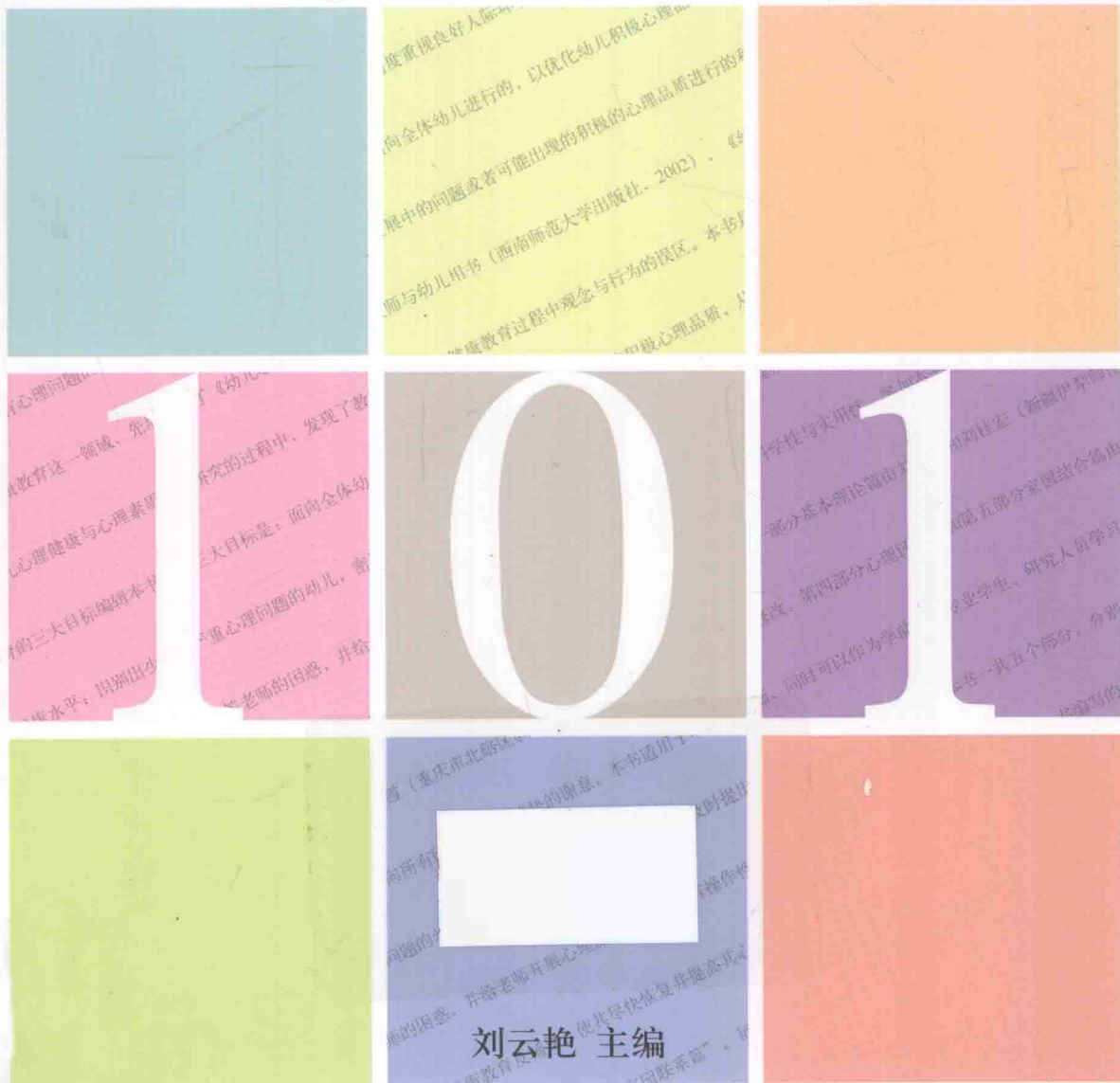


给幼儿园教师的101条建议系列丛书

# ADVICE

## 给幼儿园教师的101条建议 ■ 幼儿心理健康教育



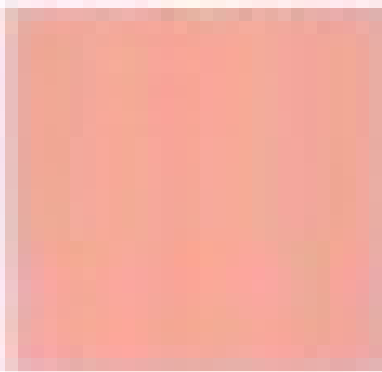
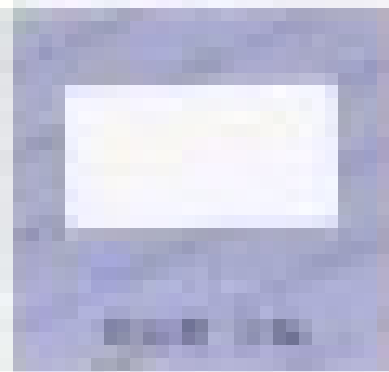
