



心理咨询百问

教师传道必备

教师授业必需

教师解惑必用

编委会主任：孟吉平

编委会副主任：马长冰 / 苏文锦

新疆青少年出版社

教师公文包
教师必备知识丛书

心理咨询百问

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师公文包:教师必备知识/孟吉平等. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2001. 8

I. 教... II. 马... III. 教师-修养-通俗读物
IV. G451.6-49

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2001)第 058410 号

教师公文包·心理咨询百问

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 235 印张

2005 年 7 月修订版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1000

总定价:755.80 元(共 30 册)

ISBN7-5371-3990-3/G·1869

如有印刷问题请直接与承印厂调换

前 言

素质教育,关键在于教师的素质。摆在我们面前的一个十分现实的问题就是:新课程将改变学生的学习方式,同时也将改变教师的教学方式。为了把这种“转型”工作做好,我们配合当前的新课程策划、组织并编写了这套“教师必备知识丛书”。此套丛书的特点,一是“准”,它准确地体现了《国务院关于基础教育改革与发展的决定》和《基础教育课程改革纲要(试行)》的精神,准确地解读了新课程标准;二是“新”,它体现了素质教育的新思想、新观念、新理论、新要求;三是“实”,它内容充实,资料翔实,语言朴实,有很强的实用性。

本丛书以素质教育为目标,以教育改革为指导,内容均为实用性、教育性、趣味性很强的各科知识,广泛搜集补充大量的新资料,像蜜蜂酿蜜一样,力求把最好的知识营养送到广大中小学教师的'手中。全书共三十册,包括《班主任工作》、《心理咨询百问》、《师德修养》、《人才造就》、《语言文字规范》、《教师保健》、《名人名言》、《趣味数学》等等,是广大中小学教师的良师益友和得力助手,对完善老师知识水平结构,提高教师自身素质和实施素质教育的能力与水平大有裨益。在教育教学过程中,可将了无生趣的讲解变得活泼生动,让枯燥乏味的引证变得情趣盎然,使苍白无华的论述更加令人信服,从而达到增强学生的学习兴趣 and 效率、提高教育教学质量和全面提升学生素质的目的;在休闲娱乐活动中,可将平淡无奇的生活变得丰富多彩,让疲惫不堪的身心充分放松。这也是编者所期望的。

本丛书出版过程中,得到许多老师、专家、学者的帮助与支持,在此特向他们表示衷心的感谢。由于编撰时间匆促,错漏之处在所难免,恳请广大老师不吝赐教、批评指正。

丛书编委会

主 任：

孟吉平 教育部国家督学
语言文字应用管理司司长
原国家语委副主任

副主任：

马长冰 福建教育研究会会长
原福建省教委副主任
苏文锦 福建教育厅师管理处处长

主 编：

陈宗厚 福建漳州市科教兴市专家顾问
组组长
《福建中师》杂志主编

副主编：

林长江 郑长江

编 委：

彭众帆	倪丽珊	陈坪松	许峥嵘
林 冰	黄 萍	黄淑芬	林精华
林惠清	林 峰	林亚河	康化璋
赵国华	庄村玫	许宪生	胡 琳
沈苑英	陈寿宗		

目 录

儿童心理特征和心理健康的意义

儿童主要心理特征·····	(2)
开展小学儿童心理健康的意义·····	(5)

给小朋友的建议

撞坏车灯·····	(15)
牛角船·····	(18)
上锁的日记本·····	(20)
参赛名单·····	(22)
一道难题·····	(24)
差生档案·····	(26)
尖子学生为何名落孙山·····	(29)
转学·····	(31)
漫画书事件·····	(33)
校园风景·····	(36)
101次射门·····	(38)

小学教师教育心理案例分析

分数：不应成为学生的“命根”·····	(42)
注意克服环境的消极暗示作用·····	(44)
优生为何不“优”·····	(47)
保护自尊心：提高学习积极性的心理基础·····	(49)
他们为何不受同学欢迎·····	(52)
“一次建议”引发的思考·····	(54)
健康的情绪生活是预防精神病的有效措施·····	(57)
消除自卑 培养自信心·····	(60)

孩子现在的潜意识会在将来产生后果	(63)
智商测验往往是人造的神话	(65)
惩罚,有可能失去人才	(70)
“嫉妒”,它的本名永远叫消极	(73)
双亲错误教育观导致的教子失败	(77)

家庭教育心理案例分析

不理解儿童性格导致的教子失败	(80)
家长的过高期望导致英才教育的失败	(84)
把善于辞令误以为智力优异的教子失败	(88)
四岁的杀人犯	(92)
自信心应从儿时抓起	(94)
一般性多动行为≠“多动症”	(96)
社会适应性要早培养	(99)
为什么把小花猫吊死?	(102)
模仿中的学习	(104)
说谎:不良家教的产物	(107)
儿童的双重行为:家长不良的教育行为所致	(110)
孩子咬手指甲的病根在父母身上	(115)

