

2010年度宁波市教育科学
规划课题优秀成果申报材料

阅读疗法对小学生心理 干预的研究与实践



鄞州区布政小学
2011年9月

2010年度宁波市教育科学
规划课题优秀成果申报材料

阅读疗法对小学生心理 干预的研究与实践



鄞州区布政小学

2011年9月

阅读疗法对小学生心理干预的 研究与实践

课题组成员

课题负责人：何亚明 中学高级教师

课题执笔人：王红梅 小学一级教师

课题组成员：徐海华 小学高级教师

毛玲玲 小学一级教师

诸葛苏芬 小学一级教师

陈 琴 小学一级教师

课题简介

当今社会,小学生心理健康日益受到关注,他们健康快乐成长是每位家长与教师的期望。然而,随着社会的发展,小学生心理健康问题日益突出,对他们进行适当心理干预,帮助构建积极心理品质显得尤为重要。依照积极心理健康教育理念,遵循智育与心育相结合原则,我们紧密结合语文学科教学实践,选择了阅读疗法对部分学生进行了心理干预研究与实践。阅读疗法又称图书治疗,我国心理健康教育专家王波将其定义为:以文献为媒介,将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段,使自己或指导他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法。

本课题成员在近两年的具体实践中,查阅了大量相关资料,掌握了一定的理论知识,借鉴了大量的经验做法。以培养学生积极心理品质为目标,紧密结合本校教学实际和学生心理特点,收集整理出以领导力、宽容、真诚、持重四个积极心理品质为主题,适合高、低两个年级段学生的阅读书目;采用小学生心理健康评定量表(MHRSP)对班主任推荐的学生进行筛选,确定需要进行阅读疗法干预的对象;创建“与师同诵—个体自诵—众目独诵”的诵读模式,“问题引导—自我感知—顺势利导”的导读模式,“建立小组—问题探讨—师生交流”的共读模式等三种阅读干预模式;运用小学生心理健康评定量表(MHRSP)对干预对象进行前后测评,验证所创建的诵读、导读、共读三种阅读疗法干预模式对学生心理健康问题的干预作用;通过三种阅读疗法干预案例剖析证明积极心理健康教育视野下的阅读疗法对于存在学习障碍、自信心缺乏、抑郁或性格过于内向等心理健康问题的小学生具有一定的干预作用。

与此同时,我校深入开展“书香校园”系列读书活动,将阅读疗法广泛应用于小学生心理健康教育,充分发挥阅读文本的心育功能,有效培育学生健康积极心理品质。

课题亮点:

一是针对一定学生群体,结合学生容易出现的心理问题展开研究,课题的针对性比较强。

二是课题以阅读书目作为媒介,实施难度指数不高,并可结合语文教学同步进行,可操作性比较强。

三是课题研究总结出了“诵读、导读、共读”三种阅读疗法模式,具有一定的实用性。

目 录

一、研究的缘起	(1)
二、研究的构思	(1)
(一)概念界定	(1)
(二)理论依据	(2)
(三)研究对象	(2)
(四)研究目标	(2)
(五)研究内容	(3)
(六)研究方法	(3)
三、研究的实施	(3)
(一)阅读疗法的准备工作	(3)
1. 营造安全舒适的阅读环境	(3)
2. 提供针对性强的阅读文本	(4)
3. 建立信任接纳的干预关系	(4)
4. 保证充足的自主阅读时间	(4)
(二)阅读疗法书目选择	(4)
1. 阅读书目选择的原则	(4)
2. 阅读书目选择的依据	(4)
3. 阅读书目选择的示例	(5)
(三)阅读疗法的干预模式	(6)
1. 三种阅读疗法干预模式介绍	(7)
2. 三种阅读疗法干预模式适应性证明	(8)
3. 三种阅读疗法干预模式策略示例	(8)
四、研究的成果	(12)
(一)整合已有理论基础,创新心理干预方式	(12)
1. 验证所选文本,建立书目框架	(12)
2. 进行全新探索,构建干预模式	(12)
3. 开展阅读活动,促进全员发展	(12)

(二)提高阅读情感价值,改善学生心理环境	(12)
1. 提供学生心理寄托点	(12)
2. 改变学生的错误认知	(12)
3. 矫正学生非正常行为	(12)
(三)盘活师生交流因子,提升教师专业素养	(13)
1. 规整教师系统化阅读	(13)
2. 促进师生本质化交流	(13)
3. 提升教师专业化成长	(13)
五、结论与思考	(13)