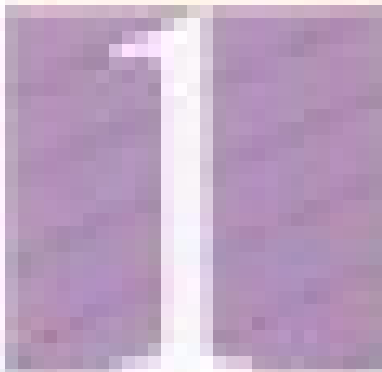
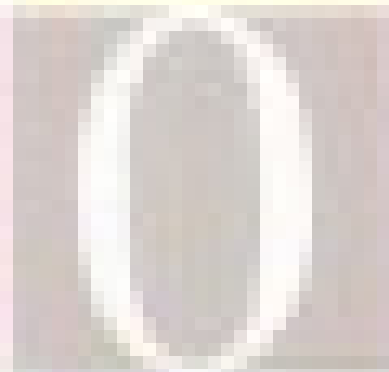
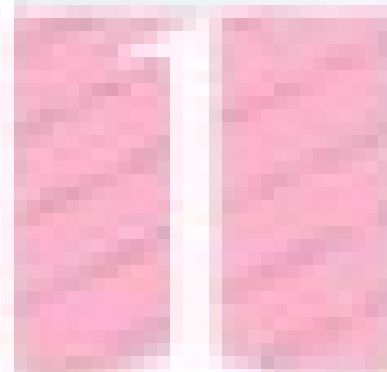
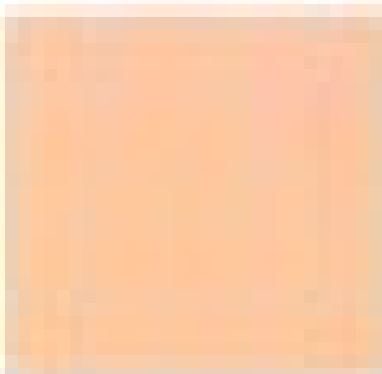
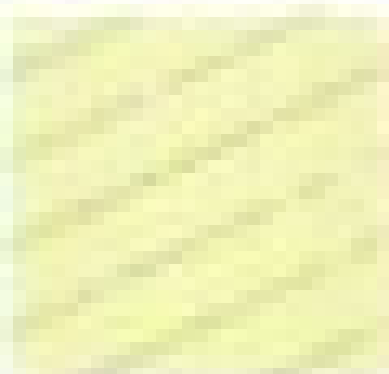
刘云艳 主编