铃子心理咨询手记

让金子能闪光	
——兼议青年朋友如何协调与同事之 间的关系	(120)
你会运用“南风效应”吗?	
——谈人际交往中批评的艺术	(122)
芹的故事	
——兼议人际交往中的自比作用	(124)
克服社交恐惧的良方——自信	(125)
美在自信和朝气蓬勃	
——写给长相一般的女孩	(127)

“正直”的代价	
——一种人际交往的盲点	(128)
友情与恋情	
——青少年同异性交往心理透视	(130)
千军万马过独木桥	
——升学考试中学生心理压力分析	(132)
培养健康情绪面临考试	(134)
彷徨的花季	
——写给“心理断乳期”的青少年朋友们	(135)
青春的迷茫	(137)
含苞未放的花更美	
——学生早恋心态分析	(139)
理智地爱孩子	(140)
子不教，孰之过	
——浅谈父母对子女的教育责任分工	(142)
青青出走记	
——谈父母离异的子女教育问题	(143)
拿出勇气 挣脱鸟笼	(145)
走出情感的漩涡	
——现代青年婚恋追求的矛盾心态透视	(147)
善待自己 无怨无悔	
——浅议如何摆脱失恋的心理困扰	(149)
保持爱情的距离	(153)
珍惜生命	
——议失恋后自杀心理调适	(160)
开辟一方新天地	
——自卑心理的调适	(162)
风物长宜放眼量	
——浅谈嫉妒心理的矫正与调适	(163)
是谁造就了谁?	
——浅谈依赖心理的调适	(165)

控制心灵上的水闸	
——议受打击后的心理调适	(167)
勇于在逆境中奋起	
——兼议挫折心理的调适	(169)
雨后又是艳阳天	
——兼议遭受不公平际遇后的心理调适	(170)
接受自己 接受别人	(172)
车到山前必有路	
——当代大学生求职心理分析及思考	(173)
职业女性应扮演好双重角色	(175)
浪子回头金不换	
——一位失足青年的忏悔心迹	(176)
修正理想和现实的距离	(178)
康乃馨与玫瑰花	(180)
圣诞夜的遗憾	
——兼议老年人的情感孤独与慰藉	(182)

儿童常见心理障碍病案分析

选择性缄默症	(185)
抑郁症	(188)
儿童厌学症咨询案例	(194)
强迫症	(198)
儿童恐怖症	(203)
儿童焦虑症	(211)
儿童多动症	(215)
儿童攻击性行为	(221)
儿童学习困难综合症	(225)
品德障碍咨询案例	(238)
自伤行为咨询案例	(242)
离异子女的自卑、自抑与自闭	(246)

教师必备知识丛书

儿童心理特征和心理健康的意义

XINLIZIXUN-
BAIWEN

儿童主要心理特征

儿童心理是以遗传素质为物质前提、大脑的发育为生理基础，在一定的教育与环境的影响下，通过一定的实践活动而形成和发展起来的，是人一生中心理发展较迅速关键的一个时期。其主要特点可概括如下：

（一）智力的发展 智力包括观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力。儿童由于大脑发育不能完善成熟，活动范围不断扩大，活动内容不断丰富，言语的发展，其智力便得到了迅速发展。

1. 感、知觉特点。儿童的各种感觉能力在不断提高，感受性在不断发展，5~7岁儿童能将光谱中的全部颜色与它的名称巩固地联系起来；婴儿时期，儿童有了空间知觉和时间知觉的萌芽，到学龄初期，儿童知觉的目的性、有意性、持续性得到了较好的发展，但分析与综合统一的水平仍很低；从5岁以后，儿童能有目的、有针对性地去观察，可以按成人的要求，按照预定的任务，有意识地进行感知和观察活动。

2. 注意的特点。无意注意在学期已得到高度发展，在整个儿童期内，仍以无意注意占优势，有意注意正开始发展，而且注意带有情绪色彩，易受新异刺激影响，被外部明显物征所吸引。注意的各种品质在不断改善，小学儿童平均能看到的客体为2~3个，而成人能看到4~6个；7~10岁儿童可连续集中注意20分钟，10~12岁儿童约25分钟，

12 岁以上约 30 分钟。

3. 记忆。 整个儿童期，无意识记、机械识记、具体形象识记仍起着重要的作用，而有意识记、理解识记、抽象逻辑识记正迅速发展。从 7 岁到 11 岁这一期间记忆能力开始显著增长。