附 件

一、课题研究工作纪事	(15)
二、阅读疗法书目框架	(17)
1. 低年级阅读疗法书目	(17)
2. 高年级阅读疗法书目	(19)
三、小学生心理健康评定测量表	(23)
四、阅读疗法干预案例	(27)
五、活动实践资料选	(55)
1. 教师辅导活动剪影	(55)
2. 学生阅读活动剪影	(62)
3. 班级阅读活动方案选	(75)
六、媒体宣传资讯选	(87)
七、教师获奖证书选	(93)
八、课题反馈记录选	(99)
1. 教师感言选	(99)
2. 家长感谢选	(105)
3. 学生感想选	(109)
九、教师获奖论文选	(119)

阅读疗法对小学生心理干预的研究与实践

布政小学课题组

当今社会,小学生心理健康日益受到关注,他们健康快乐成长是每位家长与教师的期望。然而,随着社会的发展,小学生心理健康问题日益突出,对他们进行适当心理干预,帮助构建积极心理品质显得尤为重要。依照积极心理健康教育理念,我们选择了阅读疗法对部分学生进行心理干预研究与实践。在近两年的研究实践中整理出以部分积极心理健康品质为主题的适合小学生的阅读疗法书目;创建了诵读,导读,共读三种阅读疗法模式;积累了一定的干预案例。

一、研究的缘起

小学生处在身心发展变化之中,社会知识比较少,心理承受能力不强,处理生活、学习中各种心理冲突的能力和自我调节适应能力偏弱,特别是面对繁重学业负担和家庭高期望的压力,他们在学习与生活上存在的各种心理问题若得不到及时排解、消除和矫治,将会引发不良外显行为,甚至导致心理障碍。根据2008年国家卫生部门统计,在我国3.4亿17岁以下未成年人中,至少3000万有各类学习、情绪和行为障碍。调查显示,中小学生学习障碍患病率为21.6%至32%,突出表现为人际关系紧张、情绪不稳定和学习适应能力差等方面的问题^[1]。

我校地处城乡结合部,外来务工人员的子女占学生总数的70%以上,由于受家庭环境影响,这部分学生心理问题更为突出。为促进学生身心健康,对学生进行心理干预是非常必要的。近年来,我们学校设立了心理咨询室,配备了心理咨询师,但是能主动到心理咨询室咨询的学生并不多,有心理问题倾向的孩子也很少主动寻求老师的帮助。因此,在校学生的心理辅导主要依靠各班班主任老师。我校大多数班主任为语文老师,虽然对于诸如精神分析疗法、支持性心理疗法、认知行为疗法、沙盘疗法和绘画疗法等比较专业的心理治疗技术难以应用,但他们具有一定的阅读积累和丰富的语文知识,可以很好地运用阅读疗法。小学生一般对故事比较感兴趣,学生的这个兴趣点对我们开展阅读疗法提供了有利条件。通过阅读故事,学生的心理经历认同、投射、净化、领悟从而解开心结回归健康。阅读疗法融合了文学、教育学、心理学等众多学科,在预防、矫治心理疾病方面发挥着重要作用。可以帮助学生理解自我和他人,释放郁积感情和缓解冲突,在阅读中提高思考、解决问题的能力,在阅读中调整心态、化解不良情绪、缓解心理矛盾,引导学生从环境、记忆或情感问题造成的困扰中走出来,解决心理问题,促进健康成长。鉴于此,笔者认为运用阅读疗法对学生心理干预在国内小学的应用领域中有着很大的研究价值和推广价值,并为此进行了为期两年的探索与研究。

二、研究的构思

(一)概念界定

阅读疗法又称图书治疗,《韦氏新国际英语词典》第三版对该词释义为:①用有选择的读物辅助医学和精神病学的治疗;②通过有指导的阅读,帮助解决个人问题^{[2][3]}。心理教育专家王波将汉化和改进了的阅读疗法定义为:以文献为媒介,将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段,使自己或指导

他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法^[4]。阅读是一种积极的认知过程,可以调整人的思维,转变消极观念,缓解精神压力,增强心理免疫力,调节不良情绪。

本课题实践的阅读疗法依照积极心理健康教育理念,以文献为媒介,将阅读作为治疗小学生心理健康问题的手段,使学生通过对文献内容的诵读、学习、讨论和领悟,恢复心理健康。

(二)理论依据

1. 积极心理健康教育理论

积极心理健康教育是以“积极”和“发展”理念为取向,有目的、有计划地增进学生和国民心理健康的理论和实践体系,是由中央教育科学研究所心理与特教中心主任孟万金教授适应构建社会主义和谐社会需要,在继承整合积极心理健康、积极心理治疗、积极心理学、积极教育等诸方面思想和实践基础上创立的^[5]。积极心理健康教育坚持人性积极评价取向,重视人自身的积极因素和潜能开发,以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善端为出发点,用积极的心态对人的心理现象(包括心理问题)进行解读,从而激发人自身内在的积极品质,让每个人学会创造幸福,分享快乐,保持生命生活最佳状态,塑造洋溢着积极精神、充满乐观希望和散发春天活力的心灵,不断提高人的自身心理免疫力和抵抗力。简而言之,积极心理健康教育就是一切从“积极”出发,用积极的视角发现和解读各种现象,用积极的内容和途径培养积极向上的心态,用积极的过程诱发积极的情感体验,用积极的反馈强化积极的效果,用积极的态度塑造积极的人生^[6]。