南京师范大学出版社  
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

# ADVICE

FOR THE ALUMINUM 10T SERIES HC - 5.0L ENGINE



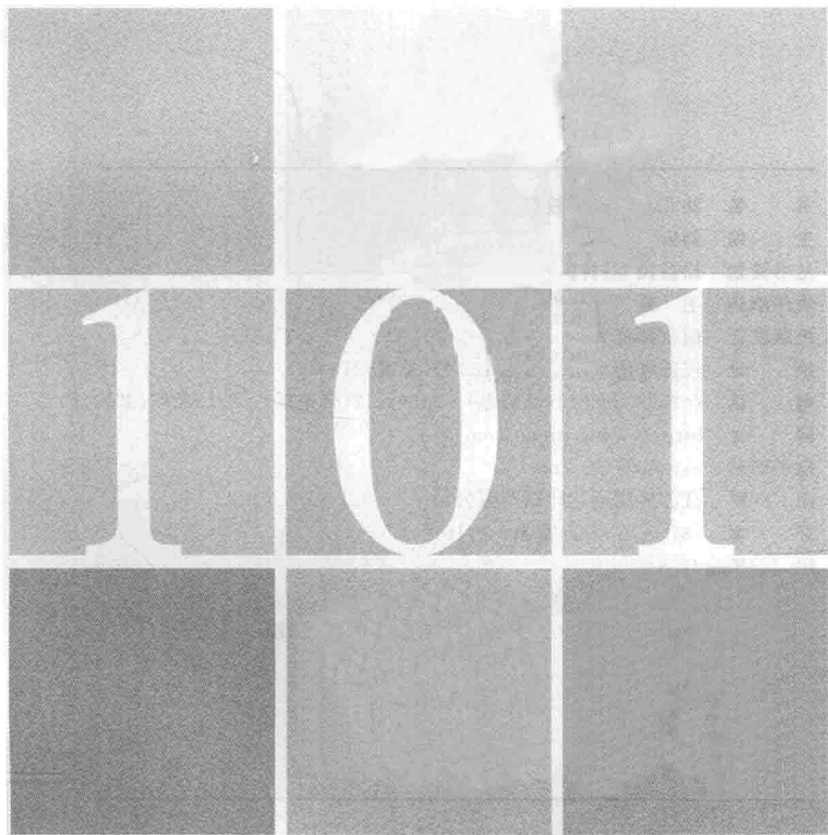


给幼儿园教师的101条建议系列丛书

# 给幼儿园教师的101条建议

## 幼儿心理健康教育

刘云艳 主编



南京师范大学出版社  
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿心理健康教育/刘云艳主编. —南京: 南京  
师范大学出版社, 2014. 3

(给幼儿园教师的 101 条建议)

ISBN 978-7-5651-1619-3

I. ①幼… II. ①刘… III. ①学前儿童—心理  
健康—健康教育 IV. ①B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 280849 号

---

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 书 名  | 幼儿心理健康教育                                                |
| 主 编  | 刘云艳                                                     |
| 丛书策划 | 徐益民                                                     |
| 责任编辑 | 王 艳 束 悦                                                 |
| 出版发行 | 南京师范大学出版社                                               |
| 地 址  | 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)                              |
| 电 话  | (025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)          |
| 网 址  | <a href="http://www.njnup.com">http://www.njnup.com</a> |
| 电子信箱 | nspzbb@163.com                                          |
| 印 刷  | 江苏凤凰通达印刷有限公司                                            |
| 开 本  | 787 毫米×960 毫米 1/16                                      |
| 印 张  | 27.5                                                    |
| 字 数  | 450 千                                                   |
| 版 次  | 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷                       |
| 书 号  | ISBN 978-7-5651-1619-3                                  |
| 定 价  | 58.00 元                                                 |

出 版 人 彭志斌

---

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

## 总序 引领实践是一项重要而艰巨的工作

由南京师范大学出版社组织编写的《给幼儿园教师的 101 条建议》系列丛书出版了。这是在幼儿教育改革和发展新的历史时期出版的一种面向广大幼儿园教师的实践指导性读物。它反映了幼儿教育实践的需要,可以给广大幼儿园教师以新的启发。在幼儿教育领域内,最多的读物可能就是面向实践工作者的读物,最难写的读物可能也是面向实践工作者的读物。这里似乎有一个悖论,其核心事实是面向实践的读物虽多,但真正高质量的、能引领实践的、让广大幼儿园教师有解渴感的读物并不多。给幼儿园教师提供有效的建议是理论工作者的重要职责。对此,我有以下三点基本认识:

首先,给教师的建议意味着一个理论的高度。一般认为,面向实践的读物与理论关系不大,甚至认为与理论无关。果真如此,那么,这种读物就无法真正引领广大幼儿园教师的专业成长,就无法解决幼儿教育实践中的现实问题。在我的观念中,面向实践的读物必须有理论的高度,要反映新的理论观念。什么是引领?引领意味着引领者和被引领者之间存在理论的落差,理论工作者在理论上要存在优势。其实,胸怀经典宏论,把握理论发展脉动,敏锐觉察问题,一直是很多理论工作者努力追求的专业水准,甚至是专业理想。所谓理论优势,不是泛泛而谈的,在对实践的指导中,理论一定是与现实问题相关联的理论,与现实问题毫不相干的理论并不能对实践产生直接的指导作用,也谈不上理论优势。引领不是评判,如果理论工作者将某些实践活动批驳得一无是处,但又不能从理论上说明问题所在,给不出纠正这些问题的良方,这就不是引领。而且,面向幼儿园教师的理论读物不但要有理论高度,而且要联系实践来运用和演绎理论,有时甚至需要用实践的话语来解读和解释理论。这是一个重要的挑战,没有实践根基的理论工作者很难做到这一点。



其次,给教师的建议意味着一种实践的积淀。对理论工作者来说,给幼儿园教师提供建议是一件很不容易的工作。因为,这不但要求理论工作者有理论优势,而且要求理论工作者了解实践、理解实践甚至参与实践。没有对实践的感悟,再具体的建议也很可能是空洞的、多余的甚至是无益的。我们并不要求所有的理论工作者在所有的问题上都能给幼儿园教师以合理和有效的建议,但我们确实认为,要给幼儿园教师提出建议,必须有实践的积累,必须对广大教师面临的普遍问题有一种真正的敏感度。从这个意义上说,引领也应该是一个发挥理论工作者实践智慧的过程,在这一过程中可以帮助实践工作者发现理论、运用理论,帮助实践工作者认清问题的实质,理解问题的成因,找到合适的解决问题的策略,从而提高教育工作的成效。

最后,给教师的建议意味着一种心灵的交融。理论工作者对实践工作者的引领不是强权作用,不是专业控制,而是一个协商的过程。引领不是一个“你跟我走”的单向的过程,而是一个理论工作者和实践工作者双方都要付出努力且有所收获的过程。对理论工作者而言,引领的首要步骤是对实践工作者需求和面临的问题的判定,只有明了实践中的问题,明了实践工作者的需要,才能有目的地进行引领。引领不是拖着实践工作者前行,而是与实践工作者一起讨论问题,共同找到解决问题的策略。因此,我主张用互动、互生的眼光看待理论与实践,不要把理论和实践看作是对立的两极,其实理论和实践是交融、互生的整体。“建议”这个词很恰当地保留了读者心灵的自构空间,给思想的互动留下了一片天地。

愿这套丛书能对广大幼儿园教师起到积极的引领作用。

虞永平 于南京随园

# 目 录



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 总序 引领实践是一项重要而艰巨的工作 ..... | 虞永平 |
|--------------------------|-----|

## 基本理念篇

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| 1. 什么是心理健康 .....                 | ( 2 )  |
| 2. 幼儿心理问题指什么 .....               | ( 4 )  |
| 3. 什么是心理健康教育 .....               | ( 6 )  |
| 4. 幼儿心理健康教育的目标有哪些 .....          | ( 8 )  |
| 5. 幼儿心理健康教育的内容有哪些 .....          | ( 10 ) |
| 6. 幼儿心理健康教育应遵循哪些原则 .....         | ( 13 ) |
| 7. 幼儿心理健康教育活动的教学模式是什么 .....      | ( 17 ) |
| 8. 矫正幼儿常见的心理问题的主要方法是什么 .....     | ( 21 ) |
| 9. 幼儿问题行为矫正的理论基础是什么 .....        | ( 24 ) |
| 10. 影响幼儿心理健康的因素有哪些 .....         | ( 26 ) |
| 11. 幼儿心理素质教育是什么 .....            | ( 29 ) |
| 12. 幼儿心理素质教育应遵循哪些原则 .....        | ( 31 ) |
| 13. 幼儿心理素质教育的目标与内容有哪些 .....      | ( 34 ) |
| 14. 幼儿心理素质教育的方法是什么 .....         | ( 36 ) |
| 15. 幼儿心理素质教育的理论基础是什么 .....       | ( 39 ) |
| 16. 幼儿心理素质教育与幼儿心理健康教育有什么关系 ..... | ( 43 ) |
| 17. 幼儿认知心理品质的内容与培养策略是什么 .....    | ( 45 ) |
| 18. 幼儿个性心理品质培养的内容与方法是什么 .....    | ( 48 ) |
| 19. 幼儿社会性心理品质培养的内容与策略是什么 .....   | ( 52 ) |