4. 思维。 儿童期儿童的思维发展经历了直觉行动思维。具体形象思维、抽象逻辑思维 3 个从低级到高级的发展阶段。学龄初期，儿童处于一个从具体形象思维为主要形式到以抽象逻辑思维为主要形式的过渡阶段，而且这种抽象，逻辑思维在很大程度上仍具有很大的感性经验的成份，形象理解能力强于抽象理解能力。7~8 岁已能默默思考问题，9 岁以后，开始掌握一些抽象概念及历史时代概念，12 岁时已基本具有命题演绎推理思维的特点。

5. 想象。 随着儿童思维的发展，想象也在不断发展。婴儿期是儿童想象产生的萌芽期；学前期儿童以无意想象、再造想象为主，而且经常将想象与现实相混淆，特别是学前早期；进入学龄初期后，儿童想象有意性、创造性、现实性在日益发展，幻想也从远离现实的幻想逐步向现实主义的幻想逐步向现实主义的幻想发展，常可从小学生作文、日常谈话中反映出来。

(二) 情感意志的发展 婴儿期和学前初期儿童的情感主要是受生理需要的支配，情绪情感极不稳定，3 岁时已具备了人类的一切基本情感，有了明显的喜、怒、哀、乐。5 岁时儿童的情绪明显分化，可明显地表现出羞耻、忧虑、嫉妒、羡慕、失望、嫌恶、希望等情绪表现，同时出现了社会性情感，如道德感、美感、理智感等。学龄初期儿童

的情感内容更丰富和富有社会性，情感更深刻、复杂，特别是第三个学年以后，情绪变得复杂，腠腴减少，抑制能力增强。总的说来，儿童期的情感是很不稳定的，控制能力也还是不强的。

两三岁的儿童已出现了意志的最初表现，可为了较近的目的而有意抑制或延缓自己的行为，如为了吃到苹果可以短时间地坐好等待老师分配等。整个学前期，儿童的各种意志品质如自觉性、坚持性、自制力都有了一些初步的表现，但水平还很差。虽然能按成人的要求去完成某项任务，但缺乏克服困难的能力和抗干扰能力，遇到困难或其它刺激便中止了正在进行的活动，他们的坚持性和自制力明显地受儿童对活动目的的理解和活动内容兴趣所影响。儿童进入小学中高年级后，意志品质有了明显地发展，开始自觉地、独立地给自己提出行动的动机和目的。其行动的动机和目的虽比较具体，但克服困难完成任务的能力在逐步提高。

（三）自我意识的发展 自我意识是意识的一个方面、一种形式，是人自己认识自己，认识自己与周围环境的关系。儿童在一岁末便有了自我意识的萌芽，即把自己和自身以外的客体区分开来，使自己成为活动的主体。3岁左右，随着活动范围的扩大，活动能力的增强，知识的增多，言语的发展，儿童的自我意识有了明显的发展，开始由把名字理解为自己的信号发展到掌握人称代词“我”，其独立性也开始大大的增长，常常说“我自己来”，进行一些自行其事的活动，并表现出不听话，拒绝成人的帮助和干预，甚至执拗。心理学上称为第一反抗期。这种反抗是要求扩大活动领域来增强自主活动能力的表现，是有积极意义的，成人应

注意引导和培养；5~6岁时，儿童自我评价能力有了较大的提高，其评价不再完全是成人评价的翻版，而是对成人的评价持有批判的态度；6岁儿童可以说出一些较抽象的品质，进行一些内心品质的评价；进入小学后，儿童的评价能力有了进一步发展，二年级以上的儿童不但能指出自己的优点，还能指出自己的缺点，并力图改正这些缺点。在整个儿童期，儿童的评价能力都不是很高的，特别是自我评价的能力，一般都落后于评价别人的能力。往往是评价别人时讲得头头是道，比较清楚，而自我评价时则较模糊。因此，成人对儿童评价时，一定要慎重，过高或过低都是对儿童有害的。

综上所述，儿童心理发展有以下几个规律：

1. 儿童心理发展是一个连续不断的过程，虽根据心理年龄特点划分了各个阶段，但相邻阶段衔接较紧，前一阶段是后一阶段发展的条件，而后一阶段又是前一阶段的延伸。

2. 儿童心理发展有一定的顺序，个性心理特征总是由低级向高级水平发展的。

3. 儿童心理发展中存在显著的个体差异，同一年龄阶段，不同的个体间存在差别，同一个体在不同的阶段其心理发展水平也有差异。

开展小学儿童心理健康的意义

随着人们对心理健康的认识和重视，心理健康已成为许多国家尤其是发达国家学校中一项重要的教育内容，许多学

校设立了心理卫生中心或辅导中心，配备了专职或兼职的心理学工作者，专门从事心理辅导或心理咨询工作，帮助学生解决心理和行为上的困扰问题，并设计各种教案，采用各种形式，对学生进行心理健康教育。心理健康教育对促进学生的健康成长乃至社会的文明与进步，正在发挥越来越大的作用。