2. 弗洛伊德的心理动力学理论

弗洛伊德将人的心理比喻为一种水利系统,只有合适和通畅的渠道才能保证这一系统的正常流动,当某一段渠道堵塞或不畅通时,通过合适的方法疏通渠道或另开辟新的渠道,这样人的心理就能摆脱各种障碍。他将阅读的治疗机理归纳为认同、净化和领悟即当事人对书中的人物先是认同,接着将自己投射给人物,或将人物投射给自己,和人物同悲泣共欢欣,继而为人物的情感和价值观所感染,心灵受到净化,领悟到自身面临的问题症结从而解开心结,回归健康。

3. 认知不协调理论

认知不协调理论认为,人的认知结构是平衡的、和谐的,当有不一致性存在时,人们总是试图保持认知之间的一致或和谐。阅读可以改变不协调认知中的一个,通过阅读减少不协调的感知,通过阅读增加一些合适的新信息,它们与这些不一致的认识中的一个和谐一致,或能在某种程度上“调停”这两个不一致因素。

4. 皮亚杰的建构结构观

对皮亚杰的建构结构观分析可见阅读过程实际上是对文本意义不断建构的过程。学生在阅读作品时,总是倾向于用原来的知识结构来同化它,但是因为作品中的新信息不同于原来的结构,于是在同化信息的同时,必然要引起原有结构的变化,产生一种新的结构以顺应新的信息。因此,阅读就是通过对文本意义的建构,不断调节心理状态,维持心理平衡,摆脱心理障碍的过程。

(三)研究对象

课题研究的对象主要以本校学习障碍(以阅读障碍为主)、适应障碍、自信心缺乏、抑郁或性格过于内向等存在心理健康问题的小学生

(四)研究目标

1. 构建三种阅读疗法的干预模式

课题组成员首先筛选存在心理健康问题的学生,其次组织全体心理教师和语文教师在学习积极

心理健康教育理念下广泛阅读学生文学作品,建立阅读疗法书目框架,进而选用书目中的文本对学生进行心理干预,构建出阅读疗法干预模式。

2. 塑造学生积极健康的心理品质

通过三种阅读疗法干预模式对存在不同心理健康问题的学生进行干预,使他们恢复心理健康,积极快乐的生活。

3. 提升教师实施心理干预的能力

进一步丰富教师的心理学知识,掌握开展心理干预的方法和技巧,积累进行心理干预的经验。

4. 探索学校心理健康教育新路子

在日常心理健康教育工作开展的同时,探索新的教育理念引导下的学校心理健康教育新路子,丰富干预小学生心理健康问题的方法。

(五) 研究内容

1. 建立阅读疗法书目框架

组织全校心理教师和语文教师以积极心理健康教育理念为指导挑选适合学生阅读的文本,建立阅读疗法书目框架。

2. 形成阅读疗法干预模式

运用小学生心理健康评定量表(MHRSP)对干预对象进行前后测评,验证所创建的诵读、导读、共读三种阅读疗法干预模式对学生心理健康问题的干预作用,进而形成固定的三类阅读疗法干预模式。

3. 积累阅读疗法干预案例

通过案例剖析证明积极心理健康教育视野下的阅读疗法对于存在学习障碍、自信心缺乏、抑郁或性格过于内向等心理健康问题的小学生是否具有干预作用。

(六) 研究方法

1. 文献研究法:了解国内外研究的成果、现状与趋势,探索理论与实践的结合点。

2. 个案研究法:连续跟踪单个学生,搜集有关资料,探究行为特征,分析形成原因,选择合适的阅读材料,采取相应措施。

3. 行动研究法:针对不同的对象,寻找有针对性地阅读材料进行指导,一边行动,一边研究,发现新问题,再调整修正,动态研讨。

4. 经验总结法:在实践过程中,及时总结经验得失收集整理适合小学阶段各种行为偏差或心理障碍的孩子进行心理干预的阅读材料。

三、研究的实施

阅读疗法是怎样进行的?心理老师和班主任老师如何选择文本?怎样辅导学生?在学生阅读过程中,如何构建具有一定指导意义的阅读疗法干预模式?这些是近两年来,我们所面临的主要问题。参照大量文献资料以及结合研究实践后,根据实验计划,我们运用了行动研究法对学生进行了心理干预。