## 活动设计篇

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 20. 我们不上当——幼儿自我保护意识培养 ..... | ( 56 ) |
|-----------------------------|--------|



|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 21. 神秘的礼物——小班幼儿感知觉能力的发展 .....     | (61)  |
| 22. 宝藏的秘密——小班幼儿记忆力的培养 .....       | (67)  |
| 23. 不爱用手的小河马——小班幼儿独立性培养 .....     | (72)  |
| 24. 兔宝宝——小班幼儿自信心培养 .....          | (77)  |
| 25. 小白尿床了——小班入园适应能力培养 .....       | (82)  |
| 26. 大家一起玩——小班幼儿交往能力的培养 .....      | (86)  |
| 27. 男孩女孩——小班幼儿性别角色意识 .....        | (92)  |
| 28. 让故事充满奇思妙想——中班幼儿发散性思维的培养 ..... | (98)  |
| 29. 乒乓球站稳了——中班幼儿操作能力训练 .....      | (103) |
| 30. 小公鸡的选择——中班幼儿抗拒诱惑的能力的培养 .....  | (109) |
| 31. 情绪脸谱——中班幼儿情绪识别能力的培养 .....     | (114) |
| 32. 向他人借物时——中班幼儿交往礼仪能力的培养 .....   | (120) |
| 33. 哪组花生长得好——大班幼儿观察能力的培养 .....    | (126) |
| 34. 绘本阅读:爱心树——大班幼儿语言表达能力的培养 ..... | (131) |
| 35. 每个人眼中都有一个米罗——大班幼儿创造能力培养 ..... | (136) |
| 36. 搬家——大班幼儿分类能力的训练 .....         | (142) |
| 37. 开锁——大班幼儿问题解决能力的培养 .....       | (148) |
| 38. 小侦探——大班幼儿推理能力的培养 .....        | (153) |
| 39. 我长大了——大班幼儿自我评价能力培养 .....      | (159) |
| 40. 愿意拥抱我吗——大班幼儿交往技巧的培养 .....     | (166) |
| 41. 遵守规则——大班幼儿规则意识培养 .....        | (172) |

### 全纳教育篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 42. 幼儿动不动就大发脾气该怎么办 ..... | (179) |
| 43. 如何应对幼儿学习困难 .....     | (184) |
| 44. 班里有个自闭症幼儿怎么办 .....   | (188) |
| 45. 如何帮助幼儿度过分离焦虑期 .....  | (194) |
| 46. 幼儿太自卑怎么办 .....       | (199) |
| 47. 如何面对爱尿床的幼儿 .....     | (203) |
| 48. 如何帮助身体有缺陷的幼儿 .....   | (207) |





|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 49. 面对口吃的幼儿怎么办 .....       | (212) |
| 50. 如何给予留守幼儿爱 .....        | (216) |
| 51. 如何呵护离异家庭幼儿脆弱的心 .....   | (219) |
| 52. 如何正确对待退缩性行为 .....      | (225) |
| 53. 如何正确对待“顺手牵羊”的幼儿 .....  | (230) |
| 54. 要不要纠正“左撇子” .....       | (234) |
| 55. 遇上“爱说谎”的幼儿怎么办 .....    | (238) |
| 56. 遇上喜欢“女扮男装”的幼儿怎么办 ..... | (244) |
| 57. 怎样对待幼儿群中的“小霸王” .....   | (247) |
| 58. 怎样对待一个多动症的幼儿 .....     | (251) |

