极心理因素的干扰，以求提高学习质量。

然而，学习也影响心理健康的状况，这是不能不注意的。学习成功，带来喜悦的情绪；学习成功，带来别人的尊重，自尊心的满足；学习成功，激起新的学习动机。相反，学习经常受挫，随之而来的可能是厌倦、逃避、沮丧的情绪；学习经常受挫，降低学生在班级中的地位，造成心理发展的障碍。“学习上的成绩，形象地说，如同一条小路通向儿童的心灵深处，那里燃烧着想当一个好学生的愿望的火花。”