(一) 阅读疗法的准备工作

1. 营造安全舒适的阅读环境

安全、舒适的阅读环境是学生能走进文本、静心阅读的前提。我们把阅读安排在心理辅导室和阅览室,那里环境优雅,舒适;有读书名言,有舒缓音乐,有明亮光线,能使学生轻松地走进文本,经历认同、投射、净化、领悟的心理过程。

2. 提供针对性强的阅读文本

在明确学生心理障碍的基础上, 辅导老师首先从众多的阅读文本中挑选最适合该症状学生阅读的文本。例如该学生嫉妒心强, 并伴有轻微的攻击性行为, 那么就推荐以宽容和持重为主题的文本。其次, 文本一定是学生喜欢的, 能够改变学生现有认知, 能让学生对阅读文本中的人物经历认同、投射, 继而为人物的情感和价值观所感染, 心灵受到净化, 领悟到自身面临问题的症结, 从而解开心结, 摆脱心理困扰的。例如低年级的学生应该推荐绘本类的文本为主, 干预对象是女生的推荐的文章主人公最好也是女生, 这样能让学生更好的接受文本且受文本影响。

3. 建立信任接纳的干预关系

学生对辅导老师的信赖是一种重要的、强有力的动力, 对于学生喜欢阅读产生积极影响。学生与辅导老师之间的关系以及这种关系的程度对学生阅读文本的自主性有显著影响。实践中, 我们努力让学生知道自己是被接纳的, 是受到充分尊敬的, 营造彼此之间信任、和谐的关系。例如对于阅读障碍的学生进行辅导时, 千万勿笑场, 更不能对其进行批评, 使他能完全的投入到朗读中。在对学生运用阅读疗法干预中, 坚持以学生为中心来理解文本, 尊重学生对阅读文本的理解。

4. 保证充足的自主阅读时间

小学生一般平时比较贪玩, 自主能力不够强, 要确保阅读效果, 必须保证充足的阅读时间。学校组织于每周二和周五中午 12:00—12:40 为阅读课, 这段时间就让学生静静读课外书, 有了阅读的氛围, 接受干预的学生也能更好地投入到指定文本的阅读当中。

(二) 阅读疗法的书目选择

1. 阅读书目选择的原则

阅读疗法对儿童进行心理辅导是以文本为媒介的。正如医药疗法的核心是对症下药, 阅读疗法的核心是对症选书。实践中, 我们总结出以下几条选书原则。

(1) 所选文本的主流观点健康辩证。这一点对于学生非常重要, 小学生的人生观、价值观、世界观正在形成阶段, 对是非的辨别能力不强, 比较容易受到歪理邪说的不良影响。阅读疗法中, 如果误选了立论偏颇、混淆是非的图书, 不仅不能帮助小学生解决问题, 甚至可能将其引上歧路。选择图书时, 一定要对其立场观点慎重检查、充分把握, 认真取舍。

(2) 所选文本讨论的问题与读者面临的问题相匹配。也就是说, 所选文本对辅导小学生来说要有针对性。例如给以自我为中心过强的小学生和自卑心理严重小学生所提供的阅读文本肯定有很大区别。为了提高文本和小学生面临问题的匹配率, 辅导老师首先自己要求大量阅读, 从自己所阅读过的文本中精心挑选适合小学生的文本并准备导读或讨论的问题。

(3) 所选文本应该与小学生的阅读能力相适应。低段小学生以绘本阅读为主, 中高段小学生以短小的故事为主, 个别理解能力强及喜好阅读的小学生可以推荐小学生类小说。

2. 阅读书目选择的依据

积极心理健康教育是“为了积极心理品质而教育, 通过积极心理品质而教育的”^[7]。孟万金、官群等^[8]研究建构出中国中小学生积极心理品质 6 大维度 15 项品质结构, 如表 1^[9]

表 1 中国中小学积极心理品质维度及结构

六大积极心理维度	15 项积极心理品质	积极品质内容
认知力量—— 智慧与知识	创造力 求知力 思维与洞察力	创造力 爱学习 好奇心 开放思维 洞察力
情感力量——勇气	真诚 执着	真诚 勇敢 坚持 热情
人际力量——仁爱	爱 友善	爱 善良 社交智力
公民素质力量—— 正义	领导力 合作力	领导能力 团队精神 公平
避免极端力量—— 节制	宽容 谦虚 持重	宽容 谦虚 审慎 自制
与宇宙和意义世界建立联系的 力量——超越	心灵触动 幽默风趣 信念与希望	感恩 审美 幽默 精神信念 希望