### 心理评价篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 59. 如何评价幼儿的观察力 .....     | (257) |
| 60. 如何评价幼儿的注意力 .....     | (260) |
| 61. 如何观察评价幼儿的动作发展 .....  | (263) |
| 62. 如何评价幼儿的分类和概括能力 ..... | (267) |
| 63. 如何评价幼儿语言表达能力 .....   | (270) |
| 64. 如何评价幼儿动手操作能力 .....   | (273) |
| 65. 如何筛查感统失调幼儿 .....     | (275) |
| 66. 如何筛查智力障碍幼儿 .....     | (282) |
| 67. 如何评价幼儿的自我服务能力 .....  | (287) |
| 68. 如何评价幼儿的社会交往能力 .....  | (289) |
| 69. 如何评价幼儿的分享行为 .....    | (293) |
| 70. 如何评价幼儿的合作行为 .....    | (296) |
| 71. 如何评价幼儿的助人行为 .....    | (300) |
| 72. 如何评价幼儿的责任心 .....     | (302) |
| 73. 如何评价幼儿的攻击性行为 .....   | (306) |
| 74. 如何评价幼儿的社会退缩性行为 ..... | (309) |
| 75. 如何评价幼儿的情绪 .....      | (312) |
| 76. 怎么了解幼儿的气质类型 .....    | (317) |



- 77. 如何评价幼儿的自尊心 ..... (321)
- 78. 如何评价幼儿的自信心 ..... (325)
- 79. 如何评价幼儿的自制力和坚持性 ..... (329)

### 家园共育篇

- 80. 如何培养幼儿的好奇心 ..... (335)
- 81. 如何培养幼儿观察兴趣 ..... (339)
- 82. 幼儿总习惯依赖别人,该怎么办 ..... (345)
- 83. 如何教幼儿礼貌待人 ..... (349)
- 84. 怎样促进幼儿口语表达能力的发展 ..... (352)
- 85. 怎样帮助幼儿学会关爱 ..... (357)
- 86. 面对“输不起”的幼儿,该怎么做 ..... (360)
- 87. 怎样帮助幼儿顺利入园 ..... (364)
- 88. 怎样让幼儿学会合作 ..... (371)
- 89. 如何让幼儿学会分享 ..... (375)
- 90. 幼儿老爱动手打人怎么办 ..... (379)
- 91. 幼儿不愿与人交往怎么办 ..... (383)
- 92. 如何疏导“小气鬼” ..... (387)
- 93. 如何让幼儿变得自信 ..... (392)
- 94. 如何引导“马大哈” ..... (396)
- 95. 如何应对幼儿说谎 ..... (400)
- 96. 怎样帮助幼儿改正骂脏话的坏毛病 ..... (404)
- 97. 幼儿做事拖拉,要怎么做 ..... (409)
- 98. 幼儿不睡午觉,怎么办 ..... (413)
- 99. 幼儿吮吸手指、咬指甲,该如何矫正 ..... (418)
- 100. 如何预防和消退幼儿的习得性无助感 ..... (422)
- 101. 如何培养幼儿的责任心 ..... (427)
- 后记 ..... (431)

20 世纪,心理学家荣格说:要防止远比自然灾害更危险的人类心理疾病的蔓延。有调查显示<sup>①</sup>,小学生中有心理问题的学生为 13%,初中生有 15%,高中生有 19%,大学生有 25%。这些心理问题发端于何时?心理学家弗洛伊德认为 5 岁以前是各种心理问题的萌芽期。因此有必要开展心理健康教育,这种教育不仅仅是针对幼儿心理发展中可能存在的心理问题,更为重要的是从优化个体心理素质、培养良好心理品质的角度,开展发展性心理健康教育。本章将以通俗的语言,就读者关心的一些基本概念与观念,以问题的方式给予解答。

---

① 转引自郑日昌:《中学生心理咨询》[M]. 济南:山东教育出版社,1998:1.