（一）心理健康教育的概念

心理健康教育广义地说，就是通过开展维护和增进人的心理健康的教育活动，帮助和鼓励人们树立增进心理健康的愿望，知道如何达到这样的目的，从而采取有益于健康的行为，并学会在必要时如何寻求适当的帮助，以达到保护和增进心理健康的目的。

作为学校中的心理健康教育，则是指教育者遵循一定的心理健康要求，通过对所有学生的心理卫生知识和技能的培养，培养学生良好的心理品质与健全的个性，增强其面对未来可能受到心理冲击的适应力，促进其心理健康发展的过程。详言之，就是认知、情绪、意志、个性、人际关系等各心理内容教育的有机结合。它是以开发学生身心潜能，完善和提高新一代合格公民应具有的心理素质为目的的教育。

心理健康教育和心理卫生都是旨在维护和增进人们心理健康的实践活动。但心理健康教育更着重心理卫生的积极意义方面，即更关注如何塑健全人格，提高社会适应力，充分发挥人的潜能和创造性，提高人的心理健康水平。也就是说，它以防为主，虽然也不排斥对存在心理问题的人进行必要的辅导和帮助，但这不是其主要的活动内容。

学校心理健康教育的要求主要有：

1. 树立学生心理健康意识，增强其维护心理健康的自觉性。通过心理健康教育，首先使受教育者强烈地意识到现代人的健康不仅是躯体无病，体格健壮，更应有良好的心理素质，较强的社会适应能力，从而使他们对维护和增进心理健康的意义有足够的认识，对心理健康采取积极态度和有益行为。

2. 增加学生心理卫生知识，提高他们自我心理保健的能力。维护心理健康，最根本的方法是发挥主体作用，提高自身保健能力。教育者要重视有关心理卫生知识的教育，并使学生掌握应付挫折和自我心理调节的能力和技巧，懂得怎样才能有效地达到心理健康的目的。

3. 养成学生心理卫生习惯，形成其良好的心理品质。心理健康教育的目的和归宿，就是通过各种积极的教育手段的途径，最终形成学生良好的心理品质和健康行为。为此，心理健康教育应着力于发展学生的健康人格，引导学生主动、自觉地矫正和改善不良的品质和行为，逐步养成良好的心理卫生习惯。

4. 创建有利于学生心理健康发展的良好环境。教育工作者要积极主动地把心理卫生的原理、要求引入教育过程及各种校内外的活动中，创建有利于学生心理健康发展的良好环境，并利用多种途径加强与家长和社区的联系与合作，动员家长和社会各界共同作好学生的心理保健工作。

心理健康教育是一项非常艰巨、复杂的实践活动。在人的社会生活环境中，影响心理健康的因素很多，又因心理的内在性，其健康与不健康的表现不那么容易判断，心理健康

的维护、预防和治疗工作都有一些特殊的困难。心理健康也不能像知识教育那样，单纯通过教师的传授就能奏效，需要渗透到学生的各个空间，通过多种方式进行。

心理素质的内在性，还决定了心理健康教育过程中必须充分重视学生的主体地位，发挥自身的调节作用。学生是心理素质的负荷者，是自身发展变化的内因。教育工作者如不能激发起学生的内部因素，使之产生一种主动性和积极性，使教育过程成为学生主体性的自觉展开过程，心理健康教育则难以收到实效。

（二）开展心理健康教育的意义

心理健康教育的重点人群是儿童和青少年，而儿童和青少年期主要是在学校中度过的，因此在学样中开展学生心理健康教育尤为重要，它对于培养全面发展的合格人才，改善教育质量以及提高国民素质等方面都有重大的理论及现实意义。特别在强调素质教育的今天，心理健康教育在学校全面发展教育中就更占有特别重要的地位。

1. 心理健康教育是整个素质教育的心理基础

心理健康教育不仅对于促进学生的心理健康，形成学生的良好心理素质有着直接的作用，而且是整个素质教育的心理基础。心理健康教育之所以成为整个素质教育的基础是由心理在人的整个素质结构中所具有的作用和价值决定的。人的心理作为人的整个精神活动的基础，对人的影响是极其广泛而深刻的，它以广泛的内容，深刻地影响和制约着学生各方面素质的发展，渗透到人的一切活动中，人的言行实际上就是其心理活动的不同程度的外在化表现。从心理学的角度