积极心理健康教育课题组的研究表明,小学低年级学生积极心理品质培养的主要内容为求知力、真诚、宽容、思维和洞察力、领导力^[10]。高年级需重点培养的积极心理品质为创造力、求知力、思维和洞察力、真诚、领导力、宽容、谦虚、持重、心灵触动^[11]。

3. 阅读书目选择的示例

针对小学生心理健康问题表现,参照小学生积极心理品质培养的主要内容,心理教师与语文教师一同精心挑选以下主题文本作为干预材料,见表 2。

表2 阅读疗法书目表

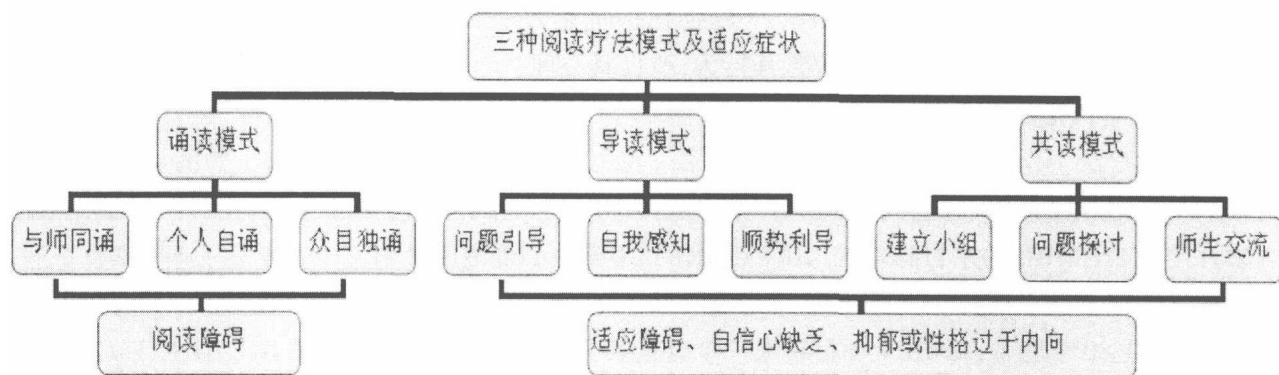
低年级阅读 文本主题	低年级阅读文本标题	高年级阅读 文本主题	高年级阅读文本标题
领导力 (勇气 自信)	《自立歌》《和鬼玩捉迷藏》《做得好,小小熊》《让路给小鸭》《勇敢的沙沙》《小莫那上山》《想生金蛋的母鸡》……20 篇文章	领导力 (勇气 自信)	《逃啊,逃啊,逃啊》《大屁股矮个儿拿破仑》《患小儿麻痹的田径运动员》《骨碌碌滚下“三年坡”》《一颗石子,一把弹弓》《必须学会失败》……20 篇文章
宽容 (合作 友谊)	《没有声音的运动会》《给森林的信》《旋风起,小虫急》《星月》《亲朋自远方来》《青蛙和蟾蜍》《我是你的好朋友》……20 篇文章	爱 心灵触动 (关怀)	《大卫不可以》《淘气包马小跳》《我有友情要出租》《莎娜的红毛衣》《钢琴课》《自信的来源》《小王子》《亲爱的汉修先生》……20 篇文章
真诚 (守信 责任)	《安娜想养一只狗》《蜗牛屋》《城市庭院》《叔公的理发店》《用爱心说实话》《摩奇摩奇树》《小老鼠亚历山大》……20 篇文章	真诚 (守信 责任)	《外号专家逃命记》《玩具房子》《独腿小锡兵》《创造“E.T.”的二百五》《孤独的艾沫沫》《离家出走的鞋子》、《鼯鼠巴达》……20 篇文章
持重 (守纪 自制)	《小阿力的大学校》《外婆万岁》《莉莉的紫色小皮包》《兔子小白的礼物树》《没什么大不了》《珊珊的月光》《爱心树》……20 篇文章	持重 (守纪 自制)	《妈妈应讲的故事——守纪》《邱少云》《没有大人的夜晚》《拿破仑·希尔的自制力故事》《达尔文管住自己不吃甜食》《可怜的小金鱼》……20 篇文章

注:低年级阅读文本以绘本为主,主要选自汪培珽著《喂故事长大的孩子》中推荐的故事;高年级阅读文本以故事和儿童小说为主,主要选自《意林——少年励志馆》丛书和学生喜欢的儿童文学作品。