# 1 什么是心理健康

米米与笑笑是一对形影不离的好伙伴。可是细心的李老师发现,最近一段时间以来,米米有些行为异常:只要笑笑受到老师表扬或者其他关注,米米眼中就会表现出敌意或者愤怒;每当笑笑要展示自己的“作品”时,米米总要在不经意间让米米的作品出点状况,看到笑笑出“洋相”,米米总是抑制不住眼中的笑意……

嫉妒心是不可避免的正常反应,但是持久的嫉妒会导致怨恨,导致人际关系紧张,进而影响个体的心理健康的水平。那么什么是心理健康呢?

心理健康的观念与人们对于健康的认识的转变有密切关系。在原始社会,人类关注的是如何适应和征服自然以解决温饱问题。随着人类对于自然的认识的深入和生产力水平的提高,人类对于自身健康问题的关注增多,于是医学产生了,身强力壮、无疾病是人类对于自身健康的追求。历史发展到今天,人们发现,尽管一些人身体健康,但是在日常学习、工作、生活中的效率与质量并不高。有的人情绪长时间处于低落状态,导致身体状况不良,甚至影响学习、生活、工作效率等。其实这都是由一些不为自己和他人所感知的非生理的原因所致,而且这些问题还直接或间接影响了人们的身体健康。于是心理健康以及心理健康与生理健康的关系问题引起了人们的关注,也使得人类开始从生理、心理乃至社会多个层面关注自身健康。

关于“心理健康”,不同学派有不同的概念与标准,不同的学科有不同的解释。尽管众多学派有许多分歧,但都比较认同心理健康是一种状态,是个体心里感觉幸福,对自己、自己的生活角色和自己与他人的关系感到满意的一种积极状态。有学者强调,心理健康是一个连续体,它的一端是心理疾病或障碍,另一端则是健全的人格,中间是心理机能正常或其他中等程度的心



理健康状态。过去一谈到心理健康,大家主要关注有无心理疾病或者障碍,或者心理机能是否正常,这是受弗洛伊德消极心理学的影响,相反,对于人格健全的关注比较少。伴随着积极心理学的兴起,人们开始关注心理生活中的积极因素,如主观幸福感、美德、力量等。有学者(Peterson & Seligman, 2004)提出了6种美德(智慧、勇气、仁爱、正义、节制、卓越)和24种积极人格特质。积极心理学倡导的积极心理健康观正日益受到大家的关注。

心理健康的概念与标准通常没有严格的区分。人们在对心理健康做界定的时候,往往也提出了心理健康的标准。对于心理健康的概念与标准,也有不同观点,但是在以下几个方面比较一致:心理健康与不健康不存在绝对的界限,是可以互相转化的;心理健康的人积极面对现实,客观地知觉现实,保持冷静和自信;心理健康的人积极有效地面对新的经验和挑战,有创造性;心理健康的人具有良好的独立性和自主性等等。

幼儿心理健康,主要指幼儿有良好的情绪、安全感、亲密的人际关系、对于周围世界的积极心态与求知的愿望。具体来说,以下几个方面可以作为判断幼儿心理健康的参考标准:良好的社会适应能力,健全的个性,情感积极稳定,智力正常,行为协调,适度反应力,心理发展符合实际年龄,良好的自我意识,注意力集中,感知能力完好。由于个体心理健康是处于不断变化与发展中的,因此,上述标准仅仅是参考:首先,标准本身是动态的、相对的;其次,心理健康标准既要考虑适应性,又要考虑发展性。

世间最强大的莫过于心灵的力量。

——无名氏



## 2

## 幼儿心理问题指什么

张园长急电某教授：“您快来吧，我园有‘四大金刚’。他们情绪暴躁，经常欺负小朋友。周围的小朋友都不敢和他们在一起，受欺负的小朋友的家也投诉他们。希望您来管一管这些孩子……”

心理问题指偏离正常人群心理发展水平，对个体的生活和学习产生一定影响且持续一段时间的现象。例如，刚入园的幼儿不愿意与亲人分离，出现分离焦虑，这是正常的。但少数幼儿情绪波动较大，经常大哭大闹，无法参与活动，且持续三个月或者一年以上，这就是强烈的分离焦虑，属于幼儿心理问题的范畴。又如，绝大多数中、大班幼儿都喜欢和同伴一起游戏，逐渐学习分享、合作、协商、谦让，但是有些幼儿与同伴很难相处，这些幼儿就可能存在适应方面的心理问题。