(三) 阅读疗法的干预模式

阅读方法分为略读,诵读,默读,导读,共读,研读等多种形式,根据小学生心理发展特点和学校实际,我们从中分别选择了诵读、导读、共读三种阅读方法构建阅读疗法模式如图一





图一：三种阅读疗法模式示意图

1. 三种阅读疗法干预模式介绍

诵读模式阅读疗法：“诵读”注重声音与意义的有机结合，用略带夸张的语调朗读文言诗文，用说话的语调朗读白话诗文。诵读可以增强学生对母语的的感情，增加对文本的理解、体验，提高口头和书面表达能力，让人在阅读当中提高自信^[12]。所以此方法特别适用于存在学习障碍（以阅读障碍为主）、自信心缺乏、抑郁或性格过于内向等问题的小学生。诵读模式阅读疗法按疗程进行，疗程长短因人而异，每个疗程历时一周，心理问题程度一般的以六到八个疗程为宜。疗程的第一天有辅导老师指导朗读，时间为30分钟左右；每个疗程的后四天以学生自读为主，时间为10分钟左右。实施初期为小学生准备一个安静优雅的环境，随着辅导的推进，适时把诵读地点转到人多的操场。诵读只要求声大音正，求畅不求快，但是必须每天坚持，不能间断。第一阶段推荐的阅读书目以简短的儿歌、童谣为主；第二阶段以简短的古诗词为主；第三阶段以古诗词或优美散文为主。

导读模式阅读疗法：“导读”百度词典定义为辅导阅读。辅导老师不仅提供阅读书目而且针对学生的表现提出导读的问题。鼓励学生积极投入到与他们有关的故事情节中，让他们认同故事中的环境和人物。在阅读完文本后，辅导老师与学生围绕故事情节、人物行为、价值取向进行探讨，有效发挥阅读疗法的正面引导作用。导读模式阅读疗法一周进行二次为宜，持续时间为两个月。

共读模式阅读疗法：“共”在新华字典中取“一起，一齐”之意，“共读”即一起读并讨论。首先为该学生组建一个阅读小组，小组成员是他信赖的、愿意交流的同伴或是心理问题类似的学生。第二步选择好阅读文本后，辅导老师需对阅读的内容进行备课，考虑如何朗读、如何解读等细节并设计疗程。第三步辅导老师与该小组成员共同进行阅读活动，对读物中要传达的价值观进行探讨，让该小学生在倾听、参与讨论的过程中



进一步加深对书中人物和故事的印象,不断强化感同身受、惺惺相惜等情感,使认同、投射的心理机制得到充分运转,从而升华其认识,改善其行为,改良其心理。

2. 三种阅读疗法干预模式适用性证明

阅读疗法干预的对象选择分两轮进行,第一轮由班主任推荐计划进行心理干预的学生,全校共推荐 75 名。第二轮采用小学生心理健康评定量表(MHRSP)对推荐的 75 名学生进行测评。小学生心理健康评定量表(MHRSP)来自陈永胜(2000)编写的《小学生心理健康丛书——小学生心理诊断》一书,由心理学工作者和小学教师协同研发,对筛选、诊断小学生的心理健康问题有一定成效。量表由 8 个部分组成,共 80 个题目,每 10 个项目组成一个分量表,它们分别用英文字母 A、B、C、D、E、F、G、H 表示。其中 A——学习障碍;B——情绪障碍;C——性格缺陷;D——社会适应障碍;E——品德缺陷;F——不良习惯;G——行为障碍;H——特种障碍。小学生心理健康评定量表采用三点计分模式,即选择“没有”计 0 分,选择“偶尔”计 1 分,选择“经常”计 2 分。将各个分量表项目的分数分别累加,得到量表的合计分数。若一个量表的合计分数达到 10 分或 10 分以上,一般可以认为该学生存在某方面的心理健康问题^[13]。

测评结果显示 75 人中有 45 人不同程度存在心理健康问题,对 45 个学生经过两个月的诵读疗法干预后,我们再次应用小学生心理健康评定量表(MHRSP)对受试学生进行测评,结果发现,有 43 人还存在一定心理健康问题。我们按年级和六类心理健康问题表现将此 43 个学生分成两组,分别应运诵读模式阅读疗法和诵读模式阅读疗法进行为期两个月的干预之后,进行第三次测评。具体情况见表 3。表 3 的研究结果虽然只是粗略的人数分布,但也可以在一定程度上表明,诵读模式对于学习障碍(以阅读障碍为主),导读模式对于情绪障碍、性格障碍、社会适应障碍、品德缺陷和行为障碍,共读模式对于性格障碍、社会适应障碍、品德障碍和行为障碍具有积极的干预效果。

表 3 阅读疗法干预效果

心理健康 问题表现	诵读模式		导读模式		共读模式	
	前测(人次)	后测(人次)	前测(人次)	后测(人次)	前测(人次)	后测(人次)
学习障碍	13	3	1	1	2	2
情绪障碍	4	4	2	0	2	1
性格缺陷	24	23	12	1	12	3
社会适应障碍	21	21	11	2	10	0
品德缺陷	6	6	3	0	3	0
不良习惯	7	7	5	5	2	1
行为障碍	16	16	8	1	8	3

注:小学生心理健康评定量表(MHRSP)判定学生是否有该方面的心理问题是以前测 10 分为界,测评结果显示,阅读疗法实践后,有心理健康问题的人次大大减少,但是,分值在 7、8 分的学生还是有一定数量的。

3. 三种阅读疗法干预模式策略示例

(1) 诵读模式阅读疗法辅导案例

姓名	小宇	性别	男	年龄	11 岁	班级	503 班
父亲	吴某	籍贯	广西	文化程度	高中	工作	搬运工
母亲	黄某	籍贯	宁波	文化程度	初中	工作	缝纫工
诊断与评估	小宇性格内向,不敢正视老师,目光游离不定,自信心缺乏。书写困难,缺乏主动书写,手技巧笨拙,写字丢偏旁部首或张冠李戴,字迹潦草难看,涂抹过多,几乎无一完整的字;读书常遗漏或增字、阅读时出现“语塞”或太急、字节顺序混乱、漏行;默读不专心,易用手指指行阅读。通过小学生心理健康量表测定其性格缺陷、学习障碍两项高于 10 分。针对小宇的表现及小学生心理健康量表测定可见他不仅性格内向、自信心缺乏而且存在较严重的学习障碍。						
评估方法	自评 访评 点评 测评						
咨询过程	第一次,给他提供一首简单的儿歌《在一起》。要求跟着我读,我念一句,他跟一句。只求声音响亮,吐字清晰。 第二次,请他自己大声读,并给予及时的肯定。之后要求每天十分钟,一首儿歌五天读下来他已经很流利,并且能把感情融入在了自己的朗读声中。 第三次,第二周,我给他提供了的两段简短的《笠翁对偶》,请他自己读给我听,但是有比较多的字读不出来,还是跟我读。经过一周的辅导他与我有了眼神的交流,并会主动提出疑问:“老师这个字我不认识。”当他能通畅的诵读两段《笠翁对韵》后,我还给他配上了优雅的古典音乐,顿时他的声音像他一样有了点阳光的味道。 第四次,即第三周开始,我每周要求他诵读两首古诗,每天十分钟,而且诵读的地点改在学校操场上,要求他目中无人,大声诵读即可。第一次到操场上,他的声音又变得含糊不清,于是我跟他一块儿大声诵读。没有了我的声音的带动,他的声音马上轻了下来。我又领着他读了三天,第四天开始,小宇能自己在操场上大声诵读古诗了。						
咨询结果及后记	经过两个月的训练,小宇的阅读障碍基本克服,而且见到老师能主动问好,能主动向同学请教问题。但是书写障碍只克服了一点点,须用其他方法进行治疗。						
阅读书目	《在一起》,选自人教版语文课本第一册; 《笠翁对韵》,李渔著,赵锐注解,人民文学出版社 《小学生必背古诗 80 首》浙江教育出版社						