幼儿心理问题有以下几个特征。第一，持久性困难。如一段时间内表现出胆小、易怒，不久便消失。这不能说是问题行为，但是如果长期保持，就可以考虑其是否是问题行为。第二，不受普通方法控制的行为。教师通常在组织一些活动时能够引导幼儿学习、交往，遵守游戏规则，但是，对有问题行为的幼儿，往往用普通的管理方法不能控制。如果教师对某个幼儿的行为感到为难，就可以视其为问题行为。第三，行为与环境不相符合。如无理由地猜忌，莫名其妙地紧张等。

幼儿心理问题主要表现为以下几点。第一，行为不足。指人们期望的行为很少发生或不发生。如很少与同伴交流，或不愿意与同伴交往等。第二，行为过度。指某一类行为发生太多。如上课注意力不能集中，频繁洗手，经常咬指甲等。第三，行为不适当。指期望的行为在不适当的情景中产生，但是在适当的条件下不发生。如将玩具放进垃圾桶，悲伤时大笑，欢乐



时大哭等。

幼儿期常见的心理问题有以下几个方面：

- (1) 神经性行为：如强迫性行为（如反复玩手指、卷衣角等），歇斯底里的行为，神经性失声，心因性不食等；
- (2) 情绪方面的问题行为：如过度焦虑所引起的神经质的敏感、多虑、害怕、烦躁、焦虑、抑郁，过分依赖父母、教师，或与别的幼儿关系紧张甚至敌对等；
- (3) 性格方面的问题行为：如性格显著偏执，爱发脾气，性情粗暴、反复无常，或过分胆怯、孤独、退缩等；
- (4) 习惯性问题：如厌食、遗尿、吮吸手指、睡眠失调等；
- (5) 认知方面的问题：如口吃、感觉统合失调、语言障碍等。

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮与长寿。

——巴普洛夫



## 3

## 什么是心理健康教育

五岁的豆豆是个“惜字如金”、“金口难开”的孩子。他喜欢自己一个人躲在角落里玩自己的,不喜欢和别的小朋友一起玩,时常嘟嘟囔囔地自言自语。当教师好奇地凑近听或主动和他交流时,他马上就不说了。早上教师主动地向他问好,他径直走进教室,像没看见教师,没听到教师和他打招呼一样。教师观察发现,豆豆吃饭时表情很愉快,进餐习惯好。教师主动与他讲话,询问他喜欢吃什么,尽管他不说话,但是能专注地听教师说……

豆豆表现出的问题属于心理问题。教师与保育员在他吃饭的时候主动与他说话,这就是教师在对幼儿进行心理健康教育。

心理健康教育,从广义上讲,是指一切有助于学生心理健康素质的培养和人格健全的教育活动;从狭义上讲,是指在学校范围内的、以心理健康素质培养和健全人格为目的的专门的教育活动。

心理健康教育一般包括心理健康课程、心理辅导、心理咨询与心理治疗等形式,其中心理健康教育课程是面对全体幼儿实施的,有显性的活动形式,也有一些隐性的活动形式。有以集中教学活动进行的,也有像案例中的教师在日常生活中进行的。从目前的发展来看,心理健康教育主要出现以下趋势:第一,从针对个别有心理问题的幼儿的被动性补救教育到针对所有幼儿发展中的问题或者可能出现的积极的心理品质,进行的积极主动教育;第二,从专职教师的工作到全体教师共同参与的工作。

幼儿心理健康教育主要指在幼儿园进行的,面向全体幼儿的,以优化幼儿积极心理品质、预防心理问题出现为目的的教育活动。前述案例中教师的行为就与心理健康教育有关。如目前一项针对所有 5~7 岁普通儿童设计的系统化心理健康教育课程“比比和朋友”,其目的在于提升正常儿童预





防心理问题产生的能力。该课程目前在多个国家与地区实施。

教人要从小教起。幼儿比如幼苗，培养得宜，方能发芽滋长。  
否则幼年受了损伤，即不夭折，也难成材。

——《陶行知全集》