(2) 导读模式阅读疗法辅导案例

姓名	佳佳	性别	女	年龄	10 岁	班级	403
父亲	汤某	籍贯	临海	文化程度	高中	工作	木匠
母亲	苏某	籍贯	临海	文化程度	初中	工作	家庭主妇
诊断与评估	佳佳,女,五年级,插班生。留一头短发,思维敏捷,说起话来声音清脆响亮,有事没事总爱围着老师。她的书写很漂亮,但是上课不专心听讲,多次做小动作。只要是哪个同学比她强,她就对那个同学不理不睬,在老师面前打小报告,并且在背后说人家的坏话。这是典型的嫉妒心理,并伴有轻微的攻击性行为。《小学生心理健康评定量表》测评结果显示:她的性格缺陷与社会适应性障碍高于 10 分,说明在这两方面存在着心理健康问题。						
评估方法	自评 访评 点评 测评						
咨询过程	第一次:针对佳佳的嫉妒心理我首先推荐她看了一篇短文《雨伞的下场》,并给了她两个问题。1.雨伞最后怎么了?2.什么原因导致了雨伞最后的下场?让她认清嫉妒心理的危害。 第二次:我推荐她阅读《廉颇蔺相如传》留给她问题:喜欢故事中的谁?为什么喜欢?引导她抑制嫉妒之心,培养宽阔的胸怀。 第三次:我推荐她阅读《那些糗事为你带来的友谊》,导读问题:这个篇章中什么最感动你?为什么呢?让她认识到友谊、合作的重要性。 第四次我又给她推荐了《照亮别人》、《团结的力量》、《夏洛的网》等书籍来巩固她对嫉妒之心危害性的认识,使他能更加珍惜友谊,更加珍惜他人的欣赏。						
咨询结果及后记	经过两个多月的辅导,佳佳有了较大转变,嫉妒心理大大减少了,并经常在班级里帮助同学,也学会了正确对待老师的批评。同时在同学中的威信也大大提高,期末评选三好学生时,全班 50 人,她获得了 46 票。在第二次的测评中,性格缺陷的分值已经低于 10 分。						
性格缺陷与社会适应性障碍(嫉妒心强)的阅读书目	《雨伞的下场》(《班主任心理辅导实务第 77 面》)、《廉颇蔺相如传》(人教版小学语文课本第十册第 91 面)、《那些糗事为你带来的友谊》(《意林》美德系列①)、《照亮别人》、《团结的力量》(《小学语文同步阅读四年级上册》)、《夏洛的网》(美·怀特 上海译文出版社)						

(3)共读模式阅读疗法辅导案例

姓名	小泽	性别	男	年龄	11岁	班级	503班
父亲	陈某	籍贯	河北	文化程度	大专	工作	业务员
母亲	李某	籍贯	河北	文化程度	中学	工作	待业
诊断与评估	小泽,男,五年级插班生。刚转来时听家长介绍,他原先在某市区的实验小学读书,学习成绩优异,一般都在班级前三名;爱好广泛,经常参加校内外的各类比赛并获得许多荣誉。但是观其现在状态,情绪低落、沮丧。两星期后,班里进行了一次小测验,他的成绩远远的落后于我们这个郊区学校的孩子,在班里排到了平均成绩之后,出现了学习能力的下降。在某次习作练习中,他提到自己曾是某区小学生运动会800米的冠军,我推荐他代表学校参加镇运动会,他勉强答应。但是,到了体育老师身边请他试跑两圈,他又马上退缩。不仅对参加曾经自己拿手的体育项目不感兴趣,对于自己喜欢的科技活动他也无兴趣参加。因转学这一环境的改变使他患上了适应性障碍。针对他的这种状况我选择共读疗法对他进行辅导。						
评估方法	自评 访评 点评 测评						
咨询过程	在班内挑选与他走得比较亲近的三个同学一共四个人组成阅读小组。对他进行辅导时老师主要是从《意林——少年励志馆》丛书当中挑选励志类的文章与小组成员一起共同阅读,从而使认同、投射的心理机制得到充分运转。 第一次辅导时,给他们准备的文章是《永不放弃》,文章主要介绍了奥里森·马登如何面对生活的苦难与挫折,从一个无家可归的穷孩子成为了上层社会的成功人士。通过对问题:你被文章的哪些地方感动?的讨论使他对自己重拾信心。 之后推荐了《最感谢的是自己》、《两棵在冬季里开花的草儿》、《我们班的金豆同学》等文章巩固他的自信心。 该生悟性较高,两周辅导下来他能主动与辅导老师打招呼。但是,在参加镇运动会一事上他与母亲起了很大的冲突,母亲建议他参加,可他死活不肯并在辅导老师面前与母亲起了争执。于是在第三次共读辅导候,为他挑选了感恩类的文章《爸爸,对不起》、《独手之爱》、《塌鼻子父亲》、《用98天叫一声爸爸》、《有一种爱,说不出口》,通过大家一起阅读、讨论自己的感受使他深刻的认识到让他转学是父母不得已的事,每一个父母都深爱着自己的子女,他的父母也是如此。						
咨询结果及后记	三次辅导完后的第二天,他妈妈就来电话说,自己的儿子想参加运动会的训练,并对上次争执的事情进行了道歉,让他感到儿子一下子长大了。在共读疗法实施过程中,不仅干预了小泽的适应性障碍而且也使他一起参加共读的小学生提高了意志品质。						
阅读书目	《母爱的定义》、《最感谢的是自己》、《两棵在冬季里开花的草儿》、《我们班的金豆同学》、《爸爸,对不起》、《独手之爱》、《塌鼻子父亲》、《用98天叫一声爸爸》、《有一种爱,说不出口》 选自《意林》 少年励志馆 吉林摄影出版社						